

## DĚSTYTOJŲ IR STUDENTŲ POŹIŪRIS Į IŠVAIZDĄ (KLAIPĖDOS UNIVERSITETO ATVEJIS)

**Kęstutis Trakšėlyš, Arnoldas Jurgutis, Dalia Martišauskienė,  
Rūta Marija Andriekienė**

*Klaipėdos universitetas*

### **Anotacija**

Straipsnyje autoriai, taikydami teorinę analizę ir remdamiesi atlikto empirinio tyrimo rezultatais, pristato Klaipėdos universiteto dėstytojų ir studentų požiūrį į išvaizdą. Teorinėje tyrimo dalyje aptariama požiūrio į kūno vaizdą kaita ir ją lemiantys veiksniai. Aptariamos nepasitenkinimo savo kūno išvaizda pasekmės, kurios lemia įvairius fiziologinius ir psichologinius sutrikimus. Pristatomi tyrimo rezultatai. Atliekant tyrimą apklausti 227 respondentai – Klaipėdos universiteto dėstytojai ir studentai.

PAGRINDINIAI ŽODŹIAI: išvaizda, kūno vaizdas, dėstytojai ir studentai.

### **Abstract**

There are very limited investigations in Lithuania on appearance matters. Research results revealed that attitudes towards his/her appearance is one of the leading personal identity factors which influence psychosocial development and this is particular actual for adolescents. Research study done in 1999–2000 performed in Lithuanian cities revealed that among factors influencing appearance matters among adolescents mass media is most important: 60–80 percent of adolescent girls reported that TV or press influenced their opinion about their appearance problems. The study surveyed 227 respondents. The study was conducted at the University of Klaipėda. In order to find out how much appearance matters we did an investigation with staff and students of our university. The data acquired would be helpful to present collected information for better understanding of the subject. egative control of the weight and more anxiety.

KEY WORDS: appearance, body image, teachers and students.

DOI: <http://dx.doi.org/10.15181/tbb.v67i2.850>

### **Įvadas**

Vėlyvojo modernizmo visuomenėje, kokia šiuo metu yra ir Lietuva, vis dažniau tyrinėjama ir akcentuojama asmens įvaizdžio ir kūno išvaizdos problematika, jos įtaka asmens savijautai, karjerai, mokymosi pasiekimams ir t. t. Mokslinėje literatūroje (Jankauskienė, Kardelis, 2002; Crow ir kt., 2008; Pajaujienė ir kt., 2011) nurodoma, kad kūno įvaizdis – tai kūno formų, svorio, apimčių ir kitų su fizine išvaizda susijusių požymių suvokimas arba informacija apie savo fizinį „Aš“. E. Wertheim, S. Pakton teigimu, *kūno įvaizdis* – tai individo požiūris, jausmai ir

elgsena, susiję su savo kūno išvaizda, šį įvaizdį apima kognityvinis (suvokimas, mintys), emocinis (jausmai) ir elgsenos komponentai (Wertheim, Paxton, 2011).

Nustatyta (Jerstad ir kt., 2010; McCreary, Sasse, 2000; Jankauskienė, Kardelis, 2000), kad nepasitenkinimą savo kūno vaizdu dažniausiai sukelia įvairūs biologiniai, socialiniai, kultūriniai ir psichologiniai veiksniai. Tai dažnai priklauso ir nuo vyraujančio visuomenės požiūrio. Remiantis Jungtinės Karalystės ir Australijos mokslininkų parengtos mokslinės ataskaitos duomenimis, išorinė išvaizda dar niekad nebuvo taip sureikšmintą, kaip tai yra šiuo metu (Rumsey, Harcourt, 2005 ir kt.). Visuomenės informavimo priemonės akcentuoja „gražų kūną“, kuris turi atitikti neva nustatytus parametrus, tai formuoja tam tikras neigiamas nuostatas dėl savo kūno. Ypač tai aktualu paaugliams, kurie nori pritapti prie draugų, sureikšmina įvaizdį ir jo sudedamąsias detales (Jankauskienė, Kardelis, 2002; Jankauskienė, 2001). Tarptautiniai moksliniai tyrimai, atlikti Jungtinėje Karalystėje, Jungtinėse Amerikos Valstijose, Australijoje, atskleidė, kad daugėja žmonių, ypač paauglių, kurie nepatenkinti savo išvaizda: 50–70 procentų paauglių yra nepatenkinti savo išvaizda.

