

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Domilė Dailydaitė

Psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Studentų intuityvaus valgymo, dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno priėmimo
sąsajos**

Darbo vadovė: doc. dr. Ilona Laurinaitytė

Vilnius
2021

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
PRATARMĖ	6
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	8
1. ĮVADAS	9
1.1. Intuityvaus valgymo samprata ir modelis	9
1.2. Dėmesingo įsisąmoninimo samprata	13
1.3. Kūno priėmimo samprata ir veiksniai	15
1.4. Intuityvaus valgymo, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos	18
1.5. Tikslas, uždaviniai ir hipotezės	21
2. TYRIMO METODIKA	22
2.1. Tyrimo dalyviai	22
2.2. Tyrimo instrumentai	22
2.3. Tyrimo eiga	25
2.4. Duomenų analizė	25
3. TYRIMO REZULTATAI	26
3.1. Tyrimo duomenų normalumo tikrinimas	27
3.2. Studentų subjektyviai suvokiamos sveikatos būklės, svorio pagal kūno masės indeksą ir mitybos praktikos aprašomoji statistika	27
3.3. Intuityvaus valgymo, kūno priėmimo, dėmesingo įsisąmoninimo ir sveikatos būklės palyginimo pagal kūno masės indeksą aprašomoji statistika	29
3.4. Intuityvaus valgymo, kūno priėmimo, dėmesingo įsisąmoninimo, kūno masės indekso ir sveikatos būklės palyginimas tarp lyčių	30
3.5. Sąsajos tarp intuityvaus valgymo, jo poskalių, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo	32
3.6. Studentų intuityvaus valgymo prognozė	33
3.7. Studentų subjektyvios sveikatos būklės prognozė	34

4. REZULTATŲ APITARIMAS	36
4.1. Tyrimo rezultatų aptarimas	36
4.2. Tyrimo trūkumai ir tolesnių tyrimų gairės	39
4.3. Praktinis rezultatų pritaikymas	40
IŠVADOS	41
LITERATŪRA	42
PRIEDAI	51
1 priedas. Intuityvaus valgymo skalės faktorinės analizės duomenys	51
2 priedas. Kūno priėmimo skalės faktorinės analizės duomenys	52
3 priedas. Dėmesingo įsisąmoninimo skalės faktorinės analizės duomenys	52
4 priedas. Tyrimo dalyvio informuoto sutikimo pavyzdys	53

SANTRAUKA

Dailydaitė, D. (2021). Studentų intuityvaus valgymo, dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno priėmimo sąsajos. Vilniaus universitetas: Vilnius, 49 p.

Intuityviai valgyti turėtų būti lengviau stebint savo kūno vaizdą be vertinimo, kuris galėtų išprovokuoti impulsyvų, destruktivų valgymą bei priimant savo kūną tokį, koks jis yra. Siekiant išplėsti žinias apie intuityvų valgymą, tyrimo tikslas buvo nustatyti sąsajas tarp studentų intuityvaus valgymo, dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno priėmimo. Tyrimo imtį sudarė 157 aukštųjų mokyklų bakalauro bei magistro studijų studentai (amžius nuo 19 iki 61 metų, vidurkis = 29,75), iš kurių 136 buvo moterys ir 21 vyras. Dalyviai atrinkti patogiuoju būdu, apklausiant internetine apklausa per Facebook platformą. Tyrimo kintamieji įvertinti šių klausimynų pagalba: Intuityvia valgymo skale 2 (IES-2, angl. Intuitive Eating Scale-2, Tylka & Kroon Van Diest, 2013), Kūno priėmimo skale 2 (BAS-2; ang. The Body Appreciation Scale-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015), Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skale (angl. The Mindful Attention Awareness Scale, MAAS; Brown & Ryan, 2003). Tyrimo rezultatai parodė, kad studentų intuityvų valgymą prognozuoja kūno priėmimas ir dėmesingas įsisąmoninimas. Taip pat buvo ištirta, kad kuo dažniau studentai maitinasi intuityviai, tuo jų kūno masės indeksas yra mažesnis ir savo sveikatos būklės vertinimas yra palankesnis.

Raktiniai žodžiai: intuityvus valgymas, dėmesingas įsisąmoninimas, kūno priėmimas, sveikatos būklė, kūno masės indeksas.

SUMMARY

Dailydaitė, D. (2021). The relationship between intuitive eating, mindfulness and body appreciation in a student sample. Vilnius University: Vilnius, 49 p.

Eating intuitively should be easier by observing your body image without an assessment that could provoke impulsive, destructive eating and accepting your body as it is. In order to expand knowledge about intuitive eating, the aim of the study was to identify the relationships between students' intuitive eating, mindfulness, and body acceptance. The subjects of the study were 157 bachelor and master students (ages 19 to 61, mean = 29.75), of whom 136 were women and 21 men. Participants were interviewed in an online survey via the Facebook platform. The study variables were assessed with the following questionnaires: Intuitive Eating Scale-2 (IES-2, Tylka & Kroon Van Diest, 2013), The Body Appreciation Scale 2 (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015), The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003). The results of the study showed that students' intuitive eating is predicted by body acceptance and mindfulness. It was also studied that the more a student feeds intuitively, the more likely they are to have a lower body mass index and subjectively better assess their health.

Keywords: intuitive eating, mindfulness, body acceptance, health condition, body mass index.

PRATARMĖ

Šiandieniniame pasaulyje yra labai gajus grožio kultas, ir kone kiekviename žingsnyje yra peršami standartai, kaip turi atrodyti idealus vyras ir ideali moteris. Įvairiose medijose, tokiose kaip internetas, žurnalai ar televizija, kasdien rodomi jauni asmenys nepriekaištingais kūnais. O kur dar socialinių tinklų daroma įtaka, kuomet vis siūloma žiūrėti į nesibaigiantį srautą redaguotų ir nerealistišškai atrodančių asmenų nuotraukų. Visas šis srautas neretam sukelia gėdos ar nusivylimo jausmus dėl savo išvaizdos ir skatina vaikytis neįveikiamus grožio standartus. Dažnas renkasi dietų kelią, patikėjęs lengvu ir greitu rezultatu. Tačiau dauguma lieka nusivylę, nes dieta pasirodė ne tokia ir lengva, netgi greičiau sekinanti, o net jei ir pavyko pasiekti norimą rezultatą, svoris vėl pradeda augti tik nutraukus dietinę mitybą. Dietologė ir valgymo sutrikimų gydymo specialistė Evelin Tribole kartu su vaikų ir paauglių nutukimo gydymo eksperte Elyse Resch, remdamosios moksliniais tyrimais ir darbo patirtimi, 2003 m. pasiūlė alternatyvą dietoms - grįžimą prie intuityvios mitybos (Tribole & Resch, 2012). Autorės tikina, kad šis valgymo stilius sulaukė didžiulio žmonių susidomėjimo: jas užplūdo daugybės žmonių laišakai ir skambučiai su prašymais nukreipti pas mitybos specialistus bei istorijos apie tai, kaip intuityvus valgymas pakeitė jų gyvenimus, buvo prašomos skaityti pranešimus, dalyvauti televizijos ir radijo laidose ir pan.. Nuo to laiko intuityviu valgymu susidomėjo ir vis daugiau mokslininkų, kurie ėmė plėsti žinias apie šį valgymo stilių.

Mokslininkai teigia, kad valgydami savo kūno signalais labiau pasikliauja tie asmenys, kurie priima savo kūną, nes jie sugeba atsispirti sociokultūriniais nepasiekiamos išvaizdos standartams ir tai nesukelia su kūnu susijusių neigiamų emocijų (Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005). Neigiamų emocijų, tokių kaip nerimo, toleravimas mažina automatines reakcijas, kurios galėtų išprovokuoti valgymą ne dėl fizinių priežasčių bei persivalgymą (Ouwens, Schiffer, & Visser, 2015). Taigi sąmoningumo ir gebėjimo išlaikyti dėmesį dabartyje, kitaip dar vadinamo dėmesingu įsisąmoninimu (Brown & Ryan, 2003), dėka padidėja tolerancija stresui ir sumažėja automatinės reakcijos, todėl tai turėtų prisidėti prie intuityvaus valgymo tikimybės. Vis dėlto žinių apie intuityvaus valgymo ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajas trūksta.

Remiantis turimomis žiniomis ir klausimais, kurie iki galo nėra neištirti, buvo iškeltas ir šio darbo tikslas - nustatyti sąsajas tarp studentų intuityvaus valgymo, dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno priėmimo. Tyrimas leistų sudaryti platesnį vaizdą apie šį adaptyvų valgymo stilių studentų grupėje. O tai, savo ruožtu, būtų naudinga tiek studentams, kurie gaudami daugiau žinių apie

intuityvų valgymą galėtų keisti savo mitybos įpročius bei tuo pačiu pagerinti savo fizinę ir psichikos sveikatą, tiek sveikatos specialistams, kurie savo darbe su klientais galėtų taikyti efektyvesnius būdus. Norėčiau padėkoti tyrimo dalyviams už skirtą laiką ir nuoširdų dalyvavimą. Ypač norėčiau padėkoti darbo vadovei doc. dr. Ilonai Laurinaitytei už suteiktą pagalbą ir rekomendacijas planuojant tyrimą ir rašant visą darbą.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Intuityvus valgymas – tai adaptyvus valgymo stilius, pasikliaujant fiziniais alkio ir sotumo signalais, o ne situaciniais ir emociniais patarimais (Tylka & Wilcox, 2006).

Dėmesingas įsisąmoninimas - natūraliai egzistuojanti savybė, kuri pasižymi sąmoningumu ir gebėjimu išlaikyti dėmesį dabartyje (Brown & Ryan, 2003).

Kūno priėmimas - palankus požiūris ir pagarba kūnui, atmetant nerealų žiniasklaidoje formuojamą lieknumo idealą kaip vienintelę žmogaus grožio formą (Avalos et al., 2005).

1. ĮVADAS

1.1. Intuityvaus valgymo samprata ir modelis

Intuityvus valgymas – tai adaptyvus valgymo stilius, pasikliaujant fiziniais alkio ir sotumo signalais, o ne situaciniais ir emociniais patarimais (Tylka & Wilcox, 2006). Intuityvus valgymas apibūdinamas kaip dinamiškas procesas, integruojantis proto, kūno ir maisto derinimą (Tribole & Resch, 2012). Tai yra asmeninis savo sveikatos pagerbimo procesas, kuomet atkreipiamas dėmesys į savo kūno signalus ir atitinkamai į juos atsižvelgus patenkinami fiziniai bei emociniai poreikiai (Tribole & Resch, 2017). Pats asmuo yra savo kūno ekspertas: tik jis žino, koks alkanas yra ir koks maistas ar valgymas jį patenkins. Be to, tik jis žino savo mintis, jausmus ir išgyvenimus. Šis požiūris, anot Tribole ir Resch (2017), neskatina susitelkti į svorio kontrolę, nors natūralaus asmens svorio ir formos pasikeitimas ir palaikymas yra pripažįstamas kaip galimas rezultatas. Pažymėtina, kad intuityvus valgymas yra laikomas valgymo elgesiu, o ne „dietos programa“.

Intuityvaus valgymo modelis sukurtas remiantis išsamia literatūros analize, atsižvelgiant į kitų autorių prielaidas. Vieni teigia, kad polinkis valgyti intuityviai yra įgimtas, tačiau tikimybė tęsti šį valgymo stilių priklauso nuo priimančios aplinkos (Carper, Fisher, & Birch, 2000). Humanistinės teorijos pagrindas yra įsitikinimas, kad kai individas suvokia, jog reikšmingi kiti asmenys priima jį tokį, koks jis yra, individas sugeba išpildyti savo saviaktualizacijos poreikį. Šis poreikis yra įgimtas, jis padeda individams vystytis augimą skatinančiu būdu (Rogers, 1961, cit. iš Avalos & Tylka, 2006). Intuityvus valgymas gali būti viena iš saviaktualizacijos išraiškų, nes šis valgymo stilius atspindi vidinių išgyvenimų vertinimą ir kūno poreikių patenkinimą. Kuo labiau asmuo suvokia, kad reikšmingi žmonės jų gyvenime priima jų vidinę savastį, išorinį kūno pavidalą ir svorį, tuo didesnė tikimybė, kad jie gerbs vidinius alkio ir sotumo signalus ir valgys pagal šiuos signalus. Priešingai, dėl priėmimo trūkumo, individas gali prarasti ryšį su saviaktualizacijos tendencija ir vietoj to orientuotis į visuomenės patarimus, išorines taisykles (pvz., dietos planus) pakeisdamas savo vidinę patirtį. Taigi vidinės savasties pripažinimas iš asmeniui reikšmingų žmonių yra kone pagrindinis intuityvaus valgymo modelyje vaizduojamas aplinkos kintamasis (Avalos & Tylka, 2006).

Intuityvaus valgymo modelio atsiradimui buvo svarbi ir Objektyvacijos teorija (Fredrickson & Roberts, 1997), kurios autoriai tyrinėjo valgymo sutrikimus. Pastarosios teorijos autoriai ištyrė aplinkos poveikį kūnui ir valgymo elgesiui, tačiau dėmesys buvo sutelktas į tai, kaip neigiamos aplinkos sąlygos veikia moterų sutrikusį valgymo elgesį. Atitinkamai yra teigiama, kad moterys, kurios jaučia, kad aplinkiniai į jų kūnus žiūri kaip į objektus, turi didesnę polinkį stebėti savo išorinę

išvaizdą, o tai sukelia gėdą dėl savo kūno, nes moterys suvokia save kaip neatitinkančios kultūros sąlygotų idealumo standartų. Kūno gėda tiesiogiai prisideda prie sutrikusio valgymo, nes moterys bando apriboti savo valgymą, norėdamos pasiekti idealią išvaizdą (Moradi, Dirks, & Matteson, 2005; Tylka & Hill, 2004). Taigi neigiama aplinkos įtaka netiesiogiai prisideda prie sutrikusio moterų valgymo. Ir atvirkščiai, teigiama aplinkos įtaka (t. y. kitų besąlygiškas kūno formų ir svorio priėmimas ir pripažinimas) gali netiesiogiai skatinti intuityvų elgesį su maistu. Kūno pripažinimas iš aplinkos prisideda prie to, kad individai labiau atsižvelgia į tai, kaip jų kūnas funkcionuoja ir kaip jie jaučiasi (Avalos & Tylka, 2006). Palankus požiūris į kūną taip pat susijęs su geresniu kūno signalų (vidinio alkio ir sotumo) suvokimu bei didesniu polinkiu gerbti šiuos signalus (Avalos et al., 2005; Tylka, 2006). Kadangi intuityvus valgymas pabrėžia reagavimą į vidinį alkio ir sotumo jausmą, individai, kurie reguliariai valgo intuityviai, dažniau sveria tiek, kiek pridera jų kūno tipui (Tylka, 2006). Taigi intuityviai valgyti padėtų aplinkos priėmimas tokio kūno, koks jis yra, neprimetant kultūrinių standartų.

