

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Audronė Miškinytė

**POŽIŪRIO Į SAVO KŪNĄ SAŠAJOS SU ASMENYBĖS SAVYBĖMIS
IR SUBJEKTYVIA GYVENIMO KOKYBE**

Daktaro disertacija

Socialiniai mokslai, psichologija (06S)

Vilnius, 2011

Disertacija rengta 2006–2010 m. Vilniaus universitete.

Mokslinis vadovas:

Prof. dr. Albinas Bagdonas (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai,
psichologija – 06S)

TURINYS

PAGRINDINĖS SAŲOKOS	5
ĮVADAS	6
1. SAVO KŪNO VAIZDO IR JO SAŲAJŲ SU ASMENYBE BEI GYVENIMO KOKYBE TYRIMŲ APŽVALGA	12
1.1. Išvaizdos svarba	12
1.2. Savo kūno vaizdo samprata	14
1.3. Savo kūno vaizdo psichologinės teorijos	16
1.3.1. Psichodinaminis požiūris	16
1.3.2. Sociokultūrinis požiūris	18
1.3.3. Kognityvinis-bihevioristinis požiūris	24
1.3.4. Evoliucinės psichologijos požiūris	26
1.3.5. Feministinis požiūris	28
1.4. Liekno kūno idealas	30
1.5. Nepasitenkinimas savo kūnu	32
1.5.1. Nepasitenkinimas savo kūnu ir neigiamų emocijų išgyvenimas	35
1.6. Vyrų ir moterų požiūris į savo kūną	37
1.7. Kūno vaizdas ir asmenybė	41
1.8. Tyrimų apžvalgos apibendrinimas	45
2. TYRIMO METODIKA	49
2.1. Tyrimo dalyviai ir tyrimo sąlygos	49
2.2. Požiūrio į savo kūną tyrimo metodikos	50
2.2.1. Daugiamatis kūniškojo Aš klausimynas. Išvaizdos skalės	50
2.2.2. Išvaizdos schemų klausimynas	53
2.2.3. Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimynas – trumpasis variantas	56
2.2.4. Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimynas	56
2.3. Asmenybės tyrimo metodika	59

2.4. Tyrimo procedūra	61
2.5. Duomenų apdorojimas	61
3. TYRIMO REZULTATAI	62
3.1. Bendrybės	62
3.2. Vyrų ir moterų požiūrio į savo kūną palyginimas	62
3.3. Požiūris į savo kūną ir amžius	64
3.4. Požiūris į savo kūną ir šeiminei padėtis	66
3.5. Požiūris į savo kūną ir užimtumas	68
3.6. Tarpkultūriniai skirtumai	69
3.7. Požiūrio į savo kūną komponentų ir asmenybės koreliaciniai ryšiai	71
3.8. Asmenybės savybių ir požiūrio į savo kūną sąsajos: vidurkių palyginimas	72
3.9. Asmenybės savybių ir požiūrio į savo kūną ryšių analizė struktūrinių lygčių metodu	74
4. REZULTATŲ APTARIMAS	80
4.1. Skalių psichometrinės charakteristikos	80
4.2. Požiūris į savo kūną ir demografiniai veiksniai	81
4.3. Požiūrio į savo kūną asmenybinis komponentas	85
4.4. Požiūrio į savo kūną kultūriniai skirtumai	88
IŠVADOS	92
LITERATŪRA	94
PRIEDAI: 1 PRIEDAS	106
2 PRIEDAS	107
3 PRIEDAS	117
4 PRIEDAS	124
AUTORĖS PUBLIKACIJOS	129

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Savo kūno vaizdas – subjektyvus savo kūno suvokimas, remiantis subjektyviais ir aplinkinių įvertinimais (Reber, Reber, 2001).

Neurotiškumas – asmenybės savybė, kuri parodo asmens tendenciją patirti neigiamus jausmus – baimę, liūdesį, nepasitenkinimą, pyktį, pasišlykštėjimą ir pan. (Costa, McCrae, 1992).

Ekstraversija – asmenybės savybė, kuri parodo žmogaus socialumą: aktyvumą, šnekumą, optimizmą (Costa, McCrae, 1992).

Atvirumas patyrimui – asmenybės savybė, parodanti asmens atvirumą naujai patirčiai: vaizduotės lakumą, dėmesį vidiniams išgyvenimams, estetinį jautrumą, žinių troškimą, domėjimąsi vidiniu ir išoriniu pasauliu (Costa, McCrae, 1992).

Sutariamumas – asmenybės savybė, siejama su altruistiškumu, kito užjautimu ir supratimu, pastangomis padėti kitiems (Costa, McCrae, 1992).

Sąmoningumas – tai asmenybės savybė, rodanti pasiekimų motyvaciją ir gebėjimą valdyti impulsus: planuoti bei organizuoti savo veiksmus, išsikelti asmeninius tikslus (Costa, McCrae, 1992).

Nepasitenkinimas savo kūnu – tai neigiamos emocijos, neigiamas požiūris į savo kūną (Polivy, Herman, 2002).

Situacinė kūno vaizdo disforija – neigiamos emocijos, susijusios su kūnu, kurias asmuo patiria tam tikromis situacijomis (Cash, 2000).

Subjektyvi gyvenimo kokybė – tai subjektyviais sprendimais grįsta žmogaus įvairių gyvenimo aspektų visuma. Šiame tyrime, kalbant apie gyvenimo kokybę, galvoje turima su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė – t. y. kokią įtaką kūno vaizdas turi įvairioms asmens gyvenimo sritims (Cash, 2002).

ĮVADAS

Tyrimo problema. Kūno forma, dydis bei jo puošimas daugumoje kultūrų yra savęs išraiškos formos, nurodančios statusą, socialinę gerovę ir netgi reprodukcinę galimybes. Todėl nenuostabu, kad kūnas, ypač moterų, šiuolaikinėje kultūroje tapo kitų žmonių vertinimo objektu (Polivy, Herman, 2007). Šis vertinimas gali paskatinti tiek neigiamus, tiek teigiamus išgyvenimus, susijusius su išvaizda, ir sąlygoti subjektyvią gerovę (Donaghue, 2009).

Pastaruoju metu pasaulyje ypač susidomėta kūno vaizdu. Kūniškojo „Aš“ charakteristika tampa vis svarbesnė kasdieniame gyvenime. Socialinėje aplinkoje kinta grožio idealai, tačiau tuo pat metu kinta ir reikalavimai jų siekti bei laikytis. Visuomenės informavimo priemonėse gausu informacijos apie grožio idealus, kas skatina didesnę nepasitenkinimą savo kūnu, o tai dar labiau skatina siekti tų idealų. Kai kuriuose literatūros šaltiniuose visuomenėje vyraujantis nepasitenkinimas savo kūnu laikomas normatyviniu (Rodin, Silberstein, Stiegel-Moore, 1985, cit. pagal Webster, Tiggemann, 2003). Tačiau kad ir koks nepasitenkinimas savo kūnu bebūtų, jis gali lemti netinkamą elgesį, siekiant didesnio pasitenkinimo savo kūnu, t. y. dietos laikymąsi, intensyvų sportavimą ir pan. (pvz., Lantz, Rhea, Cornelius, 2002; Ruggiero *et al.*, 2003; Bedford, Johnson, 2006; Frith, Gleeson, 2008).

Susirūpinimas savo kūnu ir jo patrauklumu dažnai tyrinėjamas moterų imtyse (pvz., Stock *et al.*, 2004; Bedford, Johnson, 2006; Frith, Gleeson, 2008; Pruis, Janowsky, 2010). Moterims vakarietiškoje kultūroje svarbiausiu grožio rodikliu tapo lieknas kūnas, o tai paskatino daugelio moterų norą sublogti ir išlaikyti nerealiai liekną kūną. Šis susirūpinimas lieknumu yra grožio idealų pokyčių per pastaruosius kelis dešimtmečius rezultatas (Thompson *et al.*, 1999). Praėjusio amžiaus viduryje ektomorfiškas kūno sudėjimas buvo siejamas su nervingumu, paklusnumu ir socialiniu atsiribojimu. Apie 1980 metus ši sąsaja kito ir maždaug nuo tada liekni asmenys yra laikomi patraukliais. Pastebėta, kad moters liekno kūno idealas,

pateikiamas visuomenės informavimo priemonėse, pasikeitė ir tapo gerokai lieknesnis. Tai sąlygojo idealaus kūniškojo Aš lieknėjimą ir didėjantį nepasitenkinimą kūnu. Pastebėta, kad moterys dažniau nei vyrai save vertina kaip turinčios atsvario. Ši tendencija ypač pastebima paauglystės ir jaunystės amžiaus tarpsniuose (Prevos, 2005).

Nors kūno vaizdo tyrimų ir daugėja, tačiau didžioji jų dauguma koncentruojasi ties tokiais sociokultūriniais veiksniais, kaip visuomenės informavimo priemonių įtaka nepasitenkinimui savo kūnu, kitų asmenų požiūris į asmens išvaizdą bei jo išvaizdos vertinimą (Thompson *et al.*, 1999; Cash, 2004; Tiggemann, 2004). Tačiau mažiau dėmesio skiriama tam, kaip asmuo pats vertina savo išvaizdą ir kokios įtakos tai turi jo socialiniam funkcionavimui bei subjektyviai gyvenimo kokybei. Tiek paauglystėje, tiek vėliau, jaunystės amžiaus tarpsnyje, išvaizdos svarba nekinta. Kadangi jaunystės amžiaus tarpsnyje dažnai sukuriama šeima, patrauklumas priešingos lyties atstovams, t. y. būsimiems partneriams, išlieka svarbus (Davison, McCabe, 2006).

Darbo aktualumas ir naujumas. Šis darbas yra naujas ir aktualus keliais aspektais. Pirmia, jame vertinamas globalusis, kognityvinis bei emocinis požiūris į savo kūną komponentai. Tai yra pirmasis tokio pobūdžio tyrimas Lietuvoje. Iki šiol Lietuvoje atliktuose tyrimuose daugiausia dėmesio skiriama neigiamos patirties, susijusios su kūnu, įtakai ir beveik nekalbama apie teigiamos patirties įtaką savo kūno suvokimui ar kitiems kūno vaizdo komponentams (Jankauskienė, Kardelis, 2002; Stock *et al.*, 2004; Miškinytė, Perminas, Leonavičius, 2006; Miškinytė, Perminas, Šinkariova, 2006).

Antra, požiūris į savo kūną ir Didžiojo Penketo asmenybės savybių sąsajos iki šiol nėra taip išsamiai nagrinėtos. Tyrinėtos tik požiūris į savo kūną atskirų komponentų ir asmenybės savybių sąsajos. Literatūroje rasta keletas teorinių pasvarstymų, pagrįstų empiriniais duomenimis, kuriuose kūno vaizdo charakteristikos siejamos su tam tikromis asmenybės savybėmis. Daugelis tyrimų yra fragmentiški, nagrinėjantys tik kai kurias asmenybės savybes, išskiriamas Penkių faktorių modelyje (Costa, McCrae, 1992), arba

vertinantys dažniausiai tik emocinį kūno vaizdo komponentą (pvz., Brookings, Wilson, 1994; Podar, Hannus, Allik, 1999; Bollen, Wojciechowski, 2004; Kvaalem *et al.*, 2006). Šiuo tyrimu yra galimybė patikrinti kitų autorių gautus rezultatus bei galbūt atrasti naujų ryšių. Taip pat aprėpiama gerokai daugiau požiūrio į savo kūną komponentų – nuo atskirų jo dalių vertinimo iki subjektyvios gerovės išgyvenimo, susijusio su požiūriu į savo kūną.

Trečia, didžioji dauguma tyrimų atlikta jaunų suaugusių imtyje, tačiau dažniausiai tyrinėjamas tik moterų kūno vaizdas bei sutrikęs valgymo elgesys. Šiame darbe tiriami tiek moterų, tiek vyrų požiūrio į savo kūną aspektai, siekiant įvertinti, koks požiūris į savo kūną yra būdingas Lietuvos jaunuoliams. Svarbu tyrinėti ir požiūrio į savo kūną lyčių skirtumus. Literatūroje teigiama, kad vyrų susirūpinimas ir skiriamas dėmesys išvaizdai pastaruoju metu padidėjo (McCabe, Ricciardelli, 2004; Hargreaves, Tiggemann, 2006), todėl svarbu tyrinėti, ar skirtumai tarp jaunų vyrų ir moterų požiūrio į savo kūną sumažėjo, ar pastebimos kitokios tendencijos.

Ketvirta, taip pat svarbu tyrinėti su kūno vaizdu susijusią gyvenimo kokybę jauno suaugusiojo amžiuje. Iki šiol atliktuose tyrimuose dažniausiai tyrinėjama moterų imtis, kiek požiūris į savo kūną turi įtakos moterų gyvenime (pvz., Cash, Fleming, 2002). Didėjantis vyrų susirūpinimas savo išvaizda gali lemti prastesnę vyrų subjektyvią gyvenimo kokybę, susijusią su išvaizda. Subjektyvią gyvenimo kokybę svarbu tyrinėti, norint suprasti, kaip požiūris į savo kūną veikia su kūnu susijusią patirtį mūsų kultūroje.

Penkta, nemažai atlikta tarpkultūrinių kūno vaizdo vertinimo tyrimų. Vienas tokių atliktas Bulgarijoje, Danijoje, Vokietijoje, Lietuvoje, Lenkijoje, Ispanijoje bei Turkijoje (Mykolajczyk *et al.*, 2010). Bendros tendencijos rodo, kad idealus svoris skirtingose Europos šalyse yra panašus. Jaunuolės yra linkusios save laikyti per stambiomis nei normali kūno masė (palyginus su kūno masės indeksu), o vaikinai save laiko per lieknais. Šiame tyrime Lietuva tyrėjus domino kaip valstybė, kuri neseniai buvo įstojusi į Europos Sąjungą ir joje prasidėjo ekonominiai bei visuomeniniai pokyčiai. Buvo kelta prielaida, kad naujų idealų ir gyvenimo būdo perėmimas iš Vakarų

Europos gyventojų gali turėti įtakos savo kūno suvokimui ir vertinimui tarp studentų. Tyrimo, Lietuvoje atlikto 1998–2000 metais, duomenimis, tarp studentų buvo daugiausiai normalaus kūno svorio vaikinių ir merginų. Vaikinių save laikė per storais 12,3%, moterų – 22,8%. Per lieknais save laikė 23,9% vaikinių ir 9,3% merginų. Lietuvos studentų populiacijos vidutinis kūno masės indeksas buvo vienas mažesnių, kaip ir kitų Rytų Europos šalių – Lenkijos ir Bulgarijos. Kitų Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, merginos yra labiau susirūpinusios savo kūno išvaizda nei vaikinai. Jos dažniau save laiko storesnėmis nei yra iš tikrųjų (Stock *et al.*, 2004). Pastarojo tyrimo autoriai palygino lietuves su vokiečiais ir nustatė, kad vokiečių kūno suvokimas yra prastesnis. Tai reiškia, kad vokiečių merginos save laiko storesnėmis, nei yra iš tikrųjų. Tačiau tyrimo autoriai mano, kad tokiems skirtumams įtakos galėjo turėti tai, jog tyrimas abiejose valstybėse buvo atliekamas skirtingu metu. Apibendrinant, šis darbas taip pat naujas tuo, kad jame lyginamas Lietuvos ir JAV jaunuolių požiūris į savo kūną, siekiant aptikti kultūrinius skirtumus ar panašumus.

Praktinė reikšmė. Disertacijoje atliekamas tyrimas daugiau teorinio pobūdžio. Jis nėra orientuotas į praktinį pritaikymą, tačiau jo praktinė vertė yra akivaizdi:

- Šiuo darbu stengiamasi atkreipti dėmesį į tai, kad ne tik Lietuvos moterys yra susirūpinusios savo kūnu ir jam priskiria nemažai svarbos, tačiau ir vyrai. Tai gali paskatinti labiau atkreipti dėmesį ir į vyrų netinkamą elgesį, susijusį su išvaizdos gerinimu bei priežiūra.
- Taip pat šis darbas leidžia požiūrį į savo kūną suprasti kiek plačiau, ne tik individualiu, tačiau ir tarpasmeniniu kontekstu (t. y. santykyje su partneriu).
- Šiame darbe tyrinėjamas požiūris į savo kūną ir jo sąsajos su asmenybės savybėmis papildoma literatūroje vyraujančius modelius ir leidžia tiksliau suprasti, kaip tam tikros asmenybės savybės lemia požiūrį į savo kūną. Visa tai gali pagelbėti geriau suprasti neigiamą požiūrį į savo kūną ir

neapsitenkinimą savo kūnu psichologinėse konsultacijose ir psichoterapijoje.

- Tiriamas Lietuvos jaunuolių požiūris į savo kūną gali būti atspirties taškas kuriant įvairias prevencines programas, siekiančias kūno vaizdo pokyčių, tiek jauno suaugusio amžiaus asmenims, tiek paaugliams.

Tyrimo tikslas. Šio darbo tikslas – įvertinti Lietuvos jaunuolių požiūrį į savo kūną bei jo sąsajas su asmenybės savybėmis ir subjektyvia gyvenimo kokybe.

Tiksliui pasiekti buvo išskelti tokie **uždaviniai**:

- Įvertinti Lietuvos jaunuolių požiūrį į savo kūną.
- Palyginti Lietuvos ir JAV jaunuolių požiūrį į savo kūną.
- Įvertinti bei palyginti jaunų vyrų ir moterų požiūrį į savo kūną.
- Įvertinti požiūrio į savo kūną sąsajas su asmenybės savybėmis ir subjektyvia gyvenimo kokybe.

Ginamieji teiginiai:

1. Šiuolaikinių jaunuolių požiūris į savo kūną yra nevienareikšmiškai susijęs su demografinėmis charakteristikomis:
 - 1.1. Jaunų vyrų ir moterų požiūris į savo kūną skiriasi.
 - 1.2. Didėjant amžiui, požiūris į savo kūną yra teigiamesnis.
 - 1.3. Didesnis užimtumas yra susijęs su teigiamesniu požiūriu į savo kūną.
 - 1.4. Partnerio turėjimas yra susijęs su teigiamesniu požiūriu į savo kūną.
2. Asmenybės savybės nevienareikšmiškai siejasi su požiūriu į savo kūną: didesnis neurotiškumo ir mažesnis ekstraversijos, atvirumo patyrimui, sąmoningumo ir sutariamumo bruožų išreikštumas yra susijęs su neigiamu požiūriu į savo kūną (t. y. dažnesniu neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos išgyvenimu, didesniu neigiamų įsitikinimų, susijusių su

fizine išvaizda, kiekiu, nepasitenkinimu savo kūnu ir prastesne subjektyvia gyvenimo kokybe).

3. Požiūris į savo kūną, pasitenkinimas savo kūnu ir subjektyvi gyvenimo kokybė yra susiję:
 - 3.1. Egzistuoja neigiamas ryšys tarp neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos išgyvenimo, pasitenkinimo savo kūnu ir subjektyvios gyvenimo kokybės.
 - 3.2. Egzistuoja neigiamas ryšys tarp neigiamų įsitikinimų, susijusių su išvaizda, pasitenkinimo savo kūnu ir subjektyvios gyvenimo kokybės.
4. JAV jaunuolių požiūris į savo kūną yra neigiamesnis nei Lietuvos jaunuolių.

1. SAVO KŪNO VAIZDO IR JO SĄSAJŲ SU ASMENYBE BEI GYVENIMO KOKYBE TYRIMŲ APŽVALGA

1. 1. Išvaizdos svarba

Galimybėi pasitaikius kiekvienas stebi bei apžiūrinėja save veidrodyje, taip pat ir parduotuvių langų veidrodiniuose atspindžiuose. Savo išvaizdos stebėjimas padeda dar kartą pasitikrinti, peržvelgti savo identitetą. Tačiau išvaizdai neatitikus asmens internalizuotam savęs vaizdui, stengiamasi vengti tokių savęs stebėjimo bei apžiūrinėjimo ritualų. Fiziniai kūno, o ypač veido, pokyčiai turi didelės įtakos Aš vaizdui ir dažniausiai reikia laiko su amžiumi vykstantiems pokyčiams internalizuoti (Bates, Cleese, cit. pagal Rumsey, Harcourt, 2005).

Kiekvienas asmuo aktyviai stengiasi koreguoti savo išvaizdą, siekdamas atitikti išvaizdai keliamus reikalavimus arba pabrėžti savo individualumą (pvz., pasirinkdamas atitinkamus drabužius ar šukuoseną). Tačiau ne visi išvaizdos pokyčiai yra kontroliuojami ir priklauso nuo senėjimo, ligos ar įvairių traumų (Newell, 2000, cit. pagal Rumsey, Harcourt, 2005). Visi kūno pokyčiai vyksta visuomenės reikalavimų kontekste, kur pastaruoju metu ypač pabrėžiama kūno išvaizdos svarba. Tuomet tampa svarbu atrodyti patraukliai kitiems, kadangi tokiu būdu gali būti labiau prieinami įvairūs socialiniai resursai, tokie kaip draugystė, partneriai ir ilgalaikiai santykiai. Pasak daugelio legendų ir pasakojimų, išvaizda taip pat atlieka labai svarbų vaidmenį ir dažniausiai grožis suteikia tam tikros galios personažui.

Tyrimų duomenys atskleidžia, jog daugelis žmonių pritaria teiginiui, kad „tai, kas gražu, yra gerai“, ir remdamiesi šia nuostata mano, jog patrauklūs žmonės turi daugiau teigiamų asmenybės savybių. Todėl patrauklesni žmonės suvokiami kaip labiau mokantys bendrauti, turintys daugiau socialinių įgūdžių, yra geresnės psichinės sveikatos ir yra šilti bendraudami (Eagly *et al.*, 1991). Taip pat pastebėta, kad žmonės, suvokiantys save kaip patrauklius, išgyvena mažiau vienatvės ir socialinio nerimo

(Feingold, 1992). Tačiau pripažįstama, kad svarbi yra ne tik asmens išvaizda. Visuomenėje vyraujantys stereotipai yra labai paplitę ir dažniausiai pasitelkiami be didelių apmąstymų. Vakarietiškoje kultūroje vyraujantis tobulos fizinės išvaizdos akcentavimas demonstruojamas žurnaluose, reklamose, filmuose ir televizijoje. Todėl dažniausiai greitai, tačiau nepakankamai tiksliai priimamas sprendimas apie kito žmogaus asmenybę, intelektą ir daugybę kitų psichologinių savybių, priklausomai nuo jo fizinio patrauklumo.

Socialiniai grožio idealai pradedami internalizuoti nuo pirmųjų gyvenimo metų. Žiniasklaida turi nemažos įtakos siejant išvaizdą ir tam tikras asmenybės savybes. Dažniausiai vaikams rodomuose animaciniuose filmuose teigiami personažai yra vaizduojami gražūs (turintys dideles akis, simetriškus veido bruožus ir liekni), o neigiami – negražūs (šiurkščių veido bruožų ir kartais net gąsdinantys). Tai padeda formuoti asociacijas tarp išvaizdos ir tam tikrų charakterio savybių (Klein, Shiffman, 2006).

Žinučių apie idealų kūną galima rasti ir nagrinėjant žaislus, gaminamus vaikams. Akivaizdu, kad lėlės vaikams – gražaus kūno idealas, kadangi jos su didelėmis akimis ir putliomis lūpomis, ilgomis blakstienomis ir mažomis nosimis, lygia oda. Populiariausios lėlės yra Barbė ir Kenas, bet jų kūnai neatitinka realaus kūno fizinių duomenų. Kai kurie tyrėjai vertino, kaip keitėsi žaislų proporcijos laikui bėgant. Pvz., pastebėta, kad kai kurie žaislai, vaizduojantys vyriškos giminės atstovus, pastaruoju metu pradėti gaminti lieknesni, raumeningesni, su ypač ryškiais pilvo raumenimis, panašiais į kultūrizmu užsiimančių vyrų (Pope, Olivardia, Gruber, 1999).

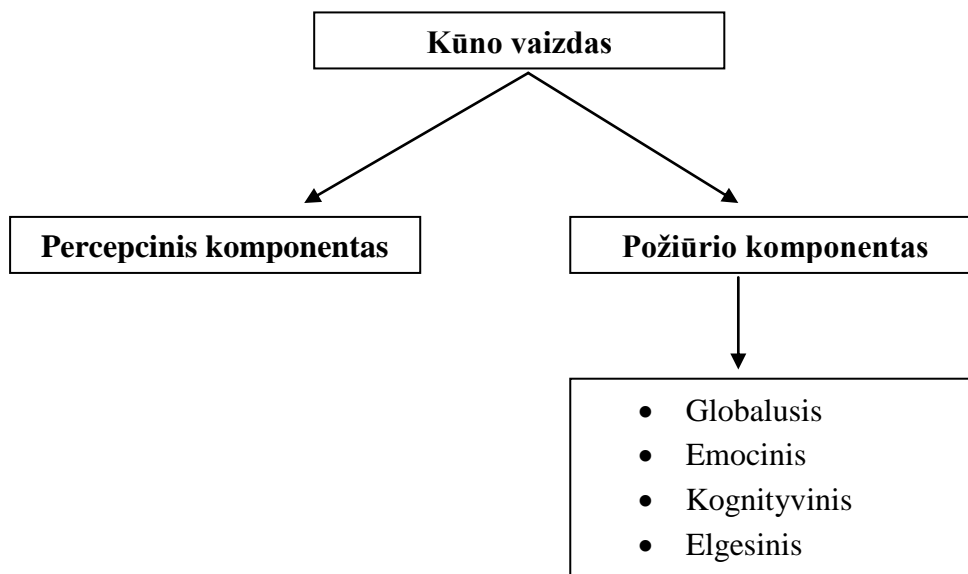
Susirūpinimas savo išvaizda vakarietiškoje kultūroje nenumaldomai didėja ir baigia pasiekti epidemijos lygį. Daugelis žmonių yra susirūpinę savo išvaizda ir dažniausiai nepatenkinti tuo, kaip atrodo, todėl norėdami pakoreguoti savo kūną imasi įvairių priemonių: laikosi dietos, sportuoja, siekdami pakoreguoti kūno formas, išgyvena nerimą ir vengia socialinių kontaktų dėl kūno išvaizdos, išleidžia daug pinigų grožio produktams ir estetinės plastinės chirurgijos operacijoms.

Apibendrinant, pastaruoju metu pasaulyje ypač susidomėta kūno vaizdu. Kūniškojo Aš charakteristika tampa vis svarbesnė kasdieniame gyvenime. Socialinėje aplinkoje kinta grožio idealai, tačiau tuo pat metu kinta ir reikalavimai jų siekti bei laikytis. Informacijos apie grožio idealus gausu visuomenės informavimo priemonėse, kas skatina didesnę nepasitenkinimą savo kūnu, o tai dar labiau skatina siekti tų idealų (Blond, 2008).

1. 2. Savo kūno vaizdo samprata

Anot daugelio kūno vaizdo tyrimo metodikų autoriaus Cash ir jo kolegos Pruzinsky (2004), *savo kūno vaizdas – tai savo kūno suvokinys, požiūris į savo kūną bei su kūnu ir jo išvaizda susijusi patirtis*. Kūno vaizdą sudaro 2 pagrindiniai komponentai: percepcinis ir požiūris. Percepcinį komponentą apima savo kūno apimčių vertinimai, t. y. individo savo kūno formos, dydžio bei svorio vertinimo tikslumas, lyginant su realiomis jo kūno proporcijomis (pvz., valgymo sutrikimų atveju dažniausiai pervertinamos kūno apimtys) (Cash, Wood, Phelps, Boyd, 1991; Slade, 1994). Požiūrio komponentą sudaro nepasitenkinimas savo kūno apimtimi ir forma (Cash, 2004). Šiame darbe pagrindinis dėmesys skiriamas požiūrio komponentui, kadangi tyrinėjama ne klinikinė imtis ir dėl sudėtingumo vertinant percepcinį komponentą, kuriam vertinti reikalingas psichofizinių metodų taikymas.

Požiūris į savo kūną yra daugiakomponentis reiškinys, apimantis savo kūno vertinimą, rūpinimąsi savo kūno išvaizda ir emocinius išgyvenimus, susijusius su kūnu (Muth, Cash, 1997). Dažniausiai tyrinėjamas kūno vaizdo požiūrio komponentas, tiksliau – nepasitenkinimas savo kūnu, kuomet kitiems jo komponentams skiriama mažiau dėmesio. Mūsų atliktu tyrimu siekiama įvertinti įvairius požiūrio į savo kūną aspektus, charakteringus jauno suaugusio amžiaus Lietuvos populiacijai. Tokio pobūdžio tyrimas yra pirmasis Lietuvoje. Šiame darbe požiūris į savo kūną aptariamas ir vertinamas pakankamai detalai.



1 pav. Kūno vaizdo komponentai (pagal Thompson, van den Berg, 2004)

Thompson ir van den Berg (2004) išskyrė keturis požiūrio į savo kūną aspektus (žr. 1 pav.):

- Globalųjį – tai bendras pasitenkinimas ar nepasitenkinimas savo kūnu.
- Emocinį – tai išgyvenamos emocijos, susijusios su savo kūno išvaizdos vertinimu.
- Kognityvinį – investavimas į savo kūno išvaizdą, klaidingi ar iracionalūs įsitikinimai apie savo kūną.
- Elgesinį – tam tikrų situacijų ar objektų vengimas dėl kūno išvaizdos aspektų.

Šiame darbe ir remiamasi pastarųjų autorių išskirtais požiūrio į savo kūną aspektais, kaip labiau patikslinančiais kūno vaizdo požiūrio komponentą. Toliau apibūdinamos kūno vaizdo formavimąsi aiškinančios psichologinės teorijos.

1. 3. Savo kūno vaizdo psichologinės teorijos

1. 3. 1. Psichodinaminis požiūris

Kūno vaizdas formuojasi raidos procese kaip psichinė fizinio Aš reprezentacija. Kūnas regimas sapnuose ir pasireiškia metaforomis bei simboliais. Žmogus aplinką patiria su kūno pagalba. Asmenys, neigiantys savo emocijas, dažniausiai nesupranta išgyvenamų emocijų, t. y. jiems trūksta kūniškojo ir psichologinio Aš reprezentacijų, kurios pagelbėtų emocijų integracijos procese. Tokie asmenys perteikia emocijas savo kūnu, neverbalika, somatizacija. Kuomet kūnas neintegruojamas į psichologinę patirtį, jis tampa labiausiai matomas bei akcentuojamas atsitraukimu (pvz., badavimas ar savęs žalojimas), tam tikrų simptomų realizavimo instrumentu (pvz., įvairios priklausomybės), narcisistiniu investavimu ir perdėtą susirūpinimą keliančiu objektu (pvz., dismorfofobija) arba akcentuojamas skausmu, somatine liga, amžiumi ar svoriu (Krueger, 2004).

Anot psichoanalitikų, kūno vaizdas yra vaizdų, fantazijų ir reikšmių, susijusių su kūnu bei jo dalimis ir funkcijomis, rinkinys. Kūno vaizdas yra Aš vaizdo dalis. Suaugusiojo atidumas vaiko sensorinėms ir motorinėms sistemoms suformuoja tikslesnį vaiko kūniškąjį Aš, kaip pagrindą toliau vystyti psichologiniam Aš. Tai lyg perduoda vaikui, kad kiekvienas asmuo gyvena savo kūne ir kad jame yra kūno ir psichikos vienovė.

Apie 6–8 gyvenimo metus išsivysto vaiko gebėjimas suvokti ir reflektuoti savo psichikos unikalumą. Tai padeda vaikui atspindėti savo patirtį bei elgesį, taip pat suprasti kitų jausmus, pomėgius, norus, žinias, įsitikinimus ir mintis, kas leidžia integruoti kūniškąjį Aš (Krueger, 2002). Ši integracija yra reikalinga emocijų reguliacijai, impulsų kontrolei, savikontrolei ir Aš efektyvumui.

Kūniškojo Aš raidoje psichoanalitikai išskiria tris etapus (Krueger, 2004):

1. Ankstyvasis psichinis kūno patyrimas

Anksčiausiai savasties jausmas pasireiškia per pojūčius kūne. Įvairūs išoriniai dirgikliai, ypač lietimasis, stimuliuoja vaiką bei padeda jam atskirti save nuo aplinkos. Tačiau tiek pat svarbūs yra girdimieji ir vizualiniai stimulai. Tėvų ar globėjų rankos apibrėžia kūno ribas, o empatiškas reagavimas į vaiko vidinius išgyvenimus atspindi jo ribų pojūtį. Tokiu būdu vaiko vidinei būsenai suteikiama forma ir ji tiksliai apibrėžiama empatiškai tėvams reaguojant į vaiko poreikius.

Kuomet vaikas negauna empatiškų tėvų reakcijų, suaugęs jis remiasi išoriniais vertinimais bei atspindėjimu, kadangi vidinis savęs patvirtinimas nėra pakankamai išsivystęs. Tuomet siekiant sujungti kūną su psichiniais išgyvenimais atsiranda psichosomatinių simptomų, taip pat taikomos įvairios kitos kūno stimuliacijos formos arba savęs žalojimas.

2. Kūno ribų apibrėžimas ir vidinių kūno būsenų atpažinimas

Anot psichodinaminės krypties atstovų, šis etapas prasideda nuo kelių mėnesių ir tęsiasi iki antrųjų gyvenimo metų. Šiam etapui charakteringas vaiko realybės jausmo atsiradimas, tai padeda susikurti kūno ribas ir atskirti savo vidines būsenas, o visa tai gelbsti formuojantis intergruotam kūniškajam Aš. Vaikas vis labiau suvokia fizinės savo kūno ribas ir geba atskirti išorinius poveikius nuo vidinių būsenų. Šio amžiaus tarpsnyje kūno vaizdui ir toliau formuojantis, taip pat didelės įtakos turi tėvų atspindėjimas ir atsižvelgimas į vaiko vidinę patirtį. Kūno ribų žinojimas padeda atskirti tai, kas yra „Aš“ ir kas yra „ne Aš“. Vaiko vidinė patirtis sujungiama į visumą. Tai sąlygoja tolesnę psichinės reprezentacijos bei psichinių funkcijų vystymąsi (psichologinis Aš) ir padeda įtvirtinti kūniškojo Aš raidą.

3. Identiteto jausmas

Šio etapo uždavinys yra įtvirtinti pastovią bei darnią psichinę kūniškojo Aš reprezentaciją bei išvystyti aiškumo ir reikšmingumo jausmą. Labai svarbu, kad vystytųsi kuo tikslesnis kūno vaizdas brendimo metu. Kūniškasis Aš yra sudarytas iš vaizdų grupės, kurie yra dinamiški ir ikisąmonėje koncentruojami ties kūniškosiomis patirtimis. Kūno vaizdas yra visų sensorinių modalumų sanakaupa. Greta psichinių reprezentacijų, vėliau

kūno vaizdo raidos procesui įtakos turi kitų žmonių reakcijos į asmens išvaizdą. Kūno vaizdą psichodinaminės krypties atstovai laiko dinamišku, besikeičiančiu raidos procese. Tačiau esant patologijai kūno vaizdo kaitos procesas gali būti netikėtas, simptomiškas bei labai ryškus.

Raidos požiūriu, kūno vaizdas atlieka svarbų vaidmenį ankstyvojoje ego raidoje. Froidas teigė, kad pirmiausiai išsivysto „kūniškasis ego“, nes jis konstruojamas pojūčiais, kurie pasiekia individo psichiką per jutimo organus, esančius kūno paviršiuje (Freud, 1923, cit. pagal Cash, Pruzinsky, 2004). Tai turi įtakos besikeičiančiai fizinio Aš reprezentacijai. Fizinė Aš reprezentacija formuojasi vaikui patiriant, kaip jo kūnas veikia aplinkinius. Tai yra kitų pripažinimo, meilės, kritikos ar kitokios reakcijos į vaiką bei vaiko tų reakcijų interpretacija. Laikui bėgant šios reakcijos internalizuojamos ir inkorporuojamos į bendrą Aš vaizdą. Manoma, kad labiausiai vaiko jausmus ir fantazijas, susijusias su kūnu, veikia šeimos vertybės bei socialinė aplinka, kurioje vaikas auga. Taip pat pripažįstama, jog vienas svarbiausių kūno vaizdo komponentų yra santykis su savo lyties atstovais bei vertybės, deklaruojamos tam tikroje kultūroje, susijusios su lyties vaidmeniu (Cash, Pruzinsky, 2004).

1. 3. 2. Sociokultūrinis požiūris

Žvelgiant iš sociokultūrinės perspektyvos, stengiamasi suprasti, kiek kultūrinės vertybės turi įtakos asmens vertybėms ir elgesiui. Sociokultūrinės teorijos apibūdina kultūrinių vertybių įtaką individo vertybėms. Vienas pagrindinių šios teorijos teiginių yra tas, kad kultūrinės vertybės turi įtakos individo savęs ir kitų suvokimui. Pvz., kuomet visuomenėje yra vertinamas fizinis patrauklumas, tuomet tos visuomenės nariai labiau vertins tiek savo, tiek aplinkinių patrauklumą (Jackson, 2004). Vienas pagrindinių sociokultūrinės teorijos teiginių yra, kad individai yra nuolat veikiami kultūrinių idealų ir lūkesčių, susijusių su patrauklumu, ir teigiama, kad visuomenė diktuoja idealus, t. y. kokios fizinės charakteristikos yra

laikomos patraukliomis ir yra vertinamos. Taip pat kartu su diktuojamais idealais perteikiamos ir galimos pasekmės, jei nesiseka įkūnyti šių kultūrinių idealų.

Sociokultūriniame požiūryje išskiriamos keturios pagrindinės kryptys, kuriomis siekiama paaiškinti fizinį patrauklumą.

