



სხეულის ხატის აღქმა ქართველ მოზარდებში

მაგდა რუხაძე

სოციოლოგიის საბაკალავრო პროგრამა
სოციალურ და პოლიტიკურ მეცნიერებათა ფაკულტეტი
ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

E-mail: magdo997@yahoo.com

აბსტრაქტი

სხეულის ხატის კვლევა აქტუალურია მოზარდებში. სხეულის ხატის ჩამოყალიბებაზე ბევრი ფაქტორი ახდენს გავლენას, როგორცაა კულტურა, ოჯახი, სოციალური გარემო, მედია, თვითშეფასება და სხვა. წინამდებარე კვლევის მიზანია იმის შესწავლა, თუ როგორია სხეულის ხატის აღქმა ქართველ მოზარდებში, რა ფაქტორები ახდენს გავლენას ქართველი მოზარდების სხეულის ხატის ჩამოყალიბებაზე. გამოკითხვა ჩატარდა 13-19 წლის ასაკის 80 ქართველ მოზარდთან (40 გოგო და 40 ბიჭი). კვლევამ აჩვენა, რომ გარეგნობა მნიშვნელოვან როლს თამაშობს როგორც ქალის, ასევე კაცის ცხოვრებაში. თუმცა, უფრო მნიშვნელოვანია ქალის ცხოვრებაში, ვიდრე - მამაკაცისა. სხეულის ხატთან დაკავშირებული სტანდარტების ჩამოყალიბებაში ყველაზე დიდ როლს ასრულებს ინერნეტი. მოზარდები, ამის შესაძლებლობა რომ ჰქონდეთ, გარკვეულ ცვლილებას შეიტანდნენ საკუთარ გარეგნობაში. მათი დიდი ნაწილი უპირველესად შეცვლიდა წონას, შემდეგ სიმაღლეს, სახის ნაკვთებსა და სხეულის აღნაგობას.

საკვანძო სიტყვები: *სხეულის ხატი, აღქმა, მოზარდები, დამოკიდებულება.*

შესავალი

ტერმინი “სხეულის ხატი” გულისხმობს საკუთარი სხეულის აღქმას (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff – Dunn, 1999, Thompson, & Cafri, 2007). “სხეულის ხატი” არის სუბიექტური და არა ობიექტური გამოცდილება; სხეულის ხატი არის მრავალგანზომილებიანი ფენომენი და კოგნიტური და ემოციური ასპექტებისგან შედგება. სხეულის ხატის კოგნიტური მხარე შეიცავს რწმენებსა და დამოკიდებულებებს საკუთარი სხეულის შესახებ, ხოლო ემოციური მხარე კმაყოფილებას/უკმაყოფილობას საკუთარი სხეულით, რომელიც დამყარებულია წარსულ გამოცდილებაზე.

საზოგადოება ადრეული ასაკიდანვე აწვდის ადამიანს სხვადასხვა სახის ინფორმაციას სხეულის ხატის შესახებ. გროგანის (Grogan, 1999) მიხედვით, სხეულის ხატზე მრავალი ფაქტორი ახდენს გავლენას როგორცაა ოჯახი, მეგობრები, თანატოლები, საზოგადოება და ა.შ. კეშ და პრუზინსკი (Cash and Pruzinsky, 2011) ყურადღებას ამახვილებენ ისეთი ფაქტორებზე, როგორცაა სქესი, ასაკი, გარეგნობის ტიპი, რასა. ასაკის მატებასთან ერთად ზემოთჩამოთვლილი ფაქტორების გავლენა მცირდება ან ძლიერდება. მნიშვნელოვანია, ყურადღება გავამახვილოთ ბავშვობისა და მოზარდობის პერიოდზე, რადგან ინდივიდი ყველაზე იოლად ამ პერიოდში ექვემდებარება კულტურის გავლენას.

ამდენად, სხეულის ხატი არ არის მყარი და უცვლელი (სტატიკურ) მოცემულობა. ის ვითარდება და იცვლება მთელი ცხოვრების განმავლობაში, ბავშვობიდან ხანდაზმულობის პერიოდამდე.

საკუთარი გარეგნობით უმნიშვნელო უკმაყოფილება ჩნდება დაახლოებით 8 – 10 წლის ასაკში და დროის განმავლობაში იცვლება (Cash and Pruzinsky, 2011). ნეგატიური სხეულის ხატი ნეგატიურად მოქმედებს ადამიანზე. ანცისისა და სტრახანის (Ancis and Strachan, 1997) მიხედვით, სხეულის ხატით გამონწვეული ნეგატიური ემოციები უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის ყოველდღიურ ცხოვრებაზე, დაწყებული

მცირე დისკომფორტიდან დამთავრებული ისეთი სერიოზული დაავადებებით, როგორცაა ანორექსია, ბულემია და ა.შ. ნეგატიურ სხეულის ხატს ასევე შეიძლება დაუკავშირდეს დეპრესია, შფოთვა, დაბალი თვითშეფასება, დაბალი აკადემიურ მოსწრება და ა.შ.

