

JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ POŽIŪRIO Į SAVO KŪNĄ SĄSAJOS SU DEMOGRAFINIAIS RODIKLIAIS

Audronė Miškinytė

Doktorantė
Vilniaus universitetas
Bendrosios psichologijos katedra
Universiteto g. 9/1, LT-01513 Vilnius
Tel. +370 5 266 76 05
El. paštas: audrone.miskinyte@gmail.com

Albinas Bagdonas

Gamtos mokslų daktaras profesorius
Vilniaus universitetas
Specialiosios psichologijos laboratorija
Universiteto g. 9/1, LT-01513 Vilnius
Tel. +370 5 268 76 55
El. paštas: albins.bagdons@fsf.vu.lt

Šiame tyrime siekiama įvertinti įvairius požiūrio į savo kūną aspektus, būdingus jauno suaugusiojo amžiaus lietuviams. Straipsnyje pateikta glausta tyrimų apžvalga rodo, kad dažniausiai tiriami paskiri savo kūno vaizdo aspektai. Savo kūno vaizdas – daugiamačis reiškinys. Todėl mūsų tyrimo tikslas buvo pažvelgti į kūno vaizdą ne kaip į visumą, o į požiūrio į kūną komponentus ir jų sąsajas su lytimi, amžiumi bei šeimine padėtimi. Gauti rezultatai rodo, kad moterų ir vyrų pasitenkinimas savo kūnu skiriasi – moterys yra labiau susirūpinusios savo kūno svoriu, forma ir tam tikromis kūno sritimis, jos skiria daugiau svarbos savo fizinei išvaizdai ir ją prižiūri. Požiūris į savo kūną yra susijęs su amžimi ir partnerio turėjimu. Straipsnyje taip pat aptariami kultūriniai požiūrio į savo kūną komponentų skirtumai, lyginami amerikiečiai ir lietuviai.

Pagrindiniai žodžiai: požiūris į savo kūną, jaunas suaugusysis, pasitenkinimas kūnu, subjektyvi gyvenimo kokybė, demografiniai kintamieji.

Pastaruoju metu pasaulyje ypač susidomėta kūno vaizdu. Kūniškojo Aš apibūdinimas tampa vis svarbesnis kasdieniame gyvenime. Socialinėje aplinkoje kinta grožio idealai, tuo pat metu – ir reikalavimai jų siekti bei laikytis. Grožio idealai gausiai pateikiami visuomenės informavimo priemonėse, tai kelia didesnę nepasitenkinimą savo kūnu ir dar labiau skatina siekti tų idealų (Blond, 2008).

Anot daugelio kūno vaizdo tyrimo metodikų autoriaus T. F. Cash ir jo kolegos T. Pruzinsky (2004), *savo kūno vaizdas – tai savo kūno suvokimas, požiūris į savo kūną bei su kūnu ir jo išvaizda susijusi patirtis*. Kūno vaizdą sudaro du pagrindiniai komponentai: percepcinis ir požiūrio.

Jie lengviausiai skiriami sutrikus kūno vaizdui. Percepcinį komponentą apima netikslūs savo kūno apimties vertinimai (pvz., vystantis valgymo sutrikimams, dažniausiai pervertinama kūno apimtis). Požiūrio komponentą sudaro nepasitenkinimas savo kūno apimtimi ir forma (Cash, 2004). Šiame straipsnyje pagrindinis dėmesys skiriamas požiūrio komponentui, nes tiriamas ne klinikinė imtis, ir dėl sudėtingumo vertinti percepcinį komponentą – jam vertinti reikia taikyti psichofizinius metodus.

Požiūris į savo kūną yra daugiakomponentis reiškinys. Dažniausiai tiriamas požiūrio į kūno vaizdą komponentas, tiksliau, nepasitenkinimas savo kūnu, o kitiems jo komponentams skiriama mažiau dėmesio.

J. K. Thompson ir P. van den Berg (2004) išskyrė keturis požiūrio į savo kūną aspektus: globalųjį (bendras pasitenkinimas / nepasitenkinimas savo kūnu), emocinį (emocijos, susijusios su savo kūno išvaizdos vertinimu), kognityvų (investavimas į savo kūno išvaizdą, klaidingi ar iracionalūs įsitikinimai apie savo kūną) ir elgesio (tam tikrų situacijų ar objektų vengimas dėl kūno išvaizdos aspektų). Šiame straipsnyje ir remiamasi pastarųjų autorių išskirtais požiūrio į savo kūną aspektais, kaip labiau patikslinančiais kūno vaizdo požiūrio komponentą.

Kūno linijos, dydis ir puošimas daugumoje kultūrų yra savęs išraiškos formos, kurios nurodo statusą, socialinę gerovę ir netgi reprodukcinę galimybes. Todėl nenustabu, kad kūnas šiuolaikinėje kultūroje tapo kitų žmonių vertinimo objektu, ypač moterų (Polivy and Herman, 2007). Šis vertinimas gali paskatinti tiek neigiamus, tiek teigiamus išgyvenimus, susijusius su išvaizda, ir sąlygoti subjektyvią gerovę (Donaghue, 2009). Teigiama, kad tiek aplinkinių, tiek savo išvaizdos vertinimas, ypač jaunuolių, atsiskleidžia pokalbiuose apie storumą (angl. *fat talk*) – t. y. pokalbiuose apie aplinkinių išvaizdą, dietos laikymąsi ir svorio kontrolę (Ousley et al., 2008).

Lyginant vyrus ir moteris pastebėtos tokios tendencijos. Dažnai teigiama, kad moterų nepasitenkinimas savo kūnu priklauso nuo kūno masės, t. y., didėjant kūno masei, didėja nepasitenkinimas savo kūnu, o nepatenkinti savo kūnu vyrai yra per didelio ir per mažo svorio (Watkins et al., 2008).

Literatūroje keliama prielaida, kad moterų nepasitenkinimas savo kūnu ir kiti kūno vaizdo komponentai įvairiais amžiaus tarpsniais mažai kinta. Vieno tyrimo autoriai nurodo, kad jaunuolės yra dažniau linkusios

laikytis dietos nei vyresnio amžiaus moterys. Jos dažniau yra linkusios persivalgyti, naudoti įvairias priemones svorio korekcijai (badauti, naudoti išsivalymą ar vartoti dietos piliules, rūkyti) (Bedford and Johnson, 2006). Greta įvairių kūno korekcijos priemonių dažnai pasitelkiama apranga, kaip būdas, kuriuo moterys dažnai maskuoja problemiškas kūno sritis ir stengiasi pabrėžti patrauklesnes savo kūno formas (Frith and Gleeson, 2008). Kitame tyrime išryškėja panašios tendencijos, lyginant jaunesnes ir vyresnes moteris. Teigiama, kad jaunesnės moterys labiau nori sulieknėti ir to siekia labiau nei vyresnės. Autoriai kelia prielaidą, kad jaunesnės moterys galbūt jaučia didesnę spaudimą paklusti sociokultūriniais idealams ir dėl to jiems dažniau paklūsta (Pruis and Janowsky, 2010).

