

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto
Psichologijos katedra

Dovilė Puidokienė

**PAAUGLIŲ KŪNO VAIZDAS: SAŠAJOS SU SAVIGARBA IR
PSICHOLOGINE GEROVE**

Psichologijos studijų programos
magistro baigiamasis darbas

Vadovė doc. dr. Reda Gedutienė

Klaipėda, 2019

TURINYS

ĮVADAS	3
1. LITERATŪROS APŽVALGA	5
1.1. Kūno vaizdo samprata	5
1.1.1.Kūno vaizdas paauglystėje	7
1.1.2.Veiksniai, turintys įtakos paauglių kūno vaizdui	11
1.2. Savigarbos samprata paauglystėje	17
1.3. Psichologinės gerovės apibėžimas	19
1.4. Paauglių kūno vaizdas, savigarbos ir psichologinės gerovės sąsajos	21
2. TYRIMO METODIKA	24
2.1. Tyrimo dalyviai.....	24
2.2. Įvertinimo būdai.....	24
2.3. Tyrimo eiga.....	27
2.4. Duomenų apdorojimas	28
3. TYRIMO REZULTATAI	29
3.1. Paauglių – vaikinų ir merginų kūno vaizdo ypatumai	29
3.2. Paauglių – vaikinų ir merginų savigarba ir psichologinė gerovė.....	32
3.3. Paauglių kūno vaizdo, savigarbos ir psichologinės gerovės sąsajos.....	34
3.4. Paauglių kūno vaizdo prognostiniai veiksniai	36
4. REZULTATŲ APTARIMAS	40
IŠVADOS	44
LITERATŪRA	45
SANTRAUKA	50
SUMMARY	51
PRIEDAI	52

ĮVADAS

Tyrimo aktualumas ir problema. Šiandieniniame pasaulyje žmogaus kūno išvaizda yra viena aktualiausių temų. Visuomenės informavimo priemonėse eskaluojami grožio idealai skatina žmones labiau rūpintis savo išvaizda ir siekti atitikti tam tikrus nustatytus kriterijus (Walter & Shenaar – Golan, 2017; Fardouly, Vartanian, Diedrichs & Halliwell, 2015, Cash, 2012). Sėkmė gyvenime siejama su fizine išvaizda, tad išorinis grožis tampa vienas iš labiausiai sureikšminamų žmogaus tikslų gyvenime (Shenaar – Golan & Walter, 2015; Bagdonas ir Padarauskaitė, 2012). Moterys jaučia spaudimą būti lieknomis, o vyrai – raumeningais ir stipriais (Rėmezaitė ir Šmigelskas, 2018; Walter & Shenaar – Golan, 2017; Miškinytė, 2011; Sakalauskienė ir Tutkuvienė, 2009). Neatitikus šių standartų (šie standartai neretai neatitinka sveikos moters ir sveiko vyro kūno vaizdo) formuojasi tam tikros neigiamos nuostatos dėl savo kūno (Kim, 2018; Kleemans, Daalmans, Carbaat, Anschutz, 2018; Andrew, Tiggemann, & Clark, 2016).

Kūno vaizdo konstrukta tyrinėjantys mokslininkai (Jackson & Chen, 2015; Tiggemann & Williams, 2013; Cash, 2012; Smolak & Stein, 2010) pastebi, kad paauglystės laikotarpiu ypatingai išryškėja problemos, susijusios su kūno vaizdu. Paaugliai patiria daugybę iššūkių, atsiranda saviraiškos, nepriklausomybės poreikis. Šiuo laikotarpiu paaugliai pradeda domėtis savo išvaizda, jiems tampa labai svarbu neišsiskirti iš bendraamžių. Mokslininkų (Andrew et al., 2016; Dubey & Sharma, 2016; Cash, 2012) teigimu, nepasitenkinimas kūnu gali neigiamai paveikti paauglių gyvenimo kokybę, sudaryti sąlygas formuotis žemai savigarbai, depresiškai nuotaikai.

Tyrimai atskleidžia, kad paauglių požiūris į savo kūną yra problemiškas: 50 – 70 proc. paauglių merginų yra nepatenkintos savo išvaizda, norėtų būti lieknesnės (Andrew et al., 2016; Sheraan – Golan & Walter, 2015; Pajaujienė, 2012). Paauglių vaikinų neigiamas kūno vaizdas susijęs su mažu ar per dideliu kūno svoriu, raumeninės masės siekimu (Walter & Shenaar – Golan, 2017; Pajaujienė, 2012; Cash & Smolak, 2011; Delfabbro, Winefield & Anderson, 2011).

Užsienio mokslinėje literatūroje psichologai, sveikatos specialistai daug dėmesio skiria paauglių kūno vaizdo tyrimams, ypač neigiamam kūno vaizdo komponentui – nepasitenkinimui savo kūnu, ieškoma sąsajų su valgymo sutrikimais, depresija, savigarba, psichologine gerove (Dubey & Sharma, 2016; Jackson & Chen, 2015; Cash, 2012). Daug dėmesio skiriama ir tyrimams, siekiant išsiaiškinti, kokį poveikį turi žiniasklaida, socialinių tinklų naudojimas paauglių kūno vaizdui (Kleemans et al., 2018; Tiggemann, & Slater, 2013). Tyrimai dažniausiai atliekami su paauglėmis merginomis, nors pastebimos tendencijos, kad bendraamžiams vaikinams nepasitenkinimas savo kūnu taip pat būdingas (Walter & Shenaar – Golan, 2017).

Mokslininkai sutinka, kad labai svarbu tirti kūno vaizdo ypatumus paauglystėje, siekiant laiku pastebėti kylančias problemas taip išvengiant emocinių, elgesio ar psichikos sutrikimų išsivystymo rizikos (Andrew et al., 2016; Cash, 2012). Pastebima, kad Lietuvoje yra mažai publikuotų tyrimų, kuriuose būtų analizuojamas paauglių kūno vaizdas, kūno vaizdo sąsajos su savigarpa ar psichologine gerove. Plačiau šį konstrukta nagrinėjo Lietuvos mokslininkai – Bagdonas ir Padaruskaitė (2012), Miškinytė (2011).

Šiame darbe kūno vaizdas – pagrindinis analizuojamas konstruktas. Tai daugiakomponentė sąvoka, kuri apima kognityvinius, emocinius ir elgesio elementus, susijusius su asmens kūnu (Cash, 2012; Cash, Melnyk & Hrabosky, 2004).

Tyrimo tikslas: atskleisti paauglių kūno vaizdo ypatumus ir jų sąsajas su savigarpa bei psichologine gerove.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti ir palyginti paauglių vaikinų ir merginų kūno vaizdo ypatumus.
2. Įvertinti ir palyginti paauglių vaikinų ir merginų savigarbą bei psichologinę gerovę.
3. Nustatyti sąsajas tarp paauglių kūno vaizdo, savigarbos ir psichologinės gerovės.
4. Nustatyti veiksnius prognozuojančius paauglių kūno vaizdą.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Kūno vaizdo samprata

Mokslinėje literatūroje vieno sutartinio kūno vaizdo apibrėžimo nėra. Įvairūs autoriai skirtingai apibrėžia šį terminą.

Pirmasis šį terminą 1920 metais apibrėžė Paul Schilder. Anot jo, kūno vaizdas – tai savojo kūno paveikslas, kurį asmuo susikuria psichikoje (Mills, Roosen & Vella-Zarb, 2011). Vėlesni tyrėjai šią sąvoką išplėtė. Slade (1994, cit. pgl. Coelho, Fonseca, Pinto & Mourao-Carvalho, 2016) teigimu, kūno vaizdas – tai vidinis vaizdinys, kuris susidaro iš savo kūno dydžio ir formos suvokimo. Nuo to kaip asmens protas suvokia savo kūną, priklauso kūno vaizdo vertinimas.

Šiandien, kūno vaizdas apibrėžiamas „kaip sudėtinga daugiareikšmė somatinių ir psichologinių konstrukcijų visuma, kuri reprezentuoja subjekto fizinės išvaizdos portretą, jo kūno dydį bei formą” (cit. Pačiauskaitė ir kt., 2016, p. 70). Anot Cash (2012), tai daugiakomponentė sąvoka, kuri apima kognityvinius, emocinius ir elgesio elementus, susijusius su asmens kūnu. Kūno vaizdas – tai subjektyvus savo kūno suvokimas, požiūris į savo kūną ir su kūnu susijusi patirtis (Dominaitė, 2014).

Mokslininkus, tyrinėjančius kūno vaizdą domina ne tik kaip asmuo mato save, bet ir kokie jausmai kyla žiūrint į save, kaip asmuo jaučiasi savame kūne, kiek šis vertinimas turi įtakos asmens bendram funkcionavimui bei gyvenimo kokybei (Bagdonas ir Padarauskaitė, 2012). Pastebėta, kad asmenims, kuriems ypatingai reikšminga jų išvaizda – jų kūno vaizdas yra pažeidžiamesnis. Kuo daugiau asmuo koncentruojasi ties savo kūnu, tuo labiau linkęs apie jį blogai galvoti. Tokie asmenys turi daugiau iškreiptų įsitikinimų, susijusių su išvaizda (Cash, 2012).

Literatūroje išskiriami du kūno vaizdo komponentai: percepcinis (apima savo kūno vertinimą) ir požiūrio. Požiūrio komponentas yra daugiamatis konstruktas, apimantis kelis elementus: bendrą pasitenkinimą/nepasitenkinimą savo kūnu; įvairių emocijų išgyvenimus, susijusius su savo išvaizdos vertinimu; įsitikinimus ir mintis apie savo išvaizdą; elgesį, kuris pasireiškia per siekimą kontroliuoti savo išvaizdą ar vengimą tam tikrų situacijų ar objektų. Mokslinėje literatūroje kūno vaizdas dažniausiai nagrinėjamas per pasitenkinimo ir nepasitenkinimo juo prizmę. Manoma, kad nepasitenkinimas savo kūnu labiausiai atskleidžia asmens vidinę patirtį (Miškinytė, 2011).

Pasitenkinimas savo kūnu (teigiamas kūno vaizdas) – tai teigiamas požiūris į savo kūną, meilė ir pagarba savo kūnui, savo kūno ir išvaizdos priėmimas. Tai pozityvus santykis su savo kūnu. Teigiamas kūno vaizdas remiasi supratimu, kad kūnas gali būti įvairių dydžių bei formų (Andrew et al., 2016) Moksliniuose darbuose aptinkamas ryšys tarp pasitenkinimo savo kūnu, savigarbos bei psichologinės gerovės. Nustatyta, kad asmenys, kurie pozityviai vertina savo kūną,

jaučiasi labiau laimingi, yra optimistiškesni, labiau pasitikintys savimi, jų savivertė aukštesnė nei tų, kurie savo kūno vaizdą vertina neigiamai (Dubey & Sharma, 2016). Cash, Melnyk ir Hrabosky (2004) teigimu, labai svarbu skatinti teigiamą kūno vaizdo vertinimą, nes teigiamas kūno vaizdo vertinimas yra svarbus geros savijautos komponentas.

Nepasitenkinimas savo kūnu – tai neigiamos emocijos (tokios kaip nerimas, gėdos jausmas) savo kūno atžvilgiu, neigiamas savo išvaizdos vertinimas, lydimas požiūrio, kad turimas kūnas neatitinka vyraujančių grožio idealų. Dažnai nepasitenkinimas savo kūnu pasireiškia iracionaliomis mintimis, įsitikinimais, susijusiais su išvaizda (Cash, 2012). Literatūroje nepasitenkinimas savo kūnu apibrėžiamas dviem tipais: kaip įprastas nepasitenkinimas (angl. Normative discontentment) ir nepasitenkinimas savo kūnu kaip sutrikęs kūno vaizdas (angl. Body dysmorphic disorder) (Mills et al., 2011; Dominaitė, 2014). Nepasitenkinimas savo kūnu lemia didesnę emocinių, elgesio, psichikos sutrikimų išsivystymo riziką (Rėmezaitė ir Šmigelskas, 2018; Andrew et al., 2016; Cash, 2012). Neigiamas kūno vaizdas sustiprina perdėtą savo svorio, kūno formų kontrolę (Mills et al., 2011; Smolak & Stein, 2010).

Mokslinėje literatūroje neigiamas kūno vaizdas siejamas su valgymo sutrikimais (nervine anoreksija ir nervine bulimija), depresija, polinkiu į savižudybę, savigarbos stoka, seksualinės funkcijos sutrikimais. Nustatyta, kad asmenys kuo labiau yra nepatenkinti savo kūnu, tuo prasčiau vertina save, dažniau linksta į depresiją, valgymo sutrikimus (Coelho et al., 2016). Kiti mokslininkai, nepasitenkinimą savo kūnu sieja su sveikatai žalingu elgesiu – rūkymu, alkoholio vartojimu (Winter, Kennedy & O’Neil, 2017).

Ilgą laiką neigiamas kūno vaizdo komponentas – nepasitenkinimas savo kūnu buvo tyrinėjamas tik moterų imtyse. Tik nedaugelis tyrėjų įtraukdavo vyrus. Taip nutiko todėl, kad istoriškai moterys yra laikomos dailioji lytis, jos skatinamos ypatingai rūpintis savo išvaizda, atitikti keliamus grožio standartus. Nerealistinių kūno formų rinkodara – skatina moteris jaudintis dėl savo svorio, išvaizdos. Moterys siekdamos atitikti vyraujančius grožio standartus ima drastiškai liesėti, pernelyg sportuoti, kas sukelia nepasitenkinimą savo kūnu. O vyrų nepasitenkinimas savo kūnu anksčiau buvo laikomas nepriimtiniu reiškiniu, nesietinu su vyriškumu (Miškinytė, 2011; Miškinytė ir Bagdonas, 2010).

Šiandien, manoma, kad kūno vaizdu yra susirūpinę tiek vyrai, tiek moterys, nepriklausomai nuo lyties. Nors naujausi tyrimai atskleidžia, kad moterys vis tik labiau nei vyrai yra linkusios savo kūną vertinti neigiamai (Coelho et al., 2016). Tyrimai atskleidžia, kad daugiau nei 70 proc. moterų nuolatos arba labai dažnai galvoja apie tai, kaip jos atrodo (Grogan, 2010). Šiuolaikinių moterų siekiamybė yra būti lieknomis, o vyrų – raumeningais (Rėmezaitė ir Šmigelskas, 2018). Vyrų troškimas būti raumeningais neretai būna susijęs su sveikatai žalingu

elgesiu – besaikiu maisto papildų ir steroidų vartojimu (Smolak & Stein, 2010). Moterų troškimas būti liekna susijęs su žalingomis dietomis, badavimu ar liekninamųjų vaistų vartojimu (Mills et al., 2011).

Pastebimos tendencijos, kad vyrų susirūpinimas savo kūnu per pastaruosius tris dešimtmečius padidėjo tris kartus. Elgeln, Sladek ir Waldron (2013, cit. pgl. Walter & Sheraan – Golan, 2017) teigimu 50 proc. normalaus kūno sudėjimo vyrų yra susirūpinę savo išvaizda. Kai kurie tyrėjai kelia prielaidą, kad vyrai daugiau dėmesio pradėjo skirti savo išvaizdai dėl iškilusio pavojaus jų vyriškumui, kadangi šiuolaikinėje visuomenėje moterys tampa vis labiau nepriklausomos, siekiančios lygybės įvairiose gyvenimo srityse. Tradicinis vyro, kaip aprūpintojo ir saugotojo, lyties vaidmuo šeimoje nebetenka galios (Miškinytė, 2011).

Mokslinėje literatūroje teigiama, kad kūno vaizdas formuojasi nuo vaikystės, tačiau pastebima, kad labiausiai kūno suvokimo ir kūno vaizdo formavimosi sunkumai išryškėja paauglystės laikotarpiu. Dohnt ir Tiggemann (2006, cit. pgl. Coelho et al., 2016) atliktas tyrimas tai patvirtina. Autoriai nustatė, kad jau 5 – 8 metų mergaitės yra susirūpinusios savo kūnu ir su amžiumi šis susirūpinimas didėja, ypač paauglystėje. Jung ir bendraautorių atliktas tyrimas (2009, cit. Kim, 2018) patvirtina panašius rezultatus. Autoriai analizavo Pietų Korėjos mokinių kūno vaizdą. Nustatė, kad paaugliai iš visų amžiaus grupių labiausiai buvo susirūpinę savo išvaizda ir svoriu, ypač paauglės mergaitės. Paauglės mergaitės norėjo būti mažesnio kūno svorio.

Dauguma autorių sutinka, kad paauglystės amžiaus tarpsnis itin svarbus kūno vaizdo raidos etapas (Jackson & Chen, 2015; Tiggemann & Williams, 2013; Cash, 2012). Apie paauglių kūno vaizdą ir veiksnius, turinčius įtakos paauglių kūno vaizdai plačiau aprašyta kituose poskyriuose.

Apibendrinant, kūno vaizdas – tai daugialypis konstruktas, apimantis kognityvinius, emocinius ir elgesio elementus, susijusius su asmens kūnu. Kartu su kūno vaizdo sąvoka mokslinėje literatūroje apibrėžiamos pasitenkinimo ir nepasitenkinimo kūno sąvokos. Pasitenkinimas savo kūnu – tai teigiamas požiūris į savo kūną, meilė ir pagarba savo kūnui, savo kūno ir išvaizdos priėmimas. Nepasitenkinimas savo kūnu – tai neigiamos emocijos savo kūno atžvilgiu, neigiamas savo išvaizdos vertinimas. Nepasitenkinimas savo kūnu gali lemti psichologinius sunkumus: menką savigarbą, depresiją, valgymo sutrikimus. Nepasitenkinimas savo kūnu yra ryškus paauglystės amžiuje, todėl manoma, kad šis amžiaus tarpsnis itin svarbus kūno vaizdo raidos etapas.

1.1.1. Kūno vaizdas paauglystėje

Paauglystė – tai dramatiškų iššūkių laikotarpis, kurio metu vyksta intensyvūs fizinės, kognityvinės ir emocinės raidos pokyčiai. Ypatingai spartus fizinis brendimas, kintančios kūno formos, ryškėjantys antriniai lytiniai požymiai sukelia nemažai sunkumų paaugliams. Šiame amžiaus tarpsnyje paaugliai tampa itin jautrūs kitų nuomonei apie išvaizdą, jiems labai svarbu

atitikti visuomenėje vyraujančius grožio standartus, neatitikus kyla nepasitenkinimas savo kūnu, prastėja savijauta (Derkintienė, Šarkauskienė ir Lukoševičius, 2016). Paaugliai linkę būti idealistais, kūno vaizdas suvokiamas kaip labai svarbus psichologinio ir tarpasmeninio vystymosi aspektas (Juodeikytė ir Norkus, 2016).

