

யாழ்ப்பாண கல்விக்கோட்ட கட்டிளமைப் பருவ ஆண் மாணவர்களின் உடல்  
விம்பம் பற்றிய புலக்காட்சியும் சுயமதிப்பீடும் பற்றிய விமர்சன ஆய்வு

உ.நிரோன்<sup>1</sup>, க.கஜவிந்தன்<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>மு/சுதந்திரபுரம் தமிழ் மகா வித்தியாலயம்.

<sup>2</sup>மெய்யியல் உளவியல் துறை, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

thajeeniro@gmail.com

**ஆய்வுச் சுருக்கம் :** கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகின்ற தன்மை காணப்படுகின்றது. இங்கு குறிப்பாக பாடசாலை கட்டிளமைப் பருவ ஆண் மாணவர்களின் உடல்விம்ப புலக்காட்சி என்பது அவர்களது விருத்தியில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. அதனடிப்படையில் இவ் ஆய்வானது யாழ்ப்பாணக் கல்விக்கோட்டத்தில் உள்ள பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கின்ற 12 – 19 வயது வரையான ஆண் மாணவர்கள் 1157 மாதிரிகளாக எழுமாற்று அடிப்படையில் தெரிவு செய்து அவர்களிடமிருந்து ஆண்களின் உடல் மனப்பாங்கு அளவீடு (Male Body Attitudes Scale), றொஸென்பேர்க் சுயமதிப்பீட்டு பட்டியல் (Rosenberg Self – Esteem Inventory), சுயமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட வினாக்கொத்து ஆகிய ஆய்வுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி தரவுகளானது பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. பெறப்பட்ட தரவுகள் அனைத்தும் Microsoft Excel, SPSS ஆகிய மென்பொருட்களின் உதவியுடன் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டன. அதனடிப்படையில் கட்டிளமைப்பருவ ஆண் மாணவர்களின் உடல் விம்ப திருப்தியின்மையானது 84.7 (Mean)ஆகவும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உடல் விம்ப திருப்தியின்மை நிலைக்கும் சுயமதிப்பீட்டிற்கும் இடையில் மிதமான எதிர்க்கணிய தொடர்பும் காணப்படுவதோடு உடல்விம்ப திருப்தியின்மையில் வயதுவேறுபாட்டின் செல்வாக்கு குறைவாகக் காணப்படுகிறது இவர்களில் 61 வீதமானோர் தமது உடல் அமைப்பை மெருகூட்டுவதில் ஆர்வம் கொண்டுள்ளனர் 15 வீதமானோர் ஏனையோரால் ஒரு தடவையேனும் உடல் உருவக்கேலிக்கு உள்ளாகியுள்ளனர் எனவும் முடிவு பெறப்பட்டுள்ளது. இவ் ஆய்வானது மாணவர்களின் சுயமதிப்பீட்டினை மேம்படுத்துவதற்கான சிபாரிசுகளையும் முன்வைத்துள்ளது.

**திறவுச் சொற்கள் :** உடல்விம்ப புலக்காட்சி, உடல் மனப்பாங்கு, யாழ்ப்பாணக்கல்விக்கோட்டம், சுயமதிப்பீடு

## 1. அறிமுகம்

மனிதனது விருத்திப் படி நிலைகளிலே கட்டிளமைப்பருவம் என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒரு பருவமாகக் காணப்படுகின்றது. இப்பருவமானது மனிதனிடத்தில் பல மாற்றங்களை உண்டுபண்ணுகின்றது. பொதுவாக இந்த கட்டிளமைப்பருவமானது மனிதர்களிடத்தில் உடலியல் ரீதியான மற்றும் உளவியல் ரீதியான, மனவெழுச்சி ரீதியான, சமூக ரீதியான, பாலியல் ரீதியான பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. அந்த வகையில் கட்டிளமைப்பருவமானது சிக்கலானதும் மிகவும் இன்றியமையாத ஒரு பருவமாகக் காணப்படுகின்றது.