2003 m. Tribole ir Resch pasiūlė dešimt intuityvaus valgymo principų ir sukūrė intuityvaus valgymo koncepciją (Tribole & Resch, 2012; 2017). Šie principai veikia dviem pagrindiniais būdais. Kai kurie iš jų padeda įgyti kūno pojūtį - tai yra gebėjimą išgirsti (ir tokiu būdu reaguoti) į kūne atsirandančius fizinius pojūčius, tokius kaip biologiniai alkio ir sotumo ženklai, o kiti principai veikia siekdami pašalinti kliūtis, trukdančias pajusti kūno pojūčius. Intuityvaus valgymo principai yra šie (Tribole & Resch, 2012; 2017):

1. Atsisakyti dietinio mąstymo (jis teikia klaidingą įsitikinimą, kad yra dieta, kuri padės greitai, lengvai ir visam laikui numesti svorio).
2. Gerbti alkį (išmokimas gerbti fiziologinį alkio signalą, palaikant savo organizmą pakankamu energijos ir angliavandenių kiekiu, rodo pasitikėjimo savimi ir maistu atstatymo pagrindą).
3. Susitaikyti su maistu (besąlygiškai leisti sau valgyti, nes nuolatinis maisto ribojimas ir varžymas veda prie persivalgymo).
4. Pasipriešinti „mitybos cenzoriui“ (tai vidinis žmogaus teisėjas ir aplinkinių replikos, kuriomis teigiama ar elgiamasi gerai, ar ne. Pavyzdžiui, taisyklė, kad negalima valgyti po šeštos valandos vakaro).
5. Pajaušti, kada ateina sotumas (stebimi kūno signalai, valgoma sąmoningai, gerbiant sotumo jausmą).
6. Atrasti malonumą (dėl maisto patiriamas malonumas leidžia pasijusti patenkintiems ir sotiems).

7. Nevalgyti siekiant numalšinti emocijas (valgymas trumpam gali suteikti paguodos, prasiblašymo, nusiramino iluziją, bet ilginiui savijautą tik pablogins - dėl kaltės jausmo).
8. Gerbti savo kūną (gerbti tai, ką asmuo paveldėjo genetiškai, yra svarbūs du dalykai: kūno patogumas ir pasirūpinimas jo pagrindiniais poreikiais).
9. Mankštintis (rasti džiuginančią aktyvią veiklą ir mankštinantis sutelkti dėmesį į kūno pojūčius, o ne į kalorijas deginantį poveikį).
10. Rūpintis sveikata maitinantis nuosaikiai (rinktis naudingą sveikatai, malonaus skonio ir padedantį gerai jaustis maistą).

Vėliau Tylka (2006) suskirstė šiuos principus į tris bruožus (toliau aprašomos 1-3 punktuose) ir siekdama juos įvertinti, sukūrė intuityvaus valgymo skalę. Galiausiai, Tylka ir Kroon Van Diest (2013) pasiūlė dar vieną - ketvirtą - bruožą (toliau aprašomą 4 punkte). Šie bruožai yra tarpusavyje susiję, ir kiekvieno jų buvimas yra būtinas, kad atspindėtų intuityvų valgymą:

1. *Besąlyginis leidimas valgyti*, kai esi alkanas ir kokio maisto norisi, atsisakant laikyti tam tikrus maisto produktus draudžiamais. Kadangi žmonės, besąlygiškai reaguojantys į alkio jausmą ir potraukį maistui, nėra linkę maisto klasifikuoti į „gero“ ar „blogo“ kategorijas ir maisto iš pastarosios kategorijos vengti, kiekvieną maistą supranta kaip emociškai neutralų. Laboratoriniai eksperimentai atskleidė, kad asmenys suvalgo daugiau maisto po nevalgymo periodo arba valgymo mažais kiekiais, vietoj tų, kurie suvalgė didelį maisto kiekį (Herman & Polivy, 1988; Woody, Costanzo, Leifer, & Conger, 1981, cit. iš Tylka, 2006). Žmonės, kurie leidžia sau besąlygiškai valgyti, yra mažiau linkę piktnaudžiauti maistu, persivalgyti ir jausti kaltę valgydami (Polivy & Herman, 1999). Ir atvirkščiai, žmonės, kurie nustato, kada, kiek ir kokio maisto gali valgyti (t.y. riboja maisto vartojimo laiką, kiekį ir tipą pagal tam tikrus išorinius standartus), padidina nepritekliaus jausmo ir susirūpinimo maistu tikimybę. Pavyzdžiui, kai vyrai, kurie anksčiau nesirūpino maistu, 6 mėnesius maitinosi labai sumažėjusio kalingumo dietos racionu, daugelis jų buvo labai apsirūpinę maistu ir valgė be saiko, o toks valgymo įprotis išliko net ir nutraukus dietą (Keys, Brozek, Henschel, Mickelsen, & Taylor, 1950, cit. iš Tylka, 2006). Kitas pavyzdys galėtų būti vaikai, kurių tėvai riboja maisto vartojimą, buvo labiau linkę valgyti nesant alkio ir turėjo didesnę kūno masę nei vaikai, kurių tėvai iš esmės neribuoja maisto vartojimo (Faith, Scanlon, Birch, Francis, & Sherry, 2004).
2. *Valgymas dėl fizinių, o ne dėl emocinių priežasčių*. Tai parodo asmenų valgymo įpročius. Asmenys valgo todėl, kad yra fiziškai alkani, užuot bandydami susidoroti su jų emociniais

svyravimais ir (arba) su emociniais išgyvenimais, tokiais kaip nerimu, vienatve ir nuoboduliu (Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Iš tiesų, kuo didesnė moterų tendencija valgyti dėl fizinių, o ne dėl emocinių priežasčių, tuo mažesnis persivalgyimas ir nuolatinis rūpestis maistu.

3. *Pasitikėjimas alkio ir sotumo jausmu*, kuris atspindi asmenų pasitikėjimą savo vidiniais signalais, nukreipiant jų valgymo elgesį (kada ir kiek reikia valgyti). Šis supratimas yra įgimtas, tačiau kai kurie žmonės išorės taisyklės (kada, ką ir kiek valgyti) paverčia vidine patirtimi, internalizuodami visuomenės mintis, kad laikantis dietų bus pasiekta gerų rezultatų. Laboratoriniai eksperimentai (Birch, Johnson, Andresen, Peters, & Schulte, 1991) atskleidė, kad maži vaikai turi vidinį mechanizmą, padedantį jiems gana tiksliai sureguliuoti maisto vartojimą; nors jų suvartojimas kiekvieno valgio metu buvo labai įvairus, jų bendras dienos energijos suvartojimas buvo santykinai pastovus (pvz., po didelio kaloringumo valgio sekė mažai kalorijų turintis valgis). Daugelis tėvų stebi kintantį vaikų valgymo elgesį ir daro išvadą, kad vaikai negali tinkamai sureguliuoti maisto vartojimo, ir imasi prievartos, siekdami kontroliuoti vaikų mitybos elgesį (Birch et al., 1991). Šios strategijos yra neveiksmingos, nes jos įgimtus vidinius alkio ir sotumo signalus pakeičia išorinėmis taisyklėmis ir atiboja nuo vidinės patirties bei įgimto sugebėjimo reguliuoti maisto vartojimą. Tiesą sakant, tyrėjai mano, kad tokio tipo jaunų mergaičių maitinimo spaudimas yra susijęs su jų polinkiu į dietas, svorio padidėjimą, valgymu nesant alkio, valgymu reaguojant į emocijas ir situacijos veiksnius (pvz., maisto buvimą) (Birch & Fisher, 2000; Birch, Fisher, & Davison, 2003; Carper, Fisher, & Birch, 2000).
4. *Maistas pagal organizmo poreikius (angl. body-food choice congruence)*. Pasirenkamas toks maistas, kuris tenkina tiek fizinius, tiek jutimo poreikius. Tai reiškia, kad intuityvūs valgytojai linkę įsisąmoninti, kaip jų kūnas reaguoja į tam tikrus maisto produktus, dažniausiai rinkdamiesi tokius produktus, kurie geriau prisideda prie jų kūno funkcijų, tačiau taip pat mano, kad skonis yra pagrindinis maisto pasirinkimo veiksnys.

Kai kurie tyrėjai nagrinėja intuityvų valgymą kaip vieną iš galimų intervencinių programų sudėtinį elementą (pvz., Cadena-Schlam & López-Guimerà, 2015). Intuityvi valgymo intervencija gali būti perspektyvesnė ir realistiškesnė antsvorio ir nutukimo problemos sprendimo alternatyva nei įprastos gydymo priemonės svorio metimui. Pirmiausia, treniravimasis valgyti intuityviai turi santykinį ilgalaikį poveikį fizinės ir psichologinės savijautos gerinimui, palyginti su įprastinėmis svorio metimo intervencijomis. Antra, šis modelis turi integracinę veiksmų sritį, kuri, gerindama

fizinius ir psichologinius rezultatus, ne tik sumažina netvarkingo valgymo riziką, bet ir lėtinių su mityba susijusių ligų (pvz.: nutukimo) pasireiškimą (Cadena-Schlam & López-Guimerà, 2015).

Apibendrinant galima teigti, kad intuityvus valgymas stipriai siejasi su vidiniais kūno signalais ir elgesiu pagal juos. Šis valgymo stilius yra būdingas visiems žmonėms nuo gimimo, tačiau augdami - kai kurie iš jų - pamiršta kaip valgyti intuityviai dėl maisto ribojimo ir reguliavimo iš aplinkos. Intuityvus valgymas yra veiksmingesnis už dietų programas, nes nesiorientuoja į maisto suvaržymą, o greičiau atvirkščiai - skatina susitaikyti su maistu, jausti malonumą valgant ir gerbti sotumo jausmą.

1.2. Dėmesingo įsisąmoninimo samprata

Dėmesingą įsisąmoninimą galima nagrinėti dviem aspektais - kaip natūraliai egzistuojantį bruožą (pvz., Brown & Ryan, 2003) arba kaip įgūdį, kurį galima lavinti meditacinėmis praktikomis (pvz., Kabat-Zinn, 2003). Panagrinėsime šias sampratas plačiau. Dėmesingas įsisąmoninimas gali būti suprantamas kaip dinamiškai besikeičiantis bruožas, asmenybės predispozicija, kuri skiriasi bendroje populiacijoje. Nors dėmesingas įsisąmoninimas paprastai siejamas su meditacijos praktika, Brown ir Ryan (2003) teigia, kad predispozicinis dėmesingas įsisąmoninimas yra natūraliai egzistuojanti savybė, kuri pasižymi sąmoningumu ir gebėjimu išlaikyti dėmesį dabartyje. Minėti autoriai dėmesingą įsisąmoninimą apibrėžia kaip padidintą dėmesį ir nesmerkiamą sąmoningumą dabarties momento patirčiai ar esamai realybei, nedalomą vidinių ir išorinių įvykių stebėjimą. Dėmesingas įsisąmoninimas leidžia individui reflektuoti apie savo patirtį tuo pat metu, kai ji vyksta (Brown & Ryan, 2003). Taigi pagrindinės dėmesingo įsisąmoninimo ypatybės yra sąmoningumas ir dėmesys. Sąmoningumas yra tarsi foninis sąmonės „radaras“, nuolat stebintis vidinę ir išorinę aplinką. Galima žinoti apie dirgiklius, nors jie ir nėra dėmesio centre. Tuo tarpu dėmesys yra sąmoningas sutelkimo procesas, suteikiantis padidintą jautrumą ribotai patirčiai (Westen, 1999). Pavyzdžiui, kalbėdamas su draugu, gali būti labai dėmesingas bendravimui ir jautriai suvokti subtilų emocinį toną (Brown & Ryan, 2003). Tačiau dėmesingas įsisąmoninimas įvairiais būdais gali būti blaškomas ar ribojamas. Pavyzdžiui, mintys apie praeitį ar fantazijos ir nerimas dėl ateities gali atitraukti nuo to, kas vyksta dabartyje. Sąmoningumą ar dėmesį taip pat galima padalyti, pavyzdžiui, kai žmonės yra užsiėmę keliomis užduotimis, tai kenkia kokybiškam įsitraukimui į tai, kas vyksta esamuoju momentu (Brown & Ryan, 2003). Dėmesingas įsisąmoninimas taip pat gali būti pažeidžiamas, kai asmenys elgiasi priverstinai ar automatiškai, nesuvokdami ar nekreipdami dėmesio į savo elgesį (Deci & Ryan, 1980). Galiausiai, dėmesingo įsisąmoninimo nebuvimas gali būti gynybiškumo pasekmė, pavyzdžiui, kai individas atsisako pripažinti mintį, emociją, motyvą,

suvokimo objektą ar jo nepaiso (Brown & Ryan, 2003). Taigi, tam tikros sąmonės formos tarnauja kaip sąmoningo buvimo ir dėmesio dabartinei patirčiai priešpriešos.

Dėmesingas įsisąmoninimas gali būti suvokiamas ir kaip būseną ar įgūdį, kurį galima sustiprinti treniruojantis. Terminas „dėmesingas įsisąmoninimas“ gali būti vartojamas norint įvardinti įvairias praktikas, kurios kartais vadinamos meditacijomis. Dėmesingo įsisąmoninimo meditacija dažnai prasideda nuo koncentracija pagrįstų praktikų, kai dalyviai sutelkia dėmesį į konkretų dirgiklį ir, kai tik pastebi, kad dėmesys nuklydo, vėl sugrąžina dėmesį į dirgiklį. Vis dėlto dėmesingo įsisąmoninimo mokymas pereina prie praktikos, apimančios neteisiamo nuolat besikeičiančių dirgiklių srauto stebėjimą, kai jie natūraliai atsiranda laike, įskaitant mintis, prisiminimus, fantazijas, kūno pojūčius, suvokimą, emocijas ir potraukius. Tokiose praktikose klajojančios mintys yra tiesiog kitas įvykis, kurį reikia stebėti (Baer & Krietemeyer, 2006). Kabat-Zinn (2003), dėmesingą įsisąmoninimą apibrėžia kaip suvokimą, kuris atsiranda, atkreipiant dėmesį į tikslą, dabartinį momentą ir nesmerkiant atskleisti patirties kiekvieną akimirką. Šis apibrėžimas neabejotinai apima dvi pagrindines idėjas - reikia atkreipti dėmesį į dabarties akimirkos patirtį ir vertinti nesmerkiant požiūrio į šią patirtį. Kaip ir kituose dėmesingo įsisąmoninimo sampratose, dėmesio atkreipimas į dabarties momento patirtį reikalauja dėmesio reguliavimo. Todėl nenuostabu, kad absoliuti dauguma dėmesingo įsisąmoninimo praktikų apima pratimus, kurių metu asmuo bando išlaikyti savo dėmesį ties tam tikru dabartinės patirties aspektu. Pavyzdžiui, asmenys gali rūpintis savo kvėpavimu, nukreipdami dėmesį atgal į kvėpavimą, kai tik jis klaidžioja. Ši praktika apima keletą skirtingų dėmesio procesų: stebėti dėmesį, atsiriboti nuo blaškymosi ir nukreipti dėmesį atgal į pradinį fokusą (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008). Papildomas svarbus dėmesingo įsisąmoninimo reguliavimo bruožas yra tai, kad jis orientuotas į dabarties akimirkos patirtį. Pavyzdžiui, nors aukščiau minėtus dėmesio procesus galima įtraukti atliekant kitas pastangas (pvz., sekant sudėtingą filmo siužetą ar atliekant sunkų skaičiavimą), tai nebūtų laikoma dėmesingo įsisąmoninimo praktika, nes dėmesys buvo naudojamas pasiekti konkrečiam rezultatui (suprasti filmo siužetą, gauti teisingą atsakymą), o ne tiesiog stebėti, kas vyksta dabartinėje akimirkoje. Taigi šis dėmesingo įsisąmoninimo praktikos komponentas dažnai žymimas „stebėjimu“ arba „dabartinio momento suvokimu“ (pvz., Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). Kitas ne ką mažiau svarbus dėmesingo įsisąmoninimo būsenos aspektas yra tai, kad reikia nevertinti požiūrio į savo patirtį (t. y. kylančių jausmų, minčių ir kūno pojūčių) (Kabat-Zinn, 2003). Šį komponentą kai kurie autoriai (pvz., Bishop et al., 2004; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006) vadina „priėmimu“, kuris reiškia norą tiesiog išgyventi (o ne vengti ar kontroliuoti) jausmus, mintis ir pojūčius, net jei jie suprantami kaip neigiami. Būtent pastarasis

komponentas skiriasi nuo predispozicinio dėmesingo įsisąmoninimo sampratos, kurios šalininkai teigia, kad priėmimas kyla natūraliai, atkreipiant dėmesį į dabartį (Brown & Ryan, 2004). Apskritai, dėmesingas įsisąmoninimas yra būdas pilnai atkreipti dėmesį į esamą aplinką (įskaitant asmenines mintis ir emocijas, taip pat fizinius pojūčius ir išorinius įvykius), laikantis priėmimo požiūrio. Ši nesmerkiamo dėmesio forma turėtų ugdyti gebėjimus stebėti ir apibūdinti pojūčius, vengti impulsyvaus reagavimo ir išlaikyti savęs priėmimo bei atjautos požiūrį. Teasdale, Segal ir Williams (1995) analizavo dėmesingumą kaip į metakognityvinę būseną, kuri keičia individų požiūrį ir santykį su savo mintimis. Dėmesingo įsisąmoninimo metodų tikslas nėra pakeisti mintis ar jausmus, bet stiprinti priėmimą ir suvokimą apie bet kokius pojūčius. Nors šios praktikos gali skatinti atsipalaidavimo būseną, dėmesingo įsisąmoninimo lavinimo tikslas nėra sukelti atsipalaidavimą, bet mokyti nesmerkiančio stebėjimo (Baer, 2003). Taigi, dėmesingo įsisąmoninimo, kaip būsenos, nuo dėmesingo įsisąmoninimo, kaip bruožo, samprata skiriasi tuo, kad pastarasis neišskiria santykio su patirtimi, t.y. kiek individas priima tai, ką patiria.