წინამდებარე კვლევის მიზანია იმის შესწავლა, თუ როგორია სხეულის ხატის აღქმა ქართველ მოზარდებში, რა ფაქტორები ახდენს გავლენას მის ჩამოყალიბებაზე.

ლიტერატურის მიმოხილვა

სხეულის ხატის ჩამოყალიბებაზე ყველაზე დიდ გავლენას კულტურული ფაქტორი ახდენს. ამიტომ, მოცემული პრობლემის განხილვისას, მნიშვნელოვანია კულტურული ჩარჩოების გათვალისწინება, კერძოდ, რომელ კულტურაში ვიკვლევთ პრობლემას. ამ სტატიაში ძირითადად განხილულია დასავლურ კულტურაში ჩამოყალიბებული იდეალური სხეულის ხატი, სადაც იდეალურ სხეულად გამხდარი და პროპორციული ფორმები ითვლება.

დევისისა და კაცმენის მიხედვით (Davis & Katzman, 1997), კულტურა გავლენას ახდენს თითქმის ყველაფერზე; საკვების არჩევანზე, ჩაცმულობის სტილზე და რაც ყველაზე მთავარია, ღირებულებების ჩამოყალიბებაზე. დასავლურ კულტურაში არსებობს “გამხდარი ადამინის იდეალი”. კინგ და ციანტასის (King., & Tsiantas, 2001) მიხედვით: დასავლურ კულტურაში ქალები ზენოლას განიცდიან მშობლებისგან, თანატოლებისა და მედიისგან საკუთარი სხეულის ხატთან დაკავშირებით.

სტისის (Stice, 2002) მიხედვით მოზარდები სოციოკულტურული ზენოლას მშობლებისგან განიცდიან. წონის დაკლებისას წახალისება და მომატებისას დასჯა კორელაციაშია კვებასთან დაკავშირებულ აშლილობებსა და ნეგატიური სხეულის ხატის ჩამოყალიბებასთან. თითქმის მსგავსი შედეგი აქვს თანატოლებისგან ზენოლას.

თუ მოზარდს აქვს ურთიერთობა ისეთ თანატოლებთან, რომლებიც თვლიან რომ სტანდარტული სილამაზის მიღწევა ძალზე მნიშვნელოვანია, ამ შემთხვევაში დიდია ალბათობა იმისა, რომ სხვისი ატიტუტები და რწმენები გავლენას მოახდენს ინდივიდზე (Kრცმარ, Gილეს ანდ Hელმე, 2008). თანატოლები ასევე დიდ გავლენას ახდენენ ნორმის ჩამოყალიბებაზე. თანატოლებთან ურთიერთობის შედეგად, ინდივიდს უყალიბდება სხვადასხვა ატიტუტები და უმტკიცდება რწმენები.

კულტურა და სოციალური გარემო ნერგავს აზრს – იყო გამხდარი ნიშნავს იყო ბედნიერი. ბერგის (Bberg, 2000) თანახმად, ეს პრობლემა არ არის ახალი. ისტორიულად ქალები სოციალური სტანდარტების მკაცრ ჩარჩოებში იყვნენ მოქცეულნი. არა მხოლოდ გარეგნობას, არამედ ქცევის წესებსაც ზუსტად გარემო აყალიბებდა.

აღსანიშნავია, რომ მოსახლეობის დიდი ნაწილი არ არის კმაყოფილი საკუთარი სხეულით. კროსკულტურულმა კვლევამ აჩვენა, რომ მამაკაცების 43% და ქალების 56% არ არის კმაყოფილი თავისი გარეგნობით. მეტიც, 1972 და 1985 წლებში ჩატარებული კვლევების შედეგების შედარების საფუძველზე აღმოჩნდა, რომ ადამიანები უფრო და უფრო უკმაყოფილონი ხდებიან საკუთარი სხეულით. 1972 წელს ქალების მხოლოდ 15% - მა აღნიშნა, რომ არ მოსწონს თავისი სხეული, მაშინ როდესაც 1985 წელს ეს მაჩვენებელი გაიზარდა 23% - მდე (Psychology today survey, 1996).

კულტურა აფასებს გარეგნულ სილამაზეს, მედია კი, თავის მხრივ, სილამაზის სტანდარტების შექმნას უწყობს ხელს. მედიის თანახმად, იდეალური ქალი უნდა იყოს გამხდარი, მაღალი. უნდა ქონდეს დიდი მკერდი, წვრილი წელი და გამხდარი თეძოები. მამაკაცი- მაღალი, ტანადი და მხარბეჭიანი. ინდივიდი, რომელიც არ არის კმაყოფილი საკუთარი გარეგნობით, თვლის რომ უკეთესი ფიზიკური მონაცემების შემთხვევაში ცხოვრებაც უკეთესი ექნებოდა. მამაკაცებისა და ქალების იდეალებს

შორის განსხვავებას ხაზს უსვამს ასევე ის ფაქტი, რომ ქალები წონის დაკლებაში არიან დაინტერესებულნი, მაშინ როდესაც მამაკაცები სხეულის დაკუნთვაზე ზრუნავენ.

