

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS  
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Taikomosios kūno kultūros magistrantūros studijų programa

*Sandra Volkytė*

**PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS MERGAIČIŲ POŽIŪRIS Į KŪNO VAIZDĄ IR  
MITYBOS ĮPROČIUS**

*Magistro darbas*

*Darbo vadovė –  
lekt. dr. Margarita Jurevičienė*

**2013**

## Magistro darbo santrauka

Darbe atlikta *teorinė* paauglių požiūrio į savo kūną ir mitybos įpročių *analizė*. Iškeltos dvi hipotezės:

1. Dauguma paauglių, norėdamos tapti lieknesnėmis, keičia savo mitybos įpročius, stengiasi sveikai maitintis, didina fizinį aktyvumą.
2. Daugumai normalaus svorio ir kūno sudėjimo merginoms atrodo, kad jų svoris yra per didelis, jos save vertina storesnėmis nei iš tiesų yra, tampa nepatenkintos savo kūno vaizdu.

*Empirinėje* dalyje tiriami paauglių mitybos įpročiai, kūno vaizdas ir fizinis aktyvumas. Taip pat pasitenkinimas savo kūno vaizdu, bei paauglės nurodomas, jos norimas, tobulas kūno vaizdas.

Anketinės *apklausos metodu* buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas atskleisti paauglių (mergaičių) požiūrį į savo kūną ir mitybos įpročius. Atlikta *statistinė duomenų analizė*. *Pusiau struktūruotu interviu* buvo siekiama išsiaiškinti kaip paauglės vertina ir koks turėtų būti jų tobulas kūno vaizdas. Mergaičių supratimas apie kūno vaizdo estetiką nustatytas *paveikslais*, naudojant Ališauskaitės (2011) metodika, kur didesnis skirtumas tarp nurodomo kūno vaizdo ir norimo reiškia didesnį nepasitenkinimą savo kūno vaizdu.

Kiekybinėje tyrimo dalyje dalyvavo 403, kokybinėje - 14 paauglių iš įvairių Lietuvos miestų ir rajonų.

Svarbiausios empirinio tyrimo *išvados*:

1. Kūno vaizdas atskleistas per keturis požiūrio į savo kūną aspektus - globalųjį, kognityvųjį, emocinį ir elgesio. Paaiškėjo, kad dauguma paauglių nėra patenkintos būdamos tokios kokios yra, jos norėtų daug ką pakeisti savo išvaizdoje, siekiant susikurto idealaus kūno. Tyrimo dalyvės linkusios save vertinti remdamosi fizine išvaizda, o dėl nepasitenkinimo ja, paauglės vengia tam tikrų objektų, situacijų, blogai jaučiasi ir turi maskuoti kūno dalis, kurios jų netenkina.
2. Pirmoji hipotezė, kurioje teigiama, kad dauguma paauglių, norėdamos tapti lieknesnėmis, keičia savo mitybos įpročius, stengiasi sveikai maitintis, didina fizinį aktyvumą - pasitvirtino tik iš dalies.
3. Antroji hipotezė, kad daugumai normalaus svorio ir kūno sudėjimo merginoms atrodo, kad jų svoris yra per didelis, jos save įvertina storesnėmis nei iš tiesų yra, tampa nepatenkintos savo kūno vaizdu – pasitvirtino.

*Esminiai žodžiai*: „Aš vaizdas“, branda, fizinė raida, kūno masės indeksas, kūno vaizdas, požiūris, socialinis konstravimas.

## TURINYS

<b>Magistro darbo santrauka</b> .....	2
<b>TURINYS</b> .....	3
<b>ĮVADAS</b> .....	4
<b><i>I skyrius.</i> PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS MERGAIČIŲ MITYBOS YPATUMAI IR KŪNO VAIZDO SUVOKIMAS</b> .....	9
1.1 Paauglių amžiaus tarpsnio biologiniai ir psichologiniai ypatumai .....	9
1.2 Paauglių kūno vaizdas socialinio konstravimo aspektu.....	12
1.3 Mitybos ypatumai .....	15
<b><i>2 skyrius.</i> PAAUGLIŲ (MERGAIČIŲ) MITYBOS ĮPROČIAI IR KŪNO VAIZDO SUVOKIMO ANALIZĖ</b> .....	29
2.1 Tyrimo metodika.....	29
2.2 Tyrimo imtis .....	30
2.3 Mergaičių (paauglių) mitybos ypatumai.....	31
2.4 Supratimas apie kūno vaizdo estetiką.....	40
2.5 Fizinis aktyvumas 14-16 metų mergaičių tarpe.....	41
2.6 Kūno vaizdo vertinimas .....	43
2.7 Paauglių (mergaičių) figūrų vertinimo ir tobulos išvaizdos analizė .....	48
<b>IŠVADOS</b> .....	52
<b>LITERATŪRA</b> .....	53
<b>Summary</b> .....	59
<b>PRIEDAI</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## IVADAS

### **Mokslinė problema ir tyrimo aktualumas.**

Paauglystė dažnai vertinama kaip kritinis laikotarpis, kuriam būdingi intensyvūs pokyčiai tarpasmeninių santykių erdvėje ir savęs suvokimo kontekste (Poškienė, Butkus, 2010). Įžengęs į paauglystę žmogus aptinka savo vidinį pasaulį. Paauglys ima galvoti: „Koks esu kaip vyras ar moteris? Ką noriu veikti? Kokį mane mato kiti?“. Paaugliui sunku apibrėžti savo norus, todėl jis labai nori sužinoti, ką apie jį galvoja kiti (Bončkutė-Petronienė, 2009). Pasak Leliūgienės (2003), vienas svarbiausių paauglio asmenybės raidos momentų yra savęs vertinimas ir saviraiška.

Apie paauglystės metu kylančias problemas bei paauglių požiūrį į savo kūną, nagrinėjo daugelis mokslininkų (Balzeris, 2001; Barker, 2010; Bornstein, 2010; Erikson, 2004; Gučas, 1990; Gudaitė, 2007; Kalpokienė, 2007; Kardelis, 2001; Kavaliauskas, 2001; Malinauskienė, 2011; Proškuvienė, 2004; Vaičiulienė, 2004; Žukauskienė, 2011) ir kiti. Jie išskyrė paauglystės raidos etapus, aplinkinių įtaką asmenybės formavimuisi, sąvojo kūno vaizdo supratimą ir formavimą.

Šiuolaikinėje visuomenėje, ypač tarp jaunų žmonių, suformuotas labai liekno kūno įvaizdis, akcentuojama mada bei moters grožis. Sakalauskaitės, Tutkuvienės (2009) teigimu, pastebėta, kad nepaisant geografinės vietovės ir etninės priklausomybės tobulas kūno įvaizdis dažniausiai svarbesnis moterims nei vyrams, todėl daugumai mergaičių, ypač paauglystės metu, jų išvaizda tampa itin svarbi. Anot Petrauskienės (2003) mergaitėms suaktyvėja žavėjimasis lieknumu. Net mažo svorio mergaitės vis dažniau trokšta sumažinti svorį, o tai siejama su rizikingu elgesiu ir valgymo sutrikimais (Sakalauskaitė, Tutkuvienė, 2009). Kai kurios paauglės išbando dietas, nė nepagalvodamos, kad tai gali sukelti rimtų mitybos sutrikimų tokių kaip anoreksija ir bulimija (Petrauskienė, 2003).

Pastaruoju metu, apie mitybos sutrikimus tyrinėjo (Albavičiūtė, 2010; Antoine, 2005; Astrauskienė, 2011; Barker, 2010; Bornstein, 2010; Grabauskas, 2003; Hutchinson, 2002; Klumbienė, 2003; Leliūgienė, 2002; Lemma, 1996; Petkevičienė, 2003; Petrauskienė, 2010; Proškuvienė, 2004; Rapee, 2002; Taylor, 2002; Vaičiulienė, 2004; Vaisvalavičius, 2003) ir kiti mokslininkai, kurie išryškino bulimijos, nervinės anoreksijos, nutukimo požymius, bei sveikos mitybos ypatumus. Moksliniais tyrimais įrodyta, jog kaip ir kitose šalyse, taip ir Lietuvoje valgymo sutrikimais daugiausia serga moterys bei mergaitės (berniukų ir mergaičių santykis 1:20 (Gaigalaitė, 2007), nepaisant to, jog jaunystėje, paauglystėje susiformavusi sveikatos elgsena, įpročiai gali turėti įtakos visam likusiam gyvenimui (Norkus, 2012).

Didelį visuomenės sveikatos rūpestį kelia ne tik paauglių mitybos įpročiai, bet ir didžiulis nepasitenkinimo savo kūnu lygmuo (Pajaujienė, Jankauskienė, Visagurskienė, Vizbaraitė,

Griciūtė, 2011). Pastaraisiais metais visuomenėje pastebimas padidėjęs susirūpinimas kūnu ir jo išvaizda, ypač paauglių mergaičių tarpe. Kūno vaizdu laikomas kūno formų, svorio, apimčių ir kitų su fizine išvaizda susijusių požymių suvokimas arba informacija apie savo fizinį „Aš“ (Jankauskienė, Kardelis, 2002). Paauglystėje kūno vaizdas tampa ne tik svarbiu savivertės ir psichinės sveikatos aspektu, bet ir daro įtaką savęs priėmimui bei pasitikėjimui savimi (Pilkonienė, 2006). Dievaitytės (2011) teigimu, kūno vaizdas bei nepasitenkinimas kūnu yra susiję su žalingu sveikatai elgesiu, o dėl susiformavusio neigiamo kūno vaizdo gali būti praktikuojamas žalingas sveikatai elgesys.

Liekno ir gražaus kūno tendencija tampa idealu ir, žinoma, siekiamybe, nepaisant to, jog nepasitenkinimas savo kūnu ir perdėtas susirūpinimas išvaizda gali paskatinti žalingą sveikatai elgseną tokią, kaip pernelyg aktyvus sportavimas, maisto ribojimas, svorį mažinančių dietų laikymasis.

Tyrimu dėmesys skiriamas merginų mitybos įpročiams, kūno vaizdui bei jų įtakai asmenybės formavimuisi. Socialinio konstravimo požiūriu, žmonės negali gyventi chaotiškoje ir neprognozuojamoje tikrovėje, todėl siekia susikurti tvarką (Vaičekauskaitė, 2008), paauglėms siekiamybe tampa visuomenėje sukurti grožio standartai, lieknas kūnas. Todėl požiūris į savo kūno vaizdą ir mitybos įpročiai yra reikšmingos temos, kadangi šiose srityse atsiradę sutrikimai gali tapti problema, kurią vėliau tenka spręsti psychologams bei gydytojams. Tokių problemų pavyzdžiai galėtų būti valgymo sutrikimai, tokie kaip, nutukimas, nervinė bulimija ar nervinė anoreksija. Tai sutrikimai kurie yra susiję su neigiamu savo kūno vaizdo vertinimu ir mitybos ypatumais. Todėl aktualu ištirti mergaičių paauglių požiūrio į savo bei mitybos įpročius.

**Tyrimo objektas.** Paauglių požiūris į savo kūną ir mitybos įpročius.

**Hipotezė.**

1. Dauguma paauglių, norėdamos tapti lieknesnėmis, keičia savo mitybos įpročius, stengiasi sveikai maitintis, didina fizinį aktyvumą.
2. Daugumai normalaus svorio ir kūno sudėjimo merginoms atrodo, kad jų svoris yra per didelis, jos save vertina storesnėmis nei iš tiesų yra, tampa nepatenkintos savo kūno vaizdu.

**Tyrimo tikslas.** Atskleisti paauglių (mergaičių) požiūrį į savo kūną ir mitybos įpročius.

**Uždaviniai:**

1. Atskleisti kūno vaizdo sampratą remiantis teoriniu aspektu.
2. Išanalizuoti mergaičių supratimą apie kūno vaizdo estetiką.
3. Atskleisti mergaičių mitybos įpročius.
4. Išanalizuoti mergaičių (paauglių) fizinį aktyvumą.
5. Remiantis mergaičių interviu duomenimis, atskleisti jų nuomonę apie savo kūno vaizdą.

**Tyrimo dalyviai.** Kiekybiniame tyrime dalyvavo 403 14-16 metų mergaitės, kokybiniame - 14 14-16 metų mergaitės iš įvairių Lietuvos miestų bei rajonų.

**Tyrimo metodologija ir metodai.**

Tyrimė taikomas trianguliacijos principas, kurio metu derinami kiekybinio (anketinė apklausa) ir kokybinio (pusiau struktūrizuotas interviu) tyrimo metodai.

**Teoriniai.** Mokslinių šaltinių teorinė analizė.

**Empiriniai.** Šiame tyrime naudojami įvairūs tyrimo instrumentai ir metodai siekiant surinkti duomenis:

- *Anketinė apklausa (raštu)*, taikant pusiau uždaro tipo klausimyną, kurio tikslas – atskleisti mergaičių mitybos ypatumus bei jų sampratą apie savo kūno vaizdą.
- Mergaičių supratimas apie kūno vaizdo estetiką nustatytas *paveikslais*, kuriuose pavaizduotos skirtingo apkūnumo moters figūros (Ališauskaitė, 2011). Merginos turi nurodyti, jų nuomone, dabartinę figūrą atitinkantį piešinį ir tą, kuris atitiktų tokią figūrą, kurios respondentės norėtų.
- *Pusiau struktūruotas interviu*, kurio tikslas – remiantis paauglystės amžiaus mergaičių įžvalgomis, iliustruoti / atskleisti kaip vertina ir koks, anot tyrimo dalyvių, turėtų būti tobulas jų kūno vaizdas.

**Duomenys apdoroti:**

- Kokybiniame tyrime – interviu tekstų *turinio analizė (angl. content)*.
- Analizuojant tyrimą buvo naudojama *SPSS (Statistical Packaae for Social Sciences)* programine įranga, taikant matematinės statistikos metodus.

*Teorinės magistrinio tyrimo nuostatos:*

- Humanistinė teorija (Maslow, 2003; Rogers, 2001), kurios teigimu, kiekvienam žmogui pripažįstamas augimo impulsas, asmeniško potencialo realizacija, taip pat pabrėžiantis ugdytinio prasmingos saviraiškos svarbą ugdyimo procese;
- *Socialinio konstravimo teorija* (Berger, Luckman, 1999), kuri teigia, kad kiekvienas individas mintyse konstruoja patirties pasaulį per kognityvinius procesus. Paauglystės amžiuje „Aš vaizdas“ nuolat kinta, dėl besikeičiančios socialinės aplinkos. *Socialinio konstravimo* perspektyva leidžia pripažinti, kad galimos daug „tiesų“, kalbant apie tą patį reiškinį (Naujanienė, 2010), tai yra, mergaitės savo kūną gali suvokti įvairiai, skirtingai, priklausomai nuo socialinės aplinkos. Keičiantis socialinei aplinkai, kinta ir „Aš vaizdas“, tuomet tikėtina, kad paauglė patiria radikalias permainas (Vaičiulienė, 2004; Navickas, 2011).

### **Pagrindinės sąvokos:**

„**Aš vaizdas**“ – tai asmenybė tokia, kokią ji save pačią mato. Tai savęs paties įsivaizdavimas (Matulienė, 2002). Šiai sąvokai tapati sąvoka - **kūno vaizdas**. Kūno vaizdas apima kūno suvokimo tikslumą ir pasitenkinimo arba nepasitenkinimo juo laipsnį. Kūno vaizdas gali veikti žmogaus socialinius santykius ir pažinimo procesus, susijusius su informacijos kaupimu, saugojimu, atkūrimu, kurios gali sukelti didesnę rūpestį savo kūnu, gali būti susijusios su biologiniais, kultūriniais, šeimos, socialiniais, psichologiniais skirtumais (Parks, 1997; cit. Paskačienė, 2012).

**Branda** – ilgiausia ontogenezės fazė, kurioje žmogus siekia aukščiausio dvasinio, intelektualinio ir fizinio išsivystymo (Pileckaitė-Markovienė, 2009).

**Fizinė raida** – kūno pokyčių (ūgis, svoris, jutimo organai), motorikos raida ir kt. (Bulotaitė, 2011).

**Kūno masės indeksas (KMI)** – ūgio ir svorio santykio rodiklis, leidžiantis įvertinti ar žmogaus svoris normalus (Stukas, 2006).

**Kognityvinis** – pažinimo, pažintinis (Bendorienė, Bogušienė, Dagtė ir kt, 2003).

**Krizė** - sunki, problemiška gyvenimo situacija, reikalaujanti asmenybės pokyčių, naujų prisitaikymo būdų, kai įprastas elgesys tampa ne efektyvus. Tokią situaciją lydi įtampa, stresas, sumaištis (Vaičiulienė, 2004).

**Nervinė anoreksija** – valgymo sutrikimas, kuris užvaldo individą visaapimančia baime dėl kūno svorio didėjimo. Anorektikas kontroliuoja savo kūno svorio augimą, kad jis nebūtų didesnis negu minimali norma pagal amžių ir ūgį. Toks asmuo jaučiasi storas, net jeigu yra išsekęs (Navickas, Vaičiulienė, 2011).

**Nervinė bulimija** – valgymo sutrikimas, kai būdinga badavimo ir nekontroliuojamo valgymo periodų kaita. Bulimikai jaučia poreikį persivalgyti. Nejausdami saiko per ribotą laiko tarpą jie greitai suvalgo didelį kiekį maisto, paskui šiuos epizodus keičia periodai, kai bulimikas, bijodamas, kad nepriaugtų svorio, nuolat ir dirbtinai sukelia vėmimą, vartoja vidurius, laisvinamuosius ir šlapimą varančius vaistus, laikosi griežtos dietos, badauja, stengiasi palaikyti intensyvų fizinį krūvį. (Navickas, Vaičiulienė, 2011).

**Nutukimas** – valgymo sutrikimas atsirandantis dėl netinkamos mitybos ir mažo fizinio aktyvumo (Rasimavičienė, 2008).

**Pasitikėjimas savimi** – žmogaus jutimas, supratimas, kad jis yra pajėgus išspręsti tuos uždavinius, kuriuos jam kelia gyvenimas ir kuriuos jis kelia pats sau (Pileckaitė-Markovienė, 2009).

**Požiūris** – konkreti pažiūra, nusistatymas (Keinys, 2012).

**Pubertetas** – lytinio brendimo laikotarpis (Vaičiulienė, 2004).

**Stereotipas** – visuomenės sąmonėje funkcionuojantis supaprastintas kokio nors reiškinių vaizdinys (Vaičiulienė, 2004).

**Trumpiniai:**

KMI – kūno masės indeksas

PSO – Pasaulinė sveikatos organizacija

**Magistro darbo struktūra.** Ši magistro darba sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (92 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 5 lentelės, 18 paveikslų. Prieduose pateikiama magistrinio darbo tyrimo anketa, pusiau struktūrizuoto interviu atsakymai. Darbo apimtis – 60 lapų.



# ***I skyrius. PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS MERGAIČIŲ MITYBOS YPATUMAI IR KŪNO VAIZDO SUVOKIMAS***

## **1.1 Paauglių amžiaus tarpsnio biologiniai ir psichologiniai ypatumai**

Paauglystė yra ypatingas amžiaus tarpsnis, kai iš vaikystės pereinama į jaunystę, kurio metu vyksta greiti ir dideli pokyčiai visose paauglio gyvenimo srityse (Vaičiulienė, 2004; Kalpokienė, Gudaitė, 2007), anot E. Eriksono (2004) paauglio protas iš esmės išgyvena moratoriumo būseną, būdingą psichosocialinės raidos laikotarpiui, kai žmogus yra tarp vaikystės ir suaugusiojo pasaulio, kai išgyvenami dideli biologiniai, edukaciniai ir socialiniai pokyčiai (Malinauskienė, Žukauskienė, 2011). Paauglystė kaip biologinis reiškinys prasideda lytiniu brendimu. Tikrojo brendimo metu atsiranda ryškūs endokrininiai ir su lytiniu brendimu susiję funkciniai organizmo pokyčiai. Taip pat tai vienas svarbiausių sveikatos raidos laikotarpių. Šio laikotarpio elgsenos ir gyvenenos ypatybės bei požiūris į sveikatą dažnai lemia viso vėlesnio gyvenimo kokybę (Kardelis, Kavaliauskas, Balzeris, 2001).

Žmogus visą laiką keičiasi fiziškai, psichiškai, socialiai. Fizinė raida nustato pagrindines raidos laiko ribas (Vaitekonienė, 2001). Gučo (1990) teigimu paauglystės amžius paprastai apima 10–18 gyvenimo metus ir yra skirstoma į ankstyvąją (10–14 m.) ir vėlyvąją (16–18 m.), pereinamuoju laikotarpiu tampa 15-tieji metai. Proškuvienės (2004) manymu brendimo įžanga ir lytinis brendimas prasideda nuo 7 - 8 metų ir tęsiasi iki 17 - 19 metų amžiaus. Ji išskiria keturis raidos etapus:

- antroji vaikystė (jaunesnis mokyklinis amžius)  
8 - 12 m. (berniukų), 7 - 11 m. (mergaičių);
- tikrasis brendimas (vidurinis mokyklinis amžius)  
13 - 16 m. (berniukų), 12 - 15 m. (mergaičių);
- brendimo baigmė (vyresnis mokyklinis amžius, arba ankstyvoji jaunystė)  
17 - 19 m. (berniukų), 16 - 17 m. (mergaičių)
- 18 (20) m. amžiaus tarpsnis vis dar vadinamas paauglyste (Proškuvienė, 2004).

Nors skirtingi autoriai nurodo skirtingus paauglystės amžiaus tarpsnius, visi autoriai sutinka, jog paauglystės tarpsnio nustatymas yra glaudžiai susijęs su socialine, psichine ir fizine branda, nors Navickas su Vaičiuliene (2011) neskirsto paauglystės etapų pagal metus, jie teigia, jog paauglystė prasideda kaip biologinis reiškinys ir siejamas su lytinės brandos pradžia, o paauglystės pabaigą lemia visuomenės ekonominis išsivystymas, kultūra, bendrosios vertybės, idealai, visuomenės gebėjimas toleruoti požiūrių įvairovę ir pan.

Paauglystės amžiaus laikotarpiu pradeda formotis savos pažiūros į tam tikrus reiškinius, dalykus, sava nuomonė, sava vertybių sistema, požiūris apie save ir aplinkinius (Gučas, 1990). Barbara ir Philipas Newmanai (1987) (cit. Beresnevičienė, 2003) nurodo, jog ankstyvoji

paauglystė trunka 12–18 metus, kai pradeda vystytis fizinis subrendimas, formaliosios operacijos, emocinis vystymasis, noras pritapti prie bendraamžių ir atsiranda poreikis draugauti su priešingos lyties asmenimis, o vėlyvoji paauglystė – 18–22 metus, kai jau geba pasirinkti profesiją, pripažįsta visuotines moralių vertybes, identifikuoja lyties vaidmenis ir tampa autonomiškas tėvų atžvilgiu. Psichologiškai jaunystė pasiekta tada, kai individas susiranda savo identiškumą (tapatumą), susidaro savo vertybių sistemą, gali užmegzti ir palaikyti tarpusavio draugystės ir meilės santykius, numato ateities perspektyvas (Gučas, 1990).

Paauglystės amžiaus tarpsnį mokslininkai paprastai apibūdina kaip krizių, sunkumų, prieštaravimų, konfliktų, nerimo, saviraiškos, ieškojimų amžiaus tarpsnį (Barkauskaitė, 2001).

Vygotskio (cit. Vaičiulienė, 2004) teigimu, vaiko raidą sudaro tam tikri stabilūs laikotarpiai, kai vyksta laipsniški pokyčiai. Taip pat egzistuoja kritiniai laikotarpiai – krizės, kai vaiko asmenybė išgyvena staigius pokyčius ir lūžius, dažniausiai trylikos ir septyniolikos metų amžiaus. Krizės požymiai:

1. Kiekviena krizė turi kulminacijos tašką.

2. Šiuo laikotarpiu vaikai sunkiai pasiduoda auklėjami. Jie tarsi iškrinta iš pedagoginio poveikio erdvės. Kritiniu laikotarpiu neretai sumenksta mokyklinio amžiaus vaikų mokymosi rezultatai, silpnėja noras mokytis. Apskritai mažėja darbingumas, kyla konfliktai su aplinkiniais, taip pat vidiniais. Kritinį laikotarpį vaikai išgyvena labai skirtingai: vieni gana ramiai, o kiti itin aštriai.

