

PAAUGLIŲ MERGINŲ POŽIŪRIS Į KŪNO VAIZDINIO UGDYMĄ

Viktorija Juodeikytė, Andrius Norkus

Šiaulių universitetas

Įvadas

Kūno vaizdinys (angl. *body image*) – būdas, kuriuo asmuo įsivaizduoja savo kūną: estetiškumą, formas, dydžius, ir kaip jaučiasi būdamas toks (Meza, 2007). Kitaip tariant, kūno vaizdinys – tai subjektyviai suvokiamas savo kūno vaizdas. Kūno vaizdinį tyrinėjantys mokslininkai sutaria, kad tai – įvairialypis, daugiamatis fenomenas. Kūno vaizdinys plačiausia prasme apibrėžiamas kaip „kūniškumo patirtis“ (Cash, Pruzinsky, 2002), veikiama biologinių ir psichologinių žmogaus prigimties komponentų ir laikoma svarbia savęs vertinimo ir psichinės sveikatos priežiniais gyvenimo tarpsniais (Harter, 1998). Kūno vaizdinys suvokiamas kaip daugiamatis konstruktas, atspindintis tai, kaip „individai galvoja, jaučia ir elgiasi, atsižvelgdami į savo fizines savybes“ (Muth ir Cash, 1997). Mokslininkai (Cash ir Szymanski, 1995) išskiria dvi skirtingas kūno vaizdinio dalis: vertinimą ir tobulinimą. Pirmasis žymi vertinamąsias mintis ir įsitikinimus apie savo fizinę išvaizdą. Antrasis, tobulinimas, atskleidžia veiksmus, kuriais individai siekia valdyti savo išvaizdą, būdą, tai, kaip jie atrodo.

Pozityvus kūno vaizdinys (pasitenkinimas savo kūnu) gali būti glaudžiai susijęs su asmens savęs vertinimu ir bendra socialine bei psichologine gerove (Thompson, 1999). Neigiamas kūno vaizdinys (nepasitenkinimas kūnu) yra siejamas su žemu savęs vertinimu (Ackard, Kerney-Cooke ir Peterson, 2000; Olivardia ir kt., 2004), priklausomybe nuo mankštinosi (McDonald ir Thompson, 1992; Cockerill, 1996), radikaliomis dietomis (Brumberg, 2000; Gordon, 2000; Thompson ir kt., 1999), seksualiniais sutrikimais (Ackard, Kerney-Cooke ir Peterson, 2000; Shulman ir Horne, 2003), rizikingu seksualiniu elgesiu (Gillen, Lefkowitz ir Shearer, 2006), socialine izoliacija (Atkins, 1998), asmenybės sutrikimais (Davis, Karvinen ir McCreary, 2005), polinkiu į savižudybę (Brausch ir Muehlenkamp, 2007), save žalojančiu elgesiu (Orbach, 1996; Granner ir kt., 2002, Wild ir kt., 2004).

Pasak R. Žukauskienės (2002), paaugliai linkę būti idealistais ir vaikai galimybių. Paauglystėje kūno vaizdinys tampa labai svarbiu psichologinio ir tarpasmeninio vystymosi aspektu, ypač tai svarbu mergaitėms. Pasak mokslininkų (Cattarin ir Thompson, 1994), apytiksliai 40–70 proc. paauglių merginų

yra nepatenkintos bent dviem savo kūno ypatybėmis. Skirtingo išsivystymo šalyse nuo 50 iki 80 proc. paauglių merginų norėtų būti lieknesnės, o savo nuožūra susidarytų dietų paplitimas svyruoja nuo 20 iki 60 proc. Šitoks tarp paauglių merginų (ir suaugusių moterų) paplitęs nepasitenkinimas savo kūno mase ir forma gali būti apibrėžiamas kaip įprastas nepasitenkinimas (angl. *normative discontentment*). L. Vartaniano (2009) teigimu, neturėdamas aiškaus savęs suvokimo (angl. *self-concept*), asmuo, siekdamas vidinės darnos, ieško išorinių šaltinių, padedančių identifikuoti save. Vienas tokių šaltinių – visuomenėje vyraujantys grožio standartai, šiandien gausiai reprodukuojami žiniasklaidos ir socialinių tinklų.