მედია აღიარებულია როგორც სხეულის ხატის ჩამოყალიბების მნიშვნელოვანი წყარო (Wolf 1999). პავსა და ბაკლი-ლაკნერის (Paff., & Buckley Lakner, 1997) მიხედვით, სარეკლამო ბიზნესი არა მხოლოდ 21-ე საუკუნეში, არამედ მთელი ისტორიის განმავლობაში მომხმარებელს სთავაზობდა სტერეოტიპულ და ნაკლებად რეალისტურ სტანდარტებს. რეკლამის მთავარი მესიჯი მდგომარეობს შემდეგში: ქალმა უნდა განახორციელოს სხვადასხვა ქცევა, რაც მას ფიზიკურად უფრო მომხიბვლელს გახდის. მედია არა მხოლოდ დადებით დამოკიდებულებას აყალიბებს გამხდარი ქალების მიმართ, არამედ აყალიბებს ნეგატიურ აზრს ჭარბი წონის მქონე ადამიანებზე. პოპულარული მედია არ გვანვდის პოზიტიურ ინფორმაციას ჭარბი წონის მქონე ქალებზე. ჭარბი წონის მქონე ქალი თითქმის არ ფიგურირებს ტელევიზიაში, გაზეთებში, უურნალებში და ა.შ. ისინი, როგორც წესი, ნაჩვენებია არიან, როგორც სიყვარულისა და წარმატების მაძიებელი ინდივიდები. შედეგად, სიგამხდრე სიყვარულთან და წარმატებასთან ასოცირდება, ხოლო სიმსუქნე მარტობასა და წარუმატებლობასთან. სტანდარტების მიღწევა ძალზე რთულია საშუალო წონის ქალისთვის.

იდეალური სხეულის ხატები და შემოთავაზებული სტანდარტები თითქმის ყველგანაა. შედეგად ინდივიდი ვერ ახერხებს სტანდარტებისგან დაღწევას, ან სულ მცირე დისტანცირებას.

თინეჯერი გოგონების 83 % აღნიშნავს, რომ კვირაში დაახლოებით 4,5 საათი მოდური უურნალების კითხვით არის დაკავებული და ეს მას ძალიან მოსწონს (Levine & Smolak, 1996). გოგონების 85% - მა მიუთითა, რომ თავისთვის იდეალური სხეული “უურნალში აქვს ნანახი”. მათთვის იდეალური ქალი იყო აღწერილი როგორც მაღალი, გამხდარი, ცისფერთვალება და ქერა თმების მქონე.

სხეულის ხატის განხილვისას ფსიქოლოგები დიდ ყურადღებას თვითშეფასებას უთმობენ. თვითშეფასება განსაზღვრულია, როგორც პოზიტიური ან ნეგატიური დამოკიდებულება საკუთარი თავის მიმართ (Rizenberg, 1974). ლაითსტონის (Lightstone, 2001) მიხედვით, სხეულის ხატი წმინდად ფსიქოლოგიური ფენომენია და უკავშირდება უფრო ისეთ ფსიქოლოგიურ ასპექტებს როგორცაა, მაგალითად, თვითშეფასება, ვიდრე რეალურ ფიზიკურ მახასიათებლებს. დაბალი თვითშეფასების მქონე პირები გაცილებით უკმაყოფილოები არიან საკუთარი გარეგნობით ვიდრე მაღალი თვითშეფასების მქონე პირები.

ყოველივე ზემოთ აღნიშნულიდან გამომდინარე, მოზარდებში სხეულის ხატის კვლევა მნიშვნელოვანია, თუმცა ძირითადად ევროპულ და ამერიკულ კულტურაში გვხვდება. საქართველოში კი მსგავსი კვლევები ნაკლებად არის ჩატარებული.

წინამდებარე კვლევა ფოკუსირებულია ქართველ მოზარდებზე და მისი მიზანია იმის გამოკვლევა, თუ როგორია სხეულის ხატის აღქმა და რა ფაქტორები ახდენს გავლენას ქართველი მოზარდების სხეულის ხატის ჩამოყალიბებაზე.

მეთოდოლოგია

წინამდებარე კვლევის მიზანია იმის შესწავლა, თუ როგორია სხეულის ხატის აღქმა ქართველ მოზარდებში და რა ფაქტორები ახდენს გავლენას სხეულის ხატის ჩამოყალიბებაზე.

წარმოდგენილი კვლევის ფარგლებში გამოიკითხა 13-19 წლის 80 ქართველი მოზარდი: 40 გოგო და 40 ბიჭი. საშუალო ასაკია 16 წელი (SD=15.97)

კვლევა ჩატარდა ანკეტირების საშუალებით. გამოკვლევის ინსტრუმენტი, კითხვარი, შედგებოდა 40 კითხვისგან. კითხვარში შედიოდა ინფორმაცია დემოგრაფიული მონაცემების, გარეგნობისადმი დამოკიდებულების, თვითშეფასებისა და ა.შ შესახებ. კითხვარის შევსებას დაახლოებით 25 წუთი სჭირდებოდა.

მონაცემები შეგროვდა 2017 წლის ივნისისა და ივლისის თვეში ქ. თბილისში. კვლევაში მონაწილეობა მიიღეს შემთხვევითი პრინციპით შერჩეულმა საჯარო სკოლის მოსწავლეებმა. კითხვარის შევსებას დაახლოებით 15-20 წუთი სჭირდებოდა.

