



Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Mindaugas Ročkus

Sveikatos psichologijos studijų programa
Magistro darbas

Kūno vaizdo, medių naudojimo ir fizinio aktyvumo sąsajos

Darbo vadovė: prof. dr. Ilona Laurinaitytė

Vilnius, 2022

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS	5
PRATARMĖ	6
1. ĮVADAS	8
1.1. Kūno vaizdo samprata	8
1.2. Šiuolaikinės medijų kryptys	12
1.3. Jaunų suaugusiųjų medijų įtaka savęs vertinimui, kūno išvaizdos aspektu	14
1.4. Fizinis aktyvumas jaunų žmonių gyvenime	20
1.5. Fizinio aktyvumo įtaka kūno vaizdui	21
1.6. Asmens požiūris į kūno vaizdą, fizinio aktyvumo bei informacinių priemonių formavimo perspektyvoje	23
1.7. Tyrimo tikslas ir uždaviniai	26
2. TYRIMO METODIKA	27
2.1. Tyrimo dalyviai	27
2.2. Tyrimo metodai	27
2.3. Tyrimo eiga	31
2.4. Duomenų analizės	32
3. REZULTATAI	33
3.1. Bendra rezultatų apžvalga	33
3.2. Kūno vaizdo, medijų naudojimo, fizinio aktyvumo palyginimai vyrų ir moterų grupėse	35
3.3. Kūno vaizdo, medijų naudojimo, fizinio aktyvumo palyginimai kūno masės indekso aspektu ..	37
3.4. Kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo sąsajos	38
3.5. Kūno vaizdo prognoziniai veiksniai	41
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	42
IŠVADOS	47
LITERATŪRA	48
PRIEDAI	55

SANTRAUKA

Kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo sąsajos, Mindaugas Ročkus, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2022, 54 psl.

Išsivysčiusiose visuomenėse medijų naudojimas užima ypatingą vaidmenį. Pastaruoju metu daugelis vertybių, nuostatų, elgesio pavyzdžių yra perduodami per medijų priemones (televiziją, spaudą, radiją, internetą ir pan.). Pagrindinis šio darbo tikslas – ištirti, kaip siejasi jaunų suaugusių žmonių kūno vaizdas, medijų naudojimas ir fizinis aktyvumas. Atliktame koreliaciniame tyrime savanoriškai dalyvavo atsitiktine tvarka 178 (130 moterys ir 48 vyrai) jauni suaugusieji moterys ir vyrai nuo 18 iki 35 metų amžiaus. Apklausa vykdyta internetu, sukūrus internetinę anketą. Tyrime naudota specialiai šiam tyrimui tyrimo autoriaus sudarytas naudojimosi medijomis klausimynas, kūno vaizdui matuoti naudotas kūno vaizdo klausimynas (angl. Body Image Questionnaire, BIQ; Banfield & McCabe, 2002) ir fiziniam aktyvumui vertinti naudota fizinio aktyvumo klausimynas (angl. International Physical Activity Questionnaire, IPAQ; lietuvišką versiją parengė Drazdauskas ir kt., 2008) trumpoji versija. Tyrimo metu rezultatai parodė, kad tiriamojoje imtyje moterys labiau nei vyrai neigiamai galvoja apie savo kūno vaizdą ir yra labiau emociškai nepatenkintos savo kūno vaizdu. Nustatyta, kad kūno vaizdas turi teigiamą statistiškai reikšmingą sąsają su fiziniu aktyvumu. Taip pat nustatyta, kad jaunų suaugusių medijų naudojimo dažnumas nesusijęs su kūno vaizdu ir fiziniu aktyvumu. Nustatyta, kad subjektyvus išvaizdos apibūdinimas, subjektyvus sveikatos apibūdinimas ir kūno masės indeksas reikšmingai prognozuoja bendrą kūno vaizdą ($R^2=24,9$ proc.).

Raktiniai žodžiai: kūno vaizdas, medijos, fizinis aktyvumas, jauni suaugusieji.

SUMMARY

Relationships between body image, media use and physical activity, Mindaugas Ročkus, Vilnius, Vilnius university, 2022, 54p.

In developed societies, the media play a special role. Recently, many values, attitudes, and examples of behavior are transmitted through the media (television, press, radio, Internet, etc.). The main goal of this work is to investigate how young adult media use is related to their body image and physical activity. A correlational study included 178 young adults (130 women and 48 men aged 18 to 35 years). The survey was conducted online by creating an online questionnaire. The study used a media use questionnaire specifically designed for this study, the Body Image Questionnaire (Banfield & McCabe, 2002) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ short version; Lithuanian version prepared by Drazdauskas and other, 2008) to measure physical activity. The study results showed that in the study sample, women think more negatively about their body image than men and are more emotionally dissatisfied with their body. Body image was found to have a positive statistically significant association with physical activity. It was also found that the frequency of young adult use of the media . Subjective characterization, subjective health characterization, and body mass index were also found to significantly predict overall body image ($R^2=24,9\%$).

Keywords: body image, media, physical activity, young adults.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Kūno vaizdas – sudėtinga daugiareikšmė somatinių ir psichologinių konstrukcijų visuma, kuri reprezentuoja subjekto fizinės išvaizdos portretą, jo kūno dydį bei formą, jausmus ir elgesį (Pačiauskaitė, Stepukonis ir Jurgutis, 2016).

Fizinis aktyvumas – a) griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; b) bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų (Stonkus, 2002).

Medija (*lot. medium* – vidurys, viešumas, bendrumas) – komunikacijos priemonė arba kanalas; informacijos siuntėjo ir gavėjo tarpininkas, turintis savo informacijos kodavimo ir sklaidos sistemą. Medijos dažniausiai skirstomos pagal komunikacijos situaciją ir kontekstą. Yra tarpasmeninės medijos (telefonas) ir masinės medijos (radijas, spauda, televizija; jų visuma atitinka žiniasklaidos sąvoką). Pagal pobūdį medijos gali būti pirminės (raštas) ir antrinės, arba aparatinės (fotografija, radijas, videografija). Aparatinės medijos dar skirstomos į vizualines (fotografija), garso (fonografija), audiovizualines (televizija). Išskiriama atskira medijų grupė – spaudos medijos (knygos, laikraščiai, žurnalai). Vartojamas ir terminas naujosios medijos (mobilusis telefonas, interaktyvioji televizija, internetas, kita), bet medijos naujumas yra santykinis ir nuolatos kintantis. (Visuotinė lietuvių enciklopedija, 2019).

Jaunas suaugęs (*angl. young adult*) – šis amžiaus raidos tarpsnis yra įvairiai traktuojamas. Raidos psichologas Erik Erikson teigė, kad pirmasis suaugusiojo raidos etapas yra maždaug 18-40 žmogaus gyvenimo metus (Maree, 2021).

PRATARMĖ

Dabartinėje visuomenėje intensyviau tyrinėjama ir minima žmogaus kūno vaizdo problematika (Pačiauskaitė, Stepukonis ir Jurgutis, 2016). Didelė tyrimų dalis įrodo, kad medijos turi didelę įtaką sociokultūrinio kūno idealams ir yra labai įtakingi moterų ir vyrų kūno vaizdo suvokimui (Robinson, Prichard, Nikolaidis, Drummond, Drummond, & Tiggemann, 2017). Fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos temos šiame laikmetyje yra itin aktualios. Tyrimai šioje srityje vyksta įvairiuose mokslo srityse – sociologijoje, psichologijoje, vadyboje, pedagogikoje. Be to, šis amžius dažnai charakterizuojamas grožio industrijos ir kūno kulto era, kai pasitelkiant medijų priemones yra aukštinamas gražus žmogaus kūnas (Jankauskienė, 2008). Medijose pateikiamas moters ir vyro kūno vaizdas gali būti suvokiamas kaip siektinas socialinis idealas. Šiuolaikinės informacijos sklaidos priemonės tampa itin reikšmingu kūno vaizdo formavimo veiksmu, kuris yra susijęs su savo kūno suvokimu (Jackson, 2004). Visa tai, dažnai sukelia neteisingus žmonių (ypač jaunesnio amžiaus) stereotipus.

Neigiamas požiūris į kūną, formuojamas medijų naudojimo skatina nepasitikėjimą savimi, įvairias psichologines problemas, depresiją, neretai sukelia ir mitybos sutrikimus (nervinę bulimiją, anoreksiją, nutukimą) (Murphy & Jackson, 2012). Pruis ir Janowsky (2010) išskiria, jog medijos yra nuomonės formuotoja, o jauni suaugusieji ypač pasiduoda įvairių medijų įtakai.

Fizinis aktyvumas ir pasitenkinimas kūno vaizdu taip pat veikia vienas kitą. Kūno vaizdo valdymas yra stiprus fizinio aktyvumo motyvas ir kad yra daug tyrimų, nagrinėjančių fizinio krūvio ir kūno vaizdo santykį (Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002). Didžioji dauguma tyrimų pagrindinė idėja, kad sportuojantys yra labiau patenkinti savo kūnu (arba fizine išvaizda), labiau savimi pasitiki, suvokia save fiziškai aktyviais (Gini & Basset, 2012).

Aptariant galimą fizinio aktyvumo įtaką kūno vaizdo suvokimui, tyrimai dažnai krypsta į estetiką, geresnę išvaizdą ir kūno formos idealų siekimą. Tačiau fizinis aktyvumas gali pakeisti ne tik fizinę išvaizdą, bet ir požiūrį į savo kūną, nes tai yra susiję su teigiama nauda sveikatai ir padidėjusiomis fizinėmis galimybėmis (pvz., veržlumu, energija). Tyrimai patvirtina ryšį tarp fizinio aktyvumo ir teigiamo kūno vaizdo. Štai Sabistona, Pilabcd, Vania ir Thogersen-Ntoumanie (2019) nustatė, kad suaugę asmenys, kurie neigiamai vertina savo kūno vaizdą, buvo mažesnio fizinio aktyvumo. O suaugę asmenys, kurie teigiamai vertino savo kūno vaizdą, buvo fiziškai aktyvūs, užsiėmė įvairia fizine veikla (Naivar Sen et al., 2020).

Šią temą Lietuvoje yra nagrinėję įvairūs mokslininkai. Pavyzdžiui, Šarskutė ir Gužas (2019) nustatė, kad kuo aktyviau naudojasi ir daugiau laiko praleidžiama socialiniame tinkle „Instagram“, tuo jaučiamas didesnis nepasitenkinimas kūnu, nerimas dėl kitų neigiamo išvaizdos vertinimo. Kūno vaizdo sampratą tarp paauglių merginų plačiau nagrinėjo Volkytė (2013), kuri atskleidė, kad dauguma paauglių merginų nėra patenkintos savo dabartine išvaizda. Gaudešienė (2020) analizavo paauglių medijų naudojimosi ypatumus, kuri atskleidė, kad paaugliai, kurie daugiau naudojami medijomis turi elgesio ir emocijų sunkumų. Stukas ir Šurkienė (2012) nagrinėjo spaudos įtaką mitybai ir nustatė, kad tiriamieji studentai vaikinai ir merginos domisi skirtingomis temomis apie mitybą – vaikinai daugiau domisi straipsniais apie maisto papildus, o merginos daugiau skaito dietų aprašymus, publikuojamus spaudoje.

Nors kūno idealas įvairiose šalyse ir laikmetyje skiriasi, tačiau šiuo metu vis dažniau medijose vaizduojamas lieso ir atletiško kūno idealas, taip skatinamas nepasitenkinimas savo kūnu, idealaus kūno siekimas, o tai dažnu atveju sukelia valgymo sutrikimus. Dėl šios priežasties labai svarbu nagrinėti įvertinti medijose pateikiamą informaciją apie kūną ir kaip naudojimas medijomis veikia jaunų suaugusiųjų kūno vaizdo suvokimą. Įvairūs autoriai yra nagrinėję medijų įtaką sveikai gyvensenai, mitybai, nagrinėjami socialinių tinklų naudojimosi sąsajos su kūno vaizdu, tačiau vienareikšmių tyrimų rezultatų apie kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo ryšius stokojama. Atitinkamai šiuo darbu siekiama išanalizuoti jaunų suaugusiųjų kūno vaizdo sąsajas su medijų naudojimu ir fiziniu aktyvumu.

Naudodamasis proga noriu padėkoti šio tyrimo tiriamiesiems bei savo darbo vadovei Ilonai Laurinaitytei, be kuriu indėlio nebūtų įgyvendintas šis darbas.

1. ĮVADAS

1.1. Kūno vaizdo samprata

Nagrinėjant kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo sąsajas, pirmiausia svarbu apibrėžti kūno vaizdo sampratą. Pasak Borzekowski ir Bayerk (2005) žodžiai "kūnas" ir "vaizdas" faktiškai yra vienas kitam prieštaraujantys. Kūno sąvoka yra aiški ir objektyvi, tai organizmo fizinė struktūra. Kai kurios kūno reakcijos yra objektyviai suprantamos, pavyzdžiui, suvokimas šalčiui, skausmui, malonumui ir badui. Tuo tarpu sąvoka vaizdas, atvirkščiai, yra subjektyvus suvokimas. Vaizdai kyla iš suvokimo, kurį įtakoja asmeniniai ir kultūriniai veiksniai. Sujungus šių terminų reikšmę, kūno išvaizda, tai vidinis savo išorinio pasirodymo vaizdas (Thompson, Heinberg & Altabe, 1999).

Mokslinėje literatūroje yra pateikiamas ne vienas bandymas apibrėžti kūno vaizdo sampratą. Įvairūs autoriai nurodo, jog kūno vaizdas susideda iš kelių komponentų. Banfield ir McCabe (2002) teigia, kad kūno vaizdą sudaro keturi pagrindiniai komponentai:

1. Suvokimo komponentas, t. y. savo kūno dydžio, formos ir svorio vertinimo tikslumas realių proporcijų atžvilgiu. Kūno dydžio įvertinimo tikslumas matuojamas ne tik remiantis atskirų kūno dalių, bet ir kūno kaip visumos išmatavimais.
2. Emocinis komponentas, t. y. individo jausmai ir išgyvenimai savo išvaizdos atžvilgiu.
3. Pažintinis komponentas, t. y. individo mintys ir įsitikinimai kūno formos ir išvaizdos atžvilgiu. Dažnai emocinis ir pažintinis komponentai yra apibendrinami kaip nepasitenkinimas kūnu.
4. Elgesio komponentas, t. y. siekdamas pakeisti savo kūną, individas elgiasi atitinkamu būdu (pvz., laikosi dietų, intensyviai sportuoja, daro plastines operacijas).

Pažymėtina, kad elgesio komponento įtraukimas į kūno vaizdo sąvoką yra gana ginčytinas dalykas, nes elgesys gali būti kitų dimencijų ir pasireiškimas, ir pasekmė. Neigiamos emocijos ir pažinimas gali sukelti elgesio problemas, ir atvirkščiai, elgesio problemos gali sutrikdyti emocinį ir pažintinį komponentą. Pvz., nesėkme pasibaigusi dieta gali sukelti neigiamas emocijas ir jausmus dėl kūno viršsvorio (Banfield ir McCabe, 2002). Panašiai teigia ir Trakšėlytis ir Jurgutis (2014), sakydami, jog kūno vaizdas susideda iš kognityvinio, emocinio ir elgsenos dalių.

Thompson ir Van den Berg (2004) išskyrė keturis požiūrio į savo kūną aspektus: globalųjį (bendras pasitenkinimas / nepasitenkinimas savo kūnu), emocinį (emocijos, susijusios su savo kūno

išvaizdos vertinimu), kognityvų (investavimas į savo kūno išvaizdą, klaidingi ar iracionalūs įsitikinimai apie savo kūną) ir elgesio (tam tikrų situacijų ar objektų vengimas dėl kūno išvaizdos aspektų). Wertheim ir Pakston (2011), kurie kūno vaizdą apibrėžia kaip požiūrio, jausmų ir elgsenos susijusios su kūno išvaizda sąsajos. Derkintienė (2011) teigia, kad kūno vaizdas yra individualizuotas, daugialypio pobūdžio reiškinys, kūno vaizdo sampratos apibrėžimui priskiria ne tik kūno vertinimą ar požiūrį, bet ir patirtį. Autorė pažymi, jog dažnai būtent kitų žmonių nuomonė apie tavo kūną, tampa savęs vertinimo rodikliu. Pačiauskaitė, Stepukonis ir Jurgutis (2016) panašiai apibrėžia kūno vaizdo sampratą: kūno vaizdas apibūdinamas kaip sudėtinga daugiareikšmė somatinių ir psichologinių konstrukcijų visuma, kuri reprezentuoja subjekto fizinės išvaizdos portretą, jo kūno dydį bei formą, jausmus ir elgesį. Miškinytė (2011), kūno vaizdą apibūdina kaip asmens savo išvaizdos vertinimą. Bagdonas ir Padarauskaitė (2012), kūno vaizdą apibrėžia panašiai kaip „kūno suvokimą, kai išryškėja jo vertinimas“. Pajaujienė, Jankauskienė, Visagurskienė, Vizbaraitė ir Griciūtė (2011) kūno vaizdą apibrėžia kaip – „kūno formų, svorio, apimčių ir kitų su fizine išvaizda susijusių požymių suvokimą arba informaciją apie savo fizinį „Aš“. Individualūs asmenys ir visuomenė kūno vaizdą suvokia ir vertina pagal formos, svorio, apimties matavimus, kitus fizinės kūno išvaizdos požymius bei jų trūkumus (Pačiauskaitė ir kt., 2016). Pasak Robinson ir kitų (2017), kūno vaizdas apibrėžiamas kaip žmogaus kūno išvaizdos suvokimas, taip pat mintys ir jausmai, kurie kyla dėl šio suvokimo. Dėl savo dėmesio išvaizdai ir patrauklumo svarbai Vakarų visuomenėse medijų idealizuoti vaizdai įpareigoja moteris pasiekti panašų estetinį vaizdą ir gali turėti reikšmingų neigiamų padarinių. Šiame darbe laikysimės požiūrio, kad kūno vaizdas neturi vieno visa apimančio apibrėžimo.

Įvairūs autoriai taip pat pabrėžia, jog kūno vaizdą lemia ir įvairūs kultūriniai, socialiniai, psichologiniai veiksniai. Stukas, Šurkienė, Grubytė ir Dobrovolskij (2012) išskiria, jog kūno vaizdą apima kūno svorio, formos, patrauklumo asmeninis suvokimas ir suvokimas, kaip jį mato kiti. Miškinytė (2011), nagrinėdama neigiamo kūno vaizdo sampratą, teigia, jog jį lemia šie veiksniai: grožio idealų pervertinimas, supratimas, jog tavo kūnas neatitinką rodomų idealų, neigiami jausmai ir pavojinga elgsena norint pakeisti savo kūną. Pasak autorės, su nepasitenkinimu savo kūnu susijęs su emocijomis lyginant savo kūną su kitais, neadekvačiu vertinimu. Volkytė (2013) savo magistro darbe atliko tyrimą su paauglėmis mergaitėmis, kuriame atskleidė, kad dauguma paauglių merginų nėra patenkintos savo dabartine išvaizda., jos norėtų daug ką pakeisti savo išvaizdoje. Tyrimo dalyvės linkusios save vertinti remdamosi fizine išvaizda, o dėl nepasitenkinimo ja, paauglės vengia tam tikrų situacijų, blogai jaučiasi ir maskuoja kūno dalis, kurios jų netenkina.

Pagal McKinley ir Hyde (1996) viena iš tyrimuose naudojamų kūno vaizdo operacionalizacijų, kuri yra neatsiejama nuo nepasitenkinimo savo kūnu, yra sudaiktintas kūno suvokimas. Sudaiktintas kūno suvokimas (*angl.* objectified body consciousness) yra polinkis suvokti savo kūną kaip aplinkinių stebimą ir vertinamą objektą. Šis sudaiktintas kūno suvokimas turi tris komponentus:

- kūno stebėjimą (*angl.* body surveillance), kūno vaizdo matymas iš kitų perspektyvos;
- gėdijimąsi kūnu (*angl.* body shame), kai iš aplinkos perimtas tobulo kūno vaizdas neatitinka realaus kūno vaizdo.
- kontrolės įsitikinimai (*angl.* control belief), tikėjimas, kad kūno vaizdą galima kontroliuoti; (McKinley, & Hyde, 1996).