Vakarų šalyse neadekvataus kūno vaizdinio reiškiniai ir jo sukeliama sveikatos sutrikimams pasiekus epidemijos mastą, tyrėjų dėmesys šiai problemai auga, tačiau Lietuvoje jai skiriama palyginti nedaug dėmesio. Šią sritį giliau nagrinėjo Lietuvos mokslininkės S. Pajaujienė (2012) ir R. Jankauskienė (2012). Jų tyrimai atskleidė, kad Lietuvoje paauglių požiūris į savo kūną yra problemiškas. Savo kūnu labiau nepatenkintos merginos nei vaikinai. Daugiau nei pusė merginų jaučiasi esančios per stambios.

Kaip teigia L. Meza (2007), pozityvaus požiūrio į savo kūną ugdymo modulis mokyklose yra būtinas, kadangi kūno vaizdinio suvokimas laikytinas svarbiu sveikos gyvensenos veiksmu. Lietuvos vidurinio ugdymo bendrosiose programose (2011) teigiama, kad išplėstinį kūno kultūros kursą pasirinkę mokiniai gali pasirinkti „Sveikos gyvensenos“ modulį.

Vis dėlto Lietuvoje trūksta išsamesnių tyrimų, nagrinėjančių, kaip šiuolaikinės mokyklos ugdymo programa prisitaiko prie besikeičiančios visuomenės ir jai kylančių problemų. Nuodugnesni kūno vaizdinio ugdymo tyrimai leistų įvertinti šiuolaikinės ugdymo sistemos ir paauglių savo kūno vertinimo sąsajas. Šiuo straipsniu siekiama bent iš dalies sumažinti kūno vaizdinio ugdymo tyrimų deficitą Lietuvoje.

Tyrimo tikslas – ištirti merginų požiūrį į kūno vaizdinio ugdymą.

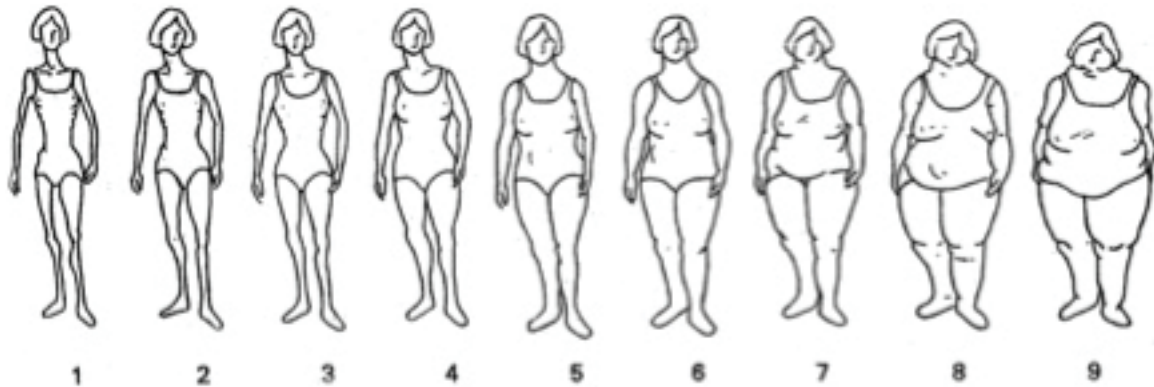
Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti paauglių merginų konstruojamą savo kūno vaizdinį.
2. Ištirti merginų požiūrį į kūno vaizdinio ugdymą mokykloje.