Neigiamas kūno vaizdas ir nepasitenkinimas savo kūnu lemia sveikatai žalingą elgesį, psichologines problemas. Mokslininkai yra įrodę, kad valgymo sutrikimai, nepasitenkinimas savo kūnu, neteisingas fizinis krūvis gali veikti vienas kitą (Pajaujienė ir kt. 2011; Crow ir kt., 2008). Nepasitenkinimas savo kūnu gali didėti ir lemti tam tikrus veiksmus, kurie gali pasireikšti valgymo sutrikimais (nervinė anoreksija arba bulimija). Neigiamas požiūris į savo kūną susijęs su prastesniu savęs vertinimu, nepasitikėjimu savimi, teigia L. Gowen (Jankauskienė, Kardelis, 2000). M. Konstanski ir kt. (2004) taip pat pastebėjo, kad fizinė išvaizda turi įtakos savęs vertinimui, asmenybės brandai, socialiniam priėmimui.

Nepasitenkinimas savo kūnu vis dažniau sukelia norą keisti savo išvaizdą pasitelkus įvairias intervencijas, visame pasaulyje jaunuoliai ir suaugusieji renkasi kosmetinę chirurgiją, kaip vieną iš būdų spręsti žemos savigarbos ir netenkinančio kūno įvaizdžio problemas (Jankauskienė, 2001). Plastinės chirurgijos operacijų registro Lietuvoje vis dar nėra, nes daugelis jų atliekama privačiame sektoriuje. Neoficialūs duomenys privačiame sektoriuje rodo, kad per pastaruosius dešimt metų plastinių operacijų skaičius padidėjo tris kartus, estetinių procedūrų – iki penkių kartų. Kaip teigiama nacionaliniame pranešime („Appearance Matters-Optimising the outcomes for vocational guidance counselling and vocational training“, 2013), nepasitenkinimas kūno įvaizdžiu galėtų būti minimas kaip pagrindinė priežastis, kodėl taip išaugo intervencijų, keičiančių išvaizdą, paklausa. Tačiau Lietuvoje neatlikta pakankamai tyrimų, kurie būtų susiję su išvaizdos problemomis. Daugiau kaip prieš dešimtį metų vykdyta tiriamoji studija dėl mokyklinio amžiaus vaikų požiūrio į savo išvaizdą (Levine, Piran, 2004). Tyrimų rezultatai atskleidė, kad

jo / jos požiūris į savo išvaizdą yra vienas pirmaujančių asmens tapatybės veiksnių, turinčių įtakos psichosocialinei raidai, ypač aktualus jis yra paaugliams (Jan-kauskienė, Kardelis, 2002). 1999–2000 metais Lietuvos miestuose atlikta tiriamoji studija atskleidė, kad tarp veiksnių, kurie lemia išvaizdos problemų atsiradimą, yra žiniasklaidos teikiama informacija: 60–80 % paauglių mergaičių pranešė, kad televizija ar spauda formuoja jų nuomonę apie jų pačių išvaizdą. Ryškūs skirtumai tarp realaus ir norimo svorio lemia sveikatą žalojančią svorio kontrolę ir nerimą.

Minėtų tyrimų rezultatai rodo, kad nepasitenkinimas kūno įvaizdžiu Lietuvoje gali būti aktuali problema. Neabejotina, kad sveikatos priežiūros sektoriuje su išvaizda susiję klausimai sprendžiami netinkamai. Dėmesio į šią problemą nekreipimas gali būti tradiciškai paveldėtas dar iš sovietų laikų, kai sprendžiant medicinos problemas psichologiniai aspektai neakcentuoti. Išsamesnio šios problemos vertinimo reikia siekiant geriau suvokti galimas išvaizdos problemas, kurios akivaizdžiai lemia rizikingą gyvenimą (Levine, Piran, 2004) ir yra svarbus kitų žmogaus sveikatai (psichinei ir fizinei) kenkiančių sutrikimų atsiradimo rizikos veiksnys (Rumsey, Harcourt, 2005).

