

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO  
SOCIALINĖS POLITIKOS FAKULTETO  
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

JULIJA KOZLOVSKAJA  
(SOCIALINĖS PSICHOLOGIJOS PROGRAMA)

**KŪNO SUDAIKTINIMO BEI SU IŠVAIZDA SUSIJUSIŲ ĮVEIKOS STRATEGIJŲ  
SĄSAJOS SU SUBJEKTYVIA GEROVE JAUNŲJŲ SUAUGUSIŲJŲ IMTYJE**

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovas: lekt. Rasa Erentaitė

Vilnius, 2013

# TURINYS

<b>I. PRATARMĖ</b> .....	<b>3</b>
<b>II. TEORINĖ PROBLEMOS ANALIZĖ</b> .....	<b>5</b>
1. KŪNAS SOCIALINIAME KONTEKSTE .....	5
2. KŪNO SUDAIKTINIMAS .....	5
2.1. <i>Kūno sudaiktinimo komponentai</i> .....	5
2.2. <i>Kūno sudaiktinimas kaip bruožas ir kaip būseną</i> .....	6
2.3. <i>Kūno sudaiktinimą sustiprinantys ir palaikantys veiksniai</i> .....	7
2.4. <i>Vyrų savo kūno sudaiktinimas</i> .....	8
3. KŪNO SUDAIKTINIMO TYRIMAI LIETUVOJE .....	9
4. SUBJEKTYVI GEROVĖ .....	10
5. KŪNO SUDAIKTINIMAS IR SUBJEKTYVI GEROVĖ .....	11
5.1. <i>Kūno sudaiktinimas ir moterų subjektyvi gerovė</i> .....	11
5.2. <i>Kūno sudaiktinimas ir vyrų subjektyvi gerovė</i> .....	12
6. SU IŠVAIZDA SUSIJUSIOS ĮVEIKOS STRATEGIJOS IR SUBJEKTYVI GEROVĖ.....	14
7. TYRIMO PROBLEMA, TIKSLAS, UŽDAVINIAI.....	16
<b>III. METODIKA</b> .....	<b>18</b>
1. TYRIMO DALYVIAI .....	18
2. ĮVERTINIMO BŪDAI .....	18
3. TYRIMO EIGA .....	21
<b>IV. TYRIMO REZULTATAI</b> .....	<b>22</b>
1. APRAŠOMOJI STATISTIKA.....	22
2. KŪNO STEBĖJIMO, KŪNO GĖDOS ĮVERČIŲ SKIRTUMAI MOTERŲ IR VYRŲ IMTYSE.....	23
3. SU IŠVAIZDA SUSIJUSIŲ ĮVEIKOS STRATEGIJŲ ĮVERČIŲ SKIRTUMAI MOTERŲ IR VYRŲ IMTYSE..	24
4. KŪNO SEKIMO IR KŪNO GĖDOS KORELIACINIAI RYŠIAI SU SUBJEKTYVIOS GEROVĖS KOMponentAIS .....	26
5. SU IŠVAIZDA SUSIJUSIŲ ĮVEIKOS STRATEGIJŲ RYŠIAI SU SUBJEKTYVIOS GEROVĖS KOMponentAIS .....	27
6. SUBJEKTYVIOS GEROVĖS PROGNOZAVIMAS PAGAL KŪNO SEKIMĄ, KŪNO GĖDĄ IR SU IŠVAIZDA SUSIJUSIAS ĮVEIKOS STRATEGIJAS .....	28
<b>V. REZULTATŲ APTARIMAS</b> .....	<b>31</b>
<b>IŠVADOS</b> .....	<b>36</b>
<b>LITERATŪRA</b> .....	<b>37</b>
<b>SANTRAUKA</b> .....	<b>42</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>43</b>
<b>PRIEDAI</b> .....	<b>44</b>

## I. PRATARMĖ

Sutariama, jog mūsų kūnas yra suvokiamas socialiniame-kultūriniame kontekste (Grogan, 1999). Būtent visuomenėje kuriami idealaus kūno šablonai: lieknos, seksualios moters ir stipraus, raumeningo vyro (Grogan, 1999). Žmonės trokšta pasiekti šiuos idealus, nes tuomet garantuojama didesnė sėkmė, pripažinimas (Greenleaf et al., 2006). Grožio standartus pasiekti ypatingai svarbu tampa Vakarų kultūroje gyvenančioms moterims, nes čia moters išvaizdai skiriamas ypatingas dėmesys (Grogan, 1999). Vis daugiau dėmesio pradeda skirti ir vyrų išvaizdai (Leit et al., 2001).

Vis dėlto, prieštaravimų ir klausimų kyla dėl to, kokią įtaką moterų ir vyrų savijautai bei elgesiui turi visuomenės dėmesio sutelkimas į išvaizdą. Tyrimai rodo, jog dėmesio sutelkimas į moters išvaizdą lemia, jog moteris yra suvokiama kaip turinti mažiau pageidaujamų žmogiškų savybių: nuoširdumo, kompetencijos, moralės (Heflick and Goldenberg, 2009). Kitaip tariant, moteris yra tarsi nužmoginama (*angl.* dehumanization) (Heflick et al., 2011), į moterį pradeda žiūrėti kaip į objektą ar daiktą (Fredrickson and Roberts, 1997; McKinley and Hyde, 1996). O ir pati mergina vis dažniau į save pradeda žiūrėti kaip į objektą, iš trečio asmens pozicijos (McKinley and Hyde, 1996). Šis reiškinys vadinamas „savo kūno kaip objekto suvokimu“ (*angl.* Objectified Body Consciousness; McKinley and Hyde, 1996) arba „savo kūno sudaiktinimu“ (*angl.* Self Objectification; Fredrickson and Roberts, 1997). Šiame darbe kūno sudaiktinimas suprantamas kaip procesas, kuris manifestuoja per kūno sekimą (*angl.* self surveillance) (Moradi and Huang, 2008).

Skirtingo amžiaus moterų susirūpinimas išvaizda skiriasi. Kūno sudaiktinimas prasideda paauglystėje (Grabe et al., 2007). Vėliau ypatingai svarbi išvaizda tampa jaunystėje, kuomet mergina tampa seksualiai aktyvi ir bando įsitvirtinti pasaulyje. Jaunesnės merginos (18-30 metų) paprastai yra labiau linkusios sudaiktinti savo kūną, o su amžiumi kūno sudaiktinimas mažėja (Greenleaf, 2005; McKinley, 1999). Todėl šiame darbe domėsimės jaunų suaugusių (18-25 metų; *pagl.* Arnett, 2000) kūno sudaiktinimu bei kūno sudaiktinimo sąsajomis su subjektyvia gerove.

Dėl kūno sudaiktinimo patiriama daugiau neigiamų emocijų, tokių kaip nerimas dėl išvaizdos, gėda dėl kūno (Tiggemann and Kurig, 2004). Taip pat kūno sudaiktinimas yra neigiamai susijęs su moters subjektyvia gerove (Choma et al., 2009; Mercurio and Landry, 2008). Šiame darbe remsimės Diener (1984) pasiūlytu subjektyvios gerovės modeliu, pagal kurį subjektyvią gerovę sudaro kognityvinis komponentas – tai pasitenkinimas gyvenimu, ir emocinis komponentas – tai neigiamas ir teigiamas emocingumas. Tyrimuose, kuriuose dalyvauja moterys, paprastai randamas tiek tiesioginis, tiek netiesioginis ryšys tarp kūno sudaiktinimo ir subjektyvios gerovės ar atskirai

pasitenkinimo gyvenimu (Choma et al., 2009; Mercurio and Landry, 2008). Tačiau trūksta tyrimų, kurie įvertintų kūno sudaiktinimo sąsajas su emociniais subjektyvios gerovės komponentais.