3. Raida kritiniu laikotarpiu gali būti ne tik kuriamojo, bet ir griunamojo pobūdžio. Kritiniu laikotarpiu atsiranda nauji psichologiniai dariniai, o tai, kas sena, numiršta. Negatyvūs procesai šiuo metu greičiau yra tik pozityvių asmenybės permainų šešėlis. Paaugliui taip pat būdingi dideli vidiniai prieštaravimai: pageidavimo ir norėjimo, noro ir privalėjimo, silpnumo, netikrumo ir neapdairios drąsos, neleidžiančios įvertinti savo veiksmų (Barkauskaitė, 2001).

Pagrindinės raidos užduotys paauglystėje yra tos, kad paauglys turi prisitaikyti prie savo fizinių pakitimų, prie naujų pažintinių gebėjimų, prie didėjančių pažintinių reikalavimų mokykloje; paauglys turi išvystyti stabilius ir produktyvius santykius su bendraamžiais, išmolti tvarkytis su savo seksualumu; paauglys turi priimti asmenybės vertybių sistemą, išmolti kontroliuoti savo impulsus ir parodyti elgesio brandumą (Navickas, 2011).

Dauguma paauglių sugeba susidoroti su krizės reikalavimais, tačiau ne visiems pavyksta sėkmingai ją pereiti (Kalpokienė, Gudaitė, 2007). Reikia laiko išgyventi šių permainų laikotarpį ir suvokti save kaip stabilią asmenybę (Vaičiulienė, 2004). Navickas (2011) teigia, jog laiku suteikta kvalifikuota informacija apie fizinio ir lytinio brendimo metu vykstančius pokyčius padeda paaugliams pozityviau reaguoti į šią svarbią raidos stadiją lydinčius įvykius.

Eriksono teigimu, pagrindinis brendimo aspektas – atrasti ir pažinti save, susikurti savo identitetą (tapatybę). Paauglio „Aš vaizdas“ nuolat kinta, dėl besikeičiančios socialinės aplinkos. **Socialinio konstravimo** perspektyva leidžia pripažinti, kad galimos daug „tiesų“, kalbant apie tą patį reiškinį (Naujanienė, 2010), vadinasi keičiantis socialinei aplinkai, kinta ir „Aš vaizdas“, tuomet paauglys patiria radikalias permainas (Vaičiulienė, 2004; Navickas, 2011). Navickas (2011) išskiria tokias permainų priežastis:

1. *Fiziologinės ir psichologinės permainos, susijusios su lytine branda.* Paauglys reaguoja į sparčiai kintančią savo išvaizdą.
2. *Didesnės paauglio kognityvinės galimybės.* Dėl jų „Aš vaizdas“ tampa sudėtingesnis.
3. *Gana prieštaringi aplinkinių vertinimai ir reikalavimai.* Jie gali sukelti vaidmenų konfliktus, neaiškų statusą ir panašiai: neretai iš paauglio reikalaujama tokio savarankiškumo kaip suaugusiojo ir tuo pat metu – vaikiško paklusimo.

Pažinus save, svarbiausiu uždaviniu tampa bendravimas su kitais asmenimis (Barkauskaitė, 2001). Bręstantiesiems rūpi suvokti, kas ir kokie jie yra aplinkinių, jiems reikšmingų žmonių akimis (Erikson, 2004). Paauglystė yra intensyvaus savarankiškumo stiprėjimo etapas. Kai siekiant populiarumo tarp bendraamžių yra išbandomi įvairūs būdai įgyti privalumų prieš kitus draugus (Sabė, 2012), kadangi bendraamžiai tampa ypač svarbūs ankstyvojoje ir viduriniojoje paauglystėje. Turėti draugų, būti priimtam bendraamžių grupėje yra labai svarbus indikatorius, rodantis, kaip sėkmingai paauglys prisitaikys kitose socialinės ir psichologinės raidos srityse (Navickas, 2011) ir kokį savąjį Aš jis susikurs, nes tik per sąveiką su žmonėmis vyksta socialinis konstravimas (Naujanienė, 2010).

Gubrium, Holstein (1999) teigia, kad *socialinio konstravimo* perspektyva leidžia kelti ne klausimą *kodėl, o kaip* žmonės patys, „teoretizuoja“ savo pasaulius ir kokias prasmes jiems teikia (Naujanienė, 2010), kaip paauglės yra susiformavusios savojo Aš bei kūno vaizdą, kaip jį vertina ir kokią įtaką tam turėjo ją supanti socialinė aplinka. Triuškaitė (2011) teigia, kad socialinį konstravimą galima kalbėti dviem atvejais: kai kalbama apie tikrovę (tikruosius jausmus, išgyvenimus, savojo kūno vertinimą toks koks jis yra) ir, kai dėl įvairių vaizdinių įtakos kuriama įsivaizduojama, manoma tikrovė (norėjimas tapti kažkuo kitu, bandymas įtikti autoritetui, supančiai socialinei aplinkai).

Vieni populiarumo siekimo būdai atrodo geri, kiti blogi, bet jų tinkamumas padidinti populiarumą priklauso nuo tos grupės, kurioje to populiarumo siekiama (Sabė, 2012).

Paauglystė – lyties raidos tarpsnis, per kurį mergaitės ir berniukai subręsta fiziškai, psichiškai ir socialiai. Brendimo pradžią, greitį ir pabaigą lemia paveldėjimas, tačiau išoriniai ir vidiniai organizmo veiksniai (netinkama mityba ar gyvenimo sąlygos, tam tikros klimato sąlygos, lėtinės ligos nuolatinis stresas, įtampa) šį procesą gali iškreipti (Šeimos sveikata, 2008).

Šiuo metu paauglės intensyviai nagrinėja savo fizinius ir psichinius ypatumus, lygina save su kitomis merginomis, ieško būdų savo asmenybei formuoti. Joms kyla daugybė klausimų: kas esu, ko siekiu gyvenime (Gučas, 1990). Dėl staigių fizinių ir fiziologinių pokyčių paaugliui nelengva jausti savojo Aš stabilumą (Proškuvienė, 2004), todėl, kad paauglystė – gana sudėtingas gyvenimo laikotarpis tiek bandant jį apibrėžti amžiumi, t.y. nustatyti jo pradžią ir pabaigą, tiek dėl funkcinių bei struktūrinių organizmo pokyčių. Mergaičių šio periodo ribos gali būti nuo 8 iki 19 metų. Šiuo metu dauguma organizmo sistemų pasidaro panašios į suaugusiųjų tiek struktūriškai, tiek funkciškai (Mamkus, 2005), kai paauglio kūnas pradeda greitai augti. Šis augimo pagreitinėjimas vadinamas pubertetiniu šuoliu, kai ilgėja galūnės, keičiasi kūno proporcijos, padaugėja kūno riebalų, intensyviai auga stuburas (Petrauskienė, 2003; Proškuvienė, 2004). Ankstyviausias mergaičių lytinės brandos požymis – pagreitėjęs augimas, kuris nustatomas tik kruopščiai registruojant ūgio dinamiką augimo kreivėje. Dažniausiai mergaičių brandos ženklais laikomos telarchė ir menarchė. Krūtelių padidėjimas. Krūtų vystymąsi lemia kiaušidžių gaminami estrogenai (gonadarchė), o gaktos ir pažastų plaukų augimą – antinksčių išskiriami androgenai (adrenarchė). Nuo pirmųjų mėnesinių mergaitės dar paauga vidutiniškai 5cm, kuo jos vėlyvesnės, o estrogenų veikimo tarpsnis ilgesnis, tuo mergaitės paauga mažiau, ir atvirkščiai (Žukauskaitė, Dobrovolskienė, Kiesilytė, 2006). Ūgio didėjimo greitis, pasiekęs piką, pradeda lėtėti ir galutinai sustoja pasiekęs suaugusiojo ūgio lygį. Funkciškai paauglystė siejama su lytinio brendimo laikotarpiu (pubertetu), prasidedančiu nervų ir endokrininės sistemos pokyčiais, kurie atsiranda anksčiau už fizinius pokyčius ir baigiasi pasiekus reprodukcinės funkcijos subrendimą (Mamkus, 2005). Taip pat paauglystėje suintensyvėja daugelio endokrininių liaukų veikla. Jos išskiria daugiau hormonų kurie veikia viso organizmo funkcijas, medžiagų apykaitą, audinių ir organų struktūrą. Visi šie pokyčiai atsispindi paauglio psichikoje. Todėl vienas svarbiausių paauglystės uždavinių – prisitaikyti prie greitai fiziškai ir lytiškai bręstančio savo kūno. Puberteto metu paaugliai priauga svorio ir ūgio, atsiranda antriniai lytiniai požymiai, vyksta smegenų, kaulų, kraujo apytakos sistemų pokyčiai (Navickas, 2011).

Nors augama visais gyvenimo periodas, tačiau reikšmingiausi motorinės elgsenos pokyčiai pastebimi puberteto metu, kurį lydi augimo spurtas. Šiame amžiuje padidėjęs hormonų lygis, intensyvus raumenų, griaučių augimas turi įtakos ir motorinių įgūdžių poreiškui (Mamkus, 2005).

## **1.2 Paauglių kūno vaizdas socialinio konstravimo aspektu**

Berger ir Luckmann (1999) teigia kad žmonės yra priklausomi nuo socialinės aplinkos ir nuo kolektyvinių reikšmių sistemos, kuria dalijasi tarpusavyje, o aplinka, kurioje mes gyvename,

apibūdina arba „sudaro“ tai, kas mes esame ištikrųjų (cit. Kėrytė, 2008). Realybė, kurią žmonės apibūdina žodžiais, yra *socialiai sukonstruota* (Naujanienė, 2010), todėl kūno įvaizdį lemia daugelis vidinių ir išorinių veiksnių, taip pat ir tai, kokį kūno idealą susikuria asmuo, tai yra kaip jis norėtų atrodyti (Sakalauskaitė, 2009), kaip asmuo pats vertina savo išvaizdą ir kokios įtakos tai turi jo socialiniam funkcionavimui bei subjektyviai gyvenimo kokybei, kuriai dėmesio skiriama vis mažiau (Miškinytė, 2011).

Cash (1990) teigimu, kūno vaizdo terminas yra plačiai paplitęs ir suprantamas kaip reprezentacinės savybės arba savo objektyvios išvaizdos – unikalaus savo kūno išraiška „vaizdas iš vidaus“ yra priešingybė tariamam „vaizdui iš išorės“. Kūno vaizdo sąvoka svarbi kai kalbama apie valgymo sutrikimus – anoreksiją ar bulimiją. Tai psichologinė savo paties kūno reprezentacija (cit. Kiežaitė, 2011).

Kūno įvaizdis – tai kompleksinė somatinė ir psichinė dimensija, kurios sudedamosios dalys iki šiol nėra visiškai aiškios (Sakalauskaitė, Tutkuvienė, 2009), tad ir jo apibūdinimai įvardijami skirtingai:

- tai erdvinis savęs suvokimas, fiksuojamas smegenų žievėje analizuojant kūno dydį, jo dalis ir kintančią kūno padėtį;
- tai vidinis išorinio žmogaus paveiklo atspindys, susidedantis iš dviejų dalių – savo kūno fizinio suvokimo ir emocinio atsako į tą suvokimą;
- tai visų kūno jutimų, suvokiamų įvairiose sensorinėse smegenų žievės zonose, galutinis rezultatas, subjektyvus savo kūno suvokimas, pagrįstas savęs stebėjimu bei kitų asmenų nuomone (Sakalauskaitė, Tutkuvienė, 2009).

Įvairiose epochose ir kultūrose grožio standartai, idealus kūno dydis ir forma nuolat kito. Pastaruoju metu, Vakarų šalyse sparčiai gausėja nutukusių paauglių, tačiau kūno grožio idealas tampa vis „liesesnis“, nerealių formų, todėl didėja nepasitenkinimas savo kūno dydžiu, plinta sveikatai žalingi svorio mažinimo būdai, daugėja įvairaus amžiaus individų valgymo sutrikimų (Sakalauskaitė, Tutkuvienė, (2009). Svorio kontrolės elgsena siejama su įvairiu sveikatai žalingu elgesiu ir psichologinėmis problemomis, taip pat yra požymių, kad sutrikęs valgymas, nepasitenkinimas kūnu gali veikti vienas kitą.

Šiuolaikinė visuomenė yra apimta nuolatinio rūpesčio dėl svorio mažinimo būdų. Daugelis paauglių stengiasi atrodyti ir elgtis kaip kiti, bijodami kuo išsiskirti, išties mintyse jie kovoja dėl savo individualumo. Elgsys konstruojamas ne visada pagal reikalingumo ar būtinybės matą, bet pagal teisingumo. Tiesiog normalu būti/pateikti save tokį, kokio vaizdinį eskaluoja socialinis žinojimas (Triuškaitė, 2011), todėl jaunimas, siekdamas pripažinimo tarp bendraamžių ir norėjimo atitikti visuomenėje sukurtą kūno idealą, alina save dietomis ir netinkamomis treniruotėmis. Teigiamas kūno vaizdas yra svarbus paauglių geros savijautos komponentas

(Vaičiulienė, 2004), todėl įvairūs bandymai mažinti ar didinti kūno masę yra smarkiai paplitę visose išsivysčiusiose šalyse (Pajaujienė, Jankauskienė, Visagurskienė, Vizbaraitė, Gričiūtė, 2011).

Kasdieniniame gyvenime vis svarbesnė tampa fizinė išvaizda, nes socialinėje aplinkoje kinta grožio idealai, kartu ir reikalavimai jų siekti bei laikytis, nepaisant to, jog keičiantis sąveikos dalyviams, šiuo atveju keičiantis suvokimui apie gražią išvaizdą, keičiasi ir tai, kas laikoma tiesa, kurią formuoja socialinė aplinka (Naujanienė, 2010).

Grožio idealai, kuriuos aktualizuoja visuomenės informavimo priemonės, kelia didesnį nepasitenkinimą savo kūnu ir dar labiau skatina siekti tų idealų. Kūno vaizdas – tai savo kūno suvokimas, požiūris į jį bei su kūnu ir jo išvaizda susijusi patirtis (Derkintienė, 2011), o Gudžinskienės (2007) teigimu, požiūrio sutrikimai susiję su nepasitenkinimu tam tikra savo kūno dalimi, mintimis, kad kūno dalis atrodo pasibjaurėtina arba įsitikinimas, kad tam tikra kūno dalis yra per riebi arba jai trūksta raumenų tonuso. Paaugliai mano (ypač mergaitės), kad išvaizda ir aplinkinių žmonių vertinimas yra savęs vertinimo pagrindas (Derkintienė, 2011). Kadangi Vakarų šalyse didėja atotrūkis tarp idealizuojamo kūno ir realaus kūno dydžio, šis tikrovės bei įvaizdžio neatitikimas lemia augantį dietų populiarumą ir skatina valgymo sutrikimus. Dažniausiai alinančių dietų poveikis yra trumpalaikis, ir, paradoksalu – lemia dar didesnį svorio augimą (Sakalauskaitė, 2009). Sparčios pastarojo dešimtmečio permainos taip pat ir Lietuvoje formavo ir šių dienų paauglystės veidą. Daugelis jaunuolių sėkmingai naudojami nepriklausomos valstybės privalumais, saviraiškos laisve. Tačiau nereikia pamiršti, jog paauglystė – kritinis amžiaus tarpsnis, kai itin jautriai reaguojama į visuomeninius įvykius ir visuomenės krizes. Todėl esama ir neigiamų, rūpestį keliančių reiškinių (Vaičiulienė, 2004).

Visiems žinoma jog pirmąjį išpūdį apie žmogų susidarome iš veido bruožų, figūros, judesių, veido išraiškos, drabužių, t.y. iš fizinio patrauklumo (ar atgrasumo). Visa tai kiekvieno žmogaus yra individualu, todėl kai kurie mokslininkai teigia, jog vienas iš individualių veiksnių, lemiančių mokinio statusą, yra jo išvaizda (Walster, Burgess, Panferos) (cit. Barkauskaitė, 2001). Juolab, kad pastaruosiu metu žiniasklaidoje dažniausiai teigiama, jog kiekviena moteris gali būti itin liekna, net normalaus svorio moteriai patariama liesėti, nepaisoma individualių, paveldėtų ypatumų, kuriuos labai sunku pakeisti. Visa tai skatina netinkamą požiūrį į savo kūną, nepasitenkinimą juo, iškreiptą kūno vaizdo suvokimą (Sakalauskaitė, 2009). Ypač jautriai į kūno kitimą reaguoja mergaitės. Paauglės labai jaudinasi dėl savo svorio, dauguma įsitikinusios, kad sveria per daug. Paauglės liesumas – tam tikras mąstymo triumfas prieš kūną, jo poreikius ir norus (Antoine ir kt., 2003). Tokias paauglių nuostatas neretai lydi baimė priaugti svorio, siekis jį kontroliuoti (skysčių ribojimas, farmakologinių priemonių ir vaistų, mažinančių apetitą, vartojimas, rūkymas ir pan.). Kraštutiniais atvejais gali atsirasti net valgymo sutrikimų

(Vaičiulienė, 2004). Barker, Bornstein (2010) teigimu, dauguma mergaičių jau 14 metų ima kontroliuoti savo svorį, o didžiausias nepasitenkinimas savo kūnu kyla 15-17 metų paauglėms. kūno vaizdas – tai savo kūno suvokimas, požiūris į savo kūną ir su juo bei jo išvaizda susijusi patirtis. Kūno vaizdas apima kūno suvokimo tikslumą ir pasitenkinimo arba nepasitenkinimo juo laipsnį (Bagdonas, Padarauskaitė, 2012), o dauguma paauglių nepatenkinti savo kūno vaizdu, todėl kūno vaizdo problemos yra reikšmingos paauglių vystymuisi (Derkintienė, 2011). Su raida susijusios fiziologinės bei psichologinės permainos ir būtinumas įveikti jų sukeltas problemas verčia paauglį sutelkti dėmesį į savo fizinius bruožus. Tyrimai rodo didelį paauglių susirūpinimą, nepasitenkinimą savo išvaizda, paauglys reaguoja į savo kintančią išvaizdą. Šis susirūpinimas ir nerimas puberteto laikotarpiu didėja, kartais sukeldamas neigiamų pasekmių (Vaičiulienė, 2004), juolab, kad kūno vaizdo problemos sudėtingiausios yra paauglystėje. Tai paauglystė tas laikas, kai paauglys gali jaustis sutrikęs dėl kūne vykstančių pokyčių, kurie gali sukelti nepasitenkinimą savo kūno vaizdu (Derkintienė, 2011). Anot Gaidelienės (2010) formuojant paauglių vidinį asmens nusiteikimą savo kūno ir sveikatos atžvilgiu, yra galimybė įveikti paauglystės nerimą.

Croll (2005) teigia, kad, nors kūno vaizdas formuojasi nuo pat vaikystės, paauglystėje pasiekiamas kritinis laikotarpis, kai kūno vaizdas labiausiai pažeidžiamas ir yra didžiausia tikimybė, kad bus suformuotas iš naujo (Bagdonas, 2012) socialiniu konstravimu vykstančiu per žmonių sąveiką (Naujanienė, 2010).

Taigi, paauglystės amžiuje, yra labai svarbu suformuoti teigiamą merginos kūno vaizdą ir suvokimą, požiūrį į savo kūną, kadangi nuo teigiamo kūno vaizdo priklauso ir mitybos įpročiai. Merginos, kurios yra patenkintos savo kūnu, yra mažiau sutrikusio valgymo elgesio. Jos rečiau laikosi dietos, rečiau pasitaiko nervinei anoreksijai būdingas elgesys (Miškinytė, Perminas, Šinkariova, 2006).

### **1.3 Mitybos ypatumai**

Žmogaus organizmas – tobulai sureguliuota biocheminė laboratorija, sistema, kuri geba pati išsigydyti daugelį ligų, tačiau, nuolatinė įtampa, prastos aplinkos sąlygos, nejudrus gyvenimo būdas, žalingi įpročiai, nenoras įsiklausyti į organizmo siunčiamus signalus, bei netikė mitybos įpročiai neigiamai veikia imuninę sistemą (Patamsytė, 2012). Paauglystės metu ypatingą dėmesį reikia skirti taisyklingai mitybai, vis dėlto paauglystėje smarkiai pakitus mitybai, o tai vyksta dėl to kad kinta visas paauglių kūnas (drauge su šiais pasikeitimais paaugliai susidomi mityba, tačiau neretai iš neigiamos pusės (Petrauskienė, 2003)), paaugliai mano neprivalą sveikai maitintis, todėl mėgsta užsukti į greito maisto kavines. Jie valgo kai užsinori, o tai reiškia, kad nereguliariai, nors Antoine ir kt. (2003) nuomone, sveikas maitinimasis turi būti reguliarus, joku

būdu negalima atsisakyti pusryčių, pavakarių, pietų ir vakarienės, o užkandžių tarp jų reiktų atsisakyti. Nepaisant įvairios informacijos srauto apie sveiką maitinimąsi, dauguma paauglių valgo netaisyklingai. Sveikatos apsaugos ministerija nustatė, jog pastaraisiais metais padaugėjo vaikų bei paauglių kurie suvartoja labai daug nesveiko maisto, kuriame daug riebalų, cukraus, druskos ir nevalgo daržovių, bei maisto kuriame būtų daug reikalingų organizmui medžiagų tokio kaip kalcis ir t.t. (Fitzgerald, Haery, Nixon, Kely, 2010), ko pasekoje priaugamas svoris. Tuomet, dėl šiuolaikinio liekno moters kūno kulto, kuris afišuojamas populiariojoje spaudoje, kurioje, deja, dažniausiai pateikiama informacija apie mitybą ne visada atitinka sveikos mitybos rekomendacijas, taip netaisyklingai formuodami jaunų žmonių nuomonę apie daugelį kasdienio gyvenimo aspektų, taip pat ir mitybą, o juk jauni žmonės itin lengvai pasiduoda masinės informacijos priemonių įtakai (Stukas, Šarkienė, Grubytė, Dobrovolskij, 2012), paauglės imasi įvairių, svorį mažinančių priemonių, svorio metimo dietas taip rizikuodamos susirgti valgymo sutrikimais tokiais kaip nervinė bulimija ar nervinė anoreksija.

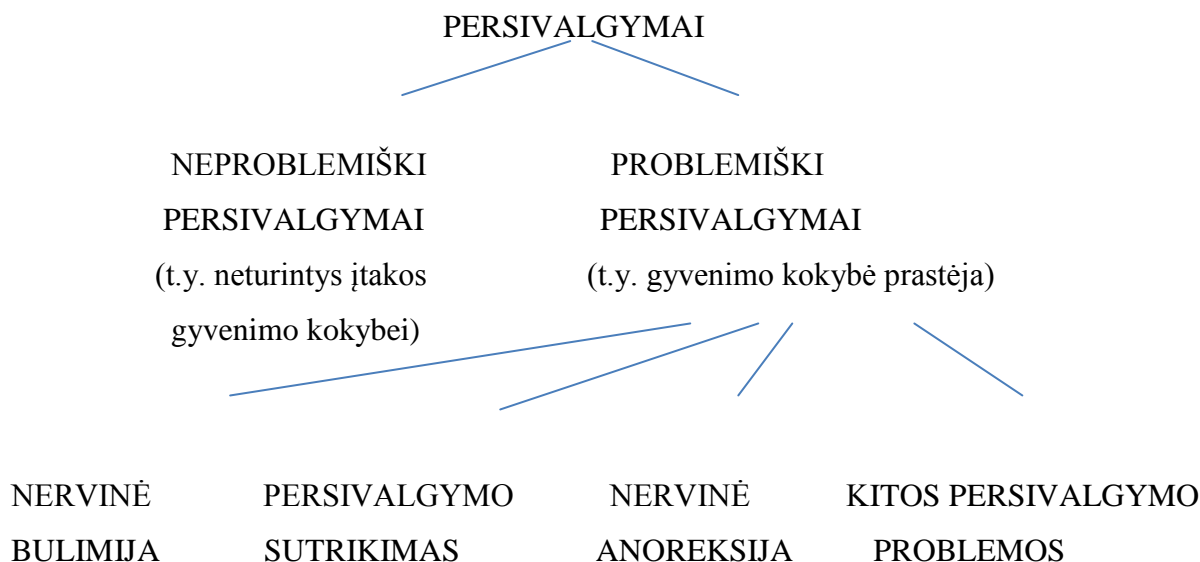
### *Valgymo sutrikimai*

Paauglystė savaime yra valgymo sutrikimų rizikos veiksnys. Tai gyvenimo tarpsnis, kai keičiasi kūno svoris, linijos, atsiranda poreikis pasiduoti bendraamžių įtakai. Tobulumo siekianti mergaitė, kuriai puikiai sekėsi mokslas ir sportas, dabar turi prisitaikyti prie kintančio kūno formų, nepastovių emocijų ir lūkesčių, rūpintis savo seksualumu, nepriklausomybe ir karjera. Apimta šių jausmų ir netekusi savitvardos, ji sutelkia dėmesį į tai, ką, kada ir kaip valgo. Šitaip elgdamasi, ji jaučiasi labiau kontroliuojanti situaciją. Jai sunku įveikti normalius paauglystės raidos pokyčius, todėl problemų sprendimas gali būti atidėtas ilgam (Vasiliauskiene, 2007).