Apibendrinant galima pasakyti, kad dėmesingas įsisąmoninimas gali būti suprantamas dvejopai - kaip dinamiškai besikeičiantis bruožas, asmenybės predispozicija, kuri skiriasi bendroje populiacijoje, arba būseną, įgūdis, kurį galima sustiprinti praktikomis. Pagrindinis skirtumas tarp šių sampratų yra patirties priėmimas - vienu autorių teigimu jis kyla natūraliai, tuo tarpu kiti mokslininkai teigia, kad gebėjimui priimti reikalinga praktika. Šiame darbe remsimės Brown ir Ryan (2003) pateikta samprata, kuri dėmesingą įsisąmoninimą apibrėžia kaip bruožą, pasižymintį sąmoningumu ir gebėjimu išlaikyti dėmesį dabartyje. Išmokus sąmoningai suvokti patirtį, atkreipiamas dėmesys į alkio ir sotumo signalus bei emocines reakcijas, kurios gali išprovokuoti sutrikusį valgymą, todėl dėmesingas įsisąmoninimas prisideda prie intuityvaus valgymo.

1.3. Kūno priėmimo samprata ir veiksniai

Kūno vaizdas yra sudėtingas ir įvairiapusis konstruktas, apimantis daugybę aspektų, kaip žmonės jaučiasi dėl savo kūno, ypač fizinės išvaizdos (Cash, 2012). Kūno vaizdo teorinis pagrindas bei tyrimai daugiausia buvo nulemti patologijos (Smolak & Cash, 2011), ypatingą dėmesį skiriant kūno nepasitenkinimui. Tačiau pastaruoju metu teigiama, kad toks neigiamas dėmesys riboja mūsų holistinį supratimą apie kūno vaizdą, taip pat gydymo ir prevencijos galimybes (Tylka, 2011). Todėl šiuo metu siekiama persiorientuoti į teigiamą kūno vaizdo tyrinėjimą. Plačiai apibrėžtas teigiamas kūno vaizdas reiškia meilę, pagarbą, priėmimą ir dėkingumą savo kūnui (Tylka, 2011). Turėdami teigiamą kūno vaizdą, žmonės gali priimti visus savo kūno aspektus, net ir tuos, kurie neatitinka žiniasklaidos vaizduojamų elementų, visuomenės idealų ir įvertinti funkcijas, kurias jiems atlieka jų

kūnas. Svarbu tai, kad teigiamas kūno vaizdas konceptualizuojamas ne tik kaip žemo neigiamo kūno atvaizdo ekvivalentas, ar vien kūno nepasitenkinimo nebuvimas. Iš tiesų, daugybė kokybinių tyrimų nustatė teigiamo kūno vaizdo savybes, kurios gerokai viršija kūno pasitenkinimą, pavyzdžiui, optimizmą, plačią grožio sampratą ir funkcinį kūno vaizdą (Frisén & Holmqvist, 2010; Holmqvist & Frisén, 2012; Williams, Cash, & Santos, 2004; Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010). Vis dėlto iki šiol teigiamo kūno vaizdo tyrimus trukdė tai, kad nebuvo jokios patikimos ir pagrįstos matavimo priemonės, todėl Avalos ir kiti (2005) sukūrė kūno priėmimo vertinimą.

Kūno priėmimą sudaro keletas centrinių teigiamo kūno vaizdo aspektų. Kūno priėmimas apibrėžiamas kaip palankus požiūris ir pagarba kūnui (Avalos et al., 2005). Jam būdingi keturi komponentai: a) palankus kūno vertinimas, nepaisantis suvokiamo atitikimo visuomenės idealiai išvaizdai; b) kūno priėmimas, nepaisantis svorio, kūno formos ir trūkumų; c) pagarba kūnui, atsižvelgiant į jo poreikius ir sveiką elgesį; ir d) kūno saugojimas, atmetant nerealius žiniasklaidoje vaizduojamo liekno idealo vaizdus (Avalos et al., 2005). Moterys, vertinančios savo kūną kritikuoja nerealius išvaizdos idealus vaizduojamus žiniasklaidoje (Holmqvist & Frisén, 2012) ir priešinasi į išvaizdą orientuotų žiniasklaidos priemonių vartojimui (Swami, Hadji-Michael, & Furnham, 2008). Halliwell (2013) nustatė, kad, moterys, mažai priimančios savo kūną, peržiūrėjusios lieknų modelių atvaizdus, sureikšmino savo išvaizdos neatitikimą, t. y. skirtumą tarp to, kaip jos norėtų atrodyti ir kaip iš tikrųjų atrodo. Tuo tarpu, moterys, pasižyminčios aukštu savo kūno priėmimu, nesureikšmina savo ir matomų modelių išvaizdos neatitikimo. Taigi, aukštas kūno priėmimas veikia, kaip apsauginis veiksnys: asmenys, kurie nepriima savo kūno, sunkiau atsispiria žiniasklaidos poveikiui ir greičiau perima medijos skatinamą išvaizdos idealą, kaip vienintelį žmogaus grožio formą, nei aukštu kūno priėmimu pasižymintys asmenys. Tyrimai rodo, kad neatsiejamas kūno priėmimo aspektas yra kūno formų ir svorio nesureikšminimas (Wood-Barcalow et al., 2010). Pavyzdžiui, moterys, turinčios teigiamą kūno vaizdą, atskleidė, kad dažnai didžiuojasi savo kūno formomis - ne todėl, kad jų kūnai būtų panašūs į sociokultūrinius idealus, tačiau todėl, kad jos manė, jog reikia džiaugtis visomis kūno formomis. Taip pat, mokslininkai teigia, kad visose amžiaus grupėse nepasitenkinimas savo kūnu ir kūno priėmimas yra neigiamai susiję konstruktai (Avalos et al., 2005; Swami et al., 2012; Tiggemann & McCourt, 2013;). Tačiau kūno priėmimas ir kūno nepasitenkinimas nėra tiesiog polinės priešybės - kūno priėmimas yra kažkas daugiau nei paprasčiausias kūno pasitenkinimas (Tiggemann & McCourt, 2013). Tai patvirtindami, Swami ir Tovée (2009) nustatė, kad gatvės šokėjų kūno priėmimas buvo žymiai didesnis nei nešokančiųjų,

nepaisant to, kad nepasitenkinimas kūnu nesiskyrė. Taigi kūno priėmimas atspindi palankų savo kūno vertinimą ir besąlygišką pagarbą savo kūnui.

Savo kūną labiau gerbia ir vertina vyresnio amžiaus moterys lyginant jas su jaunesnėmis. Bėgant metams kūno priėmimas gali kisti. Didėjantis amžius yra susijęs su didėjančiu pasitenkinimu savo kūnu. Vyresnės moterys labiau orientuojasi į savo sveikatą ir funkcionalumą, vis labiau sugeba priimti savo kūno fizinius trūkumus, o ne labiau vertina savo fizinę išvaizdą (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Tiggemann & Lynch, 2001; Webster & Tiggemann, 2003). Jos taip pat rečiau mano, kad jų fizinė išvaizda yra svarbiausia jų bendrai savivertei (Tiggemann & Lacey, 2009; Tiggemann & Stevens, 1999). Moksliniai tyrimai patvirtina, kad kūno priėmimas buvo teigiamai susijęs su amžiumi (Tiggemann & McCourt, 2013). Taip pat buvo nustatyta, kad ryšys tarp kūno priėmimo ir kūno nepasitenkinimo silpnėja su amžiumi. Bėgant metams, moterims tampa vis lengviau patirti tam tikrą kūno nepasitenkinimą, bet tuo pačiu kitaip vertinti bei gerbti savo kūną (Tiggemann & McCourt, 2013). Tai reiškia, kad vyresnio amžiaus moterys gali priimti savo kūną, net jei jos nėra visiškai juo patenkintos. Daugelyje apžvalgų (pvz., Tiggemann, 2004; Tiggemann & McCourt, 2013; Tiggemann & Slevac, 2012) padaryta išvada, kad, nepaisant fizinių pokyčių, susijusių su senėjimu, kūno (ne) pasitenkinimas išlieka nepaprastai stabilus per visą moters gyvenimą. Tuo tarpu, kūno priėmimas didėja su amžiumi, todėl šios išvados suteikia dar vieną galimybę atskirti abu konstruktus ir patvirtina, kad kūno priėmimas nėra paprasčiausiai neigiamo kūno vaizdo nebuvimas. Tačiau reikia pažymėti, kad nors minėtame tyrime teigiamas linijinis santykis tarp amžiaus ir kūno priėmimo, lyginant amžiaus kategorijas, buvo reikšmingas, tik vyresnio amžiaus moterų, vyresnių nei 50 metų, grupė labiau priėmė savo kūną nei dvi kitos jaunesnių moterų grupės (Tiggemann & McCourt, 2013). Maždaug apie 50 metų (tipiškas menopauzės laikas) yra lūžio taškas moterų gyvenime, kai moterys gali (o gal ir nenoriai yra priverstos) susitaikyti su vis didėjančiu kūno neatitikimu nuo visuomenės apibrėžto idealo (Tiggemann & Lynch, 2001) ir išmokti priimti savo kūną tokį, koks jis yra. Taigi, bėgant metams moterys turėtų būti vis lengviau gerbti ir vertinti savo kūną.

Kalbant apie lyčių skirtumus, pažymėtina, kad vyrų ir moterų kūno priėmimo tyrimų rezultatai yra nevienareikšmiai. Daugybė tyrimų parodė, kad vyrų kūno priėmimo lygis yra aukštesnis nei moterų (pvz., Ibanez, Chiminazzo, Sicilia, & Fernandes, 2017; Atari, 2016; Gillen & Dunaev, 2017), tačiau yra tyrimų, rodančių, kad vyrų ir moterų kūno priėmimas yra panašus (pvz., Brown, 2009; Marta-Simões, Ferreira, & Mendes, 2016; Meneses, Torres, Miller, & Barbosa, 2019). Taip pat to yra tyrimų, nustačiusių, kad moterys labiau priima savo kūną nei vyrai (Jovic, Sforza, Jovanovic, & Jovic, 2017). Atlikdami mokyklinę intervenciją kūno vaizdui pagerinti, Golan,

Hagay ir Tamir (2014) pastebėjo, kad merginos į intervenciją reaguoja labiau nei vaikinai. Vienas iš paaiškinimų gali būti tas, kad moterys yra mažiau patenkintos savo kūnu nei vyrai, todėl, reaguodamos į intervencijas, turi daugiau galimybių tobulėti (Golan et al., 2014). Taip pat ankstesnių tyrimų išvadų kintamumą galima paaiškinti veiksniais, kurie mažina vidutinius lyčių skirtumus, pavyzdžiui, kohortos poveikis, socialinis ir ekonominis statusas bei etninė priklausomybė (Kertechian & Swami, 2017). Iš tiesų, kaip pažymėjo Tiggemann (2015), teigiamo kūno vaizdo formavimasi gali lemti įvairūs veiksniai, ypač socialinė tapatybė, iš kurių vienas yra lytis. Kadangi asmenys dažnai yra sudaryti iš kelių socialinių tapatybių (pavyzdžiui, tautybės, lyties), teigiamo kūno vaizdo lyčių skirtumus gali sušvelninti kiti su identitetu susiję veiksniai. Atlikta 40-ties tyrimų metaanalizė parodė bendrus kūno priėmimo skirtumus tarp lyčių, kuriuose atsiskleidė, kad vyrai labiau priima savo kūną nei moterys. Apklausos metodas, imties tipas (kohortos) ir amžius buvo nustatyti, kaip reikšmingi moderatoriai, kurie prisidėjo prie ankstesnių tyrimų išvadų kintamumo (He, Sun, Zickgraf, Lin, & Fan, 2020). Taigi galima teigti, kad vyrai labiau priima savo kūną nei moterys.

Apibendrinant, šiame darbe kūno priėmimas yra apibrėžiamas kaip palankus požiūris ir pagarba savo kūnui, atmetant nerealų žiniasklaidoje formuojamą lieknumo idealą. Daugelis tyrimų praneša, kad savo kūną labiau gerbia ir vertina vyresnio amžiaus moterys (Tiggemann & McCourt, 2013) bei vyrai (Gillen & Dunaev, 2017). Palankiai žiūrintys ir gerbiantys savo kūną asmenys nejučia spaudimo būti liekni ir atitikti visuomenės primetamų idealaus kūno standartų, todėl geba įsiklausyti į savo kūną ir valgyti intuityviai.

1.4. Intuityvaus valgymo, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos

Požiūris į savo kūną yra susijęs su intuityviu valgymo elgesiu. Tyrimų rezultatai teigia, kad gėdijimasis savo kūnu tiesiogiai prisideda prie sutrikusio valgymo, nes asmenys bando apriboti savo valgymą, norėdami pasiekti panašią į kultūrinį standartą išvaizdą (Moradi et al., 2005; Tylka & Hill, 2004). Tuo tarpu asmenys, kurie priima savo kūną, yra labiau apsaugoti nuo grėsmių ar iššūkių susijusių su kūno vaizdo išgyvenimais. Jie sugeba atsispirti sociokultūriniais nepasiekiamos išvaizdos standartams, šeimos kritikai, priėmimo stokai ir didelei bendraamžių konkurencijai, kurie sukelia su kūnu susijusias neigiamas emocijas ir kūno palyginimus (Andrew, Tiggemann, & Clark, 2015b; Avalos et al., 2005; Halliwell, 2013; Wood-Barcalow et al., 2010). Filtruodami visuomenės žinias apie idealią išvaizdą ir palankiai vertindami savo kūnus (Swami, Hadji-Michael, & Furnham, 2008), asmenys, turintys aukštą kūno priėmimą, gali atsispirti savęs objektyvizavimui (Andrew,

Tiggemann, & Clark, 2015a; Tylka, 2011; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Wood-Barcalow et al., 2010). Jie neinternalizuoja visuomenės idealų, turėti tam tikrą išvaizdą, nejaučia spaudimo būti liekni ir geba priimti savo kūną, nepaisant jo formos ir dydžio (Stapleton & Nikalje, 2013). Palankus požiūris į savo kūną yra susijęs su geresniu kūno signalų (vidinio alkio ir sotumo) suvokimu, didesniu polinkiu gerbti šiuos signalus ir vertinti savo kūną (Tribole & Resch, 1995; Avalos et al., 2005; Tylka, 2006).

