

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Sveikatos mokslų fakultetas

Visuomenės sveikatos katedra

Vesta Šumilova

**PAAUGLIŲ SAVIGARBOS, PRIKLAUSOMAI NUO
AMŽIAUS, LYTIES IR KŪNO SVORIO, ANALIZĖ**

Visuomenės sveikatos ugdymo studijų programos magistro baigiamasis darbas

Klaipėda, 2020

SANTRAUKA

Šumilova V. Paauglių savigarbos, priklausomai nuo amžiaus lyties ir kūno svorio, analizė. Visuomenės sveikatos ugdymo studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovas doc. dr. J. Andruškienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2020. – 60 p.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio.

Tyrimo metodika. Tyrimo duomenys buvo surinkti taikant kiekybinį tyrimo metodą – anketinę apklausą, naudojant Paauglių ir suaugusiųjų kūno savigarbos skalę (angl. Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults) adaptuota pagal B.K. Mendelson, D.R. White ir M.J. Mendelson, Rosenbergo savigarbos skalės klausimyną (angl. Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) bei kūno masės indeksą (apskaičiuotas pagal respondento ūgį ir svorį). Apklausta 369 5-9 klasių (11-17m.) Klaipėdos miesto mokyklų moksleiviai. Tolesnėje analizėje panaudota 364 anketos. Tyime dalyvavo 177 vyrai bei 187 moterys. Kiekybinio tyrimo duomenys apdoroti naudojantis SPSS 17 bei Microsoft Excel 2011 programomis.

Tyrimo rezultatai. Šiame tyrime buvo nustatyta, kad svorio vertinimas lyties aspektu skyrėsi statistiškai reikšmingai - vaikinai savo svorį vertino geriau nei merginos ($p = 0,000$). Nustatytas pasiskirstymas pagal savigarbos lygį skirtingose respondentų socialinėse–demografinėse grupėse. Buvo nustatyti du reikšmingi skirtumai (kai $p < 0,05$), kurie parodė, kad aukštą savigarbą reikšmingai dažniau turi vyrai nei moterys. Moterys reikšmingai dažniau turi per mažą savigarbą. Palygintas savigarbos lygis skirtingo amžiaus kategorijose, nustatytas reikšmingas skirtumas, kuris parodė, kad 11-12m. paauglių savigarba yra reikšmingai didesnė nei 13-17m. (7kl. ir 9kl.) moksleivių. Paauglių kūno savigarbos skalėje svorio vertinimas skirtingose KMI grupėse reikšmingai skyrėsi – per mažą ir normalų KMI turintys respondentai savo svorį, kaip ir visus svorio skalės teiginius, vertina reikšmingai geriau nei antsvorį turintys respondentai, tačiau Rosenbergo savigarbos skalės atveju statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo nustatyta (nes $p > 0,05$), kas rodo, kad skirtingą KMI turinčių moksleivių savigarba reikšmingai nesiskiria.

Reikšminiai žodžiai: savigarba, paaugliai, kūno masės indeksas, amžius.

SUMMARY

Šumilova V. Analysis of Adolescent Self-Esteem and Relations to Age, Gender, and Body Mass. Master's Degree in Public Health Education Studies. Work supervisor assoc. prof. J. Andruškienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2020. – 60 p.

The aim of the study was to analyse the self - esteem of adolescents, depending on age, gender and body weight.

The methodology of the study. The data of the study were collected using a quantitative research method - a questionnaire survey, using the Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults adapted according to B.K. Mendelson, D.R. White and M.J. Mendelson, Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES, and body mass index calculated in accordance with the respondent's height and weight. 369 students of Klaipėda City schools, grades 5-9, 11-17 years old, were interviewed . 364 questionnaires were used for further analysis. The study involved 177 men and 187 women. The data of quantitative research were processed using the programmes of SPSS 17 and Microsoft Excel 2011.

The results of the study. This study found that the weight assessment differed statistically significantly: the boys rated their weight better than the girls ($p = 0.000$). The distribution according to the level of self-esteem level in different socio-demographic groups of the respondents was determined. Two significant differences (at $p < 0.05$) were found, which showed that men were significantly more likely to have high self-esteem. Women are significantly more likely to have too low self-esteem. Comparing the level of self-esteem in different age categories, a significant difference was found, which showed that the self-esteem of 11-12 year old adolescents is significantly higher than that of 13-17 year old students, grade 7 grade and grade 9 grade. On the body-esteem scale for adolescents, weight assessment differed significantly between different BMI groups, with respondents with too low and normal BMI, just like all arguments of weight scale, estimating significantly higher than all overweight respondents, but no statistically significant difference was found for the Rosenberg self-esteem scale, due to > 0.05 , which indicates that the self - esteem of students with different BMI does not differ significantly.

Key words: self-esteem, adolescents, body mass index, age.

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Paauglystės apibrėžimai.....	10
2 lentelė. Paauglystės etapai ir jų raidos procesai.....	16-17
3 lentelė. Respondentų socialinės–demografinės charakteristikos.....	32
4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal KMI.....	32
5 lentelė. Kūno vertinimo skalių ir teiginių rodikliai.....	33-34
6 lentelė. Kūno vertinimo skalių ir teiginių rodikliai vaikinų ir merginų grupėse.....	35-36
7 lentelė. Kūno vertinimo skalių ir teiginių rodikliai skirtingų klasių respondentų grupėse.....	37
8 lentelė. Kūno vertinimo skalių ir teiginių rodikliai skirtingo KMI respondentų grupėse.....	38-39
9 lentelė. Rosenbergo savigarbos skalės rodikliai skirtingose respondentų grupėse.....	39
10 lentelė. Pasiskirstymas pagal savigarbos lygį skirtingose respondentų grupėse.....	40
11 lentelė. Svorio vertinimo prognoziniai veiksniai.....	41
12 lentelė. Priskyrimo vertinimo prognoziniai veiksniai.....	41
13 lentelė. Išvaizdos vertinimo prognoziniai veiksniai.....	42
14 lentelė. Savigarbos vertinimo prognoziniai veiksniai.....	42

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Dažniausiai naudojami specifinių paauglystės terminų, kurie apima arba sutampa su vaikystės, paauglystės ir pilnametystės raidos laikotarpiais.....	13
2 pav. Pereinamieji paauglystės pogrupiai.....	15
3 pav. Kūno vertinimo skalių vidurkiai pagal lytį.....	35
4 pav. Pasiskirstymas pagal savigarbos lygį.....	40

TURINYS

ĮVADAS	7
1. PAAUGLIŲ SAVIGARBA IR JŲ AMŽIUS, LYTIS BEI KŪNO SVORIS: TEORINIS POŽIŪRIS	10
1.1. Paauglystės samprata ir ypatumai.....	10
1.2. Savigarbos samprata ir ypatumai.....	18
1.3. Paauglių savigarbos ir amžiaus, lyties bei kūno svorio sąsajos.....	22
1.4. Paauglių mityba ir savigarba	26
2.PAAUGLIŲ SAVIGARBOS, PRIKLAUSOMAI NUO AMŽIAUS, LYTIES IR KŪNO SVORIO, ANALIZĖ KLAIPĖDOS MIESTO MOKYKLOSE.....	30
2.1 Tyrimo imtis ir metodika.....	30
2.1.1 Tyrimo eiga	31
2.1.2 Tiriamųjų charakteristikos.....	31
2.2 Tyrimo rezultatai	33
2.3 Rezultatų aptarimas	42
IŠVADOS.....	45
LITERATŪRA	46
PRIEDAI.....	61

IVADAS

Temos **aktualumas**. Savigarba gali būti suprantama kaip pagarba pačiam sau, todėl ji glaudžiai susijusi su teigiamu savęs vertinimu ir pasitikėjimu savimi (Orth, Robins, 2014). Dėl jautraus paauglystės laikotarpio ir su juo susijusių fizinių bei emocinių pokyčių, jaunų asmenų savivertė gali patirti intensyvius svyravimus (Martin, 2018). Teigiamas paauglių savęs vertinimas yra svarbus, nes tai leidžia jiems išbandyti naujus dalykus, sveikai rizikuoti ir spręsti problemas (Dobrescu, 2013). Be to, jaunam asmeniui, turinčiam sveiką savigarbą, yra būdingos tam tikros teigiamos elgesio savybės tokios kaip nepriklausomas ir brandus elgesys, didžiavimasis savo pasiekimais, gebėjimas priimti nusivylimą ir atsakingai su juo elgtis, naujų dalykų bei iššūkių išbandymas, pagalba kitiems (Isaksen, Roper, 2012). Tuo tarpu žemos savigarbos paaugliai gali vengti situacijų, kuriose yra rizikos suklysti, patirti gėdą ar nesėkmę (Dobrescu, 2013). Žemos savigarbos paaugliai taip pat rizikuoja patirti tokias problemas kaip santykių rūpesčiai ar sunkumai susidraugaujant, neigiamos emocijos, žema motyvacija, prastas savo kūno įvaizdis, ankstesnis seksualinis aktyvumas, valgymo sutrikimai, psichoaktyvių medžiagų vartojimas ir net depresija (Furnham, Calnan, 1998; Shrier ir kt., 2001; Tiggemann, 2005; Trzesniewski ir kt., 2006; Orth, Robins, Roberts, 2008; Meškauskienė, 2015).

Tyrimai rodo, kad priklausomai nuo amžiaus, keičiasi savigarbos lygis ir veiksniai, nuo kurių ji priklauso (Van Den Berg ir kt., 2010; Bachman ir kt., 2011). Van Den Berg ir kt. (2010) atliktame tyrime nustatyta, kad svorio ir savigarbos ryšys buvo stiprus ir reikšmingas tiek berniukams, tiek mergaitėms ($p < .0001$), tačiau reikšmingai nesiskyrė nei tarp lyčių ($p = .16$), nei tarp pagrindinės ir vidurinės mokyklos mokinių ($p = .79$). Kiti tyrimai taip pat rodo, kad didesnę svorį turintys paaugliai pasižymi žemesne savigarba nei mažesnio ar normalaus svorio paaugliai (Tiggemann, 2005; O'dea, 2006). Tačiau ne visų tyrimų rezultatai yra analogiški. Pastebima, kad pirmas savigarbos sumažėjimas pasireiškia ankstyvoje paauglystėje (9–13 metų amžiuje), kai jaunas asmuo atsiskiria nuo vaikystės ir jo, kaip vaiko mėgstami interesai, veiklos bei santykiai gali būti paaukojami dėl augimo (Isaksen, Roper, 2012). Antrasis savivertės kritimas įvyksta paauglystės pabaigoje (18–23 m.), kai jaunuolis susiduria su bauginančia nepriklausomybės realybe (Baumeister ir kt., 2005). Bachman ir kt. (2011) atliktas tyrimas parodė, kad savigarbos įverčiai tarp 8, 10 ir 12 klasės mokinių skiriasi, tačiau šie skirtumai yra nedideli, o ryšys amžiaus kintamojo atžvilgiu yra silpnas ($r = 0.32$). Pastebėtina, kad aukščiausius įverčius savigarbos atžvilgiu surinko 12 klasių mokiniai (Bachman ir kt., 2011). Be to, nemažai tyrimų rodo, kad skirtingai nei Van Den Berg ir kt. (2010) atveju, berniukų savivertė dažnai yra didesnė negu mergaičių (Quatman, Watson, 2001; Polce-Lynch ir kt., 2001). Šis ryšys siejamas su visuomenės spaudimu, žiniasklaidoje pateikiamu kūno įvaizdžiu bei kitais aspektais (Kim, Kim, 2001; O'dea, 2006).

Temos **ištirtumas**. Lietuvoje moksliniu lygmeniu paauglių savigarpa tirta skirtingais aspektais, tačiau tyrimų, analizuojančių išskirtinai paauglių savigarbos priklausomybę nuo tokių objektyvių rodiklių kaip amžius, lytis ir kūno svoris, yra nedaug – dažniausiai tiriami tik vienas iš šių aspektų, pavyzdžiui, kūno svoris (Norkutė-Mueck, Pileckaitė-Markovienė, 2011). Tuo tarpu užsienio autoriai šių tyrimų yra atlikę daugiau: vertintos sąsajos su amžiumi (Mendelson, White, Mendelson, 1996; Chubb, Fertman, Ross, 1997; Van Den Berg ir kt., 2010; Bachman ir kt., 2011), lytimi (Mendelson, White, Mendelson, 1996; Chubb, Fertman, Ross, 1997; Quatman, Watson, 2001; Polce-Lynch ir kt., 2001; Van Den Berg ir kt., 2010; Bachman ir kt., 2011) bei kūno svoriu (Mendelson, White, Mendelson, 1996; Rumpel, Harris, 1994; Furnham, Calnan, 1998; Tiggemann, 2005; Van Den Berg ir kt., 2010). Galima pastebėti, kad gana dažnai mokslinių tyrimų objektų yra moterų svorio ir jų savigarbos sąsajos (Kim, Kim, 2001; O'dea, 2006; Thompson ir kt., 2007). Būtina pastebėti, kad šių tyrimų rezultatai rodo skirtingus duomenis. Nors daugumoje tyrimų sutariama, kad žemesne savigarpa pasižymi didesnę svorį turintys paaugliai (Tiggemann, 2005; O'dea, 2006; Van Den Berg ir kt., 2010), tačiau lyties bei amžiaus įtaka vertinama nevienareikšmiškai. Dalies tyrimų rezultatai rodo, kad skirtumų lyties bei amžiaus aspektu nėra (Van Den Berg ir kt., 2010), kitos dalies tyrimų rezultatai rodo atvirkščiai – berniukų savigarpa yra didesnė nei mergaičių (Quatman, Watson, 2001; Polce-Lynch ir kt., 2001), o vyresniųjų klasių paauglių savigarpa yra didesnė nei žemesniųjų, nors ryšys yra silpnas (Bachman ir kt., 2011). Atsižvelgiant į tai, kas išdėstyta, šiame magistro darbe formuojama tokia **problema** – kaip paauglių amžius, lytis ir kūno svoris veikia jų savigarbą?

Darbo **objektas**: paauglių savigarpa.

Darbo **tikslas** – išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio.

Darbo **uždaviniai**:

1. Atskleisti paauglystės sampratą bei ypatumus;
2. Išanalizuoti savigarbos sampratą, raidą bei formas;
3. Aptarti paauglių savigarbos ir mitybos sąsajas;
4. Įvertinti paauglių savigarbos ir amžiaus, lyties ir kūno svorio sąsajas.

Darbo **metodai**: mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, sisteminis metodas, palyginimas, apibendrinimas, anketinė apklausa, statistinė aprašomoji analizė.

Darbo **struktūra**. Magistro darbo struktūrą ir jo visumą lemia tyrimo objektas, suformuluotas tikslas ir šiam tikslui pasiekti išskirti uždaviniai. Baigiamąjį magistro darbą sudaro įvadas, santrauka, teorinė ir empirinė dalys, išvados ir literatūros sąrašas. Pirmoje darbo dalyje atliekama teorinė mokslinių šaltinių analizė nagrinėjama problema: tiriama amžiaus, lyties ir kūno svorio įtaka paauglių savigarpa

teoriniu požiūriu. Antroje darbo dalyje atliekamas empirinis tyrimas – pristatoma empirinio tyrimo metodologija, analizuojami bei interpretuojami tyrimo metu gauti duomenys.

1. PAAUGLIŲ SAVIGARBA IR JŲ AMŽIUS, LYTIS BEI KŪNO SVORIS: TEORINIS POŽIŪRIS

Šiame darbo skyriuje analizuojamos paauglystės samprata ir etapai; aptariamas savigarbos konceptas bei jo raida ir formos; taip pat teoriniu požiūriu vertinamos paauglių savigarbos ir amžiaus, lyties bei kūno svorio sąsajos.

1.1. Paauglystės samprata ir ypatumai

Žodis paauglystė kildinamas iš lotynų žodžio *adolescere* (liet. užaugti) (Sawyer ir kt., 2018). Paauglystė yra perėjimo nuo vaiko augimo prie suaugusiojo etapas, apytikriai laikomas laikotarpiu nuo 11 iki 19 metų. Paauglys patiria ne tik fizinį augimą ir pokyčius, bet ir emocinius, psichologinius, socialinius ir psichinius pokyčius ir vystymasi (Martin, 2018). Iš visų gyvenimo tarpsnių paauglystė yra bene labiausiai paženklinta greito ir potencialiai audringo perėjimo, įskaitant biologinius, socialinius ir psichologinius pokyčius, taip pat besikeičiančią savimonę (Moksnes ir kt., 2010). Būtina pastebėti, kad vienareikšmio paauglystės apibrėžimo mokslinėje literatūroje nėra, tačiau pateikiamos sąvokos yra gana panašios (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Paauglystės apibrėžimai (sudaryta darbo autorės)

Autorius	Apibrėžimas
R.Ramanauskienė ir kt. (2004)	Paauglystė yra biologinių, psichologinių ir socialinių pokyčių metas.
V.Kalpokienė (2005)	Paauglystė yra ypatingas amžiaus tarpsnis, kuriame vyksta sparti fizinė, emocinė, kognityvinė, socialinė raida.
L.Steinberg (2005)	Paauglystei būdingas padidėjęs poreikis sureguliuoti įtaką ir elgesį atsižvelgiant į ilgalaikius tikslus ir pasekmes, dažnai per atstumą nuo suaugusiųjų, kurie vaikystėje teikė norminę struktūrą ir gaires.
D.Šertvytienė, S.Laskienė (2008)	Paauglystė yra vienas iš sudėtingiausių asmenybės tapsmo laikotarpių. Tai būsimo gyvenimo kelio arba, kitaip tariant, tapatumo ieškojimo laikotarpis.
U. K.Moksnes ir kt. (2010)	Paauglystė yra perėjimo laikas, apimantis daugialypius pokyčius: biologinius, psichologinius (įskaitant pažintinius) ir socialinius.

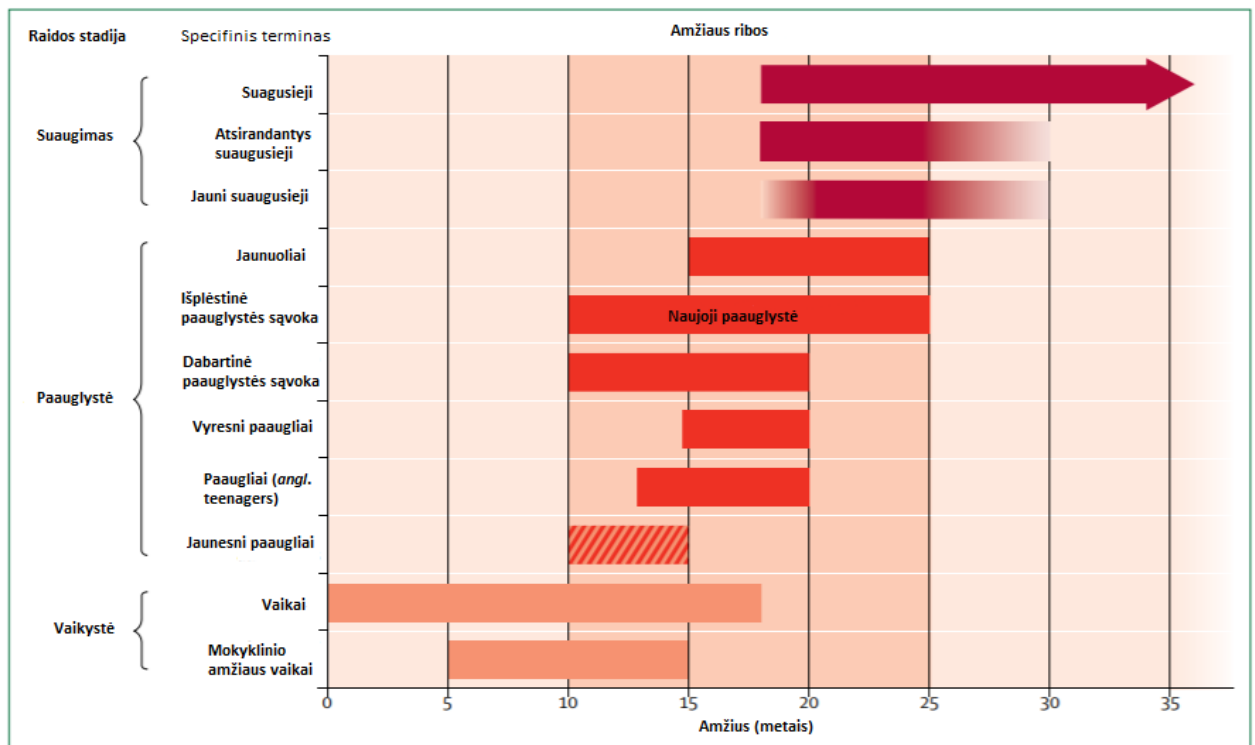
B. Strukčinskienė, S. Griškoniš, J. Raistenskis (2011)	Paauglystė yra eksperimentavimo laikotarpis, kai jauni asmenys stengiasi tapti nepriklausomi. Šiuo pereinamuoju laikotarpiu dėl ypatingų jo charakteristikų esama tam tikros rizikos.
J.Subačiūtė (2014)	Paauglystė yra kritinis amžiaus tarpsnis, kuriam būdingi fizinės, emocinės, socialinės raidos šuoliai. Stiprėjantis individualumo jausmas, verčia įvertinti santykius ne tik su aplinkiniais, bet ir su pačiu savimi.
D.Širvytė (2016)	Paauglystė – pereinamasis laikotarpis iš vaikystės į suaugusiojo amžių, trunkantis nuo lytinio brendimo pradžios iki savarankiško gyvenimo.
S.Sawyer ir kt. (2018)	Paauglystė apima biologinio augimo elementus ir pagrindinius socialinius vaidmenų pokyčius, o šių raidos skirtumų laikas ir vieta skiriasi.

Kaip matyti pagal pateiktą lentelę, paauglystė yra apibrėžiama kaip pereinamasis (Moksnes ir kt., 2010; Širvytė, 2016), eksperimentavimo (Strukčinskienė, Griškoniš, Raistenskis, 2011) arba pokyčių laikotarpis (Ramanauskienė ir kt., 2004; Subačiūtė, 2014; Sawyer ir kt., 2018). Šiuo laikotarpiu vaikai pereina į suaugusiųjų amžių (Širvytė, 2016), patiria socialinius, biologinius, emocinius, psichologinius ir kognityvinius pokyčius (Ramanauskienė ir kt., 2004; Kalpokienė, 2005; Moksnes ir kt., 2010), ieško savo tapatybės (Šertvytienė, Laskienė, 2008; Subačiūtė, 2014) bei siekia tapti savarankiškais ir nepriklausomais (Steinberg, 2005; Strukčinskienė, Griškoniš, Raistenskis, 2011; Subačiūtė, 2014; Širvytė, 2016).