Mokslininkų teigimu, 50 – 70 proc. Amerikos paauglių merginų yra nepatenkintos savo išvaizda – paauglės norėtų būti lieknesnės. Tik 30 proc. paauglių merginų yra patenkintos savo kūnu. Panaši situacija stebima ir tarp Australijos paauglių mergaičių (Sheraan – Golan & Walter, 2015). Anot Golan (2010), jaunų merginų nepasitenkinimas savo kūnu yra susijęs su kūno sudėjimu, dydžiu bei išvaizda. Dažniausiai jaunos merginos yra nepatenkintos tam tikromis savo kūno sritimis (klubais, šlaunimis ar pilvu).

Sabbah su bendraautorais (2009, cit. Coelho et al., 2016) atliko tarptautinį tyrimą, kuriame dalyvavo 24 šalys. Autoriai tyrinėjo 11 – 15 metų mokinių kūno vaizdą. Nustatė, kad paauglystėje prie kūno pokyčių sunkiau prisitaiko vyresnės paauglės, jos labiau yra susirūpinusios savo kūno vaizdu. Taip pat nustatyta, kad savo kūnu yra labiau nepatenkintos paauglės, kurių kūno masės indeksas yra didesnis. Ypač neigiamai savo kūną vertino Čekijos Respublikos paauglės (61,8 proc) ir Italijos paaugliai berniukai (39,9 proc.). Portugalijoje 23,9 proc. paauglių berniukų ir 44 proc. paauglių mergaičių neigiamai vertino savo kūną. Autoriai remdamiesi gautais rezultatais, padarė išvadą, kad paauglystėje kūno vaizdas yra svarbesnis mergaitėms. Tačiau Cash ir Smolak (2011, cit. pgl. Walter & Sheeraan, 2017) prieštarauja šiai nuomonei. Jų tyrimas atskleidė, kad paaugliai berniukai apibūdindami savo kūną pirmiausia pabrėžia teigiamus jo aspektus, bet tai neleidžia daryti išvados, kad paaugliams berniukams jų kūno vaizdas nesvarbus, ar paaugliai berniukai neturi problemų su savo kūno vaizdu.

Gadin ir Hammarstrom (2005, cit. pgl. Delfabbro, Winefield, Anderson, Hammarstrom & Winefiel, 2011) atliko tris metus trukusį tyrimą, kuriame dalyvavo 336 paaugliai ir nustatė, kad mergaitės mažiau nei berniukai yra patenkintos savo kūnu. Paauglių mergaičių nepasitenkinimas savo kūnu buvo susijęs su svoriu, kūno formomis. Nustatyta, kad paauglės mergaitės dažniau nei berniukai sulaukia neigiamų komentarų apie savo išvaizdą. Taip pat nustatyta, neigiamas kūno vaizdas sąlygoja prastesnį paauglių psichologinį funkcionavimą.

Ganesan su bendraautorais Ravishankar ir Ramalingam (2018) tyrė Indijos paauglių kūno vaizdą ir nustatė, kad net 77,6 proc. tirtų paauglių mergaičių yra nepatenkintos savo kūnu. Nustatyta, kad tokie veiksniai, kaip didesnis kūno masės indeksas (KMI), sociokultūrinis spaudimas būti lieknai susijęs su paauglių mergaičių kūno nepasitenkinimu, savigarba ir depresija. Nustatyta, kad paauglės savo svorį kontoliuoja mažindamos maisto porcijas ar praleisdamos valgymus taip keldamos pavojų savo sveikatai.

Austin, Haines ir Veugelers (2009) Kanadoje atliktas tyrimas atskleidė, kad paauglių kūno vaizdas susijęs su kūno svoriu. Kuo didesnis kūno svoris, tuo paauglės mergaitės yra labiau nepatenkintos savo kūnu. Paauglių berniukų nepasitenkinimas savo kūnu susijęs su mažu ar per dideliu kūno svoriu. Smolak ir Stein (2006, cit. Knaus, Paxton & Alsaker, 2008) pateikė analogiškas tendencijas. Anot jų, paauglių berniukų nepasitenkinimas kūnu dažniausiai yra susijęs arba su noru numesti/ priaugti svorio, arba su noru būti raumeningu. Paauglių berniukų motyvacija užsiimti fizine veikla dažnai būna susijusi su noru atitikti sportininkų kūno idealą (Walter & Sheraan – Golan, 2017).

Austin su bendraautoriais (2009) taip pat nustatė, kad paauglių nepasitenkinimas savo kūnu yra susijęs su tėvų išsilavinimu bei gyvenamąja vieta. Neigiamas savo kūno vaizdas labiau būdingas paaugliams, kurių tėvų išsilavinimas yra žemesnis ir paaugliams, kurie gyvena kaimo vietovėse.

Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, paauglių požiūris į savo kūną yra problemiškas taip pat kaip ir užsienio šalyse. Juodeikytė ir Norkus (2016) tyrė 16 – 19 metų paauglių merginų požiūrį į kūno vaizdą ir nustatė, kad paauglės yra nepatenkintos savo kūnu. Pastebėta, kad net normaliu kūno masės indeksu pasižyminčios paauglės norėtų būti lieknės. Galima kelti prielaidą, kad merginų įsivaizduojamas gražaus kūno idealas neatitinka sveikos moters kūno vaizdo.

Pajaujienė (2012) tyrė paauglių (merginų ir vaikinų) požiūrį į savo kūną. Rezultatai atskleidė, kad paauglės merginos yra labiau nepatenkintos savo kūnu nei vaikinai. Taip pat nustatyta, kad labiau nepatenkinti savo kūnu yra tie paaugliai, kurių kūno masės indeksas yra didesnis. Rezultatai parodė, kad merginos prasčiau vertina savo išvaizdą, idealizuoja liekną kūną. Jos dažniau naudoja sveikatai žalingus kūno masės mažinimo būdus, tokius kaip intensyvi dieta, fizinis neaktyvumas. Pastebėta, kad savo išvaizdą geriau vertina tos paauglės mergaitės, kurių kūno masės indeksas yra per mažas. Paauglių berniukų nepasitenkinimas savo kūnu yra susijęs su per mažu kūno svoriu. Jų tikslas raumeningas kūnas.

Laukaitienės, Mocevičienės ir Zaborskio (2014) tyrimo rezultatai atskleidė, kad merginos yra linkusios save laikyti storesnėmis nei vaikinai. Merginos kūno svoriui suteikia daugiau reikšmės nei vaikinai. Nustatyta, kad dauguma merginų mano, kad yra per didelio svorio, nors jų kūno masės indeksas yra normalus. Atliktas tyrimas taip pat atskleidė, kad labiau gyvenimu buvo nepatenkintos tos merginos, kurios save laikė storomis. Tai gali būti aiškinama tuo, kad merginos lygindamos save su visuomenėje vyraujančiais grožios idealais – prasčiau vertina savo išvaizdą, pernelyg daug laiko ir dėmesio jai skiria.

Bagdono ir Padarauskaitės (2012) teigimu, merginų įsivaizdavimas, jog yra per didelio svorio gali kilti dėl neigiamų reakcijų, komentarų apie jų svorį, kurių dažniausiai sulaukia iš tėvų, draugų ar mokytojų.

Dauguma mokslininkų (Andrew et al., 2016; Cash, 2012; Mills et al., 2011) sutinka, kad nepasitenkinimas kūnu gali neigiamai paveikti paauglio gyvenimo kokybę, sudaryti sąlygas formuotis žemai savigarbai, depresiškai nuotaikai. Tai vienas pagrindinių veiksnių, galinčių turėti įtakos valgymo sutrikimams. Austin ir bendraautorių (2009) atliktas tyrimas atskleidė, kad paauglių neigiamas kūno vaizdas yra susijęs su prastesne adaptacija tarp bendraamžių, žemesne savigarba. Paaugliai, kurie yra nepatenkinti savo kūnu pasižymi aukštesniais depresijos bei nerimo įverčiais. Kiti autoriai atskleidė ryšį tarp nepasitenkinimo savo kūnu ir polinkio į rizikingą elgesį: rūkymo, alkoholio vartojimo (Winter et al., 2017).

Pastebėta, kad paaugliams nepasitenkinimas savo kūnu formuojasi dėl polinkio jį sudaiktinti. Apskritai, visame pasaulyje stebimas sudaiktinantis požiūris į asmens kūną, ypač moterų. Sudaiktinimas pasireiškia tuomet, kai žmogaus kūnas ar kūno dalys yra atsiejamos nuo asmenybės ir suvokiamas kaip pagrindinis instrumentas reprezentuojantis visą asmenybę. Sudaiktintą kūno suvokimą lemia pasaulyje vyraujantys grožio standartai, kurie ypač yra eskaluojami žiniasklaidos bei socialinių tinklų. Paaugliai neturėdami aiškaus savęs suvokimo neretai pasirenka savęs identifikavimo būdą – atitikti visuomenėje vyraujančius standartus (Jackson & Chen, 2015).

Paaugliai, kurie savo kūną suvokia iš sudaiktinimo perspektyvos yra labiau susirūpinę savo fizine išvaizda, o ne vidine savijauta. Tokie paaugliai linkę save stebėti tarsi iš šalies. Jų stebėjimas būna susijęs su vertinimu, kiek kūnas atitinka visuomenėje vyraujančius standartus (Jackson & Chen, 2015). Mokslininkų teigimu, sudaiktintas kūno suvokimas labiau būdingas merginoms ir moterims (Tiggemann & Williams, 2012; McKinkley, 2006). Pastebėta, kad nuo vaikystės mergaitės patiria spaudimą būti „gražiai“, jos labiau vertinamos pagal išvaizdą. Berniukų vertinimas susijęs su charakterio savybėmis (Bagdonas ir Padaruskaitė, 2012).

Shenaar – Golan ir Walter (2015) teigimu, daugumai paauglių merginų būdingas požiūris, kad sėkmė gyvenime priklauso nuo išvaizdos. Klein ir bendraautorių (1993, cit. pgl. Bagdonas ir Padaruskaitė, 2012) atliktas tyrimas atskleidė, kad paauglės fizinę išvaizdą laiko svarbiausiu veiksniu, lemiančiu moters laimę bei sėkmę. Savo vertę suvokiama tik fizinės išvaizdos aspektu, o kiti savęs vertinimo komponentai, kaip asmenybė, charakterio savybės, gabumai nėra tokie svarbūs.

„Sudaiktintas kūno suvokimas – polinkis savo kūną suvokti kaip aplinkinių stebimą ir vertinamą objektą” (cit. Dominaitė, 2014, p. 2). Sudaiktintą kūno suvokimą sudaro trys komponentai: kūno stebėjimas (savo kūno stebėjimas ir žvelgimas į jį iš šalies, stebėtojo pozicijos), kūno gėdijimasis (asmuo jaučia gėdą, kad jo išvaizda neatitinka standartų) ir išvaizdos kontrolė (manymas, kad kūno vaizdą galima kontroliuoti įdedant pastangų). Gėdijimasis savo kūnu dažniau

būdingas asmenims, kurie linkę save lyginti su kitais žmonėmis arba kuriems yra svarbi aplinkinių nuomonė (Jackson & Chen, 2015).

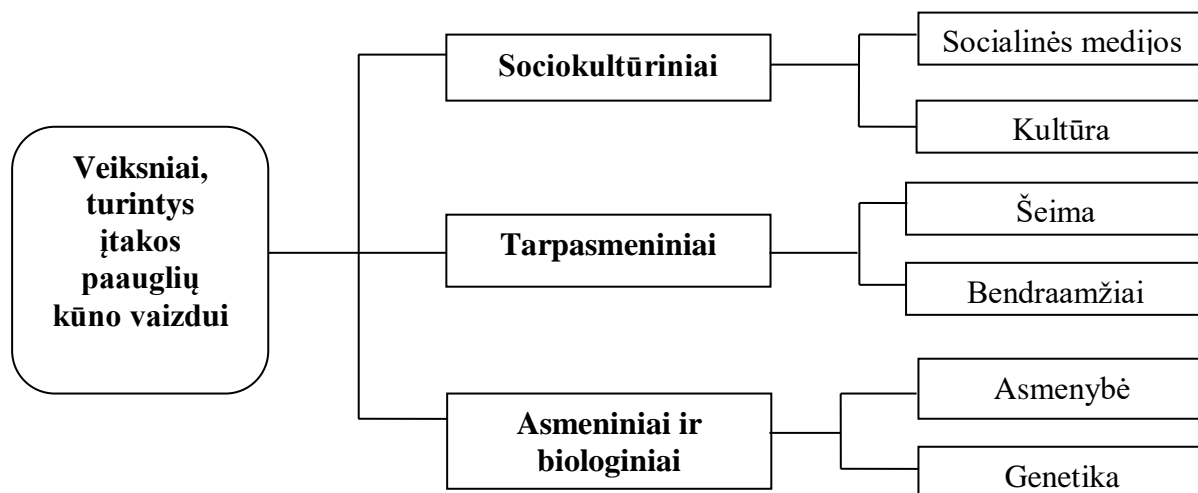
Impett, Henson, Breines, Schooler ir Tolman (2011) atliktas 5 metų longitudinalinis tyrimas atskleidė, kad paauglėms, kurioms sudaiktintas kūno suvokimas buvo fiksuotas ankstyvoje paauglystėje išliko ir jauname amžiuje. Taip pat nustatyta, kad paauglės, kurios sudaiktino savo kūną ankstyvajoje paauglystėje ir jauname amžiuje, jų savigarba buvo žemesnė ir depresiškumo įverčiai aukštesni. Tokio pobūdžio tyrimas atskleidė kūno vaizdo kitimo tendencijas paauglystėje ir jauname amžiuje. Tiggemann ir Williams (2012) tyrimas taip pat atskleidė ryšį tarp savo kūno sudaiktinimo ir depresiškos nuotaikos, mitybos sunkumų. Paauglės, kurios sudaiktina savo kūną, jų depresiškumo įverčiai yra aukštesni, jos dažniau turi mitybos sunkumų.

Apibendrinant, galime daryti prielaidą, kad paauglių kūno vaizdas įvairiose šalyse yra panašus. Kūno vaizdu labiau yra susirūpinusios merginos nei vaikinai. Paauglių merginų nepasitenkinimas savo kūnu susijęs su svoriu. Neretai merginos mato iškreiptą kūno vaizdą – mano, kad yra per didelio svorio, nors jų kūno masės indeksas yra normalus. Paauglių vaikinių nepasitenkinimas kūnu susijęs su noru numesti arba priaugti svorio. Tyrimai atskleidžia, kad nepasitenkinimas savo kūnu sukelia paaugliams nemažai sunkumų: neigiamai veikia savivertę, santykius su bendraamžiais, emocijų būseną. Viena iš priežasčių, lemiančių paauglių nepasitenkinimą savo kūnu – tai polinkis sudaiktinti savo kūną. Sudaiktintą kūno suvokimą didžia dalimi lemia pasaulyje vyraujantys grožio standartai.

Nagrinėjant paauglių kūno vaizdą, svarbu plačiau aptarti ir šį vaizdą formuojančius veiksnius.

1.1.2. Veiksniai, turintys įtakos paauglių kūno vaizdui

Kūno vaizdą lemia daugelis biologinių, psichologinių ir sociokultūrinių veiksnių. Mokslinėje literatūroje (Jackson & Chen, 2015; Walter & Shenaar – Golan, 2017; Carey, Donaghue & Broderick, 2013; Cash et al., 2004) kūno vaizdo formavimasis aiškinamas skirtingais požiūriais.



1pav. Veiksniai, turintys įtakos paauglių kūno vaizdo formavimuisi

Sociokultūrinė teorija. Pastaruoju metu vienas populiariausių kūno vaizdo vystymąsi aiškinančių požiūrių – sociokultūrinė teorija. Šiame požiūryje akcentuojamas žiniasklaidos, socialinių tinklų bei kultūros vaidmuo kūno vaizdui (Jackson & Chen, 2015; Tiggemann & Slater, 2013; McKinkley, 2006).

Warren su bendraautoriais Schoen ir Schafer (2010, cit. pgl. Dominaitė, 2014) teigia, kad žiniasklaidos pateikiami modelių ir įžymybių paveikslai yra susiję su paauglių kūno vaizdu, kadangi paaugliai norėdami suvokti save, savo vertę socialinėje erdvėje ieško informacijos. Pastebima, kad pastaruoju metu televiziją paauglių socializacijoje keičia socialinės medijos. Šiai minčiai pritaria ir Manago su bendraautoriais (2015). Anot autorių, socialiniai tinklai, tokie kaip „Facebook“, „Instagram“ ir „Twitter“ šiandieninėje visuomenėje turi daugiau įtakos paauglių kūno vaizdui nei tradicinės žiniasklaidos priemonės.

Lee (2012, cit. pgl. Kim, 2018) nustatė, kad yra ryšys tarp žiniasklaidos (žurnalų straipsnių, televizijos reklamų) ir paauglių nepasitenkinimo savo kūnu. Žiniasklaidoje kuriamas lieknos moters ir raumeningo vyro kūno idealai tarsi teigia, kad šitoks kūnas yra normalus, patrauklus ir pasiekiamas. Akcentuojama, kad vyro raumeningas kūno sudėjimas garantuoja galią ir kontrolę bei toks kūnas siejamas su vyriškumu. Reklamose užsimenama, kad vyras būdamas raumeningo kūno sudėjimo, turi daugiau socialinės įtakos ir gebėjimų dominuoti bendraujant su aplinkiniais (Miškinytė, 2011). Žiniasklaida pateikia, kaip siekti idealių kūno formų, skatina laikytis drastiškų dietų, sportuoti, vartoti papildus (Sakalauskaitė ir Tutkuvienė, 2009).

Jaunas žmogus dar negeba suvokti, kad žiniasklaidos pranešimai yra tik gyvenimo interpretacija, kuri dažnai neatspindi jo realaus. Negebėjimas atskirti teisingos informacijos nuo klaidingos skatina paauglius manyti, kad šios kūno formos yra lengvai pasiekiamos. Paauglių pastangos būti panašioms į žiniasklaidos rodomus vaizdus priverčia paauglius jaustis prastai dėl

savo kūno. Kuo dažniau paauglys lygina save su šiais idealais, tuo labiau kyla nepasitenkinimas savo kūnu, socialinis nerimas, savigarbos problemos (Kim, 2018).

Stice ir Shaw (cit. pgl. Sakalauskaitė ir Tutkuvienė, 2009) duomenimis, koledžo studentės, žiūrėdamos į liesus modelius žiniasklaidoje patiria stresą, kaltę, gėdą, nesaugumą ir nepasitenkinimą savo kūnu. Tiggemann ir bendraautorių (2000, cit. pgl. Sakalauskaitė ir Tutkuvienė, 2009) tyrimas nustatė, kad paauglių merginų noro tapti lieknesnėmis pagrindinis veiksnys buvo žiniasklaidos priemonės.

Kleemans, Daalmans, Carbaat ir Anschütz (2018) teigimu, socialiniai tinklai, tokie kaip „Instagram“ iškreipia paauglių, ypač merginų kūno vaizdo suvokimą. Anot jų, manipuliavimas nuotraukomis socialiniuose tinkluose normalizuoja nerealistišką kūno idealą ir taip daro neigiamą poveikį paaugliams, t.y. skatina siekti neįgyvendinamų grožio standartų.