Pagal TLK-10 klasifikaciją, valgymo sutrikimai priskiriami elgesio sindromams, susijusiems su fiziologiniais sutrikimais bei somatiniais veiksniais, o save žalojantis elgesys priskiriamas prie asmenybės ir elgesio sutrikimų, įpročių ir potraukių sutrikimų pogrupio. Valgymo sutrikimai išskiriami į atskirą grupę. Šioje klasifikacijoje išskiriamas nervinės anoreksijos tipas, kai pacientui niekada nebūna persivalgymo momentų, bei šalinantis „išsivalantis“ tipas, kai po persivalgymo priepuolio pacientas naudoja tam tikras priemones, kad ištuštintų skrandį bei žarnyną (Pupšytė, 2011).

Fairburn (2004) išskiria tokią persivalgymų klasifikaciją:





*1 pav.* Fairburn persivalgymų klasifikacija

Vaikų ir paauglių antsvorio bei nutukimo paplitimas yra viena iš opiausių visuomenės sveikatos problemų. Tyrimais nustatyta, kad paauglių antsvorį ir nutukimą bei valgymo sutrikimus sukelia didelis ir dažnai nepagrįstas nepasitenkinimas savo išvaizda. Nepasitenkinimas savo išvaizda siejamas su žema savigarba ir gali vesti į valgymo sutrikimų riziką, kurie siejami su didėjančiu jaunimo antsvoriu ir nutukimu. Nustatyta, kad nemaža dalis normalaus svorio paauglių neobjektyviai vertina savo kūno masę ir laikosi dietos, norėdami keisti savo kūno svorį. Paauglių dietos laikymosi mastai šalyje yra dideli. Tyrimu nustatyta, kad svorio kontrolės tikslais dietų laikosi trečdalis paauglių (merginos reikšmingai daugiau) (Pajaujienė, Jankauskienė, Mickūnienė, 2010).

Valgymo sutrikimai taip pat yra viena iš šiandienos psichiatrijos aktualijų. Šios ligos apima daugelį paciento funkcionavimo aspektų, sutrikdo jo socialinį, psichologinį, fiziologinį funkcionavimą. Dažniausi valgymo sutrikimai – nervinė anoreksija, nervinė bulimija ir persivalgymo sutrikimas. Valgymo sutrikimai dažniausiai prasideda vaikystėje ir ankstyvojoje paauglystėje. Dažniausiai serga moterys, vyrai sudaro 5 – 15% pacientų (Jauniškytė, 2006). Būdami nei vaikai, nei suaugę, paaugliai yra ta amžiaus grupė, kuri turi specifinių sveikatos problemų ir įpročių. Dažniausiai tai yra įvairios priklausomybės, agresija ir/ar valgymo sutrikimai (Jakubčionytė, 2005). Sociokultūrinio modelio šalininkai valgymo problemų paplitimą linkę aiškinti kultūrinių vertybių įtaka. Vakarų visuomenėje moterų lieknumas laikomas vertybe (Vaičiulienė, 2004).

Nervinė anoreksija ir nervinė bulimija – tai paauglystėje pasireiškiantys valgymo sutrikimai. Jų psichologinį pagrindą sudaro perdėta savo kūno formos ir svorio kontrolė (Proškvienė, 2004). Anoreksijos atveju paauglės atsisako valgyti (serga apie 1% paauglių), o nervinio pobūdžio bulimijos atveju valgoma labai daug, tačiau po to maistas išvemia

(Antoine ir kt., 2003). Dar vienas valgymo sutrikimas – persivalgymas, kuris yra dažniausia nutukimo priežastis.

Kūno svoris priklauso nuo genetinių faktorių, todėl polinkis nutukti gali būti paveldimas. Turi reikšmės ir įvairūs medžiagų apykaitos sutrikimai, endokrininės sistemos ligos. Tačiau dažniausios nutukimo priežastys - persivalgymas ir per mažas fizinis aktyvumas. Nutukę moksleiviai, ypač paaugliai, kritiškai vertina, vengia kūno kultūros užsiėmimų, nes neretai iš jų bendraamžiai šaiposi, tyčiojasi (Fairburn, 2004). Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, jo fizinis aktyvumas labai sumažėja. Fizinio aktyvumo mažėjimas pastebimas pereinant iš klasės į klasę, o ypač pereinant iš pradinės mokyklos į pagrindinę (Proškuvienė, 2004). Tai labai neigiamai veikia žmogaus asmenybę, savęs vertinimą. Dauguma valgymo problemų atitinka vieno iš trijų valgymo sutrikimų, t.y. nervinės bulimijos, nervinės anoreksijos, arba „persivalgymo sutrikimo“ kriterijus (Fairburn, 2004), o esant valgymo sutrikimams sutrinka paauglių kūno vaizdo suvokimas. Kūno formos suvokimas įgauna specifinės psichopatologijos pobūdį, būdingas įsitikinimas, kad kūnas esti storesnis nei ištikrųjų yra. Asmuo savo kūną vertina ypač negatyviai, o kitų žmonių kūnus – objektyviai (Jauniškytė, 2006).

Daugelyje Vakarų šalių nutukę žmonės neretai pasmerkiami gėdai, net ir normalų svorį turintys paaugliai pirmenybę teikia liesumui. Netekti svorio – tai priartėti prie propaguojamo lieso kūno idealo. Nustatyta, kad dažniausiai netekti svorio trokšta antsvorio turintys paaugliai, o vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių pasiryžimą mažinti svorį, yra susikurtas „storulio“ kūno įvaizdis. Tačiau lieso kūno kultas, gausybė populiariose žurnaluose siūlomų dietų gali skatinti ir normalaus svorio paauglių iškreiptą požiūrį į savo kūną, o kartais – valgymo sutrikimus (Sakalauskaitė, 2009), nors valgymo sutrikimai yra psichikos ligos, jos sukelia daug somatinių komplikacijų. Sergantiems nervine anoreksija išsivysto sunkus mitybos nepakankamumas, reikalaujantis specialaus dėmesio gydant. Nervinės bulimijos atveju medicininės komplikacijos išsivysto dėl maisto atsikratymo elgesio. Kadangi pacientai, sergantys valgymo sutrikimais, dažnai neigia sergantys, yra linkę nuslėpti simptomus, todėl reikalingas kruopštus anamnezė rinkimas ir somatinės būklės tyrimas, detali psichosocialinės raidos, situacijos šeimoje bei ugdymo įstaigoje analizė (Jauniškytė, 2004; Pupšytė, 2011). Baks (2011) teigimu, vaikams palyginti dažnai diagnozuojami netipiški valgymo sutrikimai, kai nėra kurio nors diagnostinio kriterijaus (baimės sustorėti, ryškaus svorio kritimo). Kai kurie autoriai mano, kad reiktų labiau atkreipti dėmesį į paprastus fiziologinius pokyčius puberteto metu. Kuomet jam prasidėjus mergaitėms ima vystytis riebalinis audinys (ypač krūtinės ir klubų srityje) (ir tik vėliau – muskulatūra) kuris mergaitėms susijęs su bejėgiškumu ir priklausomybe (Navickas, 2011).

Galima teigti, jog paauglių sveikata priklauso nuo aplinkos, gyvenamos, genetinių veiksnių. Lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymas nemaža dalimi priklauso nuo žmogaus

gyvensenos ypatumų: netinkamos mitybos, menko fizinio aktyvumo, piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis (Strukčinskienė, Kurlys, Griškonis, Raistenskis, 2011). Paauglių teigiamas požiūris į sveikatai žalingą svorio mažinimo mankštinimosi elgseną - tiesiogiai susiję su valgymo sutrikimų rizika (Pajaujienė, 2011).

Nustatyta, jog dauguma mergaičių jau 14 metų ima kontroliuoti savo svorį, o didžiausias nepasitenkinimas savo kūnu kyla 15-17 metų paauglėms (Barker, Bornstein, 2010).

### *Nervinė anoreksija*

Paaugliams dėl tam tikrų asmenybės bruožų (perfekcionizmo, manijos, pernelyg didelio nuolaidumo, baimės pakenkti, menkos savigarbos) yra didesnė tikimybė susirgti nervine anoreksija. Nervinė anoreksija yra būseną, kai ribojamas maistas, krinta svoris, perdėtai rūpinamasi kūno svoriu ir formomis, o kūno vaizdas suvokiamas iškreiptai. Amenorėja (menstruacijų nebuvimas tris ar daugiau ciklų) yra vienas ir svarbių nervinės anoreksijos diagnostinių požymių. Dažniausiai anoreksijos pradžia sutampa su pirmąja dieta, kurios ryžtasi laikytis paauglė. Staiga netekus svorio dingsta mėnesinės, bet išlieka didžiulis fizinis bei protinis aktyvumas, kuris „palaiko“ merginą ir sudaro kontrastą jos liesumui. Be galo liesa anoreksikė ir toliau tariasi esanti stora, nori dar labiau suliesėti (Antoine ir kt., 2003).

Nervinei anoreksijai būdingas mažas paciento svoris. Pacientai sąmoningai mažina svorį: badauja, riboja maistą, sveria maistą ar skaičiuoja kalorijas, valgo ypač lėtai, kitoki maistą nei kiti namiškiai, slepia maistą, geria daug skysčių alkiui slopinti ir pan. Būdinga, kad pacientai sunkiai pasirenka maisto produktus, nuolat galvoja apie maistą, labai juo rūpinasi – perka, ruošia (Jauniškytė, 2006). Anoreksijos atveju individą užvaldo baimė dėl kūno svorio augimo. Tai nėra paprasta apetito stoka, būdinga kitiems susirgimam (pavyzdžiui depresijai). Anorektikas nuolat stebi, kad kūno svoris nebūtų didesnis už minimalią normą pagal amžių ir ūgį. Toks asmuo net išsekęs jaučiasi storas. Vieni anorektikai laikosi labai griežtos dietos, kiti vartoja vidurius laisvinančius vaistus (Lemma, 1996. Cit. Vaičiulienė, 2004). Paauglėms mergaitėms dažniausiai diagnozuojamas nervinės anoreksijos ribojamojo tipo valgymo sutrikimas, kuris pasireiškė ankstyvoje paauglystėje ir jam būdingiausi yra ribojamojo tipo nervinės anoreksijos simptomai: maisto ribojimas ir aleksitimija yra tiesioginis šių ego psichologinės gynybos mechanizmų pasireiškimas (Diomšina, Danilevičiūtė, Adomaitienė, Leskauskas, 2010).

Susirgus anoreksija sulėtėja širdies ritmas, krinta kūno temperatūra, padidėja arterinis kraujospūdis, skauda pilvą, sutrinka skrandžio veikla, merginoms nutrūksta menstruacijų ciklas. Kai kurie tyrinėtojai mano, kad daugelis vadinamųjų psichopatologinių anoreksijos bruožų – tai tiesioginio badavimo rezultatas. Anorektikui nutinka kaip tik tai, kas atsitiktų kiekvienam ilgai

nevalgiusiam žmogui. Anorektikas gali netekti daug svorio ir taip sukelti grėsmę savo gyvybei. Badavimas kenkia ir intelektinei veiklai. Kognityviniu požiūriu badaujantis žmogus praranda daugelį kategorijų, į kurias gali talpinti savo patirtį. Tampa sunku susitelkti. Mažėja ir lytinis potraukis (Lemma, 1996. Cit. Vaičiulienė, 2004). Padidėjęs serotonerginis aktyvumas (esantis nervine anoreksija sergantiems mažo svorio pacientams ir tebesitęsiantis normalizavus svorį) skatina perfekcionizmą, maniją, nerimą ir iškraipytą kūno vaizdo suvokimą. Dieta mažina triptofano – svarbios aminorūgšties, kuri yra serotonino prekursorius, koncentraciją plazmoje. Triptofano stygius gali turėti įtakos smegenų serotonerginiam aktyvumui mažinant nerimą ir reguliuojant nuotaiką (Vasiliauskienė, 2007).

Nervine anoreksija per metus suserga 19 iš 100 000 mergaičių. Literatūroje daugiausia duomenų randama apie mergaičių save žalojančią elgesį sergant valgymo sutrikimais (Pupšytė, Lesinskienė, Baks, 2011), ištirta, jog šis sutrikimas net 10-20 kartų dažniau diagnozuojamas paauglėms mergaitėms nei berniukams (Jauniškytė, 2006).

Anoreksija yra sunkiai suprantama liga kupina įvairių prieštaravimų ir paradoksų. Paaugliai noriai patiria bado dietas kurios dažnai priveda net prie mirties. Alkio baimė yra visuotinė, todėl keista kad kažkas badauja savanoriškai (Bruch, 2001). Išties vertėtų kritiškai vertinti paplitusį anoreksijos gydymo būdą, kurio tikslas tik priauginti svorio, o psichologiniai veiksniai sukeltantys anoreksiją ar padedantys nuo jos pasveikti tiesiog ignoruojami (Miller, 2012).

### *Nervinė bulimija*

Pagrindinis nervinės bulimijos požymis – nesulaikomas maisto rijimas. Tai – antrasis sunkus mitybos elgesio sutrikimas, kuriuo paauglės suserga, bet paprastai vėliau nei anoreksija. Bulimikė, būdama viena namuose ar pasislėpusi, greitai praryja didelį kiekį maisto, paskui jį išvemia. Kartais bulimijos fazės kaitaliojasi su visišku maisto atsisakymu, netgi anoreksija (Antoine ir kt., 2003).

Nervinei bulimijai būdingi pasikartojantys persivalgymo epizodai, kuriuos lydi kompensuojantis elgesius, siekiant atsikratyti maisto ir pasipriešinti „storinančiam“ persivalgymo poveikiui“ Šiuos epizodus keičia laikotarpiai, kai bijodamas priaugti svorio bulimikas nuolat dirbtinai sukelia vėmimą, vartoja vidurius laisvinančius bei šlapimą varančius vaistus, laikosi griežtos dietos, badauja, stengiasi palaikyti intensyvią fizinę krūvį, vartoja apetitą slopinančius vaistus ar diuretikus. Nuolatinis mitybos apribojimas sukelia besaikio valgymo riziką (Hutchinson, Rapee, Taylor, 2010) kuri lydi persivalgymo epizodai trunkantys vieną – dvi valandas, jo metu suvartojamas labai didelis maisto kiekis, pacientas praranda kontrolę. Persivalgymo sutrikimus dar vadinamas emociniu valgymu. Persivalgymo priepuolių metu

valgoma greitai, dažniausiai pasislėpus, po to apima pasišlykštėjimo savimi, kaltės jausmai. Baimė sustorėti, skrandžio tempimo, pilnumo pojūčiai paskatina pacientą atsikratyti maisto. Badavimas, maisto ribojimas skatina persivalgyti ir taip užsiveda uždaras persivalgymo-badavimo ratas. Asmenims, sergantiems šiuo mitybos sutrikimu dar būdingas didelis nerimas, emocijų labilumas, menkavertiškumo mintys, impulsyvus elgesys (Jauniškytė, Valantinas, 2006; Vaičiulienė, 2004). Taip pat būdinga badavimo ir nekontroliuojamo valgymo laikotarpių kaita. Pagrindinis psichologinis bulimijos požymis yra stiprus paciento poreikis kontroliuoti kūno svorį, išlaikyti aukštą savęs įvertinimo lygį. Paprastai pacientas nusistato griežtą svorio ribą, kuri būna daug mažesnė už prieš ligą buvusį svorį. Prieš ligą pacientų kūno svoris paprastai būna normalus. Daugeliu atvejų bulimikai panašūs į anorektikus. Paprastai - jie būna normalaus svorio. Piktnaudžiavimas vidurius laisvinančiais vaistais ir dirbtinis vėmimas dėl elektrolitų disbalansas organizme pavojingesnis nei badavimas. Tai gali tapti epilepsijos priepuolių, mirties priežastimi. Dėl vėmimo ir laisvinamųjų vaistų vartojimo atsiranda silpnumas, širdies aritmija, vidurių užkietėjimas arba viduriavimas, kraujavimas iš skrandžio, dantų erozija (Lemma, 1996. Cit. Vaičiulienė, 2004). Todėl yra išskiriami nervinės bulimijos tipai: „šalinantis“, kai pacientas sukelia vėmimą, daro klizmas, vartoja laisvinamuosius medikamentus, kad pašalintų suvalgytą maistą iš skrandžio ar žarnyno, ir „nešalinantis“, kai persivalgymo epizodus kompensuoja badavimas ar intensyvus sportavimas, be vėmimo (Pupšytė, 2011).

Dažnai pasitaiko, kad nuo nervinės bulimijos kenčiantiems paaugliams nustatomas ribinis asmenybės sutrikimas. Tokiais atvejais gali būti sudėtinga nuspręsti, ar valgymo sutrikimas paskatino asmenybės vystymosi nukrypimus, ar, atvirkščiai, asmenybės sutrikimas tapo nervinės bulimijos rizikos veiksniu (Baks, 2011).

### *Nutukimas*

Žmogaus elgesys ir emocinė savijauta dažnai būna sunkiai suprantami bei paaiškinami dalykai. Jaunuolių elgesį ir emocinę savijautą dažniausiai nulemia aplinkiniai žmonės, tačiau tam nemažą įtaką gali turėti ir vidiniai veiksniai, tokie kaip, liga ar antsvoris. Šiuolaikinis gyvenimo tempas netgi vaikus priverčia pamiršti sveikos gyvensenos įpročius ir pasiduoti greito maisto kultui bei fizinio aktyvumo ignoravimui. Antsvoris ar nutukimas žaloja ne tik vaiko kūną, bet ir psichiką (Simanauskas, 2013).

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) nutukimą įtraukia į Tarptautinę ligų klasifikaciją (E 66, TLK-10) (Žukovienė, Domeikienė, 2012). Taip pat, teigiama, jog nutukimas – didžiausia nepripažinta visuomenės sveikatos problema, turinti reikšmingą poveikį sergamumui ir mirtingumui visame pasaulyje. Tačiau esti klaidingai paplitusi nuomonė, kad visi nuo

persivalgymo sutrikimo kenčiantys žmonės sveria per daug. Kaip rodo bendruomeniniai tyrimai, tik maždaug pusė jų turi atsvorį (Fairburn, 2004).

Persivalgymo sutrikimui, dar vadinamam emociniu valgymu, būdingi mažiausiai 2 kartus per savaitę pasitaikantys ir bent 6 mėnesius trunkantys pasikartojantys persivalgymo epizodai. Kaip ir bulimijos atveju, persivalgymams būdinga, kad per tam tikrą laiką suvalgomas daug didesnis maisto kiekis nei paprastai, taip pat prarandama maisto kontrolė. Fiziškai nejaučiant alkio suvalgomas didelis maisto kiekis, po persivalgymo apima pasišlykštėjimo, kaltės jausmas.

Nuo nervinės bulimijos šis sutrikimas skiriasi tuo, kad po persivalgymo nebūna kompensuojamojo elgesio (vėmimo, vidurius laisvinančių vaistų vartojimo). Persivalgymo sutrikimu sergantys asmenys dažniausiai turi atsvario ar būna nutukę. Jie būna labiau susirūpinę savo svoriu ir kūno formomis nei nutukę, tačiau persivalgymo sutrikimu nesergantys asmenys (Jauniškytė, Valantinas, 2004). Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie turi atsvorį, bet nėra nutukę, tačiau yra tinkamo fizinio pajėgumo, turi mažesnę sveikatos riziką negu žmonės, kurie yra normalaus svorio, tačiau yra prasto fizinio pajėgumo (Pajaujienė, 2011).

Neigiamos emocijos dėl atsvario nuolat aktyvina autonominę nervų sistemą, todėl sutrinka organizmo homeostazės mechanizmai, o paaugliai (ypač mergaitės) turinčios atsvario patiria neigiamų emocijų, kurios savo ruožtu gali didinti nutukimo riziką. Pastaruoju metu ne tik normalaus svorio, bet ir liesos mergaitės vis dažniau trokšta netekti svorio. Pastebėta, kad nuolatiniai bandymai suliesėti siejasi su rizikingu elgesiu ir valgymo sutrikimais kurie gali lemti persivalgymo, „prisikimšimo“ priepuolius, dėl kurių didėja svoris (Sakalauskaitė, 2009)).

Falkner su kolegomis nustatė, kad atsvaris labai dažnai buvo susijęs su emocinėmis problemomis, bevertiškumu, mintimis apie savižudybę (be to, labai griežtų dietų laikymasis (badavimas) glaudžiai siejasi su menka saviverte, depresija, nerimu (Sakalauskaitė, 2009)) tarp moteriškosios lyties paauglių (Simanauskas, 2013).

Atsvaris ir nutukimas dažnėja tiek aukšto ekonominio lygio, tiek ir žemo ekonominio lygio šalyse (Grabauskas, Petkevičienė, Klumbienė, Vaisvalavičius, 2003). Lietuvoje net 17 proc. moterų ir 11 proc. vyrų yra nutukę. Nutukusių žmonių skaičius tiek Lietuvoje, tiek pasaulyje nuolat auga. Tai labai susiję su vis greitėjančiu gyvenimo tempu, sumažėjusiu fiziniu aktyvumu ir prastais mitybos įpročiais. Nutukimas siejamas su arterine hipertenzija, širdies ir kraujagyslių ligomis, miokardo infarktu, onkologinėmis ligomis ir cukriniu diabetu (Žukovienė, Domeikienė, 2012).

Vis dažniau susiduriame ne tik su suaugusiųjų, bet ir paauglių nutukimo problemomis. Atsvario turintys paaugliai (ypač mergaitės) patiria neigiamų emocijų, kurios savo ruožtu gali didinti nutukimo riziką. Pastaruoju metu ne tik normalaus svorio, bet ir liesos mergaitės vis dažniau trokšta netekti svorio, o tai siejasi su rizikingu elgesiu ir valgymo sutrikimais

(Sakalauskaitė, 2009). Tyrimai parodė, jog žemiausią savivertę nurodo ir jaučia 15 metų mergaitės. Todėl galima daryti išvadas, jog su amžiumi mergaitės, turėdamos antsvorį, jaučia didesnę diskomfortą nei berniukai (Simanauskas, 2013). Mergaičių paauglių nutukimas dažniau skatina neigiamą savivertę, mažesnę populiarumą tarp bendraamžių, be to, dažnesni skriaudimo atvejai, blogesnė gyvenimo kokybė (Simanauskas, K., Šapoka, V., Kasiulevičius, V., Ryliškienė, K., Matuzevičienė, R., Jankauskienė, A., Rėkašius T., 2013). Anot Albavičiūtės, Petrauskienės (2010) antsvorį ir nutukimą reikia klasifikuoti pagal konkrečias KMI ribines vertes atsižvelgiant į amžių ir lytį. Vaikų antsvoriui ir nutukimui vertinti plačiausiai taikomas IOTF ribinės vertės, kurias taip pat rekomenduoja T. Cole su bendraautorais.

Galima teigti, jog nutukimas tampa vis svarbesne sveikatos problema, nes jo paplitimas nuolat didėja ir per pastaruosius du dešimtmečius jis išaugo tris kartus, daugiau negu pusė suaugusiųjų gyventojų daugelyje Europos regiono šalių turi antsvorio, o ketvirtis – jau nutukimą (Astrauskienė ir kt., 2011). Greitas nutukimo plitimas visame pasaulyje jau įvardijamas kaip epidemija, todėl PSO rekomenduoja, kuo greičiau pradėti kovą, pasitelkiant visas įmanomas priemones (nes vien dieta (populiariausias svorio mažinimo būdas) teduoda laikiną efektą, todėl nutukimas yra gydomas ribojant mitybą ir didinant fizinį aktyvumą (Proškuvienė, 2004)):

1. Mitybos planavimą;
2. Fizinio aktyvumo skatinimą;
3. Gyvensenos mokymą;
4. Medikamentinį arba chirurginį gydymą (Žukovienė, 2012).

