

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLÓĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLÓĢIJAS NODAĻA

**ĶERMEŅA TĒLA UZTVERES UN PAŠCIENĀS SAISTĪBA AR
PIESAISTI VECĀKIEM MEITENĒM NO 12-14 GADIEM.**

BAKALaura DARBS

Autors: **Dina Rudzīte**
Studenta apliecības Nr.:dr12036
Darba vadītājs: Dr. psych. Anika Miltuze

RĪGA
2019

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija iegūt atbildi uz izvirzīto jautājumu, kā pusaugu meiteņu (12-14 gadu vecumā) izlasē meiteņu uzticēšanās, komunikācija un tuvība attiecībās ar māti un tēvu ir pozitīvi saistīta ar pozitīvāku ķermeņa tēla pašnovērtējumu un augstākiem pašcieņas rādītājiem.

To tika mēģināts noskaidrot, veicot teorētisko zinātniskās literatūras analīzi, pārskatot un apkopojot pētījumus par mainīgajiem lielumiem kā ķermeņa tēla uztvere, pašcieņa, piesaiste vecākiem, dažādās to kombinācijās.

Tika veikts pētījums, izmantojot anketēšanas metodi rajona skolas meiteņu grupai N=53, atbilstošā vecuma grupā. Izmantotās anketas: 1) Ķermeņa tēla uztveres aptauja (Body Image Questionnaire, Slade 1990). Latvijā metodi adaptējusi Indra Majore, 1998.; 2) Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965). Metodi adaptējusi Anika Miltuze (1996).; 3) Vecāku un vienaudžu piesaistes aptauja, piesaistes vecākiem skala (Parent and Peer Attachment; IPPA, Armsden & Greenberg, 1987). Latvijā aptauju adaptējusi Jeļena Ļubenko, 2007.

ABSTRACT

The aim of the study was to get an answer to the question, how in the sample of teenage girls (aged 12-14) girls trust, communication and intimacy with their mother and father are positively related to a more positive self-assessment of the body image and higher self-esteem. It was attempted to find out through a theoretical analysis of the scientific literature, reviewing and summarizing research on variables such as perception of body image, self-esteem, attachment to parents, in various combinations.

A survey was conducted using the questionnaire method for the district school girls group N=50 in the appropriate age group. Questionnaires used: Body image perception survey (Body Image Questionnaire, Slade 1990). In Latvia, the method was adapted by Indra Majore, 1998; 2) Rosenberg's self-esteem survey (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965). Method adopted by Anika Miltuze (1996); 3) Parent and Peer Attachment Survey, Parent and Peer Attachment (IPPA, Armsden & Greenberg, 1987). In Latvia, the survey was adapted by Elena Lublenko, 2007.

SATURS

IEVADS	5
ĶERMEŅA TĒLA UZTVERE	7
Ķermeņa tēls un tā uztvere	7
Sociālais spiediens neapmierinātības ar ķermeni veidošanās kontekstā	8
PAŠCIEŅAS UN ĶERMEŅA TĒLA MIJIEDARBĪBA	11
ATTIECĪBAS AR VECĀKIEM, PAŠCIEŅA UN ĶERMEŅA TĒLS	15
Pašcieņa un ķermeņa tēls piesaistes teorijas kontekstā	15
Ģimenes ietekme uz ķermeņa tēlu	16
METODE	18
Pētījuma dalībnieki	18
Instrumentārijs	18
Procedūra	19
REZULTĀTI	20
DISKUSIJA	23
SECINĀJUMI	24
IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS	26

IEVADS

Uzskati par ķermeņa tēlu bieži noformējas vēlā bērnībā un pusaudžu vecumā, tāpēc tas ir īpaši svarīgs laiks ķermeņa tēla uztveres veidošanās procesā (Healey, 2014). Šī iemesla dēļ bakalaura darbam izraudzītā vecuma grupa pētījuma veikšanai ir agrīnie pusaudžu gadi (12-14 gadu vecums). 21.gs nozīmīgi audzis pētījumu skaits par ķermeņa tēlu, tiekot veiktiem pētījumiem, dažādās disciplīnās, visā pasaulē. Pēc aptauju datiem, daudzi cilvēki pauž savu neapmierinātību ar izskatu. Sievietēm, lielākoties, ir augstāki rādītāji neapmierinātībā ar ķermeni kā vīriešiem (Grogan, 2016). Vadoties pēc literatūrā sniegtās informācijas par to, kā ķermeņa tēla problemātika dominē sievietes dzimuma pārstāvēs, šajā darbā akcents likts uz pusaugu meiteņu izpēti.

Apmierinātība ar ķermeņa tēlu ir atzīta par lielāko noteicošo rādītāju pusaudžu pašcieņas veidošanās procesā. Atklāta spēcīga saikne starp vispārīgo pašcieņu un ar izskatu saistīto pašcieņu, tam pierādoties vairākos pētījumos par bērniem un pusaudžiem katrā attīstības posmā (Harter, 2012, kā minēts Walter & Shenaar-Golan, 2017). Attiecības starp pašcieņu un ķermeņa tēlu ir izteiktāk nostiprinājušās vēlākos pusaudžu gados un tāpēc ietekmes cēloņsakarībām var būt sarežģītāk noteikt (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006).

Attiecības ar savu ķermeni un ar to saistīto pašcieņu apskatītas, galvenokārt, no Džona Boulbija (John Bowlby) piesaistes teorijas skatpunkta. Nenoliedzamo saikni starp pašcieņu un ķermeņa novērtējumu var manīt jau pie agriem attīstības modeļiem zīdaiņa vecumā un bērnībā, attiecībās ar bērnu aprūpētājiem (Bowlby, 1988). Bērns, no savas pieredzes ar aprūpētājiem, iegūst priekšstatu, kā par viņu rūpēsies, kā arī pārliecības par to, kādas rūpes viņš ir pelnījis. Tāpēc iekšējiem darbības modeļiem ir izteikta saikne ar bērna pašcieņas attīstību. Tas tiek uzskatīts kā agri iegūts prāta darbības modelis. Tas turpina ietekmēt attiecību priekšstatus un pašcieņu visā attīstības gaitā, lai gan, ne bez iespējām mainīties (Bowlby, 1973).

Pētījuma mērķis: noskaidrot, kā pusaugu meiteņu (12-14 gadu vecumā) izlasē piesaiste ar vecākiem veido saistības ar ķermeņa tēlu un ar to saistīto pašcieņu.

Pētījuma hipotēze: Meiteņu uzticēšanās, komunikācija un tuvība attiecībās ar māti un tēvu ir pozitīvi saistīta ar pozitīvāku ķermeņa tēla pašnovērtējumu un augstākiem pašcieņas rādītājiem.

Mainīgie lielumi: pašcieņa, ķermeņa tēla pašnovērtējums, attiecību ar vecākiem piesaiste.

Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes:

1) Ķermeņa tēla uztveres aptauja (Body Image Questionnaire, Slade 1990). Latvijā metodi adaptējusi Indra Majore, 1998.; 2) Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965). Metodi adaptējusi Anika Miltuze (1996).; 3) Vecāku un vienaudžu piesaistes

aptauja, piesaistes vecākiem skala (Parent and Peer Attachment; IPPA, Armsden & Greenberg, 1987). Latvijā aptauju adaptējusi Jeļena Ļubenko, 2007.

Pētījuma izlase: 53 pusaugu meitenes vecumā no 12-14 gadiem (vidējais vecums 13.64).

Darbs sastāv no citu autoru iepriekš veikto pētījumu apskates un literatūras apraksta par tēmām: ķermeņa tēls, pašcieņa un piesaiste kā attiecību kvalitāte ar vecākiem, meitenēs pusaudžu vecumā, kā arī, šo tēmu savstarpēja mijiedarbība. Teorētiskai literatūras apskatei seko praktiskā pētījuma darba daļa ar sekojošām nodaļām: metode, pētījuma dalībnieki, instrumentārijs, procedūra, rezultāti, diskusija un secinājumi.

ĶERMEŅA TĒLA UZTVERE

Ķermeņa tēls un tā uztvere

Ķermeņa tēls ir personas uztvere par savu fizisko "es". Tas ietver arī domas un izjūtas, par to, ko cilvēks pieredz šīs uztveres rezultātā. Izjūtas var būt pozitīvas, negatīvas vai abu šo veidu kombinācija un, tās ietekmē individuāli un vides faktori (Healey, 2014). Ķermeņa tēls tiek aprakstīts kā sevis redzējuma veids, kā cilvēks redz savu ķermeni. Tas ne vienmēr atbilst patiesībai un var arī neattēlot to, kā viņš patiesībā izskatās. Piemēram, persona var sevi uztvert kā apvēlušos, kad, patiesībā, ir ar pazeminātu svaru, pēc ķermeņa masas indeksa rādītājiem. Kā cilvēks sevi redz-tas ir viņa uztvertais ķermeņa tēls.

Kad cilvēks nav apmierināts ar to, kā izskatās, viņš var iemantot destruktīvu uzvedību, kā pārmērīgu treniņu aktivitāti vai nekārtīgu ēšanas uzvedību, kā līdzekli, lai mainītu izskatu. Daži cilvēki var sevi izolēt, jo jūtas slikti par to, kā izskatās. Uzvedības veidi, kādos cilvēks iesaistās, izrietot no sava ķermeņa tēla, ietver viņa uzvedības ķermeņa tēlu (Healey, 2014).