Kaip nurodo S.Sawyer ir kt. (2018), XX amžiaus pradžioje G.S.Hall savo traktate apie paauglystę laisvai apibrėžė paauglystę kaip raidos periodą nuo 14 iki 24 metų. PSO daugiau nei prieš 50 metų pasiūlė paauglystės laikotarpiu laikyti amžių nuo 10 iki 20 metų, pažymėdama, kad, nors paauglystė prasideda brendimo metu, tačiau jos pabaiga yra mažiau apibrėžta. Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija apibrėžia vaiką kaip asmenį nuo 0 iki 18 metų ir laikui bėgant Jungtinės Tautos oficialiai apibrėžė paauglystę kaip 10–19 metų laikotarpį (Sawyer ir kt., 2018). A.C.Curtis (2015) manymu, dažniausiai chronologiškai vartojamas paauglystės apibrėžimas apima 10–18 metų asmenis, tačiau, atsižvelgiant į šaltinį, jis gali apimti 9–26 metus. Analogiškai teigia ir E.Laurinaitis (2016), nurodydamas, kad dabartiniu metu paauglystė tęsiasi nuo 10 iki 25-27 metų. S.J.Blakemore ir K.L.Mills (2014) teigia, kad paauglystė dažnai apibrėžiama kaip laikotarpis nuo brendimo pradžios iki santykinio savarankiškumo pasiekimo. Anot E.Laurinaičio (2016), mergaičių gyvenime biologinę paauglystės pradžią žymi aiškus

faktas – menstruacijos, tuo tarpu berniukams – poliucijos. Nergaitės paprastai patiria fiziologinį augimą, būdingą brendimo laikotarpiui prieš dvejus metus prieš berniukus. Brendimą daugiausia kontroliuoja sudėtinga smegenų, hipofizės ir lytinių liaukų sąveika, kurios savo ruožtu sąveikauja su aplinka (t. y. socialinė, kultūrinė ir aplinkos aplinka) (Van Den Berg ir kt., 2010). Kaip nurodo E.Laurinaitis (2016), šiais laikais nemažos dalies 18-20 metų žmonių biologinė branda būna nevisiškai pasibaigusi. Jų primami sprendimai pakankamai intelektualūs, protas jau subrendęs, bet moralinių vertybių sistema dar nenusistovėjusi (Laurinaitis, 2016). Todėl paauglystės pradžią daugiausia apibūdina biologiniai įvykiai, tuo tarpu paauglystės pabaiga dažnai apibrėžiama socialiai (Blakemore, Mills, 2014). Panašaus požiūrio laikosi S.Sawyer ir kt. (2012). Autorių teigimu, biologiniai brendimo aspektai žymi paauglystės pradžią, o pagrindiniai socialinio vaidmens pokyčiai istoriškai reiškė pabaigą, kuri dabar yra mažiau ryški nei praeityje. Neurokognityvinė raida yra dar vienas biologinio brendimo elementas, turintis didelę įtaką sprendimų priėmimui, emocinei savijautai ir elgesiui (Sawyer ir kt., 2012).

10–19 metų trukmės paauglystė buvo apibrėžta XX amžiaus viduryje, kai paauglių augimo modeliai ir vaidmenų perėjimo laikas daugelyje vietų labai skyrėsi nuo šiuolaikinių (Curtis, 2015). Anot S.Sawyer ir kt. (2012), tinkamas paauglystės apibrėžimas yra išsūkis, kadangi 16 metų asmuo tuo pat metu yra vaikas, paauglys ir jaunuolis. Dažniausiai naudojami specifinių paauglystės terminų, kurie apima arba sutampa su vaikystės, paauglystės ir pilnametystės raidos laikotarpiais, apibrėžimai pateikiami 1 paveiksle.



1 pav. Dažniausiai naudojami specifinių paauglystės terminų, kurie apima arba sutampa su vaikystės, paauglystės ir pilnametystės raidos laikotarpiais

(Šalt.: Sawyer ir kt., 2012)

Anot paveikslo autorių, šios sąvokos perteikia labai skirtingas reikšmes: sąvoka *vaikas* reiškia priklausomybę, sąvoka *jaunuolis* signalizuoja apie nepriklausomybę, o sąvoka *paauglys* užfiksuoja augančio individo, kuris sugeba prisiimti vis didesnę atsakomybę, tačiau kuriam vis tiek reikia daugiau apsaugos nei suaugusiam, sampratą (Sawyer ir kt., 2012). Kaip teigia A.Curtis (2015), išplėstinis ir įtraukiantis 10–24 metų paauglystės apibrėžimas labiau atitinka šiuolaikinius paauglių augimo modelius ir populiarius šio gyvenimo etapo supratimus.

Paauglystę galima bendriausiai suskirstyti į tris etapus: ankstyvoji paauglystė (apytikslis amžius nuo 11 iki 13 metų), paauglystė (apytikslis amžius nuo 14 iki 17 metų) ir vėlyvoji paauglystė (apytikslis amžius nuo 17 iki 19 metų). Tačiau, kaip jau buvo minėta, šiuolaikinės paauglystės laikotarpis yra ilgesnis ir tęsiasi iki 25-27 metų (Sawyer ir kt., 2012; Blakemore, Mills, 2014; Curtis, 2015; Laurinaitis, 2016).

Ankstyvoji paauglystė, kaip jau buvo minėta, prasideda biologiniais įvykiais ir baigiasi socialiniais bei kultūriniais įvykiais (Blakemore, Mills, 2014; Steinberg, 2014). Šiame apibrėžime, anot A.Curtis (2015) biologinė ir kultūrinė perspektyvos yra nurodomos kaip chronologiniai parametrai pirmajame šio pereinamojo proceso etape, „ankstyvoje paauglystėje“. Biologine prasme vidutinis

brendimo pradžios amžius yra 11 metų (Zimmermann, Iwanski, 2014). Ankstyvoji paauglystė yra paspartinta fizinio ir seksualinio brendimo pradžia. Kartu vykstantis psichosocialinis prisitaikymas prie brendimo pokyčių iššaukia išankstinį susirūpinimą kūno įvaizdžiu (Tiggemann, 2005). Ankstyvos paauglystės smegenys patiria nuolatinį priekinės priekinės žievės vystymąsi, darantį įtaką kognityviniams gebėjimams; sinapsinis genėjimas, turintis įtakos minties koordinavimui ir efektyvumui; ir neurotransmiterių pokyčiai, susiję su nuotaikos, apetito ir pojūčių siekiu (Steinberg, 2014). Emocinis konfliktas su tėvais paaštrėja tuo pačiu, kai padidėja bendraamžių įsitraukimas, kuriame vyrauja vienos lyties draugų santykiai bei didėjantis susidomėjimas heteroseksualių grupių kontaktu (Brown, Bakken, 2011). Šioje apibrėžtyje „ankstyvos paauglystės“ pabaiga yra 13 metų amžiaus (Curtis, 2015). Žvelgiant iš biologinės perspektyvos, vėlyvo brendimo diagnozė nustatoma iki 14 metų amžiaus, nesant antrinių lytinių požymių (Kaplowitz, 2010).

Paauglystė, kaip teigia A.Curtis (2015), vertinant tiek dabartiniu, tiek istoriniu požiūriu, apima 14–17 metų. Judėjimas nuo ankstyvosios paauglystės į paauglystę prasideda nuo 14 metų amžiaus, kuomet pradedama mokytis vidurinėje mokykloje, ir baigiasi 18 metų, paprastai sutampančio su vidurinio mokslo baigimu ir 18 metų amžiumi, žyminčiu pilną asmens teisingumą ir veiksnumą (Lyons, 2010). Vystymosi požiūriu 14 metų amžius laikomas reikšmingu psichosocialiniu etalonu. Paauglys, sulaukęs 14 metų, jau demonstruoja „sugebėjimą“ išlaikyti suaugusiųjų samprotavimo modelius (Steinberg, 2014). Visos paauglystės metu paauglio kūnas ir smegenys vystosi link visiško suaugusiojo lygio ir visiško lytinio brendimo. Nors vis labiau pripažįstamas bręstančio kūno sudėjimas, susirūpinimas dėl to, kaip padaryti kūną patrauklesnį, didėja (Tiggemann, 2005). Tęsiasi žymus smegenų vystymasis, įskaitant progresyvų priekinės skilties vystymąsi, smegenų mielinizaciją ir sinapsių genėjimą bei neurotransmiterių stabilizavimąsi (Steinberg, 2014). Tėvų ir paauglių santykiai yra transformaciniai, jiems būdingas nuolat mažėjantis konfliktų dažnis, tačiau didėjantis nesutarimų emocinis intensyvumas (Brown, Bakken, 2011). Sąmoningas seksualinės tapatybės suvokimas ir formavimasis spartėja, o seksualinis eksperimentavimas, aktyvumas ir rizikingas elgesys daugėja (Shrier ir kt., 2001; Martin, 2018). Šiuo laikotarpiu pabrėžiama akademinė atskaitomybė ir pasiekimai, o mokymo programos tampa vis įvairesnės, griežtesnės ir konkurencingesnės (Knifsend, Graham, 2012)). Nuo šešiolikos metų paauglys gali būti laikomas „subrendusiu nepilnamečiu“, galinčiu duoti informuotą sutikimą. Be to, priklausomai nuo kultūros ir šalies, jis gali gauti vairuotojo pažymėjimą, įsitraukti į darbo jėgą, nutraukti formalųjį mokslą ir kreiptis dėl emancipacijos (Lyons, 2010).

Ankstyvasis paauglys (11–13)

Vaikas → paauglys
Pradinis brendimo perėjimas
Vidurinio ugdymo perėjimas

Paauglys (14–17)

Tęsimas brendimo perėjimas
Vidurinės mokyklos (vidurinio
ugdymo) perėjimas
Socialinės nepriklausomybės perėjimas

Jaunas suaugęs (18-25)

Paauglys → suaugęs
Baigtas brendimo perėjimas
Profesinis / akademinis perėjimas
Socialinės atskaitomybės perėjimas

2 pav. Pereinamieji paauglystės pogrupiai

(Šalt.: Curtis, 2015)

Vėlyvoji paauglystė (arba jaunojo suaugusiojo) yra paskutinis „paaugliškojo“ perėjimo etapas prasideda sulaukus pilnametystės, tarptautiniu mastu priimamas kaip 18 metų amžius (Steinberg, 2005). Daugumoje kultūrų pilnametystė reiškia teisinę autonomiją ir tikimybę padidinti socialinę ir ekonominę nepriklausomybę. Prieš pilnametystę ir po jos visuomenėje yra kategoriškas galimybių, galimybių ir atsakomybės skirtumas (Curtis, 2015). Vėlyvojo paauglystės ir maždaug dvidešimties metų amžiaus jaunuolių įtraukimas į „paauglystės“ pereinamąjį etapą atspindi naujausią jaunimo fizinės ir socialinės raidos perspektyvą (Zimmermann, Iwanski, 2014). Nors 18-25 metų amžius gali atrodyti visiškai subrendęs, magnetinio rezonanso tyrimai rodo, kad priekinės skilties ir limbinė sistema žmogaus smegenyse ir toliau vystosi iki vėlyvosios paauglystės ir galbūt net iki 20 metų jaunuolio amžiaus (Steinberg, 2014).

Būtina pažymėti, kad vėlyvoje paauglystėje jaunuoliai įgyja pilną teisinį teisumą ir veiksnumą (Lyons, 2010), todėl socialiniai veiksniai, tokie kaip vedybos, tėvystė, įsitraukimas į darbo jėgą ir finansinė nepriklausomybė, yra pagrindiniai paauglystės pasibaigimo taškai (Sawyer ir kt., 2012). Mokslininkai svarsto kaip tiksliai gali būti įvardijamas šis laikotarpis, o tarp siūlomų sąvokų yra „jaunystė“ (*angl.* youth), „vėlyva“ (*angl.* late-) ir „po paauglystės“ (*angl.* post-adolescence) ir „atsirandantis suaugęs“ (*angl.* emergent adult). Dauguma jų teigia, kad tinkamiausias apibūdinimas yra

vėlyvoji paauglystė (*angl.* late adolescence) arba jaunas suaugęs (*angl.* young adult) (Zimmermann, Iwanski, 2014; Curtis, 2015; Tanner, Arnett, 2016; Sawyer ir kt., 2018). Anot J.Tanner ir J.Arnett (2016), jauno suaugusio terminas tinkamas atsiskleidžia tuo, kad nuo 18 metų jaunuoliai prisiima privalomas teises suaugusiojo pareigas, įskaitant sutikimą, baudžiamąją jurisdikciją, balsavimą, karinį dalyvavimą ir nuosavybės teises. Šios visuomenės pareigos labai skiriasi nuo ankstesnės paauglystės patirties (Tanner, Arnett, 2016). Darbo autorė su šia nuomone sutinka. Aptarti paauglystės etapai ir jų raidos procesų ypatumai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė. Paauglystės etapai ir jų raidos procesai

<i>Vystymosi procesas</i>	<i>Ankstyvoji paauglystė (10-13 metų)</i>	<i>Paauglystė (14-17 metų)</i>	<i>Vėlyvoji paauglystė (18-25 metai)</i>
<i>Fizinis</i>	Brendimo pradžia	Tęstinis fizinis augimas ir vystymasis	Fizinio augimo ir vystymosi pabaiga
<i>Kognityvinis</i>	Vystosi prieš frontalinė žievė; konkrečios mintys didinti formalias operacijas ir abstrakcija	Tęstinis prieš frontalinės žievės vystymasis; didėja formalios operacijos ir abstrakcija	Užbaigtas smegenų vystymasis; padidėjusios formalios operacijos ir abstraktus samprotavimas
<i>Emocinis</i>	Padidėjęs emocinis susijaudinimas; nesubrendusi savireguliacijos sistema	idėjantis emocinis diapazonas; besivystanti savireguliacijos sistema	Padidėjęs emocinis stabilumas; subrendusi savireguliacijos sistema
<i>Socialinis</i>	Pagrindiniai tos pačios lyties bendraamžių santykiai; didėjantis bendraamžių išitraukimas; paaštrėjantis tėvų konfliktas	Heteroseksualių bendraamžių grupės ir romantiški santykiai; Transformaciniai tėvų santykiai	Mažesnė bendraamžių grupės sąveika, padidėjęs intymių santykių vystymasis; sumažėjęs tėvų konfliktas
<i>Seksualinis</i>	Seksualinio smalsumo žadinimas ir eksperimentavimas	Padidėja seksualinis eksperimentas ir aktyvumas	Seksualinės tapatybės ir intymių santykių gilinimas
<i>Moralinis</i>	Įprastinė moralė, pabrėžianti lūkesčių laikymąsi; atspindinti perspektyva	Tarpasmeninė norminė moralė arba socialinės sistemos moralė; abipusė perspektyva	Tarpasmeninė moralė arba socialinės sistemos moralė; visuomenės perspektyva
<i>Religinis</i>	Mitinis-pažodinis į sintetinį įprastinį	Sintetinė įprastinė	Pokonvencinis / sintetinis įprastinis Individualus atspindys
<i>Akademinis</i>	Ankstyvasis vidurinis; Padidėję akademiniai reikalavimai, sumažėjęs mokinių ir mokytojų intymumas	Vėlesnis vidurinis; Padidėjusi akademinė atskaitomybė, įvairovė ir konkurencija	Koleginis ar profesinis išsilavinimas; savarankiškas „suaugusiųjų mokymasis“

<i>Teisnumas ir veiksnumas</i>	Sutikimas dėl konfidencialių reprodukcinių paslaugų ir LPL gydymas	Vairuotojo pažymėjimas, galėjimas nutraukti formalųjį mokslą, dirbti, kreiptis dėl emancipacijos	Sutikimas dėl sveikatos priežiūros, balsavimas, finansų kontrolė, turėti nuosavybę, tuoktis, stoti į kariuomenę, pirkti alkoholį ir tabakas; nepriklausomo sveikatos draudimo įsigijimas
--	--	--	--

(Šalt.: Curtis, 2015)

Kaip matyti pagal pateiktą lentelę, ankstyvoje paauglystėje fiziniai pokyčiai apima fizinį ir seksualinį brendimą (Curtis, 2015). Šie pokyčiai tęsiasi nuo vidutinės paauglystės iki vėlyvosios stadijos (tuomet, kai fizinis brendimas baigiasi), ir laikui bėgant manoma, kad paaugliai mažiau rūpinasi savo kūno įvaizdžiu nei ankstyvoje paauglystėje (Tiggemann, 2005). Kognityvine prasme paaugliai ankstyvoje stadijoje ugdo konkrečius mąstymo gebėjimus, o viduriniame ir vėlyvajame paauglystėje jaunuolis pereina prie mąstymo abstrakčiai ir gali išsiugdyti samprotavimo įgūdžius (Blakemore, Mills, 2014). Emociniu požiūriu paaugliai ankstyvoje stadijoje pradeda tyrinėti sprendimų priėmimo galimybes, o vidurinėje stadijoje pradeda formotis tapatybės jausmas, labiau įsitvirtinęs vėlyvoje paauglystėje (Šertvytienė, Laskienė, 2008). Socialiniu požiūriu šiuo etapu didesnę įtaką daro bendraamžiai ir paprastai prasideda seksualinis susidomėjimas. Viduriniame paauglystės etape bendraamžiai ir toliau daro įtaką, o seksualinis susidomėjimas vystosi toliau (Martin, 2018). Galiausiai, vėlyvame etape, vyksta perėjimai į darbą ir tolesnis mokymasis. Elgesio prasme, ankstyvieji paaugliai pradeda eksperimentuoti su naujais elgesio būdais, o vidutinė paauglystė laikoma rizikavimo laiku, pasibaigiančia vėlyvoje paauglystės stadijoje, per kurią įvertinamas prisiimamas rizikavimas (Shrier ir kt., 2001).

Paauglystėje labai skiriasi mergaičių ir berniukų raidos pokyčiai ir socialinė patirtis (Martin, 2018). Akivaizdu, kad brendimo pokyčiai būna skirtingi kiekvienoje lytyje, o mergaitės šiuos pokyčius patiria vidutiniškai 12-18 mėnesių anksčiau nei berniukai, o brendimo laikas gali skirtingai paveikti paauglio vystymąsi (Laurinaitis, 2016). Tyrimai rodo, kad vaikystėje berniukams yra didesnė rizika patirti neigiamų sveikatos padarinių, tokių kaip depresija ir agresyvus elgesys nei mergaitėms. Tuo tarpu mergaitėms kyla didesnė neigiamos sveikatos pasekmių rizika nei berniukams (Mangrulkar, Whitman, Posner, 2001). Sudėtingas lyčių normų, diskriminacijos, skurdo ir prievartos poveikis gali sustiprinti neigiamą poveikį jaunoms mergaitėms ir padaryti jas labiau pažeidžiamas neigiamų padarinių sveikatai atžvilgiu nei berniukams (Sawyer ir kt., 2012). Be to, tėvų įsitikinimai apie sugebėjimus pagal lytį gali paveikti paties paauglio požiūrį į jo sugebėjimus (Jacobs, Bleeker ir Constantino, 2013). Mergaičių

vaidmuo ir lūkesčiai gali labai skirtis nuo besivystančių šalių berniukų, o tai daro įtaką švietimo, galimybių ir informacijos prieinamumui. Galiausiai mergaičių ir berniukų lūkesčiai ir norai sau gali skirtis priklausomai nuo bendruomenės ir kultūros (Blakemore, Mills, 2014).

Apibendrinant galima teigti, kad paauglystė yra apibrėžiama kaip pereinamasis, eksperimentavimo arba pokyčių laikotarpis. Šiuo laikotarpiu vaikai pereina į suaugusiųjų amžių, patiria socialinius, biologinius, emocinius, psichologinius ir kognityvinius pokyčius, ieško savo tapatybės bei siekia tapti savarankiškais ir nepriklausomais. Naujausi tyrimai rodo, kad paauglystė dabartiniais laikais prasideda nuo 10 ir tęsiasi iki 25-27 metų. Paauglystė įprastai yra skirstoma į tris etapus: ankstyvąją (10-13 metų), paauglystę (14-17 metų) ir vėlyvąją paauglystę (18-25 metai). Kiekvienas iš šių etapų skiriasi fizinės, socialinės, seksualinės, kognityvinės, emocinės, moralinės, religinės, akadaminės raidos pokyčiais bei priklauso nuo paauglio lyties.

1.2. Savigarbos samprata ir ypatumai

Savigarba (*angl.* self-esteem) kaip konceptas gana plačiai analizuojama psichologijos mokslininkų darbuose. Savigarba nėra reali ta prasme, kad ją būtų galima vizualiai apžiūrėti, fiziškai paliesti ar tiesiogiai stebėti. Panašiai kaip sąvokos, tokios kaip „intelektas“ ar „sąžinė“, savigarba yra abstrakti psichologinė sąvoka, sudaryta apibūdinti dalį žmogaus prigimties. Jos egzistavimas ir naudingumas yra nustatomi atliekant veiksmus ir išsireiškimus, laikomus jo buvimo įrodymu (Pickhardt, 2010). Savigarba bendriausia prasme gali būti suprantama kaip savęs gerbimas, pasitikėjimas savimi bei teigiamas savęs vertinimas (Bachman ir kt., 2011). Savigarba gali būti skirstoma į tris dimensijas, kaip jas nurodo P.Chi ir kt. (2012). Šios dimensijos yra asmeninė (asmens savęs vertinimas), santykinė (paremta santykiais su asmeniu svarbiais kitais asmenimis) bei kolektyvinė (asmens priklausymas tam tikrai socialinei grupei) (Chi ir kt., 2012). Savigarba gali būti apibrėžiama kaip kompetencija - tokiu atveju asmuo, patiriantis daug sėkmės jamm reikšmingose srityse, turi aukštą savigarbą. Tačiau C.Mruk (2013) teigimu, savigarba turėtų būti susijusi tiek su kompetencijų vertinimu, tiek su savosios vertės pajautimu, kadangi vien tik savigarbos siejimas su sėkmė verčia asmenis jos siekti beatodairiškai bei visias įmanomais būdais vengti nesėkmės. Šios nuomonės laikosi R.Tafarodi ir A.Milne (2002), teigdami kad savigarbos dimensijos yra šios:

1. savikompetencija (*angl.* self-competence), nusakanti kaip asmuo vertina savo galimybes veikti vienoje ar kitoje srityje. Savikompetencija yra objektyvi ir apibrėžia nusako asmenines kompetencijas;

2. savęs mėgimas (*angl.* self-liking) apibrėžia, kiek asmuo save laiko vertingu, kiek save gerbia. Savęs mėgimas yra subjektyvus ir apibūdina kaip asmuo vertina šiuos savo aspektus: išvaizdą, būdo bruožus, socialinį tapatumą, įsitikinimus (Taraford, Milne, 2002).

Savigarba yra asmenybės dalis ir, norint ją padidinti ar padidinti, reikia jausti asmeninę vertę, kylančią iš gyvenimo iššūkių, parodančių asmens sėkmę (Emler, 2001). Savigarbą sudaro du elementai - savęs žinojimas (*angl.* self-knowledge) ir savimonė (*angl.* self-awareness). Tai apima individo suvokimą apie savo stipriąsias ir silpnąsias puses, sugebėjimus, požiūrį ir vertybes. Jos vystymasis prasideda nuo gimimo ir nuolat vystosi veikiamas patirties (Leavitt ir kt., 2015). Skirtingais žmogaus amžiaus laikotarpiais vaikas supranta vieną ar kitą savojo aš pusę. Vaikas pirmiausia sužino apie savo įgūdžius ir praktinius sugebėjimus - motorinius įgūdžius, meninius sugebėjimus, atlikimo įgūdžius (Minev ir kt., 2018). Vaikai pradeda sužinoti apie savo asmeninius bruožus žymiai vėliau. Procesas prasideda tada, kai įgyjami visi moraliniai ir socialiniai vertinimo kriterijai. Tai galima paaiškinti rezultatu, atsirandančiu dėl asmeninių savybių pasireiškimo, sudėtingumu ir dviprasmiškumu. Vaikai sužino apie savo asmeninius ypatumus ir bruožus bendravimo su suaugusiais ir bendraamžiais procese. Šis savimonės procesas yra aktyviausias paauglystėje (Covarrubias, Fryberg, 2015).

