Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Audra Kvedaraitė

Psichologijos studijų programa
Bakalauro darbas

Dėmesingas ryšys su kūnu: kūno pripažinimo, atjautos kūnui ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos bei kūno skenavimo meditacijos poveikis

Darbo vadovas: doc. dr. Tadas Stumbrys

Vilnius 2024

TURINYS

SANTRAUKA 4
SUMMARY 5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS 6
PRATARMĖ 7
1.ĮVADAS 8
1.1.Kūno vaizdas 8
1.1.1.Kūno pripažinimas 9
1.1.2.Atjauta kūnui 10
1.2.Dėmesingas įsisąmoninimas 11
1.3.Dėmesingas ryšys su kūnu: kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei DĮ 12
1.4.Kūno skenavimo meditacijos poveikis kūno pripažinimui, atjautai kūnui bei DĮ 14
1.5.Tyrimo problema, tikslas, uždaviniai ir hipotezės 15
2.METODIKA 18
2.1. Tyrimo dalyviai 18
2.2. Tyrimo instrumentai 19
2.3. Tyrimo eiga 22
2.4. Duomenų analizė 23
3. REZULTATAI 24
3.1. Pirmosios tyrimo dalies rezultatai 24
3.2. Antrosios tyrimo dalies rezultatai 27
4.REZULTATŲ APTARIMAS 29
IŠVADOS 33
LITERATŪRA 34
PRIEDAI 40
1 priedas. Atjautos kūnui skalės patikimumas pagal Cronbach α 40
2 priedas. Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimyno patikimumas pagal Cronbach α . 41
3 Priedas. Tyrimo dalyviams pirmoje dalyje pateikti bendrieji klausimai 42
4 Priedas. Antroje tyrimo dalyje dalyviams antroje dalyje pateikti bendrieji klausimai apie intervencijos vykdymą 43
5 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyviams pateiktos sutikimo formos tekstas 43
6 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyviams pateikta instrukcija. 46
7 Priedas. 1 tyrimo dalies kintamųjų aprašomoji statistika ir duomenų sklaidos normalumo kriterijai

..... 46
8 Priedas. 2 tyrimo dalies kintamųjų aprašomoji statistika ir duomenų sklaidos normalumo kriterijai prieš intervenciją..... 47
9 Priedas. 2 tyrimo dalies kintamųjų aprašomoji statistika ir duomenų sklaidos normalumo kriterijai po intervencijos..... 49
10 priedas. Kokybinių duomenų analizė apie tyrimo dalyvių patirtį kūno skenavimo meditacijos intervencijoje 50
11 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyvių atsakymai apie patirtį bei pastebėjimus, susijusius su dalyvavimu kūno skenavimo intervencijoje 51
12 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyvių atsakymai apie pastebėtus pokyčius santykyje su kūnu 53
13 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyvių atsakymai apie pastebėtus pokyčius ties dabarties įsisąmoninimu ir nevertinimu..... 54

SANTRAUKA

Audra Kvedaraitė. Dėmesingas ryšys su kūnu: kūno pripažinimo, atjautos kūnui ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos bei kūno skenavimo meditacijos poveikis: psichologijos bakalauro darbas. Vilnius: Vilniaus Universitetas. 2024. 54p.

Tyrinėjant teigiamo kūno vaizdo aspektus, pavyzdžiui, kūno pripažinimą ar atjautą kūnui, taip pat dėmesingą įsisąmoninimą, kurie svarbūs fizinei bei psichinei sveikatai, galima prisidėti prie geresnio asmens funkcionavimo. Šiame tyrime buvo nagrinėjami kūno pripažinimo, atjautos kūnui ir dėmesingo įsisąmoninimo tarpusavio ryšiai, jų išreikštumo skirtumai tarp užsiimančių bei neužsiimančių formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis bei vertinamas trumpalaikės kūno skenavimo meditacijos intervencijos poveikis šiems aspektams. Pirmoje tyrimo dalyje dalyvavo 115 asmenų (26 vyrai ir 87 moterys), kurių amžius buvo nuo 18 iki 29 metų, o antroje tyrimo dalyje – 15 (5 vyrai ir 10 moterų), kurių amžius svyravo nuo 19 iki 29 metų. Tyrimo dalyviai pildė Kūno pripažinimo skalę-2, Atjautos kūnui skalę, Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimyną bei papildomus klausimus apie dėmesingo įsisąmoninimo praktikas. Pirma tyrimo dalis buvo koreliacinis tyrimas, antra – kvazieksperimentas, kurioje pasitelkta kūno skenavimo meditacija. Rezultatai atskleidė, jog kūno pripažinimas, atjauta kūnui bei dėmesingas įsisąmoninimas teigiamai siejasi tarpusavyje. Visi minėtieji aspektai buvo reikšmingai aukštesni tarp dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis užsiimančių asmenų lyginant juos su nepraktikuojančiais. Kūno skenavimo meditacijos intervencija prisidėjo prie reikšmingo atjautos kūnui bei dėmesingo įsisąmoninimo padidėjimo, kai tuo tarpu kūno pripažinimas liko nepakitęs. Tyrimas atskleidžia glaudų teigiamo kūno vaizdo ir dėmesingo įsisąmoninimo ryšį bei pateikia idėjų pastarųjų ugdymo galimybėms.

Raktiniai žodžiai: atjauta kūnui, dėmesingas įsisąmoninimas, kūno pripažinimas, kūno skenavimo meditacija, kūno vaizdas

SUMMARY

Audra Kvedaraitė. Mindful relationship with the body: Associations among body appreciation, body compassion, mindfulness, and the impact of body scan meditation. Final BA Thesis. Vilnius: Vilnius University. 2024. 54p.

Aspects of positive body image, such as body appreciation or body compassion, as well as mindfulness, are important for both physical and mental health, and exploring them can contribute to better individual functioning. The present study examined the relationships between body appreciation, body compassion and mindfulness, the differences in their expression between those who do and do not practice mindfulness, and assessed the effects of a body scan meditation intervention on these aspects. The first part of the study involved 115 participants (26 males and 87 females), aged between 18 and 29 years, and the second part of the study involved 15 participants (5 males and 10 females), aged between 19 and 29 years. The participants completed the Body Appreciation Scale-2, the Body-Compassion Scale, the Five Facet Mindfulness Questionnaire, and additional questions about mindfulness practices. The first part of the study was a correlational study and the second part was a quasi-experiment using body scan meditation. The results showed that body appreciation, body compassion and mindfulness are positively correlated with each other. All of these dimensions were significantly higher among mindfulness practitioners compared to non-practitioners. The body scan meditation intervention contributed to a significant increase in body compassion and mindfulness, while body appreciation remained unchanged. The study reveals a strong relation between positive body image and mindfulness and provides ideas for their development.

Key words: body compassion, mindfulness, body appreciation, body scan meditation, body image

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Atjauta kūnui (ang. *body compassion*) – konstruktas, atspindintis palankumą sau, bendražmogiškumą ir dėmesingumą savo kūnui, palyginti su vertinimu, kritiškumu, izoliavimusi ir pernelyg dideliu susitapatinimu su neigiamais jausmais ar emocijomis (Murn, 2013).

Dėmesingas įsisąmoninimas (ang. *mindfulness*) – gebėjimas atkreipti dėmesį į dabartinę akimirką ir vykstančią patirtį priimti neteisiant bei su atvirumu ir smalsumu (Baer et al., 2006).

Kūno vaizdas (ang. *body image*) – daugialypis psichologinis konstruktas, apimantis ne vien fizinę išvaizdą, bet ir su kūnu susijusį savęs suvokimą, požiūrį į save, įskaitant mintis, įsitikinimus, jausmus ir elgesį (Cash, & Pruzinsky, 1990).

Kūno pripažinimas (ang. *body appreciation*) – teigiamas kūno vaizdo aspektas, apibrėžiamas kaip priėmimas, palankaus požiūrio į kūną laikymas ir pagarba kūnui (Tylka, & Wood-Barcalow, 2015a).

Kūno skenavimo meditacija (ang. *body scan meditation*) – dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos forma, kurios metu palaikomas atviras sąmoningumas bei sutelktas dėmesys nuosekliai perkeliamas nuo vienos kūno dalies prie kitos suvokiant ir paleidžiant kylančias emocijas bei įtampas (Lutz et al., 2015).

PRATARMĖ

„Kūno įsisąmoninimas kaip inkaras įtvirtina jus dabarties akimirkoje.“ – Eckhart Tolle

Dažnas jaunas žmogus šiuolaikiniame pasaulyje susiduria su nuolatiniu informacijos srautu, kuris pasižymi įvairių išvaizdos standartų propagavimu bei gali paveikti jo paties besiformuojantį santykį su savimi ir kūnu. Tokiame kontekste ypatingai svarbu tampa ieškoti būdų atsispirti propaguojamiems standartams, informacijos gausai ir gerinti santykį su kūnu. Savo kūno suvokimo svarbą pabrėžia Webb ir kiti (2015) akcentuodami, kad neigiamas kūno vaizdas yra susijęs su žemesne psichologine gerove, kai tuo tarpu teigiamas – su geresniu psichologiniu funkcionavimu. Taigi šiuolaikiniame pasaulyje ypatingai aktualus tampa teigiamo kūno vaizdo didinimas bei tyrinėjimai, kurie gali prisidėti ir prie kitų teigiamų sveikatos rodiklių.

Šiam poreikiui atliepti svarbios tampa įvairios praktikos ir intervencijos, orientuotos į teigiamo kūno vaizdo skatinimą. Deja, tokių intervencijų paplitimas yra palyginus nedidelis, nes tradiciškai daugiausia buvo orientuotasi į neigiamą kūno vaizdą (Tylka, 2012). Be to, kalba apie sąlyginai mažą jų ištyrinėjimą (Hallliwel, 2015). Tai parodo, jog labai svarbu ieškoti veiksmingų būdų savo kūno suvokimo gerinimui. Anot, Guest ir kitų (2019), vis dar svarbu suprasti teigiamo kūno vaizdo didinimo mechanizmus. Kartu minėti autoriai apžvelgdami įvairius metodus ir intervencijas apibendrino, kad pastarosios gali padėti efektyviai didinti teigiamą savo kūno suvokimą. Taigi egzistuoja efektyvūs būdai gerinti santykį su kūnu, kurie šiuolaikiniam jaunam žmogui gali būti labai naudingi.

Tam, jog pastarieji metodai būtų praktikuojami, jie turi būti paprasti, tačiau praktiški šiais laikais. Šiuolaikiniame pasaulyje populiarėjant rytų kultūrų išminčiai bei metodams vis dažniau galima išgirsti apie dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimą bei naudą. Pagal Kabat-Zinn (2014), tai viena paprasčiausių, universaliausių bei galingiausių šių laikų praktikų. Be to, integruojant dėmesingumo elementą galima tikėtis ne tik gerinti kūno vaizdą ar kitus sveikatos rodiklius, bet ir atliepti didelės stimuliacijos bei žiniasklaidos įtakos aspektus, tad jo pasitelkimas gali būti įvairiapusiškai naudingas. Tokio pritaikymo pavyzdį tyrime pagrindė Balciuniene ir kiti (2021), atskleidę, kad po dėmesingu įsisąmoninimu grįstos intervencijos ne tik padidėjo teigiamas kūno vaizdas, sumažėjo neigiamo kūno vaizdo rodikliai, bet ir sumažėjo sociokultūrinių stereotipinių idealų internalizavimas Lietuvos studenčių imtyje. Taigi siekiant atliepti nuolat įvairių grožio standartų bei informacijos pertekliaus trikdomą šiuolaikinį žmogų, dėmesingumo ir kūno, kuris, kaip E. Tolle mintyje, padeda išlikti dabartyje, apjungimas bei tyrinėjimai yra reikalingi ir svarbūs.

1. ĮVADAS

1.1. Kūno vaizdas

Kūno vaizdas psichologijoje aktualus ir tyrinėjamas jau ilgą laiką. Jo tyrinėjimai prasidėjo orientuojantis į patologinius procesus, tačiau vėliau suprasta, jog jis turi labai daug aspektų ir su laiku buvo pripažintas jo multidimensiškumas (Cash & Smolak, 2011). Apibrėžimas buvo praplėstas bei pastarasis apibūdintas kaip daugialypis konstruktas, susidedantis iš kognityvinių ir afektinių komponentų (t. y. kaip žmonės galvoja ir jaučiasi dėl savo kūno), suvokimo komponentų (t. y. kaip žmonės suvokia savo kūno, jo dalių dydį bei formą) ir elgesio komponentų (t. y. veiksmų ties savo kūnu) (Cash & Pruzinsky, 1990).

Gausoje kūno vaizdo aspektų dauguma autorių išskiria teigiamą bei neigiamą kūno vaizdą. Ilgą laiką buvo manoma, jog teigiamas ir neigiamas kūno vaizdas yra priešingybės, esančios skirtinguose kontinuumo poliuose (Webb et al., 2015). Pastaruoju metu autoriai nurodo, kad tai skirtingi aspektai, turintys atskirus ypatumus (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Tad tyrėjai buvo skatinami atsižvelgti į teigiamą kūno vaizdą (Halliewll et al., 2020). Su laiku tai ir padidėjo.

Teigiamas kūno vaizdas taip pat daugialypis ir su psichologine gerove susijęs konstruktas. Jis apima daug aspektų, įskaitant meilę, pasitikėjimą, pagarbą, pripažinimą ir priėmimą savo kūnui bei jo gebėjimams (Wood-Barcalow et al., 2010). Teigiamų kūno vaizdo aspektų tyrinėjimas tapo itin aktualus, kai empiriniais tyrimai buvo parodyta, jog neigiamo kūno vaizdo mažinimas savaime nesukelia teigiamo kūno vaizdo didėjimo (Cash & Smolak, 2011). Be to, didėja įrodymų, jog įvairūs teigiamo kūno vaizdo komponentai teigiamai siejasi su sveikatos rodikliais, pavyzdžiui, su pasitenkinimu gyvenimu, emocine gerove, pozityviomis emocijomis, optimizmu, be to, ir autonomiškumu, vidiniu augimu bei sėkmingai vertinamu funkcionavimu socialiniame gyvenime (Swami et al., 2018). Su jo svarbos žmogaus sveikatai įrodymais ėmė atsirasti teorijos bei modeliai, kurie fokusuojasi į teigiamą kūno vaizdą.

Teorijų, modelių ir aspektų gausoje vis dar nesutariama, kas būtent įeina į teigiamą kūno vaizdą. Pagal Menzel ir Levine (2011), šiame teigiamą bei neigiamą kūno vaizdą išskaidančiame modelyje teigiamas kūno vaizdas: a) yra daugialypis, b) jį sudarantys aspektai yra savaime teigiami bei pasižymintys teigiamu ryšiu su padidėjusia psichine bei fizine sveikata ir c) šį konstruktą geriausia tirti pasitelkiant tris specifines dimensijas. Šios dimensijos apima kūno išvaizdos bei funkcionalumo pripažinimą, sąmoningumą ir atidumą ties kūno potyriais bei pozityvius pažintinius gebėjimus, padedančius susidoroti su tarpasmeniniais iššūkiais sveikam kūno vaizdui išlaikyti (Menzel & Levine, 2011). Minėti aspektai gali padėti išsamiai bei tikslingai įvertinti, kuriuos aspektus įtraukti į teigiamą kūno vaizdą. Tuo remiantis kūno pripažinimas, gali būti laikomas kaip

atitinkantis pirmąją minėtą dimensiją, dėmesingas įsisąmoninimas, kaip aspektas, kuris gali prisidėti prie sąmoningo ir atidaus požiūrio į kūną bei atjauta kūnui kaip gebėjimas, kuris gali atlikti reikšmingą vaidmenį susidūrus su iššūkiais ar savikritika, be to, jie siejasi su teigiamais psichinės sveikatos rodikliais. Visi šie aspektai išpildo daugialypį kūno vaizdo tyrinėjimą, o tarp jų dažniausiai tyrinėjamas yra kūno pripažinimas (Tylka, 2013).