Pastaruoju metu vis daugiau dėmesio sulaukia ir vyrų kūno vaizdas. Tyrinėjant vyrų kūno vaizdą, stengiamasi suprasti, kaip savo kūno vertinimas kinta pereinant iš vieno amžiaus tarpsnio į kitą. D. A. Hargreaves ir M. Tiggemann (2006) tyrimo duomenimis, paaugliai berniukai susirūpinimą savo kūnu laiko nepriimtiniu dalyku, nes mano, kad tai – „mergaitiškas“ rūpestis, o kai kurie netgi – kad gėdingas dalykas, nesietinas su vyriškumu. Tačiau vis dėlto berniukai pripažįsta išvaizdos svarbą. Kitame tyrime buvo lygintas berniukų, vaikinių ir vyrų pasitenkinimas savo kūnu. Pastebėta, kad vaikystėje berniukų ir mergaičių pasitenkinimas kūnu yra panašus, paauglystėje kai kurie vaikinai nori atsikratyti svorio arba priešingai, jo priaugti, greičiausiai raumenų masės sąskaita. Tačiau suaugę vyrai dažniausiai nori atsikratyti svorio, kaip ir suaugusios moterys (McCabe and Ricciardelli, 2004).

Tyrėjus domina jaunuolių, tiek vyrų, tiek moterų, kūno vaizdas, nes manoma, kad studijuojantys jaunuoliai (dažniausiai 18–25 metų), raidos požiūriu dar visiškai nepereina į suaugusiojo amžių, nors tampa tėvų mažiau kontroliuojami (Arnett, 2004, cituojama pagal Sira and White, 2010), šiame amžiuje vis dar akivaizdi bendraamžių įtaka sociokultūrinių idealų laikymuisi. Tiek vaikinams, tiek merginoms tai gali lemti neigiamą savęs vertinimą, geresnę savo išvaizdos ir kūno svorio priežiūrą ir valgymo įpročių pokyčius. Tačiau tyrimuose nurodoma, kad jaunuoliai vaikinai dažniausiai patrauklumą sieja su didesne raumenų mase ir kūno formomis, kitaip nei moterys, kurioms svarbesnis yra kūno svoris (Davis et al., 2005). N. Sira ir C. P. White savo tyrime nurodo, kad jauno suaugusiojo amžiuje vis dar stipri tėvų įtaka pasitenkinimui savo kūnu ir dietos laikymuisi (Sira and White, 2010). L. Ousley ir kolegų (2008) atliktame tyrime pastebėta, kad abiejų lyčių studentams labai rūpi jų kūno tonusas, tačiau moterims dar būdingas sutrikęs valgymo elgesys (t. y. netinkamas dietų laikymasis, badavimas ir pan.).

Nemažai atlikta tarpkultūrinių kūno vaizdo vertinimo tyrimų. Vienas tokių atliktas Bulgarijoje, Danijoje, Vokietijoje, Lietuvoje, Lenkijoje, Ispanijoje ir Turkijoje (Mikolajczyk et al., 2010). Bendros tendencijos rodo, kad idealus svoris įvairiose Europos šalyse yra panašus. Jaunuolės yra linkusios save laikyti stambesnėmis nei normali kūno masė (palyginti 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 studentų savo kūno suvokimui ir vertinimui. 1998–2000 metais Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, tarp lietuvių studentų buvo daugiausia normalaus kūno svorio vaikinių ir merginų. 12,3 proc. vaikinių ir 22,8 proc. merginų save laikė per storais. Per lieknais save laikė 23,9 proc. vaikinių ir 9,3 proc. merginų. Lietuvių studentų 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. Merginos dažniau mano esančios storesnės nei yra iš tikrųjų (Stock et al., 2004). Pastarojo tyrimo autoriai palygino lietuves su vokiečėmis ir nustatė, kad vokiečių kūno suvokimas yra prastesnis. Tai reiškia, kad vokiečių merginos save laiko storesnėmis nei yra iš tikrųjų. Tačiau tyrimo autoriai mano, jog tokiems skirtumams įtakos galėjo turėti tai, kad tyrimas šiose valstybėse buvo atliekamas skirtingu metu.

Tyrimuose daugiausia dėmesio skiriama neigiamos patirties, susijusios su kūnu, įtakai ir beveik nekalbama apie teigiamos patirties įtaką savo kūno suvokimui ar kitus kūno vaizdo komponentus (Jankauskienė ir Kardelis, 2002; Stock et al., 2004; Miškinytė ir kt., 2006 a, 2006 b). Kiti Lietuvos autoriai pažymėjo, kad didesnės kūno masės merginos prasčiau vertina savo kūną, mano, kad jų svoris yra per didelis ir naudoja neigiamą svorio kontrolės elgseną. Merginos, kurios patiria didesnę konfliktą tarp realaus ir idealaus kūno svorio, labiau bijo priaugti svorio, todėl ir naudoja neigiamą svorio kontrolės elgseną (Jankauskienė ir Kardelis, 2002).

Mūsų pateikta glausta tyrimų apžvalga rodo, kad dažniausiai buvo tiriami paskiri savo kūno vaizdo aspektai. Savo kūno vaizdas – daugiamatis reiškiny. Todėl mūsų tyrimo tikslas buvo pažvelgti į kūno vaizdą ne kaip į visumą, o tirti požiūrio į savo kūną komponentus ir jų sąsajas su lytimi, amžiumi bei šeimine padėtimi. Tokio pobūdžio tyrimas yra pirmasis Lietuvoje

Tyrimo metodika

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo Vilniaus universiteto, Vilniaus pedagoginio universiteto, Vytauto Didžiojo universiteto ir Kauno medicinos universiteto pirmojo–šeštojo kurso įvairių specialybių studentai ir gydytojai rezidentai. Iš viso buvo ištirta 419 studentų, 78 proc. jų sudarė moterys, o 22 proc. – vyrai.

Tiriamųjų amžius svyravo nuo 18 iki 39 metų (amžiaus vidurkis $21,99 \pm 3,46$ metų). 79,9 proc. turimųjų sudarė 18–24 metų tiriamieji. Trys respondentai savo amžiaus nenurodė. Vyrų amžiaus vidurkis – 22,24 metų ($\pm 3,87$ metų), moterų – 21,91 ($\pm 3,34$ metų). Daugiau nei pusė tiriamųjų yra vieniši ar išsiskykę. Šiek tiek daugiau nei trečdalis tiriamųjų turi draugą / draugę, yra susituokę ar gyvena su partneriu. Tiek tarp tiriamų vyrų, tiek tarp moterų vienišų ir išsiskyrusių yra daugiau nei pusė (atitinkamai 66,3 proc. ir 64,8 proc.). Moterų yra daugiau susituokusių ar gyvenančių su partneriu (28,8 proc.) nei vyrų (21,7 proc.).

Tyrimo procedūra. Tiriamajai grupei buvo pateikti klausimynai, pristatytas tyrimo tikslas, garantuotas anonimiškumas. Visi tiriamieji anketas pildė universitete, paskaitų ar seminarų metu dėstytojams leidus. Vidutinė tyrimo trukmė – 30–50 minučių.

Tyrimo metodikos. Šiame darbe pasirinktos keturios kūno vaizdo tyrimo metodikos, matuojančios skirtingus kūno vaizdo aspektus. Prieš atliekant tyrimą buvo gautas T. F. Cash leidimas naudotis šiomis metodikomis. Buvo atliktas dvigubas klausimynų vertimas (iš anglų į lietuvių ir vėliau iš lietuvių į anglų kalbą). Klausimynų vertimai buvo sulyginti, pataisytos vertimo klaidos.

