

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKLOGIJOS FAKULTETAS
EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Roma Butkienė
Edukologijos magistrantūros
studentė

**9-10 KLASIŲ MERGINŲ FIZINIO SAVIVAIZDŽIO
FORMAVIMO(-SI) VEIKSNIAI**

Magistro darbas

Mokslinis vadovas
doc. dr. Laimutė Bobrova

Šiauliai, 2006

Darbas originalus R. Butkienė
(studento parašas)

TURINYS

SUMMARY

ĮVADAS	3
1. TEORINĖS TYRIMŲ PRIELAIDOS	9
1.1. Asmenybės elgsenos formavimas(-is) psichologiniu aspektu	9
1.1.1. Asmenybės formavimo(-si) paskatos.	9
1.1.2. Savivaizdžio kūrimą skatinančios aplinkybės.	10
1.1.3. Savęs pažinimas.	11
1.2. Biologiniai veiksniai, įtakoiantys paauglės sveikatą	15
1.2.1. Anatomicinės ir fiziologinės organizmo struktūros brendimo įtaka asmenybės formavimuisi.	15
1.2.2. Organizmo funkcijų sutrikimai ir ligos, susijusios su paauglės išvaizda.	17
1.2.3. Fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai.	20
1.3. Socialinių veiksnių įtaka kūno vaizdo formavimuisi.	22
1.3.1. Istoriniai moters kūno sandaros pokyčiai.	22
1.3.2. Socialinė kultūrinė įtaka.	25
1.3.3. Žiniasklaidos įtaka.	26
1.3.4. Šeimos įtaka.	27
1.3.5. „Reikšmingų“ asmenų įtaka.	29
2. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	31
2.1. Merginų požiūris į fizinį aktyvumą, sveikatą ir savo kūną.	31
2.2. Tėvų įtaka merginų požiūriui į fizinį aktyvumą.	39
2.3. Merginų ir tėvų požiūrio į fizinį aktyvumą lyginimas.	42
2.4. Skirtingo fizinio aktyvumo merginų savo kūno vertinimo analizė.	47
IŠVADOS	51
REKOMENDACIJOS	52
LITERATŪRA	53
PRIEDAI	57

Santrauka

Intensyvūs socialiniai, ekonominiai, politiniai ir transformaciniai visuomenės procesai, vykstantys vakarų Europoje, paskatino bendrosios kultūros pasikeitimus, kurie įtakojo ir kūno kultūros, kaip dalyko, kaitą. Pasikeitė sveikatos įvaizdis, nes pakito žmogaus vertybių struktūra ir poreikiai.

Fizinis aktyvumas tampa sveiko gyvenimo būdu, nauju gyvenimo stiliumi, kur savo įvaizdis formuojamas per kūną. Darbe rašoma apie veiksnius, kurie įtakoja mergaičių kūno savivaizdžio formavimą – psichologinius, biologinius ir socialinius. Socialinių veiksnių grupę, kuri šiuo metu Lietuvoje nėra plačiai tyrinėta, sudaro dar keli smulkesni komponentai. Kūno grožio samprata gali būti nulemta istorinės raidos ar sociokultūrinės įtakos. Apie kūno formavimą plačiai informuoja žiniasklaida, diskutuojama draugų tarpe, primygtinai siūlo reklama, įtakoja tėvai. Visų šių akcentų stebėtojas yra jaunas žmogus, neatitinkantis arba manantis, kad neatitinka nustatytų išvaizdos standartų, todėl ypač jautriai reaguojantis kritiniu paauglystės laikotarpiu.

Formuoti pozityvią fizinio tobulinimosi motyvaciją nėra taip paprasta, nes kūno kultūros vertybės formuojamas pamažu, o rezultatai ne iš karto pastebimi. Paskutiniu metu atliekama vis daugiau tyrimų, ieškančių naujų fizinio ugdymo technologijų, siekiančių padidinti paauglių fizinį aktyvumą.

Tyrimo tikslas - nustatyti vyresnių klasių merginų fizinio savivaizdžio formavimo(-si) veiksnius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atlikti teorinę veiksnių, įtakančių mergaičių požiūrį į save, analizę.
2. Nustatyti mergaičių požiūrį į fizinį aktyvumą, sveikatą ir savo kūną.
3. Nustatyti tėvų požiūrį į fizinį aktyvumą.
4. Įvertinti skirtingo fizinio aktyvumo merginų požiūrį į savo kūną.
5. Nustatyti tėvų įtaką mergaičių požiūriui į fizinį aktyvumą.

Tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, anketavimas, matematinė statistinė analizė.

Tyrimo tikslas - nustatyti vyresnių klasių merginų fizinio savivaizdžio formavimo(-si) veiksnius.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas vyko Šiaulių miesto bendrojo lavinimo vidurinėse mokyklose ir gimnazijose. Anketas pildė 9-10 klasių mergaitės, parinktos tikimybių būdu.

Išvados

1. Mergaičių požiūris į fizinį aktyvumą yra teigiamas. Savaitinė fizinio aktyvumo norma nepakankama sveikatai stiprinti. Viena iš priežasčių, silpninančių kūno kultūros pamokų efektyvumą – blogos higieninės sąlygos mokyklose.
2. Tėvų poveikis formuojant mergaičių kūno kultūros interesus – nepakankamas. Tėvų požiūris mažai įtakoja mergaitės laisvalaikio fizinės veiklos pasirinkimą. Tėvų požiūris yra svarbus veiksnys, formuojant mergaičių požiūrį į kūno kultūros pamokas.
3. Sportuojančios ir nesportuojančios mergaitės labai panašiai vertino savo išvaizdą. Sportuojančių mergaičių gražaus ir sveiko kūno formavimo priemonė yra fiziniai pratimai ir saldumynų ribojimas. Nesportuojančios mergaitės mažiau valgo ir alkį slopina rūkydamos.

Summary

PHYSICAL SELF – IMAGE FORMATION FACTORS OF 9 – 10 FORMERS

Intense social, economic, political and transformational processes, ongoing in the Western Europe, induce changes in the general culture, influencing changes in the body culture as a subject.

Physical activity becomes a healthy way of life, new lifestyle, when self-image is shaped through body. In the work I describe the psychological, biological and social factors, influencing girls' body self-image shaping. The group of social factors, not yet sufficiently examined in Lithuania, consists of a number of smaller components. Conception of body beauty can be predetermined by historical development or sociocultural influence. Mass media broadly informs about body shaping, it is an often topic in the discussions between friends, it is actively promoted and influenced by parents. All this is observed by a young person, mismatching or thinking that she is mismatching the given appearance standards and sensitively reacting in the critical adolescence period.

It is not so easy to form positive physical improvement motivation, because the body culture values are formed slowly, results are observed in some time. More and more investigations have been performed lately, searching for new body development technologies and seeking to improve physical activity or teenagers.

Aim of the investigation: to find out factors of physical self-image shaping among the girls of senior forms.

Tasks of investigation:

1. To analyse the factors, influencing girls' self-attitude theoretically.
2. To find out girls' attitude towards physical activities, health and own body.
3. To find out parents' attitude towards body culture.
4. To assess attitude towards the body of the girls with different physical activity.
5. To find out parents' influence upon the girls' attitude towards physical activity.

Methods of investigation: analysis of scientific literature, questioning, mathematical statistical analysis.

Arrangement of investigation. The investigation was performed in the general education schools and gymnasiums of Siauliai City. 9-10 form girls, selected by chance, participated in the investigation.

Conclusions

1. Girls' attitudes towards physical activity are positive. Weekly norm of physical activity is insufficient to improve health. One of the reasons, reducing efficiency of body culture lessons is poor hygiene conditions at schools.
2. Parental influence in shaping the girls' body culture interests is insufficient. Parents' attitude plays a small role in selection of a girl's physical activity during leisure. Parents' attitude is an important factor for girls' body culture lessons.
3. Both engaged and not engaged in sports girls similarly evaluate their appearance. For those fond of sports, physical exercises and limited tuck consumption are the means to shape nice and healthy body. The other girls eat less and suppress hunger by smoking.

I V A D A S

Problema ir jos aktualumas. Intensyvūs socialiniai, ekonominiai, politiniai ir transformaciniai visuomenės procesai, vykstantys vakarų Europoje, paskatino bendrosios kultūros pasikeitimus, kurie įtakojo ir kūno kultūros, kaip dalyko, kaitą. Kūno kultūra turi parengti jaunimą fizinei saviugdai. Pasikeitė ir sveikatos įvaizdis, nes pakito žmogaus vertybių struktūra ir poreikiai. (Ivaškienė, Baltaplūkytė, 2004) Fizinis aktyvumas tampa sveiko gyvenimo būdu, nauju gyvenimo stiliumi, kur savo įvaizdis formuojamas per kūną.

Moters kūnas visais laikais buvo grožio ir žavesio objektas. Hegelis G.V. F. rašė: „Graikai visų pirma suformavo savo kūną estetiškai gražų ir proporcingą, o tik tada visą šį grožį įkūnijo drobėse, paveiksluose, skulptūrose“ (Naužemys, 2000). Filosofas teigė, kad kūno grožis yra pats siektiniasis žmogaus idealas. Gražus žmogus – turtingas savo vidumi, patrauklios išvaizdos, puikios sveikatos ir taisyklingo kūno sudėjimo, jo harmoninga ir visapusiška branda. (Miškinis, 2002). Kiekvienas asmuo turi turėti realų siektiną kūno formavimo tikslą, nors treniravimosi filosofija kinta bėgant metams, bet kiekvienu momentu turime suvokti, įsisąmoninti, kokie yra pagrindiniai principai, vertybės, kuriais remiamės veikdami, priimdami sprendimus sudėtingomis situacijomis (Urmulevičiūtė, 1997).

Keičiantis epochoms, keitėsi grožio, tobulo žmogaus samprata, keitėsi ir estetinis idealas, grožio vertinimo kriterijai. Valgymo sutrikimų, susijusių su kūno formavimu, buvo visais laikais. Tik anksčiau tų sutrikimų buvo daugiau dėl dvasinių išgyvenimų, askezės, atsisakymų. Tarybiniais laikais nebuvo vartotojiškos kultūros, dietinių produktų, komercijos, žurnalų, tobulybių ieškojimo, sveikos gyvensenos nuostatų. Gal todėl, kad už uždarytų sienų tokius dalykus buvo galima kontroliuoti. Šiandien moteris vertinama kitais aspektais – kokia jos kūno masė, kiek kilogramų numetė, kaip atrodo, ar padarė karjerą ir kt. Visų šių akcentų stebėtojas yra jaunas žmogus, neatitinkantis arba manantis, kad neatitinka nustatytų išvaizdos standartų. Jis išgyvena nuolatinį nerimą, spaudimą, kritiką, kad yra ne toks. Ypatingai paauglystėje, kai kūnas ima keistis, bręsti. Pirmiausia mergaitė išgaudina lytinis brendimas, nes apie kūno pokyčius yra nedaug informacijos. Jei mokslinės informacijos, parengtos specialiai mergaitėms, būtų daugiau, jei ji būtų akcentuojama, merginos nebijotų savo kūno pokyčių.

Žmogus tam tikra prasme yra savo grožio kalvis. Darbo, poilsio režimas, mityba, fizinis aktyvumas, gimnastika lemia išvaizdą ir kūno sandarą. Gal reikėtų kalbėti, kaip suvokiama išorė ir kas nutylima. Nutylint fizinio grožio svarbą, būtinumą rūpintis savo sveikata, išvaizda, grūdinimusi ir higiena, dažnai iškreipiama harmoningos asmenybės reikšmė ir daroma žala jaunimui. Fizinio ugdymo kryptingumas priklauso nuo vyraujančios pasaulėžiūros. Tad jei paauglėms svarbus jų kūno grožis, reikia sudaryti galimybę jį puoselėti, jei jos nori būti lieknos,

- būtina suteikti žinių, pagrįstų įvairiomis studijomis ir mokslu, būtina komentuoti žiniasklaidos teikiamą informaciją. Paauglei psichosocialinio vystymosi krizės metu, įtakojant teigiamais ir neigiamais veiksniams, sunku susivokti, susiorientuoti. Jos artimoji aplinka turi padėti susivokti, kad nereikia apsiriboti vien kūniškuoju lavinimo komponentu. Bręstant kaip harmoningai asmenybei svarbios visos sferos: „fizinis lavinimas padarytų didelę klaidą nutraukdamas deramus santykius su dvasiniu lavinimu“ (Šalkauskis, 1933).

Formuoti pozityvią fizinio tobulinimosi motyvaciją nėra taip paprasta, nes kūno kultūros vertybės formuojasi pamažu, o rezultatai ne iš karto pastebimi. Paskutiniu metu atliekama vis daugiau tyrimų, ieškančių naujų fizinio ugdymo technologijų siekiančių padidinti paauglių fizinį aktyvumą. K. Kardelio (1998), V. Blauzdžio (1991) nuomone, susiformavęs mergaičių elgesio stereotipas parodė, kad mergaitėms tinka ne visos veiklos sritys. Jei mergaitės nori išlikti moteriškos, tai gali mesti sportą, randame R. Jankauskienės moksliniame darbe (2001). Viena iš priežasčių, skatinančių norą judėti yra siekis gražiai atrodyti, teigia R. Kviklienė (2001). Daugumai mergaičių yra svarbus fizinio aktyvumo motyvas kaip gražaus kūno formavimo priemonė, taip rodo A. Zaborskio (1996), I. Tilindienės (1998) atlikti tyrimai. Tačiau mokslinių tyrimų šiuo aspektu yra mažai.

Žmogaus kūno samprata įtakoja arba turėtų įtakoti požiūrį į kūno kultūrą ir yra reikšminga merginai, kuri jaučiasi atsakinga už savo fizinę ir psichinę sveikatą. Kūno gestai, kalba, laikysena, veido išraiškos ne tik padeda komunikuoti su kitais, bet ir išreiškia mūsų vietą socialinėje ir kultūrinėje erdvėje. Šiuolaikinėje visuomenėje vis labiau telkiamasi ties kūno kaitumu: medicinos technologija, kosmetinė chirurgija, organų persodinimai, transseksualinės operacijos paverčia žmogaus kūną asmeniniu projektu, kurį galima nuolat tobulinti ir keisti. Žiniasklaida skatina nuolat kontroliuoti savo veidą bei kūną. Paauglystėje merginoms labai svarbu charakterizuoti skirtingus požiūrius, nustatyti, kas yra veiksminga ir kodėl, po to pasikeisti įrodymais pagrįsta informacija.

Tyrimo objektas – fizinio savivaizdžio formavimo(-si) veiksniai.

Tyrimo hipotezė. Merginų požiūris į savo kūną yra teigiamas, ir fizinis aktyvumas, kaip veiksnys, padedantis formuoti savo kūną, nėra įtakojamas tėvų.

Tyrimo tikslas - nustatyti vyresnių klasių merginų fizinio savivaizdžio formavimo (-si) veiksnius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atlikti teorinę veiksnių, įtakančių merginų požiūrį į save, analizę.
2. Nustatyti merginų požiūrį į fizinį aktyvumą, sveikatą ir savo kūną.
3. Nustatyti tėvų požiūrį į fizinį aktyvumą.
4. Įvertinti skirtingo fizinio aktyvumo merginų požiūrį į savo kūną.
5. Nustatyti tėvų įtaką merginų požiūriui į fizinį aktyvumą.

Tyrimo metodologija. Tirdami vadovavomės nuostata, kad visi merginos fizinį savivaizdį formuojantys veiksniai yra reikšmingi, nors vienam veiksniai susilpnėjus, pažanga lėtėja.

Asmenybės elgsenos formavimosi psichologiniu aspektu (asmenybės formavimosi paskatos, savivaizdžio kūrimas ir savęs pažinimas) metodologiniam pagrindimui didžiausią įtaką turėjo Jacikevičiaus A. (1999), Beresnevičienės D. (2003), Baršauskienės V. ir Janulevičiūtės B. (1999), Antinienės D. (2000, 2004) psichologinės koncepcijos ir teorijos.

Biologinių veiksnių, įtakančių paauglės sveikatą, atskleidimui turėjo paauglės brendimo ir ugdymo sąsajų paieška.

Darbą rengiant atsižvelgta į socialinius veiksnius, kurie turi įtakos tarpusavio bendravimui, socialinės atskirties patirčiai, gyvenimo stiliaus formavimuisi.

Tyrimo metodai:

Teorinė analizė ir apibendrinimas. Studijuota psichologinė ir pedagoginė literatūra, nagrinėjanti amžiaus tarpsnio ypatumus (Tkačenko, 1994), merginų brendimo anatomines ir fiziologines ypatybes, mokslinės literatūros šaltiniai apie fizinio aktyvumo įtaką merginos organizmui ir sveikatai. Analizuoti moksliniai darbai, nagrinėję panašias temas. Lyginti mūsų tyrimo gauti rezultatai su kitų autorių panašių tyrimų duomenimis. Kadangi šia tema lietuvių kalba mažai publikacijų, teko remtis darbais, kurie išspausdinti internetinėje laikmenoje. Analizavome ir medicininės paskirties literatūrą, nagrinėjusią su valgymo sutrikimais susijusias ligas.

Anketinė apklausa. Anketinės apklausos būdu buvo gauta informacija apie mergaičių ir jų tėvų požiūrį į fizinį aktyvumą, savo kūną bei požiūrį į sveikatą. Kad garantuotume anketos informatyvumo kokybę, pasinaudojome Jankauskienės R. daktaro disertacijos „Vyresnių klasių merginų požiūris į savo kūną ir jo ugdymo galimybes“ (2001) - 1 anketa (Jankauskienė, 2001).

Merginų požiūriui į fizinį aktyvumą ir sveikatą, kaip sporto motyvuojamąjį veiksnį, nustatyti buvo pateikta mišraus tipo anketa, susidedanti iš 32 (uždarų ir atvirų klausimų), suskirstytų į keturias grupes (1 priedas):

Klausimyną sudaro 4 grupės:

A – klausimai, kuriuose mergina nurodo tėvų požiūrį į fizinį aktyvumą;

B – klausimai, aiškinantys merginos požiūrį į fizinį aktyvumą;

C – klausimai, tiriantys merginų požiūrį į sveikatą, kaip fizinį aktyvumą motyvuojantį veiksnį;

D- klausimai, skirti nustatyti merginų požiūrio į savo kūną ir svorio kontrolės ypatumus (išvaizda, figūra, susirūpinimas svorio kontrole ir kūno svoriui sumažinti taikomomis priemonėmis).

Atsakymų variantai suskirstyti į 3 fizinio aktyvumo grupes, pagal anketos 13-to klausimo atsakymus:

1. Reguliariai dalyvaujančios laisvalaikio fizinėje veikloje.
2. Nesportuojančias dėl priežasties.
3. Laisvalaikiu nesportuojančias.

Matematinės statistikos metodas pritaikytas gautų duomenų statistiškam skaičiavimui ir vertinimui. Buvo skaičiuojamas atsakymų į anketų klausimus bei teiginius procentinis dažnis visuose atsakymų blokuose (I, II, III, IV -blokų pavadinimai):

I – Tėvai ir jų požiūris į fizinį aktyvumą,

II – Tavo požiūris į fizinį aktyvumą,

III – Ką Tau reiškia žodis sveikata,

IV – Koks tavo požiūris į savo kūną,

ir tiriamosiose fizinio aktyvumo grupėse:

I- Reguliariai dalyvaujančios laisvalaikio fizinėje veikloje,

II – Nesportuojančios dėl priežasties,

III – Laisvalaikiu nesportuojančias.

Visi duomenys surinkti prašant atsakyti į testo klausimus, pažymint pasirinktus teiginius. Apdorojant duomenis taikytas reitingavimo metodas: klausimo numeris atitinka reitingo balus (klausimo Nr. 1 – 1 balas ir t.t.), nesant atsakymo – rašomas „0 balų.

Atsakymų į klausimus teiginiai, kurie pažymėti raidėmis, užkoduoti balais: A-1 balas, B - 2 balai ir t.t., nesant atsakymo – rašomas „0 balų.

Nustatant merginų fizinio savivaizdžio formavimo(-si) ryšį su tėvų požiūriu į fizinį aktyvumą pasirinktas koreliacinės analizės metodas.

Tarp tėvų požiūrio (1 kintamasis) ir merginų požiūrio į savo kūną (2 kintamasis) ryšio stiprumas buvo nustatytas ranginiais Spirmeno ρ ir Kendalo τ koreliacijos koeficientais. Tėvų ir merginų požiūrį į fizinį aktyvumą, kaip fizinio savivaizdžio vieną iš veiksnių, įrodo šie gauti teiginiai (pasirinkimai) į anketos klausimus (1,2,3,)(1 priedas):

1. Ar Tavo tėvai domisi, kaip tau sekasi per kūno kultūros pamokas mokykloje?
2. Kokia yra Tavo tėvų pažiūra į sportavimą namuose?
3. Kokia Yra Tavo pažiūra į sportavimą po pietų įvairiuose būreliuose?

Anketų duomenys suvesti EXCEL programa ir atlikta pradinė bei grafinė analizė. Duomenys buvo eksportuoti į statistikos paketą STATISTICA.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas vyko Šiaulių miesto bendrojo lavinimo vidurinėse mokyklose ir gimnazijose(1 lentelė). Anketas pildė 9 -10 klasių mergaitės, parinktos tikimybių būdu.

1 lentelė

Socialiniai demografiniai tiriamųjų duomenys

Mokykla	Respondenčių skaičius (n)	Respondenčių skaičius (%)
„Dainų” vidurinės mokyklos	56	16,5
„Romuvos” vidurinės mokyklos	84	24,7
„Aido” vidurinės mokyklos	49	14,4
Šiaulių universiteto gimnazijos	35	10,3
„Aukštabalio” vidurinės mokyklos	46	13,5
„Didždvario” gimnazijos	40	11,8
„Juliaus Janonio“ gimnazija	30	8,8

Tyrimo imtis: Pasirinktas imties tūris (n=340) užtikrina koreliacijos koeficiento skaičiavimo paklaidą.

Kardelis (2002) pateikia Jadav lentelę, kur populiacijos dydis būtų 2000 (5% paklaida), tai imties tūris 333. Mūsų anketinės apklausos tiriamoji imtis - 340. Bendro lavinimo mokyklų suvestinė ataskaita 2004/05 m.m. MS-1 teikia tokius statistinius duomenis: bendrojo lavinimo mokyklų 9-10 klases 2005 rugsėjo 7 dieną lankė 1386 mokiniai, o gimnazijų 1-2 klasėse mokėsi 618.

Šių mokyklų merginos pasirinktos atsitiktinai. Pasirinktas tik paauglystės pabaigos amžiaus tarpsnis, kurio metu merginoms didžiausią reikšmę turi jos išvaizda. Psichologai ir medikai įvardija šį amžių laikotarpį kaip kritinį, kuriame merginos susiduria su valgyimo sutrikimais.