მონაცემები დამუშავდა SPSS 23 პროგრამის მეშვეობით.

კვლევის შედეგები/დისკუსია

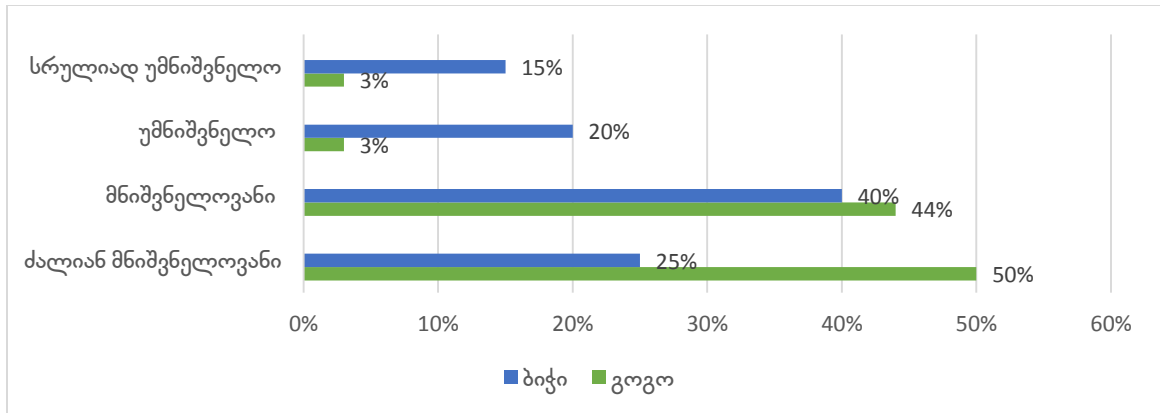
რესპოდენტების საშუალო წონა არის 55 კილოგრამი ($SD=10$; მინ-40კგ; მაქ-85კგ), ხოლო საშუალო სიმაღლე – 165 სანტიმეტრი. ($SD=10$; მინ -145 სმ; მაქ-187 სმ).

ბიჭების საშუალო წონა არის 60 კგ ($SD = 11$) და გოგონების 50 ($SD = 10$) და ბიჭების სიმაღლე 170 სმ ($SD= 9.66$) და ხოლო გოგონების -160 სმ; ($SD = 6.5$). ბიჭების წონა და სიმაღლე უფრო მეტია ვიდრე გოგონების. წონა და სიმაღლე განისაზღვრა თვითშეფასების საფუძველზე.

მასის ინდექსის ფორმულის მიხედვით (წონა შეფარდებული სიმაღლის კვადრატზე), გამოკითხულ მოზარდთა 8.1% აქვს მწვავე წონითი დეფიციტი; 83.9 % არის ნორმის ფარგლებში, ხოლო 4.8 % აქვს ჭარბი წონა.

შეკითხვაზე “რამდენად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს 13-20 წლის ქალის/კაცის ცხოვრებაში მისი გარეგნობა”, მოზარდების ნახევარმა მიუთითა რომ ძალიან მნიშვნელოვან როლს თამაშობს (50%); 44 %-მა - მნიშვნელოვანია; მხოლოდ 3%-3%ს მიაჩნია, რომ გარეგნობა ქალის ცხოვრებაში სრულიად უმნიშვნელო ან უმნიშვნელოა.

მამაკაცის ცხოვრებაში გარეგნობა მოზარდების ნახევარზე ნაკლებმა შეაფასა, როგორც მნიშვნელოვანი (40%) და 25%-მა -როგორც ძალზე მნიშვნელოვანი; 20% თვლის, რომ უმნიშვნელოა, ხოლო - 15% სრულიად უმნიშვნელო (იხ. დიაგრამა1).



დიაგრამა 1. “რამდენად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს 13-20 წლის ქალის/კაცის ცხოვრებაში მისი გარეგნობა”

მოზარდები აფასებდნენ გარეგნობის გავლენას ისეთ სფეროებზე, როგორცაა: პროფესიის არჩევა, სწავლაში წარმატება, სამსახურეობრივი წინსვლა, საპირისპირო სქესის წარმომადგენლებთან ურთიერთობა, ოჯახის შექმნა, სკოლაში/უმაღლეს სასწავლებელში პოპულარობა, მეგობრებთან და საზოგადოებასთან ურთიერთობა.

ქალის შემთხვევაში, ყველა ასპექტში, გარეგნობა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე კაცისთვის; ქალის გარეგნობა ყველაზე მნიშვნელოვან ფაქტორად დასახელდა ოჯახის შექმნისას, საპირისპირო სქესთან ურთიერთობისა და სკოლაში/უმაღლეს სასწავლებელში პოპულარობისას, ხოლო მამაკაცების შემთხვევაში საპირისპირო სქესთან წარმომადგენლებთან ურთიერთობისას, ოჯახის შექმნისა და პროფესიის არჩევისას (იხილეთ ცხრილი 1).

