



VILNIAUS UNIVERSITETAS
FILOSOFIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

Mariana Kuprienė

Jaunų suaugusiųjų subjektyvios gerovės ir mitybos įpročių sąsajos

Magistro darbas

Sveikatos psichologijos studijų programa

Darbo vadovė: Prof. dr. Laima Bulotaitė

Vilnius, 2020

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	5
PRATARMĖ	6
1. ĮVADAS.....	8
1.1. Subjektyvios gerovės samprata	8
1.1.1. Subjektyvios gerovės veiksniai	9
1.1.2. Subjektyvios gerovės ryšys su sveikata	14
1.1.3. Pasitenkinimo gyvenimu samprata ir veiksniai	16
1.1.4. Patiriamas emocijas sąlygojantys veiksniai	18
1.1.5. Jaunų suaugusiųjų subjektyvios gerovės tyrimai	22
1.2. Mitybos įpročių samprata	23
1.2.1. Mitybos įpročius sąlygojantys veiksniai	25
1.2.2. Jaunų suaugusiųjų mitybos įpročių tyrimai	28
1.3. Mitybos įpročių ir subjektyvios gerovės sąsajos	30
1.3.1. Mitybos sąsajos su emocijomis.....	32
1.3.2. Mitybos įpročių ypatumai ir jų sąsaja su subjektyvia gerove	34
1.4. Tyrimo tikslas ir uždaviniai	36
2. TYRIMO METODIKA	37
2.1. Tyrimo dalyviai.....	37
2.2 Tyrimo instrumentai.....	37
2.3 Tyrimo eiga	38
2.4 Duomenų analizė.....	39
3. REZULTATAI.....	40
4. REZULTATŲ APTARIMAS	44
IŠVADOS.....	48
LITERATŪRA	49

SANTRAUKA

Jaunų suaugusiųjų subjektyvios gerovės ir mitybos įpročių sąsajos. Mariana Kuprienė. Vilnius: Vilniaus universitetas. (2020). 57 p.

Šiame darbe buvo siekiama išsiaiškinti, kaip jaunų suaugusiųjų subjektyvi gerovė yra susijusi su mitybos įpročiais. Tyrimo imtį sudarė 140 jaunų suaugusiųjų iš Lietuvos, iš kurių 25 proc. (N=35) vyrai ir 75 proc. (N=105) moterys. Tyrimo dalyvių amžius svyravo nuo 20 iki 39 metų (M=31,7; SD=4,7). Tyrimo dalyviams atrinkti buvo panaudota netikimybinė patogioji atranka. Tyrime buvo naudoti: Mitybos įpročių klausimynas (Eating habits questionnaire, Graham & Gleaves, 2003), Teigiamo ir neigiamo emocingumo skalė (Positive and negative affect schedule, Watson, Clark & Tellegen, 1988), Diener pasitenkinimo gyvenimu skalė (Satisfaction with life scale, Diener et al., 1985), AUDIT-C alkoholio vartojimo įpročių patikros testas (AUDIT-C alcohol screen, Janonienė ir Radzevičiūtė, 2016) bei specialiai sukurta anketa apie tiriamųjų demografinius rodiklius, KMI, subjektyvų sveikatos vertinimą. Buvo ieškoma reikšmingų sąsajų ir prognozuojančių veiksnių tarp bendro pasitenkinimo gyvenimu, teigiamo emocingumo, neigiamo emocingumo ir sveikos mitybos laikymosi, pozityvių jausmų, susijusių su sveika mityba, bei problemų, kylančių dėl sveikos mitybos. Nustatyta, kad sveikos mitybos laikymasis yra susijęs su teigiamu emocingumu bei reikšmingai skiriasi tarp respondentų, turinčių žemą, vidutinį ir aukštą teigiamo emocingumo lygį. Rezultatai parodė, kad pozityvūs jausmai, susiję su sveika mityba, yra susiję su teigiamu emocingumu, o problemos, kylančios dėl sveikos mitybos, yra susijusios su neigiamu emocingumu. Mitybos įpročiai neprognozuoja jaunų suaugusiųjų subjektyvios gerovės.

Raktiniai žodžiai: mitybos įpročiai, subjektyvi gerovė, jauni suaugusieji.

SUMMARY

Relationship between subjective well-being and eating habits of young adults. Vilnius: Vilnius university. (2020). 57 p.

The current study examined, how subjective well-being is related with eating habits. The sample consisted of 140 young adults from Lithuania, of which 25% (N = 35) men and 75% (N = 105) women. The age range of participants ranged from 20 to 39 years (M = 31.7; SD = 4.7). A non-probabilistic convenience sampling was used to select the participants in the study. In the study were used: Eating habits questionnaire (Graham & Gleaves, 2003), AUDIT-C alcohol screen (Janonienė ir Radzevičiūtė, 2016), Diener the satisfaction with life scale (Diener et al., 1985), Positive and negative affect schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988), questionnaire on the demographic indicators, BMI and subjective evaluation of health. Significant interfaces and predictive factors were searched between satisfaction with life, positive affect, negative affect and healthy diet, positive emotions about healthy eating and problems because of healthy eating. The results have shown, that healthy diet is significantly related to positive affect and significantly differ among young adults with low, medium, and high levels of positive affect level. Positive feelings because of healthy eating are significantly related to positive affect. Problems because of healthy eating are significantly related to negative affect. However, eating habits don't predict subjective well-being of young adults.

Keywords: subjective well-being, eating habits, young adults.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Jauni suaugusieji – tai jauni žmonės nuo 20 iki 39 metų amžiaus, priklausantys šeštai iš 8 Eriksono psichosocialinio vystymosi stadijų, kurie yra ką tik įžengę į suaugusio žmogaus amžių. Daugelis iš jų sėkmingai įveikė tapatumo krizę ir supranta, kokia profesija jiems tinkamiausia, kokiomis moralinėmis normomis jie vadovausis, kokiems bruožams jie teiks pirmenybę (Žukauskienė, 2002; Erikson, 1950).

Subjektyvi gerovė – tai asmeninės ir socialinės gerovės visuma, kurią sudaro aukštas teigiamas emocingumas, žemas neigiamas emocingumas ir aukštas pasitenkinimas gyvenimu (Diener, 2009; Telešienė, 2015)

Mitybos įpročiai – tai įprasti žmonių ar žmonių grupės sprendimai dėl maisto, kurį jie valgo, pasirinkimo (Stanytė ir Šmigelskas, 2018)

PRATARMĖ

Šiuolaikiniame pasaulyje vis daugiau dėmesio skiriama žmogaus fizinei ir dvasinei savijautai. Žmonės rūpinasi savimi, savo sveikata, užsiima saviugda, bando surasti atsakymus į rūpimus gyvenimo klausimus. Kiekvienas bando atrasti savo laimės receptą.

Daug kalbama apie tai, kad žmogaus dvasinė savijauta priklauso nuo fizinės savijautos, o fizinė savijauta tiesiogiai susijusi su sveika gyvensena. Vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių yra sveika mityba. Žmogus gali būti fiziškai aktyvus, kokybiškai miegoti, nerūkyti, tačiau nesilaikyti sveikos mitybos įpročių. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai neatitinka oficialių sveikos mitybos rekomendacijų. Pagrindinis maisto produktų pasirinkimo kriterijus – ne žmogaus sveikata, bet maisto produkto kaina: 36,9 proc. gyventojų perka pigesnius ir tuo pačiu biologiškai mažiau vertingus maisto produktus (Dobrovolskij ir Stukas, 2014).

Kyla klausimas, kaip mitybos įpročiai yra susiję su subjektyvia gerove. Ar sveikesnės mitybos laikymasis padaro žmogų laimingesnį, o gal kaip tik kontroliuodamas save ir susilaikydamas nuo trokštamo maisto žmogus tampa mažiau patenkintas gyvenimu ir jį apima dažniau neigiamos emocijos. Tyrimai liudija, kad Lietuvos gyventojams nėra būdinga aukšta subjektyviai suvokiama asmeninė gerovė. Duomenys rodo žemą, bet nuo 2009–2013 m. šiek tiek pakilusį, bendrą pasitenkinimą gyvenimu ir bendrą laimės jausmą (Telešienė, 2015).

Ši tema aktuali tuo, kad mūsų laikais žmonės, kurie atrodo patenkinti gyvenimu ir laimingi, nesistengia sveikai maitintis, o tai gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. Taip pat ir žmonės, kurie prisižiūri mitybą, vis dėlto vartoja alkoholį ir rūko. Įdomu, ar žmogaus laimė ir subjektyvi gerovė yra susijusi su tuo, kad žmogus sveikai maitinsis ir nevirtos alkoholio. Ar yra ryšys tarp žmogaus gyvenimo būdo, kuris pasireiškia sveika mityba, žalingų įpročių vengimo ir to, kaip žmogus apskritai jaučiasi, ar jis yra laimingas ir patenkintas gyvenimu..

Tyrimui atlikti buvo atrinkti jauni suaugusieji. Tokia imtis parinkta todėl, kad jauni suaugusieji jau nebėra paaugliai, todėl galimai turi didesnę sąmoningumą rinkdamiesi maistą bei vartodami alkoholį, jų identitetas jau yra susiformavęs. Iš kitos pusės jie dar nepasiekė vidutinio amžiaus, dažniausiai nėra susirūpinę egzistenciniais klausimais, kurie kartais paveikia pasitenkinimą gyvenimu. Taip pat dauguma jaunų suaugusiųjų neturi didelių problemų dėl sveikatos, nes ligos buvimas gali keisti mitybos įpročius.

Tyrimo problema yra tame, kad žmonės, kurie turi sveikus mitybos įpročius, nebūtinai yra laimingi ir patenkinti visomis gyvenimo sritimis. Taip pat ir laimingi žmonės, kurie patenkinti savo gyvenimu, vartoja alkoholį ir nesirūpina mityba. Žmonės, kurie pripratę sveikai maitintis, galbūt yra laimingesni, tačiau koks yra tų žmonių elgesys kitose srityse (pavyzdžiui, ar jie vartoja alkoholį, laikosi dietų). O gal jų gyvenime yra sričių, kuriomis jie yra nepatenkinti. Tuomet kokie ryšiai yra tarp to nepasitenkinimo gyvenimu ir rūpinimosi savo mityba.

Taigi, nėra aišku, kokie yra jaunų suaugusiųjų mitybos įpročiai bei subjektyvi gerovė. Taip pat, kaip sveikos mitybos įpročiai yra susiję su subjektyvios gerovės komponentais.

1. ĮVADAS

1.1. Subjektyvios gerovės samprata

Visais laikais žmonės siekė būti laimingi, todėl subjektyvi gerovė arba dažnai vadinama laimė visada domino žmones ir buvo daug tyrinėjama. Tyrimai rodo, kad subjektyvi gerovė nėra vientisas veiksnys, ją sudaro daugybė atskirų, nors ir šiek tiek susijusių kintamųjų. Subjektyvi gerovė yra elgesio mokslų sritis, kurioje tiriama žmonių gyvenimo vertinimai. Ji apima įvairias koncepcijas, pradedant momentinėmis nuotaikomis ir baigiant visuotiniais pasitenkinimo gyvenimu įvertinimais (Vladisavljevič & Mentus, 2019). McGillivray ir Clarke (2006, p. 4) teigia, kad „subjektyvi gerovė apima daugialypį gyvenimo vertinimą, įskaitant pažintinius gyvenimo pasitenkinimo sprendimus ir emocinius bei nuotaikų afektinius vertinimus“. Subjektyvi gerovė atspindi platų skirtingų komponentų spektrą, o norint gauti išsamų gerovės vaizdą, reikia suprasti įvairius būdus, kuriais žmonės gali įvertinti savo gyvenimą (Lawton et al., 1995). Buvo atlikta daug tyrimų, siekiant išsiaiškinti, iš ko susidaro subjektyvi gerovė, kokie yra jos pagrindiniai komponentai, kurie geriausiai galėtų ją pamatuoti. Dažniausiai subjektyvi gerovė apibūdinama kaip aukštas teigiamas emocingumas, žemas neigiamas emocingumas ir aukštas pasitenkinimas gyvenimu (Diener, 2009). Aukšta subjektyvi gerovė būdinga individui, kurio teigiami emociniai išgyvenimai yra intensyvūs, neigiami – silpni, o pasitenkinimas gyvenimu – didelis. Tokiu būdu asmeninės gerovės kėlimas tarsi prilygtų laimingumo jausmo stiprinimui (Deci & Ryan, 2008). Pasitenkinimas gyvenimu ir emocinė savijauta skiriasi, nes pasitenkinimas gyvenimu turi globalią reikšmę individui, kaip visuma, o emocinė savijauta sudaro einamas reakcijas į įvykius (Vladisavljevič & Mentus, 2019). Subjektyvi gerovė nurodo žmonių vertinimus apie savo gyvenimą, vertinimai yra ir emociniai, ir pažintiniai. Žmonės patiria subjektyvią gerovę, kai jaučia daug malonių ir mažai nemalonių emocijų, kai yra įsitraukę į įdomią veiklą, kai patiria daug malonumų ir nedaug skausmo, ir kai jie patenkinti savo gyvenimais. Subjektyvios gerovės sritis sutelkta į pačių žmonių savo gyvenimo vertinimą. Tiriant subjektyvią gerovę, dažniausiai yra remiamasi savistabos ataskaitomis, kurios matuoja kiekvieną laimės konstrukta (Diener, 2000). Pats žmogus pakankamai tiksliai gali apibūdinti, kaip jis jaučiasi ir vertina savo gyvenimą.

Psichologijos literatūroje vartojama daug įvairių gerovės apibūdinimų. Telešienė (2015) apibūdina subjektyvią gerovę, kaip asmeninės ir socialinės gerovės visumą. Asmeninė gerovė siejama su elgsena ir nuostatomis, susijusiomis su privataus, asmeninio individo gyvenimo aspektais ir dažnai naudojama kaip sinonimas psichologinės gerovės sampratai. Socialinė gerovė siejama su tarpasmeninėmis ir visuomenės lygmens patirtimis bei elgsena. Pagal Veenhovens (2008) sukurtą teoriją, kurioje subjektyvi gerovė yra įvardijama kaip laimė, yra išskiriami du subjektyvios gerovės komponentai: afekto reakcijos bei kognityviniai vertinimai. Kognityvinis elementas atsiranda

individui lyginant savo gyvenimą su gero gyvenimo standartu, o afekto komponentas – kai apibendrinama tai, kaip individas emociškai jaučiasi didžiąją laiko dalį. Bruni & Porta (2007) pateikia tam tikrus paaiškinimus apie laimės ir subjektyvios gerovės skirtumus. Jie išskiria 1) pasitenkinimą gyvenimu, kuris yra pažintinis elementas, 2) emociingumą, emociinį elementą ir 3) subjektyvią gerovę, kaip ilgalaikę gerovės būseną, apimančią ir emociinius, ir pažintinius komponentus. Kita vertus, laimė yra siauresnė sąvoka nei subjektyvi gerovė, ir skiriasi nuo pasitenkinimo gyvenimu: nors ir laimė, ir pasitenkinimas gyvenimu yra subjektyvios gerovės sudedamosios dalys, pasitenkinimas gyvenimu atspindi žmonių suvoktą atstumą nuo jų siekių, o laimė atsiranda dėl pusiausvyros tarp teigiamo ir neigiamo emociingumo (Bruni & Porta, 2007). Tokie autoriai, kaip Headey ir Woodenas (2003), savo tyrime išskyrė ne tik subjektyvią gerovę, bet ir subjektyviosios negerovės sąvoką, pabrėždami, kad tai yra dvi skirtingos dimensijos, o ne tos pačios dimensijos priešybės. Subjektyviai gerovei priskirdami teigiamus vertinimus ir teigiamas afekto reakcijas, o subjektyviai negerovei – neigiamus vertinimus bei neigiamas afekto reakcijas autoriai pabrėžia šio dalijimo ištakas su subjektyvios gerovės tyrimų atsiradimo pradžia XX a. 7-ajame dešimtmetyje (Bruni & Porta, 2007).

Dažnai laimė žmonėms asocijuojasi su begaliniu džiaugsmu ir gyvenimo malonumais, tačiau laimingumas ir subjektyvi gerovė turi kur kas platesnę ir gilesnę reikšmę. Idealiu atveju subjektyvi gerovė neturi būti tapatinama su nepertraukiama euforija. Tokia nuomonė per daug pabrėžtų hedonizmą, nes yra ir ne hedonistinių subjektyvios gerovės aspektų, tokių kaip pasitenkinimas gyvenimu, prasmė ir pilnatvė. Nors malonios emocijos yra pageidautinos, tačiau laimė ne visada yra pagrindinis tikslas. Žmonės gali patirti laimę ne tik patirdami džiaugsmą ar malonumą, bet ir bendrai besimėgaudami akimirkomis, kai jie patenkinti gyvenimu apskritai arba kai jaučia pilnatvę, pasiekę tam tikrus tikslus (Diener, Napa Scollon, & Lucas, 2009).

Žmonės kasdien patiria įvairias emocijas. Tačiau, jeigu žmogus patiria stiprų laimės jausmą, jo subjektyvi gerovė nebūtinai yra aukšta. Diener (2000) teigia, kad svarbesnis yra teigiamų emocijų ne intensyvumas, o dažnumas. Jis su savo kolegomis atliko tyrimą, kuris parodė, kad kiek laiko žmogus patiria malonias emocijas, yra geresnis nuspėjimas apie žmogaus laimingumą nei teigiamų emocijų intensyvumas. Taigi, didžiąją laiko dalį jausti malonias emocijas, net jei šios emocijos pasireiškia neintensyviai, yra pakankama tam, kad žmogus jaustųsi laimingesnis.

1.1.1. Subjektyvios gerovės veiksniai

Kartais yra teigiama, kad nėra vieno bendro laimės recepto, kiekvienas žmogus supranta laimę savaip ir kuria savo individualią subjektyvią gerovę. Caunt et al. (2013) atliko tyrimą, kuriame bandė išsiaiškinti žmonių laimės receptus. Šis tyrimas buvo skirtas ištirti veiksnius, kurie veda į ilgalaikį laimingumo pojūtį, kurį tyrimo dalyviai vardijo kaip ilgalaikės laimės receptą. Tyrimo dalyviai

paminėjo tokius laimės recepto ingredientus: asmenybė (turėti bendrą gyvenimo filosofiją, kuri padeda orientuotis, patiriant gyvenimo sunkumus), aplinkybės (nepervertinti aplinkybių svarbos ir negailėti energijos siekiant pakeisti aplinkybes), socialiniai santykiai (aktyviai įsitraukti į artimus santykius ir praktikuoti savo socialines vertybes šiuose santykiuose), elgesys (mėgautis pasitenkinimo jausmu ir užsiimti aktyviu laisvalaikiu), pažinimas ir savanoriška veikla (aktyviai ir protingai vykdyti veiklą, kuri suteikia grįžtamąjį ryšį, nebūtinai finansinį) (Caunt et al, 2013). Apibendrinus, nors žmonės yra skirtingi ir kuria laimę savaip, galiausiai jų subjektyvios gerovės kūrimo ir palaikymo būdai yra panašūs ir visi jie turi daug bendro: trokšta socialinio palaikymo ir saugumo, nori užsiimti mėgstama ar naudinga veikla, turi panašią gyvenimo viziją.

Subjektyvi gerovė yra susijusi su daugybe veiksnių, kurie gali prognozuoti jos dinamiką arba stipriai koreliuoti su subjektyvios gerovės komponentais. Angner (2010) tyrimas atskleidė, kad pagrindiniai veiksniai, darantys įtaką subjektyviai gerovei, yra žmogaus gyvenimo įvykiai. Jei individas nuolat ar dažnai patiria neigiamus gyvenimo įvykius, jo gerovė tam tikru laipsniu bus sumažėjusi. Tačiau kai kurie mokslininkai atkreipė dėmesį į tai, kad socialiniai veiksniai daro didžiausią įtaką asmens gerovei. Tyrimai rodo, kad harmoninga socialinė aplinka skatina asmenų gerovę, o nepageidaujama socialinė aplinka - mažina. Atlikus tyrimą Lietuvoje, buvo nustatyta, kad gyvenantys poroje asmenys (susituokę arba gyvenantys su partneriu (-e)) pasižymėjo aukštesne psichologine gerove nei vieniši (nevedusieji, našliai arba išsiskyrusieji) (Liniauskaitė ir kt., 2012). Taip pat tyrimai parodė, kad pajamų padidėjimas gali pagerinti asmens gerovę (Angner, 2010). Subjektyvios gerovės ir pajamų sąsajas patvirtino savo tyrime ir Žukauskas bei Žukauskienė (2013). Jų tyrimas parodė, kad subjektyvi gerovė teigiamai siejasi su pajamomis: aukštesnės pajamų grupės tiriamieji pasižymėjo aukštesniu bendru pasitenkinimu gyvenimu ir aukštesniais teigiamo emocingumo įverčiais (Žukauskas ir Žukauskienė, 2013). Tokie veiksniai kaip pajamos, išsilavinimas ar šeiminė padėtis prognozuoja pasitenkinimą gyvenimu, nors laiko atžvilgiu labiau prognozuoja emocinę pusiausvyrą (Kahneman & Krueger, 2006). Servetkienė (2012) teigia, kad subjektyvi gerovė stipriausiai koreliuoja su sveikata, materialine gerove ir dvasine savijauta. Nors materialinė gerovė svarbi, vertinant gyvenimo kokybę, ji tampa tik vienu iš veiksnių. Boarini et al. (2012) savo tyrime nagrinėdami subjektyvios gerovės veiksnius padarė išvadą, kad tiek pasitenkinimas gyvenimu, tiek emocinė pusiausvyrą turi panašius veiksnius, tačiau šių veiksnių apimtis skiriasi. Pavyzdžiui, žiūrint į emocinę pusiausvyrą, ekonominiai faktoriai turi mažesnę svarbą, kaip subjektyvios gerovės veiksniai, palyginus su socialiniais faktoriais.