Autoriai atliko eksperimentą, siekiant išsiaiškinti, ar manipuliavimas nuotraukomis socialiniame tinkle „Instagram“ turi įtakos paauglių merginų kūno vaizdui. Tyrėjai 14 – 18 metų paauglėms pateikė socialinio tinklo „Instagram“ nežinomos merginos (paauglės) nuotraukas, kurios buvo originalios ir redaguotos programa (paskaistinta veido oda, patobulinta figūra, plaukai). Paauglės jas turėjo įvertinti penkiabalėje sistemoje ir po to atsakyti į pateiktus klausimus. Rezultatai atskleidė, kad merginos nevisada geba atskirti, kurios nuotraukos yra originalios ir kurios yra patobulintos. Patobulintos nuotraukos buvo įvertintos kaip gražesnės. Nustatyta, kad patobulintos nuotraukos neigiamai veikia paauglių merginų kūno vaizdą, kyla didesnis nepasitenkinimas savo kūnu, ypač toms merginoms, kurios turi polinkį lyginti save su kitais bei turi polinkį kreipti dėmesį į idealizuotą kūno vaizdą labiau nei į normalų.

Chou ir Edge (2012, cit. pgl. Manago et al., 2015) JAV atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo paaugliai (merginos ir vaikinai) atskleidė, kad nepasitenkinimas savo kūnu formuojasi žiūrint į patrauklių žmonių nuotraukas, jų profilius, publikuojamus socialiniame tinkle „Facebook“. Kitų autorių atliktų tyrimų rezultatai atskleidė, kad yra teigiama koreliacija tarp socialinio tinklo „Facebook“ naudojimo ir kūno nepasitenkinimo (Fardouly & Vartanian, 2015; Tiggemann & Slater, 2014;2013; Tiggemann & Miller, 2010). Galime kelti prielaidą, kad socialinių tinklų naudojimas, stebėjimas, savęs lyginimasis su kitais sukelia nepasitenkinimą savo kūnu.

Tiggemann ir Slater (2013) tyrimo rezultatai parodė, kad draugų stebėjimas, nuotraukų žiūrėjimas socialiniuose tinkluose buvo susijęs su paauglių merginų svorio nepasitenkinimu ir noru būti lieknesnei. Tiggemann ir Miller (2010) nustatė, kad yra ryšys tarp laiko, kurį paauglės merginos praleidžia socialiniuose tinkluose („MySpace“, „Facebook“) ir nepasitenkinimo savo kūnu, savigarbos. Paauglės, kurios daug laiko praleidžia socialiniuose tinkluose yra dažniau linkusios savo kūną lyginti su aplinkoje įsitvirtinusiems standartais, bei yra labiau susirūpinusios

savo kūno priežiūra, dažniau atlieka kūno tikrinimo ritualus. Taip pat nustatyta, kad paauglės, kurios linkusios savo kūną lyginti su aplinka bei susirūpinusios savo kūno priežiūra, jų savigarba yra žemesnė.

Strahan, Wilson, Cressman ir Boute (2006, cit. pgl. Kleemans et al., 2018) atliktas tyrimas parodė, kad tiek paaugliai, tiek suaugę žmonės dažniau save lygina su bendraamžiais nei modeliais ar įžymiais žmonėmis. Savęs lyginimas su bendraamžiais leidžia tiksliau save vertinti, savęs lyginimasis su bendraamžiais dažniausiai susijęs su socialinėmis savybėmis (t.y. asmenybe, intelektu) ir fizinėmis savybėmis (t.y. svoriu, kūno formomis, ūgiu).

Ferguson su bendraautoriais Munoz, Contreras ir Velasquez (2011, cit. pgl. Dominaitė, 2014) atliko tyrimą, kuriame dalyvavo paaugliai vaikinai ir jų bendraamžės merginos – jiems buvo rodomi jų bendraamžių liekno kūno paveikslai televizijoje. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad po peržiūros nepasitenkinimas savo kūnu padidėja. Tačiau Ganesan ir bendraautorių (2018) atlikto tyrimo rezultatai priešingi. Jų atliktas tyrimas neparodė jokių reikšmingų ryšių tarp nepasitenkinimo savo kūnu ir žiniasklaidos.

Shah, Das, Muthiah ir Milanaik (2019) atliko tyrimą siekiant išsiaiškinti, kokią įtaką socialinių tinklų naudojimas turi paauglių kūno vaizdui, socializacijai bei vystymuisi. Nustatyta, kad socialinių tinklų naudojimas siejamas su paauglių sumažėjusia savigarba, nepasitenkinimu savo kūnu, padidėjusiomis patyčiomis, rizikingu seksualiniu elgesiu.

Nors sociokultūrinė teorija yra viena populiarių kūno vaizdo formavimąsi aiškinančių požiūrių, daugelis autorių mano, kad ir kiti veiksniai, tokie kaip šeima turi didelės reikšmės paauglių kūno vaizdui formuotis. Atlikti tyrimai patvirtina, kad didelę įtaką paauglių kūno vaizdui turi šeima ir bendraamžiai (Duarte & Pinto – Gouveia, 2017; Shenaar – Golan & Walter, 2015; Carey, Donaghue & Broderick, 2013; Stojkovic, 2013; Paxton, Eisenberg, Neumark – Sztainer, 2006).

Šeima. Babio ir bendraautorių (2008, cit. pgl. Markey & Markey, 2010) atliktas tyrimas atskleidė, kad šeimoje, kurioje nėra emocinio ryšio, šiltų santykių tarp tėvų ir vaikų, tokie vaikai paauglystėje dažniau linkę nerimauti dėl savo išvaizdos, neigiamai vertinti savo kūno vaizdą. Stojkovic (2013) atliktas tyrimas patvirtina panašius rezultatus. Autorė aptiko reikšmingą ryšį tarp paauglių nepasitenkinimo savo kūnu ir emociškai šaltų santykių su tėvais. Galime kelti prielaidą, kad tėvų adekvatus vaiko vertinimas, padrąšinimas ir dėmesys yra labai svarbus paauglystėje.

Tyrimai atskleidžia, kad yra ryšys tarp paauglių pasitenkinimo savo kūnu ir šiltų santykių su tėvais (Holsen et al., 2012, cit. Walter & Shenaar – Golan, 2017; Paxton et al., 2006). Nustatyta, kad paauglių ir tėvų šilti tarpusavio santykiai lemia palankesnę paauglių kūno vaizdą, aukštesnius pasitenkinimo savo kūnu įverčius, o santykiai, kurie pagrįsti kritiškumu, stokoiantys šilumos turi

neigiamos įtakos paauglių įsitikinimams apie save (Walter & Shenaar – Golan, 2017; Stojkovic, 2013).

Pastebėta, kad tėvų pastabos susijusios su išvaizda (nesvarbu ar teigiamos, ar neigiamos pastabos) gali turėti neigiamų pasekmių paauglių kūno vaizdui. Tėvų pastabos (ypač paauglėms mergaitėms) tokios, kaip „tu atrodei sulieknėjusi“ ar „tu atrodei priaugusi svorio“ gali suformuoti klaidingą kūno suvokimą, paskatinti valgymo sutrikimų atsiradimo riziką, savigarbos problemas (Cash & Smolak, 2011). Tyrimai rodo, kad tėvų pastabos, atsiliepimai apie kūno dydį ir formą yra reikšmingi kūno nepasitenkinimo rodikliams (Walter & Shenaar – Golan, 2017).

Paxton ir bendraautorių (2006) nuomone, paauglių kūno vaizdo formavimuisi, neigiamam savo kūno vertinimui įtakos pirmiausia turi tėvai. Šeima yra pirmasis socialinis institutas, kuris perduoda paaugliui informaciją apie jį, žinias apie jo išvaizdą. Autoriai nustatė, kad tėvų pasitenkinimas savo kūnu yra susijęs paauglių teigiamu požiūriu į savo kūną. Markey ir Markey (2010) pritaria šiam teiginiui. Anot jų, paauglystėje savo kūno vertinimas, požiūris į jį priklauso nuo tėvų (ypatingai motinų) – jei tėvai yra nepatenkinti savo kūnu, nepasitiki savimi, nuolat nerimauja dėl savo kūno, tai ir paauglys perima šią būseną.

Shenaar – Golan ir Walter (2015) tyrė motinos ir dukters santykius, kokią įtaką šie santykiai turi paauglių mergaičių kūno vaizdo formavimuisi ir psichologinei gerovei. Anot autorių, motinos ir dukters santykiai yra vieni sudėtingiausių santykių tarp dviejų žmonių. Paauglystėje šie santykiai gali būti itin sudėtingi. Išskiriamos kelios teorijos, kurios aiškina motinos ir dukters santykių svarbą savo kūno vaizdo kūrime. Kiekvienam mergaitės vystymosi etape labai svarbus santykis su motina, prisirišimas prie jos. Šilti santykiai su motina užtikrina saugumą, ugdo savivertės jausmą, sukuria pozityvų savo kūno vertinimą, skatina pasitikėjimą savimi įvairiose gyvenimo srityse.

Atliktas tyrimas (Shenaar – Golan & Walter, 2015) atskleidė, kad motinos elgesys, santykiai su dukra veikia dukters mitybos įpročius, kūno vaizdą, psichologinę gerovę. Paauglystės laikotarpiu išryškėjo motinos emocinės paramos svarba teigiamo kūno vaizdo kūrimui ir psichologinei gerovei. Paauglės merginos, kurios teigiamai vertina savo santykius su motina, savo kūną vertina pozityviai. Sudėtingi santykiai tarp motinos ir dukters gali lemti neigiamo kūno vaizdo išsivystymo riziką paauglystėje. Motinos kritiškumas, neigiama nuomonė apie dukters išvaizdą turi įtakos dukros nepasitenkinimui savo kūnu. Nustatyta, kad motinos, kurios yra perdėtai susirūpinusios savo kūnu (svoriu), akcentuoja lieknumo vertę, skatina dukteris pervertinti išvaizdos svarbą bei susirūpinti savo išvaizda.

2017 metais autorės Walter ir Shenaar – Golan (2017) atliko tyrimą su Izraelio paaugliais vaikinais (13 – 18 metų). Autorės siekė ištirti paauglių vaikinių kūno vaizdo sąsajas su subjektyvia

psichologine gerove. Taip pat siekė išsiaiškinti, kokią įtaką paauglių vaikinų kūno vaizdui turi santykiai su tėvais. Rezultatai atskleidė, kad yra ryšys tarp kūno vaizdo ir subjektyvios psichologinės gerovės. Kuo paaugliai geriau vertino savo kūną, tuo jų psichologinė gerovė buvo aukštesnė. Tačiau neaptiko jokio reikšmingo ryšio tarp paauglių kūno vaizdo ir santykių su tėvais. Taip pat nustatyta, kad tėvų ir paauglių santykis neturi įtakos paauglių psichologinei gerovei. Tačiau ankstesni tyrimai prieštarauja šiems rezultatams. Paxton ir bendraautorių (2006) tyrimas atskleidė, kad paauglių – berniukų ir mergaičių kūno vaizdą lemia santykiai su tėvais.

Bendraamžiai. Paauglystėje vyksta daugybę pokyčių, vienas iš jų – plečiasi tarpasmeninių santykių ratas. Paauglystės laikotarpiu paaugliai daug laiko praleidžia su savo bendraamžiais. Tėvų autoritetą keičia bendraamžiai, natūralu, kad jų įtaka vis didėja. Tyrimai atskleidžia, kad bendraamžiai vaidina svarbų vaidmenį formuojant paauglių požiūrį į savo kūną, ypač pasitenkinimui savo kūnu ir savo išvaizdos vertinimui (Markey & Markey, 2010). Bendraamžių poveikis kūno vaizdui pasireiškia per pokalbius apie išvaizdą, kritiką ar erzinimą dėl išvaizdos (Carey, Donaghue & Broderick, 2013).

Carey, Donaghue ir Broderick (2011) atliktas tyrimas Australijoje atskleidė, kad mokykloje paauglių merginų didžiąją kasdienės sąveikos dalį su bendraamžiais sudarė pokalbiai apie išvaizdą, dietas, svorio kontrolę. Clark ir Tiggemann (2006, cit. pgl. Carey et al., 2013) nustatė, kad Australijos vidurinės mokyklos paauglių dažna pokalbių tema – skaitytų mados žurnalų aptarimas. Tyrimas atskleidė, kad paauglių mergaičių bandymai sulieknėti buvo susiję su bendraamžiais ir jų pokalbiais apie išvaizdą. Paauglių mergaičių supratimas, kad fizinė išvaizda neatitinka to, kas bendraamžių laikoma patrauklu gali būti depresijos, žemos savivagarbos, valgymo sutrikimų rizikos grėsmė. Carey ir bendraautorių (2013) tyrimo rezultatai patvirtino panašius rezultatus. Anot autorių, draugystė, santykiai su bendraamžiais daro poveikį paauglių mergaičių kūno vaizdui, skatina valgyti nesistemiškai, persivalgyti arba atvirkščiai, praleisti valgymus, taip siekiant kontroliuoti svorį.

Daugelis autorių sutinka, kad priėmimo, patvirtinimo ir patrauklumo kitiems poreikiai tampa itin svarbūs paauglystėje (Duarte & Pinto – Gouveia, 2017). Teigiamas paauglių kūno vaizdas, gera savijauta formuojasi tada, kai paauglys jaučiasi bendraamžių priimtas, pripažintas. Pastebėta, kad bendraamžių pastabos, ypač kritika apie išvaizdą susijusi su neigiamu paauglių kūno vaizdu, žema savivagarba bei su valgymo sunkumams būdingų simptomų išsivystymu (Tiggemann & Slater, 2013).

Paaugliai, kurie iš bendraamžių patiria spaudimą sulieknėti yra nepatenkinti savo kūnu, išgyvena gėdą dėl savo kūno formų, dydžio ar svorio, laiko save nepatraukliais ar prastesniais. Tyrimai atskleidžia, kad paauglių nuolatiniai bandymai kontroliuoti savo fizinę išvaizdą ir valgymo

elgesį gali būti suprantami kaip netinkamos gynybos strategijos, siekiant išvengti neigiamo vertinimo iš bendraamžių (Duarte & Pinto – Gouveia, 2017).

Mokslinėje literatūroje teigiama, kad patyčių patirtis iš aplinkos yra susijusi su paauglių nepasitenkinimu kūnu. Tyrimai rodo, kad patyčių patyrimas paauglystėje gali turėti patogeninį poveikį keliems psichologiniams rodikliams. Visų pirma, patyčių patirtis susijusi su nesisteningu valgymu, persivalgymu ar nevalgymu paauglystėje. Antra, patyčios yra susijusios su neigiamu paauglių suvokimu, kad jų kūnas yra kitų kritikos tikslas. Trečia, patyčių patyrimas lemia neigiamą savo kūną įsivaizdavimą, savikritiką. Atliktas tyrimas su paaugliais parodė, patyčių patirtis gali turėti ilgalaikį poveikį paauglių kūno vaizdui, pasitikėjimui savimi ir valgymo sunkumams (Duarte & Pinto – Gouveia, 2017).

Bagdonas ir Padarauskaitė (2012) tyrė paauglių kūno vaizdą ir patyčių patirtį Lietuvoje, ieškojo sąsajų tarp patiriamų patyčių ir savo išvaizdos vertinimo. Autorių atliktas tyrimas atskleidė, kad dėl per didelio svorio ar nutukę paaugliai dažnai patiria psichologinį spaudimą iš bendraamžių, būna pravardžiuojami, erzunami. Nustatyta, kad patiriantys patyčias mokiniai blogiausiai vertina savo išvaizdą, o nedalyvaujantys patyčiose – geriausiai.

Daugelis tyrinėjimų patvirtina, kad reikia atsižvelgti į biologinį veiksnių taip pat kaip į sociokultūrinius, tarpasmeninius veiksnius galinčius formuoti kūno vaizdą paauglystėje. Norkutės – Mueck ir Pileckaitės – Markovienės (2011) teigimu, kūno masės indeksas yra prognostinis nepasitenkinimo kūnu rodiklis tiek mergaičių, tiek berniukų grupėse.

Kiti autoriai (Allen ir Walter, 2016; Miškinytė, 2011) teigia, kad kūno vaizdo formavimuisi įtakos turi ir asmenybė. Allen ir Walter (2016) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad neigiamas kūno vaizdas buvo susijęs su aukštesniu neurotizmo lygiu ir mažesniu ekstraversijos lygiu tiek moterų, tiek vyrų grupėse. Panašius rezultatus gavo ir Miškinytė (2011).

Aptarti tyrimai rodo, kad žiniasklaidos, socialinių medių ir visuomenės propaguojamas liekno kūno kultas, neadekvatūs grožio standartai, emocinės šilumos stokojantys santykiai šeimoje, tėvų pastabos, bendraamžių spaudimas, patyčių patirtis dėl išvaizdos, asmenybiniai (neurotiškumas) bei biologiniai veiksniai (kūno masės indeksas) turi įtakos paauglių kūno vaizdui, ypač nepasitenkinimui savo kūnui.

1.2. Savigarbos samprata paauglystėje

Mokslinėje literatūroje savigarba apibrėžiama per pasitikėjimo savimi, teigiamo savęs vertinimo bei gebėjimo gerbti save prizmę (Norkutė – Mueck ir Pileckaitė – Markovienė, 2011). Savigarba sudėtingas ir daugialypis konstruktas, esminis elementas kuriant ir palaikant fizinę, emocinę ir dvasinę gerovę. Empiriniai tyrimai rodo, kad savigarba yra svarbi žmogaus

psichologinei sveikatai bei jo gyvenimo kokybei. Tyrimai atskleidžia, kad subjektyvi gerovė reikšmingai koreliuoja su aukšta savigarba (Tiunova, 2015).

Sociologas Rosenberg (1965, cit. pgl. Stojkovic, 2013) savigarbą apibrėžė kaip teigiamą ar neigiamą požiūrį į save. Savigarba apima savęs vertinimą, savosios vertės pajautimą, įsitikinimus, žinias apie save ir kokius jausmus, reakcijas sukelia šis vertinimas (pvz. triumfą – neviltį, pasididžiavimą – gėdą). Savęs vertinimas svarbus adekvačios savigarbos aspektas.

Savigarba, aukšta ar žema formuojasi nuo vaikystės. Pagrindiniai savigarbos veiksniai paauglystėje yra priėmimas ir parama, ypač iš tėvų ir bendraamžių. Flynn (2001, cit. pgl. Tiunova, 2015) tyrė ankstyvojo amžiaus paauglių savigarbą ir nustatė, kad paauglių neigiamas savęs vertinimas yra susijęs su motinos nepriėmimu bei prastais tarpasmeniniais santykiais. Baumring (1991, cit. pgl. Andziulytė ir Beresnevičienė, 2005) atliktas tyrimas atskleidė, kad yra teigiamas ryšys tarp motiniško rūpesčio, palaikymo ir paauglio savigarbos.