Taip pat trūksta tyrimų, kurie nagrinėtų vyrų kūno sudaiktinimo sąsajas su subjektyvia gerove. Nors vaikinai yra mažiau susirūpinę savo išvaizda, palyginus su merginomis (Miškinytė ir Bagdonas, 2010), dėl vis didėjančio visuomenės susirūpinimo stipriu, raumeningu vyrišku kūnu, vaikinai taip pat pradeda vis daugiau stebėti ir vertinti savo išvaizdą (Parent and Moradi, 2011). Yra žinoma, jog dėl kūno sudaiktinimo ar perdėto susirūpinimo išvaizda sumažėja vyrų pasitenkinimas t.t. gyvenimo sritimis (Valois et al., 2003). Kaip kūno sudaiktinimas yra susijęs su vyrų teigiamu ir neigiamu emocingumu, nėra aišku. Tačiau tyrimai rodo, jog emociškai savo kūno sudaiktinimą vyrai išgyvena panašiai kaip ir moterys: jaučia gėdą, nerimą dėl išvaizdos (Chen ir Russo, 2010).

Siekiant sumažinti dėl išvaizdos jaučiamas neigiamas emocijas naudojamos su išvaizda susijusios įveikos strategijos: susirūpinimas išvaizda, vengimas ir pozityvus racionalus priėmimas (Cash et al., 2005). Vengimo ir susirūpinimo išvaizda strategijos siejamos su sumažėjusiu savęs vertinimu, valgymo sutrikimais, sumažėjusia moterų subjektyvia gerove (Cash et al., 2005; Choma et al., 2009). Pozityvus racionalaus priėmimo įveikos strategija siejama su aukštesniu savęs vertinimu, mažesnę valgymo sutrikimų tikimybe, moterims su aukštesnę subjektyvia gerove (Cash et al., 2005; Choma et al., 2009). Iki šiol trūksta tyrimų, kurie domėtusi su išvaizda susijusių įveikos strategijų sąsajomis su atskirais subjektyvios gerovės komponentais.

Lietuvoje pati kūno sudaiktinimo sąvoka dar nėra plačiai žinoma. Tik neseniai pradėta domėtis paauglių merginų kūno sudaiktinimo sąsajomis su psichologinėmis pasekmėmis (Erentaitė ir Malinauskienė, 2012). Šio tyrimo rezultatai sutapo su užsienyje atliekamų tyrimų rezultatais, kurie rodo, jog kūno sudaiktinimas turi neigiamas psichologines pasekmes (e.g. Impett et al., 2011). Tai tik patvirtina, jog kūno sudaiktinimo reiškinys yra aktualus taip pat ir Lietuvos kontekste. Todėl svarbu yra ir toliau tirti, kaip kūno sudaiktinimas pasireiškia vyresniame amžiuje bei kaip yra susijęs su jauno suaugusiojo gerove.

Remiantis aukščiau išvardintais tyrimų rezultatais bei juose kylančiais prieštaravimais, savo darbe keliamas **problema**: Koks yra ryšys tarp kūno sudaiktinimo, kūno gėdos, su išvaizda susijusių įveikos strategijų bei subjektyvios gerovės komponentų jaunų suaugusių tarpe?

Šio darbo **tikslas** yra ištirti jaunų suaugusių kūno sudaiktinimo, gėdos dėl kūno ir su išvaizda susijusių įveikos strategijų lyčių skirtumus bei išsiaiškinti, kaip kūno sudaiktinimas, gėda dėl kūno ir su išvaizda susijusios įveikos strategijos yra susijusios su subjektyvios gerovės komponentais (teigiamu ir neigiamu emocingumu bei pasitenkinimu gyvenimu).

## II. TEORINĖ PROBLEMOS ANALIZĖ

### 1. KŪNAS SOCIALINIAME KONTEKSTE

Apie tai, jog mūsų kūnas nėra tik biologinis konstruktas, kuris skiria vieną lytį nuo kitos, pradėta kalbėti XX amžiaus pradžioje (Grogan, 1999). Tuomet paplito idėja, jog didelę įtaką mūsų kūno vaizdui, t.y. tam, kaip mes jaučiamės dėl savo kūno, ką apie jį galvojame ir kaip jį suvokiame, turi socialinė aplinka. Pradėta atlikti daugybė tyrimų, kurie leido geriau suprasti, kaip mūsų kūnas funkcionuoja socialiniame-kultūriniame kontekste ir kokią įtaką tai turi mūsų sveikatai bei gerovei (e.g. Fredrickson and Roberts, 1997; McKinley and Hyde, 1996).

Socialinė-kultūrinė aplinka kuria kūno šablona, kuris t.t. visuomenėje yra laikomas idealiu. Vakarų visuomenėje dominuoja lieknos, gražščios moters ir stipraus, raumeningo vyro idealizuoti vaizdiniai (Grogan, 1999). Jų pilna televizijoje, kitose žiniasklaidos priemonėse, reklaminiuose stenduose, žurnaluose.

Visuomenėje yra susiformavę daugybė su išvaizda bei svoriu susijusių stereotipų. Greenleaf ir kt. (2006) tyrimas atskleidė, jog apkūnūs jauni žmonės yra suvokiami kaip nesveiki, tingūs, socialiai nepritampantys tarp bendraamžių, labiau vieniši ir nelaimingi, lėtesni ir labiau netvarkingi, negu liekni žmonės. Tuo metu liekni žmonės suvokiami kaip pasitikintys savimi, laimingi, gerai atrodantys, draugiškesni, malonesni ir dailesni, nei apkūnūs žmonės.

Apibendrinant galime sakyti, jog kūno samprata yra neatskiriama nuo socialinio-kultūrinio konteksto. Vakarų visuomenėje kuriamas t.t. moteriško ir vyriško kūno šablonas. Moterims ypatingai svarbus tampa jų svoris ir lieknumas. Vyrams - jėga ir išryškėję raumenys. Neatitinkantiems šių vyriško ir moteriško kūno standartų žmonėms dažnai yra priskiriamos neigiamos savybės. Tuo metu žmonės, kurie atitinka šiuos šablonus, vertinami labiau teigiamai.

### 2. KŪNO SUDAIKTINIMAS

Fredrickson ir Roberts (1997) kalba apie tai, jog dėl perdėto susirūpinimo moters fizine išvaizda visuomenė į moterį pradeda žiūrėti ne kaip į žmogų, o kaip į objektą. Pirmame plane atsiranda moters kūnas, jos išvaizda. Moteriškas kūnas kaip objektas yra vertinamas aplinkinių, stebimas, juo žavimasi, grožimasi, visiškai nesigilinant į tai, kaip pati moteris dėl to jaučiasi, ką išgyvena, kokie yra jos intelektualiniai ir kiti gebėjimai. Autoriai šį procesą vadina moters kūno sudaiktinimu.

#### 2.1. Kūno sudaiktinimo komponentai

McKinley ir Hyde (1996) kalbėjo apie tai, jog kūno sudaiktinimas apima tris komponentus: savo kūno sekimą (*angl.* self surveillance; McKinley and Hyde, 1996 *arba* appearance monitoring;

Fredrickson and Roberts, 1997), kūno gėdą (*angl.* body shame) bei įsitikinimus dėl išvaizdos kontrolės (*angl.* beliefs about appearance control). Fredrickson ir Roberts (1997) pastebi, jog kūno sudaiktinimas taip pat sukelia nerimą dėl išvaizdos (*angl.* appearance anxiety), sumažėja jautrumas vidiniams kūno išgyvenimams (pvz. pakilusiam kraujospūdžiui) (*angl.* awareness of internal bodily states). Taip pat sumažėja galimybės pasiekti trokštamus tikslus (*angl.* decreased „flow“ states), t.y., atlikdama bet kokį judesį, moteris turi padalinti savo dėmesį: viena vertus ji turi kažkokį tikslą, į kurį yra nukreiptas veiksmas, kita vertus, ji nuolat turi galvoti apie tai, kaip atrodys atlikdama šiuos veiksmus, kaip judės jos kūnas. Visi šie komponentai yra svarbūs savo kūno patyrimui.