Pirmasis jų yra **socialinių lūkesčių teorija**. Anot šios teorijos, poreikis save lyginti su žiniasklaidoje vaizduojamais idealais kyla ne iš asmeninių paskatų, o dėl susiklosčiusių socialinių lūkesčių. Teigiama, kad individų pasaulio supratimas priklauso nuo lūkesčių (t. y. kad suvoktas objektas turi tam tikrų bruožų arba kad tam tikras elgesys lemia atitinkamas pasekmes) ir vertinimų (t. y. koks yra požymio ar elgesio pasekmių vertinimas: teigiamas ar neigiamas) (Lai, 2010). Kultūrinės vertybės turi įtakos elgesio su kitais asmenimis suvokimui ir, savo ruožtu, turi įtakos kitų elgesiui bei savęs suvokimui. Ši įvykių seka yra žinoma kaip „save išpildanti pranašystė“. Pagal šią teoriją, keliamos tokios hipotezės, susijusios su fiziniu patrauklumu (Jackson, 2004):

1. Egzistuoja bendras susitarimas kultūroje dėl to, kas yra patrauklu ir nepatrauklu, tačiau tai skiriasi priklausomai nuo kultūros.
2. Egzistuoja bendri lūkesčiai kultūroje patraukliems ir nepatraukliems asmenims (t. y. fizinio patrauklumo stereotipas), tačiau tai skiriasi priklausomai nuo kultūros.
3. Žmonės elgiasi skirtingai bendraudami su patraukliais ir nepatraukliais asmenimis (t. y. lūkesčių-elgesio ryšys).
4. Skirtingas žmonių elgesys su patraukliais ir nepatraukliais asmenimis egzistuoja dėl skirtingo reagavimo.
5. Šie elgesio skirtumai turi įtakos savęs suvokimo skirtumams (pvz., savęs vertinimui, asmeninėms charakteristikoms) tarp patrauklių ir nepatrauklių individų.

Nors egzistuoja daug tyrimų, nagrinėjančių, kaip kultūroje egzistuojančios institucijos (pvz., visuomenės informavimo priemonės, dietos ir grožio industrija) perteikia patrauklumą kaip vertybę, tačiau yra mažai

tyrimų, nagrinėjančių, kodėl patrauklumas yra vertinamas arba kodėl kai kurie veido bei kūno bruožai yra laikomi patraukliais.

Implicitinė asmenybės teorija (Bruner, Tagiuri, 1954, cit. pagal Schneider, 2004) yra orientuota į struktūras, kurias žmonės naudoja siekdami įprasinti savo socialinį pasaulį – tai yra suprasti ir numatyti kitų elgesį. Pasak šių teorijų, egzistuoja kognityvinės struktūros, kurias sudaro asmenybės savybės (pvz., bruožai) ir jų tarpusavio ryšiai, nurodantys, kiek šios savybės yra susijusios. Kategorija, žyminti fizinį patrauklumą, yra numanomai susieta su įvairiomis savybėmis (pvz., socialine kompetencija), kurių skaičius ir pobūdis priklauso nuo kultūros. Kultūrinė informacija yra perduodama patrauklių individų tiesioginiu stebėjimu ir kultūrinių patrauklumo vaizdinių (pvz., žiniasklaidoje). Teorijoje nėra kreipiamas dėmesys į tai, kodėl skirtingose kultūrose egzistuoja skirtingi patrauklumo atributai.

Statuso apibendrinimo teorija (Berger *et al.*, 1977, cit. pagal Oldmeadow, 2007) išsivystė iš sociologinių teorijų, aiškinančių, koku būdu išorinio statuso charakteristikos turi įtakos socialinėms sąveikoms neformaliose, į užduotis orientuotose grupėse. Anot šios teorijos autorių, išorinio statuso charakteristikos yra naudojamos generuoti lūkesčius, susijusius su efektyvumu, turint ar neturint omenyje šias charakteristikas ir efektyvumą suvokiant sąmoningai ar nesąmoningai. Anot šios teorijos, fizinis patrauklumas yra kaip „difuzinė“ statuso charakteristika, kadangi pagal ją individai vertinami skirtingai ir iš jų tikimasi skirtingų dalykų. Žmonės dažniausiai turi daugiau teigiamų lūkesčių patraukliems žmonėms. Jie palankiau žiūri ir elgiasi su patraukliais individualais ir palankesnis požiūris turi įtakos palankesniau patrauklių žmonių požiūriui į save.

Anot sociokultūrinio požiūrio į kūno vaizdą, pati kultūra apibrėžia, koks kūnas yra patrauklus. Savo kūno, kaip patrauklaus, suvokimas priklauso nuo kultūrinių apibūdinimų. Kuo individo savo kūno patrauklumo suvokimas yra artimesnis kultūriniam idealui, tuo individas save vertina kaip labiau patrauklų. Taigi kūno vaizdas priklauso nuo kultūrinių idealų ir nuo to, kaip individas suvokia savo kūną priklausomai nuo šių idealų.

Tyrimai rodo, jog kūno idealai kinta priklausomai nuo kultūros, taip pat skiriasi ir kultūros viduje tarp grupių ir laike. Šiuolaikinėse vesternizuotose kultūrose idealizuojamas moterų lieknumas ir vyrų vidutinis kūno sudėjimas. Galimi paaiškinimai, kodėl idealizuojamas lieknumas, yra šie (Jackson, 2004):

- Noras mėgdžioti ar kopijuoti aukštesnės ekonominės klasės individus, kur lieknumas yra siejamas su turtingumu ir laisvalaikiu;
- Besikeičiantys moterų vaidmenys nuo motiniško iki instrumentinio ar maskulinizuoto;
- Noras atrodyti jaunatviškai (jaunatviškumas yra siejamas su lieknumu);
- Suvokta sąsaja tarp lieknumo ir sveikatos, ką aukština medicininė bendruomenė.

Potencialiai neigiamos pasekmės, kurias sukelia lieknumo idealizavimas, yra negatyvus kūno vaizdas, žemas savęs vertinimas ir psichologiniai bei fiziniai sutrikimai, keliantys grėsmę individo gyvybei.

Ketvirtasis požiūris – **Socialinio palyginimo teorija** (Festinger, 1952). Šioje teorijoje teigiama, kad individai save lygina su kitais įvairiais aspektais, norėdami tiksliau save vertinti. Pirmiausiai buvo manoma, kad toks palyginimas vyksta tokioje socialinėje aplinkoje, kur nėra prieinami kiti objektyvūs įrodymai, kuriuos individas galėtų panaudoti vertindamas savo sugebėjimus, nuomonę ar fizinį patrauklumą. Festinger (1954) teigia, kad socialinis palyginimas yra reikšmingas procesas, kadangi savęs vertinimas yra nepastovus, kuomet nėra pagrindo, pagal kurį atliekamas palyginimas. Lygindami save su kitais, individai stengiasi kiek įmanoma labiau sumažinti akivaizdžius gebėjimų ar kitų aspektų skirtumus, pagal kuriuos atliekamas palyginimas.

Kalbant apie kūno vaizdą, tyrėjai kelia prielaidą, kad individualūs polinkio save lyginti su aplinkiniais skirtumai lemia polinkį lygintis su kultūroje vyraujančiais idealais (Thompson *et al.*, 1999). Išskiriami tam tikri veiksniai, lemiantys lyginimo pagrindo pasirinkimą – t. y. ar jie yra konkretūs, ar universalūs. Konkretaus palyginimo pavyzdžiu gali būti savęs lyginimas su

panašiais į save asmenimis tam tikru aspektu (pvz., moteris savo svorį lygina su kitų bendraamžių moterų svoriu). Universalus palyginimo pavyzdžiu gali būti savęs palyginimas su visais asmenimis tam tikru aspektu (pvz., vyras lygina savo svorį su kitų vyrų svoriu, nepriklausomai nuo jų amžiaus, ir pan.) (Miller, Turnbull, McFarland, 1988). Taip pat socialinis palyginimas gali būti orientuotas žemyn (kuomet save asmuo lygina su silpnesniais ar blogesniais už save) ir aukštyn (kuomet asmuo save lygina su geresniais ar stipresniais už save) (Wood, Taylor, 1991). Anot tyrimų, žemyn orientuotas palyginimas gali būti susijęs su aukštesniu savęs vertinimu, kuomet aukštyn orientuotas socialinis palyginimas gali turėti įtakos žemesniam savęs vertinimui bei dažnesniam neigiamų emocijų išgyvenimui (Wood, 1989; Major, Testa, Bylsma, 1991).

Fisher, Dunn, Thompson (2002) pastebėjo, kad vyrai lygindami save su kitais vyrais rėmėsi kontinuumu, kurio viename gale neraumeningas, o kitame – raumeningas kūnas, o moterys rėmėsi svorio kontinuumu. Šie autoriai taip pat pastebėjo, kad tokios pačios tendencijos būdingos tiek paaugliams, tiek jauno suaugusio amžiaus asmenims. Tai galbūt galėtų būti vienas iš paaiškinimų, kodėl vyrai yra labiau linkę orientuotis į raumeningą kūną, o moterys – į lieknumą bei svorį.

Didžioji dauguma kūno vaizdo tyrimų socialinio palyginimo teorijos kontekste atlikta tiriant moteris. Pastebėta, kad, esant dažnesniam socialiniam palyginimui, didėja nepasitenkinimas kūnu (Thompson, Heinberg, Tantleff, 1991; Heinberg, Thompson, 1992a; Stormer, Thompson, 1996). Tačiau nėra iki galo aišku, ar apskritai socialinis palyginimas ar jo pobūdis turi įtakos nepasitenkinimui savo kūnu. Galimas daiktas, kad vien socialinis palyginimas yra susijęs su nepasitenkinimu savo kūnu, nepriklausomai nuo to, ar jis konkretus, ar universalistinis (Heinberg, Thompson, 1992a; Faith, Leone, Allison, 1997). Galbūt palyginimo standarto svarbumas yra vienas iš veiksnių, leidžiančių prognozuoti nepasitenkinimą savo kūnu, o ne panašumas tarp palyginimo standarto ir paties individo, kuris taiko socialinį palyginimą (Heinberg, Thompson, 1992b; Thompson, Heinberg, 1993).

Sociokultūriniame požiūryje akcentuojamas ir visuomenės informavimo priemonių vaidmuo, perteikiant reikalavimus idealiam kūnui (Thompson, Heinberg, Altabe, Tantleff-Dunn, 1999). Žiniasklaidoje aptinkamas spaudimas atitikti keliamus reikalavimus skatina nepasitenkinimą savo kūnu. Didžiąjai daliai žmonių pateikiamas idealas yra nepasiekiamas, mat dažnai būna patobulintas, padailintas, pakoreguotas įvairiomis kompiuterinėmis ir kitomis priemonėmis, siekiant tobulo vaizdo. Tačiau, deja, didžioji dalis žmonių nežino, kad šios priemonės yra naudojamos, ir gali suvokti tokius pateikiamus vaizdus kaip realiai egzistuojančius. Žiniasklaidoje taip pat gausu informacijos, kaip siekti idealaus kūno formų – t. y. kaip laikytis dietos, sportuoti, vartoti įvairius papildus (Cash, 2002; Tiggemann, 2003). Dėl to daugelis individų, kuriuos pasiekia ši informacija, klaidingai galvoja, kad šiomis priemonėmis pageidaujamos kūno formos yra lengvai pasiekiamos. Taip pat žiniasklaidoje pateikiama sąsaja tarp idealaus kūno ir laimingumo jausmo išgyvenimo, geresnio socialinio statuso ar geidžiamumo. Anot šios teorijos, negebėjimas pasiekti ar išlaikyti idealių kūno formų siejamas su dažnesniu neigiamų emocijų išgyvenimu, galimomis įvairiomis elgesio pasekmėmis (Tiggemann, 2003).

Sociokultūrinė teorija yra viena populiariausių, stengiantis paaiškinti kūno vaizdą ir jo vystymąsi. Dėl to ši teorija iki šiol buvo plačiai tyrinėjama, ją buvo stengiamasi paremti empiriniais įrodymais. Tačiau didžioji dauguma tyrimų koncentruojami ties moterimis. Greičiausiai dėl to, kad moterys iki šiol buvo labiau nepatenkintos savo kūnu bei dažniau sirgo valgymo sutrikimais (Hargreaves, Tiggeman, 2002).

Dažnai literatūroje apie sociokultūrinį požiūrį į kūno vaizdą kritikuojama žiniasklaida, vaizduojanti ir ypač akcentuojanti lieknos moters idealą ir taip skatinanti jaunas moteris susikurti nerealistiškus lūkesčius savo atžvilgiu, skatinančius nepasitenkinimą savo kūnu ir sutrikusį valgymo elgesį. Tačiau Holmstrom (2004) savo metaanalizėje parodė, kad lieknos moters vaizdavimas visuomenės informavimo priemonėse turi labai menką įtaką arba neturi visai jokios įtakos vartotojams.

1. 3. 3. Kognityvinis-bihevioristinis požiūris

Kognityvinėje-bihevioristinėje teorijoje kūno vaizdas apibūdinamas kaip internalizuotas fizinio „Aš“ vaizdas, kuris lemia mūsų elgesį ir turi įtakos informacijos apdorojimui (Altabe, Thompson, 1996). Higgins (1987) pasiūlytoje „Aš neatitikimų“ (angl. *Self-discrepancy*) teorijoje išskyrė tris „Aš“ sritis: realų „Aš“ (žinios apie realiai turimus gebėjimus, savybes ir pan.), privalomą „Aš“ (atspindi reprezentaciją, koks asmuo turėtų būti) ir idealų „Aš“ (atspindi idealus, norus, siekius). Anot Higgins, išskirti šias tris „Aš“ sritis nepakanka. Norint suprasti kylančias neigiamas emocijas, kurias lemia neatitikimas tarp sričių, svarbus ir žiūros taškas, kuris lemia savęs vertinimą, remiantis skirtingomis vertybėmis. Jis išskiria du žiūros taškus: mūsų pačių, t. y. kai mes save vertiname iš savo pačių žiūros taško, ir „reikšmingo kito“, pvz., motinos, tėvo, sutuoktinio ar artimo draugo. Higgins kelia prielaidą, kad kiekvienas asmuo turi daugelį „Aš“ reprezentacijų, t. y. tiek, kiek jis turi sau reikšmingų asmenų.

Kita teorija, kurią suformulavo Markus (1977), teigia, kad egzistuoja kognityvinės struktūros, lemiančios asmens elgesį. Jos vadinamos „Aš“ schemomis – kognityviniais savęs apibendrinimais, kurie remiasi individualia socialine patirtimi ir turi įtakos informacijos apie save apdorojimui. Markus ir Nurius (1986) taip pat kalba apie vieną „Aš“ sričių, kurią pavadino „galimu Aš“ (angl. *possible self*), jis yra susijęs su individo nuomone apie savo potencialias galimybes ir ateitimi, kitaip tariant, tai idealus „Aš“, toks, kokiu asmuo norėtų tapti. Jis gali būti sėkmingas, kūrybingas, turtingas, mylimas ar lieknas „Aš“ ir toks, kurio baiminamasi – tai vienišas, prislėgtas, nesugebantis, bedarbis ar benamis „Aš“. Individo „galimi Aš“ – tai kognityvinės tikslų, siekių, motyvų ir baimių reprezentacijos, kurios individą skatina elgtis vienokiu ar kitokiu būdu.

Pastaruoju metu dažnai akcentuojamą nepasitenkinimą savo kūnu Rodin, Silberstein ir Striegel-Moore (1985, cit. pagal Webster, Tiggemann, 2003) jau seniau įvardijo *normatyviniu nepasitenkinimu*. Toks susirūpinimas

savo kūno išvaizda yra sąlygotas visuomenės grožio idealų, aiškiai akcentuojančių tam tikrą kūno lieknumą, kurio dažniausiai neįmanoma realizuoti daugeliui moterų. Taip pat literatūroje pastebima, kad visuomenės informavimo priemonėse pateikiamas idealus moters kūnas tampa vis lieknesnis. Tai daugeliui moterų sukelia nepatenkinimą savo kūnu, kas gali paskatinti griežtos dietos laikymąsi arba netgi valgymo sutrikimų išsivystymą (Engeln-Maddox, 2005).

Nors dažniausiai nepasitenkinimas savo kūnu aptinkamas tarp jaunų žmonių, tačiau yra įrodymų, jog toks reiškinys yra būdingas visais amžiaus tarpsniais. Taip pat pastebėta, kad išvaizdos svarba labai priklauso nuo amžiaus. Vyresni asmenys savo išvaizdai teikia mažiau svarbos, tačiau pasitenkinimas savo kūnu laikui bėgant nekinta. Teigiama, kad vyresnės moterys neišvengiamai tolsta nuo jaunatviško liekno gražaus kūno idealo ir pradeda taikyti tokias kognityvines strategijas, kaip savo lūkesčių ar reikalavimų sumažinimas, tai padeda susitaikyti su socialiai nepriimtinais, tačiau dažniausiai nekontroliuojamais kūno pokyčiais, susijusiais su senėjimo procesu. Autoriai teigia, kad kognityvinės strategijos taip pat padeda susilpninti savęs vertinimo priklausomybę nuo nepasitenkinimo savo kūnu (Webster, Tiggemann, 2003).

Nors dažniausiai literatūroje nagrinėjamas moterų kūno vaizdas, tačiau pastaruoju metu atkreiptas dėmesys ir į vyrų kūno vaizdą. Pastebima, jog vaikinai ir vyrai, priešingai nei moterys, deda daugiau pastangų, kad jų kūnas taptų didesnis, tvirtesnis, raumeningesnis. Dėl to dažniausiai pasirenkamas intensyvus sportavimas, dietos laikymasis, steroidų bei masto papildų vartojimas, siekiant sumažinti riebalų kiekį kūne ir padidinti raumenų masę (Hallsworth, Wade, Tiggemann, 2005). Taip netiesiogiai skatina elgtis visuomenės informavimo priemonėse pateikiamas vyro idealas, kuriame raumeningumas yra siejamas su vyriškumu (Mills, D'Alfonso, 2007).

„Grėsmės vyriškumui“ teorijoje (Mishkind *et al.*, 1986, Pope *et al.*, 2000, cit. pagal Mills, D'Alfonso, 2007) teigiama, kad didėjanti vyrų ir moterų lygybė skatina vyrų identiteto krizę, tai verčia vyrus atskirti save nuo

priešingos lyties atstovių savo kūno kitoniškumu. Postuluojama, kad didėjanti lygybė kelia grėsmę vyriškumui ir gali paskatinti vyrų fizinę bei emocinę (pvz., netekus draugės) hiperkompensaciją – t. y. skatinti įsitraukti į veiklą, kuri gali pagelbėti jiems tapti vyriškesniems (Mills, D'Alfonso, 2007).

Kūno vaizdo tema daugiausiai tyrinėjama remiantis būtent šiuo požiūriu. Šis požiūris vienija daug įvairių teorijų, kurios akcentuoja socialinio išmokimo procesus bei kognityvinius procesus, sąlygojančius žmogaus elgesį bei emocijas (Cash, 2004).

1. 3. 4. Evoliucinės psichologijos požiūris

Evoliucinio požiūrio atstovai teigia, kad egzistuoja universalūs patrauklumo kriterijai, kurie yra tarsi užuomina į asmens potencialias reprodukcinės galimybes. Teigiama, kad tiek vyrai, tiek moterys pasirenka partnerius, kurie jiems padėtų padidinti šias reprodukcinės galimybes. Todėl iš pat pradžių buvo akcentuojami akivaizdūs fiziniai patrauklumo bruožai, kadangi, tyrėjų teigimu, jie rodo asmens didesnę „priimtinumą“ kitam. Evoliuciniame požiūryje tyrinėjant patrauklumą dažniausiai akcentuojamas kūno masės indeksas, t. y. ūgio ir svorio santykis, bei kūno formos – tyrinėjant moteris dažniausiai vertinamas klubų ir liemens apimties santykis, o tyrinėjant vyrus – krūtinės bei liemens apimties santykis. Daugelis tyrimų atliekami įvairiose kultūrose ir pastebimos panašios patrauklumo tendencijos (Buss, 2005; Swami, 2006).

Viena pirmųjų ir dažniausiai literatūroje aptariamų yra adaptacijos teorija. Ši teorija aiškina, jog evoliucijos procese egzistuoja tam tikros adaptacijos, skatinančios organizmą evoliucionuoti. Adaptacija yra ir procesas (kurio metu su natūralios atrankos pagalba kinta fenotipas ir atsiranda ar charakteristikos ar bruožai, leidžiantys palikuonims perduoti tam tikrus genus organizmui evoliucionuojant), ir rezultatas (tai bruožai, kurie susiformavo kintant fenotipui ir leido palikuonims perduoti tam tikrą geną). Pastarasis aspektas dažniausiai įvardijamas kaip adaptacinė funkcija. Teigiama, kad

tarpusavio patrauklumas suvokiamas vertinant specifinius bruožus. Patrauklumo vertinimas priklauso nuo vertintojo. T. y. individas rinkdamasis partnerį vertina tam tikrus bruožus, padėsiančius jam evoliucionuoti, nes tai padėjo ir jų protėviams. Evoliucinės psichologijos atstovai pabrėžia, kad partnerius individai renkasi ieškodami naudos palikuoniui, kuris gautų gerą genetinę pagrindą, ir materialios naudos partneriui (pvz., maisto, saugumo). Todėl veikiant natūraliai atrankai evoliucijos eigoje išsivystė polinkis rinktis partnerius, kurių tam tikros charakteristikos rodė galimą didesnę naudą partneriui ir jų būsimam palikuoniui. Šio požiūrio atstovai teigia, kad tam tikros bendrai pripažįstamos patrauklumo charakteristikos yra natūralios atrankos rezultatas. Kai tam tikri bruožai suvokiami kaip patrauklūs, tuomet skiriamos didelės energijos ir laiko sąnaudos tiems bruožams puoselėti, nes tai gali padidinti jų reprodukcinės galimybes (Gangestad, Scheyd, 2005).

Kita, lytinės atrankos ir signalų, teorija teigia, kad fizinės individų charakteristikos gali būti patrauklios, nes jos signalizuoja apie tam tikras savybes. Savybės yra individo gebėjimas sėkmingai sąveikauti su aplinka išgaunant ir efektyviai panaudojant energetinius resursus: geresnių genų perteikimas, gebėjimas teikti materialią naudą (maistą ir saugumą), geresnės reprodukcinės galimybės ir sveikata. Analizuojant veidų patrauklumą dažniausiai analizuojamos trys charakteristikos: lyties dimorfizmas (vyrų ir moterų veidų patrauklumo skirtumai), vidutiniškumas (per didelis ar per mažas tam tikro patrauklaus bruožo išreikštumas nėra patrauklus; vidutinio išreikštumo bruožai yra patraukliausi) ir simetrija (Gangestad, Scheyd, 2005).

Tačiau pastaruoju metu evoliuciniame požiūryje neišvengiama sociokultūrinių teorijų pagalba aiškinant patrauklumą. Ne visi patrauklumo aspektai yra įgimti; kai kuriuos jų lemia kultūra ir asmeninė patirtis. Teigiama, kad galima išmokti, kas yra patrauklu. Europietiškoje ir amerikietiškoje kultūroje vyrauja neigiamas požiūris į asmenis, turinčius antsvorio, kuris yra vyraujanti kultūrinė norma. Tėvų ir bendraamžių įtaka internalizuojant idealų kūną yra akivaizdi, tačiau didžioji dauguma tyrimų vis dėlto labiau akcentuoja visuomenės informavimo priemonių įtaką formuojant suvokimą, koks turėtų

būti idealus kūnas – moterų siekiamybė yra lieknas, o vyrų – raumeningas kūnas. Tradicinėse kultūrose pastebimas kiek kitoks moters fizinio patrauklumo suvokimas. Priešingai nei vakarietiškoje kultūroje, apkūnumas yra siejamas su finansine gerove, moteriškumu ir seksualumu (Gangestad, Scheyd, 2005; Ghannam, 1997; Nasser, 1988; Rudovsky, 1974, cit. pagal Swami, 2006).

Viena iš priežasčių, kodėl vyrai nori tapti raumeningesni, yra siejama su lyčių diferenciacija. Kai kurie tyrėjai kelia prielaidą, kad vyrai stengiasi siekti idealaus kūno formų dėl iškilusio pavojaus vyriškumui, mat moterys šiuolaikinėje visuomenėje tapo savarankiškesnės ir nepriklausomos bei siekia lygybės įvairiose gyvenimo srityse (Pope *et al.*, 2000). Tradicinis vyro, kaip aprūpintojo ir saugotojo, lyties vaidmuo šeimoje neteko galios. White ir Gillett (1994) teigia, kad šie pokyčiai visuomenėje sąlygojo vyriškumo krizę, kas greičiausiai vyrus paskatino labiau atkreipti dėmesį į savo kūną kaip vieną pagrindinių vyriškumo įrodymų.

1. 3. 5. Feministinis požiūris

Feministinio požiūrio teoretikai teigia, kad visuomenėje yra sukuriama tam tikra prasmė, priskiriama kūnui. Vakarų kultūroje kūno ir proto dualumas konstruojamas tokiu būdu: moterys yra siejamos su kūnu, o vyrai su protu. Moters kūnas yra akcentuojamas, kadangi jam priskirtina reprodukcinė funkcija. Vyro kūnas yra lyg standartas, kuriuo remiantis vertinamas moters kūnas. Dažniausiai brandžios moters kūnas, kuriam būdingos riebalų sankaupos ant klubų ir šlaunų, laikomas nepatraukliu. Toks moterų siejimas su kūnu skatina visuomenėje požiūrį į moterį ar merginą kaip objektą, kurį galima lyginti su visuomenėje nustatytais standartais. Toks vertinimas prasideda labai anksti, kuomet mergaitės yra giriamos dėl išvaizdos ir jos suvokia, kad yra vertinamos už tai, kaip atrodo. Taigi mergaitės išmoksta, kad reikia rūpintis savo kūnu, jį prižiūrėti, siekiant išvengti neigiamo įvertinimo (McKinley, 2004).

Iš feministinės teorijos buvo išplėta tokia sąvoka, kaip objektifikuotas (sudaiktintas) kūno suvokimas. Jį sudaro kūno stebėjimas, kūno išvaizdai keliamų reikalavimų internalizavimas ir su išvaizdos kontrole susiję įsitikinimai. Kūno stebėjimas – tai savęs stebėjimas lyg iš stebėtojo pozicijų. Moterys kreipia dėmesį, kaip jas mato kiti, ir stengiasi atitikti išvaizdai keliamus reikalavimus. Kuomet moteris internalizuoja išvaizdai keliamus reikalavimus, ji savo norą atrodyti vienaip ar kitaip pradeda priimti kaip savo pačios. Tai apsunkina pasipriešinimą keliamiems standartams ir maskuoja išorinį spaudimą paklusti keliamiems reikalavimams. Taip pat internalizacija skatina moteris savo atitikimą keliamiems standartams sieti su savęs vertinimu. Kadangi standartai yra labai siauri ir labai sunkiai įgyvendinami, dažniausiai moterys išgyvena gėdą, kuomet jų neatitinka. Ne mažiau svarbūs yra ir su išvaizda susiję įsitikinimai. Tai įsitikinimai, kad įdėjus pakankamai pastangų kultūriniai standartai, keliami kūno išvaizdai, gali būti įgyvendinti. Tam reikia įsitikinimo, kad tie standartai yra pasiekiami. Tokie įsitikinimai taip pat teikia ir naudos. Tokiu būdu moterys gali įveikti stresą siekiant kartais nepasiekiamų reikalavimų ir suteikti kompetencijos jausmą, kad gebama kontroliuoti savo kūną (McKinley, 1998, 1999; McKinley, Hyde, 1996; cit. pagal McKinley, 2004).

Apibendrinant, feministinis požiūris akcentuoja, jog anksčiau kūnas moters gyvenime atstojo kontrolės lokusą, kadangi tai buvo vienintelis jį atspindintis objektas. Šiuolaikinėse feministinėse teorijose teigiama, kad moterų normatyvinis nepasitenkinimas savo kūnu yra ne individualios patologijos išraiška, o sistemingas socialinis reiškiny.

Apibendrinant aukščiau aptartus teorinius požiūrius, galima teigti, kad kiekvienas jų atskirai yra ribotai galintis paaiškinti požiūrį į savo kūną. Jie yra neatsiejami vienas nuo kito, norint paaiškinti požiūrio į savo kūną sudėtingumą. Anot psichoanalitinio požiūrio, kūno vaizdas yra psichinė fizinio Aš reprezentacija, padedanti integruoti mūsų socialinį patyrimą, susijusį su lyties vaidmeniu ir jam priskiriamomis kultūrinėmis vertybėmis. Kognityvinis-

bihevioristinis požiūris neprieštarauja dėl fizinio Aš internalizacijos, tačiau jis papildo tai, kad fizinį Aš sudaro kognityvinės struktūros (Aš schemas), kurios lemia ne tik įvairialypio patyrimo integraciją, tačiau ir informacijos apdorojimą bei elgesį. Kalbant apie kūno objektifikavimą, tiek feministiniame, tiek evoliuciniame požiūryje kūnas akcentuojamas kaip objektas, dažniausiai dėl jo reprodukcinės funkcijos. Šie abu požiūriai neatmeta ir sociokultūrinio požiūrio akcento kultūriniam dalykams. Šie teoriniai požiūriai leidžia suprasti, kad egzistuoja tam tikra fizinio Aš struktūra, kuri padeda integruoti individualią patirtį, tačiau ji neatsiejama nuo kultūroje egzistuojančių institucijų perteikiamų kultūrinių vertybių, kurios lemia individo savo kūno suvokimą bei vertinimą, jo lyginimą su visuomenėje vyraujančiais standartais ir atitikimą tam tikriems patrauklumo kriterijams.

1. 4. Liekno kūno idealas

Liekno kūno idealizavimas ir padidėjęs dėmesys kūno svoriui ypač pastebimas vakarietiškoje kultūroje nuo XX amžiaus vidurio, kuomet susikoncentravimas į lieknumą ir dietos laikymasis (ypač tarp moterų) tapo visuotine „manija“. Toks susikoncentravimas būdingas dėl to, kad moterų savęs vertinimas ir socialinė sėkmė buvo siejami su fizine išvaizda ir patrauklumu. Taip pat akivaizdu, jog nuo 1960 metų pakito reikalavimai modelių kūnui. Garner ir Garfinkel pastebėjo, kad kuo toliau, tuo mažesnio svorio buvo reikalaujama iš modelių, sumažėjo ir jų kūno formų apvalumas. T. y. modelių kūno išvaizda panėšėjo į paauglių vaikinų kūną (Gordon, 2000).

Labai dažnai kaltinama žiniasklaida, spaudžianti moteris būti lieknas ir paskatinanti išsivystyti valgymo sutrikimui. Žiniasklaidoje pilna pranešimų, jog moterys turi būti lieknos, tad daugelis jų priverstos jaustis blogai dėl to, kad taip neatrodo. Bet toks požiūris yra pernelyg supaprastintas, nes ne visos moterys, kurioms prieinamos įvairios visuomenės informavimo priemonės, suserga valgymo sutrikimais (Polivy, Herman, 2004).

Kiti pastebėjo, kad nors televizija bei spauda yra visuomenės informavimo priemonės ir jų poveikis yra panašus (skatinantis nepasitenkinimą savo kūnu) (Tiggemann, Pickering, 1996; Hawkins, Richards, Granley, Stein, 2004), šių priemonių veikimo principas nėra toks pat. Pastebėta, kad televizijos žiūrėjimas yra susijęs su pasitikėjimu savimi (Hawkins *et al.*, 2004), o žurnalų skaitymas – su lieknumo idealo internalizacija. Ypač didelė rizika yra toms moterims, kurios labai nepatenkintos savo kūnu ir gali greičiau internalizuoti lieknumo idealą arba gali visuomenės informavimo priemonėse ieškoti specifinių pranešimų, susijusių su lieknumu. Taip pat jos dažniau perka ir skaito mados žurnalus, kuriuose gausu patarimų, kaip patobulinti savo išvaizdą. Tokioms moterims žurnalų skaitymas yra tiek pat rizikingas, kiek televizijos žiūrėjimas (Tiggemann, 2003). Taigi visuomenės informavimo priemonėse vaizduojami lieknumo idealai gali paskatinti nepasitenkinimą savo kūnu, neigiamas emocijas, sumažinti pasitikėjimą savimi ir paskatinti atsirasti disfunkciniams įsitikinimams, susijusiems su valgymu (Hawkins, Richards, Granley, Stein, 2004).

Paauglių bei jaunuolių gyvenimuose yra daug žmonių, turinčių įtakos jų elgesiui. Jie daug laiko praleidžia su savo bendraamžiais ir laikui bėgant jų įtaka vis auga. Daugelis paauglių bei jaunuolių iš savo bendraamžių patiria nemažai spaudimo sulieknėti, o tai labai padidina jų nepasitenkinimą savo kūnu (Griffiths, McCabe, 2000; Stice, Maxfield, Wells, 2003). Kitų pastabos, teigiančios, kad paauglys ar jaunuolis nėra pakankamai lieknas, paskatina nepasitenkinimą savo kūno išvaizda. Bendraamžių spaudimas yra dar vienas būdas, kaip pabrėžiamas lieknumo idealas ir kaip skatinama jo siekti. Tokie dideli aplinkos reikalavimai kelia nepasitenkinimą savo išvaizda, o nepasitenkinimas savo kūnu yra vienas iš rizikos veiksnių, skatinančių valgymo sutrikimo išsivystymą.

Taip pat pastebėta, kad paaugliams įtaką daro ne vien bendraamžių spaudimas, bet ir vyresniųjų išvaizda bei elgesys. Ištyrus vidurinės mokyklos merginas, nustatyta, kad jaunesnės mergaitės turi daugiau rizikos. Jos, matydamos vyresnes mergaites kaip idealą, neretai jaučiasi turinčios atsvario,

dažniau yra linkusios laikytis dietos ir turi sumažėjusį savęs vertinimą (Wardle, Watters, 2004). Kiti autoriai pastebėjo, kad skirtingais amžiaus tarpsniais susirūpinimą savo svoriu lemia skirtingi dalykai. Pradinėse klasėse daugiausiai tam įtakos turi bendraamžiai. Pagrindinėse mokyklose taip pat labai svarbi bendraamžių nuomonė ir pasitikėjimas savimi, susijęs su kūno svoriu ir kitų pašaipomis dėl svorio (Taylor *et al.*, 1998).

Apibendrinant, šiuolaikiniai reikalavimai, jog kūnas turi atrodyti lieknas, turėtų būti suprantami platesniame visuomenės kontekste, kur didėja dėmesys išorei, išvaizdai. Mada ir visuomenės informavimo priemonės nėra visiškai autonomiškos kultūros institucijos. Jos kartu ir kuria, ir atspindi kultūroje vyraujančias normas. Aišku, būtų neįtikėtina, jei visuomenės informavimo priemonėse šiuo metu būtų sėkmingai reklamuojama moteris su Rubenso propocijomis. Lieknumas atkreipia dėmesį ir yra reklamuojamas, kadangi jis pabrėžia jau vyraujančias emocijas bei vertybes dabartinėje populiacijoje (Gordon, 2000).

1. 5. Nepasitenkinimas savo kūnu

Nepasitenkinimas savo kūno išvaizda yra susijęs su neigiamais jausmais savo atžvilgiu ir yra laikomas vienu pagrindinių veiksnių, daugiausiai turinčių įtakos valgymo sutrikimų išsivystymui (Cooley, Toray, 2001). Nepasitenkinimas savo kūnu dažnai paskatina laikytis dietos, ypač esant stresinėms situacijoms (normaliomis sąlygomis vien to nepakanka, kad žmogus pradėtų laikytis dietos) (Ruggiero *et al.*, 2003), o dietos laikomos paskatinančiu veiksniu išsivystyti valgymo sutrikimui.

Dažniausiai dietos laikosi tie asmenys, kurie mano esantys „stori“ arba bijo sustorėti (Gleaves ir bendr., 1995, cit. pagal Pitts, Phillips, 1998), jautriai reaguoja į savo kūno svorio padidėjimą ar persivalgymą ir nori atrodyti lieknesni nei yra iš tikrųjų. Laikytis dietos skatina įvairūs socialiniai veiksniai, tokie kaip socialiniai palyginimai (su bendraamžiais, modeliais ir šeimos nariais), kitų tyčiojimas ir bendraamžių raginimai kartu laikytis dietos. Dietos

laikymasis lemia didesnę emocinį nestabilumą – padidėjusį nerimą, depresiškumą ir prislėgtumo jausmą; šiuos veiksnius kai kurie autoriai sieja su paauglių valgymo sutrikimų išsivystymo rizika (Muir, Wertheim, Paxton, 1999; Cohen *et al.*, 2002; Walcott, Pratt, Patel, 2003).

Nepasitenkinimas savo kūno išvaizda dažniausiai yra siejamas su neigiamu kūno vaizdu. Neigiamas kūno vaizdas yra ne tik nepasitenkinimas savo kūno išvaizda, bet ir pastangos (mintimis bei elgesiu) išlaikyti savęs suvokimo vientisumą (Cash, 2002a, 2002b; pagal Levine, Piran, 2004). Neigiamą kūno vaizdą sudaro šie elementai: išvaizdos pervertinimas, suvokimas, kad paties kūnas nėra panašus į grožio idealus, iškreipti įsitikinimai bei neigiami jausmai, susiję su savo kūno išvaizda, ir liguistas, pavojingas elgesys dėl nepasitenkinimo savo kūno išvaizda (Levine, Piran, 2004).

Mertens ir Vandereycken (1998) pastebėjo, kad galimas ryšys tarp svorio vaikystėje ir požiūrio į savo kūną kitais amžiais. Antsvorio turintys vaikai dažniausiai patiria didelį psichologinį bendraamžių spaudimą, patyčias. Tai sumažina jų pasitikėjimą savimi ir paskatina nepasitenkinimą savo kūnu, ypač paauglystės laikotarpiu. Tai gali reikšti, kad paaugliai yra didesnės rizikos grupė dietos laikymuisi. Manoma, kad tam didelės įtakos gali turėti antsvoris vaikystės laikotarpiu.

Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, merginos yra labiau susirūpinusios savo kūno išvaizda nei vaikinai. Merginos dažniau save laiko storesnėmis, nei yra iš tikrųjų (Stock *et al.*, 2004). Pastarojo tyrimo autoriai palygino lietuves su vokiečiais ir nustatė, kad vokiečių kūno suvokimas yra prastesnis. Tai reiškia, kad vokiečių merginos mano esančios storesnės, nei yra iš tikrųjų. Tačiau tyrimo autoriai mano, jog tokiems skirtumams įtakos galėjo turėti tai, kad tyrimas abiejose valstybėse buvo atliekamas skirtingu metu.

Kiti Lietuvos autoriai pastebėjo, kad didesnės kūno masės merginos prasčiau vertina savo kūną, mano, kad jų svoris yra per didelis, ir naudoja negatyvesnę svorio kontrolės elgseną. Merginos, patiriančios didesnę konfliktą tarp realaus ir idealaus kūno svorio, labiau bijo priaugti svorio, todėl

ir naudoja negatyvesnę svorio kontrolės elgseną (Jankauskienė, Kardelis, 2002).

Kanadiečių autoriai teigia, kad jauno suaugusio amžiuje išvaizdai teikiama nemažai svarbos. Bibeau ir Dupuis (2007) nustatė, kad nepasitenkinimas savo kūnu kartu su perfekcionizmu gali būti vieni iš suicido rizikos veiksnių. Neatitikimas tarp suvokiamo ir idelaus savo kūno vaizdo gali paskatinti individą koreguoti savo kūno išvaizdą, tačiau nepavykus to padaryti individas gali patirti ilgalaikes neigiamas psichologines pasekmes (Heatherton, Polivy, 1992, cit. pagal Bibeau, Dupuis, 2007). Toks nepasitenkinimas savo kūnu gali paskatinti vengiantį elgesį, įkyrius veiksmus (siekiant pasitvirtinti savo išvaizdos tinkamumą) ir nuvertinimo idėjas, skatinančius prastesnę bendrą psichologinį funkcionavimą (Thompson, 1992, cit. pagal Bibeau, Dupuis, 2007). Tyrimai, kuriuose buvo bandoma rasti nepasitenkinimo savo kūnu bei suicidinio elgesio sąsajų, parodė, kad 67% asmenų, kurie yra nepatenkinti savo kūnu ir kurių simptomai atitinka kūno dismorfinio sutrikimo diagnozę, kada nors yra pagalvoję apie savižudybę, o 22–23% asmenų yra bandę žudytis (Phillips, 1993; Albertini, Phillips, 1999, cit. pagal Bibeau, Dupuis, 2007).

Remiantis šiais literatūros duomenimis, galima kelti prielaidą, kad tėvų nepakankamas emocinis reagavimas į vaiką jam vystantis paskatina neigiamo savęs vaizdo vystymąsi, o kartu turi įtakos artimiems santykiams su priešingos lyties asmenimis jau suaugus. Manoma, kad moterims, tai patyrusioms vaikystėje, gali išsivystyti nevisavertis savęs vaizdas, kuris gali paskatinti priklausomybę nuo išorinių įvertinimų, patvirtinančių savęs vertinimą, ir tai dažnai gali būti susiję su fizine išvaizda ir jos įvertinimu (Greenwood, Pietromonaco, 2004, cit. pagal Cheng, Mallinckrodt, 2009). Todėl manoma, kad tokios moterys gali būti labiau linkusios internalizuoti visuomenės informavimo priemonėse pateikiamus grožio idealus ir save lyginti su jais. Cheng ir Mallinckrodt (2009) pastebėjo, kad nepasitenkinimui savo kūnu daugiausiai įtakos turi visuomenės informavimo priemonėse pateikiamų idealų internalizavimas.

Nepasitenkinimas savo kūnu, apimantis vertinamąjį kūno vaizdo aspektą, dažniausiai analizuojamas literatūroje kaip vienas pagrindinių savo kūno vaizdo aspektų, kadangi manoma, jog nepasitenkinimas savo kūnu ryškiausiai atspindi individo vidinę patirtį. Tyrimuose dažniausiai nepasitenkinimas savo kūnu yra nurodomas kaip kontinuumas, kurio viename gale yra mažas nepasitenkinimas savo kūnu, kartais įvardijamas kaip normatyvinis nepasitenkinimas kūnu (Rodin, Silberstein, Striegel-Moore, 1985), o kitame gale – didesnis nepasitenkinimas kūnu, dažnai siejamas su klinikinio lygio problemomis, tokiomis, kaip sutrikęs valgymo elgesys ar depresiškumas (Olivardia *et al.*, 2000; Tantleff-Dunn, Thompson, 2000).

Haysenblas ir Fallon (2006) metaanalizė parodė, kad dar viena investavimo į savo kūną forma – sportavimas – turi įtakos savo kūno vertinimui. Jie pastebėjo, kad sportuojantys asmenys išsako teigiamesnį požiūrį į savo kūną nei nesportuojantys. Taip pat, lyginant savo kūno vertinimą prieš ir po sportavimo, pastebėta, kad sportavimas ne tik pagerina savijautą, tačiau lemia ir teigiamesnį savo kūno vertinimą.

1. 5. 1. Nepasitenkinimas savo kūnu ir neigiamų emocijų išgyvenimas

Su nepasitenkinimu savo išvaizda labai glaudžiai susijęs gėdos išgyvenimas. Gėdos išgyvenimas gali būti sukoncentruotas į daugelį Aš charakteristikų, kaip antai: savo jausmų, elgesio, suvoktų asmenybės bruožų. Kuomet asmenys laiko save nepatraukliais ir gėdosi savęs, jie turi didesnę įvairių sutrikimų, susijusių su nepasitenkinimu savo kūnu, išsivystymo riziką (Thompson, Kent, 2001, cit. pagal Gilbert, 2007). Gėdos išgyvenimas dėl savo kūno gali turėti įtakos savęs vertinimui socialiniame bei kultūriame kontekste. Gėda įvardijama kaip daugiakomponentė patirtis. Išskiriami tokie komponentai: socialinis, vidinio savęs nuvertinimo, emocinis, elgesio bei fiziologinis. Pirmiausia ją sudaro socialinis komponentas, kartais kitaip įvardijamas išoriniu kognityviniu komponentu, kuris turi įtakos gėdos pasireiškimui socialiniame kontekste ir yra sąlygojamas automatinių minčių

apie tai, kad kiti asmenį ir jo kūną suvokia kaip prastesnį bei su trūkumais. Antrasis yra vidinis savęs vertinimo komponentas, jį sudaro neigiamos automatinės mintys. Emocinį komponentą sudaro įvairių emocijų išgyvenimas, dažniausiai iš jų patiriamos yra nerimas, pyktis ir pasišlykštėjimas savimi bei savęs niekinimas. Elgesio komponentas nurodo, kad gėda dažniausiai yra susijusi su specifiniu apsauginiu elgesiu, tokiu, kaip tam tikrų situacijų vengimas. Taip pat išskiriamas ir fiziologinis komponentas, kadangi gėdos išgyvenimas yra susijęs su stresine reakcija, nors šis mechanizmas dar nėra iki galo aiškus (Gilbert, 2007). Taigi galima teigti, kad savo kūno gėdijimasis yra sudėtingas emocijų, kognicijų bei veiksmų rinkinys ir gali būti labai skirtingas, priklausomai nuo žmogaus.

Literatūroje teigiama, kad gėda yra kaip emocinė apsauginė priemonė prieš socialinio atmetimo ar nuvertinimo grėsmę dėl fizinio nepatrauklumo. Milijonus metų patrauklumas, kaip socialinė strategija, atliko svarbų vaidmenį evoliucijoje. Žmonės nuolat varžėsi norėdami būti patrauklesni kitiems, nes nuo to priklausė jų socialiniai resursai – socialinė parama, seksualinių partnerių pasirinkimo įvairovė. Daugiausiai dėl šių socialinių resursų varžytis turėjo mažiau patrauklūs asmenys. Kelinama prielaida, kad dėl šios priežasties evoliucijos eigoje išsivystė psichiniai mechanizmai, kurie pagelbsti šiais laikais atpažinti tokias grėsmes bei į jas reaguoti įvairiu apsauginiu elgesiu (Gilbert, 1997; Gilbert, 1998a; Gilbert, 2001a, cit. pagal Gilbert, 2007).

Cooley teigimu, egzistuoja „veidrodinis Aš“, kuris parodo, kaip mes save vertiname priklausomai nuo to, ką manome apie kitų nuomonę apie mus. „Veidrodinį Aš“ sudaro trys kognityviniai aspektai: įsivaizdavimas, kaip mes atrodome kitiems, įsivaizdavimas, kaip kiti vertina mūsų išvaizdą, ir su tuo susijęs jausmas, galintis kisti nuo pasididžiavimo iki gėdos (Scheff, 1988, cit. pagal Gilbert, 2007).

Apibendrinant, norėdamas suprasti, ar asmuo yra patrauklus kitiems, jis turi ne tik fiksuoti, kaip kiti į jį reaguoja, bet ir kokios yra patrauklumo normos socialinėje grupėje, kuriai asmuo priklauso. Tai paskatina

socialinį palyginimą, gebėjimą įvertinti kitų reakcijas į asmenį bei kitų elgesio imitavimą. Dažniausiai individai, priklausantys tam tikrai socialinei grupei, stengiasi laikytis grupės normų, kurios padeda didinti asmeninį patrauklumą. Šiame kontekste gėda yra kaip skirtumas tarp idealaus ir realaus Aš. Ji gali atsirasti tuomet, kai asmuo nesukelia teigiamų aplinkinių vertinimų, priešingai – gali paskatinti nerimo, pykčio ar nepasitenkinimo jausmų išgyvenimą.

1. 6. Vyrų ir moterų požiūris į savo kūną

Kalbant apie nepasitenkinimą savo kūnu, labai svarbūs lyčių skirtumai. Boyes ir Fletcher (2007) tyrinėjo, kaip vyrų ir moterų kūno vaizdas bei investavimas į savo kūną priklauso nuo artimų tarpasmeninių santykių su priešingos lyties atstovais. Jie pastebėjo, kad tokie santykiai turi įtakos su kūno vaizdu susijusiai patirčiai, tačiau ši įtaka moterims ir vyrams yra skirtinga. Pastebėta, kad vyrai ir moterys, kurių savęs vertinimas yra aukštesnis ir kurie patiria mažiau neigiamų emocijų, yra labiau patenkinti savo kūnu, o didesnes neigiamų emocijų kiekis turi įtakos investavimui į savo kūną, konkrečiai – dietos laikymuisi.

Kalbant apie gėdijimąsi savo kūno, labai svarbus yra socialinis kontekstas, kadangi tai, kas gėdina ir yra gėdinga, egzistuoja socialiniuose bei tarpasmeniniuose santykiuose. Kūnas yra ne tik fizinė savojo Aš pastebimiausia išraiška, tačiau jis yra svarbus ir asmeninėje patirtyje. Teigiama, kad pastaruoju metu ir vyrai kenčia nuo išvaizdos ir kūno objektifikavimo bei padidėjusio dėmesio vyrų išvaizdai, kurie skatina naujų sindromų atsiradimą. Perdėtas vyrų susirūpinimas išvaizda bei svoriu, raumenų masės didinimas lemia atsiradimą naujų sindromų, kurie vadinami bigoreksija arba mačizmo anoreksija (Gilbert, 2007).

Raumenų dismorfija yra vis labiau plintantis reiškinys, jis būdingas ne vien vyrams, bet ir moterims. Raumenų dismorfija yra kartais apibūdinama ją vadinant atvirkštine anoreksija. Šių sutrikimų etiologija yra labai panaši, tačiau turinti vieną esminį skirtumą: anoreksijos atveju pacientai

stengiasi drastiškais būdais numesti kiek įmanoma daugiau svorio, kai tuo tarpu raumenų dismorfijos atveju siekiama drastiško svorio priaugimo (Pope, Katz, Hudson, 1993, cit. pagal Kuennen, Waldron, 2007). Lantz ir kolegos (2002) suformavo modelį, paaiškinantį raumenų dismorfijos konstrukta ir veikimo mechanizmą. Pradėjus jėgos treniruotes, dėl didėjančios raumenų masės padidėja individų savęs vertinimas bei pasitenkinimas savo kūnu. Dėl šių priežasčių kai kurie individai pradeda skirti vis daugiau energijos ir laiko jėgos pratimams, net iki patologinio lygmens, tokiu būdu jie tampa priklausomi nuo mankštinimosi, trokšta vis simetriškesnių kūno formų, pradeda laikytis griežtos dietos, vartoti įvairias farmakologines priemones ir papildus. Toki elgesį skatina padidėjęs raumeningumas, tačiau savo kūno kaip mažesnio bei silpnescio, nei yra iš tikrųjų, suvokimas lieka. Viena iš neigiamų raumenų dismorfijos pasekmių yra socialinis atsiribojimas vengiant parodyti savo mažus raumenis ir siekiant išlaikyti treniruočių reguliarumą. Išskiriami trys raumenų dismorfijos komponentai: asmenybės (tai asmeninės savybės, iš kurių dažniausiai minimas narcisizmas, žemas savęs vertinimas, depresiškumas ir perfekcionizmas), psichologinis (tėvų ir bendraamžių komentarai apie kūno formas) ir žiniasklaidoje pateikiamų idealų (spaudoje ir televizijoje) (Pope *et al.*, 2000, cit. pagal Kuennen, Waldron, 2007).

Vyrų susirūpinimas savo kūnu ir fizinės išvaizdos apsauga, priklausomybė sportavimui bei suvokiama kūno simetrija lemia susirūpinimą savo fizine išvaizda. O tai taip pat yra susiję ir su maitinimosi įpročiais, tarp jų ir maisto papildų vartojimu bei įvairių dietų laikymusi (Lantz, Rhea, Cornelius, 2002).

Kvalem ir kolegos (2006) tyrinėjo 22–55 metų amžiaus norvegių moterų emocišes reakcijas į pastabas apie išvaizdą. Rezultatai parodė, kad emocišes reakcijos į neigiamus komentarus turi įtakos išvaizdos vertinimui. Ekstraversija yra susijusi su pozityviu savo išvaizdos vertinimu ir su didesnės svarbos savo išvaizdai priskyrimu. Neurotiškumas siejamas su neigiamu savo išvaizdos vertinimu ir labai didele svarba, priskiriama savo išvaizdai (Kvalem, von Soest, Roald, Skollenborg, 2006).

Cash, Santos, Williams (2005) lygino jaunos vyrus ir moteris tarpusavyje, siekdami nustatyti, kokias įveikos strategijas šie naudoja, siekdami išvengti grėsmės susidarytam kūno vaizdui. Pastebėta, kad moterys dažniau nei vyrai naudoja visas autorių nurodytas strategijas (vengimą, puošimąsi ir pozityvų racionalų priėmimą), o ypač puošimąsi.

Olivardia ir kolegos (2004) ištyrė 154 aukštųjų mokyklų studentus vaikus ir pastebėjo, kad JAV studentai save priskiria stambesniems (vertinant kūno riebalus), tačiau tuo pat metu save suvokia kaip raumeningesnius, nei yra iš tikrųjų, t. y. jie savo raumenų masę pervertino beveik 11,5 kilogramo. Taip pat pastebėta, kad jie labiausiai yra nepatenkinti savo kūno raumeningumu ar nuvertina savo kūno raumeningumą. Tačiau patys tyrimo autoriai kritikuoja savo tyrimą, nes tiriamoji grupė galėjo skirtis nuo visos populiacijos, kadangi tyrimo metu reikėjo nusirengti marškinėlius, tiriamieji buvo sveriami, matuotas jų ūgis, raumenų bei riebalų masė. Todėl potencialūs tiriamieji galėjo atsisakyti dalyvauti tyrime dėl šių procedūrų. Autoriai mano, kad realus jaunų vyrų nepasitenkinimas savo kūnu yra gerokai didesnis nei nurodytas šiame tyrime.

Istoriškai kūno vaizdo tyrimai buvo sutelkti ties moterimis ir mažiau dėmesio skirta vyrams. Tačiau pastaruoju metu padaugėjo tyrimų, kuriuose nagrinėjami įvairūs vyrų kūno vaizdo aspektai, kuomet buvo atskirta, kad vyrų idealus kūnas bei susirūpinimas savo kūnu yra kitoks nei moterų. Pastebėta, kad vyrai idealiu laiko liekną, tačiau tuo pat metu ir raumeningą kūną, kurį kai kurie tyrėjai vadina raumeningu mezomorfišku kūno sudėjimu (Pope, Philips, Olivardia, 2000; Leit, Pope, Gray, 2001) – raumeninga krūtine bei rankomis, plačių pečių, tačiau siauru liemeniu, t. y. V formos figūra. Kartu su pasikeitusiu vyriško kūno idealu pakito ir vyrų elgesys, jie pradėjo siekti raumeningo kūno, auginti raumenų masę (McCreary, Sasse, 2000; Morrison *et al.*, 2004). Pastebėta, kad vyrai įvairiais būdais siekia būti raumeningesniais, didinti raumenų masę bei apimtį, t. y. naudoja įvairias rūpinimosi savo kūnu strategijas. Vienos strategijos yra sveikos, kaip, pvz., svorių kilnojimas (McCreary, Sasse, 2000; Morrison *et al.*, 2004), tačiau kitos kenksmingos, pvz., anabolinių steroidų vartojimas ar persivalgymas (Pope *et al.*, 1997).

Pastaruojų metu pastebimi reikalavimų, perteikiamų žiniasklaidoje, pokyčiai vyrų kūno išvaizdai (Spitzer, Henderson, Zivian, 1999; Leit *et al.*, 2001). Idealus mezomorfiškas kūnas rodomas per televiziją, kino filmuose, pateikiamas žurnaluose bei atsispindi gaminamuose žaisluose. Pope *et al.* (1999) tyrinėjo, kaip keitėsi žaislų kūno formos per 30 metų, ir pastebėjo, kad seniau žaislai būdavo vidutinio vyrų kūno sudėjimo, tačiau apie 1990-uosius – jau su didesniais raumenimis, t. y. tokių kūno formų, kokių nė vienas vyras nepasiektų net ir vartodamas didelius anabolinių steroidų kiekius. Berniukai susiduria su kūno idealu ankstyvame amžiuje, kas gali turėti įtakos jų nuomonei apie tai, kaip turėtų atrodyti sveikas ir stiprus vyro kūnas. Deja, toks idealus kūnas yra nerealus ir nepasiekiamas, o tai gali paskatinti nusivylimo savimi jausmą berniukams bręstant.

Analizuojant žurnaluose pateikiamas vyrų modelių nuotraukas, pastebėta, kad vyrų kūno apimtys per pastaruosius 3 dešimtmečius padidėjo (Spitzer, Henderson, Zivian, 1999). Žiniasklaidoje aiškiai vyrauja trejopos žinučių temos, skatinančios vyrus tapti raumeningus (White, Gillett, 1994). Pirmoji jų – vyrams, kurie nėra mezomorfiško kūno sudėjimo, trūksta galios ir kontrolės. Antrąja tema akcentuojamas pokytis vartojant tam tikrus produktus bei taikant įvairias sportavimo technikas, kas padėtų vyrams tapti mezomorfiško kūno sudėjimo bei paskatintų jaustis geriau, pajusti daugiau galios bei kontrolės. Trečioji tema raumeningumą sieja su vyriškumu. Reklamos užsimenama, kad vyras, būdamas mezomorfiško kūno sudėjimo, turi daugiau socialinės įtakos ir gebės dominuoti bendraudamas su moterimis bei kitais vyrais.

Kalbant apie homoseksualius asmenis, pastebėta, kad jie dažniau nei heteroseksualūs vyrai išreiškia nepasitenkinimą savo kūnu (Siever, 1994; Herzog, Newman, Warshaw, 1991). Šiuo metu „idealus“ homoseksualaus vyro kūnas yra lieknas bei raumeningas, dažniausiai be fizinės brandos ženklų (t. y. per didelio riebalų kiekio ir kūno plaukuotumo). Pastebima, kad homoseksualūs vyrai, kaip ir heteroseksualios moterys, patiria spaudimą būti lieknais, dėl to jų nepasitenkinimas kūnu didėja (Kassel, Franko, 2000). To

priežastys gali būti įvairios. Pavyzdžiui, lyginant heteroseksualių ir homoseksualių vyrų psichologinę raidą pastebėta, kad homoseksualai dažniau susiduria su brandos problemomis, o tai turi įtakos jų savęs vertinimui. Pastarųjų vaikystės patirtis bendraujant su bendraamžiais bei šeimos nariais (ypač su tėvu) dažniausiai siejama su atmetimo, gėdos, bejėgiškumo ir nevisavertiškumo išgyvenimu. Manoma, kad skirtingumo bei atmetimo jausmas augant skatina gėdos jausmo išgyvenimą bei slopina psichologinę šių asmenų raidą.

1. 7. Kūno vaizdas ir asmenybė

Literatūroje akcentuojama, kad kūno vaizdas yra daugiamatis konstruktas, kurio formavimuisi įtakos turi vienas iš pagrindinių veiksnių – asmenybė. Literatūroje dažniausiai kaip vienas iš valgymo sutrikimų (nervinės anoreksijos ir nervinės bulimijos) simptomų nagrinėjamas nepasitenkinimas savo kūnu, o tai tėra vienas iš kūno vaizdo emocinių aspektų. Tyrimuose daugiausia dėmesio skiriama neigiamos patirties, susijusios su kūnu, įtakai ir beveik nekalbama apie teigiamos patirties įtaką savo kūno suvokimui. Tai taip pat paminėtina ir apie Lietuvoje atliktus tyrimus (Jankauskienė, Kardelis, 2002; Stock *et al.*, 2004; Miškinytė, Perminas, Leonavičius, 2006; Miškinytė, Perminas, Šinkariova, 2006). Taip pat trūksta tyrimų, kuriuose būtų nagrinėjamos sąsajos tarp patirties, susijusios su kūnu, ir asmenybės savybių, siekiant įvertinti, kaip asmenybės savybės lemia savo kūno suvokimą ir požiūrį į savo kūną.

Kadangi kūno vaizdas dažniausiai nagrinėjamas valgymo sutrikimų kontekste, toliau bus aptariami tyrimai, kuriais nustatytos sąsajos tarp valgymo sutrikimų bei asmenybės. Literatūroje teigiama, kad kai kurie asmenybės bruožai ir nepasitenkinimas savo kūnu lemia didesnę valgymo sutrikimo išsivystymo riziką. Kai kurie tyrėjai teigia, kad sutrikęs valgymas stipriausiai koreliuoja su neurotiškumu (Brookings, Wilson, 1994; Mills,

D'Alfonso, 2007). Taip pat teigiama, kad mažas ekstraversijos išreikštumas taip pat gali lemti sutrikusį valgymo elgesį (Miller *et al.*, 2006).

Kai kurie asmenybės veiksniai buvo tyrinėjami, siekiant įvertinti jų įtaką valgymo sutrikimų išsivystymui. Daugiausia dėmesio iki šiol buvo skiriama pasitikėjimui savimi, Aš vaizdui bei perfekcionizmui (Vohs *et al.*, 2001). Pastebėta, kad žemas savęs vertinimas yra vienas iš rizikos veiksnių išsivystyti valgymo sutrikimams (Graber *et al.*, 1994, cit. pagal Cooley, Toray, 2001).

Greta potencialių veiksnių valgymo sutrikimams išsivystyti, išskiriamas ir nepakankamas emocinės patirties supratimas ar įsisąmoninimas (lack of awareness of emotional experience) (Garner, 1991; Leon *et al.*, 1995, cit. pagal Cooley, Toray, 2001). Keliami hipotezė, kad asmenybės bruožai gali lemti asmens pažeidžiamumą, kurį sustriprina įvairūs stresoriai bei nepasitenkinimas savo kūnu ir gali paskatinti valgymo sutrikimo išsivystymą (Joiner *et al.*, 1997; Leon *et al.*, 1995, cit. pagal Cooley, Toray, 2001). Galima hipotetiškai teigti, kad kai kurie asmenybės bruožai tiesiogiai arba netiesiogiai gali turėti įtakos valgymo sutrikimui išsivystyti. Sutrikęs valgymo elgesys dažniausiai pasireiškia kartu su nerimastingumu, depresiškumu, į save nukreiptu agresyvumu ir kitais neurotinio lygio simptomais. Kai kuriuose tyrimuose aptinkamos sąsajos tarp sutrikusio valgymo elgesio ir neurotiškumo (Brookings, Wilson, 1994; Trapnell, Meston, Gorzalka, 1997; Podar, Hannus, Allik, 1999). Geller *et al.* (2000), Zaitsoff *et al.* (2002), Waller *et al.* (2003) pastebėjo, kad pacientai, sergantys valgymo sutrikimais, yra linkę slopinti išgyvenamą pyktį, o tai priskirtina neurotiškumui.

Asmenybės charakteristikos, ypač neurotinės, gali lemti specifinį požiūrį į savo kūną ir skatinti dėl išvaizdos kylančių problemų atsiradimą (Wallande, Varni, 1995, cit. pagal Simis, Verhulst, Koot, 2001). Simis, Verhurst ir Koot (2001) atlikto tyrimo duomenimis, nepasitenkinimui savo kūnu ir požiūriui į savo kūną, ypač tarp paauglių, įtakos daugiausia turi žemas savo išvaizdos įvertinimas, prastesnė psichikos sveikata bei žemi ekstraversijos ir aukšti neurotiškumo įvertinimai.

Robles (2009) savo tyrime, nagrinėjančiame valgymo sutrikimų išsivystymą prognozuojančius veiksnius, pastebėjo, kad idealaus kūno stereotipų internalizavimas turi įtakos savęs vertinimui bei gerovei. Gleaves *et al.* (1995) pastebėjo, kad kūno dydžio ir formų iškreiptas suvokimas bei lieknumo priimtimumo akcentavimas skatina baimę sustorėti ir taip pat didina nepasitenkinimą savo kūnu.

Nepasitenkinimas savo kūnu labiausiai siejasi su neurotiškumo bruožų – impulsyvumo bei depresiškumo – išreikštumu. Ekstraversija taip pat turi įtakos liekno kūno idealų perėmimui bei palaikymui. Tai greičiausiai yra susiję su ekstraversijos bruožui charakteringa orientacija į aplinkinius (Brookings, Wilson, 1994). Panašios tendencijos pastebimos ir tyrimuose, atliktuose su sergančiais nervine anoreksija bei nervine bulimija (Bollen, Wojciechowski, 2004).

Viename iš tyrimų, atliktų Norvegijoje, teigiama, kad ekstraversijos bruožo išreikštumas lemia pozityvesnį savo išvaizdos vertinimą. Tačiau tuo pat metu ekstraversijos išreikštumas lemia ir didesnę orientaciją į išvaizdą, t. y. daugiau ekstraversiškiems asmenims labiau rūpi tai, kaip jie atrodo kitiems. Taip pat pastebėta, kad neurotiškumo išreikštumas lemia negatyvesnį savo išvaizdos vertinimą ir tuo pat metu didesnę orientaciją į išvaizdą (Kvalem *et al.*, 2006).

Kitame tyrime buvo siekiama įvertinti, kaip asmenybės savybės lemia ne tik požiūrį į savo kūną apskritai, bet ir kaip tas požiūris kinta kasdien. Tyrėjai stengėsi išsiaiškinti, kaip kinta „kūno vaizdo būseną“ (body-image state). Jie pastebėjo, kad geresnė būseną yra susijusi su mažesniu investavimu į savo kūną, mažesniu polinkiu sieti savo išvaizdą su savęs vertinimu, mažesniu disfunkcinių įsitikinimų apie išvaizdą kiekiu. Mažiau kintanti būseną siejasi su didesniu psichologiniu investavimu į savo kūno išvaizdą, su didesniu disfunkcinių įsitikinimų apie savo išvaizdą kiekiu bei didesniu perfekcionizmu (Rudiger *et al.*, 2007).

Nors neurotiškumas yra vienas iš daugiausiai tyrinėjamų asmenybės savybių šiame kontekste, kiti keturi Didžiojo Penketo asmenybės

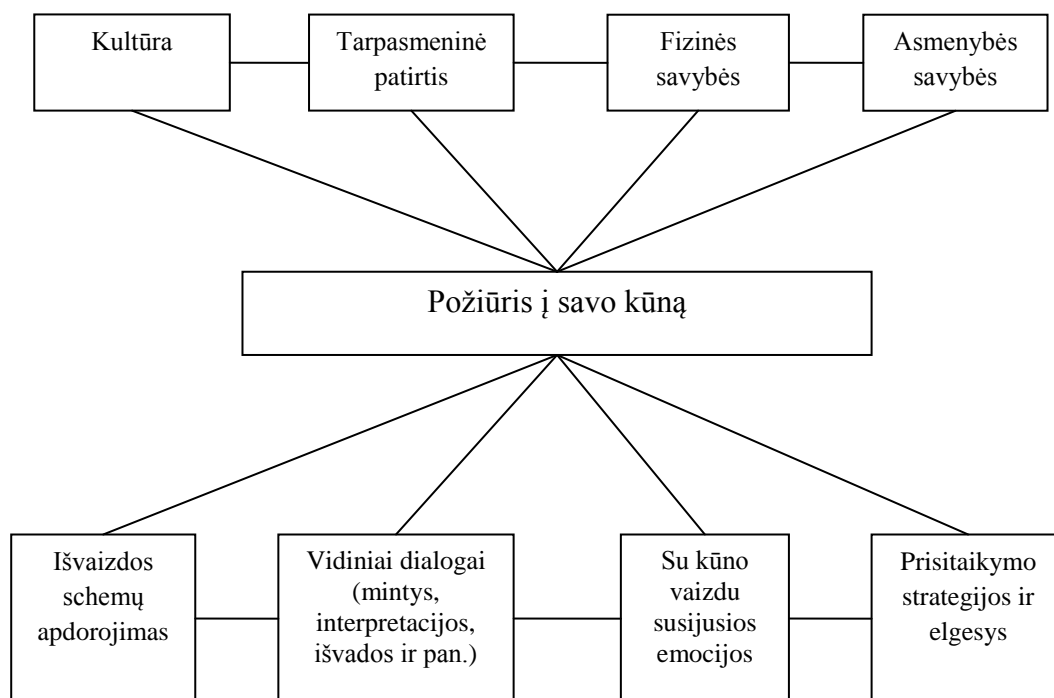
bruožai taip pat sulaukia tyrėjų dėmesio. Teigiama, kad sutrikęs valgymo elgesys neigiamai koreliuoja su ekstraversija, kai kuriais sąmoningumo bruožais, atvirumu patirčiai ir sutariamumu, tačiau pastarojo koreliacijos nėra statistiškai reikšmingos (Brookings, Wilson, 1994; Podar, Hannus, Allik, 1999). Trapnell, Meston ir Gorzalka (1997) aptiko, kad kai kurie sutariamumo bruožai koreliuoja su nepasitenkinimu savo kūnu.

Šiame darbe keliami prielaidai, kad, esant tam tikroms koreliacijoms tarp valgymo sutrikimų bei asmenybės savybių, gali būti tarpinis kintamasis –požiūrio į savo kūną komponentas, kuris gali sietis su asmenybės savybėmis ir gali būti svarbus kintamasis, didinantis arba mažinantis riziką išsivystyti valgymo sutrikimui.

Šiame darbe pasirinkta viena populiariausių asmenybės bruožų teorijų – Didžiojo Penketo teorija. Joje teigiama, kad egzistuoja 5 pagrindinės asmenybės bruožų sritys – neurotiškumas, ekstraversija, atvirumas patyrimui, sąmoningumas ir sutariamumas, visos jos yra skaidomos į smulkesnius bruožus. Teigiama, kad kiekvieną asmenį galima apibūdinti remiantis šiais bruožais, jų išreikštumu, kas turi įtakos asmens mintims, jausmams ir elgesiui. Šie asmenybės bruožai yra vadinami vidinėmis bazinėmis tendencijomis, kurias gali šiek tiek koreguoti išorės poveikiai. Bazinės tendencijos lemia, kaip asmuo reaguoja į aplinką. Modelyje išskiriamos charakteringos adaptacijos, kurios atspindi kultūrinės vertybes, asmeninius siekius bei požiūrius ir pan. Į charakteringų adaptacijų sąvoką įeina ir Aš vaizdas, kuris modelyje apibūdinamas kaip Aš schema, t. y. kognityvinis-emocinis savęs vaizdas. Teigiama, kad informacija nuolat yra selektyviai reprezentuojama Aš vaizde ir priklauso nuo asmenybės savybių (McCrae, Costa, 2008). Viena iš Aš vaizdo dalių yra fizinis Aš – t. y. kūno vaizdas, kuris, hipotetiškai tariant, turėtų priklausyti nuo bazinių tendencijų.

1. 8. Tyrimų apžvalgos apibendrinimas

Apžvelgus teorijas, galima pastebėti, kad kūno vaizdas yra sudėtingas ir daugiamatis konstruktas, kuriam formuoti įtakos turi įvairūs veiksniai. Šiame darbe remiamasi sociokultūriniu bei kognityviniu-elgesio požiūriais į kūno vaizdą, kaip geriausiai atitinkančiais užsibrėžtą tikslą. Anot šių požiūrių šalininkų, požiūriui į savo kūną turi įtakos ne tik istoriniai, bet ir esamo meto įvykiai. Istoriniai veiksniai – tai praeities įvykiai, buvusi patirtis, kurie lemia asmens mintis, emocijas ir elgesį, susijusius su savo kūnu. Tai tokie veiksniai, kaip kultūrinė socializacija, tarpasmeninė patirtis, fizinės charakteristikos ir asmenybės savybės. Socialinis išmokymas padeda įtvirtinti kūno schemas bei požiūrį į savo kūną, tarp jų kūno įvertinimą (pasitenkinimą arba nepasitenkinimą juo) bei investavimą į savo kūną (kūno reikšmė savęs vertinimui). Esamo meto įvykiai taip pat turi įtakos kūno vaizdo formavimuisi bei palaikymui. Žemiau pateikiamas požiūrio į savo kūną modelis (žr. 2 pav.), parengtas pagal Cash (2004). Jo pagalba į požiūrį į savo kūną galima pažvelgti plačiau, organizuočiau. Taip pat šis modelis yra vertingas norint įvertinti požiūrio į savo kūną daugiamatiškumą. Modelyje nepateikiamos rodyklės, nurodančios tam tikras sąsajas tarp modelio komponentų, kadangi šiame darbe stengiamasi aptikti šias sąsajas. Manoma, kad egzistuoja aplinkos bei vidiniai individo elgesį lemiantys veiksniai, kurie sudaro abipusį intera ktyvų priežastinį ryšį (Cash, 2004).



2 pav. Požiūrio į savo kūną modelis (parengtas pagal Cash, 2004).

Šiame modelyje taip pat neatmetama kultūrinių veiksnių įtaka požiūriui į savo kūną. Darbe gretinamos Lietuvos ir JAV studentų imtys siekiant palyginti dviejose kultūrose išaugusių jaunuolių požiūrį į savo kūną. Keliama prielaida, kad skirtingos kultūros lemia tai, kas yra socialiai vertinama, priimtina bei patrauklu.

Bendraudami asmenys vieni kitiems perteikia savo lūkesčius bei nuomones, susijusius su kūnu. Tėvų komentarai ir kritika parodo, kiek svarbi yra fizinė išvaizda ir kokie jai keliami reikalavimai, kuriuos asmuo turėtų atitikti. Broliai ir seserys gali taikyti socialinius palyginimus, gali erzinti, kritikuoti dėl išvaizdos, ypač paauglystės laikotarpiu, o tai gali paskatinti nepasitenkinimą savo kūnu. Šiame darbe akcentuojamas partnerio turėjimas ar neturėjimas ir šio fakto sąsajos su požiūriu į savo kūną.

Literatūroje teigiama, jog kūno vaizdo formavimuisi turi įtakos ir asmenybės savybės. Savęs vertinimas gali būti vienas iš tokių veiksnių. Aukštas savęs vertinimas gali paskatinti pozityvų savo kūno vertinimą ir būti apsauginiu veiksniu tais atvejais, kuomet kyla grėsmė kūno vaizdui. Priešingai,

žemas savęs vertinimas gali padidinti asmens jautrumą informacijai, susijusiai su kūnu. Taip pat įtakos turi ir perfekcionizmas. Jis gali paskatinti asmenis siekti socialiai priimtinių grožio standartų. Taip pat asmenys, kuriems būtinas teigiamas aplinkinių įvertinimas, dažniau investuoja savo jėgas į fizinės išvaizdos gerinimą ir tokiu būdu siekia aplinkinių priėmimo bei meilės. Taip pat greta išvardintų asmenybės savybių kūno vaizdo formavimuisi įtakos turi tam tikras su lytimi susijęs požiūris bei vertybės (Cash, 2004). Šiame darbe pasirinktas Penkių asmenybės faktorių modelis (McCrae, Costa, 2008). Siekiama patikrinti, kokios Didžiojo Penketo asmenybės savybės ir koku būdu yra susijusios su jaunuolių požiūriu į savo kūną.

Su kūnu susijusi patirtis gali kelti įvairių emocijų – tiek teigiamų, tiek neigiamų. Siekdami tvarkytis su neigiamomis emocijomis, kurias kelia nepasitenkinimas savo kūnu, individai atlieka tam tikrus veiksmus bei naudoja tam tikras kognityvines ar elgesio strategijas. Išskiriamos tokios prisitaikymo reakcijos, kaip vengiantis elgesys bei kūno maskavimas, išvaizdos koregavimo ritualai, norint gauti socialinį įvertinimą, ir kompensacinės strategijos. Tai padeda išlaikyti kūno vaizdą neigiamo pastiprinimo pagalba ir laikinai išvengti su kūnu susijusio diskomforto (Cash, 2004). Šiame darbe taip pat vertinama kūno vaizdo situacinė disforija – t. y. kiek įvairiose socialinėse situacijose asmuo patiria neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos ir kiek šie išgyvenimai yra susiję su subjektyvia gyvenimo kokybe.