Nervinės anoreksijos, nervinės bulimijos ir nutukimo diagnostikos skirtumai

Nervinė anoreksija, nervinė bulimija ir nutukimas (antsvoris) – tai paauglystėje atsirandantys valgymo sutrikimai. Kurių psichologinę esmę sudaro perdėta savo kūno formos ir svorio kontrolė (Navickas, 2011) ar nesveikos mitybos kartu su mažu fiziniu aktyvumu pasekmė (Strukčinskienė, 2011). Šie valgymo sutrikimai yra labai pavojingi ypač augančiam, bręstančiam organizmui, tad būtina užkirsti kelią šių sutrikimų atsiradimui bei plitimui. Siekiant sumažinti ir įveikti valgymo sutrikimus, visų pirma derėtų juos atskirti ir identifikuoti.

Įspėjamieji nervinės anoreksijos požymiai:

- Didelis svorio netekimas ar nesureguliuojamas, kai patariama;
- Nuolatinis susirūpinimas dėl maisto ir svorio;
- Labai didelis fizinis aktyvumas, nuolatinis sportavimas;
- Neįprasti ritualai valgymo metu, neįprasti mitybos įpročiai;
- Socialinė izoliacija, depresija, dirglumas;
- Visą laiką jaučia šaltį, dėvi daug sluoksnių drabužių;
- Užkietėję viduriai;

- Išplonėję plaukai, plaukų slinkimas;
- Netikėta amenorėja;
- Užsitęsęs lytinis brendimas arba augimo atsilikimas.  
    Įspėjamieji nervinės bulimijos požymiai
- Žymūs svorio svyravimai;
- Įtarimai vemiant;
- Dietinių (svorį mažinančių) piliulių, vidurių laisvinamųjų vaistų arba diuretikų turėjimas;
- Maisto iš šaldytuvo ar spintelės dingimas;
- Paslėpto maisto ar saldinių popierėlių radimas;
- Nuotaikų svyravimas;
- Parotidinė hipertrofija;
- Sustorėjimai ties pirštų krumpliais (Russell'o ženklas);
- Dantų emalio erozija (Vasiliauskienė, 2007).  
    Įspėjamieji nutukimo požymiai
- KMI viršija 25;
- Kamuoja dusulys;
- Greitas nuovargis;
- Padidėjęs prakaitavimas;
- Sąnarių skausmas;
- Nutukimo sąlygotų ligų (cukrinio diabeto, hipertenzijos, koronarinės širdies ligos, artrozės) simptomai (Radžiūnas).

Nervinės anoreksijos ir nervinės bulimijos diagnostikos skirtumai anot Vasiliauskienės (2007):

1 lentelė

<b>Anoreksija</b>	<b>Bulimija</b>
Nevartoja laksantų ir diuretikų	Vartoja laksantus, diuretikus ir pykinimą sukeliančius vaistus
Didelis svorio netekimas	Mažesnis svorio netekimas, baimė nutukti
Jauni pacientai	Vyresnio amžiaus pacientai
Daugiau intravertai	Daugiau ekstravertai
Neigia alkio jausmą	Prisipažįsta jaučiantys alkį
Lytiškai neaktyvūs	Seksualiai aktyvūs
Įkyrios baimės su paranoido požymiais	Isteriniai protrūkiai
Amenorėja	Nereguliarios mėnesinės
Galima mirtis dėl išsekimo arba savižudybė	Galima mirtis dėl hipokalemijos arba savižudybė

2 pav. Nervinės anoreksijos ir nervinės bulimijos diagnostikos skirtumai



Nors abu valgymo sutrikimai, tiek nervinė bulimija, tiek nervinė anoreksija, iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti labai panašūs, iš lentelėje pateiktų diagnostinių duomenų, bei valgymo sutrikimams būdingų požymių galime aiškiai suprasti, jog tai du visiškai skirtingi valgymo sutrikimai, dažniausiai sekantys vienas paskui kitą ir dažniausiai pasitaikantys paauglystės amžiaus laikotarpiu.

Vakarų visuomenėje didėja susirūpinimas kūno svoriu ir visuomenės dėmesys išvaizdai, o paaugliai jautresni mados kryptims nei suaugusieji. Daugiau kaip pusė jaunesnio ar vidutinio mokyklinio amžiaus mergaičių yra laikęsi dietų. Dietų laikymasis rodo, jog valgymo sutrikimų rizikos veiksnys yra lieknos figūros idealizavimas. Lieknos figūros siekimas – pagrindinis skiriamasis vyrų ir moterų, sergančių tiek nervine anoreksija, tiek nervine bulimija.

Deja, sudėtinga diagnozuoti paauglių valgymo sutrikimus. Pirma, lytinio brendimo laikotarpiu svoris auga ne vienodai, skiriasi priaugtas svoris ir laikotarpis, per kurį didėja kūno svoris ir ūgis (Vasiliauskienė, 2007).

### *Sveika mityba*

Mityba turi didelę įtaką sveikatai. Gyventojai mokomi sveikai maitintis atsižvelgiant į mitybos rekomendacijas. Rekomenduojamų maisto medžiagų normų sudarymas yra sudėtingas procesas. Nėra šalies, kurioje būtų atliekami visi tyrimai. Sudarant mitybos rekomendacijas dažniausiai remiamasi gautais moksliniais duomenimis, kurie buvo atlikti įvairiose šalyse, todėl daugelyje šalių mitybos rekomendacijos yra panašios tiek vaikų, tiek suaugusiųjų amžiuje (Urbonas, Čižauskaitė, Jašinskaitė, 2012), nors, anot Patamsytės (2012) mitybos planas turi būti pritaikomas atsižvelgiant į kiekvieno žmogaus amžių, asmeninius poreikius, norus, gyvenimo būdą, treniruočių režimą, fizinius duomenis tokius kaip svoris, ūgis, kurie yra paveldimi, tačiau šie rodikliai labiausiai priklauso nuo išorinių veiksnių, ypač nuo mitybos. Jeigu žmogus sunaudoja daugiau energijos, nei jos gauna su maistu, svoris mažėja, jei mažiau – didėja. Suaugusių žmonių kūno svoris vertinamas pagal kūno masės indeksą (KMI). Jis apskaičiuojamas pagal formulę:  $KMI = \frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis}^2 \text{ (m)}}$  (Rasimavičienė, 2008).

Vyresnių klasių mokiniai, vaikai ir paaugliai dažnai nepaiso mitybos režimo, neturi laiko ir finansinių ar kitų galimybių pavalgyti. Jiems trūksta žinių bei tinkamų nuostatų į mitybą ir gyvenimą, jie pasižymi rizikinga elgsena, laikosi ydingų dietų (Strukčinskienė, 2011), todėl paauglių sveikatai, sveikai gyvenimui tinkamai elgsenai pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiria pasaulio, Europos, Lietuvos mokslinė ir akademinė bendruomenė (Strukčinskienė, Griškonis, Raistenskis, 2011), kadangi sveiko gyvenimo būdo nuo vaikystės ugdytas svarbus sveikatos stiprinimo veiksnys. Ypač svarbi sveika gyvenimo būdo vaikystėje ir paauglystėje, nes tuo

metu sparčiai auga ir vystosi organizmas, kurį gali pažeisti įvairūs nepalankūs veiksniai (Stukas, 2012). Pradėjus aktyviai funkcionuoti lytinėms liaukoms paauglystėje prasideda ryškūs endokrininiai pokyčiai, kurie smarkiai veikia paauglio kūną ir psichiką. Daug rūpesčių sudaro ir augantis, bręstantis paauglio kūnas. Tam reikia nemažai jėgų, todėl padidėja miego, tinkamos mitybos poreikis. Kad naujoms raumenų, kaulų bei odos ląstelėms pakaktų žaliavos, reikia pakankamai augalinio maisto, vitaminų, proteinų, mineralų (Navickas, 2011).

Dėl neracionalios mitybos, mažėjančio fizinio aktyvumo, žalingų įpročių plitimo kasmet blogėjanti jaunų žmonių sveikata, leidžia manyti, kad žmonės ne visada žino, kokį maistą ir kaip dažnai reikia valgyti, kad nepakankamai dėmesio yra skiriama vaikų sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui, kur didelį dėmesį reiktų skirti jaunesnio amžiaus moksleiviams, kadangi jie yra linkę kontroliuoti savo svorį ne fizinio aktyvumo priemonėmis, o pasirinkdami populiariausią būdą – dietas, nepaisant to, jog mityba yra viena iš svarbiausių ir būtinų vaiko normalaus augimo, fizinės ir psichinės raidos sąlygų. (Stukas, 2012). Urbano (2012) teigimu, vaikystėje bei paauglystėje formuojami mitybos įpročiai ateityje galėtų apsaugoti nuo daugelio lėtinių neinfekcinių ligų, pvz. nutukimo.

Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją normaliam svoriui palaikyti. Tarsi sveikos mitybos rodyklė yra sveikos mitybos piramidė, į kurią reiktų atsižvelgti norint aprūpinti organizmą visomis būtiniausiomis maisto medžiagomis.

Sveikos mitybos piramidėje porcija – tai santykinis produkto kiekis, o ne absoliutus produkto kiekis ar tūris. Todėl piramidė neatspindi pagrindinių maistinių ir biologiškai aktyvių medžiagų kiekio, o tik parodo, kokią dalį vienas ar kitas produktas turėtų užimti paros maisto racione. Maisto produktų grupių porcijų skaičius priklauso nuo žmogaus fizinio aktyvumo. Kuo žmogus yra fiziškai aktyvesnis darbe ar poilsio metu, tuo daugiau porcijų jis turi suvalgyti, kad gautų pakankamai energijos ir būtinų maisto medžiagų (Rasimavičienė, 2008).

Sveikos mitybos piramidė iliustruoja maisto įvairovę ir parodo, koks turėtų būti paros maisto davinių produktų grupių santykis, kad mityba būtų sveika. Maisto produktai suskirstyti į grupes, kurios patalpintos įvairiuose piramidės aukštuose, atsižvelgiant į tai, kiek jų sutartinių porcijų patartina suvalgyti per parą.

Sveikos mitybos piramidės pamatą sudaro skysčiai – įvairių rūšių vanduo, kurio vartojimas beveik neribojamas sveikiems, fiziškai aktyviems žmonėms (Privedienė, 2011; Rasimavičienė, 2008), o aplink piramidę – fizinio aktyvumo figūros (Privedienė, 2011). Mityba ir fizinis aktyvumas glaudžiai susiję, juk mityba – tai maisto medžiagų gavimas, o aktyvumas – eikvojimas, todėl svarbus balansas tarp gavimo ir eikvojimo. Atsižvelgus į tai, kad Lietuvos gyventojai labai mažai vartoja daržovių bei vaisių ir gauna labai mažai medžiagų, kurių yra

šiuose produktuose, ant skysčių pamato pateikiama maisto produktų grupė, kurių rekomenduojama valgyti daugiausiai – duona, grūdai, bulvės ir jų produktai bei vaisiai ir daržovės. Iš šios grupės maistinių medžiagų žmogus turi gauti kiekvieną dieną. Šių maisto produktų rekomenduojama valgyti 5-11 porcijų per dieną. Antrame piramidės aukšte mėsos ir pieno produktai, rekomenduojama 2-3 porcijos per dieną, mažesnę šio aukšto dalį sudaro žuvis, paukštiena bei riešutai, kurių rekomenduojama dienos norma taip pat 2-3 porcijos per dieną. Anot A. Kranausko, šių produktų reikia vartoti kasdien arba rečiau, bet saikingai. Piramidės viršūnę užima tie produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti retai ir mažais kiekiais, jie turėtų sudaryti mažiausią suvartojamo maisto dalį, tai riebalai, aliejai – juos rekomenduojama vartoti, tačiau saikingai, o cukrų, saldinius, saldintus gėrimus patartina vartoti retai (Privedienė, 2011, Rasimavičienė, 2008).

Valgyti reikia dažnai, 5-6 kartus per dieną ir nejausti alkio. Rekomenduojama rinktis mažai kaloringus ir žemo glikeminio indekso (GI) maisto produktus. Tam puikiai tinka daržovės, liesa žuvis, paukštiena, triušiena. Maistą ruošti rekomenduojama garintuve, orkaitėje, nieko nekepti (Patamsytė, 2012). Nors visos maisto medžiagos (baltymai, angliavandeniai, riebalai, vitaminai, mineralai) reikalingos ir svarbios, tačiau jų poveikis sveikatai skirtingas (Urbonas, 2012). Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina laikytis sveikos mitybos taisyklių:

- Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą;
- Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų;
- Kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną);
- Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas – 18,5–25);
- Mažinti riebalų vartojimą. gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais;
- Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa;
- Vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį);
- Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus. rečiau vartoti saldžius gėrimus, saldumynus;
- Valgyti nesūrų maistą. bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g). vartoti juoduotą druską;
- Riboti alkoholio vartojimą;

- Skatinti išimtinį žindymą iki 6 mėn. ir žindymą iki 2 m. ir ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą;
- Valgyti reguliariai;
- Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens (Astrauskienė ir kt., 2011).

Ypač svarbu ugdyti moksleivių sveikos mitybos įpročius, tuo pačiu atliekant ir mitybos sutrikimų prevenciją, kadangi nepakankama mityba tiesiogiai veikia moksleivių nervų sistemą, mitybos trūkumas sumažina jų motyvaciją mokymuisi ir aktyviai veikalai, mažėja mokinių smalsumas – tai neigiamai veikia jų protinį ir pažintinį vystymąsi (Stukas, 2012).

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras (2013) išskiria pagrindinius sveikos mitybos principus, tai:

- Saikingumas. Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai;
- Įvairumas. Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms;
- Subalansavimas. Mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo.

Tik subalansavus mitybą, ją pritaikius, galima sustiprinti imunitetą, normalizuoti skysčių balansą, pagreitinti sveikimo procesą (Leliūgienė, L. (2002). Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas. Kaunas: Technologija.).

Apibendrinant mitybos ypatumus, galima pastebėti, jog paaugliai labai jautriai reaguoja į aplinkinių nuomonę. Išgirdusi, kad ji stora, paauglė pradeda valgyti kuo mažiau, ima be saiko sportuoti, gali net pradėti rūkyti. Pasitelkusi geležinę valią ji kovoja su alkiumi, kad tik taptų lieknesnė (Gudžinskienė, 2007), nepaisant to, kad paauglystės metu susiformavę mitybos įpročiai turi įtakos visam likusiam jos gyvenimui. Todėl mokyklinio amžiaus vaikai turėtų gauti daugiau žinių apie kūno pokyčius augant, lytiškai bręstant, daugiau ir adekvačių žinių apie reguliarią, sveiką mitybą. Turėtų būti sudaromos geros sąlygos pigiai ir sveikai maitintis mokykloje, kadangi valgymo sutrikimų prevencija yra labai subtili ir sudėtinga (Gudžinskienė, 2007).

Moksliniai tyrimai rodo, kad pastebimų mitybos įpročių gerėjimo tendencijų kol kas nematyti. Priešingai, mityba darosi vis labiau nevisavertė. Vienintelis teigiamas pokytis – pastaruoju metu lietuviai suvalgo mažiau gyvūninės kilmės riebalų, juos keičia įvairiausiais aliejais (Stukas, 2012). Valgymo sutrikimų simptomų pasireiškimas duoda pagrindo klinikinei diagnozei.

## **2 skyrius. PAAUGLIŲ (MERGAIČIŲ) MITYBOS ĮPROČIAI IR KŪNO VAIZDO SUVOKIMO ANALIZĖ**

### **2.1 Tyrimo metodika**

Darbe taikomas trianguliacijos principas, derinant kiekybinio ir kokybinio tyrimo metodus. Kiekybinės analizės esmė – suvesti sąvokas, skaičius, kvantifikuoti jas, matuoti ir paskui, naudojant statistinės analizės procedūras, analizuoti (Degutis, 1999), kokybinės – gauti įvairias mintis, jas įvertinti, suprasti paaugles, jų elgesį ir jautimus bei fizines, socialines ir psichologines aplinkos poveikį jų supratimui (Kardelis, 2002) apie kūno vaizdą.

Thompson ir van den Berg (2004) išskyrė keturis požiūrio į savo kūną aspektus: globalųjį (bendras pasitenkinimas / nepasitenkinimas savo kūnu), emocinį (emocijos, susijusios su savo kūno išvaizdos vertinimu), kognityvų (investavimas į savo kūno išvaizdą, klaidingi ar iracionalūs įsitikinimai apie savo kūną) ir elgesio (tam tikrų situacijų ar objektų vengimas dėl kūno išvaizdos aspektų) (cit. Miškinytė, Bagdonas, 2010). Šiame darbe taip pat vadovaujamosi pastarųjų autorių išskirtais požiūriais į savo kūną aspektais.

*Kiekybiniam tyrimui* atlikti panaudota anketinė apklausa, kadangi anketavimo būdu pateikus įvairaus tipo klausimus, galima greitai gauti norimos informacijos, kurią vėliau įmanoma nesunkiai apdoroti (Kardelis, 2002).

Kiekybiniam tyrimui duomenys rinkti internetu, naudojantis [www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt) internetiniu puslapiu. Šio amžiaus respondentės pasirinktos dėl to, jog būtent šiame amžiuje vyksta, didžiausi, tiek kūno, tiek asmeninių vertybių, pasikeitimai. Todėl tinkamas kūno vaizdo formavimas ir taisyklingos mitybos, bei jos formavimo ypatumai yra itin svarbūs.

Klausimynu įvertinamas globalusis požiūris į savo kūną aspektas, jis sukurtas siekiant išsiaiškinti kūno vaizdo vertinimą (Derkintienė, 2011; Naujanienė, 2010; Sakalauskaitė, 2009; Vaičiulienė, 2004 ir kt.) ir mitybos įpročius (Antoine, 2003; Jauniškytė, 2004; Patamsytė, 2012; Pupšytė, 2011 ir kt.).

Anketą sudaro šie klausimų blokai:

- 1) demografinės charakteristikos,
- 2) mitybos įpročių,
- 3) fizinio aktyvumo,
- 4) kūno vaizdo.

Nepasitenkinimas savo kūno išvaizda nustatytas paveikslais, kuriuose pavaizduotos skirtingo apkūnumo moters figūros (Ališauskaitė, 2011). Tiriamųjų buvo prašoma pažymėti, kokiomis jos save mato šiuo metu. Taip pat buvo prašoma pažymėti, kokia tiriamoji norėtų būti.

Taip buvo nustatoma tiriamosios reali ir ideali savo kūno išvaizda. Nepasitenkinimas kūno mase buvo nustatomas atėmus iš realios savo kūno išvaizdos skaičiaus idealų kūno vaizdo skaičių. ( $R - N =$  nepasitenkinimas kūno mase, kur  $R$  – realus kūnas,  $N$  – idealus, norimas kūnas). Didesnis skirtumas žymi didesnę nepasitenkinimą savo kūno išvaizda.

*Kokybiniam tyrimui* naudotas pusiau struktūruotas interviu metodas. Duomenys apdoroti naudojant struktūruotą turinio analizės metodą (angl. content), kuris remiasi statistiniu prasminių teksto charakteristikų įvertinimu bei interpretavimu, išdėstomų pokalbio protokole, transformavus interviu įrašą į rašytinį tekstą. Tyrimo rezultatų patikimumo užtikrinimo būdas - prasminiu informacijos vienetu buvo parinktos požiūrio turinį apibūdinančios formuluotės, kurios buvo naudojamos interviu klausimų formuluotėse ir vadinamos „kategorijomis“, o respondentų atsakymuose požiūrį išreiškiančios formuluotės vadinamos „subkategorijomis“, ir pagal jų vartojimo dažnumą jos grupuojamos į prasminius teksto vienetus, aprašomos ir pateikiamos kaip tiriamųjų atsakymų pavyzdžiai – citatos.

Kokybinėje tyrimo dalyje dalyvavo 14 merginų. Merginos pasirinktos todėl, kad vaikinams rūpintis kūno linijomis nebūdinga, be to, tyrimai rodo, kad merginos ir moterys dešimt kartų dažniau serga valgymo sutrikimais nei vaikinai ir vyrai (Cohen, 2006). Amžiaus grupės pasirinkimą lėmė tyrimai, kurie rodo, kad paauglystės amžiuje merginos ypač daug dėmesio skiria savo išvaizdai (Fairburn, 2004).

## 2.2 Tyrimo imtis

Kiekybiniame tyrime dalyvavo ir anketas užpildė 403 paauglės iš įvairių Lietuvos miestų bei rajonų, kokybiniame – 14 paauglių. Kad kokybinio tyrimo imtis būtų reprezentatyvi, tiriamųjų imtis apskaičiuota remiantis Kardelio (2002) formule  $n = 1 : (\Delta^2 + 1 : N)$ , kur  $n$  – atrankos dydis,  $\Delta$  – paklaidos dydis (0,05),  $N$  – generalinės visumos dydis.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2012 metais 14-16 metų amžiaus mergaičių buvo 52612. Apskaičiuota  $1 : (0,05^2 + 1 : 52612) = 1 : (0,0025 + 0,000019) = 397$ , tad  $n = 397$ , o tai reiškia, jog imties reprezentatyvumą užtikrintų 397 paauglės.

Duomenys apie tyrime dalyvavusias respondentes pateikiami 2 lentelėje.

Amžius		
14 metų	15 metų	16 metų
93	143	167
Gyvenamoji vieta		
Miestas	Rajonas/ kaimas	
241	162	

**3 pav.** Amžius, gyvenamoji vieta, respondentės

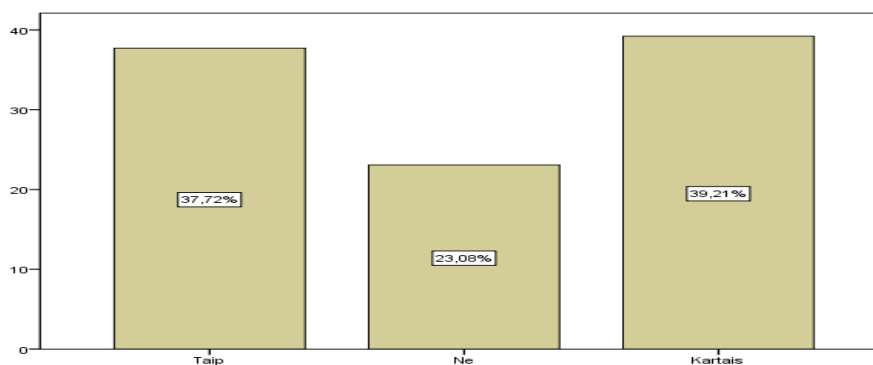
Tyrimas atliktas tokiais etapais:

- 1) 2012 m. spalio – lapkričio mėnesiais, remiantis darbe išdėstytomis, teorinėmis temos pagrindimo, nuostatomis buvo suformuluoti tyrimo dalyvių apklausos klausimai, atskleidžiantys tyrimo tikslą bei uždavinius;
- 2) 2012 m. gruodžio – 2013 m. kovo mėnesiais buvo prarastos respondentų apklausos bei apdorojami tyrimo duomenys;
- 3) 2013 m. balandžio – gegužės mėnesiais buvo rengiamas bei tobulinamas magistrinio darbo tekstas ir išvados.

### 2.3 Mergaičių (paauglių) mitybos ypatumai

Dvidešimt pirmajame amžiuje nuolat auga skaičius paauglių, sekančių šiuolaikine mada, besirūpinančių kūno svoriu ir besilaikančių įvairiausių dietų (Vasiliauskienė, 2007). Nepaisant to, jog mityba turi atitikti vaiko amžių, ji turi būti subalansuota, turi būti laikomasi mitybos režimo (Labanauskas, 2009). Nemažai merginų dažnai maitinasi nepakankamai ar nevisaverčiu maistu, taigi mitybos ypatumai, ypač paauglystėje, yra itin svarbi ir aktuali šių dienų tema.

Mokykloje mokiniai praleidžia apie 6 valandas, taigi būtina, siekiant užtikrinti maitinimosi režimą, paauglėms valgyti mokykloje. Respondenčių buvo klausama, ar jos pietauja mokykloje.

