

PAAUGLIŲ KŪNO FIZINĖS SANDAROS ĮSIVERTINIMAS

Sigita Derkintienė, Eugenija Adaškevičienė

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Šiandieninėje visuomenėje žmogui, ypač paaugliui, labai svarbu rūpintis savo kūnu, išvaizda. Kasdieniame gyvenime fizinė kūno išvaizda tampa vis svarbesnė, nes socialinėje aplinkoje kinta grožio idealai, kartu ir reikalavimai jų siekti bei laikytis. Tyrimai, analizuojantys nepasitenkinimą kūnu, mokslinėje aplinkoje sulaukė nemažai dėmesio. Nepasitenkinimas kūnu tapo aktualia problema, nes tai siejama su valgymo sutrikimais, tokiais kaip nervinė anoreksija ar nervinė bulimija ir kitomis, tačiau pedagoginis šios problemos aspektas mažai tyrinėtas. Su kūnu ir svoriu susijusias problemas svarbu suprasti, nes sunkumai, kurie kyla ankstyvojoje paauglystėje, gali išlikti ir suaugus. Tyrimu siekta nustatyti, kaip paaugliai vertina savo kūno fizinę sandarą ir pavienės jo dalis, palyginti šiuos įsivertinimus lyties aspektu. Anoniminės anketinės apklausos metodu 2012 m. apklausti 1347 8-os klasės mokiniai. Tyrime naudota autorių parengta kūno fizinės sandaros įsivertinimo anketa. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad paaugliai yra labiau nepatenkinti individualiais morfologiniais ir funkciniais organizmo ypatumais, kurie priklauso nuo fenotipo ir kuriuos galima koreguoti tikslingais fiziniais pratimais. Nustatyta, kad paaugliai labiau patenkinti individualiais morfologiniais ir funkciniais organizmo ypatumais, kurie paveldėti iš tėvų, t. y. priklauso nuo genotipo ir jų negalima koreguoti fiziniais pratimais. Paaugliai labiausiai nepatenkinti konkrečių savo kūno dalių formomis, apimtimis, dydžiais, raumenyno silpnumu. Nustatyta, kad tam tikros kūno fizinės sandaros dalys svarbesnės konkrečiai lyčiai.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: kūno vaizdas, kūno fizinė sandara, fenotipas, genotipas, paaugliai.

Abstract

The article highlights that a modern society focuses on exclusive body care along with appearance of individuals and especially adolescents. Physical exterior of a person seems to be receiving an increasingly growing attention in everyday life situations, as beauty ideals shift in social environments along with requirements to comply with and pursue them. Research, analyzing body dissatisfaction, has received wide attention in a scholarly environment. Body related dissatisfaction has become a highly relevant issue, as it links to eating disorders, such as anorexia nervosa or bulimia nervosa and others, however there is a gap in research analyzing the pedagogical side of such issue. It is highly relevant to be aware of and understand body and body weight related problems because difficulties emerged during the early adolescence might persist during adulthood as well. Research aim – to reveal how adolescents perceive their physique and individual parts of their body and compare these self-assessments based on a gender. In 2012, using a research method of an anonymous survey a total of 1347 adolescents from 8th grades were surveyed. The research uses a questionnaire to study physique related self-assessment, designed by the author. Results obtained from the conducted research allow to conclude that research participants feel more dissatisfied with individual phenotype-dependent morphological and functional features of a body, which can be altered through well-chosen physical exercising. It was identified that research participants are more satisfied with individual morphological and functional features of a body, inherited from parents, i.e. genotype-dependent, which cannot be altered through exercising. Findings also reveal that respondents are mostly dissatisfied with shape, largeness and size of individual body parts as well as muscle weakness. Results also allow to conclude that significance attributed to certain elements of physique is gender-dependent.

KEY WORDS: body image, physique, phenotype, genotype, adolescents.

Įvadas

Modernėjančios vakarietiškos visuomenės kultūroje svarbiausiu grožio rodikliu tapo lieknas, vidutinis kūno sudėjimas merginoms, o vaikinių siekiamybė – raumeningas kūnas (Sheffield, Tse, Sofronoff, 2005). Kadangi šie visuomenės eskaluojami idealai jaunimui, ypač merginoms, sunkiai pasiekiami arba iš viso nepasiekiami, gali kilti nepasitenkinimo kūnu jausmas (Cash, 2002).

Tyrimai, analizuojantys nepasitenkinimą kūnu, mokslinėje aplinkoje sulaukė nemažai dėmesio (Pruzinsky, Cash, 2002; Miškinytė, 2011; Pajaujienė, 2012). Nepasitenkinimas kūnu tapo labai aktuali problema, todėl per pastarąjį dešimtmetį tiek Lietuvos (Jankauskienė, 2003; Markevičiūtė ir kt., 2003; Didžiokienė ir kt., 2005; Miškinytė, Bagdonas, 2010), tiek užsienio šalių (Brettschneider ir kt., 2002; Hargreaves, Tiggemann, 2006; Blond, 2008; Evans ir kt., 2008; Pelegrini ir kt., 2010) mokslininkai gana intensyviai tyrinėjo moterų ir vyrų nepasitenkinimo kūnu problemas. Šiuose tyrimuose analizuojamas suaugusiųjų požiūris į savo kūną, jo sąsajos su demografiniais rodikliais, valgymo elgesiu, vaikystėje patirta fizine ir psichologine prievarta, atskleidžiamos studijuojančio jaunimo ir moterų nepasitenkinimo savo kūnu problemos. Nustatyta, kad moterys ir suaugę vyrai (McCabe, Ricciardelli, 2004) dažniausiai nori atsikratyti svorio: didėjant kūno masei, didėja nepasitenkinimas savo kūnu. Merginos, kurios patiria didesnę konfliktą tarp realaus ir idealaus kūno svorio, labiau bijo priaugti svorio, todėl joms būdinga neigiamė svorio kontrolės elgsena (Jankauskienė, Kardelis, 2002). Nepasitenkinimas kūnu siejamas su valgymo sutrikimais, tokiais kaip nervinė anoreksija ar nervinė bulimija (Shepeliak, 2006), tačiau pedagoginis šios problemos aspektas menkai tyrinėtas.