Tyrimai patvirtina ryšį tarp kūno priėmimo ir valgymo elgesio. Mokslininkai nustatė, kad moterims, nevertinančioms savo kūno (t. y. turinčios didelį nepasitenkinimą savo kūnu ar jaučiančios gėdą dėl jo), būdingas sutrikęs valgymas (*angl. disordered eating*) (Moradi et al., 2005; Tylka & Hill, 2004; Tylka & Subich, 2004). Daugybė tyrimų rezultatų (Avalos et al., 2005; Iannantuono & Tylka, 2012; Tylka, 2013; Tylka & Kroon Van Diest, 2013; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Bacevičienė & Jankauskienė, 2020) parodė, kad kūno priėmimas yra neigiamai susijęs su sutrikusiu valgymu, sveikata žalojančiu netvarkingumu valgymo elgesiu (pvz., valgymo sutrikimų simptomais, svorio metimu ir netvarkingumu valgymo elgesiu, tokiu kaip kūno tikrinimu) ir teigiamai susijęs su tvarkingesniu valgymu. Tuo tarpu, asmenys, kurie teigiamai vertina savo kūną, įsiklauso į savo kūno siunčiamus signalus ir jais vadovaujasi. Moksliniai tyrimai rodo, kad asmenys, priimančys savo kūnus, praktikuoja daugiau sveikata skatinantį elgesį (Andrew, Tiggemann & Clark, 2016). Kūno priėmimas yra vienas iš statistiškai stipriausiai intuityvų valgymą prognozuojančių veiksnių (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006; Dittmann & Freedman, 2009; Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Oh, Wiseman, Hendrickson, Phillips, & Hayden, 2012; Iannantuono & Tylka, 2012; Andrew, Tiggemann & Clark, 2015c).

Kitas su intuityviu valgymo elgesiu susijęs veiksnys yra dėmesingas įsisąmoninimas. Dėmesingo įsisąmoninimo ugdymas apima kūno vaizdo stebėjimą be vertinimo ir emocinės reakcijos, dėl kurios sumažėja impulsyvaus, destraktyvaus elgesio tikimybė (Stewart, 2004). Pavyzdžiui, valgant maistą, galima prisitaikyti prie momentinės skonio patirties, kartu periferiškai suvokiant didėjantį sotumo jausmą (Brown & Ryan, 2003). Taip pat, dėmesingas įsisąmoninimas moko žmones pastebėti nerimą keliančias mintis, emocijas ir pojūčius. Didindami šių ženklų supratimą, žmonės gali toleruoti savo nerimą ir neleisti, kad šie ne fiziniai ženklai priverstų juos valgyti daugiau (Ouwens et al., 2015). Išmokus sąmoningai suvokti patirtį, galima toleruoti daugelį distreso, kuris būtų išprovokavęs automatinę reakciją. Taigi dėmesingo įsisąmoninimo dėka padidėja tolerancija distresui ir sumažėja automatika (pvz., kuomet nejučiomis pradama užkandžiauti siekiant numalšinti nemalonias emocijas). Dėmesingas įsisąmoninimas sumažina neteisingą emocijų, kaip alkio, suvokimą ir todėl sustabdo padidėjusį emocinį valgymą, kaip

reakciją į ne fizinius ženklus (Ouwens et al., 2015). Dėmesingas įsisąmoninimas padidina gebėjimą atsipalaiduoti susidūrus su neigiamais įvykiais ir emocijomis, be to ypač sumažina impulsyvumą, kuris susijęs su beprasmiu persivalgymu (Ouwens et al., 2015).

Tyrimai patvirtina dėmesingo įsisąmoninimo ryšį su valgymo elgesiu. Mokslininkai nurodo, kad dėmesingas įsisąmoninimas teigiamai susijęs su mažesniu suvalgomu energiją turinčio maisto dydžiu (Beshara, Hutchinson, & Wilson, 2013), mažesniu persivalgymu (Levin, Dalrymple, Himes, & Zimmerman, 2014; Roberts & Danoff-Burg, 2010), mažesniu emociniu valgymu (Levin et al., 2014; Ouwens et al., 2015; Pidgeon, Lacota, & Champion, 2013), mažesniu valgymu dėl išorinių priežasčių (Ouwens et al., 2015) ir mažesniu maisto potraukiu (Paolini et al., 2012). Dėmesingas įsisąmoninimas yra sutelktas būtent į tai, ko trūksta intuityvaus valgymo modeliui - mokymo žmones suvokti vidinius ženklus (Bush, Rossy, Mintz, & Schopp, 2014). Galiausiai, buvo nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas teigiamai siejasi su intuityvaus valgymo veiksniais - besąlyginiu leidimu valgyti, valgymu dėl fizinių, o ne dėl emocijų priežasčių ir pasitikėjimu alkio ir sotumo jausmu (Sairanen et al., 2015). Dėmesingo įsisąmoninimo ugdymas suteikia konkrečių įgūdžių, reikalingų sąmoningumui didinti - įgūdžių, kurie minimi ir intuityvaus valgymo stiliaus aprašyme, tačiau nėra pateikiama konkreti informacija, kaip juos pasiekti (Bush et al., 2014). Intuityvus valgymas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra palyginti nauji metodai, todėl tiesioginių žinių apie ryšį tarp jų dviejų nėra daug. Didesnis intuityvaus valgymo ir dėmesingo įsisąmoninimo ryšio ištyrimas prisidėtų prie geresnio šių konstrukto supratimo.

Galiausiai, dėmesingą įsisąmoninimą galima sieti ir su kūno priėmimu. Dėmesingo įsisąmoninimo ugdymas apima kūno vaizdo stebėjimą be vertinimo ir emocinės reakcijos (Stewart, 2004). Dėmesingas įsisąmoninimas pirmiausia nėra sutelktas į idealios būsenos siekimą, bet skatina norą priimti esamą būseną. Kitaip tariant, užuot bandžius pasiekti idealią išvaizdą, dėmesingas įsisąmoninimas skatina priimti dabartinę išvaizdą, nepaisant socialinio spaudimo elgtis kitaip. Taip pat, dėmesingas įsisąmoninimas remiasi gebėjimu palaikyti ryšį su patirtimi - skatina atskleisti save viskam, kas iškyla. Svarbu tai, kad dėmesingas įsisąmoninimas ugdo atjautą ir dėmesį be vertinimo (Alberts, Thewissen, & Raes, 2012). Taigi dėmesingo įsisąmoninimo būseną turėtų sietis su kūno priėmimu.

Nors tiesioginių žinių apie dėmesingą įsisąmoninimą ir kūno priėmimą trūksta, kiti mokslininkai tyrinėjo kaip dėmesingas įsisąmoninimas veikia požiūrį į savo kūną. Vieni tyrėjai nustatė didesnę dalyvių pasitenkinimą kūnu, kuomet jie praktikavo į sąmoningumą orientuotus pratimus (Clance, Mitchell, & Engelman, 1980). Kiti tyrimai nurodo, kad po dėmesingo

įsisąmoninimo grįstos intervencijos dalyviai pranešė, kad buvo mažiau susirūpinę kūno svoriu ir forma (Alberts et al., 2012). Vienas naujausių tyrimų atliktų su lietuvėmis studentėmis taip pat parodė teigiamus dėmesingu įsisąmoninimu grįstos intervencijos rezultatus. Tyrėjos nustatė, kad po dėmesingo įsisąmoninimo pagrindu atliekamos mankštos programos, tiriamosios pranešė apie didesnę teigiamą kūno vaizdą, mažesnę kūno nepasitenkinimą, mažesnę potraukį lieknėjimui bei mažesnę stereotipinių grožio idealų internalizavimą, palyginti su kontroline grupe, kurios balai išliko stabilūs (Balčiūnienė, Jankauskienė, & Bacevičienė, 2021). Šios išvados parodė, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos gali padėti sukurti (ar atkurti) kūno ir proto vientisumą bei kūno funkcionalumą ir paskatinti teigiamą kūno vaizdą, nes sumažėja į išvaizdą orientuota mankštos motyvacija ir kūno objektyvizavimas. Galiausiai, yra įrodymų, kad didesnis dispozicinis dėmesingas įsisąmoninimas yra susijęs su didesniu kūno pasitenkinimu tarp moterų (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf, 2008; Dijkstra & Barelds, 2011). Ir atvirkščiai, mažesnis dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja mažesnę kūno nepasitenkinimą (Adams et al., 2012). Taigi dėmesingas įsisąmoninimas prisideda prie teigiamo savo kūno vertinimo, todėl turėtų sietis ir su kūno priėmimu.

1.5. Tikslas, uždaviniai ir hipotezės

Šio tyrimo tikslas - nustatyti sąsajas tarp studentų intuityvaus valgymo, dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno priėmimo.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti studentų intuityvaus valgymo, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo ypatumus.
2. Nustatyti intuityvų valgymą prognozuojančius veiksnius.

Tyrimo hipotezės:

1. Studentų intuityvus valgymas ir kūno priėmimas skiriasi priklausomai nuo lyties.
2. Studentų intuityvus valgymas, kūno priėmimas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra teigiamai susiję su jų geresne sveikatos būkle.
3. Studentų intuityvus valgymas yra teigiamai susijęs su jų kūno priėmimu.
4. Studentų intuityvus valgymas yra teigiamai susijęs su jų dėmesingu įsisąmoninimu.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo 161 respondentai, tačiau 4 iš jų buvo nepilnamečiai, todėl pastarųjų duomenys buvo pašalinti. Atitinkamai toliau analizei buvo naudojami 157 aukštųjų mokyklų bakalauro ir magistro studijų studentų duomenys. Tyrimo dalyvių amžius buvo nuo 19 iki 61 metų ($M=29,75$; $SD=10,49$), iš kurių 136 (87,6 proc.) buvo moterys (amžius $M=30,13$; $SD=10,45$) ir 21 (13,4 proc.) - vyras (amžius $M=27,33$; $SD=10,67$). Tyrimo dalyviai atrinkti patogiu būdu.

2.2. Tyrimo instrumentai

Bendri duomenys. Buvo renkami *demografiniai duomenys* – amžius ir lytis, taip pat informacija apie tyrimo dalyvių svorį (kg), ūgį (cm), mitybos praktikas ir sveikatos būklę.

Mitybos praktikos variantai, iš kurių tyrimo dalyviai turėjo pasirinkti vieną, buvo „visavalgis (-ė)“, „vegetaras (-ė)“, „veganas (-ė)“ ir „kita“ (pasirinkus pastarąjį variantą buvo galima įrašyti savo atsakymą).

Subjektyviai suvokiamai sveikatos būklei nustatyti buvo klausama „Kaip vertinate savo sveikatos būklę?“ su penkiais galimais atsakymo variantais: 1 - „labai bloga“, 2 - „bloga“, 3 - „nei gera, nei bloga“, 4 - „gera“ ir 5 - „labai gera“.

Kūno masės indeksas (KMI) buvo apskaičiuotas iš tyrimo dalyvių svorio ir ūgio duomenų, pagal pateiktą formulę: $KMI = \text{svoris (kg)} / (\text{ūgis (cm)} / 100)^2$. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis (Who & Consultation, 2003), KMI buvo suskirstyti į keturias grupes: 1 - „ $\leq 18,49$ nepakankamas svoris“, 2 - „18,5 – 24,99 normalus svoris“, 3 - „25 – 29,99 antsvoris“ ir 4 - „ ≥ 30 nutukimas“.

Intuityvi mityba. Intuityvi mityba buvo vertinama *Intuityvia valgymo skale 2* (IES-2, angl. Intuitive Eating Scale-2, Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Ji yra atnaujintas Intuityvios valgymo skalės (IES, angl. Intuitive Eating Scale, Tylka, 2006) variantas, kuris buvo pataisytas siekiant pašalinti ankstesnius pradinės skalės apribojimus, trūkumus. Intuityvaus valgymo skalę - 2 sudaro iš viso 23 teiginiai. Ši skalė matuoja 4 aspektus: besąlyginį leidimą sau valgyti (6 teiginiai, pvz., „Aš leidžiu sau valgyti maistą, kurio tuo metu noriu“), valgymą dėl fizinių priežasčių (8 teiginiai, pvz., „Kai man nuobodu, aš NEVALGAU vien dėl to, kad turėčiau ką veikti“), pasiklovimą alkio ir sotumo signalais (6 teiginiai, pvz., „Aiškiai suvokiu kūno siunčiamus signalus, kada valgyti“) bei maistą pagal organizmo poreikius (3 teiginiai, pvz., „Dažniausiai valgau maistą, kuris suteikia

energijos ir ištvermės”). Visų subskalių teiginiai yra vertinami 5 balų Likert'o tipo skale (nuo 1 - „visiškai nesutinku“ iki 5 - „visiškai sutinku“). Bendras intuityvaus valgymo įvertis gaunamas išvedus visų teiginių atsakymų vidurkį, kuris gali būti nuo 1 iki 5. Kuo aukštesnis balas, tuo asmuo intuityviau valgo. IES-2 kūrėjai viešai pateikia visą skalę ir pažymi, kad leidimas ją naudoti nėra būtinas (Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Klausimyną į lietuvių kalbą vertė ir leidimą naudoti šią versiją suteikė U. Vasiliauskaitė.

1 lentelė. IES-2 vidinis suderinamumas

Skalės pavadinimas	Poskalės pavadinimas	Cronbach α (Tylka & Kroon Van Diest, 2013)	Šio tyrimo Cronbach alfa koeficientas
Intuityvaus valgymo skalė 2		0,88	0,74
	Besąlyginis sau leidimas valgyti	0,82	0,71
	Valgymas dėl fizinių priežasčių	0,93	0,74
	Pasikliovimas alkio ir sotumo signalais	0,89	0,85
	Maistas pagal organizmo poreikius	0,86	0,83

IES-2 skalė ir poskalės pasižymi aukštu vidiniu suderinamumu (žr. 1 lentelę). Konvergentinis skalės validumas buvo įrodytas radus stiprias teigiamas sąsajas tarp originalios ir pataisytos IES-2 versijų (Tylka & Kroon Van Diest, 2013).

Šiame tyrime apskaičiuotas bendras IES-2 vidinis suderinamumas yra pakankamas (žr. 1 lentelę). Valgymo dėl fizinių priežasčių poskalės vidinis suderinamumas buvo žemas (Cronbach alfa 0,41), todėl iš jos buvo pašalintas vienas teiginys - „Aš galiu susidoroti su neigiamomis emocijomis, nesigriebdamas (-a), maisto dėl nusiramino“). Pašalinus šį teiginį pastarosios poskalės vidinis suderinamumas yra pakankamas (žr. 1 lentelę). Iš 1 lentelės matyti, kad maisto pagal organizmo poreikius poskalės ir pasikliovimo alkio ir sotumo signalais poskalių patikimumas yra geras, besąlyginio leidimo poskalės - pakankamas.

Taip pat, prieš analizuojant tyrimo rezultatus, šiame tyrime buvo atliekamas IES-2 validumo tikrinimas. Tam buvo taikyta faktorinė analizė su Varimax sukiniu (žr. 1 priedą). Keturių faktorių modelyje Kaiserio-Meyerio-Olkinio matas (KMO) lygus 0,86, Bartletto sferiškumo testo $p < 0,001$

($\chi^2 = 1870,69$; $df = 253$). Faktorių analizės rezultatai leidžia teigti, kad skalės teiginiai, sudarydami keturis faktorius, paaiškina 60,85 proc. duomenų išsibarstymo.