Paauglystė yra lemiamas, kritiškas individo raidos laikotarpis, pereinamasis laikotarpis nuo vaikystės iki pilnametystės tam tikroje kultūrinėje aplinkoje. Šiuo laikotarpiu labai svarbus vaidmuo tenka savigarbai (Minev ir kt., 2018). Savigarba yra pagrindinė savimonės dalis. Tai užima svarbią vietą paauglio struktūroje, nes yra susijusi su psichine sveikata ir gyvenimo tikslų apibrėžimu (Dunham, Baron, Banaji, 2007). Procesai, susiję su savivertės formavimu ir vystymusi, nustato paauglio ir aplinkinio pasaulio santykių perimetrus, prisideda prie jų kompetencijos ugdymo ir atliekamos veiklos kokybės. Šie procesai neturėtų būti atsitiktiniai; jie turėtų vykti sklandžiai, kad paauglys galėtų susikurti ir tinkamai įvertinti save. Kuo savigarba realistiškesnė, tuo adaptyvesnis paauglys bus (Minev ir kt., 2018). Tai reiškia, kad savigarba turi būti adekvati – asmuo turi suvokti tiek savo stipriąsias, tiek savo silpnąsias puses. Didelė savigarba gali rodyti narcisizmą (Gregg, Sedikides, 2010), todėl siekiant didinti savigarbą reikalinga skatinti socialiai priimtina ir situaciją realiai atitinkantį elgesį, o ne narcisizmą ir gynybišką puikavimąsi (Brown, 2014).

Paauglių savigarba apima išorinius, fizinius požymius (patrauklumą, bruožus, figūrą) bei jų vykdomą veiklą (intelektinius gebėjimus ir jų sąsajas su kitais). Paauglių savigarbos perspektyva apima ir jų vertybės bei kompetencijos sąvokas. Tai glaudžiai susiję su sėkme mokykloje, socialine kompetencija ir emocine pusiausvyra (Mruk, 2013). Paaugliai, pasižymintys aukšta savigarbą, yra optimistiški dėl savo ateities; jaučiasi mylimi bei palaikomi; elgiasi nepriklausomai ir brandžiai;

didžiuojasi savo savo pasiekimais / laimėjimais; priima nusivylimą ir atsakingai su juo elgiasi; išbando naujus dalykus ir iššūkius; jaučia empatiją, yra jautrūs kitų poreikiams bei turi emocinį stabilumą (Plummer, 2014). Tačiau aukšta savigarba ne visuomet yra vertinama teigiamai, pavyzdžiui, tyrimai rodo, kad aukšta paauglio savigarba nebūtinai suponuos aukštus mokyklinius rezultatus (Minev ir kt., 2018), o net atvirkščiai - dirbtinai išpūstas savęs vertinimas lemia prastesnius mokyklinius rezultatus (Kinderman, Bentall, 2000).

Kaip jau buvo minėta, pirmas savigarbos sumažėjimas pasireiškia ankstyvoje paauglystėje (9–13 metų amžiuje), kai jaunas asmuo atsiskiria nuo vaikystės ir jo, kaip vaiko mėgstami interesai, veiklos bei santykiai gali būti paaukojami dėl augimo (Isaksen, Roper, 2012). Antrasis savivertės kritimas įvyksta paauglystės pabaigoje (18–23 m.), kai jaunuolis susiduria su bauginančia nepriklausomybės realybe (Baumeister ir kt., 2005). Nesijaučiantis tvirtai dėl šio iššūkio paauglys gali nesijausti savimi, nuvertinti save ir net nubausti save už tai, savigarbai krentant šiuo kritiniu momentu (Bachman ir kt., 2011). Pasitenkinimas fizine išvaizda yra svarbi savigarbos dalis (Mellor ir kt., 2010), o paauglystės laikotarpiu, apimančiu amžių nuo 14 iki 18 metų, paauglio savigarba smarkiai veikiama brendimo pokyčiu paveikto kūno ir jo įvaizdžio, kuriam teikiama didesnė reikšmė (Polce-Lynch ir kt., 2001; Tiggemann, 2005; O’dea, 2006; Thompson ir kt., 2007).

Žemos paauglių savigarbos rezultatai gali būti laikino pobūdžio, tačiau rimtais atvejais taip pat gali sukelti įvairių problemų, įskaitant depresiją, valgymo sutrikimus, nusikalstamumą, savęs sužeidimus ir net savižudybę (Rohany ir kt., 2010; Brausch ir kt., 2014; Steiger ir kt., 2014). Paauglių savigarba yra susijusi su mokykliniais rezultatais (Zuffianò ir kt., 2013) bei nusikalstamumu (Kort-Butler, 2010). Paaugliams, turintiems žemą savivertę, labiau tikėtina, kad blogai sekasi mokykloje (Logi Kristjánsson, Dóra Sigfúsdóttir, Allegrante, 2010), jie labiau linkę į alkoholio ir narkotikų priklausomybes (McClure ir kt., 2010) ir rizikingą seksualinį elgesį (Wheeler, 2010). Tačiau autoriai pabrėžia, kad šis elgesys gali būti nulemtas ne tik savigarbos, bet ir paauglio aplinkos, pavyzdžiui, žemo socioekonominio statuso, nepalaikančios šeimos bei žemo įsitraukimo į bendruomenę (Hamme Peterson, Buser, Westburg, 2010). Žemos savigarbos paaugliai jaučiasi nepilnaverčiai bei nesaugūs; bijo ateities; stokoja disciplinos, gebėjimo įsipareigoti ir prisiimti atsakomybę; gali meluoti ir apgaulinėti dėl dėmesio stokos; taip pat gali kaltinti kitus bei pasižymėti agresyviu, smurtiniu, regresyviu, nemandagiu ar asocialiu požiūriu (Plummer, 2014). Žemos savigarbos priežastys gali būti įvairios: nepalaikantys tėvai, globėjai ar kiti, kurie turi įtakingą vaidmenį paauglių gyvenime; draugai, darantys neigiamą įtaką; stresiniai gyvenimo įvykiai, tokie kaip tėvų skyrybos ar persikraustymas; patirtos traumos ar prievarta; prasti rezultatai mokykloje arba nustatyti nerealūs tikslai; psichologiniai sutrikimai, tokie kaip depresija; nerimas;

patyčios ar vienatvė; medicinos problemos (Emler, 2001). Žema savigarba taip pat gali pasireikšti tam tikras neigiamais jausmais ar elgesiu, pavyzdžiui, naujų dalykų vengimu ir nesinaudojimu turimomis galimybėmis; jautimusi nemylimu ir nepageidaujamu; kitų kaltinimu dėl savo klaidų; negebėjimu susidoroti su normaliu nusivylimo lygiu; kalbėjimu neigiamai apie save bei lyginimu su kitais; nesėkmių ar gėdos baime; sunkumais susirandant draugų; žemu motyvacijos ir susidomėjimo lygiu; nerimu ir stresu (Bos ir kt., 2006).

Savigarba gali skirtis priklausomai nuo lyties. Tyrimai rodo, kad mergaitės paauglystėje yra kritiškiau vertina savo išvaizdą bei brendimo metu pasireiškančius fizinius pokyčius (Minev ir kt., 2018). Tyrimai taip pat rodo, kad vyrų savigarba labiau priklauso nuo individualizacijos proceso, akcentuojančio asmeninius siekius, tuo tarpu moterų savigarba priklauso nuo santykių bei ryšių su aplinkiniais (Bleidorn ir kt., 2016).

Paauglių savigarba didėja, jeigu jie patiria sėkmę jiems rūpimose srityse ir gauna pagyrimų už tuos pasisekimus iš asmenų, kuriuos gerbia. Santykiai su tėvais ir santykiai su bendraamžiais yra du svarbūs socialinės paramos šaltiniai, didinantys paauglių savigarbą (Thompson ir kt., 2007; Boudreault-Bouchard ir kt., 2013; Birkeland ir kt., 2014). Kitas būdas yra padidinti paauglių supratimą apie sritis, kuriose jiems sekasi, ir sumažinti nusivylimo kitose srityse poveikį (Plummer, 2014). Anot C.J.Mruk (2013), paauglių savigarba gali būti didinama taip:

- išsiaiškinami pagrindiniai veiksniai, sukeltys žemą savivertę, ir kartu nustatomos kompetencijos sritys, kurios yra svarbios paaugliui;
- skiriamas dėmesys paauglių pasaulyje egzistuojančioms emocinės paramos ir socialinio pritarimo šaltiniams.
- savęs vertinimą gali būti didinamas pabrėžiant konkrečių įgūdžių ir tikslų pasiekimą bei skatinant iniciatyvą;
- palaikymas susidorojimo su sunkiomis situacijomis metu ir bandymai jas įveikti, o ne engimas (Mruk, 2013).

Apibendrinant galima teigti, kad savigarba yra asmenybės dalis ir gali būti suvokiama kaip savęs gerbimas, teigiamas savęs vertinimas bei pasitikėjimas savimi. Savigarba apima asmens suvokimą apie savo stipriąsias ir silpnąsias puses, sugebėjimus, požiūrį ir vertybes bei turi būti adekvati, kadangi didelė savigarba gali rodyti narcisizmą ar gynybišką puikavimąsi. Paauglystės metu savigarbai tenka svarbus vaidmuo, o jos formavimasis nenturėtų būti atsitiktinis procesas, kadangi paaugliui reikalinga susikurti ir tinkamai įvertinti save. Realistiška savigarba suponuoja paauglio adaptyvumą. Paauglių savigarba apima fizinius požymius, vykdomą veiklą, vertybes ir kompetencijas. Paauglių savigarba gali skirtis

priklausomai nuo paauglystės etapo bei lyties. Šiame procese svarbus vaidmuo tenka tėvams bei bendraamžiams – tai yra pagrindiniai socialinės paramos šaltiniai, didinantys paauglių savigarbą. Žema paauglių savigarba yra teigiamai susijusi su depresija, valgymo sutrikimais, nusikalstamumu, rizikingu seksualiniu elgesiu, alkoholio ir narkotikų vartojimu, prastais mokykliniais rezultatais, savęs sužeidimais ir savižudybe, smurtiniu elgesiu.

1.3. Paauglių savigarbos ir amžiaus, lyties bei kūno svorio sąsajos

Per pastaruosius du dešimtmečius daugybė tyrimų analizavo amžiaus ir lyties įtaką paauglių savigarbai (Shaw, Liang, Krause, 2010; Huang, 2010; Van Den Berg ir kt., 2010; Bachman ir kt., 2011; Orth, Robins, 2014; Bleidorn ir kt., 2016).

J.Wagner ir kt. (2013) teigimu, maži vaikai pradeda nuo pakankamai aukšto savęs vertinimo. Tačiau vėlyvosios vaikystės ir ankstyvos paauglystės biologiniai, socialiniai ir pažintiniai pokyčiai teigiamam vertinimui padaro žalos. Vaiko savigarba patirai nuolatinį mažėjimą ir staigų kritimą ankstyvoje paauglystėje (Trzesniewski ir kt., 2003). Vis labiau realistinės nuomonės ir didesnis dėmesys neigiamiems atsiliepimams apie save vertinamos kaip galimos priežastys šiam pokyčiui (Wagner ir kt., 2013). Tyrimai rodo, kad pradedant vėlyvoje paauglystėje ir ankstyvoje pilnametystėje vidutinis savigarbos lygis pradeda didėti iki pat vidutinio amžiaus (Erol, Orth, 2011). Tuo pat metu savigarba tampa stabilesnė. Savigarbos stabilumas būna žemas vaikystėje, padidėja per paauglystę ir jauną suaugusiojo tarpsnį, sumažėja vidutiniame amžiuje ir senatvėje (Trzesniewski ir kt., 2003). Tačiau C.Huang (2010) teigimu, nors nuo vaikystės iki pirmojo jauno suaugimo dešimtmečio savigarba šiek tiek padidėja, po 30 metų amžiaus savigarba nesikeičia. Labiausiai savigarba keičiasi per pirmąjį jauno suaugimo dešimtmetį (Huang, 2010). Anot J.Wagner ir kt. (2013) tiek teigiamas poveikis (pavyzdžiui, daugiau laisvės ir atsakomybės), tiek sunkūs iššūkiai yra normatyvios savigarbos ugdymo sąlygos jauno suaugusiojo amžiuje. Autorių teigimu, perėjimas iš vidurinės mokyklos į jauną pilnametystę gali būti ypač tinkamas laikas tyrinėti paauglių savigarbos pokyčius (Wagner ir kt., 2013).

Tyrimai rodo, kad lyčių skirtumai yra tokie, kad vaikinai yra linkę į aukštesnę savigarbą nei merginos. M.Minev ir kt. (2018) tyrimo rezultatai parodė, kad merginos turi žymiai daugiau neigiamo požiūrio į save ($x = 32,25$), palyginti su berniukais ($x = 25,14$). Šis lyčių atotrūkis išryškėja paauglystėje ir išlieka per ankstyvą ir vidutinį suaugusiųjų amžių, kol jis susiaurėja ir kartais ir išnyksta senatvėje (Shaw, Liang, Krause, 2010; Zeigler-Hill, Myers, 2012). Pažymėtina, jog lyties poveikis priklausomai nuo tyrimo svyruoja tarp silpno ir vidutinio (Bleidorn ir kt., 2016). Nepaisant šio lyties poveikio savigarbai skirtumo, tiek vyrų, tiek moterų gyvenimo trukmės atžvilgiu savigarbos pokyčiai yra tapatūs:

abiejų lyčių asmenų savigarpa vaikystėje yra palyginti aukšta, paauglystėje mažėja, palaiptai kyla per visą suaugusiojo gyvenimo tarpsnį ir yra linkusi mažėti senatvėje (Shaw, Liang, Krause, 2010; Orth, Robins, 2014). Šie keli tyrimai apėmė visą asmens gyvenimo trukmę, tačiau nemažai tyrimų analizavo savigarbos raidą konkrečiais gyvenimo tarpsniais, ypač vėlyvosios paauglystės ir ankstyvojo pilnametystės laikotarpiais (Bachman ir kt., 2008, 2011; Erol, Orth, 2011; Wagner ir kt., 2013).

J.Bachman ir kt. (2011) atliko tyrimą nuo 1991 iki 2008 metų, kuriame vertino aštuntokų, dešimtokų ir dvyliktokų savigarbą JAV lyties, amžiaus ir etniškumo pagrindais. Tyrime dalyvavo 102 109 8 klasių, 107 849 - 10 klasių ir 107 421 - 12 klasių mokiniai. Nustatyta, kad tiek baltosios, tiek afroamerikiečių, tiek lotynų amerikiečių, tiek azijiečių grupėse bei visuose amžiaus tarpsniuose beveik visais atvejais merginos savęs nevertino taip aukštai kaip vaikinai. Analizuojant amžiaus įtaką savigarbai nustatyta, kad 8 ir 10 klasių mokinių savigarbos įvertinimai yra maždaug vienodi, o po to šiek tiek padidėja 12-oje klasėje. Mažas skirtumas tarp 10 ir 12 klasių mokinių vidutinės savigarbos gali iš dalies atsirasti dėl to, kad kai kurie tiriamieji per tą laiką metė vidurinės mokyklos mokslus (Bachman ir kt., 2011). Šis skirtumas autorių yra siejamas su tyrimais, rodančiais, kad paauglių, kuriems prastai sekasi mokykloje, savigarpa yra šiek tiek žemesnė nei vidutinė (Bachman ir kt., 2008, 2011;). Panašius rezultatus gavo ir R.Erol ir U.Orth (2011). Autorių tyrime dalyvavo 7 100 asmenų nuo 14 iki 30 metų 14 metų laikotarpyje. Latentinio augimo kreivės analizė parodė, kad vėlesnėje paauglystėje savigarpa didėjo, o jauno suaugusio žmogaus gyvenime ji toliau auga lėčiau. Bendras savigarbos padidėjimas nuo 14 iki 30 metų atitiko $d = 0,32$. Taičiau autoriai nustatė, kad merginos ir vaikinai nesiskyrė savigarbos trajektorijomis. Anot R.Erol ir U.Orth (2011), kiekviename paauglystės tarpsnyje emociškai stabilūs, ekstravertiški ir sąžiningi asmenys pasižymi aukštesnę savigarbą nei emociškai nestabilūs, intravertai ir mažiau sąžiningi asmenys. Be to, kiekviename tarpsnyje aukštas meistriskumo jausmas, maža rizikavimo rizika ir geresnė sveikata numato aukštesnę savigarbą (Erol, Orth, 2011).

W.Bleidorn ir kt. (2016) teigia, kad daugybė kryžminio, išilginio ir kohortos sekos tyrimų pateikė įrodymus, jog a) vyrai linkę į aukštesnę savigarbą nei moterys, ir b) tiek vyrai, tiek moterims būdingas su amžiumi susijęs savigarbos didėjimas nuo vėlyvos paauglystės iki vidutinio pilnametystės. Pabrėžiama, kad šie du esminiai rezultatai yra laikomi vienomiu iš labiausiai nusistovėjusių išvadų savigarbos tyrimuose (Polce-Lynch ir kt., 2001; Huang, 2010; Bachman ir kt., 2011; Orth, Robins, 2014; ir kt.). Tačiau W.Bleidorn ir kt. (2016) akcentuoja, jog egzistuoja yra viena problema, galinti paneigti šią plačią išvadą: beveik visuose ankstesniuose lyčių ir amžiaus skirtumų savigarbos atžvilgiu tyrimuose buvo tiriami tiriamieji iš JAV ar kitų Vakarų, išsilavinusių, pramoninių, turtingų ir demokratinių šalių. tik keli tyrimai ištyrė kultūrinius lyties ir amžiaus skirtumus, susijusius su savigarba (Robins ir kt., 2002).

Atsižvelgiant į tai, W.Bleidorn ir kt. (2016) siekė pateikti pirmąjį sistemingą įvairių kultūrų tyrimą dėl lyties, amžiaus ir amžiaus \times lyčių skirtumų savigarbos atžvilgiu. Autoriai panaudojo tiriamuosius iš 48 tautų ir bandė atsakyti į tris esminius probleminius klausimus. Pirma, ar tipinis vakarietiškas lyties ir amžiaus skirtumas savigarbos atžvilgiu skiriasi visoms kultūroms, turinčioms skirtingas visuomenės normas, politines sistemas ir istorinį pagrindą? Antra, ar kultūros skiriasi lyties, amžiaus ir amžiaus \times lyties poveikio dydžiui savigarbai? Trečia, ar yra tam tikrai kultūrai būdingų kintamųjų, kurie numato tarpkultūrinius lyties, amžiaus ir amžiaus \times lyties poveikio skirtumus savigarbai? Autoriai savo tyrimui atlikti panaudojo vienetinę savivertės skalę (*angl.* Single-Item Self-Esteem scale, SISE; Robins, Hendin ir Trzesniewski, 2001). Tyrimo rezultatai parodė, kad egzistuoja reikšmingi lyties ir amžiaus skirtumai, susiję su savigarba: visų tautų vyrų savivertė buvo aukštesnė nei moterų, ir abiejų lyčių atstovų savigarba didėjo pagal amžių nuo vėlyvos paauglystės iki vidutinio suaugimo. Lyties ir amžiaus poveikis savigarbai buvo panašus į ankstesnius tyrimus ir svyravo tarp mažo ir vidutinio poveikio (Bleidorn ir kt., 2016).

Autoriai atliktas tyrimas parodė, jog išankstinės išvados apie lyties ir amžiaus skirtumus savigarbos atžvilgiu nėra Vakarų visuomenės ypatumas. Tai gali rodyti, kad norminius lyčių ir amžiaus skirtumus, susijusius su savigarba, bent iš dalies lemia universalūs mechanizmai. Vienas iš tokių mechanizmų gali būti genetiniai biologiniai procesai, peržengiantys kultūras ir aplinkybes (Bleidorn ir kt., 2016). Iki šiol tik keliuose tyrimuose buvo ištirti biologiniai šaltiniai, tokie kaip hormonų įtaka, lyčių skirtumams savigarboje (Williams, Currie, 2000). W.Bleidorn ir kt. (2016) mano, kad lyčių skirtumai savigarbos atžvilgiu egzistuoja dėl universalių sociokultūrinių veiksnių. Pavyzdžiui, lyčių skirtumai gali atsirasti dėl to, kad socialiai išmokti lyčių vaidmenys ir stereotipai yra universalūs. Gebauer ir kt. (2013) tyrimų rezultatai rodo, kad vyriškos lyties savybės yra teigiamai susijusios su tiek vyrų, tiek moterų savigarba, tuo tarpu ryšys tarp moters savybių ir savigarbos yra silpnesnis. W.Bleidorn ir kt. (2016) taip pat pabrėžia, kad savigarba amžiaus atžvilgiu gali būti susijusi su tuo, jog dauguma žmonių daugelyje kultūrų įgyja gana panašias gyvenimo patirtis maždaug tuo pačiu amžiumi (pavyzdžiui, baigę mokyklą, pradėję pirmą darbą ar tėvystę). Tokie vystymosi posūkio taškai gali pakeisti ar nukreipti elgesį, įtaką, pažinimą ar kontekstą, ir jie taip pat gali būti svarbūs atsižvelgiant į asmens savigarbos raidą (Orth, Robins, 2014). Pavyzdžiui, Chung ir kt. (2014) tyrimas parodė, kad jaunuolių savigarba trumpam sumažėja po mokyklos baigimo, kuomet įstojama į aukštojo mokslo įstaigas. Rezultatai parodė, kad vidutiniškai per 1 semestrą labai sumažėja savigarbos lygis ($d = -.68$), tačiau ji vėl padidėja iki 1-ojo kurso pabaigos ($d = .73$), o po to palaipsniui didėja per kitus 3 metus, sukuriant mažą ($d = .16$), tačiau reikšmingą vidutinio lygio savigarbos padidėjimas nuo aukštojo mokslo pradžios iki pabaigos (Chung ir kt., 2014). Kai šie amžiaus tarpsniai yra universalūs, jie gali sukelti pastebėtą tarpkultūrinį panašumą į amžiaus skirtumus, susijusius

su savigarba (Bleidorn ir kt., 2016). Taigi, lyties ir amžiaus skirtumai savigarbos atžvilgiu išlieka panašūs tyrimuose, kurie atliekami skirtingose kultūrose, ir tai lemia paauglių patiriami biologiniai procesai, universalūs sociokultūriniai veiksniai (pavyzdžiui, lyčių vaidmenys ir stereotipai) bei amžiaus raidos tarpiniai ir su jais susiję vystymosi pagrindiniai taškai (pavyzdžiui, mokyklos baigimas, pirmas darbas, tėvystė).