Savo kūno sekimas yra susijęs su tuo, jog mergina stebi save iš šalies, apžiūrinėja savo kūną veidrodyje, vertina jį iš stebėtojo pozicijos. Autoriai įvardija, jog kūno sudaiktinimas pasireiškia būtent per kūno sekimą (Fredrickson et al., 1998; McKinley and Hyde, 1996). Merginai svarbiau tampa tai, kaip atrodo jos kūnas, negu tai, kaip jis jaučiasi. Pastebėjusi, jog jos kūnas neatitinka visuomenės keliamų reikalavimų, mergina pradeda gėdytis savo kūno (McKinley and Hyde, 1996), o kartu padidėja ir jos nerimas dėl išvaizdos (Fredrickson and Roberts, 1997).

Kitas kūno sudaiktinimo komponentas – tai įsitikinimai dėl išvaizdos kontrolės. Paprastai manoma, jog įdėjusios pakankamai pastangų, moterys gali kontroliuoti savo išvaizdą (McKinley and Hyde, 1996). Moters įsitikinimas tuo, jog ji gali kontroliuoti savo išvaizdą gali padėti kuriam laikui sumažinti įtampą ir nerimą, jaučiamą dėl išvaizdos (McKinley and Hyde, 1996). Tačiau, dėl sunkiai pasiekiamo moteriško kūno idealo, įsitikinimas galimybe kontroliuoti savo išvaizdą gali paskatinti elgesį, kuris kenkia moters sveikatai: dietų laikymąsi, sutrikusį valgymą, besaikį, perdėtą mankštinimąsi (McKinley and Hyde, 1996), norą darytis plastines operacijas (Calogero et al., 2009).

Apibendrinant, galima sakyti, jog kūno sudaiktinimas pasireiškia per savo kūno sekimą. Kūno sekimas siejamas su tuo, jog mergina pradeda jausti gėdą, nerimą dėl savo išvaizdos. Nuolat sekant savo kūną ir galvojant apie tai, kaip jį vertina aplinkiniai, sumažėja merginos galimybės pasiekti trokštamus tikslus, kadangi sunku yra tinkamai paskirstyti dėmesį. Taip pat padidėja jos įsitikinimai dėl išvaizdos kontrolės, tačiau tai kartu gali paskatinti sveikatai žalingą elgesį (pvz.: dietų laikymąsi, besaikį mankštinimąsi).

## **2.2. Kūno sudaiktinimas kaip bruožas ir kaip būseną**

Kūno sudaiktinimas yra dinamiškas procesas. Jis formuojasi paauglystėje (Grabe et al., 2007), tačiau gali nuolat kisti (McKinley, 1999). Kadangi tai yra socialiai kuriamas konstruktas, jis gali keistis keičiantis socialinei aplinkai, kurioje asmuo funkcionuoja, ar keičiantis socialinėms

nuostatoms, požiūriui į moters kūną. Remdamiesi tuo autoriai pradeda kalbėti apie kūno sudaiktinimą, kuris gali pasireikšti ir kaip bruožas, ir kaip būseną (Fredrickson et al., 1998).

Kūno sudaiktinimas kaip bruožas formuojasi paauglystėje aplinkinių požiūrio internalizavimo į savęs vaizdą procese (Grabe et al., 2007). Iš pradžių kiek priešindamasi ir minimaliai pakludama visuomenės daromam spaudimui būti grakščia, liekna, atrodyti moteriškai, vėliau paauglė pradeda neatskirti ribų tarp to, ko nori ji pati, o ko iš jos reikalauja aplinkiniai, kol galiausiai visuomenės požiūris į jos, jaunos, bręstančios moters kūną, kaip į objektą, yra internalizuojamas ir tampa jos savasties dalimi (Fredrickson and Roberts, 1997). Kuomet moters kūno vertinimas kaip objekto tampa jos savasties dalimi, ji jau nebeatskiria, kur yra jos pačios norai, o kur iš visuomenės ateinantis spaudimas atitiktų moteriško kūno idealus.

Kūno sudaiktinimas kaip bruožas nėra tas pats, kas asmenybės bruožas, nes kūno sudaiktinimas kaip bruožas gali keistis (Fredrickson et al., 1998). McKinley (1999) atliktas tyrimas parodė, jog vyresnio amžiaus moterys (38-58 metų) yra mažiau linkusios sekti savo kūną, negu jų paauglės dukros (17-22 metų). Kiti tyrimai taip pat rodo, jog su amžiumi kūno sudaiktinimas kaip bruožas pasireiškia silpniau (Szymanski and Henning, 2007; Tiggemann and Lynch, 2001).

Kūno sudaiktinimas kaip bruožas nepriklauso nuo aplinkos veiksnių (pvz. eksperimento atveju nepriklauso nuo to, ar tyrėjas yra vyras, ar moteris) (Gay and Castano, 2010). Tuo metu, kūno sudaiktinimas kaip būseną yra susijęs su savęs kaip objekto suvokimu, kuris yra sustiprinamas ar paskatinamas aplinkos poveikio (Gay and Castano, 2010). Merginų kūno sudaiktinimo būseną padidėja joms stebint vaizdo klipus, kuriuose pirmame plane atsiranda moters išorinis grožis, pabrėžiamas jos seksualumas (Harper and Tiggemann, 2008) dėvint maudymosi kostiumėlį ar kitą provokuojantį rūbą (Fredrickson et al., 1998).

### **2.3. Kūno sudaiktinimą sustiprinantys ir palaikantys veiksniai**

Visuomenėje nuolat egzistuoja veiksniai, kurie ir toliau formuoja bei palaiko šį požiūrį. Moters kūnas yra sudaiktinamas tarpasmeniniuose santykiuose, žiniasklaidoje ir jos pateikiamuose vaizduose (filmuose, žurnaluose, muzikiniuose klipuose, televizijos laidose ir pan.), kuriuose dėmesio centre atsiranda kūnas ar t.t. kūno dalys (Fredrickson and Roberts, 1997). Šie veiksniai sustiprina kūno sudaiktinimo būseną merginai atsidūrus t.t. ją sudaiktinančioje aplinkoje (Fredrickson et al., 1998).

Moterys dažniau, negu vyrai, iš tėvų, bendraamžių, vyrų ar žiniasklaidos gauna su išvaizda susijusias žinutes. Didelė problema, su kuria kasdien gali susidurti bet kuri moteris yra moters „nušvilpimas“ (Chadoir and Quinn, 2010). Angliškai šis reiškinys vadinamas „cat-call“ (Jeferson,

2011). „Nušvilpimas“ gali pasireikšti verbaliai (pvz.: įvairūs nepadarius pasiūlymai, su išvaizda susiję komentarai) arba gali būti išreikštas neverbaliai (pvz.: per geidulingą klatingą žvilgsnį, mirksėjimą, kūno gestais) (Jeferson, 2011). Taip pat moterys jaučiasi nuolat stebimos, Anglų kalboje vartojamas terminas „male gaze“ apibūdina įdėmų vyrišką žvilgsnį, kuris stebi moterį, vertina jos išvaizdą (Fredrickson and Roberts, 1997). Moteriai užtenka vien nujausti, jog ji gali susidurti su tuo įdėmiu vyrišku žvilgsniu, kuris ją nužiūrės, vertins jos išvaizdą, ir tai jai iškart sukelia didesnį kūno gėdos jausmą, socialinį nerimą dėl išvaizdos (Calogero, 2004)

Paprastai manoma, jog moterims patinka su išvaizda susiję komplimentai, jog tuomet jos dar labiau savimi pasitiki, pasitempia, ir tame nėra nieko blogo. Tyrimai rodo, jog nuotaika moterų, kurios gauna komplimentus ir kurių kūno sudaiktinimas aukštas, pagerėja (Fea and Brennon, 2006). Tačiau kartu, moterys tampa mažiau patenkintos savo kūnu (Calogero et al., 2009). Bet kokie su išvaizda susiję komplimentai ar kritika padidina moters susirūpinimą savo išvaizdą, nepasitenkinimą savo kūnu, nes komplimentai veikia kaip priminimas, jog „aplinkiniai nuolat stebi ir vertina tavo išvaizdą“. Nors komplimentai gali kuriam laikui pakelti nuotaiką ir sumažinti depresijos simptomus (Fea and Brennon, 2006), jie gali sukelti kitų problemų, pvz. prisidėti prie valgymo sutrikimų atsiradimo (Calogero et al., 2009).