Kūno priėmimas. Kūno priėmimui įvertinti buvo pasirinkta Kūno priėmimo skalė- 2 (angl. the Body Appreciation Scale-2, sutr. BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Nors originali Kūno priėmimo skalė (angl. The Body Appreciation Scale, sutr. BAS; Avalos et al., 2005) sulaukė kitų mokslininkų paramos, skalės autoriai ją patobulino perrašydami tam tikrus elementus, kad pašalintų lyčiai specifines versijas ir kūno nepasitenkinimu grįstą kalbą bei pridėjo papildomų elementų, grįstų teigiamo kūno vaizdo tyrimais. BAS-2 kūrėjai viešai pateikia visą skalę ir pažymi, kad leidimas ją naudoti nėra būtinas (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Lietuvoje šią skalę naudojo profesorė Jankauskienė ir dr. Bacevičienė (2020), kuri suteikė leidimą naudotis lietuviškąja skalės versija. Kūno priėmimo-2 skalę sudaro 10 teiginių (pavyzdžiui, „Aš jaučiu, kad mano kūnas turi bent keletą gerų bruožų“). Visi teiginiai yra vertinami 5 balų Likert'o tipo skale, kurioje 1 reiškia niekada, 2 - retai, 3 - kartais, 4 - dažnai ir 5 - visada. Bendras kūno priėmimo įvertis gaunamas išvedus visų teiginių atsakymų vidurkį, kuris gali būti nuo 1 iki 5. Kuo didesnis balų vidurkis, tuo asmuo labiau priima savo kūną.

BAS-2 autoriai nustatė aukštą skalės patikimumą – Cronbach alpha 0,94 moterims ir 0,93 vyrams (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Skalės konstrukto validumas buvo patikrintas nustatčius sąsajas su Kūno vaizdo klausimynu. BAS-2 buvo stipriai teigiamai susijęs su išvaizdos vertinimu ir stipriai neigiamai susijęs su moterų ir vyrų nepasitenkinimu kūnu (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Šiame tyrime apskaičiuotas bendras BAS-2 vidinis suderinamumas yra panašus kaip ir autorių tyre - Cronbach alfa 0,96.

Taip pat, šiame tyrime buvo atliekamas BAS-2 validumo tikrinimas. Tam buvo taikyta faktorinė analizė (žr. 2 priedą). Vieno faktoriaus modelyje Kaiserio-Meyerio-Olkinio matas (KMO) lygus 0,94, Bartletto sferiškumo testo $p < 0,001$ ($\chi^2 = 1435,52$; $df = 45$). Faktoriaus analizės rezultatai leidžia teigti, kad skalės teiginiai, sudarydami vieną faktorių, paaiškina 72,08 proc. duomenų išsibarstymo.

Dėmesingas įsisąmoninimas. Dėmesingam įsisąmoninimui vertinti pasirinkta Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalė (angl. The Mindful Attention Awareness Scale, sutr. MAAS; Brown & Ryan, 2003). Dėmesingas įsisąmoninimas čia apibrėžiamas kaip sąmonės būseną, leidžianti individui įsisąmoninti ir reflektuoti savo patirtį tuo pat metu, kai ji vyksta. MAAS matuoja tik patirties įsisąmoninimą ir pastabumą jai, tačiau nematuoja santykio su patirtimi. Pavyzdžiui, kiek individas priima tai, ką patiria. MAAS taikoma įvairiose šalyse (validizuota ispanų, prancūzų, kinų, švedų ir turkų ispanų kalbomis) tiek turintiems, tiek neturintiems meditavimo patirties individams

(Žalytė, Juškienė ir Neverauskas, 2015). Buvo gautas atskiras autorių leidimas naudoti šią skalę šiame darbe. Lietuvoje ji yra išversta G. Žalytės ir kolegų (2015) bei laisvai prieinama internete. Skalės autoriai nurodo, kad ją leidžiama naudoti tiek mokslinių tyrimų, tiek klinikiniais tikslais neprašant atskiro leidimo. Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalę sudaro 15 teiginių, pavyzdžiui, „Man sunku išlaikyti dėmesį sutelktą į tai, kas vyksta dabartyje“. Visi skalės teiginiai yra vertinami 6 balų Likert'o tipo skale (1 - beveik visada; 2 - labai dažnai; 3 - gana dažnai; 4 - gana retai; 5 - labai retai; 6 - beveik niekada). Bendras Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalė įvertis gaunamas išvedus visų teiginių atsakymų vidurkį, kuris gali būti nuo 1 iki 6. Kuo didesnė taškų suma, tuo asmuo dažniau patiria dėmesingo įsisąmoninimo būseną.

MAAS buvo analizuota daugelyje tyrimų ir turėjo geras psichometrines savybes, lyginant ją su kitais dėmesingo įsisąmoninimo klausimynais (Park, Reilly-Spong, & Gross, 2013). MAAS autoriai nustatė, kad skalės patikimumas yra pakankamas - Cronbach alpha - 0.81 (Brown & Ryan, 2003). Taip pat autoriai ieškojo ryšių tarp šios skalės ir į ją labai panašių (matuojančių susijusį konstrukta) arba priešingų metodikų ir tokiu būdu nustatė gerą skalės konvergentinį ir diskriminantinį konstrukto validumą.

Šiame tyrime apskaičiuotas aukštas MAAS vidinis suderinamumas - Cronbach alfa 0,86.

Taip pat, buvo atliekamas MAAS validumo tikrinimas. Tam buvo taikyta faktorinė analizė (žr. 3 priedą). Vieno faktoriaus modelyje Kaiserio-Meyerio-Olkinio matas (KMO) lygus 0,84, Bartletto sferiškumo testo $p < 0,001$ ($\chi^2 = 844,69$; $df = 105$). Faktoriaus analizės rezultatai leidžia teigti, kad skalės teiginiai, sudarydami vieną faktorių, paaiškina 35,81 proc. duomenų išsibarstymo.

2.3. Tyrimo eiga

Tyrimo dalyviai buvo apklausti 2021 m. vasario - kovo mėnesiais. Iš pradžių buvo susisiekiama su skalių autoriais ir gauti visi būtini leidimai naudoti klausimynus šiame darbe. Duomenys rinkti internetinės apklausos būdu Facebook platformoje. Pradžioje respondentai buvo supažindinti su tyrimu (tyrėju, tikslu, procedūros eiga, rezultatų naudojimu), pabrėžiamas dalyvavimo laisvanoriškumas bei asmeninių duomenų konfidencialumas (žr. 4 priedą). Visi tiriamieji sutiko dalyvauti tyrime. Anketų pildymas vidutiniškai truko apie 10-15 minučių.

2.4. Duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė atlikta su IBM SPSS Statistics Subscription (Free Trial) programa. Buvo apskaičiuota kintamųjų aprašomoji statistika, t.y. vidurkiai, standartiniai

nuokrypiai, mažiausios ir didžiausios reikšmės. Skalių vidinis suderinamumas buvo patikrintas apskaičiuojant Cronbach'o alfa koeficientą. Intuityvios mitybos skalės teiginiams grupuoti naudota tiriančioji faktorinė analizė su Varimax sukiniu. Skalių skirstinių atitikimas normaliajam skirstiniui tikrintas Kolmogorov–Smirnov kriterijumi, analizuoti asimetrijos ir eksceso koeficientai. Dėl mažos vyrų imties (n=21) kintamųjų palyginimams tarp lyčių taikytas Mann-Whitney neparametrinis kriterijus nepriklausomoms imtims. Taip pat, dėl skirtingo tiriamųjų skaičiaus grupėse, kintamųjų palyginimams tarp turinčių nepakankamą svorį, normalų svorį ir per didelį svorį buvo naudotas Kruskal-Wallis neparametrinis kriterijus. Sąsajos tarp kintamųjų nustatytos taikant parametrinį Pearson koreliacijos koeficientą. Prognoziniai ryšiai analizuoti taikant daugialypę tiesinę žingsninę regresiją.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Tyrimo duomenų normalumo tikrinimas

Pirmiausia buvo tikrinamas tyrimo kintamųjų pasiskirstymas, norint nustatyti, ar skirstiniai nesiskiria nuo normalių ir kokio pobūdžio testus tinka taikyti apskaičiuojant rezultatus (taikytas Kolmogorov–Smirnov testas). 2 lentelėje matyti, kad intuityvaus valgymo ir vienos iš jo poskalių - valgymo dėl fizinių priežasčių - įverčių skirstiniai nesiskiria nuo normalių ($p > 0,05$). Tuo tarpu kūno priėmimo, dėmesingo įsisąmoninimo ir likusių trijų intuityvaus valgymo poskalių įverčių skirstiniai skiriasi nuo normalių ($p < 0,05$), tačiau visų kintamųjų asimetrija ir ekscesas yra mažesni nei 0,7, vadinasi, skirstinius galima laikyti normaliais (pagal Pakalniškienę, 2012).

2 lentelė. Kintamųjų normalumo tikrinimas

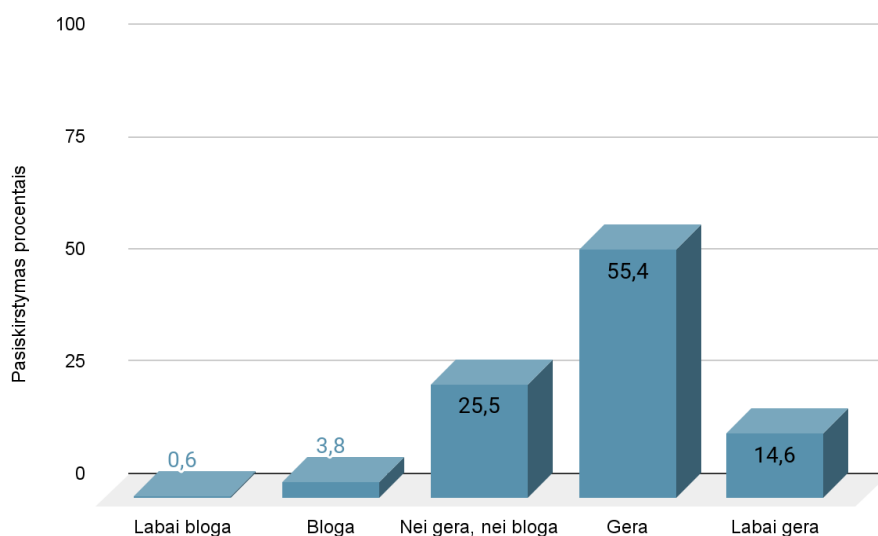
	N	M	SD	Kolmogorov–Smirnov Statistika	p	Asimetrijos koeficientas	Eksceso koeficientas
Intuityvi mityba	23	3,35	0,47	0,06	0,2	-0,13	-0,23
Besąlyginis leidimas sau valgyti	6	3,46	0,75	0,08	0,02	0,17	-0,46
Valgymas dėl fizinių priežasčių	7	3,1	0,76	0,06	0,2	-0,13	-0,63
Pasikliovimas alkio ir sotumo signalais	6	3,56	0,8	0,69	0,06	-0,09	-0,57
Maistas pagal organizmo poreikius	3	3,48	0,85	0,13	<0,001	-0,08	-0,04
Kūno priėmimas	10	3,62	0,86	0,11	<0,001	-0,49	-0,44
Dėmesingas įsisąmoninimas	15	3,92	0,76	0,09	0,01	-0,3	0,3

Pastaba: N - teiginių skaičius, M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai.

3.2. Studentų subjektyviai suvokiamos sveikatos būklės, svorio pagal kūno masės indeksą ir mitybos praktikos aprašomoji statistika

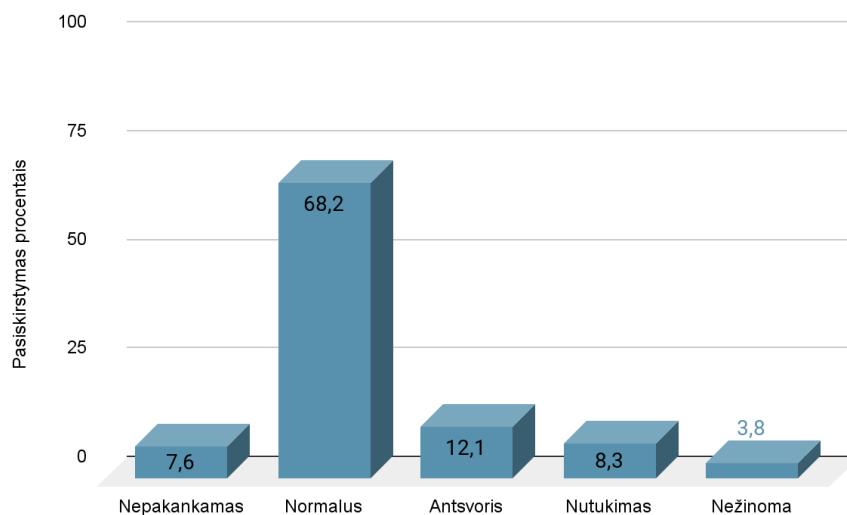
Didžioji tiriamųjų dalis pažymėjo, kad subjektyviai gerai vertina savo sveikatos būklę, taip pat nemaža dalis tiriamųjų savo sveikatą vertina nei gerai, nei blogai. Tiriamųjų subjektyviai suvokiama sveikatos būklės pasiskirstymas pateiktas 1 historigrameje.

1 histograma. *Studentų subjektyviai suvokiama sveikatos būklė*



Dauguma tyrimo dalyvių turi normalų svorį, tačiau ir kitose svorio kategorijose pagal kūno masės indeksą yra po keliolika tiriamųjų. Svorio pasiskirstymas pagal kūno masės indeksą pateiktas 2 histogramoje.

2 histograma. *Studentų kūno masės indeksas*



Absoliuti tyrimo dalyvavusių studentų dauguma praktikavo visavalgę mitybą. Dėl mažo tiriamųjų skaičiaus, kurie praktikavo kitokią mitybą (tik 10), t. y. vegetarizmą, veganizmą ar kita, toliau atskiri statistiniai skaičiavimai grupių palyginimams nebuvo taikomi. Vienas tiriamasis pasirinkęs variantą „kita“ įrašė atsakymą: „žaliavalgis“. Tiriamųjų mitybos įpročiai pateikti 3 lentelėje.

3 lentelė. *Studentų mitybos praktika*

		Veganas (-ė)	Vegetaras(-ė)	Visavalgis (-ė)	Kita
Mitybos praktika	Vyras	0	0	20	1
	Moteris	3	6	127	0
	Viso:	3	6	147	1

3.3. Intuityvaus valgymo, kūno priėmimo, dėmesingo įsisąmoninimo ir sveikatos būklės palyginimo pagal kūno masės indeksą aprašomoji statistika

Siekiant nustatyti, ar statiškai skiriasi intuityvus valgymas, kūno priėmimas, dėmesingas įsisąmoninimas ir subjektyviai vertinama sveikatos būklė tarp tiriamųjų turinčių nepakankamą svorį, normalų svorį ir per didelį svorį buvo naudotas Kruskal-Wallis neparametrinis kriterijus.

4 lentelė. *Intuityvaus valgymo kūno priėmimo, dėmesingo įsisąmoninimo ir sveikatos būklės vidurkių palyginimas svorio pagal kūno masės indeksą atžvilgiu*

		Svoris	N	M	SD	Vid. rangas	H	p
Intuityvus valgymas	Nepakankamas	12	3,58	0,46	105,67	9,88	0,01	
	Normalus	107	3,38	0,45	82,02			
	Per didelis	38	3,16	0,5	62,07			
Kūno priėmimas	Nepakankamas	12	3,74	0,98	87	3,4	0,18	
	Normalus	107	3,69	0,8	82,23			
	Per didelis	38	3,38	0,94	67,38			
Dėmesingas įsisąmoninimas	Nepakankamas	12	3,93	0,92	77,33	0,6	0,74	
	Normalus	107	3,88	0,69	77,42			
	Per didelis	38	4,04	0,91	83,97			
Sveikatos būklė	Nepakankamas	12	3,62	0,65	63,83	6,4	0,04	
	Normalus	107	3,92	0,66	84,61			
	Per didelis	38	3,51	0,96	68			

Pastaba: N - tiriamųjų skaičius, M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai.