1.1.1. Kūno pripažinimas

Kūno pripažinimas yra vienas labiausiai išplėtotų komponentų vertinant teigiamą kūno vaizdą. Jis apibrėžiamas kaip kūno priėmimas, palankaus požiūrio į jį laikymasis bei pagarba kūnui, kartu atmetant žiniasklaidos propaguojamus išvaizdos idealus kaip vienintelę grožio formą bei yra plačiausiai ištirtas teigiamo kūno vaizdo aspektas (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Taip pat kūno pripažinimas apima palankios nuomonės apie savo kūną, nepaisant realios išvaizdos, turėjimą, kūno priėmimą nepaisant svorio bei kūno formų ar suvokiamų trūkumų, pagarbą kūnui rūpinantis jo poreikiais ir įsitraukiant į sveikatą skatinantį elgesį bei nerealistiškų žiniasklaidoje pateikiamų kūno vaizdų atmetimą (Avalos et al., 2005). Be to, pagal Avalos ir kitus (2005), į kūno pripažinimo sampratą įeina ir kiti teigiamo kūno vaizdo aspektai, tokie kaip kūno priėmimas bei meilė, elgesiui įtaką darantis vidinis pozityvumas bei platus grožio suvokimas.

Daug su kūno pripažinimu susijusių aspektų buvo aprašyti bei patvirtinti skirtinguose tyrimuose. Linardon ir kitų (2022) atliktoje metaanalizėje apibendrinama, jog kūno pripažinimas yra susijęs su pasitenkinimu kūnu, adaptyviais psichologinės gerovės konstruktais, pavyzdžiui, gera savijauta, adaptyvia emocijų reguliacija, pasitikėjimu savimi, dėkingumu, atjauta sau, dėmesingu įsisąmoninimu, seksualiniu pasitenkinimu, o šios sąsajos išlieka ir kontroliuojant neigiamo kūno vaizdo įtaką, Taigi, kūno pripažinimas yra perspektyvus tiek psichikos sveikatos intervencijose, tiek valgymo sutrikimų prevencijoje. Halliwell (2013) nustatė, kad, moterys, pasižyminčios žemu kūno pripažinimu, peržiūrėjusios lieknų modelių atvaizdus, sureikšmino savo išvaizdos neatitikimą tarp to kaip atrodo bei kaip norėtų atrodyti, o moterys su aukštesniu kūno pripažinimu nesureikšmina šio neatitikimo. Galima sakyti, kad aukštas kūno pripažinimas veikia kaip apsauginis veiksnys, nes labiau savo kūną pripažįstantys asmenys lengviau atsispiria medijose pateikiamiems standartams. Minint jo pokyčius per gyvenimą, pagal Tiggemann ir McCourt (2013), vyresnės moterys yra labiau linkusios savo kūną pripažinti, galimai nes ima koncentruotis į kūno funkcionalumą, o ne išvaizdą, labiau priima savo netobulumus bei ne taip stipriai priskiria savo išvaizdą savo vertei, ką jie ir atskleidė tyrimo rezultatais. Tačiau yra ir priešingus tyrimo rezultatus atskleidžiančių tyrimų (Swami et al., 2008). Rezultatai nepateikia nuoseklių šio konstrukto trajektorijų, bet atskleidžia, kad pastarasis yra linkęs šiek tiek keistis. Minėdami įvairius tyrimus Tylka ir Wood-Barcalow (2015b)

nurodė, jog teigiamas kūno vaizdas, o tuo pačiu ir kūno pripažinimas, yra gana stabilus, tačiau taip pat gali būti kintantis ar keičiamas intervencijų metu, tad turi tiek būsenos, tiek bruožo ypatybių. Apibendrinant galima teigti, jog ugdydami priėmimą, dėkingumą ir pagarbą savo kūnui, asmenys gali užmegzti pozityvesnį santykį su savo kūnu, o tai lemia didesnę psichologinę gerovę ir pasitenkinimą savo kūnu (Halliwell et al., 2020). Taigi, svarbu ir toliau tyrinėti bei ieškoti būdų, kaip sėkmingai pasitelkti kūno pripažinimą praktikoje bei intervencijose, kartu skatinant atjautą sau, kūnui bei bendrą teigiamą kūno vaizdą.

1.1.2. Atjauta kūnui

Atjauta kūnui yra sąlyginai naujas konstruktas, tačiau jo tyrinėjimai daug žadantys. Bandydami apjungti įvairių autorių mintis Beadle ir kiti (2021) nurodė, jog atjauta kūnui reiškia atjautą, nukreiptą į savo kūną, bei apimančią gerumą, bendražmogiškumą, dėmesingumą, taip pat ir jautrumą ties su kūnu susijusiu stresu, skausmu ar kančia bei motyvaciją ir gebėjimą su tuo susidoroti. Priešingai nei kūno pripažinimas, atjauta kūnui, ypač teigiamo kūno vaizdo kontekste, tyrinėta dar nedaug. Pastaruoju metu ieškota jos tyrinėjimo instrumentų, pagal kuriuos ji apjungia kūno vaizdą bei atjautą sau (Altman et al., 2017). Kūno vaizdas jau buvo aptartas, o atjauta sau, anot Altman ir kitų (2017) yra stipriai susijusi su atjauta kūnui, ir yra daug plačiau tyrinėta. Atjauta sau atkeliavo iš budizmo tradicijų, o integruota į šiuolaikinę psichologiją bei plačiai imta tirti dėl akivaizdžių sąsajų su psichologine gerove, pavyzdžiui, buvo parodyta, kad ji teigiamai susijusi su psichologinės gerovės aspektais bei neigiamai su psichopatologiniais aspektais, tokiais kaip depresijos ar nerimo simptomai bei stresas (MacBeth & Gumley, 2012). Be to, atjauta sau reikšminga ir kūno vaizdo temoje, nes gali prisidėti kaip apsauginis faktorius prieš su išvaizda susijusiais rūpesčiais, pavyzdžiui, išvaizdos lyginimu su kitais, tokiu būdu skatinant ir teigiamą kūno vaizdą (Rodgers et al., 2017). Šiuo metu dažniausia atjautos sau samprata yra kaip bruožo ir, pagal Neff (2003), jos komponentai yra: geranoriškumas sau (o ne vertinimas), savo patirties suvokimas kaip dalies žmogiškos patirties (o ne izoliacija), dėmesingas įsisąmoninimas (o ne perdėtas tapatinimasis su skausmingais išgyvenimais bei mintimis). Pastarieji yra įtraukiami į atjautos kūnui sampratą juos perorientuojant nuo bendrojo asmens prie jo kūno (Altman et al., 2017). Pastaroji buvo operacionalizuota siekiant plėsti kūno vaizdo tyrinėjimų lauką, galimybę įvertinti dėmesingo įsisąmoninimo ir priėmimo intervencijų efektus, nes buvo apibrėžiama remiantis šiuolaikiniais dėmesingu įsisąmoninimu ir priėmimu grįstais modeliais (Altman, 2019). Anot Altman ir kitų (2017), atjautą kūnui operacionalizuotu aspektu sudarantys elementai yra defuzija, bendražmogiškumas, ir priėmimas. Defuzija reiškia gebėjimą patirti kūną iš stebėtojo pozicijos, o ne tik su juo susitapatinti (Altman, 2019). Bendražmogiškumo elementas kyla iš

budistinės pasaulėžiūros, pagal kurią visi žmonės yra tarpusavyje susiję ir sutelkia dėmesį į daugumai žmonių būdingas mintis apie kūną, o priėmimas, apima atjaučiančią mąstyseną apie tiek teigiamus, tiek neigiamus kūno aspektus jų nevertinant (Altman et al., 2017). Dėl šio konstrukto bei instrumentų naujumo, tyrimų nėra daug, tačiau jau buvo parodyta, jog atjauta kūnui yra neigiamai susijusi su gėdos išgyvenimu bei sutrikdytu valgymu (Oliveira et al., 2018). Taip pat didesnė atjauta kūnui yra susijusi su didesniu kūno vaizdo lankstumu bei pozityviomis emocijomis, tuo tarpu neigiamai su sutrikdyta mityba (Altman et al., 2017). Apie atjautą kūnui kalbėjo ir Tylka ir Wood-Barcalow (2015b), teigdami, jog atjauta sau gali paskatinti atjautą kūnui, sušvelnindama stresą, kurį gali sukelti su kūno vaizdu susiję rūpesčiai. Taigi, atjauta kūnui gali būti prasmingai pritaikoma įvairiuose su teigiamu kūno vaizdu, jo priėmimu susijusiuose kontekstuose. Tam svarbus pastarosios ugdymas, kuris gali būti atliekamas per jai gimininga aspektą – dėmesingą įsisąmoninimą.

1.2. Dėmesingas įsisąmoninimas

Pastaruoju metu dėmesingas įsisąmoninimas (DĮ) psichologijoje susilaukė daug dėmesio. Tai gali būti susiję su budizmo idėjų populiarėjimu psichologijoje, nes pats DĮ kilęs iš budizmo filosofijos. Integruojant DĮ į praktikas jis suvokiamas kaip įgūdžių rinkinys, kuris gali būti išmokstamas, praktikuojamas bei didinantis psichologinę gerovę ir sveikatą (Baer et al., 2006). Kaip įgūdis jis gali būti apibūdinamas kaip gebėjimas sąmoningai, be išankstinių vertinimų, atvirai ir smalsiai stebėti ir nevertinančiai priimti savo patirtį, įskaitant mintis, jausmus, kūno pojūčius ir supančią aplinką (Bishop et al., 2004). Šalia jo kaip įgūdžio matymo, dauguma autorių mini, jog DĮ galima traktuoti tiek kaip būseną, tiek kaip savybę (Brown & Ryan, 2004). Kaip būsena jis yra atsirandantis tikslingai, esamuoju momentu ir be išankstinio vertinimo atkreipiant dėmesį į kiekvieną akimirką besiskleidžiančią patirtį (Kabat-Zinn, 2003). Kaip bruožas DĮ gali būti suvokiamas kaip bendras polinkis būti dėmesingam kasdieniame gyvenime, apimantis gebėjimą nuolat atkreipti dėmesį į dabarties patirtį, gebėjimą smalsiai ir atvirai stebėti vidinius ir išorinius dirgiklius, tendenciją užimti nevertintiną ir nereaguojančią poziciją savo patirties atžvilgiu (Baer et al., 2006). Siekiant suprasti, kas sudaro šį konstruktą ir gebėti jį tikslingai matuoti iš daugelio aspektų buvo išskirti stebėjimo, apibūdinimo, sąmoningo veikimo, vidinių patirčių nevertinimo bei nereagavimo elementai, kurie šiuo metu dažnai pasitelkiami tyrimuose (Baer et al., 2006). Ir net žvelgiant į šį konstruktą kaip asmens savybę ar bruožą empiriniai įrodymai nurodo apie jo lavinimo per meditaciją galimybę (Kiken et al., 2015). Dėl to ilgą laiką įvairios su juo susijusios praktikos yra įtraukiamos į psichikos sveikatos intervencijas, pavyzdžiui, DĮ grįstą streso mažinimo programą, kognityvinę terapiją ar kitas šių struktūruotų praktikų variacijas, nuo kurių DĮ tyrinėjimai

bei populiarumas ir pradėjo didėti (Baer et al., 2006). Tad jis ugdomas įvairiai, o be struktūruotų metodų, dažnai literatūroje minimos formalios bei neformalios DĮ praktikos (Kabat-Zinn, 2003). Nors nėra visuotinai priimto šių praktikų atskyrimo, neformalios DĮ praktikos gali apimti bet kurias kiekvieną akimirką dėmesingai įsisąmoninamas veiklas kaip sąmoningas valgymas ar indų plovimas, o formalios praktikos atliekamos atskirai skiriant joms laiką ir medituojant, pavyzdžiui, sėdėjimo meditacija, sąmoningi judesiai ar kūno skenavimo meditacija, kuri yra viena dažniausiai su DĮ siejamų praktikų (Birtwell et al., 2018). Pastaroji įtraukia susitelkimo į dabarties momentą bei nevertinimo elementus, kurie glaudžiai siejasi su DĮ ir dažnai taikomi programose ar intervencijose. Taigi apibrėžimų bei ugdymo būdų gausoje atsispindi DĮ daugialypiškumas bei platus pritaikomumas.

Galiausiai, tyrimų gausa atsiskleidžia DĮ bei su juo susijusių intervencijų ir praktikų veiksmingumą. Baer ir kiti (2006) atskleidė, jog DĮ yra teigiamai susiję su meditacijos patirtimi, atvirumu patirčiai, emociniu intelektu bei atjauta sau, kai tuo tarpu jį ir įvairius psichologinius simptomus, neurotiškumą, minčių slopinimą, disociaciją, emocijų reguliavimo sunkumus, vengimą, aleksitimiją ir išsiblaškymą sieja neigiamos sąsajos, o daugumą jų nuo vidutinio iki didelio stiprumo. Panašūs ryšiai randami ir kituose tyrimuose, be to, atliktoje metaanalizėje buvo nustatyta, jog DĮ pagrindu sukurtos intervencijos prisideda prie streso, nerimo ir depresijos simptomų sumažėjimo, taip pat didina psichologinės gerovės rodiklius ir DĮ, vis dėlto, ties kraujo spaudimu, miego kokybe, pasitenkinimu gyvenimu, atsparumu, rūpesčiu ir minčių slopinimu reikšmingi efektai nebuvo rasti (Dawson et al., 2020). Kadangi didesnis DĮ bei jo praktikavimas yra naudingi įvairiais aspektais, gali būti prasminga jį tyrinėti bei taikyti DĮ grįstas intervencijas kūno vaizdo temos kontekste.

1.3. Dėmesingas ryšys su kūnu: kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei DĮ ryšiai

Kūno pripažinimas, atjauta kūnui bei DĮ yra tarpusavyje persidengiantys. Kaip minėta, teigiamas kūno vaizdas gali būti apibūdintas per kūno pripažinimą, dėmesingumą kūno poreikiams bei gebėjimą saugiai ir atsargiai apdoroti su kūnu susijusią informaciją (Menzel & Levine, 2011). Taigi konceptualiai jie yra susiję bei įeinantys į šias teigiamo kūno vaizdo dimensijas. Tyrimo, apjungiančio visus konstruktus, nepavyko rasti (galimai dėl neišplėtotų atjautos kūnui konstrukto tyrimų), todėl ryšiai apžvelgiami konstruktus išskaidant.

Kūno pripažinimas ir atjauta kūnui yra teigiamai susiję. Akivaizdu, jog abu konstruktai yra orientuoti į teigiamo kūno vaizdo aspektus, tačiau mokslinėje literatūroje daugiausia atliekami tyrimai tarp atjautos sau ir neigiamų kūno vaizdo aspektų. Tyrimai nuosekliai rodo reikšmingą teigiamą bei apsauginių efektų turintį jos poveikį su svoriu ir kūno vaizdu susijusiems sunkumams

tiek klinikinėse, tiek ne imtyse (Oliviera et al., 2018). Apžvelgus įvairius tyrimus buvo apibendrinta, jog atjauta sau bei kūno pripažinimas yra teigiamai susiję, o šis ryšys yra vidutinio stiprumo (Linardon et al., 2022). Tuo tarpu ties atjauta kūnui tyrimų yra gerokai mažiau. Viename jų rasta neigiama atjautos kūnui sąsaja su nepasitenkinimu kūnu, kas rodo galimą apsauginį atjautos kūnui vaidmenį nuo neigiamo kūno vaizdo (Policardo et al., 2022). Tyrime, kuriame buvo tirtos bendrosios populiacijos moterys, buvo nustatyta, jog atjauta kūnui yra susijusi su didesniu kūno pripažinimu bei žemesne kūno gėda, taip pat buvo patvirtintas apsauginis atjautos kūnui bei jo pripažinimo vaidmuo kūno gėdai bei valgymo sutrikimams, tad autoriai apibendrino, jog atjauta kūnui gali veikti kaip apsauginis veiksnys valgymo sutrikimų kontekste, o norint išvengti pastarųjų reikia kurti teigiamą bei atjauta grįstą santykį su savo kūnu (Burychka et al., 2024). Pagal Tylka ir kitus (2015), didesnė atjauta bei kūno pripažinimas yra susiję su adaptyvesnių emocijų strategijų pasirinkimu, kai susiduriama su grėsmėmis, susijusiomis su kūnu. Tai padeda paaiškinti atjautos apsauginį vaidmenį kūno vaizdo kontekste. Kitame tyrime tarp prieš menopauzę esančių moterų buvo rastos vidutiniškai stiprios teigiamos sąsajos tarp kūno pripažinimo bei atjautos kūnui (Altman, 2019). Apibendrinant, nors trūksta tyrimų, apžvelgus esamus yra akivaizdu, jog šie konstruktai yra teigiamai susiję, o atjauta kūnui gali veikti ir kaip apsauginis veiksnys kūno vaizdo kontekste, tokiu būdu skatindamas kūno pripažinimą.