Žiniasklaida yra būtent ta vieta, kur moters kūnas yra ypatingai sudaiktinimas ir tas šaltinis, iš kurio moterys gauna daugiausia informacijos apie tai, kaip turi atrodyti ideali moteris. Reklamoje moters kūnas ar t.t. kūno dalys yra vaizduojamos dažniau, nei vyrų (Hall and Crum, 1994). Žiniasklaidos dėmesio sutelkimas į moters išvaizdą siejamas su padidėjusiu moters susirūpinimu savo išvaizda ir neigiamai atsiliepia moters fizinei bei psichinei sveikatai (Aubrey, 2006; Harper and Tiggemann, 2008). Perdėtas susirūpinimas moters fizine išvaizda reklamoje moterį pateikia labiau kaip objektą, kuris leidžia pritraukti pirkėją ir parduoti prekę, negu kaip asmenybę, kuri yra įdomi vien tuo, kokia ji yra, o ne tuo, kaip ji atrodo.

Apibendrinant, galime daryti išvadas, jog moterį supančioje aplinkoje yra daugybė veiksnių, su kuriais susidūrus pastoviai sustiprinama ir palaikoma moters savo kūno sudaiktinimo būseną. Tie veiksniai, tai moters išvaizdą vertinantys žvilgsniai, "nušvilpimas", žiniasklaidoje vaizduojami lieknų moterų vaizdiniai, teigiami ir neigiami su išvaizda susiję komplimentai.

#### **2.4. Vyrų savo kūno sudaiktinimas**

Ne paslaptis, kad vyriškas kūnas mūsų visuomenėje taip pat, kaip ir moteriškas, turi t.t. idealų vaizdinį, kurį daugelis vyrų trokšta pasiekti. Sporto ir sveikatos reklamoje vyrai dažnai yra vaizduojami kaip sveikai įdege, išpūstais raumenimis, atletiški, plačiais pečiais, tvirta, išpūsta



krūtine (Dworkin and Wachs, 2009). Fredrickson ir Roberts dar 1997 metais pastebėjo, kad jeigu mūsų žiniasklaida ir toliau seks panašia kryptimi, kūno sudaiktinimas taps aktualia problema netik moterų, bet ir vyrų tarpe.

Tam, kad turėti tokį idealų kūną, kokį mums pateikia žiniasklaida, reikia įdėti nemažai papildomų pastangų. Dar prieš gerą dešimtmetį atliktas tyrimas parodė, kad su laiku vyrus žurnaluose pradėta vaizduoti vis raumeningesnius (Leit et al., 2001). Dabar jau yra aišku, jog vyrai, panašiai kaip ir moterys, yra linkę internalizuoti visuomenėje vyraujančius grožio standartus, t.y., priima iš visuomenės ateinančias žinutes apie tai, kaip turėtų atrodyti vyriškas vyras ir tapatinasi su jomis (Parent and Moradi, 2011). Dažnai susiduriantys su reklama ar vaizdiniais, kuriose dėmesio centre atsiranda lieknas, raumeningas vyriškas kūnas, vyrai yra labiau nepatenkinti savo kūnu, depresiškesni, palyginus su tais, kurie žiūri neutralią reklamą (Agliata and Dunn, 2004; McCabe and Ricciardelli, 2005), gali sutrikti jų valgymo įpročiai (Giles and Close, 2008).

Ar su laiku vis daugiau dėmesio skiriant ne tik moterų, bet ir vyrų išvaizdai, vyrai taip pat pradėti suvokti kaip objektai, bandė išsiaiškinti Bernard su kolegomis (2012). Atlikdami eksperimentinį tyrimą jie rėmėsi kognityvinės psichologijos idėjomis, jog atpažindami asmenį mes suvokiame sąsajas tarp formų bei esminių stimulo dalių: veido, kūno padėties, todėl apverstą žmogaus veidą ar kūno poziciją atpažinti yra sunkiau. Atpažįstant objektą įsijungia analitiniai procesai, mums nebūtina atsižvelgti į erdvines sąsajas tarp stimulo dalių, todėl apverstą objektą mes nesunkiai atpažįstame. Keliamos hipotezės, jog jeigu seksualiai atrodanti moteris yra suvokiama kaip objektas, o seksualiai atrodantis vyras – kaip asmuo (*angl.* as person), tuomet seksualiai atrodančios moters kūnas turėtų būti vienodai gerai atpažįstamas tiek vertikaloje, tiek apverstoje pozicijoje, o seksualiai atrodančio vyro kūnas turėtų būti geriau atpažįstamas vertikaloje, bet ne apverstoje pozicijoje. Tyrimo rezultatai parodė, jog seksualiai atrodančio vyro apverstą vaizdą atpažinti buvo sunkiau, negu seksualiai atrodančios moters. Tai reiškia, jog seksualiai atrodantis vyras paprastai yra suvokiamas kaip asmenybė (kaip žmogus), tuo metu, seksualiai atrodanti moteris – kaip objektas (Bernard et al., 2012). Patys autoriai pastebi, jog reikėtų tyrimų, kurie paaiškintų, kodėl seksualiai atrodančios moterys yra suvokiamos kaip objektas. Jankauskaitė (2004) aiškina, kad vyro kūnas pamažu taip pat tampa pasigerėjimo objektu, tačiau tokiu atveju jo įvaizdis įgyja daugiau homoseksualumo bruožų, dėl ko vyras ir toliau lieka suvokiamas kaip subjektas.

### **3. KŪNO SUDAIKTINIMO TYRIMAI LIETUVOJE**

Lietuvoje „kūno sudaiktinimo“ sąvoka dar nėra plačiai žinoma, nors atsiranda darbų, kuriuose pradedama apie tai kalbėti ir tyrinėti kūno sudaiktinimą (Erentaitė ir Malinauskienė, 2012).

Apskritai, Lietuvoje daugiau domimasi ne kūno sudaiktinimu, bet moters požiūriu į savo kūną, pasitenkinimu ar nepasitenkinimu savo kūnu (Jankauskienė ir Kardelis, 2002; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Vyrai, tuo metu, rečiau įtraukiami į tokius tyrimus.

Lietuvoje tiek jaunosoms merginoms, tiek vaikinams svarbi jų fizinė išvaizda (Bacevičienė ir kt., 2009). Vis dėlto, merginos turi daugiau su išvaizda susijusių disfunkcinių įsitikinimų (dėl išvaizdos patiria daugiau neigiamų emocijų, yra linkusios vertinti save remdamosi fizine išvaizda) (Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Paauglės paprastai be pagrindo mano, kad jų svoris yra per didelis ir jau nuo 13-15m. pradeda laikytis dietos (Jankauskienė ir Kardelis, 2002). Tokį realybės neatitinkantį kūno vaizdą padeda suformuoti ir Lietuvoje spausdinami žurnalai. Buzaitytės-Kašalynienės ir Rinkevičienės (2009) atliktas tyrimas parodė, jog daugelyje Lietuvoje spausdinamų žurnalų paauglėms, daugiau nei pusėje reklaminių nuotraukų pateikiami iš dalies arba visiškai anoreksijos požymius atitinkantys moterų kūno vaizdiniai. Daugelis merginų nurodė, jog žiūrint į žurnaluose pateikiamus modelius jų nuomonė apie savo kūną pablogėja.