Tyrimo organizavimo etapai

I etapas 2003-2004 atliekama mokslinės metodinės literatūros, internetinių straipsnių analizė ir apibendrinimas, siekiant nustatyti pagrindinius tyrimo ypatumus.

II etapas 2004-2005 Septyniuose Šiaulių miesto mokyklose atliekamas tyrimas, taikant anketinės apklausos metodą. Tyrimas atliekamas tikslu – nustatyti vyresnių klasių merginų fizinio savivaizdžio formavimo(-si) veiksnius: tėvų ir merginų požiūrį į fizinį aktyvumą; merginų požiūrį į sveikatą ir savo kūną.

III etapas 2005 apibendrinami ir analizuojami tyrimų duomenys, vyksta jų teorinė-mokslinė interpretacija, iškeltos hipotezės pagrindimas, formuluojamos išvados.

Teorinis ir mokslinis darbo naujumas

Lietuvoje merginų fizinio savivaizdžio formavimo (-si), kaip socialinės problemos, veiksniai mokslo darbuose tyrinėti mažai. Tokios krypties darbų, nagrinėjančių kūno formavimą fiziniu aktyvumu, sunku rasti ir Europoje.

Praktinis darbo reikšmingumas

Darbas reikšmingas tuo, kad pirmą kartą teoriškai pagrįstas fizinio savivaizdžio formavimo (-si) veiksnių ryšys su tėvų požiūriu į merginų fizinį aktyvumą ir merginų požiūriu į savo kūną.

Darbo struktūra ir apimtis.

Darbą sudaro įvadas, 2 skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Darbe pateiktos 32 lentelės ir 1 paveikslas. Apimtis 56 puslapiai, 1 priedas. Panaudotas 71 literatūros šaltinis.

1. TEORINĖS TYRIMŲ PRIELAIDOS

1.1. Asmenybės elgsenos formavimas (-is) psichologiniu aspektu.

1.1.1. Asmenybės formavimosi paskatos. Žmogaus asmenybė yra veikianti būtybė, kurios aktyvumas kyla iš asmenybės vidaus ir iš išorinės aplinkos poveikių. (Jacikevičius, 1999). Jokia veikla neprasideda be priežasties, teigia E. Paužienė. (2000) Pagrindinė asmenybės aktyvumo priežastis yra įvairūs poreikiai, atsirandantys ir instinktinių potraukių ir asmenybės pažinimo patirties pagrindu. (Jacikevičius, 1999) Poreikis kaip siekis atsiranda susidariusiai tuštumai ar trūkumui užpildyti (Paužienė, 2000). A. Jacikevičius (1999) teigia, jog „poreikių yra daugybė, nes žmogui gali visko prireikti“: Poreikiai gali būti gamtiniai ir kultūriniai (pagal kilmę); materialieji ir dvasiniai (pagal pobūdį); asmeniniai ir visuomeniniai. Visiems šiems poreikiams patenkinti būtinas ryšys su aplinka. Aplinka asmeniui teikia informaciją, kuri mąstymo pagalba analizuojama ir interpretuojama: sprendžiami įvairūs klausimai, numatoma tolesnė veikla, vertinama informacija, kuriamos idėjos, formuojamos nuomonės, lyginama su turimais stereotipais, ieškomos priežastys, pagrindimas ir t.t. Jei gauta informacija atitinka lūkesčius, kyla teigiamos emocijos, teigiami atsakomieji jausmai ir atvirkesčiai (Paužienė, 2000). Aktyvumo tikslas pagal daugumą teorijų – pasiekti ramybę, pasitenkinimą savimi ir malonumą (Allport, 1998.) Tačiau poreikiai nėra tiesioginės aktyvumo paskatos. Žmogus pradeda veikti tada, kai iškyla koks nors vaizdinys ar mintis apie objektą, kuris gali patenkinti poreikį - tiesioginis veiklos motyvas. Motyvai gali būti daugiau ar mažiau sąmoningi. Iš sąmonės kylantieji motyvai pasižymi neapibrėžtais potraukiais ir nuostatomis. Įsivertinti motyvai įgyja interesų ir idealų formas (Jacikevičius, 1999). Gordon W.Allport (1998) įvardija dvi motyvų rūšis: stokos ir plėtros. Pastarasis neleidžia užmiršti, kad idealai kiek pralenkia raidos procesą. Motyvu gali būti mūsų interesai, įsitikinimai, vertybės, gyvenimo tikslai. Kartais motyvacinę jėgą įgyja jausmai ir emocijos, charakterio bruožai, šios funkcijos skatina asmenį aktyviai siekti tikslo. Mūsų veiklą įtakoja papročiai ir visuotinai priimtose normos. Paskata vienai ar kitaip elgtis gali būti susijusi ir su mada, noru pritaikyti prie kitų (Butkienė, Kepalaitė, 1996., Paužienė, 2000).

Motyvų funkcija – skatinti žmogaus elgesį ir jį nukreipti, padėti pajusti veiklos prasmę ir ją kontroliuoti, keisti. Priklausomai nuo to, kokių motyvų skatinamas asmuo veikia, tos veiklos procesas ar jos rezultatai gali būti pasitenkinimo ar nusivylimo priežastimi. Jei veikla nekelia pasitenkinimo, kyla motyvacija ieškoti naujų veiklos krypčių (Paužienė, 2000). Jei pasiekiamas laukiamas rezultatas, bandome tą patį sėkmę atnešantį būdą kartoti (Allport, 1998).

Vienas iš motyvacijos veiksnių – asmens savivoka. Čia sąvoka „savivoka“ suprantama kaip fizinių gebėjimų suvokimas - „aš galiu“. Savivoka yra vienas iš pagrindinių elgesio stimulų,

todėl ją reikia visokeriopa skatinti. Kuo aukštesnis savivokos lygis, tuo geresnis rezultatas nepriklausomai nuo to, kokios iš tiesų yra realios galimybės (Juškeliene, 2003).

Kas skatina asmenybę formuotis. Žmogaus asmenybės aktyvumas dažnai yra sąmoningas. Jis pasireiškia veikla, turinčia tikslą. Jasikevičius tikslą apibūdina kaip išankstinį vaizdinį ar mintis apie rezultatą, kurį asmuo tikisi pasiekti veikdamas. Jei tikslas sunkiai pasiekiamas, asmuo turi numatyti kelią prie jo, t.y. perspektyvą (Jacikevičius, 1999).

Asmenys pasirenka mažiau reikšmingus ar didesnius *siekius*. Kiekvienas turi skirtingus aspiracijų (siekimų, troškimų, pretenzijų) lygius, kurie skirtingi atskirose veiklose. Aukštesni aspiracijų lygiai naudingesni, nes jie skatina asmenybę tobulėti (Jacikevičius, 1999).

Aukštesni ar žemesni aspiracijų lygiai formuojasi priklausomai nuo veiklos pasisekimų ir nepasisekimų ir juos lydinčių vertinimų. Jei asmuo girdi daugiau papeikimų nei pagyrimų, formuojasi žemesnis aspiracijų lygis ir priešingai (Jacikevičius, 1999). Todėl svarbu per daug neakcentuoti vaiko išvaizdos, figūros, vengti pasisakymų, jog mėgtumėte jį labiau jei jis numestų svorio, tiek daug nevalgytų, būtų panašesnis į modelius ir t.t. (VSC, 2004).

Aspiracijų lygiai, jų objektyvumas glaudžiai siejais su asmenybės savęs *vertinimu*. Jei subjektyvus (paties savęs vertinimas) gerokai aukštesnis už objektyvųjį, t.y. grupės narių vertinimą, asmuo įgyja didybės manijos požymių ir atitinkamų aspiracijų. Gali būti ir atvirkščiai, kai krinta aspiracijų lygis, kankina nepilnavertiškumo išgyvenimai dėl per menko savęs vertinimo (Jacikevičius, 1999). Jei mergina nepatenkinta savo kūnu ir tas nepasitenkinimas pastiprinamas, ji ima neigiamai vertinti savo kūną. Reikia vengti tokio vertinimo, kaltinimus, mažinti spoksojimus, kurie sustiprina mintį, jog didesnis ar riebesnis yra „blogai“, o mažesnis ir liesesnis yra „gerai“ (VSC, 2004). Palankus savęs vertinimas pasiekiamas akcentuojant individualių rezultatų gerėjimą. Kad skatintume pastovų darbą, vaikui svarbu akcentuoti rezultatų gerėjimą per ilgesnį laiką, lyginti esamus pasiekimus su buvusiais. Kiekvienas vaikas turi patirti sėkmę, teigiamų emocijų. Teigiami kitų žmonių pavyzdžiai gali padėti siekiant tikslo (Juškeliene, 2003).

1.1.2. Savivaizdžio kūrimą skatinančios aplinkybės. Psichologinėje literatūroje randame, kad sąvoka „savivaizdis“ – tai vaizdinių ir sprendimų apie save visuma (Baršauskienė, Janulevičiūtė, 1999). D. Antinienė (2004) teigia, kad „kiekvienas žmogus susikuria savo Aš vaizdą, palyginti pastovią, daugiau ar mažiau įsisažmonintą ir išgyvenamą kaip vienintelę individo vaizdinių ir nuomonių apie save sistemą, kuria vadovaujantis jis sąveikauja su kitais žmonėmis ir vertina pats save“. Savivaizdis padeda suderinti mūsų žvilgsnį į dabartį su žvilgsniu į ateitį. Psichologai labiau pripažįsta dinamiškąją savivaizdžio svarbą (Allport, 1998).

Savojo Aš įsisažmoninimo ribos ypač išsiplečia paauglystėje (Suslavičius, Valickas, 1999). Paaugliams turėti savąjį Aš vaizdą labai svarbu, todėl jis stengiasi būti originalus,

nepriklausomas, bando visus Aš vaizdus skirtingose situacijose (Antinienė, 2004). Kokį savęs vaizdą susikuriame, tokie esame iš tikrųjų (Baršauskienė, Janulevičiūtė, 1999). Pradėti būtina nuo savęs – tirti, taisyti ar plėsti savo savivaizdį. Asmuo, vertindamas savo sugebėjimus, statusą ir vaidmenis, kuo jis norėtų tapti, ir kuria „idealų“ savivaizdį pagal turimas aspiracijas (Allport, 1998).

Aš – vaizdas – tai asmenybė, kokią ji save pačią mato. Kiekviename Aš - vaizde išskiriami du aspektai: žinios apie save ir savosios vertės jausmas. Aš - vaizdo pastovumas priklauso nuo to, kaip mes priimame informaciją: esame „atviri“ ar „uždari“ jai. Kuo esame atviresni gaunamai informacijai, teigiamai ar neigiamai, tuo daugiau keičiasi mūsų Aš - vaizdas. Per daug kintantis – kiekviena sėkmė ar nesėkmė - kaičia požiūrį į save. Per daug pastovus vaizdas- trukdo keisti požiūrį į save nes netenkama savęs suvokimo ir vertinimo pagrindo (Sokolovienė, 2000). Individui vertinant save svarbiausia: požiūris į savo išvaizdą; savo emocionalumo įvertinimas; sprendimai apie savo moralines savybes; požiūris į savo intelektą ir sugebėjimus; informacija apie socialinius vaidmenis. Kuris faktorius taps vyraujantis, priklauso nuo to, kurioje srityje asmenybė kompetentingiausia ar jau turėjusi pasisėkimą bei palaikymą. Labai svarbu vengiant konflikto pripažinti, patvirtinti asmens vyraujančią savęs vaizdo faktorių (Sokolovienė, 2000).

Kiekvienas žmogus turi kelis Aš (daugialypis Aš), besikeičiančius įvairiomis aplinkybėmis. Vaizdiniuose apie save galima rasti *realųjį aš* - įsisąmonintą vaizdinį apie save šiuo momentu. *Idealųjį aš* - koks norėčiau tapti ir kokį man būtų malonu save matyti. Pagal C.Rogersą, šie du vaizdai turi kuo labiau sutapti, nes kuo didesnis skirtumas tarp to, kokį(-ią) save matome ir kokiu(-ia) norėtume būti, tuo didesnę įtampą ir nerimą patiriame. Žmogus išgyvena depresiją, nerimą, jaučiasi nesaugus, jam trūksta socialinės patirties. Jei realusis ir idealusis Aš sutampa, žmogus yra pasitikintis savimi, pasižymi socialine pusiausvyra (Antinienė, 2004., Sokolovienė, 2000).

1.1.3.Savęs pažinimas. Vienas svarbiausių savęs pažinimo būdų – *savistaba*. Tai savo paties psichinių reiškinių ir veiksmų stebėjimas, procesas, kurio metu mes žvelgiame į savo vidinį pasaulį: mintis, jausmus, norus, ketinimus. Tokį savęs tyrinėjimą atliekame tada, kai kažkas mus paskatina domėtis savimi: pamačius save televizoriuje, stebint save veidrodyje ar pajutus, kad kiti žmonės stebi ir t.t. Atlikdami savianalizę, mes vertiname save pagal vidinius standartus ir vertybes (Antinienė, 2004). Savo kūno vaizdo suvokimas yra išorinių ir vidinių pojūčių pažinimo interpretacija. Kitas veikiantis kūno komponentas yra emocinis, ir kylančios įvairios mintys, sukuria pažiūras į savo kūną, remiantis priimtinomis asmeniui idėjomis ir taisyklėmis (Jankauskienė, 2001).

Savistabos padariniai gali būti įvairūs. Jei randame savyje trūkumą, galime griebtis savistabos vengimo strategijos. Kuo dažniau asmuo galvoja apie savo Idealųjį Aš, tuo nerimastingesnis ir piktesnis jaučiasi, stengiasi užsiimti kita veikla, kad atitolintų mintis nuo realybės (Antinienė, 2004). Stebėdami savo elgesį situacijose, mes galime spręsti apie nuostatas ir jausmus. Pastebėta, kad žmonės linkę priskirti vidines priežastis (asmenybės savybes) kitų žmonių elgesiui nei savo: pervertiname asmenybės įtaką ir nepakankamai įvertiname situacijos poveikį (Antinienė, 2004). Nuo to, kaip mes aiškiname savo elgesį – ar remdamiesi vidinėmis, ar išorinėmis priežastimis, - priklauso mūsų veiklos rezultatai.

W. James Pastebėjo, kad, Aš vaizdai žmoguje formuojasi besikaitant skirtingoms socialinėms situacijoms. C.Cooley ir G. Mead teorija kalba apie savęs matymo svarbą kitų akimis. Bendravimas yra vienas svarbiausių savęs suvokimo ir savęs pažinimo veiksnių. Bendraudami mes stebime kitus ir lyginame save su aplinkiniais. Socialinis palyginimas – tai žmogaus savęs pažinimo būdas, kai savo savybės lyginamos su kitų žmonių ypatybėmis. Lygindami mes išsiaiškiname, kuo mes geresni ir blogesni esame, panašūs ar skirtingi nuo kitų. L. Flistinger socialinio palyginimo teorija klausia, kada mes lyginame save su kitais ir su kuo mes save lyginame. Tai darome tada, kai neturime objektyvių kriterijų ir standartų, kuriais remiantis mes galėtume save įvertinti. Tačiau lygindami dažnai pasirenkame netinkamus asmenis. Šiuo aspektu yra du lyginimo tipai: aukštyn orientuotas (su geresniais, stipresniais žmonėmis) ir žemyn orientuotas socialinis palyginimas. Lyginimas su pranašesniais gali padėti apibrėžti siektinus standartus, tačiau žeisti Ego: savęs vertinimas bus prastesnis. Savęs apsaugojimo ir savo vertės kėlimo strategija siūlo lyginti save su silpnesniais, tai padėtų tikėti savo meistriškumu, gebėjimais kažkurioje srityje. Tačiau jei norime save geriau pažinti, derėtų savo savybes vertinti pagal panašių žmonių ypatybes. Bendraudami su žmonėmis, lygindami save su kitais, mes matome save tokius, kokius mus mato kiti (Antinienė, 2004).

Savęs pažinimas apima ne tik savo charakteringų bruožų bei ypatybių pažinimą, bet ir jų *įvertinimą*. Šios sąvokos - *savęs pažinimas ir objektyvus savęs vertinimas* - apima mūsų elgesį su pačiu savimi, mūsų mintis, norus, gebėjimą besąlygiškai priimti save tokius, kokie esame iš tikrųjų (Baršauskienė, Janulevičiūtė, 1999).

Mes save vertiname įvairiais būdais:

- lygindami save su kitais žmonėmis;
- stebėdami savo elgesį ir išorinius situacinius veiksnius;
- priešpastatydami savo pretenzijas ir objektyvius veiklos rezultatus.

Vaiko adekvatų savęs vertinimą formuoja tėvų ir vaikų tarpusavio santykių bei tėvų vertinimo ypatumai.

Savigarba priklauso nuo to, kokias normas ir vertybes esame įsisavinę. Tai sąlygoja prisitaikymą visuomenėje - fiziškai, emociškai ir intelektualiai. Prisitaikymas yra vidinis procesas, tačiau prisitaikome ir išoriškai: apranga, elgesiu, kad būtume patrauklūs kitiems. Jei bendraudami gauname teigiamą atgalinį ryšį, - savigarba kyla (Antinienė, 2004). Savosios vertės lygis reguliuoja mūsų elgesį įvairiose gyvenimo srityse, stipriai veikia mūsų tarpasmeninius santykius, veiklos krypčių pasirinkimą bei jos efektyvumą, apsisprendimą krizinėse situacijose ir t.t. (Sokolovienė, 2000). Asmenybės savigarba - tai vertinamasis požiūris į save, kuris parodo, ar laikome save žmogumi, už ką turėtume save gerbti ir ar mus gerbia kiti. Savosios vertės jausmą parodo ir simpatija sau. Tai domėjimas savuoju Aš, artumas, šiluma pačiam sau, draugiškas santykis su savimi, kai primame save tokį, koks esi - su visais privalumais ir trūkumais (Sokolovienė, 2000). Persivalgymo ligų centro tinklalapio atmintinė skatina tėvus padėti savo vaikams pakelti savigarbą intelektualine, sportine ir socialine veikla. Tam reikia sudaryti galimybes, paskatinti už pasiekimus. Stipri savigarba, pasitikėjimas savimi geriausiai užkerta kelią dietų laikymuisi ir valgymo sutrikimams (VSC, 2004).

Kuriant savąjį „aš“ vaizdą, labai svarbi *patirtis*. Visi mūsų patirti įspūdžiai anksčiau ar vėliau prasiveržia kuria nors forma, daro įtaką mūsų mintims ir veiksams. Tai visų mūsų įspūdžių, patirties, veiksmų, sprendimų, kaupiamų nuo kūdikystės, rezultatas. Mūsų sąmonėje glūdi savęs suvokimas. Jis priklauso nuo to, kaip matome save patys, kokios yra mūsų mintys ar įsitikinimai apie save. Vidinės nuostatos, griežtos taisyklės ir dideli reikalavimai sau, gana dažnai nulemti ankstesnės patirties, riboja objektyvų savęs suvokimą. *Mes labiau linkę tikėti ne tuo, ką matome, bet matyti tai, kuo tikime*. Tai, ką matome, tokie mes ir esame (Baršauskienė, Janulevičiūtė, 1999).

Visą pasaulį matome per savo prizmę, kuri formuojasi nuo pat gimimo, kuriai įtakos turi išorinė aplinka ir mūsų asmeninių, genetiškai užkoduotų savybių visuma, mums būdingas mąstymas, požiūris į įvairius daiktus. Net mūsų judesiai nulemti nuo išorinių aplinkybių ar sąlygų, bet asmeninių vidinių mūsų savybių (Baršauskienė, Janulevičiūtė, 1999). Todėl paauglė turi išmokti apmąstyti savo požiūrius, elgesį, susijusį su požiūriu į savo kūną, bei tai, kaip šiuos įsitikinimus įtakoja socialinės pažiūros. Ji turi sužinoti apie natūralų genetinį figūros paveldimumą bei socialinių nuostatų kenksmingumą. Vaikams tėvų sveikas, pozityvus požiūris į kūną bei elgesys padeda mokytis ir įgyti patirties (VSC, 2004).

Baršauskienė V., nurodo, jog suvokti save, susikurti savojo „aš“ vaizdą mums padeda trys pagrindiniai elementai:

- kaip mes matome save patys – mūsų požiūris į save;
- kaip mus mato kiti – aplinkinių požiūris į mus;
- kaip manome, kad mus mato kiti.

Objektyvus savojo „aš“ vaizdas galimas tik tuomet, kai visi šie elementai sutampa. Jų derinys priklauso nuo mūsų savigarbos jausmo, nuo to, kaip vertiname ir pripažįstame save.

Žmogus savo asmenybę suvokia kaip savąjį Aš. Teigiama informacija, savivertė, savigarba ir meilė sau tarsi užprogramuoja mūsų protą sėkmei. Pasitikėjimas savimi, tikėjimas savo jėgomis,- tai sėkmės garantas, kuriam svarbus teigiamo regimojo vaizdo sukūrimas (Baršauskienė, Janulevičiūtė, 1999). Asmenybės tapatumas suvokiamas tais laikotarpiais, kaip išgyvenamos *psichosocialinio vystymosi krizės* -asmens psichologinės pastangos prisitaikyti prie socialinės aplinkos ir vystymosi fazių reikalavimų. Kiekvienoje fazėje visuomenė ir socialinė grupė kelia individui vis naujų reikalavimų. Šie reikalavimai kelia įtampą, kurią individas turi kažkaip sumažinti, norėdamas pereiti į kitą vystymosi fazę, kyla psichosocialinė krizė, kuri verčia individą formuoti naujus įgūdžius. Paauglystėje kyla priešprieša tarp tapatumo ir vaidmenų (Beresnevičienė 2003; Jankauskienė, 2001). Paaugliams perdėtai rūpi, kaip jie atrodo kitų akimis, lyginant su jų pačių savęs įsivaizdavimu.

Kiekvienoje vystymosi fazėje tampa svarbūs vis kiti socialiniai santykiai. Jaunesniojo paauglio svarbiausius reikšminguosius santykius sudaro santykiai su bendraamžiais bei tais asmenimis ar jų grupėmis, kurie padeda jam atrasti save, nustatyti savo tapatybę. Paauglystės amžiuje tarpusavio santykiai plėtojasi, intensyvėja, svarbių asmenų grupė didėja, šiame amžiuje išgyvenama susitapatinimo su grupe ir atsiskyrimo krizė (Beresnevičienė, 2003). Savojo Aš Paveikslai yra labai sudėtingi ir persipynę su Realiuoju, Galimuoju, Veidrodiniu ir kt. Šiam amžiui būdingas domėjimasis savimi ir socialinis palyginimas (Grigaitė, 1986). Blogiausia tai, kad Aš formų įvairovė apsunkina teisingos savivertės formavimąsi, nes sunku pasiekti susitarimą tarp gausybės savojo aš formų. Todėl paauglystėje dominuoja perdėtas vaizdinys apie save (Sokolovienė, 2000).