Nagrinėjant literatūrą kūno vaizdo tema pastebėta, kad didžioji dauguma tyrimų atliekama su klinikinėmis imtimis. Šis tyrimas atliktas ne klinikinėje imtyje, siekiant įvertinti jaunuolių požiūrį į savo kūną, dėl kelių priežasčių. Pirma, šio tyrimo vienas iš uždavinių yra palyginti Lietuvos bei JAV jaunuolių požiūrį į savo kūną. Antra, jauno suaugusio amžiaus asmenis svarbu tyrinėti norint suprasti, koks yra šiuolaikinio jaunimo požiūris į savo kūną. Taip pat nėra iki galo aišku, koks yra galimas mechanizmas, kaip asmenybės savybės lemia požiūrį į savo kūną. Remiantis analizuota literatūra, buvo suformuluoti du modeliai, kuriuose nurodomos sąsajos tarp požiūrio į savo kūną komponentų bei asmenybės savybių.

Pirmajame hipotetiniame tiesioginių sąsajų modelyje į požiūrį į savo kūną žvelgiama kaip į vientisą komponentą, sudarytą iš kelių mažesnių komponentų (pasitenkinimo savo kūnu, su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės, neigiamų emocijų, susijusių su išvaizda, išgyvenimu bei įsitikinimais, susijusiais su išvaizda).

Šiame asmenybės savybių ir požiūrio į savo kūną komponentų sąsajų modelyje keliama prielaida, kad tam tikrų asmenybės savybių išreikštumas tiesiogiai veikia požiūrį į savo kūną – t. y. pasitenkinimą savo kūnu, su kūnu susijusių neigiamų emocijų išgyvenimą, įsitikinimus, susijusius su išvaizda, ir subjektyvią gyvenimo kokybę, susijusią su kūnu.

Anot antrojo hipotetinio modelio, tam tikras asmenybės savybių išreikštumas gali turėti įtakos patiriamų neigiamų emocijų dėl išvaizdos kiekiui bei įsitikinimų apie savo išvaizdą formavimuisi.

O šie komponentai savo ruožtu turi įtakos bendram pasitenkinimui savo kūnu ir su kūno vaizdu susijusiai gyvenimo kokybei. Šiame modelyje keliama prielaida, kad tiek kognityvinis, tiek emocinis požiūris į savo kūną komponentas turi įtakos pasitenkinimui savo kūnu bei subjektyviai gyvenimo kokybei.

2. TYRIMO METODIKA

2. 1. Tyrimo dalyviai ir tyrimo sąlygos

Tyrime dalyvavo Vilniaus universiteto, Vilniaus pedagoginio universiteto, Vytauto Didžiojo universiteto ir Kauno medicinos universiteto 1–6 kursų įvairių specialybių studentai bei gydytojai rezidentai. Iš viso buvo ištirta 419 studentų. Tiriamųjų charakteristikos pateiktos 1 lentelėje.

1 lentelė. Tiriamųjų charakteristikos

Lytis	Vyrai	Moterys
Tiriamųjų skaičius	92 (22,0 proc.)	327 (78,0 proc.)
Amžiaus vidurkis	22,24 (\pm 3,8) metų	21,91 (\pm 3,34) metų
Turi partnerį	33,7 proc.	35,2 proc.
Neturi partnerio	66,3 proc.	64,8 proc.
Tik mokosi	33,3 proc.	27,8 proc.
Mokosi ir dirba	66,7 proc.	72,2 proc.

Kaip matyti lentelėje, tyrime dalyvavo gerokai daugiau moterų nei vyrų. Vyrai sudarė šiek tiek daugiau nei penktadalį visų tiriamųjų (22,0%).

Tiriamųjų amžiaus vidurkis 21,99 (\pm 3,46) metų. 79,9 procento turiamųjų sudarė 18–24 metų amžiaus studentai. 3 respondentai savo amžiaus nenurodė. Vyrų amžiaus vidurkis – 22,24 (\pm 3,87) metų, moterų – 21,91 (\pm 3,34) metų. Skirtumas tarp vyrų ir moterų amžiaus statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$).

Tiriamųjų buvo prašoma nurodyti, ar jie turi partnerį. Daugiau nei pusė (65,2%) yra vieniši ar išsiskykę. Šiek tiek daugiau nei trečdalis tiriamųjų turi draugą/ draugę, yra susituokę ar gyvena su partneriu (34,8%).

Tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų vienišų ir išsiskyrusių yra daugiau nei pusė visų tiriamųjų (atitinkamai 66,3% ir 64,8%). Moterų daugiau susituokusių ar gyvenančių su partneriu (35,2%) nei vyrų (33,7%).

Beveik trečdalis tiriamųjų (29,1%) ir mokosi aukštojoje mokykloje, ir dirba. Palyginus vyrus ir moteris tarpusavyje, pastebimas šiek

tiek didesnis dirbančių vyrų procentas (dirbančių vyrų – 33,3%, moterų – 27,8%).

2. 2. Požiūrio į savo kūną tyrimo metodikos

Šiame darbe pasirinktos keturios požiūrio į savo kūną tyrimo metodikos, matuojančios skirtingus požiūrio į savo kūną aspektus. *Daugiamačiu kūniškojo „Aš“ klausimynu. Išvaizdos skalėmis* matuotas globalusis kūno vaizdo aspektas, *Išvaizdos schemų klausimynu – taisytu variantu* – kognityvinis aspektas, *Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimynu – trumpuoju variantu* – emocinis komponentas, *Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimynu* vertinta subjektyvi gyvenimo kokybė, kuriai įtakos turi kūno vaizdas ir su juo susijusi patirtis. Prieš atliekant tyrimą buvo gautas T. F. Cash leidimas naudotis šiomis metodikomis.

2. 2. 1. *Daugiamatis kūniškojo „Aš“ klausimynas. Išvaizdos skalės*

Šį klausimyno variantą (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ – AS); Brown, Cash, Mikulka, 1990) sudaro 34 teiginiai, kuriais matuojamas „Aš“ vaizdo“ kūniškasis komponentas, t. y. požiūris į savo kūną, asmens nuostata savo fizinio „Aš“ atžvilgiu (Cash, Pruzinsky, 2004). Klausimynu matuojamas įvertinamasis, kognityvinis ir elgesio su fiziniu „Aš“ susijusio požiūrio komponentas. Klausimyną sudaro 5 subskalės:

- ***išvaizdos vertinimo*** (savęs vertinimas kaip patrauklaus ar nepatrauklaus, pasitenkinimas ar nepasitenkinimas savo kūno išvaizda);
- ***orientacijos į išvaizdą*** (investavimo į savo išvaizdą laipsnis);
- ***susirūpinimo per dideliu kūno svoriu*** (matuojamas susirūpinimas

dėl galimo sustorėjimo, savo svorio kitimų stebėjimas, dietos laikymasis ir maitinimosi ribojimas);

- *savo kūno svorio vertinimas* (savo svorio priskyrimas kategorijai nuo „pernelyg didelis svoris“ iki „pernelyg mažas svoris“);
- *pasitenkinimo kūno sritimis subskalė* (matuojamas pasitenkinimas-nepasitenkinimas kūno sritimis).

Autorių nurodomas viso klausimyno varianto subskalių patikimumas svyruoja tarp 0,70 ir 0,91. Prieš darant tyrimą, buvo atliktas dvigubas klausimyno vertimas. Klausimynų vertimai buvo suvienodinti ir pataisytos vertimo klaidos.

Daugiamačio kūniškojo „Aš“ klausimyno bendras patikimumas yra pakankamas (Kronbacho $\alpha = 0,77$).

2 lentelė. Daugiamačio kūniškojo „Aš“ klausimyno patikimumo analizės rezultatai

Subskalė	Kronbacho α	Teiginių skaičius	Teiginių pavyzdžiai
Išvaizdos vertinimas	0,85	7	Dauguma žmonių mane laikytų gražiu.
Orientacija į išvaizdą	0,80	12	Man labai svarbu, kad visada gražiai atrodyčiau.
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	0,79	4	Aš nuolat nerimauju dėl to, kad esu storas ar galiu sustorėti.
Savo kūno svorio vertinimas	0,75	2	Aš manau, kad esu: pernelyg mažo, šiek tiek per mažo, normalaus, šiek tiek per didelio, pernelyg didelio svorio.
Pasitenkinimas kūno sritimis	0,81	9	Esu patenkintas veidu (veido bruožais, veido spalva)

Atskirų klausimyno subskalių patikimumas svyruoja nuo 0,75 iki 0,85. Rezultatai rodo, kad klausimynas ir atskiros jo subskalės yra tinkami naudoti tyrinėjant pasitenkinimą savo kūnu.

Tikrinant skalių vidinį suderinamumą, buvo atliktas ir skalių homogeniškumo tikrinimas (2 Priedas, 2.1–2.10 lentelės). Apskaičiavus visų kūno vaizdo subskalių teiginių tarpusavio koreliacijas, buvo pastebėta, kad

Daugiamatnio kūniškojo „Aš“ klausimyno Išvaizdos vertinimo subskalėje teiginių tarpusavio koreliacijos svyruoja nuo 0,277 iki 0,615 ($p < 0,01$), Orientacijos į išvaizdą subskalėje – nuo -0,010 iki 0,523 (koreliacijų statistinis reikšmingumas kinta nuo statistiškai nereikšmingos koreliacijos (tarp 11 ir 13 bei tarp 16 ir 17 teiginių) iki $p < 0,01$), Susirūpinimo per dideliu kūno svoriu subskalėje – nuo 0,421 iki 0,559 ($p < 0,01$), Savo kūno svorio vertinimo subskalėje teiginių koreliacija lygi 0,578 ($p < 0,01$), o Pasitenkinimo kūno sritimis subskalėje koreliacijos svyruoja nuo 0,026 iki 0,578 (koreliacijų statistinis reikšmingumas kinta nuo statistiškai nereikšmingos koreliacijos (tarp 27 ir 32 bei tarp 31 ir 33 teiginio) iki statistiškai reikšmingos, kai $p < 0,01$).

Buvo atliktas kūno vaizdo metodikų validumo tikrinimas. Pirmiausiai tikrintas turinio validumas. Tuo tikslu taikyta tiriančioji bei patvirtinančioji faktorinė analizė. Tačiau prieš tai tiriamųjų imtis buvo padalinta į 2 dalis atsitiktiniu būdu atrenkant apytiksliai po 50% tiriamųjų į kiekvieną imtį. Į pirmąją imtį, su kuria buvo atlikta tiriančioji faktorinė analizė, atsitiktiniu būdu atrinkti 225 tiriamieji, o į antrąją imtį, su kuria buvo atlikta klausimynų patvirtinančioji faktorinė analizė, 194 tiriamieji. Pagrindiniai tiriančiosios faktorinės analizės rezultatai pateikti 3 Priede (3.1–3.8 lentelės, 3.1–3.3 paveikslai).

3 lentelė. Kūno vaizdo tiriančiosios ir patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai.

Klausimynai	Tiriančioji faktorinė analizė N = 225		Patvirtinančioji faktorinė analizė N = 194	
	Dispersijos paaiškinamumas	Faktorių svoriai	χ^2 ; df; p	χ^2 /df; RMSEA; CFI
MBSRQ-AS	50,9%	0,215 – 0,689	1166,999; 517; < 0,01	2,161; 0,078; 0,774
ASI-R	35,71%	0,049 – 0,563	355,064; 167; < 0,01	2,126; 0,076; 0,818
SIBID-S	45,84%	0,296 – 0,547	438,217; 170; < 0,01	2,578; 0,090; 0,879
BIQLI	48,08%	0,238 – 0,686	412,536; 142; < 0,01	2,905; 0,099; 0,899

Pastaba. MBSRQ-AS – Daugiamatis kūniškojo „Aš“ klausimynas. Išvaizdos skalės; ASI-R – Išvaizdos schemų klausimynas; SIBID-S – Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimynas; BIQLI – Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimynas.

Klausimyno autorių sudarytame *Daugiamačio kūniškojo „Aš“ klausimyno* vadove pateikiama, kad klausimyną sudaro 5 subskalės: išvaizdos vertinimo, orientacijos į išvaizdą, susirūpinimo per dideliu kūno svoriu, savęs priskyrimo svorio kategorijai bei pasitenkinimo kūno sritimis subskalė. Atlikus klausimyno tiriančiąją faktoriinę analizę pagrindinių komponentių metodu, taikant Varimax faktorių pasukimą, buvo išskirti 5 faktoriai, kurie paaiškina 50,9% dispersijos. Po pasukimo gautieji faktorių svoriai atitinka autorių išskirtas subskales tokiu būdu: pirmasis faktorius atitinka išvaizdos vertinimo subskalę, antrasis – susirūpinimo per dideliu kūno svoriu, trečiasis – orientacijos į išvaizdą, ketvirtasis – pasitenkinimo kūno sritimis. Penktasis faktorius yra sunkiau identifikuojamas – jam priskiriami teiginiai turi didesnius svorius antrame faktoriuje – susirūpinimo per dideliu kūno svoriu subskalėje. Todėl galima daryti prielaidą, kad šį klausimyną sudaro 4 subskalės (3 Priedas, 3.1–3.2 lentelės, 3.1 paveikslas).

Atlikus šio klausimyno patvirtinančiąją faktoriinę analizę kitoje imtyje, gauta, kad modelis patvirtina 5 faktorių klausimyno struktūrą ($\chi^2 = 1166,999$ (df = 517; $p < 0,01$), $\chi^2/\text{df} = 2,161$, CFI = 0,774, RMSEA = 0,078). Remiantis Amos 16 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/\text{df} < 3$, CFI – kuo arčiau 0,1, RMSEA $\leq 0,08$ arba neperžengia 0,1 ribos) galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims. Apibendrinant galima teigti, kad klausimyną sudaro 5 faktoriai, todėl tolesniuose skaičiavimuose bus taikomos autorių išskirtos 5 subskalės.

2. 2. 2. *Išvaizdos schemų klausimynas*

Šį klausimyno variantą (Appearance Schemas Inventory – Revised; Cash, Melnyk, Hrabosky, 2004) sudaro 20 teiginių, kuriais matuojamas investavimas į savo kūno vaizdą, įsitikinimai, susiję su išvaizda, bei išvaizdos svarba asmens gyvenime. Respondentai turėjo įvertinti kiekvieno teiginio tinkamumą jiems nuo „Visiškai nesutinku“ iki „Visiškai sutinku“. Klausimyną sudaro dvi subskalės:

- *savo išvaizdos vertinimo* (atspindi, kaip asmuo save apibūdina ar vertina, priklausomai nuo savo išvaizdos, remiantis socialiniu ir emociniu patyrimu);
- *motyvacinė* (atspindi asmens rūpinimąsi savo išvaizda).

Autorių nurodomas klausimyno subskalių patikimumas svyruoja nuo 0,82 iki 0,91. Prieš darant tyrimą, buvo atliktas dvigubas klausimyno vertimas. Klausimynų vertimai buvo suvienodinti ir pataisytos vertimo klaidos.

Atlikus *Išvaizdos schemų klausimyno patikimumo analizę*, pastebėta, kad bendras šio klausimyno patikimumas yra pakankamas (Kronbacho $\alpha = 0,83$).

4 lentelė. *Išvaizdos schemų klausimyno subskalių patikimumo analizės rezultatai*

Subskalė	Kronbacho α	Teiginių skaičius	Teiginių pavyzdžiai
Savo išvaizdos vertinimo	0,77	12	Kai pamatau gerai atrodančius žmones, svarstau, kaip aš pats atrodau.
Motyvacinė	0,65	8	Aš skiriu mažai laiko rūpinimuisi savo fizine išvaizda.

Įvertinus atskirų klausimyno subskalių patikimumą pastebėta, kad savo išvaizdos vertinimo subskalės patikimumas yra šiek tiek aukštesnis nei motyvacinės subskalės. Tiek savo išvaizdos vertinimo, tiek motyvacinės skalės patikimumo įverčiai yra pakankami.

Išvaizdos schemų klausimyno visų teiginių tarpusavio koreliacija parodė, kad teiginių tarpusavio koreliacijos svyruoja nuo statistiškai nereikšmingos neigiamos koreliacijos (-0,044) iki vidutiniškai stiprios teigiamos koreliacijos (0,527, $p < 0,01$). Silpniausiai su kitais skalės teiginiais koreliuoja 15 teiginys – iš visų koreliacijų su kitais 19 teiginių statistiškai reikšmingos yra tik 4 (su 1, 6, 8 ir 13 teiginiais, kurių pirmieji 2 autorių

priskiriami prie Motyvacinės skalės, o antrieji 2 teiginiai autorių priskiriami prie Savo išvaizdos vertinimo subskalės, kuriai ir priklauso 15 teiginys). Taip galėjo atsitikti dėl sudėtingos šio teiginio formuluotės, kurią galbūt ateityje reikėtų koreguoti. Išvaizdos schemų klausimyno Savo išvaizdos vertinimo subskalės teiginių koreliacija svyruoja nuo statistiškai nereikšmingos neigiamos (-0,044, tarp 9 ir 15 teiginių) iki vidutiniškai stiprios teigiamos (0,527, $p < 0,01$) koreliacijos, o Motyvacinės subskalės – nuo 0,121 ($p < 0,05$) iki 0,488 ($p < 0,01$) (2 Priedas, 2.6–2.8 lentelės).

Išvaizdos schemų klausimyne išskirtos 2 subskalės: savo išvaizdos vertinimo bei motyvacinė subskalės. Pirmoje imtyje atliktos tiriančiosios faktorinės analizės metu, naudojant pagrindinių komponentių metodą, buvo išskirti 2 faktoriai, tačiau jie tepaaiškina 35,71% dispersijos. SPSS išvestyje matyti, kad išskiriamos 5 komponentės, kurių tikrinės reikšmės yra didesnės už 1. Tai gali rodyti, kad galima išskirti ir daugiau smulkesnių klausimyno faktorių. Analizuojant faktorių svorius po Varimax pasukimo, pastebėta, kad ne visi teiginiai patenka į autorių nurodytas subskales. Remiantis faktorių svoriais, galima daryti prielaidą, kad autorių išskirta faktorių struktūra gali būti kiek kitokia. Šiai prielaidai patvirtinti ar paneigti toliau taikoma patvirtinančioji faktorinė analizė (3 Priedas, 3.3–3.4 lentelės, 3.2 paveikslas).

Antroje imtyje atliktos patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai rodo, kad sudaryto pirminio modelio tinkamumas yra dalinis. Todėl siekiant pagerinti modelį buvo atsižvelgta į modifikacijos indeksus ir modelis patobulintas pridėdant 2 koreliacijas tarp 5 ir 9 bei tarp 13 ir 14 savo išvaizdos vertinimo subskalės teiginių. Šios koreliacijos greičiausiai yra indikuotinos dėl to, kad kai kurie klausimyno teiginiai gali sudaryti smulkesnius faktorius, tačiau vis dar įeinančius į bendrą dviejų faktorių struktūrą. Taip galėjo atsitikti ir dėl klausimyno teiginių vertimo netikslumų. Pridėjus papildomas koreliacijas, gautas tinkamesnis modelis, kuris patvirtina autorių nurodytą klausimyno 2 faktorių struktūrą ($\chi^2 = 355,064$ (df = 167; $p < 0,01$), $\chi^2/df = 2,126$, CFI = 0,818, RMSEA = 0,076), kuri ir bus naudojama tolesniuose skaičiavimuose.

2. 2. 3. *Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimynas – trumpasis variantas*

Šiame klausimyno variante (Short Form of The Situational Inventory of Body Image Dysphoria; Cash, 2002) pateikiama 20 situacijų, kuriose respondentas turi įvertinti savo patiriamus neigiamus jausmus, susijusius su kūnu, skalėje nuo „Niekada“ iki „Visada“. Klausimynu matuojama, kaip dažnai patiriamos neigiamos emocijos, susijusios su kūnu, įvairiomis situacijomis. Autorių nurodomas klausimyno patikimumas – 0,96. Prieš darant tyrimą, buvo atliktas dvigubas klausimyno vertimas. Klausimynų vertimai buvo suvienodinti ir pataisytos vertimo klaidos. Atlikus skalės patikimumo analizę, gautas pakankamai aukštas skalės patikimumo įvertis (Kronbacho $\alpha = 0,94$). *Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimyno* teiginių tarpusavio koreliacija svyruoja nuo 0,251 iki 0,671 ($p < 0,01$) (2 Priedas, 2.9 lentelė).

Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimynu matuojama, kiek asmuo patiria neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos tam tikromis situacijomis, todėl autoriai išskyrė tik vieną faktorių. Siekiant patvirtinti vienfaktorinę klausimyno struktūrą, buvo atlikta tiriančioji faktorinė analizė, išskiriant vieną faktorių pagrindinių komponentių metodu. Išskirtasis faktorius paaiškina 45,84% dispersijos. Komponentių matricoje matyti, kad faktoriaus svoriai ne mažesni nei 0,545 (3 Priedas, 3.5–3.6 lentelės, 3.3. paveikslas). Tiriančiąja faktorine analize galima iš dalies patvirtinti vienfaktorinę klausimyno struktūrą. Atlikus klausimyno patvirtinančiąją analizę kitoje imtyje, taip pat galima patvirtinti vienfaktorinę klausimyno struktūrą ($\chi^2 = 438,217$ ($df = 170$; $p < 0,01$), $\chi^2/df = 2,578$, CFI = 0,879, RMSEA = 0,090).

2. 2. 4. *Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimynas*

Šiame klausimyne (Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI); Cash, Fleming, 2002), kuris toliau tekste vadinamas *Gyvenimo kokybės klausimynu*, pateikiamos 19 gyvenimo sričių – socialiniam

funkcionavimui, seksualumui, emocinei gerovei, valgymui, sportavimui ir pan. Tiriamieji turi įvertinti, kiek jų pačių požiūris į savo kūną turi įtakos šioms gyvenimo sritims (įtaka vertinama nuo „Labai neigiamos“ iki „Labai teigiamos“). Autorių nurodomas klausimyno patikimumas – 0,95. Prieš darant tyrimą, buvo atliktas dvigubas klausimyno vertimas. Klausimynų vertimai buvo suvienodinti ir pataisytos vertimo klaidos. Atlikus šios skalės patikimumo analizę gautas aukštas skalės patikimumo įvertinimas (Kronbacho $\alpha = 0,94$). *Gyvenimo kokybės klausimyno* teiginių tarpusavio koreliacija svyruoja nuo 0,158 iki 0,774 ($p < 0,01$) (2 Priedas, 2.10 lentelė).

Gyvenimo kokybės klausimynu matuojama, kiek kūno vaizdas turi įtakos 19 gyvenimo sričių, kurios, anot klausimyno autorių, apibūdina vieną, gyvenimo kokybės, faktorių. Norint patikrinti, ar klausimyno struktūra yra vienfaktorinė, atlikta tiriančioji faktorinė analizė, išskiriant vieną faktorių. Gauta, kad vienas faktorius paaiškina 48,08% dispersijos, o komponenčių matricoje nurodyti svoriai yra ne mažesni nei 0,602 (3 Priedas, 3.7–3.8 lentelės, 3.4 paveikslas). Pirmajame patvirtinančiosios faktorinės analizės etape gautas iš dalies tinkantis modelis. Siekiant modelį patobulinti, buvo pridėtos kelios koreliacijos tarp kai kurių teiginių. Šios koreliacijos gali rodyti, kad klausimyno vieną bendrą faktorių sudaro daugiau smulkesnių faktorių, t. y. gyvenimo kokybė gali būti grupuojama į tokias sritis, kaip santykiai su tos pačios lyties asmenimis, santykiai su priešingos lyties asmenimis, rūpinimasis savo fizine išvaizda (tvarkymosi ritualai, sportavimas), pasitikėjimas savimi ir pan. Pridėjus koreliacijas, gautas tinkamesnis modelis, kuris patvirtina autorių nurodytą klausimyno vienfaktorinę struktūrą ($\chi^2 = 412,536$ ($df = 142$; $p < 0,01$), $\chi^2/df = 2,905$, CFI = 0,899, RMSEA = 0,099), kuri bus naudojama tolesniuose skaičiavimuose

Kūno vaizdo metodikų konstrukto validumo tikrinimas.

Siekiant patikrinti metodikų konstrukto validumą, buvo atlikta kūno vaizdo komponentų įvertinimui skirtų metodikų koreliacinė analizė. Didžioji dauguma gautų koreliacijų yra statistiškai reikšmingos.

5 lentelė. Požiūrio į savo kūną skalių tarpusavio koreliacija

		MBSRQ-AS					ASI-R		SIBID-S	BIQLI
		1	2	3	4	5	1	2	S	
MBSRQ-AS	1. Išvaizdos vertinimas	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. Orientacija į išvaizdą	0,042	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	-0,345	0,412	-	-	-	-	-	-	-
	4. Savo kūno svorio vertinimas	-0,385	0,015	0,484	-	-	-	-	-	-
	5. Pasitenkinimas kūno sritimis	0,674	-0,095	-0,377	-0,272	-	-	-	-	-
ASI-R	1. Savęs vertinimas priklausomai nuo išvaizdos	-0,185	0,511	0,373	0,114	-0,271	-	-	-	-
	2. Rūpinimasis savo išvaizda	0,061	0,627	0,316	0,06	-0,077	0,622	-	-	-
SIBID-S		-0,576	0,303	0,551	0,323	-0,588	0,497	0,240	-	-
BIQLI		0,521	0,183	-0,172	-0,266	0,422	-0,002	0,189	-0,427	-

Pastaba. **Paryškintos statistiškai reikšmingos koreliacijos (kai $p < 0,05$).** MBSRQ-AS – Daugiamatis kūniškojo „Aš“ klausimynas. Išvaizdos skalės; ASI-R – Išvaizdos schemų klausimynas; SIBID-S – Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimynas; BIQLI – Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimynas.

Skalių koreliacinis ryšys varijuoja nuo vidutinio neigiamo iki stipraus teigiamo. Stipriausios teigiamos koreliacijos yra tarp *Išvaizdos schemų klausimyno* bendro įvertinimo ir atskirų klausimyno subskalių (0,921 ir 0,877), *Daugiamačio kūniškojo „Aš“ klausimyno* Išvaizdos vertinimo ir Pasitenkinimo kūno sritimis skalių (0,674). *Daugiamačio kūniškojo Aš klausimyno* Orientacijos į išvaizdą ir Susirūpinimo per dideliu kūno svoriu subskalės stipriausiai koreliuoja su *Išvaizdos schemų klausimyno* subskalėmis (koreliacijos kinta nuo 0,316 iki 0,627). *Kūno vaizdo situacinė disforija* stipriausiai koreliuoja su Susirūpinimu per dideliu kūno svoriu (0,551) ir Savęs vertinimu, priklausomai nuo kūno išvaizdos (0,497). Stebima stipriausia neigiama *Kūno vaizdo situacinės disforijos* koreliacija su Išvaizdos vertinimo (-0,576) bei Pasitenkinimo kūno sritimis (-0,588) subskalėmis. Išryškėja sripi neigiama *Kūno vaizdo situacinės disforijos* koreliacija su Pasitenkinimu kūno sritimis (-0,588) bei *Gyvenimo kokybe* (-0,427). *Gyvenimo kokybė* stipriausiai koreliuoja su Išvaizdos vertinimu (0,521) ir Pasitenkinimu kūno sritimis (0,422). Šios koreliacijos atitinka autorių gautus duomenis (Brown, Cash, Mikulka, 1990; Cash, 2002; Cash, Fleming, 2002; Cash, Melnyk, Hrabosky, 2004). 5 lentelėje matyti, kad požiūrio į savo kūną koreliacijos kinta nuo labai žemos iki vidutinės (pagal Cohen, Holliday, 1996). Tai vis dėlto parodo, kad šių metodikų matuojami aspektai šiek tiek persidengia, tačiau greičiausiai yra nemažai specifinių požiūrio į savo kūną aspektų, kuriuos matuoja atskiros metodikų subskalės.

2. 3. Asmenybės tyrimo metodika

Asmenybės savybės buvo tirtos *NEO-FFI* asmenybės klausimynu (NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI); Costa, McCrae, 1992). Klausimyną sudaro 60 teiginių. Respondentai turėjo įvertinti kiekvieno teiginio tinkamumą jiems nuo „Visiškai nesutinku“ iki „Visiškai sutinku“. Klausimyną sudaro 5 subskalės:

- **Neurotiškumas** – tendencija patirti neigiamus jausmus, tokius kaip baimė, liūdesys, gėda, pyktis, kaltė ir pasibjaurėjimas, turėti iracionalių įsitikinimų bei mažiau kontroliuoti impulsus.
- **Ekstraversija** – draugiškumas, visuomeniškumas, aktyvumas, kalbumas, atkaklumas, optimizmas.
- **Atvirumas patirčiai** – vaizduotės aktyvumas, estetinis jautrumas, dėmesys jausmams, įvairovės mėgimas, intelektualinis smalsumas ir savarankiškumas priimant sprendimus.
- **Sutariamumas** – altruistiškumas, kitų užjautimas, supratimas, empatija, polinkis bendradarbiauti.
- **Sąmoningumas** – pasiekimų motyvacija, atkaklumas, ryžtingumas siekiant savo tikslų, skrupulingumas, punctualumas, patikimumas.

Autorių nurodomas klausimyno patikimumas svyruoja nuo 0,68 iki 0,86. Prieš atliekant tyrimą, buvo gautas leidimas iš Vilniaus universiteto Specialiosios psichologijos laboratorijos naudotis klausimynu.

Atlikus *NEO-FFI* klausimyno subskalių patikimumo analizę, galima pastebėti, kad subskalių patikimumas labai įvairus.

6 lentelė. *NEO-FFI* klausimyno subskalių patikimumo analizės rezultatai

Subskalė	Kronbacho α
Neurotiškumas	0,80
Ekstraversija	0,78
Atvirumas patyrimui	0,53
Sutariamumas	0,70
Sąmoningumas	0,80

Mažiausias patikimumas stebimas atvirumo patyrimui skalėje, tačiau šis patikimumas yra patenkinamas ir skalė yra tinkama tyrimams grupėse. Aukščiausi patikimumo įverčiai stebimi neurotiškumo ir sąmoningumo subskalėse.

2. 4. Tyrimo procedūra

Tiriamajai grupei buvo pateikti klausimynai. Respondentams pateiktas žodinis prisistatymas:

„Esu Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Bendrosios psichologijos katedros doktorantė. Rašau daktaro disertaciją, kurios tikslas – nustatyti kūno vaizdo sąsajas su asmenybės savybėmis. Šių klausimynų duomenys liks anonimiški. Daktaro disertacijoje bei mokslinėse publikacijose bus panaudoti tik apibendrinti visos grupės duomenys.“

Visi tiriamieji klausimynus pildė universitete, paskaitų arba seminarų metu, dėstytojams leidus. Vidutinė tyrimo trukmė – 30–50 minučių.

2. 5. Duomenų apdorojimas

Prieš tikrinant iškeltas hipotezes, buvo atlikta metodikų validumo analizė taikant metodikų patikimumo analizę, tiriančiąją bei patvirtinančiąją faktorinę analizę. Statistinėje analizėje tikrinant hipotezes, atsižvelgiant į kintamųjų matavimo skales bei skirstinių normalumą, taikyti šie metodai: Kolmogorovo-Smirnovo Z kriterijus (intervalinių kintamųjų skirstinių normalumo tikrinimui, 1 Priedas, 1.1 lentelė), Spirmeno bei Pirsono koreliacijos koeficientai (ranginių bei intervalinių kintamųjų tarpusavio koreliacijoms apskaičiuoti), Stjudento t bei Mann-Whitney kriterijai (hipotezėms apie vidurkių lygybę tikrinti), vienos imties t -kriterijus (hipotezėms apie vidurkių lygybę skaičiui tikrinimui), struktūrinis lygčių modeliavimas (teorinių modelių tikrinimui/analizei). Statistinei analizei buvo pasirinktas 0,05 statistinio reikšmingumo lygmuo.

3. TYRIMO REZULTATAI

3. 1. Bendrybės

Rezultatai pateikti lyginant įvairias grupes tarpusavyje. Pirmiausia aprašoma, kokios įvairių demografinių rodiklių (lyties, amžiaus, užimtumo ir kt.) charakteristikos yra susijusios su nagrinėjamais kūno vaizdo aspektais. Toliau aprašomos asmenybės savybių ir kūno vaizdo aspektų sąsajos.

Žemiau esančioje lentelėje pateikiami visų kūno vaizdo skalių vidurkiai. Lentelėje matyti, kad bendras tiriamųjų nepasitenkinimas kūnu yra vidutinis (tiriamieji nepasitenkinimą savo kūnu vertino nuo 1 iki 5).

7 lentelė. Visų tiriamųjų kūno vaizdo skalių vidurkiai.

Kintamieji	Visų tiriamųjų vidurkis, N = 419	Įgyjamos reikšmės
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu		
Išvaizdos vertinimas	3,44 ± 0,72	Nuo 1 iki 5
Orientacija į išvaizdą	3,49 ± 0,58	
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,14 ± 0,96	
Savo kūno svorio vertinimas	3,08 ± 0,65	
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,38 ± 0,66	
Išvaizdos schemų klausimynas		
Savo išvaizdos vertinimas	3,19 ± 0,59	Nuo 1 iki 5
Motyvacinis komponentas	3,36 ± 0,62	
Kūno vaizdo situacinė disforija	1,41 ± 0,76	Nuo 0 iki 4
Gyvenimo kokybė	0,84 ± 0,91	Nuo -3 iki +3

Tai rodo, jog šio amžiaus tiriamieji yra mažiau susirūpinę per dideliu kūno svoriu, kadangi dažniausiai tiriamieji pasirinkdavo atsakymus į klausimus apie svorio vertinimą, teigdami, kad jų svoris yra šiek tiek per mažas.

3. 2. Vyrų ir moterų požiūrio į savo kūną palyginimas

8 lentelėje pateikiami visų tiriamųjų bei atskirai vyrų ir moterų požiūrio į savo kūną skalių vidurkiai. Lentelėje matyti, kad bendras tiriamųjų

pasitenkinimas kūnu yra vidutinis (kuomet įgyjamos reikšmės nuo 1 iki 5), išskyrus susirūpinimą savo kūno svoriu. Tai rodo, jog šio amžiaus tiriamieji yra mažiau susirūpinę per dideliu kūno svoriu, kadangi dažniausiai tiriamieji pasirinkdavo atsakymus į klausimus apie svorio vertinimą, teigdami, kad jų svoris yra šiek tiek per mažas. Tiriamieji išsako šiek tiek dažniau nei kartais patiriantys neigiamas emocijas dėl savo išvaizdos (vidurkis kinta nuo 0 iki 4) ir teigia, kad jų išvaizda turi šiek tiek teigiamos įtakos jų gyvenime (0,84).

8 lentelė. Tiriamųjų požiūrio į savo kūną komponentų vidurkiai.

Požiūrio į savo kūną komponentai	Visi tiriamieji, N = 419	Vyrai, N = 92	Moterys, N = 327	p
Bendras pasitenkinimas savo kūnu				
Išvaizdos vertinimas	3,44 ± 0,72	3,48 ± 0,67	3,43 ± 0,74	0,7 ^M
Orientacija į išvaizdą	3,49 ± 0,58	3,17 ± 0,66	3,59 ± 0,52	0,0001^M
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,14 ± 0,96	1,58 ± 0,72	2,30 ± 0,96	0,0001^M
Savo kūno svorio vertinimas	3,08 ± 0,65	2,83 ± 0,75	3,15 ± 0,60	0,0001^M
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,38 ± 0,66	3,49 ± 0,71	3,34 ± 0,64	0,04^M
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,26 ± 0,55	3,00 ± 0,76	3,34 ± 0,49	0,0001^S
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	3,19 ± 0,59	2,89 ± 0,68	3,26 ± 0,54	0,0001^S
Rūpinimasis savo išvaizda	3,36 ± 0,62	3,17 ± 1,07	3,44 ± 0,56	0,0001^M
Kūno vaizdo situacinė disforija	1,41 ± 0,76	1,01 ± 0,64	1,53 ± 0,75	0,0001^M
Gyvenimo kokybė	0,84 ± 0,91	0,82 ± 0,81	0,84 ± 0,95	0,9 ^S

Pastaba. ^S pagal Studento t-kriterijų; ^M pagal Mann-Whitney kriterijų.

Palyginus moterų ir vyrų kūno vaizdo aspektus, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai (8 lentelė). Moterys skiria daugiau svarbos savo fizinei išvaizdai ir rūpinasi ja daugiau nei vyrai (p = 0,0001). Jos taip pat save laiko stambesnėmis, yra labiau susirūpinusios dėl savo kūno svorio (p = 0,0001) bei yra labiau nepatenkintos tam tikromis savo kūno sritimis nei vyrai (p = 0,04).

9 lentelėje matyti, kad vyrai yra mažiausiai patenkinti savo raumenų tonusu, kuomet moterys yra mažiausiai patenkintos savo apatiniu liemeniu (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis).

9 lentelė. Vyrų ir moterų Pasitenkinimo kūno sritimis vidurkiai ir jų statistinis reikšmingumas.

