

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Bendrosios psichologijos katedra

Anastasija Pilkionienė

Pedagoginės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

KŪNO GROŽIO SUVOKIMAS PAAUGLYSTĖJE.

Darbo vadovas: dr. Vytautas Navickas

Vilnius 2006

Baigiamąjį darbą „Kūno grožio suvokimas paauglystėje“, patvirtintą Filosofijos fakulteto dekanı įsakymu Nr., parengiau savarankiškai, galutinai suredagavau ir įteikiau vadovui.

.....

(Data)

.....

(Absolventės parašas)

Baigiamasis darbas atitinka (neatitinka) MA darbams keliamus reikalavimus ir gali būti ginamas

.....

(Data)

.....

(Vadovo parašas)

Baigiamąjį darbą su vadovo tarpininkavimu katedra gavo

.....

(Data)

.....

(Katedros reikalų tvarkytojos parašas)

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	5
PRATARMĖ.....	6
ĮVADAS.....	7-19
1.1. Kūno vaizdo samprata.....	7
1.2. Kūno vaizdo raidos ypatumai paauglystėje.....	8
1.3. Sociokultūriniai faktoriai, įtakojantys kūno vaizdo formavimąsi paauglystėje.....	9
1.4. Kūno vaizdo ryšys su paauglių savęs vertinimu ir nepasitenkinimu kūnu.....	10
1.5. Fizinio grožio samprata ir kriterijai.....	12
1.6. Fizinio grožio ir išvaizdos svarba paauglystėje.....	13
1.7. Kūno svorio ryšys su fiziniu grožiu.....	14
1.8. Paauglių moteriško ir vyriško fizinio grožio idealai.....	15
1.9. Kultūriniai fizinio grožio idealai.....	16
1.10. Fizinio grožio idealai Lietuvoje.....	17
1.11. Tyrimo tikslas, uždaviniai ir hipotezės.....	18
TYRIMO METODIKA.....	20-22
2.1. Tyrimo dalyviai	20
2.2. Tyrimo metodai.....	20
2.3. Tyrimo eiga.....	22
2.4. Statistinė duomenų analizė.....	22
REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....	23-37
3.1. Paauglių moteriško ir vyriško fizinio grožio idealų analizė.....	23
3.2. Paauglių savo kūno ir idealaus savo ir priešingos lyties kūno suvokimas.....	27
3.3. Paauglių kūno vaizdo įvertinimas.....	29
3.4. Paauglių požiūrio į savo išvaizdą įvertinimas.....	33
3.5. Apibendrinimas.....	35
IŠVADOS.....	38
LITERATŪRA.....	39-42
PRIEDAI.....	43-49

SANTRAUKA

Šiame darbe nagrinėjami paauglių fizinio grožio idealai, fizinio patrauklumo svarba jų gyvenime ir jų požiūris į savo kūną. Buvo keliamos hipotezės, kad berniukų ir mergaičių moteriško ir vyriško grožio idealai ir požiūris į išvaizdą ir kūną skiriasi.

Viso tyrime dalyvavo 194 mokiniai, besimokantys Vilniaus m. vidurinėse mokyklose, aštuntoje klasėje. Apskaičiavus tyrimo dalyvių KMI (kūno masės indeksą), į rezultatų skaičiavimus nebuvo įtraukti mokiniai, turintys viršsvorį ir nenurodę savo fizinių parametrų. Statistiškai apdorota buvo 176 anketų. Tyrimo metu buvo naudojami tokie metodai: KMI = kg/m^2 ; būdvardžių sąrašai moteriškam ir vyriškam grožio idealams apibūdinti; 9 Figūrų skalė; kūno vaizdo klausimynas; išvaizdos schemų inventorius.

Remiantis gautais rezultatais, galima teigti, kad berniukų ir mergaičių vyriško ir moteriško grožio idealai turi panašumų ir skirtumų. Jų grožio idealai panašūs į Vakarų kultūrose vyraujančius idealios moters ir idealaus vyro stereotipus, tačiau lieknumas nėra itin akcentuojama savybė. Berniukai ir mergaitės skirtingai suvokia priešingos lyties idealus: berniukai labiau, negu mergaitės, linkę sukurti lieknesnį moters idealą ir stambesnį vyro idealą. Taip pat skiriasi berniukų ir mergaičių kūno vaizdas: berniukai linkę sukurti teigiamą kūno vaizdą, o mergaitės- neigiamą. Buvo nustatyta, kad tyrime dalyvavę paaugliai nelabai akcentuoja gražios išvaizdos vaidmens savo gyvenime ir neįsisižmonina žiniasklaidos poveikio jų kūno vaizdui ir fizinio grožio idealams.

SUMMARY

The aim of the study is to analyze adolescents' ideals of physical beauty, the importance of physical appearance in their lives, and their attitude to own body. It was hypothesized that adolescent males and females have different ideals of feminine and masculine beauty, and different attitude to the appearance and the body.

8th form pupils with normal and less than normal BMI (body mass index) took part in the research (176 pupils). The following methods were used in the research: BMI= kg/m²; The lists of characteristics for an ideal man and an ideal woman; 9 Figure Scales; Body Image Questionnaire; Appearance Schemas Inventory.

According to the results it was found that adolescent males and females have similar and at the same time a little bit different ideals of feminine and masculine beauty. Their beauty ideals are similar to the stereotypes of the ideal man and the ideal woman in the Western cultures, but there is no strong preference for thinness. Perception of ideal body of the opposite sex is different among adolescent males and females: males show greater preference for a thin feminine body and a bigger masculine body than females. Adolescent males and females have different body images too: males reported more positive body image, females- more negative. In the opinion of adolescents involved in the research beautiful appearance is not a very important thing in their lives. They don't realize the impact of media to body image and to ideals of feminine and masculine body image.

PRATARMĖ

Pastaraisiais dešimtmečiais kūnas ir kūniškumas tapo kone populiariausios temos sociologijoje, psichologijoje ir kitose mokslo srityse. Šiuolaikinėje visuomenėje kūnas yra ne tik savo identiteto šaltinis ir aktyvi, transformatyvi ir dinamiška savęs išraiška, bet ir savojo įvaizdžio kūrimo centras bei savęs pateikimas kitiems (Haavio-Mannila ir Purhonen, 2001; Jankauskienė ir Kardelis, 2002). Žmonės visais laikais norėjo atrodyti gražiai ir puošdavo savo kūną įvairiais būdais. Archainėse visuomenėse fizinis grožis tarnavo tam, kad pritrauktų potencialų partnerį ir susilauktų su juo sveikų palikuonių. Dabar labiau išryškėjo fizinio grožio socialinė paskirtis: gražūs žmonės turi daugiau socialinių privilegijų, lengviau kyla karjeros laiptais ir net sulaukia švelnesnės bausmės teisme (Hendricks ir kt., 1998; Sones, 2002; Walsh, 2000).

Šiais laikais pagrindiniais fizinio grožio kriterijais tapo moterų lieknumas ir vyrų raumeningumas. Tačiau ne visose kultūrose akcentuojama sunkiai pasiekiamas liekno moteriško kūno idealas. Kai kurių autorių nuomone, visuomenėse, kuriose netrūksta maisto, moteriško kūno idealas daug lieknesnis, negu kultūrose, kuriose yra maisto stoka.

Paaugliai yra būtent ta amžiaus grupė, kuriai kultūriniai grožio stereotipai daro didžiausią poveikį. Dėl radikalių kūno pokyčių jie jautriai reaguoja į aplinkinių pastabas apie savo pasikeitusią išvaizdą, o bet koks net nežymus nukrypimas nuo visuomenėje priimtų fizinio grožio idealų padidina riziką susiformuoti neigiamam kūno vaizdui ir atsirasti įvairiems psichiniams sutrikimams.

Apie tai, kokie yra fizinio grožio stereotipai Lietuvoje, yra mažai informacijos. Lietuvos tyrėjai labiau domėjosi valgymų sutrikimų problemą tarp mergaičių paauglių. Nors kūno vaizdas, kultūrinių stereotipų ir žiniasklaidos poveikis mitybinio elgesio sutrikimams yra glaudžiai susiję su šia problema, bet giliau šiuos dalykus mažai kas nagrinėjo. Apie tai, kokie yra berniukų fizinio grožio stereotipai, aplamai nėra jokios informacijos, nes dėl mažesnės rizikos susirgti valgymo sutrikimais berniukai nesusilaukė tyrėjų dėmesio.

Taigi, šis darbas yra mėginimas išsamiau paanalizuoti Lietuvos dviejų vidurinių mokyklų 8 klasės moksleivių, ir berniukų, ir mergaičių, fizinio grožio idealus, fizinio patrauklumo svarbą jų gyvenime ir jų požiūrį į savo kūną.

1. ĮVADAS

1.1. Kūno vaizdo samprata.

Kiekvienas žmogus turi vidinių įsivaizdavimų apie save sistemą, kuri yra vadinama „**Aš-konceptija**“ (Абрамова, 1999; Бернс, 1986). Ją sudaro įvairūs „Aš“ vaizdai“:

- Realusis „Aš“ - tai nuostatos, susijusios su individo įsivaizdavimais apie tai, koks jis yra iš tikrųjų: kokios yra jo galimybės ir statusas, kokius vaidmenis jis atlieka gyvenime;
- Veidrodis (socialinis) „Aš“ - tai nuostatos, susijusios su individo įsivaizdavimais, kaip jį mato kiti;
- Idealusis „Aš“ - tai nuostatos, susijusios su individo įsivaizdavimais, koks jis nori būti (Бернс, 1986).

Gana didelį sluoksnį realaus „Aš“ sudaro **fizinis „Aš“** arba kitaip tariant **kūno vaizdas** (Banfield ir McCabe, 2002; Абрамова, 1999).

Įvairūs autoriai pateikia skirtingus kūno vaizdo apibrėžimus. Slade (1994) apibūdina kūno vaizdą kaip „laisvą psichinį kūno formos ir dydžio įsivaizdavimą, įtakojamą įvairių istorinių, kultūrinių, socialinių, individualių ir biologinių veiksnių, veikiančių kintančiame laike“ (cit. pg. Banfield ir McCabe, 2002, p. 374). Cash ir kiti (1995) mano, kad kūno vaizdą sudaro kūno suvokimas ir nuostatos kūno atžvilgiu. Gleaves (1997) pasiūlė modelį, kurį sudaro trys dalykai: nutukimo baimė, iškreiptas kūno suvokimas, pirmenybės teikimas lieknumui ir nepasitenkinimas kūnu (cit. pg. Banfield ir McCabe, 2002, p. 374).

Mokslininkai priėjo išvados, kad kūno vaizdas yra multidimensinė sąvoka, į kurią įeina žmogaus mintys, jausmai ir nuostatos savo kūno atžvilgiu (Banfield ir McCabe, 2002; Botta, 2003; Cash ir kt., 1995; Halliwell ir Dittmar, 2003). Banfield ir kiti (2002) teigia, kad kūno vaizdą sudaro keturi pagrindiniai komponentai:

- **Suvokimo komponentas.** Savo kūno dydžio, formos ir svorio vertinimo tikslumas realių proporcijų atžvilgiu. Kūno dydžio įvertinimo tikslumas matuojamas ne tik remiantis atskirų kūno dalių, bet ir kūno kaip visumos išmatavimais.
- **Emocinis komponentas.** Individo jausmai ir išgyvenimai savo išvaizdos atžvilgiu.
- **Pažintinis komponentas.** Individo mintys ir įsitikinimai kūno formos ir išvaizdos atžvilgiu. Dažnai emocinis ir pažintinis komponentai yra apibendrinami kaip nepasitenkinimas kūnu.
- **Elgesio komponentas.** Siekdamas pakeisti savo kūną, individas elgiasi atitinkamu būdu (pvz. laikosi dietų, intensyviai sportuoja, daro plastines operacijas). Šio komponento

įtraukimas į kūno vaizdo sąvoką ginčytinas dalykas, nes elgesys gali būti kitų dimencijų ir pasireiškimas, ir pasekmė. Neigiamos emocijos ir pažinimas gali sukelti elgesio problemas, ir atvirkščiai, elgesio problemos gali sutrikdyti emocinį ir pažintinį komponentą. Pvz., dieta, pasibaigusi nesėkmingai, gali sukelti neigiamas emocijas ir jausmus storumo atžvilgiu (Banfield ir McCabe, 2002).

1.2. Kūno vaizdo raidos ypatumai paauglystėje.

Kūno vaizdo formavimasis, kaip neatsiejama raidos dalis, prasideda ankstyvojoje vaikystėje. Jau 2 metų vaikui išsivysto savimonė ir jis pradeda atpažinti save veidrodyje. Pradinio mokyklinio amžiaus vaikai žino, kaip atrodo jų kūnas, nors kreipia į tai nedaug dėmesio (Gardner ir kt., 1997; Wickman, 2000).

Paauglystės metu, kai vyksta intensyvus fizinis, emocinis, intelektinis ir socialinis brendimas, kūno vaizdas patiria dideles permainas. Per palyginti trumpą laiką vaiko kūnas radikaliai pasikeičia: atsiranda pirminiai bei antriniai lytiniai požymiai, stipriai šokteli ūgis ir svoris (Durkin, 2000; Vaičiulienė, 2004). Tačiau pasikeičia ne tik kūno formos ir dydis. Paauglystės metu suintensyvėja savęs ir aplinkinio pasaulio kognityvinio suvokimo raida. Paaugliai siekia pilnavertiškai dalyvauti suaugusiųjų gyvenime ir pretenduoja į lygias su jais teises, tačiau dėl psichologinių, fiziologinių ir socialinių priežasčių jiems nevisada sekasi tai daryti (Dittmar ir kt., 2000; Абрамова, 1999). Apie 15 gyvenimo metus, kai pažintinės galimybės tampa sudėtingesnės, paauglys, beieškodamas savęs, formuoja savo „Aš-koncepciją“ (Vaičiulienė, 2004; Абрамова, 1999).

Su lytine branda susiję fiziologiniai bei psichologiniai pokyčiai ir didesnės pažintinės galimybės skatina 11-12 metų vaikus labiau domėtis savo vidiniu pasauliu, savo kūnu ir išvaizda. (Durkin, 2000; Gardner ir kt., 1997; Vaičiulienė, 2004; Wickman, 2000; Абрамова, 1999). Norėdamas pažinti save, paauglys lygina save su draugais, kitais bendraamžiais, analizuoja ir ieško panašumų. Tyrinėdamas save, jis gali įsivaizduoti, kad ir kiti žmonės nuolat stebi jį ir vertina. Toks reiškinys, kai paauglys jaučiasi, tarsi esąs aplinkinių, kartais net visai nepažįstamų žmonių, dėmesio centre, psichologų vadinamas „įsivaizduojama auditorija“ (Durkin, 2000; Абрамова, 1999).

Visi šie fiziologiniai ir psichologiniai pokyčiai atsispindi paauglių psichikoje. Jie pradeda jaustis nestabiliai, perdėtai nerimauti ir jaudintis dėl savo kintančio kūno ir socialinio statuso (Dittmar H. ir kt., 2000; Durkin K., 2000; Vaičiulienė, 2004). Tyrimais nustatyta, kad brendimo pradžioje paaugliai tampa drovesni, kūno vaizdas-negatyvesnis, o savivertė sumažėja. Tačiau

apie 15 metus kūno vaizdas tampa stabilesnis, savivertė pradeda kilti, o drovumas ir neigiamas savęs suvokimas – nykti (Vaičiulienė, 2004; Абрамова, 1999)

1.3. Sociokultūriniai faktoriai, įtakoiantys kūno vaizdo formavimąsi paauglystėje.

Didelę įtaką kūno vaizdo formavimuisi turi trys pagrindiniai sociokultūriniai faktoriai:

- *Žiniasklaida.*

Daugiausia informacijos apie idealų kūną gauname per visuomenės informavimo priemones: radiją, televiziją, Internetą, žurnalus ir laikraščius. Žiniasklaidos poveikis trejopas. Visų pirma, ji pateikia ypatingai nelanksčius ir vienodus grožio standartus. Antra, žurnaluose, per televiziją gražūs žmonės matomi dažniau nei šeimos nariai, todėl ypatingai graži išvaizda atrodo normali ir pasiekama. Ir trečia, grožio standartai vis sunkiau ir sunkiau pasiekiami. Dabartinio lieknumo idealo pasiekti gali tik nedaugelis moterų (Dunkley ir kt., 2001).