Savigarbos lygis priklauso nuo šeimos, mokyklos aplinkos ir daugybės kitų veiksnių, tačiau to galima pasiekti ir pačiam save keičiant. Ypač tai aktualu jaunam, patirties neturinčiam žmogui. Pasitikintis savimi žmogus: turi tikslą ir kryptingai jo siekia; žino savo stipriąsias savybes ir geba jomis naudotis; turi įgūdžių, gebėjimų, mokėjimų toje srityje, kurioje dirba (išmano tai , ką daro); teisingai (adekvačiai) save vertina; tolerantiškas, moka valdyti savo emocijas; moka pasakyti savo nuomonę; nebijo klysti, o suklydęs pripažįsta savo klaidas; nebijo kritikos ir priima ją kaip galimybę tobulėti; aktyvus, priima asmeninę atsakomybę, nepažeidžia kitų žmonių asmeninės saugumo zonos, myli save ir gerbia kitus (Beresnevičienė, 2003). Bet asmuo turi stengtis žmones vertinti pagal tai, ką jie sako, jaučia, daro, o ne remdamasis tuo, kaip jie atrodo (VSC, 2004).

Pripažįstant laisvos ir kuriančios asmenybės ypatybes siektiniais idealais, visuomenė ir ugdymo įstaigos turi sudaryti galimybes asmenybei tobulėti jos pasirinktomis kryptimis (Jacikevičius, 1999).

1.2. Biologiniai veiksniai, įtakoiantys paauglės sveikatą.

Menkus sveikatos rodiklius, abejingumą sportui bei kūno kultūrai lemia daugybė veiksnių: technikos pažanga, hipodinamija, prastos materialinės sąlygos, neracionali mityba, žalingi įpročiai, per menkas rūpinimasis savo sveikata ir fizinėmis galiomis, žinių apie žmogaus organizmo grūdinimą ir treniravimą stygius, neišugdytas tobulo kūno ir judesių poreikis. Daugelį šių neigiamų veiksnių galima pašalinti. Tam reikalinga stipri valia, noras ir pastangos (Ivaškienė, 2004).

1.2.1. Anatomicinės ir fiziologinės organizmo struktūros brendimo įtaka asmenybės formavimuisi. Paauglystė - tai toks laikotarpis, kai individo negalime laikyti nei vaiku, nei suaugusiu. Paauglystei skirtingas ribas nurodo medikai, pedagogai, sociologai, teisininkai (Andriulis, 1992). Vystydamasis asmuo pereina iš fazės į fazę individualiu, jam būdingu tempu, veikiamas vidinių ir išorinių sąlygų (Beresnevičienė, 2003). Nors kiekvienas amžiaus tarpsnis turi tipinių bruožų, kurie ilgainiui kinta suteikdami elgesiui naują formą, paauglystė yra laikoma sunkiausiu amžiumi, ir šiame kitimo procese svarbų vaidmenį atlieka ugdytinio veikla, jos turinys ir santykiai su suaugusiais (Gučas, 1981).

Paauglystė – tai amžiaus tarpsnis, kai fiziškai bręstama labai greitai. Dauguma vystymosi psichologų pažymi, kad fizinė akceleracija sukelia įvairių psichologinių rūpesčių (Pilkauskienė, 1999).

Žmogaus kūno sandara bei veikla turi nemažą įtaką psichinei būklei. Normalių gabaritų mergina jausis kitaip, negu turinti nenormalius: pernelyg žema ar aukšta, labai liesa ar nutukusi jausis nejaukiai, gali būti prislėgta, iš jos gali tyčiotis kiti vaikai (Andriulis, 1992).

Pubertetiniame periode vyksta mergaičių lytinis brendimas, kurį rodo antriniai lytiniai požymiai, klubų apvalėjimas, krūtų augimas (Gučas, 1981). Merginų muskulatūra vystosi pagal moteriškąjį tipą (Miškinis, 1993), kūno masė auga greičiau nei raumenų jėga (Xruščiov, 1980). Persitvarkant judėjimo aparatui, paauglio judesiai tampa vis harmoningesni ir koordinuotesni. Ne visos paauglės kūno dalys auga vienodai greitai, ir kartai jos išvaizda tampa neproporcinga. Kai kurios paauglės tai suvokia, todėl drovisi, stengiasi trūkumus slėpti, kartais nenatūraliai, įmantriai pozuoja, dėmesį nuo savo išvaizdos bando atitraukti apsimestiniu šurkštumu (Žukauskienė, 1996).

Paaugliams būdingas ir poodinio riebalinio sluoksnio vystymasis. Mergaitės gali sulysti arba nutukti. Po oda atsiranda būdingas riebalų išsidėstymas. Mergaitėms daugiau riebalų atsiranda sėdynės, šlaunų srityse. Merginos rūpinasi savo išvaizda, mėgsta koketuoti, nežiūrint į tai, kad yra drovesnės už berniukus (Andriulis, 1992). Net menka ironija, apibūdinanti figūrą, eisena ar laikysena, gali būti priimta audringai (Miškinis, 1993). Įvairios pastabos ir komentarai, susiję su paauglio išore, gali formuoti jo vystymąsi slopinančius ir iškreipiančius menkavertiškumo kompleksus (Žukauskienė, 1996), nors savęs vertinimas tampa vis objektyvesnis, kritiškesnis (Xruščiov, 1980).

D.Elkindas teigia, kad paauglys dažnai susikuria įsivaizduojamą auditoriją, kai svarsto, kaip aplinkiniai galėtų reaguoti į jo išvaizdą ir elgesį. Ta įsivaizduojama aplinka atspindi paauglio tikėjimą tuo, kad aplinkiniai žmonės yra taip susidomėję jo išvaizda, kritiškai vertina jo elgesį, kaip jis pats (Žukauskienė, 1996). Jauni žmonės yra per daug susirūpinę tuo, ką kiti žmonės mano apie juos.

Ankstyvos jaunystės mažiujė (16-18 m.) intensyviai veikia belatakės liaukos: lytinės, skydliaukė, antinksčiai. Jų veikla keičia organizmą. Išsiskiria „augimo šuolis“ bei lytinis brendimas, (padidėja mergaičių ūgis, atsiranda naujų potraukių, persitvarko santykiai su suaugusiais) (Gučas, 1981; Miškinis, 1993), kuris susilpnina organizmo atsparumą ligoms, padidėja jautrumas dirginimams. Merginos atkreipia dėmesį į organizme vykstančius fiziologinius kitimus, susidomi jais, nes juos pastebi ir kiti, išgirsta pašalinių pastabų arba patyria nemalonių išgyvenimų (Gučas, 1981).

Dar viena aktuali tema – lytinio brendimo pradžia ir paauglių reakcija į tai. Vienareikšmiškai galima tvirtinti, kad jei pateikiama daugiau informacijos apie lytinį brendimą bei jo reikšmę, paauglių patiriamas visai nereikalingas su tais dalykais susijęs stresas būna mažesnis (Žukauskienė, 1996).

Dar vienas svarbus fiziologinis paauglių problemų šaltinis yra hormonų aktyvumo padidėjimas. Psichologė R.Pilkauskienė (1999) teigia, kad vien dėl brestančio kūno viduje vykstančių hormoninių reakcijų pokyčių paaugliai gali tapti labai jautrūs ir irzlūs. Tai reiškiasi audringu afektiniu reagavimu. Paauglio nervų sistema dar ne visai pajėgi atlaikyti stiprius ar ilgalaikius monotoniškus dirgiklius, tad dažnai tokiais atvejais ima veikti slopinimas. Paauglį gali neigiamai paveikti gausybė įspūdžių, stiprūs nerviniai sukrėtimai, ilgai lauktas jaudinantis įvykis. Vieni dėl to patiria slopinimą, tampa vangūs, abejingi, apsiblausę ir išsiblaškę, kiti – irzlūs ir nervingi, ima pažeidinėti drausmę – kartais visiškai jiems nebūdingai, o kartais visai beprasmiškai (Kruteckis, 1978). Taigi šiai paauglių daliai būdingas nesantūrumas, padidėjęs jautrumas. Dažna ir greita nuotaikų kaita gali turėti aiškų fiziologinį pamatą, nepriklausomai nuo jų pačių valios.

Kadangi endokrininės ir nervų sistemos funkcijos yra susijusios, paaugliai esti veiklesni ir jautresni. Dėl protinio ir fizinio pervargimo, didelės nervinės įtampos, afektų ir stiprių neigiamų išgyvenimų (baimės, pykčio, nuoskaudų, įžeidimų...) gali būti pažeista belatakių liaukų veikla (laikina išnyksta menstruacijos, sustiprėja skydliaukės funkcija) ir sutrikti nervų sistemos funkcija (padidėja irzlumas, jautrumas, nuovargis, išsiblaškyimas, susilpnėja slopinimo procesai, sumažėja darbingumas, sutrinka miegas). Dėl neurohumoralinių santykių kaitos paaugliai dažnai būna nesantūrus, dirglūs, vangūs, apatiški, padidėja jų motorinis aktyvumas. Tuo tarpu sustiprėja seksualinis potraukis, atsiranda emocinė įtampa (Miškinis, 1993).

Žinant paauglio organizmo fiziologinius procesus, mergaičių galimybes ir objektyvius sunkumus, su kuriais paauglei tenka susidurti, galima apgalvoti, kaip elgtis, kokius reikalavimus (nei per didelius, nei per mažus) paauglei kelti.

1.2.2. Organizmo funkcijų sutrikimai ir ligos, susijusios su paauglės fizine išvaizda.

Paauglystėje mergaitė iš naujo vertina save ir aplinkinius, sąvokos įgauna naują prasmę, daug ką išvysta kitomis akimis. Kaip tik šiuo amžiaus tarpsniu pakinta jos išorė. Paauglė pakankamai dėmesio skiria savo išvaizdai, tačiau kūno pokyčių esmė nėra pakankamai suprantama, ne visų pokyčių ji pageidauja. Šiame amžiuje išvaizda – vienas iš asmenybės savęs įtvirtinimo veiksnių; neretai kyla savotiškas vidinis protestas prieš išvaizdos pokyčius, juo labiau, kad šie ne visada būna malonūs (Chripkova, 1984). Mokslininkai iš Glazgo universiteto nustatė, kad moterys beveik dešimt kartų prasčiau vertina savo išvaizdą negu vyrai (Ananova, 2001).

Kūno svorį lemia daug veiksnių, pirmiausia genetiniai, dėl kurių paveldimas polinkis tukti. Iš tėvų paveldimas tam tikras gyvenimo būdas, todėl neretai nutukusių ir nesveikų mitybos įpročių besilaikančių žmonių vaikai taip pat turi per didelį kūno svorį. *Nutukimu* vadiname per didelį kūno svorį dėl riebalinio audinio kiekio padaugėjimo (Goldberg, 2004). Nutukimui turi įtakos lėtesnė medžiagų apykaita, mažas fizinis aktyvumas, neracionali mityba, psichiniai faktoriai ir įvairios ligos (Sveikatos enciklopedija, 2003). Psichologinėms nutukimo pasekmėms priklauso sumenkėjusi savigarba, nerimas, klinikinė depresija. Neigiamas požiūris į nutukusius žmones sukuria prielaidas jų diskriminavimui ir sudaro išankstinę nepalankią nuomonę daugelyje jo gyvenimo sričių – ir medicininio aptarnavimo sferoje, ir tarnyboje (Goldberg, 2004).

Dar vienas iš veiksnių, nulemiančių vaiko nutukimą – akceleracija, t.y. pagreitėjęs fizinis brendimas. Dėl to atsiranda laikysenos ir sudėjimo sutrikimų (Žilinskienė, Gudžinskienė, 2003). Sušvelninti akceleraciją galima bandant manipuluoti paauglių socialinio konteksto standartais ir lūkesčiais. Paauglei reikia padėti pasirinkti ir pasiekti sėkmę veiklos srityje, kuri geriausiai atitinka jų akceleracijos tempą. Tai neleistų pasijausti niekam tikusiai, atstumtai ir nevykėlei (Pilkauskienė, 1999).

Stengiantis išvengti nutukimo, svarbus asmens nusiteikimas, motyvacija mažinti kūno svorį ir aktyvus dalyvavimas: dieta, gyvenimo ir mitybos įpročių pakeitimas, ir visų pirma fizinis aktyvumas (Sveikatos enciklopedija, 2003). Augančiam organizmui daugelio priemonių (apetitą mažinančių vaistų, iškrovos dienų, specialių dietų, badavimo) naudoti negalima, leidžiama tik didinti fizinį krūvį (Andriulis, 1992). Reguluojant kūno svorį, fizinės treniruotės metu didinamas anaerobinis slenkstis (deguonies riba, kai nereikia skolintis energijos fizinei veiklai iš anaerobinio energijos šaltinio), o tai sudaro reikšmingą įtaką žmogaus organizmui: gerėja kūno kompozicija, raumenų tonusas, lankstumas, savijauta ir nuotaika, mažėja streso įtaka gyvenimo kokybei ir sveikatai (Bimba, 2004).

Psichoterapeutas Milašiūnas A. (2004) teigia, kad atsvoris problema yra tada, kai žmogus iš tikrųjų jaučia, kad tai problema. Tokią savijautą lemia vaikystės patirtis, susidūrus su aplinkinių, dažniausiai vaikų, neigiamu vertinimu. Pajuoka, patyčios sukelia diskomforto jausmą. Tokie vaikai dažnai kaltina tėvus „per juos aš esu toks, jie mane tokį padarė“. Paauglė ne tik save nuvertina, bet ir pasijunta bejėgė, vieniša. Asmenims, kurie turi atsvario, ypač nuo vaikystės, fiziniai pratimai gali versti drovėtis ar varžytis savo kūno. Jei mergaitė taip jaučiasi, jai derėtų pradėti mankštintis ne gimnastikos salėje ar sporto klube, bet, tarkim, namuose.

Kūno masės indeksas (KMI) – tai ūgio ir svorio santykio rodiklis, leidžiantis įvertinti, ar žmogaus svoris normalus, ar yra atsvoris bei nutukimas. KMI taikomas žmonėms nuo 18 metų.

Šis indeksas apskaičiuojamas pagal formulę: svorį (kilogramais) reikia padalinti iš ūgio (metrais) pakelto kvadratu (Sveikatos enciklopedija, 2003):

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

2 lentelė

Kūno masės indeksas

KMI (kg/m ²)	Kūno svoris
< 18,5	Per mažas
18,5 – 24,9	Normalus (optimalus)
22,0	Idealus
25 – 29,9	Atsvoris
30 – 34,9	I ^o nutulimas
35 – 39,9	II ^o nutukimas
≥ 40,0	III ^o nutukimas

(Sveikatos enciklopedija, 2003)

Mokyklinio amžiaus vaikų (7-18 metų) augimui vertinti naudojamas procentilinis metodas, kuris apie asmens augimą leidžia spręsti iš morfologinių bei funkcinių rodiklių darnos (Tutkuvienė, 1995).

Retsykliais protestas prieš kūno formų pokyčius gali būti liguistas. Apie 90 % visų maitinimosi sutrikimų atsiranda todėl, kad pasiseka pirmą kartą sumažinti svorį badaujant (Bimba, 2003).

Anoreksija. Nevalgumas, apetito nebuvimas atsiranda dėl galvos smegenyse esančio mitybos centro struktūros ar funkcijos pokyčių (Sveikatos enciklopedija, 2003). Sergančiųjų 81-95% sudaro moterys ir mergaitės paauglės, kai sąmoningai sumažina ir/ar palaiko mažą kūno svorį. 0,5 – 1 % amerikiečių serga anoreksija. Šia liga sergančių merginų kūno svoris tampa apie 15% mažesnis nei turėtų būti arba KMI (svoris kg / ūgio m²) yra 17,5 arba mažesnis (vyresniems nei 16 m.). Asmuo sąmoningai mažina svorį, vengdamas “storinančio maisto” (badauja, naudoja vidurius laisvinančius ir apetitą slopinančius preparatus, specialiai sukelia vėmimą, pernelyg intensyviai sportuoja). Baimė pastorėti nuolat išlieka kaip įkyri pervertinimo idėja ir asmuo sau nusistato žemą kūno svorio slenkstį. Moterims dingsta mėnesinės. Jei sutrikimas prasideda prieš lytinio brendimo pradžią, sulėtėja arba sustoja brendimas (VSC, 2004).

Ekspertai įrodė, jog kuo anksčiau pradedamas anoreksijos gydymas, tuo geresni būna gydymo rezultatai. Tačiau kuo ilgiau žmogus serga šia liga, tuo didesnė tikimybė, kad jis mirs (5 – 20 % sergančiųjų). Tai vienas iš didžiausių mirtingumo procentų tarp visų psichiatrinių ligų (VSC, 2004).

Šios ligos išsivystą daug kas lemia. Viena iš priežasčių gali būti sutrikę šeimos narių santykiai: vengiama spręsti iškilusius konfliktus ar, atvirkščiai, kišamasi į kitų šeimos narių reikalus.

Neretai tokiose šeimose motina dominuojanti, agresyvi, o tėvas pasyvus, linkęs nusileisti. Kitos teorijos teigia, kad sergant šia liga sutrinka savo kūno suvokimas, nenorima pripažinti išsekimo, silpnumo, bado. Įtakos gali turėti įvairios stresinės situacijos, konfliktai, paciento užsispyrimas, pedantiškumas, per daug didelis prisirišimas prie motinos. Svarbūs ir genetiniai veiksniai. Didelės įtakos turi ir žiniasklaidos priemonės, propaguojančios realybės neatitinkančius grožio standartus, įvairias dietas. Sudaromas įspūdis, kad tik liekna moteris gali tikėtis pasisekimo ir laimės (Sveikatos enciklopedija, 2003).

Bulimija – tai sindromas, pasireiškiantis pakartotiniais persivalgymo priepuoliais ir išskirtiniu susirūpinimu dėl kūno svorio. Bulimija paliečia 3-5% paauglių ir jaunų moterų (iš viso 80 % sergančiųjų sudaro moterys) (VSC, 2004). Būdingi persivalgymo epizodai, kai per trumpą laiką suvalgomas didelis maisto kiekis. Asmuo, sergantis šia liga, stengiasi priešintis

„storinančiam” persivalgymo poveikiui (sukelia vėmimą, piktnaudžiauja vidurius laisvinančiais preparatais, badauja, naudoja vaistus - slopinančius apetitą, skydliaukės preparatus ir diuretikus). Būdinga liguista baimė nutukti, taigi asmuo nustato sau griežtą svorio ribą, esančią daug žemiau normalaus kūno svorio.

Priežastys, sąlygojančios šią ligą panašios, kaip sergant nervine anoreksija. Įtakos turi santykių su tėvais sutrikimai ankstyvojoje vaikystėje, įvairios stresinės situacijos, ypač reikšmingos brendimo laikotarpiu, kai paauglė būna labai jautri. Sutrinka medžiagų apykaita atsakinga už alkį ir sotumą, sumažėja riebumo ir saldumo pojūtis. Sergant šia liga dažni nuotaikos sutrikimai, asmenybės pakitimai, piktnaudžiavimas alkoholiu ir narkotikais. Šiai ligai mažesnės įtakos turi genetiniai veiksniai. Svarbūs šiuolaikinės visuomenės peršami grožio standartai – sekdamas šiais pavyzdžiais paauglės pradeda manyti, kad yra storos, jos laikosi dietos, badauja (Sveikatos enciklopedija, 2003).

Savijautai svarbi ir kultūrinė aplinka. Jei manoma, kad žmonės neturi būti apkūnūs, tai konkretus žmogus jaučiasi negerai. Beje, kultūrinį kontekstą dažnai lemia tų kitų žmonių nepasitikėjimas savimi. Tuomet normalaus svorio žmonės jaučiasi gerai tik didelėje tokių pačių - normalaus svorio – žmonių grupelėje, išskirdami kitokius: „Tu turi antsvorio – tu turi problemų, o aš – ne“. Taip, mus moko pripažinti visokius žmones, bet iš prigimties mums patinka būti kolektyve ir išskirti tuos, kurie yra ne visai tokie kaip mes. Svarbi pastaba: savijauta yra subjektyvus žmogaus reikalas. Mes negalime priversti žmogaus blogai jaustis. Mes galime kitą atstumti. Tuomet, jei žmogus yra patyręs ką nors nemalonaus praeityje, jis jausis blogai (Milašiūnas, 2004).

1.2.3. Fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai. Hipokinezija laikoma vienu iš svarbiausių rizikos veiksnių labiausiai paplitusioms lėtinėms neinfekcinėms ligoms atsirasti (Juškelienė, 2003). Per didelis kūno svoris nuvargina raumenis, apkrauna sąnarius, jie greičiau susidėvi. Turint viršsvorį kenčia ir širdis, ir kiti vidaus organai (Proškuvienė, 2004).

Kūno svoris priklauso nuo genetinių faktorių, todėl polinkis nutukimui gali būti paveldėtas. Taip pat turi reikšmės įvairios endokrininės sistemos ligos, medžiagų apykaitos sutrikimai. Tačiau svarbiausios nutukimo priežastys - persivalgymas ir per mažas fizinis aktyvumas.

Nutukę žmonės paprastai būna mažiau fiziškai aktyvūs. Nutukę moksleiviai, ypač paaugliai, kritiškai pradėję vertinti save, vengia kūno kultūros užsiėmimų, nes neretai iš jų šaipomasi, tyčiojamosi. Tai labai neigiamai veikia žmogaus asmenybės savivertės formavimąsi. Nutukimą išgydyti yra labai sunku (Proškuvienė, 2004). Daugelyje ekonomiškai stiprių šalių įsitikinimas, kad judėjimo aktyvumas, derinamas su sveika mityba, padeda išsaugoti ir pagerinti sveikatą, jau tapo kultūros dalimi, o aktyvaus laisvalaikio leidimo formos – neatskiriama

žmogaus gyvenimo dalimi ir įpročiu. Lietuvių šeimose sportavimo tradicijos nėra paplitusios. Juškelienė V. (2003) teigia, kad Lietuvoje per pastarąjį dešimtmetį daugėja liesų ir mažėja antsvorio turinčių vaikų jaunesnėse ir vidurinėse klasėse, tačiau akcentuojama antsvorio problema tam tikrose amžiaus, lyties ir socialinėse grupėse.

Laikysenos sutrikimas tai ne vien sveikatos, bet ir grožio problema. Per mažai judant sumažėja raumenų jėga, statinė ir dinaminė ištvermė bei tonusas, sutrinka kaulų mineralizacijos bei kaulėjimo procesai, pakinta mokinių laikysena (Juškelienė, 2003).

Socializacija – vienas iš svarbiausių procesų, skatinančių vaiko raidą. Socializacija reiškiasi per įgūdžių formavimą (–si) toje aplinkoje, kurioje jis gyvena.