S. Pajaujienė (2012) nustatė, kad paauglių požiūris į savo kūną yra problemiškas. Savo kūnu labiau nepatenkintos mergaitės negu berniukai. Jos labiau negu berniukai siekia atitikti socialinius išvaizdos lūkesčius.

Paauglystėje vyksta spartus fizinis brendimas, organizmas greitai auga, kinta kūno formos ir proporcijos, ryškėja antriniai lytiniai požymiai. Brendimo metu vykstantys pokyčiai kelia nerimą ir nepasitenkinimą savo kūnu, paaugliai jautriai ir kritiškai ima vertinti aplinkinius. Nepasitenkinimas kūnu apima kūno fizinės sandaros arba bendro fizinio patrauklumo vertinimą (Shepeliak, 2006). Paaugliai yra linkę žiūrėti į savo kūną, nuolat jį išoriškai stebėti ir vertinti. Teigiama, kad tiek aplinkinių, tiek savo išvaizdos vertinimas atsiskleidžia pokalbiuose apie storumą (angl. *fat talk*), t. y. apie aplinkinių išvaizdą, dietos laikymąsi ir svorio kontrolę (Ousley et al., 2008). Teigiama, kad mergaitės dažniau nepatenkintos savo kūnu negu berniukai. Jos nori būti lieknos, turėti gražias kūno formas, o berniukai nori būti atletiški, aukšti, turėti išlavintą raumenyną. Tačiau literatūroje dar stokojama

empirinių tyrimų, kurie nagrinėtų asmens savo kūno fizinės sandaros įsivertinimą, kuris yra reikšmingas globaliojo „savojo Aš“ komponentas sąsajoje su paauglystės amžiumi lyties aspektu. Atlikti tyrimai rodo, kad, daugelio paauglių nuomone, aplinkinių žmonių išvaizdos vertinimas yra jo asmenybės vertinimo pagrindas (Blond, 2008).

R. R. Evans ir kt. nuomone (2008), paaugliai turi labai konkretų kūno vaizdą, kuris siejamas su jų pačių savęs įsivaizdavimu, taip pat su susiformavusiais kūno fizinės sandaros, fizinio išsivystymo vaizdiniais. V. Swami ir kt. (2008) tyrimų rezultatai rodo, kad problemas, kurios susijusios su kūnu ir svoriu, svarbu suprasti, nes sunkumai, kylantys ankstyvojoje paauglystėje, gali išlikti ir suaugus.

Visuomenei modernėjant, vis didesni reikalavimai keliama paauglių kūno fizinei sandarai. Taigi straipsnio mokslinis naujumas yra tas, kad pirmą kartą išsamiai išanalizuotas paauglių kūno fizinės sandaros įsivertinimas, kuris padėjo nustatyti bręstančios asmenybės nepasitenkinimą kūnu lyties aspektu. Dėl tos priežasties berniukai ir mergaitės skirtingai vertina kūno fizinės sandaros dalis, tačiau iki šiol atlikti tyrimai arba tik apėmė suaugusiųjų imtį, arba tik rodė, kad paaugliai yra nepatenkinti kūnu, neįvardijant konkrečių nepasitenkinimo priežasčių.

Tyrimo tikslas: nustatyti, kaip paaugliai vertina savo kūno fizinę sandarą ir pavienės jos dalis, palyginti šiuos įsivertinimus lyties aspektu.

Tyrimo metodika: prieš pradedant vykdyti tyrimą išsamiai išnagrinėta mokslinė literatūra, kuria remiantis parengtas instrumentas. Anketinė apklausa atlikta 2012 m. kovo, balandžio ir gegužės mėnesiais.

Tyrimo imtis. Imtis – tikimybinė lizdinė, ją sudarė VIII klasės mokiniai iš 24 bendrojo ugdymo mokyklų, esančių įvairiuose Lietuvos miestuose. Atsitiktinės atrankos būdu atrinktos mokyklos, kuriose apklausti visi aštuntų klasių mokiniai. Anoniminės anketinės apklausos metodu apklausti 1347 8-os klasės mokiniai: 674 berniukai ir 673 mergaitės. Tiriamąją imtį pagal lytį sudarė panašus berniukų (50 %) ir mergaičių (49,9 %) skaičius. A. Vaičiulienė (2004), R. Žukauskienė (2007) VIII klasės mokinius priskiria ankstyvosios paauglystės amžiaus tarpsniui. Ankstyvoji paauglystė yra tas laikas, kai paauglys jaučiasi sutrikęs dėl jo kūne vykstančių sparčių pokyčių. Šie pokyčiai gali sukelti nepasitenkinimą tam tikromis kūno fizinės sandaros dalimis (Pelegriini ir kt., 2010). Kūno fizinės sandaros vertinimo problemos paauglių vystymuisi yra labai svarbios. Kadangi šiame amžiaus tarpsnyje problemos, susijusios su kūnu, yra ryškiausios, paaugliai ima sparčiai domėtis kūno fizine sandara, todėl ir pasirinkti VIII klasės mokiniai.

Tyrimo instrumentas. Tyrime naudota autorės parengta kūno fizinės sandaros įsivertinimo anketa, kurią sudarant remtasi T. F. Cash, B. A. Winstead,

L. H. Janda (1986), V. Rittner (1986), R. Jankauskienės (2001), A. Zaborskio ir kt. (1996), A. Zaborskio, J. Makari (2001), R. Russell (2004), D. M. Garner (2004), A. Miškinytės (2011), S. Pajaujienės (2012) tyrimuose naudotomis anketomis. Anketoje pateikti 26 kiekybiniai ir 26 kokybiniai klausimai. Atsakydami į kiekybinius klausimus respondentai galėjo įsivertinti kūno fizinę sandarą. Respondentų pavienių kūno fizinės sandaros įsivertinimo rezultatai pateikti 1 paveiksle. Respondentų prašyta įsivertinti konkrečias kūno fizinės sandaros dalis, savo atsakymus suranguoti nuo *nepatinka* iki *patinka* (7 balų ranginė skalė). Respondentai, kiekybinio klausimo 7 balų ranginėje skalėje pažymėję vieneta, dvejetą arba trejetą, ties kitu kokybiniu klausimu turėjo parašyti, kas konkrečiai netenkina, t. y. kodėl yra nepatenkinti tam tikra kūno fizinės sandaros dalimi. Vertinant kūno fizinės sandaros įsivertinimo skalės patikimumą taikyta *Reliability* (patikimumo) analizė; gautas *Cronbach's α* = 0,912.