Daugiamatį kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimyną – Išvaizdos skales (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBS-RQ-AS); Brown et al., 1990) sudaro 34 teiginiai, kuriais matuojamas „Aš vaizdo“ kūniškasis komponentas, t. y. požiūris į savo kūną, nes kūno vaizdas yra laikomas asmens nuostata savo fizinio Aš atžvilgiu (Cash and Pruzinsky, 2004). Tiriamieji turi pasirinkti, kiek sutinka su kiekvienu teiginiu. Klausimynu matuojamas įvertinamasis globalusis požiūris į savo kūną aspektas. Klausimyną sudaro penkios subskalės:

- **išvaizdos vertinimo** (savęs vertinimas kaip patrauklaus ar nepatrauklaus, pasitenkinimas ar nepasitenkinimas savo kūno išvaizda) – aukštas subskalės įvertinimas rodo teigiamą požiūrį į savo išvaizdą ir pasitenkinimą ja, o žemas – bendrą nepasitenkinimą savo fizine išvaizda;
- **orientacijos į išvaizdą** (rūpinimasis savo fizine išvaizda) – aukštas subskalės įvertinimas rodo didesnės svarbos išvaizdai skyrimą ir nemažą dėmesį savo išvaizdai, o žemas – kad išvaizdai teikiama mažiau svarbos ir skiriama mažiau dėmesio savo išvaizdai;
- **susirūpinimo per dideliu kūno svoriu** (susirūpinimas dėl galimo sustorėjimo,

savo svorio kitimų stebėjimas, dietos laikymasis ir maitinimosi ribojimas) – aukštas subskalės įvertinimas rodo didesnę susirūpinimą dėl savo svorio;

- **savo kūno svorio vertinimas** (savo svorio priskyrimas kategorijai nuo „pernelyg didelio svorio“ iki „pernelyg mažo svorio“) – aukštas subskalės įvertinimas rodo savo svorio vertinimą kaip didesnio;
- **pasitenkinimo kūno sritimis** (pasitenkinimas ir nepasitenkinimas kūno sritimis) – aukštas subskalės įvertinimas rodo pasitenkinimą, o žemas – nepasitenkinimą savo kūno sritimis.

Skaičiavimuose naudojami šių penkių klausimyno subskalių vidurkiai, kintantys nuo 1 iki 5.

Šio klausimyno subskalių bendras patikimumas yra pakankamas (Cronbacho $\alpha = 0,77$).

Iš 1-os lentelės matyti, kad atskirų klausimyno subskalių patikimumas svyruoja nuo 0,75 iki 0,85 (nuo 0,61 iki 0,89 vyrų imtyje ir nuo 0,73 iki 0,83 moterų imtyje).

Išvaizdos schemų klausimyną (taisyta variantą) (Appearance Schemas Inventory – Revised (ASI-R); Cash et al., 2004) sudaro dvidešimt teiginių, kuriais vertinamas rūpinimasis savo išvaizda, įsitikinimai, susiję su išvaizda, ir išvaizdos svarba asmens gyvenime (t. y., pasak klausimyno autorių, kognityvus kūno vaizdo aspektas). 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 pagal savo išvaizdą, remdamasis socialiniu ir emociniu patyrimu) – aukštas subskalės įvertinimas rodo didesnę savęs vertinimo siejimą su fizine išvaizda;
- **motyvacinė** (atspindi asmens rūpinimąsi savo išvaizda) – aukštas subskalės įvertinimas rodo didesnę rūpinimąsi savo išvaizda.

Skaičiavimuose naudojami šio klausimyno dviejų subskalių vidurkiai, kintantys nuo 0 iki 4.

1 lentelė. Daugiamatnio kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimyno – Išvaizdos skalių – patikimumo analizės rezultatai

<i>Subskalė</i>	<i>Cronbacho α (vyrų imtis; moterų imtis)</i>	<i>Teiginių skaičius</i>	<i>Teiginių pavyzdžiai</i>
Išvaizdos vertinimas	0,85 (0,83; 0,86)	7	Dauguma žmonių mane laikytų gražiu.
Orientacija į išvaizdą	0,80 (0,85; 0,75)	12	Man labai svarbu, kad visada gražiai atrodyčiau.
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	0,79 (0,71; 0,78)	4	Aš nuolat nerimauju dėl to, kad esu storas ar galiu sustorėti.
Savo kūno svorio vertinimas	0,75 (0,79; 0,73)	2	Aš manau, kad esu: pernelyg mažo, šiek tiek per mažo, normalaus, šiek tiek per didelio, pernelyg didelio svorio.
Pasitenkinimas kūno sritimis	0,81 (0,89; 0,79)	9	Esu patenkintas veidu (veido bruožais, veido spalva)

Patikimumo analizė parodė, kad bendras šio klausimyno patikimumas yra pakankamas (Cronbacho $\alpha = 0,83$).

Iš 2-os lentelės matyti, kad savo išvaizdos vertinimo subskalės patikimumas yra šiek tiek didesnis nei motyvacinės subskalės (atitinkamai visoje imtyje 0,77 ir 0,65, vyrų imtyje 0,85 ir 0,61 bei moterų imtyje 0,74 ir 0,68). Tiek savo išvaizdos vertinimo, tiek motyvacinės skalės patikimumo įverčiai yra pakankami.

Quality of Life Inventory (BIQLI); Cash and Fleming, 2002) vertinama subjektyvi gyvenimo kokybė, kuriai įtakos turi kūno vaizdas ir su juo susijusi patirtis. Tiriamieji turi įvertinti, kiek jų pačių požiūris į savo kūną turi įtakos (nuo „Labai neigiamos“ iki „Labai teigiamos“) devyniolikai pateiktų gyvenimo sričių (socialinio funkcionavimo, seksualumo, emocinės gerovės, valgy-mo, sportavimo ir pan.). Skaičiavimuose naudojamas viso klausimyno atsakymų

2 lentelė. Išvaizdos schemų klausimyno subkalių patikimumo analizės rezultatai

<i>Subskalė</i>	<i>Cronbacho α</i> <i>(vyrų imtis; moterų imtis)</i>	<i>Teiginių skaičius</i>	<i>Teiginių pavyzdžiai</i>
Savo išvaizdos vertinimo	0,77 (0,85; 0,74)	12	Kai pamatau gerai atrodančius žmones, aš svarstau, kaip aš pats atrodau.
Motyvacinė	0,65 (0,61; 0,68)	8	Aš skiriu mažai laiko rūpinimuisi savo fizine išvaizda.

Situacinės kūno vaizdo disforijos klausimyne (trumpajame variante) (Short Form of The Situational Inventory of Body Image Dysphoria (SIBID-S); Cash, 2002) pateikiama dvidešimt situacijų, kuriose respondentas turi įvertinti savo patiriamas neigiamas emocijas, susijusias su kūnu, skale nuo „Niekada“ iki „Visada“. Klausimynu matuojama, kaip dažnai patiriamos neigiamos emocijos, susijusios su kūnu, įvairiose socialinėse situacijose (t. y. emocinis kūno vaizdo komponentas). Skaičiavimuose naudojamas viso klausimyno atsakymų vidurkis, kintantis nuo 1 iki 5, čia 5 rodo nuolat patiriamas neigiamas emocijas dėl savo fizinės išvaizdos. Atlikus skalės patikimumo analizę, gautas pakankamai aukštas skalės patikimumo įvertis (visos imties Cronbacho $\alpha = 0,94$, atskirai vyrų bei moterų atitinkamai 0,93 ir 0,94).

Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimynu (Body Image

vidurkis, kintantis nuo -3 iki 3 ; čia 3 rodo labai teigiamą požiūrio į savo kūną įtaką pateiktoms gyvenimo sritims. Atlikus šios skalės patikimumo analizę gautas aukštas skalės patikimumo įvertinimas (visos imties Cronbacho $\alpha = 0,94$, atskirai vyrų bei moterų atitinkamai 0,92 ir 0,95).