Kitas svarbus veiksnys yra žmogaus gyvenimo tikslai ir jų siekimas. Tyrimai rodo, kad tikslų siekimas gali padėti kelti subjektyvią gerovę, priklausomai nuo žmonių gebėjimo formuoti savo tikslus, požiūrio į savo lūkesčius ir turimus resursus. Siekdami gerovės žmonės prisitaiko prie naujų

arba besikeičiančių aplinkybių pakoreguodami savo lūkesčius ir tikslus. Išteklių turėjimas (pinigai, fizinis patrauklumas ar socialiniai įgūdžiai), kuris susijęs su tikslais, turi tikslesnę prognozę būti laimingam (Diener & Fujita, 1995). Taigi pačio žmogaus požiūris į tikslų nustatymą ir siekimą, norint būti laimingam, gali prisidėti prie subjektyvios gerovės kūrimo. Kalbant apie galią ir sąmoningo tikslų nustatymo aspektus 85 užsienio šalių metaanalizė parodė tikslų nustatymo ir pasiekimo svarbą, formuojant subjektyvią gerovę. Buvo nustatyta, kad kuo daugiau tyrimo dalyvių atspindi asmeninių pasiekimų pažangą ir kuo geriau tikslai buvo apibrėžti, tuo stipresnis buvo teigiamas ryšys su asmeninės gerovės pojūčiu (Klug & Maier, 2015). Taigi šis tyrimas patvirtina reikšmingą ryšį tarp subjektyvios gerovės ir pačio žmogaus įgalinimo siekti savo tikslų. Kai žmogus tinkamai suformuoja savo tikslą ir, turėdamas visus reikalingus resursus jo siekia, jis jaučia pasitenkinimą savimi ir gyvenimu tokiu būdu kurdamas savo subjektyvią gerovę.

Kultūriniai ir socialiniai veiksniai daro įtaką subjektyviai gerovei. Pirma, kai kurios šalys geriau sugeba patenkinti žmonių pagrindinius poreikius, tokius kaip maistas, švarus vanduo ir sveikata, ir šios tautos pasižymi aukštesniais subjektyvios gerovės rodikliais. Kitas yra kultūros poveikis, kuris keičia subjektyvios gerovės koreliacijas, darančias įtaką žmonių tikslams ir vertybėms. Galiausiai, kultūrinė įtaka paveikia subjektyvios gerovės lygį per optimizmą ir pozityvumą, socialinį palaikymą, įveikos būdus ir individualių norų reguliavimo laipsnį (Diener, 2000). Taigi, didelę reikšmę subjektyvios gerovės palaikymui turi išorinės sąlygos, kultūra, kurioje gyvena žmogus, ir kontekstas.

Tačiau kiti tyrimai rodo, kad galutinis lemiantis veiksnys yra žmonių vidinis suvokimas ir supratimas apie tai, kas jiems svarbu ir kas daro juos laimingus. Nors žmonių subjektyvi gerovė priklauso nuo išorinių sąlygų (aplinkos, socialinių ryšių ir kt.), vis dėlto svarbiausias yra žmogaus vidinis požiūris į išorėje vykstančius procesus. Pasitenkinimo gyvenimu lygį identifikuoja bendruomenė ir aplinka, laisvalaikio veikla, asmeninis gyvenimas ir gyvenimo vertinimas. Bendra subjektyvi gerovė labiausiai susijusi su savo gyvenimo vertinimu, tuo tarpu bendruomenė ir aplinka turi mažesnę įtaką. Reiškia, individai sugeba atskirti išorinius ir asmeninius jų pačių gyvenimo aspektus nustatydami, kas yra svarbu jų gerovei (Bernini, Matteucci, & Mignani, 2018). Galima teigti, kad svarbūs yra ne įvykiai, supantys žmogų, o pačio žmogaus požiūris ir supratimas apie tuos įvykius. Tas požiūris iš dalies formuoja subjektyvią gerovę.

Tai, kaip žmogus suvokia savo gyvenimą, kuria savo laimės receptą ir palaiko subjektyvią gerovę, iš dalies yra nulemta pačio žmogaus asmenybės. Žmogaus asmenybė yra reikšmingai susijusi su subjektyvios gerovės kūrimu ir palaikymu. Perelygina, Rikelb ir Dontsovb (2017) teigia, kad įvairios žmogaus vidinės savybės gali prisidėti prie suvokimo apie savo laimę ir gerovę. Šilinskas ir Žukauskienė (2004) nustatė, kad savęs vertinimas, optimizmas, ekstraversija, neurotiškumas,

atvirumas naujai patirčiai, sutarimas su kitais, sąžiningumas yra susiję su pagrindiniais subjektyvios gerovės komponentais. Rusijoje atliktas tyrimas parodė, kad toks jausmas, kaip empatija, teigiamai koreliuoja su subjektyvios gerovės lygiu, kartu su atsparumu ir rizikos prisiėmimu (Troitskaya, 2014). Yra įdomių tyrimų apie humoro jausmą, kaip reagavimo strategiją į aplinkos streso veiksnius. Tai parodė keletas užsienio tyrimų, kuriuose nustatytas gebėjimas parodyti humoro jausmą tiesiogiai koreliuoja su subjektyvia gerove. Autoriai nustatė teigiamą humoro naudojimo įtaką subjektyviai gerovei, nes humoras padėjo žmonėms sukurti konkrečią gynybos ir gerovės palaikymo sistemą tam tikrame lygyje. Taip pat aukštesnę subjektyvią gerovę padeda palaikyti savivertė. Tyrimai rodo, kad subjektyvi gerovė yra susijusi su teigiamu požiūriu į save. Žmonės, kuriems būdingas aukštas subjektyvios gerovės lygis, demonstruoja mažiau agresijos ir nerimo, taip pat aukštesnę savivertę ir saviveiksmingumą (Troitskaya, 2014). Subjektyvią gerovę kelti padeda ir dėkingumas. Amerikoje atliktas tyrimas parodė, kad žmogaus dėkingumas yra susijęs su padidėjusia psichologine ir fizine sveikata, mažėjančiais depresijos simptomais, padidėjusiu pasitenkinimu gyvenimu. Taip pat dėkingumo dėka padidėja socialinė parama, o tai teigiamai veikia santykių kokybę ir fizinę sveikatą (Alkozei, Smith, & Killgore, 2018). Kai kurie tyrimai apibūdina asmeninių savybių visumą, kuri sujungia subjektyvią gerovę su tarpasmeniniais santykiais. Žmonės suvokia save laimingesnius kitų žmonių kompanijoje (Kahneman & Krueger, 2006). Reiškia socialiniai ryšiai irgi daro žmones laimingesnius.

Kitas svarbus asmenybės aspektas, kuris prisideda prie subjektyvios gerovės kūrimo ir palaikymo yra žmogaus temperamentas. Savo gerovę kuria pats žmogus, pasižymintis tam tikru temperamentu, o aplinkybės ir kontekstas tik padeda jam pasiekti tikslų. Dar 1992 metais Headey ir Wearing pasiūlė dinaminės pusiausvyros modelį, kuriame individai turi unikalų pradinį gerovės lygį, kuris yra nulemtas jų temperamentu. Asmenys su tam tikra išreikšta asmenybe, yra linkę patirti tam tikrų įvykių – ekstravertai turi didesnę tikimybę susituokti arba gauti aukšto statuso darbą, nei introvertai, ir šie įvykiai turi įtakos individo vidutiniam gerovės lygiui. Neįprasti įvykiai gali perkelti žmogų aukščiau ar žemiau šio pradinio gerovės lygio, tačiau pagal Headey ir Wearing (1992) individas ilgainiui grįš į pradinį gerovės lygį, kai įvykiai normalizuosis. Apie asmenybės svarbą savo tyrimuose kalba ir Diener (2000) teigdamas, kad pradinis laimės lygis, į kurį žmonės grįžta, yra paveiktas jų temperamento. Temperamentas ir asmenybė yra galingi veiksniai, darantys įtaką žmonių subjektyviai gerovei todėl, kad individai paprastai iš dalies prisitaiko prie gerų ir blogų sąlygų. Subjektyvios gerovės konstrukcijoms daro įtaką įvairūs stabilūs asmenybės veiksniai, ir tai patvirtina teiginys, kad subjektyvi gerovė turėtų būti santykinai stabili, nes suaugusiųjų asmenybė yra labai stabili (Diener & Lucas, 2000). Taigi, žmonių subjektyvi gerovė ilguoju laikotarpiu išlieka panašiam lygyje ir nesikeičia kardinaliai, nes žmogaus asmenybė ir temperamentas išlieka pastovūs.

Tačiau yra mokslininkų, kurių tyrimai prieštarauja šiai idėjai. Kai kurie autoriai teigia, kad įgimtų bruožų svarba gali priklausyti nuo klausimų, kurie užduodami apie subjektyvią gerovę. Pavyzdžiui, Lucas et al. (2002) teigia, kad pažvelgę į individų subjektyvią gerovę per tam tikrą laiką, nustatyta, kad gyvenimo įvykiai ir gyvenimo pokyčiai turi didelę reikšmę gerovei, o ne tik asmenybės poveikis. Kiti autoriai taip pat laikosi idėjos, kad subjektyvi gerovė yra kintanti būseną, kuri labiau susijusi su aplinka ir išorinėmis sąlygomis, nei vidiniais žmogaus bruožais. Žmonės nori būti laimingi ir siekia subjektyvios gerovės, tačiau ne visada gaunasi išlaikyti gerovę tam tikrame lygyje, kai kasdien atsitinka daug įvykių, keičiasi gyvenimo sąlygos, aplinkybės. Visa tai gali trukdyti išlaikyti subjektyvios gerovės pusiausvyrą. Busser ir Sadava (2013) atliko longitudinalinį tyrimą, siekdami įvertinti subjektyvią gerovę kaip dinamišką sistemą, reaguojančią į nesėkmes ar sėkmes ir reiškiančią adaptyvų funkcionavimą laikui bėgant. Pirmiausia, buvo įvertinti subjektyvios gerovės struktūra ir stabilumas. Antra, buvo įvertintas subjektyvios gerovės sistemos reagavimas į skirtumus tarp žmonių psichologinio, fizinio ir tarpasmeninio funkcionavimo ir jo pokyčių laikui bėgant. Trečia, subjektyvios gerovės dėka buvo bandoma prognozuoti teigiamus funkcionavimo pokyčius laikui bėgant. Tyrimas parodė, kad subjektyvi gerovė yra lanksti, o ne fiksuota. Didžiausias stabilumas buvo stebimas tarp dalyvių, kuriems būdinga aukšta subjektyvi gerovė. Aukštas subjektyvios gerovės lygis parodo vidinių komponentų suderinamumą ir signalizuoja apie vidinę darną; taip pat glaudžiai susijęs su pozityviu psichologiniu, fiziniu ir tarpasmeniniu funkcionavimu, kuris tam tikrą laiką išlaiko subjektyvios gerovės sistemą. Priešingai, mažiausias vidinis stabilumas buvo tarp dalyvių, turinčių žemą pasitenkinimo gyvenimu lygį. Palyginus su žemo lygio subjektyvios gerovės profiliu, žemas pasitenkinimo gyvenimu lygis gali būti labiau veikiamas besikeičiančių gyvenimo įvykių ar situacijų. Taigi subjektyvios gerovės lygis yra dinamiškas atsakas į iššūkius ir nelaimės, taip pat į sėkmę ir klestėjimą kitose gyvenimo srityse (Busseri & Sadava, 2013). Pagal šio tyrimo rezultatus galima teigti, kad žmogaus subjektyvi gerovė nėra stabili, ji gali svyruoti gyvenimo eigoje, priklausomai nuo žmogaus funkcionavimo ir gyvenimo aplinkybių. Tas svyravimas yra stipresnis tuomet, kai pats žmogus neturi vidinio stabilumo ir yra labiau pažeidžiamas. Vis dėlto, daugelis tyrėjų mano, kad asmens subjektyvi gerovė turi tiek nekintamų bruožų elementų, tiek gali būti paveikta situacijų (Lyubomirsky 2001). Taigi apibendrinus apžvelgtus tyrimus apie žmogaus asmenybę ir gyvenimo įvykius, vis dėlto nėra lengva nustatyti, kodėl tam tikri asmenys yra laimingesni ir labiau patenkinti savo gyvenimu už kitus.

Viena iš priežasčių gali būti ta, kad žmogus yra neatsiejama visuomenės dalis, todėl į individo subjektyvios gerovės lygį reikėtų žiūrėti plačiau - visuomenės kontekste. Subjektyvi gerovė yra ne tik vieno individo, bet ir visuomenės gyvenimo kokybės matas (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Taigi visuomenė yra dar vienas svarbus komponentas subjektyvios gerovės palaikymo procese. Kiekviena

visuomenė formuoja savo kultūrą, o visuomenės formuojami kultūros ypatumai yra susiję su subjektyvios gerovės lygiu. Tai patvirtina Diener, Oishi ir Lucas (2003) atlikti tyrimai, kurie rodo, kad žmonės iš įvairių visuomenių skirtingai vertina laimę. Nors skirtingų šalių respondentai teigė, kad laimė ir pasitenkinimas gyvenimu yra svarbūs, Lotynų Amerikos šalyse subjektyvi gerovė turėjo didesnę reikšmę, nei kai kuriose kitose. Šios išvados atitiko mintį, kad žmonės tam tikros Rytų Azijos tautos labiau linkusios paaukoti teigiamas emocijas, kad pasiektų kitus tikslus, kuriuos jie laiko svarbiais, pavyzdžiui, pasiekimus. Klausimas, ar šių kitų tikslų įgyvendinimas galiausiai lemia aukštesnį pasitenkinimo gyvenimu lygį, net jei tam artimiausiu metu bus paaukota teigiama nuotaika. Jei kai kurių kultūrų žmonės labiau linkę atsisakyti laimės, apibrėžtos kaip teigiamos emocijos, kad pasiektų vertingus tikslus, reiškia tie žmonės ilgainiui vis dėlto gali pasiekti aukštą pasitenkinimo gyvenimu lygį (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Įvairių kultūrų žmonės turi skirtingas vertybes, reiškia ir subjektyvi gerovė gali būti formuojama atsižvelgiant į skirtingus rodiklius ir faktorius.

Dar vienas tyrimas, kuriame buvo ieškomas ryšys tarp subjektyvios gerovės ir kultūrinių ypatumų, parodė, kad subjektyvios gerovės lygis tiesiogiai susijęs su žmogaus kultūrinio tapatumo laipsniu, kuris gyventojų tarpe yra išreiškiamas emocinėmis reakcijomis. Tyrime dalyvavo amerikiečiai, korėjiečiai ir belgai. Rezultatai parodė, kad kuo aukštesnis subjektyvios gerovės lygis, tuo didesnis yra tapatinimo laipsnis savo kultūrinėje aplinkoje ir tuo artimesni emocinių reakcijų modeliai, kurie paplitę visoje visuomenėje. Įdomu tai, kad šis rezultatas pasireiškė tokiose skirtingose kultūrose, t. y. tarp individualistinės kultūros amerikiečių ir kolektyvistinės kultūros korėjiečių. Panašūs rezultatai pasirodė tiriant gerovės ir religinio tapatumo ryšius: buvo nustatytas teigiamas ryšys tarp religinio tapatumo ir subjektyvios gerovės jausmo tiriant 319 italų katalikų imtį. (Perelyginaa, Rikelb, & Dontsovb, 2017). Taigi, remiantis šiais tyrimais, subjektyvi gerovė susijusi su visuomenės kultūros ypatumais.

1.1.2. Subjektyvios gerovės ryšys su sveikata

Žmogaus sveikata yra neatsiejama nuo subjektyvios gerovės ir yra glaudžiai su ja susijusi. Kai žmogus serga tam tikra liga, jam daug sunkiau pasiekti pasitenkinimą įvairiose socialinėse sferose, emocijos taip pat dažniausiai būna neigiamos, prislėgtos, o juk tai yra pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai. Subjektyvus individo gerovės vertinimas tampa svarbiu informacijos šaltiniu apie jo sveikatos būklę, leidžiančiu numatyti ligos pradžią ar eigą (Kaliatkaitė ir Bulotaitė, 2014). Taigi rūpinimasis savo sveikata ir geros sveikatos būklės palaikymas yra būtina sąlyga subjektyviai gerovei išlaikyti.

Yra atlikta nemažai tyrimų apie subjektyvios gerovės ir žmogaus sveikatos ryšį. Mokslininkai kėlė klausimą, ar subjektyvi gerovė gali užkirsti kelią sveikatos blogėjimui ir išlaikyti gerą savijautą. Jungtinėse Valstijose atlikta literatūros apžvalgos ir mokslinės literatūros metaanalizė parodė, kad subjektyvi gerovė gali teigiamai veikti sveikatą ir prisidėti prie ilgaamžiškumo (Diener et al., 2017). Norint visiškai suprasti, kaip ir kodėl subjektyvi gerovė daro įtaką sveikatai ir ilgaamžiškumui, reikia nustatyti šių santykių tarpininkus, t. y. kas sieja gerovės patirtį su fizinės sveikatos rezultatais. Ong (2010) apžvelgė keletą būdų, kaip subjektyvi gerovė gali būti susijusi su sveikata ir mirtingumu, ir padarė išvadą, kad tai gali būti su sveikata susijęs elgesys (pvz., geresnė dieta, reguliari mankšta ir kokybiškesnis miegas), fiziologinės sistemos (pvz., širdies ir kraujagyslių bei imuninė sistemos) ir stresas (poveikis arba įveika) yra pagrindiniai mediatoriai šiuose santykiuose. Taip pat tyrimai rodo, kad teigiamos emocijos padaro žmones atsparesnius stresui, jie geba greičiau grįžti į pradinę nuotaiką po patirto streso (Fredrickson et al., 2000). Asmenys, atsistatantys po operacijos, kuriems buvo taikoma psichologinė intervencija, tokia kaip vizualizacijos, kvėpavimo pratimai, streso valdymo pratimai, greičiau sveiko (Broadbent et al., 2012). Susituokusios poros kurios patyrė konfliktus, sveiko lėčiau, nei tos, kurios turėjo palaikymą (Kiecolt-Glaser et al., 2005). Pagal Marucha, Kiecolt-Glaser ir Favagehi (1998) studentai, kurie turėjo žaizdų, daug greičiau sveiko vasarą per atostogas, nei paveikiami streso galutinių egzaminų metu (Diener et al., 2017).

Yra atlikta ir daugiau tyrimų, kurie įrodė, kad subjektyvi gerovė ir sveikata yra glaudžiai ir reikšmingai susiję. Laimingesni žmonės mažiau serga ir labiau rūpinasi savo sveikata. Teigiamos emocijos skatina greičiau sveikti. Amerikoje buvo atliktas tyrimas, siekiant įvertinti subjektyvios gerovės ir elgesio su sveikata (mankšta ir nerūkymas) sąsajas. Tyrime dalyvavo daugiau nei 2 mln. JAV gyventojų. Buvo nustatyta, kad pasitenkinimas gyvenimu ir teigiamas emocingumas yra unikalūs elgsenos, susijusios su sveikata, prognozuojantys veiksniai. Teigiamas emocingumas buvo tiesiogiai susijęs su sveikatos elgesiu. Taigi santykis tarp gerovės ir elgesio su sveikata yra tvirtas ir generalizuotas (Kushlev & Diener, 2019). Laimingesni žmonės linkę gyventi ilgiau (Diener & Chan, 2011) ir turėti geresnę širdies ir kraujagyslių sveikatą (Boehm, Vie, & Kubzansky, 2012) bei stipresnę imuninę sistemą (Marsland et al., 2006). Vienoje metaanalizėje, susidedančioje iš 150 tyrimų autoriai padarė išvadą, kad gerovė daro įtaką tiek trumpalaikiai, tiek ilgalaikiai sveikatai (Howell, Kern, & Lyubomirsky, 2007). Keletas longitudinalinių tyrimų parodė, kad tie, kurių pradinė gerovė yra geresnė, bėgant laikui daugiau mankština (Kim et al., 2017) ir rodo lėtesnį vaisių ir daržovių vartojimo nuosmukį laikui bėgant (Boehm et al., 2018). Taigi, nors laimė gali būti nei būtina, nei pakankama geros sveikatos sąlyga, didesnė tikimybė, kad individas fiziškai jausis gerai, jeigu subjektyviai jam gerai sekasi. Subjektyvi gerovė skatina sveikatą, nepriklausomai nuo ligų, kurios daro žalingą poveikį sveikatai. Kuo daugiau žmonių šypsosi, juokiasi ir džiaugiasi savimi, tuo labiau linkę mankštintis,

sveikai maitintis ir atsiriboti nuo rūkymo (Kushlev & Diener, 2019). Apibendrinus tyrimai patvirtino subjektyvios gerovės ir sveikatos reikšmingą ryšį, laimingesni žmonės yra sveikesni, greičiau sveiksta susirgę ir stengiasi laikytis sveikesnio gyvenimo būdo. Tokie subjektyvios gerovės komponentai, kaip pasitenkinimas gyvenimu ir teigiamas emocingumas, yra sveikatos elgesio prognozuojantys veiksniai.

1.1.3. Pasitenkinimo gyvenimu samprata ir veiksniai

Pasitenkinimas gyvenimu yra viena iš svarbių subjektyvios gerovės sudedamųjų dalių. Pasitenkinimas gyvenimu yra pažintinis ir vertinamasis holistinis požiūris į gyvenimą, formuojantis neatsiejamą individo subjektyvios gerovės komponentą. Keletas tyrimų parodė, kad žemas pasitenkinimas gyvenimu yra depresiją, nerimą ir neurotiškumą prognozuojantis veiksnys ir turi abipusį ryšį su psichinės sveikatos problemomis (Fergusson et al., 2015).

Subjektyvią gerovę individas vertina pagal tai, kiek jis yra patenkintas savo gyvenimu. Frischas (1998) teigia, kad pasitenkinimo gyvenimu įvertinimas remiasi tuo, kaip tinkamai tenkinami žmonių poreikiai, tikslai ir norai svarbiose gyvenimo srityse. Pasitenkinimas gyvenimu gali būti apibūdinamas kaip kognityvinis individo gyvenimas (Veenhoven, 2008). Tai visapusiškas, pažintinis gyvenimo kokybės vertinimas, požiūrio į gyvenimą ir aplinkybių įvertinimas. Pavot et al. (1991) teigia, kad pasitenkinimo gyvenimu vertinimas yra procesas, kurio metu pirmiausia formuojamas tam tikros gyvenimo kokybės paveikslas, ir tuomet palyginamas dabartinis gyvenimas su tuo paveikslu.