Ķermeņa tēla uztveri ietekmē dažādi faktori, tajā skaitā vecums (Healey, 2014). Ķermeņa tēla problēmas var skart cilvēkus no bērnības, cauri visam mūžam un ir tik pat izplatītas kā pusmūžā, tā jaunības gados. Tomēr, uzskati par ķermeņa tēlu bieži nostabilizējas vēlā bērnībā un pusaudžu vecumā, tāpēc tas ir īpaši svarīgs laiks ķermeņa tēla uztveres veidošanās procesā. Dzimums arī ir viens no šiem faktoriem. Pusaugu meitenes ir vairāk tendētas uz neapmierinātību ar ķermeni kā pusaugu puīši, tomēr, rādītāji neapmierinātībā ar ķermeni vīriešos strauji tuvojas sieviešu rādītājiem. Pubertātes sākums ir periods gan būtiskām fiziskām pārmaiņām, gan izmaiņām vienaudžu attiecībās. Tas var būt lielu pārmaiņu periods personas ķermeņa tēlā. Apmierinātība ar ķermeņa tēlu ir atzīta par būtiskāko rādītāju pusaudžu pašvērtējumā (Healey, 2014).

Neapmierinātība ar ķermeņa tēlu vērojama arī cilvēkos ar zemu pašvērtējumu un/vai depresiju.

Ķermeņa tēla uztveri ietekmē arī faktori kā personības iezīmes, citu ķircināšana par izskatu, draugi un ģimene, kuri ietur diētu svara samazināšanai un pauž spēcīgas bažas par ķermeņa tēlu. Tāpat arī, mūsu sabiedrībā lielāks ķermeņa izmērs palielina neapmierinātības ar ķermeni risku. Pētījumi uzrāda, ka homoseksuāli vīrieši ir vairāk pakļauti ēšanas traucējumiem kā heteroseksuāli vīrieši, tātad, arī seksuālā orientācija uzskaitāma pie ietekmējošiem faktoriem skatījumā uz savu ķermeni (Healey, 2014).

Sociālais spiediens neapmierinātības ar ķermeni veidošanās kontekstā

Cilvēki dzīvo sabiedrībā, kas izvirza noteiktus skaistuma standartus, un bērni tiem tiek pakļauti jau no agrīna vecuma. Šie standarti ietekmē sociālo statusu un emocionālo stāvokli (Te'omim, 2006, kā minēts Shenaar-Golan & Walter, 2015). Novirze no mūsdienu sabiedrības pieņemtā skaistuma ideāla var samazināt pašcieņu, radīt negatīvu ķermeņa tēla vērtējumu un bojāt personas vispārējo labsajūtu (Van Den Berg, Keery, Eisenberg, and Neumark-Sztainer, 2010, kā minēts Shenaar-Golan & Walter, 2015).

Sociālo mācību teorijas parāda, kā vecākiem var būt tiešāka ietekme uz bērna ar svaru saistītu uzvedību un apmierinātību ar ķermeni caur modelējošiem un verbalizētiem komentāriem par izskatu (Walter & Shenaar-Golan, 2017). Sociokulturālie teorētiķi ir pierādījuši sarežģītas attiecības starp ģimeni, medijiem un vienaudžu ietekmi, norādot, ka neapmierinātības ar ķermeni attīstību nevar vienkārši attiecināt uz vienu no šiem ārējiem faktoriem vairāk, nekā citiem. Ir daži cilvēki, kuri vieglāk pakļaujas mediju ietekmei nekā citi. Šo neaizsargātību var izskaidrot ar piesaistes teoriju- ka drošas attiecības ar aprūpētājiem var būt aizsargājošs faktors sabiedrībā, papildītā ar virspusējām ziņām par nebūšanu pietiekami skaistam/skaistai. No pārskatītās literatūras par ķermeņa tēla attīstību un apmierinātību ar to, ir skaidrs, ka dažādie modeļi un teorijas mijiedarbojas sarežģītos veidos, palīdzot mums radīt saskaņotāku attēlojumu par vairākiem ietekmīgiem faktoriem mūža garumā (Walter & Shenaar-Golan, 2017). Kaut arī daži pētījumi ir veikti par attiecībām starp ēšanas traucējumiem un piesaistes veidiem, tāpat kā par attiecībām starp vecāku aprūpi un ķermeņa tēlu, vairāk pētījumu nepieciešams, lai saprastu pilnīgu lomu piesaistei no paaudzes paaudzē, saistībā ar ķermeņa tēlu, dzīves garumā, un kā piesaistes teorija mijiedarbojas ar citiem teorētiskiem modeļiem un paskaidro tos ķermeņa tēla attīstībā.

Neapmierinātība ar ķermeni kā problēma tiek apskatīta dažādos mūsdienu zinātniskajos avotos. To pārliecinoši var uzskatīt par problēmu, jo neapmierinātība ar ķermeni saistīta ar veselību ietekmējošu uzvedību, no kuras daļa, savukārt, rada nozīmīgu risku veselībai (Grogan, 2016). 21.gadsimts izceļas ar savu pieaugušo pieprasījumu pēc kosmētiskajām operācijām. Ja tiek apskatīti dati pasaulē kopumā: 2014.gadā veiktas pat vairāk kā 21 miljons kosmētisko procedūru, no kurām 87% sievietēm.

Tieši 21.gs nozīmīgi audzis akadēmisko pētījumu skaits par ķermeņa tēlu, pētījumiem tiekot veiktiem dažādās disciplīnās visā pasaulē. Pēc aptauju datiem, daudzi cilvēki pauž savu neapmierinātību ar izskatu. Sievietēm, lielākoties, ir augstāki rādītāji neapmierinātībā ar ķermeni kā vīriešiem (Grogan, 2016).

Neapmierinātība ar ķermeni eksistē pie nosacījuma, ka ķermeņa tēls ir subjektīvi un sociāli noteikts. Ķermeņa tēla neapmierinātības sociālo pieņemto normu dažādību attēlo tas, kā neapmierinātība variē kultūrā un subkultūrā (Grogan, 2017). Dati no dažādām sociālām grupām ir parādījuši, ka tā pati ķermeņa forma var tikt uztverta vairāk vai mazāk pozitīvi, atkarībā no dzimuma un subkultūras, kurai pieder cilvēks, kurš veic ķermeņa novērtējumu.

Rietumu sabiedrībā, neapmierinātība ar ķermeni ir kļuvusi par kultūras normu (Healey, 2014).

Novērots, ka nereālistisku ideālu atveidošana medijos veicina neapmierinātību ar ķermeni (Grogan, 2016). Piemēram, televīzijas šovs “Ekstrēmās pārvērtības” (Extreme Makeover) parāda skatītājiem, kā viņu vizuālais ķermeņa tēls var tikt pārveidots, izmantojot kosmētiskās procedūras, lai vairāk līdzinātos skaistuma ideāliem. Šāds šovs normalizē ideju par ķirurģiskās iejaukšanās nepieciešamību, mēģinot tuvojies skaistuma standartiem. Žurnāli un videospēles kā tradicionālus sieviešu skaistuma ideālus pasniedz tādas, kas atbilstu aprakstam “slaida un ar apaļumiem” (kā arī muskuļotus ideālus vīriešiem). ASV izmērs 0 (Apvienotās karalistes izmērs 4, EU izmērs 32) kļuvis par standartu modes industrijā, radot bažas par modeļu veselību, tādēļ aktīvisti iestājas par pārmaiņām. Pat esot lielākai informētībai par iespējamo mediju idealizācijas ietekmi uz sievietes veselību, attēlotie sieviešu tēli joprojām ierindojami kategorijā “ļoti tievi” un ar ierobežotu variāciju diapazonu savā pievilcībā.

Objektivizācijas teorijai, kurā tiek pievērsta pastiprināta uzmanība sieviešu un meiteņu dzimumu raksturojošām ķermeņa daļām pat vairāk, nekā kopējam izskatam (Fredrickson, & Roberts, 1997, kā minēts Walter, & Shenaar-Golan, 2017), ir savs skatījums uz ķermeņa tēla uztveres veidošanos sievietēs. Fridriksona un Roberta (Fredricksons and Robert's) (1997) teorija uzskata, ka sieviešu ķermeņa seksualizācija sabiedrībā liek sievietēm pašām sevi objektivizēti uztvert – tas ir, skatīties uz sevis pašu ķermeņiem kā uz objektiem, ko citi redz. Tādēļ sievietes īpaši koncentrējas uz to, kā parādās citu acīs un kur tie, kas viņas uzlūko kā objektus, parādās sabiedrībā, tādējādi, padarot sieviešu ārējo izskatu svarīgāku par viņu iekšējo pasauli vai citiem sevis aspektiem.