Rezultatai parodė (žr. 4 lentelę), kad yra statistiškai reikšmingas intuityvaus valgymo skirtumas tarp nepakankamą, normalų ar per didelį svorį turinčių tiriamųjų. Taip pat iš 4 lentelės matyti, kad statistiškai reikšmingai skiriasi subjektyviai suvokiama sveikatos būklė nepakankamą, normalų ir per didelį svorį turinčių tiriamųjų grupėse. Tuo tarpu, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo įverčiai skirtingą svorį turinčių tiriamųjų grupėse statistiškai reikšmingai nesiskiria ($p > 0,05$).

3.4. Intuityvaus valgymo, kūno priėmimo, dėmesingo įsisąmoninimo, kūno masės indekso ir sveikatos būklės palyginimas tarp lyčių

Siekiant palyginti moterų ir vyrų intuityvų valgymą, kūno priėmimą, dėmesingą įsisąmoninimą, kūno masės indeksą ir subjektyvią sveikatos būklę buvo taikytas Mann -Whitney kriterijus nepriklausomoms imtims.

Taip pat pateikiama kiekvieno kintamojo aprašomoji statistika leidžia geriau suprasti tiriamųjų pasirinkimus ir nuomonę. Galime pastebėti kokių atsakymų galbūt nesirinko nei vienas tiriamasis, ar buvo linkę labiau sutikti ar nesutikti su tam tikrais reiškiniais vykstančiais jų gyvenime (tokiais kaip dėmesingas įsisąmoninimas, mityba, kūno priėmimas).

5 lentelė. *Vyrų ir moterų intuityvaus valgymo palyginimas*

		N	M	SD	Min.	Maks.	Vid. rangas	U	p
Intuityvus valgymas	Vyrai	21	3,31	0,4	2,61	4,09	74,14	1326	0,6
	Moterys	136	3,35	0,49	2,09	4,65	79,75		
Besąlyginis leidimas sau valgyti	Vyrai	21	3,43	0,69	2,33	4,83	76,1	1367	0,75
	Moterys	136	3,46	0,76	1,67	5	79,45		
Valgymas dėl fizinių priežasčių	Vyrai	21	3,12	0,63	1,57	4,29	80,02	1406	0,91
	Moterys	136	3,09	0,78	1,29	4,43	78,84		
Pasikliovimas alkio ir sotumo signalais	Vyrai	21	3,38	0,72	2	4,83	68,40	1436	0,25
	Moterys	136	3,59	0,82	1,67	5	80,64		

Maistas pagal organizmo poreikius	Vyrai	21	3,51	0,91	2	5	78,48	1648	0,95
	Moterys	136	3,47	0,84	1,33	5	79,08		
Kūno priėmimas	Vyras	21	3,81	0,64	2,6	5	86,07	1279	0,44
	Moteris	136	3,59	0,88	1,5	5	77,91		
Dėmesingas įsisąmoninimas	Vyras	21	3,91	0,89	1,53	5,67	78,6	1419	0,97
	Moteris	136	3,92	0,75	2,07	5,6	79,06		

Pastaba: N - tiriamųjų skaičius, M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai.

Rezultatai parodė (žr. 5 lentelę), kad intuityvaus valgymo, jo poskalių, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo įverčiai vyrų ir moterų grupėse statistiškai reikšmingai nesiskiria ($p > 0,05$). Taip pat matyti, kad vidutiniškai tiek vyrai, tiek moterys yra linkę tik kiek labiau sutikti nei nesutikti, kad jie valgo intuityviai.

Iš 5 lentelės matyti, kad vidutiniškai tiriamieji yra labiau linkę rinktis variantus, teigiančius, kad jie priima savo kūną, nei kad nepriima. Taip pat, žvelgiant į mažiausią ir didžiausią reikšmes (žr. 5 lentelę), galima pastebėti, kad vieni tiriamieji retai priima savo kūną, o kiti visada priima savo kūną.

Studentai buvo taip pat linkę tik kiek labiau sutikti nei nesutikti, kad jie patiria dėmesingo įsisąmoninimo būseną. Mažiausios ir didžiausios reikšmės (žr. 5 lentelę) parodo, kad yra studentų, kurie dažnai patiria dėmesingo įsisąmoninimo būseną, tačiau yra ir tokių, kurie dėmesingo įsisąmoninimo būseną, patiria retai.

6 lentelė. *Vyrų ir moterų kūno masės indekso palyginimas*

		N	M	SD	Min.	Maks.	Vid. rangas	U	p
KMI	Vyras	21	24,46	4,12	20,23	39,07	98,29	897	0,01
	Moteris	130	22,79	4,41	16,30	37,65	72,4		

Pastaba: N - tiriamųjų skaičius, M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai.

Rezultatai parodė (žr. 6 lentelę), kad vyrų kūno masės indekso įverčiai statistiškai reikšmingai aukštesni nei moterų.

Iš 6 lentelės matyti, kad vyrų vidutinis kūno masės indekso įvertis yra ties normalaus svorio riba. Iš mažiausio kūno masės indekso vyrų imtyje matyti, kad nebuvo nei vieno tiriamojo, kurio svoris būtų nepakankamas (nepakankamu svoriu laikoma kai KMI yra mažiau už 18,5).

7 lentelė. *Vyrų ir moterų subjektyvios sveikatos būklės palyginimas*

		N	M	SD	Min.	Maks.	Vid. rangas	U	p
Sveikatos būklė	Vyras	21	4	0,63	2	5	91,71	1161	0,13
	Moteris	136	3,76	0,77	1	5	77,04		

Pastaba: N - tiriamųjų skaičius, M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai.

Siekiant palyginti vyrų ir moterų subjektyvios sveikatos būklės įverčius, buvo taikytas Mann Whitney kriterijus. Rezultatai parodė (žr. 7 lentelę), kad subjektyvios sveikatos būklės įverčiai vyrų ir moterų grupėse statistiškai reikšmingai nesiskiria ($p > 0,05$).

Iš 7 lentelės matyti, kad vyrų įvertinimai apie savo sveikatos būklę varijuoja nuo blogos iki labai geros, vidutiniškai savo būklę vertina kaip gerą. Tuo tarpu moterų atsakymai apie jų sveikatos būklę varijuoja nuo labai bloga iki labai gera, o vidutiniškai savo sveikatą vertina tarp geros ir nei geros, nei blogos.

3.5. Sąsajos tarp intuityvaus valgymo, jo poskalių, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo

Kadangi atsitiktinių dydžių intuityvaus valgymo, jo poskalių, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo skirstiniai yra normalieji (žr. 2 lentelę), tai nustatyti, ar tarp tiriamų konstruktų yra ryšys, buvo skaičiuojamas Pearson'o koreliacijos koeficientas.

8 lentelė. *Sąsajos tarp kintamųjų*

	6.	7.	8.	9.
1. Intuityvus valgymas	0,59**	0,35**	0,36**	-0,30**
2. Besąlyginis leidimas sau valgyti	0,36**	0,23**	0,15	-0,26**
3. Valgymas dėl fizinių priežasčių	0,42**	0,21**	0,26**	-0,12
4. Pasikliovimas alkio ir sotumo signalais	0,43**	0,29**	0,27**	-0,32**

5. Maistas pagal organizmo poreikius	0.37**	0,15	0,33**	-0,07
6. Kūno priėmimas	—	0,31**	0,52**	-0,21**
7. Dėmesingas įsisąmoninimas		—	0,26**	0,06
8. Subjektyviai suvokiama sveikatos būklė			—	-0,29**
9. KMI				—

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

Rezultatai parodė (žr. 8 lentelę), kad tarp intuityvaus valgymo ir kūno priėmimo yra vidutinė teigiama statistiškai reikšminga koreliacija ($p < 0,01$). Tai reiškia, kad didėjant intuityviam valgymui, didėja ir kūno priėmimas. Visos intuityvaus valgymo poskalės reikšmingai teigiamai siejasi su kūno priėmimu (žr. 8 lentelę). Taip pat matyti, kad tarp intuityvaus valgymo ir dėmesingo įsisąmoninimo yra silpna teigiama statistiškai reikšminga koreliacija. Tai reiškia, kad didėjant intuityviam valgymui, didėja ir dėmesingas įsisąmoninimas. Šio tyrimo rezultatai, taip pat, parodė, kad ne visos intuityvaus valgymo poskalės reikšmingai siejasi su dėmesingu įsisąmoninimu (žr. 8 lentelę). Tarp besąlyginio leidimo sau valgyti, valgymo dėl fizinių priežasčių, pasiklovimo alkio ir sotumo signalais ir dėmesingo įsisąmoninimo yra silpna teigiama statistiškai reikšminga koreliacija. Tuo tarpu tarp tiriamųjų pasirinkto maisto pagal organizmo poreikius ir dėmesingo įsisąmoninimo statistiškai reikšmingas ryšys nenustatytas. Be to, tarp intuityvaus valgymo ir subjektyviai suvokiamos sveikatos būklės yra silpna teigiama statistiškai reikšminga koreliacija. Tai reiškia, kad didėjant intuityviam valgymui, geriau vertinama subjektyviai suvokiama sveikatos būklė. Tuo tarpu, tarp intuityvaus valgymo ir kūno masės indekso yra silpna neigiama statistiškai reikšminga koreliacija kuri reiškia, kad didėjant intuityviam valgymui, mažėja kūno masės indeksas. Galiausiai, gauti rezultatai parodė, kad tarp kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo yra silpna teigiama statistiškai reikšminga koreliacija. Tai reiškia, kad didėjant kūno priėmimui, didėja ir dėmesingas įsisąmoninimas ($p < 0,01$).

3.6. Studentų intuityvaus valgymo prognozė

Siekiant įvertinti kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo prognozinę reikšmę intuityviam valgymui, buvo atlikta daugialypė tiesinė žingsninė regresinė analizė.

9 lentelė. *Studentų intuityvų valgymą prognozuojantys veiksniai*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		R^2	F	p
	$Beta$ (β)	p			
Kūno priėmimas	0,53	<0,001	0,38	46,75	<0,001
Dėmesingas įsisąmoninimas	0,18	0,007			

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad kūno priėmimas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra reikšmingas prognostinis veiksnys vertinant intuityvų valgymą (žr. 9 lentelę). Iš gautų rezultatų yra matyti, kad R^2 yra pakankamai aukštas ir modelis paaiškina apie 38 proc. duomenų sklaidos (žr. 9 lentelę). Kuo labiau asmuo priima savo kūną ir patiria dėmesingo įsisąmoninimo būseną, tuo tikėtiniau, kad jis maitinsis intuityviai.

3.7. Studentų subjektyvios sveikatos būklės prognozė

Siekiant įvertinti intuityvaus valgymo, kūno priėmimo, dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno masės indekso prognostinę reikšmę subjektyviai suvokiamos sveikatos būklei buvo atlikta daugialypė tiesinė žingsninė regresijos analizė.

10 lentelė. *Studentų subjektyviai vertinamos sveikatos būklės prognoziniai veiksniai*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		R^2	F	p
	$Beta$ (β)	p			
Intuityvus valgymas	0,01	<0,001	0,31	16,73	<0,001
Kūno priėmimas	0,43	0,96			
Dėmesingas įsisąmoninimas	0,13	<0,001			
KMI	-0,21	0,1			

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad intuityvus valgymas, kūno priėmimas, dėmesingas įsisąmoninimas ir kūno masės indeksas yra reikšmingas prognozinis veiksnys vertinant subjektyvią sveikatos būklę (žr. 10 lentelę). Iš gautų rezultatų yra matyti, kad R^2 yra pakankamai aukštas ir modelis paaiškina apie 31 proc. duomenų sklaidos (žr. 10 lentelę). Kuo labiau asmuo maitinasi intuityviai, priima savo kūną bei patiria dėmesingo įsisąmoninimo būseną tuo tikėtiniau, kad subjektyviai palankiau vertins savo sveikatą. O kuo asmuo turės didesnę kūno masės indeksą, tuo tikėtiniau, kad subjektyviai prasčiau vertins savo sveikatą.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4.1. Tyrimo rezultatų aptarimas

Šio tyrimo tikslas buvo išanalizuoti studentų intuityvaus valgymo ypatumus. Šis darbas prisideda prie tokių žinių kaupimo, nes apžvelgia kelis intuityvų valgymą prognozuojančius veiksnius bei ką prognozuoja pats intuityvus valgymas. Tyrimu buvo siekiama nustatyti intuityvaus valgymo ryšį su kūno priėmimu ir dėmesingu įsisąmoninimu. Tyrime keltos prielaidos pasitvirtino.

Pirmiausia, buvo analizuoti studentų subjektyviai suvokiamos sveikatos būklės vertinimai ir nustatyta, kad didžioji dalis tiriamųjų, t.y. 55,4 proc. subjektyviai gerai vertina savo sveikatos būklę, taip pat nemaža dalis tirtų studentų savo sveikatą vertina nei gerai, nei blogai - tokių buvo 25,5 proc., dar 14,6 proc. teigia, kad savo sveikatos būklę vertina labai gerai ir, galiausiai, tik nedidelė dalis studentų (3,8 proc.) atsakė, kad savo sveikatos būklę vertina kaip blogą. Kriaučionienė, Barkauskienė ir Petkevičienė (2013) apklausė 1031 studentą, norėdamos nustatyti Kauno universitetų studentų subjektyvią sveikatą. Jų rezultatai taip pat parodė, kad dauguma (beveik 70 proc.) studentų savo sveikatą vertina kaip gerą ar pakankamai gerą ir tik nedidelė dalis studentų teigė, kad jų sveikata yra bloga, tokių tiriamųjų procentas sutapo su mūsų rezultatais - 3,8 proc.. Taip pat tiek mūsų, tiek minėtame tyrime studentai vyrai ir moterys panašiai vertino savo sveikatą.

Tuomet buvo apskaičiuotas tyrime dalyvavusių studentų kūno masės indeksas, kuris parodė, kad 68,2 proc. tiriamųjų svoris yra normalus, 12,1 proc. - turi antsvorį, 8,3 proc. - svoris laikomas nutukimu, o 7,6 proc. tiriamųjų turi nepakankamą svorį. Dobrovolskij ir Stukas (2015) atliko Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų kūno masės vertinimą, kurio metu apklausė ir įvertino 1824 tiriamuosius. Buvo nustatyta, kad normalų svorį turi 78,5 proc., antsvorį turi 9,3 proc., nutukę yra 0,8 proc., o nepakankamą svorį turi 11,4 proc. studentų. Įdomu tai, kad mūsų tyrime vyrų vidutinis kūno masės indekso įvertis buvo didesnis nei moterų ir kone siekė normalaus kūno svorio ribą (netoli antsvorio). Dobrovolskij ir Stuko (2015) tyrime, taip pat nustatyta, kad antsvorį turi gerokai daugiau vyrų nei moterų, o nepakankamą kūno svorį turi daug daugiau moterų nei vyrų. Kitų autorių, tyrusių Lietuvos gyventojų kūno masės indeksą, duomenimis, per pastarąjį dešimtmetį visose vyrų amžiaus grupėse pastebimai sumažėjo normalų svorį turinčių asmenų ir padidėjo turinčių antsvorį (Barzda, Bartkevičiūtė, Stukas, Šatkutė ir Abaravičius, 2009). Tačiau dėl mažos tiriamųjų vyrų imties mūsų tyrime rezultatai gali būti netikslūs.