கட்டிளமைப் பருவம் என்பதனை உலக சுகாதார நிறுவனமானது பின்வருமாறு வரைவிலக்கணப் படுத்துகின்றது. அதாவது 10 தொடக்கம் 19 வயது வரையான காலப்பகுதியை உள்ளடக்கியதாகக் காணப்படுகின்றது. இப்பருவத்திலே ஏற்படுகின்ற உடலியல் சார் மாற்றங்களானது கட்டிளமைப்பருவத்தினர் மத்தியில் பல்வேறுபட்ட பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றது. G.R.Medinnus and R.C.Johnson ஆகியோரின் கருத்துப் படி கட்டிளமைப்பருவம் தொடங்கும் போது அதன் அறிகுறிகளாக பாலியல் சார் முதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. அதனுடன் இணைந்தே உடலியல் சார் மற்றும் சமூகம் சார் விருத்தியும் ஏற்படுகின்றது.

கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற முக்கியமான உடலியல் மாற்றமாகக் காணப்படுவது பருவமடைதல் என்பதாகும். இங்கு பருவமடைதல் என்பதன் முதல்

அறிகுறிகளாக ஆண், பெண்களுக்கு பாலியல் ஓமோன்களின் உற்பத்தியானது அதிகரிக்கின்றது. சில வேளைகளில் இந்த ஓமோன்களின் சுரப்பானது 5-9 வயதிற்கு இடைப்பட்ட பருவத்திலும் ஏற்படும் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. சிறிது காலத்தில் இவர்களுக்கு பாலியல் உறுப்புக்களைச் சூழ உரோமங்கள் வளர ஆரம்பிக்கும் அத்துடன் முகத்திலும் கைகளின் அக்குள் பகுதிகளிலும் உரோமங்கள் வளர ஆரம்பிக்கின்றது. பெண்களில் ஈஸ்தெரோயன் (Estrogen) சுரப்பதால் அவர்களது பிறப்புறுப்பு மற்றும் மார்பகங்கள் விருத்தியடைகின்றன. அதே போன்று ஆண்களில் ஆண்ரோயன் (Androgens) மற்றும் தெஸ்ரெஸ்தரோன் (Testosterone) சுரப்பால் ஆண் பிறப்புறுப்பு, தசைநார்கள், உடல் உரோமங்கள், என்பன விருத்தியாகின்றன.

பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் உடலியல் சார் உயரம், நிறையின் திடீர் வளர்ச்சியானது 9.5 - 14.5 வயதிலும் ஆண்களைப் பொறுத்த வரையில் 10.5 - 16 வயதிலும் ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு சடுதியாக ஆண், பெண்களில் ஏற்படும் உடலமைப்பு மாற்றமானது அவர்கள் மத்தியில் உடல் விம்பம் (Body Image) பற்றிய சுய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துகின்ற நிலையை ஏற்படுத்துகின்றது. அந்த வகையில் பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் உடல் நிறையானது சடுதியாக அதிகரிப்பதும் ஆண்களைப் பொறுத்த வரையில் தசைக்கட்டமைப்பு தளர்வடைந்து காணப்படுவது என்பதும் இவர்கள் மத்தியில் உடல் தோற்றம் பற்றிய திருப்பதியின்மையை ஏற்படுத்துகின்றது. இவ்வாறு ஏற்படுகின்ற உடல் தோற்றம் பற்றிய திருப்பதியின்மை என்பது கட்டிளமைப்பருவ ஆண், பெண்கள் மத்தியில் தாழ்வான சுயமதிப்பீடு, மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, தற்கொலை எண்ணம் போன்ற உளவியல் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது.