Vis dėlto, Lietuvoje trūksta tyrimų, kurie tyrinėtų kūno vaizdą iš socialinės-kultūrinės perspektyvos. Erentaitė ir Malinauskienė (2012) tyrė paaugles merginas, ir nustatė, jog kūno sudaiktinimas paauglėms merginoms reikšmingai prognozuoja didesnius psichologinius sunkumus bei žemesnius gerovės rodiklius. Tačiau, Lietuvoje vis dar trūksta darbų, kuriuose būtų aiškinamasi, kiek stipriai yra linkę internalizuoti visuomenės požiūrį į kūną kaip į objektą Lietuvos jauni suaugę žmonės – tiek merginos, tiek vaikinai. Taip pat, svarbu išsiaiškinti, kaip tai siejama su Lietuvoje gyvenančių jaunų suaugusių subjektyvia gerove.

#### **4. SUBJEKTYVI GEROVĖ**

Subjektyvi gerovė – tai visai neseniai atsiradęs terminas, kuris leidžia iš mokslinės pusės atskleisti, kiek žmogus subjektyviai jaučiasi esąs laimingas, vertinant tiek kognityvinį, tiek emocinį aspektą (Diener, 1984; 2000). Siekiant įvertinti subjektyvę gerovę svarbūs yra trys komponentai: teigiamas emociingumas, neigiamas emociingumas ir pasitenkinimas gyvenimu (Diener, 1984; 2000; Lucas et al., 1996). Aukštą subjektyvios gerovės lygį turi tas žmogus, kuris jaučia daug teigiamų emocijų, retai išgyvena neigiamas emocijas ir yra patenkintas savo gyvenimu (Diener, 2000).

Emocinis subjektyvios gerovės komponentas, t.y. teigiamas ir neigiamas emociingumas, atskleidžia, kaip žmogus jaučiasi dėl savo gyvenimo (Diener, 2000). Teigiamas emociingumas siejamas su tuo, kiek asmuo jaučiasi energingas, aktyvus ir budrus (Watson et al., 1988). Aukštas teigiamas emociingumas atspindi būseną, kuomet asmuo jaučiasi labai energingas, pilnai susikaupęs, susidomėjęs. Tuo metu, žemas pozityvus emociingumas apibūdinamas kaip liūdesys, apatija.

Aukštas neigiamas emocingumas siejamas su subjektyviai išgyvenamu distresu, nemaloniu įsitraukimu į kažką, kas sukelia tokius jausmus kaip pyktis, panieka, pasibjaurėjimas, kaltė, baimė. Tuo metu, žemas neigiamas emocingumas atspindi vidinės tylos, ramybės būseną. Teigiamas ir neigiamas emocingumas yra tarpusavyje nesusiję (Diener, 1984; Watson et al., 1988). Tai reiškia, jog asmuo, turintis aukštą teigiamą emocingumą nebūtinai turės žemą neigiamą emocingumą ir atvirkščiai.

Kognityvinis subjektyvios gerovės komponentas, t.y. pasitenkinimas gyvenimu, atskleidžia, ką žmogus galvoja apie savo gyvenimą (Diener, 2000) ir atspindi bendrą asmens subjektyvų savo gyvenimo vertinimą (Pavot and Denier, 1993). Pasitenkinimas gyvenimu gali būti vertinamas kaip bendras pasitenkinimas gyvenimu ir pasitenkinimas t.t. gyvenimo sritimis (pvz. santuoka, darbu) (Ozmete, 2011). Nėra universalios struktūros, kuria remiantis mes galėtume įvertinti pasitenkinimą t.t. gyvenimo sritimis: tos sritys gali skirtis priklausomai nuo amžiaus, kultūros ir pan. (Diener, 1984). Diener ir kolegų (1985) nuomone, svarbiau yra domėtis, ką asmuo apskritai galvoja apie savo gyvenimą, vertinant jo bendrą pasitenkinimą gyvenimu, o ne apibendrintai kalbėti, kiek jis yra patenkintas t.t. gyvenimo sritimis. Todėl šiame darbe domėsimes kūno sekimo, kūno gėdos ir su išvaizda susijusių įveikos strategijų sąsajomis su bendru pasitenkinimu gyvenimu.

## **5. KŪNO SUDAIKTINIMAS IR SUBJEKTYVI GEROVĖ**

Kalbėdami apie kūno sudaiktinimą autoriai iškart numatė, jog tai bus neigiamai susiję su moters savijauta bei požiūriui į save (Fredrickson and Roberts, 1997; McKinley and Hyde, 1996). Kūno sudaiktinimas yra susijęs su tuo, jog moteris ne tik pradeda žemiau save vertinti, padidėja jos depresiškas, atsiranda valgymo sutrikimai (Chen and Russo, 2010; Choma et al., 2010; Muehlenkamp and Baglama, 2002), bet kartu nukenčia ir bendra moters subjektyvi gerovė (Choma et al., 2009; Mercurio and Landry, 2008). Į tyrimus vis dažniau įtraukiant vyrus pastebimos panašios kūno sudaiktinimo pasekmės vyrams (Chen and Russo, 2010; Grabe et al, 2007; McKinley, 1998).

### **5.1. Kūno sudaiktinimas ir moterų subjektyvi gerovė**

Tyrimų, kuriuose būtų nagrinėjamos kūno sudaiktinimo sąsajos su subjektyvia gerove nėra daug. Vienuose jų kūno sudaiktinimo sąsajos su subjektyvia gerove vertinamos bendrai, neskaidant subjektyvios gerovės į emocijų ir kognityvinių komponentus (Choma et al., 2009). Kituose vertinamos kūno sudaiktinimo sąsajos tik su kognityviniu subjektyvios gerovės komponentu (t.y. pasitenkinimu gyvenimu) (Mercurio and Landry, 2008).

Tyrimai, kuriuose nagrinėjamos kūno sudaiktinimo sąsajos su subjektyvia gerove, nustatomos tiek tiesioginės tiek netiesioginės sąsajos tarp šių dviejų kintamųjų (Choma et al., 2009; Mercurio

and Landry, 2008). Vis dėlto, dažniausiai kalbama apie netiesioginį ryšį tarp kūno sudaiktinimo ir sumažėjusios subjektyvios gerovės ar pasitenkinimo gyvenimu (Choma et al., 2009; Mercurio ir landry, 2008). Tai parodo, koks sudėtingas yra šis procesas. Apie netiesiogines kūno sudaiktinimo pasekmes moters savijautai bei šio proceso sudėtingumą kalbėjo ir kiti autoriai, kurie nustatė jog kūno sudaiktinimas moterims siejasi su aukštesniais kūno gėdos, nerimo dėl išvaizdos įverčiais, o tai, tuo metu, su aukštesniais depresijos simptomų įverčiais (Chen and Russo, 2010), valgymo sutrikimais (Tiggemann and Kurig, 2004), sumažėjusiu savęs vertinimu (Choma et al., 2010).

Daugelyje tyrimų kūno gėdos jausmas atlieka tarpinio kintamojo vaidmenį tarp kūno sudaiktinimo ir pasekmių (Szymanski and Henning, 2007; Tiggemann and Kurig, 2004). Vis dėlto, tie patys tyrimai rodo, jog gėda dėl kūno taip pat ir tiesiogiai siejasi su pasekmėmis moters gerovei. Daugelyje tyrimų gėda dėl kūno tiesiogiai siejama su padidėjusiu nerimu dėl išvaizdos, sumažėjusiu savęs vertinimu (Choma et al., 2010), valgymo sutrikimais, depresine nuotaika (Tiggemann and Kurig, 2004), sumažėjusia subjektyvia gerove (Choma et al., 2009), žemesniu pasitenkinimu gyvenimu (Mercurio and Landry, 2008). Panašūs rezultatai pastebimi ir vyrų imtyje (Chen and Russo, 2010; Hallsworth et al., 2005; Tiggemann and Kurig, 2004)

Trūksta tyrimų, kurie atskleistų kūno sudaiktinimo sąsajas su moters emociine savijauta dėl savo gyvenimo, t.y. teigimu ir neigiamu emociingumu atskirai. Iš apžvelgtų tyrimų matome, jog dėl kūno sudaiktinimo moterys patiria daugiau neigiamų emocijų (e.g. Chen and Russo, 2010; Choma et al., 2010). Neigiamos emocijos, tokios kaip nerimas dėl išvaizdos, kūno gėdijimasis, yra susijusios labiau su moters išvaizda, negu su tuo, kaip apskritai moteris yra linkusi jaustis dėl savo gyvenimo. Tačiau galima daryti prielaidą, jog nuolat išgyvenamas distresas, kurį sukelia per didelis visuomenės dėmesio sutelkimas į išvaizdą bei moters noras atitikti visuomenės kuriamus idealus lems, jog moteris savo gyvenime patirs mažiau pozityvių ir daugiau neigiamų jausmų.