Pasak Vladisavljevič ir Mentus (2019) pasitenkinimas gyvenimu yra labiau susijęs su materialinėmis gyvenimo sąlygomis: pajamomis, nedarbu ir būsto sąlygomis. Taigi, pasitenkinimas gyvenimu yra veikiamas konteksto. Tyrimo rezultatai rodo, kad kiekvienas subjektyvios gerovės komponentas turi ne tik stabilius ir nekeičiamus elementus, bet ir elementus, kuriems daro įtaką kontekstas. Pasitenkinimas gyvenimu yra ta dalis, kurią palyginti lengva pakeisti (Li et al., 2014). Pasitenkinimą gyvenimu nulemia tiek išoriniai (ekonominiai, socialiniai), tiek vidiniai (asmenybės, genetikos) veiksniai. Tyrimų rezultatai rodo, kad pasitenkinimas gyvenimu yra labai svarbus psichinei sveikatai, kalbant apie teigiamą ryšį su santuoka ir partneryste, mažesnę streso lygį, bendrą sveikatos būklę (Milovanovič et al., 2018). Taigi, pasitenkinimą gyvenimu gali formuoti arba prognozuoti įvairūs veiksniai.

Mafini (2017) metais ištyrė keturių veiksnių įtaką Afrikos miestelio bendruomenės žmonių pasitenkinimui gyvenimu. Šiuos veiksnius tyrime sudarė išsilavinimas, sveikata, pajamų lygis ir namų ūkio dydis. Tyrimas parodė, kad išsilavinimas, sveikata ir namų ūkio dydis reikšmingai prognozavo žmonių pasitenkinimą gyvenimu miestelio bendruomenėse. Tačiau pajamos neprognozavo pasitenkinimo gyvenimu. Išsilavinimas buvo didžiausias pasitenkinimo gyvenimu

prognozuojantis veiksnys, palyginus su kitais ekonominiais veiksniais. Pasitenkinimas gyvenimu yra sudėtinga sąvoka, kuri turėtų būti nagrinėjama kontekste (Mafini, 2017). Be pajamų ir išsilavinimo labai svarbią vietą užima ir pasitenkinimas pačiu darbu. Atliktas tyrimas su socialiniais darbuotojais parodė reikšmingą teigiamą ryšį tarp pasitenkinimo gyvenimu ir pasitenkinimo darbu (Keser et al., 2019). Pasitenkinimas darbu daro įtaką pasitenkinimui gyvenimu, nes didelė dienos dalis praleidžiama darbe. Kita vertus, tie, kurie nėra patenkinti savo darbu, nėra patenkinti individualiu gyvenimu (Iverson, 2000). Knabe ir Ratzel (2011) patvirtino darbo svarbą pasitenkinimo gyvenimu lygiui ir nurodė nedarbą, kaip žemo pasitenkinimo gyvenimu lygio prognozuojantį veiksnį (Keser et al., 2019). Pasitenkinimas gyvenimu yra labiau susijęs su bendra laime ir malonumu; abu šie veiksniai gali greitai sumažėti dėl nedarbo.

Kaip jau buvo minėta anksčiau, pasitenkinimui gyvenimu daro įtaką ir žmogaus sveikata. Grant ir kt. (2009) apklausė 17–30 metų studentus iš 21 Europos ir Azijos šalių ir nustatė teigiamą abipusį ryšį tarp pasitenkinimo gyvenimu ir su sveikata susijusio elgesio: fizinių pratimų, nerūkymo, apsaugos nuo saulės naudojimo. Išsamesnis longitudinalinis Koivumaa-Honkanen ir kt. (2012) tyrimas su įvairesnio amžiaus tiriamaisiais (18-45 metų) patvirtino reikšmingą ryšį tarp alkoholio vartojimo ir pasitenkinimo gyvenimu. Alkoholio vartojimas dažnai naudojamas kaip savęs gydymo būdas stresui mažinti, tačiau toks dažnas vartojimas padidina toleranciją alkoholiui (Sinha, 2008). Galima teigti, pasitenkinimas gyvenimu neigiamai susijęs su alkoholio vartojimu, o mokėjimas valdyti stresą teigiamai susijęs su mažesniu alkoholio vartojimu. Daugybė tyrimų, susijusių su priklausomybe ir stresu rodo, kad besivystant priklausomybei mažėja adaptacijos ir konstruktyvaus streso įveikimo būdai, kurie mažina gyvenimo kokybę (Yoon et al., 2006). Ir priklausomybės sunkumas, ir neigiama streso įveikimo strategija sustiprina potraukį alkoholiui (Koivumaa-Honkanen et al. 2012). Taigi, individai, kurių pasitenkinimo gyvenimu lygis yra žemesnis, gali mažiau rūpintis savo sveikata ir piktnaudžiauti alkoholiu.

Kalbant apie vidinius pasitenkinimo gyvenimu veiksnius, didelę reikšmę turi žmogaus asmenybė ir temperamentas. Suldo (2015) atliko tyrimą su paaugliais ir nustatė reikšmingą ryšį tarp neurotiškumo ir paauglių pasitenkinimo gyvenimu bei patvirtino, kad ekstraversija vidutiniškai susijusi su didesniu pasitenkinimu gyvenimu. Rezultatai koreliuoja su pasitenkinimu gyvenimu tarp jaunimo ir pabrėžia stiprų ryšį tarp paauglių asmenybės ir jų suvokiamos gyvenimo kokybės. Beveik pusė paauglių pasitenkinimą gyvenimu paaiškino, remiantis asmenybės matavimo rodikliais. Reikšmingos sąsajos tarp pasitenkinimo gyvenimu ir asmenybės veiksnių yra susiję su jaunimo adaptacijos lygiu, įskaitant akademinis pasiekimus ir savęs vertinimą. Taip pat pasitenkinimui gyvenimu didelę įtaką daro ir patiriami jaunystėje išgyvenimai bei santykiai su bendraamžiais. Pasitenkinimas gyvenimu priklauso nuo to, kaip žmonės yra susiję su savo bendraamžiais ir savo

praeitimi. Yra įrodymų, kad asmenybė daro didelę įtaką individų pasitenkinimui gyvenimu ir kad tai lemia pradinį laimės lygį, į kurį individai sugrįžta (Jewell & Kambhampati, 2015). Jewell ir Kambhampati (2015) teigia, kad laimės jaunystėje poveikis pasitenkinimui gyvenimu yra santykinai didelis ir reikšmingas. Asmenybės veiksniai turi gana didelę įtaką jaunimo laimei. Vaikiškos elgesio-emocinės problemos yra daug stipresnis prognozuojantis veiksnys, susijęs su pasitenkinimu gyvenimu užaugus. Šis rezultatas dar kartą patvirtina santykių su bendraamžiais vaikystėje svarbą, kokią įtaką tai turi vaiko laimei ir tuo pačiu suaugusiųjų pasitenkinimui gyvenimu.

Dar vienas svarbus pasitenkinimo gyvenimu faktorius yra žmogaus atsparumas. Tyrimai parodė, kad didesnis pasitenkinimas gyvenimu yra teigiamai susijęs su adaptaciniais psichologiniais konstruktais, o neigiamai susijęs su tokiais psichologiniais konstruktais, kaip, pavyzdžiui, suvokiamas stresas. Atsparumas iš dalies tarpininkauja tarp streso ir pasitenkinimo gyvenimu ryšio. Aukštesni suvokto streso įvertinimai yra neigiamai susiję su atsparumo lygiu, dėl ko sumažėja pasitenkinimo gyvenimu lygis. Rezultatai taip pat parodė, kad didesnis atsparumas buvo susijęs su didesniu pasitenkinimu gyvenimu (Yildirim, 2019). Buvo atliktas tyrimas su 182 poromis dvynių, siekiant įvertinti genetinius ir aplinkos veiksnius, kurie prisidėjo prie pasitenkinimo gyvenimu. Buvo nustatyta, kad genetiniai veiksniai paaiškino 53 proc. pasitenkinimo gyvenimu variacijos, o aplinkos veiksniai turėjo reikšmingą vaidmenį aiškinant skirtingus emocinio reguliavimo tipus. Remiantis šiuo tyrimu, genetinis veiksnys yra gana svarbus, aiškinant pasitenkinimą gyvenimu (Milovanovič et al., 2018). Taigi, vidiniai veiksniai, tokie kaip asmenybės bruožai bei genetika, yra labai svarbūs pasitenkinimui gyvenimu.

1.1.4. Patiriamas emocijas sąlygojantys veiksniai

Kita svarbi subjektyvios gerovės sudedamoji dalis yra žmogaus emocinė gerovė. Emocingumas skiriamas į teigiamą ir neigiamą. Emocinė savijauta apima emocingumo vertinimą, remiantis vykstančių įvykių, kaip malonių arba nemalonių, patyrimu (Vladisavljevič & Mentus, 2019). Teigiamas emocingumas pasireiškia, patiriant malonumą ir gyvenimo džiaugsmą, tuo tarpu neigiamas emocingumas lydimas dominuojančiomis nemaloniomis emocijomis, tokiomis kaip stresas, baimė, pyktis (Gençöz, 2000). Emocinė gerovė yra labiau susijusi su nematerialia gyvenimo kokybe: suvokiama sveikatos būkle, asmeniniu saugumu ir socialiniais ryšiais (Vladisavljevič & Mentus, 2019). Kai kuriuose šaltiniuose emocingumas yra prilyginamas laimės jausmui. Watson ir kt. (2010) teigia, kad laimė yra vienas iš subjektyvios gerovės rodiklių, atspindintis emocinę sampratą. „Laimė yra proto būseną, apimanti teigiamų emocijų buvimą, ir neigiamų emocijų nebuvimą, o tai reiškia, kad kas nors gali būti laimingas nevertindamas savo gyvenimo kaip gero“ (Watson et al., 2010, p. 16). Teigiamos emocijos padeda kaupti resursus, kurie padidina gerovę,

padidindami teigiamų emocijų jutimą, ir stiprina atsparumą neigiamoms emocijoms. Teigiamų emocijų reguliavimo strategijos, kurios yra išmoktos ir priimtose vystymosi metu, daro įtaką vėlesnei gerovei. Ištyrus studentus Belgijoje, kurie buvo orientuoti į savo mintis, paaiškėjo, kad studentų pozityvios mintys buvo teigiamai susijusios su teigiamu emocijų lygumu ir neigiamai siejamos su neigiamu emocijų lygumu. Žmonės, kurie linkę abejoti savimi (turi žemą savivertę), dažniau naudoja strategijas, kurios slopina jų teigiamą emocijų lygumą, nes jie jaučiasi nenusipelnę gerų emocijų, o individai, turintys aukštesnę savivertę, yra labiau linkę sustiprinti savo teigiamą emocijų lygumą, kad galėtų išlaikyti teigiamą savęs suvokimą (Gomez-Baya et al., 2018).

Emocinė gerovė susideda iš teigiamo ir neigiamo emocijų lygumo, tačiau rasta daug prieštaraujančių vienas kitam tyrimų, kaip šie konstruktai yra susiję tarpusavyje. Kai kurie tyrimai rodo, kad teigiamas ir neigiamas emocijų lygumas nėra tarpusavyje reikšmingai susiję ir yra atskiri konstruktai. Tai reiškia, kad žmogus, kuris patiria teigiamas emocijas, nebūtinai tuo pačiu nepatiria neigiamų emocijų. Li ir kt. (2014) teigia, kad jei asmuo patiria daugiau teigiamų emocijų, neigiamų emocijų turėtų būti mažiau. Tačiau tuo pačiu nustatyta, kad koreliacija tarp teigiamų ir neigiamų emocijų yra labai silpna (artima nuliui), reiškia ryšio tarp emocijų lygumų beveik nėra. Tai patvirtino ir neuropsichologiniai tyrimai, kurie nustatė, kad teigiamos ir neigiamos žmonių emocijos yra nepriklausomos viena nuo kitos ir yra siejamos su skirtingais veiksniais (Diener et al. 2009). Taigi, tyrinėjant subjektyvią gerovę, teigiamos ir neigiamos emocijos turėtų būti tiriamos kaip du nepriklausomi kintamieji. Schimmack (2008) taip pat teigia, kad teigiamas ir neigiamas emocijų lygumas yra aiškiai atskirti subjektyvios gerovės komponentai. Be to, yra įrodymų, kad teigiamas ir neigiamas emocijų lygumas turi skirtingas asociacijas su asmenybės kintamaisiais. Pavyzdžiui, Diener ir Emmons (1984) nustatė, kad neurotizmas yra labiau susijęs su neigiamu emocijų lygumu nei su teigiamu emocijų lygumu, o ekstraversija dažnai yra geresnis teigiamo emocijų lygumo prognozuojantis veiksnys (Schimmack, 2008). Taip pat, teigiamas ir neigiamas emocijų lygumas yra susiję su skirtingais psichologinio prieraišumo kintamaisiais. Nerimastingas prieraišumas buvo teigiamai susijęs su neigiamu emocijų lygumu, o vengiantis prieraišumas buvo neigiamai susijęs su teigiamu emocijų lygumu (Li et al., 2014). Vėliau Vladisavljevič ir Mentus (2019) paneigė ankstesnius rezultatus ir nustatė, kad teigiamas ir neigiamas emocijų lygumas nėra aiškiai atskiriami, nes jie sudaro vieną faktorių ir turi tą patį prognozuojantį veiksnį.

Tyrimai rodo, kad teigiamas emocijų lygumas yra reikšmingai susijęs su žmogaus asmenybės savybėmis, kurios padeda siekti geresnių rezultatų ir konstruktyviai spręsti problemas. Bedel (2015) nustatė, kad tiriamieji, kurie buvo teigiamos emocinės būsenos, atlikdami tyrime pateiktas užduotis, pateikė tikslesnius rezultatus, galėjo sukurti daugiau kūrybinių asociacijų ir buvo lankstesni. Teigiamas nuotaikas prisideda prie tokių reikšmingų pažinimo aspektų kaip daugialypis mąstymas,

kūrybiškumas ir lankstumas, sprendžiant problemas ir priimant efektyvius sprendimus. Steinhartas ir Dolbieris (2008) atlikę tyrimą nustatė, kad individai, turintys gerus problemų sprendimo įgūdžius, panaudoja daug efektyvesnius įveikos mechanizmus ir jie patiria didesnę teigiamą emocingumą, kaip apsauginį veiksni.

Žmogaus emocinė gerovė keičiasi su amžiumi, vyresniame amžiuje emocijų intensyvumas gali pradėti mažėti. Kai vertinamos stiprios emocijos, priklausančios teigiamam emocingumui, pagyvenusiems žmonėms gali pasireikšti žemesnis teigiamas emocingumas. Kai vertiname jausmus, kurie turi žemesnį jaudinimo laipsnį, pavyzdžiui, pasitenkinimas, mes galime nematyti to sumažėjimo su amžiumi (Lawton, 2001). Taip pat gali būti, kad su amžiumi tiek emocijų dažnis, tiek intensyvumas mažėja. Žmonės gali patirti pyktį tokiu pat dažniu, tačiau su amžiumi jie gali jį patirti ne taip intensyviai (Diener, Scollon, & Lucas, 2009). Naujesni tyrimai rodo, kad su amžiumi žmonės dažniau patiria teigiamą emocingumą, nes yra labiau sąmoningi. Pastaraisiais metais tyrimai rodo, kad sąmoningumas vaidina didelę reikšmę, patiriant teigiamą emocingumą vyresniame amžiuje. Didesnis sąmoningumas padidina vyresnio amžiaus žmonių dėmesį į jų dabartinę patirtį ir emocijas, tai gali sustiprinti jų dėmesio kontrolę emocinei patirčiai, tokiu būdu skatinant teigiamą emocingumą. Kinijoje atliktame tyrime buvo nustatyta, kad teigiamas emocingumas buvo teigiamai susijęs su sąmoningumu ir optimizmu. Optimizmas iš dalies tarpininkavo tarp sąmoningumo ir teigiamo emocingumo, didesnis sąmoningumas buvo susijęs su didesniu optimizmu, kuris buvo susijęs su padidėjusiu teigiamo emocingumo lygiu. Tai gali būti todėl, kad sąmoningumas sustiprina vyresnio amžiaus suaugusiųjų dėmesio sutelkimą į teigiamą informaciją ir patirtį, kurios suteikia jiems galimybę efektyviai reguliuoti savo emocijas, skatinti atjautą sau ir optimizmą, tokiu būdu padidinant vyresnių žmonių laimę (Zeng & Gu, 2017). Taip pat tyrimai rodo, kad teigiamas emocingumas vyresniame amžiuje reikšmingai susijęs su žmonių sveikata. Teigiamas emocingumas, atspindintis tai, kiek žmogus jaučiasi budrus, entuziastingas ir aktyvus, turi fizinę ir psichologinę naudą vyresniems žmonėms (Zeng & Gu, 2017). Longitudiniai tyrimai parodė, kad teigiamas emocingumas apsaugo vyresnius suaugusius nuo insulto, taip pat jis teigiamai susijęs su laime ir ilgaamžiškumu (Milovanovič et al., 2018). Taigi, vyresnio amžiaus žmonės, kurie yra labiau sąmoningi ir turi daugiau optimizmo, patiria didesnę teigiamo emocingumo lygį, tokiu būdu palaikydami geresnę sveikatą.

Dar vienas emocinę gerovę skatinantis veiksnys yra gyvenimo prasmės turėjimas. Pastaraisiais metais vis didėjantis tyrimų kiekis apie gyvenimo prasmę yra sutelktas į jos teigiamą poveikį, ypač kalbant apie naudą žmogaus psichinei sveikatai ar funkcionavimui (Volkert et al., 2014). Gyvenimo prasme laikomas apsauginis teigiamos psichinės būklės veiksnys, įskaitant teigiamą emocingumą (Pan et al., 2008). Viena iš pagrindinių numatomų gyvenimo prasmės funkcijų yra individo teigiamo emocingumo reguliavimas (MacKenzie & Baumeister 2014). Empiriniai

tyrimai rodo, kad gyvenimo prasmė skatina stiprėjančią teigiamą emocingumą. Į gyvenimo prasmę orientuota proaktyvi įveika taip pat generuoja teigiamą emocingumą (Gruszczyn'ska & Knoll 2015). Nagrinėdamas gyvenimo prasmės poveikį savireguliacijai ir gerovės stiprinimui Martela, Ryan ir Steger (2017) nustatė, kad teigiamas emocingumas yra šio santykio tarpininkas. Gyvenimo prasmė palengvina savireguliaciją ir sustiprina gerovę, taip parodydama teigiamo emocingumo poveikį būsimam gyvenimui. Gyvenimo prasmės turėjimas yra susijęs su pagrindiniais žmogaus gerovės aspektais. Vienas iš tyrimų parodė, kad gyvenimo prasmės turėjimas ir teigiamas emocingumas yra reikšmingai susiję, be to teigiama nuotaika padidino dalyvių gyvenimo prasmės vertinimą. Taigi, teigiamas emocingumas yra prognozuojantis veiksnys matuojant gyvenimo prasmę. Atrodo, kad prasmingose situacijose teigiamas emocingumas prisideda prie patiriamo prasmingumo, kartu su autonomijos, kompetencijos, priklausymo ir geranoriškumo veiksniais (Martela, Ryan, & Steger, 2017).

Kitas reikšmingas veiksnys, susijęs su emocine gerove, yra teigiami žmogaus prisiminimai. Teigiamų autobiografinių prisiminimų atgaminimas yra galinga strategija emocijoms reguliuoti. Emocijų reguliavimas remiasi gebėjimu moduluoti dažnį, intensyvumą ir emocinio reagavimo trukmę. Teigiamų prisiminimų atgaminimas veikia kaip atkuriamoji strategija, įdarbindama pozityvius įvykius, kurie nesuderinami su neigiamu emocingumu. Prisimenant teigiamus įvykius, sustiprėja teigiamos emocijos, kurios padidina kognityvinius išteklius, palengvindami neigiamų emocijų mažinimą. Žmonės dažnai prisimena teigiamus autobiografinius prisiminimus, būdami liūdnos nuotaikos, tokiu būdu norėdami sureguliuoti liūdesį. Tyrimai pabrėžia, kad žmonės ne visada pasirenka ieškoti teigiamų prisiminimų ir kad kai kurie žmonės iš tikrųjų gali bijoti patirti teigiamų emocijų. Amerikoje buvo atliktas tyrimas, kurio rezultatai atskleidė, kad stipresni depresijos simptomai numatė padidėjusią teigiamų emocijų baimę, o tai savo ruožtu numatė mažesnę sugebėjimą pagerinti teigiamą emocingumą ir sumažinti neigiamą emocingumą per teigiamus prisiminimus (Vanderlind et al., 2016). Teigiamų emocijų baimė gali būti susijusi su individualiais skirtumais gebėti panaudoti pozityvius mintis emocijoms reguliuoti. Rezultatai atskleidė, kad didesnė teigiamų emocijų baimė buvo susijusi su mažesniu emocijų atstatymu per pozityvių prisiminimų atkūrimą (Vanderlind et al., 2016). Galima teigti, kad teigiamos emocijos, sukeltos pozityviais prisiminimais, padidina pažintinius išteklius, kurie suteikia galimybę mažinti neigiamą emocingumą.

Emocinė gerovė yra reikšmingai susijusi su demografiniais rodikliais. Agrawal ir kt. (2011) tyrimai parodė, kad šeiminei padėtis yra reikšmingai susijusi su neigiamu emocingumu. Atliktame tyrime susituokę ar turintys partnerį respondentai turėjo žemesnį neigiamą emocingumą. Taip pat tyrimas parodė, kad tiriamieji, gaunantys didesnes pajamas ir turintys aukštesnį išsilavinimą, turėjo

aukštesnį teigiamą emocingumą. Easterlin, (2001) tyrimas parodė, kad tiriamieji, turintys aukštesnį išsilavinimą, buvo laimingesni (Agrawal et al., 2011).

1.1.5. Jaunų suaugusiųjų subjektyvios gerovės tyrimai

Tiriant jaunų suaugusiųjų subjektyvią gerovę, tyrimų imtį dažniausiai sudaro studentai nuo 18 iki 25 metų, nors jie reprezentuoja tik dalį jaunų suaugusiųjų. Daugiausiai tyrimų atliekama, norint palyginti subjektyvios gerovės lygį įvairiose amžiaus grupėse. Atlikus tyrimus Kinijoje, aukščiausias gerovės rodiklis buvo nustatytas vyresnio amžiaus grupėje (56–60), o žemiausias - jaunų suaugusiųjų imtyje (18–25). Rezultatai parodė, kad amžius nebuvo pats stipriausias subjektyvią gerovę prognozuojantis veiksnys, tačiau jo įtaka buvo statistiškai reikšminga. Šis tyrimas parodė, kad jaunų suaugusiųjų subjektyvios gerovės lygis yra žemesnis, nei kitų amžiaus grupių (Xing & Huang, 2013).