உடல் குறித்த விம்பம் என்பது பரந்த அர்த்தத்தைக் கொண்டது. அது ஒரு தனிநபர் அவருடைய உடல் பற்றிக் கொண்டுள்ள புலக்காட்சி, எண்ணங்கள், உணர்வுகளைப் பரிந்துரைப்பதாக அமைந்துள்ளது. (Cash, 2004; Grogan, 2008) பெரும்பாலான ஆய்வுகள் உடல் விம்பம் குறித்த திருப்பதியின்மை பற்றியே நோக்குவதாக அமைந்துள்ளது. உடல் விம்பத் திருப்பதியின்மை என்பது ஒருவர் தனது உடல் அமைப்பு, உடல் தோற்றம், அளவு, நிறை என்பவை குறித்துக் கொண்டுள்ள எதிர்மறை எண்ணமாகும்

உடல் தோற்றம் பற்றிய திருப்பதியின்மையானது ஆண், பெண் பாலிடப்படையில் வித்தியாசத்தன்மையைக் கொண்டு காணப்படுகின்றது. பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களது உடல் தோற்றமானது கவரக்கூடிய வகையிலும் மெல்லிய தோற்றமுடையதாகவும் காணப்படவேண்டும் என எண்ணங் கொண்டுள்ளனர் ஆயினும் ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களது உடல் தோற்றமானது சமூக அந்தஸ்தை பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கத்துடனும் தமது தசைக் கட்டமைப்பானது இறுக்கமடைந்து காணப்பட வேண்டுமென எண்ணங்கொண்டுள்ளனர்.

ஒவ்வொரு நபர்களுடைய சுயமதிப்பீடு என்பது பல்வேறு காரணிகளில் தங்கியுள்ளது. சுயமதிப்பீடு அதிகரிக்கின்ற போது ஒருவருடைய செயல்திறனானது அதிகரிப்பதாகவும் சுயமதிப்பீடு குறைவடைகின்ற போது செயல்திறனானது குறைவடைகின்றதாகவும் பல ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றது. ஒருவருடைய சுயமதிப்பீடு என்பது உடல், உள, சமூக காரணிகளின் செல்வாக்கிற்குட்பட்டே தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. Carl Rogers இன் கருத்துப்படி சுய எண்ணக்கரு (Self Concept) என்பது ஞாநக ஐஅயபந (சுய விம்பம்), Self esteem (சுய மதிப்பீடு), Ideal self (சீரிய சுயம்) ஆகிய 3 பகுதிகளைக் கொண்டது. சுயமதிப்பீடு என்பது ஏனையவர்களின் எதிர்வினை, ஏனையவர்களுடன் ஒப்பிடுதல், சமூகவகிப்பங்கு, அடையாளப்படுத்தல் ஆகிய நான்கு காரணிகளில் தங்கியுள்ளது (Argyle, 2008) ஒரு தனிநபர் கொண்டிருக்கின்ற அவரைப் பற்றிய பெறுமதி அல்லது மதிப்பினுடைய உணர்வு அல்லது குறித்த நபருடைய பாராட்டுக்கள் மற்றும் வெகுமதிகளை ஏற்றுக் கொள்கின்ற மற்றும் அவரைப் பற்றிய விருப்பங்களின் பெறுமதியின் அளவே சுயமதிப்பீடு ஆகும். (Blascovich & Tomaka, 1991)

அதனடிப்படையில் இவ் ஆய்வானது கட்டிளமைப்பருவ ஆண்களின் உடல் தோற்றம் பற்றிய புலக்காட்சியும் அதனால் ஏற்படுகின்ற சுயமதிப்பீட்டு நிலையையும் ஆய்வு செய்வதாக அமைந்துள்ளது.

## 2. நோக்கங்கள்

### ❖ பிரதானநோக்கம்

- கட்டிடளமைப்பருவ ஆண்களின் உடல் விம்பம் பற்றிய புலக்காட்சியினை இனங்கண்டு அதனால் ஏற்படும் சுயமதிப்பீட்டு நிலையை மேம்படுத்தல்

### ❖ துணைநோக்கம்

- கட்டிடளமைப் பருவ ஆண்களின் உடல் விம்பம் பற்றிய புலக்காட்சிக்கும் சுய மதிப்பீட்டிற்கும் இடையிலான தொடர்பை அறிதல்
- கட்டிடளமைப் பருவ ஆண்கள் தசைக்கட்டமைப்பை மெருகூட்டுவதில் கொண்டுள்ள ஆர்வத்தை அறிதல்
- கட்டிடளமைப்பருவ ஆண்களின் உடல் விம்பபுலக்காட்சிக்கும் வயது வேறுபாட்டிற்கும் இடையிலான தொடர்பை இனங்காணல்