Siekdami nustatyti, kiek problema yra aktuali, Klaipėdos universiteto tyrėjų grupė (prof. dr. A. Jurgutis, prof. dr. R. M. Andriekienė, dr. D. Martišauskienė, dr. K. Trakšelys) 2013 metais, įgyvendinant Europos Komisijos finansuojamą *Leonardo* programos projektą „Appearance Matters Optimising the outcomes for vocational guidance counselling and vocational training“, atliko tyrimą Vakarų Lietuvoje – Klaipėdos universitete. Tyrimo tikslas – ištirti, ar išvaizdos problemos aktualios Vakarų Lietuvai, kiek tai lemia perspektyvas darbe, savivertę ir pasitenkinimą savimi.

## 1. Metodika ir tiriamųjų imtis

Respondentams pateikta anketa, kuri apėmė šiuos klausimus:

- Bendra asmeninė informacija: amžius, kilmė, etninė grupė, vedybinis statusas, išsilavinimas, socialinė padėtis ir sveikatos duomenys (ūgis, svoris, mitybos įpročiai, kenksmingi įpročiai [pvz., rūkymas]). Siekdami aiškumo, klausimą padalijome į dvi dalis: 1) respondento demografiniai duomenys (amžius, kilmė, išsilavinimas ir kt.) ir 2) informacija apie respondento sveikatą.
- Išvaizda ir užimtumas: klausimai, susiję su išvaizda ir perspektyvomis darbe.
- Išvaizda ir savęs suvokimas: siekiama nustatyti, kiek išvaizda svarbi savimonės formavimuisi.

- Pasitenkinimas savimi: šio bloko klausimais siekta nustatyti, ar respondentai patenkinti savo kūnu ir išvaizda.
- Išvaizdos idealai: siekta ištirti respondentų nuomonę, kokią įtaką jų suvokiamam išvaizdos idealų formavimuisi daro žiniasklaida ir visuomenė.

Iš viso atliekant tyrimą apklausti 227 respondentai: 27 – Klaipėdos universiteto dėstytojai, likusi dalis – 200 – šio universiteto studentai. Atrenkant respondentes taikytas patogus atrankos metodas.

Tyrimo duomenų apdorojimo procedūros: *SPSS 10.0* versija (angl. *Statistical Package for Social Science*) *Windows*, *Microsoft Office Word 2007* ir *Microsoft Office Excel 2007* kompiuterių programomis. Taikyta kompiuterinė duomenų analizė patikimumui ir koreliacijai nustatyti (duomenis skaičiuojant *SPSS programos 12.0 versija*). Statistiniam ryšiui patikrinti taikyta tiesinės koreliacijos analizė pagal Spearmano koreliacijos koeficientą ( $r$ ). Koreliacinis ryšys pateiktas pagal šiuos duomenis: patikimumo lygį, ryšio stiprumą ir reikšmingumą. Siekiant nustatyti patikimumą taikyta koreliacija reikšminga  $r = 0,01^{**}$  lygmeniu ir koreliacija reikšminga  $r = 0,05^{**}$  lygmeniu.

Apklausos dalyvių amžius – nuo 19 iki 62 metų. Vidutinis apklaustųjų amžius – 49,3 metų. Didžioji dalis respondentų gimė Lietuvoje, daugiau kaip 94 % jų turėjo Lietuvos pilietybę, likusi dalis (4 %) buvo rusai, 2 proc. respondentų neatsakė, kuriai etninei grupei priklauso.

Didžioji dalis respondentų nurodė, kad yra dirbantys – 58 %, 23 % nurodė šiuo metu dalyvaujantys mokymuose, 11 % – bedarbiai, 8 % – dirbantys studentai.