Tiriant pasitenkinimo gyvenimu lygį įvairiose amžiaus grupėse, buvo nustatyta, kad vyresnio amžiaus žmonės buvo labiau linkę išreikšti didesnę pasitenkinimą gyvenimu nei jauni suaugusieji. Tai paaiškinti galima tuo, kad pasitenkinimas gyvenimu yra vertinamas kaip subjektyvios gerovės pažintinis komponentas, ir tai parodo, kokie žmogaus poreikiai turėtų būti patenkinti. Didėjant amžiui, kriterijai, pagal kuriuos asmuo vertina dalykus, atitinkančius jo poreikius, yra realistiškesni ir objektyvesni. Kitaip tariant, individas nori labiau suprasti atotrūkį tarp realybės ir svajonių (Xing & Huang, 2013). Pagal šį tyrimą jauni suaugusieji yra mažiau realistiški savo poreikių atžvilgiu, todėl galimai yra mažiau patenkinti savo gyvenimu.

Danijoje atliktas tyrimas parodė, kad vyresnis žmonių amžius buvo reikšmingas žemesnio neigiamo emocingumo ir pasitenkinimo gyvenimu prognozuojantis veiksnys. Nors jauni suaugusieji pozityviau vertina savo subjektyvią gerovę, žiūrėdami į ateitį, tačiau dabarties atžvilgiu jie išreiškė daugiau neigiamo emocingumo. Vyresnio amžiaus žmonės nors turėjo mažiau teigiamą požiūrį į ateitį, o pozityvus požiūris į busimus įvykius buvo susijęs su šios grupės subjektyvia gerove, jų dabartinis subjektyvios gerovės lygis buvo vis tiek aukštesnis nei jaunų suaugusiųjų (Thomsen, Lind, & Pillemer, 2017). Sąsają tarp žmonių amžiaus ir subjektyvios gerovės patvirtino ir dar vienas tyrimas, kuris parodė, kad vyresnio amžiaus žmonės turėjo aukštesnį subjektyvios gerovės lygį nei jaunesni žmonės. Afrikoje atliktas tyrimas parodė, kad vyresnio amžiaus asmenys nuo 60 iki 75 metų rodė aukštesnį pasitenkinimo gyvenimu lygį nei jauni suaugusieji nuo 24 iki 34 metų amžiaus (Morton, Rooyen, Venter, & Andersson, 2018).

Tiriant jaunų suaugusiųjų subjektyvią gerovę, svarbų vaidmenį atlieka socialinė aplinka, tokia kaip tarpasmeniniai santykiai, mėgstama veikla bei ryšys su artimaisiais. Taivane atliktas tyrimas parodė, kad bendraamžių, šeimos ir intymių santykių veiksniai buvo susiję su studentų psichologine savijauta. Jie vertino intymumą ir pozityvius ryšius, ypač su bendraamžiais, šeimos nariais ir

mokytojais. Rezultatai parodė, kad jauni suaugusieji pajuto šių teigiamų tarpasmeninių santykių poveikį jų subjektyviai gerovei ir laimei (Lin, 2017). Kiti tyrimai taip pat rodo, kad jaunų suaugusiųjų pomėgiai ir (arba) laisvalaikis buvo teigiamai susiję su subjektyvia gerove. Subjektyvi gerovė yra pagrįsta teigiamu emociniu vertinimu apie asmens suvokiamą laimės būseną. Kitame tyrime studentai, aprašydami savo subjektyvią gerovę, pabrėžė gyvenimo tikslą, gyvenimo prasmę, intymumo baimę ir autentiškumą. Studentų gyvenimo prasmės buvimas ir ieškojimas gali būti naudojamas kaip reikšmingas prognozuojantis subjektyvios gerovės veiksnys (Lin, 2017). Apibendrinus, jaunų suaugusiųjų subjektyvi gerovė reikšmingai susijusi su tarpasmeniniais santykiais, mėgstama veikla bei gyvenimo prasmės turėjimu.

1.2. Mitybos įpročių samprata

Svarbų vaidmenį žmogaus gyvenime atlieka mityba. Nuo žmogaus mitybos įpročių priklauso gyvenimo kokybė ir sveikata. Sveika mityba laikoma viena svarbiausių sveikatos skatinimo priemonių. Sveika mityba būtina gerai sveikatai ir tinkamam bei efektyviam kūno funkcionavimui, taip pat ji reikalinga energijai gauti. Būti geros sveikatos ir gerai jaustis senstant bei būti geros savijautos per sveikos mitybos laikymąsi tapo esminis tyrimų tikslas tarp daugelio mokslininkų (Cohen & Babey, 2012). Sveiką mitybą sudaro subalansuota ir įvairi mityba, susidedanti iš sveikų maisto produktų: šviežių ir natūralių produktų, daug vaisių ir daržovių taip pat iš maisto, kuriame yra vitaminai ir mineralai. Ji taip pat apima valgymo įpročius ir elgesį, kurie gerina ir palaiko fizinę bei psichologinę sveikatą (Jovičić, 2015). Serbijoje buvo atliktas tyrimas apie gyventojų sveikos mitybos įpročius. Šis tyrimas analizavo tris sveikos mitybos įpročių dimensijas: žinias, problemas ir jausmus. Žinios – tai sveikos mitybos laikymasis. Šiame tyrime mitybos įpročius apėmė sveikos mitybos principų taikymas, taip pat elgesys, kuris yra susijęs su sveiko maisto pasirinkimu, paruošimu ir vartojimu. Problemos - tai sunkumai, susiję su sveika mityba, su kuriais žmonės susiduria. Jausmai buvo susiję su teigiamomis emocijomis, kurias žmonės patiria laikydamiesi sveikos mitybos. Tyrimo rezultatai parodė, kad mitybos įpročiai gerėja su amžiumi, taip pat kaip ir teigiami jausmai, kuriuos sukelia sveika mityba (Jovičić, 2015).

Susiformavę žmogaus mitybos įpročiai pasireiškia per tai, ką jis valgo, t.y. per elgesį. Gaunama sveikos mitybos nauda gali paveikti elgesį tuo atveju, jei asmuo jaučia, kad sveika mityba yra jam svarbi ir aktuali, jei jis yra motyvuotas ir turi pakankamai žinių keisti savo elgesį (Jovičić, 2015). Atlikta ir daugiau tyrimų, nagrinėjančių mitybos įpročius per elgesį. Įpročiai yra tiesiog gerai praktikuojamas elgesys ir apibrėžia sveiką mitybą ne kaip visiškai automatizuotą elgesį, bet tokį, kuris apima svarstymo ir derybų elementus (Wood & Neal, 2009). Svarbiausias skirtumas tarp rutinos ir įpročio yra sąsaja su savikontrolė. Savikontrolė atlieka lemiamą vaidmenį svarstymo ir

derybų proceso metu tarp konkuruojančių tikslų. Šioje derybų erdvėje savikontrolė leidžia asmeniui nepaisyti atsakymų į užuominas, kurios veda prie nepageidaujamų maisto vartojimo modelių. Taigi, asmenis gali motyvuoti emociniai ar hedonistiniai tikslai, bet savikontrolė įtemptai reguliuoja maisto vartojimą, kai atsiranda nesveikos mitybos alternatyvų (McCarthy et al., 2017). Galima teigti, kad žmogaus mitybos įpročius galima koreguoti ir kontroliuoti, kaip ir visus kitus įpročius. Tam reikia stebėti savo elgesį, kas yra perkama, kas valgoma bei kas lemia maisto pasirinkimą.

Įtraukiant naują elgesį, pagrįstą sveikos praktikos supratimu, galima paskatinti žmones sukurti sveikos mitybos įpročius, kuriuos sudaro mažų veiksmų derinys. Šis naujas elgesys yra iš pradžių į tikslą orientuotas ir su laiku gali tapti įprastas stabiliam kontekste. Tačiau sveikos mitybos įpročio tęstinumas gali tapti iššūkiu aplinkoje, kurioje atsiranda grėsmė individo pastangoms palaikyti konkrečius veiksmus. Kyla klausimas dėl tikslų, įpročių ir savikontrolės dinamiškumo aplinkoje, kurioje šios užuominos gali į šoną nukreipti asmenį nuo pageidaujamo elgesio (McCarthy et al., 2017). Taigi maisto produktų pasirinkimą gali formuoti aplinkos stabilumas. Jeigu žiūrėti į sveikos mitybos elgesį plačiau, kaip į sudėtingesnę procesą, svarstymo ir savikontrolės procesų poreikis tampa patikimesnis. Įpročiai paprastai formuojami stabiliam kasdieninio gyvenimo kontekste, tačiau kasdieniam gyvenime ne visada užtikrinamas stabilumas. Taigi, sveikos mitybos įpročiai pagal griežčiausio įpročio apibrėžimą neegzistuoja. Sveikos mitybos įpročius geriausiai apibrėžia automatinių ir svarstomų procesų rinkinys, susijęs su sveikesnės mitybos išlaikymu praktikoje (McCarthy et al., 2017).

Analizuojant mitybos įpročius, labai svarbus faktorius yra socialinė bei ekonominė žmogaus padėtis. Tyrimai rodo, kad yra ryšys tarp socialinio konteksto ir suvartojamo maisto kiekio. Žmonės linkę valgyti daugiau, kai jie yra žmonių kompanijoje, kur valgoma daugiau ir valgo mažiau, kai jų kompanijoje yra valgoma mažiau. Sveika mityba kartais gali tapti sumažėjusių socialinių ryšių priežastimi (Jovičić, 2015). Galima teigti, kad socialinė aplinka taip pat atlieka svarbų vaidmenį formuojant mitybos įpročius. Patel ir kt. (2018) nustatė, kad tyrimo dalyviai, kurie sumažino savo kalorijų suvartojimą, turėjo aukštesnius sveikos mitybos įpročių rodiklius, palyginus su tais, kurie nesinaudojo šia strategija. Taip pat dalyviai, kurie sumažino riebalų ir angliavandenių mityboje kiekį, taip pat turėjo aukštesnius sveikos mitybos įpročių rodiklius.

Kalbant apie mitybos įpročius Lietuvoje, dauguma (59 proc.) šalies gyventojų valgo tris kartus per dieną. 16 proc. gyventojų dažnai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų (Dobrovolskij ir Stukas, 2014). Pagal Petkevičienę ir Kriaučionienę (2005) dažniausiai daržoves valgo 25-34 m. vyrai ir 35-49 m. moterys. Barzda ir kt. (2016) nustatė, kad didžiosios dalies tiek suaugusių, tiek pagyvenusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Nepakankamai vartojama daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, žuvies ir jos produktų. Savo mitybą

kaip tinkamą vertina 40,2 proc. respondentų. Beveik kas antras gyventojas turi atsvario arba yra nutukęs.

1.2.1. Mitybos įpročius sąlygojantys veiksniai

Žmogaus maisto pasirinkimas yra kompleksinis, jis kinta su amžiumi ir susidaro iš ankstesnės patirties, emocijų, troškimo, skonio, nuostatų, alerginių reakcijų ir įgimtų biologinių veiksnių. Verslo rinkodara, idealai, moralė ir vertybės, kontekstas, kultūra, statusas ir finansai yra kiti svarbūs faktoriai, darantys įtaką maisto pasirinkimo elgesiui (Scott, 2017). Atlikti tyrimai rodo, kad maisto pasirinkimą ir valgymo įpročius įtakoja skirtingi veiksniai, tačiau reikšmingiausi yra gyvenimo stilius ir kultūra (Ares et al., 2016). Sobal, Bisogni ir Jastran (2014) teigia, kad skonis ir kultūra yra du galingi maisto pasirinkimo elgesio varikliai. Kultūra daro įtaką maisto pasirinkimui. Skonis susiformuoja ankstyvoje vaikystėje ir vėliau yra sunkiai keičiamas. Įpročiai, kontekstas ir kasdienybė, kaip maisto pasirinkimo veiksniai, skatina nesąmoningą pasirinkimą, pagrįstą paros laiku, kultūriniais įpročiais, tokiais kaip tam tikras maistas pusryčiams ar kiekvieną pirmadienį picos su draugais valgymas (Scott, 2017). Nors tai gali būti tam tikro maisto valgymo įprotis, ekonomiškumas ir prieinamumas taip pat turi įtakos renkantis maistą. Atlikti tyrimai rodo, kad ekonominiai ištekliai padidina žmonių subjektyvią gerovę ir pasitenkinimą gyvenimu, susijusiu su maistu. Pastarasis gali būti susijęs su galimybe, kurią turi žmonės, turintys didesnius ekonominius išteklius, todėl jiems prieinamas geresnės kokybės maistas ir geresnė bei sveikesnė maisto įvairovė (French, Wall, & Mitchell, 2010).

Atliekama daug tyrimų, norint nustatyti, su kuo yra susiję žmonių mitybos įpročiai. Pasirodo, žmogaus mitybos įpročius nulemia daug skirtingų veiksnių, tiek vidinių, tiek aplinkos. Amerikoje atliktame tyrime aplinkos kontekstą sudarė Amerikos kultūra: greito maisto ir prekybos automatų prieinamumas, maistas išsinešimui, mikrobangų krosnelės. Žmonių sveikai mitybai darė įtaką tradicijos, socialinė įtaka bei produktų kaina. Asmeninius veiksnius sudarė skonis, apetitas, sveikata, emocijos ir įpročiai. Emocijos, tiek teigiamos, tiek neigiamos, turėjo skirtingą poveikį dėl to, kada ir kokį maistą valgyti. Kalbant apie elgesio įpročius, vieni respondentai kreipė dėmesį į kainą, kiti buvo sąmoningi sveikatos atžvilgiu, o dar kitiems skonis buvo svarbiausias. Sveikatos faktorius buvo svarbiausias pagrindas sveikai mitybai pas vyresnio amžiaus tiriamuosius, turinčius sveikatos problemų (Hargreaves, Schlundt, & Buchowski, 2002). Taigi, šis tyrimas parodė, kad mitybos įpročius reikia vertinti individualiai. Mitybos pasirinkimą reguliuoja tradiciniai, asmeniniai ir aplinkos veiksniai.

Maistas vaidina svarbų vaidmenį bendraujant šeimoje. Tyrimai parodė teigiamą ryšį tarp valgymo kartu su šeima dažnio ir sveikos mitybos įpročių (Schnettler et al., 2017). Tyrimai, atlikti

JAV, kuriuose buvo nagrinėjami ryšiai tarp šeimos mitybos dažnio paauglystėje ir mitybos kokybės, valgymo dažnumo, socialinio valgymo ir mitybos sudėties, vėliau parodė, kad mityba kartu su šeima paauglystėje gali turėti ilgalaikį teigiamą poveikį jaunų žmonių mitybos kokybei ir jaunų suaugusiųjų mitybos įpročiams (Larson et al., 2013). Kiti tyrimai parodė atvirkštinį ryšį tarp valgymo kartu su šeima dažnio ir tėvų bei vaikų kūno svorio (Chan & Sobal, 2011). Dar vienas tyrimas, atliktas Čilėje, parodė, kad su šeima gyvenantys universiteto studentai turėjo sveikesnius mitybos įpročius, kurie susiję su didesniu pasitenkinimu gyvenimu bei mažesniu antsvorio paplitimu ir nutukimu (Schnettler et al., 2017). Naujausi tyrimai, atlikti su įvairių amžiaus grupių tiriamaisiais, rodo, kad pasitenkinimas maistu turi tiesioginį ryšį su bendru pasitenkinimu gyvenimu (Schnettler et al., 2017). Nustatyta, kad toks ryšys yra susijęs su hedoniniu malonumu, susijusiu su skanaus maisto valgymu, taip pat su sveikais mitybos įpročiais ir geresne sveikata (Schnettler et al., 2017). Mitybos elgesys yra išmoktas elgesys, atspindintis šeimos įsitikinimus, požiūrį ir įpročius (Levin & Kirby, 2012). Valgymas su šeima gali apsaugoti jos narius nuo neigiamo išorinio poveikio, susijusio su maistu, sukuriant sveiką paauglių ir suaugusiųjų mitybos įpročių pagrindą (Dwyer et al., 2015).

Banna (2016) savo tyrime atskleidė socialinę ir kultūrinę įtaką paauglių mitybai, apibūdinamas šeimą, kaip turinčią teigiamą įtaką maisto įpročiams. Paauglių mitybos įpročiams poveikį darė ir draugai. Paaugliai valgė mažiau naudingą maistą tuomet, kai jie buvo su draugais. Taigi, paauglystė yra jautrus laikotarpis, darantis įtaką mitybai. Banna (2016) pateikė teoriją, leidžiančią suprasti įtaką elgesiui, susijusiam su mityba, kuris apima keturis lygius: individualų, tarpasmeninį, bendruomenės ir visuomenės. Individuali įtaka apima maisto produktų pasirinkimą ir žinias, kodėl ir kaip sveikai maitintis. Tarpasmeniniame lygmenyje bendraamžiai, kaip ir šeima, vaidina svarbų vaidmenį formuojant mitybos įpročius. Būnant su draugais, tiriamieji suvalgydavo daugiau maisto, t.y. maisto vartojimas padidėdavo. Taip pat įtakos turėjo ir bendruomenė, kuri gali paveikti elgesį, ypatingai svarbi yra mokyklos aplinka. Kalbant apie visuomenės lygmenį, besaikis televizoriaus ir kompiuterio naudojimas yra susijęs su nepageidaujamu mitybos elgesiu, kuris gali prisidėti prie antsvorio ir nutukimo. Informaciją apie mitybą, gaunamą per televiziją bei internetą paaugliai laikė patikima.

Pastaruju metu visuomenė vis labiau susirūpina dėl vaikų ir paauglių savo kūno suvokimo, mitybos įpročių bei kaip formuojami kūno standartai, kurie verčia jaunimą laikytis dietos ir kompleksuoti dėl savo išvaizdos. Van Vliet, Gustafsson ir Nelson (2015) nustatė, kad didžiausias ir berniukų, ir mergaičių dietos laikymosi rizikos veiksnys buvo jų suvokimas dėl savo antsvorio. Be to, nepasitenkinimas savo kūnu buvo susijęs su retesniu pusryčių valgymu. Apibendrinus, dietos laikymasis, norint numesti svorio ir pusryčių nevalgymas dažniau būdavo tarp paauglių, nei tarp jaunesnių vaikų. Didžiausias vaikų dietos laikymosi rizikos veiksnys buvo jų požiūris į savo antsvorį.

Tiek pas berniukus, tiek pas mergaites pusryčių praleidimas buvo susijęs su neigiamu savo kūno suvokimu bei su didesniu KMI (van Vliet, Gustafsson, & Nelson, 2015). Vereecken ir kt. (2009) nustatė mažesnę kasdienių pusryčių vartojimą pas vyresnius nei 11 metų vaikus, kurie patyrė svarbius pokyčius paauglystės metu, įskaitant didesnę autonomiją ir savarankiškumą, renkantis maistą, sumažėjusį valgymo kartu su šeima dažnį ir padidėjusią bendraamžių įtaką, taip pat padidėjusį dietos laikymosi elgesį, ypač tarp mergaičių. Pusryčių praleidimas buvo susijęs su nesveikos mitybos įpročiais, tokiais kaip kitų valgymų praleidimas, mažesnis vaisių ir daržovių vartojimas (van Vliet, Gustafsson, & Nelson, 2015).

Laukaitienė, Mocevičienė ir Zaborskis (2014) ištyrė Lietuvos ir Latvijos, Italijos ir Kroatijos bei Kanados ir JAV paauglių kūno masės indekso ir kūno vaizdo vertinimą bei jų reikšmę pasitenkinimui gyvenimu ir mitybos (vaisių, daržovių, saldumynų ir kokakolos vartojimas) įpročiams. Pagal tyrimo rezultatus mažiausiai kasdien vaisių vartojančių paauglių buvo Lietuvoje ir Latvijoje, daugiausiai - JAV ir Kanadoje. KMI nebuvo reikšmingas paauglių pasitenkinimui gyvenimu, tačiau subjektyvus kūno vertinimo matas reikšmingai siejosi su pasitenkinimu gyvenimu visose analizei pasirinktose šalyse. Normalios kūno masės paaugliai dažniau rinkosi sveikus maisto produktus (vaisius ir daržoves). Nepriklausomai nuo kūno vertinimo mato analizuotose šalyse gyvenimu patenkinti paaugliai maitinosi sveikiau, o gyvenimu nepatenkinti jaunuoliai dažniau rinkosi sveikatai žalingus produktus: dažniau vartojo saldumynų ir gerė kokakolos.

Tiriant sąsajas tarp sveikų mitybos įpročių ir suaugusiųjų kūno svorio, buvo gautas įdomus tyrimo rezultatas - tiriamieji, turintys atsvario, turėjo aukščiausią sveikos mitybos įpročių balą. Ankstesni šios srities tyrimai paprastai rodė, kad nutukimas siejamas su prastesniais valgymo įpročiais, tokiais kaip nepakankamas vaisių ir daržovių valgymas, padidėjęs nesveikų užkandžių ir greito maisto vartojimas (Emery et al., 2015). Vienas iš galimų šio tyrimo išvadų paaiškinimas yra tas, tyrimo dalyviai, turintys atsvario, aktyviausiai bando mesti svorį ar neleisti svoriui priaugti (Kushal et al., 2018). Kushal ir kt. (2018) nagrinėjo demografinius ir gyvenimo būdo veiksnius, turinčius įtakos mitybos įpročiams tarp gyventojų, gaunančių mažas pajamas. Rezultatai parodė žemą sveikos mitybos įpročių lygį. Pajamų įtaka mitybos elgesiui gali atsirasti dėl sveiko maisto kainos. Prastesnė mityba turi teigiamą ryšį su didesniu maisto kiekiu, turinčiu daug cukraus, rafinuotų grūdų ir riebalų, vartojimu (Drewnowski & Kawachi, 2015). Taip pat buvo nustatyta, kad tyrimo dalyviai, turintys aukštesnę nei vidurinę išsilavinimą, turėjo aukščiausią sveikos mitybos įpročių balą. Galimas šios sąsajos paaiškinimas yra žinios apie sveiką mitybą, įskaitant riebalus, cukrų ir aukštą energetinę vertę turintį maistą. Žmonės su žemesniu išsilavinimu gali neturėti pakankamai žinių apie tai, kas verčia sveikai maitintis, taigi jie yra mažiau linkę įsitraukti į sveiką mitybą. Kitas galimas paaiškinimas yra tas, kad aukštas išsilavinimas suteikia galimybes užsidirbti daugiau pajamų, todėl

daugiau galimybių naudotis su sveikata susijusiais ištekliais bei sveikesnio maisto vartojimo galimybėmis (Kushal et al., 2018). Lietuvoje atlikti tyrimai taip pat rodo Lietuvos gyventojų mitybos įpročių sąsaja su išsilavinimu. Dauguma aukštojo išsimokslinimo žmonių mitybos įpročių buvo sveikesni negu nebaigto vidurinio išsilavinimo. Gyventojai, turintys aukštąjį išsilavinimą, dažniau valgė šviežias daržoves ir vaisius (Grabauskas ir kt., 2004). Galima teigti, kad sveika mityba reikšmingai susijusi su gaunamomis pajamomis ir išsilavinimu.