Tyrimų rezultatai rodo, kad kūno vaizdas yra daugialypė struktūra, kuriai įtakos turi biologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai (Croll, 2005). Šių veiksnių įtaką kūno vaizdui aiškina keletas teorijų, pavyzdžiui trišalės įtakos modelio teorija (*angl.* Tripartite Influence Model), sukurta mokslininkų Thompson, Heinberg, Altabe ir Tantleff-Dunn 1999 m. (Almeida, Laus & Costa, 2013). Šių autorių teigimu, sociokultūrinį grožio standartą perduoda šeima, bendraamžiai ir medijos. Šio modelio šalininkai teigia, kad santykis tarp šių veiksnių ir kūno vaizdas priklauso nuo to, koku mastu visuomenėje yra paplitę išvaizdos idealai (t.y. kiek rimtai žmonės priima šiuos idealus kaip standartus, kurių jie turėtų asmeniškai trokšti) ir kiek žmogus yra linkęs lyginti savo išvaizdą su kitais. Šiuo modeliu remiamasi daugelyje studijų/tyrimų ir dažnai naudojamas kaip pagrindas intervencijų sukūrimui/kūrimui. Kūno vaizdas labai susijęs su asmens savigarpa ir savimone, taip pat su kitais pagrindiniais žmogaus vystymosi aspektais, įskaitant seksualumą, šeimyninius santykius ir tapatybę. Kūno vaizdas yra vienas iš pagrindinių aspektų, prisidedančių prie savivertės ir psichinės sveikatos visoje gyvenimo trukmėje. Blogas kūno vaizdas ir žema savigarpa sukelia nepasitenkinimą savimi. Jei šis su kūno susijęs susirūpinimas yra pakankamai intensyvus, jis gali paskatinti elgesį, kurio tikslas – pakeisti savo kūno sudėjimą, siekiant sumažinti nepasitenkinimą. Kraštutinės pasekmės – valgymo sutrikimai ir depresija. Pavyzdžiui, JAV atlikti tyrimai parodė, kad beveik 80 proc. moterų nėra patenkintos savo kūno išvaizda, 34 proc. vyrų neigiamai vertina savo kūno proporcijas, 50 proc. amerikiečių nėra patenkinti savo esamu kūno svoriu, 70 proc. normaliai sveriančių moterų norėtų būti lieknesnės (Gallivan, 2014).

Itin yra svarbu, kaip savo kūno vaizdą mato jo savininkas. Dažniausiai jo suvokimas priklauso nuo to, kaip „jį [kūną] suvokia žmogaus protas ir kokios yra asmeninės patirtys dėl jo paties išvaizdos“ (Pačiauskaitė ir kt., 2016). Užsienio autoriai Wetheim ir Paxton (2012) teigia, jog vyrauja keletas komponentų, kurie nulemia vienokį ar kitokį savo kūno vertinimą. Šie komponentai apima tam tikrą

žmogaus elgseną, būseną ar jo aplinką, tiksliau, tai yra: valgymo įpročiai šeimos ir (ar) draugų rate, kūno masės indeksas, medijos, psichologinė būseną (pasitikėjimas savimi, polinkis į depresiją, patirtos ar patiriamos patyčios dėl svorio, kūno trūkumų) (Fredrickson, Roberts cit. iš Pačiauskaitė, Stepukonis, Jurgutis, 2016). Iš to, kas pasakyta matome, jog tam, kad pasiekti savo normalų savo kūno suvokimą, gerai jaustis gali trugdyti eile veiksnių.

Kūno vaizdas visuomenėje suvokiamas kaip daugialypė konstrukcija, kuri sudaryta iš reakcijų į išvaizdą, kūno parametrų vertinimo, pasitenkinimo kai kuriomis kūno dalimis, jų funkcijomis ir bendro požiūrio į fizinę gerovę. Konstrukcijos komponentai naudojami savigarbai ir pasitenkinimui kūno išvaizda didinti, savo išskirtinumo koncepcijai įsisavinti ir tuo pačiu išskirtims įtraukti į visuomenę, kurioje jos nediskriminuojamos.

Svarbus kūno išvaizdos komponentas yra kūno svoris. Pačiauskaitės ir kitų (2016) teigimu, lieknumo idealizavimas yra paplitęs reiškinys, kurio sąlygų neatitinkantys individai susiduria su neigiamų pasekmių įvairove. Pavyzdžiui, antsvoris (tiek vyrų, tiek moterų) yra fiziškai nepatrauklus bruožas, taip pat tai dažnai siejama ir su kitomis neigiamomis savybėmis. Autoriai išskiria skirtumus tarp vyrų ir moterų teigdami, kad dažniausiai nepasitenkinimas savo kūnu priklauso nuo kūno masės, t. y. moterų nepasitenkinimas didėja augant kūno svoriui, o vyrų esant per mažam ar per dideliu kūno svoriui (Pačiauskaitė ir kt., 2016). Kūno vaizdas yra vienas iš asmens savivokos komponentų (asmens požiūris į save ir savęs suvokimas), prisidedantis prie asmens savivokos (asmens nuomonės apie jo paties savivertę). Savivoką gali įtakoti įvairios sritys, įskaitant išvaizdą, veiklą mokykloje ir darbe, bendravimą su aplinkiniais, sporto pasiekimus ir laisvalaikio veiklas. Nepasitenkinimą savo kūnų lemia ne tik valgymo sutrikimai, bet ir daug psichologinių dalykų: bloga psychosocialine savijauta, savigarbos stoka, depresija, tam tikra socialine izoliacija, nerimu dėl savo kūno vaizdo ir pan. (Pačiauskaitė, Stepukonis, Jurgutis, Mažuknaitė ir Norkienė, 2015).

Apibendrinant kūno vaizdo sampratą, galima teigti, kad autoriai nevienodai apibrėžia žmogaus kūno vaizdą, tačiau viena bendra linija apibrėžimuose gali būti identifikuota, tai kūno vaizdas, toks, koks jis yra realus, ir toks, koks jis yra suvokiamas kitų. Į kūno vaizdo sampratą patenka fiziniai komponentai (svoris, proporcijos, sveikata), psichologiniai (kiek kūnas patinka pašąmonėje pačiam jo savininkui) ir dar vieną komponentą galima išskirti socialinį veiksnių, t.y. kaip tą kūną vertina ir mato kiti. Visų šių komponentų santykiyje žmogus suvokia savo kūną. Geriausiu atveju yra, kai realus ir psichologinis žmogaus savo kūno suvokimas atitinka ir kelia pasitenkinimą, priešingu atveju galimos įvairios fizinės ir psichologinės patologijos. Kūno vaizdas yra siejamas su savigarba, pasitikėjimu, mitybos ir fizinio aktyvumo elgsena, emocijomis.

1.2. Šiuolaikinės medijų kryptys

Visuotinėje lietuvių enciklopedijoje (2019) teigiama, kad medija – „komunikacijos priemonė arba kanalas, informacijos siuntėjo ir gavėjo tarpininkas, turintis savo informacijos kodavimo ir sklaidos sistemą; medijos yra tarpasmeninės (telefonas) ir masinės (radijas, spauda, televizija; jų visuma vadinama žiniasklaidos sąvoka). Šiame darbe sąvoka „žiniasklaida“, remiantis visuotine lietuvių enciklopedija, vartojama kaip masinės medijos (televizija, spauda, radijas) atitikmuo (Michelkevičius, 2019).

Norkus (2012) nagrinėdamas žiniasklaidos sampratą išskiria, jog žiniasklaida suvokiama, kaip mokymosi šaltinis, struktūra, kuri gali keisti asmenų, grupių požiūrį ir elgseną. „Žiniasklaida kaip mokslinių tyrimų objektas svarbi dėl jos įvairiapusiško poveikio visuomenei ir individui, kuriant ir palaikant bendrą supratimą apie pasaulį, esantį už tiesioginio patyrimo ribų. Žiniasklaida perduoda kultūrą kaip bendrąsias prasmes, apibrėžia mūsų gyvenamą aplinką. Ji interpretuoja socialinę tikrovę, prisidedama prie socialinių normų ir stereotipų kūrimo, jų gyvybingumo palaikymo. Tuo pačiu ji formuoja supratimą apie kitų bei mūsų pačių senėjimą“ (Rapolienė, 2010, p. 99).

Užsienio literatūroje medijos įvardijama kaip socialinės komunikacijos būdas, kuriuo siunčiami pranešimai, kurie skirti pasiekti didžias žmonių mases, siekiant maksimalaus pelno, kaip pagrindinio tikslo (Thompson & Heinberg, 1999). Dėl medijų priemonių visame pasaulyje masiškumo, tai svarbiausiu ir įtakingiausiu idealizuoto žmogaus kūno skleidėju. Pavyzdžiui, praeityje grožio ir moteriškumo vaizdai daugiausia buvo vaizduojami naudojant meną, muziką ir literatūrą. Tačiau žiniasklaida ir jos įtaka nuo to laiko drastiškai pasikeitė ir vystėsi, o šiandieninės spausdintos ir elektroninės žiniasklaidos priemonės yra labai kritikuojamos, nes jos vaizduoja idealų kūno vaizdą, kuris yra pernelyg drastiškas.

Medijos yra pagrindinis ir labiausiai agresyvus šio siaurai apibrėžto kūno standarto platintojas, didžioji dauguma žiniasklaidos priemonių yra tokio moters vaizdo atsovai (Ginis, Prapavessis & Haase, 2008). Atsižvelgiant į tokį visur eskaluojama, nors ir neįmanomą standartą, nenuostabu, jog moterų savęs suvokimas tampa neigiamas. Remiantis socialinio palyginimo teorija (Festinger, 1954), individai turi polinkį save tapatinti su kitais asmenimis, asmeniniais idealais, kurie kaip galimai pasiekiami ir tikroviški. Kitaip tariant moterys ar vyrai internacionalizuoja matomus kūno vaizdus, ir jie tampa idealais, estetikos, grožio ir sėkmės etalonais (Schaefer et. al., 2015).

Manoma, kad moterys, populiariojoje kultūroje dažnai susidurdamos su itin lieknos moters kūno vaizdu, internalizuoja jį, ir šis tampa minėtu idealu, grožio etalonu, savo kūno suvokimu su kuriuo

moteris ar mergina lyginasi, o aptikusi neatitikimų, stengiasi juos sumažinti ar net panaikinti (laikomasi dietų, intensyviai sportuojama ir pan.) (Schaefer et. al., 2015).

Pastebima, kad ne mažai moterų yra nepatenkintos savo kūnu. Tarp daugelio veiksnių, vis labiau lieknos moters idealas yra iškomunikuojamas per šiuolaikines medijas. Filmuose, žurnaluose ir televizijos programose, lieknas kūnas nuolat pabrėžiamas, kaip moters grožio atributas. Moters liesumo simboliai televizijos yra per daug aukštinami, o normalus kūnas paliekamas antrame plane. Iš tiesų, moterų kūnų vaizdai, pateikiami šiuolaikinėje žiniasklaidoje, yra lieknesni nei ankstesnių laikų žiniasklaidos priemonėse (Silverstein, et. al., 1986). Pasak Hogan (2012), žmogaus grožio suvokimas stipriai pasikeitė per istoriją.

Dabartinis moters kūnas yra pats liekniausias, per medijų priemonės komunikuoja kaip idealų. Daug prekės ženklų, tokių kaip „Abercrombie“, „Fitch“ ir „Victoria Secrets“ yra žinomi, kaip lieknos moters kūno vaizdo propaguotojai. Tokie kūno vaizdai turi labai daug kanalų plisti, įvairių medijų formų dėka: žurnalų, kino filmų, televizijos ir interneto svetainių. Harper ir Tiggemann (2008) atliko JAV moterims skirtų žurnalų viršelių peržiūrą ir nustatė, kad 94% iš jų pavaizduotas lieknas idealizuotas kūnas. Tokios išvaizdos ne tik sunku pasiekti, bet daugeliu atvejų tai yra gana pavojinga sveikatai.

Šiuo metu medijose pastebimas vis augantis ne tik moterų liekno kūno propagavimas, bet ir vyrų raumeningo kūno idealizavimas. Medijose daugėja atletiško kūno grožio etalono modelių. Stukas ir Šurkienė (2012) nurodo, jog kūno vaizdą apima kūno svorio, formos, patrauklumo asmeninis suvokimas ir suvokimas kaip jį mato kiti. Savo kūno vaizdo ir fizinio aktyvumo ryšiui įtakos turi ir įvairūs sociokultūriniai idealai (aktoriai, modeliai) į kuriuos pasąmoningai lygiuojamasi. Duchesne ir kiti (2016) akcentuoja psichologinę šios problemos pusę: pasak autorių net 40 proc. vaikinių ir 80 proc. merginų yra nepatenkinti savo fizine išvaizda.

Šiuolaikinėje visuomenėje tikriausiai būtų sunku rasti jauno amžiaus asmenį, kuris nesinaudotu socialiniais tinklais. Dažniausi socialinių tinklų vartotojai yra jauni suaugusieji (Cohen, Newton, & Slater, 2015 cit. iš Perrin, 2017), tarp kurių didžiausio dėmesio susilaukia ir vis labiau populiarėja „Instagram“. Šis socialinis tinklas pagrįstas vien nuotraukomis, vaizdo įrašais ir asmenukėmis (*angl.* selfies). „Instagram“ vartotojai kasdien pasidalija per 80 mln. nuotraukų. Egzistuojantis ryšys tarp medijų ir išvaizdos yra įrodytas, tačiau mažai išnagrinėtos socialinių medijų, ypač socialinių tinklų, sąsajos su išvaizda (Cohena et al., 2017).

Kita populiarūs socialinių medijų priemonė – tinklaraštis (*angl.* blog, weB LOG), asmeninis internetinis dienoraštis. Tinklaraščiams priskiriamos specializuotos interneto svetainės arba bendrųjų

svetainių sritys, kuriose talpinamos dažnai rašomos publikacijos, kuriose autoriai, vadinamieji tinklaraštininkai (*angl.* bloggers, vloggers), išreiškia savo mintis, dalijasi savo pastebėjimais, idėjomis, pažiūromis. Tinklaraščiuose dažniausiai komentuojamas pasirinktos temos turinys, pavyzdžiui, sportas, kinas, maistas, sveikata, politika ar naujienos. Įprastai tinklaraštis sudarytas iš teksto, paveikslėlių ir nuorodų į kitus tinklaraščius (Jonuškaitė, 2007). Taigi tinklaraščiai yra internetinė socialinės medijos priemonė, kurioje viešai galima dalintis savo nuomone bet kuriomis temomis.

Pastebima, kad dažniausiai bendrinamose nuotraukose socialinėse medijose, fizinių pratimų atlikimo nauda akcentuojami kūno dalių pokyčiai ypač liemens ir kojų. (Blackstone & Herrmann, 2018). Apskritai vyrų ir moterų tarpe pastebimas didesnis dėmesio skyrimas tam tikroms kūno dalims labiau nei visam kūnui, įdomu, kad veidas nuotraukose vis mažiau kreiptinas dėmesys (Cataldo et al, 2021).

Apibendrinant galima teigti, jog įvairūs autoriai išskiria medijų pavojų sveikatai, išskylančius mitybos sutrikimus ir psichologines problemas. Medijos yra galingas įrankis dėl savo galimybių pasiekti mases pateikti tokią informaciją, kuri yra būtina šiam laikmečiui. Pastebima tendencija, kad pastaruoju laikotarpiu jauni suaugę ypač daug naudojami socialinių medijų kanalais. Kūno vaizdo kultas stipriai yra artikuliuojamas per visas medijų priemones. Dabartinės išvaizdos idealus kūno vaizdas: moterys liesos, tvirtos, idegusios, stilingos; vyrai atletiški, raumeningi.

1.3. Jaunų suaugusiųjų medijų įtaka savęs vertinimui, kūno išvaizdos aspektu

Raidos psichologas Erikson teigė, kad jauni suaugę – tai pirmasis suaugusiojo vystymosi etapas, kurį pavadino meilės bei izoliacijos stadiją, kurios metu jaunas suaugęs žmogus siekia kito žmogaus meilės ir draugystės arba lieka izoliuotas nuo kitų. Šiuo laikotarpiu ypač svarbūs santykiai su kitais: turėdamas gerus santykius asmuo jaučiasi saugus (Erikson cit. iš Maree, 2021).

Medijos daro didelę įtaką mūsų gyvenimams, formuoja nuomonę. Stiprios socialinės ir kultūrinės jėgos daro įtaką jaunų žmonių kūno vaizdai. Nuo vaikystės spauda, televizija, internetas perteikia idealaus patrauklumo, grožio, formos, dydžio, stiprumo ir svorio vaizdus (Croll, 2005). Jauni žmonės yra laikomi fiziškai aktyvūs ir sveikas visuomenės pogrupis. Nepaisant to, daugelis jaunų žmonių neatitinka dabartinių fizinio aktyvumo rekomendacijų, o dauguma jaunų žmonių įvairiose šalyse viršija rekomenduojamą pagrįsta tv ir kompiuterinių ekranų žiūrėjimo kiekį 2 valandas per dieną (Finnea, Buckscha, Lamper & Kolipa, 2013).

Medijos daro didelę įtaką savęs vertinimui, nes medijose vaizduojamas liekno ir sportiško kūno kultas. Jauni suaugusieji, pasitikintys medijose ir joje skatinamomis reklamomis apie svorio metimą, dažnai neigiamai vertina savo kūną. Nuotraukų rodymas internetinėje socialinėje erdvėje, transliuojami grožio konkursai, modelių nuotraukos medijų priemonėse, arba iliustruoti straipsniai apie įvairias dietas, paskatina jaunos suaugusiųsias laikytis dietų, griežtai sportuoti.

Tipiškas jaunas suaugęs žmogus gyvena medijų turtingoje aplinkoje. Nors jauni suaugę žiūri mažiau televizijos laidų nei brandaus amžiaus žmonės, jų medijos naudojimas yra didesnis, nes jauni suaugę dažnai naudoja įvairesnes medijų priemones nei vyresni asmenys. Remiantis komunikacijos teorijomis, nuolatos intensyviai kartojamas medijų turinys leidžia žiūrovams pradėti priimti medijos vaizdus kaip tikrovės reprezentacijas pvz. kultivavimo (ang. cultivation) teorija (Gerbner, Gross, Morgan, Signorielli, 1986); socialinio išmokymo teorija (Brown, 2002), (Grabe & Ward, 2008). Pasak Rapolienės (2010, p. 100), „kuo ilgiau žmonės skiria savo dienos laiko žiniasklaidai (pavyzdžiui, televizijai), tuo labiau realų pasaulį jie suvokia būdais, atspindinčiais stabiliausius ir dažniausiai pasikartojančius televizijos sukurto „pasaulio“ vaizdavimo šablonus“. Šiuo atveju, žiniasklaidos transliuojami liekno ir atletiškos, kaip idealios moters vaizdai konstruoja šį idealą moterų pašamonėje kaip normatyvinį ir patrauklų. Šis iškreiptas žiniasklaidos vaizdas veda į moterų savo kūno nepasitenkinimą (Finnea et. al., 2013).