## 2. Empirinio tyrimo rezultatai ir jų interpretacija

Atliekant tyrimą dalyvių prašyta pateikti informaciją apie jų ūgį ir svorį, nurodyti didžiausią ir mažiausią svorį nuo 16 metų. Iš 227 asmenų du respondentai savo svorio neįrašė. Remiantis svorio ir ūgio duomenimis, apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI) pagal įprastą formulę:

$$\text{KMI} = \frac{\text{masė (kg)}}{(\text{ūgis(m)})^2}$$

Remiantis respondentų pateiktais duomenimis nustatyta, kad 63 % respondentų kūno svoris normalus, 20 % turėjo viršsvorį, 11 % respondentų svoris buvo

nepakankamas, 6% buvo nutukę. Vidutinis darbuotojų KMI – 23,4, taigi didesnis negu studentų KMI, siekiantis 22,8 vidurkį.

Daugiau nei pusė respondentų (59 %) yra išbandę įvairias dietas arba tam tikru savo gyvenimo laikotarpiu keitę mitybos įpročius. Amžius, kai žmonės pradėjo kontroliuoti savo svorį dietomis, – 13–55 metai. Nustatyta, kad 32 % respondentų ir šiuo metu nuolat bando įvairias dietas bei jų laikosi, taip siekdami kontroliuoti savo kūno svorį. Iš 32 % dietos nuolat laikosi 23 % studentų, likusi dalis – dėstytojai. Taigi akivaizdu, kad kūno svorio reguliavimas, dietos ir mitybos įpročių keitimas yra aktualūs ir tampa savotišku gyvenimo būdu.

Deja, respondentai sveika gyvensena nelabai domisi, nes tyrimu nustatyta, kad 34 % apklaustųjų teigė rūkantys. Tarp dėstytojų rūkančių buvo 18 %, 16 % – tarp studentų. Rūkyti respondentai pradėjo nuo 12 metų amžiaus. Daugiau nei pusė rūkančiųjų (57 %) teigė rūkantys arba kramtantys tabaką kasdien.

Respondentų klausta, „ar sutinka, kad kiekvienas iš šių pateiktų penkių veiksnių turi įtakos įsidarbinant: amžius, lytis, etninė grupė, ūgis ir svoris?“ Amžiaus kriterijus įvardytas kaip labiausiai įsidarbinimo sėkmę lemiantis veiksnys (60 %). Ūgis (5 %) ir svoris (2 %) įvertintas kaip bene mažiausiai turintis įtakos, o štai lytis (22 %), respondentų teigimu, ir tautybė (11 %) – taip pat svarbus veiksnys siekiant gauti norimą darbą.

Reikia pažymėti, kad rezultatai iš esmės buvo panašūs, nes labai panašus buvo abiejų grupių (darbuotojų ir studentų) vertinimo reitingas. Respondentai anketoje turėjo galimybę įrašyti savo komentarus. Tad, jų nuomone, esama ir kitų veiksnių, kurie susiję su jų išvaizda ir turi įtakos įsidarbinimo galimybėms: apranga, plaukų spalva, elgesio manieros ir moralės normos.

Tyrimo dalyvių prašyta nurodyti, ar jie sutinka su tam tikrais teiginiais, kurie susiję su jų kūno įvaizdžiu ir išvaizda (žr. 1 lentelę).

1 lentelėje pateikti duomenys leidžia teigti, kad 24 % respondentų mano, jog yra patrauklūs, iš atsakiusiųjų *taip* 13 % yra studentai ir 11 % – dėstytojai. Dalis respondentų (18 %) mano, kad išvaizda išreiškia jų asmenybę, nes pritaria teiginiui, kad „išvaizda yra svarbi mano dalis“. 25 % respondentų įsitikę, kad jų išvaizda padeda jiems geriau jaustis, ir tik nedidelė dalis (18 %) yra visiškai patenkinti savo išvaizda.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tik 13 % respondentų visada patenkinti savo kūno svoriu, 16 % mano, kad jie yra gražūs, kaip ir dauguma kitų žmonių. 37 procentams repondentų rūpestį kelia kūno svoris, 44 % įsitikinę, kad išvaizda padėtų gauti geresnį darbą. Tai leidžia daryti prielaidą, jog visuomenėje nusistovėjęs ste-

reotipas, kad „gražiams“ žmonėms lengviau susirasti darbą, visuomenėje yra gajus (žr. 2 lentelę). Dalis respondentų savo išvaizdą norėtų pakeisti ar pakoreguoti.