Tyrimais pagrindžiama, jog kūno pripažinimas ir DĮ dažnai siejasi tarpusavyje, nors savo prigimtimi nėra labai panašūs. Sisteminėje apžvalgoje bei metaanalizėje buvo pranešta apie vidutinio stiprumo teigiamą sąsają tarp kūno pripažinimo ir DĮ (Linardon et al., 2022). Anot Kramer ir Cuccolo (2022), būtent DĮ bei kūno pripažinimas (taip pat ir atjauta sau bei saviveiksmingumas) yra neigiamai susiję su valgymo sutrikimais. Gali būti, jog minėtieji konstruktai pasižymi panašiais mechanizmais, kuriais paveikia sutrikusį valgymą. DĮ ugdomas per įvairias praktikas, pavyzdžiui, jogą, padeda ugdyti nevertinantį požiūrį į kūną, kas gali padėti ne taip kritiškai, o labiau palankiai bei pripažįstančiai žvelgti į savo kūną (Kramer & Cuccolo, 2022). Be to, po DĮ grįstos trumpos intervencijos kūno pripažinimo įverčiai ne tik grįžo į pradinį lygį, koks buvo prieš pateikiant lieknumą bei sportiškumą propaguojančius vaizdus, tačiau ir reikšmingai padidėjo, kas rodo DĮ ir kūno pripažinimo susietumą (Hooper et al., 2024). Akivaizdu, jog konstruktai yra tarpusavyje teigiamai susiję, o intervencijos, grįstos DĮ, taip pat gali prisidėti prie kūno pripažinimo didėjimo. Vis dėlto, rezultatus reikėtų interpretuoti atsargiai dėl tyrimų ribotumų ir, kaip autoriai nurodė, būtų tikslinga pasižiūrėti šių efektų išliekamąjį poveikį ilgalaikėje perspektyvoje (Hooper et al., 2024). Taigi tolimesni jų ryšio tyrimai galėtų padėti daryti tikslingesnes išvadas.

DĮ ir atjauta kūnui taip pat teigiamai siejasi, nors trūksta tyrimų išvadoms daryti. Pirmiausia atjauta kūnui buvo apibrėžta kaip požiūris su DĮ, geranoriškumu ir bendražmogiškumu į savo kūną,

išvaizdą, gebėjimus ir sveikatą (Altman et al., 2017). Taigi DĮ suvokiamas kaip vienas esminių elementų, sudarančių gebėjimą su atjauta suvokti savo kūną. Tai nestebina, nes pačiame atjautos sau konstrukte, iš kurio ir kyla atjauta kūnui, DĮ yra vienas iš komponentų, apimančių nevertinančią savo minčių, jausmų bei patirčių stebėseną (Neff, 2003). Anot Neff ir Dahm (2015) DĮ yra būtinas atjautos sau elementas, nes be patirties įsisąmoninimo, nebūtų galima patirties priimti su atjauta, be to, DĮ padeda pastebėti savo patyrimus, su jais nesusitapatinant, išliekant atjančiantiems. Taip pat, anot Altman (2019) atjauta kūnui tinka DĮ ir priėmimu grindžiamiems metodams vertinti. Šios teorinės prielaidos pagrindžia konstruktų tarpusavio persidengimą. Empiriškai galima pastebėti, jog DĮ grįstos intervencijos siejasi su atjautos sau ugdymu. Pavyzdžiui, tyrime, kur buvo apžvelgtas DĮ grįstų intervencijų poveikis atjautai sau tarp sveikatos priežiūros specialistų, apibendrindami autoriai nurodė, kad rezultatai nėra vienareikšmiai, juose galima įžvelgti įvairių ribotumų, visgi, tyrimai rodo, kad tokios intervencijos dažnu atveju padidina atjautą sau (Boellinghaus et al., 2014). Dėl atjautos kūnui naujumo atliktų tyrimų nedaug, bet galima minėti keletą esminių atradimų. Pirmiausia, buvo rasta teigiama sąsaja tarp DĮ bei atjautos kūnui, kai priėmimas bei defuzija su DĮ siejosi vidutiniškai stipriai, o bendražmogiškumo elementas silpnai (Altman et al., 2017). Kitame tyrime, taip pat buvo rastas teigiamas ryšys tarp atjautos kūnui bei DĮ ir čia ryšys pasižymėjo vidutiniškai stipriomis teigiamomis sąsajomis (Altman, 2019). Taigi, konstruktai pasižymi tarpusavio sąsajomis.

Apibendrinant minėtieji konstruktai daugumoje tyrimų atskleidžia sąsajas ir leidžia kelti prielaidas apie poveikį vienas kitam. Nauji šių aspektų tyrimai gali papildyti turimas žinias bei įvairių DĮ ir priėmimu grįstų modelių kūrimą ar plėtojimą, o tai gali prisidėti prie teigiamo kūno vaizdo, jo didinimo intervencijų plėtojimo.

1.4. Kūno skenavimo meditacijos poveikis kūno pripažinimui, atjautai kūnui bei DĮ

Kūno pripažinimas, atjauta kūnui bei DĮ siejasi ir prisideda prie psichologinės gerovės rodiklių, tad intervencijos, orientuotos į minėtų aspektų ugdymą, gali būti prasmingos. Anot Gan ir kitų (2022), šiuolaikiniame kontekste populiarėja įvairūs DĮ grįsti metodai, ypač DĮ grįsta streso mažinimo programa, tačiau ji pareikalauja daug laiko. Kaip minėta, pastarosios efektyvumas pagrindžiamas tyrimuose (Dawson et al., 2020). Remiantis akivaizdžia tokių metodų nauda, tačiau ilga trukme, tyrimų lauke ima populiarėti tokių intervencijų pavienių komponentų poveikio, pavyzdžiui, įvairių meditacijų, tyrinėjimai (Gan et al., 2022). Atliktame tyrime, kur skirtingose sąlygose savaitę po valandą per dieną buvo vykdomos sėdėjimo, kūno skenavimo meditacija ar įsisąmoninta joga tarp studentų, nustatyta, kad pagerėjo jų patirties apibūdinimas, įkyrus mąstymas apie vieną dalyką, atjauta sau bei bendra psichologinė gerovė (Sauer-Zavala et al, 2013). Be to,

atliktame tyrime palyginus užsiimančius meditacija ir neužsiimančius, buvo rasta, jog medituojantys asmenys pasižymi reikšmingai aukštesniu DĮ bei atjauta sau (Sijwali & Sharma, 2023). Taip pat yra tyrimų, kuriuose pastebėti pagerėję rodikliai po DĮ meditacijos užsiėmimo ties kūno pripažinimu (Herveg & Clark, 2020). Tokie rezultatai didina poreikį tyrinėti įvairias su DĮ susijusias praktikas, pavyzdžiui, meditaciją.

Kūno vaizdo aspektų bei DĮ tyrimų kontekste kūno skenavimo meditacija gali būti tikslingas metodas. Ji apjungia DĮ elementus kaip atviras sąmoningumas bei sutelktas dėmesys, kuris nuosekliai perkeliamas nuo vienos kūno dalies prie kitos, be to, patirtis suvokiama, bet paleidžiama be vertinimo (Lutz et al., 2015). Taip pat ji yra orientuota ties kūnu. Kitas svarbus aspektas, jog ji yra viena pagrindinių praktikų, integruojamų į DĮ grįstą streso mažinimo programą bei laikoma tinkama įvadine praktika (Gan et al., 2022). Taigi teoriškai kūno skenavimas turi potencialo pagerinti tiek DĮ, tiek kūno vaizdo aspektus ir tinka kaip atskira bei pradinė praktika jos nebandžiusiems. Gan ir kiti (2022) savo atliktoje sisteminėje apžvalgoje bei metaanalizėje apžvelgė kūno skenavimo meditacijos efektus ir apibendrindami nurodė, jog viena kūno skenavimo meditacija nėra pakankamai efektyvi sveikatos rodikliams gerinti, nors buvo minimi nedideli reikšmingi pokyčiai ties DĮ. Svarbu paminėti, jog tyrimai pasižymėjo dideliu heterogeniškumu. Tuo tarpu Herceg ir Clark (2020) rado, jog po trumpos kūno skenavimo meditacijos moterų kūno pripažinimo įverčiai padidėjo, taip pat paminėjo galimą netiesioginį poveikį, kad moterys, pasižyminčios didesniu DĮ, yra linkusios kritiškiau vertinti žiniasklaidoje pateikiamus išvaizdos standartus, kas netiesiogiai gali prisidėti prie savo kūno pripažinimo. Taip pat, buvo atskleista, jog kūno skenavimas gali prisidėti prie atjautos sau pokyčių (Sauer-Zavala et al, 2013). Tuo tarpu tyrimų su atjauta kūnui rasti nepavyko, kas rodo poreikį tyrinėti šiuos aspektus. Apibendrinant empirinius įrodymus lieka neaišku, ar kūno skenavimo meditacija yra veiksmingas metodas kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei dėmesingo įsisąmoninimo didinimui.

1.5. Tyrimo problema, tikslas, uždaviniai ir hipotezės

Pateikta tyrimų apžvalga atspindi tiek šios temos problematiškumą, tiek naujų tyrimų poreikį. Pirmiausia, dauguma tyrimų pabrėžia, jog jauno amžiaus moterys yra ypatingai pažeidžiama grupė kūno vaizdo temoje, bet tuo pat metu didžioji dalis tyrimų šioje temoje įtraukia imtis, sudarytas vien iš moterų (Balciuniene et al., 2021). Į tai orientuojantis tyrimas įtraukia tiek vyrus, tiek moteris, kurių amžius yra 18-29 m. Taip pat, anot Tylka (2012), žvelgiant į tyrinėjimų raidą, didesnė dalis tyrimų yra orientuota į neigiamą kūno vaizdą. Nors dabar literatūroje kalbamą apie labiau integruotą požiūrį, visgi, teigiamą kūno vaizdą veikiantys mechanizmai nėra aiškūs. Tai mini ir kiti autoriai, pabrėždami teigiamo kūno vaizdo tyrinėjimo tiek konceptualiai, tiek empiriškai, poreikį (Webb et

al., 2015). Tai atliepiant šiame tyrime siekiama orientuotis į teigiamo kūno vaizdo aspektus bei DĮ. Taip pat tyrime įtraukiama atjauta kūnui, kuris nebuvo plačiai tyrinėtas. Anot Altman (2019), vis dar trūksta tiesiogiai teigiamo kūno vaizdo pokyčius po intervencijų matuojančių priemonių. Atjautos kūnui konstruktas daug žadantis, galimai turintis apsauginių efektų kūno vaizdo kontekste, tad šis tyrimas papildo tyrimų lauką integruojant minėtąjį konstruktą (Burychka et al., 2024). Taip pat apžvelgtoje literatūroje nepavyko rasti tokios intervencijos kūno pripažinimui bei atjautai kūnui didinti, taigi tyrimo rezultatai gali pateikti naudingų įžvalgų apie priežastingumą ties sąlyginai paprasta ir trumpa kūno skenavimo intervencija. Bendrai žvelgiant daugelis autorių pabrėžia į teigiamą kūno vaizdą orientuotų intervencijų trūkumą, o DĮ grįstos intervencijos gali būti prasmingas įrankis tai atliepti (Balciuniene et al., 2021; Policardo et al., 2022). Šiame tyrime siekiama įvertinti kūno skenavimo meditacijos poveikį teigiamam kūno vaizdui tai atliepiant, žinoma, atsižvelgiant, jog kūno skenavimas neprilygsta specializuotai ir į teigiamą kūno vaizdą orientuotai intervencijai, tačiau galbūt dėl veiksmingumo gali tapti naujų intervencijų sudedamąja dalimi. Tai ypatingai svarbu, nes literatūroje pateikiami nevienareikšmiai jos poveikio rezultatai. Pagal Birtwell ir kitus (2018), nėra aišku kiek DĮ grįstų praktikų jau pakanka, jog būtų pasiekiami teigiami rezultatai, tad šis tyrimas vertina trumpalaikės (savaitės trukmės) intervencijos efektus. Apibendrinant, įvairūs autoriai mini, jog labai svarbu kūno vaizdą tyrinėti įvairiais skirtingais aspektais (Tylka, 2012). Šiuo tyrimu siekiama atliepti netyrinėtus ryšius bei pateikti rezultatus ties nevienareikšmiais aspektais ir tokiu būdu skatinti psichikos bei kūno elementų integraciją, holistinį požiūrį ir žinias, kurios bus atviros naujų teorijų ar modelių kūrimui.

Tyrimo tikslas: įvertinti kūno pripažinimo, atjautos kūnui ir dėmesingo įsisąmoninimo tarpusavio ryšius, palyginti juos tarp užsiimančių formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis su neužsiimančiais bei ištirti trumpalaikės (savaitės trukmės) kūno skenavimo meditacijos poveikį kūno pripažinimui, atjautai kūnui ir dėmesingam įsisąmoninimui.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti sąsajas tarp kūno pripažinimo ir atjautos kūnui.
2. Įvertinti sąsajas tarp kūno pripažinimo ir dėmesingo įsisąmoninimo.
3. Įvertinti sąsajas tarp atjautos kūnui ir dėmesingo įsisąmoninimo.
4. Palyginti kūno pripažinimą, atjautą kūnui bei dėmesingą įsisąmoninimą tarp užsiimančių formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis bei neužsiimančių.
5. Įvertinti kūno pripažinimo, atjautos kūnui ir dėmesingo įsisąmoninimo pokyčius po vienos savaitės trukmės kūno skenavimo meditacijos intervencijos

Iš anksčiau apžvelgtos literatūros galima kelti šias hipotezes:

H1. Tikėtina, jog kūno pripažinimą ir atjautą kūnui sies teigiamas ryšys.

H2. Tikėtina, jog kūno pripažinimą ir dėmesingą įsisąmoninimą sies teigiamas ryšys.

H3. Tikėtina, jog atjautą kūnui ir dėmesingą įsisąmoninimą sies teigiamas ryšys.

H4. Tikėtina, kad užsiimantys formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis pasižymės didesniu kūno pripažinimu nei tokiomis praktikomis neužsiimantys.

H5. Tikėtina, kad užsiimantys formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis pasižymės didesne atjauta kūnui nei tokiomis praktikomis neužsiimantys.

H6. Tikėtina, kad užsiimantys formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis pasižymės didesniu dėmesingu įsisąmoninimu nei tokiomis praktikomis neužsiimantys.

H7. Tikėtina, jog kūno pripažinimas po trumpalaikės kūno skenavimo meditacijos intervencijos padidės.

H8. Tikėtina, jog atjauta kūnui po trumpalaikės kūno skenavimo meditacijos intervencijos padidės.

H9. Tikėtina, jog dėmesingas įsisąmoninimas po trumpalaikės kūno skenavimo meditacijos intervencijos padidės.

2. METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Šį tyrimą sudarė dvi dalys. Pirmojoje asmenys buvo kviečiami užpildyti anketą, o užpildžius ją galėjo įsitraukti į antrąją dalį sudalyvaudami intervencijoje.

Pirmoje tyrimo dalyje dalyvavo 115 tyrimo dalyvių, kurių amžius svyravo nuo 18 iki 29 metų (M = 22,3 SD = 2,3). Būtent šis amžiaus tarpsnis buvo pasirinktas siekiant išlaikyti didesnį imties homogeniškumą, be to, literatūroje dažnai atskleidžiamas jauno amžiaus žmonėms būdingas didelis pažeidžiamumas kūno vaizdo temoje. Imtį sudarė 87 moterys (75,7%), 26 vyrai (22,6%) bei 2 tyrimo dalyviai (1,7%) ties lytimi nurodę „Kita“. Dauguma tyrimo dalyvių, 92 (80%) nurodė, kad neatlieka jokių formalių DĮ praktikų pastaruoju metu, tuo tarpu likę 23 (20%) nurodė praktikuojantys atitinkamai nuo 30 minučių iki daugiau nei 5 valandas per savaitę.