Maisto vartojimas yra susijęs su alkoholinių gėrimų vartojimu bei patiriamu stresu. Atlikus tyrimą su kolegijų studentais, buvo siekiama nustatyti jų alkoholinių gėrimų vartojimo įpročius. Rezultatai parodė, kad vidutinei alkoholio vartojimo rizikai priklausantys respondentai buvo linkę daugiau valgyti maisto prieš gerdami ir išgėrę. Taip pat buvo nustatyta, kad vėlyvas valgymas vakare buvo dažniau paplitęs po alkoholio vartojimo epizodų, palyginus su vakarais, kai buvo negerinama. Kai studentai geria, jie linkę valgyti nesveiką maistą. Kiti tyrimai parodė, kad studentai buvo linkę valgyti daugiau prieš gerdami, kad galėtų visą naktį vartoti daugiau alkoholio. Tačiau tyrimai taip pat parodė, kad kai kurie studentai valgė mažiau arba apskritai praleido valgymą prieš alkoholio vartojimą, kad suvartotų mažiau kalorijų. Tokiu būdu studentai greičiau apsvaigdavo ir alkoholinių gėrimų kalorijos buvo apribotos. Studentai dažniausiai įsitraukia į alkoholinių gėrimų vartojimą, norėdami užsimiršti. Dėl didelio kalorijų kiekio alkoholyje, jo dažnas vartojimas gali paskatinti svorio prieaugį (Ozberak, 2010).

1.2.2. Jaunų suaugusiųjų mitybos įpročių tyrimai

Jaunų suaugusiųjų mitybos įpročių tyrimai dažniausiai atliekami su studentais, todėl nuo 18 iki 25 metų amžiaus grupės imtis yra ištirta labiausiai. Įstojus į universitetą, jauni suaugusieji pradeda savarankišką gyvenimą, todėl sveikos mitybos pasirinkimas tampa tikras iššūkis (Deliens et al., 2014). Studijų laikais jauni suaugusieji dėl prastų laiko valdymo įgūdžių dažniau linkę valgyti nesveiką maistą. Stresas yra dar vienas veiksnys, darantis didelę įtaką svorio padidėjimui. Stresas patiriamas dėl didelio darbo kiekio ir darbų pridavimo terminų. Mankšta dažniausiai būna sąrašo apačioje, o laikas laisvalaikiui paprastai būna minimalus (Ozberak, 2010). Dažniausiai perėjimas į jaunų suaugusiųjų gyvenimą tampa nesveikos mitybos laikotarpiu, kai jauni žmonės formuoja ilgalaikius su sveikata susijusius elgesio įpročius (AL Qauhiz, 2010). Stresas yra nagrinėjamas daugelyje tyrimų kaip vienas iš svarbių veiksnių, darančių įtaką jaunųjų suaugusiųjų mitybai. Valgymas dėl streso ar emocinis valgymas yra ne kas kita, o maisto vartojimo atsakas į bet kokias emocijas, ypač kai individas nėra alkanas. Valgytojai, kurie riboja savo mitybą, linkę padidinti maisto vartojimą stresinėmis sąlygomis, o neribojantys save valgytojai linkę mažinti maisto vartojimą. Dhivyadharshini, Jothi Priya ir Gayathridevi (2019) nustatė, kad 60% universitetų studentų savo

streso lygį įvertino kaip labai aukštą. Taip pat studentai dažnai patiria stresą dėl egzaminų. Mityba, miego įpročiai, vienatvė ir santykiai su šeima ir draugais gali sukelti neigiamą poveikį studentams. Nustatyta, kad stresą patiriantys studentai vartoja daugiau gaiviųjų gėrimų ir greito maisto nei nepatiriantys streso studentai, kurie vartoja daugiau sveikų vaisių ir daržovių savo mitybos racione. Nors toks studentų elgesys yra laikinas, kol vyksta universiteto gyvenimas, nesveikos mitybos įpročiai, įgyti šiame amžiuje paprastai išlieka ir vyresnio amžiaus suaugusiųjų gyvenime (Silliman, Rodas-Fortier, & Neyman, 2004). Vieni iš dažniausių nesveikos mitybos įpročių yra valgymų praleidimas, maisto valgymas ne namie, užkandžiavimas ir greito maisto vartojimas (Savigne et al., 2007). Gan ir kt. (2011) taip pat patvirtino, kad studentai susiduria su nesveikos mitybos įpročiais, kurie nulemia jų kūno svorio padidėjimą, kartais pasirinkimas pagrįstas maisto kaina. Kanadoje buvo atliktas tyrimas, kas skatina studentus formuoti mitybos įpročius. Universiteto studentai išskyrė sveiką išvaizdą, kuriai padeda susiformuoti sveika mityba (pagal svorį, odą, kūno sudėjimą ir kt.), suteikiant teigiamų jausmų ir užkertant kelią ligoms (Deshpande, Basil, & Basil, 2009).

Lietuvos tyrimai rodo, kad dauguma studentų renkasi maistą atsižvelgdami į jo skonį, o ne naudą sveikatai. Vaisių ir daržovių vartojimas tarp studentų nėra populiarus. Taip pat nustatyta, kad studentai Lietuvoje maitinasi nereguliariai. Jaunimas dažnai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų (Samsonienė ir Zimnicka, 2013). Senikienė ir kt. (2016) nustatė, kad vaikinų ir merginų maitinimosi įpročiai skiriasi. Merginos linkusios maitintis šiek tiek sveikiau. Merginos vartoja daugiau daržovių. Daugiau kaip pusė studentų vartoja arba yra vartoję energetinių gėrimų, o dešimtadalis juos vartoja reguliariai. Merkys, Norkus ir Dovydaitis (2016) teigia, kad šiuolaikinis mokslas kol kas neturi aiškaus atsakymo, kodėl, nepaisant neprasto žinojimo apie sveikos mitybos taisykles ir principus, labai didelė žmonių dalis vis vien maitinasi nesveikai. Lietuvos studentų mitybos įpročius paveikia šie veiksniai: lytis, socialinė klasė, tėvo ir motinos mitybos įpročiai bei informavimasis apie sveiką gyvenimą per medijas.

Ansari, Suominen ir Samara (2015) Suomijoje atliko tyrimą su jaunais suaugusiais ir nustatė aukštą sveikos mitybos laikymosi lygį (> 70%). Šiame tyrime sveikos mitybos svarba buvo teigiamai susijusi su mitybos gairių laikymusi. Tyrimai tradiciškai būna nukreipti į discipliną apie sveiką mitybą, kurios studentai mokosi, arba studentai turi pakankamai žinių apie gerus mitybos įpročius, tačiau šių žinių pritaikyti nepavyksta dėl prastų mitybos įpročių. Ganasegeran ir kt. (2012) atliktame tyrime mitybos įpročiai buvo žemesni tarp jaunesnių Malaizijos studentų (18–22 metų), rūkančių, alkoholi vartojančių asmenų ir tų, kurie nesportavo.

Jaunų suaugusiųjų probleminio mitybos elgesio tyrimas, atliktas Lietuvoje, atskleidė, kad tiriamieji pasižymėjo labiausiai išreikštu nekontroliuojamu valgymu. Nektroliuojamas valgymas gali būti labiausiai paplitęs tarp jaunų suaugusiųjų dėl to, kad yra glaudžiai susijęs su valgymo

kultūra: kultūriškai priimta valgyti su kitais žmonėmis, nejučiant alkio, vaišintis užkandžiais iš kitų žmonių, užkandžiauti kine ar dirbant. Dėl šių dalykų žmonės nekreipia dėmesio į tai, ką ir kiek valgo, dėl to gali vėliau padidėti nekontroliuojamas valgymas (Stanytė ir Šmigelskas, 2018). Stanytė ir Šmigelskas (2018) nustatė, kad socialiniai ir demografiniai veiksniai turėjo didesnę prognozuojantį potencialą kasdieniams maisto įpročiams, nei asmenybės bruožai arba probleminis mitybos elgesys. Jungtinėje Karalystėje atliktas tyrimas parodė, kad pasitenkinimas gyvenimu buvo susijęs su vaisių vartojimu, taip pat mažesnis, bet reikšmingas ryšys buvo su rūkymu ir riebalų vengimu (Grant, Wardle, & Steptoe, 2009).

Kitas tyrimas parodė, kad gyvenimo partneriai ar sutuoktiniai poroje turėjo didžiausią įtaką, prognozuojant jaunų suaugusiųjų mitybos įpročius. Taip pat vyrai, kurie jautėsi prisirišę prie savo partnerių ir draugų buvo labiau linkę laikytis sveikesnių mitybos įpročių (Oygarđ & Klepp, 1996). Tai gali reikšti, kad paaugliams augant, partneriai pradeda atlikti svarbų vaidmenį.

1.3. Mitybos įpročių ir subjektyvios gerovės sąsajos

Mityba, kaip sritis, yra susijusi su pasitenkinimu gyvenimu dėl kelių priežasčių. Maistas yra svarbus gyvenimo kokybės komponentas; nepriimtina ar netinkama dieta gali sukelti nepakankamą maisto ir skysčių vartojimą, dėl kurio gali sumažėti svoris, suprastėti mityba ir nutikti daugybė neigiamų padarinių sveikatai (Amerikos dietologų asociacija, 2005). Maistas veikia kaip malonumo ir socialinio kūrimo produktas, kuris palaiko asmens tapatybės kūrimą (Hausman, 2005). Hargreavesas, Schlundtas ir Buchowskis (2002) pabrėžia emocinį maisto aspektą, susijusį su šventėmis ir socialine sąveika. Kiti tyrimai rodo, kad mityba yra svarbus laimės šaltinis (Berenbaum, 2002). Demura ir Sato (2003) teigia, kad reguliari ir sveika mityba gali padėti sumažinti depresijos paplitimą ir pagerinti gyvenimo kokybę. Maistas yra vienas iš pagrindinių žmonių poreikių, todėl pagyvenę žmonės turėtų daugiau dėmesio skirti sveikai mitybai, taip pat ugdyti sveikus įpročius, kad pasiekti patenkinamą gyvenimo kokybę (Chena et al., 2018).

Daugybė tyrimų atkreipė dėmesį į bendrą pasitenkinimą gyvenimu ir tam tikromis atskiriomis sritimis, įskaitant maistą. Tyrimai rodo, kad tie, kurie yra patenkinti maistu ir mitybos įpročiais, yra patenkinti savo gyvenimu (Grunert et al., 2007). Sveika mityba padidina pasitenkinimą gyvenimu ir laimę (White, Horwath, & Conner, 2013). Schnettler ir kt. (2017) nustatė, kad egzistuoja teigiamas ryšys tarp pasitenkinimo gyvenimu ir pasitenkinimo su maistu susijusiu gyvenimu. Didžioji dalis tyrimo dalyvių teigė, kad yra patenkinti savo gyvenimu ir savo su maistu susijusiu gyvenimu, didelė tiriamųjų dalis turėjo teigiamą subjektyvios gerovės lygį apskritai ir ypač maisto atžvilgiu. Taigi, aukštesnis pasitenkinimo gyvenimu ir laimės lygis yra susijęs su didesniu su maistu susijusiu gyvenimo pasitenkinimu.

Buvo atlikta nemažai tyrimų, siekiant išsiaiškinti, kaip yra susiję mitybos įpročiai ir subjektyvi gerovė. Manoma, kad maistas, turintis aukštą energetinę vertę, yra skirtas neigiamoms emocinėms būsenoms mažinti ir nuotaikai gerinti (Macht & Mueller, 2007). Geriau suprasti ryšį tarp mitybos ir subjektyvios gerovės galima tiriant juos veikiančius pagrindinius mechanizmus. Pirma, kai kurių maisto sudedamųjų dalių biocheminis poveikis arba vitaminų trūkumas daro įtaką psichologiniams simptomams (Benton & Donohoe, 1999). Manoma, kad maistas, kuriame gausu angliavandenių ir yra mažai baltymų, gerina nuotaiką ir pažintinę veiklą (Markus et al., 1998). Kitas mechanizmas yra susijęs su riebalų ir angliavandenių sukeltu pagumburio-hipofizės ir antinksčių aktyvumo sumažėjimu, tokiu būdu sumažinant streso reakcijas (Macht, 1999). Remiantis šia prielaida, buvo įrodyta, kad ilgalaikis aukštą energetinę vertę turinčio maisto vartojimas sumažina kortizolio reakciją į socialinius dirgiklius (kurie sukelia stresą) (Tryon et al., 2015). Tyrimai rodo, kad emocinis valgymas labiausiai suardo ryšį tarp nuotaikos ir mitybos įpročių (Oliver, Wardle, & Gibson, 2000). Viename iš tyrimų stresas pakeitė emocinių valgytojų maisto pasirinkimą tokiu būdu, kad jie padidino saldžiųjų, daug riebalų turinčių maisto produktų vartojimą, palyginus su neemocinių valgytojų, kurie patyrė stresą (Oliver et al., 2000).

Strahler ir Nater (2018) nustatė, kad greitojo maisto ar saldumynų vartojimas buvo susijęs su nuotaikos pablogėjimu ir didesniu stresu pas ribojančius maistą respondentus, tačiau buvo susijęs su padidinta gerove pas emocinius valgytojus. Taip pat, ištyrus respondentų vartojamus gėrimus, buvo rastas gėrimų vartojimo ryšys su teigiama emocine būsena, alkoholiniai gėrimai išryškėjo kaip svarbiausias prognozuojantis veiksnys. Šis tyrimas parodė, kad riebus maistas neigiamai veikia gerovę. Tyrimai, paremti respondentų dienoraščiais, rodo, kad mityba, kurioje yra daug riebalų, padidina neigiamą nuotaiką (Strahler & Nater, 2018). Vokietijoje atliktame tyrime dienos kalorijų ir sočiųjų riebalų suvartojimas prognozavo neigiamą nuotaiką po dviejų dienų, tačiau toks valgymas prieš dvi dienas neturėjo reikšmingos įtakos nuotaikai. Šis tyrimas nepatvirtino, kad subjektyvi gerovė gali būti mitybos prognozuojantis veiksnys, tačiau tyrėjai pastebėjo, kad specifinis mitybos elgesys vyksta prieš nuotaikos pokyčius, o ne atvirkščiai (Strahler & Nater, 2018). Kiti tyrimai patvirtino, kad mityba, vartojant mažiau riebalų, daro poveikį depresijos ir nerimo požymių mažinimui. Šiuo atžvilgiu didelę reikšmę turi riebalų rūgščių ir oksidantų savybės. Polinesočios riebalų rūgštys buvo susijusios su geresne nuotaika. Priešingai, mityba, kurioje yra daug sočiųjų riebalų, cholesterolio ir rafinuoto cukraus, neigiamai veikė bendrą nuotaiką. Tiriant gėrimus, buvo nustatyta, kad sultys, kava ir alkoholis buvo susiję su laikinu nuotaikos pagerėjimu. Teigiama, kad vaisių sultys, ypač turtingos fenolio rūgštis (flavonoidų), darė teigiamą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai (Strahler & Nater, 2018). Panašiai ir tyrimai, remiantys respondentų dienoraščio pildymu,

patvirtino prielaidą, kad vaisių ir daržovių vartojimas skatino subjektyvią gerovę (White, Horwath, & Conner, 2013). Taigi iki šiol buvo atlikta nemažai tyrimų, kurių rezultatai yra gana prieštaringi.

Dažnai tiriant sąsają tarp mitybos įpročių ir subjektyvios gerovės, bandoma nustatyti ryšį tarp vaisių ir daržovių vartojimo bei žmogaus psichinės gerovės ar laimės. Keli tyrimai parodė glaudų epidemiologinį ryšį tarp vaisių ir daržovių vartojimo ir psichinės sveikatos (Stranges et al., 2014). Taip pat yra nustatytas nuotaikos pagerėjimas po vaisių vartojimo, kuriuose yra daug vitamino C, psichinės ir fizinės sveikatos pagerėjimas, kai užkandžius sudaro vaisiai vietoj šokolado ar traškučių (Strahler & Nater, 2018). Longitudiniame tyrime, atliktame Australijoje, buvo ieškomas ryšys tarp dietų vengimo ir vėlesnio pasitenkinimo gyvenimu bei laimės. Tyrimas parodė, kad tam tikrų maisto produktų vartojimas yra investicijos forma į ateities laimę ir gerovę. Vaisių ir daržovių vartojimo reikšmė yra vertinama kaip reikšminga ir poveikis pasijaučia per dvejus metus. Tyrimas parodė, kad vaisių ir daržovių vartojimas einamaisiais metais yra aukštesnės gerovės lygio prognozuojantis veiksnys - vertinant tiek kaip pasitenkinimą gyvenimu, tiek kaip laimę. Taigi, vaisių ir daržovių vartojimo padidėjimas yra reikšmingai susijęs su pasitenkinimo gyvenimu ir laimės jausmo padidėjimu (Mujcic & Oswald, 2016). Kitas tyrimas taip pat patvirtino, kad toks sveikos mitybos elgesys, kaip reguliarus vaisių, daržovių ir pusryčių valgymas, buvo teigiamai susijęs su laime (Lesani et al., 2016).

Keletas tyrimų, atliktų su paaugliais, parodė, kad greito maisto vartojimas buvo susijęs su depresija, o nesveikų užkandžių vartojimas buvo susijęs su psichologiniais simptomais (Zahedi et al., 2014). Viena iš priežasčių gali būti ta, kad prasta mityba, susidedanti iš nesveikų ir greito maisto produktų, turinčių mažai maistinių medžiagų, gali daryti poveikį normaliam smegenų funkcionavimui ir tokiu būdu neigiamai paveikti nuotaiką per neurotransmiterius, tokių kaip serotoninas, sintezę (Bamber, Stokes, & Stephen, 2007). Šveicarijoje atliktas tyrimas parodė, kad tie respondentai, kurie 5 kartus per dieną vartojo vaisius ir daržoves, buvo rečiau labai ar vidutiniškai susikrimtę, nei asmenys, vartojantys mažiau vaisių ir daržovių (Richard et al., 2015). Gali būti, kad dėl vaisių ir daržovių, turinčių daug antioksidantų, folio rūgšties ir priešuždegiminių komponentų vartojimo padidėja žmogaus optimizmas ar laimė (Liu et al., 2007). Apibendrinus, vaisių ir daržovių vartojimas yra reikšmingai susijęs su laimės jausmu ir gera nuotaika.

1.3.1. Mitybos sąsajos su emocijomis

Kitas svarbus vidinis faktorius, kuris yra susijęs su mitybos įpročiais, yra jausmai ir emocijos. Jausmai ir emocijos yra susijusios su valgymu dviem būdais ir gali paveikti mitybos elgesį (Canetti, Bachar, & Berry, 2002). Neigiamos emocijos, pavyzdžiui, liūdesys, pyktis ir baimė gali padidinti impulsyvų maisto vartojimą. Teigiamos emocijos, pavyzdžiui, malonumas, gali padidinti

pasimėgavimą maistu ir sveikų maisto produktų vartojimą (Macht, Roth, & Ellgring, 2002). Taigi susidaro ilga veiksmų seka: supanti žmogų aplinka daro įtaką jo emocijoms, tuomet emocijos daro įtaką maisto produktų pasirinkimui per žmogaus elgesį. Emocijos turi galingą įtaką mitybos įpročiams ir kai kurių žmonių valgymas yra kaip atsakas į įvairias neigiamas emocijas, tokias kaip nerimas, depresija, pyktis, vienišumas. Emocinis valgymas yra susijęs su persivalgymu, nevalgymu, bulimija ir nutukimu (Torrado et al, 2015). Kiekvienos emocijos stiprumas, kurią patiria žmogus valgydamas, galėtų būti naudojamas kaip veiksminga priemonė mitybos įpročiams keisti, taip koreguojant nutukusių žmonių dietos trūkumus. Todėl žinant žmogaus emocinį elgesį, yra lengviau dirbti su nutukimu arba svorio palaikymu. Emocinis valgymas yra kaip negatyvių jausmų atsakas. Daugelis žmonių, patyrę stresą, naudoja maistą kaip emocinę gynybą, kuri sukelia nutukimą. Žmonės, kurie neturi problemų su viršsvoriu, naudoja adaptyvias įveikos strategijas ir nevalgo, kai patiria emocinį distressą (Wardle, 2000). Taigi, galima teigti, kad žmogaus mitybos įpročiai glaudžiai susiję su žmogaus psichologine būseną. Jeigu žmogus yra emociškai stabilus ir patenkintas gyvenimu, yra tikimybė, kad ir jo mitybos įpročiai bus sveikesni.