Ferguson, Munoz, Contreras ir Velasquez, (2011) atliko eksperimentą, kuriame dalyvavo paaugliai vaikinai ir jų bendraamžės merginos – jiems buvo rodomi jų bendraamžių liekno kūno paveikslai televizijoje. Iš tyrimo rezultatų paaiškėjo, kad po peržiūros nepasitenkinimas savo kūnu padidėja. Haferkamp ir Kramer (2011) Vokietijoje atliktas jaunuolių tyrimas atskleidė, kad nepasitenkinimas savo kūnu formuojasi žiūrint į patrauklių žmonių nuotraukas, publikuojamas socialiniuose tinkluose. Abu minėti tyrimai nurodo panašius rezultatus, tačiau skirtingas medijų priemones, kurios buvo naudojamos.

Įvairūs autoriai teigia, jog savęs vertinimui įtakos turi socialinė, kultūrinė plotmė, pašamoningas mėgdžiojimas ir norėjimas atkartoti, susitapatinti. Šiai minčiai pritaria ir Paskačienė (2012), kuri išskiria, jog žiniasklaidoje formuojamas požiūris į kūną, įvairūs stereotipai jaunų suaugusiųjų suprantami kaip norma. Triuškaitė (2011) taip pat pažymi, jog savęs pateikimą sąlygoja žiniasklaidoje matomi vaizdiniai. Gaudešienė (2020), nagrinėdama medijų naudojimo įtaką paaugliams, analizavo medijų perduodančios socialinės realybės suvokimo svarbą. Pasak autorės, paauglio psichiką veikia per dažnas medijų naudojimas, per didelis informacijos srautas.

Jauni suaugusieji ypač dažnai jaučia nerimą dėl savo kūno formų, kurie neatitinka tam tikrų viešai rodomų kriterijų. Savo kūno vaizdo ir fizinio aktyvumo ryšiui įtakos turi ir įvairūs sociokultūriniai idealai (aktoriai, modeliai) į kuriuos pasąmoningai lygiuojamasi (Rogers et. al., 2017).

Susitapatinimą su socialiniu idealu išskiria ir Buzaitytė-Kašalynienė ir Rinkevičienė (2009). Autorės teigia socializacijos veiksnį, žmogus renkasi kuo vadovautis, o žiniasklaida pateikia lūkesčius, siekiamybę, idealus. Hagger, Stevenson, Chatzisarantis ir Gaspar (2010) išskiria nepasitenkinimo savo kūnu sąsajas su socialine išvaizda. Pasak autorių dažnai nerimaujama kaip kūnas priimamas kitų žmonių, kaip vertinamas. Jerstad Boutelle, Ness, ir Stice (2010) išskiria, jog nepasitenkinimą savo kūnu sukelia visuomenės požiūris, įvairūs kultūriniai, socialiniai veiksniai. Caglar, Bilgili, Karaca ir Ayaz (2010) išskiria, jog būtent noras atitikti visuomenės nustatytus kūno standartus skatina nepasitikėti savo kūnu, sukelia valgymo sutrikimus. Taigi, mokslinėje literatūroje išskiriama, jog medijos veikia savęs vertinimą, nes savęs vertinimas susideda ir iš savęs lyginimo su viešumoje matomais kūno vaizdiniais.

Pastaruoju laikmečiu kūno vaizdas pamažu keičiasi nuo itin lieknos moters prie „sportinės moteris idealo“, kuris apima tiek liekną kūną, tiek matomo tonizavimą, įskaitant raumeningesnę viršutinę kūno dalį, tonizuotą pilvą ir tvirtesnę apatinę kūno dalį (Tiggemann & Zaccardo, 2016).

Pastaraisiais metais socialinėje erdvėje paplito sportiško kūno vaizdo mada (angl. „fitspiration“), ši nauja tendencija suprantama, kaip nauja kūno idealo forma, atsiradusi šalia jau ilgą laiką visuomenėje vyraujančio liekno kūno idealo. (Cataldo et al., 2020). Sportiško kūno vaizdo turinio stebėjimas gali sukelti susirūpinimą savo kūnu, o tuo pačiu ir neigiamai paveikti pasitenkinimą juo. „Instagram“ turinio analizė, susijusi su sportišku kūno vaizdu, parodė, kad dauguma platformoje paskelbtų vaizdų (63,7 proc.) buvo žmonių nuotraukos, daugiausia moterų; 25 % nuotraukų vaizdavo sportuojančius asmenis, 19 % nuotraukų buvo apiesveiką maistą „pavyzdžiui, vaisių ar baltymų kokteilių, o likusius vaizdus sudarė teigiamos įkvėpiančios citatos, sporto salės įranga ir mankštos drabužiai. (Tiggemann & Zaccardo, 2016).

Kito tyrimo, kuriame buvo pritaikyta ta pati analizė keliose socialinės medijos platformose, pvz., „Instagram“, „Facebook“, „Twitter“ ir „Tumblr“, rezultatai parodė, kad dalijimosi medžiagoje moterų nuotraukų buvo daugiau nei vyrų ir kad jų nuotraukos buvo daug labiau pateiktos kaip seksualinio pobūdžio, o daugiausia dėmesio iš kūno dalių buvo skiriama rankoms, kojoms ir sėdmenims (Carrotte, Prichard & SuChengLim, 2017).

Keletas tyrimų parodė, kad sportiško kūno vaizdo (angl. „fitspiration“) turinys vaizduoja potencialiai žalingas temas (Carrotte et. al., 2017). Prichard, McLachlan, Lavis ir Tiggemann (2018)

nustatė, kad jaunų moterų imtyje, kurios daugiau dėmesio skiria sportiško kūno mados kultui, sumažėjo pasitenkinimas kūnu ir padidėjo neigiama nuotaika. Sportiško kūno vaizdo tendencija yra propaguojama socialinių medijų erdvėje kaip idealaus ir tariamai sveiko kūno vaizdo. Tačiau neatrodo, kad fizinis aktyvumas skatinamas kaip būdas sveikatos tikslams gerinti, o vis tik panašu, kad fizinio aktyvumo siektinas tikslas yra kūno vaizdui gerinti. Duomenys rodo, kad moterys paauglės yra psichologiškai labiau pažeidžiamos nei vyrai (DiBisceglie & Arigo, 2019; Easton ir kt., 2018). Pastebima, kad jaunos moterys turinčios žemą savivertę ir perfekcionizmo bruožų socialinėje erdvėje ypač siekia pritarimo dėl savo kūno išvaizdos (Cataldo et al., 2021).

Carrotte su bendraautorais (2017) atliko tyrimą, kurio tikslas buvo nustatyti – kiek socialinėje erdvėje skelbiamas turinys yra skatinama atleistiško/sportiško kūno vaizdo (*angl. „fitspiration“*) krypties. Buvo nustatyta „Instagram“ dauguma pranešimų 74,2 proc. buvo susiję su fiziniu aktyvumu, o 19,6 proc. – su maistu. Moterys paprastai buvo vaizduojamos lieknos ir atleistiškos, vyrai dažnai buvo raumeningi arba labai raumeningi. Moterys save pateikė labiau seksualizuotai (akcentuojant sėdmenis, kojas) nei vyrai (Cataldo et al, 2021).

Įvairūs autoriai atskleidžia, jog naudojimas medijomis sukelia psichologines problemas, sukelia nepasitenkinimą savo kūnu. Nepasitenkinimas savo kūnu veikia jaunų suaugusiųjų sveikatą ir gyvenimą. Vaikinai nori užsiauginti svorį, išryškinti raumenis, o merginos tapti lieknesnėmis. (Kerremans, Claes & Bijttebier 2010). Hurley (2019) išskiria, jog naudojimas medijomis veikia psichikos sveikatą. Autorius analizuoja, jog naudojimas medijomis sukelia nepasitenkinimą savo kūnu, nes jose propaguojamas lieso ir sportiško kūno kultas. Murphy ir Jackson (2012) išskiria, jog neigiamas kūno suvokimas, atsirandantis iš medijose vaizduojamo kūno sumažina savigarbą, padidina galimybę atsirasti depresijos simptomams. Pruis ir Janowsky (2010) išskiria, jog medijos formuoja nuomonę, kuriai ypač pasiduoda jauni suaugusieji .

Neigiamas požiūris į kūną, formuojamas medijose, skatina nepasitikėjimą savimi, įvairias psichologines problemas, depresiją, neretai sukeliama ir mitybos sutrikimai (nervinė bulimija, anoreksija, nutukimas). Šarskutė, Gužas, Andrejauskienė ir Lesinskienė (2019) pabrėžia, jog per didelis medijų naudojimas prisideda prie nepilnamečių iškreipto savo kūno sampratos formavimosi ir su tuo susijusiu padidėjusiu nerimastingumu. Taigi, įvairiais tyrimais įrodyta, jog dažnas naudojimas medijomis turi įtaką jaunų suaugusiųjų savęs vertinimui ir gali sukelti įvairius valgymo, psichikos sveikatos sutrikimus.

Mokslinėje literatūroje išskiriama, jog medijų įtaka savęs vertinimui labiau pastebima merginų tarpe. Lesinskienė, Karalienė, Kostecka ir Germanienė (2017) atliktu tyrimu ištyrė savo kūno

suvokimo ypatybių svarbą merginų tarpe. Brunet, su kolegomis (2010) išskiria, jog merginos dažniau nerimauja dėl savo kūno, todėl dažniau laikosi dietos ar kitaip stengiasi sumažinti svorį. Laus, Costa ir Almeida (2015) atliktame tyrime matyti, jog merginos jaučia neigiamą savęs vertinimą, kūno išvaizdos aspektu, jos ypač pastebi idealaus (rodomo žiniasklaidoje) ir jų pačių kūno neatitikimą.

Šarskutė ir kiti (2019) ištyrę socialinių tinklų ir kūno vertinimo sąsajas, išskiria, jog merginos savo kūną vertino neigiamai dažniau nei vaikinai ir turėjo stipresnių įsitikinimų, kad ir aplinkiniai jų kūną vertina negatyviai. Taigi, mokslinėje literatūroje nurodoma, jog merginos dažniau nerimauja, kaip jų išvaizdą priima ir vertina aplinkiniai.

Įvairūs tyrimai rodo, jog taip yra todėl, nes merginos dažniau vertina, lygina save su kitais žmonėmis, labiau objektizuoja savo kūną. Brennan, Lalonde ir Bain (2010) paaiškina šį kūno vaizdo suvokimą tarp lyčių. Pasak autorių, kultūroje ir medijose labiau akcentuojami reikalavimai moters kūnui, moterų kūno sudaiktinimas, moterys dažniau vertinamos pagal išvaizdą. Ši problema dažniausiai pasitaiko merginų tarpe, nes pasak Perloff (2014), merginos labiau kreipia dėmesį į išvaizdą, todėl labiau domisi medijose platinama informacija apie kūną. Autoriai teigia, jog merginos mėgsta lyginti save su kitomis, o būtent medijos skatina tokį socialinį palyginimą. Galima teigti, kad merginų nepasitenkinimui savo kūnui įtaką daro medijose rodomas kūno vaizdas, su kuriuo merginos lygina savo kūną, pastebima, kad tai dažniau pasitaiko tarp merginų, kurios nepasitiki savimi.

Sakalauskaitė (2009) įvardija, kad žiniasklaidoje (masinėse medijose) įteigiama, jog net normalaus kūno sudėjimo moteris turėtų laikytis dietos. Išvaizdą formuoja žinomi žmonės žiniasklaidos priemonėse jog sveikai gyvena, lanko sporto klubus, laikosi dietos ir panašiai.

Medijų priemonėse pastebima, kad vis dažniau akcentuojama kūno svorio kontrolė, idealaus kūno formavimo ir įvairūs būdai pasiekti liekną ir sportišką kūną. Jankauskienė ir Mickūnienė (2011) teigia, jog žiniasklaidoje puiki išvaizda, liesas kūnas siejamas su sėkme. Jankauskienė ir kiti (2011) išskyrė, jog žiniasklaida parodo iliuziją, jog gražus ir lieknas žmogus yra sėkmingas ir turtingas. Miškinytė (2011) atskleidžia, jog lieknų žmonių savybėms priskiriamos įvairios teigiamos savybės. Autorė šią mintį pagrindžia įrodymu, jog net pasakose teigiami personažai vaizduojami gražūs, liekni, o neigiami – negražūs, stambūs. Pavyzdžiui: pasakoje „Undinė“ jūrų ragana vaizduojama kaip stambi moteris. Autorė išskiria net ir žaislų įtaką kūno suvokimui. Pavyzdžiui, lėlės vaikams, kurių kūnai idealūs ir net nerealiūs. Televizija ir spauda pateikia sudaiktintą moters kūno įvaizdį, turinčios viršsvorį moterys dažnai siejamos su apsileidimu.

Problema ta, jog medijų priemonėse mažai kalbama apie tai, jog lieknėjant reikėtų atsižvelgti į individualias savybes, poreikius. Stukas ir kiti (2012) įvardija, jog žiniasklaidoje pateikiama

informacija apie mitybą arba fizinį aktyvumą ne visada atitinka sveikatos rekomendacijas, o taip suklaudinami žmonės, kurie ypač dažnai susidaro nuomonę iš žiniasklaidos. Todėl dažnai neatsižvelgiant į savo poreikius, rekomendacijas imamasi drastiškų dietų arba itin intensyvaus fizinio aktyvumo.

Įvairūs tyrimai atskleidžia žurnaluose vaizduojamą kūno vaizdą. Paskačienė (2012) nagrinėjo žurnalistikos įtaką kūno vaizdui. Autorė išskiria, jog žiniasklaidoje dažnai pateikiamos nuotraukos, reklamos, kur matomi modeliai, aktoriai, sėkmingi žmonės, o nuotraukose dažnai atskleidžiamas visas kūnas, su aptemptais, kūną išryškinančiais drabužiais, kurių galima įvertinti. Autorė išskyrė, jog žiniasklaidoje suformuotas kūno idealas skatina nepasitikėjimą savo kūnu, nes norima tapti tuo, kas priimta, rodoma viešai.

Šeškevičiūtė (2013) nagrinėjusi žurnalų poveikį kūno vaizdui teigia, jog viena dažniausių žurnaluose paaugliams nagrinjamų temų yra kūno ir grožio samprata. Išskiriama, jog ši tema dažnai pateikiama stereotipiškai, banaliai ir subjektyviai, pateikiant informaciją, pamiršamas kritinis mąstymas, primetamas tik vienas požiūris. Autorė atliko tyrimą: išnagrinėjo žurnalų vizualinį turinį. Tyrimo rezultatai parodė, jog žurnalų iliustracijose rodomas idealus kūnas, nelieka natūralumo, paauglėms nepritaikoma informacija pagal metus, iliustracijose vaizduojami itin liekni modeliai. Pasireiškia ir kūno sudaiktinimo atvejų, kai iliustracijos žurnaluose skatinamas seksualumas, norėjimas įtikti kitai lyčiai. Taigi, žurnaluose formuojamas kūno vaizdas, skatina tik vieną požiūrį, skatina susitapatinti, siekti pavaizduoto kūno idealo. To pasekoje, kai nepavyksta pasiekti idealaus kūno, jaunuoliai ima kaltinti save.

Apibendrinant galima teigti, jog kūno vaizdo nepasitenkinimą, nerimą, fizinį aktyvumą, skatina medijų spaudimas atitikti idealų kūno vaizdą. Mokslinėje literatūroje išskiriama jog kritiško kūno vertinimo priežastis – medijose propaguojamas liekno ir atletiško/sportiško (kaip grožio standartas) kūno kultas. Medijos daro įtaką mūsų kūno išvaizdos suvokimui, medijose lieknumas, atletiškas kūnas tapatinamas su norimomis savybėmis: patrauklumu, statusu, džiaugsmu, vaizduojama, jog tik liekno ir atletiško/sportiško kūno sudėjimo žmogus gali jausti laimę. Masinėse medijose pateikiami modelių ir įžymių žmonių paveikslai yra artimai susiję su jaunų žmonių savo kūno vaizdu dėl to, kad jaunos merginos ir vaikinai, norėdami suvokti savo vaidmenį ir vertę socialinėje erdvėje, medijose ieško informacijos. Medijų įtaką jaunų suaugusiųjų elgsenai ir nuomonei yra labai didelė, medijose formuojami moters ir vyro stereotipai, kūno vaizdavimo suvokimas priimamas kaip tiesa ir siekinys. Pastebima, jog didesnę įtaką medijos daro merginoms, nes jos pasąmoningai lygina save su kitomis,

objektizuoja savo kūną. Tai pat galima teigti, jog nepasitenkimą kūno vaizdu, nerimą dėl kūno, skatina medių spaudimas atitikti idealų kūno vaizdą.

1.4. Fizinis aktyvumas jaunų žmonių gyvenime

Nagrinėjant naudojimosi žiniasklaida, kūno vaizdo ir fizinio aktyvumo ryšį, svarbu plačiau išnagrinėti ir fizinio aktyvumo įtaką kūno vaizdui. Pirmiausia, svarbu apibrėžti fizinio aktyvumo sampratą. Fizinis aktyvumas – tai kūno judesiai, kurių rezultatas yra didesnis nei ramybės lygmens energijos sunaudojimas (Jankauskienė, 2008). Pagal Stonkų (2002), fizinis aktyvumas gali būti suprantamas dvejopai: a) griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; b) bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų. Fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių stiprinančių fizinių pajėgumą, sveikatą ir gerovę gyvenimo veiksmų (Corbin, Pangrazi & Don Frank, 2000, cit. Volbekienė, 2004). Fizinis aktyvumas pripažintas kaip svarbi fiziologinės ir psichologinės sveikatos dalis (Almeida, Laus & Costa, 2013).

Kokkinos, Sheriff ir Kheirbek (2011) teigia, jog fizinis aktyvumas labai svarbus tiek fizinei, tiek emocinei sveikatai, nes judėjimas daro įtaką kūno vaizdui, padeda pasiekti norimų kūno rezultatų ir gerina psichinę sveikatą.

Pasaulio sveikatos organizacija šiuo metu rekomenduoja suaugusiems asmenims, siekiant stiprinti jų sveikatą ir mažinti įvairių lėtinių ligų riziką, užsiimti ne mažiau kaip 150 minučių per savaitę vidutinio intensyvumo aerobiniu fiziniu aktyvumu arba ne mažiau 75 minučių didelio intensyvumo aerobinio fizinio (Pasaulio sveikatos organizacija, 2020). Tyrimai rodo, kad asmenys, kurie reguliariai užsiima rekomenduojamu fizinio aktyvumo lygiu, buvo pozityvesnės emocinės būsenos, pagerėjo su sveikata susijusi gyvenimo kokybė, turėjo mažiau antsvorio, didesnis pasitikėjimas, palyginus su fiziškai neaktyviais asmenimis. Standartinė rekomendacija užsiimti suaugusiems – 150 minučių vidutinio sunkumo aerobiniu fiziniu aktyvumu (pvz., greitas ėjimas, bėgiojimas) per savaitę yra pakankamas, kad būtų pasiekti minėti teigiami sveikatos rezultatai (Naivar sen, Gurleyink & Psouni, 2020).

Tyrimai rodo, kad mokinių fizinio aktyvumo kitimui per pastarąjį dešimtmetį būdinga mažėjimo tendencija. Mokslininkų teigimu, fizinis aktyvumas gerina fizinių ir protinių darbingumą, teikia gyvenimo džiaugsmą, mažina depresiją, stresą, nervinę įtampą, gerina nuotaiką ir miego kokybę.

Daugelio autorių tyrimais įrodyta, kad didesniu fiziniu aktyvumu pasižymintys vaikai pranoksta savo bendraamžius fiziniu pajėgumu, kuris yra svarbus sveikatos komponentas, todėl reikia sąmoningai ir kryptingai ugdyti vaikų fizinį potencialą (Adaškevičienė, 2014).