Tyrimais nustatyta, kad kuo labiau moteris jaudinasi dėl savo svorio ir kuo dažniau ji skaito mados žurnalus, tuo dažniau ji naudoja įvairius būdus svoriui mažinti (Botta, 2003; Dunkley ir kt., 2001; Thomsen ir kt., 2003; Turner ir kt., 1997). Dauguma autorių teigia, kad dažnai madų žurnalus skaitančios moterys neigiamiau save suvokia, labiau rūpinasi savo svoriu. Jos labiau nepatenkintos savo kūnu ir labiau bijo neatitikti visuomenėje priimtų grožio standartų (Thomsen ir kt., 2003; Tiggemann ir Hargreaves, 2003; Turner ir kt., 1997).

Pastebėta, kad šiuolaikinių vyrų rūpinimasis savo išvaizda ryškiai išaugo, o jų pastangos tapti raumeningais tampa tokios pat stiprios, kaip merginų-tapti lieknomis. Tyrimais nustatyta, kad kuo dažniau berniukai skaito sporto ir vyrams skirtus žurnalus, tuo labiau jie siekia tapti raumeningais, kas padidina įvairių vaistų, steroidų, papildų vartojimo tikimybę (Botta, 2003; Wickman, 2000).

Havighurst (1972) nuomone, savo išvaizdos priėmimas yra viena iš pagrindinių paauglių raidos užduočių, kurią įvykdyti gali sutrukdyti lieknos moters ir raumeningo vyro idealų paplitimas žurnaluose ir bendrai visoje žiniasklaidoje (cit. pg. Dunkley ir kt., 2001, p. 36). Skaitydami madų žurnalus ar žiūrėdami TV, paaugliai neigiamai vertina savo kūną ir yra nepatenkinti savo išvaizda (Dunkley ir kt., 2001; Tiggemann ir Hargreaves, 2003; Wickman, 2000). Įvairūs autoriai teigia, kad ir berniukai, ir mergaitės, dėl kognityvinės raidos ypatumų dar nesugeba įsisąmoninti tai, kad žiniasklaida daro įtaką jų kūno vaizdai. Nesugebėjimas įsisąmoninti žiniasklaidos daromą įtaką dar padidina vaikų ir paauglių pažeidžiamumą ir riziką susirgti įvairiais kūno vaizdo sutrikimais (Anderson ir kt., 2001; Polce-Lynch ir kt., 1998).

- *Tėvai.*

Tėvai dažnai patiria daug sunkumų, bandydami padėti savo bręstantiems vaikams išgyventi šį radikalių pokyčių laikotarpį. Offer ir kitų (1982) tyrimai rodo, kad tėvams yra gana sunku priimti savo vaikų socialinį ir seksualinį subrendimą. Šie pokyčiai labai komplikuoja vaikų- tėvų santykius, sukeldami daug psichologinės įtampos šeimoje (cit. pg. Ferron, 1997, p. 164). Tyrimais nustatyta, kad tėvai turi didesnę įtaką dukterų nuostatoms, o motinos-sūnų nuostatoms. Motinos įtakoja vaikų kūno vaizdą pozityviais komentarais, o tėvai, kritikuodami vaikus dėl svorio, tokiu būdu skatina juos laikytis dietų arba intensyviai sportuoti (Botta, 2003; Dunkley ir kt., 2001; McCabe ir Ricciardelli, 2001).

- *Bendraamžiai.*

Draugų ir bendramokslių įtaka taip pat labai svarbi paauglių kūno vaizdui. Bendraujant su bendraamžiais, dalinamasi informacija ir modeliuojamas elgesys. Išvaizda taip pat yra pagrindinis kriterijus, pagal kurį matuojamas jaunuolių populiarumas ir pripažinimas tarp bendraamžių (Dunkley ir kt., 2001; Tiggemann ir Hargreaves, 2003). Fallon (1985) ir Tiggemann (1990) nustatė, kad merginų nuomonė apie tai, kas patinka vaikinams, yra glaudžiai susijusi su merginų idealais (cit. pg. Tiggemann ir Hargreaves, 2003). Remiantis šių tyrimų rezultatais, galima daryti išvadą, kad bendraamžiai berniukai yra dar vienas spaudimo būti lieknom šaltinis (Dunkley ir kt., 2001; Tiggemann ir Hargreaves, 2003). Kitų autorių duomenimis, bendraamžių pašaipūs komentarai dėl kūno svorio, formų ir veido bruožų ankstyvojoje paauglystėje turi įtakos paauglių negatyvaus kūno vaizdo formavimuisi (Cash, 1995).

Minėtieji trys sociokultūriniai veiksniai turi didelę reikšmę kūno vaizdo raidai paauglystėje, ypač mergaitėms. Tyrimais nustatyta, kad mergaitės, kurios ankstyvojoje paauglystėje patyrė daugiau spaudimo iš šeimos, bendraamžių ir žiniasklaidos, yra labiau nepatenkintos savo kūnu ir labiau nori būti lieknesnės (Dunkley ir kt., 2001; McCabe ir Ricciardelli, 2001).

1.4. Kūno vaizdo ryšys su paauglių savęs vertinimu ir nepasitenkinimu kūnu.

Paauglystėje kūno vaizdas tampa ne tik svarbiu savivertės ir psichinės sveikatos aspektu, bet ir daro įtaką savęs priėmimui, pasitikėjimui savimi ir populiarumui tarp priešingos lyties asmenų. Didelė dalis paauglių perdėtai rūpinasi savo kūnu ir išvaizda (Dittmar ir kt., 2000; Durkin, 2000; Rosenblum ir Lewis, 1999; Vaičiulienė, 2004; Wickman, 2000).

Keičiantis kūnui, dauguma paauglių patiria nepagrįstas baimes, nerimą, gėdos ir kaltės jausmus dėl bundančio seksualumo, seksualinių poreikių ir genitalijų raidos. Taip atsitinka dėl to, kad tėvai dažnai neparengia vaikų tinkamai priimti savo lyties požymius. Neigiamam kūno vaizdui turi įtakos ir tai, kad paaugliai bręsta skirtingu tempu: vieni subręsta anksčiau, kiti - vėliau. Dėl šios priežasties jie gali atrodyti nerangūs ir neproporcingi, savo išvaizda išsiskirti iš minios. O tokia amžiuje, kada yra padidintas jautrumas kitų pastaboms dėl išvaizdos ir protinių sugebėjimų, net nežymus nukrypimas nuo visuomenėje priimtų idealo standartų gali sukelti ne tik neigiamą kūno vaizdą, bet rimtus psichinius sutrikimus (pvz., nervinę anoreksiją, nervinę bulimiją, kūno dismorfiją, sutrikimą, depresiją ir t.t.). Šiuolaikinėje visuomenėje kūno vaizdo sutrikimai tampa dominuojančiais tarp paauglių, ypač tarp mergaičių (Durkin, 2000; Vaičiulienė, 2004).

Savivertė atspindi tai, kaip individas vertina savo sugebėjimus, asmenybės ypatumus ir socialinę padėtį. Įvairių tyrimų rezultatai parodė, kad individo savivertė priklauso nuo to, koks yra jo kūno vaizdas. Kuo negatyvesnis kūno vaizdas, tuo savivertė žemesnė (Botta, 2003; Halliwell ir Dittmar, 2003; Kim ir Kim, 2001; Polce-Lynch ir kt., 1998). Tačiau pastebimi skirtumai tarp lyčių: palyginus su mergaitėmis, berniukai turi aukštesnę savivertės jausmą (Halliwell E. ir Dittmar H., 2003; Polce-Lynch M. ir kt., 1998). Mergaitės labiau rūpinasi savo kūnu, o tai mažina jų savivertę ir skatina laikytis dietų (Prevos, 2005).

Kitas dalykas, labai glaudžiai susijęs su kūno vaizdu, yra **nepasitenkinimas savo kūnu**. Nepasitenkinimo savo kūnu laipsnis dažnai yra suprantamas kaip neatitikimas arba skirtumas tarp savo kūno ir išvaizdos ir visuomenėje priimtų grožio idealų standartų (Botta, 2003; Choate, 2005; Dittmar ir kt., 2000; Halliwell ir Dittmar, 2003; Lokken ir kt., 2003).

Kognityvinės teorijos šalininkų nuomone, kognityviniai apibendrinimai apie išvaizdos svarbą, prasmę ir poveikį žmogaus gyvenimui, kitaip kalbant išvaizdos kognityvinis konstruktas, gali nulemti, ar bus jis patenkintas savo kūnu, ar ne. Išvaizdos konstruktas yra žinojimas apie save, pasaulį ir ateitį, glaudžiai susijęs su informacijos apie išvaizdą apdorojimo procesais. Individų, turinčių detalizuotą išvaizdos kognityvinį konstrukta, suvokimui, pažinimui, jausmams ir elgesiui tokia informacija daro gana didelę įtaką. Kuo labiau žmonės susirūpinę savo išvaizda, tuo didesnis yra jų nepasitenkinimas savo kūnu (Hargreaves ir Tiggeman, 2002).

Skirtingi autoriai pateikia skirtingus duomenis apie tai, kokiame amžiuje pastebimas ypač ryškus nepasitenkinimo savo kūnu šuolis. Davis ir Furham (1986) nustatė, kad Didžiosios Britanijos mergaičių nepasitenkinimo savo krūtine ir klubais lygis auga nuo 12 iki 18 metų. Tuo tarpu longitudinaliniai tyrimai, atlikti JAV, rodo, kad mergaičių bendras nepasitenkinimo lygis auga

nuo 13 iki 15 metų, o nuo 15 iki 18 metų nesikeičia. Ištyrus berniukų nepasitenkinimo lygį, ryškių pokyčių nebuvo pastebėta, tik nedidelis sumažėjimas (cit. pg. Dittmar ir kt., 2000).

Įvairių autorių nuomone, lyčių skirtumai matuojant, nepasitenkinimą savo kūnu, išryškėja brendimo pradžioje, maždaug apie 13 gyvenimo metus, kai sparčiai keičiasi kūnas, ir tęsiasi iki suaugystės (Dittmar ir kt., 2000; Lokken ir kt., 2003). Pastebėta, kad kūno vaizdas turi daugiau įtakos mergaitėms, negu berniukams. 13-15 metų mergaičių kūnas patiria ryškius fizinius pokyčius, susijusius su svorio padidėjimu ir riebalų pasiskirstymu ant klubų ir šlaunų. Šie kūno pokyčiai atitolina jų kūną nuo kultūrinių idealų, tokiu būdu sukeldami nepasitenkinimą savo kūnu (Dittmar ir kt., 2000; Vaičiulienė, 2004). Ir atvirkščiai, berniukams bręstant, jų kūnas tampa labiau panašus į visuomenėje priimtus vyriškumo idealus: aukštas, plačiapetis ir raumeningas. Tokiu būdu sumažėjęs mergaičių ir padidėjęs berniukų pasitenkinimas savo kūnu atspindi skirtumus vykstančioje jų kūnų raidoje (Dittmar ir kt., 2000; Rand ir Wright, 2000).

Nepasitenkinimo savo kūnu kilmė skiriasi tarp berniukų ir mergaičių. Mergaitės dažniausiai nepatenkintos per dideliu svoriu, o berniukai, atvirkščiai, - per mažu svoriu. Dėl šios priežasties skiriasi ir pasirinkto elgesio strategijos. Mergaitės siekia numesti svorį, o berniukai - priaugti (Anderson ir kt., 2001; Furnham ir Calnan, 1998).

Paauglių kūno svoris labai glaudžiai susijęs su kūno vaizdu. Tyrimų rezultatai rodo, kad aukštesnį nepasitenkinimo kūnu lygį turi mergaitės, turinčios antsvorį arba įsivaizduojančios, kad jį turi (Canpolat ir kt., 2005; Dittmar ir kt., 2000; Rand ir Wright, 2000). Australijoje atliktų tyrimų duomenimis, 8-12 metų berniukai ir mergaitės, turintys antsvorį, daugiau domisi savo svoriu, palyginus su lieknesniais vaikais (Dittmar ir kt., 2000).

1.5. Fizinio grožio samprata ir kriterijai.

Šiuolaikinėse, ypač vakarų, visuomenėse žmonės yra tarsi apsėsti viskuo, kas yra gražu, patrauklu, puiku. Jie pasiryžę padaryti bet ką ir paaukoti ne tik visus materialinius resursus, bet ir savo psichinę ir fizinę sveikatą tik tam, kad atrodytų gražūs: perka prabangius rūbus, kosmetiką, leidžia dideles sumas plastinėms operacijoms, lieja prakaitą sporto salėse. Tačiau už visas šias pastangas grožis jiems atsidėkoja (Walsh, 2000). Tyrimų rezultatai parodė, kad gražūs žmonės turi mūsų visuomenėje daugiau socialinių privilegijų, negu negražūs. Jais daugiau domisi tėvai, mokytojai, draugai. Jie atrodo protingesni ir draugiškesni, negu yra iš tikrųjų. Taip pat jiems lengviau kilti karjeros laiptais (Hendricks ir kt., 1998; Sones, 2002; Walsh, 2000).

Fizinis grožis yra labai subjektyvi sąvoka, nes kiekvienas žmogus skirtingai suvokia, kokie fiziniai bruožai padaro individą gražų, patrauklų.

Anot evoliucijos teorijos šalininkų, vienintelis fizinio grožio tikslas yra pritraukti potencialų partnerį ir su juo susilaukti sveikų palikuonių. Todėl vienas iš pagrindinių fizinio patrauklumo kriterijų yra **simetriškumas**, t.y. vienodas kairės ir dešinės pusių kūno dalių arba veido bruožų išsidėstymas, kuris tarsi simbolizuoja partnerio sveikatą ir vaisingumą (Jones ir kt., 2004; Walsh, 2000). Įvairių autorių duomenimis veido simetriškumas yra tiesiogiai susijęs su fiziniu grožiu: kuo simetriškesnis veidas (pvz. akių vienoda forma ir dydis), tuo gražesnis suvokiamas individas (Jones ir kt., 2005; Walsh, 2000). Simetriškumas turi įtakos individo seksualiniam elgesiui. Simetriški vyrai linkę turėti daugiau seksualinių partnerių per visą gyvenimą, negu asimetriški. Taip pat jie linkę dažniau įsitraukti į nesantuokinius seksualinius santykius, tuo pačiu mažiau skirdami laiko ir dėmesio santuokiniams santykiams (Walsh, 2000).

Tačiau grožį ir sveikatą simbolizuoja ne tik veido ir kūno simetriškumas. Kiti jų rodikliai yra **veido oda** ir **liemens-šlaunų apimčių santykis**. Tyrimų rezultatai rodo, kad vyrų fizinis grožis matuojamas ne tik veido simetriškumu, bet ir odos būkle: kuo sveikesnė oda, tuo gražesnis suvokiamas vyras (Jones ir kt., 2004). Su moterų patrauklumu siejamas liemens-šlaunų apimčių santykis: kuo jis mažesnis, tuo moteris sveikesnė ir vaisingesnė, o tuo pačiu ir gražesnė. Idealus liemens-šlaunų apimčių santykis yra 0,7 tarp moterų ir 0,9 tarp vyrų (Jones ir kt., 2005; Walsh, 2000).

Kalbant apie moterų fizinį grožį, pastaraisiais dešimtmečiais vyraujantis fizinio grožio kriterijus yra **lieknumas**. Remiantis moterų žurnalų kontentine analize, pastebėtas nuolatinis idealaus moteriško kūno svorio mažėjimas per pastaruosius 30 metų. Toks didžiulis lieknumo akcentavimas rodo, kad lieknumas tapo praktiškai grožio sinonimu (Dittmar ir kt., 2000; Chang, 2002; Tiggemann ir Hargreaves, 2003). Atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad moterims ir merginoms vertinant savo išvaizdą, lieknumas yra svarbesnis dalykas, negu vyrams ir vaikinams: dažniausiai jos yra nepatenkintos savo svoriu ir trokšta sulieknėti (Canpolat ir kt., 2005; Parkinson ir kt., 1998).

1.6. Fizinio grožio ir išvaizdos svarba paauglystėje.

Fizinis grožis yra labai svarbus visais asmenybės amžiaus tarpsniais. Gražūs kūdikiai sulaukia daugiau dėmesio, gražūs vaikai būna populiariesni klasėje, juos geriau vertina mokytojai. Tačiau paaugliams, ir berniukams, ir mergaitėms, išvaizda yra daug svarbesnis dalykas, negu suaugusiems (Dittmar ir kt., 2000; Hendricks ir kiti, 1998; Rosenblum ir Lewis, 1999; Vaičiulienė, 2004). Vienas iš ryškiausių dalykų paauglystėje yra glaudus ryšys tarp išvaizdos ir nuotaikos (pvz. „Kai aš atrodau gerai, aš jaučiuos gerai“ ir „Kai aš atrodau blogai, aš jaučiuos

blogai“). Tai rodo, kad kai paaugliui yra „blogos šukuosenos“ diena, išoriniai išvaizdos aspektai pasidaro vidiniais (Polce-Lynch ir kt., 1998).