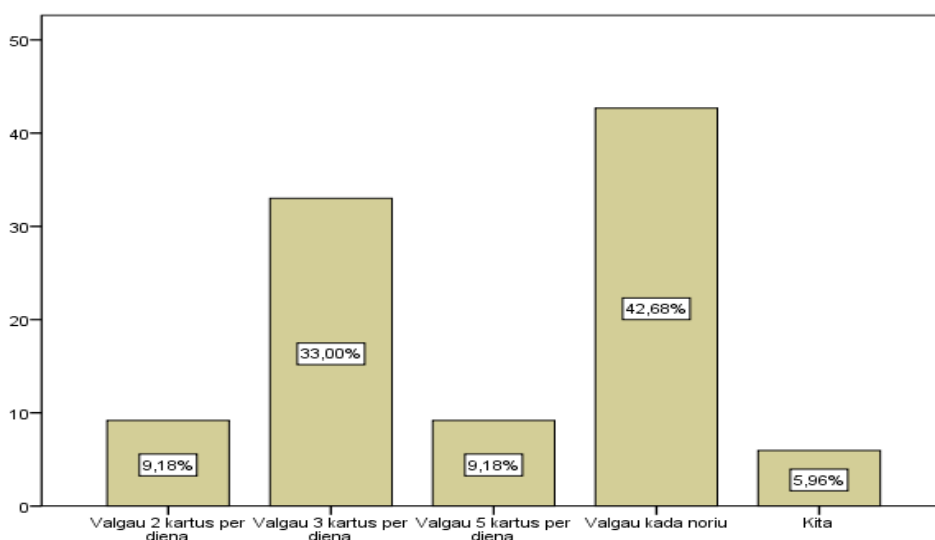


**4 pav.** Pietauja mokykloje, %

Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog 37.7% 14-16 metų mergaičių pietauja mokykloje. Dažniausiai respondentės renkasi bandeles, kiek rečiau - blynus ir įvairius mėsos gaminius, tik 2% atsakiusiųjų mokyklos valgykloje renkasi salotas ar sriubą. Tai reiškia, jog pietaudamos mokykloje mokinės dažniau renkasi ne itin sveiką, pilnavertį maistą, prioritetai skiriami tokiam maistui, kurį galima suvalgyti ne mokyklos valgykloje.

32 (7.9%) mergaitės mokykloje valgo iš namų atsineštą maistą: įvairius vaisius, sausainius, bandeles, sumuštinis, riešutus. Viena respondentė atsakė, jog mokykloje valgo iš namų atsineštas morkas.

Į klausimą, kuriuo buvo siekiama sužinoti, kuris mitybos režimas (mitybos režimas – tai valgymų skaičius per parą ir kiekybinis maisto pasiskirstymas atskirų valgymų metu (Rasimavičienė, 2008)) respondentėms labiausiai tinka, atsakymai pasiskirstė taip (žr. 5 pav.):



5 pav. Respondentėms labiausiai tinkantis mitybos režimas, %

43% atsakė, jog valgo tuomet, kada nori, o 33% atsakovių nurodė, kad valgo 3 kartus per dieną. Po 9% mergaičių pažymėjo, jog labiausiai tinkantis mitybos režimas yra 2 ar 5 kartai per dieną. Kai kurios merginos atsakė, kad valgo, kada nori, tačiau mažomis porcijomis, 4 apklaustosios parašė, jog valgo tik vieną kartą per dieną. Tai reiškia, kad daugumai 14-16 metų mergaičių nėra svarbus mitybos režimas. Jaunam individui nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai.

Atsakymai į klausimą, kuriuo teirujamasi apie labiausiai tinkančius mitybos požiūrius, pasiskirstė labai įvairiai. Buvo galima pasirinkti daugiau nei vieną tinkantį atsakymą. Respondentėjų atsakymai išsidėstė taip:

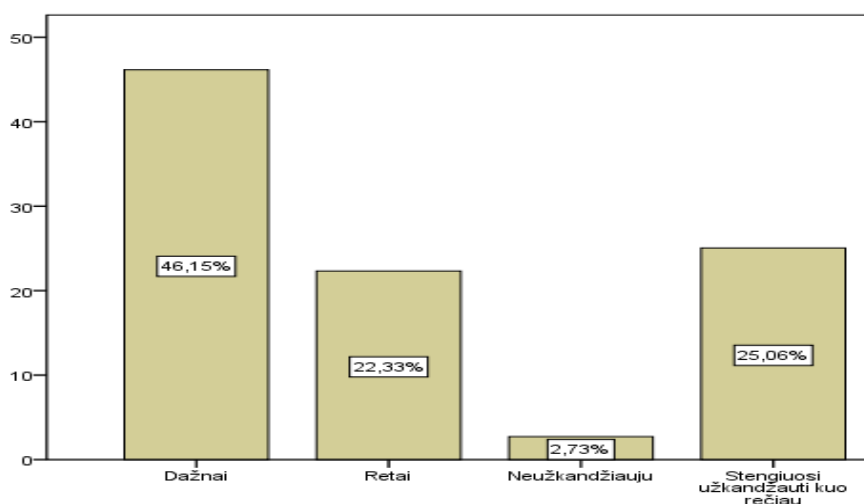
- 266 (66%) – reikia valgyti kuo daugiau vaisių ir daržovių;
- 256 (63.5) – negalima valgyti prieš miegą;



- 222 (55.1%) – būtina valgyti pusryčius, pietus ir vakarienę;
- 194 (48.1%) – reikia valgyti dažnai, bet mažomis porcijomis;
- 111 (27.5%) – reikia dažnai valgyti sriubą;
- 99 (24.6%) – reikia valgyti, kada nori ir kiek nori;
- 91 (22.6%) – negalima valgyti po 18 valandos;
- 74 (18.4%) – negalima valgyti saldumynų;
- 63 (15.6%) – reikia vengti miltinių patiekalų;
- 13 (3.2%) - negalima valgyti pusryčių.

Viena apklaustųjų pažymėjo, jog, jos manymu, labai svarbu savo mitybos racioną papildyti įvairiomis košėmis.

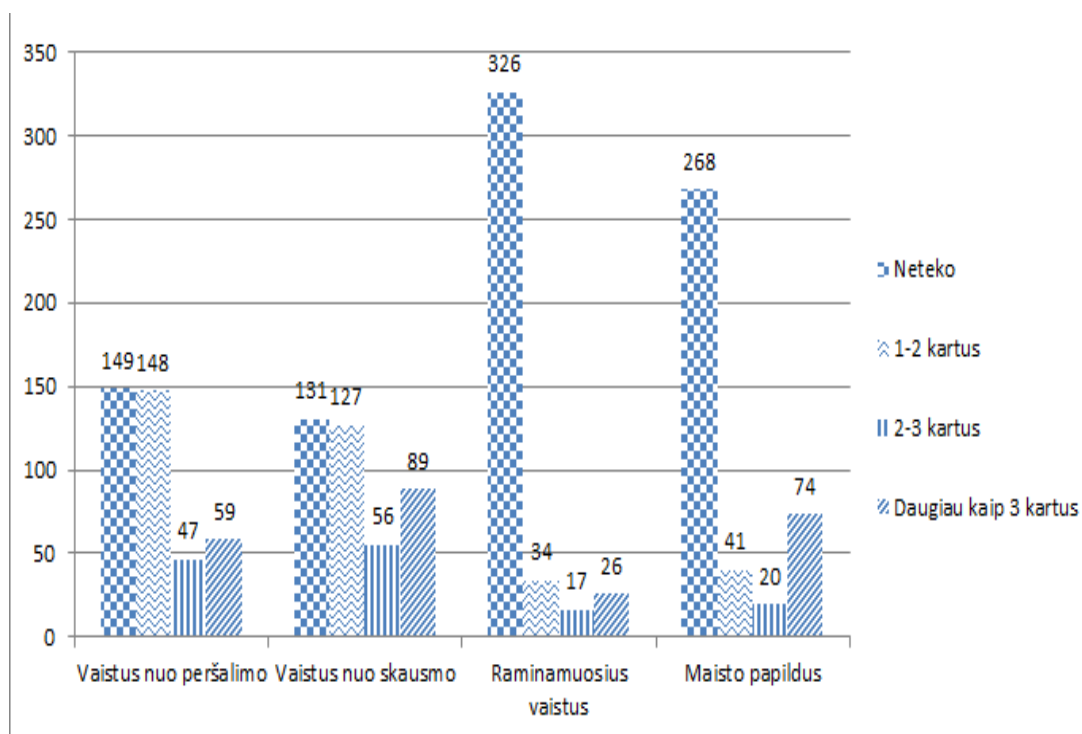
Paklaustos, kaip dažnai užkandžiauja, 46.2% apklaustųjų merginų prisipažino dažnai užkandžiaujančios, o visai neužkandžiauja - 2.7%, retai - 22.3%, o stengiasi užkandžiai kuo rečiau 25.1% 14-16 metų paauglių (žr. 6 pav.).



**6 pav.** Užkandžiavimo dažnumas, %

Mergaitės pažymėjo, jog dažniausiai užkandžiauja vakare, dirbdamos su kompiuteriu, žiūrėdamos kino filmus. Kai kurios teigė, jog užkandžiauja mokykloje ar tuo metu, kuris atsiranda pavalgis vieną patiekalą ir belaukiant antrojo (tarp pusryčių ir pietų), taip pat buvo parašiusiųjų, jog užkandžiauja tada, kada nori. Merginos dažniausiai užkandžiams pasirenka vaisius, riešutus, saldinius, sausinius, traškučius bei šokoladus.

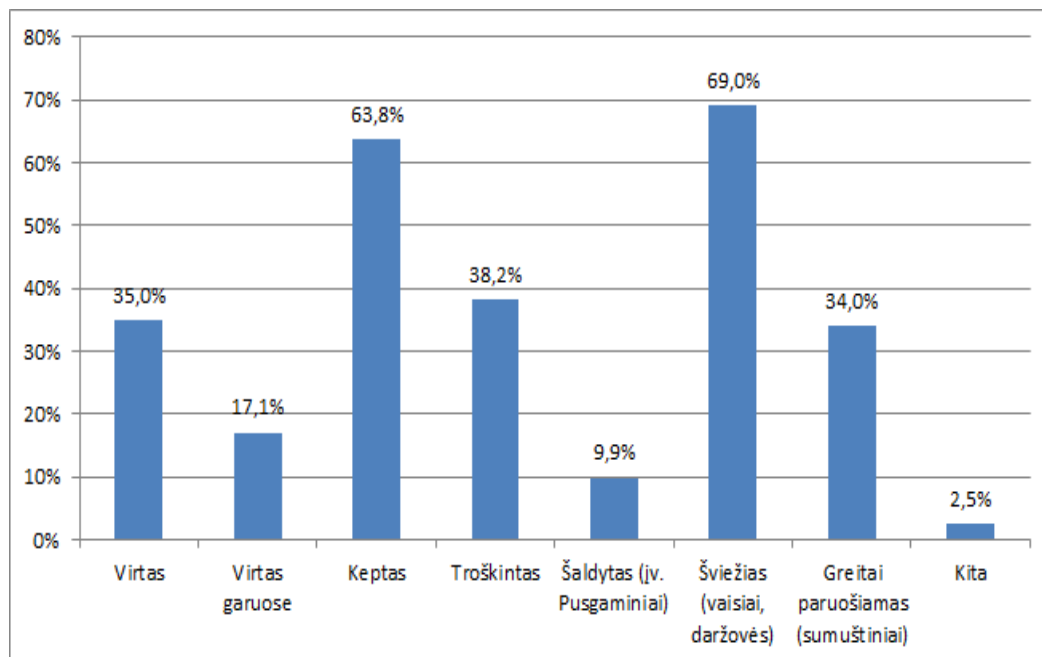
11 klausime prašoma pažymėti, kokius vaistus ir kiek kartų joms teko juos vartoti per pastaruosius tris mėnesius (žr. 7 pav.).



7 pav. Kokius vaistus ir kaip dažnai teko vartoti per pastaruosius 3 mėnesius, respondentės

Respondentės, pažymėjusios, jog vartojo maisto papildus, buvo paprašytos įvardinti juos. Dauguma įrašė, jog vartoja įvairius imunitetui stiprinti skirtus papildus, magnį, kalcį, cinką, A, B, C, D grupės vitaminus, žuvų taukus, omega 3, taip pat grožiui skirtus vitaminus, skatinančius plaukų, nagų augimą, Zip vitaminus paaugliams. Viena respondentė pažymėjo, jog vartoja geležį, kadangi yra vegetarė, kita apklaustoji parašė vartojanti alaus mieles, kurios skirtos ne tik imunitetui, nagų, plaukų struktūrai stiprinti, bet gali būti vartojamos apetitui mažinti. Buvo pateikti ir kitokie atsakymai: obuolių sidro kapsulės, liekninamoji arbata (vartojami kūno svoriui reguliuoti, tai yra, jam mažinti), Wellness maisto papildai (rūšis nebuvo įvardyta, tačiau gali būti, jog jie yra vartojami svoriui reguliuoti).

8 paveikslas iliustruoja, koku būdu pagamintas maistas respondentėms patinka labiausiai.

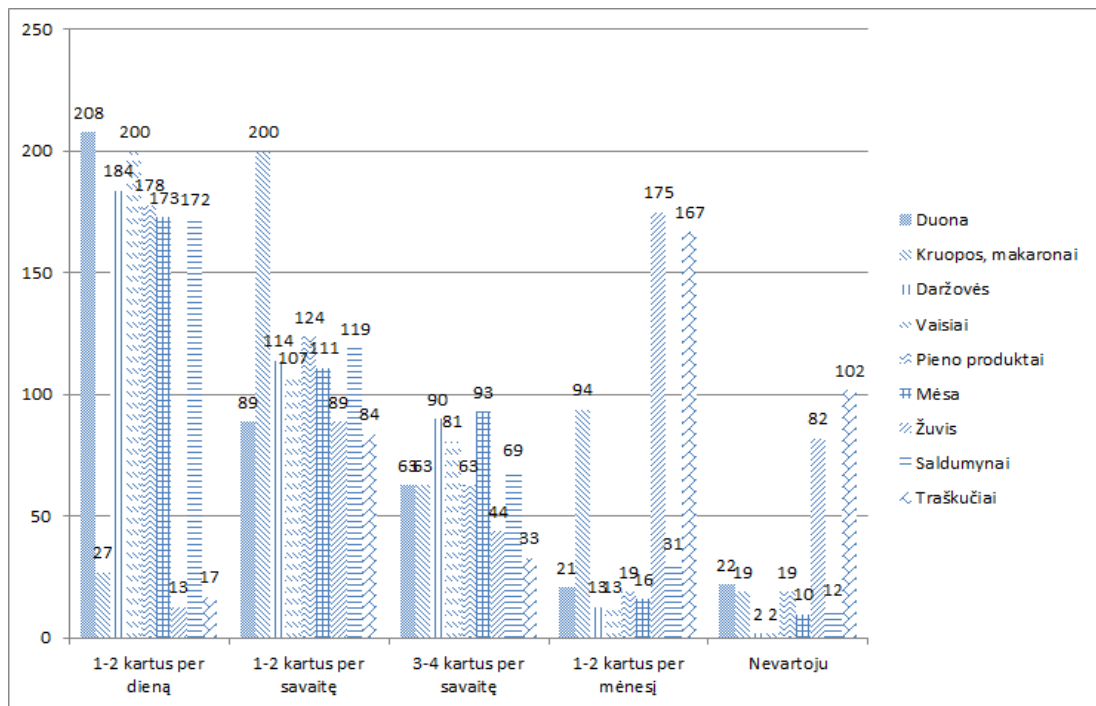


**8 pav.** Labiausiai patinkantis maisto pagaminimo būdas, %

Apklausoje dalyvavusioms mergaitėms labiausiai patinka šviežias maistas (vaisiai, daržovės), kurį jos dažniausiai renkas. Šį variantą pažymėjo 69% (278) apklaustųjų. Kiek mažiau, tai yra, 63,8% (257), respondenčių nurodė pirmenybę teikiančios keptam maistui, o 38,2% (154) - troškintam. Mažiausiai mėgstami įvairūs pusgaminiai, būtent šaldytas maistas (pasirinko 9,9% (40) apklaustųjų), ir maistas, virtas garuose (17,1%; n=69). Virtą maistą ir greitai paruošiamą maistą (įvairius sumuštinius) pasirinko po 35% (141) tyrime dalyvavusių 14-16 metų paauglių.

Šie tyrimo rezultatų duomenys sudaro prielaidą manyti, jog paauglės vienodai renkasi sveikai paruoštą, šviežią maistą ir greitai paruošiamus, šaldytus ir mažiau organizmui naudos turinčius produktus, nors, daugelio sveikos mitybos specialistų teigimu, pats sveikiausias yra neapdorotas, šviežias maistas, o tinkamiausi maisto ruošimo būdai yra virimas garuose ar vandenyje bei kepimas orkaitėje (Radžiūnas, 2011).

Tyrimu taip pat buvo siekta išsiaiškinti, kaip dažnai ir kokius dažniausiai maisto produktus vartoja respondentės.



9 pav. Dažniausiai vartojami maisto produktai, respondentės

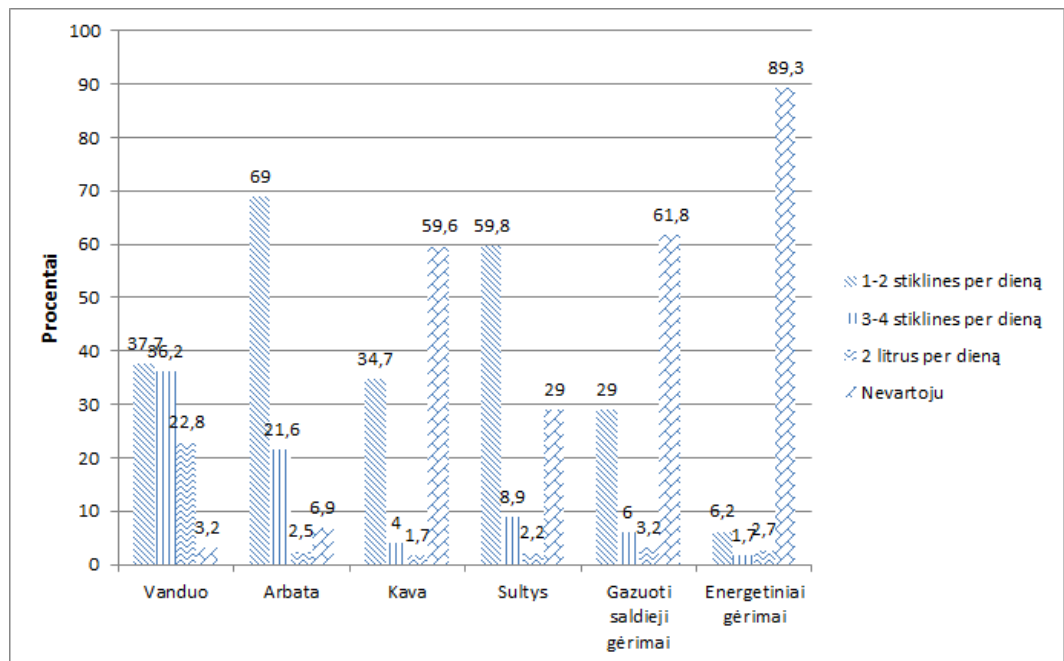
Paaikškėjo, jog 1-2 kartus per dieną duoną vartoja net 51.6%, visai jos nevartoja 5.5% apklaustųjų mergaičių. Įvairias kruopas bei makaronus 1-2 kartus per savaitę vartoja 49.6%, o nevartoja 4.7% mergaičių. Labiausiai mėgstamą šviežią maistą 1-2 kartus per dieną valgo 45.7% respondenčių (nurodė besirenkančios daržoves), o vaisius renkasi 49.8%, paauglių. Jų visai nevartoja 4 merginos iš 403 tyrime dalyvavusiųjų respondenčių.

Įvairius pieno produktus 1-2 kartus per dieną vartoja 44.2% , visai nevartoja 4.7% apklaustųjų. Mėsa taip pat dažniausiai valgoma 1-2 kartus per dieną, o visai jos nevartoja 10 (2.5%) paauglių. Žuvies nevalgo net 82 (20.3%) paauglės iš 403, o daugiausiai respondenčių (43.4%) žuvį renkasi valgyti tik 1-2 kartus per mėnesį.

Įvairius saldumynus kelis kartus per dieną vartoja 172 (42.7%) merginos, o nevartoja- 12 (3%).

Traškučius daugiausiai respondenčių 167 (41.4%) vartoja 1-2 kartus per mėnesį, o jų nevartoja 102 (25.3%) respondentės. Priešingai nei saldumynais, pastaraisiais piktnaudžiaujama kur kas rečiau.

Visuomenėje labai paplitusi tendencija skatinti skysčių vartojimą. Žinoma, iš jų natūralus vanduo yra labiausiai rekomenduojamas ne tik norint sveikai gyventi, bet ir siekiant kontroliuoti kūno svorį. Visai neseniai sveikos mitybos piramidės pagrindą papildė aštuonios stiklinės vandens, kurios sudaro 2 litrus vandens. Šiuolaikiniame pasaulyje ištis yra labai svarbus skysčių vartojimas, jų kiekis ir kokybė.



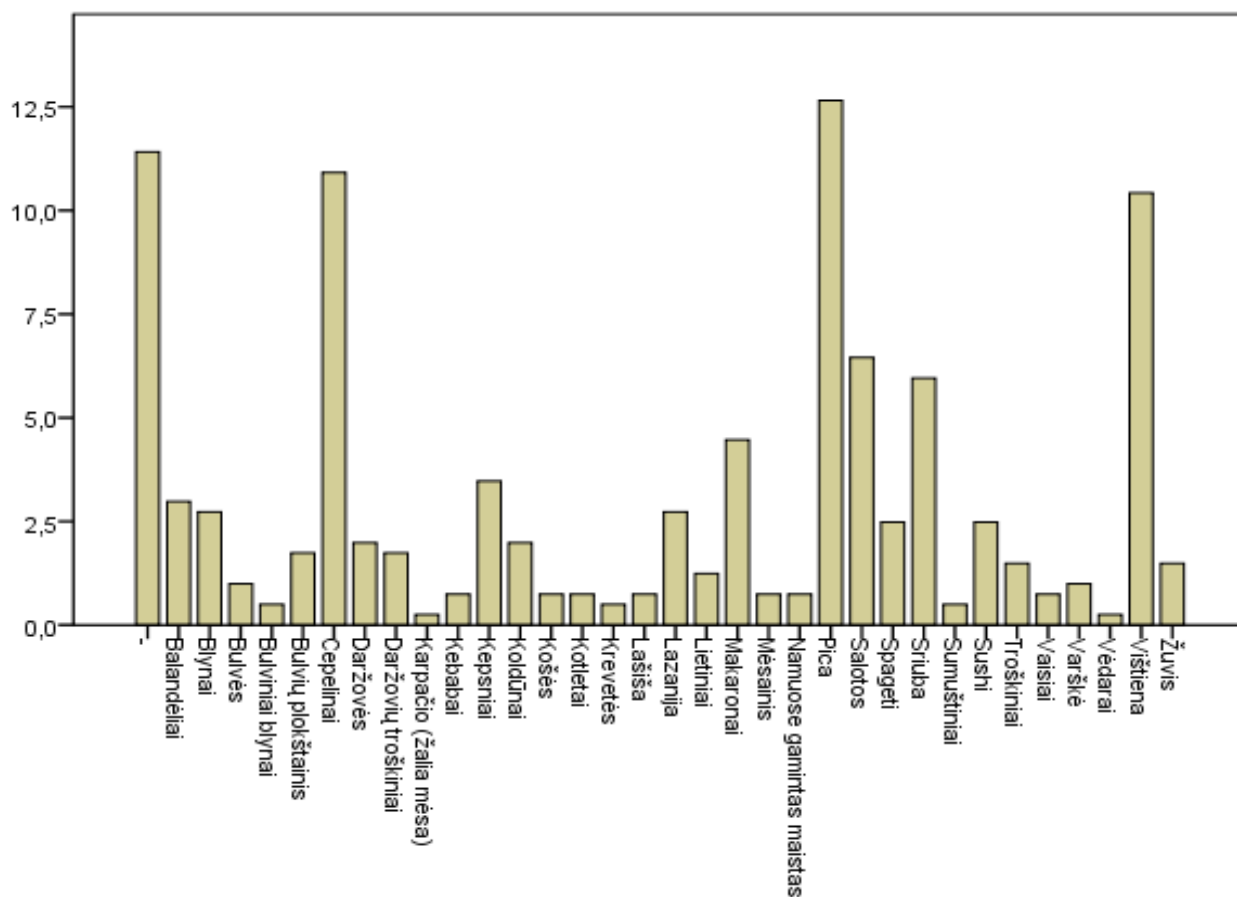
**10 pav.** Vartojami gėrimai ir jų dažnumas, %

Atliekant tyrimą paaiškėjo, jog 2 litrus vandens per dieną išgeria 22.8% tyrimo dalyvių, o taip gyvybiškai svarbaus vandens visai nevartoja 3.2% tiriamųjų. Natūralios sultys taip pat yra labai naudingos augančiam, bręstančiam organizmui, o jų visiškai nevartoja net 29% paauglių, 1-2 stiklines per dieną jų išgeria 59,8% apklaustųjų.