Susidomėjimą dalyvauti antroje tyrimo dalyje nurodė 26 asmenys, 19 jų užpildė informuoto sutikimo formą. Galutinę tyrimo anketą užpildė 17 tyrimo dalyvių. 2 iš jų buvo atmesti dėl mažiau nei 5 kartus atliktos meditacijos. Galutinę tyrimo imtį sudarė 15 dalyvių. Tyrimo dalyvių bendras nedidelis skaičius bei ne visų dalyvių tyrimo užbaigimas gali būti siejamas su motyvacijos įsipareigoti meditacijoms bei anketų pildymui stoka. Dalyvių amžius svyravo nuo 19 iki 29 (M = 23,3 SD = 2,8). Iš 15 tyrimo dalyvių 10 (67%) buvo moterys ir 5 (33%) vyrai. Pagal Brown ir Ryan (2003), DĮ variacija geriau atsiskleidžia nemedituojančiųjų imtyje, o taip pat siekiant imties homogeniškumo, antroje tyrimo dalyje įsitraukti buvo kviečiami ne daugiau nei 30 minučių per savaitę formaliomis DĮ praktikomis užsiimantys asmenys. Tik 5-7 kartus meditaciją atlikusių bei tiek prieš intervenciją, tiek po jos užpildžiusių anketą tyrimo dalyvių duomenys buvo įtraukti į duomenų analizę.

Tyrimo imties sudarymui buvo pasitelkiama netikimybinė patogioji atranka. Anketa dalintasi keliose „Facebook“ studentų grupėse, elektroniniu paštu, o kvietimas į antrą tyrimo dalį pasirodydavo užpildžius pirmosios tyrimo dalies apklausą. Nors ši atrankos procedūra nepasižymi galimybe generalizuoti rezultatus populiacijai, tokį pasirinkimą pagrindžia pats tyrimo dizainas, kuriame labai sudėtinga būtų sudaryti tikimybinę atranką, be to, tokiu būdu buvo siekiama pakviesti didesnį skaičių potencialių tyrimo dalyvių, nes taip tyrimo dalyviai galėjo dalyvauti nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos, bei patogiu laiku.

2.2. Tyrimo instrumentai

Kūno pripažinimo skalė-2 (The Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), Tylka & Wood-Barcalow, 2015a).

Paskirtis. Skalė skirta įvertinti savo kūno teigiamo vertinimo išreikštumui. Šia skale tiriami tokie komponentai kaip kūno priėmimas nepaisant dydžio ar suvoktų trūkumų (pavyzdžiui: „Aš vertinu skirtingus ir unikalius savo kūno bruožus“), pagarba ir rūpestis savo kūnu (pavyzdžiui: „Aš gerbiu savo kūną“), atsparumas primestiems grožio idealams (pavyzdžiui: „Aš jaučiuosi gražus(-i), net jei savo išvaizda skiriuosi nuo medijose rodomų patrauklių žmonių (pvz. modelių, aktorių)“).

Struktūra. Skalę sudaro 10 teiginių. Kiekvieno teiginio įvertinimui yra pateikiama Likerto tipo skalė, kurioje teiginiai įvertinami nuo 1 iki 5 (1 – niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada).

Rezultatų vertinimas. Skaičiuojamas visų skalės teiginių balų vidurkis. Aukštesnis surinktų balų skaičius reiškia didesnį savo kūno pripažinimą.

Naudojimo sąlygos. Skalės nekeičiant gauti autorių leidimo nereikia, tačiau jie prašo būti informuoti prieš pasitelkiant skalę savo tyrime, todėl apie tai buvo raštu susisiekta su jais. Baceviciene ir Jankauskiene (2020) anksčiau vykdytame tyrime patvirtino lietuviškosios skalės versijos psichometrines savybes, taigi į šias tyrėjas taip pat buvo kreiptasi bei paprašytas leidimas naudoti lietuvišką Kūno pripažinimo skalės-2 versiją.

Psichometriniai rodikliai. Autorių teigimu šis instrumentas pasižymi geromis psichometrinėmis savybėmis (Tylka, & Wood-Barcalow, 2015a). Tai pagrindžia ir vėlesni tyrimai (Razmus, & Razmus, 2017). Patikimumas, nustatytas vidinio suderintumo metodu, originalioje skalėje buvo puikus, Cronbach α svyravo nuo 0,93 iki 0,96 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Šiame tyrime Kūno pripažinimo skalės-2 patikimumas nustatytas tuo pačiu būdu ir gali būti vertinamas kaip puikus (Cronbach α = 0,93) bei nedaug skiriasi nuo lietuviškos šios skalės versijos autorių pateikiamo (Cronbach α = 0,97) (*Baceviciene & Jankauskiene, 2020).* Skalės autorių bei lietuviškoje versijoje buvo patvirtinta vienmatė skalės struktūra, nustatytas geras pakartotinio matavimo patikimumas, patvirtintas konstrukto validumas (Tylka, & Wood-Barcalow, 2015a; Baceviciene & Jankauskiene, 2020).

Atjautos kūnui skalė (The Body Compassion Scale (BCS), Altman et al., 2017).

Paskirtis. Tai teoriškai išvestas matas, kuriuo siekiama įvertinti, kaip žmogus jaučia atjautą savo kūnui. Šia skale tiriami tokie komponentai kaip kūno vaizdas ir atjauta sau.

Struktūra. Skalę sudaro 23 teiginiai, kurie yra suskirstyti į 3 subskales: 1) Defuzija (pavyzdžiui: „Kai mano kūnas nereaguoja taip, kaip noriu, esu linkęs(-usi) būti griežtas(-a) sau.“);

2) Bendražmogiškumas (pavyzdžiui: „Bandau į savo kūno trūkumus žiūrėti kaip į kažką, ką kiekvienas vienaip ar kitaip patiria.“); 3) Priėmimas (pavyzdžiui: „Jaučiuosi gerai savo kūne.“). Defuzijos, bendražmogiškumo subskales sudaro po 9 teiginius, o priėmimo – 5 teiginiai. Kiekvieno teiginio įvertinimui tyrimo dalyviams yra pateikiama Likerto tipo skalė, kurioje teiginiai įvertinami nuo 1 iki 5 (1 – beveik niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – beveik visada). Šio tyrimo rėmuose Likerto skalė buvo minimaliai modifikuota pakeičiant „beveik niekada“ į „niekada“, o „beveik visada“ į „visada“.

Rezultatų vertinimas. Dalies teiginių vertės yra apverčiamos (t.y. 1 keičiama į 5, 2 - į 4, 4 - į 2, 5 - į 1. Skaičiuojama visų skalės teiginių balų suma. Aukštesnis surinktų balų skaičius reiškia didesnę atjautą savo kūnui.

Naudojimo sąlygos. Prieš naudojant Atjautos kūnui skalę buvo raštu susisiekta su originalo autoriais prašant leidimo tiek naudoti į lietuvių kalbą išverstą klausimyno versiją šiame tyrime, tiek jį išversti iš anglų kalbos į lietuvių kalbą. Pirmiausia, konsultuojantis su specialistais, kurie turi geras psichologijos bei anglų ir lietuvių kalbos žinias, skalė buvo išversta iš anglų kalbos į lietuvių ir vertimai tarpusavyje suderinti. Tada asmuo, kuris nesispecializuoja psichologijoje, tačiau puikiai išmano anglų ir lietuvių kalbas atliko atgalinį vertimą. Atsižvelgiant į atgalinį vertimą skalės vertimas į lietuvių kalbą buvo dar kartą pakoreguotas. Galiausiai, buvo atliktas nedidelis pilotinis tyrimas, kurio metu 9 asmenys užpildė skalę bei nurodė kilusius neaiškumus ar pastebėjimus. Pagal tai galutinai buvo pakoreguotos kai kurių teiginių formuluotės.

Psichometriniai rodikliai. Autorių teigimu šis instrumentas pasižymi geromis psichometrinėmis savybėmis (Altman et. al., 2017). Tai pagrindžia ir vėlesni tyrimai (Policardo et al., 2021). Šiame tyrime Atjautos kūnui skalės patikimumas buvo nustatytas vidinio suderintumo metodu. Iš Cronbach alfa koeficientų, apskaičiuotų šiame tyrime, nustatyta, jog bendras skalės patikimumas yra puikus (*Cronbach* α = 0,9, o subskalėse svyravo nuo 0,88 iki 0,93), o koeficientai nedaug skiriasi nuo originalios skalės (1 priedas). Originalioje skalėje nustatyta, jog trijų faktorių sprendimas gerai atitinka duomenis bei buvo patvirtintas konstrukto validumas (Altman et. al., 2017). Šio tyrimo rėmuose nustatytos teigiamos sąsajos su kūno pripažinimu bei dėmesingu įsisąmoninimu patvirtina į lietuvių kalbą išverstos skalės konvergentinį validumą.

Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas (Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Baer et al., 2006).

Paskirtis. Šiuo klausimynu siekiama įvertinti penkis DĮ aspektus, kurie rodo bendrą asmenų DĮ jų kasdieniame gyvenime.

Struktūra. Klausimyną sudaro 39 teiginiai, kurie parodo bendrą DĮ bei yra suskirstyti į 5 subskales: 1) stebėjimas (pavyzdžiui: Aš pastebiu, kaip maistas ir gėrimai veikia mano mintis, kūno

pojūčius ir emocijas); 2) apibūdinimas (pavyzdžiui: Man gerai sekasi rasti žodžių, kurie apibūdina mano jausmus); 3) sąmoningas veikimas (pavyzdžiui: Aš pastebiu, kad atlieku dalykus, nekreipdamas į juos dėmesio); 4) nevertinimas (pavyzdžiui: Aš kritikuoju save dėl neprotingų ar netinkamų emocijų); 5) nereagavimas (pavyzdžiui: Aš suvokiu savo emocijas ir jausmus, bet galiu nereaguoti į juos). Nereagavimo subskalę sudaro 7 teiginiai, o visas kitas – po 8 teiginius. Teiginių įvertinimui pateikiama Likerto tipo skalė: „Niekada arba labai retai“, „Retai“, „Kartais“, „Dažnai“, „Labai dažnai arba visada“. Atitinkamai šie atsakymai yra vertinami balais nuo 1 iki 5.

Rezultatų vertinimas. Dalies teiginių vertės yra apverčiamos (t.y. 1 keičiama į 5, 2 - į 4, 4 - į 2, 5 - į 1. Skaičiuojamas visų klausimyno teiginių arba subskalių balų vidurkis. Didesnis įvertis parodo aukštesnį DĮ.

Naudojimo sąlygos. Į lietuvių kalbą išverstas bei adaptuotas klausimynas jau buvo Lietuvos įsisąmoninimu grįstos psichologijos asociacijos (Stumbrio ir kitų). Prieš naudojant klausimyną, buvo susisiekta su originalo autoriais bei vertimą ir patobulinimus atlikusiais autoriais.

Psichometriniai rodikliai. Autorių teigimu šis instrumentas pasižymi geromis psichometrinėmis savybėmis (Baer et al., 2006). Tai pagrindžia ir vėlesni tyrimai (Radvilaitė, 2022). Subskalių patikimumas, nustatytas vidinio suderintumo metodu, visose tirtose originalaus klausimyno imtyse buvo nuo tinkamo iki puikaus (Baer et al., 2006). Šiame tyrime Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimyno patikimumas, yra puikus (*Cronbach* α = 0,92, o subskalėse svyravo nuo 0,75 iki 0,92) bei ganėtinai panašus į Lietuvos imtyje nustatytąjį (Radvilaitė, 2022) (2 priedas). Patvirtinančioji faktorinė analizė parodė, kad penkių faktorių modelis tinkamai atitiko duomenis (Baer et al., 2006).

Papildomi klausimai

Kartu su bendraisiais demografiniais klausimais apie amžių bei lytį tyrimo dalyviai buvo prašomi susikurti tik jiems patiems save leidžiantį identifikuoti kodą. kuris leistų susieti tyrimo dalyvio duomenis tiek pirmoje, tiek antroje tyrimo dalyje.

Pirmojo anketos pateikimo metu tyrimo dalyvių papildomai buvo klausiama, ar jie yra susipažinę su DĮ praktikomis ir apie pastaruoju metu (ne)atliekamas formalias DĮ praktikas (3 priedas). Šie klausimai nebuvo pateikiami antrojo anketos pateikimo metu.

Antrojo anketos pateikimo metu papildomai buvo klausiama apie pilnai atliktų meditacijų kiekį intervencijos laikotarpyje. Taip pat atviras klausimas apie bendrą dalyvavimo intervencijoje patirtį ir 2 papildomi atviri klausimai, kuriuose, jei tyrimo dalyvis pastebėjo, galėjo nurodyti

įvykusius pokyčius santykyje su kūnu bei ties gebėjimu atkreipti dėmesį į dabartį ir nevertinti savo patirčių (4 priedas). Šie klausimai nebuvo pateikiami pirmojo anketos pateikimo metu.

Antrojoje tyrimo dalyje buvo pasitelktas „Pauzė“ internetinis puslapis (https://www.pauze.lt/). Jame buvo prašoma pasirinkti kūno skenavimo meditaciją, kurios trukmė yra 14 minučių, ir praktikuoti ją visas 7 intervencijos dienas iš eilės. Šis puslapis buvo pasirinktas, nes jame yra lengvai prieinama kūno skenavimo meditacija, kuri grindžiama DĮ, be to, informacija ir audio įrašai pateikiami lietuvių kalba. Prieš naudojant šiame puslapyje pateikiamą kūno skenavimo meditacijos audio įrašą buvo susisiekta su jos kūrėjais prašant leidimo jį naudoti trumpai pristatant šį tyrimą.

2.3. Tyrimo eiga

2.3.1. Pirmoji tyrimo dalis

Pirmojoje tyrimo dalyje buvo pasitelkta koreliacinė tyrimo strategija. Anketa buvo dalijamasi socialiniuose tinkluose bei elektroniniu paštu Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto studentams. Kiekvienas potencialus tyrimo dalyvis buvo supažindinamas su tyrėju, vykdomu tyrimu bei tikslu, buvo paminima galimybė bet kada nutraukti anketos pildymą, informuojama apie konfidencialumo užtikrinimą, pateikiami tyrėjo kontaktai. Pateikus atsakymą kiekvienas dalyvis išvysdavo padėką bei informaciją su kvietimu dalyvauti antroje tyrimo dalyje. Susidomėjusieji galėjo paspausti prie kvietimo esančią nuorodą, nukreipiančią į naują formą, kurioje buvo galima įrašyti elektroninio pašto adresą platesnei 2 dalies informacijai gauti. Tokia tvarka buvo siekiama išsaugoti tyrimo dalyvių anonimiškumą ir nepaliekant galimybės susieti asmeninių duomenų su anketos atsakymais. Šis duomenų rinkimas truko 4 savaites.

2.3.2. Antroji tyrimo dalis

Antrojoje tyrimo dalyje buvo pasitelkta eksperimentinė tyrimo strategija, detalizuojant – kvazieksperimentas, kuriam būdingas vykdymas natūraliomis sąlygomis. Šis tyrimas atspindi bazinę prieš – po testavimo schemą, kai tie patys priklausomi kintamieji išmatuojami tiek prieš, tiek po manipuliacijos nepriklausomu kintamuoju. Be to, tai internetinė intervencija, kuri buvo pagrįsta kiekvieno tyrimo dalyvio savarankiškumu. Toks interneto kvazieksperimento vykdymas pasirinktas dėl paties tyrimo pobūdžio, nes numatyta, kad laboratorinės sąlygos gali stipriai paveikti rezultatus bei būtų sunkiai realizuojamos. Šioje tyrimo dalyje priklausomi kintamieji buvo tyrimo dalyvių DĮ įverčiai, kūno pripažinimo įverčiai ir atjautos kūnui įverčiai. Nepriklausomas kintamasis buvo DĮ

grįsta kūno skenavimo meditacija. Siekiant didesnės šalutinių kintamųjų kontrolės visiems tyrimo dalyviams buvo pateikta instrukcija klausyti vienodo meditacijos įrašo visą intervencijos laikotarpį bei nurodymai atlikti ją tuo pačiu nustatytu laiku.