Egzistuoja glaudus ryšys tarp malonių emocijų ir maisto. Malonumas ar jo nebuvimas, susijęs su mityba, gali turėti įtakos asmeninei gerovei (Kahneman, Schkade, & Fischleris, 2010). Malonumas, patiriamas valgant, dažnai sumažinamas iki paprastų juslinių ir skonio aspektų, tačiau iš tikrųjų tai yra daug sudėtingesnis reiškinys. Malonumas, patiriamas valgant, apima ne tik paprastą malonumą, susijusį su pačiu maistu, jis dažnai gali apimti ir aplinką, tokią kaip fizinė vieta ir socialinė aplinka, kurioje valgomi patiekalai (Barrett, Mesquita, Ochsner, & Gross, 2007). Socialiniuose moksluose malonumas valgyti taip pat apima potraukį, asmenines nuostatas, polinkius, lūkesčius ir net priklausomybę (Dupuy & Poulain, 2012). Maistas yra kur kas daugiau, nei tiesiog mityba. Tyrimai rodo, kad maisto vartojimas yra susijęs su žmogaus emocinėmis būsenomis (Macht, 2008). Daugelis žmonių valgo norėdami atitraukti nuo kažko savo dėmesį, kažką kompensuoti arba įveikti neigiamą emocingumą, kurį sukelia stresas, nerimas, nusivylimas, baimė, kasdieniai rūpesčiai, liūdesys, nuobodulys, depresija ar nuovargis. Maistas, valgomas tokiomis aplinkybėmis, kartais vadinamas paguodžiantis maistas, o dauguma šių maisto produktų yra saldūs, turi daug angliavandenių ir riebalų, nes toks maistas gali suteikti pasitenkinimą iš karto ir suteikti net psichofizinės naudos (Chua, Touyz, & Hill, 2004). Kiti tyrimai rodo, kad neigiamos ir teigiamos nuotaikos gali lemti skirtingų tipų maisto produktų pasirinkimą. Pavyzdžiui, Garg, Wansink ir Inman (2007) nustatė, kad žmonės valgo daugiau hedoninio maisto, kai būna liūdni, ir mažiau hedoninio maisto, kai jie laimingi. Fedorikhin ir Patrick (2010) taip pat nustatė, kad renkantis šokoladinius saldainius ar vynuoges, asmenys, kurie buvo geros nuotaikos, buvo labiau linkę valgyti vynuoges nei tie, kurie buvo neutralios nuotaikos. Labroo ir Mukhopadhyay (2009) nustatė, kad žmonės, būdami teigiamos nuotaikos, rinkosi maistingą maistą,

kai jie nejautė būtinybės palaikyti nuotaiką, bet pasirinkdavo nesveiką maistą, kai jautė poreikį palaikyti savo nuotaiką.

Gardner ir kt. (2014) gavo panašius rezultatus ir nustatė, kad asmenys, būdami neigiamos nuotaikos, mieliau rinkosi nesveiką maistą, nes neigiama nuotaika skatina nedelsiant taisyti nuotaiką ir gauti emocinį malonumą maisto produktų skonio ir juslinių potyrių dėka. Priešingai, asmenys, būdami teigiamos nuotaikos, rinkosi sveiką maistą, nes teigiama nuotaika skatina abstraktų mąstymą, kuriam svarbesni yra ilgalaikiai, aukštesnio lygio maisto privalumai, tokie kaip sveikata ir gerovė. Apibendrinus, nuotaika yra glaudžiai susijusi su maisto produktų pasirinkimu. Individai gali vartoti tiek sveiką, tiek nesveiką maistą, priklausomai nuo savo nuotaikos. Kai individas yra geros nuotaikos, jis renkasi sveikesnę mitybą, tokiu būdu palaikydamas savo sveikatą ir gerovę iš ilgalaikės perspektyvos, tačiau kai individas yra neigiamos nuotaikos jis pirmenybę teikia nesveikiems maisto produktams, tokiu būdu bando nedelsdamas pakelti savo nuotaiką ir padidinti energiją (Gardner et al., 2014).

1.3.2. Mitybos įpročių ypatumai ir jų sąsaja su subjektyvia gerove

Viena iš dažniausių mitybos įpročių tendencijų yra dietos laikymasis, ribojant maistą. Maisto ribojimas apibūdinamas kaip nuolatinis kognityvinis bandymas kontroliuoti valgymo elgesį, kad numesti svorio ar išvengti svorio prieaugio (Stunkard & Messick, 1985). Moterų paauglių imtyje Ting, Huang, Tu ir Chien (2012) nustatė, kad depresijos simptomus sukėlė moterų bandymas laikytis dietos arba dietos laikymosi, norint numesti svorio, nesėkmė, o ne moterų svorio statusas. Kai kurie tyrimai parodė, kad dietos yra susijusios tik su mažesniu pasitenkinimu gyvenimu pas universiteto studentes moteris (Remick et al., 2009). 2017 metais Čilėje atliktas tyrimas taip pat patvirtino, kad moterys, kurios laikėsi dietos, turėjo mažesnę pasitenkinimą gyvenimu (Schnettler et al., 2017). Bentley, Mond ir Rodgers (2014) nustatė, kad suvaržyta dieta buvo susijusi su mažesniu pasitenkinimu gyvenimu tiek pas vyrus, tiek pas moteris. Schnettler ir kt. (2017) nustatė, kad tiek vyrai, tiek moterys, kurie nuolat laikėsi dietų, patyrė mažesnę pasitenkinimą gyvenimu ir pasitenkinimą gyvenimu, susijusiu su maistu, tuo atveju, kai jie negalėjo kontroliuoti savo svorio. Tiek vyrai, tiek moterys, kurie nuolat laikosi dietų, dažniau patiria psichinės sveikatos problemų, susijusių su maisto apribojimais.

Kita mitybos įpročių tendencija, kuri vis labiau populiarėja, yra valgymas, kuriame daugiausia dėmesio skiriama sveikatai arba švariai mitybai (pvz., paleolitinė dieta) (Strahler et al., 2018). Dešimtojo dešimtmečio pabaigoje Stevenas Bratmanas (1997), praktikuojantis alternatyviąją mediciną, sukūrė terminą ortoreksija nervosa (ON) apibūdinančią mitybos būdą, kuriai būdingas beveik patologinis užsifiksavimas ant sveikos mitybos (Strahler et al., 2018). Pagrindiniai tokios

mitybos veiksniai yra obsesinis dėmesys sveikai mitybai ir nesveiko maisto vengimas, psichinis susirūpinimas dėl dietos laikymosi, kurią pažeidus, sukliamas perdėtas emocinis nuovargis (ligos baimė, nerimas, gėda ir neigiami fiziniai pojūčiai). Šiuo atveju maisto pasirinkimas nėra grindžiamas kiekiu ar kaip geriau numesti svorio, tačiau pagrindinis tikslas yra kokybė, siekiant skatinti optimalią sveikatą (Strahler et al, 2018). Taip pat ortoreksijos atvejais tyrėjai nustatė žemesnę psichologinę savijautą, didesnę streso suvokimą ir labiau depresinę nuotaiką, šie veiksniai stipriai koreliuoja su subjektyviu socialiniu statusu. Remiantis prielaidomis dėl ortoreksinio elgesio (Hayes et al., 2017), ortoreksijos atvejais buvo pastebėtas žemesnė subjektyvi gerovė ir pasitenkinimas gyvenimu, o suvokiamas stresas aukštesnis, nei neturint ortoreksijos (Strahler et al., 2018).

Dar viena mitybos įpročių tendencija yra intuityvus valgymas. Intuityvus valgymas gali būti tinkama maisto ribojimo alternatyva, tokia kaip lanksti valgymo kontrolė. Intuityvus valgymas reiškia valgymą, daugiausiai reaguojant į fiziologinį alkio ir sotumo reiškinių. Žmonės, kurie valgo intuityviai, yra įpratę ir pasitiki savo alkio ir sotumo signalais, kuriais vadovaujasi valgydami. Jei tokie asmenys suvalgo daugiau vieno valgymo metu, tuomet jie natūraliai suvalgo mažiau kito valgymo metu nes jie yra mažiau alkani; todėl intuityvus valgymas buvo apibūdinamas kaip lankstus ir adaptyvus mitybos elgesys (Tylka, Calogero, & Daniėlsdottir, 2015). Tribole ir Resch (2012) teigia, kad asmenys, kurie valgo intuityviai, mažiau linkę rūpintis mityba ar skirstyti maistą į gerą ar blogą, jie dažnai pasirenka maistą pasitenkinimo (pagal skonį), sveikatos, energijos, organizmo palaikymo tikslais. Tyrimai patvirtina teigiamą intuityvaus valgymo ryšį su sveikata ir subjektyvia gerove. Be to, keletas tyrimų išnagrino intuityvaus valgymo intervencijos poveikį sveikatai, KMI ir subjektyviai gerovei, buvo gautas teigiamas ryšys (Tylka, Calogero, & Daniėlsdottir, 2015). 2015 metais Tylka, Calogero ir Daniėlsdottir ištyrė santykį tarp intuityvaus valgymo ir subjektyvios gerovės bei savo kūno vertinimo. Rezultatai parodė, kad intuityvus valgymas buvo teigiamai susijęs su pasitenkinimu gyvenimu, teigiamu emocijumu ir savo kūno vertinimu ir atvirkščiai susijęs su neigiamu emocijumu tiek pas vyrus, tiek pas moteris. Taigi intuityvus valgymas yra svarbus ir unikalus valgymas, kuris susijęs su subjektyvia gerove ir mažesniu kūno indeksu (KMI).

Išanalizavus literatūrą galima teigti, kad ryšys tarp mitybos įpročių ir subjektyvios gerovės iš tiesų egzistuoja ir yra aktualus dabartinėje visuomenėje. Mitybos įpročių ypatumai gali daryti poveikį žmonių sveikatai ir emocinei būsenai. Nemažai tyrimų nagrinėja sveiką mitybą per vaisių ir daržovių vartojimo dažnį ar pusryčių praleidimą, tačiau mitybos įpročių reikšmė yra platesnė ir sudėtingesnė. Įvairių tyrimų rezultatai yra gana prieštaringi, todėl nustatyti sąsajas tarp mitybos įpročių ir subjektyvios gerovės yra svarbu.

1.4. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Šio darbo tikslas - ištirti jaunų suaugusiųjų subjektyvios gerovės sąsajas su mitybos įpročiais.

Tyrimo uždaviniai:

- Nustatyti, kaip sveikos mitybos laikomasis, sunkumai, susiję su sveika mityba, ir pozityvios emocijos dėl sveikos mitybos, yra susiję su bendru pasitenkinimu gyvenimu, teigiamu bei neigiamu emocingumu.
- Nustatyti, ar jaunų suaugusiųjų, turinčių skirtingus demografinius rodiklius, KMI bei subjektyvų sveikatos vertinimą, subjektyvios gerovės ir mitybos įpročių komponentai reikšmingai skiriasi.
- Nustatyti, ar mitybos įpročiai prognozuoja subjektyvią gerovę.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo jauni suaugusieji iš Lietuvos. Tyrimo imtį sudarė 140 respondentų, iš kurių 25 proc. (N=35) vyrai ir 75 proc. (N=105) moterys. Tyrimo dalyvių amžius svyravo nuo 20 iki 39 metų (M=31,7; SD=4,7). Vidutinis vyrų amžius 33,9 metai (SD=4,59), moterų - 31 metai (SD=4,52). Tyrimo dalyviams atrinkti buvo naudota netikimybinė patogioji atranka.

2.2 Tyrimo instrumentai

Tyrime buvo naudoti šie instrumentai: Mitybos įpročių klausimynas, Alkoholio vartojimo įpročių patikros testo trumpoji versija (AUDIT-C), Bendro pasitenkinimo gyvenimu skalė (SWLS), Teigiamo ir neigiamo emocingumo skalė (PANAS), Anketa apie tiriamųjų demografinius rodiklius, KMI, subjektyvų savo sveikatos vertinimą.

1. *Mitybos įpročių klausimynas* (Eating habits questionnaire. Graham & Gleaves, 2003).

Leidimas taikyti tyrime Mitybos įpročių klausimyną gautas iš klausimyno kūrėjų ir tyrimo autorių Graham, E. C. ir Gleaves D. Buvo atliktas dvigubas klausimyno vertimas į lietuvių kalbą, vieną iš vertimų atliko profesionali vertėja. Skalę sudaro 35 teiginiai, kurie parodo, kiek individas savo subjektyvia nuomone taiko sveikos mitybos principus, kiek susiduria su sunkumais, laikantis sveikos mitybos, ir jaučia teigiamus jausmus dėl sveikos mitybos. Kiekvienas teiginys vertinamas Likerto tipo skalėje nuo 1 = nesutinku iki 4 = visiškai sutinku, teiginiai sudaro tris mitybos įpročių skales: sveikos mitybos laikymasis (pvz., „Ruošiu maistą sveikiausiu būdu“); problemos, susijusios su mityba (pvz., „Savo mityboje turiu daug taisyklių“) ir teigiami jausmai, susiję su mityba (pvz., „Jaučiuosi puikiai, kai sveikai maitinuosi“). Kuo gauti įverčiai yra aukštesni, tuo tyrimo dalyvių sveikos mitybos laikymasis yra geresnis, tuo daugiau problemų kyla dėl sveikos mitybos ir tuo daugiau tiriamieji patiria teigiamų jausmų, susijusių su savo mityba. Tyrime mitybos įpročių klausimyno Cronbach alfa rodikliai: sveikos mitybos laikymasis – 0,91, problemos, susijusios su mityba – 0,92, teigiami jausmai, susiję su mityba – 0,87.

Mūsų tyrime gauti mitybos įpročių klausimyno Cronbach alfa rodikliai: sveikos mitybos laikymasis – 0,84, problemos, susijusios su mityba – 0,83, teigiami jausmai, susiję su mityba – 0,71.

2. *AUDIT-C alkoholio vartojimo įpročių patikros testas* (AUDIT-C alcohol screen. Janonienė ir Radzevičiūtė, 2016).

AUDIT-C testas, kuris parengtas Higienos instituto ir patvirtintas Sveikatos apsaugos ministerijos, yra adaptuotas ir prieinamas viešai instrumentas. Testą sudaro trys teiginiai apie alkoholio vartojimo įpročius. Pirmas teiginys vertinamas Likerto tipo skalėje nuo 1 = niekada iki 5 =

4 ir daugiau kartų per savaitę (Kaip dažnai Jūs geriate alkoholinius gėrimus). Antras teiginys vertinamas Likerto tipo skalėje nuo 1 = negeriu iki 5 = 10 ar daugiau (Kiek standartinių alkoholio vienetų išgeriate eilinę dieną, kai geriate). Trečias teiginys vertinamas Likerto tipo skalėje nuo 1 = niekada iki 5 = kasdien arba beveik kasdien (Kaip dažnai per dieną išgeriate 6 ar daugiau standartinių alkoholio vienetų). Kuo daugiau balų surenkama, tuo alkoholio vartojimas yra labiau rizikingas.

3.*Diener pasitenkinimo gyvenimu skalė* (Satisfaction with life scale (SWLS). Diener et al., 1985).

Diener pasitenkinimo gyvenimu skalė yra viešai prieinama naudoti. Šio instrumento vertimą į lietuvių kalbą atliko ir psichometrines charakteristikas vertino G. Šilinskas ir R. Žukauskienė (2004). Skalę sudaro 5 teiginiai. Kiekvienas teiginys vertinamas Likerto tipo skalėje nuo 1 = visiškai nesutinku iki 7 = visiškai sutinku (pvz., „Aš esu patenkintas savo gyvenimu“). Kuo gauti įverčiai yra aukštesni, tuo tyrimo dalyvių bendras pasitenkinimas gyvenimu yra aukštesnis. Tyrime pasitenkinimo gyvenimu skalės patikimumo rodiklis Cronbach alfa – 0,85.

Mūsų tyrime gautas pasitenkinimo gyvenimu skalės Cronbach alfa rodiklis – 0,82.

4.*Teigiamo ir neigiamo emocijų skalė* (Positive and negative affect schedule (PANAS). Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Teigiamo ir neigiamo emocijų (PANAS) skalė yra viešai prieinama naudoti. Šio instrumento vertimą į lietuvių kalbą atliko ir psichometrines charakteristikas vertino G. Šilinskas ir R. Žukauskienė (2004). Tiriamųjų buvo prašoma pažymėti savo teigiamas ir neigiamas emocijas, nurodančias, kaip jie apskritai yra linkę jaustis. Klausimyną sudarė dvi subskalės po 10 teiginių teigiamam ir neigiamam emocijų pamatuoti. Kiekvienas teiginys vertinamas Likerto tipo skalėje nuo 1 = visiškai ne arba labai mažai iki 5 = labai daug. PANAS gauti skalės Cronbach alfa rodikliai: teigiamo emocijų – nuo 0,86 iki 0,90, neigiamo emocijų – nuo 0,84 iki 0,87.

Mūsų tyrime gauti teigiamo ir neigiamo emocijų skalės Cronbach alfa rodikliai: teigiamo emocijų – 0,81, neigiamo emocijų – 0,89.

5.*Anketa apie tiriamųjų demografinius rodiklius, KMI, savo sveikatos vertinimą*. Buvo sukurta anketa duomenims apie tiriamuosius surinkti. Tiriamųjų buvo prašoma pažymėti savo išsilavinimą, pajamas (buvo nurodytos intervalais), šeimines padėtis. Taip pat buvo prašoma įvertinti savo sveikatos būklę nuo 1 iki 10 ir nurodyti savo ūgį bei svorį, kad galima būtų apskaičiuoti kūno indeksą (KMI).

2.3 Tyrimo eiga

Šiam tyrimui atlikti buvo sukurtas elektroninis klausimynas, naudojantis platforma manoapklausa.lt. Klausimyno nuoroda buvo paskelbta socialiniame tinkle Facebook, prašant

pasidalinti nuoroda su savo pažįstamais. Nuorodoje buvo paminėta, kad klausimyno pildymas užims 7-8 minutes. Kilus neaiškumams, tiriamieji iš karto galėjo susisiekti su manimi ir sužinoti reikalingą informaciją. Respondentams pildant klausimyną, duomenys automatiškai kaupėsi duomenų bazėje. Pildant elektroninį klausimyną, buvo išlaikytas konfidencialumas, visos anketos buvo pildomos anoniminiu būdu. Kai visi atsakymai buvo gauti, duomenys iš platformos buvo konvertuoti ir perkelti į Microsoft Office programą Excel.

Tyrime dalyvavo ir anketas užpildė 165 respondentai, tačiau ne visi tiriamieji atitiko reikiamą amžiaus tarpsnį, todėl pašalinus netinkamas anketas, liko 153 respondentai. Tuomet po duomenų peržiūros buvo nustatyta, kad 13 respondentų serga lėtine liga. Kadangi yra didelė tikimybė, kad dėl sveikatos problemų jų mitybos įpročiai yra pakitę ir tai gali iškreipti tyrimo rezultatus, šių respondentų atsakymai buvo pašalinti iš tyrimo. Galutinis respondentų skaičius - 140.

2.4 Duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė buvo atlikta SPSS 22 programa. Duomenims aprašyti buvo panaudota aprašomoji statistika. Pirmame duomenų analizės etape gauti skalių rezultatai buvo perkelti į Excel Office programą, kurioje buvo paskaičiuoti skales sudarančių klausimų, kurie reprezentuoja tiriamus veiksnius, vidurkiai. Tuomet antrame analizės etape gauti tiriamų veiksmių vidurkiai buvo perkelti į SPSS programą ir toliau buvo analizuojami, kaip kintamieji.

Duomenų analizės metu buvo ieškoma sveikos mitybos laikymosi, pozityvių jausmų, susijusių su sveika mityba bei problemų, kylančių dėl sveikos mitybos, sąsajų su bendru pasitenkinimu gyvenimu, teigiamu ir neigiamu emocijumu, alkoholio vartojimu, subjektyviu savo sveikatos vertinimu, KMI bei demografiniais rodikliais. Ryšiams tarp šių kintamųjų nustatyti buvo taikytas Pearson koreliacijos koeficientas. Taikant tiesinę regresiją buvo siekiama įvertinti, ar mitybos įpročių kintamieji prognozuoja subjektyvią gerovę: pasitenkinimą gyvenimu, teigiamą ar neigiamą emocijumą. Vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) buvo panaudota, siekiant nustatyti reikšmingus mitybos įpročių komponentų bei savo sveikatos įvertinimo skirtumus priklausomai nuo subjektyvios gerovės bei demografinių rodiklių. Duomenys buvo apdorojami, ieškant statistiškai reikšmingų sąsajų. Stjudento testas buvo panaudotas, siekiant nustatyti reikšmingus subjektyvios gerovės komponentų skirtumus tarp jaunų suaugusiųjų, turinčių skirtingą šeiminių padėtį.

3. REZULTATAI

Remiantis mūsų tyrimo rezultatais, jaunų suaugusiųjų sveikos mitybos laikymasis yra šiek tiek žemesnis nei vidutinis ($M= 1,91$, $SD=0,5$, maksimalus balas skalėje 4). Pozityvių jausmų, susijusių su sveika mityba, lygis yra didesnis nei vidutinis ($M= 2,56$, $SD=0,56$, maksimalus balas skalėje 4), o problemų, susijusių su sveika mityba, lygis yra žemesnis nei vidutinis ($M= 1,43$, $SD=0,32$, maksimalus balas skalėje 4).

Jaunų suaugusiųjų pasitenkinimo gyvenimu lygis yra aukštesnis nei vidutinis ($M= 4,8$, $SD=1,1$, maksimalus balas skalėje 7). Teigiamo emocingumo lygis taip pat yra aukštesnis nei vidutinis ($M= 3,36$, $SD=0,5$, maksimalus balas skalėje 5). Jaunų suaugusiųjų neigiamo emocingumo lygis yra žemesnis nei vidutinis ($M= 2,25$, $SD=0,66$, maksimalus balas skalėje 5) (1 lent.).

1 lentelė. *Sveikos mitybos įpročių ir subjektyvios gerovės komponentų vidurkiai.*

Kintamieji	Mean	SD	Min	Max
Sveikos mitybos laikymasis	1,91	0,5	1	3,3
Pozityvūs jausmai, susiję su sveika mityba	2,56	0,56	1,2	3,8
Problemos, susijusios su sveika mityba	1,43	0,32	1	2,9
Pasitenkinimas gyvenimu	4,8	1,1	1,8	7
Teigiamas emocingumas	3,36	0,5	2,1	4,5
Neigiamas emocingumas	2,25	0,66	1	4

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis.