## 3. கருதுகோள்

- கட்டிடளமைப் பருவ ஆண்கள் உடல் விம்பம் பற்றிய திருப்தியின்மையைக் கொண்டுள்ளனர்
- கட்டிடளமைப் பருவ ஆண்களின் உடல் விம்பம் பற்றிய திருப்தியின்மைக்கும் சுய மதிப்பீட்டிற்கும் இடையே எதிர்கணிதத் தொடர்பு காணப்படுகின்றது.
- கட்டிடளமைப் பருவ ஆண்களின் உடல் விம்பம் பற்றிய புலக்காட்சியில் வயது அடிப்படையிலான வேறுபாடு காணப்படுகின்றது.
- கட்டிடளமைப் பருவ ஆண்கள் தசைக்கட்டமைப்பை மெருகூட்டுவதில் ஆர்வம் கொண்டுள்ளனர்

## 4. ஆய்வு முறையியல்

கட்டிடளமைப்பருவ ஆண்களின் உடல் விம்பம் பற்றிய புலக்காட்சியும் சுயமதிப்பீட்டும் தொடர்பான ஆய்வுகளில் அளவைநிலை ஆய்வு மற்றும் பண்புநிலை ஆய்வு பின்பற்றப்படவுள்ளது. தெரிவு செய்யப்பட்ட ஆய்வுவகையாக விமர்சன ஆய்வு முறை காணப்படுகின்றது.

### தரவு சேகரிப்பு முறை

முதலாம் நிலைத் தரவுகள்

வினாக்கொத்து, நேர்காணல் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரவுகள்

இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள்

பாடசாலைப் பதிவேடுகள், வழிகாட்டல் ஆலோசனை அறிக்கைகள், தினவரவு இடாப்புகள், உடற்பயிற்சிகூட தரவுகள், பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரவுகள்

### ஆய்வுப் பிரதேசம்

குறித்த ஆய்விற்காக யாழ்ப்பாணக் கல்விக் கோட்டத்திற்குட்பட்ட பாடசாலைகள் தெரிவு செய்யப்பட்டு தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளது. யாழ்ப்பாணக் கல்வி வலயத்தில் யாழ்ப்பாணம், நல்லூர், கோப்பாய் ஆகிய கல்விக் கோட்டங்கள் உள்ளடங்குகின்றன. யாழ்ப்பாணக் கல்விக் கோட்டத்தில் 31 பாடசாலைகள் காணப்படுகின்றன இப் பாடசாலைகளில் 24 பாடசாலைகள் மட்டுமே தற்போது செயற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றது. அவற்றில் 6 பெண்கள் பாடசாலைகளும் 1 ஆரம்பப் பாடசாலையும் உள்ளடங்குகின்றது. எனவே இவ் ஆய்விற்குப் பொறுத்தமான பாடசாலைகளாக 17 பாடசாலைகளே காணப்படுகின்றன.

## மாதிரித் தெரிவு

இவ் ஆய்விற்காக யாழ்ப்பாணக் கல்விக் கோட்டப் பாடசாலைகளில் இருந்து ஆய்விற்கு பொருத்தமான 17 பாடசாலைகளிலிருந்து 12 – 19 வயதிற்குட்பட்ட ஆண் மாணவர்களே மாதிரிகளாகத் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளனர். யாழ்ப்பாணக் கல்விக் கோட்டத்தில் ஆய்விற்கு பொருத்தமான மொத்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை 4628 ஆகும் இவர்களிலிருந்து எழுமாற்று அடிப்படையில் 25<sup>ம்</sup> ஆன 1157 மாதிரிகள் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளனர்.