Tyrimo metodai

Tyrimo duomenys rinkti naudojant standartizuotą anketą. Klausimyną sudarė Stunkardo, Sorenseno ir Schulsingerio (1983; cit. pagal Cardinal, Kaciroti, Lumen, 2012) kūno tipų skalė (žr. 1 pav.). Naudodamasi šia figūrų skale kiekviena tiriamoji turėjo nurodyti dvi figūras: vieną – artimiausią jos suvokiamo gražaus kūno idealui, antrą – artimiausią jos įsivaizduojamam savo kūno paveikslui. Kadangi

kiekviena šios skalės figūra atitinka tam tikrą kūno masės indeksą, ši metodika leidžia ne tik įvertinti pasitenkinimą savo kūnu, bet ir atskleisti, kokio kūno masės indekso (KMI) merginos siekia. Kita tyrimo anketos dalis sudaryta šio tyrimo autorių ir pateikta Likerto skalės principu. Be to, siekiant nustatyti tiriamųjų kūno masės indeksą, anketoje paprašyta tiriamųjų įrašyti savo ūgį ir svorį. Tyrimo duomenys apdoroti kompiuterine programa „SPSS Statistics 22“.



1 pav. Stunkardo, Sorenseno ir Schulsingerio kūno tipų skalė (1983)

Tyrimo imtis ir tiriamųjų charakteristikos

Tyrimo dalyvavo 200 atsitiktinai atrinktų merginų, besimokančių Šiaulių miesto gimnazijų III–IV klasėse. Tiriamųjų amžius – 16–19 metų.

Tyrimo rezultatai

Tyrimo rezultatų analizė rodo, kad, pasirinkdamos artimiausią sau kūno tipą, merginos nurodė 1–6

figūras (žr. 1 lentelę). Dažniausiai tiriamosios rinko si 2, 3 ir 4 figūras. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, tinkamas KMI yra nuo 18,5 iki 25. Vadinasi, sveiko žmogaus KMI normos neatitinka beveik trečdalis merginų pasirinkimas – 28 proc. tiriamųjų pasirinko per liekną kūno tipą, o 2 proc. – per stambų.

1 lentelė. *Tiriamųjų nuomonės pasiskirstymas renkantis savo ir idealaus kūno tipus (N = 200)*

Figūros Nr.	Figūros vaizduojamas kūno masės indeksas	Tiriamųjų dalis, pasirinkusi figūrą kaip artimiausią savajai (proc.)	Tiriamųjų dalis, pasirinkusi figūrą kaip idealią (proc.)
1	16	4	4
2	18	24	45,5
3	20	33	42,5
4	22	29,5	8
5	25	7,5	0
6	27	2	0
7	30	0	0
8	35	0	0
9	40	0	0

Analizuojant idealaus kūno tipo pasirinkimo rezultatus matyti, kad tiriamosios rinko si tik 1–4 figūras, dažniausiai – 2 ir 3. Pastebėtina, kad 2-os figūros vaizduojamas kūno masės indeksas yra 18, tad galima teigti, jog beveik pusė merginų kaip idealią figūrą įvertino žalingą sveikatai kūno tipą.

Remiantis Stunkardo, Sorenseno ir Schulsingerio (1983) tyrimo metodika, iš figūros, pasirinktos kaip artimiausios esamam kūno tipui, numerio atėmus „idealią“ figūros numerį, nustatomas tiriamosios pasitenkinimas ar nepasitenkinimas savo kūnu. Jei minėtas skirtumas yra 0, konstatuojama, kad as-

muo savo kūnu patenkintas. Remiantis šių reikšmių skirtumais paaiškėjo, kad savo kūnu patenkintos tik trečdalis tyrime dalyvavusių merginų (žr. 2 lentelę). Kiek daugiau nei dešimtadalis tiriamųjų norėtų būti

stambesnės, o daugiau nei pusė mano, kad joms reikia sulieknėti (jų pasirinktas „idealias“ figūros numeris buvo mažesnis už „esamąjį“).