Išvaizda yra ne tik ryškiausias paauglio savo lyties tapatumo aspektas, bet ir svarbus kriterijus, pagal kurį visuomenė juos vertina ir priima (Dittmar ir kt., 2000; Hendricks ir kt., 1998; Rosenblum ir Lewis, 1999; Vaičiulienė, 2004). Patraukli išvaizda yra pagrindinis socialinį grįžtamąjį ryšį sąlygojantis veiksnys, turintis įtakos žmogaus kūno vaizdui (Rosenblum ir Lewis, 1999; Абрамова, 1999). Savo išvaizdos neatitikimas visuomenėje priimtų grožio standartų formuoja neigiamą savęs vaizdą, didina nepasitenkinimą savo kūnu ir mažina savivertę, o tai gali sąlygoti labai skaudžias pasekmes tiek fizinei, tiek psichinei paauglių sveikatai (Dittmar ir kt., 2000; Polce-Lynch, 1998; Vaičiulienė, 2004).

Išvaizda taip pat yra ir vienas iš pagrindinių visų paauglystės laikotarpio konfliktų šaltinių. Keičiasi paauglių eisena, manieras, išvaizda. Jie pradeda lyginti savo aprangą ir šukuoseną su pavyzdžiais, kuriuos mato gatvėse ir žurnalų viršeliuose. Paauglių noras susiliesti su savo bendraamžių grupe, noras niekuo neišsiskirti iš jų skatina juos atrodyti kaip visi: nešioti vienodus drabužius, vienodas šukuosenas, panašiai elgtis. Tačiau ne visi tėvai pritaria jaunimo madai ir nešiojamiems drabužiams. Tėvų jaunimo mados nepriėmimas, savo išvaizdos neatitikimas bendrų normų dažnai sukelia paauglių vidinius konfliktus (Dittmar ir kt., 2000; Абрамова, 1999).

Kalbant apie fizinį grožį, negalima neatsižvelgti į lyties skirtumus. Didžiojoje Britanijoje atliktų tyrimų rezultatai parodė, kad yra esminiai skirtumai, vertinant vyriško ir moteriško grožio idealus: vyriškas fizinis grožis matuojamas fizine jėga, smarkumu ir veikla, o moteriškas – fiziniu patrauklumu, apranga ir populiarumu (Anderson ir kt., 2001; Cohn ir Adler, 1992; Dittmar ir kt., 2000).

1.7. Kūno svorio ryšys su fiziniu grožiu.

Vienas iš svarbiausių dalykų paauglystėje tampa svoris. Prasidėjus lytiniam brendimui, daugeliui paauglių pradeda kauptis riebalinis sluoksnis, sudarantis lyg ir energetinį organizmo rezervą. Tačiau skirtingai nuo berniukų, mergaitėms riebalinis sluoksnis auga sparčiau, dėl ko jos gali atrodyti apkūnesnės (Canpolat ir kt., 2005; Dittmar ir kt., 2000; Vaičiulienė, 2004). 13 Europos šalių, Izraelio ir JAV 13-15 metų paauglių kūno masės indekso palyginimas parodė, kad daugiausiai nuo viršsvorio kenčia JAV paaugliai (12,6% 13 metų berniukų ir 10,8% 13 metų mergaičių, 13,9% 15 metų berniukų ir 15,1% 15 metų mergaičių), mažiausiai- Lietuvos paaugliai (1,8% 13 metų berniukų ir 2,6% 13 metų mergaičių, 0,8% 15 metų berniukų ir 2,1% 15 metų mergaičių) (Lissau ir kt., 2004).

Toks laikinai padidėjęs svoris sukelia nepasitenkinimą savo kūnu, baimę priaugti svorį, siekį jį kontroliuoti (Canpolat ir kt., 2005; Dittmar ir kt., 2000; Vaičiulienė, 2004). Jankauskienės ir Kardelio (2002) tyrimo rezultatai parodė, kad 58,5 % normalaus svorio ir 31,3 % mažo svorio tiriamųjų yra įsitikinusios, kad jų svoris yra per didelis (Jankauskienė ir Kardelis, 2002). Berniukams daugiau nerimo kelia žemas ūgis, o ne svoris, bet apie 15 gyvenimo metus berniukų pasitenkinimas savo ūgiu didėja (Dittmar ir kt., 2000; Vaičiulienė, 2004;).

Moore (1993) atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad mergaitės dažniausiai nepatenkintos savo šlaunimis, klubais, liemeniu ir užpakaliu. Jos nori, kad šios kūno dalys būtų lieknesnės, o krūtinė didesnė. Berniukai dažniausiai nori, kad jų rankos, krūtinė ir pečiai būtų stambesni. Šie rezultatai atspindi lyčių skirtumus ir brandos amžiuje, kai moterys, palyginus su vyrais, daugiau dėmesio skiria savo išvaizdai (cit. pg. Dittmar H. ir kt., 2000). Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, mažą pasyvios kūno masės indeksą turinčios vienuoliktokės labiau patenkintos savo liemeniu, šlaunimis, klubais, negu normalų ir didelį pasyvios kūno masės indeksą turinčios bendraamžės. Tačiau pastarosios labiau patenkintos savo krūtine. Paauglės, įsivaizduojančios esančios storesnės, taip pat išreiškia daugiau nepasitenkinimo atskiromis kūno dalimis (Jankauskienė ir Kardelis, 2004).

1.8. Paauglių moteriško ir vyriško grožio idealai.

Tiriant paauglių vyriško ir moteriško grožio idealus, nustatyta, kad ir mergaitėms, ir berniukams ideali mergina yra lieknesnė, negu idealus vaikas. Tačiau mergaičių moteriško grožio idealas yra daug lieknesnis, negu berniukų. Tai rodo, kad paaugliai labai aiškiai apibrėžia kultūrinius moteriškumo ir vyriškumo idealus (Cohn ir Adler, 1992; Dittmar ir kt., 2000; Grieve ir kt., 2005; Thompson ir kt., 1996). Taip pat nustatyta, kad paaugliai yra linkę sukurti panašių parametrų grožio idealus, t.y. liekni paaugliai turi lieknus idealus, o apkūnūs paaugliai- apkūnius idealus, nes tai leidžia jiems pamatyti savo kūną pozityviau (Canpolat ir kt., 2005; Dittmar ir kt., 2000; Thompson ir kt., 1996).

Dittmar ir kt. (2000) tyrimo rezultatai rodo, kad berniukai ir mergaitės naudoja skirtingus terminus, apibrėždami vyriško ir moteriško grožio idealus. Aprašydami vyriško grožio idealą, berniukai labiau pabrėžia pasitikėjimą savimi, protą ir kietumą, o mergaitės-stiprumą ir gerą fizinę būklę. Idealaus vyro pagrindinės savybės sukasi aplink „raumeningą“, „atletišką“ ir „galingą“ kūną. Apibūdinti moteriško grožio idealą, ir berniukams ir mergaitėms svarbu yra išvaizda, lieknas kūnas ir stilinga ir madinga apranga. Su idealia moterim asocijuojasi tokie apibūdinimai: „patraukli“, „graži“, „gražuolė“, „elegantiška“, „liekna“, „tvarkinga“, „žavi“ ir „seksuali“. Tokie bruožai, kaip „sveikas“, „gerai apsirengęs“, „rafinuotas“, „seksualus“, „žavus“

ir „nuostabus“ naudojami, apibūdinant ir vyriško, ir moteriško grožio idealus (Dittmar ir kt., 2000).

Vertinant savęs ir potencialių partnerių idealus, išskiriami du aspektai: su kūnu susijusios savybės ir asmeninės charakteristikos. Abi lytys, apibūdinamos savo lyties idealus, teikia pirmenybę asmeninėms charakteristikoms. Tačiau vertinant priešingos lyties grožio idealą, fizinis patrauklumas ir su kūnu susijusios savybės yra pirmoje vietoje ir mergaitėms, ir berniukams. Svarbu yra bendras patrauklumas, priešinga lytis, lieknumas ir plaukų ilgi. „Ideali moteris“ turi būti putli, graži ir turėti ilgus plaukus, o „idealus vyras“ turi turėti raumeningą viršutinę kūno dalį ir trumpus plaukus, būti tvarkingas ir atletišką (Cohn ir Adler, 1992; Dittmar ir kt., 2000).

Amžius taip pat daro tam tikrą poveikį moteriško ir vyriško grožio idealų formavimuisi. Vertindami „idealią moterį“ ir „idealų vyrą“, dvylikamečiai dažniau naudoja netradicinius apibrėžimus (pvz. „raumeninga“ ir „atletiška“), o 14-16 metų paauglių vertinimai tampa stereotipiškesni, t.y. mažiau atviri netradiciniams „idealaus vyro“ ir „idealios moters“ atributams. Nuo amžiaus priklauso ir „idealų lieknumas“: kuo didesnis amžius, tuo idealai tampa lieknesni (Dittmar ir kt., 2000; Parkinson ir kt., 1998).

Šie tradiciniai grožio idealai pabrėžia moterų lieknumą, vyrų raumeningumą ir abiejų lyčių seksualinį pageidaujamumą. Abiejų lyčių paaugliai yra linkę pasirinkti savybes, susijusias su fiziniu patrauklumu, apibrėždami priešingos lyties idealą (Dittmar ir kt., 2000).

1.9. Kultūriniai fizinio grožio idealai.

Paauglių kūno vaizdo formavimuisi labai didelę įtaką turi kultūriniai grožio idealai (Chang, 2002; Dittmar ir kt., 2000; Rosenblum ir Lewis, 1999).

Labai gerai yra aprašyta kultūrinių moteriško grožio idealų kaita. Praėjus penkiasdešimčiai metų nuo to laiko, kai Sheldon ir Stevens (1942) atliko somatotipų tyrimus, negatyvios charakteristikos, susijusios su plonu, arba ektomorfiniu, kūno sudėjimu, praktiškai išnyko (cit. pg. Cohen, 1984). Sheldon ir Stevens (1942) nustatė, kad individai, turintys ektomorfinį kūno sudėjimą, kitų suvokiami kaip nervingi, nuolankūs ir užsisklendę savyje. Aštuoniasdešimtais praeito amžiaus metais toks suvokimas pradėjo keistis. Ektomorfinio sudėjimo žmonės dabar vertinami daug pozityviau ir seksualiau, negu endomorfinio ir mezomorfinio sudėjimo individai (Cohen, 1984; Turner ir kt., 1997).

Liekno kūno, kaip moteriško grožio standarto, idealizavimas ypač pabrėžiamas žiniasklaidos. Moteriškas kūnas, vaizduojamas dabartinėje žiniasklaidoje, tapo itin plonas. Remiantis moterų žurnalų kontentine analize, pastebėtas nuolatinis moteriško idealaus kūno

svorio mažėjimas pastaraisiais dešimtmečiais (Botta, 2003; Dittmar ir kt., 2000; Dunkley ir kt., 2001; Turner ir kt., 1997). Vertindamas Playboy žurnalo viršelių modelių ir Miss America dalyvių ūgį, svorį ir kūno apimtis nuo 1960 iki 1970 metų, Garner (1980) nustatė, kad modelių vidutinio svorio procentas žymiai sumažėjo. 1960 metais Playboy modelių vidutinis svoris buvo 91% nuo populiacijos vidurkio, 1978 metais sumažėjo iki 84%. Taip pat buvo pastebėtas moteriško kūno iškilimų ir apvalumų mažėjimas. Žymiai sumažėjo krūtinės, klubų ir liemens apimtys. Panašius rezultatus gavo ir kiti tyrėjai, nagrinėjantys Ladies Home ir Vogue žurnalus (cit, pg. Turner ir kt., 1997).

Tačiau žiniasklaida gana mažai dėmesio skyrė vyriško grožio idealui. Atliktų tyrimų rezultatai parodė, kad kūno raumeningumas yra pagrindinis vyriško grožio idealo kriterijus. Remiantis JAV vyrų žurnalų kontentine analize, nuo 1960 iki 1992 vyriško patrauklaus kūno V formos standartas nesikeitė. Tačiau šis tyrimas akcentuoja tik kūno formą, o ne raumeningumą. Kitų tyrimų rezultatai parodė, kad per pastaruosius 30 metų populiariausių JAV žaislų raumeningumas padidėjo (Cohn ir Adler, 1992; Dittmar ir kt., 2000; Grieve ir kt., 2005).

Skirtingose visuomenėse egzistuoja skirtingi kultūriniai grožio idealai. Tyrimai rodo, kad lieknumo manija yra didelė tose kultūrose, kuriose nėra maisto trūkumo, o kultūrose, kuriose egzistuoja maisto trūkumas, ideali moteriško kūno forma labiau linkusi būti putli (Chang, 2002; Gardner ir kt., 1999). Šiaurės Amerikos visuomenėje idealiu kūnu laikomas lieknas ir plonas kūnas ir tokio stereotipo formavimuisi didelę įtaką turi žiniasklaida. Tačiau toks „idealas“ paveikia daugiau baltąsias moteris ir merginas. Afroamerikiečių moterų ir merginų kūno idealas yra ne toks plonas. Jos labiau patenkintos savo kūnu, mažiau nerimauja dėl savo svorio ir mažiau domisi įvairiomis dietomis, negu baltaodės moterys ir merginos. Taip pat jų idealai yra mažiau veikiami žiniasklaidos skleidžiamais grožio stereotipais. Lotynų Amerikos ir Australijos žurnalai irgi vaizduoja putlesnį kūną, negu JAV ir Japonijos žiniasklaida, kas savo ruožtu formuoja atitinkamus stereotipus (Chang, 2002; Gardner ir kt., 1999; Thompson ir kt., 1996).

1.10. Fizinio grožio idealai Lietuvoje.

Atgavusi nepriklausomybę Lietuva atvėrė duris Vakarų pasauliui ir viskam, kas su juo siejama: vakarietiškiems filmams, žurnalams, madai, kosmetinei industrijai, reklamai, t.t. Lietuvos žiniasklaidai ir besivystančiam greitais tempais mados ir reklamos verslui toks naujos informacijos antplūdis padarė didžiulį poveikį. Šiuolaikiniai lietuviai kas sekundę bombarduojami įvairių pranešimų apie stiprius ir sėkmingus vyrus, gražias, lieknas ir madingas moteris. Tai, be abejo, turi didelę įtaką Lietuvos visuomenėje vyraujantiems fizinio grožio stereotipams, ypač tarp dabartinių paauglių, kurie yra Interneto ir televizijos karta.

Būtent paauglystėje savo besikeičiančio kūno priėmimas tampa labai svarbi raidos užduotis. Paaugliai nuolat lygina, kaip jie atrodo, su visuomenėje priimtais fizinio grožio standartais, o tokia amžiuje net nežymus nukrypimas nuo kultūrinių idealų gali sukelti ne tik nepasitenkinimą savo kūnu, net ir rimtus psichinius sutrikimus (valgymo sutrikimus, depresiją ir t.t.). Dėl kognityvinės raidos ypatumų jaunuoliai dar nesugeba įsisąmoninti tai, kad žiniasklaidos propaguojami kultūriniai vyriško ir moteriško grožio idealai daro įtaką jų pačių sukurtiems idealams. Tai tik dar padidina visuomenėje dominuojančių fizinio grožio stereotipų poveikį paauglių kūno vaizdai ir vyro ir moters idealams (Anderson ir kt., 2001; Polce-Lynch ir kt., 1998).

Kokie gi yra Lietuvos visuomenėje vyraujantys fizinio grožio idealai? Ši tema nekėlė daug susidomėjimo Lietuvos tyrėjams. Daugiausiai dėmesio buvo kreipiama į sparčiai plintančių visame pasaulyje valgymo sutrikimų problemą, kuri glaudžiai susijusi su kūno vaizdu, žiniasklaidos ir kultūrinių fizinio grožio stereotipų poveikiu šių sutrikimų atsiradimui tarp moteriškos lyties paauglių. Todėl apie tai, kokie yra šie fizinio grožio stereotipai, įvairiuose Lietuvoje atliktuose tyrimuose buvo tik paminėta, bet nebandyta giliau panagrinėti šios temos. Įvairių autorių tyrimo rezultatais, mergaičių nuomone, ideali moteris yra aukšta ir liekna, tačiau tai yra gana siauras apibūdinimas (Jankauskienė ir Kardelis, 2002; Grakauskaitė, 2002).