Visiems susidomėjusiems elektroniniu paštu buvo išsiunčiamas informacinis laiškas. Laiške pateikiamas kvietimas savanoriškai dalyvauti antroje tyrimo dalyje bei prisegama informacinė sutikimo forma (5 priedas). Šioje sutikimo formoje buvo pridedamas informacinis lapas apie būsimą intervenciją (6 priedas). Susipažinęs ir norėdamas įsitraukti dalyvis nurodydavo elektroninį paštą bei pažymėdavo, jog sutinka dalyvauti. Nuo sekančios dienos po formos užpildymo buvo fiksuojamas 7 dienų intervencijos vykdymas. Kiekvienas dalyvis ketvirtąją intervencijos vykdymo dieną gaudavo laišką su priminimu apie intervenciją bei paskatinimą tęsti meditacijas su siekiu priminti bei motyvuoti dalyvauti tyrime iki galo. Sekančią po septintos dienos dalyviai gavo galutinį laišką su padėka bei antrajai tyrimo daliai skirta anketa. Šios dalies duomenų rinkimas truko 8 savaites.

2.4. Duomenų analizė

Gautų duomenų statistinė analizė buvo atlikta naudojant SPSS 26 programą. Šia programa buvo apskaičiuojama aprašomoji statistika (vidurkiai bei standartiniai nuokrypiai). Klausimyno, skalių bei jų subskalių patikimumas įvertintas vidinio suderintumo būdu (*Cronbach α*). Tyrime surinkti duomenys buvo įvertinti, ar yra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį (įverčiai tikrinti pagal Shapiro-Wilk testo reikšmingumą, Asimetrijos ir Eksceso koeficientus, įvertintos histogramos, išskirtys bei tuose atvejuose, kur buvo pasitelkiama koreliacinių ryšių analizė, taškinės diagramos būdu vertintas tiesinio ryšio (ne)buvimas), atitinkamai atsižvelgiant į tai buvo taikomi parametriniai arba neparametriniai kriterijai. Pirmosios tyrimo dalies duomenų sąsajoms įvertinti buvo pasitelkiamas Spearmano koreliacijos koeficientas, kadangi dalyje duomenų nebuvo normalaus pasiskirstymo arba tiesinių sąsajų. Lyginant praktikuojančius bei nepraktikuojančius asmenis duomenys grupėse buvo pasiskirstę normaliai, todėl pasitelktas parametrinis kriterijus, atitinkamai Nepriklausomų imčių Student t-testas. Antrosios tyrimo dalies duomenims įvertinti buvo pasitelkiamas parametrinis kriterijus, dviem priklausomoms imtims Student t-testas, nes duomenys buvo pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį. Taip pat tyrime pasitelkta G*Power (3 versija) programa, kurioje buvo atliktas intervencijos efekto dydžio (Cohen‘s d) skaičiavimas (Faul et al., 2007).

3. REZULTATAI

3.1. Pirmosios tyrimo dalies rezultatai

Šioje dalyje pateikiami duomenys apie koreliacijos koeficientų pagrindu nustatytas sąsajas tarp kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei DĮ ir palyginami šie aspektai tarp DĮ grįstas praktikas praktikuojančių bei nepraktikuojančiųjų. Šios dalies duomenų sklaidos normalumo kriterijai bei aprašomoji statistika pateikiami 7 priede.

Iš 1 lentelės matoma, kad dauguma įverčių statistiškai reikšmingai teigiamai susiję tarpusavyje, tačiau koreliacijos yra skirtingo stiprumo. Kūno pripažinimas bei atjauta kūnui siejasi vidutiniškai stipriai ir teigiamai, panaši teigiama koreliacija sieja ir kūno pripažinimą su defuzija, tuo tarpu su priėmimu koreliacija yra stipri. Silpniausias ryšys šiuo aspektu sieja kūno pripažinimą bei bendražmogiškumo aspektą. Vertinant kūno pripažinimo ir DĮ ryšį visi įverčiai statistiškai reikšmingai teigiamai koreliuoja skirtingu stiprumu. Stipriausia teigiama koreliacija sieja kūno pripažinimą ir bendrą DĮ. Kitos teigiamos bei vidutinio stiprumo koreliacijos yra tarp kūno pripažinimo bei nevertinimo ir sąmoningo veikimo elementų. Stebėjimas, apibūdinimas ir nereagavimas silpniau, tačiau taip pat teigiamai susiję su kūno pripažinimu, koreliacijos svyruoja nuo silpnų iki vidutinių. Galiausiai, vertinant atjautos kūnui bei DĮ ir jų aspektų ryšį pastarieji taip pat yra teigiamai ir daugiausia reikšmingai susiję. Vidutiniškai stiprios teigiamos sąsajos yra tarp bendros atjautos kūnui bei bendro DĮ, sąmoningo veikimo, nevertinimo, nereagavimo elementų. Bendras DĮ vidutiniškai stipriai teigiamai siejasi su priėmimo elementu bei defuzija. Tarp subskalių stipriausi teigiami ryšiai yra tarp nevertinimo ir defuzijos, sąmoningo veikimo bei defuzijos ir nevertinimo su priėmimu bei sąmoningo veikimo su priėmimu. Tuo tarpu silpniausi ir statistiškai nereikšmingi ryšiai sieja stebėjimą su defuzija ir priėmimu bei sąmoningą veikimą su bendražmogiškumu. Kitus aspektus sieja įvairaus stiprumo ryšiai, kurie svyruoja nuo labai silpnų iki vidutinio stiprumo ryšių.

1 lentelė. *Spearman koreliacijų koeficientai tarp kūno pripažinimo, atjautos kūnui, dėmesingo įsisąmoninimo bei jų aspektų*

Kintamasis	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Kūno pripažinimas	–										
2.Atjauta kūnui (AK)–Bendras	0,65***	–									
3. AK–Defuzija	0,61***	0,75***	–								
4.AK–Bendražmogiškumas	0,21*	0,69***	0,12	–							
5. AK–Priėmimas	0,81***	0,74***	0,65***	0,22*	–						
6. Dėmesingas įsisąmoninimas (DĮ)–bendras	0,59***	0,55**	0,47***	0,3**	0,5***	–					
7. DĮ–Stebėjimas	0,26**	0,22*	0,03	0,3**	0,18	0,58***	–				
8.DĮ–Apibūdinimas	0,43***	0,34***	0,23*	0,21*	0,33***	0,74***	0,37***	–			
9. DĮ–Sąmoningas veikimas	0,49***	0,45***	0,46***	0,13	0,42***	0,81***	0,43***	0,48***	–		
10. DĮ–Nevertinimas	0,55***	0,56***	0,6 ***	0,19*	0,5***	0,74***	0,13	0,44***	0,55***	–	
11. DĮ–Nereagavimas	0,4***	0,48***	0,36***	0,3**	0,38***	0,63***	0,32**	0,33***	0,4 ***	0,42***	–

Pastaba. **p < 0,05 **p < 0,01 ***p<0,001; AK* – atjauta kūnui; *DĮ* – dėmesingas įsisąmoninimas

Šioje dalyje pateikiamas kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei DĮ tarp formalias DĮ praktikas atliekančių bei nepraktikuojančių palyginimas. Iš 2 lentelės matoma, jog minėtieji aspektai yra statistiškai reikšmingai didesni tarp DĮ formalias praktikas atliekančių tyrimo dalyvių lyginant juos su nepraktikuojančiais. Didžiausias skirtumas pastebimas ties kūno pripažinimu, priėmimu kaip atjautos kūnui elementu, ties bendra atjauta kūnui ir kitais jos elementais (defuzija ir bendražmogiškumu). Taip pat reikšmingai skiriasi DĮ stebėjimo, apibūdinimo ir nereagavimo elementai. Ties likusiais aspektais taip pat galima pastebėti didesnių įverčių tendencijas ties praktikuojančiais, tačiau jos nėra statistiškai reikšmingos.

2 lentelė. *Kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei dėmesingo įsisąmoninimo įverčių palyginimas tarp formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis užsiimančių bei nepraktikuojančių*

	Nepraktikuojantys (n = 92)		Praktikuojantys (n = 23)		t	df	p
	M	SD	M	SD			
Kūno pripažinimas	3,3	0,79	3,9	0,53	-4,32	49,1	< 0,001
Atjauta kūnui (bendras)	67,47	13,73	78,52	14,05	-3,44	113	0,001
Defuzija	27,1	7,39	30,65	5,72	-2,15	113	0,034
Bendražmogiškumas	24,4	7,95	28,74	9,09	-2,27	113	0,025
Priėmimas	15,97	4,39	19,13	2,78	-4,28	52,9	< 0,001
Dėmesingas įsisąmoninimas (bendras)	3,1	0,49	3,48	0,56	-3,27	113	0,001
Stebėjimas	3,36	0,62	3,73	0,67	-2,47	113	0,015
Apibūdinimas	3,31	0,81	3,88	0,67	-3,11	113	0,002
Sąmoningas veikimas	3	0,74	3,2	0,77	-1,2	113	0,233
Nereagavimas	3,1	0,79	3,56	0,78	-2,66	113	0,009
Nevertinimas	2,68	0,59	2,94	0,6	-1,9	113	0,061

Pastaba: M – dviejų lyginamų grupių vidurkiai; *SD* – standartiniai nuokrypiai; *t* – t testo koeficientas; *df* – laisvės laipsniai; *p* – reikšmingumo lygmuo

3.2. Antrosios tyrimo dalies rezultatai

Šioje dalyje pateikiami duomenys apie kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei DĮ įverčių pokyčius prieš ir po kūno skenavimo meditacijos intervencijos pagal atliktą parametrinį kriterijų – porinį (dviem priklausomoms imtims) Student t-testą. Šios dalies duomenų sklaidos normalumo kriterijai bei aprašomoji statistika pateikiami 8 ir 9 prieduose.

Pirmiausia, iš 3 lentelės matoma, jog vertinant kūno pripažinimo pokyčius nebuvo rasta statistiškai reikšmingo skirtumo, o palyginant vidurkių pokyčio tendenciją matyti, jog tarp jų beveik nėra skirtumo. Lyginant atjautą kūnui, buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas prieš ir po intervencijos. Didžiausias skirtumas yra ties bendra atjauta kūnui, taip pat ties defuzija bei bendražmogiškumu. Ties šiais aspektais tyrimo dalyviai pasižymėjo statistiškai reikšmingai didesniais suminiais įverčiais po intervencijos, o efektų dydžiai svyravo nuo mažų iki vidutinių. Įverčių padidėjimo tendencija atsispindi ir ties priėmimo aspektu, nors skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas, o efekto dydis mažas. Aptariant DĮ didžiausi skirtumai nustatyti ties sąmoningu veikimu, bendru DĮ, nereagavimu bei nevertinimu lyginant prieš ir po intervencijos. Minėtieji aspektai po intervencijos buvo statistiškai reikšmingai didesni nei prieš ją, o efekto dydžiai svyravo nuo vidutinių iki didelių. Tendencija, jog DĮ įverčiai padidėjo po intervencijos lyginant su prieš ją, atsispindi ir ties stebėjimu bei apibūdinimu, tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas.

3 lentelė. *Kūno pripažinimo, atjautos kūnui ir dėmesingo įsisąmoninimo įverčių prieš ir po intervenciją palyginimas*

	Prieš intervenciją (n = 15)		Po intervencijos (n = 15)		t	df	p	Cohen‘s d
	M	SD	M	SD				
Kūno pripažinimas	3,09	0,63	3,05	0,5	-0,74	14	0,47	0,07
Atjauta kūnui (bendras)	67,93	11,69	73,93	11,33	-3,1	14	0,008	0,52
Defuzija	25,33	7,19	28,27	5,38	-2,4	14	0,03	0,46
Bendražmogiškumas	26,8	7,5	28,93	6,65	-2,15	14	0,05	0,3
Priėmimas	15,8	3,95	16,73	3,5	-1,31	14	0,21	0,25
Dėmesingas įsisąmoninimas (bendras)	2,97	0,43	3,3	0,39	-4,45	14	0,001	0,8

Stebėjimas	3,35	0,64	3,58	0,62	-2	14	0,066	0,37
Apibūdinimas	3,25	0,51	3,34	0,42	-1,28	14	0,221	0,19
Sąmoningas veikimas	2,58	0,66	3,1	0,57	-5,14	14	<0,001	0,84
Nevertinimas	2,95	0,77	3,38	0,81	-3,9	14	0,002	0,54
Nereagavimas	2,68	0,63	3,1	0,46	-3,57	14	0,003	0,76

Pastaba: M – dviejų lyginamų grupių vidurkiai; *SD* – standartiniai nuokrypiai; *t* – t testo koeficientas; *df* – laisvės laipsniai; *p* – reikšmingumo lygmuo; Cohen‘s d – efekto dydžio matas.

Dalyvių atsakymai bei kokybinė analizė pagal tyrimo dalyvių atvira forma nurodytus atsiliepimus bei pastebėjimus apie vykdytą kūno skenavimo meditaciją ir jos poveikį santykiui su kūnu bei DĮ pateikta prieduose 10, 11, 12, 13.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrime buvo įvertinti kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei DĮ ryšiai, jų išreikštumas tarp užsiimančių formaliomis DĮ praktikomis bei nepraktikuojančių ir kūno skenavimo meditacijos poveikis minėtiesiems aspektams. Rezultatai atskleidė, jog H1, H2 bei H3 pasitvirtino ir buvo rastos reikšmingos sąsajos tarp kūno pripažinimo, atjautos kūnui bei DĮ. Palyginus praktikuojančių DĮ grįstas formalias praktikas bei nepraktikuojančių kūno pripažinimą, atjautą kūnui bei DĮ taip pat rasti reikšmingi skirtumai, kas atskleidžia H4, H5 ir H6 pasitvirtinimą. Taip pat trumpalaikė kūno skenavimo meditacijos intervencija lėmė reikšmingą padidėjimą ties atjauta kūnui ir DĮ, kas rodo pasitvirtinusias H8 bei H9. Visgi, kūno pripažinimas po minėtos intervencijos liko nepakitęs, o tai rodo, kad H7 nepasitvirtino.

Aptariant tyrime analizuotus ryšius, pirmiausia, siekta išsiaiškinti kūno pripažinimo bei atjautos kūnui sąsajas. Rezultatai parodė, jog didesnė atjauta kūnui siejasi su labiau išreikštu kūno pripažinimu. Stipriausias teigiamas ryšys sieja kūno pripažinimą su priėmimo elementu ir tai galima paaiškinti aspektų persidengimu, kadangi vienas iš kūno pripažinimo aspektų yra orientuotas į priėmimą nepaisant dydžio ar suvoktų trūkumų. Panašūs rezultatai atsispindi ir ankstesniuose tyrimuose (Altman, 2019; Burychka et al., 2024). Tikrinant kūno pripažinimo ir DĮ sąsajas, rezultatai atskleidė, jog pastarieji yra teigiamai tarpusavyje susiję. Stipriausiai siejasi minėtieji aspektai bendrai, taip pat kūno pripažinimas bei nevertinimo elementas. Tai vėlgi gali būti paaiškinta per kūno pripažinimo priėmimo elementą, akcentuojantį priėmimą nepaisant išorės aspektų, taigi atspindi nevertinimo svarbą. Kitų autorių taip pat akcentuojama, jog šie konstruktai turėtų būti susiję, nes DĮ ugdymas siejasi su nevertinančiu ir tuo pat metu labiau pripažįstančio požiūrio į savo kūną ugdymu (Kramer & Cuccolo, 2022). Taigi rezultatai patvirtina ankstesnius tyrimus (Linardon et al., 2022). Galiausia, siekta įvertinti atjautos kūnui bei DĮ sąsajas. Rezultatai parodė, kad didesnė atjauta kūnui yra susijusi su labiau išreikštu DĮ. Stipriausiai susiję buvo tiek minėtieji aspektai bendrai, tiek priėmimo ir defuzijos kaip atjautos kūnui elementai su DĮ, tiek nevertinimas ir nereagavimas kaip DĮ elementai su bendra atjauta kūnui. Nedaugelyje šių aspektų ryšį nagrinėjusių tyrimų gauti panašūs rezultatai ir pranešta apie teigiamas sąsajas (Altman et al., 2017; Altman, 2019). Šiuo atveju vėlgi svarbus pastarųjų persidengimas, nes atjauta kūnui yra kilusi iš atjautos sau, įtraukiančios DĮ kaip vieną pagrindinių elementų, kuris, anot Neff (2003), atjautos sau sampratoje yra suprantamas kaip nevertinanti pozicija savo minčių, jausmų bei patirčių atžvilgiu. Galima sakyti, jog atjauta kūnui savo sampratoje turi tam tikrą DĮ elementą. Tuo remiantis stipriausi sąryšiai tarp DĮ ir atjautos kūnui ir atsispindi daugiausia tokių DĮ elementų turinčiuose atjautos kūnui aspektuose. Apibendrinant, rezultatai tarp visų tyrinėtų aspektų atskleidė teigiamus ryšius, kurie rasti ir ankstesniuose tyrimuose.