Galiausiai šio tyrimo dalyvių prašyta įvertinti, ar jie sutinka su teiginiais apie jų išvaizdos idealą. Pabrėžtina, kad studentų nuomonės apie išvaizdos idealus buvo prieštaringesnės nei dėstytojų. Studentams svarbiau, kad jų kūnas atrodytų taip pat, kaip ir tų žmonių, kuriuos mato per TV, be to, jie norėtų, kad jų kūnas atrodytų kaip modelių, kuriuos mato žurnaluose, lygina savo kūną su kitų žmonių „tobulomis formomis“ ir panašiai. Tuo tarpu dėstytojai mano visiškai priešingai: jie nelygina savo kūno su kūnais žmonių, kuriuos mato žurnaluose, nesiekia atrodyti taip, kaip žmonės iš TV, ar kaip sportiškai atletai. Darytina prielaida, kad išvaizdos idealus formuoja visuomenės informavimo priemonės, kurios ir nulemia požiūrį į kūno vaizdą, gyvenimo būdą bei sveiką gyvenimą.

1 lentelė. Asmeninės išvaizdos svarba respondentams ( $n = 227$ )

Teiginiai	Labai pritariu	Pritariu	Šiek tiek pritariu	Šiek tiek nepritariu	Nepritariu	Labai nepritariu
Esu patenkintas savo išvaizda	18%	28%	44%	6%	2%	2%
Man nepatinka tai, kaip aš atrodau	6%	6%	15%	18%	36%	5%
Mano išvaizda man padeda gerai jaustis	25%	36%	2%	3%	3%	1%
Mano kūnas ir veidas yra gana patrauklūs	12%	28%	46%	8%	3%	2%
Aš jaučiuosi blogai dėl savo kūno ir išvaizdos	0%	6%	15%	11%	45%	24%
Mano išvaizda yra svarbi tapatybės dalis	18%	35%	35%	6%	3%	3%
Aš dažnai mąstau apie tai, kokį įspūdį kitiems daro mano išvaizda	8%	30%	28%	14%	14%	7%
Aš dažnai mąstau apie savo išvaizdą	10%	48%	29%	5%	3%	2%
Mano išvaizda yra nepatraukli	4%	8%	20%	15%	30%	23%
Man patinka tai, kaip atrodau	24%	33%	33%	7%	3%	1%
Mano išvaizda padeda man jaustis patraukliai	14%	35%	36%	10%	4%	1%

2 lentelė. Respondentų asmeninės išvaizdos suvokimas ( $n = 227$ )

Teiginiai	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
Man patinka tai, kaip atrodau nuotraukose	2%	17%	48%	32%	2%
Kiti žmonės mano, kad atrodau gerai	0%	2%	38%	54%	6%
Aš didžiuojuosi savo kūnu	5%	10%	50%	27%	8%
Aš esu susirūpinęs dėl savo svorio	16%	24%	37%	16%	7%
Aš manau, kad mano išvaizda turėtų man padėti gauti darbą	14%	15%	44%	19%	9%
Man patinka žiūrėti į save veidrodyje	2%	7%	54%	31%	6%
Jeigu galėčiau, pakeisčiau daug dalykų savo išvaizdoje	10%	21%	48%	13%	7%
Esu patenkintas savo svoriu	5%	11%	32%	34%	18%
Norėčiau atrodyti geriau	1%	12%	40%	25%	21%
Aš tikrai patenkintas savo svoriu	3%	20%	35%	29%	13%
Norėčiau atrodyti kaip kas nors kitas	36%	23%	25%	12%	3%
Žmonės teigia, kad mano amžius atitinka mano išvaizdą	1%	5%	38%	50%	6%
Mano išvaizda liūdina mane	37%	33%	24%	4%	2%
Aš esu gražus, kaip ir dauguma kitų žmonių	2%	8%	33%	41%	16%
Aš esu labai patenkintas savo išvaizda	0%	4%	29%	50%	17%
Jaučiu, kad mano svoris yra tinkamas, atsižvelgiant į mano ūgį	10%	11%	24%	33%	23%
Aš gėdijuosi savo išvaizdos	57%	24%	13%	5%	1%
Mano svoris liūdina mane	28%	30%	25%	11%	6%
Esu laimingas dėl savo svorio	39%	28%	19%	8%	6%
Manau, kad turiu gražų kūną	6%	15%	33%	33%	13%