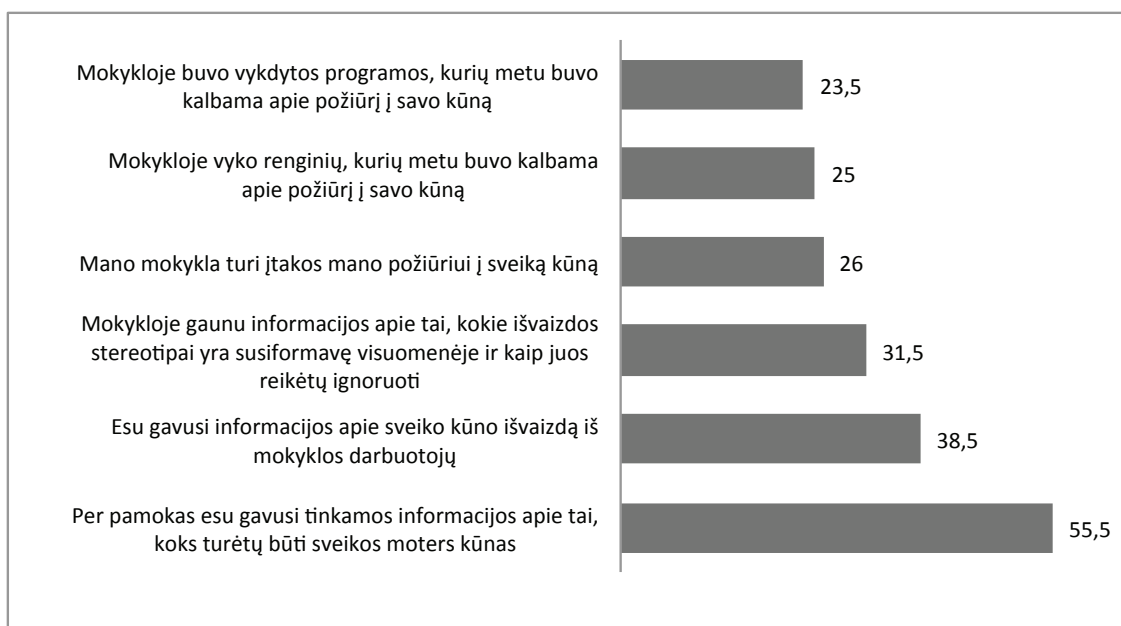
2 lentelė. *Tiriamųjų pasiskirstymas pagal pasitenkinimą savo kūnu (N = 200)*

Kategorijos	Tiriamųjų dalis (proc.)
Pastambėti norinčios merginos	12
Savo išvaizda patenkintos merginos	32,5
Sulieknėti norinčios merginos	55,5

Analizuojant merginų nepasitenkinimą savo kūnu, labai svarbu išsiaiškinti, ar tas nepasitenkinimas yra objektyviai pagrįstas. Duomenų analizės metu į atskirą kategoriją buvo išskirtos merginos, kurių KMI atitinka rekomendacijas (t. y. nuo 18,5 iki 25). Akivaizdu, kad netgi dauguma tinkamu kūno masės indeksu pasižyminčių merginų yra linkusios jausti nepasitenkinimą savo kūnu. Tik trečdalis merginų, turinčių tinkamą kūno masės indeksą, yra patenkintos savo kūnu.