Apie tai, kokie yra berniukų fizinio grožio idealai ir kūno vaizdas, Lietuvos mokslinėje literatūroje praktiškai nėra jokios informacijos, nes sergančių valgymo sutrikimais berniukų yra žymiai mažiau, negu mergaičių, ir šia tema mažai kas domėjosi. Neaišku, ar Lietuvos visuomenėje, kaip Vakarų kultūroje, taip pat akcentuojama V formos, raumeninga vyro figūra, ar daugiau pabrėžiama bendrai graži išvaizda.

1.11. Tyrimo tikslas, uždaviniai ir hipotezės.

Šis pristatomas darbas yra mėginimas plačiau išanalizuoti ne tik mergaičių, bet ir berniukų moteriško ir vyriško fizinio grožio idealus, fizinio patrauklumo svarbą paauglių gyvenime ir jų požiūrį į savo kūną. Siekiant tai padaryti ir remiantis apžvelgtos literatūros analize, keliami tokie uždaviniai:

1. Palyginti berniukų ir mergaičių moteriško ir vyriško fizinio grožio idealus.
2. Palyginti berniukų ir mergaičių savo kūno suvokimą ir idealaus kūno suvokimą.
3. Nustatyti, kaip paaugliai vertina savo kūno vaizdą.
4. Ištirti paauglių nuostatas ir įsitikinimus jų išvaizdos ir jos įtakos savo gyvenimui atžvilgiu.

Taip pat šiame tyrime siekiama patikrinti tokias hipotezes:

1. Berniukų ir mergaičių moteriško ir vyriško fizinio grožio idealų apibūdinimai skiriasi.
2. Berniukų ir mergaičių savo kūno ir idealaus savo ir priešingos lyties kūno suvokimas skiriasi.
3. Berniukai ir mergaitės skirtingai vertina savo kūno vaizdą.
4. Berniukai ir mergaitės turi skirtingas nuostatas ir įsitikinimus išvaizdos ir jos įtakos gyvenimui atžvilgiu.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai.

Tyrimė dalyvavo Vilniaus m. „Ažuolyno“ ir „Jeruzalės“ viduriniųjų mokyklų moksleiviai. Viso 194 mokiniai, besimokantys aštuntoje klasėje (amžius nuo 14 iki 15 metų). 10 respondentų, kurių kūno masės indeksas (KMI) >25, ir 8 respondentų, nepateikusių ūgio ir svorio parametrų, anketų duomenys nebuvo įtraukiami į rezultatų skaičiavimus. Taigi, buvo apdorota 176 tiriamųjų anketų. Demografiniai duomenys pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. Tiriamųjų demografiniai duomenys.

	KMI < 18,5	KMI 18,5-24,9	Viso	Amžiaus vidurkis
Berniukai	31	60	91	14,6
Mergaitės	32	53	85	14,4
Viso	63	113	176	14,5

KMI < 18,5 = nuosvoris,

KMI 18,5-24,9 = normalus svoris

2.2. Tyrimo metodai.

2.2.1. KMI (kūno masės indeksas) = $\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$. Tiriamieji pateikė anketose savo ūgio ir svorio parametrus, pagal kuriuos buvo apskaičiuotas jų KMI. Rezultatai buvo vertinami, remiantis Pasaulio Sveikatos Organizacijos klasifikacija: KMI < 18,5 = nuosvoris, KMI 18,5-24,9 = normalus svoris, KMI >25 = viršsvoris.

2.2.2. Moteriško ir vyriško fizinio grožio idealai. Šis vertinimo būdas skirtas išanalizuoti tiriamųjų moteriško ir vyriško fizinio grožio idealus. Remiantis Dittmar ir kt. (2000) tyrimo rezultatais, buvo sudarytas 14 dažniausiai vartojamų idealiam vyrui ir idealiai moteriai apibūdinti būdvardžių sąrašas (Dittmar ir kt., 2000) (žr. 1 priedą).

ŽAVUS (-I)

GALINGAS (-A)

GERAI APSIRENGĘS (-USI)

SVEIKAS (-A)

PATRAUKLUS (-I)

SEKSUALUS (-I)
TVARKINGAS (-A)
ATLETIŠKAS (-A)
ELEGANTIŠKAS (-A)
LIEKNAS (-A)
RAUMENINGAS (-A)
STILINGAS (-A)
GRAŽUS (-I)
AUKŠTO ŪGIO

Tiriamieji turėjo sudaryti atskirus tinkamiausių moteriško ir vyriško fizinio grožio idealų apibūdinimų sąrašus, išdėstydami šiuos būdvardžius mažėjimo tvarka: 1 pozicijoje-labiausiai tinkantis idealo apibrėžimui, 15 pozicijoje-mažiausiai tinkantis. Moteriško ir vyriško fizinio grožio idealams buvo sudaryti atskiri tinkamiausių apibūdinimų sąrašai.

2.2.3. 9 Figūrų skalė (Phelps ir kt., 1993). Ši metodika (žr. 2 priedą) skirta nustatyti, kaip tiriamieji suvokia savo kūną ir idealųjį savo lyties ir priešingos lyties kūną, ir įvertinti jų pasitenkinimą savo kūnu, remiantis skirtumu tarp nurodomo „idealaus“ kūno ir to, kaip jie vertina savo paties kūną. Taikant šią skalę, galima naudotis skirtingomis instrukcijomis: kognityvine ir emocine. Remiantis kognityvine instrukcija, vertinama, kaip tiriamieji galvoja, kad atrodo vienaip ar kitaip. Emocinės instrukcijos esmė yra ta, kad tiriamieji nurodo, kaip jie jaučiasi atrodantys (Grakauskaitė, 2002). Šio tyrimo metu buvo taikoma kognityvinė instrukcija

Tiriamiesiems buvo pateiktos 2 skalės: 1 berniukus vaizduojanti skalė ir 1 mergaites vaizduojanti skalė. Kartu su skalėmis buvo pateikti tris klausimai:

1. Koks paveikslukas tiksliausiai vaizduoja tavo kūną?
2. Koks paveikslukas vaizduoja vaikinio idealųjį kūną?
3. Koks paveikslukas vaizduoja merginos idealųjį kūną?

Tiriamieji turėjo pažymėti pagal savo lytį, kokia figūra atitinka jų kūną, idealųjį savo lyties kūną ir idealųjį priešingos lyties kūną. Figūros buvo vertinamos 9 balų skalėje: nuo 1- labai plonas/-a iki 9-labai storas/-a.

2.2.4. Kūno vaizdo klausimynas (Banfield ir kt., 2002). Šis klausimynas (žr. 3 priedą) skirtas įvertinti tiriamųjų kūno vaizdo konstrukta. Klausimyną sudaro 4 subskalės:

- pažinimo (tiriamųjų mintys apie savo kūną)- 1,6,19, 20, 23, 27, 28 teiginiai;
- elgesio (elgesys, nukreiptas į kūno formų pakeitimus)- 3, 4, 7, 12, 13, 18, 26 teiginiai;
- emocijų (tiriamųjų jausmai apie savo kūną) – 8, 10, 11, 15, 21, 22, 24 teiginiai;
- suvokimo (tiriamųjų savo kūną matymas santykyje su tikrais fiziniais parametrais) – 2, 5, 9 14, 16, 17, 25 teiginiai

Teiginiai buvo vertinami 5 balų skalėje:

- pažinimo subskalės teiginiai-1-visiškai sutinku/ 5-visiškai nesutinku;
- elgesio subskalės teiginiai-1-niekada/ 5-labai dažnai;
- suvokimo subskalės teiginiai-1-daug didesnis, negu vidutinis/ 5- daug mažesnis, negu vidutinis;
- emocijų subskalės teiginiai- 1-labai neigiamai/ 5-labai teigiamai.

Klausimyno patikimumo koeficientas yra 0.5169. Tai rodo, kad klausimynas yra gana patikimas. Dėl mažo patikimumo į rezultatų skaičiavimą nebuvo įtraukti 20 teiginio atsakymai.

2.2.5. Išvaizdos schemų inventorių (Cash ir Labarge, 1996). Šis klausimynas (žr.4 priedą) skirtas įvertinti tiriamųjų nuostatas ir įsitikinimus jų išvaizdos ir jos įtakos savo gyvenimui atžvilgiu. Jį sudaro 14 teiginių, kurie turi būti įvertinami 5 balų skalėje (1-visiškai nesutinku/5 –visiškai nesutinku). Klausimyno patikimumo koeficientas yra 0.6391. Tai rodo, kad klausimynas yra gana patikimas.

2.3. Tyrimo eiga.

Tyrimo dalyviai pildė anketas pamokos metu, tyrėjai iš anksto susitarus su mokyklos administracija ir mokytoja, per kurios pamoką vyko anketavimas. Tėvų sutikimas dėl vaiko dalyvavimo tyrime nebuvo reikalingas, nes anketavimas buvo anonimiškas. Anketos buvo surinktos, moksleiviams užpildžius jas.

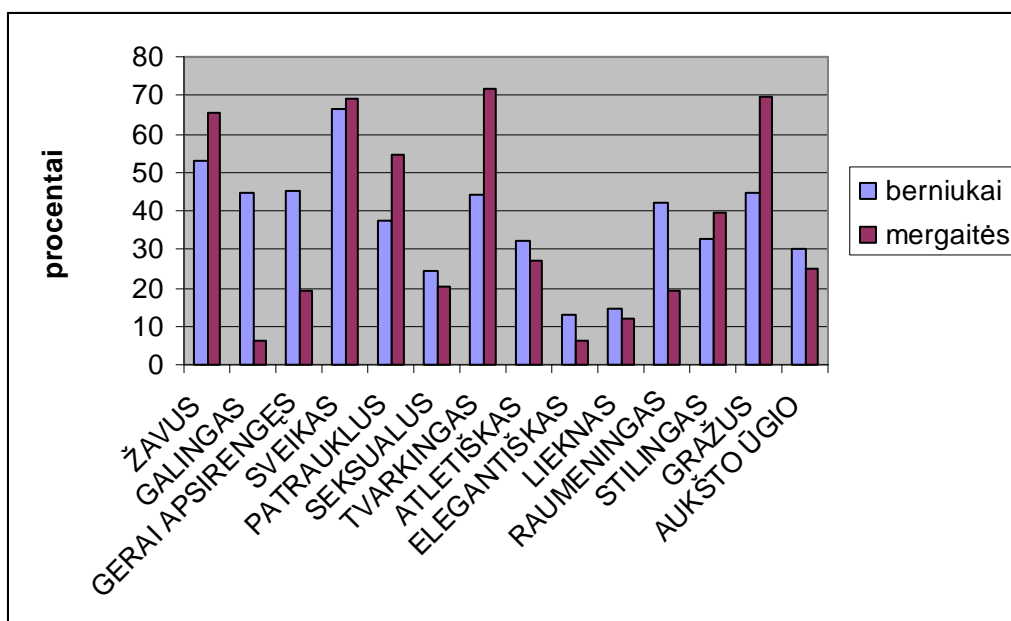
2.4. Tyrimo duomenų skaičiavimas.

Statistiniam duomenų apdorojimui buvo naudojama SPSS 10.0.5 programa. Buvo panaudojami šie statistinės analizės būdai: Chi-Square kriterijus, Wilcoxon kriterijus ir Mann-Whitney kriterijus, aprašomoji statistika.

3. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

3.1. Paauglių moteriško ir vyriško fizinio grožio idealų analizė.

Išanalizavus tiriamųjų idealaus vyro tinkamiausių apibūdinimų sąrašus, buvo nustatyta, kokie būdvardžiai dažniausiai rašomi 1-5 vietoje.



1 pav. Kiek berniukų ir mergaičių parašė idealiam vyrui tinkančius būdvardžius 1-5 vietoje.

Kaip matome iš 1 pav. ir 2 lentelės, daugiau negu pusė tiriamųjų mano, kad geriausiai idealų vyrą apibūdina šie būdvardžiai: „žavus“, „sveikas“, „patrauklus“, „tvarkingas“ ir „gražus“. Berniukų nuomone, idealus vyras, visų pirma, turi būti sveikas (66,3 %) ir žavus (53 %). Mažiau negu pusė berniukų mano, kad idealiam vyrui taip pat svarbu būti gerai apsirengusiam (45,3 %), gražiam (44,7 %), galingam (44,6 %), tvarkingam (43,9 %) ir raumeningam (42,2 %). Tarp mergaičių populiariausios vyro savybės yra „tvarkingas“ (71,8 %), „gražus“ (69,4 %), „sveikas“ (69%), „žavus“ (65,5 %) ir „patrauklus“ (54,8 %).

2 lentelė. Vyriško fizinio grožio idealo vertinimo rezultatai

Būdvardžiai	Berniukai %		Mergaitės %		p reikšmė
	1-5 vietas	6-14 vietas	1-5 vietas	6-14 vietas	
ŽAVUS	53	47	65,5	34,5	0,101
GALINGAS	44,6	55,4	6	94	0,000*

2 lentelės tęsinys.

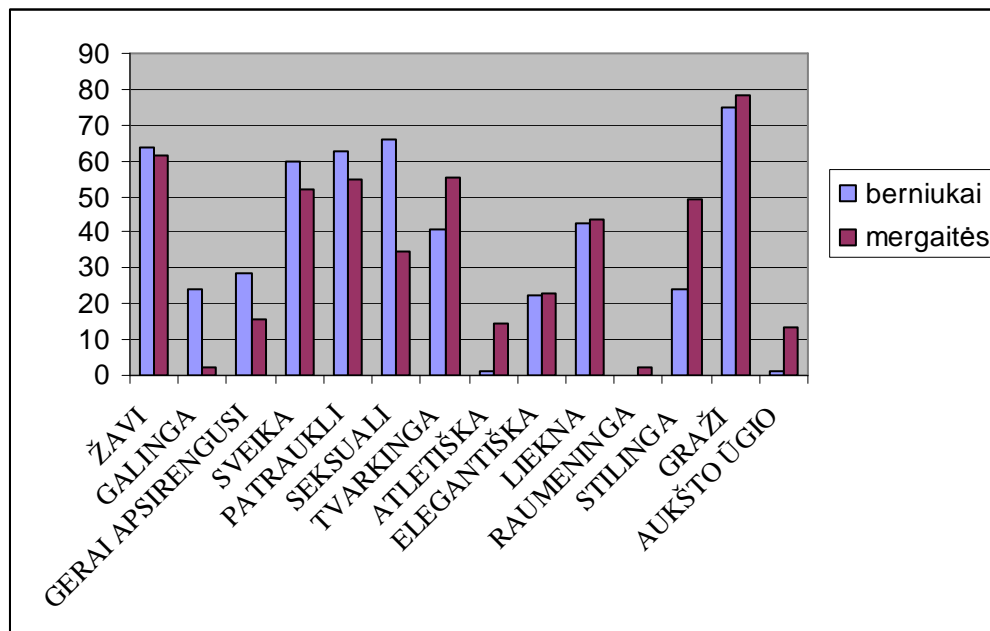
<i>Būdvardžiai</i>	Berniukai %		Mergaitės %		<i>p reikšmė</i>
	1-5 vietos	6-14 vietos	1-5 vietos	6-14 vietos	
<i>GERAI APSIRENGĘS</i>	45,3	54,7	19	81	0,000*
<i>SVEIKAS</i>	66,3	33,7	69	31	0,700
<i>PATRAUKLUS</i>	37,5	62,5	54,8	45,2	0,027*
<i>SEKSUALUS</i>	24,4	75,6	20,2	79,8	0,520
<i>TVARKINGAS</i>	43,9	56,1	71,8	28,1	0,000*
<i>ATLETIŠKAS</i>	32,1	67,9	27,1	72,9	0,496
<i>ELEGANTIŠKAS</i>	13,1	86,9	6	94	0,115
<i>LIEKNAS</i>	14,8	84	11,8	88,2	0,489
<i>RAUMENINGAS</i>	42,2	57,8	19	81	0,001*
<i>STILINGAS</i>	32,9	67,1	39,3	60,7	0,394
<i>GRAŽUS</i>	44,7	55,3	69,4	30,6	0,001*
<i>AUKŠTO ŪGIO</i>	30,1	69,9	24,7	75,3	0,431

* - pažymėti statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$)

Iš 2 lentelės matome, kad, sudarant idealaus vyro paveikslą, berniukų ir mergaičių nuomonės ne visada sutampa. Tokios savybės, kaip „seksualus“, „atletišką“, „elegantišką“, „liekną“, „stilingą“ ir „aukšto ūgio“ vienodai nepopuliarios ir tarp berniukų, ir tarp mergaičių. Nėra statistiškai reikšmingo skirtumo, priskiriant idealiam vyrui būdvardžius „žavus“ ir „sveikas“. Ir berniukų, ir mergaičių manymu, žavesys ir sveikata yra pagrindiniai bruožai, kuriais turi pasižymėti idealus vyras. Bet yra statistiškai reikšmingų skirtumų, kalbant apie tokias savybes, kaip „gražus“, „raumeningas“, „tvarkingas“, „patrauklus“, „gerai apsirengęs“ ir „galingas“. Apibūdinimai „gerai apsirengęs“, „raumeningas“ ir „galingas“ populiariesni tarp berniukų, negu tarp mergaičių. Ir atvirkščiai, apibūdinimai „gražus“, „patrauklus“ ir „tvarkingas“ populiariesni tarp mergaičių.