Kūno sritys	Vyrų vidurkis N = 92	Moterų vidurkis N = 327	P
Veidas (veido bruožai, veido spalva)	3,59 ± 0,90	3,52 ± 0,93	0,6
Plaukai (spalva, storis, tankumas)	3,87 ± 0,95	3,54 ± 1,10	0,02
Apatinis liemuo (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)	3,62 ± 1,02	2,95 ± 1,15	0,0001
Vidurinis liemuo (talija, pilvas)	3,24 ± 1,01	3,02 ± 1,23	0,1
Viršutinis liemuo (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)	3,29 ± 1,03	3,47 ± 1,08	0,09
Raumenų tonusas	3,15 ± 0,95	3,14 ± 0,98	0,9
Svoris	3,30 ± 1,05	3,08 ± 1,12	0,1
Ūgis	3,72 ± 1,08	3,81 ± 1,06	0,5
Visa išvaizda	3,65 ± 0,86	3,53 ± 0,75	0,2

Pastaba. Lentelėje pateiktas Mann-Whitney kriterijaus statistinis reikšmingumas. (mažesnis vidurkis rodo didesnę nepasitenkinimą tam tikra kūno sritymi)

Lyginant vyrus ir moteris tarpusavyje pagal pasitenkinimą įvairiomis kūno sritimis matyti, kad moterų pasitenkinimas savo apatiniu liemeniu bei plaukais yra statistiškai reikšmingai mažesnis nei vyrų ($p < 0,05$). Taip pat stebima tendencija, kad vyrai yra labiau nepatenkinti viršutiniu liemeniu (krūtine arba krūtimis, pečiais, rankomis) nei moterys ($p = 0,09$). Šis skirtumas tarp vyrų ir moterų nėra statistiškai reikšmingas, tačiau galima išvelgti tendenciją.

Taip pat 8 lentelėje matyti, kad moterys turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, nei vyrai. Jos dažniau yra linkusios save vertinti remiantis fizine išvaizda bei yra labiau linkusios save prižiūrėti ($p = 0,0001$). Taip pat jos išsako dažniau patiriančios neigiamas emocijas dėl savo kūno išvaizdos nei vyrai ($p = 0,0001$).

3. 3. Požiūris į savo kūną ir amžius

Literatūroje teigiama, kad jaunesni asmenys labiau reaguoja į visuomenėje vyraujančias išvaizdos normas. Jie yra labiau linkę šias normas taikyti sau bei aplinkiniams. Neatitikimas vyraujančioms normoms gali skatinti

nepasitenkinimą savo kūnu ir sąlygoti kompensacinį elgesį – padidėjusį dėmesį savo fizinei išvaizdai, polinkį dažniau sportuoti ar laikytis dietos, siekiant pagerinti fizinę išvaizdą. Remiantis šiais teiginiais keliami prielaida, kad jaunesni asmenys dažniau nei vyresni išgyvena neigiamas emocijas, susijusias su savo fizine išvaizda, turi daugiau neigiamų įsitikinimų dėl savo išvaizdos, yra labiau nepatenkinti savo kūnu ir nurodo prastesnę gyvenimo kokybę.

Tikrinant šią prielaidą, buvo skaičiuojamos amžiaus ir požiūrio į savo kūną koreliacijos tiek vyrų, tiek moterų imtyje (žr. 10 lentelę).

10 lentelė. Vyrų ir moterų požiūrio į savo kūną ir amžiaus koreliacija.

Požiūrio į savo kūną komponentai	Vyrai N = 92	P	Moterys N = 327	p
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu				
Išvaizdos vertinimas	0,079	0,4	0,011	0,8
Orientacija į išvaizdą	-0,171	0,1	0,030	0,6
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	0,159	0,1	0,040	0,6
Savo kūno svorio vertinimas	0,171	0,1	0,006	0,9
Pasitenkinimas kūno sritimis	0,113	0,2	-0,006	0,9
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	-0,132	0,2	-0,148	0,008
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	-0,200	0,059	-0,173	0,002
Rūpinimasis savo išvaizda	-0,038	0,7	-0,100	0,07
Kūno vaizdo situacinė disforija	-0,090	0,4	0,031	0,5
Gyvenimo kokybė	0,118	0,2	-0,094	0,09

Pastaba. Pagal Pirsono koreliacijos koeficientą.

Aukščiau pateiktoje lentelėje matyti, kad vyrų požiūris į savo kūną su amžiumi nesusijęs. Stebima tik savęs vertinimo priklausomai nuo išvaizdos sąsajos su amžiumi tendencija ($p = 0,059$). Moterų imtyje gauti kiek kitokie

rezultatai. Moterų imtyje amžius yra susijęs su disfunkcinių įsitikinimų apie savo išvaizdą, kiekiu ($p = 0,008$), o ypač su savęs vertinimu, priklausomai nuo fizinės išvaizdos ($p = 0,002$). Remiantis gautomis koreliacijomis, galima daryti išvadą, kad, didėjant amžiui, moterims mažėja disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su fizine išvaizda.

3. 4. Požiūris į savo kūną ir šeiminei padėtis

Literatūroje nėra tiesiogiai išskiriama, kad šeiminei padėtis gali turėti įtakos vertinant savo kūną. Tačiau galima rasti netiesioginių sąsajų. Teigiama, kad asmenys, kurių socialinis tinklas yra platesnis, teigiamiau vertina savo išvaizdą ir yra ja patenkinti. Todėl keliamą prielaidą, kad vieniši asmenys dažniau išgyvena neigiamas emocijas, susijusias su savo fizine išvaizda, turi daugiau neigiamų įsitikinimų apie savo išvaizdą, yra labiau nepatenkinti savo kūnu ir nurodo prastesnę gyvenimo kokybę nei asmenys, turintys partnerį.

Tiriamųjų imtis buvo suskirstyta į dvi dalis tokiu būdu: į pirmąją grupę pateko tiriamieji, kurie neturi partnerio (teigė, kad yra vieniši arba išsiskyre), o į antrąją grupę – tiriamieji, kurie turi partnerį (turi draugą/draugę, gyvena su partneriu arba yra susituokę).

11 lentelė. Turinčių ir neturinčių partnerio tiriamųjų požiūrio į savo kūną komponentų vidurkiai ir jų statistinis reikšmingumas

Požiūrio į savo kūną komponentai	Tiriamųjų, neturinčių partnerio, vidurkis N = 272	Tiriamųjų, turinčių partnerį, vidurkis N = 146	p
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu			
Išvaizdos vertinimas	3,38 ± 0,73	3,56 ± 0,70	0,02^M
Orientacija į išvaizdą	3,48 ± 0,61	3,51 ± 0,55	0,8 ^M
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	2,18 ± 1,01	2,07 ± 0,85	0,6 ^M
Savo kūno svorio vertinimas	3,12 ± 0,67	3,00 ± 0,60	0,06 ^M
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,35 ± 0,64	3,43 ± 0,69	0,04^M
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,29 ± 0,54	3,23 ± 0,64	0,3 ^S
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	3,23 ± 0,58	3,12 ± 0,60	0,8 ^S
Rūpinimasis savo išvaizda	3,38 ± 0,63	3,37 ± 0,86	0,3 ^M
Kūno vaizdo situacinė disforija	1,48 ± 0,76	1,30 ± 0,73	0,02^M
Gyvenimo kokybė	0,78 ± 0,92	0,94 ± 0,90	0,09 ^S

Pastaba. ^S pagal Stjudento t-kriterijų; ^M pagal Mann-Whitney kriterijų.

11 lentelėje matyti, kad aptikta skirtumų tarp asmenų, kurie turi partnerį, ir asmenų, kurie neturi partnerio. Asmenys, turintys partnerį, linkę pozityviau vertinti savo išvaizdą ir yra labiau ja patenkinti nei asmenys, neturintys partnerio (p = 0,02). Jie taip pat yra labiau patenkinti kūno sritimis (p = 0,04) ir patiria mažiau neigiamų emocijų, susijusių su fizine išvaizda (p = 0,02). Taip pat stebima tendencija, kad asmenys, turintys partnerį, teigiamiau vertina svorį, yra mažiau jautrūs svorio pokyčiams (p = 0,06) bei išsako geresnę subjektyvią gyvenimo kokybę (p = 0,09).

3. 5. Požiūris į savo kūną ir užimtumas

Literatūroje nebuvo aptikta pasvarstymų apie tai, kaip asmenų socialinė veikla gali turėti įtakos požiūriui į savo kūną. Keliama prielaida, kad asmenys, daugiau įsitraukę į socialinę veiklą, turėtų orientuotis į kitus dalykus nei fizinė išvaizda, todėl jie turėtų būti labiau patenkinti savo išvaizda bei patirti dėl jos mažiau neigiamų emocijų.

Tikrinant šią prielaidą, pirmiausiai tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes: tiriamieji, kurie tik mokosi, bei tiriamieji, kurie ir mokosi, ir dirba (žr. 12 lentelę).

12 lentelė. Dviejų tiriamųjų užimtumo grupių požiūrio į savo kūną palyginimas.

Kūno vaizdo komponentai	Tik besimokančių tiriamųjų vidurkis N = 295	Ir besimokančių, ir dirbančių tiriamųjų vidurkis N = 111	p
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu			
Išvaizdos vertinimas	3,44 ± 0,74	3,45 ± 0,69	0,9 ^M
Orientacija į išvaizdą	3,51 ± 0,58	3,48 ± 0,60	0,8 ^M
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,12 ± 0,98	2,16 ± 0,88	0,4 ^M
Savo kūno svorio vertinimas	3,08 ± 0,66	3,05 ± 0,66	0,8 ^M
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,37 ± 0,67	3,40 ± 0,67	0,6 ^M
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,31 ± 0,58	3,17 ± 0,54	0,03^S
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	3,24 ± 0,59	3,08 ± 0,57	0,02^S
Rūpinimasis savo išvaizda	3,42 ± 0,75	3,27 ± 0,61	0,09 ^M
Kūno vaizdo situacinė disforija	1,42 ± 0,74	1,40 ± 0,79	0,9 ^M
Gyvenimo kokybė	0,86 ± 0,94	0,80 ± 0,84	0,6 ^S

Pastaba. ^S pagal Studento t-kriterijų; ^M pagal Mann-Whitney kriterijų.

Pastebėta, kad tik besimokantys tiriamieji turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su savo išvaizda ($p = 0,03$), nei dirbantys ir besimokantys tiriamieji. Jie yra dažniau linkę savęs vertinimą sieti su fizine išvaizda ($p = 0,02$), taip pat stebima tendencija, kad jie yra daugiau linkę investuoti į savo kūną ($p = 0,09$) nei dirbantys ir besimokantys tiriamieji.

3. 6. Tarpkultūriniai skirtumai

Literatūroje neretai minima, kad egzistuoja tarpkultūriniai požiūrio į kūną skirtumai. Dažnai teigiama, kad vakarietiškoje kultūroje vyrauja kitoks, lieknesnio kūno, standartas, kuris yra ne visai priimtinas tradicinėse kultūrose. Ir šis standartas skatina žmonių nepasitenkinimą savo kūnu, kadangi jį atitikti yra gana sudėtinga. Keliama prielaida, kad JAV jauno suaugusio amžiaus vyrai ir moterys dažniau išgyvena neigiamas emocijas, susijusias su savo fizine išvaizda, turi daugiau neigiamų įsitikinimų apie savo išvaizdą, yra labiau nepatenkinti savo kūnu ir nurodo prastesnę gyvenimo kokybę nei Lietuvos jauni vyrai ir moterys.

Tikrinant prielaidą, į pagalbą buvo pasitelktos klausimynų autorių normos – nurodyti vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai atskirai vyrų ir moterų imtims. Išimtis tik *Gyvenimo kokybės klausimynas*, kurio tyrimas autorių buvo atliktas vien moterų imtyje. Todėl autorių normos buvo palygintos tik su šiame tyrime gautais moterų imties rezultatais. Kadangi klausimynų autorių imtis sudarė taip pat studentai, šias imtis lyginti tarpusavyje yra tikslinga.

13 lentelėje matyti, kad gauta nemažai skirtumų tarp Lietuvos ir JAV jaunuolių požiūrio į savo kūną komponentų. JAV jaunuoliai yra labiau linkę daugiau svarbos teikti savo išvaizdai ($p = 0,0001$) ir labiau susirūpinę savo svoriu ($p = 0,0001$), turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda ($p = 0,01$), kas skatina juos investuoti į išvaizdą ($p = 0,001$), bei teigia patiriantys daugiau neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos ($p = 0,007$). JAV jaunuolės yra labiau linkusios skirti daugiau dėmesio savo fizinei išvaizdai ($p = 0,0001$), prasčiau vertina savo kūno svorį ($p = 0,0001$), kuris

joms kelia didesnę rūpestį ($p = 0,0001$), yra mažiau patenkintos kūno sritimis ($p = 0,002$). Taip pat jos išsako daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su fizine išvaizda ($p = 0,0001$), jos yra dažniau linkusios investuoti į savo išvaizdą ($p = 0,0001$) ir išsako prastesnę subjektyvią gyvenimo kokybę dėl savo kūno išvaizdos ($p = 0,001$).

13 lentelė. Disertacijos autorės ir klausimynų autorių gautų vidurkių palyginimas vyrų ir moterų imtyse.

Kūno vaizdo komponentai	Vyrų vidurkis N = 92	Cash et al.	p	Moterų vidurkis N = 327	Cash et al.	P
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu						
Išvaizdos vertinimas	3,48 ± 0,67	3,49 ± 0,83	0,8	3,43 ± 0,74	3,36 ± 0,87	0,8
Orientacija į išvaizdą	3,17 ± 0,66	3,60 ± 0,68	0,0001	3,59 ± 0,52	3,91 ± 0,60	0,0001
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	1,58 ± 0,72	2,47 ± 0,92	0,0001	2,30 ± 0,96	3,03 ± 0,74	0,0001
Savo kūno svorio vertinimas	2,83 ± 0,75	2,96 ± 0,62	0,09	3,15 ± 0,60	3,57 ± 0,73	0,0001
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,49 ± 0,71	3,50 ± 0,63	0,9	3,34 ± 0,64	3,23 ± 0,74	0,002
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,00 ± 0,76	3,20 ± 0,67	0,01	3,34 ± 0,49	3,47 ± 0,62	0,0001
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	2,89 ± 0,68	2,96 ± 0,75	0,3	3,26 ± 0,54	3,30 ± 0,73	0,4
Rūpinimasis savo išvaizda	3,17 ± 1,07	3,57 ± 0,74	0,001	3,44 ± 0,56	3,71 ± 0,67	0,0001
Kūno vaizdo situacinė disforija	1,01 ± 0,64	1,20 ± 0,64	0,007	1,53 ± 0,75	1,72 ± 0,79	0,0001
Gyvenimo kokybė	0,82 ± 0,81	Vyrų imtis netyrinėta		0,84 ± 0,95	1,02 ± 1,17	0,001

Pastaba. Pagal Studento t kriterijų.

3. 7. Požiūrio į savo kūną komponentų ir asmenybės savybių koreliaciniai ryšiai

Remiantis literatūroje pateiktomis teorinėmis prielaidomis, galima teigti, kad asmenybės savybės yra susijusios su savo kūno vertinimu. Pirmiausia buvo įvertinta, kaip asmenybės savybės koreliuoja su tam tikrais savo kūno vertinimo aspektais (žr. 14 lentelę).

14 lentelė. Požiūrio į savo kūną komponentų ir asmenybės savybių tarpusavio koreliacija.

	Neurotiškumas	Sutariamumas	Sąmoningumas	Atvirumas	Ekstraversija
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu					
Išvaizdos vertinimas	-0,274**	0,073*	0,216**	0,029	0,176**
Orientacija į išvaizdą	0,082*	-0,008	0,037	-0,057	0,056
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	0,185**	-0,054	-0,105**	-0,023	-0,039
Savo kūno svorio vertinimas	0,158**	-0,054	-0,108**	-0,001	-0,005
Pasitenkinimas kūno sritimis	-0,284**	0,047	0,216**	0,010	0,169**
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	0,211**	-0,041	-0,004	-0,074*	0,054
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	0,262**	-0,046	-0,020	0,066	0,019
Rūpinimasis savo išvaizda	0,107**	-0,024	0,010	-0,061	0,058
Kūno vaizdo situacinė disforija	0,377**	-0,032	-0,188**	-0,029	-0,171**
Gyvenimo kokybė	-0,232**	0,095**	0,240**	-0,006	-0,194**

Pastaba. * Pirsono bei Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,05$.

** kai $p < 0,01$.

14 lentelėje matyti, kad koreliacijos yra gana silpnos. Jos kinta nuo silpnos neigiamos (-0,232, $p < 0,01$) iki silpnos teigiamos (0,377, $p < 0,01$). Silpniausios Sutariamumo ir Atvirumo patyrimui asmenybės savybių sąsajos su kūno vaizdo komponentais. Gautos stipriausios koreliacijos tarp neurotiškumo ir kūno vaizdo komponentų. Remiantis gautomis koreliacijomis, galima teigti, kad aukštas neurotiškumo išreikštumas gali lemti prastesnį savo išvaizdos vertinimą (-0,274, $p < 0,01$), didesnę rūpinimąsi išvaizda (0,082, $p < 0,05$) ir jos aspektais (0,185; 0,158; -0,284, $p < 0,01$). Taip pat aukštesnis neurotiškumo išreikštumas gali sietis su didesniu disfunkcinių įsitikinimų apie savo išvaizdą kiekiu (0,211, $p < 0,01$), dažniau patiriamomis neigiamomis emocijomis dėl savo kūno išvaizdos (0,377, $p < 0,01$) ir prastesne su kūno vaizdu susijusia gyvenimo kokybe (-0,232, $p < 0,01$). Kadangi šios koreliacijos yra silpnos, toliau bus vertinamos asmenybės savybių ir požiūrio į savo kūną komponentų sąsajos atliekant vidurkių palyginimus dviejose nepriklausomose imtyse.

3. 8. Asmenybės savybių ir požiūrio į savo kūną sąsajos: vidurkių palyginimas

Šiame skirsnyje bus vertinama 5 asmenybės bruožų – neurotiškumo, sutariamumo, sąmoningumo, atvirumo patyrimui bei ekstraversijos – įtaka kūno vaizdo komponentams – bendram nepasitenkinimui savo kūnu, disfunkciniams įsitikinimams, susijusiems su savo kūnu, patiriamoms neigiamoms emocijomis dėl kūno išvaizdos ir su kūno vaizdu susijusiai gyvenimo kokybei. Kelta prielaida, kad didesnis neurotiškumo ir mažesnis ekstraversijos, atvirumo patirčiai, sąmoningumo ir sutariamumo bruožų išreikštumas yra susijęs su dažnesniu neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos išgyvenimu, didesniu neigiamų įsitikinimų, susijusių su fizine išvaizda, kiekiu, nepasitenkinimu savo kūnu ir prastesne subjektyvia gyvenimo kokybe.

Prieš tikrinant prielaidą ir prieš lyginant tiriamųjų grupes, tiriamieji pagal bruožo išreikštumą buvo suskirstyti į dvi grupes (dalinant pagal

vidurkį): į pirmąją grupę pateko tiriamieji, kurių bruožo išreikštumas yra didesnis, o į antrąją – tiriamieji, kurių bruožo išreikštumas mažesnis. Buvo lyginami ne tik visos imties tiriamieji tarpusavyje, tačiau atlikti skaičiavimai ir atskirai vyrų bei moterų imtyse.

4 Priede pateiktoje 4.1 lentelėje matyti, kad didesnis neurotiškumo išreikštumas lemia mažesnę pasitenkinimą savo kūno išvaizda ($p = 0,0001$), savo kūno svoriu ($p = 0,0001$ ir $p = 0,0006$) bei kūno sritimis ($p = 0,0001$) visoje tirtoje populiacijoje. Tokios pat tendencijos išryškėja moterų populiacijoje. Tarp vyrų neurotiškumo bruožas bendram nepasitenkinimui savo kūnu įtakos neturi. Didesnis neurotiškumo bruožo išreikštumas taip pat lemia dažnesnius disfunkcinius įsitikinimus, susijusius su išvaizda ($p = 0,0001$), ypač vertinant save, priklausomai nuo kūno išvaizdos ($p = 0,0001$). Taip pat didesnis neurotiškumo išreikštumas lemia dažniau patiriamas neigiamas emocijas dėl savo kūno išvaizdos ($p = 0,0001$) ir mažesnę subjektyvią gyvenimo kokybę ($p = 0,0001$). Tokios pat tendencijos išryškėja ir moterų populiacijoje.

Tirtoje populiacijoje didesnis sutariamumo bruožo išreikštumas yra susijęs su geresniu savo išvaizdos vertinimu ($p = 0,03$) bei geresne subjektyvia gyvenimo kokybe ($p = 0,003$) (4 Priedas, 4.2 lentelė). Moterų populiacijoje pastebėta, kad didesnis sutariamumo bruožo išreikštumas lemia geresnę savo išvaizdos vertinimą ($p = 0,004$), pasitenkinimą savo svoriu ($p = 0,0001$ ir $p = 0,002$) bei didesnę pasitenkinimą kūno sritimis ($p = 0,02$). Taip pat didesnis sutariamumo bruožo išreikštumas yra susijęs su mažesniu disfunkcinių įsitikinimų bei neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos patyrimu, kartu ir su geresne subjektyvia gyvenimo kokybe ($p = 0,02$). Vyrų populiacijoje statistiškai reikšmingų skirtumų neužfiksuota.

Pastebėta, kad tiek visoje imtyje, tiek moterų imtyje stebimos panašios tendencijos (4 Priedas, 4.3 lentelė). Abiejose imtyse didesnis sąmoningumo bruožo išreikštumas lemia didesnę pasitenkinimą savo kūnu ($p = 0,0001$) bei atskiromis jo sritimis ($p = 0,0001$). Taip pat tai lemia palankesnę savo svorio vertinimą ($p = 0,02$ visoje imtyje ir $p = 0,006$ moterų imtyje) ir mažesnę susirūpinimą dėl savo kūno svorio ($p = 0,06$ stebima tendencija visoje

imtyje ir $p = 0,006$ moterų imtyje). Kartu šiose imtyse išryškėja sąmoningumo sąsajos su patiriamomis neigiamomis emocijomis bei su gyvenimo kokybe. Didesnis sąmoningumo bruožo išreikštumas yra susijęs su patiriamu mažesniu neigiamų emocijų dėl savo kūno išgyvenimu ($p = 0,0001$ visoje imtyje ir $p = 0,003$ moterų imtyje) bei geresne subjektyvia gyvenimo kokybe ($p = 0,0001$). Vyrų imtyje aukštesnis sąmoningumas lemia didesnę pasitenkinimą savo kūno sritimis ($p = 0,02$) bei geresnę su kūno vaizdu susijusią gyvenimo kokybę ($p = 0,02$).

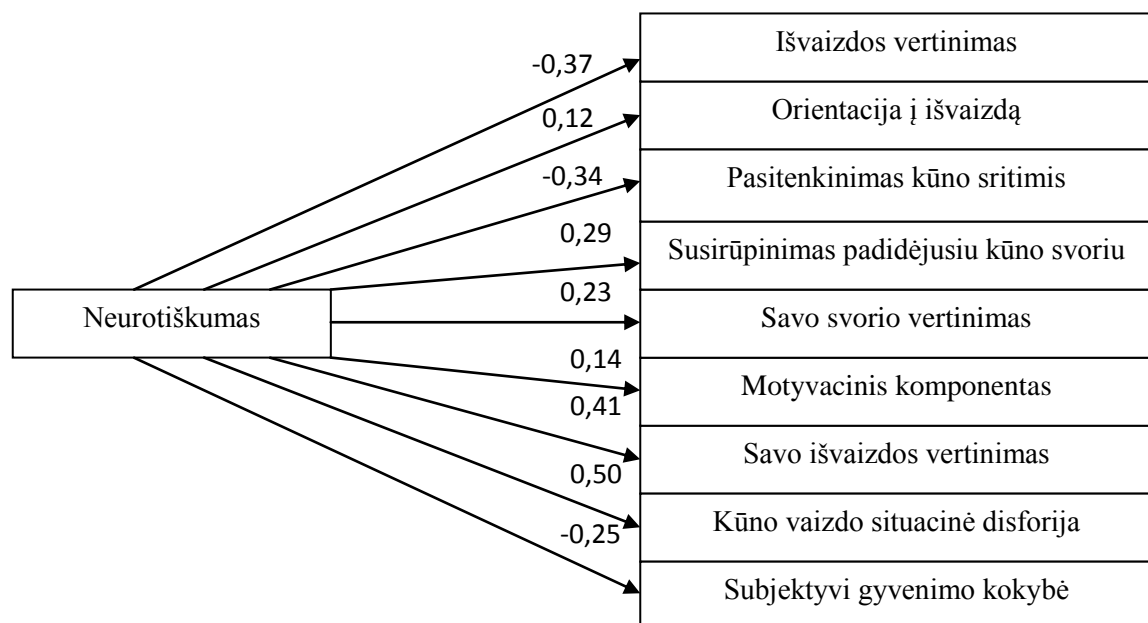
Statistiškai reikšmingų sąsajų nepastebėta nei bendroje, nei atskirose, vyrų ir moterų, imtyse, nagrinėjant atvirumo patyrimui sąsajas su požiūriu į savo kūną komponentais (4 Priedas, 4.4 lentelė). Galima daryti prielaidą, kad atvirumo patyrimui bruožas nėra susijęs su požiūriu į savo kūną.

Panašios tendencijos, vertinant ekstraversijos bruožo sąsajas su požiūriu į savo kūną komponentais, pastebėtos tiek bendroje, tiek atskirose vyrų ir moterų imtyse (4 Priedas, 4.5 lentelė). Didesnis ekstraversijos bruožo išreikštumas lemia geresnę savo išvaizdos vertinimą ($p = 0,0001$ visoje ir moterų imtyse, $p = 0,02$ vyrų imtyje), pasitenkinimą savo kūno sritimis ($p = 0,0001$), mažesnę neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos išgyvenimą ($p = 0,0001$ visoje ir moterų imtyse, $p = 0,02$ vyrų imtyje), bei geresnę subjektyvią gyvenimo kokybę ($p = 0,0001$ visoje ir moterų imtyse). Ekstraversijos bruožo sąsajos su gyvenimo kokybe nepatvirtintos vyrų imtyje.

3. 9. Asmenybės savybių ir požiūrio į savo kūną ryšių analizė struktūrinių lygčių metodu

Asmenybės savybės turi įtakos vertinant savo kūną ir su juo susijusius aspektus. Sudarytame tiesioginių sąsajų modelyje keliami teorinė prielaida, kad asmenybės savybės tiesiogiai veikia požiūrio į savo kūną komponentus (pasitenkinimą savo išvaizda, kūno schemas, patiriamas emocijas dėl kūno išvaizdos ir subjektyvią gyvenimo kokybę, susijusią su kūnu). Atlikus modelio tinkamumo tikrinimą, gauti tokie modelio tinkamumo duomenims

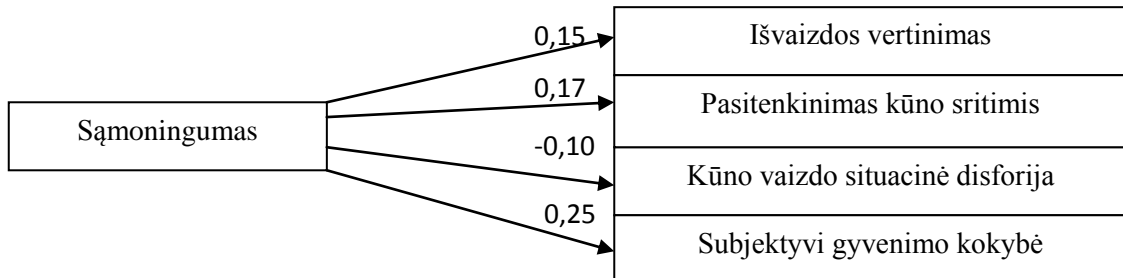
parametrai: $\chi^2 = 81,619$ (df = 36; $p < 0,01$), $\chi^2/df = 2,267$, CFI = 0,975, RMSEA = 0,055. Remiantis Amos 16 vadove pateiktomis modelio tinkamumo sąlygomis ($\chi^2/df < 3$, CFI – kuo arčiau 1, RMSEA $\leq 0,08$ arba neperžengia 1 ribos) galima teigti, kad modelis yra tinkamas duomenims. Žemiau pateiktame 3 paveiksle matyti, kad modelyje gauti ganėtinai maži standartizuoti kelio koeficientai ir didžioji dalis jų kelia tam tikrų abejonių, ar kai kurie kintamieji ir jų ryšiai yra reikalingi modelyje.



3 pav. Neurotiškumo bruožo įtaka kūno vaizdo komponentams.

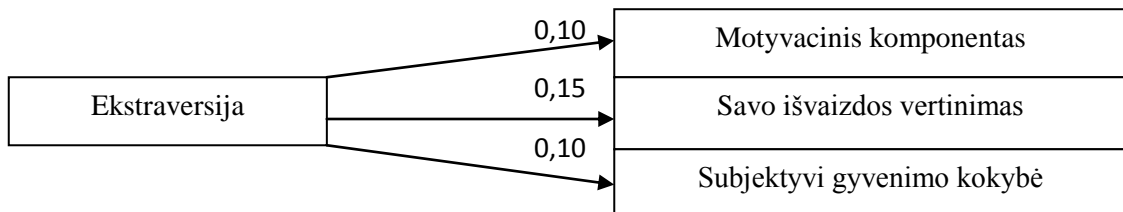
Didžiausi koeficientai yra prie kelių tarp neurotiškumo bruožo bei Išvaizdos vertinimo (-0,37), Pasitenkinimo kūno sritimis (-0,34), Savo išvaizdos vertinimo (0,41) subskalių bei Situacinės kūno disforijos skalės (0,50). Remiantis šiuo pirminiu modeliu, galima teigti, kad neurotiškumo išreikštumas lemia prastesnį savo išvaizdos vertinimą, t. y. didesnį nepasitenkinimą savo kūnu, mažesnį pasitenkinimą savo kūno sritimis, lemia dažnesnį polinkį savęs vertinimą sieti su fizine išvaizda bei skatina dažnesnes neigiamas emocijas, susijusias su kūno vaizdu. Neurotiškumo išreikštumas turi įtakos, tačiau šiek tiek silpnesnės, savo svorio vertinimui (0,23) bei susirūpinimui dėl savo kūno svorio (0,29) ir su kūno vaizdu susijusiai gyvenimo kokybei (-0,25).

4 paveiksle matyti, kad didesnis sąmoningumo išreikštumas turi įtakos geresnei su kūno vaizdu susijusiai gyvenimo kokybei (0,25), tačiau ši įtaka yra gerokai silpnesnė.



4 pav. Sąmoningumo bruožo įtaka kai kuriems kūno vaizdo komponentams.

Kaip matyti žemiau pateiktame paveiksle, ekstraversijos įtaka kūno vaizdo komponentams yra pakankamai silpna.



5 pav. Ekstraversijos bruožo įtaka kai kuriems kūno vaizdo komponentams.

Visi šie ryšiai patvirtina gautus ir aukščiau aprašytus rezultatus.

Siekiant patobulinti modelį, buvo sudarytas dviejų lygių teorinis modelis. Antrajame, sudėtingesniame, modelyje nuspręsta pateikti kintamuosius tokiu būdu. Keliama prielaida, kad asmenybės bruožai turi įtakos emociniams ir kognityviesiems-elgesio kūno vaizdo komponentams (su kūno vaizdu susijusių neigiamų emocijų išgyvenimui ir su kūno vaizdu susijusiems disfunkciniams įsitikinimams bei jų sąlygojamam elgesiui). O šie savo ruožtu turi įtakos bendram nepasitenkinimui savo kūnu bei subjektyviai gyvenimo kokybei. Patobulintame modelyje buvo panaikinti kai kurie keliai ir paliktos tik 3 asmenybės savybės, galinčios turėti įtakos kūno vaizdo komponentams

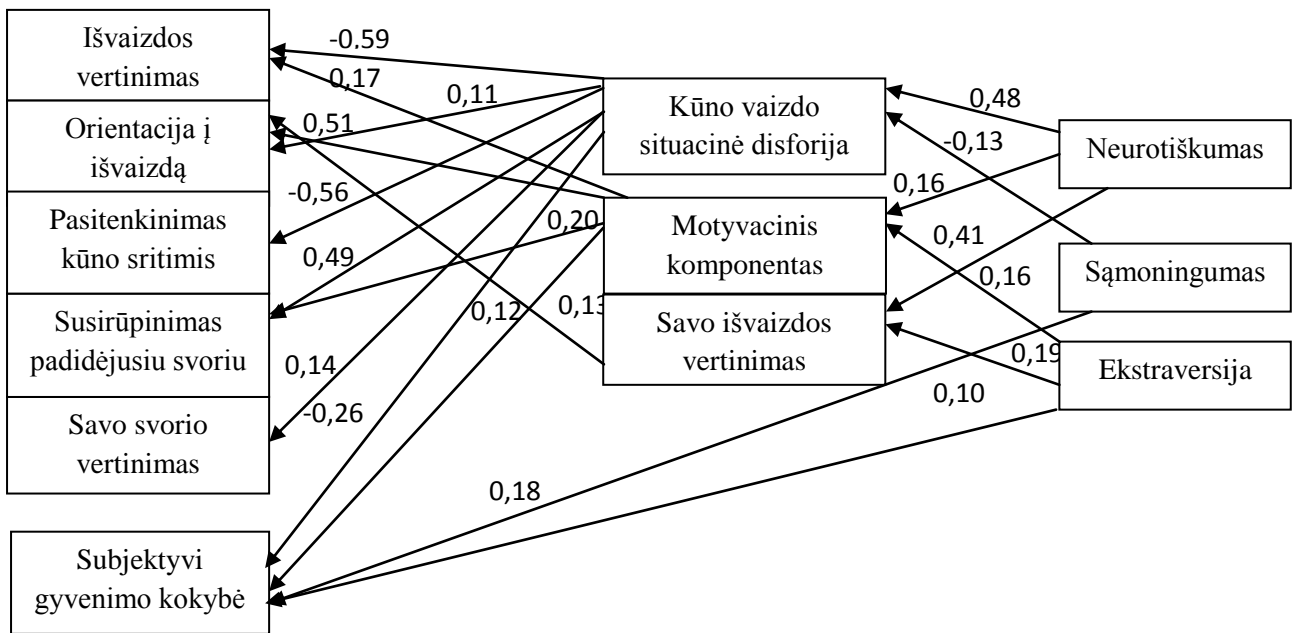
(neurotiškumas, sąmoningumas bei ekstraversija). Gauti tokie pagrindiniai antrojo modelio tinkamumo duomenims parametrai: $\chi^2 = 60,987$ (df = 30; p < 0,01), $\chi^2/df = 2,03$, CFI = 0,983, RMSEA = 0,050. Modelis pagal šiuos parametrus taip pat yra tinkamas duomenims.

15 lentelė. Asmenybės savybių įtakos požiūrio į savo kūną modelių pagrindiniai rodikliai

Modeliai	χ^2 ; df; p	χ^2/df ; RMSEA; CFI	AIC; ECVI
Pirmasis	81,619; 36; < 0,01	2,267; 0,055; 0,975	247,619; 0,592
Antrasis	60,987; 30; < 0,01	2,03; 0,050; 0,983	180,987; 0,433

Tačiau norint įvertinti, kuris iš modelių yra tinkamesnis duomenims, buvo vertinami AIC bei ECVI informaciniai indeksai. Pagal Čekanavičių ir Murauską (2009), lyginant tiems patiems duomenims pritaikytus modelius, dažniausiai atsižvelgiama į šių indeksų reikšmes. Teigiama, kad kuo mažesnės šių informacinių indeksų reikšmės, tuo modelis tinka duomenims. Pagal aukščiau pateiktoje lentelėje nurodytus AIC ir ECVI informacinius indeksus, duomenims geriau tinka antrasis modelis. Todėl juo remiantis ir bus tikrinamos likusios prielaidos.

Analizuojant modelio kelius pastebėta, kad neurotiškumas stipriausiai veikia su kūnu susijusių neigiamų emocijų išgyvenimą (0,48). O dėl šių neigiamų emocijų išgyvenimas turi įtakos pasitenkinimui savo kūno sritimis (0,49) bei svoriu (0,51) ir susirūpinimą juo (0,49).



6 pav. Asmenybės bruožų įtaka kūno vaizdo komponentams.

Taip pat neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos išgyvenimas turi įtakos savo išvaizdos vertinimui (-0,59) bei su kūno vaizdu susijusiai gyvenimo kokybei (-0,26), tačiau ši įtaka iš minėtųjų yra silpniausia. Remiantis gautais rezultatais, galima teigti, kad neigiamų emocijų išgyvenimas yra tarsi tarpinis komponentas tarp neurotiškumo ir nepasitenkinimo savo kūnu bei su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės.

Taip pat stebima silpnoka neurotiškumo įtaka motyvaciniam kūno vaizdo komponentui. Tačiau šis turi nemažai įtakos orientacijai į išvaizdą, t. y. pasitenkinimui savo išvaizda ir jos svarbumu asmens gyvenime. Neurotiškumas taip pat siejasi su savo išvaizdos vertinimu, t. y. savęs vertinimu remiantis savo išvaizda. Tačiau šis siejasi su orientacija į išvaizdą, bet ši įtaka yra silpnoka. Įdomu tai, kad, anot modelio, neurotiškumas neturi tiesioginės įtakos subjektyviai gyvenimo kokybei, o ją veikia per tarpinius kintamuosius, tokius, kaip situacinė kūno disforija, ir per motyvacinį kūno vaizdo komponentą.

Analizuojant sąmoningumo bei ekstraversijos bruožų įtaką kūno vaizdo komponentams pastebėtos tokios tendencijos. Aukštesnis sąmoningumo išreikštumas lemia mažesnę situacinę kūno vaizdo disforiją (-0,13) ir

greičiausiai per ją veikia kitus kūno vaizdo kintamuosius (pasitenkinimą savo kūnu bei subjektyvią gyvenimo kokybę). Tačiau modelyje gautas ir tiesioginis kelias tarp sąmoningumo bruožo ir subjektyvios gyvenimo kokybės. Tačiau ši tiesioginė įtaka (0,18) yra gerokai silpnesnė už tarpinę (-0,26).