Palyginę tyrimo duomenis su R. Jankauskienės ir K. Kardelio (2002) Kauno bendrojo ugdymo mokyklose atliktų tyrimų rezultatais matome, kad jie yra labai panašūs. Daugiau nei prieš dešimtmetį minėti

autoriai nustatė, jog 8,5 proc. merginų mano, kad jų svoris yra per mažas, 33,5 proc. – kad jis normalus, 56 proc. – kad jis yra per didelis. Tokie skaičiai leidžia daryti prielaidą, kad, net ir pasikeitus vidurinio ugdymo programoms, per šį laikotarpį reikšmingų pokyčių ugdant požiūrį į savo kūną Lietuvos švietimo sistemoje neįvyko. Įdomu, kad panašūs duomenys fiksuojami ir kitose šalyse. Pavyzdžiui, pateikti tyrimų rezultatai (Croll, 2005) rodo, kad JAV tik 33 proc. merginų yra patenkintos savo kūnu, 58 proc. merginų nori sulieknėti, o 9 proc. – priaugti svorio. Darytina prielaida, kad merginų kūno vaizdinys įvairiose šalyse yra panašus, tačiau skirtingų šalių švietimo sistemos į šią problemą reaguoja skirtingai.



2 pav. Merginų nuomonė apie mokyklos daromą įtaką jų požiūriui į savo kūną (pritarusiųjų teiginiui proc.) (N = 200)

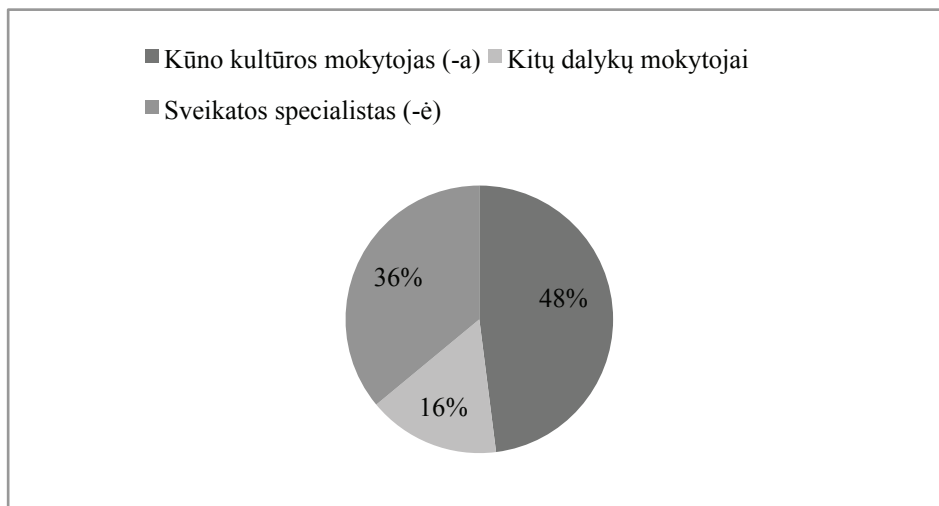
Analizuojant tiriamųjų nuomonę apie mokyklos įtaką požiūriui į savo kūną paaiškėjo, kad tik ketvirtadalis tiriamųjų nurodė, jog jų mokykloje vykdomos programos ar vyksta renginiai, kurių metu kalbama apie požiūrį į savo kūno išvaizdą (žr. 2 pav.). Panaši dalis tiriamųjų buvo linkusi pritari ti teiginiui,

kad mokykla turi įtakos jų požiūriui į sveiką kūną. Mažiau nei trečdalis tiriamųjų merginų nurodė mokykloje gaunančios informacijos apie išvaizdos stereotipus visuomenėje ir jų ignoravimą. Šiek tiek didesnė merginų dalis pritarė teiginiams, jog mokykloje yra gavusios informacijos apie tai, koks turėtų būti svei-

kos moters kūnas. Apibendrinant merginų atsakymus būtų galima teigti, kad mokyklose skiriama nepakanamai dėmesio mokinių pozityviam santykiui su savo kūnu ugdyti.