Prieš analizuojant tyrimo rezultatus, buvo atliekamas kūno vaizdo metodikų validumo tikrinimas. Tam taikyta tiriančioji bei patvirtinančioji faktorinė analizė. Tačiau prieš tai tiriamųjų imtis buvo padalyta į dvi dalis atsitiktiniu būdu atrenkant apytiksliai po 50 proc. tiriamųjų į kiekvieną imtį. Į pirmąją imtį, su kuria buvo atlikta tiriančioji faktorinė analizė, atsitiktiniu būdu buvo atrinkti 225 tiriamieji, o į antrąją imtį, su kuria buvo atlikta klausimynų patvirtinančioji faktorinė analizė, 194 tiriamieji (žr. 3-ią lentelę).

Faktorinės analizės rezultatai rodo, kad klausimynus sudaro atitinkamai nurody-

3 lentelė. Kūno vaizdo tiriančiosios ir patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai

Klausimynai	Faktorių skaičius	Tiriančioji faktorinė analizė N = 225		Patvirtinančioji faktorinė analizė N = 194	
		Dispersijos paaiškinamumas (proc.)	Teiginių faktinės apkrovos	χ^2 ; df; p	χ^2 /df; RMSEA; CFI
MBSRQ-AS	5	50,9 proc	0,215–0,689	1166,999; 517; < 0,01	2,161; 0,078; 0,774
ASI-R	2	35,71 proc.	0,049–0,563	355,064; 167; < 0,01	2,126; 0,076; 0,818
SIBID-S	1	45,84 proc.	0,296–0,547	438,217; 170; < 0,01	2,578; 0,090; 0,879
BIQLI	1	48,08 proc.	0,238–0,686	412,536; 142; < 0,01	2,905; 0,099; 0,899

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

tas autorių faktorių skaičius. Remiantis tiriančiosios faktorinės analizės rezultatais bei Amos 16.0 vadove pateiktomis patvirtinančiosios faktorinės analizės modelio tinkamumo sąlygomis (χ^2 /df < 3, CFI – ku arčiau 0,1, RMSEA \leq 0,08 arba neperžengia 0,1 ribos) galima teigti, kad sudaryti modeliai yra tinkami duomenims.

Duomenų apdorojimas. Statistinei analizei tikrinant hipotezes, atsižvelgiant į kintamųjų matavimo skales bei skirstinių normalumą, buvo taikyti šie metodai: Kolmogorovo–Smirnovo Z kriterijus, Stjudento t bei Manno–Whitney kriterijai, vienos imties t kriterijus. Statistinei analizei buvo pasirinktas 0,05 statistinio reikšmingumo lygmuo.

Tyrimo rezultatai

4-oje lentelėje pateikiami visų tiriamųjų bei atskirai vyrų ir moterų požiūrio į savo kūną skalių vidurkiai. Iš šios lentelės matyti, kad bendras tiriamųjų pasitenkinimas kūnu yra vidutinis (kai galimos reikšmės nuo 1 iki 5), išskyrus susirūpinimą savo kūno svoriu.

Tai rodo, kad šio amžiaus tiriamieji yra mažiau susirūpinę per dideliu kūno svoriu, nes dažniausiai pasirinkdavo atsakymus į klausimus apie svorio vertinimą, teigdami, kad jų svoris yra šiek tiek per mažas. Tiriamieji teigia šiek tiek dažniau nei kartais patiria neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos (vidurkis kinta nuo 0 iki 4) ir mano, kad jų išvaizda turi šiek tiek teigiamos įtakos jų gyvenime (0,84).

Palyginus moterų ir vyrų kūno vaizdo aspektus, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai (4-a lentelė). Moterys teikia daugiau svarbos savo fizinei išvaizdai ir ja rūpinasi labiau nei vyrai (p = 0,001). Jos taip pat save laiko stambesnėmis, yra labiau susirūpinusios savo kūno svoriu (p = 0,001) ir yra labiau nepatenkintos tam tikromis savo kūno sritimis nei vyrai (p = 0,04).

Iš 4-os lentelės taip pat matyti, kad moterys turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, nei vyrai. T. y. jos dažniau linkusios save vertinti remdamosi fizine išvaizda ir yra labiau linkusios save prižiūrėti (p = 0,001). Taip pat jos teigia

4 lentelė. Tiriamųjų požiūrio į savo kūną komponentų vidurkiai

Požiūrio į savo kūną komponentai	Visi tiriamieji, N = 419	Vyrai, N = 92			Moterys, N = 327			Kriterijaus ir (p) reikšmė (lytis)	
		Jaunesni nei 22 m., N = 63	22 m. ir vyresni, N = 29	Kriterijaus ir (p) reikšmė (amžius)	Jaunesni nei 22 m., N = 210	22 m. ir vyresni, N = 117	Kriterijaus ir (p) reikšmė (amžius)		
Bendras pasitenkinimas savo kūnu									
Išvaizdos vertinimas	3,44 ± 0,72	3,43 ± 0,69	3,56 ± 0,63	0,4 ^S	3,43 ± 0,74	3,42 ± 0,74	3,46 ± 0,75	0,456 (0,7 ^S)	14366,500 (0,7 ^M)
Orientacija į išvaizdą	3,49 ± 0,58	3,28 ± 0,65	2,92 ± 0,64	0,016^S	3,59 ± 0,52	3,58 ± 0,51	3,61 ± 0,55	0,471 (0,6 ^S)	9167,500 (0,001 ^M)
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,14 ± 0,96	1,55 ± 0,74	1,66 ± 0,69	0,5 ^S	2,30 ± 0,96	2,28 ± 0,97	2,33 ± 0,95	0,366 (0,7 ^S)	8020,000 (0,001 ^M)
Savo kūno svorio vertinimas	3,08 ± 0,65	2,73 ± 0,75	3,04 ± 0,72	0,07 ^S	3,15 ± 0,60	3,16 ± 0,62	3,13 ± 0,59	-0,332 (0,7 ^S)	11109,000 (0,001 ^M)
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,38 ± 0,66	3,41 ± 0,70	3,68 ± 0,73	0,08 ^S	3,34 ± 0,64	3,45 ± 0,66	3,33 ± 0,61	-0,152 (0,9 ^S)	12708,500 (0,04 ^M)
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,26 ± 0,55	3,07 ± 0,62	2,86 ± 1,00	0,2 ^S	3,34 ± 0,49	3,42 ± 0,49	3,23 ± 0,46	-3,306 (0,001^S)	-5,745 (0,001^S)
Savęs vertinimas, priklausantis nuo išvaizdos	3,19 ± 0,59	2,98 ± 0,64	2,68 ± 0,72	0,049^S	3,26 ± 0,54	3,37 ± 0,52	3,13 ± 0,51	-4,027 (0,001^S)	-5,727 (0,001^S)
Rūpinimasis savo išvaizda	3,36 ± 0,62	3,19 ± 0,72	3,13 ± 1,61	0,8 ^S	3,44 ± 0,56	3,49 ± 0,58	3,36 ± 0,52	-1,941 (0,053 ^S)	10492,000 (0,001 ^M)
Su kūno vaizdu susijusi disforija	1,41 ± 0,76	1,07 ± 0,64	0,90 ± 0,65	0,3 ^S	1,53 ± 0,75	1,50 ± 0,75	1,58 ± 0,75	0,873 (0,4 ^S)	8459,500 (0,001 ^M)
Su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybe	0,84 ± 0,91	0,74 ± 0,85	1,00 ± 0,71	0,2 ^S	0,84 ± 0,95	0,92 ± 0,96	0,69 ± 0,90	-2,039 (0,04^S)	-0,166 (0,9 ^S)

Pastaba. ^S – pagal Stjudento t kriterijų; ^M – pagal Manno–Whitney kriterijų.

dažniau patiriančios neigiamas emocijas dėl savo kūno išvaizdos nei vyrai ($p = 0,001$).