Pastebėta, kad aukštą žmogaus savigarbą lemia pozityvūs vertinimai, ypač kitų, asmeniui reikšmingų žmonių (Meškauskienė, 2015). Aukšta savigarba apima adekvatų savęs vertinimą, pasitikėjimą savimi. Tyrimai atskleidžia, kad asmenys, pasižymintys aukšta savigarba yra linkę labiau elgtis socialiai, lengviau prisitaiko prie pokyčių, turi daugiau bendravimo įgūdžių nei tie, kurių savigarba yra žema. Žema savigarba yra susijusi su įvairiais psichologiniais sunkumais – depresija, nerimu. Asmenys, pasižymintys žema savigarba yra labiau socialiai neramūs, drovūs, labiau linkę į valgymo sutrikimus, piknaudžiauti alkoholiu, vaistais ir pan. Paauglių žema savigarba yra susijusi nusikalstamumu, piknaudžiavimu narkotikais, ankstyvu nėštumu (Amazue, 2014).

Savigarbos konstrukta tyrinėjantys mokslininkai pastebi savigarbos mažėjimo tendenciją paauglystės laikotarpiu, palyginti su kitais amžiaus tarpsniais (Meškauskienė, 2015). Paauglystėje formuojasi asmens savęs vertinimas, savigarba, kuri turi didelės reikšmės adaptacijai, gyvenimo kokybei.

Hargreaves ir Tiggermann (2003, cit. pgl. Amazue, 2014) teigimu, paauglystėsje savigarba mažėja prasidėjus brendimui, kadangi šiame laikotarpyje paaugliai turi prisitaikyti prie sparčiai vykstančių fiziologinių pokyčių, jie ima lyginti savo išvaizdą su bendraamžių, televizijos aktorėmis ar žvaigždėmis. Brendimo laikotarpiu paaugliai tampa pernelyg susirūpinę dėl savo kūno, kaip jį vertina kiti ir tai turi įtakos jų bendrai savijautai bei savigarbai.

Overholser su bendraautorais (1995, cit. pgl. Plummer, 2014) atlikus tyrimą su mokyklos moksleiviais nustatė, kad žema savigarba buvo glaudžiai susijusi su didesniais depresijos, beviltiškumo, suicidinių minčių įverčiais. Žema savigarba taip pat buvo siejama su paauglių sutrikusiu seksualiniu elgesiu, polinkiu vartoti alkoholį, narkotines medžiagas. Anot Plummer (2014), žema savigarba pasižymintys paaugliai dažniau turi problemų, kuriant glaudžius santykius

su žmonėmis, iš dalies dėl to, kad jiems dažnai būna sunku patikėti, kad jie yra svarbūs ir reikalingi kitiems. Žema savigarba taip pat gali sukelti nerimą ir painiavą, iškreipti savęs ir kitų vaizdą. Pastebėta, kad besikeičiantis kūnas paauglystėje kelia didesnį susirūpinimą savo kūnu ir gali būti vienas iš pagrindinių žemos savigarbos šaltinių (Kim, 2018; Dubey & Sharma, 2016; Stojkovic, 2013; Markey & Markey, 2010).

Tiunova (2015) tyrė Ukrainos paauglių kūno vaizdą ir savigarbą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad paauglių išvaizdos vertinimas priklauso nuo savigarbos. Taip pat tyrimo rezultatai atskleidė, kad socialinė aplinka gali paveikti paauglių savigarbos formavimąsi. Tiggemann ir Slater (2013) tyrimas taip pat atskleidė, kad savigarba yra glaudžiai susijusi su kūno vaizdu. Amazue (2014) taip pat pastebėjo, kad paauglių savigarba mažėja, vykstant paauglystės pasikeitimams.

Anot Norkutės – Mueck ir Pileckaitės – Markovienės (2011) kūno vaizdas ypatingai yra susijęs savigarba. Autorės tyrė skirtingą svorį turinčių 17 – 21 metų merginų savigarbos ypatybes. Tyrimo rezultatai parodė, kad merginos, turinčios per didelį svorį, pasižymi žemesne savigarba.

Tomori su bendraautorais (2000, cit. pgl. Andziulytė, Beresnevičienė, 2005) apklausė 4590 keturiolikos – devyniolikos metų paauglius ir padarė išvadą, kad merginų savigarba yra žemesnė nei vaikinių. Taip pat tyrimo rezultatai atskleidė, kad merginos yra labiau nepatenkintos gyvenimu šeimoje, savo išvaizda negu vaikinai. Nustatyta, kad merginų savigarba reikšmingai koreliavo su depresija.

Paauglių savigarbos tyrinėjimas yra itin svarbus paauglių sėkmingai integracijai į visuomenę, psichologinei gerovei, darniam santykiui su savimi ir aplinkiniais, savo ambicijų, gebėjimų, galimybių identifikavimui, psichinių, emocinių, elgesio problemų rizikos mažinimui (Meškauskienė, 2015).

Apibendrinant, savigarba sudėtingas ir daugialypis konstruktas. Tai esminis elementas kuriant ir palaikant fizinę, emocinę ir dvasinę gerovę. Savigarbos vertinimas dažnai susvyruoja paauglystės laikotarpiu. Paauglių susirūpinimas savo kūnu gali būti vienas iš pagrindinių žemos savigarbos šaltinių.

1.3. Psichologinės gerovės apibėžimas

Sąvoka psichologinė gerovė apima žmogaus optimalų psichologinį funkcionavimą ir patirtį (Šarakauskienė ir Bagdonas, 2011). Psichologinės gerovės siekimas yra vienas iš svarbiausių žmogaus ir visuomenės tikslų. Veenhoven (2004, cit. pgl. Dubey & Sharma, 2016) teigimu, psichologinę gerovę apibūdina tokios sąvokos kaip laimė, pasitenkinimas gyvenimu, viltis, bendra savijauta, gera fizinė ir psichinė sveikata, gyvenimo kokybė. Ši sąvoka yra labai plati, dažnai siejama su dvasine ramybe. Psichologinės gerovės sąvoka akcentuoja vidinius gerovės veiksnius (fizinius, psichinius ir emocinius).

Mokslinėje literatūroje psichologinės gerovės samprata konstruojama išskiriant du požiūrius: eudemoninį ir hedoninį. Eudemoniniu požiūriu psichologinė gerovė apibrėžiama per gyvenimo prasmę ir savęs realizavimą ir yra apibūdinama visiško individo funkcionavimo laipsniu. Viena žinomiausių šio požiūrio atstovių – Ryff. Ji pateikė daugiadimensį psichologinės gerovės konstrukta, kuris apima šešias psichologinio funkcionavimo sritis: savęs priėmimą, pozityvius santykius su kitais, nepriklausomybę, aplinkos kontrolę, gyvenimo tikslą ir asmeninį augimą (Kaliatkaitė ir Bulotaitė, 2014).

Hedoniniu požiūriu psichologinė gerovė siejama su laimės jausmu, apibrėžiama per malonių potyrių siekimą ir skausmo vengimą (Kaliatkaitė ir Bulotaitė, 2014). Žymiausias šio požiūrio atstovas Diener psichologinę gerovę apibrėžė kaip subjektyvų reiškinį, kuris apima pozityvių ir negatyvių emocijų reakcijų patyrimą bei pasitenkinimo gyvenimu įvertinimą (Walter & Sheraan – Golan, 2017).

Lietuvoje ir užsienio mokslinėje literatūroje psichologinė gerovė yra plačiai tyrinėjama sritis, dažniausiai orientuota į suaugusius. Pasigendama tyrimų, kuriuose būtų analizuojama paauglių psichologinė gerovė (Šarakauskienė ir Bagdonas, 2011). Pastebėta, kad psichologinė gerovė paauglystės amžiuje itin svarbi siekiant įveikti vystymosi krizes bei užtikrinti adaptaciją gyvenime.

Paauglių psichologinė gerovė susideda iš 3 konstrukty: subjektyvios gerovės (apima santykius su draugais, savimi bei aplinka ir jų pasitenkinimo lygį), pasitenkinimas gyvenimu ir jo kontekstu (atspindi emocinį žmogaus aspektą – teigiamą ir neigiamą emocingumą), saviaktualizacija (asmens augimas, gyvenimo tikslas) (Šarakauskienė ir Bagdonas, 2011).

Atlikti tyrimai atskleidė, kad paauglystėje, vykstantys pokyčiai ir dėl jų patiriamos krizės, stresas gali lemti žemesnius psichologinės gerovės įverčius (McCabe, Bray, Kehle, Theodore, & Gelbar, 2011, cit. pgl. Walter & Sheraan – Golan, 2017). Kita vertus, psichologinės gerovės konstrukta tyrinėję mokslininkai (Walter & Sheraan – Golan, 2017) akcentuoja psichologinės gerovės svarbą paauglystėje, siekiant užtikrinti pasitenkinimą gyvenimu vėlesniame amžiuje.

Walter ir Sheraan – Golan (2017) pastebėjo, kad paauglių aukšta psichologinė gerovė, pasitenkinimas gyvenimu ir psichologinė savijauta yra susijusi su išvaizdos vertinimu. Autorės nustatė, kad paaugliai, kurie savo išvaizdą vertina prasčiau yra mažiau patenkinti savo gyvenimu, bei tarpasmeniniais santykiais. O paaugliai, kurie savo išvaizdą vertina kaip menkai besiskiriančią nuo kitų, jų pasitenkinimas gyvenimu, tarpasmeniniais santykiais yra aukštesnis.

Atlikti tyrimai Europoje ir Australijoje (Casas et al., 2009, Tomy & Cummins, 2010, cit. pgl. Walter & Sheraan – Golan, 2017) atskleidė, kad psichologinės gerovės įverčiai sumažėja ankstyvojoje ir vidurinioje paauglystėje, pastebėta, kad 16 metų paauglių psichologinės gerovės

įverčiai žemesni nei jaunesnių paauglių. Tyrimas atskleidė, kad šilti santykiai su tėvais turi didelį poveikį paauglių gerovei. Nustatyti trys aspektai, pagal kuriuos paaugliai apibrėžė savo psichologinę gerovę: kai jaučiasi vertingi, gabūs ir pasitikintys savimi. Paaugliai taip pat paminėjo ir kitus aspektus, kurie prisideda prie jų psichologinės gerovės, pavyzdžiui, įdomios veiklos, gera sveikata, gebėjimas susidoroti su stresu.

Šarakauskienės ir Bagdono (2011) tyrimas atskleidė priešingus rezultatus. Autoriai nustatė, kad paauglių psichologinė gerovė nėra susijusi su šeima, santykiais, gyvenamąja vieta ar su lankomais būreliais, popamokinėmis veiklomis. Taip autoriai nustatė, vaikinių aplinkos kontrolės, gyvenimo tikslo ir savęs priėmimo įverčiai yra aukštesni nei merginų. Tarp kitų psichologinės gerovės komponentų skirtumų nepastebėta lyties aspektu.

Apibendrinant, psichologinė gerovė yra itin plati sąvoka, apimanti žmogaus gyvenimo kokybę, psichologinę savijautą, fizinę bei psichikos sveikatą, pasitenkinimą gyvenimu ir atskiriomis jo sritimis. Psichologinės gerovės tyrinėjimas ypatingai svarbus paauglystėje, siekiant užtikrinti pasitenkinimą gyvenimu vėlesniame amžiuje. Santykiai su aplinka, pasitikėjimas savimi, savo vertės suvokimas turi didžiulį poveikį paauglių gerovei.

1.4. Paauglių kūno vaizdas, savigarbos ir psichologinės gerovės sąsajos

Užsienio mokslininkų tyrimuose (Walter & Sheraan – Golan, 2017; Tiunova, 2015; Stojkovic, 2013) pastebimos paauglių kūno vaizdo, savigarbos ir psichologinės gerovės sąsajų tyrinėjimo kryptys.

Savigarba yra esminis vidinis veiksnys, į kurį būtina atsižvelgti analizuojant kūno vaizdą. Šie du konstruktai yra taip glaudžiai susiję, kad sunku atskirti vienas nuo kito. Anot Dubey ir Sharma (2016), savigarba atlieka svarbų vaidmenį analizuojant kūno vaizdą. Buvo nustatyta, kad žema savigarba prognozuoja didesnę nepasitenkinimą kūno vaizdu. Anot Amazue (2014), kūno vaizdas, nepasitenkinimas kūnu yra subjektyvios sąvokos ir laikui bėgant gali keistis priklausomai nuo socialinės aplinkos, savęs vertinimo.

Anot Clay, Vignoles ir Dittmar (2005) Vakarų kultūroje savigarba skiriasi pagal lytį. 7 metų trukusio tyrimo analizė patvirtino, kad paauglių merginų savigarba yra vidutiniška, bet gerokai žemesnė nei paauglių vaikinių. Nuo 12 iki 17 metų pastebimas laipsniškas paauglių mergaičių savigarbos mažėjimas, o paauglių berniukų priešingai – savigarba buvo daug stabilesnė, nedidelis ir trumpalaikis mažėjimas pastebėtas nuo 14 iki 16 metų. Mokslininkų teigimu (Kim, 2018; Carey et al., 2013; Stojkovic, 2013), savigarbos svyravimai paauglystėje galimi dėl kūno pokyčių. Nustatyta, kad paauglių mergaičių ankstyvas brendimas yra susijęs su žemesnės savigarbos lygiu, o vėlyvas brendimas yra susijęs su žemesne paauglių berniukų savigarba (Stojkovic, 2013). Galime kelti

prielaidą, kad paaugliai dėl ankstyvo ar vėlyvo brendimo neretai sulaukia pastabų apie savo kūną ir dėl to mažėja savigarbos lygis.

Paauglystės amžiuje pagrindinis tikslas yra atrasti save, pritaikyti aplinkos, tad išvaizda tampa svarbus savęs vertinimo ir kitų asmenų vertinimų pagrindas (Andrew et al., 2016). Delfabro ir bendraautorių (2011) teigimu, paaugliai, kurie suvokia save kaip nepatrauklius yra labiau izoliuoti, mažiau įdeda pastangų bendraujant su kitais, gauna mažiau socialinio pastiprinimo iš aplinkos. Ši patirtis savo ruožtu lemia prastą savęs vaizdą, prisideda prie žemesnės savigarbos ir psichologinės gerovės.

Fardouly su bendraautorėmis (2015) nustatė, kad visuomenėje antsvoris yra suvokiamas kaip silpnumo, tinginystės ženklas, sąlyga, kurios galima išvengti ir (arba) kontroliuoti. Šis stigmatizavimas gali itin neigiamai paveikti antsvorio turinčių paauglių savigarbą. Pastebėta, kad net jei paauglės merginos neturi antsvorio, jos linkusios manyti, kad jo turi vien dėl to, kad savo kūną lygina su žiniasklaidos priemonėse pateikiamais grožio standartais. Nesvarbu, ar paauglės turi antsvorio ar ne, lyginimasis su visuomenės nustatytais standartais gali prisidėti prie žemesnės savigarbos atsiradimo. Paauglėms, kurioms būdinga žema savigarba dėl savo kūno svorio ar formų, jų psichologinė gerovė yra apsunkinta. Jos nesijaučia laimingos, nuvertina savo efektyvumą, sėkmę įvairiose gyvenimo srityse.

Shah, Das, Muthiah ir Milanaik (2019) atliko tyrimą siekiant išsiaiškinti, kokią įtaką socialinių tinklų naudojimas turi paauglių kūno vaizdui, socializacijai bei vystymuisi. Nustatyta, socialinių tinklų naudojimas siejamas su paauglių sumažėjusia savigarba, nepasitenkinimu savo kūnu, padidėjusiomis patyčiomis, rizikingu seksualiniu elgesiu. Panašius rezultatus gavo ir kiti tyrėjai (Tiggemann and Slater, 2014; Manago et al., 2015). Pasak Sakalaukaitės ir Tutkuvienės (2009), nuolatiniai paauglių bandymai atitikti idealaus kūno standartus glaudžiai susiję su savigarba, patiriama emocine įtampa, savęs žalojimu ar mintimis apie savižudybę. Anot Pajaujienės (2012), neigiamas kūno vaizdas paauglystėje yra susijęs su menkesne savigarba, valgymo sutrikimais.

Delfabro su bendraautoriais (2011) tyrė sąsajas tarp paauglių merginų ir vaikinių suvokiamo fizinio patrauklumo ir psichologinės gerovės. Rezultatai atskleidė, kad paaugliai, kurie save vertino kaip mažiau patrauklius – jų savigarba buvo žemesnė, žemesni pasitenkinimo gyvenimu įverčiai. Žemesni savigarbos įverčiai nustatyti merginoms. Nustatyta, kad paauglių berniukų kūno vaizdas apskritai yra mažiau susijęs su psichologine gerove, pasitenkinimu gyvenimu ir psichologiniu prisitaikymu. Walter ir Golan – Shenaar (2017) gavo panašius rezultatus, tyrusios paauglių vaikinių kūno vaizdo ir psichologinės gerovės ryšius. Miškinytės (2011) atliktas

tyrimas taip pat parodė, kad kūno vaizdas yra susijęs su gyvenimo kokybe. Neigiamų emocijų patyrimas neigiamai koreliuoja su pasitenkinimu savo kūnu

Apibendrinant mokslinėje literatūroje atliktus tyrimus galima teigti, kad paauglių kūno vaizdas yra susijęs su savigarba bei psichologine gerove. Savigarba yra esminis vidinis veiksnys, į kurį būtina atsižvelgti analizuojant kūno vaizdą. Psichologinės gerovės, savigarbos ir kūno vaizdo tyrinėjimas ypatingai svarbus paauglystėje, siekiant užtikrinti gyvenimo kokybę vėlesniame amžiuje. Teigiamas požiūris į save, savo kūną turi didžiulį poveikį paauglių psichologinei savijautai, gerovei.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimas vyko vienoje Mažeikių miesto gimnazijoje. Iš viso buvo apklausta 111 paauglių, iš kurių 45,9 proc. sudarė vaikinai ir 54,1 proc. merginų. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 16 iki 18 metų (amžiaus vidurkis $16,78 \pm 0,59$). Dešimtos klasės mokinių buvo 43,3 proc., vienuoliktos – 56,7 proc. 1 lentelėje pateikta mokinių pasiskirstymas pagal lytį ir amžių.

1 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį ir amžių

Tiriamieji	Amžius (metai)			Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį
	16	17	18	
Vaikinai	14	34	3	51
Merginos	18	36	6	60
Tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių	32	70	9	111

2.2. Įvertinimo būdai

Tyrimo buvo atlikta apklausa, kuri sudaryta iš keturių pagrindinių blokų (žr. 1 priedas):

1. Pirmoje apklausos dalyje buvo matuojamas paauglių požiūris į savo kūną naudojant Daugiamatį kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimyną – Išvaizdos skales (angl. *The Multidimensional Body – Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ – AS)*). Daugiamatis kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimynas – Išvaizdos skalės buvo naudotas ir išverstas gavus Thomo F. Cash leidimą. Klausimynas buvo išverstas naudojant dvigubo vertimo iš anglų į lietuvių kalbą metodą. Klausimyną sudaro 34 teiginiai, kurie suskirstyti į 5 subskales:

1. Išvaizdos vertinimas (angl. *Appearance Evaluation*) – sudaro 7 teiginiai. Matuoja asmens fizinį patrauklumą/nepatrauklumą, pasitenkinimą/nepasitenkinimą savo išvaizda. Aukšti subskalės įverčiai rodo asmens pasitenkinimą savo išvaizda, žemi – nepasitenkinimą savo išvaizda.