Antroje lentelėje pateikti duomenys rodo, kad problemos, susijusios su mityba, yra reikšmingai susijusios su neigiamu emocingumu ($p<0,05$) ir KMI ($p<0,01$). Sveikos mitybos laikymasis reikšmingai koreliuoja su teigiamu emocingumu ($p<0,01$) bei sveikata ($p<0,05$). Teigiami jausmai, susiję su sveika mityba, statistiškai reikšmingai koreliuoja su teigiamu emocingumu ($p<0,05$). Nors įvardintos koreliacijos yra statistiškai reikšmingos, tačiau jos yra silpnos (net neviršija 0,3). Gauti rezultatai rodo, kad pasitenkinimas gyvenimu reikšmingai koreliuoja su sveikata ($p<0,01$) ir alkoholio vartojimu ($p<0,05$). Sveikata yra statistiškai reikšmingai susijusi su teigiamu emocingumu ($p<0,01$), taip pat neigiamai susijusi su neigiamu emocingumu ($p<0,01$) bei KMI ($p<0,01$), tačiau koreliacijos taip pat silpnos (net neviršija 0,3). Didesnė sąsaja (r viršija 0,4) nustatyta tarp alkoholio vartojimo ir sveikatos ($p<0,01$) bei KMI ($p<0,01$).

2 lentelė. Mitybos įpročių sąsajos su subjektyvia gerove, alkoholio vartojimu, savo sveikatos vertinimu bei KMI

Kintamieji	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Problemos,susijusios su mityba	1	0,524**	0,441**	-0,048	0,193*	0,099	-0,008	-0,091	0,219**
2.Sveikos mitybos laikymasis	-	1	0,446**	0,078	-0,005	0,245**	-0,019	0,212*	-0,020
3.Teigiami jausmai, susiję su mityba	-	-	1	-0,096	0,083	0,172*	-0,016	-0,011	-0,057
4.Pasitenkinimas gyvenimu	-	-	-	1	-0,500**	0,572**	0,171*	0,277**	-0,011
5.Neigiamas emociingumas	-	-	-	-	1	-0,228**	0,001	-0,333**	0,055
6.Teigiamas emociingumas	-	-	-	-	-	1	0,136	0,241**	0,104
7.Alkoholio vartojimas	-	-	-	-	-	-	1	0,455**	0,501**
8.Subjektyvus sveikatos vertinimas	-	-	-	-	-	-	-	1	-0,234**
9.KMI	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Pastaba. Pearson koreliacijos koeficientas (r), kur * reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$, ** reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$

Trečioje lentelėje pateikti duomenys rodo, kad išsilavinimas statistiškai reikšmingai koreliuoja su teigiamu ($p < 0,01$) ir neigiamu ($p < 0,05$) emociingumu bei pasitenkinimu gyvenimu ($p < 0,01$). Pajamos reikšmingai susijusios su pasitenkinimu gyvenimu ($p < 0,01$) bei teigiamu emociingumu ($p < 0,05$). Visos įvardintos koreliacijos yra silpnos (neviršija 0,3). Mitybos įpročių komponentai nėra reikšmingai susiję su respondentų pajamomis, išsilavinimu bei partnerio ar sutuoktinio turėjimu. Tačiau partnerio ar sutuoktinio turėjimas reikšmingai susijęs su pasitenkinimu gyvenimu ($p < 0,05$).

3 lentelė. Mitybos įpročių ir subjektyvios gerovės sąsajos su demografiniais rodikliais.

Kintamieji	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Problemos, susijusios su mityba	1	0,524**	0,441**	-	0,193*	0,099	-0,052	0,013	0,092
2.Sveikos mitybos laikymasis	-	1	0,446**	0,078	-0,005	0,245**	-0,149	-0,062	0,123
3.Jausmai, susiję su mityba	-	-	1	-0,096	0,083	0,172*	-0,112	-0,138	0,026
4.Pasitenkinimas gyvenimu	-	-	-	1	-0,500**	0,572**	0,216*	-0,236**	0,253**
5.Neigiamas emociingumas	-	-	-	-	1	-0,228**	-0,092	0,207*	-0,166

6. Teigiamas emociingumas	-	-	-	-	-	1	0,067	- 0,276**	0,183*
7. Sutuoktinio/partnerio turėjimas	-	-	-	-	-	-	1	- 0,198*	0,099
8. Išsilavinimas	-	-	-	-	-	-	-	1	-0,233**
9. Pajamos									1

Pastaba. Pearson koreliacijos koeficientas (r), kur * reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$, ** reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad mitybos įpročių komponentai neprognozuoja nei pasitenkinimo gyvenimu, nei neigiamo emociingumo. Norint patikrinti, ar mitybos įpročių komponentai prognozuoja teigiamą emociingumą, buvo sudarytas tiesinės regresijos modelis. Ketvirtoje lentelėje pateikti duomenys rodo, kad šis modelis neparodė teigiamo emociingumo priklausomybės nuo mitybos įpročių. Nors ANOVA kriterijaus p reikšmė yra mažesnė už 0,05, kas parodo, kad modelis turi statistiškai reikšmingų nepriklausomų kintamųjų, susijusių su teigiamu emociingumu, tačiau modelis yra netinkamas, nes determinacijos koeficientas $R^2 = 0,068$ ($R^2 \geq 0,2$). Taigi lentelės duomenys paaiškina tik 6,8 % teigiamo emociingumo įverčio.

4 lentelė. *Mitybos įpročių komponentų prognoziniai veiksniai teigiamam emociingumui*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		F	p	R^2
	Teigiamas emociingumas				
	Beta (β)	p			
Sveikos mitybos laikymasis	0,240	0,020*	3,317	0,022*	0,068
Problemos, kylančios dėl mitybos	-0,104	0,504			
Jausmai, susiję su mityba	0,085	0,323			

Penktoje lentelėje pateikta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA), siekiant išsiaiškinti reikšmingus sveikos mitybos laikymosi skirtumus tarp respondentų, turinčių žemą, vidutinį ir aukštą teigiamo emociingumo lygį. ANOVA parodė, kad sveikos mitybos laikymasis statistiškai reikšmingai susijęs su teigiamo emociingumo lygiu ($F=6,220$; $p=0,003$). Bonferoni kriterijus rodo reikšmingą sveikos mitybos laikymosi skirtumą tarp respondentų, turinčių aukštą ir žemą teigiamą emociingumą. Daugiausiai sveikos mitybos laikosi jauni suaugusieji, turintys aukštą teigiamo emociingumo lygį, o mažiausiai – žemą teigiamo emociingumo lygį turintys respondantai.

5 lentelė. *Sveikos mitybos laikymosi vidurkių skirtumai priklausomai nuo teigiamo emociingumo*

Kintamieji	Aukštas teig. emociingumas	Vidutinis teig. emociingumas	Žemas teig. emociingumas	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Sveikos mitybos laikymasis	2,1 (0,57)	1,93 (0,5)	1,74 (0,36)	6,220	2	0,003**

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. * reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$, ** reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$.

Ieškant reikšmingų skirtumų tarp subjektyvios gerovės ir demografinių rodiklių, buvo rastas reikšmingas teigiamo emociingumo skirtumas tarp respondentų, turinčių skirtingą išsilavinimą.

Šeštoje lentelėje pateikta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA), kuri parodė, kad teigiamas emociingumas statistiškai reikšmingai susijęs su respondentų išsilavinimu ($F=3,836$; $p=0,028$). Bonferoni kriterijus rodo reikšmingą teigiamo emociingumo skirtumą tarp respondentų, turinčių aukštąjį ir vidurinį išsilavinimą. Daugiausiai teigiamą emociingumą patiria jauni suaugusieji, turintys aukštąjį išsilavinimą, o mažiausiai – vidurinį išsilavinimą turintys respondentai.

6 lentelė. *Skirtingą išsilavinimą turinčių respondentų teigiamo emociingumo vidurkių skirtumai*

Kintamieji	Aukštasis	Aukštesnysis	Profesinis	Vidurinis	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Teigiamas emociingumas	3,42 (0,48)	3,22 (0,5)	3,2 (0,7)	2,89 (0,48)	3,836	3	0,011*

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. * reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$, ** reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$.

Septintoje lentelėje pateikta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA), siekiant išsiaiškinti reikšmingus savo sveikatos vertinimo skirtumus tarp respondentų, turinčių žemą, vidutinį ir aukštą teigiamo emociingumo lygį. ANOVA parodė, kad subjektyvus savo sveikatos vertinimas statistiškai reikšmingai susijęs su teigiamo emociingumo lygiu ($F=3,676$; $p=0,028$). Bonferoni kriterijus rodo reikšmingą savo sveikatos vertinimo skirtumą tarp respondentų, turinčių aukštą ir žemą teigiamą emociingumą. Geriausiai savo sveikatą vertina jauni suaugusieji, turintys aukštą teigiamo emociingumo lygį, o mažiausiai – žemą teigiamo emociingumo lygį turintys respondentai.

7 lentelė. *Savo sveikatos vertinimo vidurkių skirtumai priklausomai nuo teigiamo emociingumo*

Kintamieji	Aukštas teig. emoc.	Vidutinis teig. emoc.	Žemas teig. emoc.	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Sveikata	8,45 (0,95)	8,2 (0,91)	7,8 (1,29)	3,676	2	0,028*

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. * reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$, ** reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$.

Aštuntoje lentelėje pateikti duomenys rodo, kad pasitenkinimo gyvenimu vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi pas respondentus, turinčius ir neturinčius sutuoktinį ar partnerį. Pritaikius Stjudento testą nustatyta, kad jauni suaugusieji, turintys partnerį ar susituokę, turi statistiškai reikšmingai aukštesnį pasitenkinimo gyvenimu vidurkį (vidutiniškai 4,98 balo), nei vieniši respondentai (vidutiniškai 4,49 balo).

8 lentelė. *Pasitenkinimo gyvenimu skalės vidurkių skirtumai pas turinčius ir neturinčius partnerių*

Kintamieji	Pasitenkinimas gyvenimu			
	M (SD)	t	df	p
Neturi partnerio ar sutuoktinio	4,49 (1,18)	-2.604	138	0,010*
Turi partnerį ar sutuoktinį	4,98 (1,02)	-2.496	89,5	0,014*

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. * reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$, ** reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,01$.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Remiantis mūsų tyrimo rezultatais, sveikos mitybos laikymasis yra reikšmingai susijęs su teigiamu emocingumu. Tai patvirtino Roth ir Ellgring (2002) bei Richard ir kt. (2015) daryti tyrimai, kuriuose teigiamos emocijos padidino pasimėgavimą maistu ir sveikų maisto produktų vartojimą, taip pat dažnesnis vaisių ir daržovių vartojimas skatino respondentus rečiau jaustis susikrimtusiais. Galima teigti, kad besilaikydami sveikos mitybos principų jauni suaugusieji dažniau patiria teigiamas emocijas. Ir atvirkščiai, respondentai, kurie dažniau patiria teigiamas emocijas, taip pat ir sveikiau maitinasi.

Analizuojant duomenis, buvo nustatyti reikšmingi sveikos mitybos laikymosi skirtumai tarp jaunų suaugusiųjų, turinčių žemą, vidutinį ir aukštą teigiamo emocingumo lygį. Daugiausiai sveikai maitinasi jauni suaugusieji, kurių teigiamas emocingumas yra aukštas, o mažiausiai – žemą teigiamo emocingumo lygį turintys jauni suaugusieji. Tai patvirtino Fedorikhin ir Patrick (2010) tyrimas, kuriame respondentai būdami geros nuotaikos mieliau rinkosi vynuoges vietoj šokolado, nei respondentai, kurie buvo neutralios nuotaikos. Galima daryti prielaidą, kad žmonės, kurie dažniau patiria teigiamas emocijas, yra labiau linkę sveikai maitintis, nes kaip Gardner ir kt. (2014) teigia, jie tuomet mąsto abstrakčiau ir mato ilgalaikę sveikos mitybos svarbą, kuri skatina gerovę ir sveikatą, o taip pat palaiko gerą nuotaiką.

Gauti rezultatai rodo, kad jaunų suaugusiųjų pozityvūs jausmai, susiję su sveika mityba, susiję su teigiamu emocingumu. Dažniau teigiamas emocijas, susijusias su sveika mityba, patiriantys jauni suaugusieji gyvenime turi aukštesnį teigiamo emocingumo lygį ir atvirkščiai, tie, kurie patiria daug teigiamų emocijų ir dažnai yra geros nuotaikos, taip pat dažniau džiaugiasi savo sveika mityba. Naujausi tyrimai nustatė tiesioginį ryšį tarp teigiamų jausmų, susijusių su mityba, ir bendro pasitenkinimo gyvenimu (Schnettler ir kt., 2017). Mūsų gauti rezultatai šio teiginio nepatvirtino.

Toks mitybos įpročių komponentas, kaip problemos, susijusios su sveika mityba, reikšmingai susijęs su neigiamu emocingumu ir KMI. Mūsų gauti rezultatai atskleidė, kad, daugiau problemų dėl sveikos mitybos patiriantys jauni suaugusieji dažniau patiria neigiamas emocijas, taip pat jų kūno indeksas yra didesnis, ir atvirkščiai.

Tyrimo rezultatai parodė, kad sveikos mitybos laikymasis yra reikšmingai susijęs su subjektyviu savo sveikatos vertinimu. Taip pat rezultatai rodo, kad subjektyvus savo sveikatos vertinimas yra reikšmingai susijęs su teigiamu ir neigiamu emocingumu. Mūsų tyrime buvo nustatyti reikšmingi savo subjektyvaus sveikatos vertinimo skirtumai tarp jaunų suaugusiųjų, turinčių žemą, vidutinį ir aukštą teigiamo emocingumo lygį. Geriausiai savo sveikatą vertino jauni suaugusieji, turintys aukštą teigiamo emocingumo lygį, o prasčiausiai savo sveikatą įvertino žemą teigiamo

emocingumo lygį turintys jauni suaugusieji. Šiuos rezultatus patvirtino ir ankstesni Diener ir Chan (2011) bei Fredrickson ir kt. (2000) atlikti tyrimai. Galima daryti prielaidą, kad žemą teigiamą emocingumą turintys respondentai apskritai viską vertina pesimistiškiau. Šie rezultatai taip pat sutampa su Zeng ir Gu (2017) ir Ostir, Markides, Peek ir Goodwin, (2001) tyrimo rezultatais, atliktais su vyresnio amžiaus respondentais. Šie tyrėjai nustatė, jog teigiamas emocingumas vyresniame amžiuje reikšmingai susijęs su žmonių sveikata, taip pat apsaugo vyresnius suaugusius nuo insulto. Galima daryti prielaidą, kad sveikatos ir teigiamo emocingumo reikšmingas ryšys egzistuoja skirtingose amžiaus grupėse, tiek vyresnio amžiaus, tiek jaunų suaugusiųjų imtyje.

Analizuojant duomenis, buvo nustatyta reikšminga sąsaja tarp pasitenkinimo gyvenimu ir subjektyvaus savo sveikatos vertinimo. Šie rezultatai sutampa su Servetkienės (2012) tyrimo rezultatais, pagal kuriuos bendro pasitenkinimo gyvenimu ir gyvenimo kokybės vertinimas labiausiai koreliavo su sveikata. Taip pat mūsų tyrime buvo rasta reikšminga sąsaja tarp pasitenkinimo gyvenimu ir alkoholio vartojimo. Koivumaa-Honkanen ir kt. (2012) patvirtino reikšmingą ryšį tarp alkoholio vartojimo ir pasitenkinimo gyvenimu bei nustatė neigiamą koreliaciją tarp šių kintamųjų. Daugiau alkoholio vartojo mažiau patenkinti savo gyvenimu respondentai. Tačiau mūsų atliktame tyrime nustatyta teigiama koreliacija, tai gali būti dėl imties specifikos. Jauni suaugusieji, kurie labiau patenkinti gyvenimu, galimai dažniau leidžia laisvalaikį įvairiose viešosiose vietose (renginiai, kavinės, barai) ir jie dažniau vartoja alkoholį. Yra tikimybė, kad čia suveikia socialinio gėrimo faktorius. Be to, alkoholis visuomenėje yra siejamas su atsipalaidavimu, šventimu. Galimai dėl to koreliacija yra teigiama.

Mūsų tyrimas atskleidė, kad jaunų suaugusiųjų pasitenkinimas gyvenimu ir alkoholio vartojimas nėra reikšmingai susiję su mitybos įpročiais. Šie rezultatai prieštarauja Ganasegeran ir kt. (2012) ir Ozberak (2010) atliktų tyrimų rezultatams, kurie nustatė reikšmingą mitybos įpročių skirtumą tarp geriančių alkoholį ir negeriančių studentų. Mūsų tyrimas paneigė Grunert ir kt. (2007) teiginį, kad suaugusieji, kurie yra patenkinti maistu ir mitybos įpročiais, yra patenkinti savo gyvenimu, taip pat (White, Horwath ir Conner, 2013) tyrimo rezultatus apie tai, kad sveika mityba padidina jaunų suaugusiųjų pasitenkinimą gyvenimu ir laimę. Galima daryti prielaidą, kad jeigu jauni suaugusieji sveikai maitinasi, jie nebūtinai vengia vartoti alkoholį. Taip pat, jeigu jauni suaugusieji turi sveikus mitybos įpročius, jie nebūtinai turi aukštesnį pasitenkinimą gyvenimu.

Apibendrinus, mitybos įpročiai mūsų tyrime neprognozuoja subjektyvios gerovės. Tai gali būti susiję su tuo, kad subjektyvią gerovę įtakoja daugybė įvairių kintamųjų, taigi, mitybos įpročiai yra tik vienas iš faktorių. Mūsų tyrime mitybos įpročių faktorius nėra toks galingas, kad darytų įtaką subjektyviai gerovei.

Analizuojant demografinių rodiklių ryšį su subjektyvia gerove buvo nustatyta, kad išsilavinimas reikšmingai susijęs su teigiamu ir neigiamu emocingumu bei pasitenkinimu gyvenimu. Jaunų suaugusiųjų, turinčių aukštą išsilavinimą, subjektyvios gerovės lygis yra aukštesnis ir atvirkščiai. Taip pat mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad jaunų suaugusiųjų, turinčių skirtingą išsilavinimą, patiriamos teigiamos emocijos reikšmingai skiriasi. Didžiausią teigiamą emocingumą patiria jauni suaugusieji, turintys aukštą išsilavinimą, o mažiausiai teigiamų emocijų patiria vidurinį išsilavinimą turintys tiriamieji. Tyrimai patvirtina išsilavinimo ryšį su pasitenkinimu gyvenimu (Kahneman & Krueger, 2006; Mafini, 2017) ir teigiamu emocingumu (Agrawal et al., 2011). Šiuos rezultatus galima paaiškinti tuo, kad jaunų suaugusiųjų gyvenime išsilavinimas atlieka labai svarbų vaidmenį ir turi įtakos kitoms svarbioms sritims (šeimai, savirealizacijai, karjerai), todėl išsilavinimas susijęs su visais subjektyvios gerovės komponentais. Tačiau, jaunų suaugusiųjų mitybos įpročių komponentai nėra reikšmingai susiję su išsilavinimu, kas prieštarauja Kushal ir kt. (2018) ir Grabausko ir kt. (2004) atliktiems tyrimams. Yra tikimybė, kad jaunų suaugusiųjų imtyje susiformavę mitybos įpročiai yra tokie tvirti, kad net aukštą išsilavinimą ir žinių apie mitybą turintys jauni suaugusieji vis dėlto laikosi įprastų mitybos principų, kurie nebūtinai yra sveiki.

Mūsų atliktame tyrime pajamos buvo reikšmingai susijusios su pasitenkinimu gyvenimu bei teigiamu emocingumu. Kahneman ir Krueger (2006) ir Žukauskas bei Žukauskienė (2013) patvirtino pajamų ryšį su subjektyvios gerovės komponentais, teigdami, kad pajamų padidėjimas gali pagerinti asmens gerovę ir subjektyvi gerovė teigiamai siejasi su pajamomis. Galimai jauni suaugusieji su aukštu išsilavinimu turi geresnius darbus, gauna didesnes pajamas, jų ekonominė gerovė aukštesnė, todėl ir gyvenimo kokybė yra geresnė, kas kelia jų subjektyvios gerovės lygį.

Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad jaunų suaugusiųjų, turinčių skirtingą šeiminių padėčių, pasitenkinimo gyvenimu lygis reikšmingai skiriasi. Jauni suaugusieji, turintys partnerį ar susituokę, yra reikšmingai labiau patenkinti savo gyvenimu, nei vieniši jauni suaugusieji. Tačiau šeiminių padėčių nėra reikšmingai susijusi su jaunų suaugusiųjų mitybos įpročiais. Mūsų rezultatai paneigia Oygard ir Klepp (1996) tyrimo rezultatus, kuriame tiriamųjų, gyvenančių su partneriu, gyvenimo partneriai turėjo didžiausią įtaką, prognozuojant jaunų suaugusiųjų mitybos įpročius.

Norėtume paminėti keletą šio tyrimo ribotumų. Tarp mitybos įpročių ir subjektyvios gerovės ryšio galėjo įsiterpti kiti veiksniai, kurie nebuvo nagrinėti šiame darbe, pavyzdžiui, fizinis aktyvumas. Yra tikimybė, kad žmonės, kurie fiziškai yra aktyvesni, taip pat maitinasi sveikiau ir yra labiau patenkinti gyvenimu bei patiria daugiau teigiamų emocijų. Tokių veiksnių gali būti ir daugiau, galbūt todėl nepavyko gauti subjektyvios gerovės ir mitybos įpročių prognozuojančių veiksnių.

Būsimų tyrimų kryptis galėtų būti tolimesni subjektyvios gerovės veiksnių tyrimai, įtraukiant ir kitus sveikos gyvensenos komponentus. Praverstų daugiau patyrinti, kas dar gali lemti žmonių

laimę. Taip pat reikia atlikti daugiau tyrimų, susijusių su mitybos įpročiais, sukurti platesnius ir patikimesnius mitybos klausimynus, nes šiai dienai trūksta tikslesnio ir išsamesnio valgymo įpročių matavimo instrumento. Iki šiol trūksta tyrimų, ar žmonių mitybos ypatumai turi įtakos jų laimei ir gerovei.