Kadangi tirtoje imtyje vyrų ir moterų skaičius gerokai skiriasi, buvo atliktas tiriamųjų kūno vaizdo komponentų palyginimas pagal tirimųjų amžių ir lytį. Vyrų ir moterų grupių tiriamieji buvo padalyti į dvi mažesnes grupes pagal amžiaus vidurkį – į

išvaizda ($p < 0,05$) (4-a lentelė).

Iš 5-os lentelės matyti, kad vyrai yra mažiausiai patenkinti savo raumenų tonusu, o moterys yra mažiausiai patenkintos apatine savo kūno dalimi (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis).

Taip pat matyti, kad moterų pasitenkinimas savo apatine kūno dalimi ir plaukais

5 lentelė. Vyrų ir moterų pasitenkinimo kūno sritimis (Daugiamučio kūno ir „savojo Aš“ sąsajų klausimyno subskalė) vidurkiai

Kūno sritys	Vyrų vidurkis N = 92	Moterų vidurkis N = 327	Kriterijaus ir (p) reikšmė
Veidas (veido bruožai, spalva)	3,59 ± 0,90	3,52 ± 0,93	14559,000 (0,6)
Plaukai (spalva, storis, tankumas)	3,87 ± 0,95	3,54 ± 1,10	12707,500 (0,02)
Apatinė kūno dalis (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)	3,62 ± 1,02	2,95 ± 1,15	10169,500 (0,001)
Liemuo (talija, pilvas)	3,24 ± 1,01	3,02 ± 1,23	13572,500 (0,1)
Viršutinė kūno dalis (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)	3,29 ± 1,03	3,47 ± 1,08	13396,500 (0,09)
Raumenų tonusas	3,15 ± 0,95	3,14 ± 0,98	14870,000 (0,9)
Svoris	3,30 ± 1,05	3,08 ± 1,12	13542,000 (0,1)
Ūgis	3,72 ± 1,08	3,81 ± 1,06	14325,000 (0,5)
Visa išvaizda	3,65 ± 0,86	3,53 ± 0,75	13785,500 (0,2)

Pastaba. Lentelėje pateiktas Manno–Whitney kriterijaus statistinis reikšmingumas.

jaunesnius nei 22 metų ir į tuos, kuriems yra 22 ir daugiau metų.

Palyginus vyresnes (22 metų ir vyresnes) bei jaunesnes (nei 22 metų) moteris aptikta, kad jaunesnės moterys turi daugiau disfunkcinių išsitikinimų, susijusių su išvaizda ($p < 0,001$) ir savęs vertinimą yra linkusios sieti su fizine išvaizda ($p < 0,001$), tačiau jų subjektyvi gyvenimo kokybė yra geresnė nei vyresnių moterų ($p < 0,05$). Jaunesni vyrai taip pat yra linkę išvaizdai skirti daugiau svarbos ir savęs vertinimą sieti su fizine

yra statistiškai reikšmingai mažesnis nei vyrų ($p < 0,05$). Taip pat ryškėja tendencija, kad vyrai yra labiau nepatenkinti viršutine savo kūno dalimi (krūtine arba krūtimis, pečiais, rankomis) nei moterys ($p = 0,09$). Šis skirtumas tarp vyrų ir moterų nėra statistiškai reikšmingas, tačiau galima išvelgti tendenciją.

Tiriamieji buvo lyginami ir pagal šeiminę padėtį. Tiriamųjų imtis buvo suskirstyta į dvi dalis: į pirmąją grupę pateko tiriamieji, kurie neturi partnerio (teigė, kad yra vieniši

6 lentelė. Dviejų grupių tiriamųjų (turinčių partnerių ir jo neturinčių) požūrio į savo kūną komponentų vidurkių palyginimas

Požūrio į savo kūną komponentai	Visi tiriamieji			Vyrai, N = 92			Moterys, N = 327		
	Tiriamieji, turintys partnerį N = 146	Tiriamieji, neturintys partnerio N = 272	Kriterijaus ir (p) reikšmė	Turintys partnerį, N = 31	Neturintys partnerio, N = 61	Kriterijaus ir (p) reikšmė	Turinčios partnerį, N = 210	Neturinčios partnerio, N = 117	Kriterijaus ir (p) reikšmė
Bendras pasitenkinimas savo kūnu									
Išvaizdos vertinimas	3,56 ± 0,70	3,38 ± 0,73	16502,000 (0,02 M)	3,61 ± 0,67	3,41 ± 0,66	-1,403 (0,2 S)	3,55 ± 0,71	3,37 ± 0,75	-2,033 (0,04 S)
Orientacija į išvaizdą	3,51 ± 0,55	3,48 ± 0,61	18765,000 (0,8 M)	3,29 ± 0,64	3,10 ± 0,67	-1,286 (0,2 S)	3,57 ± 0,51	3,59 ± 0,54	0,349 (0,7 S)
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	2,07 ± 0,85	2,18 ± 1,01	19221,000 (0,6 M)	1,52 ± 0,53	1,61 ± 0,81	0,540 (0,6 S)	2,21 ± 0,87	2,34 ± 1,00	1,145 (0,3 S)
Savo kūno svorio vertinimas	3,00 ± 0,60	3,12 ± 0,67	17691,500 (0,06 M)	2,66 ± 0,76	2,91 ± 0,74	1,513 (0,1 S)	3,10 ± 0,52	3,18 ± 0,64	1,173 (0,2 S)
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,35 ± 0,64	3,43 ± 0,69	16964,500 (0,04 M)	3,52 ± 0,78	3,48 ± 0,69	-0,291 (0,7 S)	3,40 ± 0,66	3,31 ± 0,63	-1,249 (0,2 S)
Disfunkciniai išitikinimai, susiję su išvaizda	3,29 ± 0,54	3,23 ± 0,64	1,111 (0,3 S)	3,08 ± 0,96	2,96 ± 0,64	-0,714 (0,5 S)	3,27 ± 0,51	3,38 ± 0,47	2,077 (0,04 S)
Savęs vertinimas, priklausantis nuo išvaizdos	3,23 ± 0,58	3,12 ± 0,60	1,698 (0,8 S)	2,94 ± 0,72	2,86 ± 0,66	-0,546 (0,6 S)	3,17 ± 0,56	3,33 ± 0,52	2,508 (0,01 S)
Rūpinimasis savo išvaizda	3,38 ± 0,63	3,37 ± 0,86	18178,000 (0,3 M)	3,30 ± 1,52	3,10 ± 0,76	-0,828 (0,4 S)	3,38 ± 0,56	3,46 ± 0,56	1,196 (0,2 S)
Su kūno vaizdu susijusi disforija	1,48 ± 0,76	1,30 ± 0,73	15390,500 (0,02 M)	0,97 ± 0,62	1,04 ± 0,66	0,495 (0,6 S)	1,39 ± 0,74	1,60 ± 0,74	2,403 (0,02 S)
Su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė	0,78 ± 0,92	0,94 ± 0,90	-1,699 (0,09 S)	1,09 ± 0,82	0,68 ± 0,78	-2,299 (0,02 S)	0,90 ± 0,92	0,80 ± 0,96	-0,850 (0,4 S)

Pastaba. S – pagal Sijudento t kriterijų, M – pagal Manno–Whitney kriterijų.

arba išsiskyrę), o į antrąją grupę pateko tiriamieji, kurie turi partnerį (draugą/ drauge, gyvena su partneriu arba yra susituokę).

Asmenys, kurie turi partnerį, yra 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 ryškėja tendencija, kad asmenys, turintys partnerį, teigiamiau vertina svorį, yra mažiau jautrūs jo pokyčiams ($p = 0,06$) ir mano, kad jų subjektyvi gyvenimo kokybė yra geresnė ($p = 0,09$) (6-a lentelė).