Analizuojant kūno svorio sąsajas su lytimi ir amžiumi, galima pastebėti, kad didelis svoris vaikystėje ir paauglystėje yra svarbus žemos savigarbos prognostinis veiksnys (Mendelson, White, Mendelson, 1996). I.Norkutės-Mueck ir M.Pileckaitės-Markovienės (2011) tyrime dalyvavo 142 merginos, kurių amžius 17 - 21 m.; amžiaus vidurkis - 18,65. Tiriamosios buvo suskirstytos į tris grupes. Per didelio svorio merginų savigarbos įverčiai reikšmingai skyrėsi ($p = 0,0001$) lyginant juos su normalaus ir per mažo svorio merginų įverčiais. Per didelio svorio merginos pasižymi žemesniais savigarbos įverčiais nei normalaus ar per mažo svorio merginos, o skirtumai tarp normalaus ir per mažo svorio merginų savigarbos įverčių buvo nežymūs ir statistiškai nereikšmingi (Norkutė-Mueck, Pileckaitė-Markovienė, 2011). Analogiškus rezultatus parodė ir J.Thompson ir kt. (2006) tyrimas - turinčios antsvorio ir rizikuojančios turėti antsvorio merginos savo savigarbą įvertino žemesniais balais negu tos, kurių svoris buvo vidutinis. M.Tiggemann (2005) padarė išvadą, kad jaunos merginos, turinčios sunkesnę faktinį svorį ir turinčios savo antsvorio suvokimą, yra ypač pažeidžiamos dėl žemos savivertės.

Analizuojant lyties ir svorio įtaką savigarbai, pastebima, kad tyrimų rezultatai nėra vienareikšmiški. A.Kristjánsson ir kt. (2010) tyrime dalyvavo 6346 paaugliai iš Islandijos. Nustatyta, kad didėjantis KMI neigiamai veikė savigarbą ($\beta = -0,05$), tačiau lyčių skirtumai statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Statistiškai reikšmingos antsvorio / nutukimo ir lyties sąveikos nenustatė ir A.McClure ir kt. (2010). Panašius rezultatus gavo ir P.Van Den Berg ir kt. (2010). Savigarbos ryšys buvo stiprus ir reikšmingas tiek berniukų, tiek mergaičių ($p \ll 0,0001$) ir reikšmingai nesiskyrė nei tarp lyties ($p = 0,16$) svorio atžvilgiu. Tačiau nustatyta, kad mergaičių svorio ir savivertės santykiai priklausė nuo svorio būklės ($p = 0,0001-0,03$) (Van Den Berg ir kt., 2010). Tuo tarpu R.Viner ir kt. (2006) tyrimas parodė, kad mergaičių savigarba nebuvo susijusi su KMI, tačiau nutukusių berniukų savigarba buvo žymiai mažesnė nei normalaus svorio berniukų ($P = 0,02$). Todėl galima teigti, kad nors dauguma tyrimų rodo, jog lyčių skirtumai svorio atžvilgiu reikšmingai nesiskiria, tačiau kai kurie tyrimai akcentuoja savigarbos priklausomybę nuo svorio būklės merginų tarpe.

Analizuojant amžiaus ir svorio įtaką savigarbai, pastebima, kad rezultatai taip pat nėra vienareikšmiai. P.Van Den Berg ir kt. (2010) tyrimas parodė, kad savigarbos ir svorio ryšys nesiskyrė tarp vidurinės ir vidurinės mokyklos kohortos berniukų ($p = 0,79$) arba mergaičių ($p = 0,80$). D.Mellor

ir kt. (2010) tyrime dalyvavo 150 vaikinai ir 239 merginos iš visos Australijos. Aukštesnė savigarba buvo susijusi su mažesniu svoriu, tačiau tarp šių amžiaus ir lyties kintamųjų nebuvo nuoseklaus ryšio. Tačiau ne visi tyrimai rodo tokius pat rezultatus. K.Swallen ir kt. (2005) tik tarp jauniausių paauglių (12–14 metų) nustatytas didelis žalingas antsvorio ir nutukimo poveikis savigarbai. Analogiškus rezultatus gavo ir R.Viner ir kt. (2006). Šios minties laikosi ir C.Rumpel bei T.Harris (1994) teigdamos, kad nors kai kurie nutukusių vaikų ir jaunuolių pogrupiai gali būti pažeidžiami dėl sumažėjusios savigarbos, tačiau šių rezultatų negalima taikyti visam paauglystės tarpsniui.

Apibendrinant galima teigti, jog tyrimai rodo, kad egzistuoja savigarbos skirtumai lyties, amžiaus ir kūno svorio aspektais. Moterų savigarba yra žemesnė nei vyrų, tačiau abiejų lyčių atstovų savigarba didėja pagal amžių nuo vėlyvos paauglystės iki vidutinio suaugimo. Nors dauguma tyrimų rodo, jog lyčių skirtumai svorio atžvilgiu reikšmingai nesiskiria, tačiau kai kurie tyrimai akcentuoja savigarbos priklausomybę nuo svorio būklės merginų tarpe. Aukštesnė savigarba yra susijusi su mažesniu svoriu, tačiau tarp amžiaus ir lyties kintamųjų nėra nuoseklaus ryšio.

1.4. Paauglių mityba ir savigarba

Paauglystė – vienas svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių. Suaugusio kelias į gerą sveikatą yra grindžiamas paauglystės metu priimtais sprendimais. Kadangi paaugliai, mergaitės ir berniukai toliau auga, yra kasdienių maistinių medžiagų ir įpročių, kurių reikia, kad jie būtų laimingi ir sveiki (Larson, 2016). Tinkama mityba paauglystės laikotarpiu mažina įvairias ligas, tokias kaip mažakraujystės, vystymosi sutrikimų, antsvorio ir kitų sveikatos problemų riziką. Vaikystėje mitybos įpročius daugiau ar mažiau lemia tėvų maitinimosi modelis, tačiau paauglystėje, kada išauga saviraiškos, nepriklausomybės poreikis, paauglių mitybos įpročiai gali kisti (McGill, 2016).

Pasak N.Larson (2016), perėjimas nuo vaikystės iki paauglystės, mitybos poreikiai didėja dėl spartaus fizinio augimo, kuris vyksta per tuos metus. Todėl lygiagrečiai to, didėja ir energijos poreikis, tuo pat metu labai svarbu galvoti apie maistinių medžiagų poreikio padidėjimą, kad atsirastų balansas (McGill, 2016). Paaugliams reikia įvairių maistinių medžiagų: geležies, kalcio, folio rūgšties ir baltymų, kurie randami liesos mėsos, nesmulkintų grūdų, mažai riebalų turinčių pieno produktuose, vaisiuose ir daržovėse.

Viename atliktame paauglių mitybos įpročių vertinime pagal lytį ir fizinį aktyvumą, buvo nustatyta, kad paaugliai berniukai dažniau valgo pusryčius, o užkandžiaudami renkasi greitą, nemaistingą maistą, tokį kaip bandelės, mieliniai produktai, traškučiai, taip pat daugiau vartoja keptų produktų. Identiškai elgiasi ir mažesni fizinį aktyvumą toleruojantys moksleiviai. O mergaitės elgiasi priešingai,

jos užkandžiaudamos linkusios valgyti dažniau įvairius vaisius bei žalias, neapdorotas daržoves. Pagal atliktą tyrimą, dauguma paauglių maistą renkasi pagal skonį, o berniukai dažniau atsižvelgia į kainos ir sveikatingumo santykį. Daugiausia informacijos apie sveiką mitybą paaugliai gauna iš tėvų, artimųjų bei interneto, o mergaitės daugiau iš žurnalų ir socialinių tinklų (Wyon, 2014).

Teigiama, kad mityba tai vienas iš pagrindinių gyvenamosios veiksmų, turinčių didelę įtaką žmogaus sveikatai. Paauglio augimas, protinė ir fizinė branda, darbingumas, sugebėjimas mokytis – visi šie veiksniai yra susiję ir jų tikslingas veikimas priklauso nuo tinkamos mitybos. Siekiant organizmo fiziologinių pokyčių užtikrinimo, paauglio mityba turi atitikti sveikos mitybos principus bei pagrindines taisykles (Sharma, 2017). O tai reiškia, jog kiekvienas paauglys turi gauti visų reikalingų maisto medžiagų ir tokiais kiekiais, kokie geriausiai yra pasisavinami organizmo jo augimo metu. Svarbiausia yra įvairus ir tinkamai parinktas maistas, kurį vartojant organizmas gauna reikiamų medžiagų, tokių kaip, baltymai, riebalai, angliavandeniai, vitaminai, mineralinių medžiagų kiekis, o taip pat maistas turėtų garantuoti kalorijų kiekį, kurio užtektų patenkinti jo energijos poreikius, tačiau neviršytų leistino kiekio (Koletzko, 2014). Būtina atsižvelgti į tai, kad paauglių medžiagų apykaita spartesnė nei tų vaikų, kurie ką tik pradėjo lankyti mokyklą. Tokio amžiaus vaikai greitai auga: raumenys, kaulai, raiščiai sparčiai auga ir stiprėja, funkciškai bręsta nervai, vystosi imuninė sistema, tobulėja virškinamasis traktas, didėja galimybė valgyti įvairesnį, mažiau apdorotą bei nesmulkintą maistą (Koletzko, 2014).

Moksliniai tyrimai pagrindžia vaikų ir paauglių, kaip ir visų gyventojų, tiesioginį mitybos ryšį su įvairiais socialiniais ir ekonominiais veiksniais, tokiais kaip, maisto produktų kainomis ir jų rinkodara, sveikatai palankių produktų prieinamumu, darbu ar nedarbu, šeimos turto padėtimi, reklama bei kitais veiksniais. Skirtingai nuo suaugusiųjų, vaikų mitybą veikia dar daugiau veiksnių: gyvenamosios formavimosi ypatumai, socialiniai aspektai, draugų įtaka, žinių ir patirties stoka, tėvų elgesio ir auklėjimo modeliai, šeimos narių sudėtis, mokyklos strategija ir veikla sprendžiant mokinių mitybos klausimus (Cecchini, 2010; Lagūnaitė, Zaborskis, 2011; Griškonis ir kt., 2014). Būtina pažymėti ir tai, kad dauguma paauglių stengiasi neatsilikti nuo to, ką diktuoja pastaroji mada, kaip turi atrodyti, ką privalo dėvėti ir šios bangos vedami, bando laikytis įvairių dietų, kurios ilgainiui turi savo pasekmes. Laikantis įvairių dietų paauglių tarpe atsiranda valgymo sutrikimai, tokie kaip, nervinė bulimija ar anoreksija. Įvairių autorių duomenimis, valgymo sutrikimų turi iki 4 proc. paauglių. Nervinės anoreksijos atvejų diagnozuojama vis daugiau: šis sutrikimas 10 – 20 kartų daugiau diagnozuojamas mergaitėms nei berniukams (Keski-Rahkonen, 2007). Paauglio organizmas lyginant su suaugusio žmogaus organizmu, ypač jautriai reaguoja į menkiausią maisto medžiagų trūkumą, todėl jis turi gauti visaverčio maisto (Lagūnaitė, Zaborskis, 2011).

Žvelgiant į mitybos bei paauglių savigarbos ryšį, tyrimai rodo, kad žema savigarba yra svarbus kūno įvaidžio, dietų laikymosi, netvarkingos mitybos ir valgymo sutrikimų prognostinis veiksnys (O'dea, 2004; Mäkinen ir kt., 2012).

P.Martyn-Nemeth ir kt. (2008) tyrime dalyvavo 102 vidurinių mokyklų mokiniai. Rezultatai parodė, kad žema savivertė ir vengimas susidoroti buvo susiję su nesveika mitybos elgsena. Anot autorių, mokant paauglius ugdyti savigarbos įgūdžius, gali būti išvengta nesveikos mitybos ir nutukimo bei sumažinta depresijos simptomų rizika (Martyn-Nemeth ir kt., 2008). E.Barker ir M.Bornstein (2010) tyrime dalyvavo 130 paauglių (40% mergaičių). Merginos paauglės, kurių savigarba buvo mažesnė esant 10 metų teigė, kad dažniau laikosi dietos būdamos 14 metų. E.Button ir kt. (1996) savo tyrime naudojo Rosenbergo savivertės skalę (Rosenberg, 1965) bei ištyrė 11–12 metų amžiaus 594 moksleivių savigarbą. Beveik 400 iš šių mergaičių buvo sėkmingai stebimos iki 15–16 metų amžiaus, kai jos pakartotinai užpildė klausimyną. Rezultatai parodė, kad mergaitėms, kurioms 11–12 metų amžiaus savigarba buvo žema, 15–16 metų amžiaus grupėje buvo didesnė rizika susirgti valgymo sutrikimais, taip pat kitomis psichologinėmis problemomis (Button, 1996). Taigi, žema savivertė jaunesniame amžiuje gali būti priežastis netinkamai mitybai vėlesniame amžiuje.

M.Mäkinen ir kt. (2012) tyrė 659 mergaitės ir 711 berniukai, kurių amžiaus vidurkis 14,5 metų. 659 mergaites ir 711 berniukus, kurių amžiaus vidurkis 14,5 metų. Savigarba taip pat buvo matuojama naudojant Rosenbergo savivertės skalę. Tyrimo metu nustatyta, kad kūno masė, savigarba ir valgymo įpročiai susiję statistiškai reikšmingu ryšiu su mergaičių ir berniukų kūno nepasitenkinimu pereinamuoju etapu nuo ankstyvos iki paauglystės vidurio, tačiau taip pat buvo rasta reikšmingų lyčių skirtumų. Vaikinų savigarbos lygis buvo aukštesnis nei mergaičių (vidutinis (SD): 31,3 (4,8), palyginti su 28,0 (5,9); $p < 0,001$). Mergaičių ir berniukų valgymo įpročiai skyrėsi. Normalus valgymas buvo labiau paplitęs tarp berniukų nei mergaičių ($p < 0,001$). Subjektyviai išreikštas persivalgymas ($p = 0,026$), ribojantis valgymas ($p < 0,001$) ir pakaitinis ribojantis valgymas / persivalgymas ($p = 0,010$) buvo labiau paplitę tarp mergaičių nei tarp berniukų. Paauglių, nurodžiusių apie nenormalius valgymo įpročius, savigarba buvo mažesnė nei tų, kurie nurodė apie normalius mitybos įpročius (vidurkis (SD): 33,0 (12,9) ir 21,2 (10,2); $p < 0,001$) (Mäkinen ir kt., 2012). Šio tyrimo išvados akcentuoja, kad yra svarbu stiprinti nenormalią mitybą propaguojančių paauglių savigarbą, o tai savo ruožtu gali sumažinti jų kūno nepasitenkinimą ir atitinkamai sumažinti valgymo sutrikimų atsiradimo riziką.

Anot J.O'dea (2004), savigarbos ugdytas ir stiprinimas pagerina kitus veiksnius, kurie prisideda prie mitybos problemų. Pavyzdžiui, teigiamo savęs įvaidžio ir stiprios savigarbos formavimas gali padėti vaikams ir paaugliams tapti labiau patenkintiems savo kūno forma ir dydžiu bei atsparesniems

žiniasklaidoje vaizduojamiems nerealiems kūno įvaizdžio bei svorio idealams. Vaikai, turintys aukštą savigarbą, geriau susidoroja su erzinimu, kritika, stresu ir nerimu, kurie yra susiję su mitybos problemomis (O'dea, 2004).

Būtina pastebėti, kad prasta mityba taip pat neigiamai veikia savigarbą. A.Kristjánsson ir kt. (2010) tyrime nustatyta, kad paauglių sveikatos elgesys buvo teigiamai ir tvirtai susijęs su didesne savigarba. Savigarbą teigiamai veikė tiek fizinis aktyvumas ($\beta = .16$), tiek vaisių ir daržovių vartojimas ($\beta = .14$). Priešingai, prasti mitybos įpročiai turėjo neigiamos įtakos savigarbai (Kristjánsson ir kt., 2010).

Apibendrinant galima teigti, kad žema savigarba yra svarbus kūno įvaizdžio, dietų laikymosi, netvarkingos mitybos ir valgymo sutrikimų prognostinis veiksnys. Prasti mitybos įpročiai taip pat neigiamai veikia savigarbą. Atsižvelgiant į tai, mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad savigarbos strategijų įgyvendinimas gali sumažinti paauglių fizinės išvaizdos svarbą, siekiant užkirsti kelią netvarkingai mitybai. Todėl savigarbos apsauga ir stiprinimas laikomi pageidautiniais paaugliams, tačiau tai ypač svarbu gydant ir užkertant kelią kūno įvaizdžio problemoms ir valgymo sutrikimams, nes žemas savęs vertinimas yra laikomas stipriu šių problemų rizikos veiksniu. Taip pat savigarbos ugdymas yra kritinis dalykas siekiant užkirsti kelią vaikų nutukimui, nes šie vaikai kenčia nuo žemos savivertės, atsirandančios dėl savo svorio problemų.

2.PAAUGLIŲ SAVIGARBOS, PRIKLAUSOMAI NUO AMŽIAUS, LYTIES IR KŪNO SVORIO, ANALIZĖ KLAIPĖDOS MIESTO MOKYKLOSE

2.1 Tyrimo imtis ir metodika

Siekiant išanalizuoti Klaipėdos miesto paauglių savigarbą, buvo atliktas kiekybinis tyrimas – apklausa raštu. Naudojantis tyrimo imties dydžio skaičiuokle (Sample Size Calculator), nustatyta, kad kiekybinei tyrimo daliai norint gauti statistiškai reikšmingus rezultatus, iš visų 3825 Klaipėdos mieste besimokančių penktų, septintų bei devintų klasių mokinių (Klaipėdos miesto savivaldybės 2019 m. duomenimis) reikalinga apklausti 349 respondentus.

Moksleiviai į tyrimą atrinkti laikantis reprezentatyvios imties sudarymo principų, atsitiktinai parenkant mokyklas. Mokyklos vadovui atsisakius dalyvauti tyrime, buvo renkama kita mokykla. Buvo gauti 6 Klaipėdos miesto mokyklų vadovų sutikimai (žr. 2 priedą): Klaipėdos „Versmės“ progimnazijos, Klaipėdos Simono Dachso progimnazijos, Klaipėdos „Vyturio“ progimnazijos, Klaipėdos „Ažuolyno“ gimnazijos, Klaipėdos Hermano Zudermano gimnazijos bei Klaipėdos Prano Mašoto progimnazijos. Atliktame tyrime dalyvavo 369 moksleiviai. 5 anketos nebuvo įtrauktos į rezultatų analizę, nes buvo sugadintos. Tad šiame tyrime analizuojami 364 mokinių duomenys. Jaunesniems nei 16m. vaikams apklausti buvo reikalingas raštiškas tėvų/globėjų sutikimas..

Tyrimo metu buvo naudotos popierinės anoniminės anketos (žr. 1 priedą) Šio darbo autorės sudarytą anketą sudarė trys blokai klausimų. Pirmieji 4 klausimai skirti išsiaiškinti respondento lytį, klasę, kurioje mokosi, ūgį bei kūno svorį. Nebuvo klausiama konkrečiai amžiaus, nes klasėse mokosi skirtingo amžiaus vaikai, kartais amžius vienoje klasėse skiriasi 1-2 metais. Tad išvengiant sumaišties, buvo pasirinkta klausti klasės. Bendras apklaustųjų respondentų amžius 11-17m.

Siekiant nustatyti tyrimo dalyvių savo kūno vertinimą, naudotas sekantis blokas klausimų, kurį sudaro 23 teiginiai - paauglių ir suaugusiųjų kūno savigarbos skalė (angl. Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults) adaptuota pagal B.K. Mendelson, D.R. White ir M.J. Mendelson. Kiekvieną buvo prašoma įvertinti penkiabalėje Likerto skalėje nuo 0 (Niekada) iki 4 (Visada). Neigiamą reikšmę turintys klausimai buvo reversuoti. Pagal metodiką, apskaičiuojamos trys klausimyno skalės:

- 1) Svoris (angl. Weight);
- 2) Priskyrimas (angl. Attribution);
- 3) Išvaizda (angl. Appearance).

Siekiant nustatyti tyrimo dalyvių savigarbą, buvo naudotas Rosenbergo savigarbos skalės klausimynas (angl. Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Skalę 1965 m. pristatė Rosenberg, nuo tada ji yra vienas iš dažniausiai naudojamų instrumentų savigarbai vertinti. Tyrimai atskleidžia, jog tai yra lengvai adaptuojamas, aiškus ir patikimas instrumentas, kuris naudojamas visame pasaulyje (Oladipo, Bolajoko, & Kalule-Sabiti, 2014; Schmitt & Allik, 2005). Skalę sudaro 10 teiginių - penki iš jų formuluojami teigiamai („Apskritai, esu savimi patenkintas(-a)“), likę penki - neigiamai („Kartais galvoju, kad esu nieko vertas“). Kiekvieną iš teiginių prašoma įvertinti 4 balų skalėje, kai 4 - visiškai sutinku, 3 - sutinku, 2 - nesutinku, 1 - visiškai nesutinku. Bendras savigarbos įvertis gaunamas susumavus visų 10 teiginių balus. Kuo aukštesnis bendras skalės įvertis, tuo aukštesnis asmens savigarbos jausmas.

2.1.1 Tyrimo eiga

Prieš pradėdant anketinę apklausą buvo gauti Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto bioetikos komisijos leidimai atlikti tyrimą. Siekiant išanalizuoti paauglių savigarbą priklausomai nuo lyties, amžiaus ir kūno svorio, buvo gauti tiriamų įstaigų vadovų leidimai. Tyrimas vyko 2019 m. gruodžio – 2020 m. kovo mėnesiais. Tyrimas buvo vykdomas, siekiant nepažeisti tiriamųjų teisių bei laikantis tyrimo etikos principų:

- pagarbos asmens privatumo principo;
- konfidencialumo ir anonimiškumo principo;
- geranoriškumo ir nusiteikimo nekenkti tiriamam asmeniui principo;
- teisingumo principo (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017)

Respondentų konfidencialumas buvo užtikrintas, kadangi nereikėjo nurodyti, nei vardo, pavardės ar kitokių asmeninių duomenų, o tyrimo rezultatai pateikiami apibendrintai. Tiriamieji savanoriškai dalyvavo tyrime.

2.1.2 Tiriamųjų charakteristikos

Tyrimo metu buvo apklausti 364 respondentai, kurių socialinės–demografinės charakteristikos pateikiamos žemiau esančioje lentelėje. Matyti, kad beveik pusė tiriamųjų (51 proc.) buvo merginos, tuo tarpu vaikinių buvo beveik 49 proc. Pagal klasę tiriamoji imtis pasiskirstė gana tolygiai – 38 proc. buvo penktokai, o po 31 proc. – septintokai ir devintokai.

3 lentelė. Respondentų socialinės–demografinės charakteristikos

		N, vnt.	Proc.
Lytis	Vyrai	177	48,6%
	Moterys	187	51,4%
Klasė	5 kl.	138	37,9%
	7 kl.	113	31,0%
	9 kl.	113	31,0%

Taip pat tyrime dalyvavusių respondentų buvo prašoma nurodyti savo ūgį ir svorį, pagal kurį buvo apskaičiuotas jų KMI, kurio vidurkis sudarė 19,57 (SN 3,46). Mažiausias KMI buvo 11,87, didžiausias – 32,49. Vėliau visi tiriamieji pagal KMI suskirstyti į tris grupes – per maža svorį turinčius, kurių KMI iki 18,0, normalų, kurių KMI nuo 18,0 iki 24,0 imtinai, ir turinčius antsvorio, kurių KMI virš 24, o respondentų pasiskirstymas pagal KMI grupę pateikiamas žemiau esančioje 4 lentelėje.