No tā, kas zināms par ietekmi, kāda rodas, esot noteiktas sociālas grupas biedram (dzimums, statuss, etniskā piederība, seksualitāte un vecums), sievietēs visvairāk neapmierinātību ar ķermeni paredz piederība pie baltās rases heteroseksuāļu grupas (Grogan, 2017). Vecums un sociālais statuss nerada nozīmīgu ietekmi uz apmierinātību, lai arī ir pierādījumi, ka sievietes pēc 60 gadu vecuma mazāk pievērš uzmanību izskatam, bet vairāk enerģijas iegulda ķermeņa funkciju un veselības uzlabošanā, kā jaunākas sievietes. Vīrieši savā pusmūžā var būt vairāk neapmierināti ar sava

ķermeņa izmēru kā jaunāki vīrieši, un heteroseksuāli vīrieši var būt vairāk apmierināti ar izskatu, nekā homoseksuāli vīrieši (Grogan, 2017).

Spānijā veiktā pētījumā tika aptaujātas 1702 meitenes un 1547 zēni vecumā no 14-16 gadiem, kuri izpildīja ķermeņa novērtēšanas aptauju. Meitenes ar pazeminātu svaru norādīja uz augstāku apmierinātību ar ķermeni, salīdzinot ar meitenēm normāla svara kategorijā vai ar paaugstinātu ķermeņa svaru (Kantanista et.al., 2017). Apmierinātāki ar ķermeni bija zēni ar normālu un pazeminātu ķermeņa svaru, salīdzinot ar palielināta ķermeņa svara zēniem. Secinājumi rāda, ka saistībā ar dzimumu, ĶMI statuss var būt saistīts ar dažādu apmierinātību ar ķermeni pusaudžiem. Ņemot vērā, ka meitenes un zēni ar pazeminātu ķermeņa svaru uzrādīja augstāku apmierinātību ar ķermeni, tas var novest pie uzvedības, kas pusaudžiem uztur mazu ķermeņa masu, un tas, savukārt var negatīvi ietekmēt veselību. Šis pētījums atspoguļo, kā Rietumu kultūras sociālā vidē dzīvojoši pusaudži ir pārņēmuši šīs vides skaistuma ideālus.

Īrijā veikts cits pētījums, kura mērķis bijis noskaidrot, kāda ietekme uz pusaudža ķermeņa tēlu ir vienaudžiem un vai šī ietekme no jauniešu viedokļa ir pozitīva vai negatīva. Pētījumā piedalījās 111 Īrijas pusaudži vecumā no 13 – 18 gadiem, piedaloties diskusijās. Pēc datu analizēšanas tika secināts, ka vienaudžiem ir ļoti liela negatīva ietekme uz pusaudžu ķermeņa tēlu, un, līdz ar to, veselību (Kenny et.al., 2016). Gan zēni, gan meitenes atklāja, ka vienaudžu vidi raksturo liels sociālais spiediens, lai atbilstu gaidām par izskatu un novirzes no atbilstības sociālām prasībām par ķermeņa tēla izskatu ved pie negatīvas pieredzes ar vienaudžiem. Tika atklāta arī pozitīva vienaudžu ietekme, bet daudz mazākā mērā.

Pusaudži ir pakļauti stingrām sociālām prasībām par izskatu, kāds no viņiem tiks gaidīts, un tas, savukārt, ietekmē viņu attiecības ar līdzcilvēkiem un dzīves kvalitāti, tajā skaitā veselības stāvokli.

Nodaļā apskatītā literatūra un pētījumi sniedz informāciju par Rietumu sabiedrībā valdošo ideālā ķermeņa tēla glorifikāciju, kā tā ietekmē sabiedrības locekļus, novedot pat pie ķirurģiskas iejaukšanās. No sabiedrības ideāliem un gaidām nav pasargāti arī tās jaunākie locekļi- bērni un pusaudži. Pētījumos minēts, kā pusaudži ar pazeminātu ķermeņa masas indeksu (ĶMI) izjūt lielāku apmierinātību ar ķermeni, kas parāda kā veselīga ķermeņa uztvere tiek novērtēta mazāk svarīga kā sabiedrības ideāli un atbilstība vienaudžu spiediena radītajām gaidām par “ideālo tēlu”. Neveselīga ķermeņa tēla veidošanos veicina mediju ietekme, kuros novērojamas neveselīga izskata modeles un tiek normalizēta ideja par sevis pakļaušanu dažādām ķermeņa korekcijām, lai atbilstu ideālam. Novirze no šī ideāla var veicināt neveselīgas svaru samazinošas uzvedības veidošanos, veicināt negatīvu ķermeņa tēla vērtējumu un negatīvi ietekmēt pašcieņu.

PAŠCIENĀS UN ĶERMEŅA TĒLA MIJIEDARBĪBA

Veselīga pašcieņa nozīmē daudz vairāk nekā vienkārši justies labi. Tas ietver izjūtas par faktisku un uztvertu kompetences izjūtu un pašefektivitāti, un, vissvarīgāk, izjūtas par būšanu mīlamam un pieņemtam. Tas iekļauj sajūtu par pieņemšanu un siltumu no citiem. Ar veselīgu pašcieņu apveltīts cilvēks ir pašmotivēts un pašpietiekams, tomēr saprot mijiedarbības svarīgumu ar citiem cilvēkiem un ir ar lielāku iespēju uzturēt cieņpilnas un piepildītas attiecības ar citiem. Persona, kura ieguvusi veselīgu pašcieņu, būs spējīgāka pieņemt apzinātus lēmumus. Lielāka iespēja, ka tā izmēģinās jaunus veidus, kā rīkoties, mācīsies no kļūdām un veidos pārlicību par sevi nākotnes izaicinājumiem. Tā būs spējīga atpazīt un attīstīt savas specifiskās stiprās puses un veiksmīgi sadzīvot ar pārmaiņām (Plummer, 2014).

Veselīga pašcieņa nepaļaujas vienīgi uz ģenētiku - mēs zinām, ka arī audzināšanas videi ir primāra ietekme. Šis un ievērojams smadzeņu plastiskums dzīves gaitā, kopā ar spēju domāt radoši un mainīt uzskatus, var novest pie pozitīvām pārmaiņām, pat tad, ja pašvērtējuma resursi ir bijuši zemi. (Plummer, 2014)

Pašcieņas saknes meklējamas priekšstata par sevi attīstībā: kopiespaidā, kāds tas radies par sevi. Bērns (Burns 1979, kā minēts Plummer, 2014) raksturo sevis uztveri kā saliktu tēlu no tā, ko cilvēki domā par sevi, kādi tie ir, kā tie domā, ko tie vara sasniegt, kā tie domā, ko citi domā par tiem un kādi cilvēki paši vēlētos būt. Attīstības psiholoģe Sūzana Hārtere (Susan Harter) atbalsta terminu “sevis atspoguļojumi”, kurus viņa definē kā “savu īpašību sastāvdaļas, kuras izpaužas indivīda vārdiskajā aprakstā- tas ir, kā pats cilvēks sevi raksturo” (Harter 1999, p.3, kā minēts Plummer, 2014). Būtībā, priekšstats par sevi ir iekšējā “vārda” un “bildes” attēlojums, kas par sevi ir pieejams jebkurā laikā (Plummer, 2014).

Cilvēks, lielākoties, rīkojas saskaņā ar priekšstatu par sevi. Kad tiek uztverta jauna informācija, kura jāpievieno savai uzskatu sistēmai, cilvēks ir vērstis ignorēt faktus, kuri viņaprāt neatbilst priekšstatam par savu būtību. Ja informācija sakrīt ar pašu uztverto “es”, tā, visticamāk, tiks pieņemta kā patiesa (pat ja tā nav balstīta uz nekādiem faktiskiem pierādījumiem). Ja informācija nesaskan ar priekšstatiem par sevi, to var ignorēt, pārprast vai noliegt pilnībā. Tas ir veids, kādā uzskati ietekmē pasaules skatījumu (Plummer, 2014)

Nozīmīgs aspekts veselīgā pašvērtējumā ir veids, kādā indivīds vērtē priekšstatu par sevi, parasti, salīdzinājumā ar “ideālo es “. Ir svarīgi izšķirt sevis vērtēšanu, kura atspoguļo vispārīgas iezīmes indivīdā (t.i., “es esmu vērtīga persona”) un tādus, kas atspoguļo indivīda atbilstības izjūtu dažādās jomās, kā piemēram sava kognitīvā kompetence (t.i., ”es esmu gudrs”), sociālā

kompetence (t.i., "es patīku vienaudžiem"), atlētiskā kompetence (t.i., "man labi padodas sports") un tamlīdzīgi (Harter, 1999, p.5, kā minēts Plummer, 2014).

Tas, cik lielā mērā sevis vērtējums personu ietekmē dažādās dzīves sfērās, ietekmē tās vispārējo pašcieņu un pašefektivitāti, būs atkarīgs no nozīmības līmeņa, kādu tā dod katrai sfērai noteiktajā laikā (Plummer, 2014).