Arbatos daugiausiai merginų (69%) geria 1-2 puodelius per dieną, o kavos 1-2 puodelius per dieną išgeria 34.7% merginų. Tai reiškia, kad tokio amžiaus merginos dažniau renkasi arbatą, tačiau 14-16 amžiaus merginos kavos suvartoja taip pat labai daug.

Visiems gerai žinoma, jog saldieji gazuotieji gėrimai bei energetiniai gėrimai nėra naudingi mūsų organizmams. Jie gali būti net kenksmingi, o ypač paaugliams, kurių kūnas ir organizmas dar vystosi. Tyrimo metu pastebėta, kad paauglės šiais gėrimais nepiktnaudžiauja. Visiškai energetinių gėrimų atsisako 360 apklaustųjų (89.3%) 14-16 amžiaus merginų, o gazuotųjų gėrimų- 61.8%. Visgi kasdien po keletą stiklinių gazuotųjų gėrimų išgeria 29% merginų, o energetinių gėrimų- 6.2% tiriamųjų. Nors skaičiai nėra labai dideli, vis dėlto galima manyti, kad šie nenaudingi ir netgi kenkiantys organizmui gėrimai yra vartojami 14-16 metų paauglių.

Tyrimo dalyvavusių 14-16 metų mergaičių buvo prašoma parašyti jų mėgstamiausius patiekalus (žr. 11 pav.).

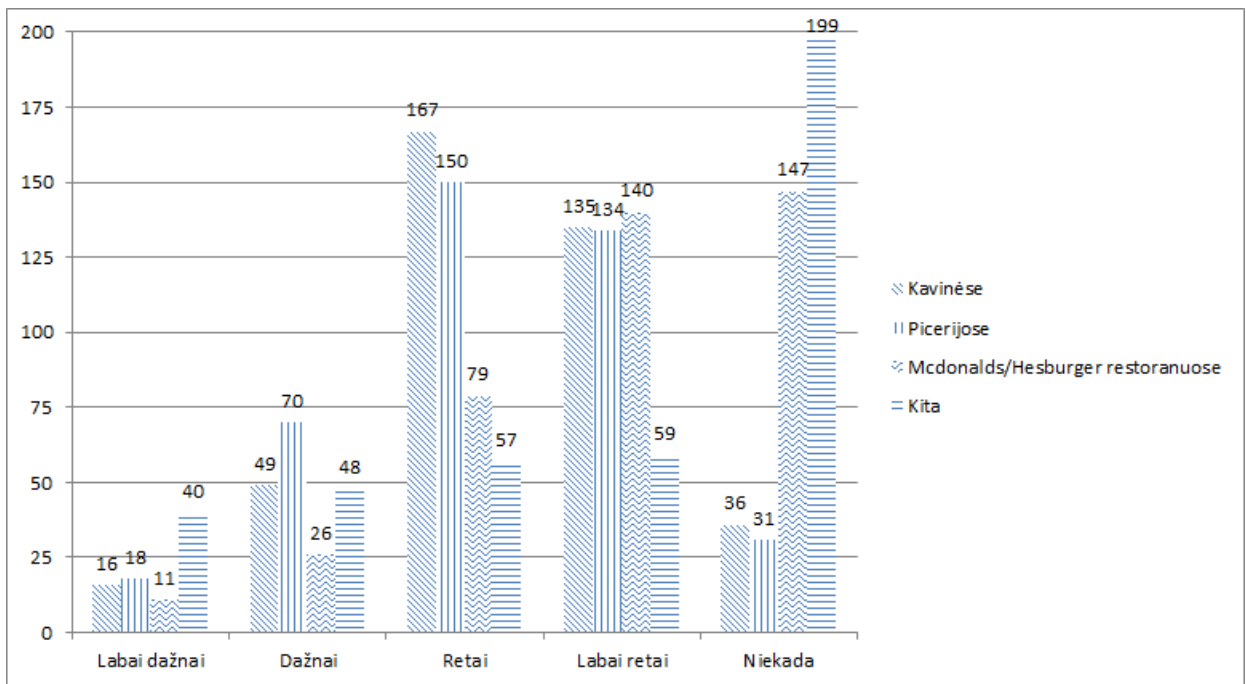


11 pav. Mėgstamiausias patiekalas, %

11.4% (46) respondentės negalėjo išskirti vieno labiausiai mėgstamo patiekalo. Trys patiekalai, kuriuos dažniausiai įvardijo kaip mėgstamiausius, yra pica (12.7%; n-51), cepelinai (10.9%; n-44) ir vištiena (10.44%; n-42). Taip pat dažnai respondentės rinkosi salotas (6.5%; n-26), sriubą (6%; n-24), makaronus (4.5%; n-18), kepsnius (3.5%; n-14), blynus (3%; n-13), įvairius troškinius (3%; n-13), suši (2.5%; n-10), bulvių plokštainį (1.7%; n-7) bei žuvį (1.5%; n-6). Namuose gamintą maistą pasirinko 3 respondentės, tiek pat pasirinko ir mėsainius.

Tyrimo gauti rezultatai leidžia pastebėti, jog dauguma apklaustųjų kaip labiausiai mėgstamus patiekalus išskyrė išties gana sveiką, galimai iš natūralių produktų pagamintą maistą.

Nors prieš tai esančiu klausimu atskleista, kad tarp mėgstamiausių patiekalų nemažai respondenčių paminėjo patiekalus, kurie gaminami namuose, tyrimu taip pat buvo norėta atskleisti, kaip dažnai mergaitės valgo ne namuose gamintą maistą ir kur dažniausiai. Galimi pasirinkimo variantai buvo pateikti tokie – kavinės, picerijos ir Mcdonalds/Hesburger restoranai. Respondentės taip pat galėjo papildyti sąrašą kita, jų lankoma maitinimo įstaiga.



**12 pav.** Lankymasis maitinimo įstaigose, respondentės

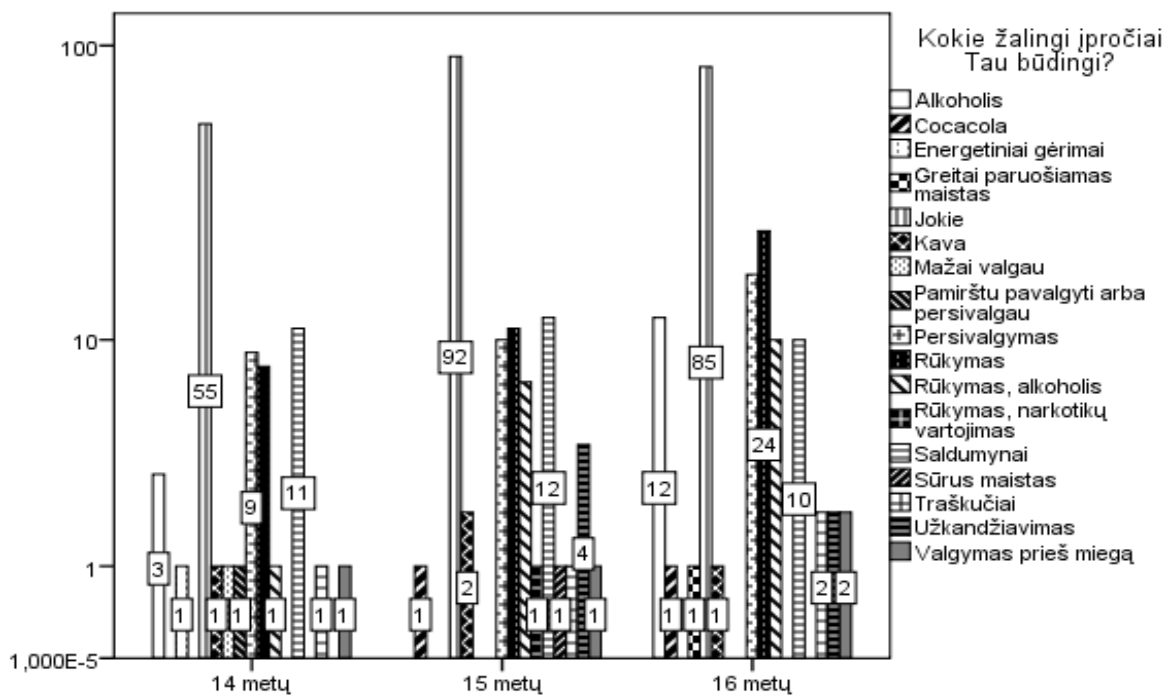
12 paveiksle išryškėja, jog anketoje nepateiktose maitinimo įstaigose labai dažnai lankosi aštuntadalio tyrime dalyvavusių mergaičių. Jos paminėjo, jog dažniausiai valgo mokyklos valgykloje, suši restoranuose, greito maisto kavinėse ir draugų namuose. Kitų, anketoje nepateiktų maitinimo įstaigų niekada nesirenka 49.4% paauglių. 147 respondentės niekada nesilanko Mcdonalds/Hesburger restoranuose, o labai dažnai ten lankosi 11 tyrimo dalyvių.

Dažna šio amžiaus grupės merginų lankymosi vieta yra įvairios picerijos, čia labai dažnai lankosi 18 merginų iš 403, dažnai 70 (17.4%) merginų. Rečiausiai lankomasi kavinėse.

Įvardinant žalingus įpročius, tyrimo dalyvių atsakymai pasiskirstė gana tolygiai. 231 (57%) respondentė pažymėjo, jog neturi jokių žalingų įpročių. Iš lentelėje pateiktų duomenų galime matyti, jog daugiausia merginos rūko (44%), Daugiausia rūkančiųjų 16 metų amžiaus. Mokslininkų pastebėta, kad rūkant svoris mažėja – tokia šio žalingo įpročio „nauda“ skatina pradėti rūkyti, o rūkančios moterys kartais sąmoningai nemeta rūkyti ( Sakalauskaitė, 2009) nenorėdamos priaugti svorio. Kelios respondentės, dalyvavusios tyrime, prisipažino, jog rūko būtent dėl to, kad būtų malšinamas alkio pojūtis. Kai kurios rūkydamos siekia sumažinti nervingumą.

Ir vartoja alkoholį, ir rūko 4.5% apklaustųjų. Taip pat respondentės kaip savo žalingus įpročius įvardino saldumynų valgymą (33%), nuolatinį persivalgymą (36%), alkoholio vartojimą (3.7%), užkandžiavimą (1.5%), valgymą prieš miegą (1%). Viena tyrime dalyvavusių merginų prisipažino vartojanti narkotikus, kita- nuolat persivalganti dėl to, jog serga bulimija.

Žalingus įpročius, jų dažnumą bei pasiskirstymą pagal amžių iliustruoja 13 paveikslas:



13 pav. Žalingi įpročiai, respondentės

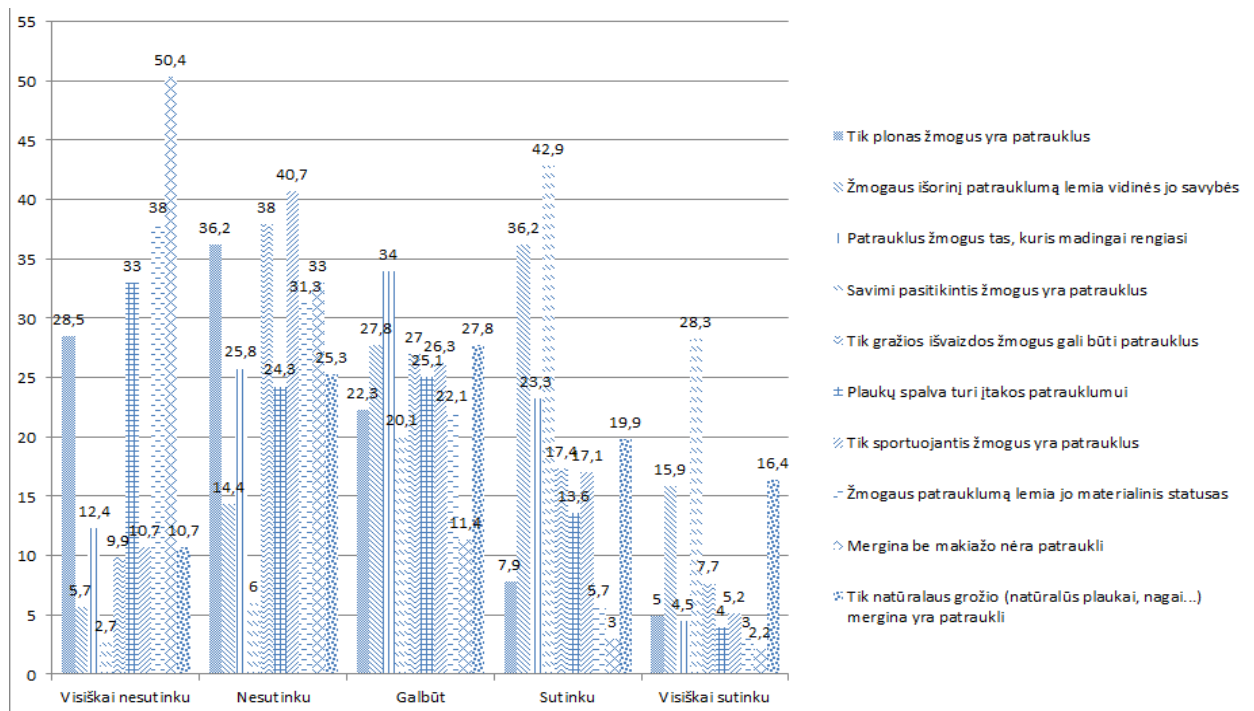
## 2.4 Supratimas apie kūno vaizdo estetiką

Paauglių buvo prašoma įvertinti ir pasirinkti, pagal pateiktus *piešinius*, jų nuomone, jų dabartinę figūrą atitinkantį piešinį ir nurodyti tą, kuris atitiktų tokią figūrą, kurios respondentės norėtų. Naudojantis formule ( $R - N =$  nepasitenkinimas kūno mase, kur  $R$  – realus kūnas,  $N$  – idealus, norimas kūnas), kur didesnis skirtumas žymi didesnę nepasitenkinimą savo kūno išvaizda. Dauguma respondenčių (71%) pažymėjo norinčios būti lieknesnės nei dabar yra, didžiausias skirtumas tarp realaus kūno ir norimo – 3. 21% tyrimo dalyvių norėtų likti tokios kokios yra dabar, 7% – būti stambesnėmis. Šie duomenys, kaip ir Buzaitytės-Kašalynienės, Rinkevičienės (2009) tyrime, patvirtina, jog merginų internalizuotas idealaus moters kūnas yra plonas (liesas). Taip pat šių autorių teigimu, subjektyvūs kūno suvokimai ne visada atitinka objektyvius, nes merginos yra paveiktos internalizuoto moters kūno idealo, todėl labiau atspindi pasitenkinimą savo kūnu nei realų ar objektyvų jo vertinimą.

Analizuojant merginų tyrimo duomenis išryškėjo neatitikimai tarp subjektyvaus paauglių savo kūno vertinimo ir realaus kūno sudėjimo. Pastebėta, jog daugeliui būdinga savo kūną suvokti esant didesniu nei jis iš tikrųjų yra, kadangi mažo ir normalaus svorio merginos linkusios manyti, kad jos yra stambesnės nei iš tiesų. Taip pat pastebėta, jog normalaus svorio merginos norėtų tapti liesesnėmis.

Merginų prašyta įvertinti teiginius apie žmogaus išorinį patrauklumą. Gautus tyrimo duomenis iliustruoja 14 paveikslas:





14 pav. Žmogaus išorinis patrauklumas, %

Daugiausia tiriamųjų pažymėjo, jog savimi pasitikintis žmogus yra patrauklus, visiškai su tuo sutiko 114, sutiko – 173 respondentės. Visiškai su tuo nesutiko 11 tiriamųjų. Daug tiriamųjų sutiko, kad tik natūralaus grožio merginos yra patrauklios (visiškai sutiko – 66, sutiko - 80), tačiau dar daugiau nesutiko su šiuo teiginiu – 102, o visiškai nesutiko – 43 respondentės. Vis dėlto 333 (83%) respondentės mano, kad merginos ir be makiažo gali būti ir yra patrauklios. Su šiuo teiginiu nesutinka 9 (2.2%) tyrime dalyvavusios paauglės.

Daugelis respondenčių nesutinka (36.2%; n-146) ir visiškai nesutinka (28.5%; n-115), kad tik lieknas žmogus yra patrauklus. Šiam teiginiui pritaria ir visiškai su juo sutinka 20 (5%), sutinka 32 (7.9%) respondenčių. 200 apklaustųjų merginų mano, jog išorinį patrauklumą lemia vidinės žmogaus savybės, o materialinis statusas (n-179), plaukų spalva (n-129) bei madinga apranga (n-154), respondenčių manymu, visai neturi tam įtakos.

Teiginiai apie žmogaus patrauklumą sudaro prielaidą manyti, jog 14-16 metų mergaitėms patraukli mergina yra savimi pasitikinti, natūrali, nebūtinai naudojanti makiažą ir nebūtinai gražios išvaizdos bei liekno kūno.

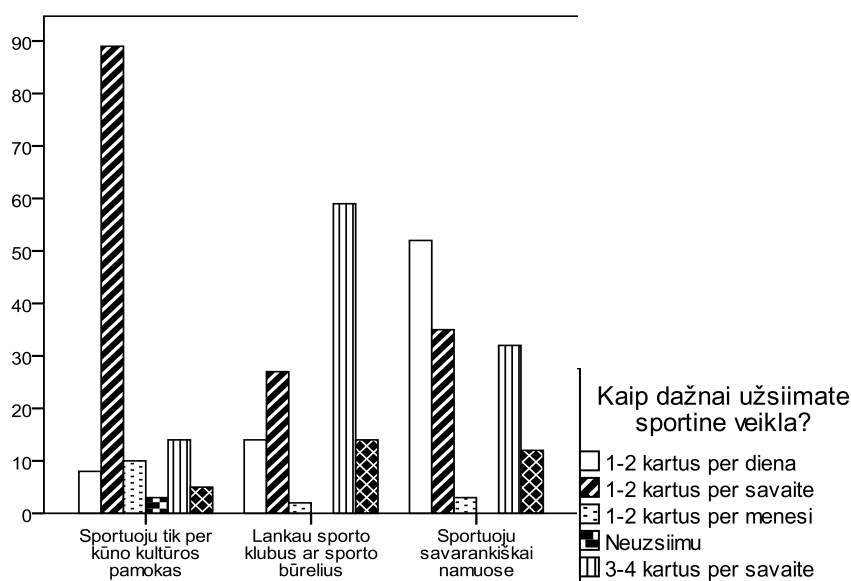
## 2.5 Fizinis aktyvumas 14-16 metų mergaičių tarpe

Paauglystė yra baigiamasis fizinės raidos etapas, kurio metu susiformuoja suaugusiojo kūno formos ir ūgis. Brendimo laikotarpiu individo ūgis padidėja vidutiniškai 20 proc., tačiau

svoris gali padidėti dukart (Jaruševičienė, 2008). Anot Navicko (2011), būtent šie staigūs pokyčiai verčia jaunas merginas telkti dėmesį į savo kūną.

Pastebėta, kad svorio kontrolei taikomi ne tik sveikatai žalingi mitybos apribojimai, bet ir „agresyvi“ bei sveikatai žalinga mankštinimosi elgsena (Pajaujienė, 2010), nors moteriška lytis yra susijusi su mažesniu fiziniu aktyvumu (Pajaujienė, 2011), vis dėlto, brendimo metu keičiantis kūno formoms, merginos ryžtasi kūno formavimo treniruotėms, kurios dėl savo „agresyvumo“ gali būti pavojingos augančiam organizmui. Šioje tyrimo dalyje aptariamas kognityvus kūno vaizdo aspektas.

Paklaustos, kokia sportine veikla užsiima ir kaip dažnai, 33.3% (134) respondentės prisipažino sportuojančios savarankiškai namuose ir tai dažniausiai daro 1-2 kartus per dieną. Daugiausiai merginos bėgioja, daro įvairius pratimus, skirtus pilvo presui, kojų, sėdmenų, rankų stangrumui, kai kurios respondentės atlieka jogos pratimus, važinėja dviračiu. Trys respondentės atlieka Insanity treniruotes, kurios yra vienos intensyviausių treniruočių ciklų, trunkančių 60 dienų. Taip pat atliekant šias treniruotes būtina keisti mitybą, didžiąją mitybos dalį sudaro baltymai. Šias treniruotes dažniausiai renkasi vyrai bei moterys, kurie nori greitų ir efektyvių rezultatų. 32% (129) merginų sportuoja tik per kūno kultūros pamokas, pamokos vyksta 1-2 kartus per savaitę, o sporto klubuose ir būreliuose sportuoja 28.8%, tai yra 116, respondenčių 3-4 kartus per savaitę. Dažniausiai lankomi sporto būreliai – šokiai ir tinklinis, kiek rečiau krepšinio, lengvosios atletikos, atletinės gimnastikos, rankinio užsiėmimai. Sporto klubuose respondentės dažniausiai renkasi treniruotes su treniruokliais bei aerobikos užsiėmimus. 24 merginos pažymėjo, jog neužsiima jokia sportine veikla, tačiau žinant, jog jos visos mokosi mokykloje, o mokykloje kūno kultūros pamokos yra privalomos, galima manyti, jog jos visgi sportuoja, nebent dėl ligos negali lankyti kūno kultūros pamokų.



15 pav. Sportinė veikla ir jos dažnumas, respondentės

Pasirinkimą sportuoti dažniausiai lemia noras sulieknėti 51.1% (206) ir sveikai gyventi 44.7% (180). Tėvai verčia sportuoti 9 (2.2%) merginas, o draugių įtakai pasiduoda 23 (5.7%) tiriamosios iš 403.

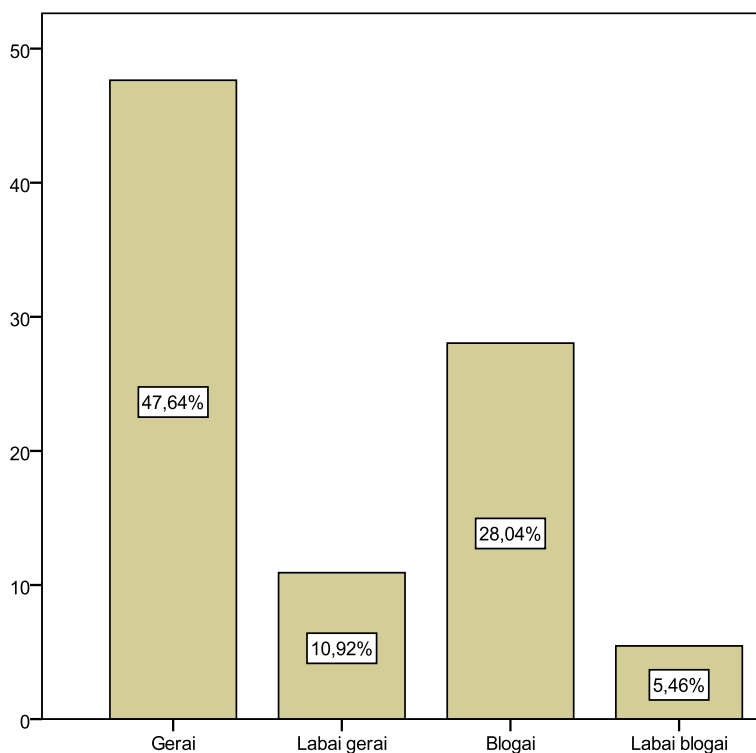
## 2.6 Kūno vaizdo vertinimas

Šiuolaikinėje visuomenėje kūno sandara susijusi su populiarumu. Būti laiba nori kiekviena paauglė, tačiau anksčiau bręstančios – apkūnesnės, o apkūnumas neatitinka kultūrinių, estetinių lūkesčių ir stereotipinio pastarojo meto kūno vaizdo (Navickas, 2011). Mergaitėms rūpi neatsilikti nuo bendraamžių, būti patraukliomis, patikti aplinkiniams žmonėms.