3 lentelė

Vaikų fizinį aktyvumą skatinantys veiksniai

Asmenys bendraujantys su vaiku	Aplinkos sąlygos	Asmeniniai veiksniai
<ul style="list-style-type: none"> • Šeima • Pora • Mokytojai • Treneriai • Kaimynai • Draugai • Seneliai, kiti giminės 	<ul style="list-style-type: none"> • Žaislai, žaidimų inventorius • Sportiniai įrengimai • Erdvė judėjimui ir poilsiui namuose ir mokykloje • Salės, aikštelės • Ištekliai laisvalaikio užsiėmimams apmokėti 	<ul style="list-style-type: none"> • Savivoka • Motyvacija

(Juškelienė, 2003)

Motyvacijos veiksniai svarbūs ir vaikams, ir suaugusiems, norintiems sportuoti ir sportuojantiems. Vienas iš veiksnių, - noras patirti judėjimo džiaugsmą – būdingas visų amžiaus tarpsnių asmenims. Moksleiviams būdingas noras pasipuikuoti prieš bendraamžius, sporto užsiėmimuose įsigyti draugų, taip pat ir pergalės džiaugsmo siekimas. Paaugliai siekia kryptingai treniruoti įgūdžius, tobulinti kūno formas. Suaugusieji - išlaikyti gerą sveikatą, darbingumą, įveikti stresą, realizuoti bendravimo poreikį, išlaikyti gražią figūrą, numesti svorio (Juškelienė, 2003). Su amžiumi fizinis aktyvumas turi vis didesnę įtaką pasitenkinimui savo kūnu. (Jankauskienė, 2001).

Valgymo sutrikimais susirgti turi didesnę galimybę atstovai tų sporto šakų, kuriose akcentuojamas gražaus kūno įvaizdis. Šiuos sutrikimus gali sukelti ir sportininko noras prisitaikyti prie sporto šakos (Aputytė, 2000).

Fizinio aktyvumo motyvacijos veiksniai

Motyvacijos veiksniai	
Teigiami	Neigiami
<ul style="list-style-type: none"> • Malonumas, džiaugsmas, įdomumas. • Sėkmė • Porininko, draugo parama • Šeimos dalyvavimas • Įvairovė • Entuziastingi lyderiai • Laisvė 	<ul style="list-style-type: none"> • Diskomfortas • Nesėkmė, nusivylimas • Trukdymas, varžymas • Varžybos • Nuobodulys • Traumos • Reglamentavimas, nurodymai

(Juškelienė, 2003)

Sportuojantys vaikai yra normalaus kūno svorio ir gero sudėjimo. Mergaitėms kūno kultūros pamokos padeda išsiugdyti svarbių bruožų – moteriškumą, gerumą, gracingumą ir švelnumą, liekną figūrą (Žilinskienė, Gudžinskienė, 2003). Deja, moteris sportininkė neretai laikoma anomalija dėl taip vadinamos „ne ledi“ elgsenos (Jankauskienė, 2001). Moters dalyvavimas didžiajame sporte sukelia įtampą šeimoje ir visuomenėje. Dauguma merginų meta sportą nenorėdamos tapti nemoteriškomis arba pasirenka tas sporto šakas, kuriose lavinamas grakštumas, lygsvara, lankstumas, vikrumas, o ne tas, kurios reikalauja greitumo, jėgos ištvėrmės. Jos vengia komandinių žaidimų, kuriuose gausu fizinio kontakto (Harris, 1987).

1.3. Socialinių veiksnių įtaka kūno vaizdo formavimuisi.

Kiekviena asmenybė - skirtinga ir unikali, ir jos tapsmas priklauso nuo įgimtų savybių. Žmogus gimsta tik su jam būdinga kūno struktūra, medžiagų apykaitos ir jutimo organais, žmogiška nervų sistema ir kt. Struktūros skirtumai didesne dalimi priklauso nuo *paveldėtų ypatybių*, perduodamų tėvų genais. Įgimtų bei paveldėtų asmenybės kūno savybių kitimo diapazonas *dėl aplinkos sąlygų įtakos* yra neplatus (Jacikevičius, 1999). Kuomet vyksta asmens fizinė ir moralinė branda, intensyviai formuojasi asmens pasaulėžiūra, dorovinės nuostatos, ypač svarbi tampa paauglio aplinka, artimi žmonės, idealai, nes tokio amžiaus žmogui itin didelę įtaką daro visuomenės požiūris bei idealo pavyzdys, svarbus žiniasklaidos teikiamos informacijos turinys ir forma (Smalinskaitė, 2004).

1.3.1. Istoriniai moters kūno sandaros pokyčiai. Anatomiškai moterys pradėtos tyrinėti tik XVIII amžiaus pabaigoje ir apibūdintos kaip silpnoji lytis. Viename to meto darbe rašoma: „Nors dabar ir pripažįstama, kad moterys gerokai nuovokesnės ir jų vaizduotė lakesnė, kita vertus, nustatyta, kad jos nesugeba giliau reflektuoti bei protauti, kas esą nulemta moters

fiziologijos bei nervinės jos struktūros. <.....> Šiuos pažinimo teorijos argumentus atitinka visuomeniniai argumentai: fiziologinė kūno sandara nurodo jos vietą visuomenėje – būti motina ir žmona. To pasekmė – moters gyvenimo seksualizavimas” (Hoff, 1996).

Nors motinystė buvo išaukštinta, menstruacinis ciklas, gimdymas ir nėštumas buvo laikomi nepatraukliais bruožais. Tokį Pfister G. Gedder supratimą, kuris paplitęs Vakarų Europoje ir Amerikoje, vystantis lyčių hierarchijai, aprašė Jankauskienė R. (2001).

Kiekviena epocha yra susikūrusi savo gražuolių įvaizdžius, kiekvienam laikotarpis turi - tik jam būdingus reikalavimus. Didžiausia jėga buvo laikomas moters grožis, kuris istoriškai keitėsi.

Senovėje moteris buvo traktuojama kaip pagrindinis gyvybės šaltinis – vaisingumo indas. Jos išorė privalėjo dvelkti motiniškumu: platūs klubai ir didelė krūtinė. Ir svarbiausia - jokio liesumo! (Platova, 2001). Nors ankstesnės kultūros patrauklia laikė minėtą moters išvaizdą, siejamą su reprodukcija, tačiau kultūrinė įtaka augo labiau nei biologinė. Arabų kultūroje, kūno liesumas nėra vertinamas, o stambesnis kūno sudėjimas yra siejamas su vaisingumu. Pagal Thompson (1998) – manoma, kad liesas moters kūno idealas gali būti susijęs su konfliktiškais jausmais savo socialinės rolės požiūriu: kuo labiau ekonomiškai nepriklausoma moteris visuomenėje, tuo liesesnis yra tos visuomenės grožio idealas.

Viduramžių moteris - tai ir Dievo motina, ir ragana, ir nuostabi Dama, ir "nuodėmių rinkinys". Idealia vadinama liekna (netgi labai liesa) gražuolė, išblyškusi, ilgomis rankomis ir kojomis, plokščia krūtine ir vos išsikišusiu pilvuku (amžino nėštumo simbolis). Tuo metu taip pat gyvavo tokia veido mada: nuo kaktos maksimaliai nuskutami plaukai, taip pat antakiai, išdeginamos blakstienos, kad veidas būtų kuo ilgesnis. Renesanso epochoje daug dėmesio buvo skiriama putlioms kūno formoms. Moteris turėjo būti aukšta, krūtinė - kuo didesnė, tuo geriau, masyvūs klubai ir užpakalis. Madoje vyravo galingas moteriškas kūnas, beje, ne visuomet slepiamas po rūbais. Įdomu tai, kad tuo metu brandus žmogaus amžius buvo vertinamas labiau nei paauglystė ar jaunystė. Buvo manoma, kad moteris pražišta sulaukusi 35-40 metų (Platova, 2001).

1400-1700 m. stambios kūno formos buvo laikomos seksualiomis ir patraukliomis. Jos išliko iki 19 amžiaus, kuris jas pakeitė į labiau geidulingas, *smėlio laikrodžio formas*. Vakarų visuomenėje prieš I pasaulinį karą buvo idealizuojamas Gibson mergaitės modelis, kurios kūnas buvo gundantis, bet aukštas ir lieknas. Kaip atsakas į šį idealą atsirado pirmieji valgymo sutrikimai (Jankauskienė, 2001).

Baroko amžiuje buvo kreipiamas dėmesys į pikantiškas detales. Nuostabiu vadinamas toks kūnas, kuris nepasižymi jėga, visiškai nematęs fizinio darbo, atrodantis gal net ligotai - tai siauri pečiai, smulki talija, apvalios klubų linijos. Toks žmogysta visiškai neprisitaikęs dirbti

kažkokį darbą. Tuo metu madinga buvo išblyškęs veidas ir pajuodę paakiai - lyg bemiegių naktų simbolis. Vyraavo nuomonė, kad visuomet jauna moteris - ne vyresnė kaip 20m.

Įsivyravus Romantizmo epochai, grožio idealu tapo neįprasta moteris, o dangiškas sutvėrimas, kuris nuolatos liūdi ir svajoja, o jos liūdnose žydrose akyse žiba ašaros. Žavingi ne sveiku raudoni trykštantys, o išblyškę ir smulkūs veido kontūrai.

Viktorijos epocha atnešė hipertrofuotą nekaltybę. Bet kokios užuominos apie intymias kūno vietas buvo netoleruotinos. Moteris neturi dubens ir šlaunų - yra kojos (beje, rojalio kojas attraukdavo veltiniu, kad nesiasocijuotų su moters kojomis). Krūtinė - tai biustas, pilvas - skrandis, o užpakalis, kaip tokio, iš viso nesą. XX a. antrojo dešimtmečio gražuolė - liekna, plokščia, panaši į berniuką moteris.

1930-aisiais šis modelis pakito, buvo pabrėžiamos kojos ir biustas.

1950-aisiais buvo dar labiau pabrėžiamos moteriškos formos (Marlin Monroe, Playboy žurnalas). Ši kryptis tęsėsi iki 1960-ųjų metų, vis labiau pabrėžiant liesumą. Nors idealas buvo pakoreguotas didesniu biustu ir labiau išvystytu raumenynu, tačiau paskutiniuosius 30 metų jis lieka liesas (Jankauskienė, 2001).

Mūsų laikų moters idealios formos turėtų būti tokios: ji aušta, sportiškai pasitempusi, didelės krūtinės, siauros talijos ir ilgakojė. Apibendrinama internetinius duomenis M. Platova (2001) pateikia tokią statistiką:

Antika: svoris 64 kg, biustas 91cm, talija 70cm

Viduramžiai: svoris 45 kg, biustas 79cm, talija 62cm

XVIII a.: svoris 72 kg, biustas 98cm, talija 72cm

XIX a.: svoris 65 kg, biustas 92cm, talija 42cm.

XX a.: svoris 50-55kg, biustas 90cm, talija 60cm.

A.E. Fallon tyrimo duomenimis, 1894 metais ideali moteris ūgis buvo 1,62 m. ir svoris - 63,05 kg. 1947 metais jos svoris sumažėjo iki 56,7, o apie 1975 ji išaugo iki 1,72 m., bet jos svoris mažėjo iki 53,52 kg. Lėlė Barbė tapo trokštamu grožio stereotipu daugeliui Vakarų moterų, tačiau buvo nustatyta, kad tik viena iš tūkstančio moterų gimsta su barbės proporcijomis (Jankauskienė, 2001). Pasak lygių galimybių specialistės M. Jankauskaitės, šiais laikais propaguojamas moters kūno modelis t.y. liesa mergina su didele krūtine pasižymi nenatūralumu (Liandzbergienė, 2004).

Jankauskienė randa duomenų apie pirmuosius tyrimus, susijusius su savo kūno vertinimu bei valgymo sutrikimu. Pirmosios išvaizdą įvertinančios skalės randamos 1940-1950 metų tiriamuosiuose darbuose. 1960-1970 buvo atliekami tyrimai, susiję su savo požiūriu į kūną. Valgymo sutrikimai pradėti tyrinėti: 1962 metų - anoreksijos, 1980 metų - bulimijos. Visa informacija leidžia spėti apie didelį moterų nepasitenkinimą savo kūnu (2001).

1.3.2. Socialinė - kultūrinė įtaka. Nevakarietiškoje kultūroje stambus moters kūnas yra vertinamas arba nors nenuvertinamas, todėl ir valgymo sutrikimai yra retas reiškinys. Vakarietiška kultūra akcentuoja liesos moters grožį, todėl manoma, kad jų rizika susirgti valgymo sutrikimais yra didesnė.

Tyrimai parodė, kad aukštesnio socioekonominio statuso moterų kūno masės indeksas yra mažesnis nei žemesniųjų sluoksnių moterų. Toks pat požiūris yra ir paauglių merginų tarpe, kur liesesnis kūnas laikomas gražesniu bei jų siekimas sumažinti svorį yra didesnis (Jankauskienė, 2001).

Anksti pradėjusios bręsti merginos, skirtingai nei vaikinai, neturi jokių socialinių pranašumų. Jų populiarumas tarp bendraamžių buvo mažesnis už vidutinį, jos atrodė nepasitikinčios savimi, nebuvo grupės lyderės. Lėtai pradedančios augti ir bręsti merginos laikomos gražiomis ir seksualiomis (Pilkauskienė, 1999).

Manoma, kad šie vertinimai turi įtakos paauglystėje besiformuojančiam savo įvaizdžiui, savęs vertinimui bei socialinei paauglės adaptacijai. Jie nulemti socialinių moters grožio stereotipų, kuriuos paaugliai labai lengvai priima (Pilkauskienė, 1999). Mergaitė į savo kūną žiūri negatyviai dėl vidinės psichopatologijos, o ne dėl išorinių kultūrinių reikalavimų, kur stereotipai, veikiantys kartu su biologiniais ir psichologiniais veiksniais, gali sukelti jos požiūrio iškrypimus (Jankauskienė, 2001).

Išsivystant patologijai, kultūrinės ekspektacijos veikia išvien su kitais psichologiniais veiksniais. Negatyvus kūno vystymasis siejamas ir su įvairiais valgymo sutrikimais, kur bandoma šiuos susirgimus suversti šiuolaikiniam vakarietiškam lieknumo vaikymuisi. Vis dėlto socialinė ir kultūrinė situacija sudaro palankią dirvą liesėjimo manijai vežėti. Šis teiginys sąlygotas dviejų statistinių ypatybių: ši problema konstatuojama tik vakarietiškoje materialinės gerovės kultūroje, o ten savo ruožtu dažniau tarp geresnes socialines ir finansines sąlygas turinčiųjų, ir manoma, kad šios valgymo sutrikimų ligos gerokai dažniau pasirenka moterišką lytį (Vetsch, 2004).

Neigiamo požiūrio į savo kūną vystymasis siejamas su judesiais ir dailymankštėmis, kurios nukreiptos prieš riebų kūną. Liesas kūnas Vakarų visuomenėje atstovauja moteriškumui, o jaustis moterimi, vadinasi būti per stambiai. Dekoratyvinis moteriškas idealas reikalauja švelnios, gracingos, vaikiškos išvaizdos, todėl moterys laikosi dietų, seka savo svorį, lygina savo kūno formas ir parametrus su socialiai priimtinais, ir visada joms atrodo, kad jų duomenys žymiai skiriasi, jos toli nuo idealių formų (Jankauskienė, 2001). Moterys kur kas labiau ir dažniau tiesiogiai vertinamos pagal išvaizdą negu vyrai. Dailus kūnas, pritaikytas prie tuo metu vyraujančio mados įvaizdžio, tiek pabrėžiamas, kad tai tampa tolygu būti mylimai, priimtina, pripažįstamai vertingu ir svarbiu žmogumi. Mūsų pertekliaus visuomenėje jau seniai pripratome

sieti lieknumą su kitomis savybėmis pavyzdžiui, su sėkme, laime, atvirumu pasauliui ir seksualiniu patrauklumu (Vetsch, 2004).

Pastaruoju metu visuomenės dėmesį mokslininkai atkreipia į kūno dismorfiją, kurios požymiai yra perdėtas žmogaus susirūpinimas dėl savo išvaizduojamos arba nedidelės realiai egzistuojančios kūno dalies. Jis dažnai būna susijęs su socialinių kontaktų vengimu ir slopinimu. Asmenys, sergantys raumenų dismorfija, save laiko menkais ir fiziškai silpnais, nors iš tikrųjų jie yra pakankamai raumeningi ir galingi. Vyrų ir moterų raumenų dismorfiją susijusi su anabolinių steroidų naudojimu, subjektyviais išgyvenimais, susilpnėjusiu socialiniu ir profesiniu funkcionavimu (Jankauskienė, 2001).

Liesumo kultūrą remia ir žiniasklaida, manoma, dėl finansinių interesų, kurie patenkinami, sukuriant moters nesaugumą, susijusį su išvaizda (Jankauskienė, 2001). Liesumas svarbus ir kai kurioms profesijoms, susijusiomis su lieso kūno išraiška (sporto šakų atstovai, balerinos, modeliai, šokėjai), tad moterys spaudžiamos dvejopa išvaizdos prasme, nes turi priimtino moteriškumo ir grožio (Jankauskienė, 2001; Pavilonytė, 2005).

Negatyvaus kūno vaizdo susiformavimui įtakos gali turėti ir situaciniai veiksniai: fizinis aktyvumas (emociškai traumuojančių momentų, susijusių su kūno svoriu, patyrimas sportavimo ar fizinio aktyvumo metu), rengimasis (gražūs drabužiai per maži), architektūriniai barjerai (netilpimas į kėdes). Sociokultūrinis spaudimas taip pat gali būti perduodamas ir per šeimos ir draugų pažiūras (Jankauskienė, 2001).

1.3.3. Žiniasklaidos įtaka. Žiniasklaidos pranešimai neabejotinai yra vienas iš socialinės realybės suvokimą suponuojančių veiksnių. Komunikacijos mokslų specialistai, tirdami jos poveikį socialinės realybės suvokčiai, atkreipia dėmesį į ypatingą sociokultūrinio stereotipo vaidmenį (Stonkienė, 2004). Paveikiausi žiniasklaidos propaguojamoms vertybėms yra vaikai ir jaunimas (Zaleskienė, 1994; Stonkienė, 2004). Psichologai, palyginti neseniai išitraukę į žiniasklaidos tyrimus, jos poveikį šiai auditorijai dar labiau sureiškina. Televizijos poveikio vaikams ir jaunimui analizės pagrindu psichologai konstatuoja, kad jauną žmogų mažai kas gali apsaugoti nuo šios žiniasklaidos priemonės įtakos (Gass, Seiter, 1999). Per didelis informacijos srautas gali neigiamai veikti paauglio psichiką (Andriulis, 1992). Žiniasklaidos perduodamus pranešimus, kuriamas moteriškumo ir vyriškumo reikšmes vaikai ir jaunimas priima nekvestionuodami. Žiniasklaidos pateikiamos moterų ir vyrų reprezentacijos, lyčių tarpusavio santykių, šeiminių santykių raiška socialinio patvirtinimo ar paneigimo procese taip pat yra normalizuojamos – stereotipizuojamos. Žiniasklaidos formuojami stereotipiniai moters, vyro suvokiniai, šeimos modeliai, lyčių skirtumai, lyčių opozicijų sistemos traktuotės orientuoja jaunimo pažintines lyties, šeimos suvokimo ir elgsenos schemas (Stonkienė, 2003).

Per pastaruosius 30 metų Vakarų spaudoje padaugėjo straipsnių, pabrėžiančių svorio kontrolę. Vakarų žiniasklaida formuoja nuomonę, kad tingėjimas, nešvara, apsilaidimas yra susiję su nutukimu, o grožis, draugiškumas, inteligencija - su liesumu. Vis didėja spaudos įtaką idealaus kūno vaizdo susiformavimui ir būdų jam pasiekti išitvirtinimui. Tyrimu nustatyta, kad populiarių žurnalų, kuriuose yra daug straipsnių apie dietas ir fizinius pratimus, skaitymas, lyginant su kitomis žiniasklaidos priemonėmis, - vienas iš veiksnių, labiausiai skatinančių sutrikusio valgymo simptomatiką (Jankauskienė, 2001). Analogiškos tendencijos rastos ir Lietuvoje. 1999-2000 metų tyrimo duomenimis, nustatyta, kad žiniasklaida turi didžiausią įtaką paauglių požiūriui į savo kūną: 60-80% mergaičių teigė, kad spauda ir televizija padėjo susidaryti nuomonę, kad jos yra per stambios (Tutkuvienė, 2001). Lietuvos žiniasklaida nemažai prisideda prie moters sudaiktinimo savo leidiniuose, akivaizdžiai reiškiamą antipatiją viršsvoriui (Liandzergienė, 2004), perša mintį, jog liekna moteris – yra graži moteris, o storos moterys diskriminuojamos (Firsina-Mažuolienė, 2003).

Jankauskienė R. (2001) daktarinėje disertacijoje pateikė tyrimų duomenis, kurie įrodo, kad TV žiūrėjimo dažnumas ir specifiškumas susijęs su moteriško ir vyriško kūno stereotipų susiformavimu ir valgymo sutrikimų simptomatika net vaikų amžiuje. Didesnį nepasitenkinimą savo kūnu sukelia muilo operų, kinų, muzikinių videoklipų žiūrėjimas, tačiau nustatyta, kad po sporto laidų žiūrėjimo nepasitenkinimas savo kūnu sumažėja. Autorė mano, kad su didesne rizika susidaryti neigiamą kūno vaizdą susiduria tos moterys, kurios labiau vertina socialiai madingus idealus ir žiūri tik specialias TV programas arba jau iš anksto yra didesnės kūno vaizdo sutrikimų rizikos grupėse. Komunikacijos priemonėse naudojami grožio stereotipai dažnai būna susiejami su žavingo gyvenimo iliuzija, taip sukuriant klasingai apgaulingą efektą. Yra tyrimų, kuriais nustatyta, kad po patrauklių modelių pasirodymo TV žmonių savo išvaizdos vertinimas nukrenta, taip pat suprastėja ir kitų žmonių išvaizdos vertinimas. Reklama ir žiniasklaida daro didžiulę įtaką paauglėms mergaitėms ir tarsi pateikia modelį, kaip jos turi atrodyti. Daugeliui paauglių išvaizdos ir kosmetikos klausimai yra patys aktualiausi. Neigiamas poveikis pasireiškia tada, kai bandoma nuslėpti tikrąjį savo savitumą arba kai dar labiau sutvirtinamas tradicinis moters įvaizdis. Labai svarbu, kad mergaitės nekeistų savo išvaizdos į tinkamesnę, artimesnę paauglių išivaizduojamiems stereotipams. Paauglė turi mokėti kurti savo grožį (Hanstrom, 2003). Persivalgymo ligų centras (2004) kviečia visą visuomenę padėti vaikams įvertinti ir pasipriešinti televizijos, žurnalų ar kitų žiniasklaidos rūšių propaguojamam žmogaus figūros modeliui, įsitikinimams, kad lieknas kūnas suteikia prioritetų, malonumų, populiarumo ir yra tobulas.