Lyginant vyrus ir moteris tarpusavyje, pastebėtos skirtingos tendencijos. Vyrų imtyje partnerio turėjimas yra susijęs tik su geresne subjektyvia gyvenimo kokybe ($p < 0,05$). Moterų imtyje partnerio turėjimas yra susijęs su geresniu savo išvaizdos vertinimu, mažesniu disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, kiekiu ir rečiau patiriamomis neigiamomis emocijomis dėl savo išvaizdos ($p < 0,05$).

Tarpkultūriniai skirtumai. Literatūroje dažnai minima, kad yra tarpkultūrinių požiūrio į kūną skirtumų. Dažnai teigiama, kad vakarietiškos kultūrose vyrauja kitoks, lieknesnio kūno, standartas, kuris yra ne visai priimtinas Rytų Europoje (Mikolajczyk et al., 2010). Ir šis standartas skatina žmonių nepasitenkinimą savo kūnu, nes šį standartą atitikti yra gana sunku. Šiame straipsnyje keliami prielaida, kad lietuviai vyrai ir moterys rečiau išgyvena neigiamas emocijas, susijusias su savo fizine išvaizda, turi mažiau neigiamų įsitikinimų dėl savo išvaizdos, yra labiau patenkinti savo kūnu ir nurodo geresnę gyvenimo kokybę nei amerikiečiai vyrai ir moterys.

Tikrinant prielaidą, į pagalbą buvo pasieltos klausimynų autorių normos, pateiktos skalių vadovuose – nurodyti vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai atskirai vyrų ir moterų intims. Išimtis tik *Su kūno vaizdu susijusios gyvenimo kokybės klausimynas*, kurio tyrimo duomenys vyrų imtyje nėra prieinami. Todėl autorių nurodytos normos buvo palygintos tik su šiame tyrime gautais moterų imties rezultatais. Mūsų tyrime gauti duomenys yra lyginami su klausimynų autorių pateiktais vidurkiais, nes T. F. Cash ir kolegų atliktuose tyrimuose dalyvavo studentai (Cash 2002; Cash, and Fleming, 2002; Cash et al., 2004).

Iš 7-os lentelės matyti, kad gauta nemažai lietuvių ir amerikiečių požiūrio į savo kūną komponentų skirtumų. Amerikiečiai vyrai yra labiau linkę sureikšminti išvaizdos svarbą ($p = 0,001$) ir labiau rūpintis savo svoriu ($p = 0,001$), turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda ($p = 0,01$), o tai greičiausiai skatina juos dar labiau rūpintis savo išvaizda ($p = 0,001$). Taip pat jie teigia patiria daugiau neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos ($p = 0,007$).

Amerikietės moterys yra labiau linkusios skirti daugiau dėmesio savo fizinei išvaizdai ($p = 0,001$), prasčiau vertinti savo kūno svorį ($p = 0,001$), kuris joms kelia didesnę rūpestį ($p = 0,001$), prasčiau vertinti įvairias savo kūno sritis ($p = 0,002$). Taip pat jos turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su fizine išvaizda ($p = 0,001$), yra linkusios dažniau rūpintis savo išvaizda ($p = 0,0001$) ir tvirtina, kad subjektyvi jų gyvenimo kokybė prastesnė dėl kūno išvaizdos ($p = 0,001$).

Rezultatų aptarimas

Šiame tyrime buvo siekiama atskleisti kūno vaizdo komponentų sąsajas su demografi-

7 lentelė. *Lietuvių ir amerikiečių požiūrio į savo kūną komponentų vidurkiai*

<i>Požiūrio į savo kūną komponentai</i>	<i>Vyrai</i>		<i>Kriterijaus ir (p) reikšmė</i>	<i>Moterys</i>		<i>Kriterijaus ir (p) reikšmė</i>
	<i>Lietuviai</i>	<i>Amerikiečiai</i>		<i>Lietuvės</i>	<i>Amerikietės</i>	
Bendras pasitenkinimas savo kūnu						
Išvaizdos vertinimas	3,48 ± 0,67	3,49 ± 0,83	-0,191 (0,8)	3,43 ± 0,74	3,36 ± 0,87	1,777 (0,8)
Orientacija į išvaizdą	3,17 ± 0,66	3,60 ± 0,68	-6,627 (0,001)	3,59 ± 0,52	3,91 ± 0,60	-11,080 (0,001)
Susirūpinimas per dideliu kūno svoriu	1,58 ± 0,72	2,47 ± 0,92	-11,778 (0,001)	2,30 ± 0,96	3,03 ± 0,74	-13,857 (0,001)
Savo kūno svorio vertinimas	2,83 ± 0,75	2,96 ± 0,62	-1,712 (0,09)	3,15 ± 0,60	3,57 ± 0,73	-12,593 (0,001)
Pasitenkinimas kūno sritimis	3,49 ± 0,71	3,50 ± 0,63	-0,097 (0,9)	3,34 ± 0,64	3,23 ± 0,74	3,155 (0,002)
Disfunkciniai įsitikinimai, susiję su išvaizda	3,00 ± 0,76	3,20 ± 0,67	-2,431 (0,01)	3,34 ± 0,49	3,47 ± 0,62	-4,617 (0,001)
Savęs vertinimas, priklausantis nuo išvaizdos	2,89 ± 0,68	2,96 ± 0,75	-1,025 (0,3)	3,26 ± 0,54	3,30 ± 0,73	-0,813 (0,4)
Rūpinimasis savo išvaizda	3,17 ± 1,07	3,57 ± 0,74	-3,596 (0,001)	3,44 ± 0,56	3,71 ± 0,67	-8,771 (0,001)
Su kūno vaizdu susijusi disforija	1,01 ± 0,64	1,20 ± 0,64	-2,760 (0,007)	1,53 ± 0,75	1,72 ± 0,79	-4,496 (0,001)
Su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė	Nėra duomenų			0,84 ± 0,95	1,02 ± 1,17	-3,419 (0,001)

Pastaba. Lentelėje pateiktas Stjudento t kriterijaus statistinis reikšmingumas.

niais rodikliais. Tokių skirtumų aptikta, visų pirma, jauno suaugusiojo amžiaus imtyje. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad jauni vyrai ir moterys yra vidutiniškai patenkinti savo kūnu, tačiau yra mažiau susirūpinę padidėjusiu savo kūno svoriu. Taip pat išryškėja vidutinis disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su fizine išvaizda, išreikštumas. Tiriamieji nurodo kartais patiria neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos tam tikrose socialinėse situacijose, tačiau vis dėlto teigia, kad kūnas ir su juo susijusi patirtis dažniau turi teigiamos įtakos jų gyvenimui.

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 ir tam tikromis kūno sritimis. Analizuojant atskiras kūno sritis pastebėta, kad moterys yra labiau nepatenkintos savo apatine kūno dalimi ir plaukais, nes jie dažniausiai yra siejami su moteriškumu. Šis nepasitenkinimas išvaizda dažnai skatina moteris naudoti įvairių svorio kontrolės elgseną – laikytis dietos, kontroliuoti maitinimąsi, maskuoti mažiau patraukliai atrodančias kūno formas apranga ir pan. Šie rezultatai atitinka anksčiau atliktų tyrimų duomenis (Davis et al., 2005; Bedford and Johnson, 2006; Frith

and Gleeson, 2008; Pruis and Janowsky, 2010). Tačiau šiame darbe išryškėja, kad vyrų ir moterų kūnui priskiriama svarba yra panaši. Tai patvirtina pastaruoju metu įvairių autorių keliamas prielaidas, kad susirūpinimas kūnu, jo formomis, išvaizda bei patrauklumu yra būdingas ne tik moterims (Ousley et al., 2008).