ცხრილი 1. გარეგონობის გავლენა სხვადასხვა სფეროებზე ქალის/კაცის შემთხვევაში

<i>N#</i>		<i>მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ქალის შემთხვევაში %</i>	<i>მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს კაცის შემთხვევაში %</i>
1	ოჯახის შექმნა	85.0	78.8
2	საპირისპირო სექსის წარმომადგენლებთან ურთიერთობა	83.8	81.2
3	სკოლაში/უმაღლეს სასწავლებელში პოპულარობა	75.0	52.5
4	პროფესიის არჩევა	66.3	62.5
5	სამსახურეობრივი წინსვლა	65.0	60.0
6	მეგობრებთან ურთიერთობა	60.0	56.3
7	წარმატება სწავლაში	55.0	43.8
8	საზოგადოებასთან ურთიერთობა	56.3	56.3

მოზარდების 87.5% მიიჩნევს, რომ 13-20 წლის ქალისთვის მნიშვნელოვანია იყოს გამხდარი, მაშინ როდესაც მამაკაცების შეფასების შემთხვევაში ეს მაჩვენებელი 57.5 % ტოლია.

რესპოდენტების 47.5 % მიიჩნევს, რომ რომ ქალისთვის მნიშვნელოვანია იყოს მაღალი, მამაკაცების შემთხვევაში ეს მაჩვენებელი მნიშვნელოვნად იზრდება და აღწევს 85.0 %.

რესპოდენტების 93.7% მიიჩნევს, რომ ქალისთვის მნიშვნელოვანია ჰქონდეს სახის ლამაზი ნაკვთები. მამაკაცების აღწერისას ეს მაჩვენებელი გაცილებით დაბალია (61.3 %).

რესპოდენტების 97.5 % აღნიშნავს, რომ ქალისთვის მნიშვნელოვანია ჰქონდეს კარგი აღნაგობა, მამაკაცების შემთხვევაში ეს მაჩვენებელი 75.0% ტოლია. (იხ. ცხრილი 2).

ზოგადად, ბიჭების 89.2%, და გოგონების 98.57% თვლის, რომ 13-20 წლის ქალის ცხოვრებაში გარეგნობა მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ($M=94.0\%$; $X^2(2) = 5.89$. $P < .05$).

ცხრილი 2. რამდენად მნიშვნელოვანია ქალისა და მამაკაცისთვის შემდეგი გარეგნული მახასიათებლები

N#		მნიშვნელოვან		მნიშვნელოვან	
		გავლენას	ახდენს	გავლენას	ახდენს
		ქალის შემთხვევაში %		კაცის შემთხვევაში %	
1	გამხდარი	87.5		57.5	
2	მაღალი	47.5		85.0	
3	სახის ლამაზი ნაკვთები	93.7		61.3	
4	კარგი აღნაგობა	97.5		75.0	

რესპოდენტებს ვთხოვდით შეეფასებინათ, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია მათთვის შემდეგი წყაროები გარეგნობის სტანდარტის ჩამოყალიბებისთვის. აღმოჩნდა, რომ ყველაზე ძლიერი გავლენა აქვს ინტერნეტს (71.4 %), შოუ ბიზნესის წარმომადგენლებსა (56.1%) და 45,9 % ქალაქში ცნობილ ადამიანებს. პასუხები მოცემულია ცხრილში 3.

ცხრილი 3. გარეგნობის აღქმაზე მოქმედი ფაქტორები

		ძლიერი გავლენა %
1	ტელევიზია	52.5
2	უურნალ-გაზეთები	52.5
3	ინტერნეტი	78.8
4	ქალაქში ცნობილი ადამიანები	53.8
5	შოუ ბიზნესის წარმომადგენლები	56.3

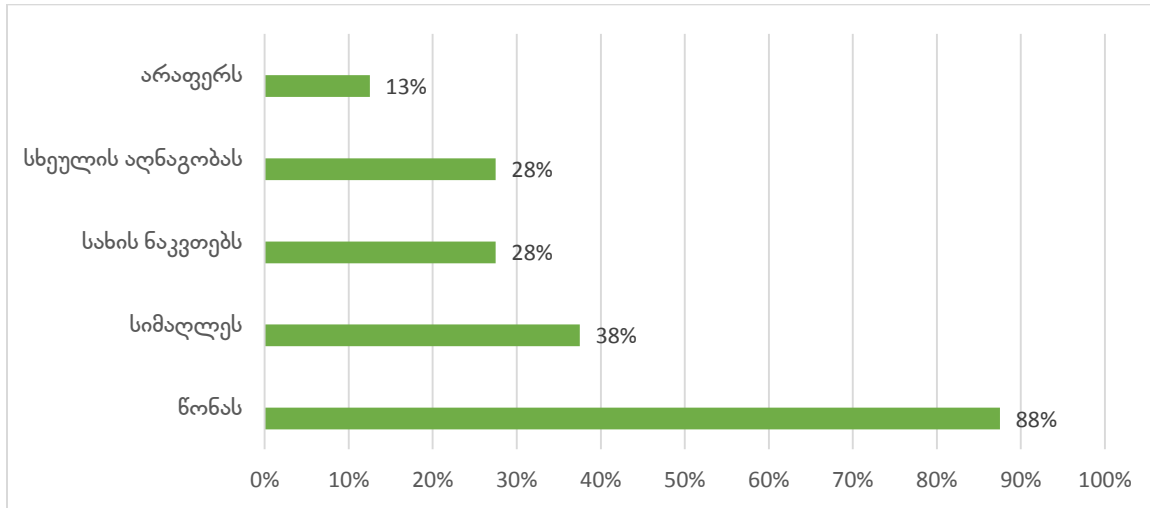
რესპოდენტების დიდ ნაწილს (66.3%) მათთვის იდეალური გარეგნობის მქონე ადამიანი ინტერნეტში ჰყავს ნანახი. შემდეგ აღვიღებთ ტელევიზია (43.8%) და უურნალები (37.5%).