IŠVADOS

- Sveikos mitybos laikymasis yra susijęs su teigiamu emocingumu. Kuo sveikiau maitinasi jauni suaugusieji, tuo dažniau patiria teigiamas emocijas ir atvirkščiai.
- Sveikos mitybos laikymasis skiriasi tarp jaunų suaugusiųjų, turinčių žemą, vidutinį ir aukštą teigiamo emocingumo lygį. Daugiausiai sveikai maitinasi tie jauni suaugusieji, kurie patiria aukštą teigiamą emocingumą, o mažiausiai – žemą teigiamą emocingumą patiriantys jauni suaugusieji.
- Pozityvūs jausmai dėl sveikos mitybos yra susiję su teigiamu emocingumu. Kuo geriau jauni suaugusieji jaučiasi valgydami sveikai, tuo daugiau teigiamų emocijų jie patiria ir atvirkščiai.
- Problemos, kylančios dėl sveikos mitybos, yra susijusios su neigiamu emocingumu. Kuo daugiau kyla problemų dėl sveikos mitybos, tuo jauni suaugusieji daugiau patiria neigiamų emocijų.
- Teigiamas emocingumas skiriasi tarp jaunų suaugusiųjų, turinčių aukštą ir vidurinį išsilavinimą. Daugiausiai teigiamą emocingumą patiria jauni suaugusieji, turintys aukštą išsilavinimą, o mažiausiai – vidurinį išsilavinimą turintys jauni suaugusieji.
- Subjektyvus savo sveikatos vertinimas skiriasi tarp jaunų suaugusiųjų, turinčių aukštą ir žemą teigiamą emocingumą. Geriausiai savo sveikatą vertina jauni suaugusieji, turintys aukštą teigiamo emocingumo lygį, o mažiausiai – žemą teigiamo emocingumo lygį turintys jauni suaugusieji.
- Mitybos įpročiai neprognozuoja jaunų suaugusiųjų subjektyvios gerovės.

LITERATŪRA

- Agrawal, J., Murthy, P., Philip, M., Mehrotra, S., Thennarasu, K., John, P., ... & Isaac, M. (2011). Socio-demographic Correlates of Subjective Well-being in Urban India. *Social Indicators Research*; Volume 101, pp. 419–434.
- AL Qauhiz, N.M. (2010). Obesity among saudi female university students: dietary habits and health behaviors. *Egypt Public Health Assoc* 85(1-2):45-59.
- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. D. S. (2018). Gratitude and Subjective Wellbeing: A Proposal of Two Causal Frameworks. *J Happiness Stud* 19:1519–1542
- Angner, E. (2010). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *The Journal of Socio - Economics*, 39(3), 361–368. American Psychological Association.
- Ansari, W. E., Suominen, S., & Samara, A. (2015). Eating habits and dietary intake: is adherence to dietary guidelines associated with importance of healthy eating among undergraduate university students in Finland. *Cent Eur J Public Health*; 23 (4): 306–313
- Ares, G., Giménez, A., Vidal, L., Zhou, Y., Krystallis, A., Tsalis, ... & Deliza, R. (2016). Do we all perceive food-related wellbeing in the same way? Results from an exploratory cross-cultural study. *Food Quality and Preference*, Vol. 52, pp. 62–73.
- Banna, J. C., Buchthal, O. V., Delormier. T., Creed-Kanashiro, H. M., & Penny, M. E. (2016). Influences on eating: a qualitative study of adolescents in a periurban area in Lima, Peru *BMC Public Health* (2016) 16:40
- Bedel, A. (2015). The relationship between interpersonal problem solving, positive – negative affect and anxiety. *Studia psychologica*, 57, 2015, 2: Turkey
- Bernini, C., Matteucci, M., & Mignani, S. (2018). Modelling subjective well-being dimensions through an IRT bifactor model: evidences from an Italian study. *Electronic Journal of Applied Statistical Analysis*. Italy. Vol. 11, Issue 02, October 2018, 427-446
- Boarini, R., Comola, M., Smith, C., Manchin, R., & de Keuenaer, F. (2012). What makes for a better life? The determinants of subjective well-being in OECD countries – Evidence from the Gallup World Poll. *OECD Statistics Working Papers*, 2012/03. Paris, France: OECD Publishing.
- Busseri, M., A., & Sadava, S., W. (2013). Subjective Well-Being as a Dynamic and Agentic System: Evidence from a Longitudinal Study. *J Happiness Stud* 14:1085–1112
- Canetti, L, Bachar, E, & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behav Process* 60:157-64.

- Caunt, B. S., Franklin, J., Nina E. Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the Causes of Subjective Well-Being: A Content, Analysis of Peoples' Recipes for Long-Term Happiness *Journal of Happiness Studies*, 14:475–499
- Chan, J. C., & Sobal, J. (2011). Family meals and body weight. Analysis of multiple family members in family units. *Appetite*; 57(2):517-24.
- Chena, P. L., Tsaib, Y. L., Linc, M. H., & Wang, J. (2018). Gender differences in health promotion behaviors and quality of life among community-dwelling elderly. *Journal of women and aging*; Vol. 30, NO. 3, 259–274
- Conceição, P., & Bandura, R. (2008). Measuring Subjective Wellbeing: A Summary Review of the Literature. *United Nations Development Programme (UNDP)*, New York
- Cosmina, E. (2015). Subjective well-being in European countries. *Journal of Community Positive Practices*, XV (2) 2015, 3-17 ISSN Print: 1582-8344; Electronic: 2247-6571
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*; 9(1):1-11.
- Deshpande, S., Basil, M.D., & Basil, D. Z. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. University of Lethbridge, Alberta, *Canada Health Marketing Quarterly*, 26:145–164.
- Dhivyadharshini, J., Jothi Priya, A., & Gayathridevi, R. (2019). Stress-related eating behavior in adults with obesity. *Drug Invention Today*, Vol 12: ISSN: 0975-7619.
- Di Noia, J., & Byrd-Bredbenner, C. (2013). Adolescent fruit and vegetable intake: influence of family support and moderation by home availability of relationships with afrocentric values and taste preferences. *J Acad Nutr Diet*; 113(6):803–8.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychological association*, Inc. 003-066X/00/5.00 Vol. 55, No. 1, 34-43 .
- Diener, E. (2009). Assessing SWB: Progress and opportunities. In Diener E. (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 25–66). New York, NY: Springer.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R.E. (2000). Subjective emotional well-being. In: Lewis, M., Haviland-Jones, J.M. (Eds.), *Handbook of Emotions*, 2nd ed. Guilford, New York, NY, pp. 325–337.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R., E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life Annu. *Rev. Psychol.* 54:403–25.

- Ed Diener, E., Pressman, S.D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied psychology: Health and well-being*, 9 (2), 133–167
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society* (1st ed.). New York: Norton
- Fedorikhin, A., & Patrick, V. M. (2010). Positive mood and resistance to temptation: The interfering influence of elevated arousal. *Journal of Consumer Research*, 37, 698–711.
- Fergusson, D.M., McLeod, G.F., Horwood, L.J., Swain, N.R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychol Med.* 45(11):2427–36.
- French, S., Wall, M., & Mitchell, N. (2010). Household income differences in food sources and food items purchased. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7,11.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). *Happiness and Economics*. Princeton and Oxford: Princeton University Press, 220 pp.
- Gan, W.Y., Mohd, N.M., Zalilah, M.S., & Hazizi, A.S. (2011). Differences in eating behaviours, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian university students. *Malays J Nutr.* Aug;17(2):213-28.
- Ganasegeran, K., Al-Dubai, S., Qureshi, A. M., Al-abed, A., & Aljunid, R. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study. Ganasegeran et al. *Nutrition Journal*, 11:48
- Gardner, M. P., Wansink, B., Kim, J., & Park. S. B. (2014). Better moods for better eating: How mood influences food choice. *Journal of Consumer Psychology* 24, 3 320–335
- Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: The validity and reliability process. *Turkish Journal of Psychology*, 15(46), 19-26.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Gaspar, T., & Gomes, P. (2018). Responses to positive affect, life satisfaction and self-esteem: A cross-lagged panel analysis during middle adolescence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59, 462–472
- Graham, E. C. & Gleaves D. H. (2003). *Development of the Eating Habits Questionnaire*. Texas A&M University.
- Grant, N, Wardle, J, & Steptoe A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behaviour: a cross-cultural analysis of young adults. *Int J Behav Med*; 16(3): 259–268.
- Grunert, K, Dean, D, Raats, M, Nielsen, N, & Lumbers, M. A (2007). Measure of satisfaction with food-related life. *Appetite*; 49(2): 486-93.
- Hargreaves, M. K., Schlundt, D. G., & Buchowski M. S. (2002). Contextual Factors Influencing the Eating Behaviours of African American Women: A Focus Group Investigation. *Ethnicity & Health*; 7(3): 133–147

- Jewell, S., & Kambhampati, U. S. (2015). Are Happy Youth Also Satisfied Adults? An Analysis of the Impact of Childhood Factors on Adult Life Satisfaction. *Soc Indic Res* 121:543–567.
- Jovičić, A., D. (2015). Healthy Eating Habits among the Population of Serbia: Gender and Age Differences. *J health popul nutr* Mar; 33(1):76-84
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20, 3–24.
- Kahneman, D., Schkade, D., & Fischler, C. (2010). The structure of well-being in two cities: life satisfaction and experienced happiness in Columbus, Ohio; and Renne, France. In E. Diener, J. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 16e33). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Keser, A., Öngen Bilir, B., & Aytay, S. (2019). The relationship between life satisfaction and job satisfaction among social workers in Bursa. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi* Cilt/Vol: 15, Sayı/Issue: 2, pp. 175-188
- Klug, H. J. P., & Maier, G.W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A Metaanalysis. *Journal of Happiness Studies*, 16, 37-65.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Korhonen, T., Honkanen, R.J., Heikkilä, K., & Koskenvuo, M. (2012). Self-reported life satisfaction and alcohol use: a 15-year follow-up of healthy adult twins. *Alcohol*, 47:160–168.
- Kushal, P., Smith, J., Gish, J., Kanu, M., Theriot, R., Liu, J., ... & Hargreaves, M. (2018). Factors influencing Healthy Eating Habits among Low-Income African Americans in Tennessee. *Journal of Health Disparities Research and Practice*. Volume 11, Issue 4, Winter, pp. 111
- Kushlev, K., & Diener, E. (2019). Subjective Well-Being and Health Behaviors in 2.5 Million Americans. *Applied Psychology Health and Well-Being*, Mar;12(1):166-187
- Labroo, A. A., & Mukhopadhyay, A. (2009). Lay theory of emotion transience and the search for happiness: A fresh perspective on affect regulation. *Journal of Consumer Research*, 36, 242–254.
- Larson, N., Fulkerson, J., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Shared meals among young adults are associated with better diet quality and predicted by family meal patterns during adolescence. *Public Health Nutr*;16(05):883–93.
- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Esfeh, J.M., & Fakhari, A. (2016). Eating breakfast, fruit and vegetable intake and their relation with happiness in college students. *Eat Weight Disord*; 21(4):645–51.
- Li, Z., Yin, X., Jiang, S., Wang, M., & Cai, T. (2014). Psychological Mechanism of Subjective Well-Being: A Stable Trait or Situational Variability. *Soc Indic Res*, 118:523–534

- Lucas, R.E., Clark, A., Georgellis, Y., & Diener, E. (2002). Re-examining adaptation and the setpoint model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84, No. 3, 527–539.
- Luigino, B. & Porta, P. L. (2007). *Introduction*. In Luigino Bruni and Pier Luigi Porta, eds. Handbook on the Economics of Happiness. Cheltenham, UK: Edward Elgar.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite* ;39:147-58.
- Mafini, Ch. (2017). Economic Factors and Life Satisfaction: Trends from South African Communities. *Acta universitatis danubius*, Vol 13, no 3, p. 155-168
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2017). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfaction and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *J Happiness Stud* (2018) 19:1261–1282
- McCarthy, M., B., Collins, A., M., Flaherty, S., J., & McCarthy, S., N. (2017). Healthy eating habit: A role for goals, identity, and self-control? *Wiley Periodicals, Inc. PsycholMark*.
- Milovanović, I., Sadiković, S., & Kodžopeljić, J. (2018). Genetic and environmental factors in emotion regulation and life satisfaction: a twin study. *Primenjena psihologija*, Vol. 11(4), STR. 399-417.
- Mujcic, R., & Oswald, A. J. (2016). Evolution of Well-Being and Happiness After Increases in Consumption of Fruit and Vegetables. *AJPH*. August, Vol 106, No. 8.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Peek, M. K., & Goodwin, J. S. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 63, 210–215.
- Oygaard, L., & Klepp, K. I. (1996). Influences of Social Groups on Eating Patterns: Study Among Young Adults. *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 19, No. 1.
- Ozberak, C. (2010). The Social Factors of College Lifestyle that may Cause Weight Gain in Undergraduate Students. Literature Review, *Sociology* 599 May 10.
- Patel, K., Smith, J., Gish, J., Kanu, M., Theriot, R., Liu, J., ... & Hargreaves, M. (2018). Factors influencing Healthy Eating Habits among Low-Income African Americans in Tennessee. School of Community Health Sciences University of Nevada, *Las Vegas Nutr Hosp*;31(6): 2392-2399 ISSN 0212-1611 CODEN NUHOEQ.

- Perelygina, E., B., Rikelb, A., M., & Dontsovb, A., I. (2017). The subjective well-being of a person as a prism of personal and socio-psychological characteristics. *Psychology in Russia: State of the Art*, Volume 10, Issue 4
- Remick, A. K., Pliner, P., & McLean, K. C. (2009). The relationship between restrained eating, pleasure associated with eating, and well-being re-visited. *Eating Behaviors*, *10*, 42–44.
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C.L., Mohler-Kuo, M., & Eichholzer, M. (2015). Associations between fruit and vegetable consumption and psychological distress: results from a population-based study. *BMC Psychiatry*; *15*:213.
- Savage, G.S., Ball, K., Worsley, A., & Crawford, D. (2007). Food intake patterns among Australian adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr*, *16*:738–747.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective wellbeing. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97–123). New York, NY: Guilford.
- Schnettler, B., Grunert, K. G., Orellana, L., Sepúlveda, J., Miranda, H., Lobos, G., & Etchebarne, S. (2017). Dietary restraint, life satisfaction and self-discrepancy by gender in university students. *Suma psicológica*. *24* 25-33.
- Scott, L. (2017). Food choice behaviour: Why clients are unable to easily change their eating habits. *Journal of the Australian Traditional-Medicine Society*. Volume 23 Issue 3
- Silliman, K., Rodas-Fortier, K., & Neyman, M. (2004). A survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a healthy lifestyle in a college population. *Californian J Health Promot*, *2*(2):10–19.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, *56*(4), 445-453.
- Strahler, J., Hermann, A., Walter, B., & Stark, R. (2018). Orthorexia nervosa: A behavioral complex or a psychological condition? *Journal of Behavioral Addictions* *7*(4), pp. 1143–1156.
- Strahler, J., & Nater, U. M. (2018). Differential effects of eating and drinking on wellbeing—An ecological ambulatory assessment study. *Biological Psychology* *131*; 72–88
- Stranges, S., Samaraweera, P.C., Taggart, F., Kandala, N.B., & Stewart- Brown, S. (2014). Major health related behaviours and mental wellbeing in the general population: *the Health Survey for England*. *BMJ Open*; *4*(9):1e9. e005878.
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition, and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, *29*, 71e83.

- Suldo, S. M., Minch, D. R., & Hearon, B. V. (2015). Adolescent Life Satisfaction and Personality Characteristics: Investigating Relationships Using a Five Factor Model. *J Happiness Stud* 16:965–983
- Thomsen, D. K., Lind, M., & Pillemer D. B. (2017). Examining Relations between Aging, Life Story Chapters, and Well-Being. *Applied Cognitive Psychology, Appl. Cognit. Psychol.* 31: 207–215
- Torrado, Y., P., Velasco, A., G., Galiot, A., H., & Cambrodón I., G. (2015). A strategy for weight loss based on healthy dietary habits and control of emotional response to food. *Nutr Hosp*;31(6):2392-2399 ISSN 0212-1611 CODEN NUHOEQ
- Troitskaya, E. (2014). Psihologičeskaja ustojčivost i subyektivnoe blagopoluchie ličnosti kak resursy dlja projavlenija jempatii [Psychological resilience and subjective well-being of a person as resources for the expression of empathy]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvističeskogo universiteta. Moscow State Linguistic University Herald*, 7, 46-57.
- Tryon, M. S., Stanhope, K. L., Epel, E. S., Mason, A. E., Brown, R., Medici, V., et al. (2015). Excessive sugar consumption may be a difficult habit to break: A view from the brain and body. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2014–4353.
- Tylka, T. L., Calogero, R. M., & Daniélsdottir, S. (2015). Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. *Appetite* 95 166e175
- Van Vliet, J. S., Gustafsson P. A., & Nelson, N. (2015). Feeling ‘too fat’ rather than being ‘too fat’ increases unhealthy eating habits among adolescents even in boys. *Food & Nutrition Research*, 60: 29530
- Vanderlind, W. M., Stanton, C. H., Weinbrecht, A., Velkoff, E. A., & Joormann, J. (2016). Remembering the Good Ole Days: Fear of Positive Emotion Relates to Affect Repair Using Positive Memories. *Cogn Ther Res* 41:362–368
- Veenhoven, R. (2008). “Sociological Theories of Subjective Well-Being”, in *The Science of Subjective WellBeing*, eds. M. Eid, R. J. Larsen. NJ: *The Guilford Press*
- Vladisavljevič, M., & Mentus, V. (2019). The Structure of Subjective Well-Being and Its Relation to Objective Well-Being Indicators: Evidence from EU-SILC for Serbia. *Psychological Reports, Vol. 122(1)* 36–60.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54, 1063–1070.
- Watson, D., Pichler, F., & Wallace, C. (2010). *Second European Quality of Life Survey: Subjective well-being in Europe*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

- White, B., Horwath, C., & Conner, T. (2013). Many apples a day keep the blues away – Daily experiences of negative affect and food consumption in young adults. *Br J Health Psychol*; 18: 782-798.
- Xing, Z., & Huang, L. (2013). The Relationship Between Age and Subjective Well-Being: Evidence from Five Capital Cities in Mainland China. *Soc Indic Res* (2014) 117:743–756.
- Yildirim, M. (2019). Mediating Role of Resilience in the Relationships Between Fear of Happiness and Affect Balance, Satisfaction With Life, and Flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 1841-0413, Vol. 15(2), 183–198
- Zahedi, H., Kelishadi, R., Heshmat, R., Motlagh, M.E., Ranjbar, S.H., Ardalan, G., et al. (2014). Association between junk food consumption and mental health in a national sample of Iranian children and adolescents: the CASPIANIV study. *Nutrition*; 30(11–12):1391–7.
- Zeng, W., & Gu, M. (2017). Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese older adults: optimism as mediator. *Social behavior and personalitySOCIAL*, 45(1), 155–162
- Barzda, A., Bartkevičiūtė, R., Baltušytė, I., Stukas, R., & Bartkevičiūtė, S. (2016). Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. *Visuomenės sveikata*. 2016/1(72)
- Dobrovolskij, V. ir Stukas, R. (2014). *Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais*. Mokomoji knyga. Vilniaus universitetas. ISBN 978-9955-772-55-2
- Grabauskas, V., Petkevičienė, J., Kriaučionienė, V. ir Klumbienė, J. (2004). Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumai: išsimokslinimas ir mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata*. Medicina Kaunas; 40(9)
- Janonienė, R. ir Radzevičiūtė, I. (2016). *Trumposios intervencijos: alkoholio vartojimo įpročių patikros ir pagalbos teikimo rekomendacijos*. Metodinės rekomendacijos; Higienos institutas.
- Kaliatkaitė, J. ir Bulotaitė, L. (2014). Gerovės samprata sveikatos moksluose ir psichologijoje: tyrimai, problemos ir galimybės. Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Bendrosios psichologijos katedra. *Visuomenės sveikata*: Vilnius
- Laukaitienė, J., Mocevičienė, R. ir Zaborskis, A. (2014). Savo kūno vertinimo reikšmė paauglių pasitenkinimui gyvenimu ir jų mitybos įpročiams: šešių šalių duomenys. *Visuomenės sveikata*. 2014/1(64)
- Liniauskaitė, A., Kairys, A., Urbanavičiūtė, I., Bagdonas, A. ir Pakalniškienė, V. (2012). Suaugusiųjų psichologinės gerovės sąsajos su socialiniais ir demografiniais kintamaisiais. *Tiltai*. 2012, 3 35 ISSN 1392-3137.

- Merkys, G., Norkus, A. ir Dovydaitis, J. (2016). Lietuvos studentų mitybos įpročiai ir juos sąlygojantys veiksniai: masinės apklausos rezultatai. *Sveikatos mokslai/ Health sciences in Eastern Europe* ISSN 1392-6373 print / 2335-867X online 2016, 26 tomas, Nr. 6, p. 5-12
- Petkevičienė, J. ir Kriaučionienė, V. (2005). Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai. *Sodininkystė ir daržininkystė*. 24(1). 88-97
- Samsonienė, L. ir Zimnicka, V. (2013). Studentų mitybos įpročiai. Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centras. *Sveikatos mokslai*. ISSN 1392-6373 2013, 23 tomas, Nr.1, p. 109-113
- Senikienė, Ž., Lukoševičius, A., Jurkštienė, V., Šimonienė-Kazlauskienė, G. ir Gintilienė, M. (2016). Studentų mitybos įpročių analizė. *Sveikatos mokslai/ Health sciences in Eastern Europe* ISSN 1392-6373 print / 2335-867X online 2016, 26 tomas, Nr. 6, p. 65-71
- Servetkienė, V. (2012). Gyvenimo kokybė Lietuvoje: subjektyvus situacijos vertinimas ir realybė. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*. 4(28). 20-35 ISSN 1648-9098
- Stanytė, A. ir Smigelskas, K. (2018). Personality traits and problematic eating behavior as predictors of dietary habits in young adults. *Biological psychiatry and psychopharmacology*. Vol. 20, No 1, November
- Šilinkas, G. ir Žukauskienė, R. (2004). Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje. *Psichologija*. Vilnius. ISSN 1392–0359.
- Telešienė, A. (2015). Asmeninė ir socialinė subjektyvi gerovė Lietuvoje. *Filosofija. Sociologija*. T. 26. Nr. 4, p. 293–303. *Lietuvos mokslų akademija*. KTU: Kaunas.
- Žukauskas, Š. ir Žukauskienė, R. (2013). Materializmo ir subjektyvios gerovės ryšys skirtingas pajamas gaunančių tiriamųjų grupėse. *Socialinis darbas*, 12(1), p. 187–200. ISSN 1648-4789. MRU.
- Žukauskienė, R. (2002). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.