1.3.4. Šeimos įtaka. Šeimoje paauglys praleidžia daug laiko, todėl ji yra svarbi jaunų žmonių sveikatos ugdymo terpė, jos galios yra labai didelės, nes pirmosios sveikatos nuostatos pradedamos formuoti šeimoje (Adaškevičienė, 2004).

Vaikų fizinio aktyvumo problemą sprendžia mokykla ir šeima. Yra tyrimų, kurie rodo, kad šeimyninė fizinio ugdymo forma teigiamai veikia vaikų fizinę raidą ir gerina jų sveikatą, dorovinį bei emocinį klimatą šeimoje, jos narių bendravimą. Fiziškai aktyvesnių tėvų vaikai pasižymi didesniu fiziniu aktyvumu. Aktyvūs tėvai daugiau dėmesio skiria fizinei saviugdai, labiau rūpinasi savo sveikata nei fiziškai neaktyvūs tėvai. Tyrimai parodė, kad aktyvūs tėvai dažniau skaito specialiąją literatūrą, lanko sporto renginius. Jie laisvalaikiu daugiau laiko praleidžia su savo vaikais, žaidžia įvairius žaidimus, mankština, nuperka daugiau sportinio inventoriaus. Fiziškai neaktyvūs tėvai labiau jaudinasi dėl galinčios atsirasti laiko, skirto šeimai bendrauti, stokos. Fiziškai aktyvių tėvų vaikai yra fiziškai aktyvesni, o fiziškai pasyvių tėvų – pasyvesni (Vilūnienė, Jankauskienė, 2002). Šeimos įtaka vaiko socializacijos procese yra pati didžiausia. Ji prasideda labai anksti, yra sisteminga ir nuolatinė. Ir būtent šiame amžiaus laikotarpyje susidaro elgesio stereotipas – judraus arba „sėdimas“ gyvenimo būdas (Juškelienė, 2003). Mokykliniame amžiuje teigiamas požiūris į mergaitės fizinį aktyvumą yra labai svarbus, tačiau mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad tėvai nesupranta kūno kultūros svarbos. Fizinis aktyvumas priklauso nuo tėvų išsilavinimo, socialinio statuso, turtingumo profesijos.

Tyrimai atskleidė, kad kritiškas motinos požiūris į dukters išvaizdą yra susijęs su neigiamu kūno vaizdo išsivystymu, kad tėvų pasitenkinimas savo kūnu buvo susijęs su vaikų (ypač priešingos lyties) teigiamu požiūriu į savo kūną (Jankauskienė, 2001).

Zerbe K.J. (1993) parodė pacienčių, turinčių valgymo sutrikimų, ryši su motinos pataloginiais valgymo sutrikimais, kada motina su vaiku tarsi surišti nepastebimais saitais. Motina nesudaro vaikui pakankamai psichinės erdvės. Paauglei trūksta švelnumo, šilumos, savikūros, nes ji nejaučia savo kūno kaip savęs, jo signalų, kuriuos sveiki žmonės jaučia iš prigimties.

R. Jankauskienė, analizuodama moksleivių nuomonę apie jų tėvų požiūrį į kūno kultūros pamokas bei laisvalaikio aktyvumą, nustatė, kad tik 9,9% tėvų ir 15,6% motinų dažnai domisi, kaip vaikui sekasi per kūno kultūros pamokas. Net 52% tėvų ir 54% motinų kūno kultūros pamokas laiko reikšmingu dalyku ir skatina merginas sportuoti sporto klubuose ir būreliuose po pamokų - 25,2 %. (Jankauskienė, 2001) Vaikų sveikai gyvensenai fiziniam aktyvumui nemažos įtakos turi tėvų elgesys ir jų pasirengimas perteikti sveikos gyvensenos patyrimą vaikams, siekiant suformuoti sveikos gyvensenos įgūdžius ir įpročius visam gyvenimui (Juškelienė, 2003).

Šeimose didesnius reikalavimus dukros išvaizdai kelia motinos, kurios vadovaujasi priimtais socialiniais standartais. Tėvai yra mažiau susirūpinę dukterų išvaizda ir todėl rečiau skatina jas mesti svorį. Vaikui augant tėvai vis mažiau išreiškia tikrąją savo nuomonę apie mergaitės išvaizdą. Priešinga situacija, kai paauglystėje mergaitės kūnas ima panašėti į motinos kūną, o paauglė to nepageidauja, ji siekia atsiskirti nuo pernelyg kontroliuojančios motinos. Pavykus sukontroliuoti kūno svorį, kaip vienintelį šiame amžiaus tarpsnyje kontroliuojamą objektą, merginai pavyksta

atsiskirti nuo tėvų ir sumažinti kitų brendimo veiksnių baimę (Jankauskienė, 2001). Tėvai turėtų aptarti su savo dukterimis, pavojus kylančius laikantis dietos, siekiant pakeisti savo figūrą, akcentuoti sveiko sportavimo naudą bei subalansuoto maisto svarbą, neskirstant jo į “gerą / saugų / neriebių / mažo riebumo” ir “blogą / pavojingą / storinantį”. Tėvams nederėtų kritikuoti savo figūros, susidarys klaidinga nuostata, kad išvaizda yra svarbesnė nei charakteris (VSC, 2004).

Tėvai privalo turėti žinių apie destruktivius paauglių valgymo sutrikimus, kurie sukelia skaudžius tiek psichinius, tiek fizinius sutrikimus, ir padėti jiems ugdyti sveiką požiūrį į save ir savo kūną (Leliūgienė, 2002), tačiau sergančių merginų motinos pačios perdėtai rūpinasi savo svoriu, taip skatindamos dukras laikytis dietos, jų ryšiai su dukterimis būna prastesni. Valgymo sutrikimais sergantys vaikai dažniausiai yra iš šeimų, kurių tėvų (ypač motinos) elgsena pasižymi dominavimu, įkyrumu, hipergloba. Į vaiko valgymo sutrikimą reaguojama nepritariančiai, nepalankiai, taip apsunkindami tikrojo savęs pripažinimą, savo aš vaizdo susikūrimą (Germanavičiūtė, 1997).

Įtakos anoreksijai prasidėti turi įvairūs faktoriai, iš kurių Leliūgienė I. (2002) pažymi atsiskyrimą nuo tėvų įstojus mokytis, jų skyrybas ar mirtį. Nervinės anoreksijos rizikos grupės merginų šeimos pasižymėjo konfliktiškumu, merginos jautė stiprius menkavertiškumo ir priešiško jausmus šeimai, tačiau tai visiškai nebūdinga santykiams su draugais bei priešinga lytimi. Matydami perdėtą tėvų susirūpinimą, vaikai savo tobulumo siekia sportuodami (gali būti pasirenkamas svorių kilnojimas, siekiant įgauti griežtus kontūrus), kiti vaikai atsisakydami valgyti. Pastebima merginų antipatija prisilietimui, neįprasta seksualinė elgsena, esant įkyriai suaugusiųjų globai. (Jankauskienė, 2001).

1.3.5. „Reikšmingų asmenų” įtaka Paauglystėje vyksta laikinas vaiko psichologinis nutolimas nuo šeimos ir mokyklos, t.y paaugliui jie tampa mažiau svarbūs. Tuo tarpu bendraamžių daroma įtaka žymiai padidėja ir gali prasidėti nuo vaikystės bei tęstis paauglystėje iki ankstyvos jaunystės. Jaunas žmogus turi pasirinkti, kuriai iš grupių priklausys – formaliai ar neformaliai. Pirmenybę paauglė suteikia tai grupei, kurioje gerai jaučiasi, kurioje ją gerbia (Leliūgienė, 2002; Jankauskienė, 2001). Tokius asmenis, kurie įtakoja mergaitės kūno savivaizdžio formavimąsi, Jankauskienė R. (2001) pavadino „reikšmingais asmenimis”. Jais galime laikyti bendraamžius, draugus, romantinius partnerius, tobulus nepažįstamuosius. Vaikas šiame amžiuje turi tam tikrą stabą, dievaitį (pvz.: kino herojus, muzikos žvaigždę, žymų sportininką, kt.), į kurį bando lygintis, tapti panašus tiek savo išvaizda, tiek savo veiksmais, poelgiais. Tai susiję su paauglio savo identiteto ieškojimu. Išvaizda paaugliui turi labai didelę reikšmę (Leliūgienė, 2002). Nuo tinkamų auklėjimo priemonių parinkimo šiuo laikotarpiu labai priklauso paauglio socializacija, jo vertybinių nuostatų formavimasis ir tolesnis elgesys visuomenėje (Smalinskaitė, 2004).

Kadangi šiame amžiaus tarpsnyje tarp tėvų ir vaikų kyla nemažai konfliktų, paaugliai linkę kritiškai vertinti suaugusių nuomonę ir patarimus, o bendraamžių nuomonė jiems yra labai svarbi, sviri, ja labiau pasitikima (Leliūgienė, 2002). Jankauskienė R. (2001) randa, kad mergaitės yra labiau linkusios tikėti, kad liesumas padidina jų patrauklumą ir šio tikėjimo laipsnis yra susijęs su susirūpinimu savo svoriu ir kūnu. Jos patenkintos savo kūno išvaizda, jei bendraamžių, o ypač priešingos lyties yra vertinamos pozityviai. Mergaičių ankstyvas ir pavėluotas lytinis brendimas yra susijęs su prastesniu savo kūno vertinimu ir žemesne savigarpa. Tiriant 9-14 metų mergaites, buvo nustatyta, kad bandymų sumažinti kūno svorį skaičius didėja su amžiumi, o moterų nuo 20 iki 84 metų amžiaus susirūpinimas savo išvaizda ir valgymo sutrikimų simptomai su amžiumi mažėja.

2. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

2.1. Merginų požiūris į fizinį aktyvumą, sveikatą ir savo kūną.

Į pirmosios anketos dalies klausimą pateikti merginų atsakymai rodo jų požiūrį į kūno kultūros pamokas. Anketos antroje dalyje paauglės atsakinėjo į klausimus, skirtus išaiškinti jų požiūrį į fizinį aktyvumą. Trečioje dalyje buvo pateikti klausimai apie merginų požiūrį į savo sveikatą, o ketvirtoji dalis - sveikatos suvokimui nustatyti. Iš viso apklausta 340 respondenčių.

Mokslo literatūroje moksleivių požiūris į fizinį aktyvumą dažniausiai vertinamas pagal kūno kultūros ir sportinės veiklos interesus ir motyvaciją (Kardelis, 1988).

Pirmasis klausimas, kuris leidžia tyrinėti merginų fizinį aktyvumą įtakojančius veiksnius - merginų nuomonė apie kūno kultūros pamokas mokykloje. Pamokos įdomios, naudingos, priklauso nuo daugelio veiksnių – mokytojo kompetencijos, žinių, gebėjimo bendrauti ir valdyti klasę ir kt. 21,5 % respondenčių atsakė, kad kūno kultūros pamokos joms yra įdomios, naudingos, kad jas labai mėgsta. Antras atsakymų teiginys supažindina mus su higieninėmis sąlygomis, esančiomis mokyklose. Gauti atsakymai leidžia manyti, kad mokyklų dušuose tebėra blogos higieninės sąlygos. Net 41,2% merginų sutiko su teiginiu, kad po kūno kultūros pamokų neturi galimybių nusiprausti. Pačiomis pamokomis respondentės patenkintos. Kad kūno lavinimas yra svarbus tiek merginoms, tiek vaikinams, supranta dauguma apklaustųjų, nes tik 7,6% respondenčių mano, kad šios pamokos skirtos daugiau berniukams. Kiti du teiginiai atskleidžia nuostatą į neigiamą fizinį aktyvumą. Nepalankus požiūris į fizinę veiklą formuojamas manant, kad judrus vaikas yra „blogas“, o visa ugdomoji veikla turėtų būti orientuota į „sėdėjimą“. Kai kurie mokytojai atvirai demonstruoja įsitikinimą, kad matematika, fizika, kalbos yra labai svarbūs mokslai ir pan., o sportinė veikla yra antrarūšė, laiko gaišimas ((Juškelienė, 2003). Tokią nuostatą susiformavo - 19,4% respondenčių. Tad mokytojas gali ne tik paskatinti, bet ir sugriauti domėjimąsi fizine veikla. Kūno kultūros pamokų nemėgsta - 10,3 % merginų (5 lentelė). Pamokoms dažnai stinga emocionalumo, daromi pratimai neatitinka merginų pajėgumo, amžiaus ir yra neįdomūs (Kardelis, 1988). Fizinio aktyvumo priemonės - kūno kultūros pamokos, sporto būreliai - pritaikyti pagal merginų amžių, fiziologines galimybes ir psichologiškai patrauklūs, visada turi teigiamą poveikį.

Merginų nuomonė apie kūno kultūros pamokas mokykloje

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Jos yra įdomios ir naudingos. Aš Jas labai mėgstu.	21,5
Man patinka kūno kultūros pamokos, bet nėra sąlygų po to nusiprausti ir susitvarkyti.	41,2
Man visada atrodo, kad kūno kultūros pamokos skirtos daugiau berniukams.	7,6
Aš nemėgstu šių pamokų, nes manau, kad jos mažai naudingos, palyginus su kitais dalykais.	19,4
Aš nemėgstu šių pamokų, nes iš esmės nepatinka sportuoti.	10,3

Jeigu mergina suvokia fizinio aktyvumo svarbą, yra skatinama sportuoti, tai ji yra fiziškai aktyvi, jai būdinga fizinė saviugda. Savarankiškumas yra esminė asmens savybė, kuri leidžia pasirinkti fizinio aktyvumo veiklą. Šio amžiaus merginoms labai svarbu stiprinti judėjimo motyvaciją aiškinant kūno kultūros svarbą, parenkant įdomų ir turiningą kūno kultūros ir papildomo ugdymo užsiėmimų turinį.

Savarankiškai sportuoja namuose, joms tai teikia malonumą ir naudą, - 34,4% respondenčių. Kad namuose nėra patogų sportuoti, teigia 30,0% apklaustųjų. Kiekviena fizinė veikla turi ugdyti pažintinį mokinių interesą, mokyti juos savarankiškai ir reguliariai mankštintis. Savarankiškam sportavimui namuose būtinas pratimų kompleksas, teigiamai ir tikslingai veikiantis raumenis. 10,9 % merginų nežino kokius pratimus jos turėtų atlikti. Kitas motyvas – merginoms nuobodu sportuoti namuose – 19,4%. Nemėgsta sporto – 5,3% apklaustųjų (6 lentelė).

6 lentelė

Merginų požiūris į sportavimą namuose

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Aš sportuoju namuose (arba prie namų), nes man tai teikia malonumą ir naudą.	34,4
Aš kartais sportuoju namuose, bet tai yra nepatogu, nes trūksta vietos.	30,0
Aš retai sportuoju namuose, nes nežinau kokius pratimus ir kaip daryti.	10,9
Aš nesportuoju namuose, nes man vienai sportuoti liūdna ir nuobodu.	19,4
Nesportuoju, nes nemėgstu sporto.	5,3

Paauglystės periodas palankus tobulinti pasirinktos sporto šakos techniką. Mūsų tiriamųjų tarpe - 34,1 % merginų, sportuojančių sporto klube ar sporto būrelyje. Sportuojančios merginos savo ateitį galėtų sieti su sporto karjera.

15,3% nurodo, kad laisvalaikiu nesportuoja, todėl, kad ruošiasi kitiems dėstomiems dalykams (Jankauskienės tyrimų (2001) duomenimis – 36,6%). Didesnį dėmesį pasiruošimui kitiems mokomiesiems dalykams nurodė 2,1 % merginų (7 lentelė).

Visi mokslininkai sutaria, kad merginos augimui ir vystymuisi reikalingas nors minimalus judėjimas, tačiau nėra nustatyta, kiek reikia judėti norint išsaugoti ir stiprinti individo sveikatą, užtikrinti sveikatos balansą ir gerinti sveikatos potencialą bei gyvenimo kokybę. Fizinis aktyvumas, kaip vienas sveikos gyvensenos komponentų, užtikrina asmens gerą nuotaiką, mergina geriau mokosi, yra darbinga. Fiziškai treniruojamas organizmas geriau geba prisitaikyti prie oro sąlygų, sportuojantys asmenys rečiau serga. Juškelienė V. teigia, kad tokių merginų santykiai su tėvais ir draugais yra geresni (2003).

7 lentelė

Merginų požiūris į sportavimą įvairiuose būreliuose

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,6
Aš sportuoju tam tikrame sporto klube (būrelyje)	34,1
Aš nesportuoju dėl ribotų šeimos finansinių galimybių.	10,3
Aš nesportuoju, nes užsiimu kita veikla (daile, muzika, pan.).	15,3
Aš nesportuoju, nes papildomai mokausi kitų bendrojo lavinimo dalykų	2,1
Aš nesportuoju, kadangi nerandu tinkamo būrelio ar sporto klubo.	17,1
Nesportuoju, nes nemėgstu judėti.	2,4
Nesportuoju, nes (parašykite)	18,2

Šiandien mokinių kūno kultūra ir sportas patiria krizę. Mokymo programose kūno kultūros privalomų pamokų skaičius mažas -3 savaitinės pamokos, 1 iš jų gali būti skiriama po pamokinei veiklai. Mūsų tiriamųjų merginų mankštinimosi trukmė, kai pasiekiamas organizmo sistemos treniruojantis efektas, pasiskirstė: maždaug pusvalandį laiko per savaitę mankština 13,5 % respondenčių; maždaug valandą mankština 17,9 %; daugiausia pasirinko 3 teiginį, t.y. kad 1 valandą per savaitę mankština 30,9% paauglių. Maždaug 2-3 valandas mankština 22,4% merginų, o 4-6 valandas - 11, 5% (8 lentelė). Medikai teigia, kad asmenys aktyviai kūno kultūra turi užsiiminti ne mažiau kaip 8 valandas per savaitę (Proškovienė, 2004). Tik šestą teiginį pasirinkusios merginos sudaro 3,8%, ir yra arčiausiai savaitinės fizinio aktyvumo normos, siūlomos medikų. K.Kardelio 1998 m. duomenimis 71, 9% merginų yra per mažai fiziškai aktyvios. A.Zaborskis 1994 ir 1998 metais atliktuose biomedicininų tyrimų instituto tyrimuose,

tirdamas 15 metų mergaites nustatė, kad Lietuvos paauglių fizinis aktyvumas, palyginus su kitų 29 šalių, yra labai nedidelis. Mūsų tyrimas patvirtina šių mokslininkų duomenis.

8 lentelė

Merginų mankštinimosi per savaitę laiko kiekis

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Kasdien	13,5
Maždaug pusvalandį.	17,9
Maždaug valandą.	30,9
Maždaug 2-3 valandas.	22,4
Maždaug 4-6 valandas	11,5
7 valandas ir daugiau.	3,8

Paauglės sveikatai palaikyti ir stiprinti svarbūs įvairūs aplinkos veiksniai – ligų prevencijos priemonės, sveikatos paslaugų lygis, priežiūra ir sveikatos ugdymas. Viena iš kūno kultūros vertybių - sveikas gyvenimo būdas, kuris padeda tausoti ir stiprina sveikatą. Jau paauglystės laikotarpyje, merginos galvoja apie sveikatą, sąmoningai stengiasi saikingai maitintis ir judėti – 33,5%. Kai suserga artimieji (37,6%) ar ji pati, - susimąsto apie sveikatos reikšmę. Ir vis dėl to paauglė mano, kad jai šiandien nėra dėl ko jaudintis (15,6%), jog tai vyresniųjų žmonių problema (5,6%). Yra manančių, kad sveikata - tai laivės apribojimas (8,8%). Daugiausia merginų pasirinko teiginį, kad „rūpinuosi savo sveikata“ – 45,4% (9 lentelė). Apklaustos merginos teigia, kad sveikata yra labai svarbus dalykas, daugeliu atžvilgiu priklausomas nuo paties žmogaus.

9 lentelė

Merginų nuomonė apie sveikatą

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Galvoju apie sveikatą ir sąmoningai stengiuosi saikingai maitintis ir daug judėti.	33,5
Galvoju apie tai kasdien, bet nieko nedarau.	13,8
Mąstau apie tai tada, kai pasiūlo išgeri arba parūkyti.	2,6
Galvoju apie tai, aki susergu pati arba mano artimieji.	37,6
Niekada nesusimąstau.	6,8
Kita.	5,6

Sveikatos statistikos duomenys rodo vis prastėjančią moksleivių populiacijos sveikatos būklę (Juškelienė, 2003). 11,8 % respondenčių savo sveikatos būklę įvertino kaip labai gerą. Kad jų sveikatos būklė gera, mano dauguma – 59,1% apklaustų merginų. Patenkinamai savo sveikatą įvertino 26,8% paauglių (10 lentelė). Merginos vertindamos savo sveikatos būklę vadovavosi

negatyviosios sveikatos objektyviaisiais komponentais: liga, pažeidimas, negalavimas, negalia, fizinis trūkumas, kurie ir yra joms suprantamiausi, fizinę sveikatą atspindintys veiksniai.

10 lentelė

Merginų sveikatos būklės vertinimas

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Labai gera.	11,8
Gera.	59,1
Patenkinama.	26,8
Bloga.	0,0
Nežinau.	2,4

Paauglės elgsena ir gyvensena sudaro darnią visumą, priklausančią nuo biologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių. Sveikata neįgyjama visam gyvenimui. Todėl įvairūs veiksniai gali turėti tiek teigiamos, tiek neigiamos įtakos merginos sveikatai. Tokio supratimo tiriamosioms trūksta, nes 15,6% merginų nemano, kad sveikata reikia rūpintis nuo jaunų dienų. Net 5,6% merginų mano, jog tai tik vyresniojo amžiaus žmonių problema. Sveikata yra įpročių ir papročių visuma, todėl mergina nesusiformavusi sveikos gyvensenos įpročio nuo ankstyvos vaikystės neturės jo ir vyresniame amžiuje.

Manoma, paauglėms gerai žinomi sveikatą žalojantys veiksniai: neracionali mityba, rūkymas, alkoholio vartojimas, tačiau šiame kritiniame laikotarpyje merginoms tai asocijuojasi su laisvės apribojimu – 8,8%. Apie sveikatą daug rašoma, vedamos įvairios televizijos, radijo laidos, vyksta projektai, diskusijos, kurių metu merginos įgyja žinių, formuojami sveikos gyvensenos įgūdžiai. Tačiau informacija apie sveikatą paauglės nepasiektų, jei ji šia tema nesidomėtų – 10,9%. Beveik pusė apklaustųjų (45,3%) rūpinasi sveikata (11 lentelė). Masinių informacijos priemonių skleidžiama informacija modeliuoja merginos požiūrį į sveikatą ir elgseną, tačiau jog ši informacija būtų profesionali, patraukli.