## ஆய்வுக் கருவிகள்

இவ் ஆய்விற்காக மூன்று பிரதான கருவிகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆண்களின் உடல் மனப்பாங்கு அளவீடு, றொஸென்பேர்க் சுயமதிப்பீட்டு பட்டியல் என்பவை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் சுயமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட வினாக்கொத்து என்பவை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ் ஆய்வுக் கருவிகள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட முறையில் மொழி மாற்றீட்டுச் செயன்முறைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு சுநடயைடிடைவைலஇ ஏயடனைவைல என்பவை சரிபார்க்கப்பட்டுள்ளது.

ஆண்களின் உடல் மனப்பாங்கு அளவீடு (Male Body Attitudes Scale) - இவ் அளவீடானது Tylka, Bergeron, & Schwartz ஆகியோரால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது 24 வினாக்களைக் (Items) கொண்டது. இது 6 புள்ளியிடல் முறையைக் கொண்டது ( 6 Points Scale) இவ் அளவீடானது குறைந்த புள்ளிகளாயின் உயர் திருப்தியின்மையையும் அதிக புள்ளிகளாயின் தாழ்வான திருப்தியின்மையினையும் பிரதிபலிப்பதாக அமைந்துள்ளது. அத்துடன் 4, 17, 18, 19 வினாக்கள் தலைகீழான புள்ளியிடலைக் கொண்டுள்ளது.

றொஸென்பேர்க் சுயமதிப்பீட்டு பட்டியல் (Rosenberg Self – Esteem Inventory)- இவ் அளவீடானது 1965 இல் றொஸென்பேர்க் என்பவரால் உருவாக்கப்பட்டது. இதில் 10 வினாக்கள் காணப்படுகின்றது. இது 5 புள்ளியிடல் முறையைக் கொண்டது. பெற்றுக்கொள்ளப்படும் புள்ளிகளின் அடிப்படையில் குறைந்த புள்ளிகள் அதிக சுயமதிப்பீட்டினைப் பிரதிபலிப்பதாகவும் அதிக புள்ளிகள் குறைந்த சுயமதிப்பீட்டினைப் பிரதிபலிப்பதாகவும் அமைந்துள்ளது. மேலும் இவ் அளவீட்டிலே 1, 3, 4, 7, 10 ஆகிய வினாக்கள் தலைகீழான புள்ளியிடலைக் கொண்டுள்ளது.

## 5. ஆய்வுப் பெறுபேறுகள்

பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரவுகள் அனைத்தும் Microsoft Excel, SPSS ஆகிய மென்பொருட்களைக்கொண்டு பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு அட்டவணை மூலம் இங்கு காட்டப்பட்டுள்ளது.

### அட்டவணை – 1

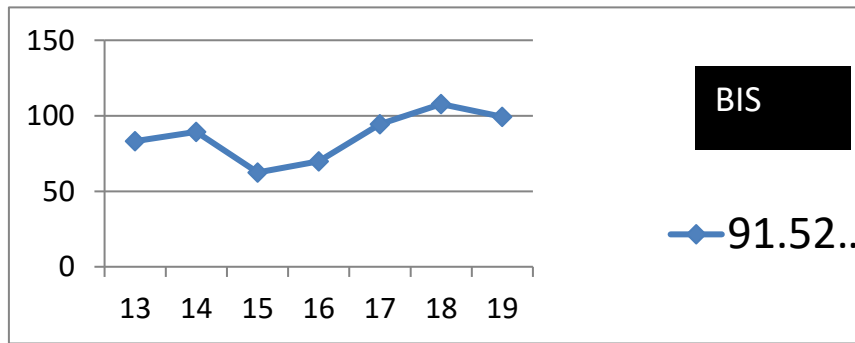
N Valid	1157
<b>Mean</b>	<b>84.7770</b>
Median	85.0000
Std. Deviation	32.09734
Range	120.00
Minimum	24.00
Maximum	144.00

மேலுள்ள அட்டவணையானது கட்டளமைப் பருவத்தினரின் உடல்விம்ப திருப்தியின்மையின் சராசரியினை காட்டிநிற்கின்றது.