Manytina, kad pozityvus santykis su savo kūnu turėtų būti ugdomas „Sveikos gyvensenos“ modulio metu. Apie galimybę kūno kultūros pamokų metu pasirinkti tokį modulį žino tik trečdalis tiriamųjų. Iš ži-

nančiųjų apie tokio pasirinkimo galimybę ja pasinaudojo tik 10 proc. Pastebėtina, kad dauguma (70 proc.) merginų, pasirinkusių šį modulį, teigė, jog modulis yra naudingas ir jo metu buvo kalbama apie pozityvų požiūrį į savo kūną. Iš šio modulio nepasirinkusių merginų 49,8 proc. norėtų jį rinktis. Tikėtina, kad didžiąją daugumą norinčiųjų sudaro merginos, kurios net nebuvo informuotos apie tokią galimybę.



3 pav. Mokinių nuomonė apie papildomas kūno vaizdinio ugdymo pamokas turintį vesti pedagogą (proc.) (N = 200)

Daugiau negu pusė mokinių norėtų, kad ugdymo programoje būtų papildomų pamokų apie požiūrį į savo kūną. Daugumos tiriamųjų nuomone, tokias pamokas turėtų vesti kūno kultūros mokytojas arba sveikatos specialistas (žr. 3 pav.). Tokia merginų nuomonė siejasi su Bendrųjų ugdymo programų nuostatomis, kuriose nurodyta, kad kūno kultūros mokytojas turi gebėti suteikti informacijos apie saviraišką, savo kūno vertinimą ir svorio kontrolę.

Išvados

1. Nustatyta, kad dauguma gimnazijose besimokančių 16–19 m. merginų jaučia nepasitenkinimą savo kūnu. Pažymėtina, kad netgi PSO rekomendacijas atitinkančiu kūno masės indeksu pasižyminčios mokinės dažniausiai norėtų būti lieknesnės. Dalies merginų susiformavęs gražaus kūno idealas neatitinka sveikos moters kūno vaizdo.
2. Daugumos mokinių nuomone, mokykla nedaro esminės įtakos jų kūno vaizdinio ugdymui (si). Tik daliai merginų buvo suteikta Vidurinio ugdymo bendrosiose programose numatyta galimybė pasirinkti sveikatos ugdymo modulį, nors akivaizdu, kad jo poreikis yra gerokai didesnis. Daugiau nei pusė gimnazijų aukštesniųjų klasių mokinių pageidautų papildomų pamokų, kuriose būtų ug-

domas sveikas požiūris į kūną. Tyrimo duomenys atskleidžia aktyvesnės švietimo bendruomenės diskusijos kūno vaizdinio ugdymo tema būtinybę.

Literatūra

1. Ackard D. M., Kearney-Cooke A., Peterson C. B., 2000, Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *International Journal of Eating Disorders*. 28. P. 422–429.
2. Atkins D., 1998, *Looking queer: body image and identity in lesbian, bisexual, gay, and transgender communities*. New York: Harrington Park Press.
3. Balwegg B., 2014, *Combating eating disorders by addressing body image issues in schools*. Prieiga per internetą: <https://www.winona.edu/counseloreducation/Media/School_Counseling_and_Body_Image_-_Spring_2014_Capstone.pdf>.
4. Brumberg J. J., 2000, *Fasting girls: the history of anorexia nervosa*. New York: Vintage Books.
5. Cardinal M. T., Kaciroti N., Lumen C. J., 2012, The Figure Rating Scale as an Index of Weight Status of Women on Videotape. *A Research Journal Obesity*. 14.
6. Cash T. F., & Szymanski M. L., 1995, The development and validation of the Body-image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. 64. P. 466–477.
7. Cash T. F., Pruzinsky T., 2002, *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.