Kalbant apie fizinio aktyvumo sumažėjimą ar padidėjimą, svarbu paminėti, jog kartais mažesnis fizinis aktyvumas daro įtaką neigiamam kūno vaizdui, o kartais neigiamas kūno vertinimas daro įtaką mažesniai fiziniui aktyvumui. Finne ir Bucksch (2011) teigia, jog fizinio aktyvumo padidėjimas yra tiesiogiai susijęs su nepasitenkinimo savo kūnu rizikos mažėjimu. Autoriai teigia, kad ypač jaunystėje, vyrai stengiasi didinti fizinį aktyvumą, nes nori auginti raumenis.

Medijos gali pasitarnauti skatinant paauglių fizinį aktyvumą. Lizikevičiūtės ir Rutkauskaitės (2017) tyrime apie Lietuvos mokinių fizinį aktyvumą išsiaiškino, kad informaciją apie fizinį aktyvumą mokiniai daugiausiai gaunama iš medijų. Tai pripažino 5-6 iš 10 mokinių.

Fizinio aktyvumo reikšmė neginčytina, ji būtina sveiko gyvenimo dalis. Kaip bebūtų prieštaringa, pastebimos tendencijos, kad suaugę jauni žmonės tendencingai nustoja aktyviai leisti laisvalaikį. Maža tyrimų skirtų išsiaiškinti, kas tai įtakoja. Medijos šioje vietoje vaidina dvejopa vaidmenį, kaip informacijos skleidėja, skatintoja arba atvirksčiai skatintanti nejudrų laisvalaikio leidimo būda.

1.5. Fizinio aktyvumo įtaka kūno vaizdui

Įvairūs autoriai išskiria, jog yra ryšys tarp fizinio aktyvumo ir kūno vaizdo. Mooney ir kolegos (2010) akcentuoja, jog kūno svorio, mažo fizinio aktyvumo, depresijos, nepasitenkinimo savo kūnu, savęs vertinimo sąsajos stiprios. Abbott ir Barber (2011) teigia, jog fizinio aktyvumo ryšys su savo kūno vaizdo vertinimu yra nevienareikšmis. Galima teigti, jog nepasitenkinimą savo kūnu lemia realaus ir idealaus kūno suvokimo neatitikimas. Kilus nepasitenkinimui savo kūnu, žmonės ieško būdų kaip tai pakeisti. Bandoma laikytis nesuderintos, griežtos dietos, arba sportuoti, neatsižvelgiant į savo galimybes.

Pasak autorių, labai svarbus veiksnys tampa fizinio aktyvumo motyvacija. Pagrindinės dietų laikymosi ir per intensyvių treniruočių tikslas dažnu atveju yra noras pritapti, sulaukti pripažinimo, noras labiau savimi pasitikėti. Jeigu siekiama tik greitų rezultatų, pasiekti idealų kūną, tai fizinis aktyvumas nepakeis pasitenkinimo savo kūnu. Išskiriami fizinio aktyvumo motyvacijos veiksniai: kūno masės kontrolė, raumenų ryškinimas, teigiama, jog tai dažnai susiję su netinkama mityba (Triuškaitė, 2011).

Nagrinėjant fizinio aktyvumo įtaką kūno vaizdui, svarbu išanalizuoti nerimo dėl savo kūno ir mažesnio fizinio aktyvumo sąsajas. Brunet ir Sabiston (2010) pabrėžia problemą, jog fizinio aktyvumo metu viešai vertinamas ir apžiūrimas kūnas, dėl to kyla nerimas, baimė mankštintis. Kaip jau minėta, dėl merginų didesnio nepasitenkinimo savo kūnu, autoriai nurodo, jog merginos būna mažiau fiziškai aktyvios. Tai parodo, jog net dažniau jaučiant nerimą dėl idealaus kūno neatitikimo, fizinis aktyvumas nepadidėja.

Jankauskienės ir kiti 2011 metais atliktas tyrimas parodė, jog iškilus nepasitenkinimui savo kūnu, dažniau renkama laikytis dietų nei didinti fizinį aktyvumą. Ferrar ir Olds (2010) tyrime taip pat pastebima, jog antsvorio turinčiųjų fizinis aktyvumas nesiskiria nuo kitų bendraamžių arba yra mažesnis. Taigi, nepatenkinti savo kūnu ir išgyvenantys dėl normų neatitinkančio kūno, nedidina fizinio aktyvumo, o stengiasi sulieknėti greitų dietų pagalba. Mokslinėje literatūroje išskiriama, jog egzistuoja ryšys tarp neteisingo fizinio aktyvumo, nepasitenkinimo savo kūnu ir valgymo sutrikimų. Pajaujienė ir kiti (2011), iškėlė susirūpinimą dėl jaunų suaugusiųjų nepasitenkinimo savo kūnu masto. Dievaitytė (2011) išskyrė neigiamo kūno vaizdo sąsajas su žalingu sveikatai elgesiu, pavyzdžiui, pernelyg aktyvaus sportavimo, maisto ribojimo, svorį mažinančių dietų laikymosi. Miškinytė (2011) išskiria, jog žiniasklaidoje idealizuojamas lieknas kūnas gali paskatinti laikytis dietų, aktyviai sportuoti, net normalaus sudėjimo žmonės, įsitikina, jog yra per stori, arba bijo sustorėti. Wertheim ir Paxton (2011) išskiria jog būtent socialiniai palyginimai skatina laikytis dietų, sportuoti, kas dažnu atveju sukelia dar didesnę nepasitenkinimą savo kūnu, nerimą, depresiją, valgymo sutrikimus.

Almeida, Laus ir Costa (2013) atliko tyrimą, kurio tikslas buvo ištirti, koks yra berniukų ir mergaičių, kurie sportuoja estetiniais kūno tikslais (vadinamasis fitnesas, *angl.* „*fitness*“) savo kūno pasitenkinimas lyginant su nesportuojančiais bendraamžiais. Tyrimo rezultatai parodė, kad iš visų 199 paauglių (89 berniukai), kurių amžiaus vidurkis 16,1 metų, jautė nepasitenkinimą savo kūnu ir dėl savyje atsiradusio psichologinio spaudimo pradėjo sportuoti. Rezultatai parodė, kad aktyvūs berniukai buvo mažiau nepatenkinti savo kūnu nei jų neaktyvūs bendraamžiai; aktyvios mergaitės buvo žymiai labiau nepatenkintos nei neaktyviosios. Dauguma aktyvių mergaičių nori turėti lieksnesnį kūną; O aktyvūs berniukai pasidalijo į dvi dalis: tie, kurie norėjo didesnio svorio ir raumenų masės, ir tie, kurie buvo patenkinti esama padėtimi. Tyrimas parodė, kad sportuojančios merginos gali būti linkusios į žmogaus sveikatai kenksmingą elgesį ir valgymo sutrikimus. Beto dalyvavimas sporto renginiuose ir veiklos srityse, kuriose daug dėmesio skiriama išvaizdai yra susijęs su didesniu kūno įvaizdžio susirūpinimu. Taip pat reikšmingas momentas, susijęs su fizinio krūvio ir kūno įvaizdžio santykiu, yra tas, kad berniukai ir mergaitės patiriantys socialinį ir kultūrinį spaudimą, kad pasiektų idealų kūną, gali

įtikinti šiuos paauglius sustiprinti rūpestį, taip gali atsirasti vadinamoj fizinių aktyvumo priklausomybė (Almeida et. al., 2013).

Apibendrinant galima teigti, jog dažnu atveju fizinio aktyvumo nebuvimą gali įtakoti nepasitenkinimas savo kūnu, nes bijoma parodyti savo kūną sporto salėse. Tačiau dažnai nutinka ir priešingai, kai kyla nepasitenkinimas savo kūnu, imama drastiškai sportuoti, pvz., sportuojama kasdien, jeigu nepavyksta to padaryti, atsiranda kaltės jausmas, neatsižvelgiama į savo savijautą, arba pradedama vartoti įvairius preparatus. Taigi, dažnai fizinis aktyvumas dėl idealaus kūno kulto sukelia dar didesnę nepasitenkinimą savo kūnu.

1.6. Požiūris į kūno vaizdo, medijų naudojimo bei fizinio aktyvumo ryšius

Kalbant apie požiūrį į kūno vaizdą, medijų naudojimo bei fizinio aktyvumo sąsajas, svarbu paminėti, jog medijų priemonės transliuoja gražaus kūno idealą, todėl žmonės dažnai ima lyginti savo kūną su tobulu kūnu ir tokiu būdu gali iškilti įvairios sveikatos problemos. Socialinis kultūrinis spaudimas atitikti fizinius išvaizdos lūkesčius gali sukelti depresiją, daryti įtaką valgymo sutrikimų atsiradimui bei skatinti per didelį fizinį aktyvumą.

Viena didžiausių problemų, kurias sukelia medijose vaizduojamo kūno vaizdo susitapatinimas su savo kūnu, jog tai gali sukelti įvairius valgymo sutrikimus. McCabe, Ricciardelli ir Holt (2010) teigia, jog medijose propaguojamas lieknumo kultas, spaudimas sulieknėti kelia stresą, prastą savęs vertinimą, sukelia depresiją, skatina laikytis drastiškų dietų, sveikatai žalingo svorio mažinimo. Gaudešienė (2020) nustatė, jog valgymo sutrikimus skatina įvairūs straipsniai apie dietas ir fizinius pratimus. Jankauskienė ir kiti (2010) teigia, jog nepasitenkinimas savo kūnu dažnai vyrauja ir tarp normalaus svorio jaunų suaugusiųjų.

Socialinėse medijose taip pat stebimas skatinimas valgyti sveiką maistą, vartoti maisto papildus ir kitas panašus elgesys (pvz., kalorijas ribojantis valgymas, kalorijų sekimas ir badavimas) gali lemti netinkamą mitybą ir dėl to pabloginti kasdienę veiklą (Tiggemann & Zaccardo, 2015, Easton et al., 2018). Raggatt su kolegomis (2018) atliko internetinę apklausą, kurios rezultatai parodė, kad 17,7 % sportinio įvaizdžio (*angl. „fitspiration“*) turinio naudotojų buvo prie didesnės rizikos į valgymo sutrikimus.

Atkreipiamas dėmesys į maisto papildų skirtų sportuojantiems vartojimą. Tyrimai rodo, kad didelė dalis sportuojančių asmenų sporto klubuose vartoja maisto papildus bei rečiau – anabolinius steroidus. Kai kurie maisto papildai pateikiami su klaidinančia informacija apie svorio netekimą,

raumenų augimą ir pan. prie kurių vartojimo neretai įgyjama priklausomybė (Cataldo et al., 2021).

Mokslinėje literatūroje išskiriama dėl medijų priemonėse formuojamo kūno vaizdo kylanti grėsmė, atsirasti nervinei anoreksijai, bulimijai. Navickas ir Vaičiulienė (2011), nagrinėję valgymo sutrikimus, nervinę anoreksiją apibūdina kaip baimę dėl kūno svorio, kūno svorio augimo kontroliavimą, kad jis nebūtų didesnis nei minimalus galimas. Nervinę bulimiją autoriai apibrėžia, kaip badavimo ir staigaus persivalgymo kaitą. Išskiriamieji bulimijos bruožai: sukeliamas vėmimas, vartojami laisvinamieji, badavimas, per intensyvus fizinis krūvis. Taigi, medijose pateikiamos grožio ir madų temos susijęs su nepasitenkinimu savo kūnu ir su įvairiomis sveikatos problemomis. Įvairūs autoriai teigia, jog naudojimosi medijomis savo požiūriui į kūną daro didelę įtaką, dauguma tyrimų rodo, jog jauni suaugusieji nepatenkinti savo išvaizda ir norėtų ją pakeisti. Todėl šiuo metu labai populiaros ir įvairios plastinės operacijos. Sakalauskaitė ir Tutkuvienė, (2009) nustatė, jog didelė dalis merginų mano, kad spauda ir televizija padarė įtaką dėl jų nepasitenkinimo kūnu. Volkytė (2013) tyrime su merginomis paauglėmis nustatė, jog viena didžiausių paauglių problemų – nepasitenkinimas savo kūnu, net ir tada, kai jos yra normalaus kūno sudėjimo, norėjimas pakeisti išvaizdą pagal tam tikrus grožio idealus. Autorė nustatė, jog paauglės save vertina pagal išvaizdą, tai sukelia joms diskomfortą, nerimą, situacijų vengimą, kūno dalių maskavimą.

Dauguma merginų stengdamos atitikti iškeltą idealą, pradeda laikytis dietų arba drastiškai padidina fizinį aktyvumą. Jankauskienė ir Mickūnienė (2010) nustatė, jog net medijų naudojimo dažnis yra susijęs su kūno vaizdo susiformavimu ir įvairiais valgymo sutrikimais. Miškinytė (2011) kūno nepasitenkinimo problemą įvardija kaip epidemiją, pasak autorės dauguma žmonių bet kokiomis priemonėmis siekia pakeisti savo išvaizdą, kad atitiktų visuomenėje, kultūroje, žiniasklaidoje ir medijų priemonėse formuojamus išvaizdos idealus.

Medijų priemonėse vaizduojami stereotipai, kurie neatitinka tikrovės, netinkama informacija kelia riziką, gilina problemas. Stukas ir kiti (2012) nagrinėdami medijose transliuojamą informaciją apie mitybą ir dietą, teigia, jog medijų priemonėse siekiama tik patrauklumo ir populiarumo, bet neatsižvelgiama į transliuojamos informacijos kokybę. Tačiau medijose vyrauja daugiausia patarimai apie dietas ir taip skatinamas liekno kūno kultas, vyrauja greitų dietų aprašymai, o ne sveikos, visavertiškos mitybos patarimai. Pasak Stuko ir kitų nuomone (2012) medijos formuoja jaunų suaugusiųjų mitybos įpročius, todėl labai svarbu, kad jos atitiktų sveikatos rekomendacijas.

Trakšėlys ir kiti (2014) išskiria, jog šiuolaikinėje visuomenėje aktuali asmens kūno išvaizdos vertinimo problema. Šie autoriai nustatė, jog beveik pusė apklaustųjų išsako nuomonę, jog gražus kūnas yra susijęs su sėkmingu gyvenimu, geru darbu. Tyrime nustatyta, jog apklaustųjų nuomone

išvaizda suteikia pasitikėjimą ir sėkmę Tyrimas atskleidė jaunų suaugusiųjų asmenų kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo sąsajas. Tyrimo rezultatai parodė, jog didelė dalis apklaustųjų (82 proc.) nepatenkinti savo kūnu. Tyrimu atskleista, jog jauni suaugusieji labiau pasitiki medijų priemonėse teigiama nuomone, studentai teigė, jog nori būti panašūs į žmones, kurie vaizduojami medijose, pasiekti „tobulą kūną“. Taigi, dauguma jaunųjų suaugusiųjų teigia, jog medijų priemonės formuoja jų nuomonę apie jų pačių išvaizdą.

Easton, Morton, Tappy, Francis ir Dennison (2018) atliko kokybinį tyrimą su 18–25 metų amžiaus asmenimis, kurio metu buvo nustatyta, kad tiriamieji, kurie laikė save šiek tiek turinčius antsvorio, teigė jaučiantys diskriminaciją dėl savo kūno sudėjimo. Vėliau diskriminacija socialiniame lygmenyje savo ruožtu gali sukelti psichologinę kančią ir elgesio apraiškas, dėl ko gali pablogėti gyvenimo kokybė. Dėl galimų neigiamų pasekmių, kurias iššaukia sportinio kūno vaizdo mados kultas, svarbu sukurti naudingas intervencijas, kurios ugdytu teigiamus sportinio įvaizdžio aspektus, pvz., gerintų sveikatą, fizinis aktyvumas sumažintų su kūno įvaizdžiu susijusį spaudimą. Kaip teigia Bell su kolegomis(2019), fizinis aktyvumas jaunystėje turėtų būti motyvuotas vidinių paskatų, susijusių su pramoginio turinio pobūdžio, sportinėmis varžybomis. Nepaisant fizinės išvaizdos, dėmesys tokiems aspektams gali padėti sumažinti neigiamą poveikį, kurį gali sukelti su išvaizda susijusios priežastys užsiimti fiziniu aktyvumu Cataldo et al., 2021).

Apibendrinant galima teigti, jog medijos jaunų suaugusių fizinio aktyvumo skatinime gali pasitarnauti kaip informacijos siuntėjo ir gavėjo tarpininkas. Įvairūs autoriai teigia, kad fizinio aktyvumo nauda gaunama iš viešųjų informacijos teikimo medijų priemonių. Medijų priemonėse kuriuose pateikiamos grožio ir madų temos susijęs su nepasitenkinimu savo kūnu. Jauni suaugusieji, norintys padaryti įspūdį draugams, aplinkiniams ypač sureikšmina išvaizdą. Žmonės skatinami atitikti socialinį standartą, normas, jų neatitikimas žmogui sukelia spaudimą, pasikeitusią elgseną, sveikatos padarinius. Medijose rodomas liekno ir atletiško kūno vaizdas skatina laikytis dietų, kurios dažnu atveju veikia jo principu, greitai numetus svorio, vėliau priaugama dar daugiau ir taip sukelia dar didesnę nepasitenkinimą savo kūnu. Duomenys rodo, kad dėl sportiško kūno vaizdo tendencijos, atsiskleidžia jaunų žmonių nesaugus elgesys, kylanti rizika į psichopatologinius simptomus: valgymo sutrikimus, nuotaikos ir nerimo sutrikimus. Panašu, kad šiuolaikinė kūno vaizdo tendencija, kai kuriems jauniems asmenims gali padidinti savivertę arba sumažinti ją, dėl taikomų vaizdo standartų. Nepasitenkinimas savo kūnu gali sukelti pasibjaurėjimą savimi ir sukelti įvairias psichikos problemas: anorekcija, bulimija; depresija ir pan.

1.7. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Darbo tikslas – išanalizuoti jaunų suaugusiųjų (18-35 m) kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo tarpusavio sąsajas.

Darbo uždaviniai:

1. Aprašyti jaunų suaugusiųjų kūno vaizdo, medijų naudojimo, fizinio aktyvumo kintamuosius.
2. Palyginti jaunų suaugusiųjų kūno vaizdo, medijų naudojimo, fizinio aktyvumo kintamuosius lyčių grupėse.
3. Palyginti jaunų suaugusiųjų kūno vaizdą, medijų naudojimo, fizinį aktyvumą su kūno masės indeksu.
4. Nustatyti tarpusavio ryšius tarp jaunų suaugusiųjų kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo.
5. Nustatyti kūno vaizdą tiriamojoje imtyje prognozuojančius veiksnius.

Šio darbo keliami klausimai:

1. Kokios yra sąsajos tarp jaunų suaugusiųjų kūno vaizdo ir medijų naudojimo?
2. Kokios yra sąsajos tarp jaunų suaugusiųjų kūno vaizdo ir jų fizinio aktyvumo?

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Šio tyrimo metu buvo apklausti 178 respondentai nuo 18 iki 35 metų amžiaus, iš jų 27 proc. (48.) sudarė vyrai ir 73 proc. (130) - moterys (žiūrėti 1 lentelę).

1 lentelė. *Demografinių charakteristikų duomenys*

Demografinės charakteristikos	N	Min	Max	M	SD
Tiriamajo amžius	178	18	35	25,18	4,6
Tiriamajo svoris	178	43	117	72,07	16,08
Tiriamajo ūgis	178	137	202	173,16	10,39

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai.

2.2. Metodai

Respondentams pateikta anketa, kurią sudarė demografiniai klausimai, klausimai apie kūno svorį, ūgį, fizinę sveikatą, taip pat naudojimąsi žiniasklaida, kūno vaizdo klausimynas bei fizinio aktyvumo klausimynas.

Anketos pradžioje pateikti klausimai, skirti išsiaiškinti lytį, amžių, ūgį, svorį, pasitenkinimą savo išvaizda ir fizinės sveikatos būseną.