Dar buvo palyginti intuityvaus valgymo, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo skirtumai tarp lyčių. Nebuvo rasta jokių reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų. Kitų mokslininkų, kurie tyrinėjo dėmesingą įsisąmoninimą, rezultatai sutampa su šio tyrimo rezultatais - skirtumų tarp

vyrų ir moterų dėmesingo įsisaugojimo nerasta (MacKillop & Anderson, 2007). Tuo tarpu mokslininkai tyrinėjantys intuityvų valgymą dažniausiai rinkdavosi tirti tik moteris - koledžo studentes (Avalos & Tylka, 2006; Tylka and Wilcox, 2006; Tylka, 2006; Iannantuono & Tylka, 2012, Oh et al., 2012; Andrew et al., 2015b; 2016). Visgi Tylka ir Kroon Van Diest (2013) savo tyrime nustatė, kad vyrai valgo intuityviau nei moterys. Autorių teigimu, intuityvaus valgymo skirtumus tarp lyčių galima paaiškinti skirtingu kultūriniu spaudimu vyrams ir moterims. Vakarų kultūrose vyrų kūnas nagrinėjamas mažiau nei moterų kūnas, be to, moterys raginamos nepasitikėti savo kūno vidiniais signalais, o stengtis laikytis dietos, kad pasiektų ploną idealaus kūno standartą, kuris pastebimas medijose (Tylka ir Kroon Van Diest, 2013). Todėl nenuostabu, kad kiti tyrėjai nustatė, kad vyrai, taip pat, labiau priima savo kūną nei moterys (Ibanez et al., 2017; Atari, 2016; Gillen & Dunaev, 2017; He et al., 2020). Šio tyrimo intuityvaus valgymo ir kūno priėmimo skirtingus rezultatus tarp lyčių lyginant su ankstesniais tyrimais galima paaiškinti tuo, kad mūsų tyrime dalyvavo labai mažai vyrų, o tai galėjo iškreipti rezultatus.

Dar šiame tyrime nustatyta, kad didėjant studentų intuityviam valgymui mažėja kūno masės indeksas. Gauti rezultatai sutampa su daugeliu kitų tyrėjų darbais, nes pagrindinė intuityvaus valgymo prielaida yra tiksliai interpretuoti ir atsižvelgti į kūno siunčiamus signalus apie reikalingą suvartojamo maisto kiekį. Van Dyke ir Drinkwater (2014) atliko literatūros analizę, kurioje matyti, kad dešimtyje iš vienuolikos skerspjūvio tyrimų buvo nustatytas žymiai mažesnis kūno masės indeksas tarp intuityviai valgančiųjų, nei nevalgančių intuityviai. Vienintelė išimtis buvo Augustus-Horvath ir Tylka (2011) atliktas tyrimas, kurio metu nebuvo nustatytas reikšmingas ryšys tarp intuityvaus valgymo ir kūno masės indekso 18 - 25 metų moterų tarpe, tačiau buvo nustatytas 26 - 65 metų moterų tarpe. Nors intuityvaus valgymo šalininkai neskatina susitelkti į svorio kontrolę, natūralus svorio ir formos pasikeitimas bei palaikymas yra pastebimas šios adaptyvios mitybos rezultatas (Tribole ir Resch, 2017).

Taip pat šio tyrimo rezultatai parodė, kad didėjant kūno priėmimui mažėja kūno masės indeksas. Kitų mokslininkų išvados taip pat rodo, kad kuo labiau asmuo priima savo kūną, tuo jis turi mažesnį kūno masės indeksą (Gillen, 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Norint geriau suprasti ryšį tarp šių konstruktyvų svarbu atkreipti dėmesį, kokiose šalyse šis ryšys buvo tiriamas. Mūsų tyrimo rezultatus atitinkančios išvados buvo rastos Vakarų šalyse, tokiose kaip JAV (Avalos ir kt., 2005; Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Tylka ir Kroon Van Diest, 2013), Vokietijoje (Swami, Stieger, Haubner, & Voracek, 2008) ir tam tikrose ne Vakarų šalyse, tokiose kaip Brazilijoje (Swami et al., 2011), Malaizijoje (Swami & Chamorro-Premuzic, 2008) ir Indonezijoje (Swami & Jaafar, 2012). Šis neigiamas ryšys tarp kūno priėmimo ir kūno masės indekso gali atspindėti kultūros

daromą įtaką (Bordo, 2003; Grogan, 2008). Bordo (2003) atkreipė dėmesį į socialinę ir kultūrinę prasmę, susijusią su lieknumu Vakarų šalyse. Tiek moterims, tiek vyrams antsvoris tapo susijęs su žemesne morale, nepilnavertiškumu, valios ir kontrolės nebuvimu bei sutrikimu. Asmenims, kurie internalizuoja šią kultūrinę svorio stigmą, gali būti sunku pripažinti, patirti ir pranešti apie meilę, priėmimą ir pagarbą savo kūnui. Ir atvirkščiai, ryšys tarp kūno masės indekso ir kūno priėmimo nebuvo nustatytas tarp moterų iš Zimbabvės (Swami, Mada, & Tovée, 2012), kurios nėra linkusios idealizuoti lieknumo (Grogan, 2008).

Dar šio tyrimo rezultatai parodė, kad didėjant studentų dėmesingam įsisąmoninimui, didėja ir jų kūno priėmimas. Šie rezultatai iš dalies (nes rastos sąsajos nenurodo priežastingumo) patvirtina teorines prielaidas tarp šių konstrukty. Dėmesingas įsisąmoninimas skatina dabartinės būsenos priėmimą su atjauta ir dėmesiu be vertinimo, o tuo pačiu ir priėmimą dabartinės išvaizdos, kokia ji bebūtų (Alberts et al., 2012).

Dar šiame tyrime buvo nustatyta, kad didėjant studentų kūno priėmimui, didėja ir intuityvus valgymas. Be to, buvo nustatyta, kad kūno priėmimas buvo vienas iš intuityvų valgymą prognozuojančių veiksnių, t. y. kuo labiau asmuo priima savo kūną, tuo tikėtiniau, kad jis maitinsis intuityviai. Šie rezultatai patvirtina daugybės ankstesnių tyrėjų darbus, kuriuose buvo nustatyta, kad kūno priėmimas yra vienas iš statistiškai stipriausiai intuityvų valgymą prognozuojančių veiksnių (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006; Dittmann & Freedman, 2009; Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Oh et al., 2012; Iannantuono & Tylka, 2012; Andrew et al., 2015c). Asmenys, kurie priima savo kūnus, tokius kokie jie yra, sugeba atsisipirti visuomenės primetamiems idealios išvaizdos standartams ir spaudimui būti liekniems, todėl geba labiau atsižvelgti į kūno siunčiamus signalus (Tribole & Resch, 1995; Avalos et al., 2005; Tylka, 2006).

Taip pat šio tyrimo rezultatai parodė, kad didėjant patiriamai dėmesingo įsisąmoninimo būsenai, didėja studentų intuityvus valgymas. Rezultatai sutampa su Sairanen ir kolegų (2015) gautais rezultatais, kad dėmesingas įsisąmoninimas teigiamai siejasi su intuityvaus valgymo veiksniais - besąlyginiu leidimu valgyti, valgymu dėl fizinių, o ne dėl emocinių priežasčių ir pasitikėjimu alkio ir sotumo jausmu (Sairanen et al., 2015). Dar daugiau, mūsų tyrime nustatėme, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra kitas intuityvaus valgymo reikšmingas prognostinis veiksnys, t.y. kuo labiau asmuo patiria dėmesingo įsisąmoninimo būseną tuo tikėtiniau, kad jis valgo intuityviai. Dėmesingas įsisąmoninimas didina gebėjimą atsipalaiduoti susidūrus su neigiamomis situacijomis ir emocijomis, tuo mažiau mažindamas impulsyvų emocinį valgymą (Ouwens et al., 2015).

Galiausiai mūsų tyrime buvo nustatyta, kad didėjant intuityviam valgymui, kūno priėmimui ir dėmesingam įsisąmoninimui, geriau vertinama subjektyviai suvokiama sveikatos būklė. Vėliau rezultatai apskaičiuoti tiksliau - kuo labiau asmuo maitinasi intuityviai, priima savo kūną bei patiria dėmesingo įsisąmoninimo būseną tuo tikėtinau, kad subjektyviai palankiau vertins savo sveikatą. Rezultatai antrina kitų tyrėjų gautoms išvadoms, kad aukštesnis intuityvus valgymas yra susiję su aukštesniu psichologinės sveikatos lygiu (Tylka, 2006). Intuityvus valgymas apima sveikesnę ir adaptyvią valgymo praktiką (Tribole & Resch, 2012; Tylka, 2006). Ši mityba yra siejama su sveiko svorio palaikymu, maistingesne mityba (Eneli, Crum, & Tylka, 2008) bei mažesniu sutrikusiu valgymu (Denny et al., 2013). Dėmesingą įsisąmoninimą tyrinėjantys mokslininkai taip pat nustatė, kad, kuo labiau patiriama dėmesingo įsisąmoninimo būseną, tuo geresni subjektyvūs ir objektyvūs fizinės sveikatos rodikliai (Brown & Ryan, 2003). Galiausiai, yra nustatyta, kad kūno priėmimas nuspėja bendrą fizinę ir psichinę sveikatą, t.y. kuo labiau asmuo priima savo kūną, tuo tikėtinau, kad bendra fizinė ir psichikos sveikata bus geresnė (Soulliard & Vander Wal, 2019). Dar mūsų tyrime buvo nustatyta, kad kuo studentas turės didesnį kūno masės indeksą, tuo tikėtinau, kad subjektyviai prasčiau vertins savo sveikatą. Rezultatai antrina kitų tyrėjų išvadoms - kuo didesnis kūno masės indeksas, tuo prastesnė subjektyviai patiriama sveikata (Hunger & Major, 2015). Dobrovolskij ir Stuko (2015) teigimu, antsvoris ir nutukimas yra viena iš rimčiausių visuomenės sveikatos problemų, kuri daro reikšmingą įtaką sergamumui ir mirtingumui visame pasaulyje.

4.2. Tyrimo trūkumai ir tolesnių tyrimų gairės

Svarbu nurodyti keletą šio tyrimo trūkumų ir rekomendacijų vėlesniems tyrėjams. Pirmiausia, tyrimo dalyviai buvo atrinkti patogiuoju būdu, maža imtis, skirtingas grupių tarp lyčių kiekis. Tai galėjo iškreipti rezultatus, nes imtis yra nereprezentatyvi, todėl tyrimo rezultatų negalima apibendrinti bendrai populiacijai. Ateities tyrimuose būtų naudinga sudaryti reprezentatyvesnę imtį – tyrimo dalyvius atrinkti atsitiktiniu būdu ir tuomet ištirti didesnį kiekį studentų. Tuomet ateities tyrimuose, jei tik yra įmanoma, vertėtų naudoti ir kitus objektyvius sveikatos būklės duomenis (pvz., kraujo tyrimų rezultatus). Dar ateities tyrėjams būtų naudinga tirti ne tik studentus, bet platesnės amžiaus grupės tiriamuosius ir atlikti palyginimus tarp skirtingų amžiaus grupių, siekiant išsiaiškinti, kaip bėgant metams kinta intuityvus valgymas ir jo veiksniai. Galiausiai, įvairiuose moksliniuose darbuose pastebima, jog intuityviam valgymui reikšmingi gali būti ir tokie kintamieji kaip valgymo sutrikimų simptomatika, kūno nepasitenkinimas, spaudimas būti lieknam, liekno idealo internalizavimas, psichologinė gerovė (Tylka, 2006), pasitikėjimas savimi, kūno vaizdas,

kūno gėda (Tylka & Kroon Van Diest, 2013), kūno priėmimas iš kitų (Avalos & Tylka, 2006), optimizmas, besąlygiškas savęs vertinimas, bulimija, dieta, psichologinė ištvermė, socialinių problemų sprendimas (Tylka & Wilcox, 2006), prisirišimo nerimas (Iannantuono & Tylka, 2012). Ateityje būtų naudinga atlikti palyginimus su visais išvardintais ir šiame tyrime vertintais kintamaisiais, siekiant išsiaiškinti, kurie iš jų labiausiai lemia intuityvų valgymą.

4.3. Praktinis rezultatų pritaikymas

Intuityvus valgymas prisideda prie geros fizinės ir psichinės sveikatos. Todėl sveikatos psichologai, mitybos/dietologijos specialistai ir kiti su psichikos sveikata dirbantys specialistai turėtų šviesti pacientus ir plačiąją visuomenę apie dietoms alternatyvų intuityvų valgymą ir jo naudą. Intuityvus valgymo stilius prisidėtų ne tik prie geros savijautos, bet ir sveikos kūno masės palaikymo. Užsiimti šiuo adaptyviu valgymo stiliumi bus lengviau, jei asmenys bus skatinami priimti savo kūnus, t. y. nesistengti atitikti visuomenės idealiai išvaizdai, palankiai vertinti savo kūną, nepaisant svorio, kūno formos ir trūkumų, atsižvelgti į kūno poreikius ir sveiką elgesį. Dar užsiimti šiuo valgymo elgesiu būtų lengviau, jei valgymo metu dėmesys būtų sutelktas į skonio patirtį ir kūno stebėjimą be vertinimo ir emocinės reakcijos, t.y. patiriant dėmesingo įsisąmoninimo būseną. Toks požiūris į valgymo procesą ir savo kūną padėtų pacientams vadovautis intuityvaus valgymo principais: atsisakyti dietinio mąstymo, gerbti alkį, pasipriešinti „mitybos cenzoriui“, pajauti, kada ateina sotumas, atrasti malonumą valgant, nevalgyti siekiant numalšinti emocijas, gerbti savo kūną, mankštintis ir rūpintis sveikata maitinantis nuosaikiai.

IŠVADOS

1. Studentų intuityvaus valgymo, kūno priėmimo ir dėmesingo įsisąmoninimo įverčiai tarp lyčių nesiskiria. Studentų vyrų kūno masės indeksas statistiškai reikšmingai didesnis nei studentėlių moterų.
2. Didėjant studentų dėmesingo įsisąmoninimo įverčiams, statistiškai reikšmingai didėja ir jų kūno priėmimo įverčiai.
3. Didėjant studentų kūno priėmimo įverčiams bei dėmesingo įsisąmoninimo įverčiams, didėja ir jų intuityvaus valgymo įverčiai.
4. Didėjant studentų intuityvaus valgymo ir kūno priėmimo įverčiams, mažėja jų kūno masės indeksas.
5. Studentų intuityvų valgymą statistiškai reikšmingai prognozuoja kūno priėmimas ir dėmesingas įsisąmoninimas. Gautas modelis paaiškina 38 proc. duomenų sklaidos.
6. Studentų palankesnę sveikatos vertinimą statistiškai reikšmingai prognozuoja dažnesnė intuityvi mityba ir dažniau patiriama dėmesingo įsisąmoninimo būseną, kartu atsižvelgiant ir į jų kūno masės indeksą bei savo kūno priėmimą. Gautas modelis paaiškina 31 proc. duomenų sklaidos.