8. Cattarin J. A., Thompson J. K., 1994, A three-year longitudinal study of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females. *Eating Disord.* 2. P. 114–124.
9. Davis C., Karvinen K., McCreary D. R., 2005, Personality correlates of a drive for muscularity in young men. *Personality and Individual Differences.* 39. P. 349–359.
10. Gillen M. M., Lefkowitz E. S., Shearer C. L., 2006, Does body image play a role in risky sexual behavior and attitudes? *Journal of Youth and Adolescence.* 35. P. 243–255.
11. Jankauskienė R., Kardelis K., 2002, Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę. *Medicina.* 38 (4).
12. McDonald K., Thompson J. K., 1992, Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders.* 11. P. 289–292.
13. Meza L., 2007, *Body Image. PSHE strategies and skills.* Prieiga per internetą: <https://books.google.lt/books?id=RphS8wd1LgMC&pg=PP2&dq=body+image+in+schools&hl=lt&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=body%20image%20in%20schools&f=false>.
14. Muth J. L., Cash T. F., 1997, Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology.* 27. P. 1438–1452.
15. Orbach I., 1996, The role of the body experience in self-destruction. *Clin. Child Psychol. Psychiatry.* 1. P. 607–619.
16. Pajaujienė S., 2012, *Adolescents' body image and analysis of effectiveness of body image improvement program.* Summary of Doctoral Dissertation. Prieiga per internetą: <http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2012~D_20121219_151841-60870/DS.005.0.01.ETD>.
17. Pajaujienė S., Jankauskienė R., 2012, Sociocultural ideal internalization, body dissatisfaction and weight control behaviour among adolescent athletes and non-athlete adolescents. Does that need education? *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas.* 2 (85). P. 40–47.
18. Thompson J. K., Heinberg L. J., Altabe M., Tantleff-Dunn S., 1999, *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance.* Washington, DC: American Psychological Association.
19. Vartanian L. R., 2009, When the Body Defines the Self: Self-Concept Clarity, Internalization, and Body Image. *Journal of Social and Clinical Psychology.* Vol. 28. No. 1. P. 94–126.
20. *Vidurinio ugdymo bendrosios programos: kūno kultūra,* 2011. Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerija.
21. Žukauskienė R., 2007, *Raidos psichologija.* Vilnius: Margi raštai.

Summary

ATTITUDE OF ADOLESCENT GIRLS TOWARDS TEACHING ABOUT BODY IMAGE

V. Juodeikytė, A. Norkus

Body image is a subjective perception of our body, in the broadest sense it is defined as “corporeality experience” exposed to biological and psychological components of human nature. Body image is an important precondition for self-esteem and mental health at all stages of our life. The aim of this research is to reveal adolescent girls’ attitude towards teaching about body image at school. According to the research findings, only a third of the surveyed adolescent girls are satisfied with their appearance. The respondents stated that school curriculum does not affect their body image perceptions, and the majority of the surveyed did not even know about the opportunity to choose a health module. Every second surveyed wanted additional lectures about positive body image.

Keywords: body image, girls, adolescence, education.

Santrauka**PAAUGLIŲ MERGINŲ POŽIŪRIS Į KŪNO VAIZDINIO UGDYMĄ***V. Juodeikytė, A. Norkus*

Kūno vaizdinys – tai subjektyviai suvokiamas savojo kūno vaizdas, plačiausia prasme apibrėžiamas kaip „kūniškumo patirtis“, veikiama biologinių ir psichologinių žmogaus prigimties komponentų. Kūno vaizdinys laikomas svarbia savęs vertinimo ir psichinės sveikatos prielaida visais gyvenimo tarpsniais. Tyrimu siekiama atskleisti paauglių merginų kūno vaizdinį ir požiūrį į jo ugdymą mokykloje. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad tik trečdalis merginų yra patenkintos savo išvaizda. Mokinių nuomone, mokykla iš esmės neprisideda prie mokinių sveiko požiūrio į savo kūną ugdymo. Dauguma tirtų merginų nežinojo apie galimybę rinktis modulį „Sveika gyvensena“. Kas antra paauglė yra suinteresuota, kad mokykloje būtų papildomų pamokų apie požiūrį į savo kūną.

Prasminiai žodžiai: kūno vaizdinys, merginos, paauglystė, ugdymas.

Įteikta 2016-05-22

Priimta 2016-05-25