Fizinės ir fiziologinės permainos keičia vaikystėje susidariusį ir įsitvirtinusių savąjį kūno vaizdą. „Aš“ vaizdas yra rezultatas to, kaip individas suvokia ir vertina save. Vieni bruožai, kuriais asmuo apibūdina save, paprastai būna labiau socialiai pageidaujami, o kiti – mažiau. Taigi jie visada susiję su pozityviu ar negatyviu savęs vertinimu (Navickas, 2011).

Šioje dalyje aiškinamasi apie savojo kūno vaizdo matymą, pasitenkinimą ar nepasitenkinimą juo, tai yra, analizuojamas emocinis kūno vaizdo komponentas.

Iš tyrime dalyvavusių 14-16 metų paauglių labai gerai savo figūrą vertina 10.9% (44) paauglių, o labai blogai – 5.5% (22) paauglių. Daugiausiai merginų savo figūras vertina gerai (47.6%; n-192) arba blogai (28%; n-113). Tai iliustruoja 16 paveikslas:

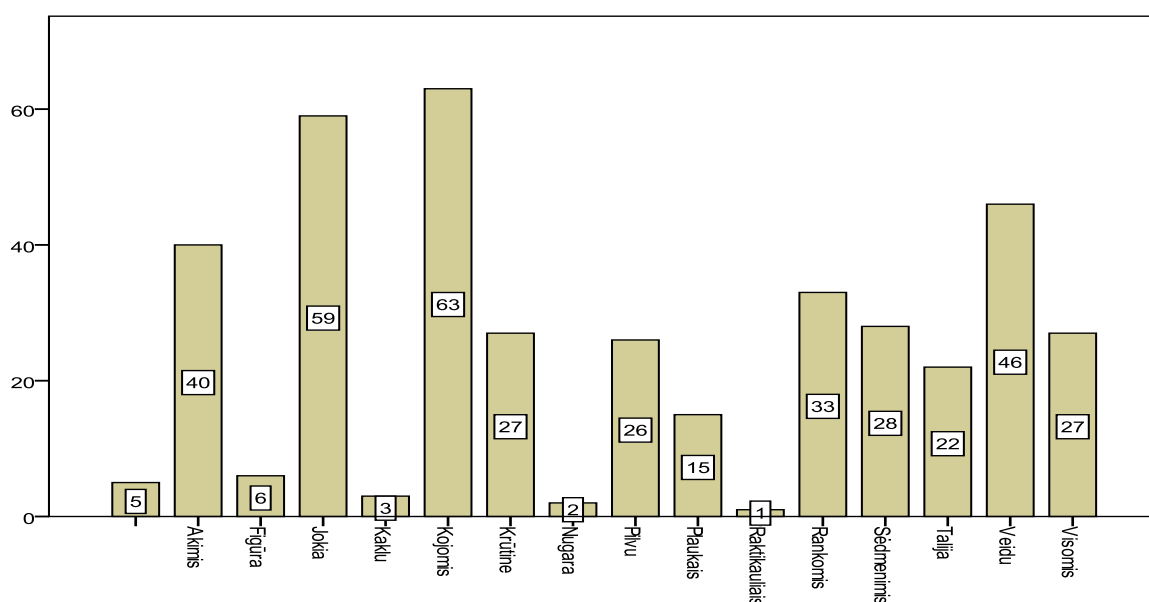


16 pav. Vertina savo figūrą, %

Į prašymą įrašyti, kodėl pasirinko savo figūros vertinimą blogai arba labai blogai, respondentės įrašė tokias priežastis: per daug liekna, labai maža krūtinė, per didelis pilvas. Daugiausiai merginų įrašė, jog sveria per daug ir jaučiasi storos. Viena respondentė pakomentavo, jog negražiai atrodo vilkėdama aptemptus rūbus, dėl to jaučia tėvų spaudimą. Abu tėvai sportuojantys, todėl liepia ir jai užsiimti sportine veikla.

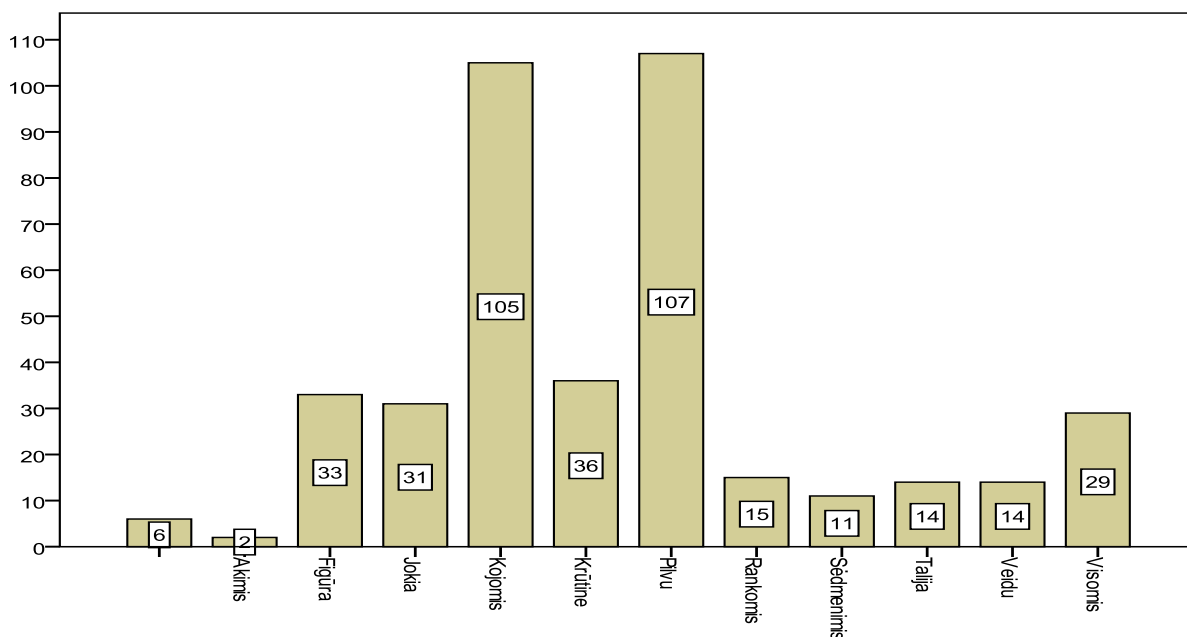
14-16 amžiaus mergaitės visomis savo kūno dalimis yra patenkintos 6.7%, tai yra 27 merginos iš 403. Didesnė dalis (14.6%) yra nepatenkintos savo kūnu ir neišskyrė nė vienos kūno dalies, kuria būtų patenkintos.

Merginos labiausiai patenkintos savo kojomis (15.6%), veidu (11.4%), akimis (9.9%). Kiek mažiau merginų parašė esančios patenkintos savo rankomis (8.2%), krūtine (6.7%), pilvu (6.5%), taliija (5.5%). 5 merginos neatsakė į šį klausimą.



**17 pav.** Labiausiai patenkintos šiomis kūno dalimis, respondentės

Tiriamosios taip pateikė atsakymus ir apie kūno dalis, kuriomis nėra patenkintos (žr. 18 pav.).



**18 pav.** Nepatenkintos šiomis kūno dalimis, respondentės

Labiausiai nepatenkintos merginos dėl savo pilvo ir kojų. Iš visų respondenčių savo pilvu nepatenkintos 26.6%, o kojomis- 26.1% paauglių. Visomis savo kūno dalimis nepatenkintos 29 (7.2%) merginos. 8.9% mergaičių taip pat nepatenkintos savo krūtinėmis. Paauglės papildė ir paaiškino šį savo atsakymą teigdamos, jog, jų manymu, jų krūtinės yra per mažos. Bendrai savo figūromis nepatenkintos 8.2% merginų. Visos kitos nepatinkančios kūno dalys pasiskirstė beveik po lygiai: nepatenkintos veidu (3.5%), talija (3.5%), sėdmenimis (2.7%), rankomis (3.7%) tyrime dalyvavusiųjų. 6 paauglės į klausimą neatsakė.

Tyrimo metu atskleista, kad daugiausia paauglių mano, jog jų svoris yra normalus (47.4%; n-191) arba per didelis (43.2%; n-174). Manančių, kad svoris per mažas, yra 38 (9.4%) iš 403.

3 lentelė

Svoris	Normalus	Per mažas	Per didelis
39 kg	1	0	0
40-45 kg	11	11	0
45-50 kg	35	14	18
50-55 kg	65	7	34
55-60 kg	46	5	47
60-65 kg	23	0	31
65-70 kg	8	0	15
70-75 kg	1	0	10
75-80 kg	1	0	7
80-85 kg	0	0	4
80-90 kg	0	0	9

**19 pav.** Svoris ir jo vertinimas

Objektyviam merginų kūno vertinimui buvo pasirinktas kūno masės indeksas (toliau - KMI), kuris tyrėjų buvo skaičiuotas kiekvienai tyrime dalyvavusiai merginai išsiaiškinus esamą ūgį ir svorį. Šių duomenų pagalba galima įvertinti ar respondenčių ūgio ir svorio santykis yra normalus ir ar yra būtinybė siekti mažesnio svorio.

KMI skaičiavimai parodė, kad 71 proc. apklaustų merginų jis buvo normalus, 14.5 proc. merginų svoris buvo per didelis ir tiek pat merginų - per mažas.

Padaruskaitė su Bagdonu (2012) nustatė, kad tos mergaitės, kurių KMI didesnis, save vertina prasčiau. Mūsų tyrimas tai taip pat patvirtina. Dar šiame tyrime išryškėjo tai, kad paauglės kurioms nustatytas liesumas, norėtų, kad jų figūros liktų tokios kokios ir yra šiuo metu, tai yra, nenorėtų būti storesnės ar dar plonesnės. Šios paauglės savo figūrą vertina teigiamai.

Viena tyrimo dalyvių, kurios svoris 39 kg (ūgis – 154 m), mano, jog jos svoris yra normalus, nors nustačius KMI paaiškėja, kad šis svoris yra per mažas ir KMI klasifikacijoje (žr. 18 pav.) žymimas kaip liesumas.

4 lentelė

<b>Klasifikacija</b>	<b>KMI</b>
Liesumas	<18,5
Normalus svoris	18.5-24,9
Antsvoris	25,0-29,9
Nutukimas I	30,00-34,9
Nutukimas II	35,0-39,9
Nutukimas III	>40

20 pav. KMI klasifikacija<sup>1</sup>

Tarp respondenčių nurodyto ir norimo svorio ir ūgio vidurkio, skirtumas nėra didelis. 15 metų mergaičių svorio vidurkis išlieka toks pat, o 14 ir 16 metų respondentės norėtų sverti kiek mažiau. Ūgio skirtumai, tarp norimo ir esamo, kiek labiau išsiskyrė 14 metų mergaičių tarpe. Norimo svorio vidurkis nuo esamo pakito 7 cm. Šio amžiaus paauglės nori būti aukštesnės ir už vyresnes, 15 ir 16 metų mergaites, nors esamas ūgis kiek mažesnis už pastarųjų.

Pagal esamus svorio ir ūgio vidurkio duomenis, apskaičiavus KMI ir vadovaujantis Žukovienės (2012) ir Brimo (2007) klasifikacija, 14 metų respondenčių KMI būtų – 20.08

<sup>1</sup> KMI klasifikacija anot Žukovienės (2012); Brimo ir kt. (2007).

(normalus), 15 metų – 20.20 (normalus), 16 metų – 20.08 (normalus). Pagal norimus ūgio ir svorio vidurkio duomenis – 14 metų merginų KMI – 17.78 (liesumas), 15 metų – 19.96 (normalus), 16 metų – 18.78 (normalus).

Tai reiškia, kad nors, svorio ir ūgio santykis nuo esamo ir norimo šiek tiek skiriasi, apskaičiavus KMI, matyti, jog tai neturi labai didelės įtakos ir KMI išlieka normalus, išskyrus 14 metų respondenčių, kadangi jų norimo ūgio ir svorio santykis reikštų liesumą. Gautais duomenimis, galime daryti išvadą, jog Miškinytės (2011) tyrime gauta išvada, kad didėjant jaunų moterų amžiui, mažėja neigiamų įsitikinimų, susijusių su išvaizda, pasitvirtina.

5 lentelė

Respondenčių amžius	Nurodomo svorio vidurkis (kg)	Nurodomo ūgio vidurkis (cm)	Norimo svorio vidurkis (kg)	Norimo ūgio vidurkis
14 metų	54	164	52	171
15 metų	55	165	55	166
16 metų	56	167	53	168

**21 pav.** Esamo ir norimo ūgio ir svorio duomenys

Tyrimo duomenimis, iš 403 14-16 metų merginų dietos yra laikusiosios 26.1%, tai yra 105 respondentės.

Dažniausiai tiriamųjų pasirenkama dieta – grikių dieta (n=5), kurios metu per 14 dienų galima valgyti vien grikius bei išgerti kasdien 1 litrą kefyro. Žadama, jog per tą laiką galima numesti nuo 7 iki 12 kilogramų svorio. Viena respondentė šios dietos laikėsi 5 dienas, kitos dvi - 7 dienas, o ketvirta- net 4 savaites.

Kelios respondentės laikėsi ryžių dietos. Šios dietos esmė panaši kaip ir grikių, tik šios dietos racioną dar papildė įvairūs sultiniai, vaisiai ir daržovės. Žadama, jog dietos metu, kuri trunka dvi savaites, galima atsikratyti 8 kg. Viena mergina jos laikėsi 1 savaitę, kita – 9 dienas.

Viena respondentė laikėsi vaisių ir daržovių dietos, kuri truko 5 dienas, kita – morkų, kuri truko vieną savaitę, kefyro dietos – 3,4 dienas, sriubos dietos- 1 savaitę, arbūzų- 7 dienas ir salotų dietos, kuri dar tęsiasi ir jos laikomasi jau 2 mėnesius.

Taip pat paminėtos buvo ir Dukano dieta (truko 5 dienas), Amerikietiška dieta (truko 7 dienas), Kimo Protasovo, baltymų dieta, netgi vandens dieta.

Dvi tyrimo dalyvės neišvardino dietų, kurių kažkada laikėsi, kadangi jų buvo tiek daug, kad net neatsimena. Viena jų prisipažino, jog yra sirgusi anoreksija.

Dažniausiai dietos laikėsi tos merginos, kurios manė, kad jų svoris yra per didelis (133), taip pat tos, kurių nuomone, aplinkiniai mano, jog jų svoris yra per didelis (37). Dėl draugių

įtakos dietos laikytis pasiryžo 16 paauglių, o 24 respondentės laikėsi dietos dėl to, jog dietos taip pat laikėsi jų draugės, seserys ar mamos.

Kai kurios respondentės dietos laikėsi vien smalsumo vedinos, nepaisant to, kad dietos laikymasis bei valgymo kontrolė turi įtakos valgymo sutrikimų rizikai (Mickūnienė, 2010).

Tyrimo dalyvavo ir tokių merginų, kurios dietos laikėsi dėl to, jog patarė gydytojas.

## 2.7 Paauglių (mergaičių) figūrų vertinimo ir tobulos išvaizdos analizė

Pusiau struktūruotu interviu aiškinamasi globalusis tobulo kūno vizijos, bei požiūrio į savo kūną aspektas. Išryškėjo penkios subskalės: *tobulo kūno vaizdas* (kaip, paauglių manymu, turėtų atrodyti tobulas kūnas); *norimas svoris* (merginų lūkesčiai ir norai, kiek turėtų sverti norint atrodyti tobulai); *norimas ūgis; plaukai; veido bruožai*.

Daugiausia paauglių, interviu apie tai, kaip turėtų atrodyti jų *tobulas kūnas*, rašė apie liekną, tvirtą, sportišką kūną:

[Lieknas (atletiškas) kūnas, plonas liemuo, didesni klubai ir krūtinė (I.)<sup>2</sup> / Kadangi esu aukšta, tai norėčiau būti ir labai plona, ir turėti tvirtą kūną. Norėčiau mažesnio užpakaliuko, siauresnių šlaunų, didesnės krūtinės, plono pilvo. Labiausiai noriu, kad mano kūnas sutvirtėtų (Š.) / Kūnas turi būti sportiškas, atletiškas (D.) / Gražios kojos, apvalus užpakalis, nes mano manęs netenkina (M.) / Gerai, kai figūra proporcinga, svoris nekenkia sveikatai (L.2)].

Kaip ir Jankauskienės ir Kardelio (2002) atliktame tyrimo, taip ir šiame, paaiškėjo, jog merginoms išties svarbus aukštas ūgis, siauri klubai ir liemuo, tačiau, priešingai nei pastarajame tyrimo, paauglės neišskyrė didelės krūtinės, kaip vieno iš tobulo kūno sudedamųjų dalių.

Aprašant tobulą kūno *svorį*, merginų nuomonės išsiskyrė. Vienos norėjo sverti mažiau, kitos - tiesiog būti ne storos:

[Norėčiau numesti 5 kg (Š.) / nestora (R.) / Aišku, yra merginų, kurios nori būti lieknos, bet, mano manymu, ne visiems tai patinka (K.)].

Jankauskienė su Kardeliu (2002) atskleidė, kad dauguma, jų tyrimo dalyvavusių respondenčių, norėtų sverti 53±4 kg., Juozulevičiaus (2010) 59,48 kg., o Dievaitytės (2011) tyrimas parodė, jog, kad ir kiek svertų merginos, dauguma jų bijo priaugti daugiau svorio.

Rašydamos apie *ūgį*, merginos atsakė, kad norint atrodyti tobulai, reiktų būti aukštomis ar aukštesnėmis nei yra dabar:

---

<sup>2</sup> Atsižvelgiant į tyrimo konfidencialumą, dalyvės koduojamos pirmosiomis jų vardo raidėmis (M.) ir kt. Toliau tekste cituojami jų pasisakymai, kalbinis stilius neredaguotas.



[Maždaug 172 cm (I.) / Vidutinis ūgis (I.2) / Turėčiau būti aukštesnė, bent 10 cm (dabartinis ūgis 161m) (D.) / Norėčiau būti ne mažo ūgio, bet ir ne per didelio, kažkur 165-175 cm. (K.)].

Jankauskienės ir Kardelio (2002) tyrimas, atskleidė merginų norą būti aukštomis, jų gautais duomenimis, vidutinės paauglės ūgis turėtų būti  $172\pm 3$  cm. Šis tyrimas taip pat patvirtina paauglių norą būti tokio ūgio.

Dauguma paauglių didelį dėmesį skiria *plaukams*. Miškinytės ir Bagdono (2010) tyrimas taip pat atskleidė plaukų grožio svarbą moteriškos lyties atstovėms. Dažniausiai merginos minėjo, kad, norint atrodyti tobulai, būtina turėti ilgus plaukus:

[Ilgi, vešlūs, banguoti, šviesūs plaukai (I.) / Ilgi sveiki plaukai (I.2) / Tobula mergina turėtų būti šviesiais arba tamsiais ilgais plaukais (nedažytais). Labai svarbu, kad jie būtų ilgi (R.)].

Kai kurios paauglės taip pat išskyrė ir aprašė veido bruožus bei kitas kūno dalis, kurios, jų manymu, svarbios norint atrodyti tobulai.

*Veido bruožai:*

- Ilgos blakstienos, tamsiai mėlynos akys (I.);
- Nedidelė nosytė (I.) / Jei viskas bus gerai, kai pradėsiu studijuoti, svajoju pasidaryti plastinę nosies operaciją, nes labai kompleksuoju dėl nosies (I.2);
- Putlios lūpos (I.).

*Kita:*

- Ilgi natūralūs nagai (R.) / Kaip ir visos, norėčiau turėti ilgus nagus (K.);
- Lygios, sveikos ir tamsesnės spalvos odos (M.) / Tamsesnė odos spalva (I.);
- Mergina turėtų nesikūprinti (K.).

Interviu taip pat tiriamos emocijos susijusios su esamu kūno vaizdu ir galimos emocijos turint tobulą kūną, išvaizdą. Ją sudaro dvi subskalės: *teigiamas savo išvaizdos vertinimas*; *neigiamas savo išvaizdos vertinimas* (šios dvi subskalės atspindi kaip paauglės vertina savo išvaizdą).

*Teigiamas išvaizdos vertinimas:*

[Esu patenkinta savo išvaizda, nes man ne gėda maudytis baseine ir galiu rengtis rūbus kurie man patinka (U.) / Jeigu atitikčiau savo grožio idealą <...> jausmas būtų lengvas ir šviesus (O)].

*Neigiamas išvaizdos vertinimas:*

[Esu nepatenkinta savo ausimis kurios styro (U.) / Norėčiau sverti mažiau ir būti žemesnė (L.2) / Nesu visiškai patenkinta savo kūnu. Kartais jaučiuosi gerai, o kartais storesnė už savo bendraamžes (O.) / Savo kūnu esu nepatenkinta, nes atrodau per stora, nors kiti sako dėl to nepergyventi, bet aš dėl to jaučiuosi blogai (J.)].

Dauguma paauglių neigiamai vertina savo išvaizdą dėl manymo jog yra storos ar storesnės už kitas savo bendraamžes. Tokie pat duomenys pateikti ir Poteliūnienės ir Dirmeikytės (2004), Miškinytės su Bagdonu (2010), Garlavičiūtės (2010), bei Bagdono su Padarauskaite (2012) tyrimuose. Pastarieji taip pat išskyrė, kad merginos daugiau linkusios save vertinti remdamosi fizine išvaizda. Garlavičiūtės (2010) tyrimas taip pat atskleidė, kad paauglės patiria spaudimą atitikti lūkesčius kurie yra sukurti mus supančios socialinės aplinkos. Mastauskienė (2008) įrodė, kad merginos dažnai mato iškreiptą savo kūno vaizdą – mano kad yra storesnės nei yra iš tikrųjų.

Paauglės atskleidė savo investicijas, elgesį su savo kūnu - kognityvų kūno vaizdo aspektą, kurį sudaro dvi subskalės – *savo kūno formų palaikymo; elgesys kaip turėtų elgtis siekiant atrodyti tobulai:*

*Savo kūno formų palaikymas:*

[Stengiuosi daugiau judėti, vakarais pasportuoti, mažiau valgyti netaisyklingo maisto (U.) / Stengdamasi numesti svorio <...> pastaruoju metu stengiuosi daugiau judėti (bėgioju krosus ir pn.) (L.2) / Stengiuosi angliavandenius valgyti iki pietų, o po pietų tik daržoves arba baltymus. Nevalgau po 7 val. vakaro. Stengiuosi daugiau judėti (O.)]

*Elgesys kaip turėtų elgtis siekiant atrodyti tobulai:*

[Turėčiau daugiau prižiūrėti savo išvaizdą ir kūną. Laikytis daugiau higienos ir naudoti jos priemones (A.) / Turėčiau daug daugiau sportuoti, riboti netinkamą maistą, neprisivalgyti vakarais (O.) / <...> reiktų daugiau sportuoti ir mažiau valgyti. Atėjus vasarai bus karšta, tada norėsis mažiau valgyti ir pasidarysiu lieknesnė (J.)].

Paauglės, siekdamos atrodyti lieknos, stengiasi mažiau valgyti, valgyti sveikesnį maistą, daugiau judėti. Bagdonas, Miškinytė (2010) metais atliktu tyrimu nustatė, kad merginos linkusios save vertinti remdamosi fizine išvaizda ir yra linkusios labiau save prižiūrėti, tačiau mūsų tyrimas atskleidė, jog nemažai paauglių teigia norinčios, ar prisipažįsta turėsiančios ką nors daryti vardan norimo kūno vaizdo, bet šiuo metu nedaro nieko.

Taip pat išryškėjo tam tikrų objektų, situacijų vengimas dėl kūno išvaizdos, tai yra elgesio aspektas:

[<...> dėl to dažniausiai plaukus nešioju palaidai, kad nesimatytų styrančios ausys (U.) / Norėdama jaustis geriau, aš niekada nenešioju aukštakulnių (nes man atrodo kad su jais esu visiškai gigantas), t.p. stengiuosi nenešioti rūbų platinančių pečius (L.2) / Vengiu šviesių drabužių apatinėje kūno dalyje, <...> pabrėžiu viršutinę kūno dalį (O.) / Negaliu nešioti rūbų kurie man patinka, rūbai turi būti laisvi, kad neišryškėtų mano pilvas, šonai. Būdama liekna galėčiau dėl to nesirūpinti, rengtis ką noriu. (J.)].