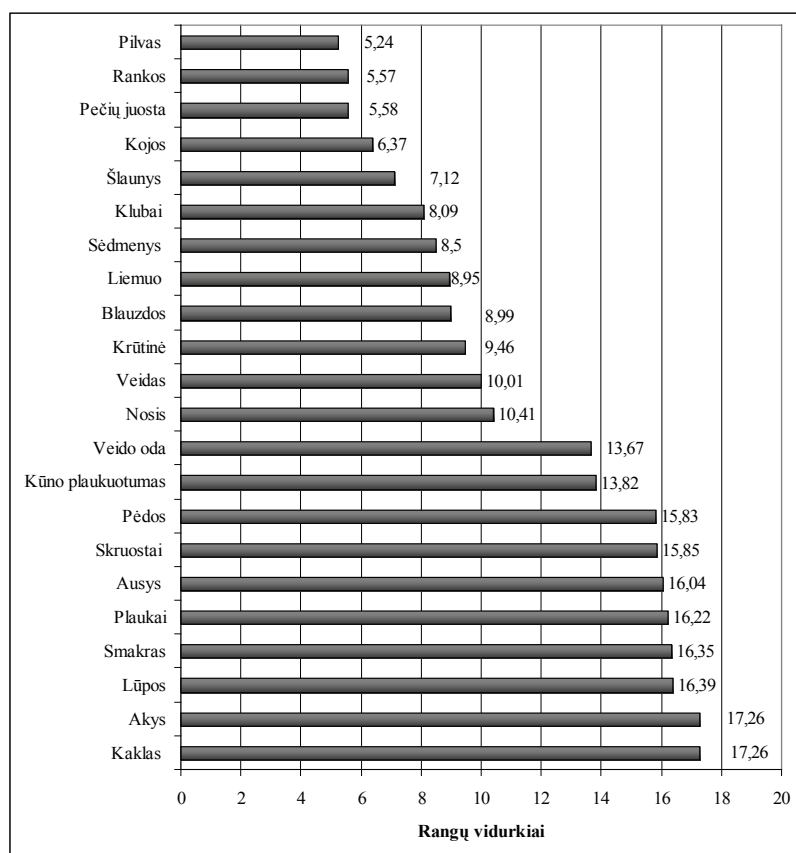
Duomenų analizė. Kiekybinei tyrimo duomenų analizei naudotas kompiuterinis statistinių programų paketas SPSS 20 (angl. *Statistical Package for Social Sciences*). Kūno fizinės sandaros elementų tarpusavio skirtumų reikšmingumas įvertintas taikant *Friedman* kriterijų; berniukų ir mergaičių pavienių kūno fizinės sandaros dalių įsivertinimo skirtumai nustatyti taikant *Mann Whitney* kriterijų. Kokybinių duomenų analizei taikytas *Content analysis* metodas. Dviejų priklausomų populiacijų vidurkiams palyginti apskaičiuotas parametrinis *Student's t-test* kriterijus. Apskaičiuoti aritmetiniai vidurkiai $\bar{x}$, didžiausios (*Max*) ir mažiausios (*Min*) reikšmės. Klausimyno skalės patikimumui ir vidiniam nuoseklumui (angl. *internal consistency*) įvertinti taikytas *Cronbach's alpha* koeficientas, kuris remiasi atskirų teiginių, sudarančių klausimyną, koreliacija ir įvertina, ar visi skalės klausimai pakankamai atskleidžia tiriamąjį dydį bei įgalina patikslinti reikiamų klausimų skaičių skalėje. Kuo reikšmė artimesnė 1, tuo geriau parengtas klausimynas, t. y. visi klausimai yra reikšmingi ir patvirtina duomenų interpretacijos pagrįstumą.

Tyrimo rezultatai

1. Respondentų kūno fizinės sandaros įsivertinimo bendrieji rezultatai

Analizuojant tyrimo dalyvių kūno fizinės sandaros įsivertinimą, išskirtos trys kūno dalys (Skirius, 2007): apatinė, vidurinė ir viršutinė (Miškinytė, 2011). Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad paaugliai labiau nepatenkinti šiomis kūno fizinės sandaros dalimis: kūno apatinės dalies – sėdmenimis, klubais, kojomis, šlaunimis, blauzdomis; vidurinės dalies – pilvu, juosmeniu; viršutinės dalies – pečių juosta, rankomis, krūtine. Įvertinus pateiktus teiginius taikant *Friedman* kriterijų nustatyta, kad atsakymų skirtumai statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 16329,475$; $df = 25$;

$p = 0,000$). Minėtos kūno fizinės sandaros dalys priklauso nuo fenotipo, keičiasi per visą žmogaus gyvenimą ir parodo individo fizinę raidą konkrečiais amžiaus tarpsniais (Skirius, 2007) (1 pav.). Nors žmogaus kūno sudėjimas yra sąlygiškai stabilių organizmo morfologinių ir funkcinių savybių visuma, įgyjama dėl paveldėjimo ir ilgalaikio intensyvaus aplinkos veikimo, tačiau fizinį išsivystymą ir kūno sudėjimą galima koreguoti tikslingais fiziniais pratimais. Mūsų tyrimu nustatyta, kad paaugliai labiau patenkinti individualiais morfologiniais ir funkciniais organizmo ypatumais, paveldėtais iš tėvų, t. y. savo veido oda, kūno plaukuotumu, pėdomis, skruostais, ausimis, plaukais, smakru, lūpomis, akimis, kaklu. Minėti ypatumai priklauso nuo paauglių genotipo ir jų negalima koreguoti fiziniais pratimais.