## Išvados

Vėlyvojo modernizmo visuomenėje, kokia ir yra Lietuva, vis dažniau tyrinėjama bei akcentuojama asmens ir kūno įvaizdžio problematika. Lietuvoje tyrimų, kurie būtų susiję su kūno įvaizdžio problemomis, atlikta nepakankamai. Mokslinės literatūros analizė leidžia teigti, kad visuomenės informavimo priemonių formuojama nuomonė, koks turtėtų būti „gražus“ ir „šiuolaikiškas“ žmogus, daro didžiulę įtaką, ypač paaugliams ir jaunimui. Neigiamas kūno įvaizdis ir nepasitenkinimas

savo kūnu lemia sveikatai žalingą elgesį, psichologines problemas, valgymo sutrikimus, netinkamą mitybą, blogesnę savęs vertinimą, nepasitikėjimą savimi, socialinę ir kultūrinę izoliaciją.

Atlikus empirinį tyrimą nustatyta, kad savo išvaizda labiau rūpinasi studentai nei dėstytojai. Daugiau nei pusė respondentų yra išbandę įvairias dietas. Dėmesys svorio reguliavimui laikantis dietos, remiantis tyrimo rezultatais, pradėdamas skirti nuo 13 metų. Tai ankstyvas laikotarpis, paauglystės pradžia, todėl dietų laikymasis gali sutrikdyti normalų kūno augimą ir brendimą. Ryškūs skirtumai tarp realaus ir norimo svorio lemia sveikatą žalojančią svorio kontrolę ir nerimą.

Tyrimas atskleidė, kad 44 procentai apklaustųjų mano, jog turėdami gražų kūną jie gaus geriau apmokamą darbą, juos lydės sėkmė. Be to, mano, kad įsidarbinimui įtakos turi ir tokie veiksniai kaip apranga, plaukų spalva, elgesio manieras ir moralės normos, kt. Dėmesys išvaizdai paaškinamas ir tuo, kad, daugelio respondentų (53 proc.) nuomone, išvaizda išreiškia jų asmenybę. Tyrimu nustatyta, kad tik nedidelė dalis respondentų (18 proc.) visiškai patenkinti savo išvaizda. Respondentų nuomonės dėl išvaizdos idealų išsiskyrė. Studentai teigė, kad nori būti panašūs į žmones, kuriuos mato per TV, nori atrodyti kaip modeliai, kuriuos mato žurnaluose, savo kūną lygina su kitų žmonių „tobulomis formomis“ ir t. t. Tyrimo rezultatai leidžia daryti išvadą, kad jaunesnio amžiaus žmonės labiau veikia žiniasklaida, jos formuojama nuomonė ir stereotipai.

Gauta 2014 05 10

Pasirašyta spaudai 2014 07 01

## Literatūra

- Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2008). Suicidal behavior in adolescents: relationship to weight status, weight control behaviors, and body dissatisfaction. *International Journal Eating Disorders*, vol. 41(1): 82–87.
- Jankauskienė, R. (2001). *Vyresnių klasių merginų požiūris į savo kūną ir jo ugdymo galimybes*. Disertacija. Kaunas: Technologija.
- Jankauskienė, R., Kardelis, K. (2002). Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę. *Medicina*, nr. 38 (4): 444–451.
- Jerstad, B., Sarah, J., Kerri, N., Kirsten, K., Boutelle, S. ir kt. (2010). Prospective reciprocal relations between physical activity and depression in female adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, nr. 78 (2): 268–272.
- Konstanski, M., Fisher, A., Gullone, E. (2004). Current conceptualization of body image dissatisfaction: Have we got it wrong? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 45: 1317–1325.
- Levine, M., Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, vol. 1: 57–70.
- McCreary, D., Sasse, K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, vol. 6: 297–308.