Atklāta spēcīga saikne starp vispārīgo pašcieņu un ar izskatu saistīto pašvērtējumu, tam pierādoties vairākos pētījumos par bērniem un pusaudžiem katrā attīstības posmā (Harter 2012, kā minēts Walter & Shenaar-Golan, 2017). Turklāt, saistība starp pašvērtējumu un sava ķermeņa vērtējumu ir spēcīgāk izteikta meitenēs. Tās sākums atrodams vidējās bērnības laikā radušos (pieaug līdz ar attīstību) priekšstatos par fizisko izskatu, kas (priekšstati par savu fizisko izskatu) ir vairāk negatīvi meitenēs, nekā zēnos (Harter, 2000, kā minēts (Walter & Shenaar-Golan, 2017). Ar sadrumstalotu ķermeņa tēlu vai ķermeņa izjūtu kā neglītu vai pretīgu, savs "es" arī tiek izjūts kā sadrumstalots vai neglīts. Empīriskā izpēte ir atkārtoti uzrādījusi saikni starp ķermeņa vērtējumu un pašvērtējumu, apstiprinot lielo ķermeņa lomas ietekmi (dažādos attīstības posmos) vispārējā sevis vērtējumā (Allen, Byrne, Blair, & Davis, 2006; Blond et al., 2008; Harter, 2000; Harter, 2012, kā minēts Shenaar-Golan & Walter, 2015).

Kādā pētījumā ar krievu tautības pusaudžiem, 13-15 gadu vecuma grupā, tie tika salīdzināti, lai noskaidrotu, kuri ir apmierināti un neapmierināti ar savu ķermeni, izskata uztveri un, kā tie izjūt vientulību. No 34 zēniem un 32 meitenēm, lielākā daļa pusaudžu rezultātos uzradīja skaidru saikni starp konceptiem "ķermenis" un "izskats", kā arī, ķermeņa tēls un apmierinātība ar to, galvenokārt tika saistīti ar uztveri par svaru (Zinovyeva, Kazantseva, Nikonova, 2016). Pusaudži, kuri izjuta neapmierinātību ar ķermeni, sevi uzskatīja par vājiem un neaktīviem un izjuta spēcīgu konfliktu starp vēlamā "es" un reālo, kā arī bieži piedzīvoja vientulības sajūtu.

Pašvērtējums var būt aktuālāka problēma agrā pusaugu vecuma meitenēm, jo viņas pieredz vairāk fiziskās attīstības izmaiņas un lielāku spiedienu, lai atbilstu gaidām un tiktu pieņemtas no draugu un vienaudžu vidū. Attiecības starp pašvērtējumu un ķermeņa tēlu ir vairāk nostiprinājušās vēlākos pusaudžu gados un tāpēc, savstarpējo ietekmi var būt sarežģītāk noteikt (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan, & Eisenberg, 2006).

Kāds pētījums atklāja, ka depresīvu noskaņojumu un zemu pašvērtējumu rosinošs faktors ir neapmierinātība ar ķermeni, 5 gadu ilgā laika posmā, gan zēniem, gan meitenēm. Tomēr, tika secināts, ka šī ietekme vērojama agrā, bet ne vidējā pusaudžu vecumā meitenēm, un vidēja, bet ne agrīna pusaudžu vecuma puīšiem (Paxton et al., 2006). Lai gan ir iespējamas vairākas interpretācijas, pētījums apstiprina pieņēmumu, ka neapmierinātība ar ķermeni palielina risku depresīva garastāvokļa un zema pašvērtējuma pieaugšanai.

No šiem pētījumiem izriet, ka saikne starp pašvērtējumu un ķermeņa tēlu vērojama agrā pusaudžu vecumā meitenēm un vidēja pusaudžu vecuma zēniem.

Neapmierinātībai ar ķermeni, depresīvam noskaņojumam un zemam pašvērtējumam var veidoties arī spirālveida attiecības. Jaunākie pētījumi liecina, ka pašvērtējums ir potenciāls riska faktors neapmierinātībai ar ķermeni meitenēm cauri visam pusaudžu vecumam un depresīvs garastāvoklis ir riska faktors neapmierinātībai ar ķermeni vidēja un vēlīna pusauģu vecuma zēnos. Neapmierinātība ar ķermeni var veicināt depresīvu noskaņojumu un zemu pašvērtējumu, kas savukārt, atgriezeniski, var palielināt neapmierinātību ar ķermeni. Iespējams, dažos gadījumos, attiecību daba pusaudžos, starp neapmierinātību ar ķermeni un negatīvu ietekmi, ir vienā virzienā, kamēr citos – pretējā (Paxton et.al., 2006).

Pubertātes laikā, fizioloģiskās izmaiņas un ķermeņa pārmaiņas rosina ievērojamas emocionālās ievainojamības veidošanos. Šī ievainojamība ir saistīta ar pusaudža uztveri par neskaidrību, kā pubertāte ietekmēs ķermeņa nobriešanu (Gatti, 2014).

Starpdisciplinārā pētījumā noskaidrots, vai ķermeņa tēla uztvere un apmierinātība ar to ietekmē pašvērtējumu itāļu tautības pusauģu meitenēm un zēniem. Kopsummā 242 pusaudži (120 puīši un 122 meitenes) vecumā no 11 līdz 17 gadiem piedalījās pētījumā. Tika izmantotas kvantitatīvas un kvalitatīvas pētījumu metodes. Pusaudži veica pašvērtējuma aptaujas, lai noteiktu savu pubertātes attīstības stadiju (Pubertal Developmental Scale, Peterson, Crockett, Richards, & Boxer, 1988), savu apmierinātību ar ķermeni (Body Esteem Scale, Mendelson, Mendelson, & White, 2001), ķermeņa tēlu (Body Image Satisfaction Questionnaire, Rauste-von Wright, 1989), un pašvērtējumu (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965). Pusaudži tika arī lūgti attēlot sevi, lai novērtētu viņu pašu ķermeņa atspoguļojumu, izpildot “Zīmējot sevi” (Drawing me) testu (Confalonieri, 2011). Rezultāti apliecināja, ka dzimums un vecums ir divi faktori, kas ietekmē ķermeņa tēla uztveri un apmierinātību ar ķermeņa tēlu. Laba pašcieņa, savukārt, tiek sasniegta caur apmierinātību ar ķermeni. Dati no pusaudžu pašu ķermeņa atspoguļojuma zīmējumos apstiprina, ka sievietu dzimuma pārstāves ir vairāk norūpējušās par izmaiņām savā ķermenī un sekundāro seksuālo īpašību izskatu kā vīrieši. Šis pētījums, uzsverot dažādu individuālo faktoru ietekmi un uzsverot pusaudžu psiholoģisko distresu un neapmierinātību, īpaši sievietu dzimuma, apstiprina, ka ir svarīgi pētīt šo tēmu, lai radītu preventīvus pasākumus, lai palīdzētu pusaudžiem šajā attīstības posmā (Gatti, 2014).

Vēl kāds pētījums skolā par ēšanu, svaru un ar tiem saistītām pārlicībām dažādu vecumu pusaudžu grupās no 11-18 gadiem pierādīja, ka neapmierinātība ar ķermeni un pašcieņa ir spēcīgi saistīti starp gandrīz visām pusaudžu grupām (Van den Berget.al., 2010). Garums un svārs skolās tika mērīti 1.reizi un dati tika atjaunoti pēc pieciem gadiem, caur e-pastu 2.reizi. Neapmierinātības

ar ķermenī/pašcieņas saistība bija spēcīga un nozīmīga abās izlasēs – puīšu un meiteņu, un būtiski neatšķīrās starp dzimumiem, ne arī starp pamatskolu un vidusskolu kohortām- gan zēniem, gan meitenēm. Pētījumā iegūtā informācija norāda, cik svarīgi ir ar pusaudžiem risināt jautājumus, kas saistīti ar bažām par ķermeņa tēlu visos vecumos un no dažādām vidēm.

Kaut arī pastāv skaidra saikne starp ķermeņa pašcieņu un vispārējo pašcieņu, literatūrā ir atrodami dažādi rezultāti, kas attiecas uz šīm attiecībām – tā ir neapmierinātība ar savu ķermeni, kas izraisa individuālā sliktu pašsajūtu par sevi kopumā, vai arī, zema vispārēja pašcieņa, kas veicina negatīvu sava ķermeņa vērtējumu (Walter & Shenaar-Golan, 2017).

Subjektīvās pašcieņas pētījumā, saistībā ar izskata uztveres ietekmi uz vispārējo pašcieņu, psihiskās veselības sekas bija izteiktākas sievietes dzimuma pusaudzēm, apstiprinot, ka izskats ietekmē pašcieņu. Pusaudzēm bija biežāki depresijas un negatīva afekta rašanās gadījumi (Harter, 2012). No šī atklājuma var secināt, ja uzsvars likts uz izskatu, tādā veidā izraisot negatīvu vispārēju sevis novērtējumu, indivīds cietīs vairāk, nekā tad, ja vispārēji zema pašcieņa ietekmē zemu ķermeņa pašcieņu (Walter & Shenaar-Golan, 2017).