რესპოდენტების მითითებით, მათ საშუალოდ 11.7 წლის ასაკში დაიწყეს საკუთარ გარეგნობაზე ფიქრი ($SD=1.8$; მინ- 7 წელი და მაქ -17 წელი); ხოლო დაახლოებით 1 წლის მოგვიანებით - საკუთარ გარეგნობაზე ზრუნვა ($SD = 2.4$; მინ -6 და მაქ- 12).

გოგონები და ბიჭები დაახლოებით ერთნაირ ასაკში იწყებენ ფიქრს საკუთარ გარეგნობაზე (ბიჭები – 11.5; $SD = 1.7$; გოგონები - 11.9; $SD = 1.8$), ხოლო საკუთარ გარეგნობაზე ზრუნვას გოგონები უფრო მოგვიანებით იწყებენ, ვიდრე ბიჭები (ბიჭები – 11.4; $SD = 2.3$; გოგონები – 13; $SD = 2.3$)

მოზარდებს ვთხოვდით შეეთვასებინათ საკუთარი გარეგნობით კმაყოფილება. რესპოდენტების 48,8 % საკმაოდ კმაყოფილია საკუთარი გარეგნობით; 27.5 % არც თუ ისე; ხოლო 13.8 % არ არის კმაყოფილი. 9.9 % არა აქვს ჩამოყალიბებული პოზიცია ამ საკითხზე.

შესაძლებლობა რომ ჰქონოდათ, რესპოდენტთა უმეტესობა გარკვეულ ცვლილებებს შეიტანდა გარეგნობაში; კონკრეტულად: უმეტესობა შეცვლიდა წონას (87.5%), დაახლოებით მესამედი კი სიმაღლეს (37.5 %) (იხ. დიაგრამა 2)



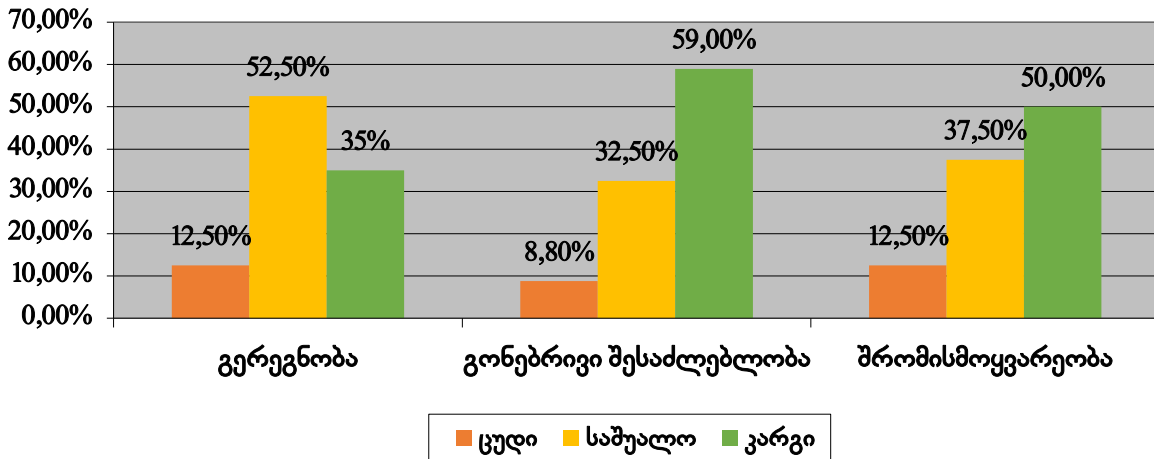
დიაგრამა 2. რას შეცვლიდით თქვენს გარეგნობაში

დაფიქსირდა სქესთაშორისი განსხვავებები გარეგნობის შეცვლის სურვილთან დაკავშირებით; მდებარეობითი სქესის რესპოდენტების 93.7% და მამრობითი სქესის 82.3% აღნიშნავს, რომ შეცვლიდა წონას (გახდებოდა), ამის შესაძლებლობა რომ ჰქონოდა ($\chi^2 (3) = 7.882. P < .05$).

რესპოდენტების მოსაზრებით რეგულარული ვარჯიში წონის დაკლების და კარგი აღნაგობის მნიშვნელოვანი ფაქტორია. მიუხედავად იმის, რომ მათ სურთ გარკვეული ცვლილება წონის შემცირების თვალსაზრისით რესპოდენტების 51.3% ვარჯიშობს რეგულარულად და 5 % იკეთებს მასაჟს. საშუალება რომ ჰქონოდათ, 5 % გამოხატავენ მზაობას პლასტიკური ოპერაციის გასაკეთებლად; მათ შორის 87.0% გოგონა.