Apibendrinant, galime sakyti, jog kūno sudaiktinimas moterims tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai siejamas su sumažėjusia bendra subjektyvia gerove ar sumažėjusiu pasitenkinimu gyvenimu. Nėra aišku, kaip kūno sudaiktinimas yra susijęs su emociniais subjektyvios gerovės komponentais atskirai. Vis dėlto, apžvelgti tyrimai leidžia daryti prielaidą, jog dėl kūno sudaiktinimo atsirandantis neigiami su išvaizda susiję emociniai išgyvenimai lems, jog bendrai gyvenime moteris patirs daugiau neigiamų ir mažiau pozityvių jausmų.

## **5.2. Kūno sudaiktinimas ir vyrų subjektyvi gerovė**

Kalbant apie kūno sudaiktinimą, skirtumai tarp lyčių egzistuoja: moterys yra labiau linkusios sudaiktinti savo kūną, nei vyrai (Tiggemann and Kurig, 2004). Nepaisant to, kūno sudaiktinimo

šąsajos su depresiškumu, savęs vertinimu ar valgymo sutrikimais vyrų imtyje, lyginant su moterimis, yra panašios (Strelan and Hargreaves, 2005). Tuo pat metu, trūksta tyrimų, kurie įvertintų, kaip kūno sudaiktinimas siejamas su vyrų subjektyvia gerove.

Kai kuriuose tyrimuose atsiskleidžia susirūpinimo savo išvaizda šąsajos su pasitenkinimu t.t. gyvenimo sritimis. Valois ir kt. (2003) atliktas tyrimas parodė, jog 15-18 metų paaugliai vaikinai, kurie yra nepatenkinti savo svoriu (t.y. galvoja, jog sveria per daug ar per mažai) dažniau laikosi dietų, vartoja tabletes, skirtas svorio kontrolei, laisvinamuosius ir kartu tokie vaikinai yra mažiau patenkinti t.t. gyvenimo srytimis (t.y. šeima, draugais, mokykla, savimi, gyvenamąja aplinka ir apskritai gyvenimu). Kitas tyrimas parodė, jog vyrai, kurie turi aukštą kūno sudaiktinimą ir kurie yra linkę sudaiktinti savo partnerę, yra labiau nepatenkinti tarpasmeniniais bei intymiais santykiais su savo antrąja puse, negu tie, kurių savo kūno sudaiktinimas bei partnerės sudaiktinimas yra žemi (Zurbriggen et al., 2011).

Bandant išsiaiškinti vyrų savo kūno sudaiktinimo šąsajas su depresiškumu, savęs vertinimu ar valgymo sutrikimais, tyrimų rezultatai prieštaringi. Dauguma tyrimų rodo, jog moterys, palyginus su vyrais, yra labiau linkusios sekti savo kūną, taip pat jaučia didesnę gėdą dėl savo kūno (Chen and Russo, 2010; Grabe et al, 2007; McKinley, 1998). Tuo metu, vertinant šių dviejų kintamųjų šąsajas su depresiškumu, kai kuriuose tyrimuose skirtumų tarp lyčių nerandama (Chen and Russo, 2010; Grabe et al., 2007). Kitur, tuo tarpu, kūno gėdijimasis vyrams siejasi tik su valgymo sutrikimais, bet ne depresine nuotaika (Tiggemann and Kurig, 2004). McKinley (1998) tyrime kūno sekimas buvo susijęs su žemesniu savo kūno vertinimu (*angl.* lower body esteem), tačiau žiūrint 10 metų perspektyvoje, šios šąsajos išlieka tik moterų imtyje (McKinley, 2006).

Kalbant apie tai, kaip vyrai emociškai išgyvena savo kūno sudaiktinimą, tyrimų rezultatai prieštaringi. Vienuose tyrimuose kūno sekimas vyrams tiesiogiai siejamas su kūno gėdijimusi (Chen and Russo, 2010; Parent and Moradi, 2011), kitur kūno sekimas tiesiogiai siejamas su nerimu dėl išvaizdos, bet ne kūno gėda (Hallsworth et al., 2005). Tiggemann ir Kurig (2004) tyrime rastos įdomios šąsajos vyrų imtyje: kūno sudaiktinimas kaip bruožas buvo neigiamai susijęs su kūno gėdos jausmu. Tai reiškia, jog aukštesnį kūno sudaiktinimą kaip bruožą turintys vyrai turėtų jausti mažesnę kūno gėdą. Tai prieštarauja pačiai kūno sudaiktinimo teorijai (McKinley and Hyde, 1996) bei daugeliui tyrimų (e.g. Fredrickson et al., 1998; Szymanski and Henning, 2007). Aiškinama, jog gali būti, kad tai yra susiję su tuo, kad skalė, sukurta Fredrickson ir Roberts (1997), kuri matuoja kūno sudaiktinimą kaip bruožą (*angl.* Self-Objectification Scale), yra skirta būtent moterims. Šiame klausimyne pagal svarbą reikia išranguoti įvairius kūno požymius, tokius kaip „svoris“, „jėga“,

„gerai išryškėję raumenys“ ir kt.. Gali būti, kad kai kurias sąvokas vyrai ir moterys suvokia skirtingai, pavyzdžiui: „jėgą“ moterys sieja su kompetencija, o vyrai – su išvaizda. Tuo metu, McKinley ir Hyde (1998) kūno sudaiktinimo skalės (*angl.* Objectified Body Consciousness Scale) patikimumas ir validumas buvo patvirtinti taip pat ir vyrų imtyje.

Apibendrinant, kūno sudaiktinimo sąsajos su vyrų subjektyvia gerove nėra visai aiškios. Vyrai, kurie yra susirūpinę savo išvaizda, paprastai yra mažiau patenkinti t.t. gyvenimo sritimis. Tai, kaip vyrai emociškai išgyvena kūno sudaiktinimą, tyrimų rezultatai prieštaringi: vienuose kūno sudaiktinimas siejamas su gėda dėl kūno, nerimu dėl išvaizdos, depresiškumu, sumažėjusiu savęs vertinimu, kituose tyrimuose ne visos šios sąsajos yra patvirtinamos.

## **6. SU IŠVAIZDA SUSIJUSIOS ĮVEIKOS STRATEGIJOS IR SUBJEKTYVI GEROVĖ**

Apžvelgti tyrimai leidžia suprasti, jog kasdienėje aplinkoje mus supa daugybė veiksnių, kurie paskatina sudaiktinti savo kūną. Tiek moterys, tiek vyrai nuolat kovoja su kylančiu gėdos, nerimo jausmais, ramybės neduodančiomis mintimis apie tai, kaip jie atrodo ir ką apie juos galvoja aplinkiniai (Grabe et al., 2007; Tiggemann and Kurig, 2004). Ši nemaloni būseną verčia ieškoti būdų, kurie padėtų įveikti kylančius neigiamus jausmus.