1 pav. Respondentų konkrečių kūno fizinės sandaros dalių įsivertinimo rezultatai (rangų vidurkiai pateikti pagal *Friedman* kriterijų)

PASTABA. Didžiausias nepasitenkinimas įsivertinant kūno fizinės sandaros dalis turi mažiausią rangų vidurkio reikšmę.

Taikant *Content analysis* metodą nustatyta, kad respondentai labiausiai nepatenkinti tam tikrų savo kūno dalių formomis, apimtimis, dydžiais ir raumenyno silpnumu (1 lentelė).

1 lentelė. Paauglių nepasitenkinimo kūno fizine sandara ypatumai

Kategori- rija	Subkategorija	Problemą patvirtinantys teiginiai
Nepasitenkinimo kūno fizine sandara ypatumai	Pilvo forma ir apimtis (n = 193) **KVD	<didelis riebalinio audinio sluoksnis pilvo srityje>, <atsikišęs pilvas>, <didelis pilvas>, <silpnas raumenynas>, <nėra ryškių pilvo preso raumenų>, <galėtų būti plokščias>, <negraži pilvo forma>, <negraži pilvo oda>
	Rankų forma ir apimtis (n = 82) ***KVŠD	<ant vienos rankos randas>, <rankos plaukuotos>, <ant rankų daug apgamų>, <didelės>, <grubios nemergaitiškos>, <labai plonos>, <galėtų būti stambesnės, didesnės>, <gyslotos>, <ilgos>, <per storos>, <mažai raumeninės masės>, <norėčiau, kad būtų plonesnės>, <silpnas raumenynas>, <per vyriškos>, <trumpos>
	Pečių juosta (n = 58) ***KVŠD	<reikia daryti daugiau pratimų pečių juostai>, <dideli>, <platūs>, <negraži forma>, <galėtų būti platesni>, <galėtų būti siauresni>, <labai platūs kaulėti>, <per siauri nėra raumenų>
	Kojų forma ir apimtis (n = 165) *KAD	<daug riebalinio audinio>, <negraži oda>, <stambios>, <plaukuotos>, <trumpos>, <kreivos>, <labai plonos>, <negražios>, <silpnas raumenynas>, <norėčiau ilgesnių ir plonesnių>, <norėčiau stangresnių>, <negraži forma>
	Šlaunų forma ir apimtis (n = 148) *KAD	<daug „celiulito“>, <daug riebalinio audinio>, <reikia daugiau sportuoti>, <didelės>, <storos>, <galėtų būti mažesnės>, <per plačios>, <labai plonos>, <nepatinka>, <negražios>, <norėčiau, kad būtų daugiau raumeninės masės>
	Sėdmenų forma ir apimtis (n = 55) *KAD	<dideli>, <silpnas raumenynas>, <galėtų būti stangresni>, <daug „celiulito“>, <labai atsikišęs>, <negraži forma>, <„nėra“ sėdmenų>, <norėčiau mažesnių>, <platūs>
	Klubų forma ir apimtis (n = 112) *KAD	<dideli>, <platūs>, <apvalūs>, <galėtų būti didesni>, <galėtų būti platesni>, <galėtų būti siauresni>, <daug „celiulito“>
	Juosmens forma ir apimtis (n = 99) **KVD	<stambus>, <esu labai lieknas, visi kaulai matosi>, <didelis riebalinio audinio sluoksnis>, <galėtų būti plonesnis>, <juosmens net nėra>, <negaliu užsidėti norimo rūbo>, <nepatinka>, <silpnas raumenynas>, <nėra ryškus>, <neturiu liemens>
	Blauzdų forma ir apimtis (n = 63) *KAD	<blauzdos stambios>, <per didelė raumenų masė>, <labai plonos>
	Krūtinės ląstos forma ir apimtis (n = 93) ***KVŠD	<krūtinė plokščia>, <didelis riebalinio audinio sluoksnis>, <silpnas raumenynas>, <galėtų būti didesnė>, <matosi šonkauliai>, <maža>, <norėčiau didesnės apimties krūtinės>, <nepatinka>

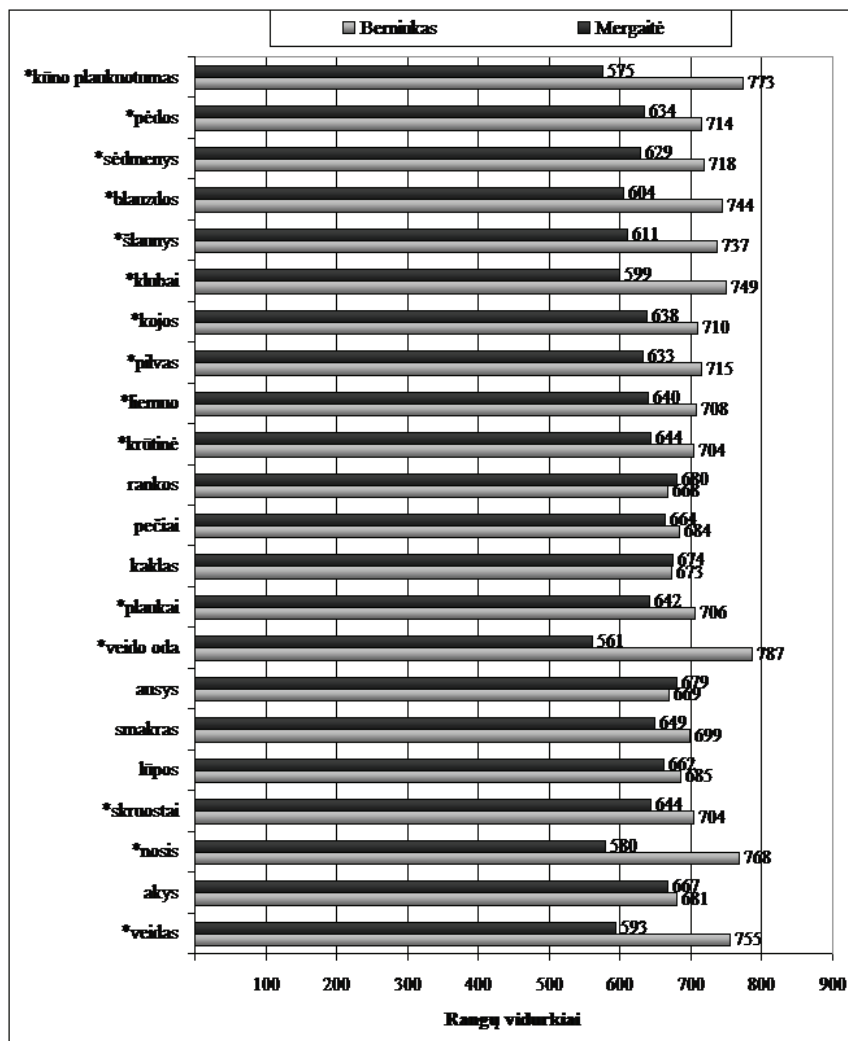
PASTABA. Lentelėje pateikiami respondentų atsakymai, įsivertinant kūno fizinės sandaros dalis. *KAD – kūno apatinė dalis; **KVD – kūno vidurinė dalis; ***KVŠD – kūno viršutinė dalis.