Gauti rezultatai rodo, kad berniukų idealus vyras pasižymi sveikata, žavesiu ir gera fizine forma. Mergaitės linkusios kurti gražiai atrodančio ir žavaus vyro idealą. Tai patvirtino įvairių autorių nuomonę, kad berniukų sukurtas idealaus vyro vaizdas turi pasižymėti stiprumu ir fizine jėga ir kad tokios savybės, kaip „žavus“ ir „sveikas“, yra vienodai populiarios ir tarp berniukų, ir

tarp mergaičių. Tačiau priešingai, nei teigia užsienio mokslininkai, šio darbo rezultatai rodo, kad mergaitėms svarbesnė graži vyro išvaizda, o ne stiprumas ir fizinė jėga (Anderson ir kt., 2001; Dittmar ir kt., 2000).



2 pav. Kiek berniukų ir mergaičių parašė idealiai moteriai tinkančius būdvardžius 1-5 vietose.

Kaip matome iš 2 pav. ir 3 lentelės, daugiau negu pusė tiriamųjų mano, kad geriausiai idealią moterį apibūdina šie būdvardžiai: „žavi“, „sveika“, „patraukli“, „seksuali“, „tvarkinga“ ir „graži“. Berniukų nuomone, ideali moteris, visų pirma, turi būti graži (74,7 %), seksuali (65,9 %), žavi (64 %), patraukli (62,5 %) ir sveika (60 %). Mažiau negu pusė berniukų mano, kad idealiai moteriai taip pat svarbu būti lieknai (42,4 %) ir tvarkingai (40,7 %). Tarp mergaičių populiariausios savybės yra „graži“ (78,3 %), „žavi“ (61,4 %), „tvarkinga“ (55,4 %), „patraukli“ (54,9 %) ir „sveika“ (51,8 %). 49,4 % ir 43,4 % mergaičių atitinkamai mano, kad ideali moteris taip pat turi būti stilinga ir liekna.

3 lentelė. Moteriško fizinio grožio idealo vertinimo rezultatai

Būdvardžiai	Beraiukai %		Mergaitės %		p reikšmė
	1-5 vietos	6-14 vietos	1-5 vietos	6-14 vietos	
ŽAVI	64	36	61,4	38,6	0,725
GALINGA	23,8	76,2	2,4	97,6	0,000*

3 lentelės tęsinys.

<i>Būdvardžiai</i>	Berniukai %		Mergaitės %		<i>p reikšmė</i>
	1-5 vietos	6-14 vietos	1-5 vietos	6-14 vietos	
<i>GERAI APSIRENGUSI</i>	28,7	71,3	15,9	84,1	0,045*
<i>SVEIKA</i>	60	40	51,8	48,2	0,278
<i>PATRAUKLI</i>	62,5	37,5	54,9	45,1	0,313
<i>SEKSUALI</i>	65,9	34,1	34,9	65,1	0,000*
<i>TVARKINGA</i>	40,7	59,3	55,4	44,6	0,055
<i>ATLETIŠKA</i>	1,2	98,8	14,6	85,4	0,001*
<i>ELEGANTIŠKA</i>	22,2	77,8	22,9	77,1	0,918
<i>LIEKNA</i>	42,4	57,6	43,4	56,6	0,894
<i>RAUMENINGA</i>		100	2,4	97,6	0,150
<i>STILINGA</i>	23,9	76,1	49,4	50,6	0,001*
<i>GRAŽI</i>	74,7	25,3	78,3	21,7	0,578
<i>AUKŠTO ŪGIO</i>	1,2	98,8	13,3	86,7	0,003*

* - pažymėti statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$)

Iš 3 lentelės matome, kad, sudarant idealios moters vaizdą, berniukų ir mergaičių nuomonės skiriasi. Apibūdinimai „elegantiška“ ir „raumeninga“ vienodai nepopuliarūs ir tarp berniukų, ir tarp mergaičių. Nėra statistiškai reikšmingo skirtumo, priskiriant idealiai moteriai būdvardžius „graži“, „žavi“, „sveika“ ir „patraukli“. Ir berniukų, ir mergaičių nuomone, grožis, žavesys ir sveikata yra pagrindiniai bruožai, kurie apibūdina idealią moterį. Tačiau yra statistiškai reikšmingų skirtumų, kalbant apie tokias savybes, kaip „stilinga“, „aukšto ūgio“, „seksuali“, „gerai apsirengusi“, „atletiška“ ir „galinga“. Mergaičių nuomone, ideali moteris turi būti stilinga, tuo tarpu berniukai akcentuoja idealios moters seksualumą. Nors apibūdinimai „gerai apsirengusi“, „atletiška“, „galinga“ ir „aukšto ūgio“ nėra labai populiari ir tarp berniukų, ir tarp mergaičių, tačiau skiriasi jų nepopuliarumo laipsnis. Mergaičių nuomone, idealios moters apibūdinimui praktiškai netinka būdvardžiai „galinga“ ir „gerai apsirengusi“, o berniukai, mano, kad aukštas ūgis ir atletiškas visiška nesusijusios su idealia moterim savybės.

Remiantis gautais duomenimis, matyti, kad ir berniukų, ir mergaičių nuomone, ideali moteris turi pasižymėti grožiu, žavesiu ir sveikata. Tačiau berniukai labiau akcentuoja

seksualumą, o mergaitėms svarbiau stilinga apranga ir tvarkinga išvaizda. Įdomu tai, kad ir berniukai, ir mergaitės nevertina lieknumo, kaip tinkamiausio idealios moters apibūdinimo. Lyginant gautus rezultatus su kitų autorių duomenimis, matome, kad ir berniukų, ir mergaičių idealios moters vaizdas yra gana stereotipiškas, pasižymintis fiziniu grožiu ir stilinga apranga. Tačiau tarp mūsų tirtų paauglių lieknumas ir aukštas ūgis nėra itin akcentuojamos savybės, palyginus su Vakarų šalių ir Jankauskienės ir Kardelio (2004) tyrimo duomenimis (Anderson ir kt., 2001; Dittmar ir kt., 2000; Jankauskienė ir Kardelis, 2004).

Taigi, šiame darbe keliami hipotezė, kad berniukų ir mergaičių moteriško ir vyriško fizinio grožio apibūdinimai skiriasi, iš dalies pasitvirtino. Berniukai akcentuoja idealaus vyro raumeningumą ir stiprumą ir idealios moters seksualumą, tuo tarpu mergaitės - idealaus vyro gražią išvaizdą ir idealios moters stilingą aprangą. Žavesys, sveikata ir grožis svarbios savybės abiejų lyčių paaugliams.

3.2. Paauglių savo kūno ir idealaus savo ir priešingo lyties kūno suvokimas.

Statistiškai apdorojus gautus rezultatus, buvo nustatyta, kaip tiriamieji paaugliai suvokia savo, idealų savo ir idealų priešingos lyties kūną.

4 lentelė. Paauglių 9 Figūrų skalės rezultatų vidurkiai

	Berniukai, KMI 18,5-24,9	Berniukai, KMI< 18,5	Mergaitės, KMI 18,5- 24,9	Mergaitės, KMI< 18,5
<i>Savo kūnas</i>	3,6	3,13	4,13	3,03
<i>Idealus vaikinio kūnas</i>	4,14	4,03	3,2	3,4
<i>Idealus merginos kūnas</i>	3,9	3,7	3,5	3,4

KMI (kūno masės indeksas) 18,5-24,9 = normalus svoris

KMI (kūno masės indeksas) < 18,5 = nuosvoris

Kaip matome iš 4 lentelėje pateiktų rezultatų, normalaus svorio paaugliai priskiria savo kūnui didesnes reikšmes, negu paaugliai, turintys nuosvorį. Berniukai, kurių KMI 18,5-24,9, savo kūną vertina vidutiniškai 3,6, o tokios pat mergaitės - 4,13. Liesų berniukų kūnas vidutiniškai 3,13, mergaičių - 3,03. Tai rodo, kad abiejų lyčių paaugliai gana adekvačiai vertina savo kūną, priklausomai nuo esamo svorio.

5 lentelė. Skirtumas tarp savo kūno ir idealaus savo lyties kūno suvokimo.

	KMI < 18,5	KMI 18,5-24,9
Berniukai	0,000*	0,005*
Mergaitės	0,057	0,010*

*- pažymėti statistiškai reikšmingi vidurkių skirtumai ($p < 0,05$)

KMI (kūno masės indeksas) 18,5-24,9 = normalus svoris

KMI (kūno masės indeksas) < 18,5 = nuosvoris

Rezultatai rodo, kad yra statistiškai reikšmingų skirtumų, suvokiant savo ir savo lyties idealų kūną (žr. 5 lentelę). Ir liesiems, ir normalų svorį turintiems berniukams idealus vaikinai yra stambesnis, negu jie patys. Normalaus svorio mergaitėms ideali moteris yra liesesnė, negu jos pačios. Liesos merginos pasirenka panašų į savo kūną idealą.

Gauti rezultatai iš dalies patvirtina įvairių autorių nuomonę, kad paaugliai linkę sukurti panašių parametrų grožio idealus, t.y. liekni paaugliai sukuria lieknus idealus, o apkūnūs paaugliai- apkūnius idealus. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad lieknos mergaitės iš tiesų linkusios sukurti panašų idealų moterišką kūną (Canpolat ir kt., 2005; Dittmar ir kt., 2000; Thompson ir kt., 1996). Tuo tarpu ir liesi, ir normalaus svorio berniukai linkę pasirinkti stambesnę idealų vyrišką kūną, o normalaus svorio mergaitės renkasi lieknesnę idealų moterišką kūną. Tai rodo, kad 15 metų paaugliai sukuria savo lyties idealą, remdamiesi visuomenėje priimtais fizinio grožio standartais, t.y. vyriško idealo raumeningumu ir moteriško idealo lieknumu (Cohn ir Adler, 1992; Dittmar ir kt., 2000; Grieve ir kt., 2005).

Taigi, hipotezė, kad abiejų lyčių paauglių savo kūno ir idealaus savo lyties kūno suvokimas skiriasi, iš dalies patvirtino. Liesi ir normalaus svorio berniukai idealų vyrą įsivaizduoja stambesniu, o normalaus svorio mergaitės sukuria lieknesnę idealią moterį. Tačiau lieknos merginos vis tik linkusios pasirinkti panašų į savo idealų moterišką kūną.

6 lentelė. Berniukų ir mergaičių vyriško ir moteriško idealaus kūno vertinimų vidurkių palyginimas.

	Idealus vaikinų kūnas	Idealios merginų kūnas	p reikšmė
Berniukai	4,1	3,8	0,038*
Mergaitės	3,3	3,5	0,052
p reikšmės	0,000*	0,023*	

*- pažymėti statistiškai reikšmingi vidurkių skirtumai ($p < 0,05$)

Yra statistiškai reikšmingi skirtumai, berniukams ir mergaitėms suvokiant idealaus vaikiną ir idealios merginos kūną (žr. 6 lentelę). Mergaitės vyriškam ir moteriškam idealiam kūnui pagal 9 Figūrų skalę vidutiniškai priskiria mažesnes reikšmes, nei berniukai. Berniukų idealus vaikiną yra stambesnis, negu ideali mergina, tuo tarpu mergaičių idealaus vaikiną ir idealios merginos kūnai tarpusavy nesiskiria, t.y. pirmenybė teikiama liekniems vaikinams ir lieknoms merginoms.

Gauti rezultatai patvirtino įvairių autorių nuomonę, kad berniukams ideali mergina yra lieknesnė, negu idealus vaikiną, tačiau stambesnė, negu mergaičių ideali mergina. Lyginant berniukų ir mergaičių idealaus vaikiną kūno suvokimą, taip pat patvirtino, kad berniukų idealas yra stambesnis, negu mergaičių (Cohn ir Adler, 1992; Dittmar ir kt., 2000; Grieve ir kt., 2005; Thompson ir kt., 1996).

Taigi, šio tyrimo rezultatai patvirtino hipotezę, kad berniukų ir mergaičių idealai skiriasi. Berniukai linkę kurti stambesnius vyriško ir moteriško kūno idealus, nei mergaitės.

3.3. Paauglių kūno vaizdo įvertinimas.

Atlikus statistinę tiriamųjų atsakymų analizę, buvo nustatyta, kokie yra paauglių dažniausi atsakymai į kūno vaizdo klausimyno teiginius ir ar jie statistiškai reikšmingai skiriasi tarp berniukų ir mergaičių.

7 lentelė. Paauglių atsakymų į Pažinimo skalės teiginius dažnumas.

<i>Teiginiai</i>	<i>Sutinka</i>		<i>Nei sutinka, nei nesutinka</i>		<i>Nesutinka</i>		p reikšmė
	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	
Manau, kad mano pilvas per didelis.	15,4	41,2	22	25,9	62,9	32,9	0,000*
Labai rūpinuosi savo kūno forma.	41,8	44,7	38,5	42,4	19,8	12,9	0,472
Pervertinu kūno svorio problemą.	18,2	25,9	21,6	31,8	60,2	42,4	0,063
Man patinka, kaip atrodo mano užpakalis.	51,2	52,9	39,5	30,6	4,3	16,5	0,258
Manau, kad mano klubai per stambūs.	2,2	19	30,8	27,4	67	53,6	0,001*
Manau, kad mano šlaunys per storos.	2,2	25,9	25,3	24,7	72,5	49,4	0,000*

*- pažymėti statistiškai reikšmingi vidurkių skirtumai ($p < 0,05$)

Rezultatai rodo, kad abejų lyčių paaugliams yra vienodai svarbu rūpintis savo kūnu, nors dauguma jų teigia, kad nepervertina kūno svorio problemos (žr. 7 lentelę). Statistiškai reikšmingai skiriasi berniukų ir mergaičių nepasitenkinimas klubais, pilvu ir šlaunimis. Mergaitės linkusios manyti, kad šios kūno dalys yra per didelės, ir mažiau, negu berniukai, patenkintos jomis (žr. 7 lentelę). Iš 7 lentelėje pateiktų rezultatų matyti, abejų lyčių paaugliai patenkinti savo užpakaliu.

Gauti rezultatai patvirtina įvairių autorių nuomonę, kad 15 metų paauglės linkusios būti labiau nepatenkintos savo klubais, šlaunimis ir pilvu, negu berniukai, nes būtent šiose kūno vietose lytinio brendimo metu pradeda kauptis riebalai. Šie kūno pokyčiai atitolina jų kūną nuo kultūrinių idealų, tokiu būdu sukeldami nepasitenkinimą savo kūnu (Dittmar ir kt., 2000; Vaičiulienė, 2004).

8 lentelė. Paauglių atsakymų į Elgesio skalės teiginius dažnumas.

Teiginiai	Niekada/ kartais		Dažniau, negu kartais		Dažnai/ labai dažnai		p reikšmė
	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	
Kaip dažnai atsisakai valgio, kad suplonėtum?	95,6	89,4	1,1	4,7	3,3	5,9	0,242
Ar atidžiai seki, ką valgai?	81,1	84,7	4,4	10,6	14,4	4,7	0,038*
Kaip dažnai vemi, kad numestum svorio?	100	96,6		1,1		2,3	0,927
Ar tyčia valgai liesinantį maistą?	95,6	96,5	3,3	2,4	1,1	2,2	0,283
Kaip dažnai atsisakai siūlomo maisto ar gėrimo, nes bijai nutukti?	97,8	92,9	1,1	2,4	1,1	4,7	0,229
Valgau tik vaisius, daržoves ir mažai kaloringą maistą. ^	21,3	11,8	11,2	24,7	67,4	63,5	0,031*
Pabadauju dieną ar ilgiau.	96,5	94	2,3	4,8	1,2	1,2	0,690

*- pažymėti statistiškai reikšmingi vidurkių skirtumai ($p < 0,05$)

^ - atsakymų variantai „Sutinka“, „Nei sutinka, nei nesutinka“, „Nesutinka“

Yra statistiškai reikšmingi skirtumai, klausiant paauglius apie tai, ką ir kaip jie valgo (žr. 8 lentelę). Mergaitės labiau, negu berniukai linkusios valgyti tik vaisius, daržoves ir kitą mažai kaloringą maistą. Berniukai dažniau, negu mergaitės, seka, ką valgo. Kitos svorio mažinimo

strategijos (badavimas, vėmimas, liesinančio maisto valgymas, pan.) nėra populiarios nei tarp berniukų, nei tarp mergaičių.