Paauglės išskiria nemažai veiksnių, susijusių su kūno vaizdu, dėl kurių kompleksuoja, juos maskuoja, ryškina kitas kūno dalis kad tos kūno dalys, kuriomis yra nepatenkintos, būtų kuo mažiau pastebimos. Dievaitytės (2011) tyrime merginos taip pat atskleidė vengiančios dėvėti drabužius išryškinančius jų figūras. Tai reiškia, kad šios autorės tiriamosios irgi stengiasi maskuoti joms nepatinkančias kūno dalis. Miškinytė su Bagdonu (2010) atskleidė, kad merginos turi daug disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda.

Apibendrinant, 14-16 metų mergaičių, tobulos išvaizdos kokybinio tyrimo duomenų analizę, galima daryti išvadą, kad respondentėms, tobulai išvaizdai, daugiausiai įtakos turi kūno lieknumas bei jo stangrumas. 10 merginų iš 14 teigė, jog norėtų būti lieknesnės, kad pilvas būtų tvirtesnis bei sportiškesnis. Trys merginos norėtų likti tokios kokios yra dabar, ir tik viena mergina, iš visų dalyvavusių kokybinėje tyrimo dalyje, lieknas kūnas nėra gražu ir ji norėtų būti šiek tiek stambesnė nei yra šiuo metu.

Iš merginų pateiktų atsakymų apie idealų ūgį ir svorį, išaiškėjo jog idealus ūgis turėtų būti 170 cm, svoris – 53 kg. Jankauskienės ir Kardelio (2002) atliktame tyrime išryškėjo labai panašūs norimo ūgio ir svorio duomenys (norimas svoris –  $52.4 \pm 4$  kg, norimas ūgis -  $174 \pm 3.5$  cm). Tokio ūgio ir svorio kūno masės indeksas – 18.34. Anot Žukovienės (2012), Brimo ir kt. (2007) klasifikacijos, šis kūno masės indeksas traktuojamas kaip liesumas. Tai reiškia, kad, lieknas kūnas yra daugumos merginų siekiamybė, kaip ir aukštas ūgis. Be ūgio ir svorio, beveik visos merginos, paminėjusios plaukus, įvardino, kad norint atrodyti tobulai, jie būtina turi būti ilgi bei vešlūs.

Šie trys komponentai (lieknas kūnas, aukštas ūgis ir ilgi plaukai), patys svarbiausi, paauglėms (merginoms), norint atrodyti tobulai.

Kai kurios paauglės, kaip svarbius tobulos išvaizdos rodiklius, įvardino ilgus natūralius nagus, tamsesnę kūno odos spalvą, putlias lūpas ir ilgas blakstienas.

Daug merginų patiria neigiamas emocijas dėl neigiamo savo kūno suvokimo, jos stengiasi sveikiau maitintis, daugiau judėti, maskuoti labiausiai nepatinkančias kūno sritis. Tai patvirtina Padauskaitės ir Bagdono (2012), Miškinytės ir Bagdono (2010) ir Mastauskienės (2008) atlikti tyrimai.

## IŠVADOS

1. Atlikus mokslinės literatūros analizę atskleista, kad kūno vaizdas – tai kompleksinė somatinė ir psichinė dimensija kurį, lemia daugelis vidinių ir išorinių veiksnių, taip pat ir tai, kokį kūno idealą susikuria asmuo, tai yra kaip jis norėtų atrodyti (Sakalauskaitė, Tutkuvienė, 2009). Taigi, darbe laikomasi nuostatos, kad kūno vaizdas yra tai, kaip asmuo vertina savo išvaizdą (Miškinytė, 2011) ir kaip jis norėtų atrodyti (Sakalauskaitė, Tutkuvienė, 2009).
2. Tyrime išaiškėjo, kad tyrimo dalyvėms labiausiai patinka savimi pasitikinti, natūrali, nebūtinai naudojanti makiažą ir nebūtinai gražios išvaizdos bei liekno kūno mergina. Tačiau pačioms lieknas kūnas yra siekiamybė. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad dauguma merginų norėtų būti lieknesnės nei yra, nors jų KMI nurodė jog tai yra normalus kūno svoris.
3. Dauguma merginų turi pakankamai žinių apie sveiką mitybą. Jos dažniausiai valgo namuose gamintą maistą, retai lankosi greito maisto kavinėse, tačiau tarp mėgstamiausių patiekalų išskiria ne itin sveiką maistą ir maisto gaminimo būdą.  
Beveik pusė apklaustųjų prisipažino rūkančios, kelios jų atskleidė tai darančios dėl to, kad nepriaugtų svorio. Dėl tų pačių priežasčių ir nemeta rūkyti.
4. Daugiausia paauglių sportuoja tik mokykloje per kūno kultūros pamokas, kiek mažiau tiriamųjų renkasi dar ir papildomus sporto būrelius, dažniausiai šokių ir tinklinio. Pasirinkimą sportuoti dažniausiai lemia noras sulieknėti.
5. Kūno vaizdas atskleistas per keturis požiūrio į savo kūną aspektus - globalųjį, kognityvųjį, emocinį ir elgesio. Paaikškėjo, kad dauguma paauglių nėra patenkintos būdamos tokios kokios yra, jos norėtų daug ką pakeisti savo išvaizdoje, siekiant susikurto idealaus kūno. Tyrimo dalyvės linkusios save vertinti remdamosi fizine išvaizda, o dėl nepasitenkinimo ja, paauglės vengia tam tikrų objektų, situacijų, blogai jaučiasi ir turi maskuoti kūno dalis, kurios jų netenkina.

**Pirmoji hipotezė**, kurioje teigiama, kad dauguma paauglių, norėdamos tapti lieknesnėmis, keičia savo mitybos įpročius, stengiasi sveikai maitintis, didina fizinį aktyvumą - pasitvirtino tik iš dalies.

**Antroji hipotezė**, kad daugumai normalaus svorio ir kūno sudėjimo merginoms atrodo, kad jų svoris yra per didelis, jos save įvertina storesnėmis nei iš tiesų yra, tampa nepatenkintos savo kūno vaizdu – pasitvirtino.

## LITERATŪRA

1. Albavičiūtė, E., Petrauskienė, A. (2010). Vaikų ir paauglių atsvoris bei nutukimas – dažniausiai epidemiologiniams tyrimams taikomi vertinimo standartai. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 14 (1). KМУ Biomedicininų tyrimų institutas, KМУ Profilaktinės medicinos katedra.
2. Ališauskaitė, L. (2011). *Merginų kūno vaizdo ypatumai ir tėvų auklėjimas*. Vilnius: Vytauto Didžiojo universitetas.
3. Antoine, C., Banini, O., Ilaria, L., ir kt. (2005). *Moters sveikatos enciklopedija*. Vilnius: Naujoji Rosma.
4. Astrauskienė, A., Abaravičius, A., Bartkevičiūtė, R., Barzda, A., Bulotaitė, L., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Stukas R. (2011). *Sveikos gyvensenos rekomendacijos*. Vilnius: Vilniaus universitetas.
5. Bagdonas, A., Padaruskaitė, I. (2012). Paauglių kūno vaizdas ir patyčių patirtis. *Psichologija*, 46-59.
6. Baks, B. (2011). Vaikų ir paauglių valgymo sutrikimai. *Nervų ir psichikos ligos*, 4 (55), 31-32.
7. Barkauskaitė, M. (2001). *Paaugliai: sociapedagoginė dinamika*. Monografija. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
8. Barker, T., Bornstein, H. (2010). Global Self-Esteem, Appearance Satisfaction, and Self-Reported Dieting in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 30 (2), 205-224.
9. Bendorienė, A., Bogušienė, V., Dągytė, E. ir kt. (Sud.). *Tarptautinių žodžių žodynas*. (2003). Vilnius: Alma Littera.
10. Beresnevičienė, D. (2003). *Jaunojo suaugusiojo psichologija*. Vilnius: Presvika.
11. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
12. Bončkutė-Petronienė, G. (2009). Apie paauglio vidinį pasaulį. *Aš ir psichologija*. <http://www.asirpsichologija.lt/index.php?id=179&category=12> (žiūrėta 2012-11-15).
13. Bruch, H. M. D. (2001). *Nervinės anoreksijos mįslė*. Harvard University.
14. Bulotaitė, L., Gailienė, D., Sturlienė, N. (2011). *Psichologija*. Vilnius: Tyto alba.
15. Buzaitytė-Kašalynienė, J., Rinkevičienė, V. (2009). Moters savo kūno suvokimas kaip socializacijos rizikos veiksnys. *Acta pedagogica Vilnesia*, 23, 92-103.
16. Cohen S. B. (2006). Media exposure and the subsequent effects of body dissatisfaction, disordered eating, and drive for thinness: A review of the current research. *Mind Matters*:

*The Wesleyan Journal of Psychology.* [www.wesleyan.edu/psyc/mindmatters/volume01/article05.pdf](http://www.wesleyan.edu/psyc/mindmatters/volume01/article05.pdf) (žiūrėta, 2013-02-18).

17. Daukilas, S. (2004). Humanizmo ir pragmatizmo idėjų derinys profesinio ugdymo turinio metodologijoje. *Tiltai. Priedas:mokslo darbai*, 18, 5-19.
18. Degutis, M. (1999). *Socialinių tyrimų metodologija: paskaitų konspektai*. Kaunas: Naujasis lankas.
19. Derkintienė, S. (2011). Teigiamo kūno vaizdo vertinimas ankstyvojoje paauglystėje. *Tiltai*, 3 (56), 323-330.
20. Dievaitytė, U. (2011). *Užsiėmimų, paremtų šokio-judesio terapija, efektyvumas keičiant 18-25 metų merginų kūno vaizdą* (Nepublikuotas magistro darbas, Vytauto Didžiojo universitetas, 2011).
21. Diomšina, B., Danilevičiūtė, V., Adomaitienė, V., Leskauskas, D. (2010). Paauglių mergaičių valgymo sutrikimų ir šeimos veiksnių sąsajos. *Bendrosios praktikos Lietuvos gydytojas*, 14 (4), 240-243.
22. Erikson, E. H. (2004). *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius: Adomo Jakšto spaustuvė.
23. Fairburn, Ch. (2004). *Kaip įveikti pastovų persivalgymą*. Valgymo sutrikimų centras. Vilnius: Standartų spaustuvė.
24. Fitzgerald, A., Haery, C., Nixon, E., Kely, C. (2010). Faktoriai lemiantys Airijos vaikų ir paauglių maisto pasirinkimą. *Health Promotion International*, 25 (3), 289-298.
25. Gaidelienė, E. (2010). *Jaunesniojo ir vyresniojo amžiaus paauglių aš-vaizdas, kūrybinis mąstymas ir mokymosi sėkmė*. (Nepublikuotas magistro darbas, Vilniaus pedagoginis universitetas, 2010).
26. Gaigalaitė, G. (2007). *Valgymo sutrikimų rizikos paplitimas tarp moterų ir jį lemiantys veiksniai*. (Nepublikuotas magistro darbas, Lietuvos kūno kultūros akademija, 2007).
27. Garlavičiūtė, E. (2010). *Ryšys tarp 16-17 metų mokskeivių fizinio aktyvumo, išvaizdos idealų priėmimo ir kūno vaizdo* (Nepublikuotas magistro darbas, Lietuvos kūno kultūros akademija, 2010).
28. Grabauskas, V., Petkevičienė, J., Klumbienė, J., Vaisvalavičius, V. (2003). Antsvorio ir nutukimo dažnio priklausomybė nuo socialinių bei gyvenamosios veiksmų. *Medicina*, 39 (12), 1223-1230.
29. Gučas, A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa.
30. Gudžinskienė, V. (2007). Negatyvaus kūno vaizdo formavimosi pasekmės sveikatai. *Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programų rengimas*, 29-32.

31. Hutchinson, M., Rapee, M., Taylor, A. (2010). Body Dissatisfaction and Eating Disturbances in Early Adolescence: A Structural Modeling Investigation Examining Negative Affect and Peer Factors. *The Journal of Early Adolescence*, 30(4), 489-517.
32. Jakubčionytė, R. (2005). Paauglių nėštumai ir kontracepcija. *Sveikata*, 6 (7), 13-15.
33. Jankauskienė, R., Kardelis, K. (2002). Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę. *Medicina*, 38 (4), 444-451.
34. Jauniškytė, A. (2006). Valgymo sutrikimai. *Gydytojo žurnalas*, 7(25), 15-18.
35. Jauniškytė, A., Valantinas, J. (2004). Nervinė bulimija ir kiti valgymo sutrikimai. *Internistas*, 10(40), 115-116.
36. Juozulevičius, M. (2010). *Kauno miesto 16-17 metų mokinių fizinės raidos vertinimas* (Nepublikuotas magistro darbas, Kauno medicinos universitetas, 2010).
37. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
38. Kalpokienė V., Gudaitė G. (2007). Elgesio sutrikimų turinčių paauglių ego funkcijos ir jų ryšys su įveikos strategijomis. *Psichologija*, 35(4), 42-54.
39. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Šiauliai: Lucilijus.
40. Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris, V. (2001). *Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos*. Monografija. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
41. Keinys, S. (Vyr. red.). (2012). *Dabartinis lietuvių kalbos žodynas*. Vilnius: Lietuvių kalbos institutas.
42. Kėrytė, Ž. (2008). *Globalūs tinklai ir politinės sferos kaita: iššūkiai jaunimo NVO veiklai Lietuvoje* (Nepublikuotas magistro darbas, Vytauto didžiojo universitetas, 2008).
43. Kiežaitė, E. (2011). *Valgymo sutrikimų rizikos paplitimas tarp (14-19 m.) merginų* (Nepublikuotas magistro darbas, Šiaulių universitetas, 2011).
44. Leliūgienė, L. (2002). *Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas*. Kaunas: Technologija.
45. Leliūgienė, I. (2003). *Socialinė pedagogika*. Kaunas: Technologija.
46. Luobikienė, I. (2004). *Sociologinių tyrimų metodika*. Mokomoji knyga. Kaunas: Technologija.
47. Malinauskienė, O., Žukauskienė, R. (2011). Tėvų auklėjimo stiliaus ir emocinio intelekto sąsajos su vyresniųjų paauglių saviveiksmingumu bei saviverte pagal lytį. *Psichologija*, 44, 22-41.
48. Mamkus, G. (2005). Amžiaus tarpsnių fiziologija. *Kineziterapija*, 1 (6), 25-32.
49. Matulienė, G. (Red.). (2002). *Psichologija studentui*. Vadovėlis. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.

50. Mastauskienė, A. (2008). *Jaunuolių maitinimosi ir kasdieninio fizinio aktyvumo įpročių sąsajos su pasitenkinimu savo kūnu* (Nepublikuotas magistro darbas, Vytauto didžiojo universitetas, 2008).
51. Mickūnienė, R. (2010). *Besimankštinančių ir nesimankštinančių moterų valgymo sutrikimų riziką prognozuojančių veiksnių analizė* (Nepublikuotas magistro darbas, Lietuvos kūno kultūros akademija, 2010).
52. Miškinytė, A. (2011). *Požiūrio į savo kūną sąsajos su asmenybės savybėmis ir subjektyvia gyvenimo kokybe*. Vilnius: Vilniaus universitetas.
53. Miškinytė, A., Bagdonas, A. (2010). Jaunų suaugusiųjų požiūrio į savo kūną sąsajos su demografiniais rodikliais. *Psichologija*, 42, 85-101.
54. Miškinytė, A., Perminas, A., Šinkariova, L. (2006). Valgymo elgesio sąsajos su nepasitenkinimu savo kūnu bei vaikystėje patirta fizine ir psichologine prievarta. *Medicina*, 42 (11), 944-948.
55. Navickas, V., Vaičiulienė, A. (2011). *Žmogaus raidos psichologija*. Vilnius: Versus Aureus.
56. Naujanienė, R. (2010). Socialinis konstravimas: diskursinės perspektyvos supervizijoje link. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, 6(2), 59-74.
57. Norkus, A. (2012). *Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas* (Nepublikuota daktaro disertacija, Šiaulių universitetas, 2012).
58. Pajaujienė, S., Jankauskienė, R., Mickūnienė, R. (2010). Paauglių fizinio aktyvumo ryšys su valgymo sutrikimų rizika ir požiūriu į sveikatai žalingą su fiziniu aktyvumu susijusį elgesį. *Sveikatos mokslai*, 20 (6), 3593-3598.
59. Pajaujienė, S., Jankauskienė, R., Visagurskienė, K., Vizbaraitė, D., Gričiūtė, A. (2011). Ryšys tarp IX klasių berniukų ir mergaičių fizinio aktyvumo, valgymo sutrikimų rizikos ir požiūrio į mankštinimosi elgseną mažinant svorį. *Sveikatos mokslai*, 21 (5), 74-80.
60. Paskačienė, I. (2012). *Jaunimo tapatumo reiška: „kūno vaizdo“ sutrikimo atvejais (sociologinė analizė)*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
61. Patamsytė, E. (2012). Mitybos įpročiai. *Bendrosios praktikos Lietuvos gydytojas*, 1, 64-65.
62. Petrauksienė, A. (2008). Vaikų mityba. *Sveikas žmogus*. [http://www.sveikaszmogus.lt/Vaikams1-911-Vaiku\\_mityba](http://www.sveikaszmogus.lt/Vaikams1-911-Vaiku_mityba) (žiūrėta 2013-03-15).
63. Pileckaitė-Markovienė, M. (2009). *Vidinė darna ir jos raiškos vaikystėje savitumai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
64. Pilkonienė, A. (2006). *Kūno grožio suvokimas paauglystėje*. Vilnius: Vilnius universitetas.



65. Poteliūnienė, S., Dirmeikytė, K. (2004). *Studentų fizinė būklė ir subjektyvus požiūris į ją. Ugdymo(si) proceso dalyvių didaktinių nuostatų, gebėjimų ir vertybių analizė*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
66. Poškienė, R., Butkus, G. (2010). Paauglių streso įveikos strategijų ir kūrybiškumo sąsajos. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 4 (29), 40-45.
67. Privedienė, G. (2011). Patobulinta sveikos mitybos piramidė. <http://www.vlmedicina.lt/2011/02/patobulinta-sveikos-mitybos-piramide/> (žiūrėta, 2013-02-18).
68. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
69. Pruskus, V. (2004). *Sociologija. Teorija ir praktika*. Vilnius: Vilniaus teisės ir verslo kolegija.
70. Pupšytė, D., Lesinskienė, S., Baks, B. (2011). Valgymo sutrikimai ir save žalojantis paauglių elgesys. Klinikinio atvejo analizė. *Pediatrija*, 2(51), 103-113.
71. Radžiūnas, G. *Nutukimas (antsvoris)*. [http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/virskinio\\_organu\\_ligos/nutukimas\\_antsvoris](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/virskinio_organu_ligos/nutukimas_antsvoris) (žiūrėta 2013-04-20).
72. Rosinaitė, V. (2010). *Karjeros sampratos konstravimas Lietuvoje* (Nepublikuota daktaro disertacija, Vilniaus universitetas, 2010).
73. Sabė, L. (2012). Apie paauglių pastangas tapti populiariais. *Aš ir psichologija*, 3, 19-22.
74. Sakalauskaitė, E., Tutkuvienė, J. (2009). Kūno įvaizdis: veiksniai ir sąsajos su fizine būkle. *Laboratorinė medicina*, 4 (44), 15-19.
75. Simanauskas, K., Šapoka, V., Kasiulevičius, V., Ryliškienė, K., Matuzevičienė, R., Jankauskienė, A., Rėkašius T. (2013). Antsvorį turinčių paauglių elgesio ir pažinimo funkcijų savitumai. *Bendrosios praktikos Lietuvos gydytojas*, 1, 15-21.
76. Strukčinskienė, B., Griškonis, S., Raistenskis, J. (2011). Lietuvos miestų vyresniųjų klasių mokinių mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 21 (4), 36-41.
77. Strukčinskienė, B., Kurlys, D., Griškonis, S., Raistenskis, J. (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fizinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*, 21 (7), 46-50.
78. Stukas, R. (2006). *Kalorijos*. Vilnius: Gamta.
79. Stukas, R. (2012). Lietuvos mitybos savitumai. Kodėl mūsų mityba ydinga? *Bendrosios praktikos Lietuvos gydytojas*, 4, 274-276.
80. Stukas, R., Šurkienė, G., Grubytė, S., Dobrovolskij, V. (2012). Populiarios spaudos įtaka studentų mitybai. *Sveikatos mokslai*, 22 (5), 57-63.
81. Rasimavičienė, L. (Vyr. red.). (2008). *Šeimos sveikatos enciklopedija*. Kaunas: Šviesa.

82. Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Kaunas: Aušra.
83. Triuškaitė, R. (2011). *Asmeninių ir bendrųjų senatvės prasmių perskyra senelių globos namų perspektyvoje* (Nepublikuotas magistro darbas, Vytauto didžiojo universitetas, 2011).
84. Urbonas, V., Čižauskaitė, D., Jašinskaitė, M. (2012). Vaikų mityba vaikų ligoninės duomenimis. *Sveikatos mokslai*, 22 (6), 38-40.
85. Vaičekauskaitė, R. (2008). *Vaiko su negale savarankiškumo ugdymo šeimoje diskursas*. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
86. Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija*. Vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius: Persvika.
87. Vaitiekonienė, V. (2001). Žmogaus raida. Svarbiausioji vaiko ir paauglio psichosocialinės raidos aspektai. Šeimos įtaka. *Nepilnamečių kriminalinė justicija*. Kvalifikacijos kėlimo kursų paskaitų medžiaga, 10-23. Vilnius: Lietuvos respublikos vidaus reikalų ministerija.
88. Vasiliauskiene, O. (2007). Paauglių valgymo sutrikimai: nervinė anoreksija ir nervinė bulimija. *Bendrosios praktikos Lietuvos gydytojas*, 11 (10), 691-701.
89. Vilniaus visuomenės sveikatos biuras (2013). *Sveika mityba*. [http://www.366.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=295&Itemid=5](http://www.366.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=295&Itemid=5) (žiūrėta 2013 02 18).
90. Žukauskaitė, S., Dobrovolskienė, R., Kiesilytė, J. (2006). Vaikų lytinis brendimas. *Gydytojo žurnalas*, 7(25), 28-33.
91. Žukovienė, A., Domeikienė, A. (2012). Nutukimas ir sveika gyvensena. *Bendrosios praktikos Lietuvos gydytojas*, 6, 400-403.
92. Артюхова Т. Ю., Басалаева Н. В. (2009). Тревожность современных подростков. *Альманах современной науки и образования*, 4 (23), 15-19.

Teenage Girls' Attitude Towards Body Figure and Eating Habits

**Summary**

The paper displays theoretical analysis of teenage girls' attitude towards their body and eating habits. There are two hypotheses:

1. Most of the teenage girls change their eating habits, try to eat healthy and do physical activities in order to become fit.
2. Most of the regular weight and body type girls think they weigh too much and assess their self as thicker than they are and become not satisfied with their body.

The empirical part studies eating habits, body image and physical activities. Moreover, the satisfaction of one's body image, given and wanted image of the perfect body is explored.

The questionnaire survey was made which aimed to reveal the attitude of teenage girls towards their bodies and eating habits. The statistic data analysis was made. Due to semi-structural interview, the self-assessment of how should a perfect body look like was made. Satisfaction / dissatisfaction of one's body image (Ališauskaitė, 2011), where the difference between the given body image and the wanted body image shows the greater dissatisfaction of one's body image.

The quantitative part of the research consisted of 403 and the qualitative part of the research consisted of 14 teenage girl participants from various Lithuanian cities and regions.

Major conclusions of empirical research:

1. The body image is viewed the global, cognitive, emotional and conductional aspects. It turned out to be that most of the teenage girls are not satisfied with what they look like and they would like to change a lot in their appearance in order to have their perfect body image. Participants tend to assess their-self based on appearance and due to their dissatisfaction, to avoid certain object, situations, to feel bad and conceal the body parts which do not satisfy them.
2. The first hypothesis which states that most of the teenage girls change their eating habits, try to eat healthier and do physical activities in order to become fit was only partly confirmed.
3. The second hypothesis which states that most of the regular weight and body type girls think they weigh too much and assess their self as thicker than they are and become not satisfied with their body was confirmed.

*Key words:* "Self-image", physical development, body mass index, body image, obesity, attitude, social construction.