அட்டவணை - 2

வயது	உடல் விம்ப திருப்தி நிலை (Mean)	எண்ணிக்கை
12	91.520231	173
13	83.117318	179
14	89.267857	168
15	62.478022	182
16	69.950617	162
17	94.422535	71
18	107.754545	110
19	99.276786	112

இவ் அட்டவணையிலே ஒவ்வொரு வயதுப் பிரிவினரும் பெற்றுக்கொண்ட உடல் விம்ப திருப்தி நிலையின் சராசரி காட்டப்பட்டுள்ளது.



வரைபு - 1

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள வரைபு - 1 ஆனது ஒவ்வொரு வயதுப் பிரிவினரும் பெற்றுக்கொண்ட உடல் விம்ப திருப்தி நிலையினைக் காட்டிநிற்கின்றது.

அட்டவணை - 3

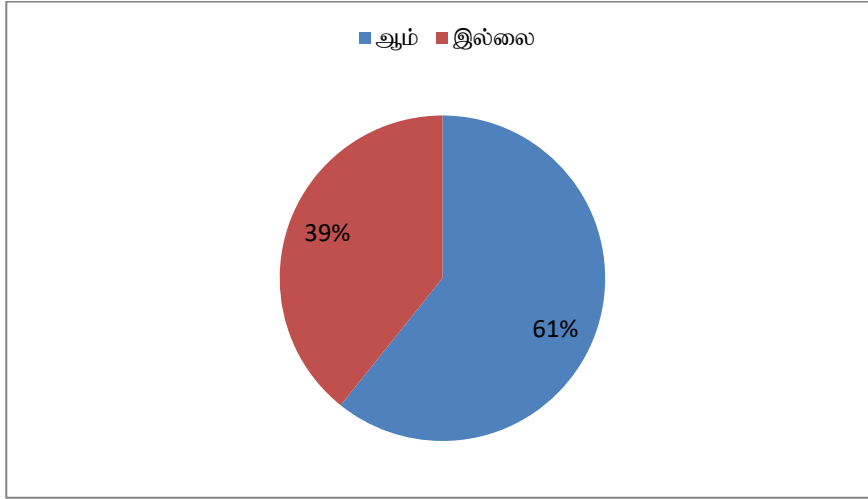
Correlation		Body image Dissatisfaction	Self - esteem
Body image Dissatisfaction	Pearson Correlation	1	-.509**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	1157	1157

Self - esteem	Pearson Correlation	-.509**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	1157	1157

\*\* Correlations significant at the 0.01 level (2-tailed)

மேலே தரப்பட்ட அட்டவணையிலே உடல் விம்ப திருப்தியின்மைக்கும் சுயமதிப்பீட்டிற்கும் இடையிலான தொடர்பினைக் காட்டிநிற்கின்றது.

வரைபு - 2



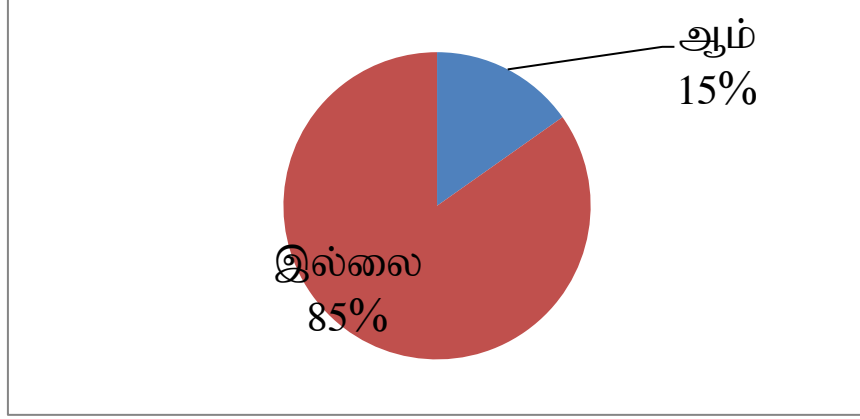
மேலே காட்டப்பட்டுள்ள வரைபு - 2 ஆனது மாணவர்களிடையே கேட்கப்பட்ட உடற் கட்டமைப்பை மெருகூட்டுவதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றீர்களா? என்ற வினாவிற்கு பதிலளித்ததன் அடிப்படையில் பெறப்பட்ட தரவுகள் காட்டப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை - 4