2. Respondentų kūno fizinės sandaros įsivertinimo skirtumai lyties aspektu

Respondentų kūno fizinės sandaros įsivertinimo analizė atskleidė skirtumus lyties aspektu: mergaitės dažniau negu berniukai yra nepatenkintos savo veidu ($U = 172289,500$; $z = -7,802$; $p < 0,001$), nosimi ($U = 163292,000$; $z = -9,057$; $p < 0,001$), skruostais ($U = 206748,000$; $z = -2,957$; $p = 0,003$), veido oda ($U = 150840,500$; $z = -10,913$; $p < 0,001$), plaukais ($U = 205523,000$; $z = -3,223$; $p = 0,001$), kūno plaukuotumu ($U = 160012,500$; $z = -9,614$; $p < 0,001$), krūtine ($U = 206717,000$; $z = -2,875$; $p = 0,004$), pėdomis ($U = 199549,000$; $z = -4,059$; $p < 0,001$). Be to, nustatyta, kad mergaitės dažniau nepatenkintos juosmens ($U = 203616,000$; $z = -3,309$; $p = 0,001$), pilvo ($U = 199037,000$; $z = -4,016$; $p < 0,001$), kojų ($U = 202790,000$; $z = -3,429$; $p = 0,001$), klubų ($U = 176005,500$; $z = -7,221$; $p < 0,001$), šlaunų ($U = 184430,500$; $z = -6,053$; $p < 0,001$), blauzdų ($U = 179827,000$; $z = -6,704$; $p < 0,001$), sėdmenų ($U = 196810,500$; $z = -4,288$; $p < 0,001$) formomis ir apimtimis, kurie priklauso nuo individo fenotipo ir kuriuos galima koreguoti tikslingais fiziniais pratimais (2 pav.).

Susiejus visų kintamųjų duomenis, sudaryta kūno fizinės sandaros įsivertinimo skalė. Analizuojant kūno fizinės sandaros skalę matyti, kad berniukų ir mergaičių pasitenkinimas savo kūno fizine sandara statistiškai reikšmingai skiriasi ($t = 8,223$; $p = 0,000$; *Levene* $p > 0,05$). Berniukai yra labiau patenkinti savo kūno fizine sandara negu mergaitės (2 lentelė).

Paaikškėjo, kad paauglių kūno fizinės sandaros dalių įsivertinimas yra nevienodai reikšmingas lyties aspektu: berniukai ir mergaitės skirtingai vertina kūno fizinės sandaros dalis.



2 pav. Respondentų kūno fizinės sandaros dalių įsivertinimo rezultatų (rangų vidurkiai pateikti pagal Mann Whitney U kriterijų) pasiskirstymas lyties aspektu
 PASTABA. Didžiausias nepasitenkinimas įsivertinant kūno fizinės sandaros dalis turi mažiausią rangų vidurkio reikšmę. * – skirtumas tarp berniukų ir mergaičių kūno fizinės sandaros dalių įsivertinimo rodiklių statistškai patikimas ($p = 0,000$)

2 lentelė. Respondentų pasitenkinimo kūno fizine sandara rezultatai pasiskirstymas lyties aspektu

Išvestinis kintamasis	Lytis	Min.	Max.	Aritmetinis vidurkis	Standartinis nuokrypis
Pasitenkinimo kūno fizine sandara įsivertinimas	Berniukas	22	154	101,09	19,26019
	Mergaitė	22	154	105,30	19,04554

PASTABA. Lentelėje pateikiama minimali ir maksimali reikšmės, aritmetiniai vidurkiai bei standartinis nuokrypis. *Levene* kriterijus parodo, kad subimtys yra tinkamos taikyti *t*-kriterijų

3. Diskusija

Kiekvienas žmogus turi tam tikrų įgymių, kūno fizinės sandaros ypatumų, tačiau tas paveldėtas fondas fatališkai nenulemia asmens kūno fizinės sandaros. Fizinis aktyvumas, sportas yra reikšminga paauglystės apraiška, leidžianti normaliai augti, vystytis, gerina fizinį išsivystymą, daro įtaką kūno sudėjimui.