Šio tyrimo duomenys rodo, kad labiau nepatenkintos savo kūnu yra jaunos moterys. Jos išsako nepasitenkinimą savo kūno svoriu – jį laiko didesniu, netgi per dideliu, bei skiria daug daugiau dėmesio savo išvaizdai ir jos priežiūrai, deda daugiau pastangų savo išvaizdai gerinti. Taip pat pastebėta, kad moterys yra dažniau linkusios savęs vertinimą sieti su fizine išvaizda, t. y., kai savo išvaizdą vertina geriau, jų savęs vertinimas taip pat yra geresnis. 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 pateikiamus grožio idealus, yra linkusios su jais tapatintis (Polivy and Herman, 2007). Kadangi tokius idealus atitikti yra gana sunku, neišvengiamai patiriama daugiau neigiamų emocijų dėl savo išvaizdos. Taip pat visuomenės informavimo priemonėse gausu reklamų, kur lieknam žmogui geriau sekasi įvairiose socialinėse situacijose – darbe ir asmeniniame gyvenime, jis yra labiau geidžiamas priešingos lyties atstovų. Neatitikus šių idealų, didėja tikimybė patirti neigiamas emocijas dėl savo kūno ir tai gali paskatinti norą koreguoti savo išvaizdą įvairiomis priemonėmis – pradėdant apranga, sportavimu ar dietos laikymusi, baigiant sutrikusiu valgymo elgesiu (Ousley et al., 2008).

Įdomu, kad vyrų ir moterų su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė nesiskiria. O

remiantis gautais duomenimis, kad moterys yra labiau nepatenkintos savo kūno svoriu bei išvaizda, dėl to patiria daugiau neigiamų emocijų, jų gyvenimo kokybė turėtų būti prastesnė nei vyrų. Taip gali būti dėl to, kad vyrų ir moterų su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė nėra susijusi su pasitenkinimu savo kūnu. Galbūt su kūno vaizdu susijusių gyvenimo kokybę lemia ir kiti kintamieji, pavyzdžiui, amžius, partnerio turėjimas ir pan.

Norint įvertinti amžiaus sąsajas su kūno vaizdo komponentais, tiek moterys, tiek vyrai buvo palyginti, atskyrus jaunesnius ir vyresnius tiriamuosius. Kai kuriuose tyrimuose jaunesniems priskiriami 18–25 metų jaunuoliai ir jie dažniausiai lyginami su kur kas vyresnio amžiaus žmonėmis (Bedford and Johnson, 2006; Ousley et al., 2008; Pruis and Janowsky, 2010; Sira and White, 2010). Šiame tyrime nuspręsta jauno suaugusio amžiaus asmenis lyginti tarpusavyje, suskirsčius juos į dvi amžiaus grupes – iki 22 metų ir nuo 22 metų.

Pastebėta, kad tiek jaunesni nei 22 metų vyrai, tiek moterys dažniau savęs vertinimą sieja su fizine išvaizda. Taip greičiausiai vyksta dėl dar tebevyraujančios bendraamžių bei sociokultūrinių idealų įtakos (Ousley et al., 2008). Tačiau vyrams ir moterims tokios tendencijos išryškėja skirtingai. Jaunesniems vyrams jų išvaizda gyvenime yra svarbesnė nei vyresniems, todėl pirmieji skiria daugiau dėmesio savo išvaizdai ir ja labiau rūpinasi. O jaunesnės moterys dažniau savęs vertinimą sieja su fizine išvaizda, tačiau jų subjektyvi gyvenimo kokybė, susijusi su kūnu, yra geresnė nei vyresnių moterų. Taip gali būti dėl to, kad jaunesniame amžiuje vis dar yra linkstama save socialinėje aplinkoje vertinti atsižvelgiant

į išorinius kriterijus, – tai dažnai atitinka kūno išvaizdą, o vyresniame amžiuje, vertinant save, orientuotis į kitus kriterijus, kaip antai tam tikri gebėjimai, žinios ir pan.

Literatūroje minima bendraamžių įtaka pasitenkinimui savo kūnu ir savo išvaizdos vertinimui (Sira and White, 2010), tačiau kalbant apie bendraamžius neišskiriama, ar tai tik draugai, artimi pažįstami, ar partneriai. Šiame tyrime keliami prielaidai, kad partnerio turėjimas gali daryti įtaką pasitenkinimui savo kūnu. Todėl buvo tikrinama, ar partnerio turėjimas daro įtaką 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. Rezultatai rodo, kad tiek vyrams, tiek moterims partnerio turėjimas yra pakankamai svarbus veiksnys, susijęs su požiūriu į savo kūną, tačiau ši sąsaja vyrams ir moterims yra skirtinga. Įdomu, kad moterims partnerio turėjimas yra susijęs su geresniu savo išvaizdos vertinimu ir mažesne svarba, priskiriama savo kūno išvaizdai ir rečiau išgyvenamomis neigiamomis emocijomis dėl savo kūno išvaizdos, o vyrams partnerio turėjimas yra susijęs su geresne subjektyvia gyvenimo kokybe. Tokios tendencijos išryškėja greičiausiai dėl to, kad asmenys, kurie turi partnerį, gauna papildomą patvirtinimą iš partnerio, kad jų išvaizda yra gera. 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 palaikant artimus tarpasmeninius santykius sumažėja.

Šiame straipsnyje taip pat buvo stengiamasi iš arčiau pažvelgti ir į tarpkultūrinius

požiūrio į savo kūną skirtumus. Literatūroje teigiama, kad vakarietiškoje kultūroje (tiek Šiaurės Amerikoje, tiek Vakarų Europoje) visose žiniasklaidos formose vyrauja tobulos išvaizdos pabrėžimas (Stock et al., 2004; Mikolajczyk et al., 2010). Šiame tyrime buvo lyginami amerikiečių ir lietuvių savo kūno vertinimai. Buvo keliami hipotezė, kad vakarietiškoje kultūroje turėtų būti didesnis nepasitenkinimas savo kūnu ir jo aspektais, taip pat turėtų būti labiau rūpinamasi savo išvaizda. Gauti rezultatai parodė, kad amerikiečiai yra labiau susirūpinę savo svoriu, patiria daugiau neigiamų emocijų dėl kūno išvaizdos ir turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda. Didesniam disfunkcinių įsitikinimų kiekiui gali turėti įtakos didesnis skirtumas tarp visuomenės informavimo priemonėse pateikiamų grožio idealų ir realių asmens kūno formų. Kadangi Jungtinės Valstijos yra viena iš pirmaujančių išsivysčiusių šalių pagal nutukimą (Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis), greičiausiai didesnis realios išvaizdos ir svorio neatitikimas gali kelti didesnę nepasitenkinimą savo kūnu bei svoriu ir paskatinti sieti išvaizdą su savęs vertinimu. Taip gali atsitikti dėl to, kad visuomenėje su išvaizda dažniausiai siejami tam tikri asmenybės bruožai ar savybės (Jackson, 2004). Stambesnis asmuo neretai laikomas tingiu, apsilėidusiu ir nesirūpinančiu savimi žmogumi. Šio požiūrio perėmimas ir pačius asmenis gali paskatinti prasčiau galvoti apie save ir patirti daugiau neigiamų emocijų įvairiose socialinėse situacijose.