4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal KMI

		N, vnt.	Proc.
KMI	Per mažas svoris	131	46,0%
	Normalus svoris	191	52,5%
	Antsvoris	42	11,5%

2.1.3 Statistinės analizės metodai

Duomenys apskaičiuoti naudojantis SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) programinę įrangą, kuri yra patogi apdorojant surinktą informaciją, pritaikyta darbui su duomenimis, jų analizei, ryšių nustatymui. Analizė atlikta raštiškai. Naudotas surinktų duomenų vaizdavimo būdas – diagramos, lentelės. Intervaline skale ir Likerto skale išreikštiems duomenims apskaičiuojami vidurkiai (*Vid.*) ir standartiniai nuokrypiai (*SN*), o rangine ar nominaline skale išreikštiems kriterijams – dažniai (proc.). Siekiant palyginti, kaip gauti rezultatai skiriasi skirtingose respondentų socialinėse–demografinėse grupėse, buvo naudojami šie statistiniai kriterijai:

a) Stjudento t kriterijus (angl. *t test*) – kuris naudojamas dviejų nepriklausomų imčių, išreikštų intervaline skale ir kurių skirstinys atitinka normalųjį, vidurkių palyginimui. Trijų nepriklausomų imčių atveju buvo naudotas ANOVA testas.

b) χ^2 kriterijus („*chi-kvadratas*“) (kai rezultatai išreikšti nominaline ir rangine skale);

c) Taip pat tyrimo metu naudoti daugianarės regresijos modeliai (siekiant nustatyti atskirų nepriklausomų kintamųjų įtaką priklausomiems kintamiesiems).

2.2 Tyrimo rezultatai

Pirmiausia buvo patikrintas paauglių ir suaugusiųjų kūno savigarbos skalės (angl. Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults) vidinis suderinamumas, apskaičiuotas *Cronbach Alfa* koeficientas. Svorio skalės atveju *Cronbach Alfa* buvo 0,899, priskyrimo atveju 0,798, išvaizdos atveju 0,910, o bendras viso klausimyno *Cronbach Alfa* sudarė 0,937. Taigi visais atvejais *Cronbach Alfa* reikšmės buvo pakankamai aukštos (viršijo 0,7), todėl galime teigti, kad klausimynas yra sudarytas gerai ir jame nieko keisti nereikia.

Toliau pateikti šių skalės ir ją sudarančių teiginių rodikliai (žr. 5 lentelę). Matyti, kad geriausiai tyrime dalyvavę respondentai vertina savo išvaizdą (Vid. 3,02, SN 0,92), kiek prasčiau – svorį (Vid. 2,88, SN 0,99), tuo tarpu blogiausiai įvertino savo priskyrimą (Vid. 1,83, SN 0,73). Įvertinus atskirus teiginius matome, kad svorio skalėje labiausiai nesutiko su teiginiu „Mano svoris daro mane nelaiminga“ (pastaba – teiginys įvertinus buvo reversuotas). Priskyrimo grupėje – Aš atrodau gražiai kaip daugelis žmonių, išvaizdos grupėje labiausiai nesutiko su teiginiu, kad jie jaučia gėdą, kaip atrodo (pastaba – teiginys įvertinus buvo reversuotas).

5 lentelė. Kūno vertinimo skalių ir teiginių rodikliai

	Vid.	SN
<i>Svoris</i>	2,88	0,99
Aš didžiuojuosi savo kūnu.	2,28	1,27
Aš susirūpinęs/usi bandymu pakeisti savo kūno svorį.	3,18	1,33
Esu patenkintas/a savo svoriu.	2,34	1,37
Man tikrai patinka kiek aš sveriu.	2,27	1,38
Manau, kad sveriu atitinkamai pagal ūgį	2,46	1,35
Svėrimasis mane slegia.	4,13	1,16
Mano svoris daro mane nelaiminga.	4,14	1,18
Aš manau, kad turiu gerą kūną.	2,24	1,25
<i>Priskyrimas</i>	1,83	0,73
Kiti žmonės mano, jog aš atrodau gerai.	2,51	0,93
Manau, kad mano išvaizda padeda man gauti darbą.	1,11	1,14
Mano amžiaus žmonės mėgsta mano išvaizdą.	2,25	0,95
Aš atrodau gražiai kaip daugelis žmonių.	2,26	1,12
Mano išvaizda man padeda gauti pakvietimų į pasimatymus.	1,01	1,25

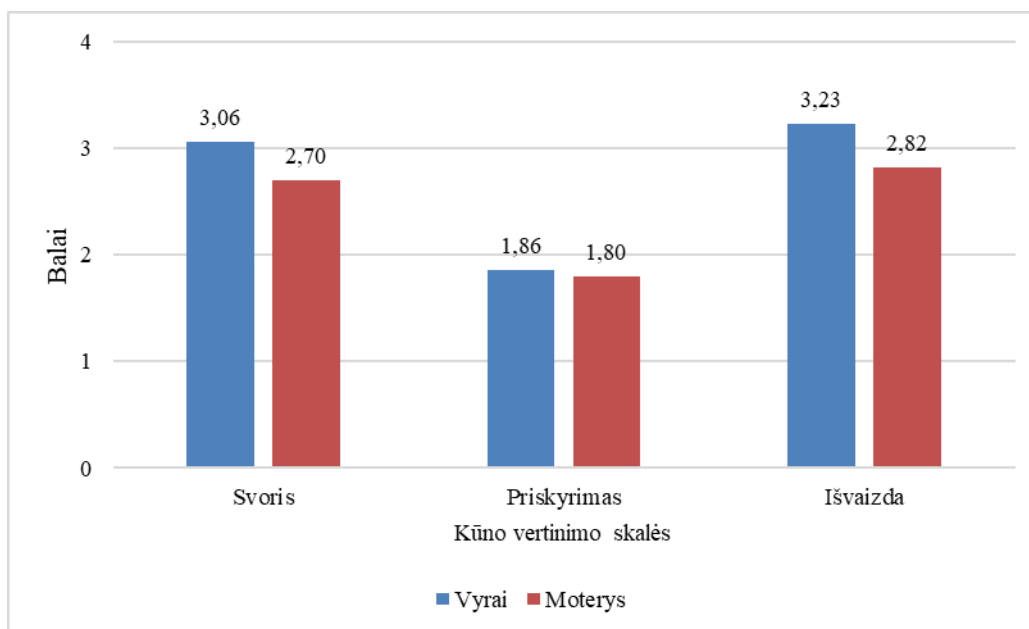
<i>Išvaizda</i>	3,02	0,92
Man patinka kaip aš atrodau nuotraukose.	2,30	1,03
Man patinka tai ką aš matau pažiūrėjęs/usi į veidrodį.	2,40	1,14
Yra daug dalykų kuriuos aš pakeisčiau savo išvaizdoje, jei tik galėčiau.	3,08	1,32
Norėčiau atrodyti geriau.	2,62	1,40
Aš norėčiau atrodyti kaip kažkas.	3,60	1,37
Mano išvaizda liūdina mane.	3,84	1,18
Aš esu gana laimingas kaip atrodau.	2,56	1,17
Jaučiu gėdą kaip aš atrodau.	3,97	1,15
Aš nerimauju dėl to kaip aš atrodau.	3,74	1,22
Aš atrodau taip gražiai kaip norėčiau atrodyti.	2,11	1,33

Buvo palyginti kūno vertinimo rodikliai vaikinų ir merginų grupėse (žr. 6 lentelę). Apskaičiavus *Studento t* testus, buvo nustatyti reikšmingi skirtumai (kai $p < 0,05$), kurie parodė:

1) Savo svorio vertinimas merginų ir vaikinų grupėse reikšmingai išsiskyrė, o savo svorį reikšmingai geriau vertino vaikinai, nei kad merginos. Taip pat atskirų svorio skalės teiginių reikšmingi skirtumai parodė, kad vaikinai reikšmingai labiau nei merginos didžiuojasi savo kūnu, yra labiau patenkinti savo svoriu, jiems labiau patinka, kiek jie sveria, juos mažiau slegia svėrimasis, juos rečiau svoris daro nelaimingais ir reikšmingai dažniau mano, kad turi gerą kūną.

2) Nei bendra priskyrimo skalė, nei atskiri teiginiai vaikinų ir merginų grupėse reikšmingai nesiskyrė (nes $p > 0,05$), kas rodo, kad vaikinų ir merginų priskyrimas reikšmingai nesiskiria.

3) Savo išvaizdos vertinimas merginų ir vaikinų grupėse reikšmingai išsiskyrė, o savo išvaizdą reikšmingai geriau vertino vaikinai, nei kad merginos. Taip pat atskirų išvaizdos skalės teiginių reikšmingi skirtumai parodė, kad vaikinams reikšmingai labiau nei merginoms patinka, kaip jie atrodo nuotraukose ir veidrodyje, jie reikšmingai rečiau ką nors norėtų pakeisti, rečiau norėtų atrodyti geriau, juos išvaizda rečiau liūdina, jie yra reikšmingai dažniau laimingi, kaip atrodo, reikšmingai rečiau jaudinasi dėl to, kaip atrodo, ir vaikinai reikšmingai dažniau nei merginos mano, kad jie atrodo taip pat gražiai, kaip ir atrodo (žr. 3pav.)



3 pav. Kūno vertinimo skalių vidurkiai pagal lytį

6 lentelė. Kūno vertinimo skalių ir teiginių rodikliai vaikinų ir merginų grupėse

	Vyrai		Moterys		T	df	p
	Vid.	SN	Vid.	SN			
Svoris	3,06	0,89	2,70	1,05	3,543	362	0,000
Aš didžiuojuosi savo kūnu.	2,56	1,23	2,01	1,26	4,200	362	0,000
Aš susirūpinęs/usi bandymu pakeisti savo kūno svorį.	3,27	1,38	3,09	1,29	1,328	362	0,185
Esu patenkintas/a savo svoriu.	2,49	1,31	2,19	1,40	2,094	362	0,037
Man tikrai patinka kiek aš sveriu.	2,50	1,34	2,06	1,38	3,071	362	0,002
Manau, kad sveriu atitinkamai pagal ūgį	2,55	1,28	2,36	1,40	1,347	362	0,179
Svėrimasis mane slegia.	4,37	1,01	3,90	1,25	3,914	362	0,000
Mano svoris daro mane nelaiminga.	4,33	1,06	3,97	1,27	2,928	362	0,004
Aš manau, kad turiu gerą kūną.	2,45	1,27	2,05	1,20	3,080	362	0,002
Priskyrimas	1,86	0,77	1,80	0,69	0,795	362	0,427
Kiti žmonės mano, jog aš atrodau gerai.	2,44	0,95	2,57	0,90	-1,415	362	0,158
Manau, kad mano išvaizda padeda man gauti darbą.	1,19	1,20	1,03	1,08	1,337	362	0,182
Mano amžiaus žmonės mėgsta mano išvaizdą.	2,29	1,00	2,21	0,91	0,742	362	0,459
Aš atrodau gražiai kaip daugelis žmonių.	2,34	1,16	2,19	1,07	1,298	362	0,195
Mano išvaizda man padeda gauti pakvietimų į pasimatymus.	1,03	1,28	0,98	1,22	0,422	362	0,673
Išvaizda	3,23	0,82	2,82	0,97	4,324	362	0,000
Man patinka kaip aš atrodau nuotraukose.	2,53	1,04	2,08	0,97	4,265	362	0,000
Man patinka tai ką aš matau pažiūrėjęs/usi į veidrodį.	2,58	1,11	2,24	1,14	2,841	362	0,005

Yra daug dalykų kuriuos aš pakeisčiau savo išvaizdoje, jei tik galėčiau.	3,26	1,27	2,90	1,34	2,603	362	0,010
Norėčiau atrodyti geriau.	2,77	1,43	2,47	1,36	2,109	362	0,036
Aš norėčiau atrodyti kaip kažkas.	3,75	1,37	3,47	1,36	1,960	362	0,051
Mano išvaizda liūdina mane.	4,08	1,14	3,61	1,18	3,858	362	0,000
Aš esu gana laimingas kaip atrodau.	2,72	1,15	2,40	1,16	2,655	362	0,008
Jaučiu gėdą kaip aš atrodau.	4,18	1,06	3,78	1,21	3,302	362	0,001
Aš nerimauju dėl to kaip aš atrodau.	4,10	1,07	3,41	1,26	5,593	362	0,000
Aš atrodau taip gražiai kaip norėčiau atrodyti.	2,34	1,27	1,88	1,34	3,370	362	0,001

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) skirtumai paryškinti

Palyginus kūno vertinimo rodiklius skirtingos klasės respondentų grupėse (žr. 7 lentelę), apskaičiavus ANOVA testus, buvo nustatyti reikšmingi skirtumai (kai $p < 0,05$), kurie parodė:

1) Svorio vertinimas skirtingose klasėse reikšmingai skyrėsi, kas rodo, kad 5 klasės moksleiviai savo svorį vertina reikšmingai geriau nei kad 7 ir 9 klasių moksleiviai. Taip pat matyti, kad penktokai reikšmingai dažniau nei 7 ir 9 klasių moksleiviai savo kūnu didžiuojasi, yra patenkinti savo svorio ir mano, kad turi gerą kūną.

2) Priskyrimas reikšmingai skyrėsi, kas rodo, kad penktokai savo priskyrimą vertina reikšmingai geriau nei 7 ir 9 klasių moksleiviai. Taip pat penktokai reikšmingai dažniau nei 7 ir 9 klasių moksleiviai mano, kad žmonės mano, kad jie gerai atrodo, kad jų išvaizda padeda jiems gauti darbą, jų amžiaus žmonės mėgsta jų išvaizdą ir kad jie atrodo taip pat gražiai, kaip ir daugelis žmonių.

3) Išvaizdos vertinimai reikšmingai skyrėsi, kas rodo, kad savo išvaizdą reikšmingai geriau vertina penktokai, nei kad 7 ir 9 klasių moksleiviai. Taip pat penktokai reikšmingai dažniau nei 7 ir 9 klasių moksleiviai sutiko su teiginiais: Man patinka kaip aš atrodau nuotraukose, Man patinka tai ką aš matau pažiūrėjęs/usi į veidrodį, Aš esu gana laimingas kaip atrodau ir Aš atrodau taip gražiai kaip norėčiau atrodyti, bei reikšmingai rečiau sutiko su teiginiais Yra daug dalykų kuriuos aš pakeisčiau savo išvaizdoje, jei tik galėčiau, Norėčiau atrodyti geriau, Mano išvaizda liūdina mane, Jaučiu gėdą kaip aš atrodau ir Aš nerimauju dėl to kaip aš atrodau.

7 lentelė. Kūno vertinimo skalių ir teiginių rodikliai skirtingų klasių respondentų grupėse

	5 kl.		7 kl.		9 kl.		F	p
	Vid.	SN	Vid.	SN	Vid.	SN		
Svoris	3,09	0,93	2,70	1,05	2,81	0,96	5,381	0,005
Aš didžiuojuosi savo kūnu.	2,53	1,33	2,06	1,29	2,19	1,14	4,694	0,010
Aš susirūpinęs/usi bandymu pakeisti savo kūno svorį.	3,33	1,31	2,98	1,45	3,19	1,22	2,078	0,127

Esu patenkintas/a savo svoriu.	2,65	1,31	2,12	1,39	2,18	1,35	6,088	0,003
Man tikrai patinka kiek aš sveriu.	2,48	1,40	2,11	1,37	2,19	1,34	2,612	0,075
Manau, kad sveriu atitinkamai pagal ūgį	2,62	1,32	2,36	1,31	2,35	1,41	1,573	0,209
Svėrimasis mane slegia.	4,28	1,07	3,92	1,32	4,15	1,10	2,954	0,053
Mano svoris daro mane nelaiminga.	4,30	1,04	3,99	1,32	4,10	1,19	2,313	0,100
Aš manau, kad turiu gerą kūną.	2,51	1,28	2,04	1,31	2,12	1,09	5,300	0,005
Priskyrimas	1,98	0,76	1,69	0,76	1,77	0,62	5,506	0,004
Kiti žmonės mano, jog aš atrodau gerai.	2,69	0,96	2,35	0,98	2,44	0,79	4,749	0,009
Manau, kad mano išvaizda padeda man gauti darbą.	1,25	1,18	1,04	1,20	1,02	1,03	1,599	0,204
Mano amžiaus žmonės mėgsta mano išvaizdą.	2,45	0,97	2,05	1,05	2,20	0,77	5,697	0,004
Aš atrodau gražiai kaip daugelis žmonių.	2,56	1,18	1,93	1,04	2,23	1,01	10,437	0,000
Mano išvaizda man padeda gauti pakvietimų į pasimatymus.	0,96	1,26	1,09	1,33	0,97	1,15	0,363	0,696
Išvaizda	3,31	0,93	2,74	0,93	2,95	0,79	13,336	0,000
Man patinka kaip aš atrodau nuotraukose.	2,48	1,02	2,08	1,04	2,30	1,00	4,733	0,009
Man patinka tai ką aš matau pažiūrėjęs/usi į veidrodį.	2,67	1,17	2,16	1,17	2,32	1,00	7,046	0,001
Yra daug dalykų kuriuos aš pakeisčiau savo išvaizdoje, jei tik galėčiau.	3,38	1,32	2,76	1,34	3,03	1,21	7,165	0,001
Norėčiau atrodyti geriau.	3,04	1,51	2,32	1,33	2,40	1,21	10,632	0,000
Aš norėčiau atrodyti kaip kažkas.	3,65	1,40	3,45	1,42	3,69	1,28	1,011	0,365
Mano išvaizda liūdina mane.	4,15	1,11	3,51	1,31	3,78	1,03	9,722	0,000
Aš esu gana laimingas kaip atrodau.	2,88	1,14	2,21	1,26	2,51	0,98	10,748	0,000
Jaučiu gėdą kaip aš atrodau.	4,18	1,15	3,73	1,20	3,96	1,07	4,765	0,009
Aš nerimauju dėl to kaip aš atrodau.	4,17	1,05	3,37	1,35	3,58	1,14	15,916	0,000
Aš atrodau taip gražiai kaip norėčiau atrodyti.	2,51	1,38	1,81	1,37	1,90	1,07	11,200	0,000

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) skirtumai paryškinti

Buvo palyginti kūno vertinimo rodikliai skirtingo KMI respondentų grupėse (žr. 8 lentelę). Apskaičiavus ANOVA testus, buvo nustatyti reikšmingi skirtumai (kai $p < 0,05$), kurie parodė:

1) Svorio vertinimas skirtingose KMI grupėse reikšmingai skyrėsi – per mažą ir normalų KMI turintys respondentai savo svorį, kaip ir visus svorio skalės teiginius, vertina reikšmingai geriau nei antsvorį turintys respondentai.

2) Per mažą KMI turintys respondentai savo priskyrimą vertina reikšmingai geriau nei turintys normalų KMI ar antsvorį. Taip pat per mažą KMI turintys respondentai reikšmingai geriau sutiko su teiginiais „Kiti žmonės mano, jog aš atrodau gerai, Mano amžiaus žmonės mėgsta mano išvaizdą“.

3) Per mažą KMI turintys respondentai reikšmingai geriau įvertino savo išvaizdą nei normalų KMI ar antsvorį turintys respondentai. Taip pat šie respondentai reikšmingai geriau įvertino teiginius „Man patinka kaip aš atrodau nuotraukose, Aš esu gana laimingas kaip atrodau ir Aš atrodau taip gražiai

kaip norėčiau atrodyti“, bei reikšmingai rečiau nei kiti sutiko su teiginiais, kad daug dalykų pakeistų savo išvaizdoje, jei tik galėtų ir norėtų atrodyti geriau.

8 lentelė. Kūno vertinimo skalių ir teiginių rodikliai skirtingo KMI respondentų grupėse

	Per mažas		Normalus		Antsvoris		F	p
	Vid.	SN	Vid.	SN	Vid.	SN		
Svoris	3,17	0,78	2,80	1,05	2,32	0,99	14,254	0,000
Aš didžiuojuosi savo kūnu.	2,59	1,19	2,14	1,31	1,93	1,20	6,761	0,001
Aš susirūpinęs/usi bandymu pakeisti savo kūno svorį.	3,53	1,30	3,03	1,33	2,76	1,25	8,047	0,000
Esu patenkintas/a savo svoriu.	2,85	1,17	2,18	1,39	1,45	1,21	21,228	0,000
Man tikrai patinka kiek aš sveriu.	2,72	1,14	2,15	1,45	1,45	1,23	16,373	0,000
Manau, kad sveriu atitinkamai pagal ūgį	2,52	1,28	2,58	1,34	1,71	1,40	7,533	0,001
Svėrimasis mane slegia.	4,34	1,04	4,07	1,19	3,69	1,28	5,555	0,004
Mano svoris daro mane nelaiminga.	4,37	1,01	4,06	1,25	3,81	1,27	4,525	0,011
Aš manau, kad turiu gerą kūną.	2,48	1,23	2,19	1,20	1,71	1,33	6,496	0,002
Priskyrimas	1,95	0,75	1,78	0,70	1,64	0,73	3,788	0,024
Kiti žmonės mano, jog aš atrodau gerai.	2,63	0,94	2,48	0,86	2,21	1,09	3,442	0,033
Manau, kad mano išvaizda padeda man gauti darbą.	1,13	1,16	1,09	1,13	1,12	1,17	0,039	0,962
Mano amžiaus žmonės mėgsta mano išvaizdą.	2,43	0,96	2,20	0,93	1,90	0,93	5,365	0,005
Aš atrodau gražiai kaip daugelis žmonių.	2,54	1,13	2,16	1,07	1,86	1,07	8,028	0,000
Mano išvaizda man padeda gauti pakvietimų į pasimatymus.	1,03	1,30	0,97	1,20	1,10	1,30	0,217	0,805
Išvaizda	3,19	0,93	2,96	0,92	2,79	0,84	4,104	0,017
Man patinka kaip aš atrodau nuotraukose.	2,43	1,03	2,30	1,03	1,90	0,98	4,153	0,016
Man patinka tai ką aš matau pažiūrėjęs/usi į veidrodį.	2,53	1,24	2,34	1,07	2,29	1,07	1,390	0,250
Yra daug dalykų kuriuos aš pakeisčiau savo išvaizdoje, jei tik galėčiau.	3,33	1,30	2,97	1,33	2,79	1,18	4,140	0,017
Norėčiau atrodyti geriau.	2,91	1,46	2,50	1,36	2,21	1,24	5,316	0,005
Aš norėčiau atrodyti kaip kažkas.	3,71	1,33	3,51	1,40	3,69	1,35	0,945	0,390
Mano išvaizda liūdina mane.	3,92	1,21	3,82	1,16	3,64	1,23	0,933	0,394
Aš esu gana laimingas kaip atrodau.	2,73	1,13	2,50	1,17	2,26	1,19	3,075	0,047
Jaučiu gėdą kaip aš atrodau.	4,08	1,06	3,95	1,21	3,74	1,17	1,427	0,241
Aš nerimauju dėl to kaip aš atrodau.	3,88	1,17	3,65	1,23	3,71	1,35	1,309	0,271
Aš atrodau taip gražiai kaip norėčiau atrodyti.	2,39	1,40	2,01	1,25	1,67	1,30	5,943	0,003

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) skirtumai paryškinti

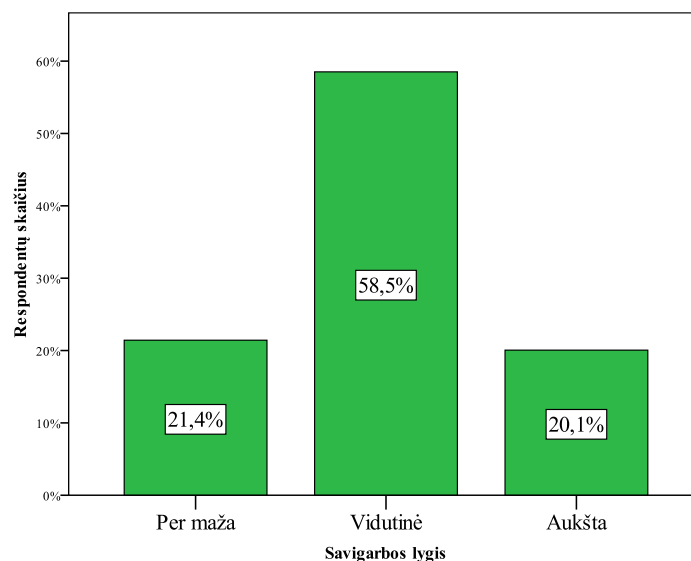
Siekiant nustatyti tyrimo dalyvių savigarbą, buvo naudotas Rosenbergo savigarbos skalės klausimynas. Nustatyta, kad šio klausimyno *Cronbach Alfa* buvo 0,769 ir buvo pakankamai aukštas.