11 lentelė

Sąvokos „sveikata“ reikšmė

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Nieko, dėl ko turėčiau jaudintis šiandien.	15,6
Tai vyresnio amžiaus žmonių problema.	5,6
Tai man asocijuojasi su laisvės apribojimu.	8,8
Tai dalykas kuriuo aš domiuosi.	10,9
Rūpinuosi savo sveikata.	45,3
Nežinau.	13,2
Interpretacijos	0,6

Sveikatai poveikį turi įvairūs veiksniai: 9,1% merginų mano jog sveikata yra labai svarbi, tačiau nuo jos pastangų nepriklauso. Tačiau ekspertų nuomone nuo paveldėjimo sveikata priklauso 20% (Proškuvienė, 2004). Prasta socialinė aplinka (sunki materialinė padėtis, menkos pajamos, sunkios šeimos gyvenimo sąlygos) daro neigiamą įtaką sveikatai taip pat -20 %, (Proškuvienė, 2004)). Kad sveikatą gali nulemti finansinės galimybės sprendžia 4,7% merginų. 82,6% sveikatą įvardija kaip asmeninį gyvenimo būdą, daugeliu atveju priklausomą nuo paties asmens (12 lentelė).

12 lentelė

Veiksniai įtakoiantys merginos sveikatą

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,3
Sveikata yra labai svarbu, tačiau tai įgimta ir labai mažai priklauso nuo mano pastangų.	9,1
Sveikata yra labai svarbu, tačiau ji priklauso nuo finansinių galimybių.	4,7
Sveikata yra labai svarbus dalykas, daugeliu atžvilgių priklausomas nuo paties žmogaus.	82,6
Nesutinku nė su vienu teiginiu. Parašyk savo nuomonę	3,2

Vyresnių klasių merginų amžiaus periodas – tai fizinių galių, gražaus kūno bei spartaus motorinių ypatybių tobulėjimo etapas. Šiame amžiaus tarpsnyje sustiprėja asmenybės sportinio tobulėjimo motyvacija, noras varžytis, potraukis į kūrybinę veiklą, išmokstama objektyviai vertinti savo veiklą.

Psichologai teigia, kad paaugliai dažniausiai per daug reaguoja į išvaizdą, per daug galvoja, ką mąsto apie juos kiti. Savęs pažinimas ir vertinimas - lyginant su kitais, turėtų skatinti priimti save tokią - kokia esi. Pateiktuose teiginiuose pastebime, kaip mergina save lygina su draugėmis: 7,6% atrodo geriau nei kitos, - tai aukštys orientuotas vertinimas. 55,0 % mano, kad nesiskiria nuo kitų. 16,5 % mano, kad atrodo blogiau ir 1,5% labai prastai nei kitos (13 lentelė). Tai žemyn orientuotas socialinis vertinimas save lyginant su kitomis merginomis.

13 lentelė

Merginos išvaizdos lyginimas su bendraamžėmis

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Atrodau geriau nei kitos.	7,6
Nesiskiriu nuo kitų.	55,0
Atrodau blogiau nei kitos.	16,5
Atrodau labai prastai.	1,5
Nežinau.	19,4

Savo vertės lygis stipriai veikia tarpasmeninius santykius, pakoreguoja elgesį įvairiose gyvenimo srityse. 42,9 % merginų nerimauja, nes mano, jos jų figūra yra nepakankamai gera. Gali būti, jog šios paauglės kelia savo figūrai per didelius reikalavimus. 25,6 % merginų apie savo figūrą pagalvoja retkarčiais ir 27,1% - savo figūrą patenkintos (14 lentelė).

14 lentelė

Figūros svarba merginai

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Aš galvoju apie ją ir esu ja patenkinta.	27,1
Aš galvoju apie tai, tik retkarčiais.	25,6
Aš dėl jos smarkiai nerimauju, nes manau, kad figūra nepakankamai gera.	42,9
Aš manau, kad Tai nereikšmingas dalykas.	3,2
Niekada apie tai negalvoju.	1,2

Žiniasklaidos formuojami moters stereotipai, manoma, neigiamai veikia paauglės psichiką (Andriulis, 1992), tačiau priemonių apsaugančių nuo žiniasklaidos įtakos nėra (Gass, Steiner, 1999).

Merginoms prieinamiausios informacinės priemonės apie savo kūno formavimą yra žurnalai, kurie orientuoti į reklamą, jų straipsniai užsakomieji, komerciniai. Tokius straipsnius skaitančių 59,4%. Šios respondentės mielai perskaito tokius į rankas pakliūnančius straipsnius. Apklaustųjų nuolatinę kūno kontrolę parodo per informacines priemones pastoviai šia tema skaitomi straipsniai – 9,4%. Kitoms merginoms turėti gražias kūno formas, galbūt, nėra taip svarbu, todėl ši informacija retai sudomina 20,3%, o ši tema neįdomi 10,3% apklaustųjų (15 lentelė).

15 lentelė

Informacijos apie kūno kontrolę svarba

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,6
Aš nuolat jos ieškau, seku spaudą ir domiuosi ta tema.	9,4
Aš mielai perskaitau informaciją, jei ji pakliūna man į rankas.	59,4
Aš išklaušau atkreipiu dėmesį į informaciją, bet ji mane retai sudomina.	20,3
Man nuobodžios tokios temos, nes tai neįdomu.	10,3

Atsakymai į teiginį parodė, kad dauguma merginų stebi savo svorio kitimą: 35,0 % pastebi jo padidėjimą, 13,5% pavasari, pradėjus nešioti lengvesnius rūbus. Būtina atkreipti dėmesį, kad 10,9% merginų dažnai imasi priemonių savo kūno svoriui kontroliuoti, ir ypač stebimos turėtų

būti šios 6,8% apklaustųjų, kurios naudoja priemones norimoms kūno formoms išlaikyti ar pasiekti (16 lentelė).

16 lentelė

Bandymai sumažinti savo kūno svorį

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Negalvoju apie tai.	14,7
Ne, nes manau, kad mano svoris normalus.	19,1
Kartais, kai pastebiu, kad mano svoris padidėjo.	35,0
Pavasari, kai pradėdau nešioti lengvus drabužius.	13,5
Dažnai imuosi įvairių priemonių.	10,9
Nuolat taikau vieną iš būdų svoriui sumažinti.	6,8

Tyrimų duomenys (17 lentelė) akcentuoja tai, kad mūsų apklaustos merginos savo kūno svorį kontroliuoja fiziniu aktyvumu 21,8%. Dauguma respondenčių atsakė, kad: stengiasi nenaudoti saldumynų ir sportuoja 35,9%, stengiasi mažiau valgyti 14,1%. Prieš pradėdamos naudoti svorį mažinančias priemones merginos turėtų pasitarti su gydytoju, nes esamas didesnis svoris gali būti genetiškai paveldėtas, kitoms šis svoris „tariamai per didelis“. Todėl 0,3% merginų, kurios prisipažino naudojančios liekninančias priemones, ir išsiaiškinus kitų 2,4% respondenčių vartojamas priemones, jas nukreipti gydytojo konsultacijai. Neteisingą nuomonę, jog rūkymas mažina svorį susidariusios 1,8% merginų, kurios rūko.

17 lentelė

Priemonės, taikomos merginų, kūno svoriui sumažinti

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Sportuoju, stengiuosi nevalgyti saldumynų.	35,9
Stengiuosi daugiau mankštintis.	21,8
Stengiuosi mažai valgyti.	14,1
Rūkau.	1,8
Vartoju įvairias priemones, kaip pvz. Herbalife, Novafigura ir pan.	0,3
Nauduju kitas priemones (parašyti)	2,4
Nesistengiu sumažinti kūno svorio	23,8

Paskutinė šio klausimyno bloko atsakymų lentelė (18 lentelė) leidžia spręsti apie apklaustųjų merginų savo kūno vertinimą. Lietuviai linkę savęs nepervertinti, gal būt todėl – 52,4% merginų mano esančio vidutinės. Kuklesnės, gal būt neturinčios pasitikėjimo savimi merginos, save įvertino patenkinamai – 19,1%. Manoma pernelyg aukštus reikalavimus iškėlė, gal tėvų ar draugų vertinimas sukėlė savimi nepasitikėjimą 17,4% dalyvavusių apklausoje. Įdomu tai, kad 11,2% tiriamų merginų savo kūną įvertino labai gerai, kaip gražų.

Savęs vertinimas

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0
Gražia	11,2
Normalia	52,4
Patenkinama	19,1
Nepatenkinama	17,4

2.2. Tėvų įtaka merginų požiūriui į fizinį aktyvumą.

Kardelis K. teigia, kad svarbūs sporto mokslui yra tyrimai, nagrinėjantys įvairių veiksnių įtaką moksleivių požiūriui į fizinį aktyvumą (1998). Analizuodami socialinės aplinkos poveikį merginų fiziniam aktyvumui, vienu iš veiksnių pasirinkome paauglės šeimą. Autorius, remdamasis savo eksperimento duomenimis, pažymi, kad tėvų poveikis formuojant savo vaikų kūno kultūros interesus – nepakankamas.

Tiriamųjų merginų tėvai domisi, kaip joms sekasi per kūno kultūros pamokas: tėvas – 13,8%, mama - 26,5%. Pastebimas menkas domėjimaisi dukros fizine veikla mokykloje. Trimestrui pasibaigus, ir tėvas, ir mama paklausia, kaip merginai sekėsi per kūno kultūros pamokas, abiejų atsakymai vienodi – 11,5%. Daugiau nei pusė apklaustųjų tėvų yra įsitikinę, kad kūno kultūros pamokos yra mažai reikšmingas dalykas mokykloje, kad kiti dėstomieji dalykai yra svarbesni (19 lentelė).

19 lentelė

Tėvų domėjimasis kūno kultūra

Teiginiai	Tėvo pozicija	Mamos pozicija
	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	7,9	2,9
Jis dažnai domisi, kaip man sekasi.	13,8	26,5
Jis klausia apie tai semestru pasibaigus.	11,5	11,5
Jis laiko tai mažai reikšmingu dalyku, nes mano, kad kiti dėstomieji dalykai yra svarbesni.	66,8	59,1

Merginos, kurių fizinis aktyvumas yra nepakankamas, ar norėtų jį padidinti, galėtų savarankiškai sportuoti namuose. Tėvų nuostatą apie merginos galimybę sportuoti namuose atskleidžia antrasis klausimas anketos klausimas. Merginos mažai žino apie tėvų nuomonę šiuo klausimu – 49,7% (tėvo), 31,8% (mamos). Paauglystės laikotarpyje santykiai su tėvais nėra tokie

artimi, ir atviri. Mamos skatina merginas sportuoti – 47,9%. Merginos iš tėvų elgsenos mano, kad sportas namuose – laiko švaistymas: tėvų pozicija – 2,1%, mamų pozicija – 3,2%. Mergaičių mankštinimasis stebina: tėvus - 11,8%, motinas - 14,7% (20 lentelė).

20 lentelė

Tėvų nuostata merginų sportavimui namuose

Teiginiai	Tėvo pozicija	Mamos pozicija
	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	9,7	2,4
Jis skatina mane tai daryti.	26,8	47,9
Jeigu aš tuo užsiimu, jį tai stebina.	11,8	14,7
Jis mano, kad tai tuščias laiko švaistymas.	2,1	3,2
Nežinau.	49,7	31,8

Trečiuoju klausimu turėjome ištirti merginų tėvų požiūrį į sportavimą po pietų įvairiuose būreliuose (21 lentelė). Abu tėvai skatina merginas sportuoti, domisi rezultatais vienodai – 22,6%. Daugiausia tėvų mano, kad svarbiausia gerai mokytis. O sportuoti galima tik savo malonumui: tėvo pozicija – 30,6%, mamos pozicija – 40,3%. Yra tėvų, kurie baudžia paauglę už blogą mokymąsi, neleisdami jai sportuoti: tėvų tarpe – 5,5%, dar griežčiau į tai žiūri mamos – 10,9%. Namuose tėvai turėtų sudaryti ugdančią, stimuliuojančią aplinką, kurioje augdama mergina išmokytų savarankiško fizinio aktyvumo.

21 lentelė

Merginų pažiūra į sportavimą įvairiuose būreliuose

Teiginiai	Tėvo pozicija	Mamos pozicija
	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	9,1	2,9
Jis skatina mane sportuoti ir domisi rezultatais.	22,6	22,6
Jis mano, kad svarbiausia gerai mokytis, o sportuoti galima tik savo malonumui.	30,6	40,3
Jis jaudinasi, kad mano sportavimas nepablogintų mokymosi rezultatų ir uždraudžia sportuoti, jei jie pablogėja.	5,3	10,9
Jis sutinka, kad sportuočiau, bet šeima neturi pakankamai pinigų mokėti už sportą.	4,4	6,5
Apie tai nekalbame.	27,9	16,8

Sunki finansinė padėtis riboja merginų galimybes sportuoti ten, kur ji norėtų, galbūt net tokią sporto šaką, kuri jai labiausiai patinka. Dėl blogų materialinių sąlygų šeimoje tėvai nesudaro sąlygų sportuoti – 4,4%, motinos – 6,5% merginų. Pagal tai, kaip mergina atsakė į antro klausimo 5 teiginį, pastebime, kad paauglei nėra reikšmingi santykiai su tėvais, nes ji su jais mažai kalba apie sportavimą įvairiuose būreliuose: su tėvais – 27,9 %, su mamomis – 16,8%. Negali mokėti už sporto būrelį ar klubą 10,3% respondenčių šeimų (22 lentelė). Pastebima atsiskyrimo nuo tėvų krizė.

22 lentelė

Šeimos finansinės galimybės mokėti už sporto būrelius

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	1,7
Mano šeima gali mokėti už bet kokį mano pasirinktą būrelį.	20,6
Šeima gali mokėti tik už tokį būrelį, kurio mėnesinis mokestis yra mažesnis arba lygus 20-30 Lt.	53,2
Mano šeima negali mokėti už joki būrelį.	4,1
Nežinau, apie tai nekalbame.	20,3

Šeima kūno lavinimo požiūriu turi būti pavyzdys, etalonas į kurį lygiuotųsi vaikai. Norint, kad tėvai įtakotų merginų fizinį aktyvumą laisvalaikio metu, mokykloje, pirmiausia jie patys turi būti pavyzdžiu. Reikia būti pačiam įsitikinusiam fizinės veiklos reikšmingumu. Mūsų tiriamųjų merginų grupėje sportavo abu tėvai -13,2%. Moterys nežymiai (11,8%), bet vis dėl to daugiau sportuoja už vyrus (9,4%). Nesportuoja nė vienas iš tėvų - 20,9%. Galime manyti, kad tėvai nėra pavyzdžiu savo vaikui, nes nesportuoja 44,4 % (23 lentelė).

Kad tėvai supranta sportavimo reikšmę, galime suprasti iš atsakymo į klausimą: „Ar namuose moteriškas patrauklumas yra siejamas su gražia figūra ir fiziniu lavinimusi?“

23 lentelė

Gražios figūros ir fizinio lavinimo sąsaja su moterišku patrauklumu

Teiginiai	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,9
Taip. Mano šeimoje manoma, kad moteris privalo rūpintis savimi ne tik kosmetinėmis priemonėmis, bet ir sportuoti.	44,7
Mano namuose manoma, kad norint turėti gražią figūrą, reikia mažai valgyti.	7,9
Namuose manoma, kad moteriškas patrauklumas yra įgimtas dalykas ir sportas niekaip jo negali paveikti.	6,5
Namuose apie tai visai nekalbama, kadangi tai nelaikoma svarbiu dalyku gyvenime.	25,0
Nežinau.	15,0

Šeimoje manoma, kad moteris privalo rūpintis ne tik kosmetinėmis priemonėmis, bet ir sportuoti – 44,7 % respondenčių. Prieš tai atsakytame klausime matome, kad sportuoja tik 11,8%.

Merginų mitybos sutrikimai yra didėjanti socialinė problema Lietuvoje. Iš mūsų apklausoje dalyvavusių merginų 7,9 % gražią figūrą stengiasi išlaikyti mažiau valgydamos. Manome, kad ši teiginį pasirinkusios mergaitės patenka į valgymo sutrikimų rizikos grupę.

Paveldimumas yra vienas iš sveikatą lemiančių veiksnių. Kūno svoris priklauso nuo genetinių faktorių. Vaikai paveldi iš savo tėvų kūno konstituciją. 6,5 % merginų mano, kad moteriškumas yra įgimtas dalykas, ir sportas niekaip negali jo paveikti.

Nors žmogaus reakcija į fizinį aktyvumą yra skirtinga ir priklauso nuo genetikos, visiškai nekalbėti šia tema su vaikais nėra saugu – 25,0%. Merginos gali pačios pradėti bandyti įvairius kūno formų koregavimo būdus, ne taikydamos fizinius pratimus, o reguliuodamos mitybą. Hiperkinezija paauglių, ypač merginų tarpe, pasitaiko retai.

2.3. Merginų ir tėvų požiūrio į fizinį aktyvumą lyginimas.

Anketoje tėvų požiūrį atskleidžia klausimų blokai 1,2,3. Kiekvienas sudarytas dar iš nemažo kiekio klausimų. Panašiai moksleivių požiūrį į fizinį aktyvumą atskleidžia atsakymai į klausimų blokus 10,11,13.

Kad sumažintume atsakymų skaičių, į klausimą „Ar Tavo tėvai domisi kaip tau sekasi kūno kultūros pamokoje. Tėvo pozicija” buvo suskaičiuoti visų 3 teiginių vidurkiai. Ir tokiu būdu gautas kintamasis pavadintas TPOZ. Analogiškai vedant vidurkį iš trijų atsakymų, buvo gautas kintamasis MPOZ (mamos pozicija).

Klausimo „Kokia yra Tavo pažiūra į sportavimą namuose?“, suskaičiuoti 4 teiginių vidurkiai. Gautas kintamasis tėvo -TPSPN ir mamos – MPSPN.

Klausimo „Kokia yra tavo tėvų pažiūra į sportavimą po pietų įvairiuose būreliuose?”, suskaičiuoti 5 teiginių vidurkiai (tėvo ir mamos atsakymų): TPSPB, MPSPB.

Merginos požiūriui į fizinį pajėgumą iširti pateikėme klausimą: „Kokia yra tavo nuomonė apie kūno kultūros pamokas mokykloje?”. Kad sumažintume atsakymų skaičių, skaičiuotas 5 teiginių vidurkis, pažymėtas PFAKKP.

Klausimo „Koks Tavo požiūris į sportavimą namuose?” skaičiuotas 5 teiginių, į kuriuos atsakė merginos, vidurkis.

7 teiginių pateiktų į klausime „Koks yra Tavo požiūris į sportavimą įvairiuose būreliuose?”, suskaičiuotas vidurkis.

Kaip teigė Čekanavičius V. (2000), tarp dviejų veiksmų atsakymų į du klausimus ryšį parodo porinės koreliacijos koeficientas: Kendalo, Spirmeno.

Vieno atsakymo ryšį su dviem ar daugiau atsakymų aprašo daugiamatis koreliacijos koeficientas. Tačiau šiuo atveju uždavinys yra sudėtingesnis - reikia rasti ryšį tarp dviejų atsakymų grupių, kurių kiekviena yra daugiamatė. Tokį ryšį galima rasti kanoninės koreliacijos koeficiento pagalba. Tačiau jo neskaičiuoja nei MS Excel, nei Statistikos programa SPSS. Todėl buvo naudota programa Statistica. Kad būtų rastas ryšys tarp šių dviejų klausimų grupių (merginų ir tėvų), buvo naudojamas kanoninės koreliacijos koeficientas, kuris parodė, kad egzistuoja nestiprus ryšys: $R = 0,4$. Pagal Charles (1999) ryšys vidutinis – $r = 0,40-0,69$, pagal Bitiną B. (1998) ryšys esminis $r = 0,41-0,60$ (24 lentelė).

24 lentelė

Tėvų požiūrio į fizinį aktyvumą ryšys

Tėvų požiūris į kūno kultūros pamokas (PFAKKP)	0,9
Tėvų požiūris į sportavimą namuose (PFASPN)	0,1
Tėvų požiūris į sportavimą būreliuose (PSPB)	0,4

Stipriausiais faktorius, lemiantis merginos tėvų požiūrį – kaip mergaitei sekasi per kūno kultūros pamokas.

25 lentelė

Tėvų įtaka merginų požiūriui į fizinio aktyvumo veiksmus

Tėvo požiūris į kūno kultūros pamokas (TPOZ)	0,3
Mamos požiūris į kūno kultūros pamokas (MAMPOZ)	0,1
Tėvo požiūris į sportavimą namuose (TPSPN)	0,5
Mamos požiūris į sportavimą namuose (MPSPN)	0,2
Tėvo požiūris į sportavimą būreliuose (TPSPB)	0,4
Mamos požiūris į sportavimą būreliuose (MPSPB)	0,8

Tėvas silpniau įtakoja merginos požiūrį į fizinį aktyvumą, bet daugiau: sportavimui namuose -0,5; sportavimui būreliuose – 0,4. Mamos įtakoja į mergaičių pasirinkimą sportuoti būreliuose -0,8 (25 lentelė).

Porinės koreliacijos koeficientai rodo silpnus ryšius: $R = 0,2-0,5$ (26 lentelė).

Tėvų ir merginų požiūrio į fizinio aktyvumo veiksnius ryšio nustatymas

	Merginų požiūris į kūno kultūros pamokas (PFAKKP)	Merginų požiūris į sportavimą namuose (PFASPN)	Merginų požiūris į sportavimą būreliuose (PSPB)
Tėvo požiūris į kūno kultūros pamokas (TPOZ)	0,14	0,03	0,03
Mamos požiūris į kūno kultūros pamokas (MAMPOZ)	0,16	0,05	0,06
Tėvo požiūris į sportavimą namuose (TPSPN)	0,24	0,09	0,04
Mamos požiūris į sportavimą namuose (MPSPN)	0,20	0,11	0,16
Tėvo požiūris į sportavimą būreliuose (TPSPB)	0,09	0,06	0,15
Mamos požiūris į sportavimą būreliuose	0,22	0,05	0,26

Kardelio K. 1988 metais atliktas paauglių ir tėvų fizinio aktyvumo eksperimentinis tyrimas parodė, kad priemonės iš dalies gali pakeisti mokinių požiūrį į kūno kultūros pamokas. Didelę įtaką turi mokytojo autoritetas, elgesys kasdienėje veikloje, jautrumas, polinkis bendrauti su mokiniais.