Naudojimo medijomis klausimynas. Siekiant nustatyti tiriamųjų medijų naudojimąsi buvo pateikta tyrėjo sudaryta apklausa. Atsižvelgiant į medijų rūšis: masines medijas (televizija, radijas, spauda) ir naujas medijas (internetas) buvo sudaryti klausimai nurodant – kaip dažnai naudojamas tam tikrais medijų kanalais. Iš viso pateikti 24 klausimai, kurie buvo suskirstyti į 6 skirtingas medijų rūšis:

1. Socialinių tinklų naudojimas. (pvz. „Facebook“, „Instagram“, „Twitter“)
2. Tinklaraščių naudojimas.
3. Internetinių naujienų portalų naudojimas.
4. Televizijos žiūrėjimas.
5. Radijo klausymasis.
6. Laikraščių/žurnalų skaitymas.

Šiose iš pateiktų 2-6 medijų rūšių ir papildomosiuose interneto naršyklės naudojimo klausimuose buvo detaliau klausama apie madą, sportą, sveikatą.

Apklausos tikslas: išsiaiškinti, kaip dažnai respondentai naudoja medijų priemones. Kiekvienas klausimas vertinamas 4 balų skalėje pagal naudojimosi dažnį: kasdien – 1; kelis kartus į savaitę – 2; kelis kartus į mėnesį – 3; kartą į mėnesį – 4.

2 lentelė. *Naudojimosi medijomis dažnumo klausimyno vidinio suderintumo rodikliai*

Skalė	Teiginių skaičius	Cronbach α
Bendras medijų naudojimas	6	0,54
Medijų grožio tema naudojimas	6	0,78
Medijų sporto tema naudojimas	6	0,82
Medijų sveikatos tema naudojimas	6	0,78

Kūno vaizdo klausimynas (*Body Image Questionnaire, Banfield & McCabe, 2002*). Originali klausimyno versija buvo sukurta matuoti kūno vaizdo konstrukta. Lietuviška klausimyno versija buvo naudota Magistro darbe „Kūno grožio suvokimas paauglystėje“ (Pilkionienė, 2006). Klausimynas susideda iš 4 subskalių kas sudaro 28 klausimus, kiekviena subskalė sudaryta iš 7 klausimų:

1. Pažinimo (angl. *cognition*) – 1, 6, 19, 20, 23, 27, 28 teiginiai. Ši subskalė vertina tai kaip savo kūną visumoje bei atskiromis kūno dalimis vertina pats save (pvz. „*Manau, kad mano pilvas per didelis.*“). Teiginiai buvo vertinami 5 balų Likerto tipo skalėje: 1 - visiškai nesutinku / 5 - visiškai sutinku.
2. Suvokimo (angl. *perception*) – 2, 5, 9, 14, 16, 17, 25 teiginiai. Ši subskalė vertina tai kaip tiriamieji savo kūną mato santykyje su tikrais fiziniais parametrais (pvz. „*Kaip šiuo metu apibūdintumėte savo liemens apimtį? Ar ji mažesnė ar didesnė, lyginant su vidutinio žmogaus?*“). Teiginiai buvo vertinami 5 balų Likerto tipo skalėje: 1 - daug didesnis, negu vidutinis / 5 - daug mažesnis, negu vidutinis.
3. Elgesio (angl. *behavior*) – 3, 4, 7, 12, 13, 18, 26 teiginiai; Ši subskalė vertina mitybos kontroliavimą kai elgesys, nukreiptas į kūno formų pakeitimus akcentuojant mitybos įpročius (pvz. „*Kaip dažnai atsisakote valgymo (pvz., pietų, vakarienės ar pusryčių), kad suplonėtumėte?*“). Teiginiai buvo vertinami 5 balų Likerto tipo skalėje: 1 - niekada / 5 - labai dažnai.

4. Emocijų (angl. *affect*) – 8, 10, 11, 15, 21, 22, 24 teiginiai. Ši subskalė vertina teigiamus arba neigiamus jausmus savo kūno atžvilgiu (pvz. „*Dažnai jaučiuosi nutukęs (-usi)*). Teiginiai buvo vertinami 5 balų Likerto tipo skalėje: 1 - labai neigiamai / 5 - labai teigiamai.

Originalaus tyrimo metu buvo gautas keturių faktorių modelis, kurio koeficientai rodo, jog modelis yra tinkamas ($\chi^2 = 506,72$; $df = 146$; $GFI = 0,75$; $RMSE = 0,119$ $p < 0,001$) (Banfield & McCabe, 2002).

Šiame tyrime buvo atlikta principinių komponentių faktorių analizė parodė, kad 4 faktorių duomenys tinka faktorių analizei: $KMO = 0,87$; duomenų sklaidos paaiškinamumas 57,17%; $p < 0,001$.

3 lentelė. *Kūno vaizdo klausimyno subskalių patikimumo rodikliai*

Subskalė	Teiginių skaičius	Crombach α
Pažinimo	7	0,68
Suvokimo	7	0,81
Elgesio	7	0,69
Emocijų	7	0,88

3 lentelėje matome kūno vaizdo klausimyną sudarė 4 subskalės. Pažinimo, suvokimo, elgesio, emocijų subskalių Cronbach alpha rodikliai svyravo nuo 0,68 iki 0,88. Tai rodo pakankamą klausimyno vidinį suderintumą ir tinkamą tolimesnei analizei.

Fizinio aktyvumo klausimynas. Tyrime buvo naudota Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. International physical activity questionnaire – IPAQ) trumpoji lietuviška versija paimta iš oficialaus IPAQ tinklalapio (https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links). IPAQ trumpoji ir ilgoji lietuviškos versijos buvo parengtos ir aprobuotos LKKA mokslininkų grupės (Drazdauskas ir kt., 2008) vadovaujantis IPAQ mokslinio komiteto pateiktomis gairėmis. Vadovaujantis IPAQ mokslinio komiteto gairėmis IPAQ (ilgosios ir trumposios) versijas iš anglų kalbos į lietuvių kalbą vertė UAB „Mažas pasaulis“ (Kaunas).

Klausimynas skirtas įvertinti 15-69 amžiaus asmenims. Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno trumpąją versiją sudaro 7 klausimai: du klausimai, kurie atspindi labai intensyvią fizinę veiklą, du klausimai - vidutiniškai intensyvią fizinę veiklą, du klausimai yra apie ėjimą trunkantį ne mažiau kaip 10 minučių ir vienas klausimas apie laiką praleistą sėdint. Klausimai yra atviro tipo,

respondentas turi įrašyti kiek dienų per pastarąsias 7 dienas skyrė tam tikrai veiklai ir kiek laiko užsiėmė konkrečia veikla per vieną iš tų dienų.

Analizuojant anketose pateiktus atsakymus į klausimus buvo vadovautasi IPAQ mokslinio komiteto rekomendacijomis (<https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>). Fizinio aktyvumo lygmuo buvo nustatomas taikant MET (metabolinis ekvivalentas) skaičiavimo metodą. 1 MET yra medžiagų apykaitos ekvivalentas, kuris rodo, kiek kartų deguonies suvartojimas fizinio krūvio metu viršija deguonies suvartojimą ramybės būsenoje. Ramybės būsenoje (sėdint, skaitant knygą, žiūrint TV ir pan.) suvartojama 1 MET energijos (miegant – 0,9 MET). 2 MET reiškia, kad kūnas dirba 2 kartus intensyviau nei ramybės būsenoje. Apytiksliai 1 MET = 3,5–4 ml O₂/kg/min. = 1,2 kcal/min. Galima išreikšti MET minutes per dieną arba MET minutes per savaitę, pastaroji išraiška yra dažniau naudojama ir siūloma. IPAQ klausimyne kiekvienam aktyvumo tipui yra nustatyta MET reikšmė. MET skirtumai gali būti apskaičiuojami ėjimo, vidutinio fizinio aktyvumo, aukšto fizinio aktyvumo ir kombinuoto, bendro fizinio aktyvumo duomenims. IPAQ duomenų analizei naudojamos tokios MET reikšmės: ėjimas = 3,3 MET, vidutinis fizinis aktyvumas = 4 MET, ir aukštas FA = 8 MET. Naudojant šias reikšmes, nustatomi keturių tipų kiekybiniai duomenys:

Ėjimo MET-minutes/sav. = 3,3 x ėjimo minutės x ėjimo dienos.

Vidutinio FA MET-minutes/sav. = 4 x vidutinio intensyvumo aktyvumo minutės x vidutinio FA dienos.

Labai intensyvaus FA MET-minutes/sav. = 8 x labai intensyvaus aktyvumo minutės x labai intensyvaus FA dienos.

Suma MET-minutes/sav. = suma ėjimo + Vidutinio FA + Labai intensyvaus FA MET minutes/sav.

4 lentelė. Fizinio aktyvumo lygio nustatymas naudojant MET metodą (pavyzdys)

Fizinio aktyvumo tipas	MET	Per 1 dieną/min.	Dienos per savaitę	Suma
Ėjimas	3,3	30	5	495 MET-min/sav.
Vidutinis FA	4	40	4	640 MET-min/sav.
Labai intensyvaus FA	8	30	3	720 MET-min/sav.
				1855 METmin/sav.

4 lentelėje matome skaičiavimo pavyzdį kaip apskaičiuojama bendra MET „sunaudojimo“ suma apskaičiuojama sudedant visų trijų fizinio aktyvumo lygių MET reikšmes, t.y. kiek dienų per savaitę ir kiek laiko per vieną iš tų dienų tiriamasis buvo fiziškai aktyvus.

Fizinio aktyvumo lygių nustatymo kriterijai:

1. Žemas fizinio aktyvumo lygis - tai žemiausias fizinio aktyvumo lygis. Tai asmenys, kurių fizinio aktyvumo lygis neatitinka 2 ir 3 kategorijų lygių kriterijų ir ne daugiau kaip 600 MET per savaitę. 2. Vidutinis fizinio aktyvumo lygis - turi tenkinti vieną šių kriterijų: 3 ar daugiau dienų vykdant didelio fizinio aktyvumo veiklą mažiausiai 20 minučių per dieną arba 5 ar daugiau dienų vykdant vidutinio fizinio aktyvumo veiklą ir/arba ėjimą mažiausiai 30 minučių per dieną arba 5 ar daugiau dienų bet kokios kombinacijos, sudarytos iš ėjimo, vidutinio aktyvumo arba didelio aktyvumo fizinės veiklos, siekiant minimalaus bendro fizinio aktyvumo, išreiškiamo mažiausiai 600 MET-minučių per savaitę. Tie asmenys, kurie tenkina bent vieną iš aukščiau minėtų kriterijų, būtų laikomi vykdančiais fizinę veiklą minimaliu lygiu ir todėl klasifikuojami kaip „vidutinio“ fizinio aktyvumo lygio asmenys.

3. Aukšto fizinio aktyvumo lygis nustatoma kai mažiausiai 3 dienas užsiimama intensyvia veikla ir ne mažiau kaip 1500 MET-minučių per savaitę arba 7 ar daugiau dienų bet kokios kombinacijos, kurią sudarytų ėjimas, vidutinio fizinio aktyvumo veikla arba didelio fizinio aktyvumo veikla ne mažiau kaip 3000 MET-minučių per savaitę (Kleinauskienė. 2012)

Kleinauskienės (2012) magistro darbe atliktas tyrimas tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno trumposios lietuviškos versijos patikimumui nustatyti, kuriame buvo gauti rezultatai, tarp pirmo ir antro anketos pildymo atvejų savaitės laikotarpyje, teigiantys, kad egzistuoja vidutinis koreliacinis ryšys ($r=0,53$, $p=0,01$). Platesnę informaciją apie klausimyną galima rasti internetinėje svetainėje (<https://sites.google.com/site/theipaq/home>).

2.3. Tyrimo eiga

Šiame tyrime tiriamieji buvo apklausti internetine klausimyno versija. Klausimynas buvo sukurtas internetiniame portale www.manoapklausa.lt. Klausimyno nuoroda buvo platinama socialiniuose tinkluose, anketą pildė savanoriškai norintys tyrime dalyvauti asmenys. Tiriamieji buvo informuoti apie tyrimo anonimiškumą bei duomenų naudojimą apibendrintai. Klausimyno pildymas truko apie 15 min. Kilus klausimams arba norint sužinoti apibendrintus tyrimo rezultatus, buvo galima susisiekti nurodytu el. pašto adresu. Tyrimas buvo atliktas 2021 metų pavasarį.

2.4. Duomenų analizė

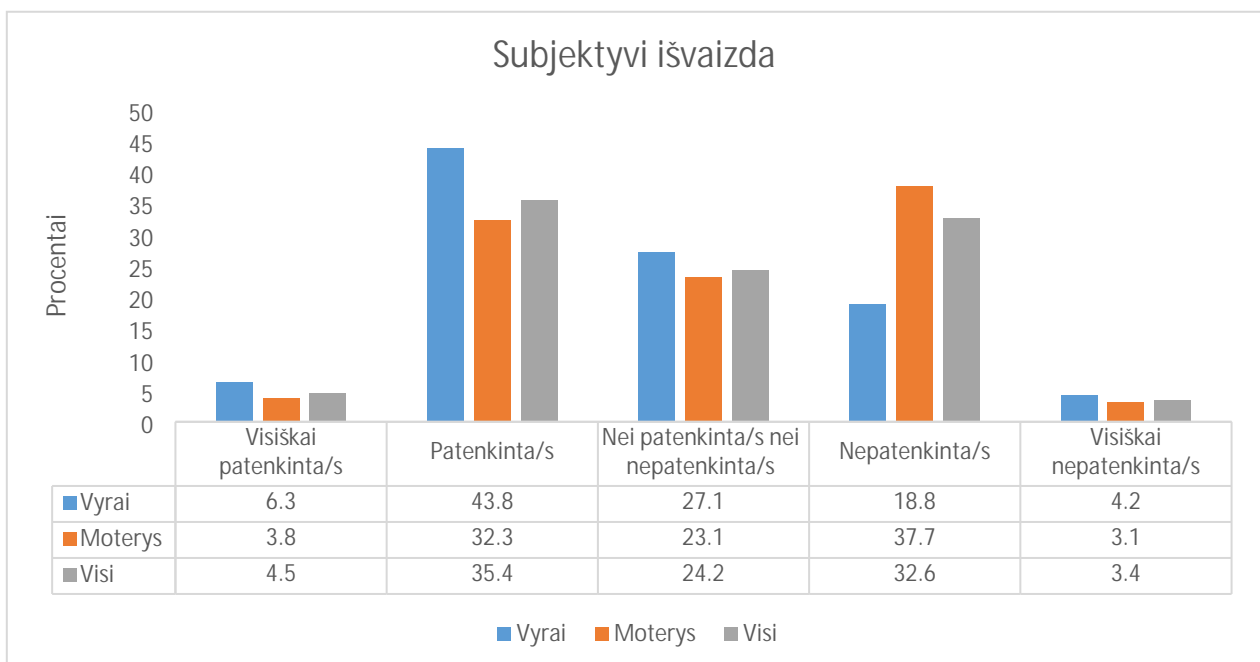
Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 22 programą. Taikant šią programą apskaičiuota: rodiklių absoliutūs dydžiai ir procentinės išraiškos, patikimo skirtumo (p) reikšmės tarp požymių. Siekiant įvertinti duomenų pasiskirstymą ir atitikimą normaliajam pasiskirstymui, buvo skaičiuojami asimetrijos ir eksceso koeficientai, skaičiuotas Kolmogorov – Smirnov testas, kad būtų tinkamai pasirinkti statistiniai skaičiavimai tolimesnei analizei. Bendra kūno vaizdo skalė ir visos keturios sudarančios subskalės (suvokimo ir elgesio subskalės atitinka normalųjį skirstinį iš dalies, pagal „skewness“ ir „kurtosis“ reikšmes), taip pat medijų naudojimo skalės duomenys pasiskirstę normaliai, fizinio aktyvumo duomenys atitinka normalųjį skirstinį iš dalies, pagal „skewness“ reikšmę, todėl naudoti statistiniai parametriniai kriterijai. Medijų naudojimo sveikatos tema subskalės duomenys nutolę nuo normaliojo skirstinio, todėl analizuojant šio klausimyno duomenis buvo naudoti neparametriniai statistiniai kriterijai. Vidurkių lyginimui naudoti Student – t testas ne porinėms imtims (esant normaliam duomenų pasiskirstymui) ir vidurkių rangams palyginti Mann – Whitney U testas (esant nenormaliam duomenų pasiskirstymui), o sąsajoms tarp kintamųjų nustatyti taikyta Spearman'o koreliacija. Prognoziniais veiksniais nustatyti buvo taikytas tiesinės regresijos metodas. Rodiklių skirtumai buvo laikomi statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$.

3. REZULTATAI

3.1. Bendra rezultatų apžvalga

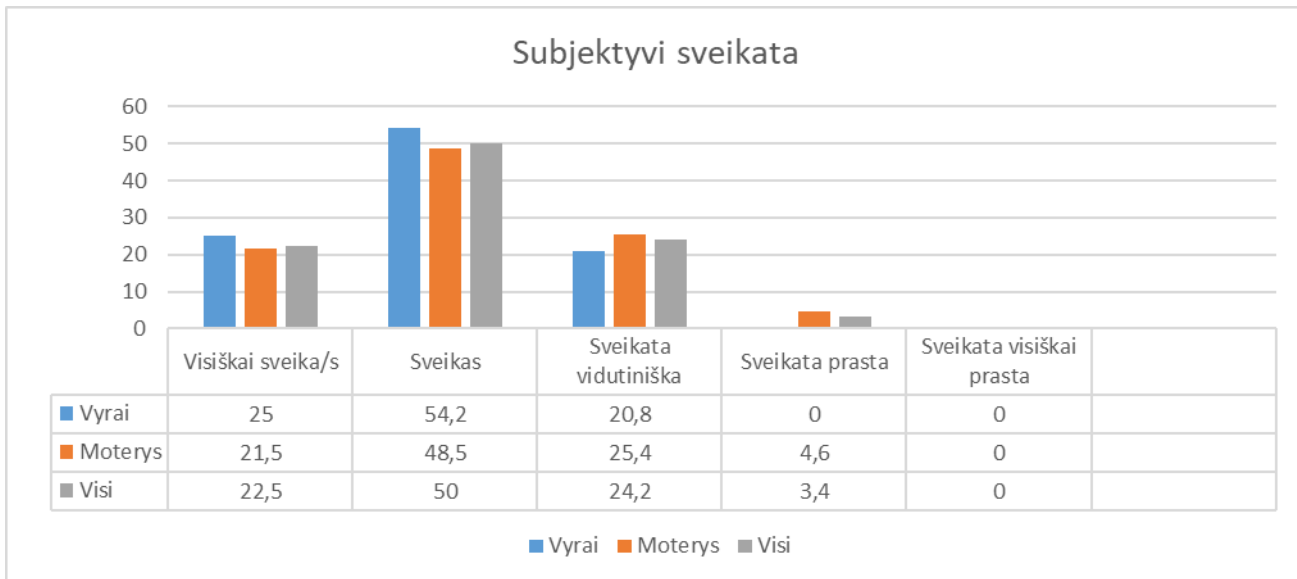
Atsižvelgiant į išsikeltus uždavinius, pirmiausia, naudojant aprašomąją statistiką, buvo nustatyti tiriamųjų išvaizdos ir sveikatos subjektyvūs vertinimų pasiskirstymai tarp lyčių. Vidurkių palyginimams tarp lyčių naudotas Student – t testas nepriklausomoms imtims (žiūrėti 1 ir 2 paveikslus). Taip pat apskaičiuotas visos tiriamųjų kūno vaizdo, medių naudojimo, fizinio aktyvumo balų vidurkių pasiskirstymas (žiūrėti 3 paveikslą).