Balstoties šajos pētījumos, var secināt, ka ķermeņa tēla uztvere un pašcieņa ir savstarpēji saistīti faktori, kā arī, tie ir svarīgi pusaudžu vecumā gan meitenēm, gan zēniem. Ir pētījumi, kas pierāda, ka meitenēm pusaudžu vecumā var būt izteiktākas raizes par savu ķermeņa tēlu (Gatti, 2014). kā arī balstoties informācijā, ka viņas pieredz lielākas fizioloģiskās izmaiņas pusaudžu vecumā (Walter & Shenaar-Golan, 2017). Pubertātes laikā veidojošās fizioloģiskās izmaiņas un ķermeņa pārmaiņas rosina emocionālas ievainojamības rašanos. Dzimums un vecums ir faktori, kas ietekmē ķermeņa tēla uztveri un apmierinātību ar to (Gatti, 2014). Saikne starp ķermeņa tēlu un pašvērtējumu vērojama agrā pusaudžu vecumā meitenēm un vidējā pusaudžu vecumā zēniem. Neapmierinātībai ar ķermeni, depresīvam noskaņojumam un zemam pašvērtējumam var veidoties arī spirālveida attiecības. Izskatam izraisot negatīvu sevis novērtējumu, pusaudzis cietīs vairāk kā vispārēji zemai pašcieņai ietekmējot zemu ķermeņa pašnovērtējumu (Walter & Shenaar-Golan, 2017). Ir svarīgi pētīt šo tēmu, lai radītu preventīvus pasākumus, ar kuriem palīdzēt pusaudžiem šajā attīstības posmā.

ATTIECĪBAS AR VECĀKIEM, PAŠCIEŅA UN ĶERMEŅA TĒLS

Pašcieņa un ķermeņa tēls piesaistes teorijas kontekstā

Nešķiramo saikni starp pašcieņu un ķermeņa novērtējumu var izsekot līdz pat agrīniem attīstības modeļiem zīdaiņa vecumā un bērnībā, attiecībās ar bērnu aprūpētājiem (Bowlby, 1988).

No bērna pieredzes ar saviem aprūpētājiem, viņš iegūst pieredzi, no kuras rodas gaidas, kā par viņu rūpēsies, kā arī domas par to, kādas rūpes viņš pelnījis. Tāpēc iekšējiem darbības modeļiem ir skaidra saikne ar bērna pašcieņas attīstību, un kā tas tiek konceptualizēts kā agri iegūts modelis smadzenēs, tas turpina ietekmēt attiecību modeļus un pašcieņu visā attīstības gaitā, lai gan ne bez iespējām mainīties (Bowlby, 1973).

Rūpes, uzmanība, fiziskais pieskāriens, skatiens, turēšana rokās, kādu bērns saņem no aprūpētāja, ietekmēs veidus, kādā viņš domā par savu ķermeni, kā jūtas savā ķermenī, izturas pret savu ķermeni un ko gaida no citiem, kā lai tie izturētos un vērtētu viņa ķermeni (Walter & Shenaar-Golan, 2017).

Ķermeņa specifiskā mijiedarbība ar aprūpētājiem var informēt ķermeņa īpašos iekšējās darbības modeļus, ietekmējot indivīda ķermeņa vērtības izjūtu, pievilcību un vēlamību/iekārojamību (Lemma, 2010, kā minēts Walter & Shenaar-Golan, 2017).

Neapmierinātība ar ķermeni ir saistīta ar zemu pašcieņu un neveselīgu uzvedību un tiek uzskatīta par pamatu ēšanas traucējumu psihopatoloģijai, tāpēc daudzi pētījumi meklē tās noteicošos faktoros. Ģimene ir kritiskā vide, kurā notiek agrīna fiziskā un psiholoģiskā attīstība, un ģimenes videi ir liela nozīme ķermeņa tēla attīstībā. (Amianto, Martini, Spalatro, Abbate Daga, & Fassino, 2017).

Pētījumā ar bērniem un pusaudžiem no Ungārijas mērījumi iekļāva viņu pašu ziņojumu par ķermeņa svāra un garuma datiem, ķermeņa apmierinātības skalu, pieredzes tuvās attiecībās skalu – attiecību struktūras (Experience in Close Relationships Scale – Relationship Structures), un bērnu depresijas aptauju (Child Depression Inventory). Puišiem bija ievērojami lielāka apmierinātība ar ķermeni un sliktāka piesaiste mātei, nekā meitenēm. Meitenes uzrādīja sliktāku piesaisti tēvam un augstākus depresijas rādītājus. Augstāki rādītāji trauksmainā un izvairīgā piesaistē tēvam un izvairīgā piesaistē mātei paredzēja zemāku apmierinātību ar ķermeni abiem dzimumiem. Disfunkcionāla piesaiste vecākiem ir saistīta ar ķermeņa neapmierinātību pusaudžos, ar pastarpinātu depresijas līmeni. Piesaistes tēvam nozīmība tika uzsvērtā puišu bažās par savu ķermeni. Rezultāti liecina, ka rīkošanās ar mainīgajiem kā - negatīvu noskaņojumu, trauksmainu un izvairīgu piesaisti

vecākiem var būt noderīga pieņemumu izvirzīšanai un ārstēšanai saistībā ar neapmierinātību ar ķermeni, ja nepieciešama turpmāka novērtēšana (Szalai, Czeglédi, Vargha & Grezsa, 2017).

Nedrošs piesaistes stils, jo īpaši, vairāk izpētītais trauksmainais piesaistes stils, vairāk ietekmē negatīva ķermeņa tēla uztveri, salīdzinājumā ar sabiedrībā valdošo satnadartu ietekmi uz ķermeņa tēla uztveri (Amianto et.al., 2017).

Ģimenes ietekme uz ķermeņa tēlu

Daudzi pētījumi norāda uz noteiktu lomu attiecībām ģimenē, samazinot negatīvā spiediena ietekmi no apkārtējās vides, un veicinot apmierinātību ar ķermeņa tēlu. Mijiedarbībai ģimenē var būt ilgstoša ietekme uz ķermeņa tēlu, kas tiek saprasts ar piesaistes teoriju, izmantojot stabilu, strādājošu modeļu internalizāciju. Ārstēšanas un profilakses programmai bažām par ķermeņa tēlu vajadzētu uzsvērt pozitīvas agrīnas mijiedarbības nozīmi un kaitīgo ietekmi, kādu rada fokuss uz idealizētiem ķermeņa standartiem (Amianto et.al., 2017).

Pusaudžu gados ir raksturīga emocionāla nenoturība un hormonālas, kā arī fizioloģiskas izmaiņas, kas bieži rada spriedzi starp meitenēm un viņu vecākiem. Pētījumā, apskatīta mātes un meitas attiecību analīze, ar 46 mātes-meitas pāriem. Novērtēta meitas ķermeņa tēla uztvere (neatkarīgais mainīgais) un viņas skatījums uz pašas mātes-meitas attiecībām (neatkarīgais mainīgais), saistībā ar viņas(meitas) labklājības izjūtu (subjektīvo labklājību) (atkarīgais mainīgais). Lai novērtētu šo modeli, izmantotas četras aptaujas: Pārveidotā Grejas aptauja (ķermeņa tēls) (Modified gray's Questionnaire (Body Image)), Brīvā laika fizisko treniņu aptauja (Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ)), psihiskās veselības aptauja (Mental Health Inventory (MHI)) subjektīvās labklājības līmeņa noteikšanai un Attiecību ar māti aptauja (Relationship with Mother Questionnaire). Pētījuma rezultāti uzrādīja pozitīva meitenes ķermeņa tēla nozīmību, tam ietekmējot viņas subjektīvo izjūtu par labsajūtu, tikpat lielā mērā kā mātes- meitas attiecības ietekmē meitenes ķermeņa tēla uztveri un labsajūtu (Shenaar-Golan & Walter, 2015).

Čenga un Malinkrota (Cheng and Mallinckrodt's) (2009) pētījumā ar koledžas studentēm, autori novērtēja mijiedarbību starp apmierinātību ar ķermeni, romantisku pieaugušo piesaisti, atmiņām par vecāku aprūpi un mediju internalizāciju. Pētnieki konstatēja, ka atmiņas par siltumu un pieņemšanu no vecākiem radīja mazāku potenciālu mediju ideālu internalizācijai un vēlāk, attiecīgi, zemākus rādītājus neapmierinātībā ar ķermeni. Turklāt, viņi atrada tiešu saikni starp atmiņām par siltumu un pieņemšanu aprūpē no mātes un apmierinātību ar ķermeņa tēlu, turpretim, šāda saikne neeksistēja par atmiņām no tēva puses (Cheng & Mallinckrodt, 2009, kā minēts (Walter

& Shenaar-Golan, 2017). Tas parāda, ka meitenēm, saistīnībā ar savu ķermeņa tēla uztveri, lielāka ietekme rodas attiecībās ar māti, ne tēvu.

Citā pētījumā par pusaugu meitenēm, Pattons, Boužons un Benedikts (Patton, Beaujean, and Benedict) (2014) atklāja, ka stipras, pozitīvas attiecības ar māti bija pozitīvi saistītas ar ķermeņa apmierinātību. Droša piesaiste ar vecākiem ietekmē izjusto drošības sajūtu draudzībās, cauri pusaudžu gadiem un šīs vienaudžu attiecības kalpo kā aizsargfaktors pret plašsaziņas līdzekļu ietekmi (Patton, Beaujean & Benedict, 2014, kā minēts Walter & Shenaar-Golan, 2017).

Teorētiskās daļā noslēgumā sakāms, ka daudzi pētījumi norāda uz apmierinātības ar ķermeņa tēlu un pašcieņas savstarpējo ietekmi, kā arī attiecību ar vecākiem kvalitātes nozīmību veselīga ķermeņa tēla uztveres veidošanās procesā. Īpaši, parādās saikne starp labām attiecībām ar māti meitenēm un pozitīvāku ķermeņa tēla uztveri. Labas attiecības ar vecākiem var pasargāt no sabiedrībā valdošo ķermeņa tēla ideālu pārņemšanas un ietekmes uz ķermeņa tēla uztveri.