Gauti rezultatai nepatvirtino kitų autorių nuomonės, kad mergaitės labiau, negu berniukai, linkusios pasirinkti svorio mažinimo strategijas (Anderson ir kt., 2001; Furnham ir Calnan, 1998). Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad ir mergaitės, ir berniukai kontroliuoja savo mitybą, tačiau pasirenka skirtingus būdus tam daryti. Mergaitės stengiasi valgyti tik vaisius, daržoves ir dietinį maistą, tuo tarpu berniukai atidžiau seka, ką jie valgo. Visos kitos svorio mažinimo strategijos (badavimas, vėmimas, liesinančio maisto valgymas, pan.) vienodai nepopuliarios tarp abiejų lyčių paauglių.

9 lentelė. Paauglių atsakymų į Emocijų skalės teiginius dažnumas.

<i>Teiginiai</i>	<i>Neigiamai</i>		<i>Nei neigiamai, nei teigiamai</i>		<i>Teigiamai</i>		p reikšmė
	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	
Kaip vertini savo klubų išvaizdą?	4,5	16,5	44,9	25,3	50,6	48,2	0,029*
Dažnai jaučiuosi nutukęs (-usi). [^]	13,3	29,8	15,6	25	71,1	45,3	0,002*
Kaip vertini savo šlaunų išvaizdą?	5,5	24,7	46,2	36,5	48,4	38,8	0,002*
Kaip vertini savo liemens išvaizdą?	8,1	22	44,2	29,3	47,7	4,8	0,019*
Kaip vertini savo svorį?	13,3	32,1	24,4	20,2	62,2	47,6	0,012*
Kaip vertini savo krūtinės ar krūtų išvaizdą?	7	14,1	43	38,8	50	47,1	0,312
Kaip vertini savo figūrą ar kūno sudėjimą?	5,6	22,4	30	22,4	64,4	55,3	0,005*

*- pažymėti statistiškai reikšmingi vidurkių skirtumai ($p < 0,05$)

[^]- atsakymų variantai „Sutinku“, „Nei sutinku, nei nesutinku“, „Nesutinku“

Kaip matome iš 9 lentelės rezultatų, ir berniukai, ir mergaitės teigiamai vertina savo krūtinės ir krūtų išvaizdą. Statistiškai reikšmingai skiriasi berniukų ir mergaičių ne tik kūno, kaip visumos, bet ir atskirų kūno dalių vertinimai. Mergaitės labiau, negu berniukai, linkusios neigiamai vertinti savo kūno sudėjimą, svorį, liemens, šlaunų ir klubų dydį. Taip pat 29,8 % mergaičių pažymi, kad dažnai jaučiasi nutukusios, tuo tarpu 71,1 % berniukų nesutinka su šiuo teiginiu.

Gauti rezultatai patvirtino įvairių autorių nuomonę, kad mergaitės labiau, negu berniukai, linkusios jausti neigiamus jausmus savo kūno atžvilgiu. Taip atsitinka dėl to, kad mergaitėms

bręstant jų kūnas dėl riebalų kaupimosi atitolsta nuo pasižyminčio ypatingu lieknumu moteriškumo idealo. Ir atvirkščiai, berniukams bręstant jų kūnas tampa labiau panašus į visuomenėje priimtą vyriškumo idealą, pasižymintį raumeningumu ir plačiais pečiais (Dittmar ir kt., 2000; Rand ir Wright, 2000).

10 lentelė. Paauglių atsakymų į Suvokimo skalės teiginius dažnumas.

Teiginiai	Didesnis, negu vidutiniškas		Vidutiniškas		Mažesnis, negu vidutiniškai		p reikšmė
	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	
Kaip šiuo metu apibūdintum savo blauzdų storį?	2,2	11,8	81,3	70,6	16,5	17,6	0,037*
Kaip šiuo metu apibūdintum savo užpakalio storį?	4,5	26,2	83	59,5	12,5	14,3	0,000*
Kaip šiuo metu apibūdintum savo bicepsų dydį?	30,3	3,8	58,4	56,4	11,2	39,7	0,000*
Kaip šiuo metu apibūdintum savo liemens apimtį?	5,7	28,2	75	55,3	19,3	16,5	0,000*
Kaip šiuo metu apibūdintum savo šlaunų dydį?	1,1	18,8	80	65,9	18,9	15,3	0,000*
Kaip šiuo metu apibūdintum savo klubų dydį?	4,5	16,5	84,1	68,2	11,4	15,3	0,020*
Kokia figūra geriausiai atspindi tavo dabartinę kūno formą? ^	27,5	16,5	64,8	67,1	7,7	16,5	0,072

*- pažymėti statistškai reikšmingi vidurkių skirtumai ($p < 0,05$)

^- atsakymų variantai „Plona“, „Normali“, „Stambi“

Iš 10 lentelėje pateiktų rezultatų matyti, kad dauguma abiejų lyčių paauglių suvokia savo kūną, kaip vidutinišką. Nustatyti statiškai reikšmingi skirtumai tarp berniukų ir mergaičių, jiems suvokiant atskiras kūno dalis. Mergaitės labiau, negu berniukai, linkusios apibūdinti savo klubų, šlaunų, blauzdų, užpakalio ir liemens dydį, kaip didesnį, negu vidutinišką. Tuo tarpu dauguma berniukų apibūdina šias minėtas dalis, kaip vidutiniško dydžio. Vertinant bicepsų dydį, išryškėja atvirkštinė tendencija: berniukai linkę apibūdinti savo bicepsų dydį, kaip didesnį, negu vidutiniškas, tuo tarpu mergaitės suvokia šią kūno dalį, kaip mažesnę, negu vidutiniška (žr. 10 lentelę).

Gauti duomenys patvirtino įvairių autorių nuomonę, kad mergaitės labiau, negu berniukai, susirūpinusios savo kūnu ir išvaizda ir linkusios įsivaizduoti, kad jos turi viršsvorį (Canpolat ir kt., 2005; Dittmar ir kt., 2000; Hargreaves ir Tiggeman, 2002). Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad tokios kūno dalys, kaip užpakalis, klubai, blauzdos, liemuo ir šlaunys mergaičių apibūdinamos kaip didesnės, negu vidutiniškos, nes būtent lytinio brendimo metu žymiai pasikeičia šių dalių dydis. Tuo tarpu berniukai linkę apibūdinti bicepsų dydį kaip didesnį, negu vidutinį. Remiantis kitų autorių duomenimis, šį dalyką galima paaiškinti tuo, kad lytinio brendimo metu keičiantis viršutinei kūno daliai, tiksliau jai plėtėjant, berniukų kūnas tampa panašus į visuomenėje priimtą vyriško grožio standartą (Dittmar ir kt., 2000; Rand ir Wright, 2000).

Taigi, mūsų tyrimo rezultatai patvirtino iškeltą hipotezę, kad berniukų ir mergaičių kūno vaizdas skiriasi. Mergaitės labiau, negu berniukai, linkusios sukurti neigiamą kūno vaizdą. To priežastis yra lytinio brendimo ypatumai, dėl kurių mergaičių kūnas nutolsta nuo visuomenėje priimtų grožio idealų, o berniukų kūnas, atvirkščiai, tampa panašesnis į kultūrinį vyriško grožio stereotipą. Taip pat nustatyta, kad nepriklausomai nuo lyties, paaugliai vienokiu ar kitokiu būdu kontroliuoja savo svorį, tačiau nepasirenka kraštutinių svorio mažinimo strategijų (vėmimo, badavimo ir t.t.)

3.4. Paauglių požiūrio į savo išvaizdą įvertinimas.

Statistiškai apdorojus tiriamųjų atsakymus, buvo nustatyta, kokie yra paauglių dažniausi atsakymai į išvaizdos schemų inventoriaus teiginius ir ar jie statistiškai reikšmingai skiriasi tarp berniukų ir mergaičių.

11 lentelė. Paauglių atsakymų į išvaizdos schemų inventoriaus teiginius dažnumas.

<i>Teiginiai</i>	<i>Nesutinka</i>		<i>Nei sutinka, nei nesutinka</i>		<i>Sutinka</i>		p reikšmė
	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	
Mano išvaizda - labai svarbi dalis to, kas aš esu.	7,7	4,7	31,9	27,1	60,4	67,1	0,504
Mano išvaizdos trūkumai žmonėms pirmiausia kris į akis.	16,5	29,8	42,9	39,3	40,7	31	0,098
Išvaizda parodo žmogaus vidinį pasaulį.	53,4	56,1	27,3	26,8	19,3	17,1	0,916
Jei galėčiau atrodyti taip, kaip noriu, mano gyvenimas būtų daug laimingesnis.	23,1	27,1	38,5	34,1	38,5	38,8	0,776

11 lentelės tęsinys.

<i>Teiginiai</i>	<i>Nesutinka</i>		<i>Nei sutinka, nei nesutinka</i>		<i>Sutinka</i>		p reikšmė
	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	Berniukai %	Mergaitės %	
Jeigu žmonės žinotų, kaip iš tiesų atrodau, aš jiems mažiau patikčiau.	51,1	68,2	27,8	24,7	21,1	7,1	0,015*
Rūpindamasis (-si) savo išvaizda, galiu kontroliuoti daugelį savo gyvenimo.	22	29,4	42,9	41,2	35,2	29,4	0,490
Mano išvaizda lėmė daugelį mano gyvenimo įvykių.	43,8	36,9	27	36,9	29,2	26,2	0,369
Turiu visai patenkinti atrodyti kuo geriausiai.	11,2	20	31,5	25,9	57,5	54,1	0,259
Sendamas (-a) prarasiu patrauklumą.	22	26,8	39,6	35,4	38,5	37,8	0,732
Kad būtų moteriška, moteris turi atrodyti kiek įmanoma gražiau.	7,7	10,6	31,9	31,8	60,4	57,6	0,793
Žiniasklaidos platinamos idėjos neleidžia man būti patenkintam (-a) savo išvaizda.	48,4	49,4	35,2	35,3	16,5	15,3	0,976
Vienintelis būdas man pamėgti savo išvaizdą – ją pakeisti.	42,9	56,5	29,7	17,6	27,5	25,9	0,114
Patrauklūs žmonės turi viską.	50	70,6	37,8	17,6	12,2	11,8	0,009*
Negražiams žmonėms sunku rasti laimę.	37,4	61,2	26,4	25,9	36,3	12,9	0,001*

*- pažymėti statistiškai reikšmingi vidurkių skirtumai ($p < 0,05$)

Rezultatai, pateikti 11 lentelėje, rodo, kad ir berniukai, ir mergaitės turi panašų požiūrį į išvaizdą ir jos įtaką gyvenimui. Dauguma paauglių mano, kad išvaizda yra svarbi jų dalis, tačiau reikia priimti ją tokią, kokia ji yra, ir nesistengti radikaliai jos pakeisti, kad būtų patenkintam savim. Jų nuomone, svarbiausias dailiosios lyties atstovių moteriškumo kriterijus yra grožis, o žiniasklaida neturi didelės įtakos, ar jie bus patenkinti savo išvaizda, ar ne.

Statistiškai reikšmingai skiriasi berniukų ir mergaičių nuomonės, kokią reikšmę turi graži išvaizda žmogaus asmeniniam gyvenimui. Mergaitės mažiau, negu berniukai, linkusios akcentuoti patrauklios išvaizdos poveikį žmogaus populiarumui ir sėkmei (žr. 11 lentelę).

Gauti rezultatai nepatvirtino kitų autorių nuomonės, kad išvaizda vaidina itin svarbų vaidmenį paauglių gyvenime (Dittmar ir kt., 2000; Hendricks ir kiti, 1998; Rosenblum ir Lewis, 1999; Vaičiulienė, 2004). Priešingai, mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad nors dauguma abejų lyčių paauglių pripažįsta, kad išvaizda yra svarbi asmenybės dalis, tačiau, jų manymu, fizinis grožis nedaro didelio poveikio jų gyvenimui ir tarpasmeniniams santykiams.

Ir berniukai, ir mergaitės nemano, kad žiniasklaida turi daug įtakos, ar žmogus bus patenkintas/ nepatenkintas savo išvaizda. Tai irgi patvirtino kitų autorių nuomonę, kad dėl kognityvinės raidos ypatumų paaugliai dar nesugeba įsisaugoti tai, kad žiniasklaida veikia vienokiu ar kitokiu būdu jų kūno vaizdą (Anderson ir kt., 2001; Polce-Lynch ir kt., 1998).

Įdomu tai, kad gauti rezultatai rodo, kad mergaitės labiau, negu berniukai, linkusios manyti, kad fizinis grožis neturi daug įtakos, ar žmogui pasiseks gyvenime, ar ne. Nors literatūroje neteko aptikti informacijos apie šį dalyką, galima daryti prielaidą, kad Vakarų visuomenėje įsigalėjęs požiūris, kad moterys turi lygias galimybes su vyrais ir savo asmeninių savybių dėka gali daug ko pasiekti gyvenime, pamažu ateina į Lietuvą ir turi įtakos besiformuojančiam šiuolaikinių merginų nuomonei, kokį vaidmenį graži išvaizda vaidina jų gyvenime.

3.5. Apibendrinimas.

Lyginant mūsų tirtų paauglių vyriško ir moteriško fizinio grožio idealus, buvo nustatyta, kad berniukų ir mergaičių idealaus vyro ir idealios moters apibūdinimai turi ir panašumų, ir skirtumų. Abejų lyčių paaugliams žavesys ir sveikata yra vienos svarbiausių idealaus vyro savybių. Tačiau berniukai labiau akcentuoja idealaus vyro fizinę jėgą, priskirdami jam tokias savybes, kaip „galingas“ ir „raumeningas“. Mergaitės apibūdina idealų vyrą būdvardžiais „tvarkingas“, „gražus“ ir „patrauklus“. Jos teikia pirmenybę gražiai atrodantiems ir žaviems vyrams. Abejų lyčių paaugliai idealią moterį įsivaizduoja gražią, žavią, sveiką ir patrauklią. Tačiau berniukai, vertindami moteriško fizinio grožio idealą, labiau pabrėžia seksualumą, o mergaitės-stilingą aprangą. Kad ir kaip keista, tačiau lieknumo kaip populiariausios moterų savybės nepasirinko nei berniukai, nei mergaitės.

Lyginant šiame tyrime dalyvavusių paauglių idealaus vyro ir idealios moters vertinimus su Didžiosios Britanijos jaunuolių vyriško ir moteriško fizinio grožio sukurtais idealais, matyti, kad ir vieni, ir kiti naudoja tuos pačius būdvardžius vyro ir moters idealams apibūdinti (Dittmar ir kt., 2000). Tačiau priešingai, nei teigia kiti autoriai, mūsų tirtoms mergaitėms svarbesnė graži išvaizda, o ne fizinė jėga (Anderson ir kt., 2001; Dittmar ir kt., 2000). Taip pat mūsų tyrime

dalyvavę abejų lyčių paaugliai, priešingai, negu Didžiosios Britanijos jaunuoliai, per daug neakcentuoja lieknumo, kaip pagrindinio moteriško grožio kriterijaus.

Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad 15 metų paauglių vyriško ir moteriško fizinio grožio vertinimai jau yra stereotipiški, t.y. mažiau atviri netradiciniams „idealaus vyro“ ir „idealios moters“ atributams (Dittmar ir kt., 2000; Parkinson ir kt., 1998). Tuo remiantis, galima daryti prielaidą, kad Lietuvos kultūriniais moteriško ir vyriško grožio idealams didelį poveikį padarė Vakarų visuomenėse įsigalėję idealaus vyro ir idealios moters stereotipai. Tačiau moters lieknumas ir vyro stiprumas nėra itin akcentuojamos savybės, kas gali rodyti, kad yra kultūriniai skirtumai, arba kad tradiciniais fizinio grožio idealai pamažu pradėjo keistis visose Vakarų kultūrose.

Tikrinant hipotezę, ar paaugliai vienodai suvokia savo kūną ir idealų savo ir priešingos lyties kūną, buvo nustatyta, kad lieknos mergaitės iš tiesų linkusios sukurti panašų idealų moterišką kūną. Lyginant berniukų ir mergaičių idealaus vaikinio ir idealios merginos kūno suvokimą, išaiškėjo, kad berniukų idealai yra stambesni, nei mergaičių.