1 paveikslas. *Vyrų ir moterų išvaizdos subjektyvūs vertinimai*



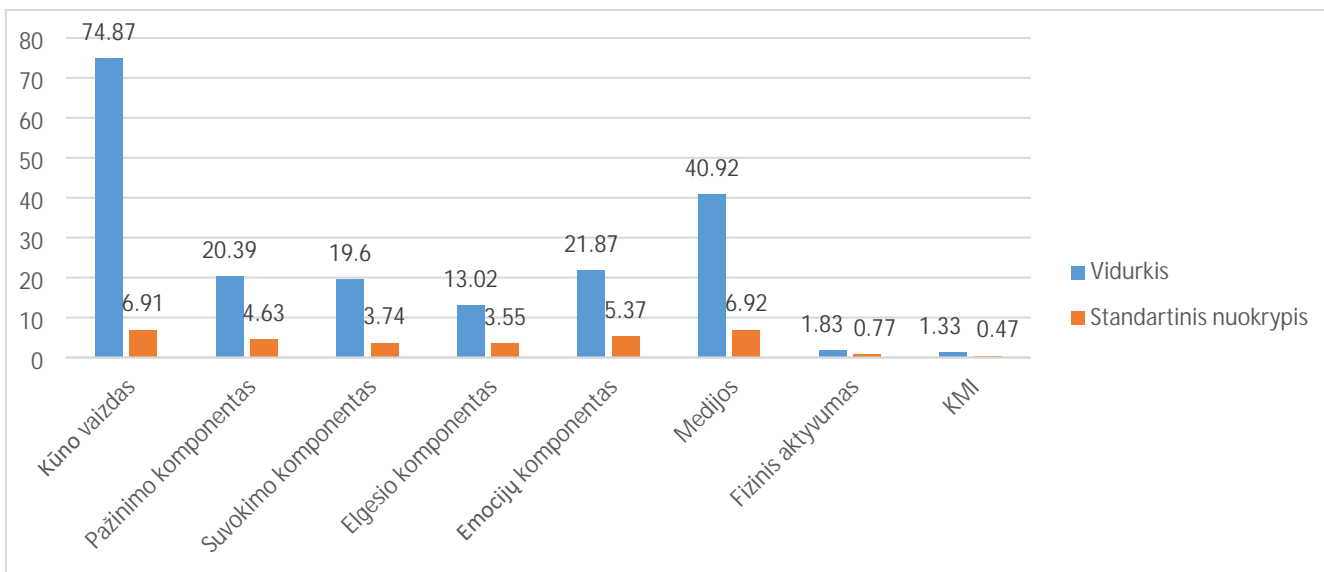
Į klausimą „- Ar Jūs iš esmės esate patenkintas/a savo kūno išvaizda?“, didžioji dalis vyriškos lyties respondentų atsakė, kad yra patenkinti savo išvaizda (n=21, 43,8 %), o daugiausia moterų savo išvaizdą vertino nepatenkinamai (n=49, 37,7 %). Vyrų išvaizdos vertinimo vidurkis – 2,71 (SD = 0,99), moterų– 3,04 (SD = 0,99). Vyrų ir moterų išvaizdos subjektyvaus vertinimo įverčių vidurkiai reikšmingai nesiskyrė, bet buvo arti statistinio reikšmingumo (p=0,05).

2 paveikslas. Vyrų ir moterų grupių sveikatos subjektyvaus vertinimo pasiskirstymai



Dauguma tyrimo dalyvių (n=89, 50%) į klausimą „- Kokia Jūsų fizinė sveikata?“ atsakė, kad yra sveiki ir tik maža tiriamųjų dalis (n=6, 3,4%) atsakė, kad yra prastos sveikatos (2 pav.). Taip pat matome, kad didžioji dalis respondentų vyrų (n=26, 54,2 %) ir moterų (n=63, 48,5%) save apibūdina sveikais. Vyrų sveikatos įvertinio vidurkis – 1,96 (SD = 0,68), moterų vidurkis – 2,13 (SD= 0,80). Vyrų ir moterų sveikatos subjektyvūs vertinimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė (p>0,05).

3 paveikslas. Visos tiriamųjų imties balų vidurkių pasiskirstymai



Remiantis Pasaulio sveikatos organizacija, kūno masės indeksas (KMI) buvo padalintas į dvi grupes: viena grupė KMI < 25, kas atitinka normalų kūno svorį, kita grupė - kai KMI ≥25 kas atitinka kūno viršsvorį. Nustatyta, kad normalaus kūno svorio tiriamųjų imtyje buvo 23 vyrai (proc.) ir 95 moterys (proc.), iš viso 118 (66,7 proc.), o turintys viršsvorio – 25 vyrai (proc.) ir 34 moterys (proc.), iš viso – 59 (33,3 proc.).

5 lentelė. *Subjektyvios išvaizdos ir sveikatos vertinimų vidurkių skirtumai tarp KMI*

Skalė	Normalus svoris	Viršsvoris	Bendras	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	(n=118)	(n=59)	(n=177)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Subjektyvi išvaizda	2,82(0,09)	3,22 (0,13)	2,95(1)	-2,5	175	0,012
Subjektyvi sveikata	2,1 (0,7)	2,07 (0,09)	2,08(0,77)	0,28	175	0,784

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Penktoje lentelėje pateikti vidurkių skirtumai taikant Student-t kriterijų. Matome, kad statistiškai reikšmingai skiriasi subjektyvus išvaizdos vertinimas tarp normalaus kūno svorio ir turinčių viršsvorį. Tai reiškia, kad tiriamieji esantys normalaus kūno svorio pagal KMI vertina save kaip labiau patenkintus savo išvaizda. Toliau matome, kad sveikatos subjektyvūs vertinimai tarp imčių pagal KMI yra statistiškai nereikšmingi.

3.2. Kūno vaizdo, medijų naudojimo, fizinio aktyvumo palyginimai vyrų ir moterų grupėse

Antras iš išsikeltų darbo uždavinių – palyginti kūno vaizdą, medijų naudojimą, fizinį aktyvumą abiejų lyčių grupėse. Vidurkių palyginimui naudotas nepriklausomų imčių Student t – kriterijumi ir neparametriniams kintamiesiems Mann – Whitney U kriterijumi lyginant vidurkių rangus.

6 lentelė. Kūno vaizdo, medijų naudojimo bei fizinio aktyvumo vidurkių palyginimai tarp lyčių

Skalė	Vyrai	Moterys	Bendras	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	(n=48)	(n=130)	(n=178)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Kūno vaizdas	74,79 (5,39)	74,9 (7,42)	74,87 (6,91)	-0,11	115,24	0,915
Pažinimo	18,75 (3,44)	20,99 (4,87)	20,39 (4,63)	-3,43	118,79	0,001
Suvokimo	19,44 (2,78)	19,65 (4,05)	19,60 (3,74)	-0,40	122,01	0,687
Elgesio	12,96 (3,12)	13,05 (3,71)	13,02 (3,55)	-0,15	176	0,884
Emocijų	23,65 (4,55)	21,21 (5,51)	21,87 (5,37)	2,74	176	0,007
Medijos	17,5 (3,2)	18,1 (3,7)	14,87 (3,27)	-0,1	176	0,321
Fizinis aktyvumas	2(0,13)	1,77(0,06)	1,83(1)	1,60	69,80	0,113

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Šeštoje lentelėje pateikti vidurkių skirtumai taikant Student-t kriterijų. Matome, kad statistiškai reikšmingai skiriasi vyrų ir moterų kūno vaizdas pažinimo komponente. Šiuo atveju remiantis gautais rezultatais galime daryti prielaidą, kad tiriamoje imtyje moterys prasčiau vertina savo kūną arba atskiras savo kūno dalis.

Taip pat matome, kad kūno vaizdo emocijų komponento vidurkis vyrų ir moterų grupėse statistiškai reikšmingai skiriasi. Šiuo atveju remiantis gautais rezultatais darome prielaidą, kad moterys labiau emociškai neigiamai jaučiasi dėl savo kūno nei vyrai. Palyginus kūno vaizdo suvokimo ir elgesio komponentų vidurkių įverčius vyrų ir moterų grupėse statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

Toliau lentelėje matome, kad medijų naudojimas statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp vyrų ir moterų.

Taip pat matome, kad fizinio aktyvumo lygis statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp vyrų ir moterų. Tai reiškia, kad tieiamieji vyrai ir moterys yra panašaus fizinio aktyvumo lygio.

7 lentelė. Medijų naudojimo mados/grožio, sporto, sveikatos temų vidurkių ir rangų palyginimai tarp lyčių

Medijų skalė	Vyrai	Moterys	Bendras	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	(n=48)	(n=130)	(n=178)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Mados, grožio temos	21,15(3,43)	19,82 (3,66)	20,18(3,64)	2,16	176	0,031
Sporto tema	16,96 (4,33)	20,89 (3,46)	19,83(4,09)	-6,28	176	0,000
	<i>Vidurkiniai rangai</i>	<i>Vidurkiniai rangai</i>		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Sveikatos tema	84,05	91,51		2858	-0,863	0,388

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

7 – oje lentelėje pateikti vidurkių skirtumai taikant Student-t vidurkių lyginimo kriterijų ir Mann –Whitney U kriterijų vidurkiniams rangams palyginti. Matome, kad medijų naudojimo mados/grožio ir sporto temomis statistiškai reikšmingai skiriasi vyrų ir moterų skirtumai. Iš gautų rezultatų galima teigti, kad tiriamosios imties moterys dažniau naudojasi medijomis mados/grožio tema, o vyrai dažniau naudojasi medijomis sporto tema.

Kadangi medijų naudojimo sveikatos tema duomenys nebuvo normaliai normaliai pasiskirstę, tad pasitelkus Mann – Whitney kriterijų matome, kad medijų naudojimas sveikatos tema statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp vyrų ir moterų.

3.3. Kūno vaizdo, medijų naudojimo, fizinio aktyvumo palyginimai kūno masės indekso aspektu

Kitas šio darbo uždavinys palyginti kūno vaizdo, medijų naudojimo, fizinio aktyvumo kintamuosius kūno masės indekso aspektu (KMI). Vidurkių palyginimui naudotasi nepriklausomų imčių Student t – kriterijumi ir nparametriniams kintamiesiems Mann – Whitney U kriterijumi lyginant vidurkių rangus. Kaip ir teigta prieš tai, kūno masės indeksas suskirstyta į dvi grupes: normalaus kūno svorio ir turintys viršsvorį.

8 lentelė. Kūno vaizdo, medijų naudojimo bei fizinio aktyvumo vidurkių skirtumai tarp KMI grupių

Skalė	Normalus	Viršsvoris	Bendras	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	svoris (n=118)	(n=59)	(n=178)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
	75,94 (6,6)	72,54 (6,92)	74,87 (6,91)			
Pažinimo	19,78 (4,83)	21,53 (3,98)	20,39 (4,63)	-2,4	175	0,018
Suvokimo	20,74 (3,26)	17,29 (3,65)	19,60 (3,74)	6,38	175	<0,001
Elgesio	12,73 (3,6)	13,54 (3,41)	13,02 (3,55)	-1,44	175	0,151
Emocijų	22,69 (5,24)	20,19 (5,3)	21,87 (5,37)	2,99	175	0,003
Medijos	18,72 (3,37)	16,47 (3,47)	14,87 (3,27)	4,14	175	<0,001
Fizinis aktyvumas	1,77 (0,07)	1,93 (0,11)	1,33 (0,47)	-1,32	175	0,189

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

8 – oje lentelėje pateikti duomenys rodo, kad pagal kūno masės indekso (KMI) aspektą, statistiškai reikšmingai skiriasi beveik visi kūno vaizdo vertinimo komponentai išskyrus elgesio subskalę. Žiūrint į kūno vaizdo pažinimo subskalės rezultatus, galima teigti prielaidą, kad tiriamojoje imtyje turintys viršsvorį jauni suaugę yra labiau neigiamos nuomonės apie savo kūną. Taip pat žiūrint į kūno vaizdo suvokimo komponento rezultatus, galima teigti prielaidą, kad tiramieji turintys viršsvorį savo kūną mato kaip didesnių parametrų lyginant su vidutinio sudėjimo žmonėmis. Pagal kūno vaizdo emocijų komponento rezultatus, galima teigti prielaidą, jog turinčių viršsvorį tiriamųjų jausmai apie savo kūną labiau neigiami nei normalaus kūno svorio pagal KMI. Apskritai remiantis gautais rezultatai galima manyti, kad jauni suaugę tiriamoje imtyje, kurie turi viršsvorį pagal KMI, yra labiau nepatenkinti savo kūno vaizdu nei esantys normalaus kūno svorio pagal KMI.

Toliau lentelėje matome statistiškai reikšmingą skirtumą medijų naudojime. Tai reiškia, kad jauni suaugę turintys viršsvorio dažniau naudojami medijomis nei normalaus kūno svorio.

Taip pat matome, kad fizinio aktyvumo lygis statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp KMI.

3.4. Kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo sąsajos

Kitas šiame darbe išsikeltas uždavinys – nustatyti tarpusavio ryšius tarp kūno vaizdo, medijų

naudojimosi ir fizinio aktyvumo. Siekiant nustatyti tarpusavio sąsajas buvo naudotasi Spearman koreliacijos koeficientais.

9 lentelė. *Kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo ryšiai*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Medijų naudojimas	-								
2. Medijos grožio tema	0,59**	-							
3. Medijos sporto tema	0,54**	0,4**	-						
4. Medijos sveikatos tema	0,52**	0,6**	0,55**	-					
5. Fizinis aktyvumas	-0,1	-0,8	-0,1	-0,11	-				
6. Kūno vaizdas	-0,05	-0,17*	-0,04	-0,12	0,32**	-			
7. Pažinimo	0,01	-0,12	0,11	0,02	-0,07	0,09	-		
8. Suvokimo	0,68	0,02	0,06	0,04	0,15*	0,49**	-0,5**	-	
9. Elgesio	-0,06	-0,18*	-0,17*	-0,16*	0,12	0,47**	0,47**	-0,24**	-
10. Emocijų	-0,07	0,03	-0,1	-0,07	0,26**	0,43**	-0,7**	0,59**	-0,31**

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

9 – oje lentelėje pirmame stulpelyje matome medijų naudojimo koreliacijos rezultatus su kintamaisiais, kuriuose matyti statistiškai reikšmingų sąsajų tarp kintamųjų nėra. Tad galima teigti, kad medijų naudojimas nesusijęs su fiziniu aktyvumu ir bendru kūno vaizdu ar atskirais jo komponentais.

Toliau matome, kad medijų naudojimas grožio tema yra statistiškai reikšmingai neigiamai susijęs su bendru kūno vaizdo konstruktu. Tai reiškia, kad tiriamieji kuo dažniau naudojo medijas grožio tema, tuo yra labiau nepatenkinti savo kūno vaizdu. Taip pat matome, kad medijų naudojimas grožio, sporto bei sveikatos temomis yra statistiškai reikšmingai neigiamai susijęs su kūno vaizdo elgesio komponentu. Tai reiškia, kad tiriamieji kuo dažniau naudojami medijomis grožio, sporto, sveikatos temomis tuo labiau linkę laikytis mitybos dietos, tačiau sąsajos yra labai silpnos.

Taip pat matome teigiamą statistiškai reikšmingą fizinio aktyvumo sąsają su bendru kūno vaizdu. Taigi galima teigti, kad bendras kūno vaizdas turi teigiamą santykį su fiziniu aktyvumu.

Matome silpną statistiškai reikšmingą koreliaciją tarp fizinio aktyvumo ir kūno vaizdo suvokimo komponento. Tai reiškia, kad tiriamieji, kurie savo kūno parametrus suvokė kaip labiau panašius į vidutinio sudėjimo asmenį yra fiziškai aktyvesni, tačiau ryšys labai silpnas. Matyti, kad egzistuoja statistiškai reikšminga koreliacija tarp fizinio aktyvumo ir kūno vaizdo emocijų

komponento. Tai reiškia, kad kuo labiau vyrauja teigiamos emocijos savo kūno atžvilgiu tuo aukštesnis fizinis aktyvumas.

10 lentelė. *Fizinio aktyvumo, kūno vaizdo, išvaizdos, sveikatos ir KMI sąsajos*

	Fizinis aktyvumas	Kūno vaizdas	Pažinimo subskalė	Suvokimo subskalė	Elgesio subskalė	Emocijų subskalė
1. Lytis	-0,12	0,02	0,23**	0,02	-0,00	-0,21**
2. Išvaizda	-0,19**	-0,3*	0,52**	-0,41**	0,19*	-0,7**
3. Sveikata	-0,28	-0,27**	0,11	-0,16*	0,02	-0,33**
4. KMI	0,09	-0,20**	0,18*	-0,47**	0,13	-0,22**

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

10 – oje lentelėje patikrintos sąsajos fizinio aktyvumo, kūno vaizdo konstrukto su lytimi, išvaizdos subjektyviu vertinimu, sveikatos subjektyviu vertinimu, kūno masės indeksu. Sąsajoms nustatyti naudota Spearman koreliacijos koeficientai.

Nustatytas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp fizinio aktyvumo ir išvaizdos subjektyviu vertinimu, tačiau ryšys yra labai silpnas.

Taip pat lentelėje matome, kad egzistuoja silpnos statistiškai reikšmingos neigiamos koreliacijos tarp bendro kūno vaizdo ir išvaizdos subjektyviu vertinimu, sveikatos subjektyviu vertinimu, KMI, tačiau ryšiai yra silpni.

Kūno vaizdo pažinimo komponente matome teigiamas statistiškai reikšmingas koreliacijas su lytimi, išvaizdos subjektyviu vertinimu, sveikatos subjektyviu vertinimu ir KMI. Taip pat iš gautų rezultatų matome kūno vaizdo suvokimo komponente neigiamus statistiškai reikšmingus ryšius su išvaizdos subjektyviu vertinimu, sveikata ir KMI.

Žiūrint į kūno vaizdo elgesio komponentą matome statistiškai reikšmingą sąsają su išvaizda. Tai reiškia, kad kuo labiau tiriamieji laikosi dietos, tuo labiau yra subjektyviai patenkinti savo išvaizda.

Kaip matome kūno vaizdo emocijos yra neigiamai statistiškai reikšmingai susijusios su lytimi, išvaizda, sveikata ir KMI. Tai reiškia, kad neigiamos emocijos siejasi su lytimi, išvaizda, sveikata ir KMI. Iš gautų rezultatų galima teigti prielaidą, kad tiriamųjų bendras kūno vaizdas neigiamą ryšį turi išvaizda, sveikata ir kūno masės indeksas, tačiau sąsajos yra silpnos.

3.5. Kūno vaizdo prognoziniai veiksniai

Penktas šiame darbe iškeltų uždavinių – nustatyti kūno vaizdo prognozinis veiksnys. Remiantis gautais statistiškai reikšmingais koreliacijos ryšiais, buvo siekiama nustatyti, kokie veiksniai labiausiai prognozuoja kūno vaizdą. Šiam tikslui įgyvendinti buvo naudota tiesinė regresinė analizė.

11 lentelė. *Kūno vaizdą prognozuojantys veiksniai*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis				
	Kūno vaizdas				
	Beta β	p	F	p	R ²
Išvaizda	-0,19	0,013	14,24	<0,001	0,25
Sveikata	-0,19	0,010			
KMI	-0,23	0,001			
Fizinis aktyvumas	0,25	0,000			

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

11 – oje lentelėje pateikti apskaičiuoti rezultatai pasitelkus tiesinę regresiją analizuojant kūno vaizdo prognozinis veiksnys, analizė atskleidžia, jog šiame modelyje kintamieji gali paaiškinti 24,9 proc. kūno vaizdo variacijos, modelis yra tinkamas ($R^2 > 0,20$; $p < 0,001$). Remdamiesi gautais rezultatais matome, kad kūno vaizdą statistiškai reikšmingai nuspėja subjektyvus išvaizdos apibūdinimas, subjektyvus sveikatos apibūdinimas, kūno masės indeksas ir fizinis aktyvumas.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Svarbiausias šio darbo tikslas – išanalizuoti kūno vaizdo, medijų naudojimo ir fizinio aktyvumo tarpusavio sąsajas. Atliekant empirinį tyrimą buvo siekiama išsiaiškinti kūno vaizdo ryšius su medijų naudojimu ir fiziniu aktyvumu. Taip pat buvo siekiama nustatyti kokie veiksniai prognozuoja kūno vaizdą tiriamojoje imtyje.