2. Susirūpinimas išvaizda (angl. *Appearance Orientation*) – sudaro 12 teiginių. Aukšti subskalės įverčiai rodo, kad asmuo yra susirūpinęs savo išvaizda, skiria daug dėmesio jai, žemi – priešingai, t.y. asmeniui išvaizda nėra svarbi, skiria mažai dėmesio jai.

3. Pasitenkinimas atskiromis kūno dalimis (angl. *Body Areas Satisfaction*) - sudaro 9 teiginiai. Matuoja asmens pasitenkinimo/nepasitenkinimo laipsnį tam tikromis kūno dalimis. Aukšti subskalės įverčiai rodo, kad asmuo yra patenkintas atskiromis kūno dalimis, žemi – nepatenkintas.

4. Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu (angl. *Overweight Preoccupation*) – sudaro 4 teiginiai. Matuoja asmens susirūpinimą kūno svoriu. Ši subskalė apima dietų laikymąsi, svorio pokyčių stebėjimą, mitybos ribojimą. Aukšti subskalės įverčiai rodo asmens susirūpinimą savo svoriu.

5. Kūno svorio vertinimas (angl. *Self – Classified Weight*) – sudaro 2 teiginiai. Matuoja kūno

svorio suvokimą, kūno svorio priskyrimą kategorijai nuo „pernelyg mažas svoris“ iki „pernelyg didelis svoris“ (Bagdonas ir Padarauskaitė, 2012).

Kiekvienas klausimyno teiginys buvo vertinamas 5 balų Likerto tipo skalėje. Kraštutinės reikšmių formuluotės skyrėsi nuo matuojamo kūno vaizdo aspekto. Teiginiai, kurie apėmė išvaizdos, kūno svorio vertinimą, susirūpinimą išvaizda kraštutinės reikšmės buvo „*visiškai sutinku*“ ir „*visiškai nesutinku*“. Teiginiai, kurie apėmė pasitenkinimą/nepasitenkinimą savo kūno dalimis kraštutinės reikšmės buvo „*labai nepatenkinta (-s)*“ ir „*labai patenkintas (-s)*“. Teiginys, susijęs su išvaizda ir elgesiu kraštutinės reikšmės buvo „*niekada*“ ir „*labai dažnai*“.

Bendras kiekvienos subskalės rodiklis buvo gautas susumavus visus atitinkamus subskalės balus. Klausimyne buvo naudojami reversiniai teiginiai. Reversiniai klausimyno teiginiai –11, 14, 16, 18, 19, 20. Subskalių vidiniam patikimumui įvertinti naudotas Cronbach'o alfa (α) koficientas. 2 lentelėje pateikti klausimyno subskalių vidinio suderinamumo analizės rezultatai.

2 lentelė. Daugiamačio kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimyno – Išvaizdos skalės subskalių vidinis suderinamumas (Cronbach'o α)

Subskalės	Cronbach'o α
Išvaizdos vertinimas	0,79
Susirūpinimas išvaizda	0,74
Pasitenkinimas atskiromis kūno dalimis	0,78
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	0,72
Kūno svorio vertinimas	0,81
Bendrai	0,66

Bendras klausimyno patikimumas yra patenkinamas (Cronbach'o $\alpha= 0,66$). Subskalių patikimumas svyruoja nuo 0,72 iki 0,81. Kiti lietuvių tyrėjai pateikia panašius patikimumo rodiklius. Bendras klausimyno patikimumas 0,72, o subskalių patikimumas svyruoja nuo 0,72 iki 0,87 (Bagdonas ir Padarauskaitė, 2012).

Antroje apklausos dalyje buvo matuojama paauglių savigarba naudojant Rosenbergo (1965) savigarbos skalę (angl. *Rosenberg's Self – Esteem Scale (RSES)*). Rosenbergo savigarbos skalė yra laisvai prieinama internete, sutikimas naudoti šią skalę nebūtinai. Savigarbos skalę sudaro 10 teiginių, nurodančių asmens savęs vertinimą, požiūrį į save. Kiekvienas teiginys vertinamas nuo 1 iki 4 pagal sutikimo su teiginiu laipsnį (nuo „*visiškai nesutinku*“ iki „*visiškai sutinku*“). Savigarbos lygis matuojamas susumavus visų teiginių balus.

Vidinis skalės patikimumas yra tinkamas (Cronbach'o $\alpha= 0,87$) naudoti grupinės diagnostikos tikslais.

Trečioje apklausos dalyje buvo matuojama paauglių psichologinė gerovė naudojant Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės jaunimui versiją (LPGS – J). Lietuviškosios

psichologinės gerovės skalės jaunimui versija (LPGS – J) buvo naudota gavus Albino Bagdono sutikimą. Jaunimui skirtą skalę sudaro 69 teiginiai, kurie suskirstyti į 9 subskales:

1. Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi – sudaro 13 teiginių. Matuoja asmens savęs, savo gyvenimo vertinimą, optimizmą.
2. Neigiamas emocingumas – sudaro 14 teiginių. Matuoja bendrą neigiamų emocijų patyrimą (nerimą, nuotaikų kaitą, nusivylimą savimi bei gyvenimu, patiriamą įtampą, nepritapimą prie visuomenės).
3. Tikslingumas – sudaro 8 teiginiai. Matuoja asmens tikslingumą planuojant, prisitaikymą prie įprastinės aplinkos.
4. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais – sudaro 8 teiginiai. Matuoja asmens pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gebėjimą juos užmegzti.
5. Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais – sudaro 6 teiginiai. Matuoja asmens pasitenkinimą santykiais su šeimos nariais;
6. Kontrolė – sudaro 8 teiginiai, kurie nusako asmens įsitikinimus, gebėjimą kontroliuoti savo veiksmus;
7. Pasitenkinimas fizine sveikata – sudaro 4 teiginiai. Nurodo asmens pasitenkinimą savo fizine sveikata;
8. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu – sudaro 6 teiginiai. Nurodo asmens pasitenkinimą pragyvenimo lygiu.
9. Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje – sudaro 2 teiginiai, nurodo asmens pasitenkimą gyvenimu Lietuvoje (Bagdonas, Kairys, Linauskaitė ir Pakalniškienė, 2013).

Atsižvelgus į darbo tikslą bei uždavinius tyrime nebuvo naudojamos pasitenkinimo pragyvenimo lygiu ir pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalės. Kiekvienas klausimyno teiginys buvo vertinamas 5 balų Likerto tipo skalėje nuo „tikrai ne“ iki „tikrai taip“. Skalėje buvo naudojami reversiniai teiginiai. Rezultatai buvo klasifikuojami:

- iki 35 balų - labai žema gerovė;
- 35 – 44 balai – žema gerovė;
- 45 – 55 balai – vidutinė gerovė;
- 56 – 65 balai – aukšta gerovė;
- Daugiau kaip 65 balai – labai aukšta gerovė (Bagdonas ir kt., 2013).

Atlikus Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės jaunimui versijos (LPGS – J) patikimumo analizę (žr. 3 lentelę) galima pastebėti, kad bendras skalės patikimumas yra aukštas (Cronbach'o $\alpha=0,95$). Subskalių patikimumai svyruoja nuo 0,54 iki 0,92. Skalės autoriai pateikia

panašius patikimumo rodiklius. Bendras klausimyno patikimumas 0,89, o subskalių patikimumas svyruoja nuo 0,67 iki 0,91 (Bagdonas ir kt., 2013).

3 lentelė. Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės jaunimui versijos (LPGS – J) subskalių vidinis suderinamumas (Cronbach'o α)

Subskalės	Cronbach'o α
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,92
Neigiamas emocijųumas	0,86
Tikslingumas	0,76
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,54
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,82
Kontrolė	0,81
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,66
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,76
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,81
Bendrai	0,95

Paskutinėje apklausos dalyje buvo fiksuoti socialiniai – demografiniai duomenys: lytis, amžius, klasė. Taip pat tiriamųjų buvo prašoma nurodyti savo svorį, ūgį – kūno masės indeksui (KMI) skaičiuoti. Šis indeksas skaičiuojamas pagal formulę: $KMI = \text{kūno masė (kg)} / \text{ūgis (m}^2\text{)}$. Analizuojant KMI duomenis, jie buvo sugrupuoti, atsižvelgiant į Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas.

4 lentelė. Kūno svorio vertinimas pagal KMI

Klasifikacija	Kūno masės indeksas (KMI)
Per mažo kūno svorio	<18,5
Normali kūno masė	18,5 – 24,9
Atsvoris	25,0 – 29,9
Nutukimas	30,0 – 40
Liguistas nutukimas	>40,0

Daugumos tirtų paauglių merginų ($n=43$, 71,7 proc.) kūno masės indeksas buvo normalus ($18,5 \text{ kg/ m}^2 - 24,9 \text{ kg/ m}^2$), 7 merginų (11,7 proc.) – nepakankamas, per mažas KMI ($<18,5 \text{ kg/ m}^2$) ir 10 merginų (16,7 proc.) KMI (virš 25 kg/ m^2) buvo per didelis. Daugumos tirtų paauglių vaikinių ($n=39$, 76,5 proc.) taip pat KMI buvo normalus ($18,5 \text{ kg/ m}^2 - 24,9 \text{ kg/ m}^2$), 7 vaikinių (13,7 proc.) – per mažas svoris ($<18,5 \text{ kg/ m}^2$) ir 5 vaikinių (9,8 proc.) KMI buvo per didelis.

2.3. Tyrimo eiga

Tyrimas buvo atliekamas 2019 metų balandį, etikos pamokų metu. Prieš atliekant tyrimą buvo gautas mokyklos administracijos leidimas (žr. 2 priedas). Tyrimas buvo atliekamas laikantis visų duomenų bei konfidencialumo reikalavimų. Tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu,

duomenų panaudojimu bei galimybe atsisakyti dalyvauti tyrime. Dalyvauti atsisakusių tiriamųjų nebuvo. Vidutinė tyrimo trukmė – 20 minučių.

Iš viso buvo išdalinta 120 apklausos anketų, tačiau devyni apklausos protokolai buvo užpildyti ne iki galo (atsakyta ne į visus klausimus). Nepilnai užpildytos anketos į duomenų analizę nebuvo įtrauktos.

2.4. Duomenų apdorojimas

Tyrimo duomenys buvo apdorojami ir analizuojami IBM SPSS Statistics 19.0 programiniu paketu. Atsižvelgiant į skirtinių normalumą (žr. 3 priedą) buvo naudojami neparametriniai kriterijai. SPSS 19.0 statistinis paketas buvo naudojamas skaičiuoti aprašomąją statistiką, skalių, klausimynų patikimumą vidinio suderintumo būdu (Cronbacho α). Vidurkių palyginimui taikytas Mann – Whitney kriterijus. Koreliacijos skaičiuotos taikant Spearman rho koreliacijos koeficientą. Naudota tiesinė regresija prognostiniams veiksniams nustatyti. Siekiant taikyti tiesinę regresiją duomenys buvo dirbtinai normalizuoti.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Paauglių – vaikinių ir merginų kūno vaizdo ypatumai

Paauglių kūno vaizdo ypatumai buvo vertinami naudojant Daugiamatį kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimyną – Išvaizdos skales. Tyrime buvo analizuojamos visos 5 klausimyno subskalės, kurios atskleidė skirtingas požiūrio į savo kūną sritis: išvaizdos vertinimą, susirūpinimą išvaizda, pasitenkinimą atskiramis kūno dalimis, susirūpinimą per dideliu kūno svoriu, kūno svorio vertinimą. Vaikinių ir merginų požiūrio į savo kūną subskalių įverčiai pateikiami 5 – oje lentelėje.

5 lentelė. Paauglių vaikinių ir merginų požiūrio į savo kūną įverčių palyginimas

Požiūrio į savo kūną subskalės	Visi tiriamieji (n=111) M±SD	Vaikinai (n=51) M±SD	Merginos (n=60) M±SD	Min-max	U	Z	p reikšmė
Išvaizdos vertinimas	3,29±0,65	3,42±0,44	3,19±0,77	1 – 5	1284,000	-1,460	0,14
Susirūpinimas išvaizda	3,31±0,54	3,05±0,44	3,53±0,52	1 – 5	705,000	-4,890	0,0001***
Pasitenkinimas atskiramis kūno dalimis	3,28±0,68	3,45±0,54	3,15±0,76	1 – 5	1194,000	-1,992	0,04*
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,13±0,88	1,84±0,66	2,37±0,97	1 – 5	1048,000	-2,869	0,004**
Kūno svorio vertinimas	3,14±0,77	2,93±0,62	3,32±0,84	1 – 5	1109,000	-2,623	0,009**

Pastaba. Pagal Mann – Whitney kriterijų *** $p < 0,0001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Taikant Mann – Whitney kriterijų, nustatyti reikšmingi paauglių vaikinių ir merginų požiūrio į savo kūną skirtumai. Iš išvaizdos vertinimo subskalės rezultatų matome, kad tiek vaikinių, tiek merginų pasitenkinamas savo kūnu yra vidutinis (3,29±0,65). Paauglės merginos skiria daugiau dėmesio ir labiau rūpinasi savo fizine išvaizda nei vaikinai ($p < 0,0001$). Taip pat paauglės merginos labiau susirūpinusios savo kūno svoriu ($p = 0,009$) ir dažniau mano, kad jų kūno svoris yra šiek tiek per mažas ($p = 0,004$). Paaugliai vaikinai yra labiau patenkinti tam tikromis savo kūno dalimis nei merginos ($p < 0,01$).

Žemiau esančioje lentelėje pateikiami paauglių vaikinių ir merginų pasitenkinimo tam tikromis kūno dalimis įverčiai. Taikytas Mann – Whitney kriterijus. Mažesnis vidurkis rodė didesnę nepasitenkinimą kūno dalimis.

6 lentelė. Paauglių vaikinių ir merginų pasitenkinimo atskiromis kūno dalimis įverčių palyginimas

Kūno dalys	Vaikinių vidurkis (n=51) M±SD	Merginų vidurkis (n=60) M±SD	Min – max	U	Z	p reikšmė
Veidas (veido bruožai, veido oda)	3,35±0,86	3,08±1,18	1 – 5	1315,000	-1,333	0,18
Plaukai (spalva, storis, tankumas)	3,76±0,97	3,80±1,17	1 – 5	1445,50	-0,529	0,59
Liemens apatinė dalis (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)	3,37±0,79	2,85±1,37	1 – 5	1168,500	-2,208	0,02*
Liemens vidurinė dalis (liemuo, pilvas)	3,37±1,05	3,03±1,34	1 – 5	1399,500	-0,795	0,42
Liemens viršutinė dalis (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)	3,24±0,97	3,00±1,26	1 – 5	1298,000	-1,419	0,15
Raumenų tonusas	3,33±1,05	2,98±1,21	1 – 5	1271,500	-1,581	0,11
Svoris	3,31±1,06	2,83±1,39	1 – 5	1216,000	-1,909	0,04*
Ūgis	3,57±1,11	3,48±0,94	1 – 5	1466,50	-0,393	0,69
Bendra išvaizda	3,76±0,83	3,28±1,19	1 – 5	1172,00	-2,197	0,02*

Pastaba. Pagal Mann – Whitney kriterijų. *** $p < 0,0001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Iš 6 lentelės matyti, kad paauglės merginos yra mažiau patenktos savo liemens apatine dalimi (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis), kūno svoriu nei vaikinai ($p < 0,05$). Taip pat paauglės merginos yra labiau nepatenktos bendra savo išvaizda nei vaikinai ($p = 0,02$). Šie skirtumai yra statistiškai reikšmingi.

Kaip jau buvo minėta anksčiau apdorojant duomenis buvo apskaičiuotas tiriamųjų kūno masės indeksas (KMI). Daugumos tirtų paauglių ($n=82$, 73,9 proc.) kūno masės indeksas buvo normalus, 14 paauglių (12,6 proc.) – nepakankamas, per mažo svorio ir 15 paauglių (13,5 proc.) KMI buvo per didelis. Buvo keliami teorinė prielaida, kad kūno masės indeksas tiesiogiai veikia paauglių požiūrį į savo kūną. Nustatant ryšius tarp kūno masės indekso ir požiūrio į savo kūną buvo naudojamas Spearman rho koreliacijos koeficientas. Rezultatai pateikti 7 lentelėje.

7 lentelė. Paauglių vaikinių ir merginų kūno masės indekso (KMI) ir požiūrio į savo kūną subskalių ryšiai

Požiūrio į savo kūną subskalės		KMI	
		Vaikinai (n=51)	Merginos (n=60)
Išvaizdos vertinimas	r_s	-0,008	-0,27*
	p	0,95	0,03*
Susirūpinimas išvaizda	r_s	-0,16	-0,17
	p	0,23	0,19
Pasitenkinimas atskiromis kūno dalimis	r_s	-0,05	-0,21
	p	0,68	0,09
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	r_s	0,16	0,47**
	p	0,25	<0,001**
Kūno svorio vertinimas	r_s	0,26	0,69**
	p	0,06	<0,001**

Pastaba. ** reikšmingumo lygmuo – 0,01, * reikšmingumo lygmuo – 0,05

Iš lentelės matyti, kad paauglių vaikinių imtyje statistiškai reikšmingų ryšių tarp požiūrio į savo kūną ir kūno masės indekso nėra. Tik stebima tendencija, kad vaikinių kūno svorio vertimas siejasi su kūno masės indeksu ($r_s=0,26$, $p = 0,06$). Galbūt šis ryšys būtų statistiškai reikšmingas, jei tiriamųjų imtis būtų didesnė.

Paauglių merginų imtyje statistiškai reikšmingų ryšių yra trys. Merginų kūno masės indeksas statistiškai reikšmingai koreliuoja su išvaizdos vertinimu. Mažesnis kūno masės indeksas lemia didesnę paauglių merginų pasitenkinimą savo išvaizda. Svarbu paminėti, kad ši koreliacija nėra labai stipri ($r_s = -0,27$, $p<0,05$). Stipri koreliacija nustatyta tarp kūno masės indekso (KMI) ir kūno svorio vertinimo ($r_s=0,69$, $p<0,0001$) bei susirūpinimo kūno svoriu ($r_s=0,47$, $p<0,0001$). Mažesnio kūno masės indekso merginos yra labiau susirūpinusios per mažu kūno svoriu, savo kūno svorį vertina kaip pernelyg mažą.