Tai rodo, kad 15 metų paaugliai sukuria savo ir priešingos lyties idealus, remdamiesi visuomenėje priimtais fizinio grožio standartais, t.y. vyriško idealo raumeningumu ir moteriško idealo lieknumu (Cohn ir Adler, 1992; Dittmar ir kt., 2000; Grieve ir kt., 2005). Tačiau mergaičių įsivaizduojamas idealus vaikiną žymiai lieknesnis, negu berniukų. Tai tik patvirtino, kad šiame tyrime dalyvavusių mergaičių vyriško fizinio grožio idealai skiriasi nuo tradicinių Vakarų kultūros stereotipų. Ir berniukų, ir mergaičių manymu, ideali moteris pasižymi lieknumu, nors apibūdindami, nei vieni, nei kiti neakcentuoja lieknumo, kaip pagrindinės savybės. Tai galima paaiškinti tuo, kad dėl kognityvinės raidos ypatumų paaugliai nesugeba įsisąmoninti visuomenėje propaguojamų moteriško grožio stereotipų (Anderson ir kt., 2001; Polce-Lynch ir kt., 1998).

Analizuojant paauglių kūno vaizdą, nustatyta, kad 15 metų paauglės labiau, negu berniukai, linkusios būti nepatenkintos savo klubais, šlaunimis ir pilvu ir jausti neigiamus jausmus savo kūno atžvilgiu. Taip pat jos labiau, negu berniukai, linkusios rūpintis savo išvaizda ir įsivaizduoti, kad turi viršsvorį. Kraštutinės svorio mažinimo strategijos (vėmimas, badavimas, liesinančio maisto valgymas) nepopuliarios tarp abejų lyčių paauglių, nors ir berniukai, ir mergaitės linkę stebėti, ką jie valgo, ir pasirinkti sveikesnį maistą.

Mūsų tyrimo gauti rezultatai patvirtino kitų autorių nuomonę, kad kiekvienai lyčiai būdingi lytinio brendimo ypatumai turi įtakos, ar teigiamą, ar neigiamą kūno vaizdą suformuos paaugliai (Dittmar ir kt., 2000; Rand ir Wright, 2000; Vaičiulienė, 2004). Dėl riebalų kaupimosi ant klubų, šlaunų ir pilvo mūsų tirtos mergaitės taip pat nepatenkintos ne tik šiomis atskiromis kūno

dalimis, bet apleidami visu kūnu, nes taip joms darosi mažiau panašios į visuomenėje priimtą lieknos moters stereotipą. Tuo tarpu berniukai linkę sukurti labiau teigiamą kūno vaizdą, nes lytinio brendimo metu keičiantis viršutinei kūno daliai, tiksliau jai plėtėjant, jų kūnas tampa labiau panašus į visuomenėje priimtą vyriško grožio standartą .

Vertinant paauglių požiūrį į savo išvaizdą, buvo nustatyta, kad jie nėra vienareikšmiški. Nors dauguma abiejų lyčių paauglių pripažįsta, kad išvaizda yra svarbi asmenybės dalis, tačiau, jų manymu, graži išvaizda nedaro didelio poveikio jų gyvenimui ir tarpasmeniniams santykiams. Tai prieštarauja kitų autorių nuomonei, kad išvaizda vaidina itin svarbų vaidmenį paauglių gyvenime (Dittmar ir kt., 2000; Hendricks ir kiti, 1998; Rosenblum ir Lewis, 1999; Vaičiulienė, 2004). Tačiau mūsų tirti paaugliai taip pat, kaip ir kitų šalių jaunuoliai, nemano, kad žiniasklaida turi daug įtakos žmogaus gyvenimui. Tai vėlgi gali būti aiškinama, kad dėl kognityvinės raidos ypatumų paaugliai dar nesugeba įsisąmoninti tai, kad žiniasklaida veikia vienokiu ar kitokiu būdu jų kūno vaizdą (Anderson ir kt., 2001; Polce-Lynch ir kt., 1998).

Kitas šiame tyrime išaiškėjęs dalykas, keliantis susidomėjimą, yra tai, kad mergaitės labiau, negu berniukai, linkusios manyti, kad fizinis grožis neturi daug įtakos, ar žmogui pasiseks gyvenime, ar ne. Remiantis šiais rezultatais, galima daryti prielaidą, kad ne tik Vakarų kultūrose, bet ir Lietuvoje po truputį įsigali požiūris, kad moterys turi lygias galimybes su vyrais ir savo asmeninių savybių dėka gali daug ko pasiekti gyvenime. Tai, be abejo, gali turėti įtakos besiformuojančiam šiuolaikinių merginų nuomonei, kokią vaidmenį graži išvaizda vaidina jų gyvenime.

Taigi, šis mūsų tyrimas suteikia daugiau informacijos apie tai, kokie yra tirtų paauglių vyriško ir moteriško grožio idealai, koks yra ne tik mergaičių, bet ir berniukų, kūno vaizdas, ir kokią vaidmenį vaidina išvaizda abiejų lyčių paauglių gyvenime. Lyginant su užsienio šalių mokslininkų gautais rezultatais, matyti, kad nors Vakarų visuomenės tradiciniai fizinio grožio stereotipai padarė didelį poveikį Lietuvos vyro ir moters idealams, tačiau vis tik yra tam tikrų skirtumų, išskiriančių mūsų šalies ypatumus.

Kadangi buvo tiriami tik dviejų Vilniaus vidurinių mokyklų moksleiviai, negalima kalbėti apie tai, kokie fizinio grožio stereotipai vyrauja tarp visų Lietuvos paauglių. Taip pat liko nelabai aišku, kas gi konkrečiau įeina į sąvoką „gražus kūnas“, nes mūsų tyrime naudoti apibūdinimai daugiau pabrėžia bendrą žavesį, o ne konkrečiai tam tikrų kūno dalių, proporcijų tobulumą. Norint daryti platesnes išvadas, reikėtų atlikti išsamesnį tyrimą, įtraukiant į jį kuo daugiau paauglių iš skirtingų Lietuvos regionų ir vietovių.

4. IŠVADOS

1. Tyrime dalyvavusių berniukų ir mergaičių vyriško ir moteriško grožio idealai turi ir panašumų, ir skirtumų. Idealus vyras pasižymi sveikata ir žavesiu, tačiau berniukai labiau akcentuoja stiprumą, o mergaitės – vyro gražią išvaizdą. Ideali moteris įsivaizduojama graži, sveika, patraukli ir žavi, bet berniukams yra svarbiau moters seksualumas, o mergaitėms – stilinga apranga.
2. Tyrime dalyvavusių paauglių vyriško ir moteriško grožio idealai yra panašūs į Vakarų kultūrose vyraujančius idealios moters ir idealaus vyro stereotipus, tačiau lieknumas nėra itin akcentuojama savybė.
3. Tirti paaugliai nevienodai suvokia savo kūną ir idealų savo lyties kūną: liesi ir normalaus svorio berniukai linkę sukurti stambesnę vyro idealą; normalaus svorio mergaitės - lieknesnę moters idealą; lieknos merginos – panašų į save moters idealą.
4. Berniukai ir mergaitės skirtingai suvokia priešingos lyties idealus: berniukai labiau, negu mergaitės, linkę sukurti lieknesnę moters idealą ir stambesnę vyro idealą.
5. Berniukų ir mergaičių kūno vaizdas skiriasi: berniukai linkę sukurti teigiamą kūno vaizdą, o mergaitės- neigiamą. Mergaitės labiau nepatenkintos savo klubais, šlaunimis ir pilvu ir labiau linkusios jausti neigiamus jausmus savo kūno atžvilgiu, tačiau abiejų lyčių paaugliai stengiasi reguliuoti savo mitybą.
6. Tirti paaugliai nelabai akcentuoja gražios išvaizdos vaidmenį savo gyvenime ir neįsisąmonina žiniasklaidos poveikio jų kūno vaizdai ir fizinio grožio idealams.
7. Berniukų ir mergaičių požiūris į išvaizdos svarbą gyvenime skiriasi: mergaitės mažiau, negu berniukai, pabrėžia fizinio grožio įtaką sėkmingam žmogaus gyvenimui.

5. LITERATŪRA

1. Anderson, D. R., Huston, A. C., Schmitt, K. Linebarger, D. L., Wright, J. C. Early childhood television viewing and adolescent behavior: The recontact study // *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 2001, 66, (Serial No. 264), pp. 108-118
2. Banfield S., McCabe M. An evaluation of the construct of body image // *Adolescence*, 2002, Vol. 37, pp. 373-382
3. Botta, R. A. For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances // *Sex Roles: A Journal of Research*, 2003, Vol. 48, pp. 389-399
4. Canpolat B.I, Orsel S., Akdemir A., Haluk Ozbay M. The Relationship between Dieting and Body Image, Body Ideal, Self-Perception, and Body Mass Index in Turkish Adolescents // *International journal of eating disorders*, 2005. Vol. 37, pp. 150-155
5. Cash T.F. Developmental teasing about physical appearance: retrospective descriptions and relationships with body image // *Social behavior and personality*, 1995, Vol. 23, No. 2, pp. 123-130
6. Cash T. F., Henry P. E. Women's body images: the result of national survey in the USA // *Sex Roles*, 1995, Vol. 33, 19-28
7. Chang Ch. Stereotypical influence on ideal body images // [žiūrėta gruodžio 16 d.], Prieiga per internetą: <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/370.asp>
8. Choate L. H. Toward a Theoretical Model of Women's Body Image Resilience // *Journal of Counseling & Development*, 2005, Vol. 83, pp. 320-330
9. Cohen B. The Psychology of Ideal Body Image as an Oppressive Force in the Lives of Women // [žiūrėta gruodžio 16 d.], Prieiga per internetą: http://www.healingthehumanspirit.com/pages/body_img.htm
10. Cohn L.D., Adler N.E. Female and male perception of ideal body shapes: distorted view among Caucasian college students // *Psychology of women quarterly*, 1992, Vol. 16, pp. 69-79
11. Dittmar H., Lloyd B., Dugan Sh., Halliwell E., Jacobs N., Cramer H. The "Body Beautiful": English Adolescents' Images of Ideal Bodies [1] // *Sex Roles: A Journal of Research*, 2000, Vol. 42, pp. 887-915
12. Dunkley T., Wertheim E., Paxton S. Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint // *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 2005, No. 34, pp. 34-55

13. Durkin K. *Developmental Social Psychology*. Cambridge: Blackwell, Second Edition, 2000
14. Ferron Ch. Body image in adolescence: cross-cultural research-results of the preliminary phase of a quantitative surveys”// *Adolescence*, 1997, Vol. 12, No. 2, pp. 163-178
15. Furnham A., Calnan A. Eating Disturbance, Self-Esteem, Reasons for Exercising and Body Weight Dissatisfaction in Adolescent Males // *European Eating Disorders Review*, 1998, No.6, pp. 58-72
16. Gardner R. M., Sorter R. G., Friedman B. N. Developmental changes in children’s body images // *Journal of social behavior and personality*, 1997, Vol. 12, No. 4, pp. 1019-1036
17. Gardner R. M., Friedman B. N., Jackson N. A. Hispanic and white children’s judgment of perceived and ideal body size in self and others // *The psychological record*, 1999, No. 49, pp. 555-564
18. Grakauskaitė V. Paauglių mergaičių savo kūno suvokimas ir valgymo sutrikimų rizika. Bakalauro darbas, VU, Vilnius, 2002
19. Grieve F.K., Newton Ch. C., Kelley L.V. Miller R.C. Jr., Kerr N.A. The Preferred Male Body Shapes of College Men and Women // *Individual Differences Research*, 2005, No. 3, pp. 188-192
20. Halliwell E., Dittmar H. A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging // *Sex Roles: A Journal of Research*, December 2003, No. 49, pp. 675-684
21. Hargreaves D., Tiggemann M. The Role of Appearance Schematicity in the Development of Adolescent Body Dissatisfaction // *Cognitive Therapy and Research*, 2002, Vol. 26, No. 6, pp. 691–700
22. Haavio-Mannila E., Purhonen S. Slimness and Self-rated Sexual Attractiveness: Comparisons of Men and Women in Two Cultures - Statistical Data Included // *Journal of Sex Research*, 2001, Vol. 38. Nr. 2, pp. 102-110
23. Hendricks CH., Olson D., Hall S., Batt J. Living in a Social World // // [žiūrėta sausio 5 d.], Prieiga per internetą: <http://www.units.muohio.edu/psybersite/Attraction/index.shtml>
24. Jankauskienė R., Kardelis K. Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę // *Medicina*, 2002, 38 tomas, Nr. 4, pp. 444-451
25. Jones B.C., Little A.C, Feinberg D.R, Penton-Voak . I.S., Tiddeman B.P., Perrett D.I. The relationship between shape symmetry and perceived skin condition in male facial attractiveness // *Evolution and Human Behavior*, 2004, Vol. 25, pp. 24–30

26. Jones B.C., Little A.C., Boothroyd L., Feinberg D.R., Cornwell E., DeBruine L.M., Roberts C., Penton-Voak I.S., Law Smith M.J., Moore F.R., Davis H.P., Perrett D.I. Women's physical and psychological condition dependently predict their preference for apparent health in faces // *Evolution and Human Behavior* , 2005, Vol. 26, pp. 451– 457
27. Kim O., Kim K. Body Weight, Self-Esteem, And Depression In Korean Female Adolescents - Statistical Data Included // [žiūrėta sausio 5 d.], Prieiga per internetą: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_142_36/ai_79251801
28. Lissau I., Overpeck M.D., Ruan W.J., Due P., Holstein B.E., Hediger M.L. Body Mass index and overweight in adolescence in 13 European countries, Israel and the United States // *Archives of pediatrics and adolescent medicine*, 2004, Vol. 158, No.1, pp.27-33
29. Lokken K., Ferraro F.R., Kirchner T., Bowling M. Gender Differences in Body Size Dissatisfaction Among Individuals With Low, Medium, or High Levels of Body Focus // *The Journal of General Psychology*, 2003, 130(3), pp. 305–310
30. McCabe M., Ricciardelli L. Parent, Peer, And Media Influences On Body Image And Strategies To Both Increase And Decrease Body Size Among Adolescent Boys Ant Girls - Statistical Data Included // [žiūrėta sausio 5 d.], Prieiga per internetą: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_142_36/ai_79251794/pg_4
31. Parkinson K., Tovee M., Cohen-Tovee E. Body shape perceptions of preadolescent and young adolescent children // *European eating disorders review*, 1998, Vol. 6, pp. 123-135
32. Polce-Lynch M., Myers B.J., Kilmartin Ch.T., Forssmann-Falck R., Kliewer W. Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self-esteem: a qualitative analysis // *Sex Roles: A Journal of Research*, 1998, Vol. 38, pp. 1025-1048
33. Prevos P. Differences in body image between men and women // [žiūrėta sausio 5 d.], Prieiga per internetą: http://www.prevos.net/ola/body_image.pdf
34. Rand C.S.W., Wright B.A. Thiner females and heavier males: who says? A comparison of female to male ideal body sizes across a wide age span // *International journal of eating disorders*, 2000, pp. 45-50
35. Rosenblum G.D., Lewis M. The relationship between body image, physical attractiveness and BMI among adolescents // *Child Development*, 1999, Vol. 70, 50-64
36. Sones M. About beauty // [žiūrėta gruodžio 16 d.], Prieiga per internetą: <http://www.beautyworlds.com/aboutbeauty.htm>
37. Thomsen S., Weber M., Brown L. The relationship between reading beauty and fashion magazines and the use of pahtogenic dieting methods among adolescent females -Statistical Data

Included // [žiūrėta sausio 14 d.], Prieiga per internetą: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_145_37/ai_86056749/pg_5

38. Thompson S.H., Corwin S.J., Sargent R.G. Ideal Body Size Beliefs and Weight Concerns of Fourth-Grade Children // International Journal of eating disorders, 1996, pp. 279-284
39. Tiggemann M, Hargreaves D. Female "thin ideal" media images and boys' attitudes toward girls // Sex Roles: A Journal of Research, 2003, Vol. 49, pp. 539-544
40. Turner Sh., Hamilton H., Jacobs M., Angood L., Dwyer D. The influence of fashion magazines on the body image satisfaction of college women: an exploratory analysis // Adolescence, 1997, Vol. 32(127), pp. 603-614
41. Vaičiulienė A. Paauglio psichologija: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius: Presvika, 2004
42. Walsh L. Mirror, Mirror on the Wall, Who's the Most Symmetrical of Them All? // [žiūrėta gruodžio 16d.], Prieiga per internetą: http://www.unm.edu/~quantum/quantum_spring_2000/mirror.html
43. Wickman L. A correlational study of the impact of media influence on the body image of the adolescent girls. A research paper, University of Wisconsin – Stout, 2000
44. Абрамова Г. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. Москва: изд. Академия, 1997.
45. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание. Москва: изд. Прогресс, 1986.