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 60 pusaugu meitenes no novada centra skolas, vecumā 12-14 gadi (vidējais vecums 13,64). Pārskatot anketas, tika secināts, ka daļa anketu aizpildītas nekorekti, tādēļ 7 no tām nebija iespējams izmantot. Izlases apjoms saruka līdz 53 dalībniecēm, no kurām ievāktu anketu dati tika apstrādāti, izmantojot tos aprēķinos.

Aizpildot aptauju, tiek lūgts atbildēt uz jautājumiem par to vecāku, ar kuru tiek uzturēts kontakts (attiecīgi- māti, tēvu vai abiem), kā arī norādīt ģimenes attiecību stāvokli, skaidrojot, ar kuru no vecākiem jaunie dzīvo kopā un/vai uztur kontaktu.

Veicot aprēķinus, tika noskaidrots, ka 3 dalībnieces no 53 uztur kontaktu tikai ar vienu vecāku (māti), tādēļ neiekļaujas izlases grupā, atbildēs par tēvu.

Instrumentārijs

Tika izmantotas 3 aptaujas.

1) Ķermeņa tēla uztveres aptauja (Body Image Questionnaire, Slade 1990). Latvijā metodi adaptējusi Indra Majore, 1998. Darbā tika izmantota minētā aptaujas adaptācija, kurā iekļauti tikai tie jautājumi, kas vistiešāk tikuši saistīti ar bakalaura darba (Majore I. (1998). "Sievietes somatizācijas reakciju un sava ķermeņa tēla uztveres saistība ar bērnībā pārciestu vardarbību un tās seku simptomiem." Npublicēts maģistra darbs. Latvijas Universitātes PPF Psiholoģijas nodaļa, Rīga) tēmu. Aptauja sastāv no 16 jautājumiem, kas ļauj novērtēt savu ķermeņa tēlu šobrīd un viena jautājuma, kas attiecas uz sievietes fiziskās aktivitātes līmeni. Jautājumi vērtējami pēc Likerta 5 ballu sistēmas, kur 1- ļoti negatīvi (nomācoši), 2- nomācoši, 3- neietekmē, 4- pozitīvi, 5- ļoti pozitīvi. Respondentiem tiek lūgts izvērtēt katru jautājumu un atzīmēt atbilstošo atbildi. Par izvēlēto atbilžu variantu respondents iegūst, attiecīgi, balli no 1 līdz 5 (jo augstāks punktu skaits, jo pozitīvāks ķermeņa tēla pašnovērtējums).

2) Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965). Metodi adaptējusi Anika Miltuze (1996). Aptauja sastāv no 10 apgalvojumiem, kas ļauj izvērtēt respondentu attieksmi pašam pret sevi (t.i., nosaka sevis akceptēšanu, pamatizjūtu par sevi un savu vērtīgumu). Apgalvojumi tiek vērtēti pēc Likerta skalas 4 punktu sistēmā (1- "pilnīgi nepiekrītu", 4- "pilnīgi piekrītu"). Tiek vērtētas atbildes uz visiem 10 apgalvojumiem un aprēķināts vidējais punktu skaits. Par augstāku pašcieņu liecina augstāks punktu skaits.

3) Vecāku un vienaudžu piesaistes aptauja, piesaistes vecākiem skala (Parent and Peer Attachment; IPPA, Armsden & Greenberg, 1987). Latvijā aptauju adaptējusi Jeļena Ļubenko, 2007. Darbā izmantota piesaistes vecākiem skala, kas pēta attiecības ar vecākiem. Katra skala sastāv no 25 apgalvojumiem, no kuriem tiek izdalītas vēl trīs apakšskalas: savstarpējā uzticēšanās, komunikācija un emocionālā atsvešināšanās. Savstarpējās uzticēšanās apakšskalā tiek noteikta jaunieša piederības sajūta, ka ir kam uzticēties. Komunikācijas apakšskala mēra komunikācijas intensitāti un dziļumu. Emocionālās atsvešināšanās apakšskalā jauniešiem ir jāatbild par to, cik ciešā kontaktā atrodas ar vecākiem, vai jūtas pieņemts. Apgalvojumi respondentiem ir jānovērtē 5 ballu Likerta skalā (kur 1- “gandrīz vienmēr vai vienmēr neatbilst patiesībai” un 5- “gandrīz vienmēr vai vienmēr atbilst patiesībai”). Katrs respondents iegūst noteiktu punktu skaitu katrā no apakšskalām. Šim testam tika noteikti arī Kronbaha alfas rādītāji (1.un 2.tabula). Tāpat, visiem testiem tika noteikta atbilstība normālam sadalījumam, izmantojot Kolmogorova-Smirnova testu.

Procedūra

Pētījums tika veikts, izmantojot augstāk minētās aptaujas. Dati tika ievākti no pamatskolas vecuma meiteņu grupas 12-14 gadu vecumā, ar viņu vecāku atļauju. Aptaujas meitenes aizpildīja anonīmi, atrodoties vienkopus savas skolas aktu zālē. Pirms to aizpildīšanas respondenti tika mutiski informēti par aptauju aizpildīšanas kārtību un jautājumu būtību, kā arī korektāko atbilžu sniegšanas veidu. Tika sniegta informācija, ka dati būs anonīmi un tiks analizēti tikai apkopotā veidā. Anketēšanas laikā bija iespējams saņemt atbildes uz neizprastiem jautājumiem, paceļot roku un saņemot individuālu atbildi, ko dažas meitenes arī izmantoja. Anketu aizpildīšanai atvēlētais laiks bija līdz 60 minūtēm. Pēc aptaujas aizpildīšanas tā tika nodota pētījuma veicējam un respondents varēja pamest anketēšanas vietu. Aptauju aizpildīšana veicās raiti, visu trīs aptauju aizpildīšanai neaizņemot vairāk par 20 minūtēm laika šai respondentu grupai. Datu apstrādei un analīzei tika izmantota datorprogramma SPSS 22 versija.

REZULTĀTI

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, tika aprēķināti katras skalas aprakstošās statistikas rādītāji, kas attēloti 1.,2,3,tabulā.

1.tabula

Kronbaha alfas koeficienti jautājumos par attiecībām tēvu

Tēvs	Visi jautājumi	Uzticēšanās	Komunikācija	Atsvešinātība
Kronbaha alfa	0.926	0.892	0.860	0.769
Jautājumu skaits	25	10	9	6

2.tabula

Kronbaha alfas koeficienti jautājumos par attiecībām māti

Māte	Visi jautājumi	Uzticēšanās	Komunikācija	Atsvešinātība
Kronbaha alfa	0.913	0.874	0.792	0.587
Jautājumu skaits	25	10	9	6

Testos redzams, ka gandrīz visi rādītāji pārsniedz vēlamo 0,7 robežu, izņemot, jautājumos par atsvešinātību ar māti.

3.tabula

Pusaudžu novērtējums par savu pašcienu, attiecībām ar māti, attiecībām ar tēvu, ķermeņa tēla pašnovērtējums un attiecību ar vecākiem novērtējums, aprakstoši statistiskie un Kolmogorova-Smirnova kritērija rādītāji

Skalas	N	M	SD	λ	P
Pašciena	53	30,36	6,22	0,12	0,07
Attiecības ar māti	53	100,9	15,81	0,15	0,01
Attiecības ar tēvu	50	90,86	20,04	0,10	0,20
Ķermeņa tēla pašnovērtējums	53	46,76	9,85	0,08	0,20
Uzticēšanās mātei	53	43,26	6,76	0,19	0,00
Uzticēšanās tēvam	53	39,21	10,10	0,17	0,00
Komunikācija ar māti	53	34,98	6,37	0,14	0,02

Komunikācija ar tēvu	53	28,42	9,40	0,08	0,20
Atsvešinātība ar māti	53	13,34	4,22	0,14	0,08
Atsvešinātība ar tēvu	53	15,15	6,03	0,11	0,13

Tabulā redzams, kā rādītāji par pašcieņu, attiecībām ar tēvu un komunikāciju ar tēvu atbilst normālam sadalījumam, bet rādītāji par attiecībām ar māti, ģermeņa tēla pašnovērtējumu, uzticēšanos mātei, uzticēšanos tēvam un komunikācijai ar māti- neatbilst. Iespējams, šādi rezultāti kā vairāku skalu neatbilstība normālam sadalījumam, radies dēļ mazā respondentu skaita. Lai pārlicinātos, vai apstiprinās pētījuma hipotēze “Meiteņu uzticēšanās, komunikācija un tuvība attiecībās ar māti un tēvu ir pozitīvi saistīta ar pozitīvaku ģermeņa tēla pašnovērtējumu un augstākiem pašcieņas rādītājiem”, dati tika apstrādāti, izmantojot Spīrmena korelācijas koeficientu, rezultāti redzami 2.tabulā.