Pirmo uždavinio tikslas apžvelgti tiriamųjų išvaizdos ir sveikatos subjektyvius vertinimus. Naudojant aprašomąją statistika nustatyta, kad didžioji dalis vyriškos lyties respondentų atsakė, kad yra patenkinti savo išvaizda (n=21, 43,8 proc.), o daugiausia moterų save išvaizdą vertino nepatenkinamai (n=49, 37,7 proc.).

Dauguma tyrimo dalyvių (n=89, 50%) į klausimą „- Kokia Jūsų fizinė sveikata?“ atsakė, kad yra sveiki ir tik maža tiriamųjų dalis (n=6, 3,4 proc.) atsakė, kad yra prastos sveikatos. Taip pat nustatėme, kad didžioji dalis vyriškos lyties respondentų vyrų (n=26, 54,2 proc.), moterų (n=63, 48,5 proc.) save apibūdina kaip sveikais.

Taip pat buvo apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI), remiantis sveikatos pasaulio organizacija, kūno masės indeksas (KMI) buvo padalintas į dvi grupes: normalaus svorio ir turintys viršsvorį. Nustatyta, kad normalaus kūno svorio tiriamųjų – 23 vyrai ir 95 moterys, išviso – 118 (66,7 proc.), o turintys viršsvorio – 25 vyrai ir 34 moterys, išviso – 59 (33,3 proc.).

Taip pat buvo nustatyta, kad tiriamieji esantys normalaus kūno svorio pagal KMI subjektyviai vertina save kaip labiau patenkintus savo išvaizda. Sveikatos subjektyvūs vertinimai tarp imčių pagal KMI yra statistiškai nereikšmingi. Remiantis gautais rezultatais galima manyti, kad tiriamieji jauni suaugusieji yra daugiau patenkinti savo išvaizdą, kurie yra lieknesni.

Antrasis šio darbo uždavinys yra palyginti kūno vaizdą, medijų naudojimą, fizinį aktyvumą vyrų ir moterų grupėse. Tyrimo metu nustatyta, kad tiriamojoje imtyje moterys labiau nei vyrai neigiamai galvoja apie savo kūno vaizdą ir yra labiau emociškai nepatenkintos dėl savo kūno. Taip pat teigia ir kiti autoriai pvz. Laus, Costa ir Almeida (2015) atliktame tyrime matyti, jog merginos jaučia neigiamą savęs vertinimą, kūno išvaizdos aspektu, jos ypač pastebi idealaus kūno vaizdo ir jų pačių kūno neatitikimą. Šarskutė ir kiti (2019) ištyrę socialinių tinklų ir kūno vertinimo sąsajas, išskiria, jog merginos savo kūną vertino neigiamai dažniau nei vaikinai ir turėjo stipresnių įsitikinimų, kad ir aplinkiniai jų kūną vertina negatyviai. Taigi, mokslinėje literatūroje nurodoma, jog merginos dažniau nerimauja, kaip jų išvaizdą priima ir vertina aplinkiniai.

Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tiriamojoje imtyje, kad moterys dažniau naudojasi

medijomis mados/grožio tema, o vyrai dažniau naudojami medijomis sporto tema.

Šiuo tyrimu nustatyta, kad tiriamieji vyrai ir moterys yra fiziškai aktyvūs panašiai. Nors literatūroje rašoma, kad merginos būna mažiau fiziškai aktyvios dėl fizinio aktyvumo metu viešai vertinamo ir apžiūrimo kūno, dėl ko kyla nerimas, baimė mankštintis viešai. Dėl merginų didesnio nepasitenkinimo savo kūnu merginos būna mažiau fiziškai aktyvios. Tai parodo, jog net dažniau jaučiant nerimą dėl idealaus kūno neatitikimo, fizinis aktyvumas nepadidėja (Brunet & Sabiston, 2010). Galima manyti, kad moterys mažiau sportuoja sporto klubuose, o daugiau buitiniams namų sąlygomis. Kito autoriaus Ivanauskienės (2021) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad vyrai fiziškai aktyvesni negu moterys.

Trečiu uždaviniu siekta palyginti kūno vaizdą, fizinį aktyvumą su kūno masės indekso aspektu. Nustatyta, kad jauni suaugę tiriamoje imtyje, kurie turi viršsvorį pagal KMI, yra labiau nepatenkinti savo kūno vaizdu nei jauni suaugę esantys normalaus kūno svorio pagal KMI. Šie gauti rezultatai sutampa su Easton, Morton, Tappy, Francis ir Dennison (2018), kurie atliko kokybinį tyrimą su 18–25 metų amžiaus asmenimis, tiriamieji, kurie laikė save šiek tiek turinčius antsvorio, teigė jaučiantys diskriminaciją dėl savo kūno sudėjimo. Vėliau diskriminacija socialiniame lygmenyje savo ruožtu gali sukelti psichologinę kančią ir elgesio apraiškas, dėl ko gali pablogėti gyvenimo kokybė. Kiti autoriai literatūroje teigia priešingai. Jankauskienė ir kiti (2010) teigia, jog nepasitenkinimas savo kūnu dažnai vyrauja ir tarp normalaus svorio jaunų suaugusiųjų.

Taip pat šiuo tyrimu nustatytas jaunų suaugusiųjų turinčių viršsvorio dažnesnis naudojimas medijomis nei normalaus kūno svorio. Tai būtų galima paaiškinti medijose vis dažniau akcentuojamo kūno svorio kontrolė, idealaus kūno formavimo ir įvairūs būdai pasiekti liekną kūną.

Lyginant fizinį aktyvumą su KMI, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Šie rezultatai patvirtina kitų autorių atliktus tyrimus. Ferrar ir Olds 2010 metais atliktame tyrime pastebima, jog antsvorio turinčių fizinis aktyvumas nesiskiria nuo kitų bendraamžių, arba net yra mažesnis. Taigi, nepatenkinti savo kūnu ir išgyvenantys dėl neatitinkančių normų kūno, nedidina fizinio aktyvumo, o dažniau stengiasi sulieknėti greitą dietų pagalba.

Ketvirtu uždaviniu siekiama nustatyti kūno vaizdo sąsają su medijų naudojimo dažnumu, atlikus skaičiavimus paaiškėjo, kad tiriamojoje imtyje jaunų suaugusiųjų medijų naudojimo dažnumas neturi sąsajos su savo kūno vaizdu. Priešingus rezultatus gavo autorė Paskačienė I. (2012) magistriniame darbe „Jaunimo tapatumo raiška: „kūno vaizdo“ sutrikimo atvejis (sociologinė analizė)“ tyrimo metu atskleidė, kad žiniasklaida įtakoja „kūno vaizdo“ sutrikimus, tačiau įtaka nėra stipri. Pasitaiko atveju, kuomet asmenys įtakojami žiniasklaidos priemonių imasi įvairiausių būdų „kūno

vaizdui“ patobulinti, bet, anot autorės, šis atvejų skaičius nėra kritinis. Medijose formuojama ideali išvaizda ypatingai didelę įtaką turi jaunimui. Dažniausiai tai įtakoja jaunimą todėl, kad jauni žmonės per dieną praleidžia daug laiko naudodami įvairias medijas (kompiuterį, mobilųjį telefoną, televizorių ir kt.). Darbe „Vaiko santykis su reklama: kaip pramoga, kaip pirmąją vartotojiška patirtimi, stimuliu daryti įtaką tėvams“ autorės A. Mackevičiūtės (2010) atlikto tyrimo metu nustatyta, kad įvairių žiniasklaidos priemonių naudojimas yra priskiriama prie dažniausios vaikų laisvalaikio leidimo formos. Daugiau kartų jis gali stebėti demonstruojamas reklamas, filmus, nuomonių formuotojus bei įvairias ne visada tinkamo turinio laidas. Kuo jauni asmenys daugiau laiko naudojami medijų priemonėmis, tuo labiau ir stipriau įtakoja kūno vaizdą.

Gauti tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, kad medijų naudojimas grožio, sporto, sveikatos temomis neigiamai, tačiau statistiškai reikšmingai susijęs su kūno vaizdo elgesio komponentu, kas reiškia nukreipimu į valgymo dietos laikymąsi. Nors ryšys yra silpnas, tačiau patvirtina literatūroje vyraujančią nuomonę. Pasak Stuko ir kitų nuomonė (2012) medijos formuoja jaunų suaugusiųjų mitybos įpročius, todėl labai svarbu, kad jos atitiktų sveikatos rekomendacijas. Jusienė ir kiti (2019), atliko tyrimą su vaikais kuriame teigiama, jog dažnas naudojimas medijomis sukelia valgymo sutrikimus. Medijose rodomas liekno ir atletiško kūno vaizdas skatina laikytis dietų, kurios dažnu atveju veikia jo principu, greitai numetus svorio, vėliau priaugama dar daugiau ir taip sukelia dar didesnę nepasitenkinimą savo kūnu. Nepasitenkinimas savo kūnu gali sukelti įvairias psichikos problemas: anoreksija, bulimija. Šiuo tyrimu nustatyta, kad tiriamosios imties jauni suaugę kuo daugiau yra fiziškai aktyvesni, tuo labiau patenkinti savo kūno vaizdu. Aptariant galimą fizinio aktyvumo įtaką kūno vaizdo suvokimui, tyrimai dažnai krypsta į estetiką, geresnę išvaizdą ir kūno formos idealų siekimą. Tačiau fizinis aktyvumas gali pakeisti ne tik fizinę išvaizdą, bet ir požiūrį į savo kūną, nes tai yra susiję su teigiamą naudą sveikatai ir padidėjusiomis fizinėmis galimybėmis (pvz., veržlumu, energija). Kūno vaizdo valdymas yra stiprus fizinio aktyvumo motyvas ir kad yra daug tyrimų, nagrinėjančių fizinio krūvio ir kūno įvaizdžio santykį (Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002). Didžioji dauguma tyrimo pagrindinė idėja, kad sportuojantys yra labiau patenkinti savo kūno išvaizda, labiau savimi pasitiki, suvokia save fiziškai aktyviais (Gini & Basset, 2012). Tyrimai patvirtina ryšį tarp fizinio aktyvumo ir teigiamo kūno įvaizdžio. Gauti rezultatai sutampa su kitų autorių nuomone. Sabistona, Pilabed, Vania ir Thogersen-Ntoumanie (2019) nustatė, kad suaugę asmenys kurie neigiamai vertina savo kūno vaizdą, buvo mažesnio fizinio aktyvumo. O suaugę asmenys, kurie teigiamai vertino savo kūno vaizdą buvo fiziškai aktyvūs, užsiima įvairia fizine veikla (Naivar Sen et al., 2020). Lietuvoje panašius rezultatus gavo autorė Tauklienė (2021) savo darbe „Ryšys tarp

pozityvaus kūno vaizdo ir su sveikata susijusios gyvensenos tarp sportuojančių ir nesportuojančių paauglių“ atlikto tyrimo su paaugliais rezultatai parodė, kad sportuojantiems paaugliams būdingas pozityvesnis kūno vaizdas.

Taip pat rezultatai parodė teigiamą ryšį tarp fizinio aktyvumo ir emocijų. Kuo tiriamasis fiziškai aktyvesnis tuo dažniau jis patiria teigiamas emocijas. Tokius pat rezultatus gavo ir autorius M. Remutis (2020) darbe „Jaunesniojo amžiaus paauglių fizinis aktyvumas Covid-19 pandemijos metu“. Darbo autorius tyrimo metu gavo, jog fizinis aktyvumas didesnis buvo tarp asmenų, kurie jautėsi emociškai geriau. Naivar sen ir kitų (2020) atliktame tyrime nustatė, kad asmenys, kurie reguliariai užsiima rekomenduojamu fizinio aktyvumo lygiu, buvo pozityvesnės emocinės būsenos, pagerėjo su sveikata susijusi gyvenimo kokybė, turėjo mažiau antsvorio, didesnis pasitikėjimas, palyginus su fiziškai neaktyviais asmenimis. Standartinė rekomendacija užsiimti suaugusiems – 150 minučių vidutinio sunkumo aerobiniu fiziniu aktyvumu (pvz., greitas ėjimas, bėgiojimas) per savaitę yra pakankamas, kad būtų pasiekti minėti teigiami sveikatos rezultatai (Naivar sen, Gurleyink & Psouni, 2020).

Šiuo tyrimu nustatyta, kad medijų naudojimo dažnumas nėra reikšmingai susijęs su fiziniu aktyvumu. Tačiau literatūroje teigiama, kad fizinis aktyvumas labai stipriai konkuruoja daugiausiai su tokiomis medijų priemonėmis kaip televizija, kompiuteris bei internetas. Dėl besiplečiančių ir tobulėjančių medijų priemonių, didėja skaičius asmenų, kurių fiziniai rodikliai prastėja bei, anot autorių Zumero ir Gursko (2012) vis jaunėja žmonių amžius, kurie yra fiziškai pasyvūs. Taip pat autoriai metodinėje-informacinėje medžiagoje, skirtoje visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams „Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata“ teigė, kad dauguma jaunų žmonių pramogų ir veiklų nėra fiziškai aktyvios. Jų teigimu jauni asmenys labai daug laiko praleidžia prie įvairių medijų priemonių. Šios medijų priemonės, pasak autorių, mažina vaikų ir paauglių fizinį aktyvumą. Autorė Mažeikaitė (2011) savo darbe „Šakių 5-6 klasių moksleivių fizinio aktyvumo, sveikatos ir savęs vertinimo ryšys su laiku, praleidžiamu prie kompiuterio ir televizijos“ gavo, kad tiriamieji, kurių fizinis aktyvumas buvo nepakankamas daugiau laiko praleidžia prie įvairių medijų priemonių, tai reiškia, kad fizinį aktyvumą įtakoja medijų priemonės.

Penktuoju uždaviniu buvo siekta nustatyti veiksnius prognozuojančius kūno vaizdą tiriamojoje imtyje. Prognoziniai modeliai buvo sudaryti remiantis gautais statistiškai reikšmingais ryšiais. Atlikus skaičiavimus paaiškėjo, kad tiriamoje imtyje jauni suaugę, kurie yra fiziškai aktyvesni, mažesnio KMI, labiau patenkinti savo išvaizda ir sveikata yra labiau patenkinti savo kūno vaizdu. Panašius rezultatus gavo autorė Ivanauskienė (2021), kuri savo darbe „Švietimo sistemos ir kitų profesijų atstovų pozityvaus kūno vaizdo, fizinio aktyvumo ir kitų gyvensenos aspektų analizė“ nustatė, kad pozityvų

kūno vaizdą prognozuoja mažesnis KMI bei didesnis fizinis aktyvumo lygis.

Tyrimo ribotumai. Anketos pildymas vyko internetu, asmenys anketas pildė savanoriškai, respondentų atsakymų nuoširdumo tyrimo metu užtikrinti nebuvo galima. Nebuvo galima matyti nei kiek laiko asmuo pildo anketą, nei kaip atidžiai ir pan., o tai gali turėti įtakos rezultatams. Ganėtinai maža tiriamųjų vyrų imtis (n=48), moterų (n=130), todėl vyrų ir moterų grupių palyginimas turėtų būti interpretuojamas atsargiai. Tiksliesiems rezultatams gauti, tyrimai turėtų būti atliekami su didesnėmis imtimis ir panašiu tiriamųjų imtimis tarp lyties grupių. Taip vertėtų atsižvelgti, kad tiriamieji buvo apklausti pandemijos metu, kada buvo apribojamos socialinės sąveikos pvz., sporto klubų veikimo ribojimai ir pan.

5. IŠVADOS

1. Vyrų ir moterų išvaizdos subjektyvaus vertinimo įverčių vidurkiai reikšmingai nesiskyrė, bet buvo arti statistinio reikšmingumo. Vyrų ir moterų sveikatos subjektyvūs vertinimai statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Taip pat nustatyta, kad tiriamojoje imtyje vyrai dažniau naudojami medijomis sporto tema, o moterys grožio tema.
2. Nustatyta, kad fizinio aktyvumo lygis statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp vyrų ir moterų.
3. Nustatyta, kad, kad jauni suaugę turintys viršsvorį dažniau naudojami medijomis nei normalaus kūno svorio.
4. Nustatyta, kad fizinio aktyvumo lygis statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp KMI grupių (normalaus kūno svorio ir viršsvorio).
5. Nustatyta, kad kuo jaunų suaugusiųjų fizinio aktyvumo lygis turi teigiamą sąsają su kūno vaizdu.
6. Nustatyta, kad jaunų suaugusiųjų medijų naudojimas nesusijęs su kūno vaizdu ir fiziniu aktyvumu. Tačiau medijų naudojimas grožio tema yra statistiškai reikšmingai neigiamai susijęs su bendru kūno vaizdo konstruktu nors ryšys yra labai silpnas. Taip pat nustatyta, kad medijų naudojimas grožio, sporto bei sveikatos temomis yra statistiškai reikšmingai neigiamai susijęs su kūno vaizdo elgesio komponentu nors ryšys yra labai silpnas.
7. Nustatyta, kad fizinis aktyvumas, subjektyvus išvaizdos apibūdinimas, subjektyvus sveikatos apibūdinimas ir kūno masės indeksas reikšmingai prognozuoja bendrą kūno vaizdą.