Apskaičiavus skalės rodiklius nustatyta, kad šios skalės vidurkis buvo 19,85, SN 6,00. Mažiausias įvertis buvo 0, didžiausias – 30. Žemiau esančioje lentelėje pateikiami savigarbos rodikliai skirtingose respondentų grupėse. Lyties atveju apskaičiavus *Studento t* testą, buvo nustatytas reikšmingas skirtumas (nes $p < 0,05$), kuris parodė, kad vyrų savigarba yra reikšmingai didesnė nei moterų. Klasės ir KMI atveju apskaičiavus ANOVA testus, buvo nustatytas reikšmingas skirtumas, kuris parodė, kad penktokų savigarba yra reikšmingai didesnė nei 7 ir 9 klasių moksleivių, tuo tarpu KMI atveju statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo nustatyta (nes $p > 0,05$), kas rodo, kad skirtingą KMI turinčių moksleivių savigarba reikšmingai nesiskiria.

9 lentelė. Rosenbergo savigarbos skalės rodikliai skirtingose respondentų grupėse

		Vid.	SN	Reikšmingumas
Lytis	Vyrai	21,01	5,98	$t=3,628, p=0,000$
	Moterys	18,76	5,84	
Klasė	5 kl.	21,22	6,11	$F=6,708, p=0,001$
	7 kl.	18,52	5,94	
	9 kl.	19,53	5,63	
KMI	Per mažas	20,05	6,26	$F=1,444, p=0,866$
	Normalus	19,80	5,91	
	Antsvoris	19,52	5,71	

Taip pat visus respondentus pagal savigarbos skalės balą galima suskirstyti į tris grupes – iki 15 balų (maža savigarba), 16-25 balai – vidutinė savigarba, ir daugiau nei 25 balai – aukšta savigarba. Gautas respondentų pasiskirstymas pateikiamas 4pav, iš kurio matyti, kad daugiau nei pusės tiriamųjų savigarba buvo vidutinė, o maždaug kas penkto – per maža ar aukšta.



4 pav. Pasiskirstymas pagal savigarbos lygį

Nustatytas pasiskirstymas pagal savigarbos lygį skirtingose respondentų socialinėse–demografinėse grupėse (žr. 10 lentelę žemiau). Apskaičiavus „chi kvadrato“ (χ^2) kriterijus, buvo nustatyti du reikšmingi skirtumai (kai $p < 0,05$), kurie parodė, kad aukštą savigarbą reikšmingai dažniau turi vyrai, nei kad moterys, tuo tarpu moterys reikšmingai dažniau turi per mažą savigarbą. Taip pat nustatyta, kad 5 kl. moksleiviai reikšmingai dažniau turi per aukštą savigarbą, nei kad 7 ir 9 klasių moksleiviai, kurie reikšmingai dažniau turi per mažą savigarbą. Tuo tarpu savigarbos pasiskirstymas skirtingose KMI grupėse reikšmingai nesiskyrė (nes $p > 0,05$).

10 lentelė. Pasiskirstymas pagal savigarbos lygį skirtingose respondentų grupėse

		Per maža savigarba	Vidutinė savigarba	Aukšta savigarba	χ^2	df	p
Lytis	Vyrai	15,8%	57,6%	26,6%	12,361	2	0,002
	Moterys	26,7%	59,4%	13,9%			
Klasė	5 kl.	16,7%	55,1%	28,3%	12,941	4	0,012
	7 kl.	28,3%	55,8%	15,9%			
	9 kl.	20,4%	65,5%	14,2%			
KMI	Per mažas	22,9%	51,9%	25,2%	4,868	4	0,301
	Normalus	20,9%	61,3%	17,8%			
	Antsvoris	19,0%	66,7%	14,3%			

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) skirtumai paryškinti

Taip pat tyrimo metu nustatyta, kokią įtaką savo kūno vertinimui bei savigarbai daro socialinės–demografinės respondentų charakteristikos. Siekiant nustatyti, kokią įtaką svorio vertinimui daro lytis, klasė ir respondento KMI, buvo atlikta daugiavarė regresinė analizė. Nustatyta, kad regresijos modelis yra reikšmingas, kadangi $F=16,957$, $p<0,05$, tačiau reikšmingi buvo tik lyties ir KMI kintamieji (nes $p<0,05$), todėl galime teigti, kad svorio vertinimui reikšmingą įtaką daro tik lytis ir KMI, o klasė – amžius svorio vertinimo reikšmingai neįtakoja.

11 lentelė. Svorio vertinimo prognoziniai veiksniai (tiesinė regresija)

Priklausomas kintamasis					
Svorio vertinimas					
Nepriklausomas kintamasis	<i>Beta</i> (β)	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
Lytis	-0,202	0,000	16,957	0,000	0,124
Klasė-amžius	-0,016	0,757			
KMI	-0,296	0,000			

Siekiant nustatyti, kokią įtaką **priskyrimo vertinimui** daro lytis, klasė ir respondento KMI, buvo atlikta daugiavarė regresinė analizė. Nustatyta, kad regresijos modelis yra reikšmingas, kadangi $F=3,720$, $p<0,05$, tačiau reikšmingas buvo tik KMI kintamasis (nes $p<0,05$), todėl galime teigti, kad priskyrimo vertinimui reikšmingą įtaką daro tik KMI, o lytis ir klasė priskyrimo vertinimo reikšmingai neįtakoja.

12 lentelė. Priskyrimo vertinimo prognoziniai veiksniai (tiesinė regresija)

Priklausomas kintamasis					
Priskyrimo vertinimas					
Nepriklausomas kintamasis	<i>Beta</i> (β)	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
Lytis	-0,039	0,456	3,720	0,012	0,030
Klasė-amžius	-0,086	0,117			
KMI	-0,123	0,024			

Siekiant nustatyti, kokią įtaką **išvaizdos vertinimui** daro lytis, klasė ir respondento KMI, buvo atlikta daugiavarė regresinė analizė. Nustatyta, kad regresijos modelis yra reikšmingas, kadangi $F=11,251$, $p<0,05$, o reikšmingi buvo visi kintamieji (nes $p<0,05$), todėl galime teigti, kad išvaizdos vertinimui reikšmingą įtaką daro tiek lytis, tiek klasė, tiek KMI.

13 lentelė. Išvaizdos vertinimo prognoziniai veiksniai (tiesinė regresija)

Priklausomas kintamasis					
Išvaizdos vertinimas					
Nepriklausomas kintamasis	Beta (β)	p	F	p	R²
Lytis	-0,216	0,000	11,251	0,000	0,086
Klasė-amžius	-0,112	0,035			
KMI	-0,128	0,016			

Siekiant nustatyti, kokią įtaką **savigarbos vertinimui** daro lytis, klasė ir respondento KMI, buvo atlikta daugianarė regresinė analizė. Nustatyta, kad regresijos modelis yra reikšmingas, kadangi $F=5,680$, $p<0,05$, tačiau reikšmingas buvo tik lyties kintamasis (nes $p<0,05$), todėl galime teigti, kad savigarbą įtakoja tik lytis, tuo tarpu klasė ir KMI savigarbos neįtakoja.

14 lentelė. Savigarbos vertinimo prognoziniai veiksniai (tiesinė regresija)

Priklausomas kintamasis					
Savigarbos vertinimas					
Nepriklausomas kintamasis	Beta (β)	p	F	p	R²
Lytis	-0,174	0,001	5,680	0,001	0,045
Klasė-amžius	-0,101	0,064			
KMI	-0,003	0,959			

2.3 Rezultatų aptarimas

Svorio vertinimas. Šiame tyrime buvo nustatyta, kad svorio vertinimas lyties aspektu skyrėsi statistiškai reikšmingai - vaikinai savo svorį vertino geriau nei merginos ($p = 0,000$). Taip pat atskirų svorio skalės teiginių reikšmingi skirtumai parodė, kad vaikinai reikšmingai labiau nei merginos didžiuoja savo kūnu, yra labiau patenkinti savo svoriu, jiems labiau patinka, kiek jie sveria, juos mažiau slegia svėrimasis, juos rečiau svoris daro nelaimingais ir reikšmingai dažniau mano, kad turi gerą kūną. Panašius rezultatus gavo ir J.S.Ra ir kt. (2017). Autoriai nustatė, kad paauglės mergaitės buvo labiau nepatenkintos savo svoriu nei buvo paaugliai berniukai ($x^2 = 1\ 017,95$, $p < 0,001$). Be to, paaugliai berniukai dažniausiai norėjo svorio padidėjimo, o paauglės mergaitės – svorio sumažėjimo (Ra ir kt., 2017).

Šiame tyrime nustatyta, kad svorio vertinimas skirtingose klasėse reikšmingai skyrėsi - savo svorį geriau vertino 5 klasės moksleiviai nei 7 ir 9 klasių moksleiviai ($p = 0,005$). J. Wagner ir kt. (2013) teigimu, maži vaikai pradeda nuo pakankamai aukšto savęs vertinimo. Tačiau vėlyvosios vaikystės ir

ankstyvos paauglystės biologiniai, socialiniai ir pažintiniai pokyčiai teigiamam vertinimui padaro žalos. Vaiko savigarba patiria nuolatinį mažėjimą ir staigų kritimą ankstyvoje paauglystėje (Trzesniewski ir kt., 2003). Manytina, kad todėl žemesnių klasių moksleiviai savo svorį bei išvaizdą įvertino geriau negu aukštesnių klasių moksleiviai.

Išvaizdos vertinimas. Analogiškai svorio vertinimui, savo išvaizdos vertinimas merginų ir vaikinių grupėse reikšmingai skyrėsi - vaikinai savo išvaizdą vertino geriau nei merginos ($p = 0,000$). Vaikinams reikšmingai labiau nei merginoms patiko kaip jie atrodo nuotraukose ir veidrodyje, jie reikšmingai rečiau ką nors norėtų pakeisti, rečiau norėtų atrodyti geriau, juos išvaizda rečiau liūdina, jie yra reikšmingai dažniau laimingi, kaip atrodo, reikšmingai rečiau jaudinasi dėl to, kaip atrodo, ir vaikinai reikšmingai dažniau nei merginos mano, kad jie atrodo taip pat gražiai, kaip ir atrodo. H.Fonseca ir M.Matos (2011) tyrimo metu nustatyta, kad 13, 15 ir ≥ 16 metų amžiaus merginos dažniau nei berniukai save vertino kaip per storas, ir šis neigiamas išvaizdos vertinimas didėjo su amžiumi. Be to, mergaitės nuolat buvo mažiau patenkintos savo išvaizda, palyginti su to paties amžiaus berniukais. Panašūs rezultatai gauti ir šiame tyrime - kad savo išvaizdą reikšmingai geriau vertina penktokai, nei kad 7 ir 9 klasių moksleiviai ($p = 0,000$).

D.Voelker ir kt. (2015) nurodo, kad paauglystė yra kritinis kūno įvaizdžio raidos laikotarpis dėl įvairių socialinių, kultūrinių, fizinių ir psichologinių pokyčių, vykstančių nuo 12 metų iki 18 metų. Ryšys tarp svorio būklės ir kūno įvaizdžio yra sudėtingas, todėl aiškinant šį ryšį reikia atsižvelgti į papildomus kintamuosius, įskaitant kūno idealų internalizavimą, su svoriu susijusį spaudimą ir rūpesčius bei socialinę įtaką (pvz., socialinį palyginimą, kalbėjimą apie storumą ir erzimą bei patyčias dėl svorio). Neigiamas savo išvaizdos vertinimas susijęs su tam tikromis problemomis kaip aktyvumo vengimas, valgymo sutrikimai ir kt., todėl sveikos išvaizdos propagavimas turėtų būti integruotas į visas programas, skirtas paauglių nutukimui, valgymo sutrikimams ir kitoms sveikatos problemoms spręsti (Voelker ir kt., 2015). Šiame tyrime taip pat nustatyta, kad liesą KMI turintys respondentai reikšmingai geriau įvertino savo išvaizdą nei kad normalų KMI ar antsvorį turintys respondentai ($p = 0,017$). Tuo tarpu J.Fernández-Bustos ir kt. (2019) tyrimas parodė, kad savo išvaizdą prasčiausiai vertino paaugliai, kurie pagal KMI buvo liesi ir nutukę. Autorių teigimu, KMI yra vienas iš svarbiausių kintamųjų nustatant paauglių nepasitenkinimą savo išvaizda, tačiau priklauso nuo lyties (Fernández-Bustos ir kt., 2019).

Savigarba ir lytis. Šiame tyrime lyties atveju apskaičiavus Stjudento t testą, buvo nustatytas reikšmingas skirtumas (nes $p=0,000$), kuris parodė, kad vyrų savigarba yra reikšmingai didesnė nei moterų. Šie rezultatai sutampa su daugeliu kitų autorių tyrimais, kurie rodo, kad moterų savigarba būna žemesnė nei vyrų (Polce-Lynch ir kt., 2001; Bachman ir kt., 2011; Minev ir kt., 2018). Kiti autoriai

pastebi, kad šis statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyčių išryškėja paauglystėje ir išlieka per ankstyvą ir vidutinį suaugusiųjų amžių, kol jis susiaurėja ir kartais ir išnyksta senatvėje (Shaw, Liang, Krause, 2010; Zeigler-Hill, Myers, 2012). Bleidorn ir kt. (2016) teigimu, lyties poveikis priklausomai nuo tyrimo svyruoja tarp silpno ir vidutinio. Šiame tyrime nustatytas ryšys yra stiprus, kadangi $r = 0,086$. V.Janilionio (2015) teigimu, stiprus ryšys yra tuomet, kai koreliacijos koeficiento reikšmė yra nuo -1 iki -0,7 ir nuo 0,7 iki 1.

Savigarba ir amžius. Siekiant nustatyti, kokią įtaką savigarbos vertinimui daro lytis, klasė ir respondento KMI, buvo atlikta daugianarė regresinė analizė. Nustatyta, kad regresijos modelis yra reikšmingas, kadangi $F=5,680$, $p<0,05$, tačiau klasė savigarbai statistiškai reikšmingos įtakos neturėjo ($p = 0,064$, $p> 0,05$). Tuo tarpu moksliniai tyrimai pateikia kitokius rezultatus. J.Bachman ir kt. (2011) tyrimo metu nustatyta, kad 8 ir 10 klasių mokinių savigarbos įvertinimai yra maždaug vienodi, o po to šiek tiek padidėja 12-oje klasėje. R.Erol ir U.Orth (2011) pateikia panašius duomenis. Anot autorių, vėlesnėje paauglystėje savigarba didėja (Erol, Orth, 2011). Tačiau šiame tyrime tokių dėsningumų nustatyta nebuvo. Kai kurie autoriai taip pat nurodo, kad statistiškai reikšmingų skirtumų savigarbai amžiaus aspektu nėra. P.Van Den Berg ir kt. (2010) tyrimas parodė, kad savigarbos ir svorio ryšys nesiskyrė tarp vidurinėsios ir vidurinės mokyklos kohortos berniukų ($p = .79$) arba mergaičių ($p = .80$). D.Mellor ir kt. (2010) tyrime tarp amžiaus ir savigarbos taip pat reikšmingo ryšio nenustatyta.

Savigarba ir KMI. Analogiškai amžiaus įtakai, savigarbai statistiškai reikšmingos įtakos neturėjo ir tirtų paauglių KMI ($p = 0,959$, $p> 0,05$). A.Kristjánsson ir kt. (2010) atliktas tyrimas parodė, kad didėjant paauglių KMI ($\beta = -.05$) buvo neigiamai veikiama jų savigarba, tačiau ryšys buvo silpnas ($r = -.06$). M.Becerra ir kt. (2015) tyrimo metu nustatyta, kad normalaus svorio mokiniai statistiškai geriau vertino savo savigarbą nei mokiniai, turintys antsvorio, ir šie balai yra šiek tiek aukštesni nei nutukusių mokinių. Autoriai nustatė neigiamą KMI ir savivertės koreliaciją ($r = -.248$), tačiau ryšys buvo labai silpnas (silpnas ryšys yra tuomet, kai $r =$ nuo -0,2 iki 0 ir nuo 0 iki 0,2) (Janilionis, 2015). I.Norkutės-Mueck ir M.Pileckaitės-Markovienės (2011) tyrime nustatyta, kad per didelio svorio merginos pasižymi žemesniais savigarbos įverčiais nei normalaus ar per mažo svorio merginos, o skirtumai tarp normalaus ir per mažo svorio merginų savigarbos įverčių buvo nežymūs ir statistiškai nereikšmingi (Norkutė-Mueck, Pileckaitė-Markovienė, 2011). Taigi, nors šiame tyrime statistiškai reikšmingo ryšio tarp savigarbos ir KMI nustatyta nebuvo, tačiau kitų autorių atlikti tyrimai rodo, kad KMI ir savigarbos ryšys yra gana silpnas.

IŠVADOS

1. Paauglystė yra pokyčių laikotarpis, kurio metu vaikai pereina į suaugusiųjų amžių, patiria socialinius, biologinius, emocinius, psichologinius ir kognityvinius pokyčius, ieško savo tapatybės bei siekia tapti savarankiškais ir nepriklausomais. Naujausių tyrimų duomenimis, paauglystės laikotarpis tęsiasi nuo 10 iki 25-27 metų bei gali būti suskirstytas į tris pagrindinius etapus: ankstyvąją paauglystę, paauglystę ir vėlyvąją paauglystę.
2. Savigarba yra asmenybės dalis ir gali būti suvokiama kaip savęs gerbimas, teigiamas savęs vertinimas bei pasitikėjimas savimi. Savigarba apima asmens suvokimą apie savo stipriąsias ir silpnąsias puses, sugebėjimus, požiūrį ir vertybes bei turi būti adekvati, kadangi didelė savigarba gali rodyti narcisizmą ar puikavimąsi. Paauglystės metu savigarbai tenka svarbus vaidmuo, o jos formavimasis neturėtų būti atsitiktinis procesas, kadangi paaugliui reikalinga susikurti ir tinkamai įvertinti save. Paauglių savigarba gali skirtis priklausomai nuo paauglystės etapo bei lyties.
3. Žema savigarba yra svarbus kūno įvaizdžio, dietų laikymosi, netvarkingos mitybos ir valgymo sutrikimų prognostinis veiksnys. Tyrimai rodo, kad prasti mitybos įpročiai turi neigiamą poveikį paauglių savigarbai. Atsižvelgiant į tai, savigarbos stiprinimo strategijų įgyvendinimas gali teigiamai veikti paauglių antsvorį, kūno įvaizdžio suvokimą bei valgymo sutrikimus.
4. Tyrimo metu nustatyta, kad svorio vertinimui statistiškai reikšmingą įtaką turi tik lytis ir KMI (abiejų ($p = 0,000$), o klasė svorio vertinimo reikšmingai įtakos nedaro ($p = 0,757$). Išvaizdos vertinimui statistiškai reikšmingą įtaką daro tiek lytis ($p = 0,000$), tiek klasė ($p = 0,035$), tiek KMI ($p = 0,016$). Priskyrimo vertinimui statistiškai reikšmingą įtaką daro tik KMI ($p = 0,024$), o lytis ($p = 0,456$) ir klasė ($p = 0,117$) priskyrimo vertinimo reikšmingai neįtakoja. Įvertinus paauglių savigarbos ir amžiaus, lyties ir kūno svorio sąsajas nustatyta, kad savigarbą statistiškai reikšmingai veikia tik lytis ($p = 0,001$), tuo tarpu klasė ($p = 0,064$) ir KMI ($p = 0,959$) savigarbai įtakos neturi.