Atsižvelgiant į ankstesnių tyrimų rezultatus ir rastus glaudžius tarpusavio ryšius, siekta palyginti ar kūno pripažinimas, atjauta kūnui ir DĮ skiriasi tarp asmenų, kurie užsiima formaliomis DĮ praktikomis ir nepraktikuojančių. Rezultatai atskleidė, jog praktikuojantys asmenys pasižymi žymiai aukštesniu tiek kūno pripažinimu, tiek atjauta kūnui, tiek DĮ. Lyginant šiuos rezultatus su ankstesniais tyrimais galima pastebėti, jog ir anksčiau buvo nustatyta, kad mediuojantys asmenys pasižymi aukštesniu DĮ bei atjauta sau (Sijwali & Sharma, 2023). Kadangi atjauta kūnui yra mažai tyrinėta, konkrečiai ją šiuo aspektu nagrinėjančių tyrimų nepavyko rasti, tačiau dėl persidengiančios sampratos su DĮ buvo galima tikėtis tokių rezultatų. Be to, autoriai pabrėžia DĮ ugdymo galimybes (Baer et al., 2006). Tai pagrindžia ir populiarėjančios intervencijos, kurių vienas iš tikslų yra dėmesingumo ugdymas. Taigi, DĮ bei atjauta kūnui, kaip gimininga bei savyje DĮ elementų turintis konstruktas, gali būti aukštesni tarp praktikuojančių dėl jų išugdymo. Galiausiai, nustatytą labiau išreikštą kūno pripažinimą atitinka ankstesni tyrimų rezultatai, kuriuose buvo atskleista, kad meditacijos gali lemti pastarojo padidėjimą (Herceg & Clark, 2020). Praktikos gali padėti labiau priimti bei nenuvertinti savo kūno. Tam svarbūs DĮ praktikose ugdomas atviras dėmesys, pastabumas bei nevertinanti pozicija (Kabat-Zinn, 2014). Be to, ugdomas DĮ padeda didinti ne tik pastabumą, bet ir labiau kritišką požiūrį, kurie gali prisidėti susidūrus su įvairias ties kūnu orientuotais stimulais (Herceg & Clark, 2020). Pavyzdžiui, pastebėti kylantį išvaizdos pasilyginimą su žiniasklaidoje pateikiamais vaizdais. Taigi, labiau išugdytas DĮ gali padėti kritiškai vertinti pateikiamus grožio idealus ir labiau orientuotis į kūno priėmimą vietoje jo vertinimo ar lyginimo, kurie, anot Tylka ir Wood-Barcalow (2015a) yra vieni esminių kūno pripažinimo elementų. Rezultatai ne tik atskleidžia DĮ grįstų praktikų vykdymo naudą, bet ir leidžia kelti prielaidas apie DĮ grįstų praktikų pasitelkimą ugdant minėtus aspektus.

Antroje tyrimo dalyje buvo siekiama įvertinti trumpalaikės 7 dienų trukmės kūno skenavimo meditacijos, DĮ grįsto metodo, poveikį minėtiesiems aspektams. Rezultatai atskleidė, jog kūno skenavimo meditacija lėmė reikšmingai padidėjusią atjautą kūnui, o šis pokytis buvo reikšmingiausias ties defuzijos aspektu. Kaip minėta, konstruktas mažai tyrinėtas ir nepavyko rasti panašių tyrimų. Panašiuose tyrimuose buvo rastas atjautos sau padidėjimas po kūno skenavimo (Sauer-Zavala et al, 2013). Panašūs rezultatai pateikiami ir ilgesnėse DĮ grįstose intervencijose (Kramer & Cuccolo, 2022). Remiantis atjautos sau bei atjautos kūnui panašumu buvo galima tikėtis tokio padidėjimo. Anot Altman (2019) atjauta kūnui buvo išvesta siekiant sukurti vertinimo priemonę įvairioms DĮ ir priėmimu grįstoms intervencijoms. Taigi šis tyrimas pagrindžia, jog pastaroji gali būti ugdoma per DĮ praktikas. Defuzija suvokiama kaip gebėjimas nevertinti bei nesitapatinti su kūnu (Altman, 2019). Kūno skenavimas lavina ir nuolat orientuoja praktikuojantįjį stebėti, nevertinti bei nesitapatinti, tad jo poveikis defuzijai yra tikėtinas bei pagrindžiantis defuzijos ugdymo galimybes. Galiausiai, buvo vertintas paties DĮ pokytis po kūno skenavimo meditacijos

intervencijos. Rezultatai atskleidė, jog kūno skenavimo meditacija buvo efektyvi praktika siekiant padidinti DĮ šio tyrimo rėmuose. Didžiausias padidėjimas pastebėtas ties DĮ bendrai, sąmoningu veikimu, taip pat ties nereagavimu ir nevertinimu. Tai atitinka ankstesnius tyrimus (Gan et al., 2022). Taip pat patvirtina DĮ kaip įgūdžio egzistavimą (Baer et al., 2006). Reikšmingą pokytį ties nevertinimu bei nereagavimu galėjo lemti kūno skenavimo meditacijoje akcentuojami nevertinimo, priėmimo elementai. Kai asmuo nuolat sau sąmoningai tai primena, tikėtina, jog tai persikelia ir į kitas kasdienes patirtis bei tampa labiau įprastu būdu, be to, nevertinanti ir labiau dėmesinga pozicija galėjo persikelti ir ties veiksmais. Pagal Stewart (2004), DĮ gali prisidėti prie sąmoningo veikimo dar prieš pasirenkant ką veikti su didesniu dėmesingumu.

Priešingai ankstesniems rezultatams kūno pripažinimas po intervencijos nepakito. Tai neatitinka ankstesnių tyrimų. Herceg ir Clark (2020) tyrime rado reikšmingą kūno pripažinimo padidėjimą įvertinus jį prieš ir po vienkartinės kūno skenavimo meditacijos. Dėl skirtingų intervencijų kyla prielaidos, jog šiame tyrime buvo vertintas ilgesnės intervencijos poveikis bei matavimai atlikti ne iš karto po kūno skenavimo meditacijos, taigi pokyčiai kūno pripažinime kaip stabilesnėje savybėje nebuvo užfiksuoti, kai anksčiau buvo matuotas labiau su būsena susietas ir iš karto po intervencijos vertintas kūno pripažinimas galėjo pakisti. Anot Tylka ir Wood-Barcalow (2015b) kūno pripažinimas turi tiek būsenos, tiek bruožo savybių, tad yra gana stabilus, bet gali būti keičiamas intervencijų metu. Taip pat savaitę trukusi intervencija buvo galimai per trumpa pokyčiui pasiekti. Poreikį ilgalaikėms intervencijoms išreiškė ir Hooper ir kiti (2024), nurodydami, kad intervencijos turėtų trukti ilgiau. Taip pat pokyčio nebuvimą galėjo lemti kūno skenavimo orientacija tik į įsisąmoninimą, priėmimą, tačiau neskatinimą tokių kūno pripažinimo aspektų kaip pagarba ir rūpestis savo kūnu ar atsparumas primestiems grožio idealams (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Gan ir kitų (2022) atliktoje sisteminėje apžvalgoje ir metaanalizėje kūno skenavimo meditacija buvo įvardyta kaip nepakankamai efektyvus metodas sveikatos rodikliams pagerinti. Taigi gali būti, kad ji bendrai yra nepakankamai veiksminga pokyčiui pasiekti, nes neintegruoja šiuo atveju kūno pripažinimui svarbių aspektų ugdymo.

Apibendrinant, rezultatai prisideda prie įvairiapusio teigiamo kūno vaizdo ir pavienių DĮ grįstų metodų poveikio tyrinėjimų. Tyrimas pagrindžia artimą bei persidengiančią DĮ sampratą su mažai tyrinėta atjauta kūnui. Taip pat pateikia rezultatus, kad kūno skenavimo meditacijos integravimas ateities intervencijose gali būti naudingas, nes atskleidė, jog net trumpas pastarosios praktikavimas gali sukurti reikšmingus pokyčius tie atjauta kūnui ir DĮ. Svarbu atsižvelgti, kad šiame tyrime buvo įtraukiami nepraktikuojantys asmenys, kas galėjo sukelti didesnius efektus. Galiausiai, tyrimas apjungia pagal Menzel ir Levine (2011) minėtas dimensijas, svarbias teigiamam kūno vaizdui, bei pateikia informaciją, kuri gali būti naudinga ateityje siekiant kurti teorijas ar modelius apjungiančius DĮ bei teigiamą kūno vaizdą. Vis dėlto, šiuos rezultatus reikėtų vertinti

atsižvelgiant į tyrimo ribotumus.

Ties tyrimo ribotumais bei tolimesnėmis tyrimų kryptimis, galima minėti tyrime pasitelktų instrumentų rėmimąsi subjektyvia dalyvių nuomone. Dėl to atsakymai galėjo būti paveikti subjektyvumo ar socialinio pageidaujamumo reiškinio. Tai patobulinti galima pasitelkiant objektyvias matavimo priemones, pavyzdžiui, DĮ vertinti per užduočių atlikimą. Taip pat Atjautos kūnui skalėje šiek tiek modifikuota Likerto tipo skalė galėjo paveikti atsakymų pasirinkimą bei rezultatų pasiskirstymą. Kitas didelis ribotumas yra intervencijos dizainas: rėmimasis dalyvių sąžiningumu, menka šalutinių bei samplaikos kintamųjų kontrolė. Ateityje būtų galima integruoti metodus, leidžiančius įsikinti, jog intervencijos veiklos yra nuosekliai vykdomos, atliekant jas bendrose platformose arba sukuriant sąlygas nuosekliai dokumentuoti procesą. Taip pat intervencijoje naudinga būtų įtraukti atsitiktinai paskirsčius ir kontrolinę grupę, tokiu būdu mažinant galimą šalutinių kintamųjų pasireiškimą rezultatuose ir didinant vidinį validumą. Tai padėtų identifikuoti, jei pasireiškia Hawthorne ar Pigmaliono efektai. Dėl pastarųjų nekontroliavimo šiame tyrime dalyviai galėjo siekti geriau pasirodyti ir įsivertinti geriau suprasdami, jog į tai orientuota intervencija. Situacijos kintamieji taip pat buvo silpnai kontroliuojami pateikiant instrukciją, tad ateityje būtų galima pasitelkti standartizuotus nurodymus vietai bei atlikimo sąlygoms. Nors ir pastebėti reikšmingi efektai ties kai kuriais aspektais, pastarieji galėjo būti nulemti naujumo ar minėtų efektų, taigi šių aspektų įvertinimas ilgalaikėje perspektyvoje būtų naudingas, prisidėtų prie intervencijos patikimumo užtikrinimo. Kitas tyrimo ribotumas yra sąlyginai nedidelė, patogiuoju bei netikimybiniu būdu surinkta imtis, ypač antrojoje tyrimo dalyje. Tokiu būdu ne tik sunkiau nustatyti efektų reikšmingumą dėl žemos statistinės galios, tačiau ir prarandama galimybė atlikti tam tikras statistines analizes. Ateities tyrimuose reikėtų siekti įtrauki didesnes dalyvių imtis sukuriant motyvuojančią strategiją. Taigi, šie aspektai riboja validžių ir patikimų priežastinių išvadų darymą.

Minint praktinio rezultatų pritaikymo galimybes akivaizdu, jog gauti tyrimo rezultatai gali būti svarbūs medicinos psichologams praktikams ar kitiems sveikatos priežiūros specialistams. Asmenys, kurių DĮ labiau išreikštas, pasižymi aukštesniais teigiamo kūno vaizdo aspektais, be to, kaip atskleista šiame tyrime, taikant paprastas ir daug laiko nereikalaujančias DĮ grįstas praktikas, kaip kūno skenavimas, galima didinti asmenų DĮ bei atjautą kūnui, kurie ne tik siejasi su labiau teigiamu kūno vaizdu, tačiau ir bendra psichologine bei fizine gerove.

IŠVADOS

1. Asmenys, kurių kūno pripažinimas yra stipriau išreikštas, pasižymi didesne atjauta kūnui, taigi pirmoji hipotezė pasitvirtino.
2. Asmenys, kurių kūno pripažinimas yra stipriau išreikštas, pasižymi didesniu dėmesingu įsisąmoninimu, taigi antroji hipotezė pasitvirtino.
3. Asmenys, kurių dėmesingas įsisąmoninimas yra labiau išreikštas, pasižymi didesne atjauta kūnui, taigi trečioji hipotezė pasitvirtino.
4. Kūno pripažinimas, atjauta kūnui bei dėmesingas įsisąmoninimas yra stipriau išreikšti tarp užsiimančių formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis nei tarp neužsiimančių, kas atskleidžia tokių praktikų naudą bei ketvirtosios, penktosios ir šeštosios hipotezių pasitvirtinimą.
5. Atjauta kūnui ir dėmesingas įsisąmoninimas po trumpalaikės kūno skenavimo meditacijos intervencijos reikšmingai padidėjo, kas rodo, jog pastaroji praktika gali būti veiksmingas būdas asmenų atjautos kūnui ir dėmesingo įsisąmoninimo didinimui bei atskleidžia aštuntosios ir devintosios hipotezių pasitvirtinimą, kai tuo tarpu kūno pripažinimas po trumpalaikės kūno skenavimo meditacijos intervencijos išliko nepakitęs, todėl pastaroji praktika galimai nėra veiksmingas būdas kūno pripažinimo didinimui, ir tai parodo septintosios hipotezės nepasitvirtinimą.

LITERATŪRA

Altman, J. (2019). *Cross-validation of the body compassion scale in a sample of women in perimenopause*. https://doi.org/mx8q

Altman, J. K., Linfield, K., Salmon, P. G., & Beacham, A. O. (2017). The body compassion scale: Development and initial validation. *Journal of Health Psychology*, *25*(4), 439–449. https://doi.org/c6c4

Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, *2*(3), 285–297. https://doi.org/b66k4k

Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between Body Appreciation and Disordered Eating in a Large Sample of Adolescents. *Nutrients*, *12*(3), 752. https://doi.org/mx85

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. https://doi.org/dj5sc9

Balciuniene, V., Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2021). Effect of an education and mindfulness-based physical activity intervention for the promotion of positive body image in Lithuanian female students. *Eating and Weight Disorders*, *27*(2), 563–577. https://doi.org/gmc6n9

Beadle, E. S., Cain, A., Akhtar, S., Lennox, J., McGuire, L., & Troop, N. A. (2021). Development and validation of the Body Compassion Questionnaire. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *9*(1), 951–988. https://doi.org/mx9b

Birtwell, K., Williams, K., Van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2018). An Exploration of Formal and Informal Mindfulness Practice and Associations with Wellbeing. *Mindfulness*, *10*(1), 89–99. https://doi.org/gjg8dw

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*, *11*(3), 230–241. https://doi.org/br6rx6

Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2012). The role of mindfulness and Loving-Kindness Meditation in cultivating Self-Compassion and Other-Focused concern in health care professionals. *Mindfulness*, *5*(2), 129–138. https://doi.org/f6bsht

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. https://doi.org/cr2652

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology*, *11*(3), 242–248. https://doi.org/dcfqwb

Burychka, D., Miragall, M., & Baños, R. M. (2024). The role of body compassion in the risk of eating disorders: Mediational effects of body appreciation and body shame. *PubMed, 36*(1), 36–45. https://doi.org/mx9h

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images : development, deviance, and change*. Guilford.