Apibendrinant, galima teigti, kad nepasitenkinimas savo kūnu yra didesnis tarp paauglių merginų. Paauglės merginos skiria daugiau dėmesio ir labiau rūpinasi savo fizine išvaizda. Jos labiau susirūpinusios kūno svoriu, mažiau patenkintos tam tikromis savo kūno dalimis. Analizuojant atskiras kūno dalis pastebėta, kad paauglės merginos yra labiau nepatenkintos savo liemens apatine dalimi (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis), kūno svoriu. Taip pat paauglės merginos yra labiau nepatenkintos bendra savo išvaizda. Paauglių merginų kūno masės indeksas reikšmingai koreliuoja su išvaizdos, kūno svorio vertinimu bei susirūpinimu kūno svoriu. Paauglių vaikinių imtyje statistiškai reikšmingų ryšių tarp požiūrio į savo kūną ir kūno masės indekso nerasta.

3.2. Paauglių – vaikinių ir merginų savigarba ir psichologinė gerovė

Siekiant palyginti paauglių vaikinių ir merginų savigarbą buvo taikytas Mann – Whitney kriterijus. Rezultatai pateikti 8 lentelėje.

8 lentelė. Paauglių vaikinių ir merginų savigarbos vidurkių palyginimas

Teiginiai	Vaikinai (N=51)	Merginos (N=60)	U	Z	P reikšmė
	Rangų vidurkiai				
Apskritai aš esu patenkintas (-a) savimi	61,42	51,39	1253,500	-1,863	0,06
Kartais jaučiuosi esantis (-i) nieko vertas (-a)	50,88	60,35	1269,000	-1,717	0,08
Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių	56,91	55,23	1483,500	-0,325	0,74
Darbus atlieku taip pat gerai, kaip dauguma kitų žmonių	55,22	56,67	1490,000	-0,280	0,78
Aš manau, kad galiu ne daug kuo didžiuotis	65,96	47,53	1022,000	-3,288	0,001**
Kartais aš galvoju, kad esu niekam tikęs (-usi)	50,23	60,91	1235,500	-1,903	0,057
Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti	51,64	59,71	1307,500	-1,466	0,143
Aš norėčiau labiau save gerbti	63,98	49,22	1123,000	-2,796	0,005**
Apskritai aš esu linkęs (-usi) manyti, kad esu nevykėlis (-ė)	63,53	49,60	1146,000	-2,447	0,01*
Aš teigiamai žiūriu į save	54,24	57,50	1440,000	-0,600	0,54
Bendrai	62,79	50,23	1183,500	-2,062	0,03*

Pastaba. Pagal Mann – Whitney kriterijų. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Iš lentelės matyti, kad paauglių vaikinių savigarba yra žemesnė nei merginų ($p=0,03$). Taip pat nustatyta, kad skiriasi paauglių vaikinių ir merginų savigarba pagal rodiklius. Nustatyti reikšmingi vidurkių skirtumai, rodantys, kad paaugliai vaikinai labiau linkę manyti, kad neturi kuo didžiuotis ($p = 0,001$), nepakankamai save gerbia ($p = 0,005$) bei linkę jaustis nevykėliais ($p = 0,01$). Pagal kitus savigarbos rodiklius statistiškai reikšmingų vidurkių skirtumų nenustatyta.

Toliau buvo analizuojamas paauglių psichologinės gerovės išreikštumas. Buvo skaičiuojama kiekvienos psichologinės gerovės subskalės aprašomoji statistika. 9 lentelėje pateikti rezultatai.

9 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal psichologinės gerovės lygį

Psichologinės gerovės komponentai	Labai žema gerovė	Žema gerovė	Vidutinė gerovė	Aukšta gerovė	Labai aukšta gerovė
	(N, proc.)	(N, proc.)	(N, proc.)	(N, proc.)	(N, proc.)
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	18 (16,3%)	22 (19,8%)	42 (37,8%)	26 (23,4%)	3 (2,7%)
Neigiamas emocijųumas	14 (12,6%)	40 (36%)	36 (32,5%)	16 (14,4%)	5 (4,5%)
Tikslingumas	98 (88,3%)	13 (11,7%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	87 (78,3%)	23 (20,8%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (0,9%)
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	110 (99,01%)	1 (0,9%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Kontrolė	96 (86,5%)	15 (13,5%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Pasitenkinimas fizine sveikata	111 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Iš lentelės matyti, kad tirti paaugliai pasižymi labai žema ir žema gerove visose psichologinės gerovės srityse. Nėra paauglių, kurie pasižymėtų aukšta ar labai aukšta psichologine gerove. Labiausiai paaugliai yra nepatenkinti savo fizine sveikata (100 proc.), santykiais su artimaisiais (99,01 proc.), tikslingumu, prisitaikymu prie aplinkos (88,3 proc.). 42 tirti paaugliai yra vidutiškai patenkinti gyvenimu ir savimi, tik 3 tirti paaugliai nurodė, jog yra labai patenkinti gyvenimu ir savimi.

Siekiant palyginti paauglių vaikų ir merginų psichologinę gerovę buvo taikytas Mann – Whitney kriterijus. Rezultatai pateikti 10 lentelėje.

10 lentelė. Paauglių vaikų ir merginų psichologinės gerovės vidurkių palyginimas

Psichologinės gerovės komponentai	Vaikinai (N=51)	Merginos (N=60)	U	Z	P reikšmė
	Rangų vidurkiai				
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	56,07	55,94	1526,500	-0,02	0,98
Neigiamas emocijųumas	62,78	50,23	1184,000	-2,04	0,04*
Tikslingumas	55,99	56,01	1529,500	-0,003	0,99
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	58,75	53,67	1390,000	-0,83	0,407
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	55,03	55,91	1480,500	-0,14	0,88
Kontrolė	58,89	53,58	1385,000	-0,86	0,39
Pasitenkinimas fizine sveikata	58,89	53,58	1382,500	-0,87	0,38

Pastaba. Pagal Mann – Whitney kriterijų. * $p < 0,05$.

Iš lentelės matyti, kad neigiamo emocijųumo išreikštumas statistiškai reikšmingai skiriasi paauglių vaikų ir merginų grupėse ($p=0,04$). Vaikinai dažniau nei merginos susiduria su nerimu,

nuotaikų kaita, nusivylimu savimi bei gyvenimu, patiria įtampą ir pan. Pagal kitus psichologinės gerovės išreikštumo rodiklius statistiškai reikšmingų vidurkių skirtumų nenustatyta.

Apibendrinant galima teigti, kad paauglių vaikinių savigarba yra žemesnė nei merginų. Tiek vaikinai, tiek merginos pasižymi labai žema ir žema gerove visose psichologinės gerovės srityse. Labiausiai paaugliai yra nepatenkinti savo fizine sveikata, santykiais su artimaisiais, tikslingumu, prisitaikymu prie aplinkos. Nustatyta, kad vaikinai dažniau nei merginos susiduria su nerimu, nuotaikų kaita, nusivylimu savimi bei gyvenimu.

3.3. Paauglių kūno vaizdo, savigarbos ir psichologinės gerovės sąsajos

Remiantis literatūroje pateiktomis teorinėmis prielaidomis, galima teigti, kad savigarba, psichologinė gerovė yra susijusi su paauglių kūno vaizdu, kūno vaizdo vertinimu. Pirmiausia buvo įvertinta, kaip paauglių savigarba koreliuoja su požiūriu į savo kūną subskalėmis (žr. 11 lentelę).

11 lentelė. Paauglių savigarbos ir požiūrio į savo kūną subskalių ryšiai

Požiūrio į savo kūną subskalės	Savigarba	
	r_s	p
Išvaizdos vertinimas	0,203*	0,03*
Susirūpinimas išvaizda	-0,18	0,058
Pasitenkinimas atskiromis kūno dalimis	0,205*	0,03*
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	-0,119	0,21
Kūno svorio vertinimas	-0,28**	0,002**

Pastaba. * reikšmingumo lygmuo – 0,05; ** reikšmingumo lygmuo – 0,01.

Taikant Spearman rho koreliacijos koeficientą buvo nustatytos statistiškai reikšmingos silpnos teigiamos koreliacijos tarp savigarbos ir išvaizdos vertinimo ($r_s=0,203$, $p<0,05$), pasitenkinimo atskiromis kūno dalimis ($r_s=0,205$, $p<0,05$). Remiantis gautomis koreliacijomis galima teigti, kad aukštesnė savigarba lemia geresnį savo išvaizdos vertinimą bei didesnį pasitenkinimą kūno dalimis. Taip pat nustatyta silpna neigiama koreliacija tarp kūno svorio vertinimo ir savigarbos ($r_s=-0,28$, $p<0,01$). Remiantis šia koreliacija galima teigti, kad aukštesnės savigarbos paaugliai savo kūną linkę vertinti kaip pernelyg mažo svorio.

Toliau buvo analizuojamos psichologinės gerovės sąsajos su kūno vaizdu paauglystėje. Rezultatai pateikti 12 – oje lentelėje.

12 lentelė. Paauglių psichologinės gerovės ir požiūrio į savo kūną subskalių ryšiai

	Požiūrio į savo kūną subskalės									
	Išvaizdos vertinimas		Susirūpinimas išvaizda		Pasitenkinimas atskiromis kūno dalimis		Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu		Kūno svorio vertinimas	
	r_s	p	r_s	p	r_s	p	r_s	p	r_s	p
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,55**	<0,001	0,17	0,85	0,47**	<0,001	-0,28**	0,002	-0,33**	<0,001
Neigiamas emociingumas	0,42**	<0,001	-0,16	0,08	0,35**	<0,001	-0,35**	<0,001	-0,35**	<0,001
Tikslingumas	0,41**	<0,001	0,11	0,22	0,42**	<0,001	-0,16	0,09	-0,27**	0,004
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,36**	<0,001	0,19	0,84	0,42**	<0,001	-0,23*	0,01	-0,23*	0,01
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,31**	0,001	0,11	0,22	0,23*	0,01	-0,27**	0,003	-0,22*	0,01
Kontrolė	0,39**	<0,001	-0,18	0,05	0,32**	0,001	-0,12	0,18	-0,18	0,05
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,47**	<0,001	-0,14	0,14	0,34**	<0,001	-0,29**	0,002	0,31**	0,001

Pastaba. * reikšmingumo lygmuo – 0,05; ** reikšmingumo lygmuo – 0,01.

Nagrinėjant psichologinės gerovės ir požiūrio į savo kūną sąsajas buvo naudojamas Spearman koreliacijos koeficientas. Nustatytos statistiškai reikšmingos teigiamos, silpnos ir vidutinio stiprumo koreliacijos tarp psichologinės gerovės komponentų ir kūno vaizdo (išvaizdos vertinimo ir pasitenkinimo kūno dalimis). Tai reiškia, jog didėjant paauglio psichologinei gerovei, didėja ir paauglio pasitenkinimas savo išvaizda, pasitenkinimas kūno dalimis. Taip pat buvo nustatytos statistiškai reikšmingos neigiamos, silpnos koreliacijos tarp psichologinės gerovės komponentų (išskyrus kontrolės) ir susirūpinimu per dideliu kūno svoriu bei kūno svorio vertinimu. Didėjant paauglio psichologinei gerovei mažėja jo susirūpinimas kūno svoriu, svorio vertinimo išreikštumas.

Stipriausia koreliacija aptikta tarp pasitenkinimo savo gyvenimu, savimi ir išvaizdos vertinimo ($r_s=0,55$, $p<0,001$). Pasitenkinimas fizine sveikata taip pat stipriai koreliuoja su išvaizdos vertinimu bei pasitenkinimu atskiromis kūno dalimis ($r_s=0,47$, $p<0,001$). Tai reiškia, kad kuo paauglys labiau patenkintas savo gyvenimu savimi, fizine sveikata, tuo jis yra labiau patenkintas savo kūnu bei atskiromis kūno dalimis. Stipriausios neigiamos koreliacijos aptiktos tarp neigiamo emociingumo ir susirūpinimo per didelio kūno svoriu, kūno svorio vertinimo ($r_s= -0,35$, $p<0,001$). Tai gali reikšti, kad kuo paauglys daugiau patiria neigiamų emocijų, tuo mažiau jis yra susirūpinęs savo kūno svoriu, vertinimu.

Apibendrinant, galime teigti, kad savigarba, psichologinė gerovė yra susijusi su paauglių požiūriu į savo kūną. Savigarba teigiamai koreliuoja su išvaizdos vertinimu, pasitenkinimu atskiramis kūno dalimis, neigiamai – su kūno svorio vertinimu. Psichologinė gerovė teigiamai koreliuoja su išvaizdos vertinimu, pasitenkinimu atskiramis kūno dalimis, neigiamai – su susirūpinimu per dideliu kūno svoriu bei kūno svorio vertinimu.

3.4. Paauglių kūno vaizdo prognostiniai veiksniai

Siekiant išsiaiškinti, kaip paauglių kūno vaizdas priklauso nuo savigarbos ir psichologinės gerovės komponentų buvo atliekama tiesinė regresija. Kiekvienam iš penkių priklausomų kintamųjų (išvaizdos vertinimui, susirūpinimui išvaizda, pasitenkinimui tam tikromis kūno dalimis, susirūpinimui per dideliu kūno svorio, svorio vertinimui) buvo sudarytos atskiros lentelės.

13 lentelė. Paauglių išvaizdos vertinimo prognostiniai veiksniai

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis Išvaizdos vertinimas		
	Standartizuotas β koeficientas	P reikšmė	F
Savigarba	0,06	0,45	7,448
Psichologinės gerovės komponentai:			
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,53	0,003	
Neigiamas emocijųumas	0,13	0,37	
Tikslingumas	0,14	0,24	
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	-0,29	0,02	
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	-0,12	0,29	
Kontrolė	-0,15	0,21	
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,32	0,001	

Pastaba. * reikšmingumo lygmuo – 0,05; ** reikšmingumo lygmuo – 0,01.

Iš lentelės matyti, kad paauglių išvaizdos vertinimą statistiškai reikšmingai prognozuoja trys veiksniai – pasitenkinimas gyvenimu ir savimi ($\beta=0,53$), pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais ($\beta=-0,29$) bei pasitenkinimas fizine sveikata ($\beta=0,32$). Pasitenkinimas savo gyvenimu, savimi bei fizine sveikata prognozuoja geresnį savo išvaizdos vertinimą. Nepasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais prognozuoja prastesnį savo išvaizdos vertinimą.

14 lentelė. Paauglių susirūpinimo išvaizda prognostiniai veiksniai

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis Susirūpinimas išvaizda		
	Standartizuotas β koeficientas	P reikšmė	F
Savigarba	-0,17	0,07	3,542
Psichologinės gerovės komponentai:			
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,29	0,13	
Neigiamas emocijųumas	-0,31	0,08	
Tikslingumas	0,28	0,04	
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,09	0,51	
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,23	0,07	
Kontrolė	-0,35	0,01	
Pasitenkinimas fizine sveikata	-0,17	0,11	

Pastaba. * reikšmingumo lygmuo – 0,05; ** reikšmingumo lygmuo – 0,01.

14 – oje lentelėje pateikiami paauglių susirūpinimo išvaizda prognostiniai veiksniai. Iš lentelės matyti, kad paauglių susirūpinimą išvaizda prognozuoja du veiksniai – kontrolė ($\beta=-0,35$) ir tikslingumas ($\beta=0,28$). Mažėjant kontrolei didėja susirūpinimas išvaizda. Didėjant tikslingumui mažėja susirūpinimas išvaizda.

15 lentelė. Paauglių pasitenkinimo atskiromis kūno dalimis prognostiniai veiksniai

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis Pasitenkinimas atskiromis kūno dalimis		
	Standartizuotas β koeficientas	P reikšmė	F
Savigarba	0,11	0,19	5,802
Psichologinės gerovės komponentai:			
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,54	0,004	
Neigiamas emocijųumas	-0,03	0,85	
Tikslingumas	0,13	0,32	
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,05	0,70	
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	-0,26	0,02	
Kontrolė	-0,20	0,11	
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,25	0,01	

Pastaba. * reikšmingumo lygmuo – 0,05; ** reikšmingumo lygmuo – 0,01.

15 – oje lentelėje pateikiami paauglių pasitenkinimo atskiromis kūno dalimis prognostiniai veiksniai. Iš lentelės matyti, kad didžiausią svorį prognozuojant pasitenkinimą atskiromis kūno dalimis turi pasitenkinimas gyvenimu ir savimi ($\beta=0,54$), pasitenkinimas fizine sveikata ($\beta=0,25$) ir pasitenkinimas santykiais su artimaisiais ($\beta=-0,26$). Pasitenkinimas savo gyvenimu, savimi bei fizine sveikata prognozuoja paauglių pasitenkinimą atskiromis kūno dalimis. Nepasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais prognozuoja nepasitenkinimą atskiromis kūno dalimis.

Žemiau esančioje lentelėje pateikiami paauglių susirūpinimo per dideliu kūno svoriu prognostiniai veiksniai.

16 lentelė. Paauglių susirūpinimo per dideliu kūno svoriu prognostiniai veiksniai

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu		
	Standartizuotas β koeficientas	P reikšmė	F
Savigarba	-0,7	0,46	2,909
Psichologinės gerovės komponentai:			
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,02	0,91	
Neigiamas emociingumas	-0,407	0,02	
Tikslingumas	-0,06	0,65	
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,03	0,83	
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	-0,13	0,33	
Kontrolė	0,34	0,01	
Pasitenkinimas fizine sveikata	-0,13	0,24	

Pastaba. * reikšmingumo lygmuo – 0,05; ** reikšmingumo lygmuo – 0,01.

16 – oje lentelėje pateikiami paauglių susirūpinimo per dideliu kūno svorių prognostiniai veiksniai. Iš lentelės matyti, kad didžiausią svorį prognozuojant susirūpinimą per dideliu kūno svoriu turi du veiksniai – kontrolė ($\beta=0,34$) ir neigiamas emociingumas ($\beta=-0,407$). Gebėjimas kontroliuoti savo veiksmus prognozuoja mažesnę paauglių susirūpinimą kūno svoriu. Neigiamų emocijų patyrimas prognozuoja didesnę paauglių susirūpinimą kūno svoriu.

17 lentelė. Paauglių kūno svorio vertinimo prognostiniai veiksniai

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis Kūno svorio vertinimas		
	Standartizuotas β koeficientas	P reikšmė	F
Savigarba	-0,25	0,009	4,579
Psichologinės gerovės komponentai:			
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	-0,302	0,11	
Neigiamas emociingumas	-0,38	0,02	
Tikslingumas	-0,200	0,14	
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,203	0,16	
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,06	0,59	
Kontrolė	0,44	0,001	
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,06	0,55	

Pastaba. * reikšmingumo lygmuo – 0,05; ** reikšmingumo lygmuo – 0,01.

17 – oje lentelėje pateikiami paauglių kūno svorio vertinimo prognostiniai veiksniai. Didžiausią svorį prognozuojant kūno svorio vertinimą turi – kontrolė ($\beta=0,44$), neigiamas emociingumas ($\beta=-0,38$) ir savigarba ($\beta=-0,25$).