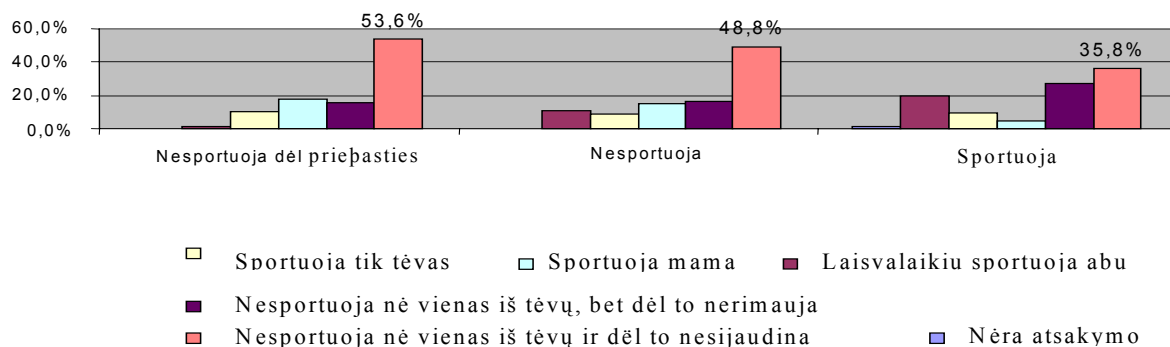
Jankauskienės R. (2001) atlikti tyrimai atskleidė, kad labai nedidelė dalis merginų laisvalaikiu aktyviai sportuoja. Tai gali būti susiję su tuo, kad paauglystėje merginos meta aktyviai sportuoti dėlto, kad skiria daugiau laiko pasirengimui baigiamiesiems egzaminams. Kitos prisitaiko prie socialinės moteriškosios lyties rolės, t.y. iš merginos laukiama, kad ji bus graži, vaikiška, ir „savo vietoje“.

Mūsų tyrimas parodė, kad tėvai mažą merginų fizinį aktyvumą, paaiškina, tuo kad kūno kultūros pamokas nelaiko esminiu dalyku, o sportavimą po pamokų laiko malonumo reikalui. Nors tėvai skiria dėmesio kūno kultūros pamokų kontrolei, sportavimą namuose laiko nebūtinu dalyku, nors Valgymo ligų centro psichologai siūlo pradėti sportuoti geriausia namuose, siekiant išvengti diskomforto klube dėl išvaizdos ar nerangumo. Aktyvus sportavimas paauglystės pabaigoje nesiderina su šio amžiaus psichologinėmis krizėmis. Mergaitės ieško priežasčių pateisinti menkam fiziniams aktyvumui – nėra tinkamų higieninių sąlygų po kūno kultūros pamokų (nėra sąlygų apsiprausti), namuose nepatogu sportuoti (trūksta vietos). Net 20,6 % merginų nesportuoja, o 44,8% savo nejudriam būdai pateisinti suranda priežastį (7 lentelė).

Pagal Dobranskienės R. (2002) apklausos duomenis, net 24% apklaustųjų paauglių neturi ryšio su tėvais. Mūsų apklaustųjų merginų ryšiai su tėvais, galima manyti, nėra stiprūs, nes 27,9% tėvelių ir 16,8% mamų užimtumo klausimais būreliuose su paauglėmis nesikalba (21

lentelė). Tyrimas parodo, kad šis veiksnys - mamos pažiūra į sportavimą būreliuose - daugiausiai įtakoja merginos apsisprendimą.

Apie sportavimą namuose tėvai yra skeptiškos nuomonės ir jų požiūris paauglės pasirinkimui įtakos neturi. 1 pav. pateikiami 3 merginų grupių: sportuojančių, dėl priežasties nesportuojančių ir visiškai nesportuojančių, klausimo „Ar tėvai sportuoja“ atsakymai.



1 pav. Tėvų fizinis aktyvumas

Sportuojančių merginų tėvai (tėvas – 61,7%, mama – 58,3%) mažai domisi, kaip paauglei sekasi per kūno kultūros pamokas (27 lentelė). Į sportavimą namuose (galbūt tai papildoma treniruotė) teigiamai žiūri 37,5% tėvų ir 56,7% motinų, nors tėvas rimtai į sportavimą namuose nežiūri – 43,3% .

Iš sportuojančios merginos tikimasi ir sportinių rezultatų, ji skatinama sportuoti: tėvas – 40,0%, mama – 34,2%. Visgi mama daugiau už tėtį jaudinasi, kad gali pablogėti dukros mokymosi rezultatai. Ji gali uždrausti sportuoti – 45,8%.

27 lentelė

Sportuojančių ir nesportuojančių merginų tėvų požiūris į kūno kultūros pamokas mokykloje

Teiginiai	Sportuojančių		Nesportuojančių	
	Tėvo pozicija	Mamos pozicija	Tėvo pozicija	Mamos pozicija
	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	5,0	5,0	9,8	0,0
Jis dažnai domisi, kaip man sekasi.	23,3	34,2	10,4	22,0
Jis klausia apie tai semestru pasibaigus.	10,0	2,5	12,2	19,5
Jis laiko tai mažai reikšmingu dalyku, nes mano, kad kiti dėstomieji dalykai yra svarbesni.	61,7	58,3	67,7	58,5

Nepasitenkinimas savo išvaizda, siekimas geresnio sportinio rezultato, sveikatos stiprinimui, gali skatinti merginą sportuoti namuose. Kai namuose skatinama treniruotis sportuojanti mergina (35,5%- tėvų pozicija, 56,7% - mamų pozicija), tikima, jog ji turėdama daugiau žinių nepadarys neigiamos įtakos sveikatai, tačiau sportuoti namuose tėvai skatina ir nesportuojančias – 25,6%, mamos – 45,1%, kurios, tikėtina, turi mažiau žinių. Visoms norinčioms savarankiškai mankštintis, kūno kultūros mokytojas turi padėti sudaryti sportinės saviugdos programą. Svarbu, kad mergina užsibrėžtų tinkamą siektiną tikslą. Tėvai galėtų padėti įgauti pasitikėjimą savo jėgomis ir daugiau skatinti mankštintis namuose, ypač tas paaugles, kurių šeimos pajamos neleidžia lankytis sporto klubuose. Gauti atsakymai parodė, kad merginos ir sportuojančios ir nesportuojančios mažai bendrauja su tėvais, todėl nežino apie jų požiūrį į sportavimą namuose (28 lentelė).

28 lentelė

Sportuojančių ir nesportuojančių merginų tėvų pažiūra į sportavimą namuose

Teiginiai	Sportuojančių		Nesportuojančių	
	Tėvo pozicija	Mamos pozicija	Tėvo pozicija	Mamos pozicija
	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	6,7	5,0	10,4	0,0
Jis skatina mane tai daryti.	37,5	56,7	25,6	45,1
Jei aš tuo užsiimu, jį tai stebina.	12,5	12,5	11,6	14,0
Jis mano, kad tai tuščias laiko švaistymas.	0,0	1,7	2,4	4,3
Nežinau.	43,3	24,2	50,0	36,6

Sporto būreliams mokyklose, sporto klubuose vadovauja licencijas turintys treneriai ar diplomus - kūno kultūros mokytojai, dėl kurių kvalifikacijos abejonių nekyla. Tai suvokdami sportuojantys tėvai skatina savo dukras sportuoti (40,0% - tėvų, 34,2% - mamų), domisi pasiektais rezultatais. Šis tėvų skatinimas yra paauglės varomoji jėga. Tėvai supranta kokią įtaką sveikatai turi fizinis veikla, todėl siekdami paauglės samoningumo, turi ugdyti motyvacija, kad fizinis aktyvumas viena iš sveikatos palaikymo priemonių, o figūra turėtų būti dailinama fizinių pratimų pagalba. Norint palaikyti gerą sveikatą, užtenka sportuoti savo malonumui, mano 33,3 % tėvų ir 45,8% sportuojančių merginų mamų ir nesportuojančių merginų - 29,3% tėvų, 42,1% mamų. Tačiau pagrindinis tėvų motyvas – tėvams svarbiausia, kad jų dukra mokytųsi. Todėl galimi draudimai sportuoti, dažniausiai pasitaiko iš mamų pusės (29 lentelė).

Finansinės šeimos galimybės įtakoja merginos galimybes sportuoti. Tai ypač pastebime atsakymuose, kur numanomas dar vienas motyvas – nesportuojanti mama (11,6%) nelinkusi skirti pinigų sporto būreliams.

Sportuojančių ir nesportuojančių mergaičių tėvų pažiūra į sportavimą po pietų įvairiuose būreliuose

Teiginiai	Sportuojančių		Nesportuojančių	
	Tėvo pozicija	Mamos pozicija	Tėvo pozicija	Mamos pozicija
	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)	Atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	8,3	6,7	9,8	0,0
Jis skatina mane sportuoti ir domisi rezultatais.	40,0	34,2	12,8	15,2
Jis mano, kad svarbiausia gerai mokytis, o sportuoti galima tik savo malonumui.	33,3	45,8	29,3	42,1
Jis įsijaudina, kad mano sportavimas nepablogintų mokymosi rezultatų ir uždraudžia sportuoti, jei jie pablogėja.	2,5	10,0	4,9	7,9
Jis sutinka, kad sportuočiau, bet šeima neturi pakankamai pinigų mokėti už sportą.	1,7	1,7	6,1	11,6
Apie tai nekalbame.	14,2	1,7	37,2	23,2

Šeimose, kuriose nėra motyvacijos sportui, merginos nesportuoja. Tai parodė gauti apklausos duomenys. Nesportuojančių merginų tėvai kūno kultūros pamokas laiko nereikšmingu dalyku, nes kiti mokomieji dalykai svarbesni. Kuo daugiau tėvai išsilavinę, tuo daugiau turėtų skatinti ne tik bendro išprusimo bet ir sportinės mergaitės saviugdos.

2.4. Skirtingo fizinio aktyvumo merginų savo kūno vertinimo analizė.

Tiriamosios buvo suskirstytos į tris grupes pagal 2 bloko 13-tą klausimą: „Koks yra tavo požiūris į sportavimą įvairiuose būreliuose?“, atsakymus.

Sportuojančios, kurios pasirinko teiginį:

1. Aš sportuoju tam tikrame sporto (klube) būrelyje.

Nesportuojančios, kurios pasirinko:

6. Nesportuoju, nes nemėgstu judėti, ir
7. Nesportuoju, nes(reikėjo prirašyti).

Dėl priežasties nesportuojančios:

2. Aš nesportuoju dėl ribotų šeimos finansinių galimybių.
3. Aš nesportuoju, nes užsiimu kita veikla (daile, muzika, ir pan.).

4. Aš nesportuoju, nes papildomai mokausi kitų bendrojo lavinimo dalykų.

5. Aš nesportuoju, kadangi nerandu tinkamo būrelio ar sporto klubo.

Sportuojančių respondenčių –120, tai sudaro 35,3% visų apklaustųjų, nesportuojančių dėl priežasties – 164 respondentės (48,2%) ir nemėgstančių sporto – 56, t.y. 16,5%.

4 blokas - „Koks Tavo požiūris į savo kūną”. Iškeltam uždaviniui pagrįsti pasirinkome 25, 26 ir 29 klausimus.

Į klausimą „Kaip merginos vertina savo išvaizdą, lyginant su bendraamžėmis“ (30 lentelė) 7,5% sportuojančių merginų atsakė, jog jos atrodo geriau už kitas. Daugiausiai sportuojančių merginų 59,2% įsitikinusios, kad nesiskiria nuo kitų, ar neatrodo blogiau nei kitos – 20,8%. Savo nuomonės šiuo klausimu nežino 12,5 % apklaustųjų.

Kaip savo išvaizdą vertina 2-os grupės – nesportuojančios merginos: 5, 4% mano, kad atrodo geriau nei kitos, 41,1%, kad nesiskiria nuo kitų, 17,9% įsitikinę, kad atrodo blogiau nei kitos. Atsiranda ir atsakymą „Atrodau labai prastai“ pasirinkusių – 5,4%. Labai daug – 30,4% merginų negali įvertinti savo kūno išvaizdos. Mergina paauglystėje domisi savimi norėdama pažinti savo kūną. Vengimas domėtis savo išvaizda galėjo atsirasti radus savyje trūkumų ar neteisingai pasirinkus savęs vertinimo kriterijus, standartus, kada bendraamžės yra pranašesnės savo kūno išvaizda.

3 tiriamųjų grupė pateikė tokus atsakymus: į klausimą „Kaip Tu vertini savo išvaizdą, palyginti su savo bendraamžėmis?": atrodo geriau nei kitos 7,9% , atrodo blogiau nei kitos 12,8% ir atrodo labai prastai 1,2%. Savo nuomonės šiuo klausimu neturi 17,1% merginų. Daugiausiai paauglių mano, kad savo išvaizda nesiskiria nuo kitų savo bendraamžių – 61, 0%.

30 lentelė

Merginų išvaizdos savivertė ir lyginimas su bendraamžėmis

Teiginiai	Sportuojančių merginų atsakymai (proc.)	Nesportuojančių merginų Atsakymai (proc.)	Dėl priežasties nesportuojančių merginų atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	0,0	0,0	0,0
Atrodau geriau nei kitos.	7,5	5,4	7,9
Nesiskiriu nuo kitų.	59,2	41,1	61,0
Atrodau blogiau nei kitos.	20,8	17,9	12,8
Atrodau labai prastai.	0,0	5,4	1,23
Nežinau.	12,5	30,4	17,1

Kiek sportuojančiai merginai svarbi figūra, galime spręsti pagal gautų pasirinkimų skaičių (31 lentelė): „Aš galvoju apie ją ir esu ja patenkinta“ - 29,2%, „Aš galvoju apie tai, tik

retkarčiais“ – 25,0%, bet visgi savo kūną fiziniais pratimais puoselėjančios merginos smarkiai nerimauja, nes mano, kad figūra nepakankamai gera – 42,5 %.

Į klausimą „Kiek Tau svarbi Tavo figūra?“ nesportuojančios merginos atsakė, kad nėra ja patenkintos (19,2%). Retkarčiais apie savo figūrą pagalvoja 17,9% apklaustų merginų. Daugiausia nerimaujančių paauglių, kad figūra nepakankamai gera - 51,8%. Yra ir kitos kraštutinės nuomonės šalininkų: 7,1% mano, kad tai nereikšmingas dalykas, ir 1,7% tirtųjų apie tai negalvoja (31 lentelė).

31 lentelė

Figūros reikšmė merginai

Teiginiai	Sportuojančių merginų atsakymai (proc.)	Nesportuojančių merginų atsakymai (proc.)	Dėl priežasties nesportuojančių merginų atsakymai (proc.)
Nėra atsakymo	1,7	0,0	0,0
Aš galvoju apie ją ir esu ja patenkinta.	29,2	19,6	26,8
Aš galvoju apie tai, tik retkarčiais.	25,0	17,9	28,0
Aš dėl jos smarkiai nerimauju, nes manau, kad figūra nepakankamai gera.	42,5	51,8	41,5
Aš manau, kad Tai nereikšmingas dalykas.	0,0	7,1	3,7
Niekada apie tai negalvoju.	1,7	3,6	0,0

Merginos, norėdamos sumažinti svorį, taiko įvairias priemones. Sportuojančių merginų tarpe populiariausias sportas ir saldumynų apribojimas – 52,5%. Šios fizinio aktyvumo grupės merginos stengiasi daugiau mankštintis – 20,0%, mažiau valgyti -5,8%. Sportuojančių tiriamųjų tarpe 3,6% rūkančių. Pakankamas fizinis aktyvumas teigiamai veikia organus ir jų sistemas. Treniruotas kūnas negali neatrodyti puikiai, treniruotes lankanti paauglė neturėtų turėti antsvorio. 18,3% merginų nesistengia sumažinti kūno svorio (32 lentelė)

Paanalizavę, kokias priemones nesportuojanti mergina taiko norėdama sumažinti savo svorį, pastebime, kad merginos dažniausiai sportuoja ir stengiasi nevalgyti saldumynų (33,3%), stengiasi daugiau mankštintis (21,4%), stengiasi mažiau valgyti (21,4%). Nesportuojančių merginų tarpe daugiau rūkančių - 19,6%. Šiai grupei priskirtos merginos nevalo jokių priemonių svoriui reguliuoti ir tarp jų nėra mažinančių kūno svorį .

Kiekvienai merginai svarbi jos išvaizda, kiek svarbi figūra: 26,8% galvoja apie ją ir ja patenkinta; 28,0% galvoja retkarčiais; mano, kad tai nereikšmingas dalykas 3,7%; ir nėra nė vienos, niekada apie tai nepagalvojusios. Paaugliams labai sunku save įvertinti, jų vertinimai

nėra objektyvūs, nes šiame laikotarpyje dominuoja perdėtas vaizdinys apie save. Gal todėl 41,5% merginų - smarkiai nerimauja, nes mano, kad jų figūra nepakankamai gera.

Kokių priemonių imasi ši fiziškai neaktyvių merginų grupė? Pasirinkimai: sportuoja ir stengiasi nevalgyti saldumynų 26,8%, mankština 26,8%, mažiau valgo 17,7%, rūko 0,6%. Tiriamosios nenaudoja jokių liekninančių priemonių, bet ir nesistengia sumažinti kūno svorio 26,8%.

32 lentelė

Merginų taikomos priemonės svoriui mažinti

Ei l. N r.	Teiginiai	Sportuojančių merginų atsakymai (proc.)	Nesportuojančių merginų atsakymai (proc.)	Dėl priežasties nesportuojančių merginų atsakymai (proc.)
0.	Nėra atsakymo	3,3	0,0	1,8
1.	Sportuoju, stengiuosi nevalgyti saldumynų.	25,5	33,9	26,8
2.	Stengiuosi daugiau mankštintis.	20,0	21,4	26,2
3.	Stengiuosi mažai valgyti.	5,8	19,6	17,7
4.	Rūkau.	0,0	3,6	0,6
5.	Vartuju įvairias priemones, kaip pvz. Herbalife, Novafigura ir pan.	0,0	0,0	0,0
6.	Naudoju kitas priemones (parašyti)	0,0	0,0	0,0
7.	Nesistengiu sumažinti kūno svorio	18,3	0,0	26,8

Lietuvoje paauglių merginų fizinio įvaizdžio problema nėra opi kaip Vakarų šalyse. Merginos nevartoja (nei viena grupė) farmakologinių priemonių svoriui mesti. Tai gali būti susiję su nacionaliniais, geografiniais, politiniais ypatumais: Lietuva yra konservatyvus kraštas, kur naujovės gali būti priimanamos su didesniu pasipriešinimu. (Adaškevičienė, 2004).

Tutkuvienė J. (2001) rašo apie Vakarų šalių patirtį, kuri rodo, kad nedidelis atsvaris yra mažesnė problema nei sutrikęs požiūris į savo kūną ar nuolatinis dietos laikymasis, kuris atsiliepija merginos sveikatai fiziniiais ir psichologiniais padariniais. Mokykla negali pakeisti socialinių sąlygų, tačiau vienas iš kūno kultūros programos tikslų galėtų būti pozityvaus požiūrio į savo kūną ugdymas.

IŠVADOS

1. Merginų požiūris į fizinį aktyvumą yra teigiamas. Viena iš priežasčių, silpninančių kūno kultūros pamokų efektyvumą – blogos higieninės sąlygos mokyklose.
2. Merginų savaitinė fizinio aktyvumo norma yra nepakankama sveikatai stiprinti. Tik 3,8 % paauglių stiprina sveikatą fizinėmis priemonėmis.
3. Daugelis merginų savo fizinę būklę apibūdina kaip „gerą“ - 59,1%.
4. Tėvų poveikis formuojant merginų kūno kultūros interesus – nepakankamas. Tėvai nėra pavyzdžiu savo dukroms, nes patys fiziškai neaktyvūs (44,4%).
5. Tėvų požiūris mažai įtakoja merginų laisvalaikio fizinės veiklos pasirinkimą. Tėvų požiūris yra svarbus veiksnys, formuojant merginų požiūrį į kūno kultūros pamokas.
6. Sportuojančios ir nesportuojančios merginos labai panašiai vertino savo išvaizdą. Nesportuojančios merginos mano, kad jų figūra yra nepakankamai gera ir dėl to nerimauja. Sportuojančių merginų tarpe nepasitikėjimo savo išvaizda perpus mažiau. Nesportuojančios merginos neturi nuomonės apie savo išvaizdą, nesugeba palyginti jos su bendraamžių (30,4%).
7. Sportuojančių merginų gražaus ir sveiko kūno formavimo priemonė yra fiziniai pratimai ir saldumynų ribojimas. Nesportuojančios merginos mažiau valgo ir alkį slopina rūkydamos.

REKOMENDACIJOS

1. Remdamiesi teorinės analizės bei empirinio tyrimo rezultatais bei išvadamis, galime teigti, kad tėvai, ir kūno kultūros mokytojai, dirbantys su paauglėmis merginomis, turi žinoti šio amžiaus tarpsnio psichologines krizes, kurios susiję su merginų kūno formavimo(-si) problemomis. Pastebėjus paauglės sutrikusį požiūrį į savo kūną, pranešti apie tai tėvams.
2. Kūno kultūros mokytojų pastangos turėtų būti nukreiptos teigiamam merginų požiūriui į sveikatą ir sportą ugdyti, teisingam besikeičiančio kūno įvaizdžiui formuoti.
3. Tėvams, draugams ir kūno kultūros mokytojams nereikia akcentuoti didesnį kūno svorį turinčioms merginoms apie svorio kontrolę arba viešai duoti pastabas. Prireikus konfidencialiai pasikalbėti su mergina, rekomenduoti mitybos specialistus. Jei artimas asmuo turi pakankamai žinių, gali bandyti pakeisti merginos požiūrį į kūno įvaizdį, analizuojant jos kūno pokyčių priežastis.
4. Pagrindiniu kūno formavimo veiksmu paauglystėje turėtų būti fizinę veikla: kūno kultūros pamokos, laisvalaikio sportas.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. (2004). Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Monografija. Kaunas, p. 185.
2. Ališauskienė R., Pocevičienė R., Malakauskas A. Ušeckienė L. (2004) Kursinių, bakalauro ir magistro darbų rengimo vadovas. Šiauliai. *
3. Allport G.W. (1998) Tapsmas. Vilnius, p. 15-36.
4. Andriulis E. (1992). „Moksleivių sveikatos“ kurso paskaitų konspektas. Vilnius, p. 12-13, 36-37, 41-59.
5. Antinienė D. (2000) Pradėkime nuo savęs. *Psichologija studentui*. P. 30-42
6. Antinienė D. (2004) Pradėkime nuo savęs. *Bendravimo psichologija*. Kaunas, p. 30-42.
7. Aputytė V. (2000). Nervinės anoreksijos ir nervinės bulimijos klinikiniai psichologiniai ypatumai Lietuvoje: biomedicinos mokslų daktaro disertacijos santrauka. Vilnius, p. 32.
8. Baršauskienė V., Janulevičiūtė B. (1999) Žmogiškieji santykiai. Kaunas, p. 29-46.
9. Beresnevičienė D. (2003) Jaunojo suaugusiojo psichologija. Vilnius, p. 33–37.
10. Bitinas B. (1998) Ugdymo tyrimų metodologija. Vilnius, p. 245. *
11. Blauzdys V. (1991). Miesto mokyklų V-XII klasių mokinių kūno kultūros padėtis ir plėtojimo perspektyvos: tyrimo duomenų apžvalga. Vilnius. RMTI.
12. Bobrova L., Ptašinskienė I., Pocevičienė R. (2004) Kursinių, Bakalauro, magistro darbų, baigiamųjų projektų rengimo ir gynimo metodinės rekomendacijos.
13. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996) Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius, p. 226.
14. Charles C.M. (1999) Pedagoginio tyrimo įvadas. Vilnius, p. 460. *
15. Chripkova A., Dragunova T., Gordinas A., Grebenikovas I., Ivaščenko G., ir kt.(1984) paauglys. Kaunas, p. 4-18.
16. Čekanavičius V., Murauskas G. (2000) Statistika ir jos taikymai. Vilnius. *
17. Dobranskienė R. (2002) Mokyklos bendruomenės vadyba. Kaunas, p. 50.
18. Gass R., Seiter J. Persuasion. (1999) Social Influence and Compliance Gaining. Boston.
19. Germanavičiūtė A. (1997) Asmenų, turinčių valgymo sutrikimus, psichologiniai ypatumai: magistro darbas. Vilniaus.
20. Grigaitė B. (1986) Amžiaus tarpsnių psichologiniai ypatumai. Kaunas, p. 37-45.
21. Gučas A. (1981) Vaiko psichologija. Kaunas, p. 170.
22. Hanstrom M. (2003) Merginos lyčių lygybė demokratija. Alandų salų taikos institutas. P. 66
23. Harris D.V. (1987) The Female Athlete. //Sport Psychology. The Psychological Health of the Athlete, ed by J.R. May. – New York, p. 99-115.
24. Hoff U. (1996) Švietimo epochos Europa. Vilnius. 206p.