Cash, T., & Smolak, L. (2011). *Body image : a handbook of science, practice, and prevention.* Guilford. Paimta iš https://shorturl.at/wyWlr

Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2019). Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Applied Psychology. Health and Well-being*, *12*(2), 384–410. https://doi.org/gg4d3m

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, *39*(2), 175–191. https://doi.org/bxjdcg

Gan, R., Zhang, L., & Chen, S. (2022). The effects of body scan meditation: A systematic review and meta-analysis. *Applied Psychology. Health and Well-being*, *14*(3), 1062-1080. https://doi.org/mx9k

Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic

review. *Body Image*, *30*, 10–25. https://doi.org/mx9m

Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image*, 10, 509–514. https://doi.org/f5fsg7

Herceg, L., & Clark, M. (2020). The way you perceive your body matters: Interventions aimed to reduce body dissatisfaction. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 1–12. https://doi.org/mx9s

Hooper, R., Guest, E., Ramsey-Wade, C., & Slater, A. (2024). A brief mindfulness meditation can ameliorate the effects of exposure to idealised social media images on self-esteem, mood, and body appreciation in young women: An online randomised controlled experiment. *Body Image*, *49*, 101702. https://doi.org/mx9t

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/fpnsdp

Kabat-Zinn, J. (2014). Meditation is not for the Faint-Hearted. *Mindfulness*, *5*(3), 341–344. https://doi.org/mx9v

Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, *81*, 41–46. https://doi.org/f7bq5t

Kramer, R., & Cuccolo, K. (2022). Yoga practice in a college sample: associated changes in eating disorder, body image, and related f actors over time. In *Routledge eBooks* (pp. 191–209). https://doi.org/mx9w

Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *42*, 287–296. https://doi.org/gssjkh

Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American*

Psychologist/□ the American Psychologist, *70*(7), 632–658. https://doi.org/f7t5nz

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552. https://doi.org/f379mt

Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 163–186). https://doi.org/dfnjd8

Murn, L. T. (2013). *Increasing self-compassion and positive body esteem: An expressive writing intervention*. Oklahoma State University. Paimta iš https://hdl.handle.net/11244/11029

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. https://doi.org/d7z3xt

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Springer eBooks* (pp. 121–137). https://doi.org/gq25dx

Oliveira, S., Trindade, I. A., & Ferreira, C. (2018). The buffer effect of body compassion on the association between shame and body and eating difficulties. *Appetite*, *125*, 118–123. https://doi.org/gdhwvc

Policardo, G. R., Nerini, A., Di Gesto, C., & Matera, C. (2022). Body Compassion scale. *European Journal of Health Psychology*, *29*(2), 88–98. https://doi.org/mx9z

Radvilaitė, L. (2022). *Dėmesingo įsisąmoninimo ir sveikatai palankaus elgesio sąsajos* (Magistro darbas). Vilnius: Vilniaus Universitetas.

Razmus, M., & Razmus, W. (2017). Evaluating the psychometric properties of the Polish version of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image*, *23*, 45–49. https://doi.org/gcvccd

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E., & Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*, *22*, 148–155. https://doi.org/gbxms9

Sauer-Zavala, S. E., Walsh, E. C., Eisenlohr-Moul, T. A., & Lykins, E. L. B. (2012). Comparing Mindfulness-Based intervention strategies: differential effects of sitting meditation, body scan, and mindful yoga. *Mindfulness*, *4*(4), 383–388. https://doi.org/f6bscp

Sijwali, S., & Sharma, S. (2023). A Comparative Study of Self-compassion, Mindfulness and Aggression among Meditator and Non-meditator Young Adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, *14*(2), 202-206. Paimta iš https://shorturl.at/4U03h

Stewart, T. M. (2004). Light on body image treatment. *Behavior Modification*, *28*(6), 783–811. https://doi.org/cqtkmt

Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image*, *5*(3), 322–325. https://doi.org/ddww7k

Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2017). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. □ *the* □ *Journal of Social Psychology/Journal of Social Psychology 158*(5), 541–552. https://doi.org/gfvwgr

Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, *10*(4), 624–627. https://doi.org/f5frxs

Tylka, T. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body image. In *Elsevier eBooks* (pp. 657–663). https://doi.org/mx93

Tylka, T. L. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between US college women and men. *Body Image*, *10*(3), 415-418. https://doi.org/f44x5w

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, *12*, 53–67. https://doi.org/d84j

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, *14*, 118–129. https://doi.org/f7h5zn

Tylka, T. L., Russell, H. L., & Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors, 17*, 23–26. https://doi.org/bm3x

Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, *14*, 130–145. https://doi.org/f7h679

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, *7*(2), 106–116. https://doi.org/b4f82x

PRIEDAI

1 priedas. Atjautos kūnui skalės patikimumas pagal Cronbach α

Atjautos kūnui skalė ir subskalės	Tyrimo metu gauti Cronbach α	Teiginių skaičius	Literatūroje pateikti Cronbach α*
Defuzija	0,88	9	0,92
Bedražmogiškumas	0,93	9	0,91
Priėmimas	0,9	5	0,87
Bendra atjauta kūnui	0,9	23	0,92

**Pagal Altman et. al., 2017*

2 priedas. Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimyno patikimumas pagal Cronbach α

Penkių aspektų dėmesingo įsisąmoninimo klausimynas ir subskalės	Tyrimo metu gauti Cronbach α	Teiginių skaičius	Literatūroje pateikti Cronbach α*
Stebėjimas	0,75	8	0,82
Apibūdinimas	0,92	8	0,85
Sąmoningas veikimas	0,89	8	0,83
Nevertinimas	0,86	8	0,81
Nereagavimas	0,77	7	0,81
Bendras dėmesingas įsisąmoninimas	0,92	39	0,72

**Pagal Radvilaitė, 2022*

3 Priedas. Tyrimo dalyviams pirmoje dalyje pateikti bendrieji klausimai

Bendrieji klausimai

Jūsų lytis:

- Vyras
- Moteris
- Kita

Jūsų amžius (įrašykite metus skaičiais, pvz, 21):

_____

Ar esate susipažinę su dėmesingo įsisąmoninimo (*angl. mindfulness*) praktikomis (kūno skenavimu, sėdėjimo meditacija, dėmesingais judesiais)?

- Taip
- Ne
- Kita _____

Ar pastaruoju metu atliekate formalias dėmesingo įsisąmoninimo praktikas (pvz, kūno skenavimą, sėdėjimo meditaciją, dėmesingus judesius)? Jei taip, kiek vidutiniškai per savaitę joms skiriate laiko?

Neatlieku

- Iki 30 min
- 30 min - 1 val.
- 1 - 2 val.
- 2 - 3 val.
- 3 - 5 val.
- Daugiau nei 5 val.

Unikalus dalyvio kodas, kuris bus reikalingas, jei nuspręsite prisijungti į 2 tyrimo dalį:
(Įrašykite: pirma mamos/globėjos vardo raidė, gyvenamojo namo numeris, savo vardo antra raidė bei gimimo mėnesio numeris, pavyzdžiui, R33G11)

_____

4 Priedas. Antroje tyrimo dalyje dalyviams antroje dalyje pateikti bendrieji klausimai apie intervencijos vykdymą

Bendrieji klausimai

Kiek kartų tyrimo laikotarpyje (7 dienos) vykdėte kūno skenavimo meditaciją pilną jos trukmę?

- 7 kartus
- 6 kartus
- 5 kartus
- 4 kartus
- 3 kartus
- 2 kartus
- 1 kartą
- Kita _____

Pasidalinkite bendra savo dalyvavimo kūno skenavimo meditacijų tyrime patirtimi ir pastebėjimais:

_____

Ar pastebėjote kokius nors pokyčius Jūsų santykyje su kūnu? (Jei taip, pakomentuokite)

_____

Ar pastebėjote kokius nors pokyčius ties Jūsų gebėjimu atkreipti dėmesį į dabartį ir nevertinti savo patirčių? (Jei taip, pakomentuokite)

_____

Unikalus dalyvio kodas, reikalingas pirmos bei antros tyrimo dalių duomenų susiejimui:
(Įrašykite: pirma mamos/globėjos vardo raidė, gyvenamojo namo numeris, savo vardo antra raidė bei gimimo mėnesio numeris, pavyzdžiui, R33G11)

_____

5 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyviams pateiktos sutikimo formos tekstas

Gerbiamas(-a) tyrimo dalyvi(-e),

Dėkoju, jog sudalyvavote pirmoje tyrimo dalyje užpildant anketą, o dabar noriu pristatyti antrąją tyrimo dalį.

TIKSLAS: Šios tyrimo dalies tikslas yra ištirti kūno skenavimo meditacijos poveikį palyginant dėmesingą įsisąmoninimą, kūno pripažinimą ir atjautą kūnui prieš ir po vykdytos kūno skenavimo meditacijos.

TYRIMO DALYVIAI: Šioje tyrimo dalyje kviečiami dalyvauti asmenys, kuriems yra 18-29 metai bei kurie neužsiima formaliomis dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis daugiau nei 30 min. per savaitę (t.y. Jūs iš viso neužsiimate arba Jūsų atliekamos formalios dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, pavyzdžiui, dėmesingi judesiai ar kūno skenavimo meditacija, trunka mažiau nei 30 min. per savaitę).

Taip pat Jūsų gerovei užtikrinti, svarbu, jog dalyvaudami intervencijoje neturėtumėte diagnozuotų psichikos sutrikimų.

TYRIMO EIGA: Šioje tyrimo dalyje noriu pakviesti Jus sudalyvauti 7 dienų trukmės intervencijoje, kurioje prašoma kasdien paskirti iki 15 minučių kūno skenavimo meditacijai pagal nurodytą garso įrašą. Jos metu turėsite galimybę susitelkti į savo kūną ir pamėginti jį geriau įsisąmoninti. Ketvirtąją meditacijų klausymo dieną gausite priminimą į elektroninį paštą apie tyrimo vykdymą, o atlikus nurodytas meditacijas visas 7 dienas iš eilės gausite paskutinę tyrimo anketą, kurią užpildę bei įvertinę savo patirtį, užbaigsite dalyvavimą tyrime.

Garso įrašas bei detalesnė instrukcija pateikta žemiau esančiame priede ("Instrukcija").

DUOMENŲ TVARKYMAS: Galutiniame darbe bus naudojami tik apibendrinti duomenys atsižvelgiant į tyrimų etikos reikalavimus.

Dalyvavimas intervencijoje yra visiškai savanoriškas, tad bet kuriuo metu Jūs galite nutraukti savo dalyvavimą tyrime. Taip pat, jei meditacijos vykdymas sukeltų nemalonių pojūčių, galite susisiekti su manimi arba kreiptis nemokamos pagalbos žemiau nurodytais kontaktais.

Taigi, nuoširdžiai kviečiu sudalyvauti šiame tyrime, kuriame Jūs galėsite patyrinėti savo santykį su kūnu, kiek jį bei atskiras kūno dalis esate įsisąmoninę bei stebėti, kaip tai (ne)kinta vykdant moksliniais metodais pagrįstą meditaciją.

Iš anksto dėkoju už vertinga pagalbą ir bendradarbiavimą šiame tyrime!

Jeigu Jums kils klausimų ar neaiškumų dėl šio tyrimo, galite su manimi susisiekti el. paštu: audra.kvedaraite@fsf.stud.vu.lt

Nemokamos pagalbos galimybės (jei intervencija sukeltų nemalonių patyrimų):

EMOCINĖS PARAMOS PAGALBA TELEFONU TARNYBOS

Jaunimo linija

** Paramą teikia savanoriai*

** Nemokamas telefonas - 8 800 28888 (I-VII visą parą)*

Vilties linija

** Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai*

** Nemokamas telefonas - 116 123 (I-VII visą parą)*

SKUBI PSICHOLOGINĖ PAGALBA VILNIUJE

Krizių įveikimo centre (Antakalnio g. 97, Vilnius) budi psichikos sveikatos specialistai, su kuriais galite pasikonsultuoti atvykę gyvai arba per Skype be išankstinės registracijos. Pirmoji konsultacija teikiama nemokamai. Į budinčius psichologus galima kreiptis darbo dienomis 16–20 val., šeštadieniais 12–16 val. Daugiau informacijos: https://krizesiveikimas.lt/

Vilniaus m. Psichikos sveikatos centras (Vasaros g. 5, Vilnius, Priėmimo skyrius). Teikia skubią nemokamą pagalbą visą parą. Tel. (85) 261 72 17.

Daugiau informacijos apie psichologinės pagalbos galimybes visoje Lietuvoje: https://pagalbasau.lt

6 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyviams pateikta instrukcija

Instrukcija:

Kad įsitrauktumėte į šią intervenciją, sekančią dieną po formos užpildymo (kai sutikote dalyvauti tyrime) turėtumėte:

Nueiti į internetinį puslapį: https://www.pauze.lt/meditacijos bei jame nuslinkus į puslapio apačią tarp meditacijos įrašų pasirinkti 4 meditaciją (Kūno skenavimas 14 min.), kurią veda Paulius Rakštikas. Šiame puslapyje pateikiama tiek ši, tiek kitos įvairios meditacijos, taip pat galima rasti nemažai kitos mokslu pagrįstos informacijos apie dėmesingą įsisąmoninimą bei jo ugdymą.

Klausant šio 4-ojo įrašo turėtumėte vykdyti meditaciją visas 7 dienas imtinai iš eilės, o vėliau po jų užpildyti atsiųstą paskutinę anketą bei pasidalinti patirtimi. (Jūsų meditacijų vykdymo laikotarpis bus fiksuojamas nuo sekančios dienos po sutikimo dalyvauti tyrime užpildymo. Net jei kai kurias dienas praleisite ar meditacijų vykdymas kiek užsitęs - nenusiminkite ir atlikite tiek meditacijų, kiek tuo metu galite, - ir ne pilnai visų įvykdytų meditacijų patirties duomenys labai svarbūs šiame tyrime :))

*__Svarbu__ pasirinkti reguliarų laiką meditacijoms - tokiu būdu ne tik lengviau atsiminsite naujai vykdomą praktiką, tačiau ir savo kūnui pasiūlysite reguliarų ritmą, kuris gali būti sklandžiau įsisavintas. Siekiant sklandaus ritmo atlikite meditacijas vakare prieš einant miegoti.



Kūno skenavimo meditacija (ang. body scan meditation) – dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos forma, kurios metu palaikomas atviras sąmoningumas bei sutelktas dėmesys nuosekliai perkeliamas nuo vienos kūno dalies prie kitos suvokiant ir paleidžiant kylančias emocijas bei įtampas (Lutz et al., 2015).

Kūno skenavimo meditacija siūlo daugybę moksliškai įrodytų privalumų tiek fizinei, tiek psichinei gerovei (Sumantry, & Stewart, 2021). Pavyzdžiui:

Nustatyta, kad kūno skenavimo meditacija gali padėti sumažinti streso bei nerimo lygį, taip pat depresijos simptomus.

Gali padėti numalšinti tiek ūmų, tiek lėtinį skausmą, nes skatina priimti ir nevertinti kūno pojūčių.

Daugelis tyrimų rodo, jog kūno skenavimo meditacija sustiprina propriocepcinį įsisąmoninimą, t.y. gebėjimą pajusti ir suvokti savo kūno padėtį ir judėjimą, didina įsikūnijimo jausmą.

Gali padėti geriau suprasti fizinių pojūčių ir emocinių būsenų ryšį.

Įrodyta, kad kūno skenavimo meditacija prieš miegą pagerina jo kokybę, nes skatina atsipalaidavimą ir sumažina susijaudinimą.

Taigi, įsitraukimas į šių meditacijų vykdymą gali prisidėti prie Jūsų fizinės bei psichinės gerovės bei padėti kurti sąmoningesnį ryšį su savo kūnu.