საკუთარი ცხოვრებით კმაყოფილია მოზარდების 43,8%; ნაწილობრივ კმაყოფილია– 37.5%; 13.8 % არ არის კმაყოფილი, ხოლო დანარჩენს უჭირს პასუხის

გაცემა. მოზარდები ყველაზე პოზიტიურად აფასებენ საკუთარი გონებრივ შესაძლებლობებს, შემდეგ შრომისმოყვარეობასა და ბოლოს გარეგნობას.



მდებრობითი სქესის უფრო დიდი ნაწილი აფასებს საკუთარ გარეგნობას უარყოფითად, (18.8 %), ვიდრე მამრობითი სქესის წარმომადგენლები (6.2%). ($\chi^2 (2) = 5.789. p < .05$)

ბიჭებს უფრო მაღალი თვითშეფასება აქვთ, ვიდრე გოგონებს (როზენბერგის თვითშეფასების სკალაზე 27.7 და 27.5; $F=9.29; p<.05$).

რაც უფრო მაღალია მოზარდის თვითშეფასება, მით მაღალია საკუთარი გარეგნობით კმაყოფილება ($F=3.37; p<.05$). მოზარდებს, რომლებიც ძალიან კმაყოფილები არიან საკუთარი გარეგნობით, მათი თვითშეფასების მაჩვენებელია 28.3%, ვინც კმაყოფილია - 27.3%; ვინც უკმაყოფილოა - 25.27% და ვინც ძალიან უკმაყოფილოა - 22.3%.

დასკვნა

კვლევის შედეგებმა აჩვენეს, რომ გარეგნობა ქართველი მოზარდებისათვის ძალზე მნიშვნელოვანია. მათი მოსაზრებით, გარეგნობა მნიშვნელოვან როლს თამაშობს განსაკუთრებით ქალის ცხოვრებაში.

გარეგნობას აქვს დიდი გავლენა ადამიანის ცხოვრების თითქმის ყველა სფეროზე, როგორცაა: პროფესიის არჩევა, წარმატება სწავლაში, სამსახურეობრივი წინსვლა, საპირისპირო სქესის წარმომადგენლებთან ურთიერთობა, ოჯახის შექმნა, პოპულარულობა სკოლაში/უმაღლეს სასწავლებელში, მეგობრებთან ურთიერთობა, საზოგადოებასთან ურთიერთობა. აღმოჩნდა, რომ გარეგნობა ახდენს გავლენას ისეთ ასპექტებზეც კი, როგორცაა სწავლაში წარმატება და სამსახურეობრივი წინსვლა. საერთაშორისო კვლევებზეც ადასტურებს, რომ ქალები მეტ ზეწოლას განიცდიან საზოგადოებისგან სხეულის ხატთან დაკავშირებით, ვიდრე კაცები (King., & Tsiantas, 2001).

როგორც მამაკაცებისთვის, ასევე ქალებისთვისაც სხეულის აღნაგობა, წონა და სიმაღლე ძალზე მნიშვნელოვანია და დიდ ყურადღებას იმსახურებს. თუმცა, დაფიქსირდა სქესთაშორისი განსხვავებებიც; ქალებისთვის სიგამხდრე უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე კაცებისთვის; ხოლო კაცისთვის უფრო მნიშვნელოვანია იყოს მაღალი, ვიდრე ქალისთვის.

კვლევის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მიზანს წარმოადგენდა იმის გამოვლენა, თუ რა ფაქტორები ახდენენ გავლენას სილამაზის სტანდარტების ჩამოყალიბებაზე ქართველ მოზარდებში. კვლევამ აჩვენა ინტერნეტის დიდი გავლენა, რაც

თანამედროვე ტექნოლოგიების ხანაში სრულიად ბუნებრივია. მოზარდები ყველაზე დიდ დროს კომპიუტერთან ატარებენ. მათთვის იდეალური გარეგნობის მქონე ადამიანი ზუსტად ინტერნეტში ჰყავთ ნანახი. კომუნიკაციების ეპოქაში სილამაზის სტანდარტების ჩამოყალიბებასა თუ დამკვიდრებაზე კულტურული გავლენა მეორე ადგილზე ინაცვლებს. ინტერნეტი გემოვნების ჩამოყალიბების მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს. სილამაზის სტანდარტების ჩამოყალიბებაზე შედარებით ნაკლებად, მაგრამ ასევე ახდენს გავლენას ტელევიზია და შოუ ბიზნესის წარმომადგენლები.

ამდენად, ქართველი ახალგაზრდებისთვის მედია სილამაზის სტანდარტების ჩამოყალიბებაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს. ზოგადად, სწორედ მედია უწყობს ხელს სტერეოტიპული სტანდარტის ჩამოყალიბებას, რომ იდეალური ქალი უნდა იყოს გამხდარი და ლამაზი, ხოლო მამაკაცი - მაღალი და ტანადი (Wolf 1999, Paff., & Buckley Lakner, 1997). შესაბამისად, ქართველი ახალგაზრდები ფიქრობენ, რომ გაცილებით მნიშვნელოვანია ქალს ჰქონდეს სახის ლამაზი ნაკვთები და კარგი აღნაგობა, ვიდრე კაცს, რაც, კვლავ, გენდერული სტერეოტიპების შესაბამის მსჯელობაზე მიუთითებს.