உடல் உருவக் கேலிக்கு உள்ளானோர்	
ஆம்	176
இல்லை	981

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணை – 4 ஆனது ஒரு தடவையேனும் ஏனையோரால் உருவக்கேலிக்கு உள்ளானோர் எண்ணிக்கையினைக் காட்டிநிற்கின்றது.

வரைபு - 3



மேலே காட்டப்பட்டுள்ள வரைபு – 3 ஆனது ஒரு தடவையேனும் ஏனையோரால் உருவக்கேலிக்கு உள்ளானோர் சதவீதம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

## 6. முடிவு

பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரவுகள் அனைத்தும் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்ட தரவுகளினடிப்படையில் கட்டளமைப்பருவ ஆண் மாணவர்களிடத்து தமது உடல் விம்பப் புலக்காட்சி குறித்து திருப்தியின்மை காணப்படுகின்றது. இதனை அட்டவணை- 1 இல் காணமுடிகின்றது. அதாவது 84.7(Mean) சராசரி உடல் விம்ப திருப்திப் புள்ளியினை காணமுடிகின்றது. கட்டளமைப் பருவ ஆண்களிடத்தே உடல் விம்பபுலக்காட்சியில் வயதின் செல்வாக்கு பெரியளவில் தாக்கம் செலுத்தவில்லை எனினும் 12, 13 வயதில் குறைந்தளவு திருப்தியின்மையினை எதர்கொண்ட மாணவர்கள் 14, 15, 16 வயதுகளில் ஓரளவு அதிகரித்த திருப்தியின்மையினையும் 17, 18, 19 வயதுகளில் திருப்தியின்மை நிலையானது குறைவடைந்து செல்கின்றதையும் அட்டவணை – 2 மற்றும் வரைபு – 1 இல் அவதானிக்க முடிகின்றது. மேலும் கட்டளமைப் பருவ ஆண்மாணவர்களின் உடல் விம்ப திருப்தியின்மைக்கும் சுயமதிப்பீட்டிற்கும் இடையில் மிதமான எதிர்க்கணிய தொடர்பு (negative Moderate Correlation) காணப்படுகின்றது இதனை அட்டவணை – 3 இல் காணமுடிகின்றது. அதாவது உடல் விம்ப திருப்தியின்மை அதிகரிக்கின்ற போது சுயமதிப்பீடு குறைகின்ற தன்மையினை அவதானிக்க முடிகின்றது. அத்துடன் உடற் கட்டமைப்பை மெருகூட்டுவதில் 61% ஆன கட்டளமைப் பருவ ஆண்கள் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். மேலும் இவ் ஆய்வில் 15% ஆனோர் ஏனையோரால் ஒரு தடவையேனும் உடல் உருவக் கேலிக்கு உள்ளாகியுள்ளனர் என்பதையும் காட்டிநிற்கின்றது. இதனடிப்படையில் கட்டளமைப்பருவ ஆண்கள் உடல் விம்ப திருப்தியின்மையினை கொண்டுள்ளனர் என்றும் அத்துடன் சுயமதிப்பீட்டை தீர்மானிப்பதில் உடல் விம்பம் குறித்த புலக்காட்சியும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. எனவும் முடிவுபெறப்பட்டுள்ளது.

## 7. பரிந்துரைகள்

- பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு உடல் விம்ப புலக்காட்சி தொடர்பில் நேரான மனப்பாங்கை வளர்த்தல் வேண்டும்.
- பாடசாலைகளில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் என்ற பாடத்திட்டத்தில் கட்டளமைப் பருவ மாற்றங்கள் தொடர்பில் வடிவமைக்கப்பட்ட பாடத்திட்டத்தை பொருத்தமான முறையில் கற்பித்தல் வேண்டும்.