1 priedas

MOTERIŠKO IR VYRIŠKO FIZINIO GROŽIO IDEALAI

Atidžiai perskaityk žemiau pateiktus būdvardžius ir išdėstyk juos mažėjimo tvarka: 1 pozicijoje-labiausiai tinkantis idealo apibrėžimui, 15 pozicijoje-mažiausiai tinkantis.

ŽAVUS
GALINGAS
GERAI APSIRENGĘS
SVEIKAS
PATRAUKLUS
SEKSUALUS
TVARKINGAS
ATLETIŠKAS
ELEGANTIŠKAS
LIEKNAS
RAUMENINGAS
STILINGAS
GRAŽUS
AUKŠTO ŪGIO

ŽAVI
GALINGA
GERAI APSIRENGUSI
SVEIKA
PATRAUKLI
SEKSUALI
TVARKINGA
ATLETIŠKA
ELEGANTIŠKA
LIEKNA
RAUMENINGA
STILINGA
GRAŽI
AUKŠTO ŪGIO

Idealus vyras yra:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

Ideali moteris yra:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

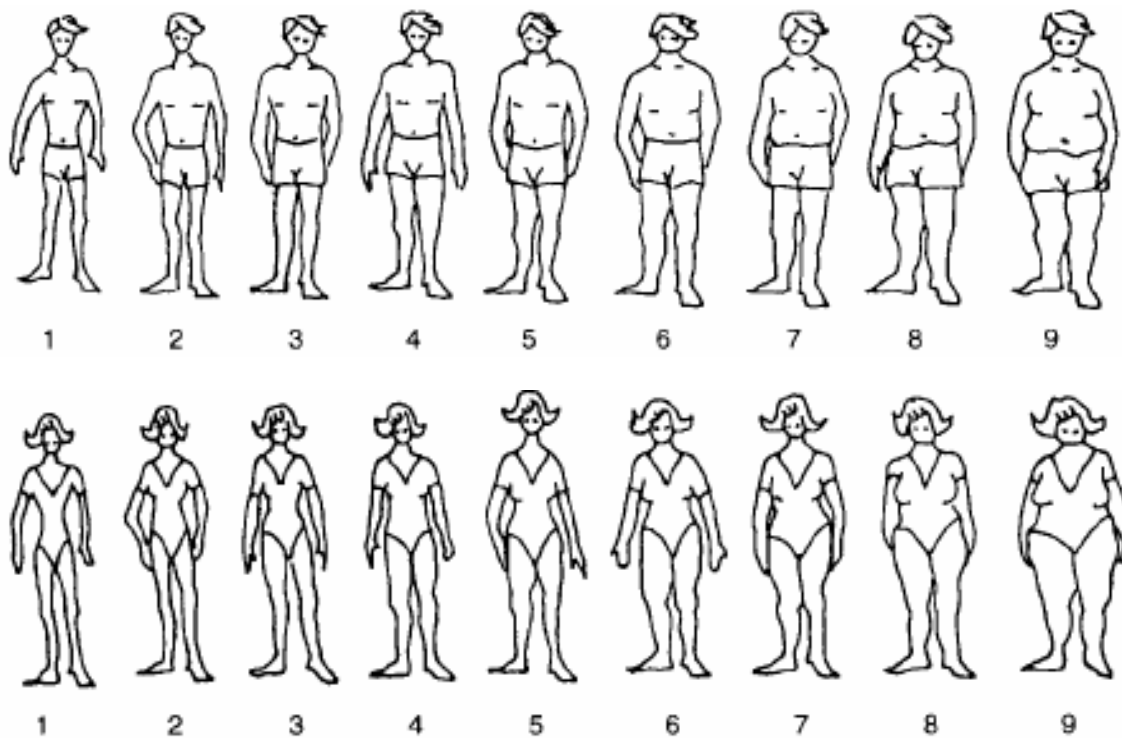
9 FIGŪRŲ SKALĖ

Atsakyk į žemiau pateiktus klausimus, pasirinkdamas savo atsakymą atitinkančio paveiksluko numerį.

1. Koks paveikslukas tiksliausiai vaizduoja tavo kūną? _____

2. Koks paveikslukas vaizduoja vaikiną idealų kūną? _____

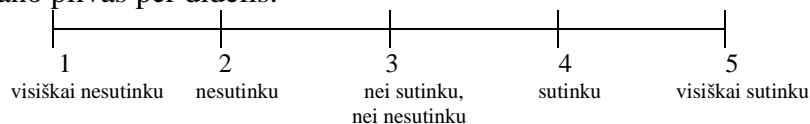
3. Koks paveikslukas vaizduoja merginą idealų kūną? _____



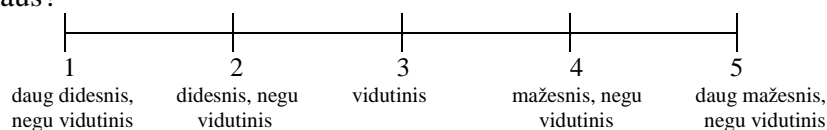
KŪNO VAIZDO KLAUSIMYNAS

Atidžiai perskaityk kiekvieną teiginį ir skalėje pažymėk kryžiuuku Tau tinkantį atsakymą.

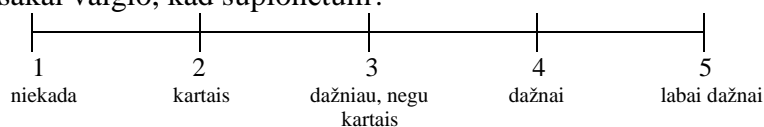
1. Manau, kad mano pilvas per didelis.



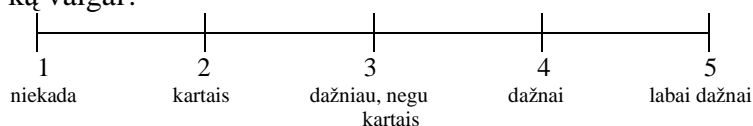
2. Kaip šiuo metu apibūdintum savo blauzdų storį? Ar jos plonesnės ar storesnės, lyginant su vidutiniško žmogaus?



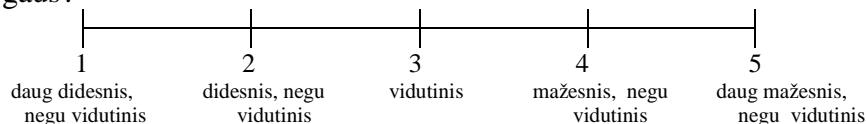
3. Kaip dažnai atsisakai valgio, kad suplonėtum?



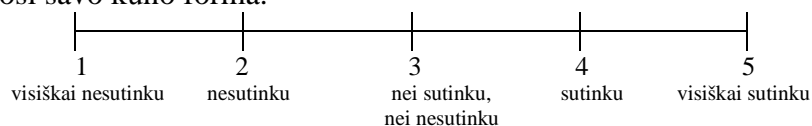
4. Ar atidžiai seki, ką valgai?



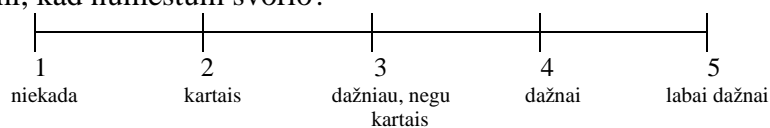
5. Kaip šiuo metu apibūdintum savo užpakalio storį? Ar jis mažesnis ar didesnis, lyginant su vidutiniško žmogaus?



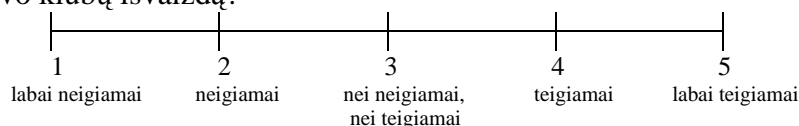
6. Labai rūpinuosi savo kūno forma.



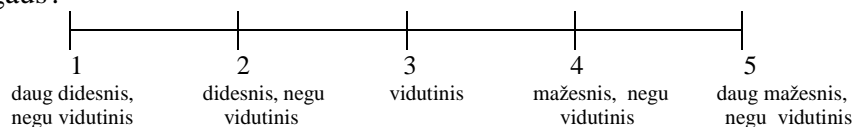
7. Kaip dažnai vemi, kad numestum svorio?



8. Kaip vertini savo klubų išvaizdą?



9. Kaip šiuo metu apibūdintum savo bicepsų dydį? Ar jie mažesni ar didesni, lyginant su vidutiniško žmogaus?



10. Dažnai jaučiuosi nutukęs (-usi).



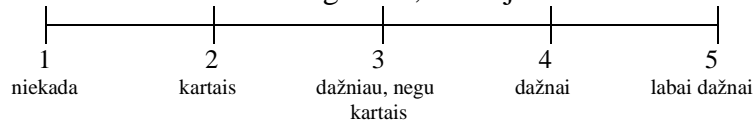
11. Kaip vertini savo šlaunų išvaizdą?



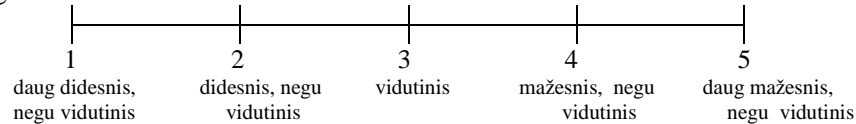
12. Ar tyčia valgai liesinantį maistą?



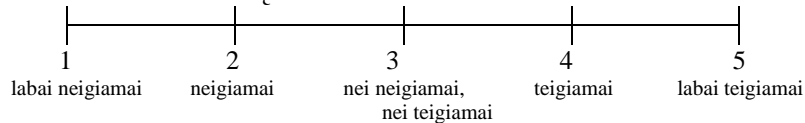
13. Kaip dažnai atsisakai siūlomo maisto ar gėrimo, nes bijai nutukti?



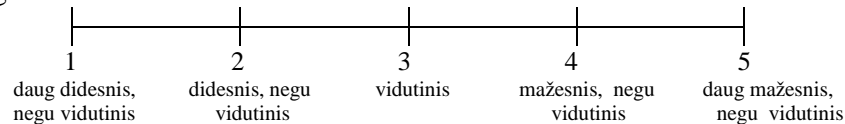
14. Kaip šiuo metu apibūdintum savo liemens apimtį? Ar ji mažesnė ar didesnė, lyginant su vidutiniško žmogaus?



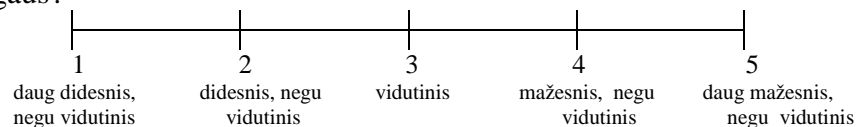
15. Kaip vertini savo liemens išvaizdą?



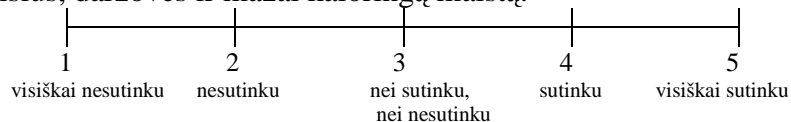
16. Kaip šiuo metu apibūdintum savo šlaunų dydį? Ar jos mažesnės ar didesnės, lyginant su vidutiniško žmogaus?



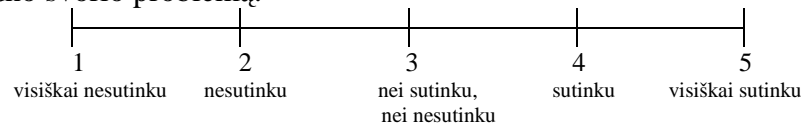
17. Kaip šiuo metu apibūdintum savo klubų dydį? Ar jie mažesni ar didesni, lyginant su vidutiniško žmogaus?



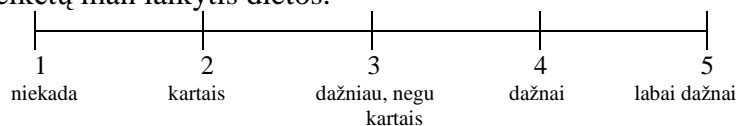
18. Valgau tik vaisius, daržoves ir mažai kaloringą maistą.



19. Pervertinu kūno svorio problemą.



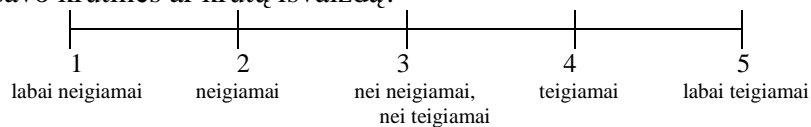
20. Svarstau, ar nereikėtų man laikytis dietos.



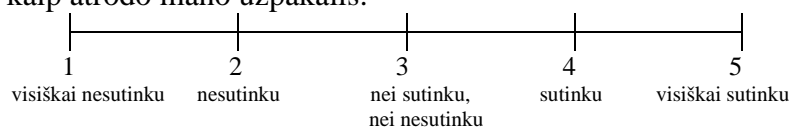
21. Kaip vertini savo svorį?



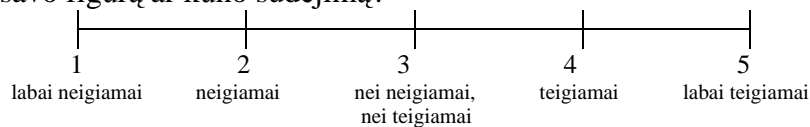
22. Kaip vertini savo krūtinės ar krūtų išvaizdą?



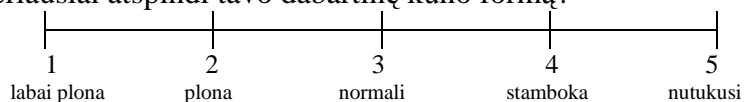
23. Man patinka, kaip atrodo mano užpakalis.



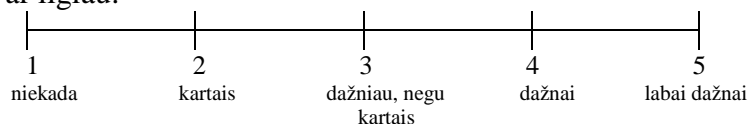
24. Kaip vertini savo figūrą ar kūno sudėjimą?



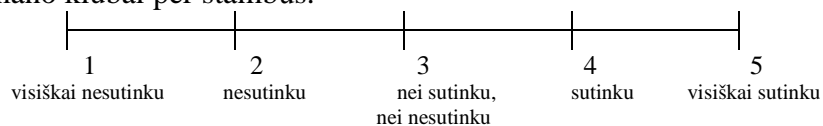
25. Kokia figūra geriausiai atspindi tavo dabartinę kūno formą?



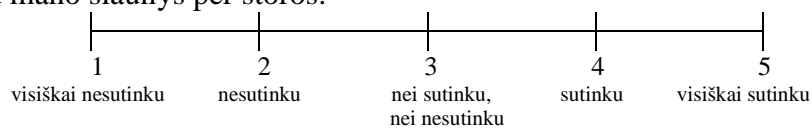
26. Pabadauju dieną ar ilgiau.



27. Manau, kad mano klubai per stambūs.



28. Manau, kad mano šlaunys per storos.



IŠVAIZDOS SCHEMŲ INVENTORIUS

Atidžiai perskaityk kiekvieną teiginį ir pažymėk Tau tinkantį atsakymą.

Nr.		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Nei sutinku,nei nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
1.	Mano išvaizda - labai svarbi dalis to, kas aš esu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Mano išvaizdos trūkumai žmonėms pirmiausia kris į akis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Išvaizda parodo žmogaus vidinį pasaulį.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Jei galėčiau atrodyti taip, kaip noriu, mano gyvenimas būtų daug laimingesnis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Jeigu žmonės žinotų, kaip iš tiesų atrodau, aš jiems mažiau patikčiau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Rūpindamasis (-si) savo išvaizda, galiu kontroliuoti daugelį savo gyvenimo socialinių ir emocinių įvykių.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Mano išvaizda lėmė daugelį mano gyvenimo įvykių.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Turiu visaip stengtis atrodyti kuo geriausiai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Sendamas (-a) prarasiu patrauklumą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Kad būtų moteriška, moteris turi atrodyti kiek įmanoma gražiau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Žiniasklaidos platinamos idėjos neleidžia man būti patenkintam (-a) savo išvaizda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Vienintelis būdas man pamėgti savo išvaizdą – ją pakeisti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Patrauklūs žmonės turi viską.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Negražiems žmonėms sunku rasti laimę.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>