Mūsų atliktu tyrimu nustatyta, kad kūno fizinės sandaros dalimis, kurios priklauso nuo fenotipo, paaugliai yra labiau nepatenkinti negu dalimis, kurios priklauso nuo genotipo. Respondentų kūno fizinės sandaros dalių įsivertinimo analizė atskleidė skirtumus lyties aspektu. Mergaitės yra labiau nepatenkintos savo kūno fizine sandara negu berniukai, ypač kūno vidurine (juosmens, pilvo) ir apatine (kojų, klubų, šlaunų, blauzdų, sėdmenų) dalimis. Šie rezultatai patvirtina S. Pajaujienės (2012) surinktus duomenis, kurie atskleidžia, kad mergaitės mažiau patenkintos kūno vidurine ir apatine dalimis negu berniukai. Mūsų atliktu tyrimu nustatyta, kad mergaitės labiau nepatenkintos kūno formomis, apimtimis, dydžiais ir raumenyno silpnumu, kurie priklauso nuo individo fenotipo, tai papildė J. A. Watkins ir kt. (2008) surinktus duomenis, kad ne tik paaugliai berniukai ir suaugę vyrai jaučia didelį nepasitenkinimą kūnu, ypač kūno svoriu ir formomis. Mūsų tyrimu nustatyta, kad mergaitės nori būti lieknesnės, o berniukai – stambesni, turėti daugiau raumenų ir tai patvirtina R. R. Evans ir kt. (2008) surinktus duomenis, kad 7 iš 10 mergaičių nepasitenkinimas dažnai pasireiškia noru būti lieknesnėms. Berniukai dažnai nori būti stambesni, aukštesni ir turėti gerai išlavintą raumenyną.

Atliktų tyrimų rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad žinios ir gebėjimai rūpintis savo kūnu – viena svarbiausių užduočių, galinčių užtikrinti paauglių teigiamus kognityvinius (pažintinius), socialinius ir fizinius pokyčius. Kad šie gebėjimai tap-

tų gyvenimo norma, būtina juos ugdyti tada, kai paaugliai pradeda labiau domėtis kūno fizine sandara ir nerimauti dėl jos, tai yra ankstyvoje paauglystėje (Hargreaves ir kt., 2006; McCabe ir kt., 2006; Blond, 2008; Evans ir kt., 2008; Pelegrini ir kt., 2010).

Tyrimo mokslinį naujumą sudaro tai, kad pirmą kartą išsamiai išagrinėtas 8-os klasės mokinių kūno fizinės sandaros įsivertinimas. Siekiant nustatyti nepasitenkinimo kūnu ypatumus, reikėjo išanalizuoti, kaip paaugliai įsivertina kūno fizinės sandaros dalis. Iki šiol visi tyrimai apėmė tik suaugusiųjų imtį.

Tyrimo apribojimai: apklausti 8-os klasės mokiniai. Ateityje reiktų pakartoti tyrimą su kitose klasėse besimokančiais paaugliais.

Išvados

1. Paaugliai labiau nepatenkinti tomis kūno fizinės sandaros dalimis, kurios priklauso nuo individo fenotipo, ir labiau patenkinti individuliais morfologiniais ir funkciniais organizmo ypatumais (savo veido oda, kūno plaukuotumu, pėdomis, skruostais, ausimis, plaukais, smakru, lūpomis, akimis, kaklu), kurie priklauso nuo individo genotipo.
2. Paaugliai labiau nepatenkinti tam tikrų savo kūno dalių forma, dydžiu ir raumenų silpnumu, lyginant su kitomis kūno dalių formomis, dydžiais ir raumenynu.
3. Berniukų ir mergaičių pasitenkinimas kūno fizine sandara skiriasi ($p = 0,000$). Berniukai labiau patenkinti savo kūno fizine sandara ir formomis negu mergaitės.

Gauta 2013 10 02

Pasirašyta spaudai 2014 02 14

Literatūra

- Avalos, L., Tylka, T. L., Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, vol. 2: 285–297.
- Avalos, L., Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 53: 486–497.
- Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image*, vol. 3: 244–250.
- Brettschneider, W. D., Kleine, T. (2002). *Jugendarbeit in Sportvereinen: Anspruch und Wirklichkeit*. Schorndorf.
- Cash, T. F., Winstead, B.W., Janda, L. H. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*, vol. 20(4): 30–37.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: T. F. Cash, T. Pruzinsky (eds.). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press, p. 38–46.