4.tabula

Pusaudžu novērtējums par savu pašcieņu, attiecībām ar māti, attiecībām ar tēvu, ģermeņa tēla pašnovērtējums un attiecību ar vecākiem novērtējums apakšskalās – uzticēšanās, komunikācija, atsvešināšanās ar māti un tēvu, Spīrmena korelācijas koeficients

Mainīgie lielumi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Pašcieņa	1.000									
2.Attiecības ar māti	0.527 **	1.000								
3.Attiecības ar tēvu	0.232	0,504 **	1.000							
4.Ķermeņa tēla pašnovērtējums	0.569 **	0,204	-1,06	1.00 0						
5.Uzticēšanās mātei	0.382 **	0,854 **	0,369 **	0,18 5	1.000					
6.Uzticēšanās tēvam	0.246	0,550 **	0,908 **	- 0,04 6	0,482 **	1.000				
7.Komunikācija ar māti	0,509 **	0,929 **	0,521 **	0,19 7	0,735 **	0,522 **	1.000			
8.Komunikācija ar tēvu	0,267	0,458 **	0,925 **	- 0,05 0	0,402 **	0,825 **	0,520 **	1.000		
9.Atsvešinātība ar māti	- 0,433 **	- 0,849 **	- 0,408 **	- 0,15 5	- 0,601 **	- 0,450 **	- 0,693 **	- 0,299 *	1.000	

10. Atsvešinā tība ar tēvu	-0,261	-	-	-	-0,167	-	-	-	0,377	1,00
		0,360	0,712	0,06		0,439	0,396	0,517	**	0
		**	**	7		**	**	**		

**p < 0, 01

*p < 0, 05

Apskatot rezultātus pēc datu analīzes, redzams, ka pastāv statistiski pozitīva korelācija starp pašcieņu un attiecībām ar māti ($r_s=0,527$, $p<0,01$), pašcieņu un ķermeņa tēla pašnovērtējumu ($r_s=0,569$, $p<0,01$), pašcieņu un uzticēšanos mātei ($r_s=0,382$, $p<0,01$), kā arī pašcieņu un komunikāciju ar māti ($r_s=0,509$, $p<0,01$), un pašcieņu atsvešinātību ar māti ($r_s=0,433$, $p<0,01$).

Attiecības ar māti statistiski pozitīvi korelē ar attiecībām ar tēvu ($r_s=0,504$, $p<0,01$), uzticēšanos mātei ($r_s=0,854$, $p<0,01$), uzticēšanos tēvam ($r_s=0,550$, $p<0,01$), komunikāciju ar māti ($r_s=0,929$, $p<0,01$), atsvešinātību ar māti ($r_s=0,849$, $p<0,01$), atsvešinātību ar tēvu ($r_s=0,360$, $p<0,01$).

Attiecības ar tēvu statistiski pozitīvi korelē ar uzticēšanos mātei ($r_s=0,369$, $p<0,01$), uzticēšanos tēvam ($r_s=0,908$, $p<0,01$), komunikāciju ar māti ($r_s=0,521$, $p<0,01$), komunikāciju ar tēvu ($r_s=0,925$, $p<0,01$), atsvešinātību ar māti ($r_s=0,408$, $p<0,01$), atsvešinātību ar tēvu ($r_s=0,712$, $p<0,01$).

Ķermeņa tēla pašnovērtējums pozitīvi korelē tikai ar pašcieņu, kā minēts augstāk ($r_s=0,569$, $p<0,01$).

Uzticēšanās mātei statistiski pozitīvi korelē ar uzticēšanos tēvam ($r_s=0,482$, $p<0,01$), ar komunikāciju ar māti ($r_s=0,735$, $p<0,01$), komunikāciju ar tēvu ($r_s=0,402$, $p<0,01$), atsvešinātību ar māti ($r_s=0,601$, $p<0,01$).

Uzticēšanās tēvam statistiski pozitīvi korelē ar komunikāciju ar māti ($r_s=0,522$, $p<0,01$), komunikāciju ar tēvu ($r_s=0,825$, $p<0,01$), atsvešinātību ar māti ($r_s=0,450$, $p<0,01$), atsvešinātību ar tēvu ($r_s=0,439$, $p<0,01$).

Komunikācija ar māti statistiski pozitīvi korelē ar komunikāciju ar tēvu ($r_s=0,520$, $p<0,01$), atsvešinātību ar māti ($r_s=0,693$, $p<0,01$), atsvešinātību ar tēvu ($r_s=0,396$, $p<0,01$).

Komunikācija ar tēvu statistiski pozitīvi korelē ar atsvešinātību ar māti ($r_s=0,299$, $p<0,01$), atsvešinātību ar tēvu ($r_s=0,517$, $p<0,01$).

Atsvešinātība ar māti statistiski pozitīvi korelē ar atsvešinātību ar tēvu ($r_s=0,377$, $p<0,01$)

DISKUSIJA

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kā pusaugu meiteņu (12-14 gadu vecumā) izlasē piesaiste ar vecākiem ietekmē ķermeņa tēlu un ar to saistīto pašcieņu.. Pētījuma rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga korelācija starp pusaugu meiteņu attiecībām ar māti un pašcieņu, kā arī statistiski pozitīva korelācija starp meiteņu pašcieņu un ķermeņa tēla pašnovērtējumu. Šī pētījuma rezultāti ir saskaņā ar iepriekš apskatītajiem, kuros pētījumi liecināja, ka pašvērtējums ir potenciāls riska faktors neapmierinātībai ar ķermeni meitenēm (Paxton et.al., 2006).

Tas gan nonāk pretrunā ar pētījumu, kurš parādīja, ka laba pašcieņa tiek sasniegta caur apmierinātību ar ķermeni, sekojot dažādām trajektorijām itāļu tautības vīriešu un sieviešu dzimtes pusaudžiem 11-17 gadu vecumā (120 vīriešu dzimuma un 122 sieviešu dzimuma pārstāvji) (Gatti, 2014). Cits pētījums skolā par ēšanu, svaru un ar tiem saistītām pārlicībām dažādu vecumu pusaudžu grupās no 11-18 gadiem pierādīja, ka neapmierinātība ar ķermeni un pašcieņa ir spēcīgi saistīti starp gandrīz visām pusaudžu grupām (Van den Berget.al., 2010).

Šo atšķirību rezultātos apstiprina arī citu autoru pētījumi. Kaut arī pastāv skaidra saikne starp ķermeņa pašcieņu un vispārējo pašcieņu, literatūrā ir atrodami dažādi rezultāti, kas attiecas uz šīm attiecībām – tā ir neapmierinātība ar savu ķermeni, kas izraisa indivīdā sliktu pašsajūtu par sevi kopumā, vai arī, zema vispārēja pašcieņa, kas veicina negatīvu sava ķermeņa vērtējumu (Walter & Shenaar-Golan, 2017).

Apstiprinās arī dati par attiecību ar māti nozīmības atspoguļošanas meiteņu pašcieņā un ķermeņa tēla pašnovērtējumā, kas sastopami teorijā uzskaitītajos pētījumos. Čenga un Malinkrota (Cheng and Mallinckrodt's) (2009) pētījumā ar sieviešu dzimuma koledžas studentēm atrada tiešu saikni starp atmiņām par siltumu un pieņemšanu aprūpē no mātes un apmierinātību ar ķermeņa tēlu, turpretim, šāda saikne neeksistēja par atmiņām no tēva puses (Cheng & Mallinckrodt, 2009, kā minēts (Walter & Shenaar-Golan, 2017). Citā pētījumā par pusaugu meitenēm, Pattons, Boužons un Benedikts (Patton, Beaujean, and Benedict) (2014) atklāja, ka stipras, pozitīvas attiecības ar māti bija pozitīvi saistītas ar ķermeņa apmierinātību (Patton, Beaujean & Benedict, 2014, kā minēts Walter & Shenaar-Golan, 2017).

Šī darba ietvaros veiktā pētījuma dati parāda statistiski nozīmīgas korelācijas starp pašcieņu un ķermeņa tēla uztveri, kā arī pašcieņu un attiecībām ar māti, metienēm, 12-14 gadu vecumā.

SECINĀJUMI

Pusaudžu pašcieņa un ķermeņa tēla pašnovērtējums, saistībā ar attiecībām ar vecākiem, ir aktuāla un apskatīta tēma dažādos starptautiskos pētījumos, 21.gs nozīmīgi audzis akadēmisko pētījumu skaits par ķermeņa tēlu, pētījumiem tiekot veiktiem dažādās disciplīnās visā pasaulē. Pēc aptauju datiem, daudzi cilvēki pauž savu neapmierinātību ar izskatu. Sievietēm, lielākoties, ir augstāki rādītāji neapmierinātībā ar ķermeni kā vīriešiem (Grogan, 2016).

Darbā iekļautajā literatūrā, galvenokārt, parādās mātes – meitas attiecību ietekme uz pašcieņu un ķermeņa tēla uztveri ((Cheng & Mallinckrodt, 2009, kā minēts (Walter & Shenaar-Golan, 2017) un (Patton, Beaujean & Benedict, 2014, kā minēts Walter & Shenaar-Golan, 2017)).