7 Priedas. 1 tyrimo dalies kintamųjų aprašomoji statistika ir duomenų sklaidos normalumo kriterijai

	Min	*Max*	*M*	*SD*	*Shapiro-Wilk kriterijus*	*p*	*Asimetrija*	*Ekscesas*
Kūno pripažinimas	1,5	4,9	3,42	0,78	0,98	0,058	-0,21	-0,66
Defuzija	11	45	27,81	7,2	0,99	0,588	0,34	-0,47
Bedražmogiškumas	9	45	25,27	8,33	0,99	0,237	0,09	-0,44
Priėmimas	7	25	16,6	4,3	0,97	0,017	-0,26	-0,41
Bendra atjauta kūnui	34	109	69,68	14,4	0,99	0,294	0,19	-0,004
Stebėjimas	2,13	5	3,44	0,65	0,98	0,173	0,15	-0,64
Apibūdinimas	1	5	3,43	0,81	0,97	0,02	-0,54	0,62
Sąmoningas veikimas	1,13	4,88	3,04	0,75	0,99	0,498	0,004	-0,3
Nevertinimas	1,5	5	3,17	0,81	0,98	0,17	0,19	-0,65
Nereagavimas	1	4,43	2,73	0,6	0,99	0,529	-0,13	0,4
Bendras dėmesingas įsisąmoninimas	2,03	4,31	3,17	0,52	0,98	0,051	0,33	-0,59

Pastaba. *Min* – mažiausia reikšmė, *Max* – didžiausia reikšmė, *M* – vidurkis, *SD* – standartinis nuokrypis

8 Priedas. 2 tyrimo dalies kintamųjų aprašomoji statistika ir duomenų sklaidos normalumo kriterijai prieš intervenciją

	Min	*Max*	*M*	*SD*	*Shapiro-Wilk kriterijus*	*p*	*Asimetrija*	*Ekscesas*
Kūno pripažinimas	2,1	4,1	3,01	0,63	0,95	0,587	0,02	-1,1
Defuzija	11	39	25,33	7,19	0,98	0,966	0	0,28
Bedražmogiškumas	13	41	26,8	7,5	0,99	0,997	0,09	-0,4
Priėmimas	8	22	15,8	3,95	0,92	0,249	-0,58	-0,53
Bendra atjauta kūnui	46	83	67,93	11,7	0,93	0,252	-0,66	-0,46
Stebėjimas	2,25	4,25	3,35	0,64	0,93	0,236	-0,1	-1,38
Apibūdinimas	2,38	4,38	3,25	0,51	0,95	0,534	0,45	0,93
Sąmoningas veikimas	1,25	3,75	2,58	0,66	0,96	0,63	0,12	0,25
Nevertinimas	1,75	4,63	2,95	0,77	0,96	0,681	0,71	0,34
Nereagavimas	2	3,86	2,68	0,63	0,86	0,027	0,9	0,29
Bendras dėmesingas įsisąmoninimas	2,49	4,82	2,97	0,43	0,86	0,057	0,99	0,1

9 Priedas. 2 tyrimo dalies kintamųjų aprašomoji statistika ir duomenų sklaidos normalumo kriterijai po intervencijos

	Min	*Max*	*M*	*SD*	*Shapiro-Wilk kriterijus*	*p*	*Asimetrija*	*Ekscesas*
Kūno pripažinimas	2,2	3,7	3,05	0,5	0,93	0,252	-0,3	-1,28
Defuzija	19	36	28,26	5,37	0,91	0,152	-0,61	-0,68
Bedražmogiškumas	19	42	28,93	6,65	0,97	0,813	0,24	-0,67
Priėmimas	10	22	16,73	3,49	0,94	0,376	-0,55	-0,4
Bendra atjauta kūnui	52	88	73,93	11,3	0,89	0,06	-0,95	-0,008
Stebėjimas	2,5	4,75	3,58	0,62	0,97	0,902	0	-0,33
Apibūdinimas	2,38	4,13	3,34	0,42	0,95	0,502	-0,46	1,3
Sąmoningas veikimas	2	4	3,1	0,57	0,96	0,4685	-0,26	-0,75
Nevertinimas	2,25	4,88	3,38	0,81	0,94	0,399	0,53	-0,66
Nereagavimas	2,43	3,86	3,06	0,46	0,91	0,120	0,63	-0,73
Bendras dėmesingas įsisąmoninimas	2,67	3,97	3,29	0,39	0,96	0,651	0,23	-0,85

10 priedas. Kokybinių duomenų analizė apie tyrimo dalyvių patirtį kūno skenavimo meditacijos intervencijoje

Bendrai 14 tyrimo dalyvių įvardijo, jog meditacijos vykdymą jie vertina pozityviai arba pastebėjo vykdymo suteiktą asmeninę naudą, pozityvius pokyčius ar emocijas („...tai labai įdomi patirtis, smagu susikurti tokį ritualą vakare“, „...tačiau tomis dienomis, kai ją atlikau, jaučiau pasididžiavimą, kad skyriau laiko sau, savo kūnui.“, „...Privertė visiškai nurimti prieš miegą, susikoncentruoti į tai, į ką dažnai nekreipiu dėmesio...“). Tuo tarpu 5 tyrimo dalyvių atsakymuose buvo minimas sunkumas ar sudėtingumas vykdyti meditaciją („Buvo sunku ramiai išsėdėti su tokiu ramiu balsu, trūko stimuliavimo...“, „Buvo sunku, nes nemėgstu savo kūno ir nesinorėjo apie jį tiek daug galvoti“). 2 tyrimo dalyviai nurodė, jog būtų tikslinga pasitelkti skirtingus garso įrašus meditacijoms, o 1 minėjo, jog reikėtų ilgesnio laikotarpio ryškesniam poveikiui pastebėti. Visi dalyvių atsakymai šiuo aspektu pateikiami 11 priede.

Ties kūnu 10 tyrimo dalyvių minėjo pastebėtus pozityvius pokyčius santykyje su kūnu („...šiek tiek labiau jį priimu“, „...tik padidino dėmesingumą kiekvieną dieną vis labiau įsiklausyti į kūną.“). Tuo tarpu 2 dalyviai nurodė pokyčių nepastebėję, o 3 nepateikė jokio atsakymo. Visi dalyvių atsakymai apie santykį su kūnu pateikiami 12 priede.

Ties DĮ 7 tyrimo dalyviai nurodė pastebėję padidėjusį dabarties įsisąmoninimą („Daugiau pradėjau kreipti dėmesį į buvimą dabartyje, į savo pojūčius...“, „Lengviau susitelkiu ir išlieku "čia ir dabar" momente.“) bei 3 dalyviai minėjo padidėjusį (emocijų, būsenų) nevertinimą („Taip, pavyko pastebėti savo emocijas, jas įsivardinti geriau ir tiesiog leisti joms būti...“, „...buvau labiau linkusi tiesiog išbūti situacijoje, o ne ją vertinti....“), kai tuo tarpu 2 įvardijo, jog vertinimo aspektas išliko nepakitęs („...tačiau vertinimo nepavyko išvengti“) 2 dalyviai nurodė pokyčių nepastebėję, o 4 dalyviai nepateikė jokio atsakymo. Visi dalyvių atsakymai apie dabarties įsisąmoninimo bei nevertinimo pokytį pateikiami 13 priede.

11 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyvių atsakymai apie patirtį bei pastebėjimus, susijusius su dalyvavimu kūno skenavimo intervencijoje

Tyrimo dalyvio numeris	Atsakymas į klausimą: „Pasidalinkite bendra savo dalyvavimo kūno skenavimo meditacijų tyrime patirtimi ir pastebėjimais“
(1)	*„Labai maloni ir naudinga“*
(2)	*„Patiko, norėčiau ir toliau tai tęsti“*
(3)	*„Įrašas įdomus, gal tik per tas 7 dienas norėtųsi įrašą šiek tiek pakeisti“*
(4)	*„Niekada nebuvau dariusi taip kasdien tai labai įdomi patirtis, smagu susikurti tokį ritualą vakare“*
(5)	*„Įdomus suprasti, kad viena maža mintis ar impulsas leidžia valdyti ranką, judesius, pirštus ir kiekvieną mikro judesį“*
(6)	*„Nors nepavyko šios praktikos atlikti kiekvieną dieną, tačiau tomis dienomis, kai ją atlikau, jaučiau pasididžiavimą, kad skyriau laiko sau, savo kūnui.“*
(7)	*„Buvo sunku ramiai išsėdėti su tokiu ramiu balsu, trūko stimuliavimo, bet kažkokiu lygiu man patiko - padarius manydavau, kad kažką gero dėl savęs darau, apimdavo geras jausmas.“*
(8)	*„Buvo įdomi patirtis, padėjusi daugiau laiko skirti sau net ir itin įtemptu laikotarpiu. Tačiau manau, jog didesniems pokyčiams/efektui reikėtų vykdyti meditacijas ilgesnį laikotarpį.“*
(9)	*„Buvo sunku susitelkti ir atlikti kasdien, bet stengiausi, nes dažnai girdžiu, kad esu išsiblaškęs. Nelabai prilipo ta meditacija, bet atrodo, kad šiek tiek dažniau susimąstau apie save ir bandau nesvajoti ir klausytis.“*
(10)	*„Visiškai nauja patirtis. Privertė visiškai nurimti prieš miegą, susikoncentruoti į tai, į ką dažnai nekreipiu dėmesio. Tačiau šiek tiek demotyvavo tai, kad visus kartus reikėjo klausyti tą patį įrašą, pasidaro šiek tiek monotoniška.“*
(11)	*„Buvo sunku, nes nemėgstu savo kūno ir nesinorėjo apie jį tiek daug galvoti, bet porą kartų pavyko kiek atsipalaiduoti ir taip blogai nebegalvoti. Jaučiuosi kiek ramiau ir patiko, kad nuolat primindavo savęs nevertinti, kartais galėdavau galvoti apie save, bet nesmerkti. Visai įdomu, nors nekartočiau.“*
(12)	*„Su kiekviena diena meditacija darėsi lengvesnė ir patogesnė išbūti. Kiekvieną kartą ją atliekant, pastebėdavau ar vis stipriau pajausdavau kokią tai kitą kūno dalį. Visgi kartais buvo sudėtinga taip išjausti vieną kūno pusę, o kitą palikti būti taip, kaip ir prieš meditaciją, tad dar lengvai praskenuodavau ir savo kitą dalį.“*
(13)	*„Atlikti meditacijas buvo įdomu, vis dėlto, atrodo, kad šiame greitai judančiame pasaulyje, yra sunku sustoti ir išbūti tas 14min. ir po pirmo karto, kai sužinai, kokia meditacijos eiga, pradedi tiesiog galvot "dar tiek ir tiek liko, kad pasibaigtų". Apskritai, buvo įdomu medituoti, niekada nebuvau to dariusi anksčiau, kitą kartą norėčiau meditacijos su mažiau pasakojimo ir žodžių.“*

(14)	*„Labai patiko ir malonu stebėti. Meditacijos metu stengiausi ne tik stebėti bet ir atpalaiduoti įsitempusias vietas, todėl meditacija buvo dar efektyvesnė. Labai įdomus pojūtis, kai stebi kairę pusę ir vėliau palygini, koks jausmas kairėje ir dešinėje, kurioje neatlikai stebėjimo. Po meditacijos taip pat pavyko atpalaiduoti ne tik kūną bet ir mintis. Pagerėja miego kokybė, greičiau užmigau, lengviau kėliausi ryte“*
(15)	*„Buvo visiškai nauja patirtis, bet visai natūraliai prilipo, manau ir anksčiau užsiimdavau "sąmoningumo" veiklomis, tik nežinojau, kad jos taip vadinasi. Su laiku pasidarė vis lengviau daryti meditaciją ir paskutinėmis dienomis tikrai stipriau susikaupiau, galėjau pajausti kai kurias savo dalis geriau. Per vieną meditaciją labai aiškiai pajaučiau nerimą kažkur pilvo apačioje, tai labai privertė susimąstyti, kaip stresas veikia kūną. Tikrai naudinga patirtis, manau tęsiu.“*

12 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyvių atsakymai apie pastebėtus pokyčius santykyje su kūnu

Tyrimo dalyvio numeris	Atsakymas į klausimą: „Ar pastebėjote kokius nors pokyčius Jūsų santykyje su kūnu? (Jei taip, pakomentuokite)“
(1)	*„Gal geriau matau save iš šono ir šiek tiek labiau jį priimu“*
(2)	*„Nepastebėjau. Galbūt tik labiau suvokiau, kaip nepriimu kūno pojūčių, su jais sunku išbūti“*
(3)	*„Manau, jog buvau labai ir taip pastabi savo kūnui, tad tas pokytis santykyje gal nelabai atsiskleidė, bet tik padidino dėmesingumą kiekvieną dieną vis labiau įsiklausyti į kūną“*
(4)	*„Regis ne“*
(5)	*„Paskutines dienas bent kelis kartus per dieną atkreipiu dėmesį į savo laikyseną ir taip kaip jaučiuosi fiziškai, tad tikrai jaučiu padidėjusį dėmesį kūnui.“*
(6)	*„Pozityviau žiūriu į savo kūną.“*
(8)	*„Atkreipiau daugiau dėmesio į tai, kaip mano kūnas jaučiasi, kokios būsenos jame gyvena“*
(10)	*„Daugiau įsisąmoninau mažus pojūčius, tokius kaip kojų tirpimą po ilgos dienos ar nugaros įtampą ir skausmą, kuris buvo užslopintas ir blokuojamas po ilgos dienos.“*
(11)	*„Truputį mažiau norisi jį smerkti.“*
(12)	*„Greičiau atsipalaiduoju ir pajaučiu ryšį su juo, su kiekviena meditacija jautėsi didėjantis lengvumas.“*
(14)	*„Lengviau pastebėti įtampą kūne, savo kūno poziciją ir ją kontroliuoti, taip pat lengviau pastebėti, kaip išorinės situacijos veikia mano mintis ir kūną“*
(15)	*„Norisi labiau jį girdėti ir mažiau varginti. Vienos meditacijos metu labai stipriai pajaučiau kaip kažkur pilve jaučiasi stresas, atrodė viskas viduje sukasi. Nuo tada noriu kuo mažiau streso suteikti sau ir kūnui.“*

13 priedas. Antrosios tyrimo dalies dalyvių atsakymai apie pastebėtus pokyčius ties dabarties įsisąmoninimu ir nevertinimu

Tyrimo dalyvio numeris	Atsakymas į klausimą: „Ar pastebėjote kokius nors pokyčius ties Jūsų gebėjimu atkreipti dėmesį į dabartį ir nevertinti savo patirčių? (Jei taip, pakomentuokite)“
(1)	*„Taip, pavyko pastebėti savo emocijas, jas įsivardinti geriau ir tiesiog leisti joms būti. T.y. įvardijau daugiau emocijų ir patirčių kai jų nusprendžiau nevertinti.“*
(2)	*„Pokyčių nepastebėjau. Priminus grąžinti dėmesį į dabartį, pavykdavo sugrįžti, tačiau vertinimo nepavyko išvengti.“*
(4)	*„Daugiau pradėjau kreipti dėmesį į buvimą dabartyje, į savo pojūčius. šiaip turiu daug problemų su tuo, tai nėra, kad visai čia padėjo, bet pastebėjau skirtumą“*
(6)	*„Leidžiu mintims būti, nevertinu jų ir per daug nepergalvoju visko lyg užburtame rate.“*
(7)	*„Mažiau svajoju ir kartais gal kiek lengviau klausytis kitų ir mintimis nenukrypti, primenu sau dėmesingiau klausyti.“*
(8)	*„Taip, prisimindama pildytą klausimyną ir teiginius jame, buvau labiau linkusi tiesiog išbūti situacijoje, o ne ją vertinti. Bet ne visada, kartais pavykdavo, kartais ne“*
(9)	*„Dažniau atkreipiu dėmesį į savo mintis ir neleidžiu tiek įsisvajoti.“*
(10)	*„Nepastebėjau.“*
(12)	*„Įpusėjus meditacijas tai pasidarė daryti lengviau, o ir laikas tuo pačiu atrodo sustodavo, tad nereikėjo nukreipinėti minčių į kitus aspektus, apart dabarties.“*
(14)	*„taip kartais pastebiu, tačiau dar reikia daugiau padirbėti ties savo patirčių vertinimu 😊“*
(15)	*„Lengviau susitelkiu ir išlieku "čia ir dabar" momente.“*