- Cash, T. F., Pruzinsky, T. (2004). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In: T. F. Cash, T. Pruzinsky (eds.). *Body Image: a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press, p. 3–12.
- Dattalo, P. (2008). *Determining Sample Size: Balancing Power, Precision, and Practicality*. Oxford University Press.
- Didžiokienė, A., Žemaitienė, N. (2005). Smurtą patiriančių rizikos grupės vaikų psichologinė savijauta. *Visuomenės sveikata*, vol. 41 (1): 59–66.
- Evans, R. R., Roy, J., Geiger, B. F., Werner, K. A., Burnett, D. (2008). Ecological Strategies to Promote Healthy Body Image among Children. *Journal of School Health*, vol. 78 (7): 359.
- Garner, D. M. (2004). *The Eating Disorder Inventory-3 Professional Manual*. Odessa FL: Psychological Assessment Resources Inc.
- Hargreaves, D. A., Tiggemann, M. (2006). Body images for girls: A qualitative study of boys body image. *Journal of Health Psychology*, vol. 11 (4): 567–576.
- Jackson, L. A. (2002). Physical attractiveness: A sociocultural perspective. In: T. F. Cash, T. Pruzinsky (eds.). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press, p. 55–62.
- Jankauskienė, R. (2001). *Vyresnių klasių merginų požiūris į savo kūną ir jo ugdymo galimybes*. Daktaro disertacija. Kaunas: LKKA.
- Jankauskienė, R., Kardelis, K. (2002). Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę. *Medicina*, nr. 38 (4): 444–451.
- Jankauskienė, R. (2003). *Kūno įvaizdžio problema sporte*. Kaunas.
- Markevičiūtė, A., Goštautas, A., Pilkauskienė, I. (2003). Paauglių depresiskumo ir kitų asmenybės bruožų sąsaja. *Visuomenės sveikata*, nr. 2 (39): 186–193.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. (2004). A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviours among adolescent boys and girls. *Adolescence*, vol. 39: 145–166.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., Ridge, D. (2006). Who thinks I need a perfect body? Perceptions and internal dialogue among adolescents about their bodies. *Sex Roles*, vol. 55: 409–419.
- Miškinytė, A., Bagdonas, A. (2010). Jaunų suaugusiųjų požiūrio į savo kūną sąsajos su demografiniais rodikliais. *Psichologija*, nr. 42: 85–101.
- Miškinytė, A. (2011). *Požiūrio į savo kūną sąsajos su asmenybės savybėmis ir subjektyvia gyvenimo kokybe*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai (06S). Vilnius: VU.
- Pajaujienė, S. (2012). *Paauglių požiūris į savo kūną ir edukacinės programos poveikis jo koregavimui*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai (07S). Kaunas: LSU.
- Pelegriini, A., Petroski, E. L. (2010). The association between body dissatisfaction and nutritional status in adolescents. *Human Movement*, vol. 11 (1): 51.
- Polivy, J., Herman, P. (2007). Is the body the self? Women and body image. *Collegium Antropologicum*, vol. 31 (1): 63–67.
- Rittner, V. (1986). Körper und Körpererfahrung in kulturhistorisch gesellschaftlicher Sicht. In: J. Bielefeld (ed.). *Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- Russell, R. (2004). *Feldenkrais im Überblick*. Padeborn.
- Sakalauskas, V. (2003). *Duomenų analizė su STATISTICA*. Vilnius: Margi raštai.
- Sira, N., White, C. P. (2010). Individual and familial correlates of body satisfaction in male and female college students. *Journal of American College Health*, vol. 58 (6): 507–514.
- Sheffield, J. K., Tse, K. H., Sofronoff, K. (2005). A comparison of body-image dissatisfaction and eating disturbance among Australian and Hong Kong women. *European Eating Disorders Review*, vol. 13: 112–124.
- Shepeliak, N. (2006). Gender and Cultural Differences in Body Dissatisfaction and Self-esteem. *Honors College Theses*. Paper 35. Prieiga internete: http://digitalcommons.pace.edu/honorscollege_theses/35
- Skirius, J. (2007). *Sporto medicina*. Kaunas: LKKA.
- Stein, K. F. (1996). The self-schema model: A theoretical approach to the self-concept in eating disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, vol. 10: 96–109.
- Strauman, T. J., Vookles, J., Berenstein, V., Higgins E. T. (1991). Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 61(6): 946–956.
- Swami, V., Hadji-Michael, M., Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, vol. 5: 322–325.
- Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija*. Presvika.
- Vaitkevičius, R., Saudargienė, A. (2006). *Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose*. Kaunas: VDU leidykla.
- Watkins, J. A., Christie, C., Chally, P. (2008). Relationship between body image and body mass index in college men. *Journal of American College Health*, vol. 57 (1): 95–99.

Sigita Derkintienė, Eugenija Adaškevičienė

Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Šumskas, L., Diržytė, A. (1996). *Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata*. Vilnius: Leidybos centras.

Zaborskis, A., Makari, J. (2001). *Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994–1998 metais ir vertinimas tarptautinių požiūriu*. Panevėžys.

Žukauskienė, R. (2007). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.

SELF-ASSESSMENT OF ADOLESCENTS' PHYSIQUE

Sigita Derkintienė, Eugenija Adaškevičienė

Summary

Research, analyzing body dissatisfaction, has received wide attention in a scholarly environment (Pruzinsky, Cash, 2002; Miškinytė, 2011; Pajaujiene, 2012). Body related dissatisfaction has become a highly relevant issue, as it links to eating disorders, such as anorexia nervosa or bulimia nervosa (Shepeliak, 2006); however, there is a gap in research analyzing the pedagogical side of such issue. Western society emphasizes slim body for women and average, muscular body type for men as ideal (Sheffield, Tse, Sofronoff, 2005). However, since these socially indorsed ideals are so difficult, if not possible, to obtain for youth, especially for women, they might trigger development of body dissatisfaction (Cash, 2002).

During the past decade scientists both from Lithuania (Jankauskienė, 2003; Markevičiūtė et al., 2003; Didžiokienė et al., 2005; Miškinytė, Bagdonas, 2010) and foreign countries (Brettschneider et al., 2002; Hargreaves, Tiggemann, 2006; Blond, 2008; Evans et al., 2008; Pelegrini et al., 2010) have quite closely analyzed issues of female and male body dissatisfaction. Such research analyses adults' perception of their bodies, its ties to demographic factors, eating behavior, physical and psychological abuse, experienced during childhood, reveals different problems of body dissatisfaction among students and women. It was revealed that most of the time women and adult men (McCabe, Ricciardelli, 2004) try to lose weight and that body dissatisfaction grows along with the increase in a body mass. Girls with higher discrepancies between their actual and ideal weight tend to be more afraid of weight gain, therefore, use negative body weight control behavior (Jankauskienė, Kardelis, 2002). Literature highlights peer's influence on a body satisfaction and assessment of appearance (Sira, White, 2010).

With a society becoming more modern and raising a bar of requirements for adolescents' physique, scientific novelty of the article is that self-assessment of adolescent physique was analyzed in depth for the very first time, which allowed to identify body dissatisfaction of a maturing personality based on a gender factor.

For that reason, boys and girls perceive their individual body parts differently; however, previous research was conducted with adult population or only touched upon the issue of body dissatisfaction without listing the reasons for body dissatisfaction.

Research aim – to reveal how adolescents perceive their physique and individual parts of their body and compare these self-assessments based on a gender.

Research methodology

Prior to conducting the research, literature of the present research field was analyzed extensively, based on which a research instrument was developed. The questionnaires were handed out during the months of March, April and May of 2012.