LITERATŪRA

- Adams, C. E., McVay, M. A., Kinsaul, J., Benitez, L., Vinci, C., Stewart, D. W., & Copeland, A. L. (2012). Unique relationships between facets of mindfulness and eating pathology among female smokers. *Eating Behaviors, 13*(4), 390-393.
- Alberts, H. J., Thewissen, R., & Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite, 58*(3), 847-851.
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015a). Can body appreciation protect against media-induced body dissatisfaction?. *Journal of Eating Disorders, 3*(1), 1-1.
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015b). Predictors of intuitive eating in adolescent girls. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, 56*(2), 209-214. doi:10.1016/j.jadohealth.2014.09.005
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015c). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image, 15*, 98-104. doi:10.1016/j.bodyim.2015.07.005
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image, 18*, 34-42. doi:10.1016/j.bodyim.2016.04.003
- Atari, M. (2016). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in iran. *Body Image, 18*, 1-4. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.006>
- Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology, 58*(1), 110-125.
- Avalos, L. C. & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 486-497.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image: An International Journal of Research, 2*, 285-297.
- Bacevičienė, M., & Jankauskienė, R. (2020). Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents. *Nutrients, 12*(3), 752.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptualization and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of Mindfulness- and Acceptance-Based Treatment Approaches. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (p. 3–27). Elsevier Academic Press. doi:10.1016/B978-012088519-0/50002-2
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi:10.1177/1073191105283504
- Balčiūnienė, V., Jankauskienė, R., & Bacevičienė, M. (2021). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-15.
- Barzda, A., Bartkevičiūtė, R., Stukas, R., Šatkutė, R. ir Abaravičius, A. (2009). Lietuvos gyventojų kūno masės indekso pokyčiai 1997 – 2007 metais. *Sveikatos mokslai*, 3(19), 2406-2410.
- Beshara M, Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25–29.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (2000). Mothers' child-feeding practices influence daughters' eating and weight. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 71(5), 1054-1061.
- Birch, L. L., Fisher, J. O., & Davison, K. K. (2003). Learning to overeat: Maternal use of restrictive feeding practices promotes girls' eating in the absence of hunger. *The American journal of clinical nutrition*, 78(2), 215-220.
- Birch, L. L., Johnson, S. L., Andresen, G., Peters, J. C. & Schulte, M. C. (1991). The variability of young children's energy intake. *New England Journal of Medicine*, 324(4), 232-235.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. E., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Bordo, S. (2003). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Brown, K. L. (2009). *Attachment anxiety and avoidance: Relationship to body image and exercise behavior*. Doctoral dissertation, The University of Southern Mississippi, Mississippi.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Bush, H. E., Rossy, L., Mintz, L. B., & Schopp, L. (2014). Eat for life: a work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. *American Journal of Health Promotion*, 28(6), 380-388.
- Cadena-Schlam, L. & López-Guimerà, G. (2015). Intuitive eating: An emerging approach to eating behavior. *Nutricion Hospitalaria*, 31(3), 995-1002.
- Carper, J. L., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2000). Young girls' emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite*, 35(2), 121-129.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334–342). Elsevier Academic Press.
- Clance, P. R., Mitchell, M., & Engelman, S. R. (1980). Body cathexis in children as a function of awareness training and yoga. *Journal of Clinical Child Psychology*, 9, 82–85. Taken from: https://www.researchgate.net/profile/Suzanne-Engelman/publication/247521401_Body_cathexis_in_children_as_a_function_of_awareness_training_and_yoga/links/587d22c508ae9275d4e73f0d/Body-cathexis-in-children-as-a-function-of-awareness-training-and-yoga.pdf
- Dobrovolskij, V. ir Stukas, R. (2015). Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų kūno masės indekso vertinimas. *Sveikatos mokslai*, 25(3), 26-29.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1, 33–43.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.
- Denny, K. N., Loth, K., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Intuitive eating in young adults: Who is doing it and how is it related to disordered eating behaviours? *Appetite*, 60, 13–19. doi:10.1016/j.appet.2012.09.029
- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. (2011). Examining a model of dispositional mindfulness, body comparison, and body satisfaction. *Body Image*, 8(4), 419-422.
- Dittmann, K. A., & Freedman, M. R. (2009). Body awareness, eating attitudes, and spiritual beliefs of women practicing yoga. *Eating Disorders*, 17(4), 273-292.
- Eneli, I. U., Crum, P., & Tylka, T. L. (2008). The trust model: A different feeding paradigm for managing childhood obesity. *Obesity*, 16, 2197–2204. doi:10.1038/oby.2008.378

- Faith, M. S., Scanlon, K. S., Birch, L. L., Francis, L. A., & Sherry, B. (2004). Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obesity Research*, 12(11), 1711-1722.
- Fredrickson, B. L. & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7, 205–212.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, 13, 67–74. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Gillen, M. M., & Dunaev, J. (2017). Body appreciation, interest in cosmetic enhancements, and need for uniqueness among U.S. College students. *Body Image*, 22, 136–143. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.008>
- Golan, M., Hagay, N., & Tamir, S. (2014). Gender related differences in response to “in favor of myself” wellness program to enhance positive self & body image among adolescents. *PLoS One*, 9(3), e91778. doi:10.1371/journal.pone.0091778
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London and New York: Routledge.
- Halliwel, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image*, 10, 509–514. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 33, 90-100.
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). I bet they aren't that perfect in reality: Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with positive body image. *Sex roles*, 9, 388–395. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: an exploratory model. *Body Image*, 9(2), 227-235. doi:10.1016/j.bodyim.2012.01.004
- Ibanez, M. A., Chiminazzo, J. G. C., Sicilia, A., & Fernandes, P. T. (2017). Examining the psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian adolescents. *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 505-515.

- Jovic, M., Sforza, M., Jovanovic, M., & Jovic, M. (2017). The Acceptance of Cosmetic Surgery Scale: Confirmatory factor analyses and validation among Serbian adults. *Current Psychology*, 36, 707–718. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-016-9458-7>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kertechian, S., & Swami, V. (2017). An examination of the factor structure and sex invariance of a French translation of the Body Appreciation Scale-2 in university students. *Body Image*, 21, 26–29. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.02.005>
- Kriaučionienė, V., Barkauskienė, A. ir Petkevičienė, J. (2013). Kauno universitetų studentų subjektyvi sveikata ir jos pokyčiai 2000 – 2010 m. *Visuomenės sveikata*, 2(61), 82-88.
- Kroon Van Diest, A. M., & Tylka, T. L. (2010). The caregiver eating messages scale: development and psychometric investigation. *Body Image*, 7(4), 317-326.
- Levin, M. E., Dalrymple, K., Himes, S., & Zimmerman, M. (2014). Which facets of mindfulness are related to problematic eating among patients seeking bariatric surgery?. *Eating Behaviors*, 15(2), 298-305.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Neuroscience*, 12, 163-169.
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289-293.
- Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Mendes, A. L. (2016). Exploring the effect of external shame on body appreciation among portuguese young adults: The role of self-compassion. *Eating Behaviors*, 23, 174–179. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.006>
- Meneses, L., Torres, S., Miller, K. M., & Barbosa, M. R. (2019). Extending the use of the Body Appreciation Scale-2 in older adults: A Portuguese validation study. *Body Image*, 29, 74–81. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.011>
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 420–428.
- Oh, K. H., Wiseman, M. C., Hendrickson, J., Phillips, J. C., & Hayden, E. W. (2012). Testing the acceptance model of intuitive eating with college women athletes. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 88-98.

- Ouwens, M. A., Schiffer, A. A., Visser, L. I., Raeijmaekers, N. J. C., & Nyklíček, I. (2015). Mindfulness and eating behaviour styles in morbidly obese males and females. *Appetite*, 87, 62-67.
- Pakalniškienė, V. (2012). *Tyrimo ir įvertinimo priemonių patikimumo ir validumo nustatymas. Metodinė priemonė*. Vilnius: VU leidykla, 36.
- Who, J., & Consultation, F. E. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *World Health Organ Tech Rep Ser*, 916(i-viii). Taken from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=8AFBC15973560DD05771AF06CA46EBC7?sequence=1
- Paolini, B., Burdette, J. H., Laurienti, P. J., Morgan, A. R., Williamson, D. A., & Rejeski, W. J. (2012). Coping with brief periods of food restriction: mindfulness matters. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 4, 13.
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Quality of Life Research*, 22(10), 2639-2659.
- Stapleton, P. B., & Nikalje, A. (2013). Constructing body image in university women: The relationship between self-esteem, self-compassion, and intuitive eating. *International Journal of Healing and Caring*, 13(2), 1-20.
- Pidgeon, A., Lacota, K., & Champion, J. (2013). The moderating effects of mindfulness on psychological distress and emotional eating behaviour. *Aust Psychol*, 48, 262–269.
- Polivy, J. & Herman, C. P. (1999). Distress and eating: why do dieters overeat?. *International Journal of Eating Disorders*, 26(2), 153-164.
- Roberts, K. C., & Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you?. *Journal of American College Health*, 59(3), 165-173.
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä, E., Rantala, S., ... Lappalainen, R. (2015). Psychological flexibility and mindfulness explain intuitive eating in overweight adults. *Behavior Modification*, 39(4), 557-579.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Smolak, L., & Cash, T. F. (2011). *Future challenges for body image science, practice, and prevention*. The Guilford Press.

- Soulliard, Z. A., & Vander, Wal, J. S. (2019). Validation of the Body Appreciation Scale-2 and relationships to eating behaviors and health among sexual minorities. *Body image*, 31, 120-130.
- Stewart, T. M. (2004). Light on body image treatment: Acceptance through mindfulness. *Behavior Modification*, 28(6), 783-811.
- Swami, V., Campana, A. N. N. B., Ferreira, L., Barrett, S., Harris, A. S., & Fernandes, M. D. C. G. C. (2011). The Acceptance of Cosmetic Surgery Scale: Initial examination of its factor structure and correlates among Brazilian adults. *Body Image*, 8(2), 179-185.
- Swami, V., & Chamorro-Premuzic, T. (2008). Factor structure of the Body Appreciation Scale among Malaysian women. *Body image*, 5(4), 409-413.
- Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, 5, 322-325. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.007>
- Swami, V., & Jaafar, J. L. (2012). Factor structure of the Body Appreciation Scale among Indonesian women and men: Further evidence of a two-factor solution in a non-Western population. *Body Image*, 9(4), 539-542.
- Swami, V., Mada, R., & Tovée, M. J. (2012). Weight discrepancy and body appreciation of Zimbabwean women in Zimbabwe and Britain. *Body Image*, 9(4), 559-562.
- Swami, V., Stieger, S., Harris, A. S., Nader, I. W., Pietschnig, J., Voracek, M., & Tovée, M. J. (2012). Further investigation of the validity and reliability of the Photographic Figure Rating Scale for body image assessment. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 404-409.
- Swami, V., Stieger, S., Haubner, T., & Voracek, M. (2008). Translation and validation of the German body appreciation scale. *Body Image*, 5(1), 122-127.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancers. *Body Image*, 6(4), 304-307.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body image*, 1(1), 29-41.
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 14, 168-176. doi:10.1016/j.bodyim.2015.03.002

- Tiggemann, M., & Lacey, C. (2009). Shopping for clothes: Body satisfaction, appearance investment, and functions of clothing among female shoppers. *Body Image*, 6(4), 285-291.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image*, 10(4), 624-627.
- Tiggemann, M., & Slevec, J. (2012). Appearance in adulthood. *The Oxford handbook of the psychology of appearance*, 142-159.
- Tiggemann, M., & Stevens, C. (1999). Weight concern across the life-span: Relationship to self-esteem and feminist identity. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 103-106.
- Tribole, E. & Resch, E. (2012). *Intuityvus valgymas. Revoliucinė programa, kuri veikia*. Vilnius: Tyto alba.
- Tribole, E., & Resch, E. (2017). *The intuitive eating workbook: Ten principles for nourishing a healthy relationship with food*. New Harbinger Publications.
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 226.
- Tylka, T. L. (2011). *Positive psychology perspectives on body image*. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (p. 56–64). The Guilford Press.
- Tylka, T. L. & Hill, M. S. (2004). Objectification theory as it relates to disordered eating among college women. *Sex Roles*, 51, 719–730.
- Tylka, T. L., & Subich, L. M. (2004). Examining a multidimensional model of eating disorder symptomatology among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 314.
- Tylka, T. L. & Wilcox, J. A. (2006). Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct?. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 474.
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. doi:10.1016/j.bodyim.2014.09.006
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public health nutrition*, 17(8), 1757-1766.

- Vasiliauskaitė, U. (2017). *9-12 klasių Kauno miesto mokinių intuityvaus valgymo ir jo ypatumų sąsajos su stresu įveikos strategijomis*. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
- Webster, J., & Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *The journal of genetic psychology, 164*(2), 241-252.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*. New York: Wiley.
- Williams, E. F., Cash, T. F., & Santos, M. T. (2004). Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences. *38th annual Association for the Advancement of Behavior Therapy, 285-297*.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*(2), 106-116.
- Žalytė, G., Juškienė, A. ir Neverauskas, J. (2015). Sukaupto dėmesio ir įsisąmonimo skalė. Biologinė psichiatrija ir psichofarmakologija = Biological psychiatry and psychopharmacology. *Palanga: Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Elgesio medicinos institutas, 17, 1*.

PRIEDAI

1 priedas. Intuityvaus valgymo skalės faktorinės analizės duomenys

Intuityvaus valgymo skalės teiginiai	Keturių faktorių modelis			
	Valgymas dėl fizinių priežasčių	Pasikliovimas alkio ir sotumo signalais	Maistas pagal organizmo poreikius	Besąlyginis sau leidimas valgyti
1.			-0,62	
2.				0,53
3.	0,42			0,47
4.				0,79
5.				0,79
6.				0,6
7.	0,82			
8.	0,87			
9.	-0,51	-0,42		
10.	0,85			
11.	-0,84			
12.	0,55			
13.	0,79			
14.	0,52			
15.		0,77		
16.		0,64		
17.		0,74		
18.		0,71		
19.		0,75		
20.		0,77		
21.			0,8	
22.			0,81	
23.			0,75	

2 priedas. Kūno priėmimo skalės faktorinės analizės duomenys

Kūno priėmimo skalės teiginiai	Vieno faktoriaus modelis
1.	0,83
2.	0,89
3.	0,85
4.	0,88
5.	0,76
6.	0,91
7.	0,82
8.	0,83
9.	0,85
10.	0,86

3 priedas. Dėmesingo įsisąmoninimo skalės faktorinės analizės duomenys

Dėmesingo įsisąmoninimo skalės teiginiai	Vieno faktoriaus modelis
1.	0,5
2.	0,57
3.	0,66
4.	-
5.	0,42
6.	0,42
7.	0,66
8.	0,79
9.	0,69
10.	0,85
11.	0,56
12.	0,52
13.	0,51
14.	0,73
15.	0,48

4 priedas. Tyrimo dalyvio informuoto sutikimo pavyzdys

Dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno priėmimo vaidmuo intuityviai mitybai

Sveiki,

esu Vilniaus universiteto Psichologijos instituto Sveikatos psichologijos programos magistrantė Domilė Dailydaitė. Atlieku baigiamąjį darbą apie dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno priėmimo vaidmenį intuityviai mitybai, todėl kviečiu užpildyti šią anketą aukštųjų mokyklų bakalauro bei magistro studijų studentus. Apklausa yra anoniminė, o gauti duomenys bus analizuojami tik apibendrinti. Anketos pildymas užtruks apie 10-15 minučių. Dalyvavimas yra savanoriškas, t. y. Jūs turite teisę atsisakyti dalyvauti apklausoje, ar ją nutraukti dėl bet kokių priežasčių. Vis dėlto Jūsų atsakymai padėtų labiau suprasti tiriamos problemos esmę, todėl prašau Jūsų dalyvauti šiame tyrime. Jei kiltų papildomų klausimų, prašome kreiptis el. paštu: domiledailydaite@gmail.com

Ačiū už skiriamą laiką!

*Privaloma

Ar sutinkate dalyvauti tyrime? *

- Sutinku
- Nesutinku

[Kitas](#)