Lazarus ir Folkman (1987) savo transakcijos teorijoje kalbėjo apie tai, jog mes nuolat vertiname tai, kas su mumis vyksta bei kokią įtaką tai turi mūsų subjektyviai gerovei. Atsidūrę stresinėje situacijoje mes ieškome būdų, kurie padėtų pakeisti tai, kas yra nepageidaujama ar kelia distresą. Įveikos strategijos – tai mechanizmai, kurie leidžia sumažinti psichologinę bei emocinę įtampą tarp individo ir aplinkos (Cash et al., 2005).

Kuomet stresinė situacija kelia grėsmę asmens kūno vaizdai, paprastai įtampai bei nerimui sumažinti naudojama viena iš trijų galimų įveikos strategijų: susirūpinimas išvaizda, vengimas arba pozityvus racionalus priėmimas (Cash et al., 2005). Susirūpinimo išvaizda strategija siejasi su tuo, jog dėmesys sutelkiamas į išvaizdą ir bandoma įvairiais būdais ją maskuoti ar taisyti, jeigu matomi kažkokie trūkumai. Vengimo strategija naudojantys stengiasi įvairiais būdais išvengti grėsmę kūno vaizdai keliančių minčių ir jausmų. Pavyzdžiui, vengia žiūrėti į veidrodį. Kita strategija – tai pozityvus racionalus priėmimas. Tai mąstymas ir elgesys, kuris akcentuoja pozityvų rūpinimąsi savimi bei racionalų pokalbį su savimi ir savo patirties priėmimą. Žmogus, naudojantis šią strategiją, pavyzdžiui, primintų sau, jog jis turi kitų svarbių gerų savybių, negu vien tik jo išvaizda.

Kalbant apie lyčių skirtumus, tyrimų rezultatai rodo, jog moterys, palyginus su vyrais, yra labiau linkusios naudoti visas su išvaizda susijusias įveikos strategijas (Cash et al., 2005). Ypatingai

didesnis lyčių skirtumas pastebimas kalbant apie susirūpino išvaizda strategijos naudojimą. Merginos labiau, nei vaikinai, yra linkusios naudoti šią strategiją (Cash et al., 2005).

Nors teoriškai su išvaizda susijusios įveikos strategijos skirtos tam, kad sumažintų įtampą ir leistų pasijausti geriau, ne visos jos turi teigiamą poveikį asmens psichinei bei fizinei sveikatai. Tyrimai rodo, jog tiek moterys, tiek vyrai, kurie yra linkę naudoti vengimo arba susirūpinimo išvaizda strategiją, yra labiau nepatenkinti savo kūnu, dėl savo išvaizdos patiria daugiau neigiamų emocijų, yra labiau linkę save vertinti remdamiesi fizine išvaizda, o jų su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė (*angl.* Body Image Quality of Life) yra žemesnė (Cash, 2005; Cash et al., 2005) išsiaiškino.). Vengimo bei susirūpinimo išvaizda strategijos tiek moterims, tiek vyrams siejosi su žemesniu savęs vertinimu bei padidėjusia valgymo sutrikimų tikimybe.

Pozityvus racionalus priėmimas vyrams silpnai, tačiau teigiamai siejosi su dėl kūno vaizdo patiriamomis neigiamomis emocijomis, noru save vertinti remiantis fizine išvaizda bei noru atrodyti kuo geriau, didesne valgymo sutrikimų tikimybe, bet nesusiję su savęs vertinimu (Cash et al., 2005). Moterims pozityvaus racionalaus priėmimo strategija siejosi su mažesniu polinkiu save vertinti remiantis fizine išvaizda, aukštesniu savęs vertinimu, mažesne valgymo sutrikimų tikimybe, jos patyrė mažiau su kūno vaizdu susijusių neigiamų emocijų.

Choma su kolegomis (2009) atliktas tyrimas parodė, jog tokios įveikos strategijos, kaip vengimas ir pozityvus racionalus priėmimas, yra tiesiogiai susijusios su subjektyvia gerove. Vengimo strategiją naudojančios merginos turi žemesnę subjektyvią gerovę, daugiau depresijos simptomų. Tuo metu, pozityvaus racionalaus priėmimo strategiją naudojančių merginų subjektyvi gerovė yra aukštesnė. Susirūpinimo išvaizda strategija merginoms buvo siejama su padidėjusia valgymo sutrikimų tikimybe. Tačiau nebuvo rasta statistiškai reikšmingo ryšio tarp susirūpinimo išvaizda strategijos naudojimo ir bendros subjektyvios gerovės.

Apibendrinant, galime sakyti, jog merginos yra labiau linkusios naudoti su išvaizda susijusias įveikos strategijas, nei vaikinai. Tačiau naudojamų įveikos strategijų sąsajos su pasekmėmis tarp lyčių yra panašios. Pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos naudojimas siejamas su geresne merginų subjektyvia gerove, o vengimo strategijos naudojimas – su žemesne merginų subjektyvia gerove. Susirūpino išvaizda strategija nėra susijusi su merginų subjektyvia gerove, tačiau taip pat, kaip ir vengimo strategija, turi daugiau neigiamų psichologinių pasekmių tiek merginoms, tiek vaikinams. Trūksta tyrimų, kurie nagrinėtų įveikos strategijų sąsajas su subjektyvia gerove vyrų imtyje bei atskirais subjektyvios gerovės komponentais.

## 7. TYRIMO PROBLEMA, TIKSLAS, UŽDAVINIAI

Iš apžvelgtos literatūros matome, jog kūno sudaiktinimas yra būdingas tiek moterims, tiek vyrams (Chen and Russo, 2010; Tiggemann and Kurig, 2004). Kalbant apie kūno sudaiktinimo sąsajas su subjektyvia gerove tyrimų rezultatai skirtingi. Vieni jų randa tik netiesioginį ryšį tarp kūno sudaiktinimo ir subjektyvios gerovės (Choma et al., 2009). Kitur randamas tiek tiesioginis, tiek netiesioginis ryšis tarp kūno sudaiktinimo ir pasitenkinimo gyvenimu (Mercurio and Landry, 2008). Tačiau trūksta tyrimų, kurie domėtusi kūno sudaiktinimo sąsajomis su emociniais subjektyvios gerovės komponentais: teigiamu bei neigiamu emocingumu atskirai.

Trūksta tyrimų, kurie bandytų išsiaiškinti, koks yra ryšis tarp kūno sudaiktinimo, kūno gėdos ir subjektyvios gerovės komponentų į tyrimus įtraukiant ir vyrus. Yra tik žinoma, jog susirūpinimas savo išvaizda vyrams taip pat sukelia nemalonius išgyvenimus (kūno gėdą, nerimą dėl išvaizdos) (Tiggemann and Kurig, 2004), sumažėjusį pasitenkinimą t.t. gyvenimo sritimis (Valois et al., 2003; Zurbriggen et al., 2011). Pavyko rasti tik vieną Lietuvoje atliktą tyrimą, kuriame domėtasi paauglių merginų savo kūno sudaiktinimo sąsajomis su subjektyviu pasitenkinimu gyvenimu (Erentaitė ir Malinauskienė, 2012). Vis dėlto trūksta tyrimų, kurie nagrinėtų kūno sudaiktinimo sąsajas su subjektyvios gerovės komponentais Lietuvos jaunų suaugusių, vaikinių ir merginų, tarpe.

Taip pat trūksta tyrimų, kurie bandytų išsiaiškinti, koks yra ryšys tarp su išvaizda susijusių įveikos strategijų ir subjektyvios gerovės komponentų. Yra tik žinoma, jog vengimas ir susirūpinimas išvaizda yra tos įveikos strategijos, kurios turi neigiamas psichologines pasekmes tiek vyrams, tiek moterims (Cash et al., 2005). Pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija, tuo metu, moterims siejama su geresne bendra subjektyvia gerove (Choma et al., 2009).