LITERATŪRA

1. Abbott, BD, & Barber, BL. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise* 12(3), 333-342. doi:10.1016/j.psychsport.2010.10.005
2. Adaškevičienė, E. (2014). Mokinių fizinio aktyvumo didinimo galimybės sveikatos požiūriu: kūno kultūros mokytojų nuomonė. *TILTAI, Nr. 1*, 49-66. doi.org/10.15181/tbb.v66i1.778
3. Almeida, S.S., Laus, M.F. & Costa, T.M.B. (2013) Body image dissatisfaction and aesthetic exercise in adolescents: Are they related? *Estudos de Psicologia*, 18(2), 163-171. doi.org/10.1590/S1413-294X2013000200001
4. Bagdonas, A. ir Padarauskaitė, I. (2012). Paauglių kūno vaizdas ir patyčių patirtis. *Psichologija*, 460, 46-59. doi.org/10.15388/Psichol.2012.46.811
5. Banfield, S. S. & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, Vol. 37(146), 373-393. Paimta iš: <https://dro.deakin.edu.au/view/DU:30001655>
6. Brennan, M.A., Lalonde, C.E., & Bain, J.L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*. 15(3), 130-8. doi:10.24839/1089-4136.JN15.3.130
7. Brunet, J., Sabiston, C.M, Dorsch, K. & McCreary, D. (2010). Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. *Body Image*. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.11.004
8. Borzekowski, D.L.G. & Bayerk, A.M. (2005). Body Image and Media Use Among Adolescents. *Adolescent Medicine Clinics* 16(2), 289-313. doi :10.1016/j.admecli.2005.02.010
9. Buzalaitė-Kašalynienė, J. ir Rinkevičienė, V. (2009). Moters savo kūno suvokimas kaip socializacijos rizikos veiksnys. *Acta pedagogica Vilensia*, 23, 92 – 103. doi.org/10.15388/ActPaed.2009.23.3045
10. Caglar, E., Bilgili, N., Caraca A., & Ayaz S. (2010). The psychological characteristics and health related behaviour of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *Span J of Psychol*.13. doi:10.1017/S1138741600002407
11. Carrotte, E.R., Prichard, I., Lim, M., (2017). “Fitspiration” on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. *JMIR publications* 19(3). doi: 10.2196/jmir.6368
12. Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Corazza, O., (2021). Fitspiration on social media: Body-image and

- other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*. Vol. 1. Doi.org/10.1016/j.etdah.2021.100010
13. Derkintienė, S. (2011). Teigiama kūno vaizdo vertinimas ankstyvojoje paauglystėje. *Tiltai*, 3 (56), 323-330.
 14. Derkintienė, S., Lukoševičius, A. ir Budreikaitė, A. (2015). Gender differences in physical appearance perception among 8th grade pupils. *Sporto mokslas*, Nr. 4(82), 23–2. Paimta iš <https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/99223>
 15. Dominaitė, I. (2014) Kūno vaizdo ir socialinių interneto tinkle naudojimo ypatumų sąsajos paauglystėje. *XI-oji jaunųjų mokslininkų psichologų darbai*. Nr 3. Paimta iš <https://www.lituanistika.lt/content/66523>
 16. Duchesne, AP, Dion, J., Lalande D., Begin, C., Emond, C. & McDuff, P. (2016). Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of Health Psychology*. 22(12). doi: 10.1177/1359105316631196
 17. Easton, K., Morton, Z., Tappy, D., Francis, D. & Dennison, L. (2018). Young People's experiences of viewing the Fitspiration Social media trend: qualitative study. *J. Med. Internet Res*, 20 (6), 219. doi:10.2196/jmir.9156
 18. Fatt, S. J., Fardouly, J., & Rapee, R. M. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media & Society*. 1–15. doi:10.1177/1461444818821064
 19. Ferrar, K. & Olds, T. (2010). Thin adolescents: who are they? What do they do? Socio-demographic and use- of- time characteristics. *Prev Med* 51(3-4), doi: 10.1016/j.ypped.2010.07.001
 20. Finne, E., Bucksch, J., Lampert, T. & Kolip P. (2011). Age, puberty, body dissatisfaction and physical activity decline in adolescents. Results of German Health Interview and Examination Survey. *Int. Behavior Nutrition Physical Activity*. 8. doi: 10.1186/1479-5868-8-119
 21. Gallivan, H.R. (2014). Teens, Social Media And Body Image. Paimta iš: http://www.macmh.org/wp-content/uploads/2014/05/18_Gallivan_Teens-social-mediabody-image-presentation-H-Gallivan-Spring-2014.pdf
 22. Gaudešienė, D. (2020). *Paauglių naudojimosi medijomis ypatumai: sąsajos su suvokiama tėvų kontrole ir elgesio – emocijų sunkumais* (Magistro darbas). Klaipėda: Klaipėdos universitetas. Paimta iš <https://vb.ku.lt/object/elaba:61390071/61390071.pdf>
 23. Gini, K. A. M., Prapavessis, H. & Haase, A.M. (2008) The effects of physique-salient and

- physique non-salient exercise videos on women's body image, self-presentational concerns, and exercise motivation. *Body Image* 5, 164–172.
24. Gini, K. A. M. & Basset, R. L. (2012). Exercise: effects on body image. In T. F. Cash (Ed.). *Encyclopedia of body image and human appearance*. 412- 417. Waltham: Academic Press.
 25. Grabe, S. & Monique, W.L. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, Vol. 134, No. 3, 460 – 476.
 26. Hagger, MS, Stevenson, A, Chatzisarantis, N.D. & Gaspar, P., (2010). Physical self-concept and social physique anxiety: Invariance across culture, gender and age. *Stress Health*. Vol 26. doi:10.1002/smi.1299
 27. Hogan, K. (2012). Body Image: the influence that the media has on self-objectification across women of different ages. *Remedy Health Media*. Prieiga internete: http://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/341/ba_hogan_k_2012.pdf?sequence=1
 28. Hurley, K. (2019). Social media and teens: how does social media affect teenagers mental health. Paimta iš <https://www.psychom.net/social-media-teen-mental-health>
 29. Jackson, L.A. (2004). Physical attractiveness: a sociocultural perspective. In: T.F. Cash and T. Pruzinsky (eds.). *Body image: a handbook of theory, research and clinical practise*. 219-225. New York: The Guilford Press.
 30. Jankauskienė, R. (2008) Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*, 44(5), 346 – 355. Paima iš <https://www.mdpi.com/1648-9144/44/5/346/pdf>
 31. Jankauskienė, R., Griciūtė, A., Vizbaraitė, D., Visagurskienė, D., Pajaujienė, S. ir Miežienė, B. (2011). Paauglių kūno vertinimo, nerimo dėl socialinio išvaizdos priėmimo ir kūno suvokimo ryšys su mankštinimosi dažniu. *Visuomenės sveikata*. 3(54), 97 – 106.
 32. Jerstad, B., Boutelle K., Ness, K., & Stice, E. (2010). Prospective reciprocal relations between physical activity and depression in female adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 78 (2). doi: 10.1037/a0018793
 33. Jonuškaitė T.(2007). Žiniasklaida masėms ir masių žiniasklaida. *Žurnalas VERSUS*, Nr.1(5), 62.
 34. Jusienė, R., Praninskienė, R., Petronytė, L., Breidokienė, R., Laurinaitytė, I., Rakickienė, L.,... Vitkė, L. (2019). Fizinės ir psichikos sveikatos veiksniai ankstyvojoje vaikystėje: naudojimosi informacinėmis technologijomis vaidmuo. *Visuomenės sveikata*, 1(84), 56 – 67.

35. Kerremans, A, Claes, L. & Bijttebier, P. (2010). Disordered eating in adolescent males and females: Associations with temperament, emotional and behavioural problems and perceived self-competence. *Pers and Indiv Differ.* 49. doi:10.1016/j.paid.2010.08.003
36. Kleinauskienė, L. (2012). Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno trumposios lietuviškos versijos (IPAQ-LT) patikimumo ir pagrįstumo nustatymas (magistro darbas). Kaunas: LKKA. Paimta iš <https://vb.lsu.lt/object/elaba:2106537/>
37. Kokkinos, P., Sheriff, H. & Kheirbek, R. (2011). Physical inactivity and morality risk. *Cardiology Research and Practice.* doi.org/10.4061/2011/924945
38. Laus, M.F, Costa, T.M, & Almeida, S.S. (2015). Gender differences in body image and preferences for an ideal silhouette among Brazilian undergraduates. *Eating Behavior.* Vol. 19. doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.09.003
39. Lesinskienė S, Karalienė V., Kostecká J. ir Germanienė D. (2017). Perception of body image and tendencies of eating behavior among adolescents. *Health and Primary Care.* 1(2). Paimta iš: <https://epublications.vu.lt/object/elaba:24730346/index.html>
40. Maciulevičienė, E. (2015). Paauglių iš Lietuvos ir Vokietijos fizinio aktyvumo, požiūrio į jį ir priežasčių, trukdančių fizinei veiklai, dimensijos. *Sporto mokslas.* Nr. 4(82), 30–36.
41. Mackevičiūtė A., (2010). Vaiko santykis su reklama: kaip pramoga, kaip pirmąją vartotojiška patirtimi, stimulu daryti įtaką tėvams“ (*Magistro darbas*). Kaunas. Paimta iš: https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/126688/1/rusne_melinyte_md.pdf
42. Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. *Early Child Development and Care.* 1107-1121. doi: 10.1080/03004430.2020.1845163
43. McCabe, M.P, Ricciardelli, L.A. & Holt, K. (2010). Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviors.* 11(3), 156 – 163. doi: 10.1016/j.eatbeh.2010.01.005
44. McKinley N. M., Hyde J. Sh. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale. Development and Validation // *Psychology of Women Quarterly.* Vol. 20, 181-215.
45. Miškinytė, A. (2011). *Požiūrio į savo kūną sąsajos su asmenybės savybėmis ir subjektyvia gyvenimo kokybe* (Daktaro disertacija). Vilnius: Vilniaus universitetas. Paimta iš https://virtualibiblioteka.vu.lt/primoexplore/fulldisplay?docid=ELABAETD2112791&context=L&vid=VU&lang=lt-LT&search_scope=VU_IG_ALL&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=default_tab&query=any,contains,audron%C4%97%20miskinyt%C4%97&offset=0

46. Michelkevičius, V., (2008). *Medija*. Visuotinė lietuvių enciklopedija. Paimta iš: <https://www.vle.lt/straipsnis/medija/>.
47. Mooney, E. Farley, H. & Strugnell, C.J., (2010). Body dissatisfaction and dieting among adolescent females in the Republic of Ireland (ROI). *Nutrition & Food Science*. Vol 40(2), 176 – 185. doi.org/10.1108/00346651011029200
48. Murphy, R. & Jackson, S. (2012). Bodies-as-image? The body made visible in magazine love your body content. *Women's Studies Journal*. Vol 25(1).
49. Naivar sen, C., Gurleyink, D., & Psouni, E. (2020). The Role of Physical Activity on Parental Rejection and Body Image Perceptions. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17(7), 2176; <https://doi.org/10.3390/ijerph17072176>
50. Navickas, V. ir Vaičiulienė, A. (2011). *Žmogaus raidos psichologija*. Vilnius: Versus Aureus. Paimta iš <https://hdl.handle.net/20.500.12259/96553>
51. Norkus, A. (2012). *Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas* (Daktaro disertacija). Šiauliai: Šiaulių universitetas. Paimta iš <https://gs.elaba.lt/object/elaba:1851888/1851888.pdf>
52. Pačiauskaitė, I., Stepukonis, F. ir Jurgutis, A. (2016). Nepasitenkinimo kūno įvaizdžiu rizikos veiksniai ir jų poveikis sveikatai bei psichosocialiniam gyvenimui: specialistų ugdymo poreikis ir galimybės. *Visuomenės sveikata. Priedas Nr. 2*, 70 – 74.
53. Pačiauskaitė, I., Stepukonis, F., Jurgutis, A., Mažuknaitė, I. ir Norkienė, S. (2015). Pacientų išvaizdos ir kūno įvaizdžio problemos: sveikatos priežiūros specialistų patirtis ir kompetencija. *Visuomenės sveikata, priedas Nr. 6*, 38-43. doi: 10.5200/sm-hs.2015.113
54. Pajaujienė, S., Jankauskienė, R., Visagurskienė, K., Vizbaraitė, D. ir Gričiūtė, A. (2011). Ryšys tarp IX klasių berniukų ir mergaičių fizinio aktyvumo, valgymo sutrikimų rizikos ir požiūrio į mankštinimosi elgseną mažinant svorį. *Sveikatos mokslai*, 21 (5), 74 – 80.
55. Paskačienė, I. (2012). *Jaunimo tapatumo raiška: „kūno vaizdo“ sutrikimo atvejis (sociologinė analizė)* (Magistro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas. Paimta iš <http://gs.elaba.lt/object/elaba:1910402/1910402.pdf>
56. Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71 (11-12), 363-377. doi:10.1007/s11199-014-0384-6
57. Pilkionienė, A. (2006). *Kūno grožio suvokimas paauglystėje* (Magistro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas. Paimta iš <https://virtualbiblioteka.vu.lt/primo->

explore/fulldisplay?docid=ELABAETD1903998&context=L&vid=VU&lang=lt_LT&search_scope=VU_IG_ALL&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=default_tab&query=any,contains,Anastasija%20Pilkionien%C4%97&offset=0

58. Pruis, T. A. & Janowsky, J. S. (2010). Assessment of body image in younger and older women. *The Journal of General Psychology*. 137 (3). doi: 10.1080/00221309.2010.484446
59. Puodžiūnaitė D. (2017). *Atsakomybė reklamoje: lietuviškos televizijos atvejis* (Magistro darbas). Kaunas: VDU. Paimta iš: <https://hdl.handle.net/20.500.12259/34543>
60. Rapolienė, G. (2010). Vyresnio amžiaus žmonės Lietuvos žiniasklaidoje: naivūs, kenčiantys ir bejėgiai. *Sociologija. Mintis ir veiksmai*, Nr.1(26), 99-115. doi.org/10.15388/SocMintVei.2010.1.6097
61. Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M. & Tiggemann, M. (2017) Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behavior. *Body Image*. 65–71. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.06.001
62. Rodgers, R.F., Franko, D.L., Donovan E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Lowy, A.S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*. Vol 22, 148-155. doi: 10.1016 / j.bodyim.2017.07.003
63. Remutis E. (2020). Jaunesniojo amžiaus paauglių fizinis aktyvumas Covid-19 pandemijos metu. (Magistro darbas). Kaunas: VDU. Paimta iš: <https://hdl.handle.net/20.500.12259/106986>
64. Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57. doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010
65. Sakalauskaitė, E. ir Tutkuvienė, J. (2009). Kūno įvaizdis: veiksniai ir sąsajos su fizine būkle. *Laboratorinė medicina*, 4, 215–222.
66. Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R... Swami, V. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27, 54–67. doi.org/10.1037/a0037917
67. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. LKKA
68. Stukas, R., Šurkienė, R., Grubytė S. ir Dobrovolskij V (2012). Populiarios spaudos įtaka studentų mitybai. *Sveikatos mokslai*. 22 (5), 57-63.
69. Šarskutė, A., Gužas, J., Andrejauskienė, V. ir Lesinskienė, S. (2019). Paauglių naudojimosi socialiniu tinklu Instagram ir kūno išvaizdos sąsajos. *Pediatrija*. 3 (87), 52 – 58.

70. Šeškevičiūtė, J. (2013). *Paauglių žurnalų vizualinės komunikacijos poveikis auditorijos savivokos formavimo procesui. „Justės“ ir „Lukos“ atvejai* (Magistro darbas). Kaunas: VDU. Paimta iš <https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/123380>
71. Thompson, K. J. & Heinberg, L. J. (1999). The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them? *Journal of social issues*, Vol 55, 339-353. doi.org/10.1111/0022-4537.00119
72. Thompson, J. K., Van Den Berg, P. (2004). Measuring body image attitudes amongs adolescents and adults // *Body Image* / Ed. by T. F. Cash, T. Pruzinsky. New York: The Guilford Press, p. 142–154.
73. Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2016). ‘Strong is the new skinny’: A content analysis of fit inspiration images on instagram. *Journal of Health Psychology*. Vol 3, 1003-1011 doi.org/10.1177/1359105316639436
74. Trakšelys, K. Jurgutis, K., Martišauskienė, D. ir Andriekienė, R. M. (2014). Dėstytojų ir studentų požiūris į išvaizdą (Klaipėdos universiteto atvejis). *Tiltai*. 12(2), 127–136. doi.org/10.15181/tbb.v67i2.850
75. Visuotinė lietuvių enciklopedija (2014). *Žiniasklaida*. Paimta iš: <https://www.vle.lt/straipsnis/ziniasklaida/>.
76. Volkytė, S. (2013). *Paauglystės amžiaus mergaičių požiūris į kūno vaizdą ir mitybos įpročius* (Magistro darbas). Šiauliai: Šiaulių universitetas. Paimta iš <https://gs.elaba.lt/object/elaba:1874886/1874886.pdf>
77. Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2012). Body image development – adolescent girls. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* 187-193. Waltham: Academic Press
78. Zumeras, R. ir Gurskas, V. (2012). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilnius. Paimta iš <http://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Rekomendacijos%20mokini%C5%B3%20fizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatos%20tema.pdf>

PRIEDAI

ANKETA

Gerbiamieji, esu VU sveikatos psichologijos magistro studijų studentas Mindaugas Ročkus. Prašau nuoširdžiai atsakyti į pateiktus klausimus anketoje. Anketa yra anoniminė ir jos duomenys bus naudojami moksliniais tikslais magistro darbe, tik apibendrintoje visų apklaustųjų rezultatų analizėje. Prie kiekvieno klausymo pažymėkite, Jūsų nuomone, tinkamiausią atsakymą. Ačiū už bendradarbiavimą. Jei turėsite klausimų apie tyrimą, galite susisiekti su manimi el. paštu minrockus@gmail.com

Jūsų amžius (*įrašykite*) :.....

Jūsų lytis (*apibraukite*): Vyras Moteris

Jūsų svoris (*įrašykite*):.....

Jūsų ūgis (*įrašykite*):.....

Ar Jūs iš esmės esate patenkintas/a savo kūno išvaizda?

Kokia Jūsų fizinė sveikata?

1. Visiškai patenkintas/a;
2. Patenkintas/a;
3. Nei patenkintas/a, nei nepatenkintas/a; vidutiniška;
4. Nepatenkintas/a;
5. Visiškai nepatenkintas/a. prasta;

1. Esu visiškai sveikas/a;
2. Esu sveikas/a;
3. Mano sveikata
4. Mano sveikata prasta;
5. Mano sveikata visiškai prasta;

Atidžiai perskaitykite kiekvieną teiginį ir apibraukite skaičių, kuris geriausiai atspindi dažnumą, kuriuo naudojate skirtingoms žiniasklaidos / interneto priemonėms.

Nr.	Klausimas	Kas dien	Kelis kartu s į savai tę	Kelis kartu s į mėne sį	Kartą į mėne sį ar rečiau
1	Kaip dažnai naudojate socialiniais tinklais, pvz. Facebook, Twitter, Instagram ir pan.?	1	2	3	4
2	Kaip dažnai skaitote tinklaraščius („blogus“) arba žiūrite vaizdo tinklaraščius („vlogus“)? Jei atsakymas „4“, tada pereikite prie 3 klausymo.	1	2	3	4
2.1	Kaip dažnai tinklaraščiuose/vaizdo tinklaraščiuose skaitote ar žiūrite apie madą, stilių, grožį ?	1	2	3	4
2.2	Kaip dažnai tinklaraščiuose/vaizdo tinklaraščiuose skaitote ar žiūrite apie sportą ?	1	2	3	4

2.3	Kaip dažnai tinklaraščiuose/vaizdo tinklaraščiuose skaitote ar žiūrite apie sveikatą ?	1	2	3	4
3	Kaip dažnai skaitote internetinius naujienų portalus (pvz. Delfi, 15 min., Lrytas ir pan.).	1	2	3	4
3.1	Kaip dažnai internetiniuose naujienų portaluose skaitote straipsnius ir žiūrite reportažus mados, stiliaus ir grožio temomis ?	1	2	3	4
3.2	Kaip dažnai internetiniuose naujienų portaluose skaitote straipsnius ir žiūrite reportažus sporto temomis ?	1	2	3	4
3.3	Kaip dažnai internetiniuose naujienų portaluose skaitote straipsnius ir žiūrite reportažus sveikatos temomis ?	1	2	3	4
4	Kaip dažnai naudojate internetu ieškodami informacijos apie madą, stilių ir grožį?	1	2	3	4
5	Kaip dažnai naudojate internetu ieškodami informacijos apie sportą?	1	2	3	4
6	Kaip dažnai naudojate internetu ieškodami informacijos apie sveikatą?	1	2	3	4
7	Kaip dažnai žiūrite televiziją?	1	2	3	4
7.1	Kaip dažnai žiūrite per televiziją TV laidas, filmus, serialus apie madą, stilių ir grožį?	1	2	3	4
7.2	Kaip dažnai žiūrite per televiziją TV laidas, filmus, serialus apie sportą ?	1	2	3	4
7.3	Kaip dažnai žiūrite per televiziją TV laidas, filmus, serialus apie sveikatą?	1	2	3	4
8	Kaip dažnai klausote radiją?	1	2	3	4
8.1	Kaip dažnai klausote per radiją laidas apie madą, stilių ir grožį?	1	2	3	4
8.2	Kaip dažnai klausote per radiją laidas apie sportą ?	1	2	3	4
8.3	Kaip dažnai klausote per radiją laidas apie sveikatą?	1	2	3	4

9	Kaip dažnai skaitote laikraščius/žurnalus?	1	2	3	4
9.1	Kaip dažnai jūs skaitote laikraščių/žurnalų straipsnius apie madą, stilių ir grožį?	1	2	3	4
9.2	Kaip dažnai jūs skaitote laikraščių/žurnalų straipsnius apie sportą?	1	2	3	4
9.3	Kaip dažnai jūs skaitote laikraščių/žurnalų straipsnius apie sveikatą	1	2	3	4