Analizuojant kelius, vedančius iš ekstraversijos bruožo, nustatytos taip pat labai silpnos tiesioginės ir netiesioginės įtakos. Anot modelio, ekstraversijos didesnis išreikštumas turi įtakos geresniam savo išvaizdos vertinimui (0,19) ir šis lemia didesnę orientaciją į savo išvaizdą (0,13). Taip pat stebima ekstraversijos bruožo įtaka motyvaciniam kūno vaizdo komponentui (0,16), tačiau ji yra labai silpna. Tiesioginė ekstraversijos įtaka subjektyviai gyvenimo kokybei yra pati silpniausia (0,10), tačiau teigiama.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4. 1. Skalių psichometrinės charakteristikos

Tyrimo rezultatai parodė, kad požiūrio į savo kūną skalės yra patikimos ir validžios jas taikyti tiriant Lietuvos jaunuolius. Tiriančiosios ir patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai parodė, kad *Daugiamatį kūniškojo „Aš“ klausimyną* sudaro 5 subskalės, *Išvaizdos schemų klausimyną* – 2 subskalės, *Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimyną* ir *Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimyną* – po 1 subskalę. Skalių patikimumo rodikliai pakankami taikyti metodus tiriant grupes. Įvertinus skalių tarpusavio koreliaciją, gauti tokie rezultatai. Teigiamos *Daugiamatį kūniškojo „Aš“ klausimyno* Orientacijos į išvaizdą subskalės koreliacijos su *Išvaizdos schemų klausimyno* subskalėmis patvirtina tai, kad šios abi skalės vertina išvaizdos svarbą. Neigiamos *Išvaizdos schemų klausimyno* Savęs vertinimo priklausomai nuo išvaizdos subskalės ir *Daugiamatį kūniškojo „Aš“ klausimyno* Pasitenkinimo kūno sritimis bei *Išvaizdos vertinimo* subskalių patvirtina tai, kad ši subskalė skirta vertinti disfunkcinį susirūpinimą išvaizda. Taip pat teigiami ryšiai tarp *Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimyno* skalės ir *Daugiamatį kūniškojo „Aš“ klausimyno* *Išvaizdos vertinimo* bei *Pasitenkinimo kūno sritimis* subskalių rodo, kad savo išvaizdos vertinimas ir pasitenkinimas savo kūno išvaizda teigiamai veikia asmens subjektyvią gyvenimo kokybę įvairiose gyvenimo srityse.

Remiantis kūno vaizdo klausimynų subskalių tarpusavio koreliacija, galima pastebėti tokias tendencijas. Asmenys, palankiau vertinantys savo išvaizdą bei labiau ja patenkinti, yra mažiau linkę rūpintis dėl savo svorio, savo vertinimą sieti su fizine išvaizda, patiria mažiau neigiamų emocijų dėl kūno išvaizdos, išsako geresnę gyvenimo kokybę. Asmenys, kurie teikia daugiau dėmesio išvaizdai ir kuriems labai svarbu, kaip jie atrodo, yra linkę rūpintis savo svoriu bei išvaizda, jų savęs vertinimas labai priklauso nuo fizinės išvaizdos ir jie patiria neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos.

Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu yra susijęs su savo svorio priskyrimu per dideliu kūno svoriui, su didesniu nepasitenkinimu kūno sritimis, dažniau patiriamomis neigiamomis emocijomis dėl kūno svorio bei prastesne subjektyvia gyvenimo kokybe. Savo kūno svorio vertinimas kaip šiek tiek didesnio nei normalus yra susijęs su didesniu nepasitenkinimu kūno sritimis, dažnesnėmis neigiamomis emocijomis dėl kūno išvaizdos ir susijęs su prastesne gyvenimo kokybe. Pasitenkinimas kūno sritimis yra susijęs su mažesniu neigiamų emocijų dėl kūno išvaizdos išgyvenimu bei geresne gyvenimo kokybe. Šie rezultatai neprieštarauja klausimyno autorių duomenims (Brown, Cash, Mikulka, 1990; Cash, 2002; Cash, Fleming, 2002; Cash, Melnyk, Hrabosky, 2004) bei literatūroje nagrinėjamiems teoriniams modeliams.

4. 2. Požiūris į savo kūną ir demografiniai veiksniai

Literatūroje nurodoma, kad moterims yra labiau būdingas nepasitenkinimas savo kūnu (Stock *et al.*, 2004). Nors pastebima, kad nepasitenkinimas savo kūnu pradėjo plisti ir tarp vyrų, tačiau nepasitenkinimas savo kūnu yra susijęs su skirtingais vyrų ir moterų kūno idealais, vyraujančiais visuomenėje. Teigiama, kad vyrai dažniau nori turėti daugiau raumenų masės ir mažiau riebalų, jų „ideali“ kūno forma primena V formą (Lioffi, 2003, pagal Rumsey, Harcourt, 2005). Šio tyrimo duomenys rodo, kad nepasitenkinimas savo kūnu yra didesnis tarp moterų. Moterys išsako nepasitenkinimą savo kūno svoriu, jį vertina kaip didesnį, netgi per didelį, jos skiria gerokai daugiau dėmesio savo išvaizdai ir jos priežiūrai, deda daugiau pastangų gražindamos savo išvaizdą. Taip pat pastebėta, kad moterys yra dažniau linkusios savęs vertinimą sieti su fizine išvaizda, t. y. kai jos savo išvaizdą vertina geriau, jų savęs vertinimas taip pat yra aukštesnis. Moterys taip pat patiria daugiau neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos nei vyrai. Taip yra greičiausiai dėl to, kad moterys, jautriau reaguojančios į visuomenės informavimo priemonėse pateikiamą objektifikuotą moters kūno vertinimą, yra linkusios save sutapatinti

su tais idealais (Hawkins *et al.*, 2004; Polivy, Herman, 2004). Kadangi tokius idealus atitikti yra gana sudėtinga, neišvengiamai patiriama daugiau neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos. Taip pat visuomenės informavimo priemonėse gausu reklamų, kur lieknas žmogus yra sėkmingas įvairiose socialinėse situacijose – jam geriau sekasi darbe bei asmeniniame gyvenime, jis yra labiau geidžiamas priešingos lyties atstovų. Neatitikus šiems idealams, didėja tikimybė patirti neigiamas emocijas savo kūno atžvilgiu bei gali paskatinti norą koreguoti savo išvaizdą įvairiomis priemonėmis – pradedant apranga, sportavimu ar dietos laikymusi, baigiant sutrikusiu valgymo elgesiu.

Palyginus vyrus ir moteris, pastebėta, kad vyrai yra labiau patenkinti savo kūnu nei moterys. Analizuojant rezultatus išryškėja, kad moterys yra labiau susirūpinusios savo kūno svoriu, forma bei tam tikromis kūno sritimis. Analizuojant atskiras kūno sritis, pastebėta, kad moterys yra labiau nepatenkintos savo apatiniu liemeniu bei plaukais, kurie dažniausiai yra siejami su moteriškumu. Šis nepasitenkinimas išvaizda dažnai skatina moteris naudoti įvairią svorio kontrolės elgseną – laikytis dietos, kontroliuoti maitinimąsi, apranga maskuoti mažiau patraukliai atrodančias kūno formas ir pan. Šie rezultatai atitinka anksčiau atliktų tyrimų duomenis (Davis *et al.*, 2005; Bedford, Johnson, 2006; Frith, Gleeson, 2008; Pruis, Janowsky, 2010). Tačiau šiame darbe išryškėja, kad vyrų bei moterų kūnui priskiriama svarba yra panaši. Tai patvirtina pastaruoju metu kitų autorių keliamas prielaidas, kad ne tik moterims yra būdingas susirūpinimas kūnu, jo formomis, išvaizda bei patrauklumu (pvz., Ousley *et al.*, 2008). Gali būti, kad, vertinant požiūrį į savo kūną, egzistuoja ne tik lyčių skirtumai, bet ir panašumai, kuriuos lemia kultūrinė aplinka, kultūrinė patirtis ir vertybės. Jei, anot kognityvinio-bihevioristinio požiūrio, egzistuoja kognityvinės struktūros, lemiančios kultūrinio ir tarpasmeninio patyrimo integraciją, galima teigti, kad lyties reikšmė šiuo atveju sumažėja, vertinant tiek vyrų, tiek moterų svarbą, priskiriamą kūnui.

Jaunesniems asmenims, ypač paaugliams bei jaunuoliams, įtakos turi aplinkinių pastabos apie išvaizdą, jos vertinimas. Manoma, kad šiais

amžiaus tarpsniais viena didžiausių įtakų, skatinančių nepasitenkinimą savo kūnu, yra bendraamžių spaudimas, kuris gali netgi paskatinti sutrikusio valgyimo elgesio vystymąsi (Griffiths, McCabe, 2000; Stice, Maxfield, Wells, 2003). Išanalizavus rezultatus vyrų imtyje sąsajų tarp amžiaus ir požiūrio į savo kūną neaptikta. Šio tyrimo duomenys apie moteris patvirtina ankstesnių tyrimų rezultatus (Pruis, Janowsky, 2010). Pastebėta, kad moterims amžius yra neigiamai susijęs su disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su fizine išvaizda, kiekiu – t. y. didėjant amžiui, mažėja disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda. Tačiau šios koreliacijos yra pakankamai silpnos. Nepastebėta amžiaus ir subjektyvios gyvenimo kokybės sąsajos. Greičiausiai pasitenkinimas savo kūnu šioje amžiaus grupėje yra panašus ir šio amžiaus asmenys patiria vienodai neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos. Tokie rezultatai yra kiek stebinantys, kadangi disfunkciniai įsitikinimai turėtų skatinti jaustis blogai dėl savo išvaizdos ir nepasitenkinimą savo kūnu. Taip greičiausiai galėjo nutikti dėl to, kad yra kitoks ryšys tarp amžiaus bei nepasitenkinimo savo kūnu. Gali būti, kad amžius gali sąlygoti disfunkcinius įsitikinimus, susijusius su išvaizda, o ši gali lemti patiriamų neigiamų emocijų dėl išvaizdos kiekį bei nepasitenkinimą savo kūnu ir lemti subjektyvią gyvenimo kokybę. Kalbant apie moterų disfunkcinius įsitikinimus ir amžių, galima teigti, kad, nepaisant egzistuojančių universalių kognityvinių schemų, padedančių apdoroti informaciją, susijusią su savo kūnu, egzistuoja kultūrinės vertybės, paskatinančios formotis šiems įsitikinimams, kuomet kūnas neatitinka egzistuojančių kultūrinių kūno idealų.

Gana dažnai minima bendraamžių įtaka nepasitenkinimui savo kūnu bei savo išvaizdos vertinimui (Griffiths, McCabe, 2000; Stice, Maxfield, Wells, 2003), tačiau kalbant apie bendraamžius neišskiriama, ar tai tik draugai, artimi pažįstami, ar partneriai. Šiame tyrime keliami prielaidai, kad partnerio turėjimas gali sumažinti nepasitenkinimą savo kūnu. Todėl buvo tikrinama, ar partnerio turėjimas turi įtakos kūno vaizdo komponentams. Pastebėta, kad asmenys, kurie turi partnerį, yra rečiau linkę neigiamai vertinti savo išvaizdą ir yra labiau ja patenkinti, jie taip pat patiria mažiau neigiamų emocijų dėl savo

kūno išvaizdos nei asmenys, kurie neturi partnerio. Taip gali būti dėl to, kad asmenys, kurie turi partnerį, gauna papildomą patvirtinimą iš partnerio, kad jų išvaizda yra priimtina. Taip pat artimuose santykiuose su partneriu svarbūs yra ir kiti dalykai, ne tik išvaizda – t. y. bendri interesai, veikla ir pan. Todėl greičiausiai dėl to išvaizdos svarba artimuose tarpasmeniniuose santykiuose sumažėja. Požiūris į savo kūną gali turėti įtakos kuriant santykius ne tik su priešingos lyties atstovais, bet ir kitus tarpasmeninius santykius. Kadangi fizinis „Aš“ yra „Aš“ vaizdo dalis, galima teigti, kad neigiamas požiūris į savo fizinį „Aš“ gali paskatinti neigiamiau vertinti ir patį save. Tokiu būdu asmuo gali labiau atsitraukti nuo aplinkinių, laikyti save nepriimtiniu bendrauti, vengti atsiskleisti. Neigiamas požiūris į save ir savo kūną gali skatinti neužtikrintumą savimi kaip lygiaverčiu tarpasmeninių santykių dalyviu.

Šiame darbe kelta dar viena prielaida, kad užimtumas gali sietis su požiūriu į savo kūną. Nurodoma, kad kai kurios profesijos atstovai gali būti nepatenkinti savo kūnu, kadangi jie dažniau susiduria su informacija, tiesiogiai ar netiesiogiai susijusia su kūnu. Tačiau nėra išskirta, kaip užimtumas gali turėti įtakos vertinant savo kūną. Šiame darbe keliamą prielaidą, kad asmenys, turintys mažesnę užimtumą (šiuo atveju – tik besimokantys), turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, dėl to išgyvena daugiau neigiamų emocijų, susijusių su išvaizda, ir išsako prastesnę gyvenimo kokybę nei asmenys, kurie turi didesnę užimtumą (t. y. mokosi ir dirba). Taip teigiama remiantis prielaida, kad asmenys, kurie yra labiau užsiėmę ir dalyvauja socialinėje veikloje, greičiausiai yra labiau orientuoti į kitus dalykus nei fizinė išvaizda – pvz., savirealizacija profesinėje veikloje. Tyrimo rezultatai rodo, kad kuo didesnis užimtumas, tuo asmenys turi mažiau disfunkcinių įsitikinimų. Tačiau nepasitenkinimas kūnu, neigiamų emocijų, susijusių su kūnu, išgyvenimas bei subjektyvi gyvenimo kokybė su užimtumu nesusiję. Norint tiksliau sužinoti užimtumo įtaką, galbūt būtų tikslingiau patyrinėti asmenis pagal jų profesiją ir užimtumą. Turbūt ne vien užimtumas, bet kartu ir pasirinktos profesijos ar kokios nors papildomos veiklos įtaka požiūriui į savo kūną yra didesnė.

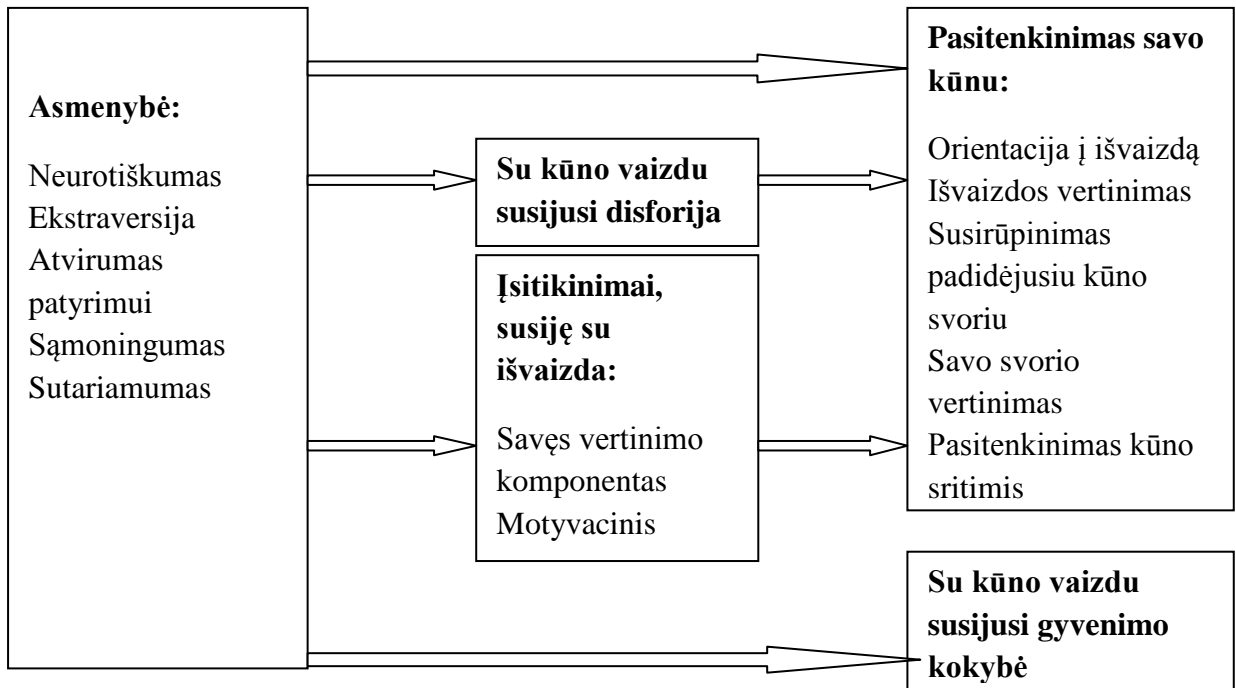
4. 3. Požiūrio į savo kūną asmenybinis komponentas

Šiame darbe buvo nagrinėjamas asmenybės savybių ir požiūrio į savo kūną komponentų tiesioginis ryšys. Dažniausiai nagrinėjant literatūrą aptinkamos valgymo sutrikimų sąsajos su tam tikromis asmenybės savybėmis, o prastas savo išvaizdos vertinimas yra dažnai laikomas vienu iš valgymo sutrikimų simptomu. Todėl, remiantis literatūroje gautais gan kukliais duomenimis, galima teigti, kad daugiausiai įtakos valgymo sutrikimams turi neurotiškumo bruožo išreikštumas. Todėl buvo keliami prielaidai, kad kūno vaizdas, kaip tarpinis komponentas, taip pat gali būti susijęs su neurotiškumo išreikštumu (Wallande, Varni, 1995, cit. pagal Simis, Verhulst, Koot, 2001). Neurotiškumas dažniausiai apibūdinamas kaip asmenybės savybė, kuri parodo asmens tendenciją patirti neigiamus jausmus – baimę, liūdesį, nepasitenkinimą, pyktį, pasišlykštėjimą ir pan. Jam priskiriamas nerimastingumas, priešiškumas, depresiškumas, drovumas, impulsyvumas bei padidintas jautrumas, pažeidžiamumas (McCrae, Costa, 2002). Todėl asmenys, kurių neurotiškumas yra labiau išreikštas, turėtų būti linkę būti jautresni visuomenėje vyraujantiems grožio idealams ir nepatenkinti savo kūnu bei prasčiau jį vertinti. Gauti rezultatai rodo, kad aukštas neurotiškumo išreikštumas yra susijęs su didesniu nepasitenkinimu savo kūnu, didesne orientacija į išvaizdą, t. y. didesnės svarbos savo išvaizdai priskyrimu, lemia didesnę disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, kiekį bei prastesnę subjektyvią gyvenimo kokybę.

Tačiau, be neurotiškumo bruožo, pastebima ir kitų bruožų įtaka kūno vaizdo komponentams. Mažesnis sąmoningumo bruožo išreikštumas turi įtakos didesniam nepasitenkinimui savo kūnu, dažniau patiriamoms neigiamoms emocijoms dėl kūno išvaizdos ir su kūno vaizdu susijusiai gyvenimo kokybei. Sąmoningumas – tai asmenybės savybė, rodanti pasiekimų motyvaciją bei gebėjimą valdyti impulsus: planuoti bei organizuoti savo veiksmus, išsikelti asmeninius tikslus (McCrae, Costa, 2002). Šio asmenybės bruožo didesnis išreikštumas gali pagelbėti orientuoti savo dėmesį į kitus dalykus, skatinti savęs vertinimą sieti ne su fizine išvaizda ir todėl išgyventi

mažiau neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos, o su pasiekimais ir savirealizacijos galimybių panaudojimu. Mažesnis sutariamumo bruožo išreikštumas skatina didesnę nepasitenkinimą savo kūnu bei prastesnę su kūnu susijusią gyvenimo kokybę. Sutariamumas apibūdinamas kaip asmenybės savybė, siejama su altruistiškumu, kito užjautimu ir supratimu, pastangomis padėti kitiems (McCrae, Costa, 2002). Taip yra greičiausiai dėl to, kad didesnis sutariamumo išreikštumas skatina daugiau dėmesio kreipti į kitus, labiau rūpintis kitų poreikiais, mažiau dėmesio skiriant savo išvaizdai. Todėl ši savybė gali būti vienu iš apsauginių veiksnių mažinant nepasitenkinimą savo kūnu. Taip pat pastebėta ir ekstraversijos bruožo įtaka kūno vaizdai. Mažesnis ekstraversijos bruožo išreikštumas skatina didesnę nepasitenkinimą savo kūnu, dažnesnę neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos išgyvenimą bei prastesnę subjektyvią gyvenimo kokybę. Ekstraversija apibūdinama kaip asmenybės savybė, kuri parodo žmogaus socialumą: aktyvumą, šnekumą, optimizmą. Šiam bruožui priskiriamas ir didesnis teigiamų emocijų išgyvenimas (McCrae, Costa, 2002). Todėl mažesnis socialinis įsitraukimas bei mažesnis teigiamų emocijų išgyvenimas gali būti susijęs su savo kūno vertinimu. Pastebėta, kad atvirumo patyrimui bruožo išreikštumas savo kūno vertinimui įtakos neturi.

Analizuojant suformuluotą teorinį modelį, paaiškėjo tokios tendencijos.



7 pav. Netiesioginių asmenybės savybių ir kūno vaizdo komponentų sąsajų modelis.

Neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos išgyvenimas yra susijęs su nepasitenkinimu savo kūnu. Neigiamų emocijų išgyvenimas skatina didesnės svarbos išvaizdai priskyrimą, tačiau tuo pat metu skatina ir prastesnę savo išvaizdos bei svorio vertinimą. Tai atitinka literatūroje aptiktus pastebėjimus (Gilbert, 2007). Didesnis neigiamų emocijų dėl išvaizdos kiekis taip pat yra susijęs su prastesne gyvenimo kokybe. Gali būti, kad tai yra vienas iš nepasitenkinimo savo kūnu atsiradimo mechanizmų, parodančių, kad tam tikra prasme tai yra kaip uždaras ratas. Asmuo patiria daug neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos įvairiose kasdienėse situacijose, dėl to pradeda dar labiau neigiamai vertinti savo svorį ir bendrą fizinę išvaizdą, priskirti jai daugiau svarbos kasdieniame gyvenime. Visa tai gali sąlygoti prastesnę subjektyvią gyvenimo kokybę, kuri savo ruožtu skatina didesnę neigiamų emocijų išgyvenimą dėl savo kūno išvaizdos. Ir taip ratas sukasi toliau. Nepasitenkinimas savo išvaizda didėja ir greičiausiai gali paskatinti neadaptivaus elgesio vystymąsi, sąlygojantį valgymo sutrikimų išsivystymą.

Tačiau šio „uždaro rato“ teorinį modelį reikėtų patikrinti remiantis empiriniais duomenimis.

Asmenys, kurie paprastai savęs vertinimą sieja su fizine išvaizda, yra linkę daugiau dėmesio skirti savo išvaizdai ir teikti jai daugiau svarbos kasdieniame gyvenime. Savo labiau prisžiūrintys asmenys, t.y. tie, kurie daugiau investuoja į savo išvaizdą, yra linkę savo išvaizdą sureikšminti, dėl to ir rūpinasi savo svoriu. Tačiau įdomu tai, kad jie yra bendrai patenkinti savo išvaizda ir nurodo geresnę subjektyvią gyvenimo kokybę.

4. 4. Požiūrio į savo kūną tarpkultūriniai skirtumai

Šiame darbe taip pat buvo stengiamasi iš arčiau pažvelgti ir į tarpkultūrinius požiūrio į savo kūną skirtumus. Literatūroje teigiama, kad vakarietiškoje kultūroje vyrauja tobulos išvaizdos akcentavimas visų formų žiniasklaidoje. Taip pat pastebėta, kad nepasitenkinimas savo kūnu plinta labai sparčiai. Todėl vis daugiau žmonių investuoja į savo kūną, siekdami pagerinti jo išvaizdą (Lioffi, 2003, pagal Rumsey, Harcourt, 2005). Šiame tyrime JAV ir Lietuvos jaunuoliai buvo lyginami pagal savo kūno vertinimą. Buvo keliami prielaidai, kad vakarietiškoje kultūroje turėtų būti didesnis nepasitenkinimas savo kūnu ir jo aspektais, taip pat turėtų būti didesnis investavimas į savo išvaizdą. Gauti rezultatai parodė, kad JAV jaunuoliai yra daugiau susirūpinę savo svoriu, patiria daugiau neigiamų emocijų dėl kūno išvaizdos bei turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda. Didesniam disfunkcinių įsitikinimų kiekiui įtakos gali turėti didesnis skirtumas tarp visuomenės informavimo priemonėse pateikiamų grožio idealų bei asmens realių kūno formų. Kadangi Jungtinės Valstijos yra viena iš pirmaujančių išsivysčiusių šalių pagal nutukimą (Pasaulinės Sveikatos Organizacijos duomenimis), greičiausiai kuo didesnis neatitikimas tarp realios išvaizdos bei svorio gali paskatinti didesnį nepasitenkinimą savo kūnu bei svoriu ir pradėti sieti išvaizdą su savęs vertinimu. Taip gali atsitikti dėl to, kad visuomenėje dažniausiai su išvaizda siejami tam tikri asmenybės bruožai ar savybės (Jackson, 2002).

Stambesnis asmuo neretai palaikomas tingiu, apsileidusiu ir nesirūpinančiu savimi žmogumi. Šio požiūrio perėmimas ir pačius asmenis gali paskatinti prasčiau galvoti apie save bei patirti daugiau neigiamų emocijų įvairiose socialinėse situacijose.

Palyginus atskirai vyrus ir moteris, pastebėta, kad JAV jauno suaugusio amžiaus moterys savo svorį dažniau vertina kaip per didelį, jos išsako didesnę nepasitenkinimą kūno sritimis bei prastesnę subjektyvią gyvenimo kokybę. Taip gali būti dėl to, kad JAV jaunuolės yra jautresnės visuomenėje vyraujantiems grožio standartams. Vakarietiškoje kultūroje reklamų pateikimas greičiausiai yra daug subtilesnis, ten siūloma gausiau ir įvairesnių grožio produktų, kurie neva pagerina pirkėjų išvaizdą bei pasitenkinimą gyvenimu.

Išryškėję skirtumai tarp Lietuvos ir JAV jaunuolių požiūrio į savo kūną, t. y. subjektyvaus rodiklio, taip pat gali būti paaiškinti remiantis objektyviais rodikliais, t. y. kūno masės indekso skirtumu tarp valstybių. Palyginus Lietuvoje kas dvejus metus atliekamo tarptautinio suaugusių žmonių gyvenimo tyrimo („Finbalt Health Monitor“) ir tyrimo, atliekamo JAV Sveikatos departamento, duomenis, pastebėta, kad 2006 metais JAV buvo daugiau moterų, turinčių antsvorį (61,3%; $KMI \geq 25$) nei Lietuvoje (atitinkamai 49%). Žvelgiant objektyviai, kultūrose, kuriose vertinamas lieknumas, didesnis svoris ir apkūnesnės formos savaime gali skatinti neigiamą požiūrį į savo kūną.

Vertinant kultūrinius skirtumus, verta atsižvelgti ir į tai, kad šios dvi valstybės yra pakankamai skirtingos. JAV egzistuoja didelė kultūrų įvairovė, kuri yra mažiau būdinga Lietuvai. Gali būti, kad kai kurie skirtumai, pastebėti šiame tyrime, yra būtent nulemti šių kultūrų įvairovės mišinio.

Apibendrinant, remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima teigti, kad požiūris į savo kūną yra sudėtingas konstruktas. Požiūrio į savo kūną komponentai ne visi yra susiję su tam tikru asmenybės savybių išreikštumu.

Kai kurie požiūrio į savo kūną komponentai nėra tiesiogiai susiję su asmenybės savybėmis. Asmenybės savybės greičiausiai lemia emocijų, susijusių su kūno išvaizda, išgyvenimą, juo nuspalvintą informacijos apie savo išvaizdą bei jai keliamus reikalavimus apdorojimą. Emociniai išgyvenimai ir apdorota informacija yra susiję su globaliu savo išvaizdos vertinimu bei subjektyviai patiriama gyvenimo kokybe. Šį modelį būtų naudinga praplėsti tyrinėjant įvairių demografinių veiksnių įtaką požiūriui į savo kūną, pvz., profesijos, įvairių amžiaus tarpsnių. Vertinant požiūrį į savo kūną naudinga būtų palyginti įvairaus kūno svorio asmenų požiūrį į savo kūną. Kalbant apie šį modelį, jį galima taikyti norint paaiškinti Lietuvos jaunuolių požiūrį į savo kūną mūsų kultūroje. Norint išsamiau suprasti kultūros įtaką požiūriui į savo kūną, reikia šį modelį patikrinti kitose imtyse, kitose kultūrose ir tokiu būdu galbūt patvirtinti jau aptiktus arba atrasti naujus ryšius bei sąsajas.

Nepaisant tiriamosios ir praktinės vertės, galima išskirti keletą tyrimo trūkumų. Pirma, vienas iš pagrindinių tyrimo trūkumų – imties parinkimas. Tyrime pasirinkta tyrinėti Lietuvos studentus, o tai gali ne visai atspindėti Lietuvos jaunuolių, o tuo labiau Lietuvos piliečių populiaciją. Todėl rekomenduota ateities tyrimuose įtraukti įvairaus amžiaus tiriamuosius, kadangi tai suteiktų išsamesnės informacijos apie požiūrį į savo kūną ne tik jauno suaugusiojo, tačiau ir kituose amžiaus tarpsniuose. Antra, šiame tyrime buvo tirti įvairių specialybių studentai. Atliekant tolesnius tyrimus išsamesnei analizei rekomenduotina įtraukti įvairių profesijų atstovus, siekiant palyginti, kaip, pvz., skiriasi profesijų, tiesiogiai susijusių su kūnu (medicina, kosmetologija, profesionalus sportas), požiūris į savo kūną, ir profesijų, kuriose kūnas atlieka antraplanį vaidmenį. Trečia, tyrime pasirinkta lyginti dvi labai skirtingas kultūrinio požiūriu valstybes. Neatmestina prielaida, kad JAV kultūrų įvairovė yra didesnė nei Lietuvoje, o tai gali turėti įtakos pastebėtiems skirtumams, tačiau šių skirtumų niuansai neapčiuopiami. Ketvirta, tyrime vertinamas tik požiūris į savo kūną, tačiau neatsižvelgiama į objektyvius rodiklius, tokius kaip kūno svoris ar kūno masės indeksas. Požiūrio į savo kūną

palyginimas įvairiose kūno masės indekso grupėse padėtų išsamiau paaiškinti požiūrio į savo kūną skirtumus ir panašumus.

IŠVADOS

1. Šiuolaikinių jaunuolių požiūris į savo kūną yra susijęs su demografinėmis charakteristikomis:
 - 1.1. Vyrų yra labiau patenkinti savo kūnu, turi mažiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su fizine išvaizda, ir dėl savo kūno išvaizdos patiria mažiau neigiamų emocijų nei moterys.
 - 1.2. Didėjant jaunų moterų amžiui, mažėja neigiamų įsitikinimų, susijusių su išvaizda, tačiau kiti požiūrio į savo kūną komponentai su amžiumi nesusiję. Vyrų požiūris į savo kūną su amžiumi nesusijęs.
 - 1.3. Labiau užimti asmenys turi mažiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, nei asmenys, turintys mažesnę užimtumą (tik mokosi).
 - 1.4. Partnerį turintys asmenys yra labiau patenkinti savo kūnu ir dėl savo kūno išvaizdos patiria mažiau neigiamų emocijų nei asmenys, neturintys partnerio.
2. Asmenybės savybės yra susijusios su požiūriu į savo kūną:
 - 2.1. Neurotiškumo bruožas teigiamai koreliuoja su nepasitenkinimu savo kūnu, neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos įvairiose socialinėse situacijose išgyvenimu, neigiamų įsitikinimų, susijusių su savo fizine išvaizda, kiekiu (ypač su tendencija savęs vertinimą sieti su fizine išvaizda) bei neigiamai koreliuoja su subjektyvia gyvenimo kokybe.
 - 2.2. Sutariamumo, sąmoningumo bei ekstraversijos bruožai teigiamai koreliuoja su subjektyvia gyvenimo kokybe, neigiamai koreliuoja su nepasitenkinimu savo kūnu bei su neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos išgyvenimu.
 - 2.3. Sutariamumo bruožas neigiamai koreliuoja su neigiamų įsitikinimų, susijusių su savo fizine išvaizda, kiekiu.
3. Požiūris į savo kūną yra susijęs su pasitenkinimu savo kūnu ir subjektyvia gyvenimo kokybe:

- 3.1. Neigiamų emocijų dėl savo fizinės išvaizdos išgyvenimas neigiamai koreliuoja su pasitenkinimu savo kūnu – t. y. svarba, priskiriama savo išvaizdai, jos vertinimu, susirūpinimu savo svoriu bei subjektyvia gyvenimo kokybe.
 - 3.2. Polinkis savęs vertinimą sieti su fizine išvaizda teigiamai koreliuoja su polinkiu teikti daugiau svarbos ir skirti daugiau dėmesio savo išvaizdai.
 - 3.3. Polinkis save labiau prisižiūrėti teigiamai koreliuoja su polinkiu teikti daugiau svarbos ir skirti daugiau dėmesio savo išvaizdai, susirūpinimu savo kūno svoriu, nepaisant bendro pasitenkinimo savo kūno išvaizda, bei neigiamai koreliuoja su subjektyvia gyvenimo kokybe.
4. JAV jaunuolių požiūris į savo kūną yra prastesnis nei Lietuvos jaunuolių – t. y. tiek JAV jauno suaugusiojo amžiaus vyrai, tiek moterys yra labiau nepatenkinti savo kūnu, patiria daugiau neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos bei turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų. JAV jaunuolės išreiškia prastesnę subjektyvią gyvenimo kokybę nei Lietuvos jaunuolės.

LITERATŪRA

- Altabe M., Thompson J. K. Body image: A cognitive self-schema construct // Cognitive Therapy and Research – 1996, 20, p. 171-193
- Anshel M. H. Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers // Journal of Sport Behavior – 2004, 27 (2), p. 115-133
- Bedford J. L., Johnson C. Sh. Societal influences on body image dissatisfaction in younger and older women // Journal of Women and Aging. 2006, vol. 18 (1), p. 41-55.
- Bibeau L., Dupuis G. Detresse psychologique, perfectionnisme, insatisfaction de l'image corporelle: validation d'un modele explicatif de problematique suicidaire // Canadian Journal of Behavioural Science – 2007, 39 (2), p. 119-134
- Blond A. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review // Body Image. 2008, vol. (3), p. 244-250.
- Boyes A. D., Fletcher G. J. O. Meta-awareness of bias in intimate relationships // Journal of Personality and Social Psychology – 2007, 92, p. 286-306
- Bollen E. , Wojciechowski F. L. Anorexia nervosa subtypes and the big five personality factors // European Eating Disorders Review – 2004, 12 (2), p. 117-121
- Brookings J. B., Wilson J. F. Personality and family-environment predictors of self-reported eating attitudes and behaviors // Journal of Personality Assessment – 1994, 63, p. 313-326
- Brown T. A., Cash T. F., Mikulka P. J. Attitudinal body image assessment: Factor analysis of the Body Self-Relations Questionnaire // Journal of Personality Assessment – 1990, 55, p. 135-144
- Buss D. M. Mating // The handbook of evolutionary psychology, 2005, p. 255-419
- Cash T. F. The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form // International Journal of Eating Disorders – 2002, 32, P. 362-366

- Cash T. F. A “Negative body image”: Evaluating epidemiological evidence. In *Body image*, ed. Cash T. F., Pruzinsky T. New York, 2004, p. 269-276
- Cash T. F. Cognitive-behavioral perspectives on body image. In *Body image*, ed. Cash T. F., Pruzinsky T. New York, 2004, p. 38-46
- Cash T. F., Fleming E. C. The impact of body-image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory // *International Journal of Eating Disorders* – 2002, 31, p. 455-460
- Cash T. F., Labarge A. S. Development of the Appearance Schemas Inventory: A new cognitive body-image assessment // *Cognitive therapy and research* – 1996, 20 (1), p. 37-50
- Cash T. F., Melnyk S. E., Hrabosky J. I. The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory // *International Journal of Eating Disorders* – 2004, 35, p. 305-316
- Cash T. F., Pruzinsky T. Future challenges for body image theory, research, and clinical practice // *Body image*, 2002, p. 509-516
- Cash T. F., Pruzinsky T. Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In *Body image*, ed. Cash T. F., Pruzinsky T. New York, 2004, p. 3-12.
- Cash T. F., Santos T. M., Williams E. F. Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory // *Journal of Psychosomatic Research* – 2005, 58, p. 191-199
- Cash T. F., Wood K. C., Phelps K. D., Boyd K. New assessment of weight-related body image derived from extant instruments // *Perceptual and Motor Skills* – 1991, 73, p. 235-241
- Cohen J. H., *et al.* Psychological distress is associated with unhealthy dietary practices // *Journal of the American Dietetic Association* – 2002, 102 (5), p. 699-704
- Cohen L., Holliday M. *Practical statistics for students*. London, 1996
- Cooley E., Toray T. Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years // *International Journal of Eating Disorders* – 2001, 30, p. 28-36

- Costa P. T., McCrae R. R. NEO PI-R Professional manual, 1992
- Davis C., Karvinen K., McCreary D. R. Personality correlates of a drive for muscularity in young men // *Personality and Individual Differences*. 2005, vol. 39, p. 349-359.
- Davison T. E., McCabe M. P. Adolescent body image and psychosocial functioning // *Journal of Social Psychology* – 2006, 146, p. 15-30
- Donaghue N. Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women // *Body Image*. 2009, vol. 6, p. 37-42.
- Eagly A. H., *et al.* What is beautiful is good, but ...: a meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype // *Psychological Bulletin* – 1991, 110 (1), p. 109-128
- Engeln-Maddox R. Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women // *Journal of social and clinical Psychology* – 2005, 24, p. 1036-1060
- Faith M. S., Leone M., Allison D. B. The effects of self-generated comparison targets, BMI, and social comparison tendencies on body image appraisal // *Eating Disorders: Journal of Treatment and Prevention* – 1997, 5, p. 34-46
- Feingold A. Good-looking people are not what we think // *Psychological Bulletin* – 1992, 111, p. 304-341
- Festinger L. A theory of social comparison processes // *Human Relations* – 1954, 7, p. 117-140
- Fisher E. Dunn M., Thompson J. K. Social comparison and body image: An investigation of body comparison processes using multidimensional setting // *Journal of Social and Clinical Psychology* – 2002, 21, p. 566-579
- Frith H., Gleeson K. Dressing the body: The role of clothing in sustaining body pride and managing body distress // *Qualitative Research in Psychology*. 2008, vol. 5 (4), p. 249-264.