Research sample

The present research used a probability sampling method utilizing a form of simple random selection. The sample consisted of VIII grade pupils from 24 general education schools, located in various cities and towns around Lithuania (Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Kretinga, Gargždai, Tauragė, Telšiai). Probability sampling method in a form of simple random selection guarantees that every unit in the population has an equal chance of being included in the sample. Simple random sample is drawn without replacement (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006). Our research was conducted with a research sample being drawn without a replacement. Schools were selected using a random selection method. All pupils from eighth grades were surveyed in all of the schools. During the anonymous survey a total of 1347 adolescents from 8th grades were surveyed. The research sample consisted of $n = 674$ boys and $n = 673$ girls. Based on a gender factor, the research sample was comprised of similar number of boys (50 %) and girls (49.9 %). A. Vaičiulienė (2004), R. Žukauskienė (2007) classify VIII grade pupils as representatives of early adolescence period. The early adolescence is the period when an adolescent feels confused because of sharp changes, happening in own body. These changes might trigger dissatisfaction with certain physical elements of a body (Pelegri et al., 2010). Issues of physique assessment are significant for adolescent development. For the reason that body-related problems are the most dominant during this specific age period and that adolescents begin taking interest in physical structure of their bodies, pupils of VIII grade were selected as the research sample.

Research instrument

The research uses a questionnaire to study physique related self-assessment, designed by the author based on questionnaires used in T. F. Cash, B. A. Winstead, L. H. Janda (1986), V. Rittner (1986), R. Jankauskienė (2001), A. Zaborskis et al. (1996), A. Zaborskis, J. Makari (2001), R. Russell (2004), W. D. Brettschneider, T. Kleine, G. Klimek (2003), D. M. Garner (2004), A. Miškinytė (2011), S. Pa-

jaujienė (2012) research. The questionnaire is composed of 26 quantitative and 26 qualitative questions. Quantitative questions allowed the respondents to assess their own physique. Results of self-assessment for individual body parts are presented in Fig. 1. Research participants were asked to rank individual body parts and place their answers on a scale from *dislike* to *like* (on a 7-point scale). Qualitative statements benefited a disclosure of reasons for dissatisfaction with own physique. Respondents, having marked their answer to a quantitative question on a 7-point scale with a value of one, two or three, needed to specify reasons for body dissatisfaction in the following qualitative question, i.e. why they feel dissatisfied with a certain part of their body. To assess reliability of the questionnaire's scale a *Reliability* analysis was performed; obtained *Cronbach's α* = 0.912.

Data analysis

The present research used computer software SPSS 20 (*Statistical Package for Social Sciences*) for a quantitative data analysis. Significance of differences in elements of physique was assessed using a *Friedman* criterion; differences in individual statements of boys and girls were considered using *Mann-Whitney* criterion. Therefore, the above named scale can qualify as a reliable means of measurement. Analysis of quantitative data was conducted using a *Content analysis* method. To compare mean values of independent populations a parametric *Student's t-test* criterion was calculated. Arithmetic mean values^x, as well as maximum (Max) and minimum (Min) values were calculated. To assess scale's reliability and scale's internal consistency *Cronbach's alpha* coefficient was used, which refers to correlation of individual statements forming the questionnaire and measures whether all scale items sufficiently reflect the research sample and enables to specify a necessary number of items in the scale. The closer the value is to 1, the better the questionnaire is developed, i.e. all of the items are significant and confirm validity of data interpretation.

Research results

Results obtained from the conducted research allow to conclude that research participants feel more dissatisfied with individual phenotype-dependent morphological and functional features of a body, which can be altered through well-chosen physical exercising. It was identified that research participants are more satisfied with individual morphological and functional features of a body, inherited from parents, i.e. genotype-dependent, which cannot be altered through exercising. Results also reveal that respondents are mostly dissatisfied with shape, largeness, and size of individual body parts as well as muscle weakness. Findings also allow to conclude that significance attributed to certain elements of physique is gender-dependent.

Discussion

Every single human being is born with inherent features, a specific physique. However, such inherited fund does not fatally destine physique of an individual. Physical activity and sports form a significant element of adolescence ensuring a normal growth, development, improve physical development and influence a body built.

Results of our conducted research identified that adolescents feel more dissatisfied with parts of their body, which are phenotype-dependent, versus body parts, which are genotype-dependent. Findings also allow to conclude that significance attributed to certain elements of physique is gender-dependent. Girls, as opposed to boys, tend to be more dissatisfied with their physique and especially with middle part of the body (stomach, waist) and lower part of the body (buttocks, hips, legs, thighs, shins). These results are consistent with S. Pajaujienė (2012) findings, which state that girls are less satisfied with the middle and lower part of their bodies compared to such parts of boys. Results obtained from our conducted research reveal that girls are more dissatisfied with shape, largeness, and size of their bodies along with muscle weakness, which are phenotype-dependent, and these findings allow to supplement results of J. A. Watkins et al. (2008) research, stating that not only adolescent boys and adult men feel great dissatisfaction with their bodies, especially when it comes to issues of body weight and shape. Our research allows to conclude that girls seek to be slimmer, while boys – bigger, more muscular and these findings are consistent with research results, obtained by R. R. Evans et al. (2008), revealing that body dissatisfaction of 7 out of 10 girls is expressed in an intention to be slimmer. Boys often wish to be bigger, taller and have well-developed muscles.

Findings of the conducted research allow a presumption that knowledge and skills, related to body care is one of the fundamental tasks, allowing to guarantee positive cognitive, social and physical changes of adolescents. In order for these skills to become a life standard, it is necessary to develop such skills when adolescents begin taking interest and be concerned with their physique, which is during the period of early adolescence (Hargreaves et al., 2006; McCabe et al. 2006; Blond, 2008; Evans et al., 2008; Pelegrini et al., 2010).

Results

- Adolescents are dissatisfied with those body areas, which are more phenotype-dependent and are more satisfied with individual morphological and functional features of a body, i.e. facial skin, body hair, feet, cheeks, ears, hair, chin, lips, eyes and neck, which are genotype-dependent.

- Adolescents are dissatisfied with shape and size of individual body parts and muscle weakness compared to shape and size of other body parts as well as musculature.
- Satisfaction with a physique differs among boys and girls ($p = 0.000$). Boys versus girls are more satisfied with their physique and shape.