ბიჭები და გოგონები დაახლოებით ერთ ასაკში, 11 წლის ასაკში, იწყებენ საკუთარი გარეგნობის შეფასებას, თუმცა ბიჭები ამავდროულად ასაკში იწყებენ მასზე ზრუნვას, ხოლო გოგონები დაახლოებით 1 წლის შემდეგ.

შესაძლებლობა რომ ჰქონდეთ მოზარდების დიდი ნაწილი უპირველესად შეცვლიდა წონას, შემდეგ სიმაღლეს, სახის ნაკვთებსა და სხეულის აღნაგობას. განსაკუთრებით უკმაყოფილონი არიან საკუთარი წონით მდებარეობითი სქესის წარმომადგენლები. მათი დიდი ნაწილი აღნიშნავს, რომ შეცვლიდა საკუთარ წონას (შემაცირებდა). ამდენად, ქალები თავად უწყობენ ხელს საკუთარ გარეგნობასთან დაკავშირებულ სტანდარტის ჩამოყალიბებას.

თვითშეფასება დადებითად უკავშირდება მოზარდების საკუთარი გარეგნობით კმაყოფილებას. რაც უფრო მაღალია მოზარდის თვითშეფასება, მით მაღალია საკუთარი გარეგნობით კმაყოფილება. მოზარდები, რომელთაც მაღალი თვითშეფასება აქვთ, უფრო კმაყოფილები არიან საკუთარი გარეგნობით, ვიდრე შედარებით დაბალი თვითშეფასების მქონე მოზარდები. მსგავსი შედეგები ფიქსირდება სხვა კვლევებშიც (Harter, 1999). ჩვენი კვლევის შედეგებიც ადასტურებს, რომ სხეულის ხატი ფსიქოლოგიური ფენომენია და უკავშირდება უფრო ისეთ ფსიქოლოგიურ ასპექტებს როგორცაა, მაგალითად, თვითშეფასება, ვიდრე რეალურ ფიზიკურ მახასიათებლებს. თვითშეფასება მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური რესურსია. მაღალი თვითშეფასების ადამიანები მეტად სცემენ პატივს საკუთარ თავს და მოსწონთ საკუთარი გარეგნობა, ვიდრე დაბალი თვითშეფასების ადამიანები. მეტიც, ისინი უკეთ აცნობიერებენ საკუთარ სუსტ და ძლიერ მხარეებს და ცდილობენ განვითარებას, ვიდრე დაბალი თვითშეფასების ადამიანები (Rosenberg, 1965).

სამომავლოდ მნიშვნელოვანია უფრო ფართომასშტაბიანი კვლევის ჩატარება მოზარდებთან; მათ შორის გრძელვადიანი კვლევის ჩატარება და უფრო ჩარღმავებული თვისებრივი მეთოდების გამოყენებით. ასევე მნიშვნელოვანია კვლევის მიგნებების გამოყენება პრაქტიკული მიზნებითის შესაბამისი სფეროს სპეციალისტებთან და მშობლებთან ერთად. მნიშვნელოვანია მოზარდებს ჩამოვუყალიბოთ დადებითი დამოკიდებულება საკუთარი სხეულის მიმართ და მაღალი თვითშეფასება.

ბიბლიოგრაფია

Ancis & Strachan. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles*. 36, 433–447

Berg, F.M. (2000). *Women Afraid to Eat: Breaking Free in Today's Weight-Obsessed World*. Hettinger, ND: Healthy Weight Network.

Cash and Pruzinsky (2011) Understanding Body Images Historical and Contemporary Perspectives. in *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Edited by Thomas F. Cash and Linda Smolak.

Davis, C., & Katzman, M. (1997). Charting new territory. *Sex Roles*, 36, 449–459

Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (2nd ed.). East Sussex, UK: Routledge.

Garner, D., & Cooke, A (1996). *Psychology Today Survey*.

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.

King, N., & Tsiantas, G. (2001). Similarities in Body Image in Sisters: The Role of Sociocultural internalization and Social Comparison. *The Eating Disorder Journal of Treatment and Prevention*, 9 (2), 141-158.

Paff, J., & Buckley Lakner, H. (1997). Dress and the female gender role in magazine advertisements of 1950-1994: A content analysis. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 26 (1), 29-57.

Stice, E. (2002). *Sociocultural influences on body image and eating disturbance*. In C. Fairburn, & K. Brownell, (Eds.), *Eating disorders and obesity: Second edition* (pp. 103-107). New York, NY: Guilford Press.

Thompson, J. K., & Cafri, G. (Eds.). (2007). *The muscular ideal: Psychological, social, and 1. Understanding Body images 11 medical perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association — Considers how cultural and personal ideals and pursuits of a muscular physique affect men (and some women).

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association