- Pajaujienė, S., Jankauskienė, R., Visagurskienė, K., Vizbaraitė, D., Gričiūtė, A. (2011). Ryšys IX klasių berniukų ir mergaičių fizinio aktyvumo, valgymo sutrikimų rizikos ir požiūrio į mankštinimosi elgseną mažinant svorį. *Sveikatos mokslai*, nr. 21 (5): 74–80.
- Rumsey, N., Harcourt, D. (2005). *The Psychology of Appearance*. Maidenhead: Open University Press.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J. (2011). Body image in adolescent girls. In: T. Cash, L. Smolak (eds.). *Body Image: A handbook of science, practice and prevention*. 2nd Edition. New York: Guilford Press, Ch. 9, p. 76–84.
- Appearance Matters “Optimising the outcomes for vocational guidance counselling and vocational training”*.  
Prieiga internete: [http://www.appearancecetraining.com/uploads/PDF/RAPORTAS\\_Appearance\\_Lithuania\\_pdf.pdf](http://www.appearancecetraining.com/uploads/PDF/RAPORTAS_Appearance_Lithuania_pdf.pdf) [žiūrėta 2014 02 10].

## TEACHERS AND STUDENTS APPROACH TO APPEARANCE (KLAIPĖDA UNIVERSITY CASE)

**Kęstutis Trakšelys, Arnoldas Jurgutis, Dalia Martišauskienė,  
Rūta Marija Andriekienė**

### Summary

There are very limited investigations in Lithuania on appearance matters. Research results revealed that attitudes towards his/her appearance is one of the leading personal identity factors which influence psychosocial development and this is particular actual for adolescents. Research study done in 1999–2000 performed in Lithuanian cities revealed that among factors influencing appearance matters among adolescents mass media is most important: 60–80 percent of adolescent girls reported that TV or press influenced their opinion about their appearance problems. Higher differences between real and desired weight influence more negative control of the weight and more anxiety.

The research study (students and teachers) Klaipėda University found that, hypothesizes that body image dissatisfaction is not always a negative process. It is argued that some degree of dissatisfaction may be helpful and necessary to motivate individuals to engage in healthy behaviors such as exercise and restricting fats and calories. The assumption that dissatisfaction with weight is universally deleterious is questioned. It is suggested that to further analyze the role of body image dissatisfaction in eating disorders, one might examine how body dissatisfaction interacts with motivation and participation in healthy behaviors. Theoretical background and empirical support for these hypotheses are offered. The following issues are reviewed: the relationship between body appearance dissatisfaction and dieting behavior; the public health problem of obesity, body image, and dieting behavior in overweight and obese populations; the research examining the possible benefici-

al aspects of body appearance dissatisfaction in predicting weight loss and exercise behavior; and theories from the health psychology literature supporting the notion that distress may serve as a motivating factor for engaging in health behaviors. Implications for this reconceptualization of the hazards of body appearance dissatisfaction are offered and research directions are discussed.

The study surveyed 227 respondents. The study was conducted at the University of Klaipeda. In order to find out how much appearance matters we did an investigation with staff and students of our university. The data acquired would be helpful to present collected information for better understanding of the subject.

The survey collected information regarding the following topics: General personal information – In the first part of the questionnaire participants listed their age, origin, ethnic group, marital status, education, social situation and health relevant data (height, weight, diet and smoking habits). To improve readability we have split this part in the following areas: 1) respondent profile (age, origin, education and etc.), and 2) health relevant information. Appearance and employment – response how certain aspects influence their employability perspectives. Appearance and self-definition – shows the importance of appearance in the self-awareness. Satisfaction with one-self – the statements to be rated in this part of the query serve to evaluate how satisfied the participants are with the way they look. Appearance ideals – last section of questions answers to the influence level from media and society.