- Gangestad S. W., Scheyd G. J. The evolution of human physical attractiveness // Annual Review of Anthropology – 2005, 34, p. 523-548
- Gilbert P. Body shame: A biopsychosocial conceptualization and overview with treatment implications // Body shame, 2007, p. 3-54
- Gleaves D. H., *et al.* Clarifying body-image disturbance: Analysis of a multidimensional model using structural modeling // Journal of Personality Assessment – 1995, 64, p. 478-493
- Gordon R. A. Eating disorders: Anatomy of a social epidemic. – Blackwell Publishers Inc., 2000
- Griffiths J. A., McCabe M. P. The influence of significant others on disordered eating and body dissatisfaction among early adolescent girls // European Eating Disorders Review. – 2000, 8, p. 301-314
- Gupta M. A., Schork N. J. Touch Deprivation Has an Adverse Effect on Body Image: Some Preliminary Observations // International Journal of Eating Disorders. – 1995, 17 (2), p. 185-189
- Hallsworth L., Wade T., Tiggemann M. Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders // British journal of health psychology – 2005, 10, p. 453-465
- Hargreaves D. A., Tiggemann M. ‚Body image is for girls‘: A qualitative study of boys‘ body image // Journal of Health Psychology. 2006, vol. 11 (4), p. 567-576.
- Hausenblas H. A., Fallon E. A. Exercise and body image: A meta-analysis // Psychology and Health – 2006, 21, p. 33-47
- Hawkins N., *et al.* The impact of exposure to the thin-ideal media image on women // Eating Disorders. – 2004, 12, p. 35-50
- Heinberg L. J., Thompson J. K. The effects of figure size feedback (positive vs. negative) and target comparison group (particularistic vs. universalistic) on body image disturbance // International Journal of Eating Disorders – 1992a, 12, p. 441-448

- Heinberg L. J., Thompson J. K. Social comparison: Gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance // *Journal of Social Behavior and Personality* – 1992b, 7, p 335-344
- Herzog D. G., Newman K. L., Warshaw M. Body image dissatisfaction in homosexual and heterosexual men // *Journal of Nervous and Mental Disease* – 1991, 179, p. 356-359
- Higgins E. T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect // *Psychological Review* – 1987, 94, p. 319-340
- Holmstrom A. The effects of the media on body image: A meta-analysis // *Journal of Broadcasting and Electronic Media* – 2004, 48
- Jackson L. A. Physical attractiveness: A sociocultural perspective // *In Body image*, 2004, p. 13-21
- Jankauskienė R., Kardelis K. Vienuoliktos klasės moksleivių (merginių) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę // *Medicina* – 2002, 38 (4), p. 444-451
- Jourard S. M. An exploratory study of body-accessibility // *British Journal of Social and Clinical Psychology* – 1966, 5, p. 221-231
- Kassel P. E., Franko D. L. Body image disturbance and psychodynamic psychotherapy in gay men // *Harvard Review of Psychiatry* – 2000, 8 (6), p. 307-317
- Klein H., Shiffman K. S. Race-related content of animated cartoons // *The Howard Journal of Communications* – 2006, 17, p. 163-182
- Krueger D. W. *Integrating body self and psychological self: Creating a new story in psychoanalysis and psychotherapy*, New York, 2002
- Krueger D. W. Psychodynamic perspectives on body image // *Body image*, 2004, p. 30-37
- Kuennen M. R., Waldron J. J. Relationships between specific personality traits, fat free mass indices, and muscle dysmorphia inventory // *Journal of Sport Behavior* – 2007, 30, p. 453-470

- Kvalem I. L., *et al.* The interplay of personality and negative comments about appearance in predicting body image // *Body image* – 2006, 3 (3), p. 263-273
- Lantz Ch. D., Rhea D. J., Cornelius A. E. Muscle dysmorphia in elite-level power lifters and body builders: A test of differences within a conceptual model // *Journal of Strength and conditioning Research* – 2002, 16 (4), p. 649-655
- Leit R. A., Pope H. G., Gray J. J. Cultural expectations of muscularity in men The evolution of Playgirl centerfolds // *International Journal of Eating Disorders* – 2001, 29 (1), p 90-93
- Levine M. P., Piran N. The role of body image in the prevention of eating disorders // *Body Image* – 2004, 1, p. 57-70
- Major B., Testa M., Bylsma W. H. Responses to upward and downward social comparisons: The impact of esteem-relevance and perceived control // In (ed.) Sulst J., Wills T. A. *Social comparison: Contemporary theory and research*, New Jersey, p., 237-260
- Markus H. Self-schemata and processing information about the self // *Journal of Personality and Social Psychology* – 1977, 35, p. 63-78
- Markus H., Nurius P. Possible selves // *American Psychologist* – 1986, 41, p. 965-969
- McCabe M. P., Ricciardelli L. A. Body image dissatisfaction among males across the life span: A review of past literature // *Journal of Psychosomatic Research*. 2004, vol. 56 (6), p. 675-685.
- McCabe M. P., Vincent M. A. The role of biodevelopmental and psychological factors in disordered eating among adolescent males and females // *European Eating Disorders Review*. – 2003, 11, p. 315-328
- McCrae R. R., Costa P. T. The five factor theory of personality. In (ed.) O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin, *Handbook of personality: Theory and research*. New York – 2008, p. 157-180

- McCreary D. R., Sasse D. K. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls // *Journal of American College Health* – 2000, 48 (6), p. 297-304
- McKinley N. M. Feminist perspectives and objectified body consciousness // *Body image*, 2004, p. 55-64
- Miller J., *et al.* Neuroticism and introversion: A risky combination for disordered eating among a non-clinical sample of undergraduate women // *Eating Behaviors* – 2006, p. 69-78
- Miller D. T., Turnbull W., McFarland C. Particularistic and universalistic evaluation in the social comparison process // *Journal of Personality and Social Psychology* – 1988, 55, p. 908-917
- Mills J. S., D'Alfonso S. Competition and male body image: Increased drive for muscularity following failure to a female // *Journal of social and clinical psychology*, 2007, 26, p. 505-518
- Miškinytė A., Perminas A., Šinkariova L. Valgymo elgesio sąsajos su nepasitenkinimu savo kūnu bei vaikystėje patirta fizine ir psichologine prievarta // *Medicina* – 2006, 11 (42), p. 944-948
- Miškinytė A., Perminas A., Leonavičius R. Sutrikęs valgymo elgesys bei nepasitenkinimas savo kūnu įvairaus kūno svorio merginų grupėse // *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* – 2006, 10 (12), p. 760-764
- Mykolajczyk R. T., *et al.* Relationship between perceived body weight and body mass index based on self-reported height and weight among university students: A cross-sectional study in seven European countries // *BMC Public Health*. 2010, vol. 10, p. 40-51.
- Morrison T. G. *et al.* Muscle mania: Development on a new scale examining the drive for muscularity in Canadian males // *Psychology of Men and Masculinity* – 2004, 5, p. 30-39
- Muir S. L., Wertheim E. H., Paxton S. J. Adolescent girls' first diets: triggers and the role of multiple dimensions of self-concept // *Eating Disorders*. – 1999, 7, p. 259-279

- Muth J. L., Cash T. F. Body-image attitudes: Does gender matter? // *Journal of Applied Social Psychology* – 1997, 27 (16), p. 1438-1452
- Oldmeadow J. Status generalization in context: The moderating role of groups // *Journal of Experimental Social Psychology* – 2007, 43, p 273-279
- Oliosio M., Grave D. R., Burlini S. Eating attitudes in noncompetitive male body builders // *International Journal of Eating Disorders* – 1999, 7, p. 227-233
- Olivardia R., Pope H. G., Hudson J. I. „Muscle dysmorphia“ in male weightlifters: A case-control study // *American Journal of Psychiatry* – 2000, 157, p. 1291-1296
- Ousley L., Cordero E. D., White S. Fat talk among college students: How undergraduates communicate regarding food and body weight, shape and appearance // *Eating Disorders*. 2008, vol. 16 (1), p. 73-84.
- Patel D. R., Greydanus D. E., Pratt H. D., Phillips E. L. Eating disorders in adolescent athletes // *Journal of Adolescent Research* – 2003, 18, p. 280-296
- Pitts M., Phillips K. *The psychology of health: an introduction*. – London, New York, 1998
- Podar I., Hannus A., Allik J. Personality and affectivity characteristics associated with eating disorders: A comparison of eating disordered, weight-preoccupied, and normal samples // *Journal of Personality Assessment* – 1999, 73 (1), p. 133-147
- Polivy J., Herman C. O. Causes of eating disorders // *Annual Review of Psychology*. – 2002, 53, p. 187-214
- Polivy J., Herman C. P. Sociocultural idealization of thin female body shapes: an introduction to the special issue on body image and eating disorders // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2004, 23 (1), p. 1-6
- Polivy J., Herman P. Is the body the self? Women and body image // *Collegium Antropologicum*. 2007, vol. 31 (1), p. 63-67.
- Pope H. G. *et al.* Muscle Dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder // *Psychosomatics* – 1997, 38, p. 548-557

- Pope H. G., Olivardia R., Gruber A., Borowiecki J. Evolving ideals of male body image as seen through action toys // *International Journal of Eating Disorders* – 1999, 26, p. 65-72
- Pope H. G., Phillips K. A., Olivardia R. *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Sydney – 2000
- Prevos P. Differences in body image between men and women // *Psychology Monash University*. Prieiga per internetą: http://prevos.net/ola/body_image.pdf, p. 1-4.
- Pruis T. A., Janowsky J. S. Assessment of body image in younger and older women // *The Journal of General Psychology*. 2010, vol. 137 (3), p. 225-238.
- Reber A. S., Reber E. S. *The Penguin dictionary of psychology*, 2001
- Reiking M. F., Alexander L. E. Prevalence of disordered-eating behaviors in undergraduate female collegiate athletes and nonathletes // *Journal of Athletic Training* – 2005, 40 (1), p. 47-51
- Rudiger J. A., *et al.* Day-to-day body-image states: Prospective predictors of intra-individual level and variability // *Body Image* – 2007, 4, p. 1-9
- Ruggiero G. M., *et al.* Stress situation reveals an association between perfectionism and drive for thinness // *The International Journal of Eating Disorders*. – 2003, 34, p. 220-226
- Rumsey N., Harcourt D. *The psychology of appearance*. – Open university press, New York, 2005
- Schneider D. J. *The psychology of stereotyping*. New York, 2004
- Siever M. D. Sexual orientation and gender as factors in sociocultural acquired vulnerability to body dissatisfaction and eating disorders // *Journal of Consulting and Clinical Psychology* – 1994, 62, p. 252-260
- Simis K. J., Verhulst F. C., Koot H. M. Body image, psychosocial functioning, and personality: How different are adolescents and young adults applying for plastic surgery? // *Journal of Child Psychology and Psychiatry* – 2001, 42 (5), p. 669-678

- Sira N., White C. P. Individual and familial correlates of body satisfaction in male and female college students // *Journal of American College Health*. 2010, vol. 58 (6), p. 507-514
- Slade P. D. What is body image? // *Behavior Research and Therapy* – 1994, 32, p. 497-502
- Spitzer B. L., Henderson K. A., Zivian M. T. Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades // *Sex Roles* – 1999, 40, p. 545-565
- Stice E., Maxfield J., Wells T. Adverse effects of social pressure to be thin on young women: an experimental investigation of the effects of “fat talk” // *The International Journal of Eating Disorders*. – 2003, 34, p. 108-117
- Stock Ch., *et al.* Misperceptions of body shape among university students from Germany and Lithuania // *Health Education*. – 2004, 104 (2), p. 113-121
- Stormer S. M., Thompson J. K. Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses // *International Journal of Eating Disorders* – 1996, 19, p. 193-202
- Swami V. The influence of body weight and shape in determining female and male physical attractiveness. In (ed.) L. A. Ferrera, *Focus on body mass index and health research*, New York – 2006, p. 1-25
- Tantleff-Dunn S., Thompson J. K. Breast and chest size satisfaction: Relation to overall body image and self-esteem // *Eating Disorders* – 2000, 8, p. 241-246
- Taylor C. B., *et al.* Factors associated with weight concerns in adolescent girls // *The International Journal of Eating Disorders*. – 1998, 24, p. 31-42
- Thompson J. K. *et al.* *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC, 1999
- Thompson J. K., Heinberg L. J. A preliminary test of two hypotheses of body image disturbance // *International Journal of Eating Disorders* – 1993, 24, p. 59-64

- Thompson J. K., Heinberg L. J., Tantleff S. The physical appearance comparison scale (PACS) // Behavior Therapist – 1991, 14, p. 174
- Thompson J. K., van den Berg P. Measuring body image attitudes among adolescents and adults. In Body image, ed. Cash T. F, Pruzinsky T. New York, 2004, p. 142-154.
- Tiggemann M. Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: television and magazines are not the same! // European Eating Disorders Review. – 2003, 11, 418-430
- Tiggemann M., Pickering A. S. Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness // The International Journal of Eating Disorders. – 1996, 20 (2), p. 199-203
- Trapnell P. D., Meston C. M., Gorzalka B. B. Spectatoring and the relationship between body image and sexual appearance: Self-focus or self-valence? // Journal of Sex Research – 1997, 34, p. 267-278
- Vohs H. D., *et al.* Perfectionism, body dissatisfaction, and self-esteem: an interactive model of bulimic symptom development // Journal of Social and Clinical Psychology. – 2001, 20 (4), p. 276-298
- Walcott D. D., Pratt H. D., Patel D. R. Adolescents and eating disorders: gender, racial, ethnic, sociocultural, and socioeconomic status // Journal of Adolescent Research. – 2003, 18 (3), p. 223-243
- Wardle J., Watters R. Sociocultural influences on attitudes to weight and eating: results of a natural experiment // The International Journal of Eating Disorders. – 2004, 35, p. 589-596
- Watkins J. A., Christie C., Chally P. Relationship between body image and body mass index in college men // Journal of American College Health. 2008, vol. 57 (1), p. 95-99.
- Webster J., Tiggemann M. The relationship between women's body satisfaction and self-image across life span: The role of cognitive control // The Journal of genetic psychology – 2003, 164 (2), p. 241-252

- White P. G., Gillett J. Reading the muscular body: A critical decoding of advertisements in Flex magazine // *Sociology of Sport Journal* – 1994, 11 (1), p. 18-39
- Wood J. V. Theory and research concerning social comparison of personal attributes // *Psychological Bulletin* – 1989, 106, p. 231-248
- Wood J. V., Taylor K. L. Serving self-relevant goals through social comparison. In (ed.) Sulst J., Wills T. A. *Social comparison: Contemporary theory and research*, New Jersey, p., 23-49
- Zucker N. L., Womble L. G., Williamson D. A., Perrin L, A. Protective factors for eating disorders in female college athletes // *Eating Disorders* – 1999, 7, p. 207-218

1 PRIEDAS. Kintamųjų skirstinių normalumo tikrinimas.

1.1 lentelė. Kintamųjų skirstinių normalumo patikrinimas Kolmogorovo-Smirnovo Z kriterijumi.

Kintamieji	Kriterijaus Z reikšmė	Kriterijaus statistinis reikšmingumas
<i>Daugiamatis kūniškojo Aš klausimynas. Išvaizdos skalės</i>		
Išvaizdos vertinimas	2,08	0,0001
Orientacija į išvaizdą	1,45	0,03
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,54	0,0001
Savo kūno svorio vertinimas	4,36	0,0001
Pasitenkinimas kūno sritimis	1,39	0,047
<i>Išvaizdos schemų klausimynas</i>	1,04	0,23
Savo išvaizdos vertinimas	1,26	0,09
Motyvacinis komponentas	1,54	0,02
<i>Kūno vaizdo situacinė disforija</i>	1,43	0,03
<i>Gyvenimo kokybė</i>	1,08	0,19

2 PRIEDAS. Skalių homogeniškumo tikrinimas.

2.1 lentelė. Daugiamačio kūniškojo Aš klausimyno Išvaizdos vertinimo subskalės teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	3	5	9	12	15	18	19
3	-	0,473**	0,479**	0,578**	0,386**	0,455**	0,511**
5	0,473**	-	0,373**	0,509**	0,463**	0,615**	0,511**
9	0,479**	0,373**	-	0,428**	0,311**	0,272**	0,414**
12	0,578**	0,509**	0,428**	-	0,395**	0,471**	0,456**
15	0,386**	0,463**	0,311**	0,395**	-	0,422**	0,419**
18	0,455**	0,615**	0,272**	0,471**	0,422**	-	0,587**
19	0,511**	0,511**	0,414**	0,456**	0,419**	0,587**	-

Pastaba. ** pažymėtos Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

2.2 lentelė. Daugiamačio kūniškojo Aš klausimyno Susirūpinimo per dideliu kūno svoriu subskalės teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	4	8	22	23
4	-	0,474**	0,513**	0,556**
8	0,474**	-	0,456**	0,421**
22	0,513**	0,456**	-	0,559**
23	0,556**	0,421**	0,559**	-

Pastaba. ** pažymėtos Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

2.3 lentelė. Daugiamačio kūniškojo Aš klausimyno Savo kūno svorio vertinimo subskalės teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	24	25
24	-	0,578**
25	0,578**	-

Pastaba. ** pažymėtos Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

2.4 lentelė. Daugiamatnio kūniškojo Aš klausimyno Orientacijos į išvaizdą subskalės teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	1	2	6	7	10	11	13	14	16	17	20	21
1	-	0,523**	0,324**	0,378**	0,413**	0,197**	0,227**	0,267**	0,267**	0,226**	0,314**	0,285**
2	0,523**	-	0,273**	0,397**	0,474**	0,190**	0,201**	0,398**	0,221**	0,208**	0,297**	0,304**
6	0,324**	0,273**	-	0,481**	0,334**	0,207**	0,243**	0,267**	0,201**	0,090	0,229**	0,231**
7	0,378**	0,397**	0,481**	-	0,442**	0,333**	0,264**	0,324**	0,230**	0,238**	0,257**	0,237**
10	0,413**	0,474**	0,334**	0,442**	-	0,245**	0,291**	0,321**	0,268**	0,261**	0,335**	0,321**
11	0,197**	0,190**	0,207**	0,333**	0,245**	-	0,091	0,281**	0,255**	0,186**	0,209**	0,154**
13	0,227**	0,201**	0,243**	0,264**	0,291**	0,091	-	0,231**	0,200**	0,170**	0,248**	0,214**
14	0,267**	0,398**	0,267**	0,314**	0,321**	0,281**	0,231**	-	0,344**	0,110*	0,334**	0,146**
16	0,226**	0,221**	0,201**	0,230**	0,268**	0,255**	0,200**	0,344**	-	-0,010	0,322**	0,121*
17	0,226**	0,208**	0,090	0,238**	0,261**	0,186**	0,170**	0,110*	-0,010	-	0,124*	0,273**
20	0,314**	0,297**	0,229**	0,257**	0,335**	0,209**	0,248**	0,334**	0,322**	0,124*	-	0,253**
21	0,285**	0,304**	0,231**	0,237**	0,321**	0,154**	0,214**	0,146**	0,121*	0,273**	0,253**	-

Pastaba. * Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,05$. ** kai $p < 0,01$.

2.5 lentelė. Daugiamačio kūniškojo Aš klausimyno Pasitenkinimo kūno sritimis subskalės teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	26	27	28	29	30	31	32	33	34
26	-	0,375**	0,242**	0,260**	0,350**	0,260**	0,207**	0,237**	0,482**
27	0,375**	-	0,191**	0,144**	0,219**	0,120*	0,026	0,199**	0,336**
28	0,242**	0,191**	-	0,502**	0,281**	0,400**	0,556**	0,136**	0,578**
29	0,260**	0,144**	0,502**	-	0,311**	0,401**	0,566**	0,133**	0,532**
30	0,350**	0,219**	0,281**	0,311**	-	0,336**	0,245**	0,282**	0,500**
31	0,260**	0,120*	0,400**	0,401**	0,336**	-	0,415**	0,080	0,375**
32	0,207**	0,026	0,556**	0,566**	0,245**	0,415**	-	0,159**	0,526**
33	0,237**	0,199**	0,136**	0,133**	0,282**	0,080	0,159**	-	0,242**
34	0,482**	0,336**	0,578**	0,532**	0,500**	0,375**	0,526**	0,242**	-

Pastaba. * Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,05$. ** kai $p < 0,01$.

2.6 lentelė. Išvaizdos schemų klausimyno teiginių tarpusavio koreliacija

Teigini o Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	-	0,128**	0,254**	0,199**	0,123*	0,149**	0,091	0,119*	0,086	0,223**
2	0,128**	-	0,305**	0,114*	0,219**	0,335**	0,380**	0,421**	0,138**	0,163**
3	0,254**	0,305**	-	0,196**	0,189**	0,414**	0,356**	0,327**	0,106*	0,444**
4	0,199**	0,114*	0,196**	-	0,239**	0,152**	0,179**	0,131**	0,227**	0,188**
5	0,123*	0,219**	0,189**	0,239**	-	0,142**	0,259**	0,156**	0,483**	0,242**
6	0,149**	0,335**	0,414**	0,152**	0,142**	-	0,340**	0,283**	0,150**	0,320**
7	0,091	0,380**	0,356**	0,179**	0,259**	0,340**	-	0,423**	0,264**	0,291**
8	0,119*	0,421**	0,327**	0,131**	0,156**	0,283**	0,423**	-	0,154**	0,232**
9	0,086	0,138**	0,106*	0,227**	0,483**	0,150**	0,264**	0,154**	-	0,198*
10	0,223**	0,163**	0,444**	0,188**	0,242**	0,320**	0,291**	0,232**	0,109*	-
11	0,142**	0,084	0,076	0,177**	0,218**	0,121*	0,114*	0,153**	0,255**	0,098*
12	0,156**	0,137**	0,164**	0,189**	0,250**	0,229**	0,184**	0,090	0,211**	0,170**
13	0,076	0,344**	0,135**	0,134**	0,153**	0,309**	0,317**	0,254**	0,153**	0,229**
14	0,052	0,410**	0,296**	0,096*	0,233**	0,316**	0,403**	0,326**	0,221**	0,269**
15	0,099*	0,029	-0,014	0,090	-0,012	0,117*	0,093	0,112*	-0,044	-0,009
16	0,109*	0,416**	0,336**	0,146**	0,222**	0,262**	0,452**	0,377**	0,185**	0,314**
17	0,129**	0,393**	0,439**	0,175**	0,319**	0,432**	0,426**	0,409**	0,214**	0,389**
18	0,110**	0,239**	0,280**	0,154**	0,236**	0,265**	0,256**	0,328**	0,184**	0,327**
19	0,080	0,225**	0,312**	0,157**	0,198**	0,317**	0,322**	0,356**	0,176**	0,392**
20	0,042	0,158**	0,231**	0,122*	0,133**	0,203**	0,216**	0,220**	0,139**	0,305**

Pastaba. * Pearson'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,05$. ** kai $p < 0,01$.

2.6 lentelės tęsinys. Išvaizdos schemų klausimyno teiginių tarpusavio koreliacija

Teigini o Nr.	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	0,142**	0,156**	0,076	0,052	0,099*	0,109*	0,129**	0,110*	0,080	0,042
2	0,084	0,137**	0,344**	0,410**	0,029	0,416**	0,393**	0,239**	0,225**	0,158**
3	0,076	0,164**	0,135**	0,296**	-0,014	0,336**	0,439**	0,280**	0,312**	0,231**
4	0,177**	0,189**	0,134**	0,096*	0,090	0,146**	0,175**	0,154**	0,157**	0,122*
5	0,218**	0,250**	0,153**	0,233**	-0,012	0,222**	0,319**	0,236**	0,198**	0,133**
6	0,121*	0,229**	0,309**	0,316**	0,117*	0,262**	0,432**	0,265**	0,317**	0,203**
7	0,114*	0,184**	0,317**	0,403**	0,093	0,452**	0,426**	0,256**	0,322**	0,216**
8	0,153**	0,090	0,254**	0,326**	0,112*	0,377**	0,409**	0,328**	0,356**	0,220**
9	0,255**	0,211**	0,153**	0,221**	-0,044	0,185**	0,214**	0,184**	0,176**	0,139**
10	0,098*	0,170**	0,229**	0,269**	-0,009	0,314**	0,389**	0,327**	0,392**	0,305**
11	-	0,299**	0,118**	0,195**	0,062	0,157**	0,182**	0,180**	0,234**	0,298**
12	0,299**	-	0,130**	0,186**	0,040	0,228**	0,215**	0,135**	0,206**	0,143**
13	0,118**	0,130**	-	0,489**	0,116**	0,328**	0,344**	0,260**	0,262**	0,184**
14	0,195**	0,186**	0,489**	-	0,093	0,464**	0,380**	0,258**	0,344**	0,351**
15	0,062	0,040	0,116*	0,093	-	0,077	0,028	-0,069	0,080	0,016
16	0,157**	0,228**	0,328**	0,464**	0,077	-	0,463**	0,300**	0,334**	0,283**
17	0,182**	0,215**	0,344**	0,380**	0,028	0,463**	-	0,471**	0,389**	0,252**
18	0,180**	0,135**	0,260**	0,258**	-0,069	0,300**	0,471**	-	0,464**	0,438**
19	0,234**	0,206**	0,262**	0,344**	0,080	0,334**	0,389**	0,464**	-	0,527**
20	0,298**	0,143**	0,184**	0,351**	0,016	0,283**	0,252**	0,438**	0,527**	-

Pastaba. * Pearson'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,05$. ** kai $p < 0,01$.

2.7 lentelė. Išvaizdos schemų klausimyno Savo išvaizdos vertinimo subskalės teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	2	5	7	8	9	11	13	14	15	16	19	20
2	-	0,219**	0,380**	0,421**	0,138**	0,084	0,344**	0,410**	0,029	0,416**	0,225**	0,158**
5	0,219**	-	0,259**	0,156**	0,483**	0,218**	0,153**	0,233**	-0,012	0,222**	0,198**	0,133**
7	0,380**	0,259**	-	0,423**	0,264**	0,114**	0,317**	0,403**	0,093	0,452**	0,322**	0,216**
8	0,421**	0,156**	0,423**	-	0,154**	0,153*	0,254**	0,326**	0,112*	0,377**	0,356**	0,220**
9	0,138**	0,483**	0,264**	0,154**	-	0,255**	0,153**	0,221**	-0,044	0,185**	0,176**	0,139**
11	0,084	0,218**	0,114**	0,153**	0,255**	-	0,118*	0,195**	0,062	0,157**	0,234**	0,298**
13	0,344**	0,153**	0,317**	0,254**	0,153**	0,118*	-	0,489**	0,116*	0,328**	0,262**	0,184**
14	0,410**	0,233**	0,403**	0,326**	0,221**	0,195**	0,489**	-	0,093	0,464**	0,344**	0,351**
15	0,029	-0,012	0,093	0,112*	-0,044	0,062	0,116*	0,093	-	0,077	0,080	0,016
16	0,416**	0,222**	0,452**	0,377**	0,185**	0,157**	0,328**	0,464**	0,077	-	0,334**	0,283**
19	0,225**	0,198**	0,322**	0,356**	0,176**	0,234**	0,262**	0,344**	0,080	0,334*	-	0,527**
20	0,158**	0,133**	0,216**	0,220**	0,139**	0,298**	0,184**	0,351**	0,016	0,283**	0,527**	-

Pastaba. * Pearson'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,05$. ** kai $p < 0,01$.

2.8 lentelė. Išvaizdos schemų klausimyno Motyvacinės subskalės teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	1	3	4	6	10	12	17	18
1	-	0,234**	0,398**	0,141**	0,217**	0,162**	0,130**	0,121*
3	0,234**	-	0,295**	0,398**	0,428**	0,175**	0,436**	0,304**
4	0,398**	0,295**	-	0,204**	0,274**	0,359**	0,290**	0,261**
6	0,141**	0,398**	0,204**	-	0,331**	0,241*	0,437**	0,278**
10	0,217**	0,428**	0,274**	0,331**	-	0,176**	0,392**	0,308**
12	0,162**	0,175**	0,359**	0,241**	0,176**	-	0,225*	0,140**
17	0,130**	0,436**	0,290**	0,437**	0,392**	0,225*	-	0,488**
18	0,121*	0,304**	0,261**	0,278**	0,308**	0,140**	0,488**	-

Pastaba. * Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,05$. ** kai $p < 0,01$.

2.9 lentelė. Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimyno teiginių tarpusavio koreliacija

Teigini o Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	-	0,369**	0,369**	0,419**	0,394**	0,350**	0,365**	0,342**	0,212**	0,346**
2	0,369**	-	0,500**	0,501**	0,493**	0,474**	0,677**	0,527**	0,467**	0,454**
3	0,369**	0,500**	-	0,515**	0,428**	0,384**	0,415**	0,347**	0,376**	0,397**
4	0,419**	0,501**	0,515**	-	0,649**	0,574**	0,479**	0,460**	0,385**	0,472**
5	0,394**	0,493**	0,428**	0,649**	-	0,559**	0,458**	0,436**	0,361**	0,412**
6	0,350**	0,474**	0,384**	0,574**	0,559**	-	0,572**	0,436**	0,372**	0,401**
7	0,365**	0,677**	0,415**	0,479**	0,458**	0,572**	-	0,573**	0,482**	0,498**
8	0,342**	0,527**	0,347**	0,460**	0,436**	0,436**	0,573**	-	0,540**	0,469**
9	0,212**	0,467**	0,376**	0,385**	0,361**	0,372**	0,482**	0,540**	-	0,575**
10	0,346**	0,454**	0,397**	0,472**	0,412**	0,401**	0,498**	0,469**	0,575**	-
11	0,280**	0,503**	0,404**	0,420**	0,400**	0,373**	0,522**	0,583**	0,671**	0,552**
12	0,369**	0,448**	0,444**	0,482**	0,436**	0,448**	0,465**	0,422**	0,444**	0,505**
13	0,354**	0,420**	0,425**	0,464**	0,251**	0,468**	0,393**	0,400**	0,412**	0,470**
14	0,393**	0,503**	0,409**	0,523**	0,484**	0,496**	0,558**	0,480**	0,465**	0,615**
15	0,407**	0,470**	0,391**	0,531**	0,480**	0,595**	0,518**	0,452**	0,369**	0,464**
16	0,421**	0,530**	0,425**	0,473**	0,467**	0,504**	0,530**	0,487**	0,346**	0,403**
17	0,344**	0,559**	0,423**	0,475**	0,443**	0,445**	0,497**	0,450**	0,423**	0,525**
18	0,305**	0,410**	0,373**	0,443**	0,405**	0,350**	0,439**	0,402**	0,425**	0,464**
19	0,339**	0,469**	0,385**	0,464**	0,479**	0,363**	0,447**	0,407**	0,444**	0,479**
20	0,371**	0,429**	0,469**	0,537**	0,487**	0,338**	0,382**	0,431**	0,436**	0,450**

Pastaba. ** Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

2.9 lentelės tęsinys. Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimyno teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	0,280**	0,369**	0,354**	0,393**	0,407**	0,421**	0,344**	0,305**	0,339**	0,371**
2	0,503**	0,448**	0,420**	0,503**	0,470**	0,530**	0,559**	0,410**	0,469**	0,429**
3	0,404**	0,444**	0,425**	0,409**	0,391**	0,425**	0,423**	0,373**	0,385**	0,469**
4	0,420**	0,482**	0,464**	0,523**	0,531**	0,473**	0,475**	0,443**	0,464**	0,537**
5	0,400**	0,436**	0,251**	0,484**	0,480**	0,467**	0,443**	0,405**	0,479**	0,487**
6	0,373**	0,448**	0,468**	0,496**	0,595**	0,504**	0,445**	0,350**	0,363**	0,338**
7	0,522**	0,465**	0,393**	0,558**	0,518**	0,530**	0,497**	0,439**	0,447**	0,382**
8	0,583**	0,422**	0,400**	0,480**	0,452**	0,487**	0,450**	0,402**	0,407**	0,431**
9	0,671**	0,444**	0,412**	0,465**	0,369**	0,346**	0,423**	0,425**	0,444**	0,436**
10	0,552**	0,505**	0,470**	0,615**	0,464**	0,403**	0,525**	0,464**	0,479**	0,450**
11	-	0,486**	0,384**	0,527**	0,415**	0,424**	0,462**	0,435**	0,423**	0,404**
12	0,486**	-	0,416**	0,549**	0,438**	0,380**	0,418**	0,408**	0,428**	0,540**
13	0,384**	0,416**	-	0,565**	0,451**	0,405**	0,464**	0,395**	0,396**	0,394**
14	0,527**	0,549**	0,565**	-	0,540**	0,461**	0,571**	0,494**	0,492**	0,445**
15	0,415**	0,438**	0,451**	0,540**	-	0,558**	0,508**	0,385**	0,344**	0,354**
16	0,424**	0,380**	0,405**	0,461**	0,558**	-	0,591**	0,481**	0,435**	0,396**
17	0,462**	0,418**	0,464**	0,571**	0,508**	0,591**	-	0,616**	0,541**	0,483**
18	0,435**	0,408**	0,395**	0,494**	0,385**	0,481**	0,616**	-	0,523**	0,437**
19	0,423**	0,428**	0,396**	0,492**	0,344**	0,435**	0,541**	0,523**	-	0,558**
20	0,404**	0,540**	0,394**	0,445**	0,354**	0,396**	0,483**	0,437**	0,558**	-

Pastaba. ** Spearman'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

2.10 lentelė. Gyvenimo kokybės klausimyno teiginių tarpusavio koreliacija

Teigini o Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	-	0,717**	0,561**	0,543**	0,556**	0,504**	0,453**	0,288**	0,468**	0,534**
2	0,717**	-	0,546**	0,639**	0,532**	0,471**	0,378**	0,287**	0,459**	0,557**
3	0,561**	0,546**	-	0,551**	0,520**	0,454**	0,515**	0,432**	0,420**	0,445**
4	0,543**	0,639**	0,551**	-	0,685**	0,519**	0,411**	0,188**	0,444**	0,594**
5	0,556**	0,532**	0,520**	0,685**	-	0,599**	0,442**	0,294**	0,433**	0,540**
6	0,504**	0,471**	0,454**	0,519**	0,599**	-	0,602**	0,459**	0,522**	0,572**
7	0,453**	0,378**	0,515**	0,411**	0,441**	0,602**	-	0,689**	0,507**	0,530**
8	0,288**	0,287**	0,432**	0,188**	0,294**	0,459**	0,689**	-	0,481**	0,424**
9	0,468**	0,459**	0,420**	0,444**	0,433**	0,522**	0,507**	0,481**	-	0,770**
10	0,534**	0,557**	0,445**	0,594**	0,540**	0,572**	0,530**	0,424**	0,770**	-
11	0,455**	0,571**	0,406**	0,614**	0,553**	0,504**	0,380**	0,253**	0,554**	0,679**
12	0,427**	0,510**	0,420**	0,531**	0,515**	0,450**	0,386**	0,260**	0,496**	0,620**
13	0,209**	0,158**	0,273**	0,247**	0,232**	0,280**	0,300**	0,307**	0,353**	0,361**
14	0,303**	0,245**	0,224**	0,310**	0,293**	0,284**	0,289**	0,258**	0,377**	0,451**
15	0,298**	0,297**	0,244**	0,351**	0,328**	0,276**	0,280**	0,186**	0,309**	0,380**
16	0,420**	0,415**	0,314**	0,542**	0,486**	0,425**	0,296**	0,254**	0,395**	0,498**
17	0,372**	0,357**	0,430**	0,410**	0,335**	0,378**	0,398**	0,329**	0,416**	0,487**
18	0,514**	0,529**	0,456**	0,611**	0,602**	0,508**	0,400**	0,265**	0,587**	0,675**
19	0,494**	0,502**	0,452**	0,540**	0,549**	0,525**	0,470**	0,384**	0,659**	0,774**

Pastaba. ** Pearson'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

2.10 lentelės tęsinys. Gyvenimo kokybės klausimyno teiginių tarpusavio koreliacija

Teiginio Nr.	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	0,455**	0,427**	0,209**	0,303**	0,298**	0,420**	0,372**	0,514**	0,494**
2	0,571**	0,510**	0,158**	0,245**	0,247**	0,415**	0,357**	0,529**	0,503**
3	0,406**	0,420**	0,273**	0,224**	0,244**	0,314**	0,430**	0,456**	0,452**
4	0,614**	0,531**	0,247**	0,310**	0,351**	0,542**	0,410**	0,611**	0,540**
5	0,553**	0,515**	0,232**	0,293**	0,328**	0,486**	0,335**	0,602**	0,539**
6	0,504**	0,450**	0,280**	0,284**	0,276**	0,425**	0,378**	0,508**	0,525**
7	0,380**	0,386**	0,300**	0,289**	0,280**	0,296**	0,398**	0,400**	0,470**
8	0,253**	0,260**	0,307**	0,258**	0,186**	0,254**	0,329**	0,265**	0,384**
9	0,554**	0,496**	0,353**	0,377**	0,309**	0,395**	0,416**	0,587**	0,659**
10	0,679**	0,620**	0,361**	0,451**	0,380**	0,498**	0,487**	0,675**	0,774**
11	-	0,798**	0,322**	0,386**	0,390**	0,527**	0,450**	0,682**	0,666**
12	0,798**	-	0,294**	0,388**	0,385**	0,442**	0,420**	0,627**	0,653**
13	0,322**	0,294**	-	0,787**	0,513**	0,477**	0,391**	0,379**	0,339**
14	0,386**	0,388**	0,787**	-	0,597**	0,517**	0,434**	0,447**	0,402**
15	0,390**	0,385**	0,513**	0,597**	-	0,588**	0,460**	0,507**	0,370**
16	0,527**	0,442**	0,477**	0,517**	0,588**	-	0,548**	0,657**	0,516**
17	0,450**	0,420**	0,391**	0,434**	0,460**	0,548**	-	0,592**	0,529**
18	0,682**	0,627**	0,379**	0,447**	0,507**	0,647**	0,592**	-	0,770**
19	0,666**	0,653**	0,339**	0,402**	0,370**	0,516**	0,529**	0,770**	-

Pastaba. ** Pearson'o koreliacijos koeficiento reikšmės, kai $p < 0,01$.