- உடற்பயிற்சி கூடங்களில் முறையான பயிற்றுவிப்பாளர்களின் கண்காணிப்பினை உறுதி செய்தல் வேண்டும்
- ஆசிரியர்கள் மத்தியில் மாணவர்களின் உடல் விம்பம் குறித்த சுயமதிப்பீட்டினை நேரான முறையில் எவ்வாறு விருத்தி செய்வது என்பது தொடர்பில் உளவியல் சார் பயிற்சிகளை வழங்குதல்
- பாடசாலை வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் சேவையினை விளைதிறனுடன் மேற்கொள்வதை உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும்.
- பெற்றோர்களுக்கான கட்டிளமைப் பருவ மாற்றங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வுகளையும் பெற்றோரியற் பாணி தொடர்பான பயிற்சிகளையும் வழங்குதல் வேண்டும்.
- பாடசாலைகளில் ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது தொடர்பில் அதிக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- எவ்வாறு மாணவர்களின் சுயமதிப்பீட்டினை அதிகப்படுத்துவது என்பது தொடர்பில் அரசு மட்டத்திலான கலந்துரையாடல்களையும் சிபாரிசுகளையும் மேற்கொள்ளல்.
- மாணவர்களின் உளநலத்தினை மாதந்தோறும் பரிசீலனை செய்து உளநல நிலையினை அறிந்து கொண்டு விழிப்புணர்வுகளை மேற்கொள்வதற்கு பயிற்சியளித்தல்.
- சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் ஊடகங்கள் தொடர்பில் விழிப்புணர்வையும் பாதுகாப்புத் தன்மையையும் மாணவர்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.

#### உசாத்துணைகள்

கஜவிந்தன்,க.(2021). *பிறழ்நிலை உளவியல்*. தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்.  
சிவயோகன்,சா.,கோகிலா மகேந்திரன்., தயா சோமசுந்தரம்., (2017). *சிறுவர் உளநலம்*. சாந்திகம்.

Mitch Primus,. ( 2014).Body Dissatisfaction and Males: A Conceptual Model. *University of Minnesota Morris Digital Well*.  
Goonapienuwala ,B L., Agampodi, S B., Kalupahana, N S., Siribaddana, S. 2017. Body image construct of Sri Lankan adolescents. *Ceylon Medical Journal*, 62, 40-46.

Lina ,A., Ricciardelli And Zali Yager. (2016) Adolescence And Body Image From Development To Preventing Dissatisfaction. *Routledge*

Lama ,M., Qaisy. (2016).Body Image And Self- Esteem Among Isra' University Students. *European Centre For Research Training And Development UK*.

Ozen, O., Sertoz., Ozge Doganavsargil., and Hayriye Elbi. (2009) Body image and self-esteem in somatizing patients. *Japanese Society of Psychiatry and Neurology*.

Kelly Marie Picard. (2009). Adolescent Body Image And Self-Esteem. *Ball State University Muncie, Indiana*.

Alexander Ndubuisi Otakpor., Mary Ehimigbai. (2016).Body Image Perception and Mental Health of In-school Adolescents in Benin City. Nigeria *Wolters Kluwer – Medknow*.



Derek Paul Bergeron. (2007) The Relationship Between Body Image Dissatisfaction And Psychological Health: An Exploration Of Body Image In Young Adult Men. *Ohio State University*.

Emilio ,J., Comptea,b,c., Ana ,R., Sepúlvedac.,Yolanda de Pellegrind., Miriam Blancoc. (2015).Confirmatory factor analysis of the Drive for Muscularity Scale-S(DMS-S) and Male Body Attitudes Scale-S (MBAS-S) among maleuniversity students in Buenos Aires, *Elsevier Ltd*.

Kristina Holmqvist Gattario.(2013) Body Image In Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology. *University of Gothenburg*.