Apibendrinant galima teigti, kad psichologinė gerovė labiau prognozuoja paauglių kūno vaizdą nei savigarba. Paauglių išvaizdos vertinimą, pasitenkinimą atskiromis kūno dalimis reikšmingai prognozavo trys psichologinės gerovės komponentai: pasitenkinimas gyvenimu ir savimi, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais ir pasitenkinimas fizine sveikata. Paauglių susirūpinimą išvaizda prognozavo du psichologinės gerovės veiksniai – kontrolė ir tikslingumas.

Paauglių susirūpinimą per dideliu kūno svoriu patikimai prognozavo du psichologinės gerovės komponentai – neigiamas emocingumas ir kontrolė. Paauglių svorio vertinimą prognozavo savigarba ir du psichologinės gerovės komponentai – neigiamas emocingumas, kontrolė.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo tikslas buvo atskleisti paauglių kūno vaizdo ypatumus ir ištirti jų sąsajas su savigarba bei psichologine gerove. Šiame darbe paauglių kūno vaizdo ypatumai buvo nagrinėjami psichologiniu aspektu, tiriant paauglių savigarbą ir psichologinę gerovę. Mokslinėje literatūroje šie aspektai dažniausiai tyrinėjami atskirai, trūksta tyrimų, kuriuose būtų analizuojama savigarbos ir psichologinės gerovės reikšmė paauglių kūno vaizdui.

Šio tyrimo duomenys parodė, kad tirti paaugliai (vaikinai ir merginos) buvo šiek tiek labiau nei vidutiškai patenkinti savo kūnu. Nepasitenkinimas savo kūnu buvo didesnis tarp paauglių merginų. Paauglės merginos skiria daugiau dėmesio ir labiau rūpinasi savo fizine išvaizda. Jos labiau susirūpinusios kūno svoriu, mažiau patenkintos tam tikromis savo kūno dalimis. Tai aiškinti galima tuo, kad nuo vaikystės mergaitės patiria spaudimą būti „gražia“, jos labiau vertinamos pagal išvaizdą nei berniukai. Tad sociokultūrinis spaudimas skatina paaugles ypatingai rūpintis savo išvaizda, atitikti keliamus grožio standartus (Tiggemann & Williams, 2012).

Įdomu tai, kad tirtos paauglės merginos savo kūno svorį vertino kaip mažesnę nei normalų. Tokie rezultatai neatitinka kitų tyrėjų gautų rezultatų. Tyrimuose dažniausiai nurodoma, kad paauglės merginos savo svorį vertina kaip didesnę nei normalų (Ganesan et al., 2018; Juodeikytė ir Norkus, 2016). Tai rodo, kad tirtos paauglės mato neiškreiptą kūno vaizdą, realistiškai vertina savo kūno sudėjimą, nemano, kad yra per didelio svorio ir pan.

Analizuojant atskiras kūno dalis pastebėta, kad paauglės merginos yra labiau nepatenkintos savo liemens apatine dalimi (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis), kūno svoriu. Taip pat paauglės merginos yra labiau nepatenkintos bendra savo išvaizda. Tokie rezultatai atitinka kitų tyrėjų gautus rezultatus. Grogan (2010) tyrimo rezultatai atskleidė, kad jaunos merginos dažniausiai yra nepatenkintos savo klubais, šlaunimis, pilvu ir krūtimis. Gadin ir Hammarstrom (2005, cit. pgl. Delfabbro et al., 2011) tyrimas parodė, kad paauglės yra labiau nepatenkintos savo kūno formomis nei paaugliai vaikinai. Paauglės prasčiau vertina savo išvaizdą nei paaugliai vaikinai. Tai gali reikšti, kad paauglyje paauglėms kūno vaizdas yra svarbesnis nei paaugliams vaikinams. Arba tai gali būti susiję su neigiamą patyčių patirtimi. Tyrimai rodo, kad paauglės mergaitės dažniau nei berniukai sulaukia neigiamų komentarų apie savo išvaizdą. Tyrėjai teigia, kad asmenys, kurie jautriai reaguoja į aplinkinių neigiamus komentarus apie savo išvaizdą, pasižymi labiau išreikštu neigiamu kūno vaizdu (Delfabbro et al., 2011).

Taip pat tyrimo rezultatai parodė, kad apskritai paaugliai vaikinai savo išvaizdą vertina teigiamiau nei merginos. Jie labiau patenkinti savo kūnu, bendra išvaizda. Cash ir Smolak (2011, cit. pgl. Walter & Sheraan, 2017) tai aiškina tuo, kad paaugliai vaikinai vertindami savo kūną

pirmiausia pabrėžia teigiamus jo aspektus, bet tai nereiškia, kad jiems jų kūno vaizdas nesvarbus, ar neturi sunkumų su kūno vaizdu.

Šiame tyrime buvo keliami teoriniai prielaidai, kad kūno masės indeksas tiesiogiai veikia paauglių kūno vaizdą. Paauglių vaikinų požiūris į savo kūną nėra susijęs su kūno masės indeksu. Merginų išvaizdos, kūno svorio vertinimas, susirūpinimas kūno svoriu yra susijęs su kūno masės indeksu. Kuo mažesnis kūno masės indeksas, tuo paauglės merginos labiau patenkintos savo išvaizda. Mažesnio kūno masės indekso merginos labiau stebi svorio pokyčius, labiau rūpinasi savo svoriu. Tokie rezultatai iš dalies sutampa su Pajautienės (2012) gautais rezultatais. Autorės tyrimas atskleidė, kad paauglės, kurių kūno masės indeksas yra per mažas, jos geriau vertina savo išvaizdą.

Atliekant tyrimą buvo lyginama paauglių vaikinų ir merginų savigarba. Nustatyta, kad paauglių vaikinų savigarba yra žemesnė nei merginų. Paaugliai vaikinai labiau linkę manyti, kad neturi kuo didžiulio, nepakankamai save gerbia, jaučiasi nevykėliais. Tokie rezultatai neatitinka kitų tyrėjų rezultatų. Mokslinėje literatūroje teigiama, kad paauglių merginų savigarba yra žemesnė nei vaikinų. (Stojkovic, 2013). Clay ir bendraautorė (2005) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad savigarba skiriasi pagal lytį. Paauglių merginų savigarba yra vidutiška, bet gerokai žemesnė nei paauglių vaikinų. Tai aiškinti galime tuo, kad visuomenėje vyrauja nuostata, kad paauglės merginos yra jautresnės, pažeidžiamesnės, jų požiūris į save yra mažiau teigiamas nei paauglių vaikinų.

Įdomu tai, kad nors merginos yra labiau nepatenkintos savo kūnu, tačiau jų savigarba yra aukštesnė nei vaikinų. Tai galima aiškinti tuo, kad paauglių merginų savigarba, pasitikėjimas savimi nepriklauso nuo išvaizdos vertinimo. Merginos save vertina ne tik išvaizdos aspektu. Savo savigarbą vertina atsižvelgiant į asmenybinius dalykus, pasiekimus, laimėjimus ir pan.

Atliekant tyrimą taip pat buvo vertinamas paauglių psichologinės gerovės lygis. Rezultatai parodė, kad tirti paaugliai pasižymi labai žema ir žema gerove visose psichologinės gerovės srityse. Lyginant paauglių vaikinų ir merginų psichologinę gerovę, nustatyta, kad vaikinai dažniau nei merginos patiria nerimą, nuotaikų kaitą, nusivylimą savimi bei gyvenimu. Tokie rezultatai atitinka kitų tyrėjų rezultatus. Atlikti tyrimai rodo, kad ypatingai psichologinės gerovės įverčiai sumažėja viduriniojoje paauglystės stadijoje. Manoma, kad paauglystėje, vykstantys pokyčiai ir dėl jų patiriamos krizės, stresas gali lemti žemesnius psichologinės gerovės įverčius (McCabe et al., 2011, cit. pgl. Walter & Sheraan – Golan, 2017). Galime kelti prielaidą, kad tirti paaugliai susiduria su daugybe iššūkių, jie nesijaučia patenkinti savo gyvenimu, savimi, santykiais su artimaisiais draugais, fizine sveikata ir tai lemia žemus psichologinės gerovės rodmenis.

Remiantis literatūroje pateiktomis teorinėmis prielaidomis, galima teigti, kad savigarba, psichologinė gerovė yra susijusi su paauglių kūno vaizdu, kūno vaizdo vertinimu. J. Fardouly su

bendraautorėmis (2015) atliko tyrimą ir nustatė, kad paaugliams, kuriems būdinga žema savigarba dėl nepasitenkinimo savo kūnu, jų psichologinė gerovė yra apsunkinta. Jie nesijaučia laimingi, nuvertina savo efektyvumą, sėkmę įvairiose gyvenimo srityse. Tiggemann ir Williams (2012) tyrimas taip pat atskleidė, kad nepasitenkinimas savo kūnu yra susijęs su žemesne savigarba. Analogiškus rezultatus pateikia ir Austin su bendraautoriais (2009).

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad yra silpnos teigiamos koreliacijos tarp savigarbos ir išvaizdos vertinimo, pasitenkinimo atskiromis kūno dalimis. Gauti rezultatai leido kelti prielaidą, kad aukštesnė savigarba lemia geresnį savo išvaizdos vertinimą bei didesnę pasitenkinimą kūno dalimis. O žemesnė savigarba lemia prastesnį savo išvaizdos vertinimą bei nepasitenkinimą kūno dalimis. Taip pat nustatyta silpna neigiama koreliacija tarp savigarbos ir kūno svorio vertinimo. Remiantis šia koreliacija galima teigti, kad aukštesnės savigarbos paaugliai savo kūną vertina kaip pernelyg mažo svorio.

Nagrinėjant psichologinės gerovės ir požiūrio į savo kūną sąsajas buvo nustatytos teigiamos, silpnos ir vidutinio stiprumo koreliacijos tarp psichologinės gerovės komponentų ir kūno vaizdo (išvaizdos vertinimo ir pasitenkinimo kūno dalimis). Tai reiškia, kad didėjant paauglio psichologinei gerovei, didėja ir paauglio pasitenkinimas savo išvaizda, pasitenkinimas kūno dalimis. Taip pat buvo nustatytos neigiamos, silpnos koreliacijos tarp psichologinės gerovės komponentų (išskyrus kontrolės) ir susirūpinimu per dideliu kūno svoriu bei kūno svorio vertinimu. Tai reiškia, kad didėjant paauglio psichologinei gerovei mažėja jo susirūpinimas kūno svoriu, svorio vertinimo išreikštumas. Šie gauti rezultatai atitinka kitų tyrėjų rezultatus. Shenaar – Golan ir Walter (2015) tyrimas atskleidė, kad kad yra ryšys tarp kūno vaizdo ir subjektyvios psichologinės gerovės. Kuo paauglės teigiamiau vertino savo kūną, tuo jų psichologinė gerovė buvo aukštesnė. Anologiškus rezultatus autorės (2017) pateikė ištyrus ir paauglius vaikus.

Darbe taip pat buvo siekta išsiaiškinti, kaip paauglių kūno vaizdas priklauso nuo savigarbos ir psichologinės gerovės komponentų. Paaikėjo, kad paauglių kūno svorio vertinimą reikšmingai prognozavo savigarba. Kitiems kūno vaizdo komponentams savigarba neturėjo jokių prognostinių rodiklių. Tiggemann ir Williams tyrime (2012) buvo atrasta daugiau prognostinių kūno vaizdo rodiklių. Šie tyrėjai išaiškino, kad savigarba prognozavo išvaizdos vertinimą, susirūpinimą išvaizdą bei pasitenkinimą atskiromis kūno dalimis.

Paauglių išvaizdos vertinimą, pasitenkinimą atskiromis kūno dalimis reikšmingai prognozavo trys psichologinės gerovės komponentai: pasitenkinimas gyvenimu ir savimi, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais ir pasitenkinimas fizine sveikata. Galime teigti, kad pasitenkinimas savo gyvenimu, savimi bei fizine sveikata prognozuoja geresnį savo išvaizdos vertinimą. Nepasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais prognozuoja prastesnį savo išvaizdos

vertinimą. Taip buvo pastebėta, kad paauglių susirūpinimą išvaizda prognozuoja du psichologinės gerovės veiksniai – kontrolė ir tikslingumas. Mažėjant kontrolei, didėja susirūpinimas išvaizda. Didėjant tikslingumui, mažėja susirūpinimas išvaizda. Pastebėta, kad paauglių susirūpinimą per dideliu kūno svoriu ir svorio vertinimą patikimai prognozavo taip pat du psichologinės gerovės veiksniai – neigiamas emocingumas ir kontrolė. Regresinėje analizėje atrasti prognostiniai psichologinės gerovės rodikliai patvirtino Shenaar – Golan ir Walter (2015) bei Walter ir Shenaar – Golan (2017) tyrimuose išryškėjusius dėsniumus.

Apibendrinus gautus rezultatus labai svarbu aptarti šio tyrimo privalumus bei ribotumus. Tyrimo privalumai: darbe nagrinėjami aspektai (kūno vaizdas, savigarba ir psichologinė gerovė) yra aktualūs ir svarbūs šiandieninėje visuomenėje. Lietuvoje pasigendama tyrimų, kuriuose būtų analizuojama paauglių kūno vaizdo sąsajos su savigarba ir psichologine gerove. Dauguma kūno vaizdo tyrimų yra orientuoti į sociokultūrinius veiksnius, žiniasklaidos, socialinių medijų įtaka nepasitenkinimui savo kūnu. Nepakankamai dėmesio skiriama tam, kaip asmuo pats vertina savo išvaizdą ir kokios įtakos tai turi jo gyvenimo kokybei, pasitenkinimui gyvenimu bei savigarbai. Taip pat kaip šio darbo privalumą galima išskirti tai, kad tyrime dalyvavo abiejų lyčių paaugliai. Ilgą laiką dauguma kūno vaizdo tyrimų buvo orientuoti į paaugles merginas, kadangi manyta, kad tik merginoms, moterims yra būdingas nepasitenkinimas savo kūnu, išvaizda.

Nepaisant tyrimo privalumų galima išskirti keletą tyrimo trūkumų/ ribotumų. Vienas iš pagrindinių tyrimo ribotumų – tai nedidelė tiriamųjų imtis. Šie rezultatai neatspindi bendros situacijos apie paauglių kūno vaizdą, sąsajas su savigarba ir psichologine gerove. Tolimesniems tyrimams būtų naudinga įtraukti daugiau tiriamųjų, siekiant sudaryti tvirtesnes prielaidas bei išvadas analizuojant paauglių kūno vaizdą, sąsajas su savigarba ir psichologine gerove. Taip pat šiame darbe analizuojami aspektai buvo matuojami tik vieną kartą. Būtų naudinga kūno vaizdo ypatumus, savigarbos ir psichologinės gerovės sąsajas tyrinėti atliekant tęstinius tyrimus.

IŠVADOS

1. Paauglių požiūris į savo kūną skiriasi pagal lytį:
 - 1.1. Paauglės merginos yra labiau nepatenkintos savo kūnu, jos labiau susirūpinusios kūno svoriu, svorio vertinimu, mažiau patenkintos tam tikromis savo kūno dalimis nei paaugliai vaikinai ($p < 0,05$).
 - 1.2. Paauglės merginos yra labiau nepatenkintos bendra savo išvaizda, savo liemens apatine dalimi bei kūno svoriu nei paaugliai vaikinai ($p < 0,05$).
 - 1.3. Merginų išvaizdos, kūno svorio vertinimas, susirūpinimas kūno svoriu yra susijęs su kūno masės indeksu. Kuo mažesnis kūno masės indeksas, tuo paauglės merginos labiau patenkintos savo išvaizda. Mažesnio kūno masės indekso merginos linkusios labiau stebėti savo svorio pokyčius, rūpintis savo svoriu. Paauglių vaikinių požiūris į savo kūną su kūno masės indeksu nesusijęs.
2. Paauglių savigarba ir psichologinė gerovė:
 - 2.1. Paauglių vaikinių savigarba yra žemesnė nei merginų ($p < 0,05$). Paaugliai vaikinai labiau linkę manyti, kad neturi kuo didžiuotis, nepakankamai save gerbia, jaučiasi nevykėliais.
 - 2.2. Paaugliai pasižymi labai žema ir žema gerove visose psichologinės gerovės srityse. Paaugliai vaikinai dažniau nei merginos patiria nerimą, nuotaikų kaitą, nusivylimą savimi bei gyvenimu ($p < 0,05$).
3. Savigarba, psichologinė gerovė yra susijusi su paauglių požiūriu į savo kūną:
 - 3.1. Savigarba teigiamai koreliuoja su išvaizdos vertinimu, pasitenkinimu atskiriomis kūno dalimis, neigiamai – su kūno svorio vertinimu.
 - 3.2. Psichologinė gerovė teigiamai koreliuoja su išvaizdos vertinimu, pasitenkinimu atskiriomis kūno dalimis, neigiamai – su susirūpinimu per dideliu kūno svoriu bei kūno svorio vertinimu.
4. Paauglių kūno vaizdo prognostiniai veiksniai:
 - 4.1. Psichologinės gerovės kintamieji stipriau nei savigarba prognozavo paauglių kūno vaizdą.
 - 4.2. Paauglių išvaizdos vertinimą, pasitenkinimą atskiriomis kūno dalimis reikšmingai prognozavo trys psichologinės gerovės komponentai: pasitenkinimas gyvenimu ir savimi, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais ir pasitenkinimas fizine sveikata.
 - 4.2. Paauglių susirūpinimą išvaizda prognozavo du psichologinės gerovės veiksniai – kontrolė ir tikslingumas.
 - 4.3. Paauglių susirūpinimą per dideliu kūno svoriu patikimai prognozavo du psichologinės gerovės komponentai – neigiamas emocingumas ir kontrolė.
 - 4.4. Paauglių svorio vertinimą prognozavo savigarba ir du psichologinės gerovės komponentai – neigiamas emocingumas, kontrolė.

LITERATŪRA

- Allen, M.S. & Walter, E.E. (2016). Personality and body image: a systematic review. *Elsevier*, 19, 79 – 88.
- Amazue, L.O. (2014). The contributions of media, body image concerns and locality to the perceived self – esteem of female Nigerian adolescents. *Gender & Behaviour*, 12 (1), 6113 – 6124.
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: a prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474.
- Andziūlytė, I. ir Beresnevičienė, D. (2005). Lietuvos paauglių beviltiškumo jausmas ir savivertė. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 1(5), 172–178.
- Austin, S. B., Haines, J. & Veugelers, P.J. (2009). Body satisfaction and body weight: gender differences and sociodemographic determinants. *BMC Public Health*, 9(313), 1–7.
- Bagdonas, A. ir Padarauskaitė, I. (2012). Paauglių kūno vaizdas ir patyčių patirtis. *Psichologija*, 46, 45 – 59.
- Carey, R.N., Donaghue, N. & Broderick, P. (2013). Peer culture and body image concern among Australian adolescent girls: a hierarchical linear modelling analysis. *Springer Science+Business Media*, 69, 250 – 263.
- Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2011). What you look like is such a big factor: girls own reflections about the appearance culture in an all-girls school. *Feminism & Psychology*, 21, 299 –316.
- Cash, T.F. (2012). Cognitive – behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1, 334 – 342.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak, *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*, 3 – 11.
- Cash, T.F., Melnyk, S.E., Hrabosky, I. (2004). The assessment of body image investment: an extensive revision of the appearance schemas inventory. *Wiley InterScience*, 305 – 316.
- Clay, D., Vignoles, V.L. & Dittmar, H. (2005). Body image and self – esteem among adolescent girls: testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15 (4), 451 – 477.
- Coelho, E. M., Fonseca, S.C., Pinto, G.S., Mourao-Carvalho (2016). Factors associated with body image dissatisfaction in portuguese adolescents: obesity, sports activity and TV watching. *Motricidade*, 12 (2), 18 – 26.