3 PRIEDAS. Klausimynų tiriančiosios faktorinės analizės rezultatai

Daugiamačio kūniškojo Aš klausimyno tiriančiosios faktorinės analizės rezultatai

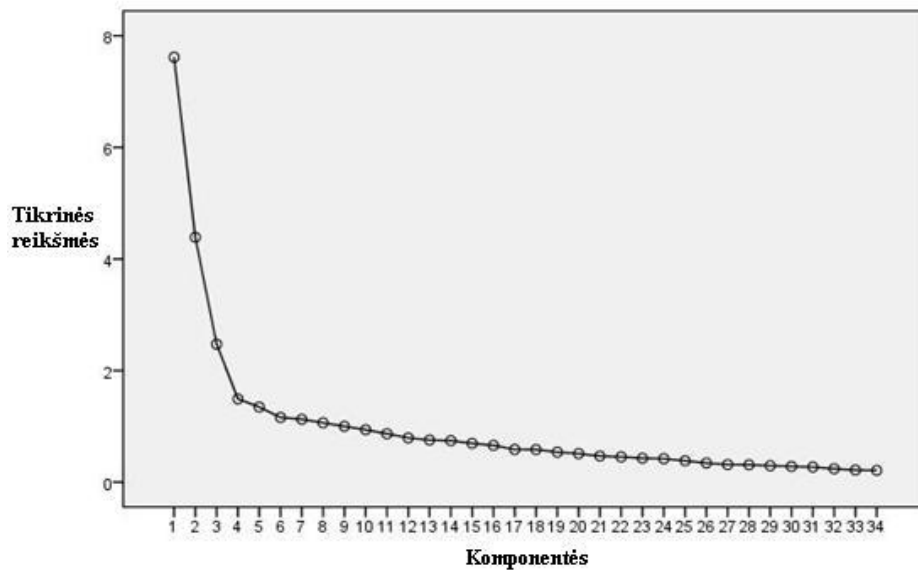
3.1 lentelė. Duomenų tinkamumo tiriančiajai faktorinei analizei tikrinimas

		Reikšmė
KMO matas		0,853
Bartleto sferiškumo kriterijus	χ^2	3090,688
	Laisvės laipsniai	561
	p	0,000

3.2 lentelė. Daugiamačio kūniškojo Aš klausimyno faktorių struktūra po Varimax pasukimo

Teiginys	1 faktorius	2 faktorius	3 faktorius	4 faktorius	5 faktorius	
1. Prieš išeidamas į viešumą aš visada apsižiūriu, kaip atrodo.	-0,076	0,578	-0,238	0,275	-0,103	
2. Aš atidžiai renkuosi drabužius, kurie mane puošia.	-0,131	0,647	-0,216	0,293	-0,176	
3. Mano kūnas yra seksualiai patrauklus.	0,529	0,488	0,076	-0,236	-0,225	
4. Aš nuolat nerimauju dėl to, kad esu storas ar galiu sustorėti.	-0,655	0,177	0,419	-0,122	-0,001	
5. Esu patenkintas dabartine savo išvaizda.	0,747	0,142	0,003	-0,110	-0,038	
6. Kai tik turiu progą, aš apžiūrinėju save veidrodyje.	-0,126	0,640	0,047	-0,192	-0,145	
7. Prieš išeidamas iš namų aš paprastai ilgai ruošiuosi.	-0,284	0,586	-0,269	-0,185	0,039	
8. Aš jaučiu netgi mažus savo svorio pokyčius.	-0,437	0,490	0,185	-0,380	0,099	
9. Dauguma žmonių mane laikytų gražiu.	0,384	0,491	0,261	-0,067	-0,359	
10. Man labai svarbu, kad visada gražiai atrodyčiau.	-0,147	0,647	-0,107	0,197	-0,058	
11. Aš naudoju labai mažai grožio priežiūros produktų.	-0,425	0,247	-0,184	-0,140	0,400	
12. Man patinka, kaip atrodo mano nuogas kūnas.	0,646	0,308	0,106	-0,274	-0,108	
13. Aš droviuosi, jei nesu pakankamai save prisižiūrėjęs.	-0,255	0,443	0,011	0,040	0,095	
14. Aš paprastai dėviu patogius drabužius neatsižvelgdamas į tai, kaip jie atrodo.	-0,276	0,481	-0,263	0,193	-0,035	
15. Man patinka, kaip drabužiai gula ant mano kūno.	0,520	0,259	-0,130	-0,119	-0,143	
16. Man nerūpi, ką žmonės galvoja apie mano išvaizdą.	-0,273	0,285	-0,099	0,232	0,304	
17. Aš ypač rūpinuosi savo plaukų priežiūra.	-0,095	0,304	-0,132	-0,061	0,304	
18. Man nepatinka mano kūno sudėjimas.	0,689	0,103	-0,060	-0,207	0,025	
19. Aš esu fiziškai nepatrauklus.	0,574	0,306	0,097	-0,095	-0,220	
20. Aš niekada negalvoju apie savo išvaizdą.	-0,193	0,455	-0,204	0,211	0,099	
21. Aš visada stengiuosi pagerinti savo fizinę išvaizdą.	-0,050	0,524	0,032	0,058	0,235	
22. Šiuo metu laikausi dietos, skirtos atsikratyti svorio.	-0,548	0,252	0,289	-0,278	0,032	
23. Aš stengiausi atsikratyti svorio badaudamas arba laikydamasis griežtos dietos.	-0,552	0,246	0,388	-0,117	0,113	
24. Aš manau, kad esu:	Pernelyg mažo, šiek tiek per mažo, normalaus, šiek tiek per didelio, pernelyg didelio svorio	-0,552	0,246	0,388	-0,117	0,113

Teiginys		1 faktori- rius	2 faktori- rius	3 faktori- rius	4 faktori- rius	5 faktori- rius
25. Žiūrėdami į mane dauguma žmonių pamanytų, kad esu:	Pernelyg mažo, šiek tiek per mažo, normalaus, šiek tiek per didelio, pernelyg didelio svorio	-0,429	-0,084	0,534	-0,054	0,008
26. Veidas (veido bruožai, veido spalva)		0,310	0,240	0,474	0,298	-0,090
27. Plaukai (spalva, storis, tankumas)		0,229	0,037	0,424	0,556	-0,157
28. Apatinis liemuo (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)		0,739	0,011	0,020	0,077	0,119
29. Vidurinis liemuo (talija, pilvas)		0,729	0,112	-0,039	-0,063	0,264
30. Viršutinis liemuo (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)		0,488	0,116	0,476	-0,120	0,210
31. Raumenų tonusas		0,541	0,118	0,182	-0,089	0,367
32. Svoris		0,733	0,057	-0,114	-0,050	0,319
33. Ūgis		0,198	0,118	0,383	0,338	0,401
34. Visa išvaizda		0,716	0,184	0,297	0,209	0,097



3.1 pav. Daugiamatnio kūniškojo Aš klausimyno faktorių tikrinių reikšmių brėžinys

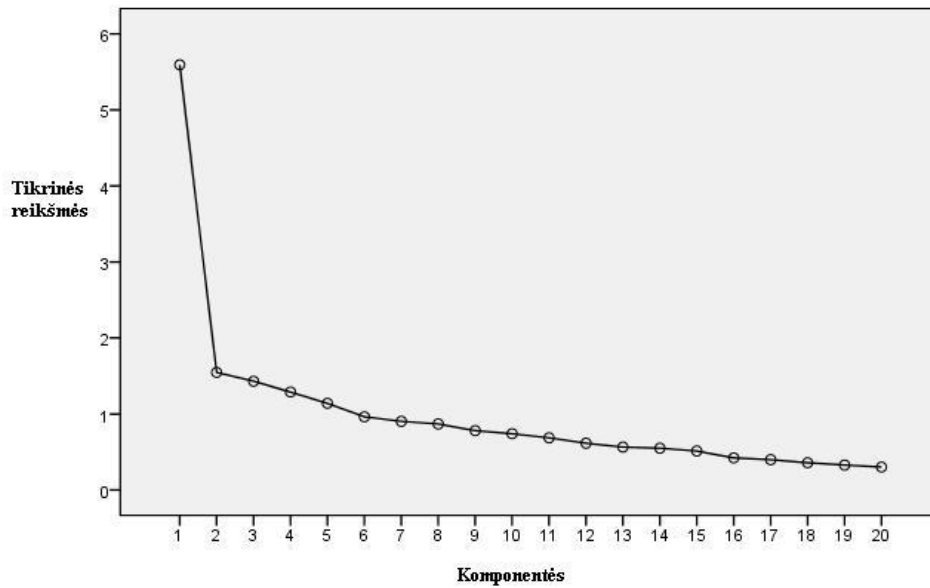
Išvaizdos schemų klausimyno tiriančiosios faktorinės analizės rezultatai

3.3 lentelė. Duomenų tinkamumo tiriančiajai faktorinei analizei tikrinimas

		Reikšmė
KMO matas		0,846
Bartleto sferiškumo kriterijus	χ^2	1242,372
	Laisvės laipsniai	190
	p	0,000

3.4 lentelė. Išvaizdos schemų klausimyno faktorių struktūra po Varimax pasukimo

Teiginys	1 faktorius	2 faktorius
1. Aš skiriu mažai laiko rūpinimuisi savo fizine išvaizda.	0,157	0,156
2. Kai pamatau gerai atrodančius žmones, svarstau, kaip aš pats atrodau.	0,692	0,086
3. Aš stengiuosi būti kaip įmanoma labiau fiziškai patrauklus.	0,460	0,323
4. Aš niekada nekreipiau pernelyg daug dėmesio savo išvaizdai.	0,128	0,342
5. Aš retai lyginu savo išvaizdą su aplinkinių žmonių išvaizda.	0,071	0,687
6. Aš dažnai apžiūrinėju save veidrodyje, kad įsitikinčiau, jog gerai atrodau.	0,630	0,115
7. Atsitikus kokiam nors įvykiui, kuris paskatina gerai arba blogai jaustis dėl savo išvaizdos, aš dažnai apie jį galvoju.	0,670	0,234
8. Jeigu esu patenkintas savo išvaizda tą dieną, aš dažniausiai būnu patenkintas ir kitais dalykais.	0,583	0,167
9. Jei kas nors neigiamai sureaguotų į mano išvaizdą, man tai nebūtų svarbu.	0,026	0,570
10. Savo fizinei išvaizdai aš keliu aukštus reikalavimus.	0,213	0,577
11. Mano fizinė išvaizda turėjo mažai įtakos mano gyvenime.	0,059	0,476
12. Gerai apsirengti man nėra prioritetas.	0,325	0,265
13. Pirmą kartą susitikęs su žmonėmis aš svarstau, ką jie galvoja apie tai, kaip atrodau.	0,579	0,085
14. Kasdieniame gyvenime nutinka daug dalykų, kurie mane verčia pagalvoti apie savo išvaizdą.	0,616	0,351
15. Jei aš nesu patenkintas savo išvaizda tą dieną, aš dažniausiai būnu patenkintas ir kitais dalykais.	0,323	-0,206
16. Aš galvoju apie tai, kaip būtų, jei atrodyčiau geriau nei dabar.	0,621	0,301
17. Prieš kur nors išeidamas aš įsitikinu, kad atrodau kuo įmanoma geriau.	0,633	0,403
18. Išvaizda yra svarbi dalis to, kas esu.	0,283	0,569
19. Kontroliuodamas savo išvaizdą aš galiu kontroliuoti daugelį socialiai ir emociškai reikšmingų įvykių savo gyvenime.	0,298	0,604
20. Mano išvaizda lėmė daugelį dalykų, kurie nutiko mano gyvenime.	0,188	0,604



3.2 pav. Išvaizdos schemų klausimyno faktorių tikrinių reikšmių brėžinys

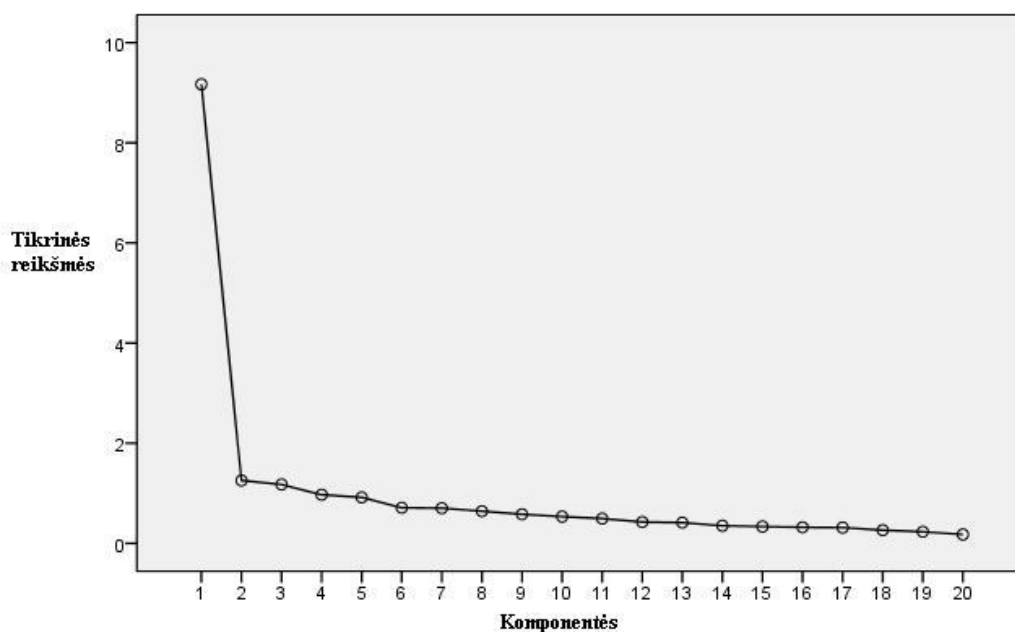
Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimyno tiriančiosios faktorinės analizės rezultatai

3.5 lentelė. Duomenų tinkamumo tiriančiajai faktorinei analizei tikrinimas

		Reikšmė
KMO matas		0,925
Bartleto sferiškumo kriterijus	χ^2	2421,358
	Laisvės laipsniai	190
	p	0,000

3. 6 lentelė. Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimyno faktorių struktūra

Teiginys	Faktorius
1. Socialiniuose susibūrimuose, kur pažįstu mažai žmonių.	0,545
2. Žiūrėdamas į save veidrodyje.	0,727
3. Žmonėms matant mane prieš „susitvarkant, susiruošiant“.	0,620
4. Būdamas su patraukliais savo lyties asmenimis.	0,714
5. Būdamas su patraukliais priešingos lyties asmenimis.	0,625
6. Kitiems apžiūrinėjant mano kūno vietas, kuriomis esu nepatenkintas.	0,668
7. Apžiūrinėdamas savo nuogą kūną veidrodyje.	0,740
8. Besimatuodamas naujus drabužius parduotuvėje.	0,712
9. Sočiai pavalgęs.	0,664
10. Per televizorių ar žurnaluose matydamas patrauklius žmones.	0,726
11. Užlipęs ant svarstyklių.	0,719
12. Tikėdamasis ar turėdamas seksualinių santykių.	0,683
13. Būdamas blogos nuotaikos dėl ko nors kitko.	0,629
14. Kai pokalbio tema yra susijusi su fizine išvaizda.	0,781
15. Kam nors neigiamai komentuojant/ kritikuojant mano išvaizdą.	0,690
16. Save matydamas fotografijoje ar vaizdo įrašė.	0,695
17. Mąstydamas apie tai, kaip norėčiau atrodyti.	0,731
18. Mąstydamas apie tai, kaip aš atrodysiu ateityje.	0,627
19. Būdamas su koku nors žmogumi.	0,622
20. Pramogaudamas.	0,571



3.3 pav. Kūno vaizdo situacinės disforijos klausimyno faktorių tikrinių reikšmių brėžinys

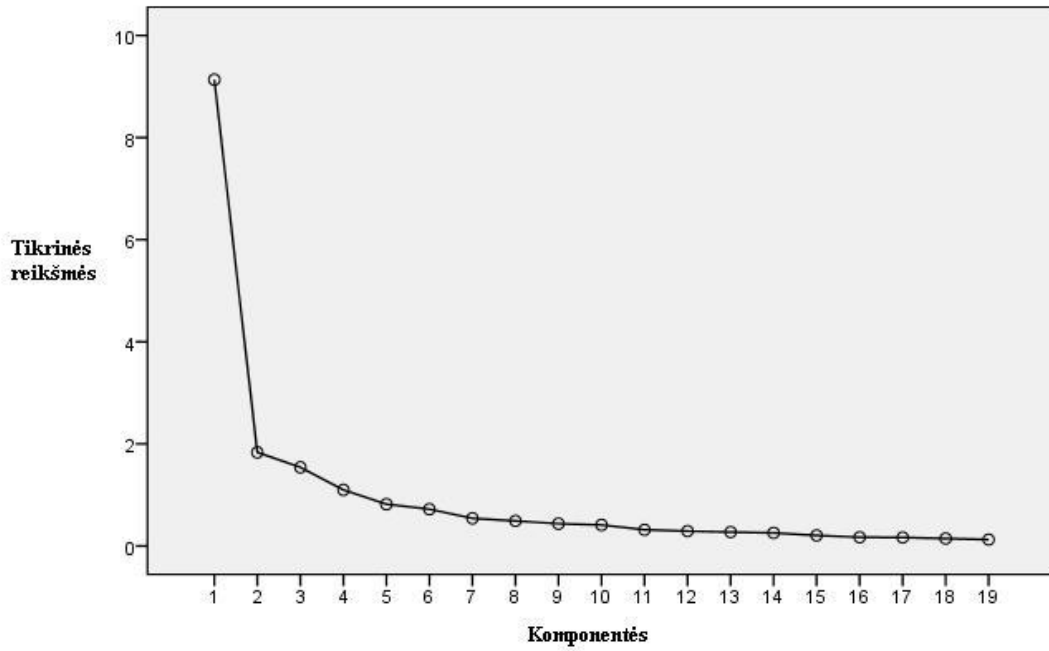
Gyvenimo kokybės klausimyno tiriančiosios faktorinės analizės rezultatai

3.7 lentelė. Duomenų tinkamumo tiriančiajai faktorinei analizei tikrinimas

		Reikšmė
KMO matas		0,898
Bartleto sferiškumo kriterijus	χ^2	3109,059
	Laisvės laipsniai	171
	p	0,000

3.8 lentelė. Gyvenimo kokybės klausimyno faktorių struktūra

Teiginys	Faktorius
1. Jausmui, kad esate tinkamas ir vertingas	0,668
2. Vyriškumui/ moteriškumui	0,693
3. Bendravimui su tos pačios lyties asmenimis	0,639
4. Bendravimui su priešingos lyties asmenimis	0,761
5. Susipažinimui su naujais žmonėmis	0,700
6. Savijautai darbe ar universitete	0,709
7. Bendraujant su draugais	0,631
8. Bendraujant su šeimos nariais	0,488
9. Kasdieninėms emocijoms	0,723
10. Pasitenkinimui gyvenimu	0,839
11. Savo, kaip seksualinio partnerio, priimtinumui	0,787
12. Pasitenkinimui seksualiniu gyvenimu	0,732
13. Gebėjimui kontroliuoti, ką ir kiek valgau	0,495
14. Gebėjimui kontroliuoti savo kūno svorį	0,592
15. Fizinei veiklai	0,602
16. Pasiryžimui atlikti veiklą, kuri gali atkreipti dėmesį į jūsų išvaizdą	0,723
17. Kasdieniniams priežiūros ritualams (t.y., apsirengimui ir fiziniam pasiruošimui dienai)	0,604
18. Pasitikėjimui savimi kasdieniniame gyvenime	0,823
19. Laimingumui kasdieniniame gyvenime	0,828



3.4 pav. Gyvenimo kokybės klausimyno faktorių tikrinių reikšmių brėžinys

4 PRIEDAS. Asmenybės savybių ir požiūrio į savo kūną komponentų sąsajos

4.1 lentelė. Neurotiškumo sąsajos su požiūrio į savo kūną komponentais.

Požiūrio į savo kūną komponentai	Visi tiriamieji, N = 419			Vyrai, N = 92			Moterys, N = 327		
	Didesnis neurotiškumas N = 202	Mažesnis neurotiškumas N = 215	p	Didesnis neurotiškumas N = 42	Mažesnis neurotiškumas N = 50	p	Didesnis neurotiškumas N = 154	Mažesnis neurotiškumas N = 172	p
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu									
Išvaizdos vertinimas	3,20 ± 0,75	3,67 ± 0,62	0,0001	3,42 ± 0,73	3,53 ± 0,61	0,4	3,13 ± 0,75	3,70 ± 0,62	0,0001
Orientacija į išvaizdą	3,53 ± 0,60	3,45 ± 0,56	0,2	3,19 ± 0,75	3,14 ± 0,59	0,7	3,59 ± 0,54	3,58 ± 0,51	0,8
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,36 ± 1,05	1,93 ± 0,81	0,0001	1,56 ± 0,76	1,60 ± 0,70	0,8	2,50 ± 0,99	2,11 ± 0,89	0,0001
Savo kūno svorio vertinimas	3,17 ± 0,69	2,99 ± 0,61	0,0006	2,82 ± 0,85	2,83 ± 0,67	0,9	3,27 ± 0,62	3,04 ± 0,58	0,001
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,20 ± 0,66	3,55 ± 0,62	0,0001	3,47 ± 0,77	3,51 ± 0,68	0,8	3,13 ± 0,61	3,54 ± 0,61	0,0001
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,39 ± 0,54	3,15 ± 0,59	0,0001	3,09 ± 0,65	2,93 ± 0,85	0,3	3,47 ± 0,49	3,23 ± 0,46	0,0001
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	3,36 ± 0,56	3,03 ± 0,57	0,0001	3,03 ± 0,63	2,76 ± 0,69	0,053	3,46 ± 0,52	3,11 ± 0,50	0,0001
Rūpinimasis savo išvaizda	3,43 ± 0,62	3,33 ± 0,79	0,2	3,17 ± 0,76	3,17 ± 1,28	0,9	3,49 ± 0,58	3,39 ± 0,58	0,1
Su kūno vaizdu susijusi disforija	1,75 ± 0,73	1,10 ± 0,64	0,0001	1,10 ± 0,66	0,95 ± 0,63	0,3	1,89 ± 0,69	1,20 ± 0,64	0,0001
Su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė	0,59 ± 0,91	1,07 ± 0,86	0,0001	0,72 ± 0,84	0,91 ± 0,78	0,3	0,53 ± 0,96	1,12 ± 0,84	0,0001

Pastaba. Palyginimai atlikti naudojant Studento t-kriterijų nepriklausomoms imtims.

4.2 lentelė. Sutariamumo sąsajos su požiūrio į savo kūną komponentais.

Požiūrio į savo kūną komponentai	Visi tiriamieji, N = 419			Vyrai, N = 92			Moterys, N = 327		
	Didesnis sutariamumas N = 236	Mažesnis sutariamumas N = 181	p	Didesnis sutariamumas N = 43	Mažesnis sutariamumas N = 49	p	Didesnis sutariamumas N = 175	Mažesnis sutariamumas N = 156	p
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu									
Išvaizdos vertinimas	3,50 ± 0,70	3,36 ± 0,75	0,03	3,46 ± 0,57	3,49 ± 0,75	0,8	3,55 ± 0,71	3,31 ± 0,76	0,004
Orientacija į išvaizdą	3,50 ± 0,52	3,49 ± 0,66	0,9	3,16 ± 0,47	3,17 ± 0,80	0,9	3,56 ± 0,49	3,61 ± 0,57	0,4
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,07 ± 0,88	2,23 ± 1,04	0,09	1,47 ± 0,53	1,68 ± 0,85	0,2	2,14 ± 0,90	2,47 ± 1,00	0,002
Savo kūno svorio vertinimas	3,04 ± 0,63	3,13 ± 0,67	0,1	2,83 ± 0,76	2,83 ± 0,75	0,9	3,04 ± 0,60	3,28 ± 0,59	0,0001
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,42 ± 0,62	3,32 ± 0,71	0,1	3,50 ± 0,57	3,48 ± 0,83	0,9	3,42 ± 0,64	3,25 ± 0,62	0,02
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,25 ± 0,50	3,30 ± 0,66	0,3	3,06 ± 0,58	2,96 ± 0,90	0,5	3,28 ± 0,48	3,41 ± 0,49	0,02
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	3,16 ± 0,57	3,23 ± 0,62	0,3	2,95 ± 0,66	2,83 ± 0,69	0,4	3,21 ± 0,55	3,35 ± 0,52	0,02
Rūpinimasis savo išvaizda	3,35 ± 0,56	3,42 ± 0,87	0,4	3,20 ± 0,64	3,15 ± 1,35	0,8	3,37 ± 0,53	3,52 ± 0,59	0,02
Su kūno vaizdu susijusi disforija	1,39 ± 0,70	1,45 ± 0,83	0,4	1,11 ± 0,50	1,72 ± 0,79	0,2	1,44 ± 0,73	1,65 ± 0,76	0,02
Su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė	0,95 ± 0,91	0,68 ± 0,91	0,003	0,93 ± 0,74	0,72 ± 0,86	0,2	0,96 ± 0,96	0,70 ± 0,92	0,02

Pastaba. Palyginimai atlikti naudojant Stjudento t-kriterijų nepriklausomoms imtims.

4.3 lentelė. Sąmoningumo sąsajos su požiūrio į savo kūną komponentais.

Požiūrio į savo kūną komponentai	Visi tiriamieji, N = 419			Vyrai, N = 92			Moterys, N = 327		
	Didesnis sąmoningumas N = 235	Mažesnis sąmoningumas N = 183	p	Didesnis sąmoningumas N = 48	Mažesnis sąmoningumas N = 44	p	Didesnis sąmoningumas N = 167	Mažesnis sąmoningumas N = 157	p
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu									
Išvaizdos vertinimas	3,56 ± 0,68	3,29 ± 0,75	0,0001^M	3,53 ± 0,64	3,42 ± 0,70	0,4 ^S	3,61 ± 0,67	3,26 ± 0,77	0,0001^S
Orientacija į išvaizdą	3,53 ± 0,56	3,45 ± 0,62	0,4 ^M	3,26 ± 0,61	3,06 ± 0,71	0,2 ^S	3,60 ± 0,53	3,57 ± 0,51	0,5 ^S
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,06 ± 0,93	2,24 ± 0,98	0,06 ^M	1,50 ± 0,62	1,68 ± 0,82	0,2 ^S	2,18 ± 0,94	2,41 ± 0,96	0,03^S
Savo kūno svorio vertinimas	3,01 ± 0,63	3,16 ± 0,67	0,02^M	2,76 ± 0,74	2,90 ± 0,76	0,4 ^S	3,06 ± 0,58	3,24 ± 0,62	0,006^S
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,50 ± 0,60	3,22 ± 0,70	0,0001^M	3,65 ± 0,56	3,32 ± 0,82	0,02^S	3,48 ± 0,59	3,20 ± 0,66	0,0001^S
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,27 ± 0,59	3,27 ± 0,56	0,7 ^M	3,03 ± 0,82	2,97 ± 0,70	0,7 ^S	3,32 ± 0,52	3,37 ± 0,46	0,4 ^S
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	3,18 ± 0,59	3,21 ± 0,60	0,7 ^M	2,90 ± 0,68	2,88 ± 0,68	0,9 ^S	3,23 ± 0,55	3,32 ± 0,52	0,2 ^S
Rūpinimasis savo išvaizda	3,39 ± 0,77	3,36 ± 0,63	0,7 ^M	3,23 ± 1,23	3,10 ± 0,88	0,6 ^S	3,45 ± 0,61	3,43 ± 0,50	0,7 ^S
Su kūno vaizdu susijusi disforija	1,31 ± 0,76	1,56 ± 0,73	0,0001^M	0,89 ± 0,62	1,15 ± 0,65	0,052 ^S	1,40 ± 0,75	1,66 ± 0,72	0,003^S
Su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė	1,04 ± 0,88	0,57 ± 0,90	0,0001^M	1,00 ± 0,79	0,61 ± 0,80	0,02^S	1,06 ± 0,91	0,61 ± 0,94	0,0001^S

Pastaba. ^S pagal Stjudento t-kriterijų; ^M pagal Mann-Whitney kriterijų.

4.4 lentelė. Atvirumo patyrimui sąsajos su požiūrio į savo kūną komponentais.

Požiūrio į savo kūną komponentai	Visi tiriamieji, N = 419			Vyrai, N = 92			Moterys, N = 327		
	Didesnis atvirumas N = 200	Mažesnis atvirumas N = 218	p	Didesnis atvirumas N = 48	Mažesnis atvirumas N = 44	p	Didesnis atvirumas N = 152	Mažesnis atvirumas N = 174	p
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu									
Išvaizdos vertinimas	3,48 ± 0,69	3,41 ± 0,76	0,5 ^M	3,52 ± 0,63	3,44 ± 0,71	0,6 ^S	3,46 ± 0,71	3,41 ± 0,77	0,5 ^S
Orientacija į išvaizdą	3,47 ± 0,62	3,52 ± 0,55	0,5 ^M	3,16 ± 0,68	3,17 ± 0,65	0,9 ^S	3,56 ± 0,57	3,60 ± 0,48	0,5 ^S
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,15 ± 0,97	2,13 ± 0,95	0,9 ^M	1,47 ± 0,56	1,70 ± 0,86	0,1 ^S	2,36 ± 0,97	2,24 ± 0,94	0,3 ^S
Savo kūno svorio vertinimas	3,06 ± 0,66	3,09 ± 0,64	0,9 ^M	2,80 ± 0,74	2,85 ± 0,77	0,8 ^S	3,15 ± 0,62	3,15 ± 0,59	0,9 ^S
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,41 ± 0,64	3,35 ± 0,68	0,6 ^M	3,54 ± 0,69	3,45 ± 0,74	0,6 ^S	3,37 ± 0,62	3,32 ± 0,66	0,5 ^S
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,25 ± 0,63	3,29 ± 0,52	0,4 ^M	2,97 ± 0,85	3,05 ± 0,66	0,6 ^S	3,34 ± 0,52	3,35 ± 0,46	0,9 ^S
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	3,17 ± 0,62	3,21 ± 0,57	0,5 ^M	2,81 ± 0,68	2,97 ± 0,67	0,3 ^S	3,28 ± 0,55	3,27 ± 0,52	0,9 ^S
Rūpinimasis savo išvaizda	3,37 ± 0,81	3,38 ± 0,61	0,5 ^M	3,20 ± 1,30	3,14 ± 0,76	0,8 ^S	3,42 ± 0,57	3,45 ± 0,55	0,7 ^S
Su kūno vaizdu susijusi disforija	1,42 ± 0,78	1,41 ± 0,73	0,9 ^M	0,98 ± 0,61	1,05 ± 0,68	0,6 ^S	1,56 ± 0,78	1,50 ± 0,72	0,5 ^S
Su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė	0,82 ± 0,93	0,85 ± 0,91	0,9 ^M	0,82 ± 0,77	0,82 ± 0,87	0,9 ^S	0,83 ± 0,97	0,85 ± 0,93	0,8 ^S

Pastaba. ^S pagal Studento t-kriterijų; ^M pagal Mann-Whitney kriterijų.

4.5 lentelė. Ekstraversijos sąsajos su požiūrio į savo kūną komponentais.

Požiūrio į savo kūną komponentai	Visi tiriamieji, N = 419			Vyrai, N = 92			Moterys, N = 327		
	Didesnė ekstraversija N = 215	Mažesnė ekstraversija N = 203	p	Didesnė ekstraversija N = 47	Mažesnė ekstraversija N = 45	p	Didesnė ekstraversija N = 168	Mažesnė ekstraversija N = 158	p
Bendras nepasitenkinimas savo kūnu									
Išvaizdos vertinimas	3,62 ± 0,66	3,26 ± 0,74	0,0001	3,63 ± 0,65	3,32 ± 0,66	0,02	3,62 ± 0,66	3,24 ± 0,77	0,0001
Orientacija į išvaizdą	3,53 ± 0,59	3,45 ± 0,57	0,2	3,18 ± 0,70	3,15 ± 0,62	0,8	3,63 ± 0,52	3,54 ± 0,53	0,1
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,08 ± 0,95	2,20 ± 0,96	0,2	1,53 ± 0,62	1,64 ± 0,83	0,5	2,23 ± 0,98	2,36 ± 0,94	0,2
Savo kūno svorio vertinimas	3,05 ± 0,61	3,10 ± 0,69	0,4	2,88 ± 0,68	2,77 ± 0,82	0,5	3,10 ± 0,59	3,20 ± 0,62	0,1
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,53 ± 0,66	3,22 ± 0,62	0,0001	3,74 ± 0,64	3,23 ± 0,70	0,0001	3,47 ± 0,66	3,21 ± 0,60	0,0001
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,29 ± 0,64	3,24 ± 0,50	0,4	3,03 ± 0,94	2,98 ± 0,52	0,8	3,37 ± 0,51	3,32 ± 0,46	0,4
Savęs vertinimas, priklausomai nuo išvaizdos	3,19 ± 0,64	3,20 ± 0,54	0,8	2,86 ± 0,79	2,92 ± 0,53	0,7	3,28 ± 0,56	3,28 ± 0,52	0,9
Rūpinimasis savo išvaizda	3,44 ± 0,83	3,31 ± 0,57	0,08	3,27 ± 1,35	3,07 ± 0,67	0,4	3,48 ± 0,60	3,38 ± 0,51	0,1
Su kūno vaizdu susijusi disforija	1,23 ± 0,71	1,61 ± 0,75	0,0001	0,86 ± 0,59	1,17 ± 0,66	0,02	1,33 ± 0,71	1,74 ± 0,73	0,0001
Su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė	1,07 ± 0,83	0,59 ± 0,92	0,0001	0,95 ± 0,79	0,68 ± 0,82	0,1	1,10 ± 0,85	0,56 ± 0,97	0,0001

Pastaba. Palyginimai atlikti naudojant Studento t-kriterijų nepriklausomoms imtims.

AUTORĖS PUBLIKACIJOS DISERTACIJOS TEMA

Miškinytė A., Bagdonas A. The relationship between body image attitudes and personality: Pilot study results // Sveikatos mokslai. – 2010, 3, (20), p. 3212-3216.

Miškinytė A., Bagdonas A. Jaunų suaugusių požiūrio į savo kūną sąsajos su demografiniais rodikliais // Psichologija. – 2010, 42, p. 85-101.

KITOS PUBLIKACIJOS IR PRANEŠIMAI MOKSLINĖSE KONFERENCIJOSE

Miškinytė A. Moteriškumo bruožų sąsajos su nepasitenkinimu savo kūnu. Pranešimas V Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencijoje „Tarp kryptių ir disciplinų“. Vilnius, gegužės 10 d., 2008.

Miškinytė A. Neurochirurginių pacientų psichologinė adaptacija pooperaciniu laikotarpiu. Pranešimas KMU Neurochirurgijos klinikos organizuotoje respublikinėje mokslinėje-praktinėje konferencijoje. Kaunas, kovo 15 d., 2008.

Miškinytė A. The relationship of disordered eating behaviour to femininity awareness // International Journal of Psychology. – 2008, 43 (3/4). Abstracts of the XXIX International Congress of Psychology, Berlin, July 20-25, 2008.

Miškinytė A. The relationship of dissatisfaction with one's body to personality traits. Pranešimas tarptautinėje konferencijoje „Transfer of Knowledge Conference – ESCON2“, Varšuva, Lenkija, rugpjūčio 26-30 d., 2009.

Miškinytė A., Perminas A., Leonavičius R. Sutrikęs valgymo elgesys bei nepasitenkinimas savo kūnu įvairaus kūno svorio merginų grupėse // Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. – 2006, 10, p. 760-764

Miškinytė A., Perminas A., Šinkariova L. Valgymo elgesio sąsajos su nepasitenkinimu savo kūnu bei vaikystėje patirta fizine ir psichologine prievarta // Medicina. – 2006, 42 (11), p. 944-948

Miškinytė A., Perminas A. Relationship of body mass index with body dissatisfaction and touch avoidance. Pranešimas tarptautinėje konferencijoje „Appearance Matters 3“, Bristol, Didžioji Britanija, liepos 1-2 d., 2008.

Miškinytė A., Perminas A. Relationship of touch avoidance with disordered eating behaviour and body dissatisfaction. Pranešimas tarptautinėje konferencijoje „Appearance Matters 3“, Bristol, Didžioji Britanija, liepos 1-2 d., 2008.

Miškinytė A., Trumpaitė A. Kūno vaizdas. Pranešimas VI Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencijoje „Žmogus XXI amžiuje: kas naujo?“, Vilnius, gegužės 8 d., 2009.

Miškinytė A., Trumpaitė A. The relationship between body image attitudes and personality traits. Pranešimas 11 Europos psichologijos kongrese, Oslas, Norvegija, liepos 7-10 d., 2009.