25. Ivaškienė V., Kazlauskas A., Liaudanskas S., Vyskupaitis E. (2004) LŽŪU ir LVA studentų fizinis pajėgumas. // Kūno kultūra ir sportas moksleivių gyvenime. Kaunas. 48-49 p.
26. Ivaškienė V., Baltaplūkytė N. (2004) Lietuvos ir Vokietijos studentų požiūris į studijas ir kūno kultūrą. // Kūno kultūra ir sportas moksleivių gyvenime. Kaunas. 2004, 39-41 p.
27. Jacikevičius A. (1999) Siela. Mokslas. Gyvensena. Psichologijos įvadas studijų pradžiai. Vilnius, 116-122, 140-149 p.
28. Jankauskienė R. (2001) Vyresnių klasių merginų požiūris į savo kūną ir jo ugdymo galimybes. Daktaro disertacija. Kaunas.
29. Juškelienė V. (2003) Sveikata ir fizinis aktyvumas. Vilnius, p. 9-52.
30. Kardelis K. (1998) Teigiamo moksleivių požiūrio į fizinį aktyvumą ugdymas. Kaunas, p. 4-31, 70-78.
31. Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V. (2001) Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos. Kaunas, 149 p.
32. Kruteckis V. (1978) Moksleivių mokymo ir auklėjimo psichologija. Kaunas.
33. Kviklienė R. (2001). Aerobikos ir krepšinio panaudojimas mergaičių fiziniam ugdymui per kūno kultūros pamokas. Daktaro disertacija. Vilnius.
34. Leliūgienė I. (2002) Socialinė pedagogika. Kaunas, p. 62-64, 168-181.
35. Miškinis K. (1993) Šeimos pedagogika. Vilnius, p. 106-111.
36. Miškinis K. (2002) Sporto pedagogikos pagrindai. Kaunas, p. 280-282.
37. Naužemys R., Saplinskas J., Kniukšta R. (2000) Fizinio aktyvumo paslaptys. Vilnius, p. 123-152.
38. Paužienė E. (2000) Mūsų norai ir jausmai. *Psichologija studentui*. P. 80-107.
39. Pilkauskienė R. (1999). Psichologinės paauglių problemos ir konsultavimas. Vaikų psichologinis konsultavimas. P. 31-34.
40. Proškuvienė R. (2004) Sveikatos ugdymo įvadas. Vilnius, p. 18
41. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. (2004) Sporto mokslo tyrimų metodologija. Vilnius. *
42. Sololovienė D. (2000) Savimonė: Koks aš esu. *Psichologija studentui*. P. 177-192.
43. Suslavičius A., Valickas G. (1999) Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams. Vilnius, p. 25.
44. Sveikatos enciklopedija. (2003) / Redakcinė kolegija: Apeikienė L., ir kt. Vilnius, p. 96-97, 202-204, 595-596.
45. Šalkauskis S. (1933) Bendrieji pedagogikos pagrindai. Kaunas, p. 17-26.
46. Thomson J.K., Heinberg L.J., Altabe M., Tantleff –Dunn S. *Exacting Beauty*. – Wasington, 1998.

47. Tilindienė I. (1998). Sportuojančių ir nesportuojančių 13-14 metų paauglių savęs vertinimas ir pasitikėjimas savimi. Kaunas, p. 126-129.
48. Tutkuvienė J. (1995) Vaikų augimo ir brendimo vertinimas. Vilnius, p. 21.
49. Tutkuvienė J. (2001) Mergaitėi ir jos mamai. Kaip ir kodėl bręstama. Vilnius, p. 212-244.
50. Urmulevičiūtė R. (1997) Treniravimo filosofija // Treneris, .1, p. 17-22.
51. Vilūnienė A., Jankauskienė R. (2002) Skirtingo fizinio aktyvumo tėvų požiūris į fizinę saviugdą bei vaikų fizinį ugdymą ir jo sąsaja su vaikų fiziniu aktyvumu. // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (45).
52. Zaborskis A., Šumkas L., Žemaitienė N., Diržytė A. (1996). Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata. Vilnius.
53. Zaleskienė I. (1994) Moksleivių papildomas ugdymas. Vilnius, p. 5-15.
54. Zerbe K.J. (1993) Whose body is it anyway? Understanding and treating psychosomatic aspects of eating disorders // *BullMenninger Clin.* Vol.57, no.2, p. 161-177.
55. Žilinskienė E., Gudžinskienė V. (2003) Gyvensena ir sveikata. Vilnius, p. 29-33.
56. Žukauskienė R. (1996) Raidos psichologija. Vilnius, 305 -309 p.
57. Хрущев С.В. (1980) Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. Москва. П. 29-32
58. Дубров А.М., Мхитарян В.С, Трошин Л.И. (1998) Многомерные статистические методы Москва.*
59. Основы физиологии человека (1994) – Под ред. Б И Ткаченко с.158.
60. Bimba R. Kūno svorio reguliavimas energijos balanso principu. [žiūrėta 2004-12-01]. Prieiga per internetą: <http://bodybuild.tinklapis.lt>
61. Firsina-Mažulienė J. Vilniaus universiteto Lyčių studijų centras. [žiūrėta 2004-12-28]. Prieiga per internetą: www.moterys.lt.
62. Goldberg G. Nutukimas British Nutrition Foundation KTU, Maisto produktų technologijos katedra. Nr. 3. 5-6 p. [žiūrėta 2004-12-23]. Prieiga per internetą: danute.ramonaityte@ktu.lt
63. Liandzergienė G. Kūno kultas žiniasklaidoje – smūgis moters savimonei ir piniginei. „Žurnalistų žinios“ 2004 Nr.4 [žiūrėta 2004-12-29]. Prieiga per internetą: [Http://www.lzs.lt](http://www.lzs.lt)
64. Milašiūnas R. Turiu atsvario ir man... Viskas gerai? [žiūrėta 2004-02-13]. Prieiga per internetą: <http://www.kmi.lt/straipsniai/straipsnis>.
65. Ananova. (2001) Moterys prasčiau vertina savo išvaizdą negu vyrai [žiūrėta 2003-12-28]. Prieiga per internetą: <http://www.ananova.com/>
66. Pavilonytė Žaneta. Kauno visuomenės sveikatos centras./ Kas verčia paauglius badauti?. [žiūrėta 2005-02-15]. Prieiga per internetą: www.kvsc.lt

67. Platova M. Grožio evoliucija. [žiūrėta 2003-11-20]. Prieiga per internetą: <http://www.women.lt>.
68. Smalinskaitė Inga. Moksleivių olimpinis ugdymas kaip pedagoginė sistema. Daktaro disertacijos santrauka. [žiūrėta 2004-02-27] Prieiga per internetą: <http://www.vpu.lt/bibl/elvpu/34967.pdf>
69. Stonkienė M. Vyraujantys šeimos modeliai ir lyčių socialiniai stereotipai Lietuvos žurnaluose, skirtuose paaugliams. [žiūrėta 2004-03-17] Prieiga per internetą: <http://www.leidykla.vu.lt/inetleid/inf-mok/25/str8.html>
70. (VSC,2004). [žiūrėta 2004-03-02] Prieiga per internetą: <http://www.valgyamosutrikimai.lt>.
71. Vetsch W. „Gelbėkit, mano vaikas pats save marina“.2004/01, [žiūrėta 2004-02-18]2004/ Prieiga prie interneto:www.prizme.lt

* metodologija

Gerbiamos 9-10 klasių merginos,

Šiaulių Universiteto edukologijos fakulteto magistrantė atlieka magistrinio darbo tyrimą, kurio tikslas nustatyti merginų fizinį savivaizdį formuojančius veiksnius.

Labai prašome atidžiai perskaityti klausimus ir nuoširdžiai į juos atsakyti. Savo atsakymus žymėkite apibraudamos atsakymo numerį skrituliuku. Ten, kur įrašoma, įrašykite atsakymą žodžiu.

Duomenys apie tave:

Gimimo metai	
Tavo mokykla	
Klasė	

TĖVAI IR JŲ POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ

1. Ar Tavo tėvai domisi, kaip Tau sekasi per kūno kultūros pamokas mokykloje?			
Tėvo pozicija		Mamos pozicija	
1.	Jis dažnai domisi, kaip man sekasi.	1.	Ji dažnai domisi, kaip man sekasi.
2.	Jis klausia apie tai semestru pasibaigus.	2.	Ji klausia apie tai semestru pasibaigus.
3.	Jis laiko tai mažai reikšmingu dalyku, nes mano, kad kiti dėstomieji dalykai yra svarbesni.	3.	Ji laiko tai mažai reikšmingu dalyku, nes mano, kad kiti dėstomieji dalykai yra svarbesni.

2. Kokia yra Tavo tėvų pažiūra į sportavimą namuose ?			
Tėvo pozicija		Mamos pozicija	
1.	Jis skatina mane tai daryti.	1.	Ji skatina mane tai daryti.
2.	Jei aš tuo užsiimu, jį tai stebina.	2.	Jei aš tuo užsiimu, ją tai stebina.
3.	Jis mano, kad tai tuščias laiko švaistymas.	3.	Ji mano, kad tai tuščias laiko švaistymas.
4.	Nežinau.	4.	Nežinau.

3. Kokia yra Tavo pažiūra į sportavimą po pietų įvairiuose būreliuose?			
Tėvo pozicija		Mamos pozicija	
1.	Jis skatina mane sportuoti ir domisi rezultatais.	1.	Ji skatina mane sportuoti ir domisi rezultatais.
2.	Jis mano, kad svarbiausia gerai mokytis, o sportuoti galima tik savo malonumui.	2.	Ji mano, kad svarbiausia gerai mokytis, o sportuoti galima tik savo malonumui.
3.	Jis jaudinasi, kad mano sportavimas nepablogintų mokymosi rezultatų ir uždraudžia sportuoti, jei jie pablogėja.	3.	Ji jaudinasi, kad mano sportavimas nepablogintų mokymosi rezultatų ir uždraudžia sportuoti, jei jie pablogėja.
4.	Jis sutinka, kad sportuočiau, bet šeima neturi pakankamai pinigų mokėti už sportą.	4.	Ji sutinka, kad sportuočiau, bet šeima neturi pakankamai pinigų mokėti už sportą.
5.	Apie tai nekalbame.	5.	Apie tai nekalbame.

4. Ar tavo tėvai (ar vienas iš jų) kada nors sportavo? (Gali būti pažymėti keli atsakymai).	
1.	Sportavo mama.
2.	Sportavo tėvas.
3.	Nesportavo nė vienas iš tėvų.

5. Ar tavo tėvai (ar vienas iš jų) sportuoja?	
1.	Laisvalaikiu sportuoja abu tėvai.
2.	Sportuoja tik tėvas.
3.	Sportuoja mama.
4.	Nesportuoja nė vienas iš tėvų, bet dėl to nerimauja.
5.	Nesportuoja nė vienas iš tėvų ir dėl to nesijaudina.

6. Ar Tavo namuose moteriškas patrauklumas yra siejamas su gražia figūra ir fiziniu lavinimusi?	
1.	Taip. Mano šeimoje manoma, kad moteris privalo rūpintis savimi ne tik kosmetinėmis priemonėmis, bet ir sportuoti.
2.	Mano namuose manoma, kad norint turėti gražią figūrą, reikia mažai valgyti.
3.	Namuose manoma, kad moteriškas patrauklumas yra įgimtas dalykas ir sportas niekaip jo negali paveikti.
4.	Namuose apie tai visai nekalbama, kadangi tai nelaikoma svarbiu dalyku gyvenime.
5.	Nežinau.

7. Kokios Jūsų šeimos finansinės galimybės mokėti už sportavimą įvairiuose sporto klubuose, būreliuose ar studijose?	
1.	Mano šeima gali mokėti už bet kokią mano pasirinktą būrelį.
2.	Šeima gali mokėti tik už tokį būrelį, kurio mėnesinis mokestis yra mažesnis arba lygus 20-30 Lt.
3.	Mano šeima negali mokėti už jokių būrelių.
4.	Nežinau, apie tai nekalbame.

8. Tėvų išsilavinimas:			
Tėvo		Mamos	
1.	Aukštasis	1.	Aukštasis
2.	Aukštesnysis	2.	Aukštesnysis
3.	Vidurinis	3.	Vidurinis
4.	Nebaigtas vidurinis	4.	Nebaigtas vidurinis

9. Ar norėtum būti panaši į savo mamą, būdama jos metų?	
1.	Taip. Manau, kad ji puikiai atrodo.
2.	Ne.

TAVO POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ

10. Kokia Tavo nuomonė apie kūno kultūros pamokas mokykloje?	
1.	Jos yra įdomios ir naudingos. Aš jas labai mėgstu.
2.	Man patinka kūno kultūros pamokos, bet nėra sąlygų po to nusiprausti ir susitvarkyti.
3.	Man visada atrodo, kad kūno kultūros pamokos skirtos daugiau berniukams.
4.	Aš nemėgstu šių pamokų, nes manau, kad jos mažai naudingos, palyginus su kitais dalykais.
5.	Aš nemėgstu šių pamokų, nes iš esmės nepatinka sportuoti.

11. Koks Tavo požiūris į sportavimą namuose?	
1.	Aš sportuoju namuose (arba prie namų), nes man tai teikia malonumą ir naudą.
2.	Aš kartais sportuoju namuose, bet tai yra nepatogu, nes trūksta vietos.
3.	Aš retai sportuoju namuose, nes nežinau kokius pratimus ir kaip daryti.
4.	Aš nesportuoju namuose, nes man vienai sportuoti liūdna ir nuobodu.
5.	Nesportuoju, nes nemėgstu sporto.

12. Ką ir kiek laiko esi sportavusi anksčiau / sportuoji dabar? Nurodyk sporto šaką ir sportavimo trukmę metais ar mėnesiais.	
1. Anksčiau	
2. Dabar	

13. Koks Tavo požiūris į sportavimą įvairiuose būreliuose?	
1.	Aš sportuoju tam tikrame sporto klube (būrelyje)
2.	Aš nesportuoju dėl ribotų šeimos finansinių galimybių.
3.	Aš nesportuoju, nes užsiimu kita veikla (daile, muzika, pan.).
4.	Aš nesportuoju, nes papildomai mokausi kitų bendrojo lavinimo dalykų
5.	Aš nesportuoju, kadangi nerandu tinkamo būrelio ar sporto klubo.
6.	Nesportuoju, nes nemėgstu judėti.
7.	Nesportuoju, nes (parašykite)

14. Ką tu labiausiai mėgsti veikti, kai turi laisvo laiko? (parašyk)	
1.	
2.	
3.	

15. Kokia fizinio aktyvumo rūšis Tau labiau patinka?	
1.	Mėgstu aktyvius komandinius žaidimus.
2.	Mėgstu grupines pratybas, kai visa grupė atlieka trenerio rodomus pratimus.
3.	Mėgstu sportuoti individualiai, kai esu išmokusi pratimus, juos atlieku savarankiškai.
4.	Nemėgstu jokios fizinės veiklos.
5.	Kita

16. Kas iš tavo pažįstamų žmonių labiausiai Tave skatina sportuoti?	
1.	Tėvas.
2.	Mama
3.	Draugai.
4.	Kūno kultūros mokytojai.
5.	Kiti žmonės (nurodyti)

17. Kokie pagrindiniai motyvai labiausiai skatina Tave sportuoti? Prašau sunumeruoti pagal svarbą.	
1.	Noras sustiprinti sveikatą.
2.	Noras pasijusti dvasiškai stipresne.
3.	Noras turėti gražią figūrą.
4.	Noras būti madingai.
5.	Noras užsiimti kokia nors įdomia veikla.
6.	Kita (parašyk)

18. Kiek kartų per savaitę mankštini esi taip, kad pritrūksta kvapo ar suprakaituoji?	
1.	Kasdien
2.	Maždaug pusvalandį.
3.	Maždaug valandą.
4.	Maždaug 2-3 valandas.
5.	Maždaug 4-6 valandas
6.	7 valandas ir daugiau.

19. Kokie sportavimo rezultatai tave džiugina?	
1.	Kai galiu be vargo atlikti mokyklos užduotis geresniam pažymiu.
2.	Kai galiu ką nors atlikti geriau, nei kiti.
3.	Kai matau, kad gerėja mano įvertinimas pažymiu.
4.	Kai matau, kad tam tikram judesiui atlikti reikia mažiau pastangų.
5.	Kai liesėju.
6.	Man tai nesvarbu.

20. Kokia judėjimo rūšis tave labiausiai traukia?	
1.	Kai smarkai suprakaituoju ir atlieku daug aktyvių judesių.
2.	Kai varžausi su priešininku.
3.	Kai veikla pakankamai aktyvi, atliekama daug plastiškų, ritmingų judesių, susijusių su lankstumu ir koordinacija.
4.	Kai atlieku paprastus judesius, smarkiai nesuprakaituoju ir su niekuo nesivaržau, judu pagal savo galimybes.
5.	Man nepatinka jokia judėjimo rūšis.

KĄ TAU REIŠKIA ŽODIS SVEIKATA?

21. Ar dažnai susimąstai apie sveikatą?	
1.	Galvoju apie sveikatą ir sąmoningai stengiuosi saikingai maitintis ir daug judėti.
2.	Galvoju apie tai kasdien, bet nieko nedarau.
3.	Mąstau apie tai tada, kai pasiūlo išgeri arba parūkyti.
4.	Galvoju apie tai, aki susergu pati arba mano artimieji.
5.	Niekada nesusimąstau.
6.	Kita.

22. Ką Tau reiškia žodis sveikata?	
1.	Nieko, dėl ko turėčiau jaudintis šiandien.
2.	Tai vyresnio amžiaus žmonių problema.
3.	Tai man asocijuojasi su laivės apribojimu.
4.	Tai dalykas kuriuo aš domiuosi.
5.	Rūpinuosi savo sveikata.
6.	Nežinau.

23. Su kuriuo iš teiginių sutinki?	
1.	Sveikata yra labai svarbu, tačiau tai įgimtas ir labai mažai priklauso nuo mano pastangų.
2.	Sveikata yra labai svarbu, tačiau ji priklauso nuo finansinių galimybių.
3.	Sveikata yra labai svarbus dalykas, daugeliu atžvilgių priklausomas nuo paties žmogaus.
4.	Nesutinku nė su vienu teiginiu. Parašyk savo nuomonę

24. Kaip apibūdintum savo sveikatos būklę?	
1.	Labai gera.
2.	Gera.
3.	Patenkinama.
4.	Bloga.
5.	Nežinau.

KOKS TAVO POŽIŪRIS Į SAVO KŪNĄ

25. Kaip Tu vertini savo išvaizdą, palyginti su savo bendraamžėmis?	
1.	Atrodau geriau nei kitos.
2.	Nesiskiriu nuo kitų.
3.	Atrodau blogiau nei kitos.
4.	Atrodau labai prastai.
5.	Nežinau.

26. Kiek Tau svarbi Tavo figūra?	
1.	Aš galvoju apie ją ir esu ja patenkinta.
2.	Aš galvoju apie tai, tik retkarčiais.
3.	Aš dėl jos smarkiai nerimauju, nes manau, kad figūra nepakankamai gera.
4.	Aš manau, kad Tai nereikšmingas dalykas.
5.	Niekada apie tai negalvoju.

27. Kiek Tau svarbi informacija apie svorio kontrolę?	
1.	Aš nuolat jos ieškau, seku spaudą ir domiuosi ta tema.
2.	Aš mielai perskaitau informaciją, jei ji pakliūna man į rankas.
3.	Aš išklausau atkreipiu dėmesį į informaciją, bet ji mane retai sudomina.
4.	Man nuobodžios tokios temos, nes tai neįdomu.

28. Ar kartais bandai sumažinti savo kūno svorį?	
1.	Negalvoju apie tai.
2.	Ne, nes manau, kad mano svoris normalus.
3.	Kartais, kai pastebiu, kad mano svoris padidėjo.
4.	Pavasariį, kai pradėdau nešioti lengvus drabužius.
5.	Dažnai imuosi įvairių priemonių.
6.	Nuolat taikau vieną iš būdų svoriui sumažinti.

29. Kokias priemones taikai, norėdama sumažinti savo svorį?	
1.	Sportuoju, stengiuosi nevalgyti saldumynų.
2.	Stengiuosi daugiau mankštintis.
3.	Stengiuosi mažai valgyti.
4.	Rūkau.
5.	Vartoju įvairias priemones, kaip pvz. Herbalife, Novafigura ir pan.
6.	Naudoju kitas priemones (parašyti)
7.	Nesistengiu sumažinti kūno svorio

30. Duomenys apie Tave:	
1.	Tavo ūgis (m)
2.	Tavo svoris (kg)
3.	Tavo klubų apimtis
4.	Tavo liemens apimtis

31. Aš savo figūrą laikau:	
A	Gražia
B	Normalia
C	Patenkinama
D	Nepatenkinama

32. Į kokią populiarią pasaulyje ar Lietuvoje moterį norėtum būti panaši?	
1.	Parašykite

Dėkojame už atsakymus.