Palyginus atskirai vyrus ir moteris pastebėta, kad amerikietės moterys savo svorį dažniau vertina kaip per didelį, yra nepatenkintos kūno sritimis ir prasčiau

vertina subjektyvią gyvenimo kokybę. Taip gali būti dėl to, kad amerikietės moterys yra jautresnės visuomenėje vyraujantiems grožio standartams. Vakarietiškos kultūros reklamų pateikimas greičiausiai yra daug subtilesnis, ten siūloma gausiau ir įvairesnių grožio produktų, kurie neva pagerina pirkėjų išvaizdą ir pasitenkinimą gyvenimu.

Šiame tyrime neapsieita ir be trūkumų. Kadangi buvo tiriamas tik požiūrio komponentas, tiriamųjų kūno svoris ar kūno masės indeksas nebuvo vertintas. Norint objektyvizuoti rezultatus ir palyginti realią kūno masę bei požiūrį į savo kūną priklausomai nuo kūno masės, ateities tyrimuose galbūt reikėtų nurodyti tiriamųjų kūno masės indeksą. Taip pat šiame tyrime dalyvavo tik jauno suaugusio amžiaus asmenys, kaip ir daugumoje tokio pobūdžio tyrimų, atliktų Lietuvoje. Tačiau galbūt panašios ar kiek kitokios tendencijos vyrauja tarp paauglių lietuvių. Toliau būtų tikslinga tirti įvairių amžiaus grupių asmenis siekiant plačiau įvertinti kūno vaizdą ir jo aspektus, būdingus įvairaus amžiaus žmonėms.

Išvados

1. Moterų ir vyrų pasitenkinimas kūnu skiriasi: moterys yra labiau susirūpinusios

LITERATŪRA

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.

Blond A. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review // *Body Image*. 2008, vol. (3), p. 244–250.

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, vol. 55, p. 135–144.

savo kūno svoriu, forma ir tam tikromis kūno sritimis (ypač apatine kūno dalimi ir plaukais), jos skiria daugiau svarbos savo fizinei išvaizdai ir ją prižiūri.

2. Tiek jaunesni vyrai, tiek moterys dažniau nei vyresni vyrai ir moterys savęs vertinimą sieja su fizine išvaizda. Jaunesni vyrai skiria daugiau svarbos savo fizinei išvaizdai, o jaunesnės moterys turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, tačiau jų subjektyvi gyvenimo kokybė yra geresnė nei vyresnių moterų.
3. Partnerio turėjimas moterims yra susijęs su geresniu savo išvaizdos vertinimu, mažesniu disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, kiekiu ir rečiau patiriamomis neigiamomis emocijomis dėl savo fizinės išvaizdos, o vyrams susijęs su geresne subjektyvia gyvenimo kokybe.
4. Amerikiečiai (tiek vyrai, tiek moterys), palyginti su lietuviais skiria daugiau svarbos savo išvaizdai, yra susirūpinę savo svoriu, turi daugiau disfunkcinių įsitikinimų, susijusių su išvaizda, ir teigia patiria daugiau neigiamų emocijų dėl savo kūno išvaizdos. Amerikietės moterys prasčiau vertina savo svorį, yra labiau nepatenkintos kūno sritimis ir mano, kad subjektyvių gyvenimo kokybė yra prastesnė.

Cash T. F. The Situational Inventory of Body – Image Dysphoria: Psychometric evidence and development of a Short Form // *International Journal of Eating Disorders*. 2002, vol. 32, p. 362–366.

Cash T. F. Cognitive-behavioral perspectives on body image // *Body Image* / Ed by. T. F. Cash, T. Pruzinsky. New York: The Guilford Press, 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, vol. 31, p. 455–460.

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, vol. 35, p. 305–316.

Cash T. F., Pruzinsky T. Understanding body images: Historical and contemporary perspectives // *Body Image* / Ed. by T. F. Cash, T. Pruzinsky. New York: The Guilford press, 2004. P. 3–12.

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.

Donaghue N. Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women // *Body Image*. 2009, vol. 6, p. 37–42.

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.

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.

Jackson L. A. Physical attractiveness: A sociocultural perspective // *Body Image* / Ed. by T. F. Cash, T. Pruzinsky. New York: The Guilford Press, 2004. P. 13–21.

Jankauskienė R., Kardelis K. Vienuoliktoji klasė mokslėivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę // *Medicina*. 2002, t. 38 (4), p. 444–451.

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.

Miškinytė A., Perminas A., Leonavičius R. Sutrikęs valgymo elgesys bei nepasitenkinimas savo kūnu įvairaus kūno svorio merginų grupėse // *Lietuvos*

bendrosios praktikos gydytojas. 2006a, t. 10 (12), p. 760–764.

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

Mikolajczyk R. T., Maxwell A. E., Ansari W. E., Stock Ch., Petkeviciene J., Guillen-Grima F. 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. 40–50.

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.

Polivy J., Herman P. Is the body the self? Women and body image // *Collegium Antropologicum*. 2007, vol. 31 (1), p. 63–67.

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.

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.

Stock Ch., Kucuk N., Misevičienė I., Petkevičienė J., Kramer A. Misperceptions of body shape among university students from Germany and Lithuania // *Health Education*. 2004, vol. 104 (2), p. 113–121.

Thompson J. K., van den Berg P. Measuring body image attitudes among adolescents and adults // *Body Image* / Ed. by T. F. Cash, T. Pruzinsky. New York: The Guilford Press, 2004, p. 142–154.

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.

BODY IMAGE RELATIONSHIP WITH DEMOGRAPHIC VARIABLES IN YOUNG ADULTS

Audronė Miškinytė, Albinas Bagdonas

S u m m a r y

This study is aimed to evaluate different attitudinal body image components that are characteristic specifically of youth Lithuanians. This kind of study is one of the first in this country. The article presents a brief review of recent studies concerning body image and points out that mostly separate aspects of

body image are being reported on in the literature. Body image is a multidimensional phenomenon. Therefore, the aim of this study was to consider the attitudinal body image not in total, but in its different components and their relationship to gender, age and marital status.

The study cohort comprised 419 students (1st to 6th year and residential doctors) of Vilnius University, Vilnius Pedagogical University, Vytautas Magnus University and Kaunas University of Medicine; of them, 78% were women and 22% men. The age of the respondents varied from 18 to 39 years (mean, 21.99 ± 3.46 years, men's mean age 22.24 years (± 3.87 years) and women's 21.91 (± 3.34 years). More than half of the respondents were single or separated (66,3% men and 64,8% women, respectively), more than one third reported having a girl/boy-friend, being married or living together with their partner. Women (28.8%) reported more often being married or living with partner than men (21.7%).

The following methods of measuring different aspects of body image were used in this study: the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ – AS), Appearance Schemas Inventory – Revised (ASI-R), Short Form of the Situational Inventory of Body Image Dysphoria (SIBID-S), Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI).

The results were follows: (1) body satisfaction is different for men and women: women are more concerned with their body weight, shape and some

body parts (especially lower torso and their hair), they attend to and invest in their physical appearance more often than men; (2) younger men and women relate their self-worth with their looks more often than older men and women. Younger men are more-appearance oriented. Younger women report more dysfunctional attitudes towards their appearance, although they report a higher subjective quality of life than older women; (3) partnership in women is related with a better evaluation of one's appearance, less dysfunctional attitudes towards their appearance and less negative emotions concerning their body. Partnership in men is related to a higher subjective quality of life; (4) American men and women in comparison with Lithuanian subjects report placing more importance on their looks, are more concerned with their body weight, they report more dysfunctional attitudes towards their bodies and report more body image dysphoria. American women report being overweight more often, are more often dissatisfied with different body parts and report lower subjective quality of life than Lithuanian women.

Keywords: attitudinal body image, young adult, body satisfaction, subjective quality of life, demographic variables.

Iteikta 2010-06-30