LITERATŪRA

1. Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Freedman-Doan, and etc. 2011. Adolescent self-esteem: Differences by race/ethnicity, gender, and age. *Self and Identity* [interaktyvus], Nr. 10(4) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 445-473 p. Prieiga per NCBI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3263756/>>
2. Bachman, J. G., Schulenberg, J. E., Freedman-Doan, P., and etc. 2008. The education-drug use connection: How successes and failures in school relate to adolescent smoking, drinking, drug use, and delinquency. New York, JAV: Psychology Press.
3. Barker, E. T., & Bornstein, M. H. 2010. Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *The journal of early adolescence* [interaktyvus], Nr. 30(2) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 205-224 p. Prieiga per NCBI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3496262/>>
4. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. and etc. 2005. Exploding the self esteem myth. *Scientific American* [interaktyvus], Nr. 292(1) [žiūrėta 2020 m. kovo 1 d.], 84-91 p. Prieiga per Internetą: <https://www.jstor.org/stable/26060842?seq=1#metadata_info_tab_contents>
5. Becerra, M. O., Muros, J. J., Cuadros, J. P., and etc. 2015. Influence of BMI on self-esteem of children aged 12–14 years. *Anales de Pediatría (English Edition)* [interaktyvus], Nr. 83(5) [žiūrėta 2020 m. gegužės 10 d.], 311-317 p. Prieiga per Internetą: <<https://www.analesdepediatria.org/en-influence-bmi-on-self-esteem-children-articulo-S2341287914001331>>
6. Birkeland, M. S., Breivik, K., & Wold, B. 2014. Peer acceptance protects global self-esteem from negative effects of low closeness to parents during adolescence and early adulthood. *Journal of Youth and Adolescence* [interaktyvus], Nr. 43(1) [žiūrėta 2020 m. vasario 14 d.], 70-80 p. Prieiga per duomenų bazę Springer: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-013-9929-1>>
7. Blakemore, S. J., & Mills, K. L. 2014. Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology* [interaktyvus], Nr. 65 [žiūrėta 2020 m. vasario 4 d.], 187-207 p. Prieiga per Internetą: <<https://www.stopsafeschools.com/wpcontent/uploads/securepdfs/2019/09/Is-adolescence-a-sensitive-period-for-sociocultural-processing.-Annual-Review-of-Psychology.pdf>>
8. Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., and etc. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology* [interaktyvus],

- Nr. 111(3) [žiūrėta 2020 m. vasario 9 d.], 396 p. Prieiga per Internetą: <<https://psycnet.apa.org/buy/2015-57061-001>>
9. Bos, A. E. R., Muris, P., Mulken, S., and etc. 2006. Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology [interaktyvus]*, Nr. 62 [žiūrėta 2020 m. vasario 9 d.], 26-33 p. Prieiga per duomenų bazę Springer: <<https://link.springer.com/article/10.1007/BF03061048>>
 10. Boudreault-Bouchard, A. M., Dion, J., Hains, J., and etc. 2013. Impact of parental emotional support and coercive control on adolescents' self-esteem and psychological distress: Results of a four-year longitudinal study. *Journal of adolescence [interaktyvus]*, Nr. 36(4) [žiūrėta 2020 m. vasario 12 d.], 695-704 p. Prieiga per Internetą: <https://constellation.uqac.ca/2537/2/Bouchard_et_al_parents_revised_may_2013_final.pdf>
 11. Brausch, A. M., & Decker, K. M. 2014. Self-esteem and social support as moderators of depression, body image, and disordered eating for suicidal ideation in adolescents. *Journal of abnormal child psychology [interaktyvus]*, Nr. 42(5) [žiūrėta 2020 m. vasario 19 d.], 779-789 p.
 12. Brown, B. B., & Bakken, J. P. 2011. Parenting and peer relationships: Reinvigorating research on family–peer linkages in adolescence. *Journal of research on adolescence [interaktyvus]*, Nr. 21(1), 153-165 p. Prieiga per duomenų bazę Springer: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10802-013-9822-0>>
 13. Brown, J. D. 2014. Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. *Psychological Perspectives on the Self, Volume 4*. London: Psychology Press, p. 39-70.
 14. Button, E. J., Sonuga-Barke, E. J. S., Davies, J., and etc. 1996. A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: Questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology [interaktyvus]* [interaktyvus], Nr. 35(2) [žiūrėta 2020 m. vasario 17 d.], 193-203 p. Prieiga per Internetą: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01176.x>>
 15. Cecchini, M., Sassi, F., Lauer, J. A., and etc. 2010. Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. *The Lancet [interaktyvus]*, Nr. 376(9754) [žiūrėta 2020 m. vasario 1 d.], 1775-1784 p. Prieiga per duomenų bazę ScienceDirect: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673610615140>>
 16. Chi P., Du H., King R. B., 2012. The Development and Validation of the Relational Self-Esteem Scale, *Scandinavian Journal of Psychology [interaktyvus]*, Nr. 53(3), 258-264 p. Prieiga per NCBI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22462657>>

17. Chubb, N. H., Fertman, C. I., & Ross, J. L. 1997. Adolescent self-esteem and locus of control: A longitudinal study of gender and age differences. *Adolescence* [interaktyvus], 32(125) [žiūrėta 2020 m. vasario 17 d.], 113 p. Prieiga per Internetą: <<https://www.questia.com/library/journal/1G1-19417322/adolescent-self-esteem-and-locus-of-control-a-longitudinal>>
18. Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., and etc. 2014. Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of personality and social psychology* [interaktyvus], Nr. 106(3) [žiūrėta 2020 m. vasario 17 d.], 469 p.
19. Covarrubias, R., & Fryberg, S. A. 2015. The impact of self-relevant representations on school belonging for Native American students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology* [interaktyvus], Nr. 21 [žiūrėta 2020 m. vasario 12 d.], 10–18 p. Prieiga per Internetą: <<https://psycnet.apa.org/record/2014-35680-001>>
20. Curtis, A. C. 2015. Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health* [interaktyvus], Nr. 7(2) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 2 p. Prieiga per Internetą: <<https://scholar.utc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1035&context=jafh>>
21. Dobrescu, A. 2013. Adolescent self-esteem. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VII: Social Sciences and Law* [interaktyvus], Nr. 2 [žiūrėta 2020 m. kovo 1 d.], 139-144 p. Prieiga per Internetą: <http://webbut.unitbv.ro/BU2013/Series%20VII/BULETIN%20VII/18_Dobrescu%2022013.pdf>
22. Dunham, Y., Baron, A. S., & Banaji, M. R. 2007. Children and social groups: A developmental analysis of implicit consistency in Hispanic Americans. *Self and Identity* [interaktyvus], Nr. 6 [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 238–255 p. Prieiga per Internetą: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.501.7303&rep=rep1&type=pdf>>
23. Emler, N. 2001. *Self-Esteem: The Costs and Consequences of Low Self-Worth*. York, United Kingdom: York Publishing Services.
24. Erol, R. Y., & Orth, U. 2011. Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of personality and social psychology* [interaktyvus], Nr. 101(3) [žiūrėta 2020 m. sausio 3 d.], 607 p. Prieiga per NCBI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21728448>>
25. Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Gonzalez-Martí, I., and etc. 2019. Body Dissatisfaction in Adolescents: Differences by Sex, BMI and Type and Organisation of Physical Activity. *International journal of environmental research and public health* [interaktyvus], Nr.

- 16(17) [žiūrėta 2020 m. gegužės 10 d.], 3109 p. Prieiga per NCBI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6747120/>
26. Fonseca, H., & Matos, M. G. 2011. Are adolescent weight-related problems and general well-being essentially an issue of age, gender or rather a pubertal timing issue?. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism* [interaktyvus], Nr. 24(5-6) [žiūrėta 2020 m. gegužės 10 d.], 251-256 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/publication/233381939_Are_adolescent_weight-related_problems_and_general_wellbeing_essentially_an_issue_of_age_gender_or_rather_a_pubertal_timing_issue>
27. Furnham, A., & Calnan, A. 1998. Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association* [interaktyvus], Nr. 6(1) [žiūrėta 2020 m. sausio 3 d.], 58-72 p. Prieiga per Internetą: <[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/\(SICI\)1099-0968\(199803\)6:1%3C58::AID-ERV184%3E3.0.CO;2-V](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1099-0968(199803)6:1%3C58::AID-ERV184%3E3.0.CO;2-V)>
28. Gebauer, J. E., Wagner, J., Sedikides, C., and etc. 2013. Agency-communion and self-esteem relations are moderated by culture, religiosity, age, and sex: Evidence for the “self-centrality breeds self-enhancement” principle. *Journal of Personality* [interaktyvus], Nr. 81(3) [žiūrėta 2020 m. sausio 9 d.], 261-275 p. Prieiga per Internetą: <<https://eprints.soton.ac.uk/352985/1/Gebauer%2520Wagner%2520Sedikides%2520%2520Neberich%25202013%2520Journal%2520of%2520Personality.pdf>>
29. Gregg, A. P., & Sedikides, C. 2010. Narcissistic fragility: Rethinking its links to explicit and implicit self-esteem. *Self and Identity* [interaktyvus], Nr. 9(2) [žiūrėta 2020 m. sausio 9 d.], 142-161 p. Prieiga per duomenų bazę Taylor & Francis: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860902815451>>
30. Griškonis, S., Dabašinskienė, A., & Strukčinskienė, B. 2014. Paauglių mityba sveikata stiprinančiose mokyklose. *Sveikatos mokslai* [interaktyvus], Nr. 24(5) [žiūrėta 2020 m. sausio 9 d.], 11-15 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Birute_Strukcinskiene2/publication/273098726_PAAUGLIU_MITYBA_SVEIKATA_STIPRINANCIOSE_MOKYKLOSE/links/5604160308ae5e8e3f2fcad2/PAAUGLIU-MITYBA-SVEIKATA-STIPRINANCIOSE-MOKYKLOSE.pdf>

31. Hamme Peterson, C., Buser, T. J., & Westburg, N. G. 2010. Effects of familial attachment, social support, involvement, and self-esteem on youth substance use and sexual risk taking. *The Family Journal* [interaktyvus], Nr. 18(4), 369-376 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Christina_Peterson/publication/240284768_Effects_of_Familial_Attachment_Social_Support_Involvement_and_SelfEsteem_on_Youth_Substance_Use_and_Sexual_Risk_Taking/links/56c23bd008aeedba0567ef95.pdf>
32. Huang, C. 2010. Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Meta-analysis of longitudinal studies. *Review of General Psychology* [interaktyvus], Nr. 14(3) [žiūrėta 2020 m. vasario 1 d.], 251-260 p. Prieiga per Internetą: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1037/a0020543>>
33. Isaksen, K. J., & Roper, S. 2012. The Commodification of Self-Esteem: Branding and British Teenagers. *Psychology & Marketing* [interaktyvus], Nr. 29(3) [žiūrėta 2020 m. vasario 17 d.], 117-135 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Stuart_Roper/publication/278181621_The_Commodification_of_SelfEsteem_Branding_and_British_Teenagers/links/5b0d11394585157f871cfd83/The-Commodification-of-Self-Esteem-Branding-and-British-Teenagers.pdf>
34. Jacobs, J., Bleeker, M.M., & Constantino, M.J. 2013. The Self-System During Childhood and Adolescence: Development, Influences, and Implications. *Journal of Psychotherapy Integration* [interaktyvus], Nr. 13(1) [žiūrėta 2020 m. kovo 3 d.], 33–65 p. Prieiga per Internetą: <<https://psycnet.apa.org/record/2003-01657-004>>
35. Janilionis, V. 2015. Koreliacinės ir regresinės analizės pagrindai. KTU Politikos ir viešojo administravimo institutas [interaktyvus] [žiūrėta 2020 m. gegužės 10 d.] Prieiga per Internetą: <http://www.lidata.eu/index.php?file=files/mokymai/Janilionis_III/jan_III.html&course_file=jan_III_1.html>
36. Kalpokienė, V. 2005. Paauglių raida ir psichikos sutrikimai ego psichologijos požiūriu. *Psichologija* [interaktyvus], Nr. 31 [žiūrėta 2020 m. kovo 4 d.], 75-85 p. Prieiga per duomenų bazę Lituanistika: <<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LTLDB0001:J.04~2005~1367152908199/>>
37. Kaplowitz, P. B. 2010. Delayed puberty. *Pediatrics in review* [interaktyvus], Nr. 31(5) [žiūrėta 2020 m. vasario 17 d.], 189 p. Prieiga per Internetą: <<https://renaissance.stonybrookmedicine.edu/sites/default/files/delayed-puberty2010.pdf>>

38. Keski-Rahkonen, A., Hoek, H. W., Susser, E. S., and etc. 2007. Epidemiology and course of anorexia nervosa in the community. *American Journal of Psychiatry* [interaktyvus], Nr. 164(8) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 1259-1265 p. Prieiga per Internetą: <<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2007.06081388>>
39. Kim, O., & Kim, K. 2001. Body weight, self-esteem, and depression in Korean female adolescents. *ADOLESCENCE-SAN DIEGO* [interaktyvus], Nr. 36 [žiūrėta 2020 m. balandžio 2 d.], 315-322 p. Prieiga per Internetą: <<https://mypages.valdosta.edu/mwhatley/7670/articles/attribution/attrib6.pdf>>
40. Kinderman, P. R., Bentall, P. 2000. Self-discrepancies and causal attributions: Studies of hypothesized relationships. *The British Journal of Clinical Psychology* [interaktyvus], Nr. 39 (3) [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.], 255-274 p. Prieiga per Internetą: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1348/014466500163275>>
41. Klaipėdos miesto savivaldybė. Prieiga internete: <https://www.klaipeda.lt/lt/gyventojams/svietimas-ir-ugdymas/ataskaitos-ir-suvestines/2121> [žiūrėta 2020-01-15]
42. Knifsend, C. A., & Graham, S. 2012. Too much of a good thing? How breadth of extracurricular participation relates to school-related affect and academic outcomes during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* [interaktyvus], Nr. 41(3) [žiūrėta 2020 m. balandžio 11 d.], 379-389 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Casey_Knifsend/publication/51870304_Too_Much_of_a_Good_Thing_How_Breadth_of_Extracurricular_Participation_Relates_to_School-Related_Affect_and_Academic_Outcomes_During_Adolescence/links/569c00d808ae5a5a770/Too-Much-of-a-Good-Thing-How-Breadth-of-Extracurricular-Participation-Relates-to-School-Related-Affect-and-Academic-Outcomes-During-Adolescence.pdf>
43. Koletzko, B., Kolacek, S., Phillips, A., and etc. 2014. Research and the promotion of child health: a position paper of the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition* [interaktyvus], Nr. 59(2) [žiūrėta 2020 m. balandžio 2 d.], 274-278 p. Prieiga per Internetą: <https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2014/08000/Research_and_the_Promotion_of_Child_Health_A.25.aspx>
44. Kort-Butler, L. A. 2010. Experienced and vicarious victimization: Do social support and self-esteem prevent delinquent responses?. *Journal of Criminal Justice* [interaktyvus], Nr. 38(4),

- 496-505 p. Prieiga per Internetą:
<<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1199&context=sociologyfacpub>>
45. Lagūnaitė, R., & Zaborskis, A. 2011. Ar vaikų mitybos gerinimo programos yra veiksmingos: sisteminė straipsnių apžvalga. *Matavimai [interaktyvus]*, Nr. 24 [žiūrėta 2020 m. balandžio 2 d.], 2 p. Prieiga per Internetą:
<[http://hi.simplifit.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.4\(55\)/VS_2011_4\(55\)_Lagunait_e.pdf](http://hi.simplifit.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.4(55)/VS_2011_4(55)_Lagunait_e.pdf)>
46. Laurinatis, E. 2016. *Žvilgsnis iš veidrodžio. Moters kelias per gyvenimą vyro akimis*. Vilnius: Alma Littera.
47. Leavitt, P. A., Covarrubias, R., Perez, Y. A., and etc. 2015. “Frozen in time”: The impact of Native American media representations on identity and selfunderstanding. *Journal of Social Issues [interaktyvus]*, Nr. 71 [žiūrėta 2020 m. kovo 2 d.], 39–53 p. Prieiga per Internetą:
<https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.ucsc.edu/dist/0/245/files/2014/08/Leavitt-Covarrubias-Perez-Fryberg-2015_JSI.pdf>
48. Lyons, B. 2010. Dying to be responsible: adolescence, autonomy and responsibility. *Legal studies [interaktyvus]*, Nr. 30(2) [žiūrėta 2020 m. balandžio 1 d.], 257-278 p. Prieiga per Internetą:<<https://www.cambridge.org/core/journals/legal-studies/article/dying-to-be-responsibleadolescenceautonomyandresponsibility/E447418C0AC623632A9811E454D9BB35>>
49. Logi Kristjánsson, Á., Dóra Sigfúsdóttir, I., & Allegrante, J. P. 2010. Health behavior and academic achievement among adolescents: the relative contribution of dietary habits, physical activity, body mass index, and self-esteem. *Health Education & Behavior [interaktyvus]*, Nr. 37(1) [žiūrėta 2020 m. vasario 2 d.], 51-64 p. Prieiga per Internetą:
<<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.819.8605&rep=rep1&type=pdf>>
50. Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L. R., Lindberg, and etc. 2012. Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC psychiatry [interaktyvus]*, Nr. 12(1) [žiūrėta 2020 m. vasario 7 d.], 35 p. Prieiga per duomenų bazę Springer: <<https://link.springer.com/article/10.1186/1471-244X-12-35>>
51. Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. 2001. Life skills approach to child and adolescent healthy human development. Pan American Health Organization, Division of Health Promotion and Protection, Family Health and Population Program, Adolescent Health Unit, 1-61 p.

52. Martin, K. 2018. Puberty, sexuality and the self: Girls and boys at adolescence. London: Routledge.
53. Martyn-Nemeth, P., Penckofer, S., Gulanick, M., and etc. 2009. The relationships among self-esteem, stress, coping, eating behavior, and depressive mood in adolescents. *Research in nursing & health* [interaktyvus], Nr. 32(1) [žiūrėta 2020 m. vasario 1 d.], 96-109 p. Prieiga per Internetą: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/nur.20304>>
54. McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., and etc. 2010. Characteristics associated with low self-esteem among US adolescents. *Academic pediatrics* [interaktyvus], Nr. 10(4) [žiūrėta 2020 m. kovo 17 d.], 238-244 p. Prieiga per NCBI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc2914631/>>
55. McGill N., 2016. Teen nutrition: Making healthy food choices easy. *The Nation's Health*, Nr. 45(10), 36 p. adolescents. *Research in nursing & health* [interaktyvus], Nr. 32(1) [žiūrėta 2020 m. vasario 11 d.], 96-109 p. Prieiga per Internetą: <<http://thenationshealth.aphapublications.org/content/45/10/36>>
56. McIntyre, P. 2004. *Seen But Not Heard: Very Young Adolescents 10-14 Years*. WHO, UNAIDS, UNFPA: Oxford, England.
57. Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, and etc. 2010. Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex roles* [interaktyvus], Nr. 63(9-10) [žiūrėta 2020 m. vasario 18 d.], 672-681 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Matthew_FullerTyszkiewicz/publication/225802798_Body_Image_and_SelfEsteem_Across_Age_and_Gender_A_ShortTerm_Longitudinal_Study/link/s/02e7e51bfb4622500b000000.pdf>
58. Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. 1996. Self-esteem and body esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology* [interaktyvus], Nr. 17(3) [žiūrėta 2020 m. vasario 17 d.], 321-346 p. Prieiga per duomenų bazę ScienceDirect: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0193397396900301>>
59. Meškauskienė, A. 2015. *Paauglių savivarbos ugdymosi veiksniai mokykloje: daktaro disertacija*. Vilnius.
60. Minev, M., Petrova, B., Mineva, and etc. 2018. Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences* [interaktyvus], Nr. 16(2) [žiūrėta 2020 m. vasario 19 d.], 115 p. Prieiga per Internetą:

- <https://www.semanticscholar.org/paper/Contribution-SELF-ESTEEM-INADOLESCENTSMinevPetrova/2c3a10671c8a367df7ad5eede700042a0b7d9d66>>
61. Moksnes, U. K., Moljord, I. E., Espnes, G. A., and etc. 2010. The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and individual differences* [interaktyvus], Nr. 49(5) [žiūrėta 2020 m. vasario 1 d.], 430-435 p. Prieiga per Internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886910002060>>
 62. Mruk, C. J. 2013. *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice*. London: Springer Publishing Company.
 63. Norkutė-Mueck, I., & Pileckaitė-Markovienė, M. 2011. Skirtingą svorį turinčių 17-21 metų merginų savigarbos ir vidinės darnos ypatybės. *Ugdymo psichologija* [interaktyvus], Nr. 22 [žiūrėta 2020 m. vasario 17 d.], 33-39 p. Prieiga per duomenų bazę Litanistika: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LTLDB0001:J.04~2011~1367183372380/J.04~2011~1367183372380.pdf>
 64. O’dea, J. A. 2004. Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents. *Eating disorders* [interaktyvus], Nr. 12(3) [žiūrėta 2020 m. kovo 4 d.], 225-239 p. Prieiga per Internetą: <https://www.semanticscholar.org/paper/Evidence-for-a-self-esteem-approach-in-the-of-bodyO'Dea/c30b842c267a7d7289a4056cba8ad7aa4e63e16b>>
 65. O’dea, J. A. 2006. Self-concept, self-esteem and body weight in adolescent females: a three-year longitudinal study. *Journal of health psychology* [interaktyvus], Nr. 11(4) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 599-611 p. Prieiga per Internetą: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.550.3411&rep=rep1&type=pdf>>
 66. Orth, U., & Robins, R. W. 2014. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, Nr. 23(5) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 381-387 p. Prieiga per Internetą: <https://boris.unibe.ch/61226/8/Orth%20and%20Robins%202014%20CDPS.pdf>>
 67. Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. 2008. Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of personality and social psychology* [interaktyvus], Nr. 95(3) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 695 p. Prieiga per Internetą: <https://psycnet.apa.org/record/2008-11108-014>>
 68. Pickhardt, C.E. 2010. *Adolescence and Self-Esteem* [interaktyvus] [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.]. Prieiga per Internetą: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/surviving-your-childs-adolescence/201009/adolescence-and-self-esteem>

69. Plummer, D. 2014. Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopiable resource book. London: Jessica Kingsley Publishers.
70. Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliwer, W., and etc. 2001. Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and emotional expression. *Journal of Youth and Adolescence* [interaktyvus], Nr. 30(2) [žiūrėta 2020 m. balandžio 2 d.], 225-244 p. Prieiga per duomenų bazę Springer: <<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1010397809136>>
71. Quatman, T., & Watson, C. M. 2001. Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of genetic psychology* [interaktyvus], Nr. 162(1) [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.], 93-117 p. Prieiga per duomenų bazę Taylor & Francis: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00221320109597883>>
72. Ra, J.S., Kim, H.S., Ryu, J.L. 2017. Gender Differences in the Effects of Weight, Weight Perception, and Weight Satisfaction on Depression in Adolescents. *J Korean Acad Community Health Nurs* [interaktyvus], Nr. 28(4) [žiūrėta 2020 m. gegužės 10 d.], 359-365 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/publication/322760250_Gender_Differences_in_the_Effects_of_Weight_Weight_Perception_and_Weight_Satisfaction_on_Depression_in_Adolescents>
73. Ramanauskienė, R., Valantinas, A., & Endriulaitienė, A. 2004. Paauglių savęs vertinimo bei santykių su bendraamžiais ir tėvais sąveikos ypatumai. *Pedagogika* [interaktyvus], Nr. 71 [žiūrėta 2020 m. balandžio 3 d.], 91-96 p. Prieiga per duomenų bazę Litanistika: <<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LTLDB0001:J.04~2004~1367176415378/J.04~2004~1367176415378.pdf>>
74. Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., and etc. 2002. Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging* [interaktyvus], Nr. 17(3) [žiūrėta 2020 m. balandžio 10 d.], 423 p. Prieiga per Internetą: <<https://psycnet.apa.org/record/2002-18048-006>>
75. Rohany, N., Ahmad, Z. Z., Rozainee, K., and etc. 2011. Family functioning, self-esteem, self-concept and cognitive distortion among juvenile delinquents. *The Social Sciences* [interaktyvus], Nr. 6(2) [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.], 155-163 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Wan_Shahrazad_Wan_Sulaiman/publication/286734675_Family_Functioning_SelfEsteem_SelfConcept_and_Cognitive_Distortion_Among_Juvenile>

[Delinquents/links/595ca15a0f7e9bf415b87938/Family-Functioning-Self-Esteem-Self-Concept-and-Cognitive-Distortion-Among-Juvenile-Delinquents.pdf](#)>