- Delfabbro, P.H., Winefield A. H. & Anderson S. (2011). Body image and psychological well – being in adolescents: the relationship between gender and school type. *The Journal of Genetic Psychology*, 172 (1), 67 – 83.
- Derkintienė, S., Šarkauskienė, A., Lukoševičius A. (2016). Body image assessment of boys and girls. *Visuomenės sveikata*, 2, 75–82.
- Dominaitė, I. (2014). Kūno vaizdo ir socialinių interneto tinklų naudojimo ypatumų sąsajos paauglystėje. *Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai*, 3, 1 – 6.
- Dubey, M. & Sharma, O.P. (2016). Body image, self – esteem and psychological well – being of aged: a correlational study. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(10), 973–975.
- Duarte, C. & Pinto – Gouveia, J. (2017). Can self – reassurance buffer against the impact of bullying? Effects on body shame and disordered eating adolescence. *Springer Science+Business Media*, 26, 998 – 1006.
- Fardouly, J., Vartanian, L.R., Diedrichs, P.C., Halliwell (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38 – 45.
- Ganesan, S., Ravishankar S.L. & Ramalingam S. (2018). Are body image issues affecting our adolescents? A cross – sectional study among college going adolescent girls. *Indian Journal of Community Medicine*, 43, 42 – 46.
- Golan, G. (2010). Promoting positive body image in males and females: contemporary issues and future directions. *Springer Science+Business Media*, 63, 757 – 765.
- Impett, E.A., Henson, J.M., Breines, J.G., Schooler, D. & Tolman, D.L. (2011). Embodiment feels better: girl’s body objectification and well – being across adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 46 – 58.
- Jackson, T. & Chen, H. (2015). Features of objectified body consciousness and sociocultural perspectives as risk factors for disordered eating among late – adolescent women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 62 (4), 741 – 752.
- Juodeikytė, V., Norkus, A. (2016). Paauglių merginų požiūris į kūno vaizdinio ugdymą. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2 (46), 27 – 32.
- Kairys, A., Bagdonas, A., Liniauskaitė, A. ir Pakalniškienė, V. (2013). LPGS. Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė. Naudojimo vadovas. Vilnius: Vilniaus universitetas: Vilniaus universiteto leidykla, 104.
- Kaliatkaitė, J. ir Bulotaitė, L. (2014). Gerovės samprata sveikatos moksluose ir psichologijoje: tyrimai, problemos ir galimybės. *Visuomenės sveikata*, 1(64), 9 – 24.

- Kim, S. (2018). Eating disorders, body dissatisfaction, and self – esteem among South Korean women. *Social Behavior and Personality*, 46 (9), 1537 – 1546.
- Knaus, C., Paxton, S. J. & Alsaker F.D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Springer Science+Business Media*, 59, 633 – 643.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., Anschütz, D. (2018). Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Journal Media Psychology*, 21 (1), 93 – 110.
- Laukaitienė, J., Mocevičienė, R. ir Zaborskis, A. (2014). Savo kūno vertinimo reikšmė paauglių pasitenkinimui gyvenimu ir jų mitybos įpročiams: šešių šalių duomenys. *Visuomenės sveikata*, 1(64), 99 – 107.
- Manago, A.M., Ward, L.M., Lemm, K. M., Reed, L., Seabrook, R. (2015). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Springer Science+Business Media*, 72, 1 – 14.
- Markey, C.N. & Markey, P.M. (2010). Body image. in: Encyclopedia of adolescence. By: Roger J.R. Levesque.
- Meškauskienė A. (2015). Paauglių savigarbos ugdymosi veiksniai mokykloje. *Daktaro disertacija*, Vilnius.
- Mills, J.S., Roosen, K. & Vella-Zarb, R. (2011). The psychology of body image: understanding body image instability and distortion. In: body image: perceptions, interpretations and attitudes. By: Sophia B. Greene.
- McKinkley, N.M. (2006). The developmental and cultural contexts of objectified body consciousness: a longitudinal analysis of two cohorts of women. *Developmental Psychology*, 42, 679 – 687.
- Miškinytė, A. (2011). Požiūrio į kūną sąsajos su asmenybės savybėmis ir subjektyvia gyvenimo kokybe. *Daktaro disertacija*, Vilnius.
- Miškinytė, A. ir Bagdonas, A. (2010). Jaunų suaugusiųjų požiūrio į savo kūną sąsajos su demografiniais rodikliais. *Psichologija*, 42, 85 –101.
- Norkutė – Mueck, I., Pileckaitė – Markovienė, M. (2011). Skirtingą svorį turinčių 17 – 21 metų merginų savigarbos ir vidinės darnos ypatybės. *Ugdymo psichologija*, 22, 33 – 39.
- Pačiauskaitė, I., Stepukonis, F. ir Jurgutis, A. (2016). Nepasitenkinimo kūno įvaizdžiu rizikos veiksniai ir jų poveikis sveikatai bei psichosocialiniam gyvenimui: specialistų ugdymo poreikis ir galimybės. *Visuomenės sveikata*, 2, 70 – 74.

- Pajaujienė, S. (2012). Paauglių požiūris į savo kūną ir edukacinės programos poveikis jo koregavimui. *Daktaro disertacija*, Kaunas.
- Paxton, S.J., Eisenberg, M.E., Neumark – Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: a five – year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42 (5), 888 – 899.
- Plummer, D. (2014). Helping adolescents and adults to build self –esteem a photocopyable resource book.
- Rėmezaitė, R. ir Šmigelskas, K. (2018). Jogos ir kūno įvaizdžio sąveika: sisteminė literatūros apžvalga. *Visuomenės sveikata*, 4 (83), 30 – 39.
- Sakalauskaitė, E. ir Tutkuvienė, J. (2009). Kūno įvaizdis: veiksniai ir sąsajos su fizine būkle. *Laboratorinė medicina*, t. 11, 4 (44), 215 – 222.
- Shah, P., Das, N., Muthiah, N. & Milanaik, R. (2019). New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(1), 148-156.
- Shenaar – Golan, V. & Walter, O. (2015). Mother – daughter relationship and daughter's body image. *Health*, 7, 547 – 559.
- Smolak, L. & Stein, J.A. (2010). A longitudinal investigation of gender role and muscle building in adolescent boys. *Springer Science*, 63, 738 – 746.
- Stojkovic, I. (2013). Pubertal timing and self – esteem in adolescents: the mediating role of body – image and social relations. *European Journal of Developmental Psychology*, 10 (3), 359 –377.
- Šarakauskienė, Ž. ir Bagdonas, A. (2011). Vyresnių klasių mokinių psichologinės gerovės prognostiniai kintamieji. *Psichologija*, 44, 7 – 21.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: the internet and body image concerns in preteenage girls. *Journal of Early Adolescence*, 34, 606 – 620.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: the internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 630 – 634.
- Tiggemann, M., & Williams, E. (2012). The role of self – objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women: a comprehensive test of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 36, 66 –75.
- Tiunova, A. (2015). Relationship of body image and self – esteem in adolescents with different types of constitutional development: preliminary results. *Journal for Neurocognitive Research*, 57 (2), 81 – 86.
- Walter, O. & Shenaar- Golan, V. (2017). Effect of the parent adolescent relationship on adolescent boys' body image and subjective well – being. *American Journal of Men's Health*, 1 –10.

Winter, V.R., Kennedy A.K. & O'Neill E. (2017). Adolescent tobacco and alcohol use: the influence of body image. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 26, 219 – 228.

SANTRAUKA

Dovilė Puidokienė. Paauglių kūno vaizdas: sąsajos su savigarba ir psichologine gerove. Psichologijos studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė doc. dr. Reda Gedutienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2019 – 57psl.

Tyrimo tikslas – atskleisti paauglių kūno vaizdo ypatumus ir jų sąsajas su savigarba bei psichologine gerove. Tyrime dalyvavo 111 paauglių (51 vaikinai ir 60 merginų), besimokantys vienoje Mažeikių miesto gimnazijoje. Tiriamųjų amžiaus vidurkis $16,78 \pm 0,59$). Tyrime buvo naudojama Daugiamatį kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimynas – Išvaizdos skalės (angl. *The Multidimensional Body – Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ – AS)*), Rosenberg savigarbos skalė, Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės jaunimui versiją (LPGS – J) ir demografinių rodiklių anketa.

Tyrimo rezultatai parodė, kad paauglės merginos yra labiau nepatenkintos savo kūnu, jos labiau susirūpinusios kūno svoriu, svorio vertinimu mažiau patenkintos tam tikromis savo kūno dalimis nei paaugliai vaikinai. Taip pat tyrimų duomenis parodė, kad paauglės merginos yra labiau nepatenkintos bendra savo išvaizda, savo liemens apatine dalimi bei kūno svoriu nei paaugliai vaikinai.

Rezultatai parodė, kad savigarba, psichologinė gerovė yra susijusi su paauglių požiūriu į savo kūną. Savigarba teigiamai koreliuoja su išvaizdos vertinimu, pasitenkinimu atskiriomis kūno dalimis, neigiamai – su kūno svorio vertinimu. Psichologinė gerovė teigiamai koreliuoja su išvaizdos vertinimu, pasitenkinimu atskiriomis kūno dalimis, neigiamai – su susirūpinimu per dideliu kūno svoriu bei kūno svorio vertinimu.

Raktiniai žodžiai: paaugliai, kūno vaizdas, savigarba ir psichologinė gerovė.

SUMMARY

Dovilė Puidokienė. The relationship between Adolescents' Body Image, Self – Esteem and Psychological Well – Being. Master Thesis in Psychology. Supervisor prof. dr. Reda Gedutienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2019 – 57 p.

The aim of the research is to reveal the peculiarities of the body image of teenagers and their relation to self-esteem and psychological well-being. In the research have been participated 111 teenagers (51 boys and 60 girls), who are studying in one of Mazeikiai city gymnasium. Average age of subject was 16.78 ± 0.59 . In the research used The Multidimensional Body – Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ – AS), Rosenberg's self-esteem scale, a version of the Lithuanian psychological well - being scale of the teenagers (LPGS – J) and demographic indicators questionnaire.

The results of the research showed that teenage girls are more unhappy with their body, the girls are more concerned about body weight and weight evaluation is less satisfied with certain parts of your body than teenage guys. Also, research data showed that teenage girls are more unhappy with their overall appearance, the lower part of your torso and body weight than teenage guys.

The results showed that self-esteem, psychological well-being is related to teenagers' approach to their body. Self-esteem correlates positively with the appearance of the body, satisfaction with individual parts of the body, and negatively with the evaluation of body weight. Psychological well-being correlates positively with the assessment of appearance, satisfaction of individual body parts, negatively - worry of excessive body weight and evaluation of body weight.

Key words: adolescents, body image, self – esteem and psychological well – being.

PRIEDAI

1 priedas. Tiriamųjų apklausos anketa.

2 priedas. Mokyklos administracijos leidimo atlikti tyrimą pavyzdys.

3 priedas. Kintamųjų skirstinių normalumo patikrinimas.

.

1 priedas. Tiriamųjų apklausos anketa.

Labas,

Esu Klaipėdos universiteto pedagoginės psichologijos magistro studijų programos studentė. Domiuosi Tavo požiūriu į save, į savo išvaizdą bei tam tikras gyvenimo sritis. Kviečiu Tave dalyvauti ir pasidalinti savo patirtimi.

Ši apklausa yra anoniminė, nereikia nurodyti nei savo vardo, nei pavardės. Surinkti duomenys bus pateikiami apibendrintai.

Dėkoju už Tavo laiką!

Prašau perskaityti kiekvieną teiginį ir pažymėti „X“ tik vieną atsakymo variantą, kuris labiausiai atitinka Tavo sutikimą ar nesutikimą su tuo teiginiu.

Teiginys	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Nei sutinku nei nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
1. Prieš išeidamas (-a) į viešumą aš visada apsižiūriu, kaip atrodau					
2. Pirkdamas (-a) drabužius atidžiai renkuosi tuos, su kuriais atrodysiu gražiau					
3. Mano kūnas yra seksualiai patrauklus					
4. Esu nuolat susirūpinęs (-usi), kad esu storas (-a) ar, kad galiu sustorėti					
5. Man patinka būtent tokia mano išvaizda, kokia ji yra					
6. Kai tik turiu progą, aš apžiūriu save veidrodyje					
7. Prieš išeidamas (-a) iš namų aš paprastai ilgai ruošiuisi					
8. Pajaučiu netgi labai mažus savo svorio pokyčius					
9. Dauguma žmonių mane laikytų gerai atrodančiu					
10. Man visada svarbu gerai atrodyti					
11. Naudoju labai mažai grožio priežiūros priemonių					
12. Man patinka, kaip atrodau be drabužių					
13. Pats (-i) suvokiu, kad esu nepakankamai prisižiūrėjęs (-usi)					
14. Paprastai dėviu patogius drabužius neatsižvelgdamas (-a) į tai, kaip jie atrodo					
15. Man patinka, kai mano drabužiai man tinka					
16. Man nerūpi, ką žmonės galvoja apie mano išvaizdą					
17. Ypač prižiūriu savo plaukus					
18. Man nepatinka mano kūno sudėjimas					
19. Esu fiziškai nepatrauklus (-i)					
20. Niekada negalvoju apie savo išvaizdą					
21. Visada stengiuosi pagerinti savo fizinę išvaizdą					
22. Šiuo metu laikausi dietos, skirtos numesti svorį					

Ties kiekvienu teiginiu pažymėk „X“ Tau labiausiai tinkamą atsakymo variantą.

23. Aš bandžiau atsikratyti svorio badaudamas (-a) arba laikydamasis (-i) griežtos dietos:

- Niekada Retai Kartais Dažnai Labai dažnai

24. Aš manau, kad esu:

- Pernelyg mažo svorio
 Šiek tiek per mažo svorio
 Normalaus svorio
 Šiek tiek per didelio svorio
 Pernelyg didelio svorio

25. Žiūrėdami į mane dauguma žmonių pagalvotų, kad esu:

- Pernelyg mažo svorio
 Šiek tiek per mažo svorio
 Normalaus svorio
 Šiek tiek per didelio svorio
 Pernelyg didelio svorio

Žemiau pateikti teiginiai atspindi, kiek esi patenkintas (-a) /nepatenkintas (-a) savo kūnu, kūno dalimis, veido bruožais. Prie kiekvieno teiginio pasirink ir parašyk vieną iš pateiktų atsakymų:

- 1** – labai nepatenkinta (-a)
2 – labiau nepatenkintas (-a), nei patenkintas (-a)
3 – nei patenkintas (-a) nei nepatenkintas (-a)
4 – labiau patenkintas(-a), nei nepatenkintas (-a)
5 – labai patenkintas (-a)

26. Veidas (veido bruožai, veido oda)____
 27. Plaukai (spalva, storis, tankumas)____
 28. Liemens apatinė dalis (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)____
 29. Liemens vidurinė dalis (liemuo, pilvas)____
 30. Liemens viršutinė dalis (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)____
 31. Raumenų tonusas____
 32. Svoris____
 33. Ūgis____
 34. Bendra išvaizda____

Žemiau pateikta 10 teiginių. Atidžiai juos perskaityk ir įvertink, kiek kiekvienas teiginys atitinka Tavo požiūrį į save. **Pasirink vieną** iš keturių atsakymo variantų: „visiškai sutinku“, „sutinku“, „nesutinku“ ir „visiškai nesutinku“.

Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1. Apskritai aš esu patenkintas (-a) savimi				
2. Kartais jaučiuosi esantis (-i) nieko vertas (-a)				
3. Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių				
4. Darbus atlieku taip pat gerai, kaip dauguma kitų žmonių				
5. Aš manau, kad galiu ne daug kuo didžiutis				
6. Kartais aš galvoju, kad esu niekam tikęs (-usi)				
7. Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti				
8. Aš norėčiau labiau save gerbti				
9. Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykėlis (-ė)				
10. Aš teigiamai žiūriu į save				

Tau tinkantį atsakymą pažymėk „X“, arba įrašyk.

1. Lytis: Vaikinas Mergina
2. Amžius: _____
3. Klasė: _____
5. Tavo ūgis (metrais, pvz.: 1,65) _____
6. Tavo svoris (kilogramais, pvz.: 60) _____

2 priedas. Mokyklos administracijos leidimo atlikti tyrimą pavyzdys

Klaipėdos universiteto

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto

Pedagoginės psichologijos magistro studijų programos studentės

Dovilės Puidokienės

Mažeikių Merkelio Račkausko gimnazijos

Direktorei

**PRAŠYMAS
DĖL PLANUOJAMO TYRIMO LEIDIMO**

20.....-.....-.....

Mažeikiai

Prašau leidimo atlikti tyrimą magistro moksliniam darbui tema „Paauglių kūno vaizdas: sąsajos su savigarpa ir psichologine gerove.

Tyrimo tikslas – atskleisti paauglių kūno vaizdo ypatumus ir iširti jų sąsajas su savigarpa bei psichologine gerove. Tyrimo trukmė 20 minučių.

Tyrimo metu surinkti duomenys bus naudojami tik apibendrinti ir tik moksliniais tikslais. Tiriamųjų konfidencialumas bus užtikrintas, nes apklausa yra anoniminė, tiriamųjų vardai, pavardės ir kiti asmeniniai duomenys nebus identifikuojami.

Tyrėjas

Dovilė Puidokienė

3 priedas. Kintamųjų skirstinių normalumo patikrinimas.

Kintamieji	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
	p<0,05	p<0,05
Daugiamatis kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimynas – Išvaizdos skalės:		
Išvaizdos vertinimas	0,02	0,008
Susirūpinimas išvaizda	0,13	0,532
Pasitenkinimas atskiromis kūno dalimis	0,04	0,005
Susirūpinimas per dideliu svoriu	0,001	0,001
Kūno svorio vertinimas	0,001	0,001
Rosenbergo savigarbos skalė	0,001	0,001
Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės jaunimui versiją (LPGS – J):		
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,06	0,007
Neigiamas emocingumas	0,21	0,31
Tikslingumas	0,21	0,16
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,04	0,0001
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,0001	0,0001
Kontrolė	0,05	0,07
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,001	0,003

Pastaba. Statistiškai reikšmingi kintamieji pažymėti paryškintu šriftu.