Runājot par attiecībām starp ķermeņa tēla pašnovērtējumu un pašcieņu, jāatsaucas uz literatūrā uzskaitīto atziņu, ka, pastāvot skaidrai saiknei starp ķermeņa pašcieņu un vispārējo pašcieņu, literatūrā ir atrodami dažādi rezultāti, kas attiecas uz šīm attiecībām – tā ir neapmierinātība ar savu ķermeni, kas izraisa individuālā sliktu pašsajūtu par sevi kopumā, vai arī, zema vispārēja pašcieņa, kas veicina negatīvu sava ķermeņa vērtējumu (Walter & Shenaar-Golan, 2017). Novirze no mūsdienu sabiedrības pieņemtā skaistuma ideāla var samazināt pašcieņu, radīt negatīvu ķermeņa tēla vērtējumu un bojāt personas vispārējo labsajūtu (Van Den Berg, Keery, Eisenberg, and Neumark-Sztainer, 2010, kā minēts Shenaar-Golan & Walter, 2015). Atklāta spēcīga saikne starp vispārīgo pašcieņu un ar izskatu saistīto pašvērtējumu, tam pierādoties vairākos pētījumos par bērniem un pusaudžiem katrā attīstības posmā (Harter 2012, kā minēts Walter & Shenaar-Golan, 2017). Turklāt, šīs attiecības starp pašvērtējumu un sava ķermeņa vērtējumu ir spēcīgākas meitenēs, to sākums atrodams vidējās bērnības (pieaug līdz ar attīstību) priekšstatos par fizisko izskatu, kas ir vairāk negatīvi meitenēs, nekā zēnos (Harter, 2000, kā minēts (Walter & Shenaar-Golan, 2017). No šīs iegūtās informācijas iespējams secināt, ka nepieciešams pievērst pastiprinātu uzmanību meiteņu ķermeņa tēla un pašcieņas attiecībām un vērtībām kā tādām katrai atsevišķi, atrodoties kritiskajā pusaudžu vecumā. Pubertātes laikā, fizioloģiskās izmaiņas un ķermeņa pārmaiņas rosina ievērojamas emocionālās ievainojamības veidošanos. Šī ievainojamība ir saistīta ar pusaudža uztveri par neskaidriem rezultātiem saistībā ar nenobriedušā ķermeņa transformāciju pieaugušā ķermenī (Gatti, 2014).

Sociālo mācību teorijas parāda, kā vecākiem var būt tiešāka ietekme uz bērna ar svaru saistītu uzvedību un apmierinātību ar ķermeni caur modelējošiem un verbalizētiem komentāriem par izskatu (Walter & Shenaar-Golan, 2017), kā arī, vecāku ietekmi uz bērna ķermeņa tēla pašnovērtējumu apliecina Džona Bolbija piesaistes teorija. No bērna pieredzes ar saviem aprūpētājiem, viņš iegūst gaidas, kā par viņu rūpēsies, kā arī domas par to, kādas rūpes viņš pelnījis.

Tāpēc iekšējiem darbības modeļiem ir skaidra saikne ar bērna pašcieņas jūtu attīstību, un kā tas tiek konceptualizēts kā agri iegūts modelis smadzenēs, tas turpina ietekmēt attiecību modeļus un pašcieņu visā attīstības gaitā, lai gan ne bez iespējām mainīties (Bowlby, 1973).

Bakalaura darba ietvaros veiktajā pētījumā parādījās statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp pašcieņu un ķermeņa tēla pašnovērtējumu un attiecībām ar māti un pašcieņu.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Allen, K. L., Byrne, S. M., Blair, E. M., & Davis, E. A. (2006). Why do some overweight children. *Journal of Pediatric Obesity, 1*(4), 239-247. doi:10.1080/17477160600913552
- Amianto, F., Martini, M., Spalatro, A., Abbate Daga, G., & Fassino, S. (2017, July 30). Body Image Development within the Family: Attachment Dynamics and Parental Attitudes in Cross-Sectional and Longitudinal Studies. *Acta Psychopathologica, 3*, p. 50. doi:10.4172/2469-6676.100122
- Blond, A., Whitaker, A. H., Lorenz, J. M., Feldman, J. F., Nieto, M., Pinto-Martin, J. A., & Paneth, N. (2008). Weight concerns in male low birth weight adolescents: Relation to body mass index, self-esteem, and depression. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 26*(3), pp. 166-172. doi:10.1097/DBP.0b013e318167045c
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation anxiety and anger* (Vol. 2). NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. NY: Basic Books.
- Cheng, H. L., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental bonds, anxious attachment, media internalization, and body image dissatisfaction: Exploring a mediation model. *Journal of Counseling Psychology, 56*(3), p. 365. doi:10.1037/a0015067
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly, 21*, pp. 173-206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Gatti E., I. C. (2014, May 28). "I Like My Body; Therefore, I Like Myself": How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. (I. Lebuda, Ed.) *Europe's Journal of Psychology, 10*, pp. 301-317.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (Vol. Third edition). New York: Routledge.
- Grogan, S. (2017). Reducing body dissatisfaction and promoting positive body image. In S. Grogan, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3rd ed., pp. 184-). New York: Routledge.
- Harter, S. (2000). Is self-esteem only skin-deep? The inextricable link between physical appearance and self-esteem. *Reclaiming Children and Youth, 9*(3), p. 133. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/214194688/fulltext/82D4EA61C7E94147PQ/1?accountid=12261>
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (Vol. 2nd). New York: Guilford Press.
- Healey, J. (2014). Body image and eating issues: What is body image? In *Positive body image* (pp. 1-4). Thirroul, NSW: Spinney Press.
- Healey, J. (2014). Body image and eating issues: What is body image? In J. Healey, & J. Healey (Ed.), *Positive body image* (pp. 1-4). Thirroul, NSW: Spinney Press.

- Kantanista, A., Król-Zielińska, M., Borowiec, J., & Osiński, W. (2017, February 9th). Is Underweight Associated with more Positive Body Image? Results of a Cross-Sectional Study in Adolescent Girls and Boys. *The Spanish Journal of Psychology*, 20. doi:10.1017/sjp.2017.4
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M., Molcho, M., Kelly, C. (2016, August 25th). Peer Influences on Adolescent Body Image: Friends or Foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), pp. 768 - 799. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0743558416665478>
- Lemma, A. (2010). *Under the skin: A psychoanalytic study of body modification*. New York, NY: Routledge.
- Li, R., Bunke, S., & Psouni E. (2016, January). Attachment relationships and physical activity in adolescents: The mediation role of physical self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, pp. 160-169.
- Patton, S. C., Beaujean, A. A., & Benedict, H. E. (2014). Parental bonds, attachment anxiety, media susceptibility, and body dissatisfaction: A mediation model. *Developmental Psychology*, 8, pp. 2124-2133. doi:10.1037/a0037111
- Paxton S.J., Neumark-Sztainer D., Hannan P.J., & Eisenberg M.E. (2006, December). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539-549.
- Paxton S.J., Neumark-Sztainer D., Hannan P.J., & Eisenberg M.E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), pp. 539-549.
- Plummer, D. (2014). Self-Esteem and Wellbeing. In D. Plummer, *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem: A Photocopiable Resource Book* (pp. 14.-17.). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Plummer, D. (2014). The link between self-esteem and self-concept. In D. Plummer, *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem: A Photocopiable Resource Book* (pp. 16.-17.). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Ricciardelli L.A. & Yager Z. (2015). Individual Factors. In *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction* (p. 149). New York: Routledge.
- Ricciardelli, L.A. & McCabe, M.P. (2001, February). Self-Esteem and Negative Affect as Moderators of Sociocultural Influences on Body Dissatisfaction, Strategies to Decrease Weight, and Strategies to Increase Muscles Among Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles*, 44, pp. 189-201.
- Ricciardelli L.A., Yager Z. (2015). Individual Factors. In Y. Z. Ricciardelli L.A., *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction* (pp. 146-160). New York: Routledge.
- Shenaar-Golan, V., & Walter O. (2015, May). Mother-Daughter Relationship and Daughter's Body Image. *Health*, 7(5), 547-559.
- Szalai T.D., Czeglédi E., Vargha A., & Grezsa F. (2017, April). Parental Attachment and Body Satisfaction in Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26, pp. 1007-1017.

- Uccula A. & Nuvoli G. (2017, September 7). Parent–Child Discrepancy on Children’s Body Weight Perception: The Role of Attachment Security. (H. R. Y., Ed.) *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01500
- Van den Berg, P., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., & Neumark-Sztainer. (2010, September). The Link Between Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Adolescents: Similarities Across Gender, Age, Weight Status, Race/Ethnicity, and Socioeconomic Status. *Journal of Adolescent Health*, 47, pp. 290-296.
- Walter O., & Shenaar-Golan V. (2017, March 1st). Effect of the Parent–Adolescent Relationship on Adolescent Boys’ Body Image and Subjective Well-Being. *American Journal of Men’s Health*, 11(4), 920-929.
- Wichstrøm L., & Von Soest T. (2016, February). Reciprocal relations between body satisfaction and self-esteem: A large 13-year prospective study of adolescents. *Journal of Adolescence*, pp. 16-27.
- Zinovyeva E.V., Kazantseva T.V., Nikonova A.N. (2016, October 17th). Self-esteem and Loneliness in Russian Adolescents with Body Dissatisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233, pp. 367-371.