76. Rumpel, C., & Harris, T. B. 1994. The influence of weight on adolescent self-esteem. *Journal of psychosomatic Research* [interaktyvus], Nr. 38(6) [žiūrėta 2020 m. kovo 2 d.], 547-556 p. Prieiga per duomenų bazę ScienceDirect: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0022399994900523>>
77. Sabaliauskytė, R., Pileckaitė-Markovienė, M. 2009. 14-16 metų paauglių vidinės darbos, savigarbos ir sveikatos elgsenos sąsajų ypatumai. *Ugdymo psichologija* [interaktyvus], Nr. 20 [žiūrėta 2020 m. kovo 2 d.], 38-43 p. Prieiga per EBSCO.
78. Sample Size Calculator. Prieiga internete: <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm> [žiūrėta 2020-01-15]
79. Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., and etc. 2012. Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet* [interaktyvus], Nr. 379(9826) [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.], 1630-1640 p. Prieiga per Internetą: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Adolescence_%20a%20foundation%20for%20future%20health.pdf>
80. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., and etc. 2018. The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health* [interaktyvus], Nr. 2(3) [žiūrėta 2020 m. balandžio 12 d.], 223-228 p. Prieiga per Internetą: <https://www.why.org.au/sites/default/files/201911/2018Sawyer_Age_of_AdolescenceFINAL.pdf>
81. Sharma S., Sheehy T., Kolahdooz F., Barasi M. 2017. *Mityba*. Vilnius: Vaistų Žinios.
82. Shaw, B. A., Liang, J., & Krause, N. 2010. Age and race differences in the trajectories of self-esteem. *Psychology and Aging* [interaktyvus], Nr. 25(1) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 84 p. Prieiga per NCBI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841299/>>
83. Shrier, L. A., Harris, S. K., Sternberg, M., an etc, 2001. Associations of depression, self-esteem, and substance use with sexual risk among adolescents. *Preventive medicine* [interaktyvus], Nr. 33(3) [žiūrėta 2020 m. kovo 24 d.], 179-189 p. Prieiga per duomenų bazę ScienceDirect: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743501908692>>
84. Sondaitė, J., & Čerbulėnas, D. 2006. Paauglio asmenybės tapatumo, savigarbos ir subjektyvios gerovės išgyvenimo ryšys. *Lietuvių katalikų mokslo akademijos suvažiavimo darbai* [interaktyvus], Nr. 20 [žiūrėta 2020 m. kovo 3 d.], 395-405 p. Prieiga per duomenų bazę

Lituanistika:

<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT0001:J.04~2006~1367162299943/J.04~2006~1367162299943.pdf>

85. Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., and etc. 2014. Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of personality and social psychology* [interaktyvus], Nr. 106(2) [žiūrėta 2020 m. kovo 13 d.], 325 p. Prieiga per Internetą: https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/101336/1/Steiger%20Allemand%20Robins%20Fend_Low%20and%20decreasing%20selfesteem%20during%20adolescence%20predict%20adult%20depression%20two%20decades%20later_JPSP_2014_final.pdf
86. Steinberg, L. 2005. Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences* [interaktyvus], Nr. 9(2) [žiūrėta 2020 m. kovo 1 d.], 69-74 p. Prieiga per duomenų bazę ScienceDirect: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1364661304003171>
87. Steinberg, L. 2014. *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
88. Strukčinskienė B., Griškoniš S., Raistenskis J. 2011. 10-14 metų amžiaus vaikų traumų mokykloje ypatumai ir prevencijos galimybės. *Sveikatos mokslai* [interaktyvus], Nr. 4 [žiūrėta 2020 m. kovo 1 d.], 16-19 p. Prieiga per Internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/02/102-334-1-PB.pdf>
89. Swallen, K. C., Reither, E. N., Haas, S. A., and etc. 2005. Overweight, obesity, and health-related quality of life among adolescents: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Pediatrics* [interaktyvus], Nr. 115(2) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 340-347 p. Prieiga per Internetą: <https://pdfs.semanticscholar.org/737e/03832ef0fbbff94844a55de8f00e9e2386c8.pdf>
90. Šertvytienė, D., & Laskienė, S. 2008. Sportuojančių paauglių vertybinės orientacijos kaip socialinės kompetencijos veiksnys. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences* [interaktyvus], Nr. 4(71) [žiūrėta 2020 m. kovo 4 d.], 104-110 p. Prieiga per Internetą: https://www.researchgate.net/publication/333142218_SPORTUOJANCIU_PAAUGLIU_VERTYBINES_ORIENTACIJOS_KAIP_SOCIALINES_KOMPETENCIJOS_VEIKSNYS
91. Širvytė, D. 2016. *Paauglių rizikingo elgesio sąsajos su šeimos socialiniais veiksniais ir bendravimo su tėvais ypatumais: daktaro disertacija*. Kaunas.

92. Tanner, J. L., & Arnett, J. J. 2016. The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. *Routledge handbook of youth and young adulthood*. London: Routledge, p. 50-56.
93. Thompson, J. K., Shroff, H., Herbozo, S., and etc. 2007. Relations among multiple peer influences, body dissatisfaction, eating disturbance, and self-esteem: A comparison of average weight, at risk of overweight, and overweight adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology* [interaktyvus], Nr. 32(1) [žiūrėta 2020 m. vasario 14 d.], 24-29 p. Prieiga per Internetą: <<https://academic.oup.com/jpepsy/article/32/1/24/2952464>>
94. Tiggemann, M. 2005. Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body image* [interaktyvus], Nr. 2(2) [žiūrėta 2020 m. vasario 4 d.], 129-135 p. Prieiga per duomenų bazę ScienceDirect: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144505000306>>
95. Tilindienė, I. 2006. Paauglių iš pilnų ir nepilnų šeimų savęs vertinimas ir santykis su aplinka. *Pedagogika* [interaktyvus], Nr. 83 [žiūrėta 2020 m. vasario 14 d.], 148-153 p. Prieiga per duomenų bazę Lituanistika: <<https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2006~1367156035441/J.04~2006~1367156035441.pdf>>
96. Tilindienė, I., Valantinė, I., Murauskaitė, D., and etc. 2010. Sportuojančių ir nesportuojančių paauglių savęs vertinimo lygio ir patyčių sąsaja. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences* [interaktyvus], Nr. 2(77) [žiūrėta 2020 m. vasario 3 d.], 16-19 p. Prieiga per Internetą: <<https://journals.lsu.lt/baltic-journal-of-sport-health/article/view/384>>
97. Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. 2003. Stability of self-esteem across the life span. *Journal of personality and social psychology* [interaktyvus], Nr. 84(1) [žiūrėta 2020 m. vasario 11 d.], 205 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Richard_Robins/publication/10958522_Stability_of_Self-Esteem_across_the_Life_Span/links/5c82e85392851c695063f925/Stability-of-Self-Esteem-across-the-Life-Span.pdf>
98. Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, and etc. 2006. Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental psychology* [interaktyvus], Nr. 42(2) [žiūrėta 2020 m. vasario 1 d.], 381 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Richard_Robins/publication/7210504_Low_Self-Esteem_During_Adolescence_Predicts_Poor_Health_Criminal_Behavior_and_Limited_Econo>

[mic Prospects during Adulthood/links/5bddb4af92851c6b27a48ae4/Low-Self-Esteem-During-Adolescence-Predicts-Poor-Health-Criminal-Behavior-and-Limited-Economic-Prospects-during-Adulthood.pdf](https://journals.lsu.lt/baltic-journal-of-sport-health/article/view/525)>

- 99.** Vainienė, E., Kardelis, K. 2008. Jaunimo mokyklų moksleivių fizinio aktyvumo sąsajos su mokymosi motyvacija, savigarba ir socialine integracija. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences* [interaktyvus], Nr. 1(68) [žiūrėta 2020 m. kovo 10 d.] Prieiga per Internetą: <<https://journals.lsu.lt/baltic-journal-of-sport-health/article/view/525>>
- 100.** Van Den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., and etc. 2010. The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health* [interaktyvus], Nr. 47(3) [žiūrėta 2020 m. kovo 10 d.], 290-296 p. Prieiga per NCBI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2923488/>>
- 101.** Viner, R. M., Haines, M. M., Taylor, S. J. C., and etc. 2006. Body mass, weight control behaviours, weight perception and emotional well being in a multiethnic sample of early adolescents. *International journal of obesity* [interaktyvus], Nr. 30(10) [žiūrėta 2020 m. kovo 11 d.], 1514-1521 p. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Robert_Booy/publication/7064113_Body_mass_weight_control_behaviours_weight_perception_and_emotional_well_being_in_a_multiethnic_sample_of_early_adolescents/links/0f31753210dbc69bfb000000/Body-mass-weight-control-behaviours-weight-perception-and-emotional-well-being-in-a-multiethnic-sample-of-early-adolescents.pdf>
- 102.** Wagner, J., Lüdtke, O., Jonkmann, K., and etc. 2013. Cherish yourself: Longitudinal patterns and conditions of self-esteem change in the transition to young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology* [interaktyvus], Nr. 104(1) [žiūrėta 2020 m. vasario 11 d.], 148 p. Prieiga per Internetą: <<https://psycnet.apa.org/record/2012-21492-001>>
- 103.** Wheeler, S. B. 2010. Effects of self-esteem and academic performance on adolescent decision-making: an examination of early sexual intercourse and illegal substance use. *Journal of Adolescent Health* [interaktyvus], Nr. 47(6) [žiūrėta 2020 m. vasario 3 d.], 582-590 p. Prieiga per duomenų bazę ScienceDirect: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X10002089>>
- 104.** Williams, J. M., Currie, C. 2000. Self-esteem and physical development in early adolescence: Pubertal timing and body image. *The Journal of Early Adolescence* [interaktyvus],

- Nr. 20(2) [žiūrėta 2020 m. vasario 11 d.], 129-149 p. Prieiga per Internetą: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.986.4539&rep=rep1&type=pdf>>
- 105.** Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. 2015. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, [interaktyvus], Nr. 6 [žiūrėta 2020 m. gegužės 10 d.], 149 p. Prieiga per NCBI: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4554432/>>
- 106.** Wyon, M. A., Hutchings, K. M., Wells, A., and etc. 2014. Body mass index, nutritional knowledge, and eating behaviors in elite student and professional ballet dancers. *Clinical Journal of Sport Medicine* [interaktyvus], Nr. 24(5) [žiūrėta 2020 m. vasario 1 d.], 390-396 p. Prieiga per Internetą: <https://journals.lww.com/cjsportsmed/Abstract/2014/09000/Body_Mass_Index,_Nutritional_Knowledge,_and_Eating.6.aspx>
- 107.** Zeigler-Hill, V., & Myers, E. M. 2012. A review of gender differences in self-esteem. *Psychology research progress. Psychology of gender differences*. Hauppauge, New York: Nova Science Publishers, p. 131–143. Prieiga per Internetą: <<https://psycnet.apa.org/record/2013-06541-008>>
- 108.** Zimmermann, P., & Iwanski, A. 2014. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International journal of behavioral development* [interaktyvus], Nr. 38(2), 182-194 p. Prieiga per Internetą: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0165025413515405>>
- 109.** Zuffianò, A., Alessandri, G., Gerbino, M., and etc. 2013. Academic achievement: The unique contribution of self-efficacy beliefs in self-regulated learning beyond intelligence, personality traits, and self-esteem. *Learning and individual differences* [interaktyvus], Nr. 23 [žiūrėta 2020 m. kovo 1 d.], 158-162 p. Prieiga per duomenų bazę ScienceDirect: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S104160801200101X>>
- 110.** Žydžiūnaitė, V. Sabaliauskas, S. 2017. *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai*. 47 p. Vilnius: VAGA. ISBN 978-5-415-02457-5.

PRIEDAI

1 priedas

PAAUGLIŲ SAVIGARBOS, PRIKLAUSOMAI NUO AMŽIAUS, LYTIES IR KŪNO SVORIO, ANALIZĖ

Gerbiamas(-a) respondente,

Maloniai prašau Jūsų atsakyti į pateiktus klausimus ir dalyvauti tyrime. Apklausa yra labai reikšminga Jums ir man, nes noriu išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio. Apklausą vykdo Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos ugdymo magistro studijų studentė. Tik apibendrinti tyrimo duomenys bus pateikiami magistro diplominiame darbe. Anketa yra anoniminė, vardo ir pavardės nurodyti nereikia. Jūsų nuomonė yra labai svarbi.

Teisingą atsakymą apibraukite (O)

1. Jūsų lytis:
 - 1. Vyras
 - 2. Moteris

2. Kurioje klasėje mokotės?
 - 1. 5 klasėje
 - 2. 7 klasėje
 - 3. 9 klasėje

3. Jūsų ūgis: _____
4. Jūsų svoris: _____

Perskaitykite kiekvieną teiginį ir apibraukite atsakymą, kuris labiausiai atitinka Jūsų nuomonę. Žymėkite tą atsakymą, kuris pirmas ateis į galvą, negaiškite laiko apmąstymams.

Teiginiai	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
5. Man patinka kaip aš atrodau nuotraukose.	0	1	2	3	4
6. Kiti žmonės mano, jog aš atrodau gerai.	0	1	2	3	4
7. Aš didžiuojuosi savo kūnu.	0	1	2	3	4
8. Aš susirūpinęs/usi bandymu pakeisti savo kūno svorį.	0	1	2	3	4
9. Manau, kad mano išvaizda padeda man gauti darbą.	0	1	2	3	4
10. Man patinka tai ką aš matau pažiūrėjęs/usi į veidrodį.	0	1	2	3	4
11. Yra daug dalykų kuriuos aš pakeisčiau savo išvaizdoje, jei tik galėčiau.	0	1	2	3	4

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada
12. Esu patenkintas/a savo svoriu.	0	1	2	3	4
13. Norėčiau atrodyti geriau.	0	1	2	3	4
14. Man tikrai patinka kiek aš sveriu.	0	1	2	3	4
15. Aš norėčiau atrodyti kaip kažkas.	0	1	2	3	4
16. Mano amžiaus žmonės mėgsta mano išvaizdą.	0	1	2	3	4
17. Mano išvaizda liūdina mane.	0	1	2	3	4
18. Aš atrodau gražiai kaip daugelis žmonių.	0	1	2	3	4
19. Aš esu gana laimingas kaip atrodau.	0	1	2	3	4
20. Manau, kad sveriu atitinkamai pagal ūgį	0	1	2	3	4
21. Jaučiu gėdą kaip aš atrodau.	0	1	2	3	4
22. Svėrimasis mane slegia.	0	1	2	3	4
23. Mano svoris daro mane nelaiminga.	0	1	2	3	4
24. Mano išvaizda man padeda gauti pakvietimų į pasimatymus.	0	1	2	3	4
25. Aš nerimauju dėl to kaip aš atrodau.	0	1	2	3	4
26. Aš manau, kad turiu gerą kūną.	0	1	2	3	4
27. Aš atrodau taip gražiai kaip norėčiau atrodyti.	0	1	2	3	4

Perskaitykite kiekvieną teiginį ir apibraukite atsakymą, kuris labiausiai atitinka Jūsų nuomonę.

Galimi atsakymų variantai:

VS – visiškai sutinku

S – sutinku

N – nesutinku

VN – visiškai nesutinku

Teiginiai				
28. Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti.	VS	S	N	VN
29. Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių				
30. Apskritai aš esu linkęs(-us) manyti, kad esu nevykėlis(-ė)				
31. Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių				
32. Manau, kad galiu ne daug kuo didžiuotis				

33. Aš teigiamai žiūriu į save				
34. Apskritai aš esu patenkintas savimi				
35. Aš norėčiau labiau save gerbti				
36. Aš tikrai kartais jaučiuosi bevertis				
37. Kartais galvoju, kad esu nieko vertas				

Nuoširdžiai dėkoju už tyrimui skirtą laiką!

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA**

Visuomenės sveikatos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos universitetas, II Manto 84, LT-92294 Klaipėda, Tel. 8 46 398560, faks. 8 46 398560, El. paštas: vsk.svmf@ku.lt

Klaipėdos Simono Dachso progimnazijos
Direktorei Daivai Marozienei



**PRAŠYMAS
DĖL LEIDIMO ATLIKTI TYRIMĄ**

Klaipėda
2020-01-21

Prašau suteikti galimybę atlikti tyrimą Jūsų vadovaujamoje įstaigoje Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros antros pakopos Visuomenės sveikatos ugdymo programos II kurso studentei Vestai Šumilovai tema: „Paauglių savigarbos, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio, analizė“. Tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio.

Magistro baigiamojo darbo vadovas - doc. dr. Jurgita Andrušienė.

Bioetikos komiteto posėdžio metu buvo nutarta, kad tyrimas nepažeidžia respondentų etikos teisių. Gauti duomenys bus naudojami tik apibendrinta forma.

Dėkojame už bendradarbiavimą.

KU SvMF Visuomenės sveikatos katedros vedėja

Sveikatos mokslų fakulteto
Visuomenės sveikatos katedros
vedėja

Prof. dr. Sigutė Norkienė

..... prof. dr. Sigutė Norkienė
(Parašas)

SUTINKU:

Įstaigos vadovas
(Parašas)

.....
(Vardas, Pavardė)

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA**

Visuomenės sveikatos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos universitetas, H Manto 84, LT-92294 Klaipėda, Tel. 8 46 398560, faks 8 46 398560, El. paštas: vsk.svmf@ku.lt

Klaipėdos Hermano Zudermano gimnazijos
Direktorei Jolitai Andrijauskienei

**PRAŠYMAS
DĖL LEIDIMO ATLIKTI TYRIMĄ**

Klaipėda
2020-01-21

Prašau suteikti galimybę atlikti tyrimą Jūsų vadovaujamoje įstaigoje Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros antros pakopos Visuomenės sveikatos ugdymo programos II kurso studentei Vestai Šumilovai tema: „Paauglių savigarbos, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio, analizė“. Tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio.
Magistro baigiamojo darbo vadovas - doc. dr. Jurgita Andruškienė.

Bioetikos komiteto posėdžio metu buvo nutarta, kad tyrimas nepažeidžia respondentų etikos teisių. Gauti duomenys bus naudojami tik apibendrinta forma.

Dėkojame už bendradarbiavimą.

KU SvMF Visuomenės sveikatos katedros vedėja

(Parašas)

Sveikatos mokslų fakulteto
Visuomenės sveikatos katedros
vedėja
Prof. dr. Sigutė Norikienė

prof. dr. Sigutė Norikienė

SUTINKU:

Įstaigos vadovas



(Parašas)

Direktorė

Jolita Andrijauskiene

(Vardas, Pavardė)

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA**

Visuomenės sveikatos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos universitetas, H Manto 84, LT-92294 Klaipėda, Tel: 8 46 398560, faks: 8 46 398560, El. paštas: vsk svmf@ku.lt

Klaipėdos „Versmės“ progimnazijos
Direktorei Gražinai Pocienei

**PRAŠYMAS
DĖL LEIDIMO ATLIKTI TYRIMĄ**

Klaipėda
2020-01-21

Prašau suteikti galimybę atlikti tyrimą Jūsų vadovaujamoje įstaigoje Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros antros pakopos Visuomenės sveikatos ugdymo programos II kurso studentei Vestai Šumilovai tema: „Paauglių savigarbos, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio, analizė“. Tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio.

Magistro baigiamojo darbo vadovas - doc. dr. Jurgita Andruškienė.

Bioetikos komiteto posėdžio metu buvo nutarta, kad tyrimas nepažeidžia respondentų etikos teisių. Gauti duomenys bus naudojami tik apibendrinta forma.

Dėkojame už bendradarbiavimą.

KU SvMF Visuomenės sveikatos katedros vedėja

.....
(Parašas)

prof. dr. Sigutė Norikienė

Sveikatos mokslų fakulteto
Visuomenės sveikatos katedros
vedėja
Prof. dr. Sigutė Norikienė

SUTINKU:

Įstaigos vadovas

.....
(Parašas)

.....
Direktorė
Gražina Pocienė

.....
(Vardas, Pavardė)

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA**

Visuomenės sveikatos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos universitetas, H. Manto 84, LT-92294 Klaipėda, Tel.: 8 46 398560, faks.: 8 46 398560, El. paštas: vsk.svmf@ku.lt

Klaipėdos „Vyturio“ progimnazijos
Direktorei Ingai Bagdonienei

**PRAŠYMAS
DĖL LEIDIMO ATLIKTI TYRIMĄ**

Klaipėda
2020-01-21

Prašau suteikti galimybę atlikti tyrimą Jūsų vadovaujamoje įstaigoje Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros antros pakopos Visuomenės sveikatos ugdymo programos II kurso studentei Vestai Šumilovai tema: „Paauglių savigarbos, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio, analizė“. Tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio.

Magistro baigiamojo darbo vadovas - doc. dr. Jurgita Andruškienė.

Bioetikos komiteto posėdžio metu buvo nutarta, kad tyrimas nepažeidžia respondentų etikos teisių. Gauti duomenys bus naudojami tik apibendrinta forma.

Dėkojame už bendradarbiavimą.

KU SvMF Visuomenės sveikatos katedros vedėja

Sveikatos mokslų fakulteto
Visuomenės sveikatos katedros
vedėja
Prof. dr. Sigutė Norkienė

(Parašas)

prof. dr. Sigutė Norkienė

SUTINKU:

Įstaigos vadovas


(Parašas)

Vyturio progimnazija
Direktorė

.....**Inga Bagdonienė**.....

(Vardas, Pavardė)

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA**

Visuomenės sveikatos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos universitetas, II Manto 84, LT-92294 Klaipėda. Tel. 8 46 398560, faks. 8 46 398560, El. paštas: vsk.svmf@ku.lt

Klaipėdos Prano Mašiotų progimnazijos
Direktorei Janinai Grigienai

**PRAŠYMAS
DĖL LEIDIMO ATLIKTI TYRIMĄ**

Klaipėda

2020-01-21

Prašau suteikti galimybę atlikti tyrimą Jūsų vadovaujamoje įstaigoje Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros antros pakopos Visuomenės sveikatos ugdymo programos II kurso studentei Vestai Šumilovai tema: „Paauglių savigarbos, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio, analizė“. Tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio.

Magistro baigiamojo darbo vadovas - doc. dr. Jurgita Andruškienė.

Bioetikos komiteto posėdžio metu buvo nutarta, kad tyrimas nepažeidžia respondentų etikos teisių. Gauti duomenys bus naudojami tik apibendrinta forma.

Dėkojame už bendradarbiavimą.

KU SvMF Visuomenės sveikatos katedros vedėja

(Parašas)

Sveikatos mokslų fakulteto
Visuomenės sveikatos katedros
vedėja
Prof. dr. *Sigutė Norkienė*
prof. dr. *Sigutė Norkienė*

SUTINKU:

Įstaigos vadovas

(Parašas)

Janina Grigienė
(Vardas, Pavardė)

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SVEIKATOS MOKSLŲ FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA**

Visuomenės sveikatos katedra, Sveikatos mokslų fakultetas, Klaipėdos universitetas, H Manto 84, LT-92294 Klaipėda, Tel. 8 46 398560, faks. 8 46 398560, El. paštas: vsk.svmf@ku.lt

Klaipėdos „Ažuolyno“ gimnazijos
Direktorei Vilijai Prižgintienei

**PRAŠYMAS
DĖL LEIDIMO ATLIKTI TYRIMĄ**

Klaipėda
2020-01-21

Prašau suteikti galimybę atlikti tyrimą Jūsų vadovaujamoje įstaigoje Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto Visuomenės sveikatos katedros antros pakopos Visuomenės sveikatos ugdymo programos II kurso studentei Vestai Šumilovai tema: „Paauglių savigarbos, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio, analizė“. Tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių savigarbą, priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kūno svorio.

Magistro baigiamojo darbo vadovas - doc. dr. Jurgita Andruškienė.

Bioetikos komiteto posėdžio metu buvo nutarta, kad tyrimas nepažeidžia respondentų etikos teisių. Gauti duomenys bus naudojami tik apibendrinta forma.

Dėkojame už bendradarbiavimą.

KU SvMF Visuomenės sveikatos katedros vedėja

.....
(Parašas)

prof. dr. Sigutė Norikienė

SUTINKU:

Įstaigos vadovas

.....
(Parašas)

„Ažuolyno“ gimnazijos
Direktorė

.....
Vilija Prižgintienė

(Vardas, Pavardė)