Darbe keliami **problema**: Koks yra ryšys tarp kūno sudaiktinimo, kūno gėdos, su išvaizda susijusių įveikos strategijų bei subjektyvios gerovės komponentų jaunų suaugusių tarpe?

Šio darbo **tikslas** yra ištirti kūno sekimo, kūno gėdos ir su išvaizda susijusių įveikos strategijų pasireiškimą jaunų suaugusių vyrų ir moterų imtyje bei išsiaiškinti, kaip kūno sekimas, gėda dėl kūno ir su išvaizda susijusios įveikos strategijos yra susijusios su subjektyvios gerovės komponentais (teigiamu ir neigiamu emocingumu bei pasitenkinimu gyvenimu).

Keliami 3 pagrindiniai uždaviniai:

1. Išsiaiškinti merginų ir vaikinių kūno sekimo, gėdos dėl kūno ir su išvaizda susijusių įveikos strategijų išreikštumo skirtumus.
2. Išsiaiškinti, kaip kūno sekimas, gėda dėl kūno ir su išvaizda susijusios įveikos strategijos yra susijusios su jaunų suaugusių subjektyvios gerovės komponentais.



3. Išsiaiškinti, ar kūno sekimas, gėda dėl kūno bei su išvaizda susijusios įveikos strategijos leidžia numatyti jaunų suaugusių subjektyvią gerovę.

Iš mūsų tikslo, uždavinių ir prieš tai apžvelgtų tyrimų kyla tokios **hipotezės**:

1. Merginų kūno sudaiktinimo ir gėdos dėl kūno įverčiai aukštesni, nei vaikinų.
2. Merginos yra labiau linkusios naudoti visas su išvaizda susijusias įveikos strategijas, nei vaikinai.
3. Kūno sudaiktinimas ir gėda dėl kūno yra susiję su jaunų suaugusių subjektyvios gerovės komponentais:
  - 3.1. Teigiamai susiję su neigiamu emocijumu.
  - 3.2. Neigiamai susiję su teigiamu emocijumu ir pasitenkinimu gyvenimu.
4. Su išvaizda susijusios įveikos strategijos yra susijusios su jaunų suaugusių subjektyvios gerovės komponentais:
  - 4.1. Pozityvaus racionalaus priėmimo strategija neigiamai susijusi su neigiamu emocijumu ir teigiamai susijusi su teigiamu emocijumu bei pasitenkinimu gyvenimu.
  - 4.2. Vengimo ir susirūpinimo išvaizda strategijos teigiamai susijusios su neigiamu emocijumu ir neigiamai susijusios su teigiamu emocijumu bei pasitenkinimu gyvenimu.
5. Kūno sekimas, gėda dėl kūno ir su išvaizda susijusios įveikos strategijos leidžia numatyti subjektyvios gerovės įverčius:
  - 5.1. Kūno sekimas, gėda dėl kūno, vengimo ir susirūpinimo išvaizda strategijos leidžia numatyti sumažėjusį teigiamą emocijumą, padidėjusį neigiamą emocijumą ir sumažėjusį pasitenkinimą gyvenimu.
  - 5.2. Pozityvaus racionalaus priėmimo strategija leidžia numatyti padidėjusį teigiamą emocijumą, sumažėjusį neigiamą emocijumą bei padidėjusį pasitenkinimą gyvenimu.

### III. METODIKA

#### 1. TYRIMO DALYVIAI

Tyrimui naudota patogioji imtis Mykolo Romerio Universiteto ir Vilniaus Siuvėjų ir Automechanikų mokyklos 18-25 metų jauni suaugę vaikinai ir merginos. Tiriamųjų amžiaus vidurkis  $M = 20,99$  ( $SD = 2,06$ ). Merginų amžiaus vidurkis  $M = 21,24$  ( $SD = 1,50$ ), vaikinių  $M = 20,7$  ( $SD = 2,55$ ). Tyrime dalyvavo 70 merginų ir 60 vaikinių ( $N = 130$ ). Pagal tautybę tyrimo dalyviai pasiskirstė taip: 71,3% - lietuviai, 21,7% - lenkai, 6,2% - rusai, 8% įrašė kitą variantą.

#### 2. ĮVERTINIMO BŪDAI

Tyrimas atliktas anketinės apklausos būdu. Buvo renkama bendra informacija apie tiriamųjų lytį, amžių ir tautybę. Tiriami psichologiniai konstruktai įvertinti žemiau nurodytais klausimynais.

**Kūno sudaiktinimas.** Šiame darbe renkama informacija apie du kūno sudaiktinimo komponentus: kūno sekimą ir gėdą dėl kūno.

**Kūno sekimas.** Kūno sekimas matuojamas naudojant savo kūno kaip objekto suvokimo skalės (*angl.* Objectified Body Consciousness Scale (OBCS); McKinley and Hyde, 1996) kūno sekimo (*angl.* self surveillance) subskalę. Šios subskalės patikimumas ir validumas patvirtintas taip pat ir vyrų imtyje (McKinley, 1998). Į lietuvių kalbą ši metodika išversta lekt. R. Garckijos, gavus vienos iš autorių, McKinley, leidimą. Metodika aprobuota atliekant magistro darbą. Tikrinant savo kūno kaip objekto suvokimo skalės validumą buvo atliekama faktorinė analizė, kurios rezultatai parodė, jog vienas iš kūno sekimo subskalės teiginių nepatenka į jokių faktorių. Atlikus dvigubo vertimo procedūrą buvo gautas aukštas subskalės vidinis suderinamumas Cronbacho  $\alpha = 0,76$ .

Originalioje skalės versijoje pateikiami 8 teiginiai (McKinley and Hyde, 1996). Šiame darbe remiamasi lietuviška skalės versija, kurią sudaro 7 teiginiai, atspindintys, kiek asmuo yra linkęs sekti savo kūną, stebėti jį iš trečio asmens pozicijos. Kiekvienas teiginys vertinamas 7 balų skalėje nuo „visiškai nesutinku“ iki „visiškai sutinku“. Aukštesni balai atspindi dažną savo išvaizdos tikrinimą, individas galvoja apie savo kūno iš „Kaip aš atrodau“ pozicijos; žemesni balai atspindi retą savo išvaizdos stebėjimą, galvojimą apie savo kūną iš „Kaip aš jaučiuosi“ pozicijos. Skalės teiginių pavyzdžiai: „Aš daug kartų per dieną galvoju, kaip aš atrodau.“ „Man svarbiau, kad mano drabužiai būtų patogūs, nei gražiai atrodytų.“ (teiginys skaičiuojant vertinamas atvirkščiai). Šiame tyrime savo kūno stebėjimo subskalės vidinis suderinamumas Cronbacho  $\alpha = 0,74$

**Gėda dėl kūno.** Gėda dėl kūno matuojama naudojant savo kūno kaip objekto suvokimo skalės (OBCS; McKinley and Hyde, 1996) gėdos dėl kūno (*angl.* body shame) subskalę. Ši subskalė leidžia išmatuoti, kaip stipriai individas gėdijasi savo kūno, kuomet jis neatitinka visuomenėje

priimtų idealaus kūno standartų. Taip pat patvirtintas šios subskalės patikimumas ir validumas vyrų imtyje (McKinley, 1998). Į lietuvių kalbą ši metodika išversta R. Garckijos, gavus vienos iš autorių, McKinley, leidimą. Metodika aprobuota atliekant magistro darbą. Tikrinant subskalės validumą rezultatai parodė, jog kintamieji, patenkantys į kūno gėdos skalę, atitinka originalią skalės versiją. Atlikus dvigubo vertimo procedūrą buvo gautas aukštas subskalės vidinis suderinamumas Cronbacho  $\alpha = 0,70$ .

Kūno gėdos subskalę sudaro 8 teiginiai. Kiekvienas teiginys vertinamas 7 balų skalėje nuo „visiškai nesutinku“ iki „visiškai sutinku“. Aukštesni balai atspindi galvojamą apie save kaip apie blogą asmenį, jeigu kūnas neatitinka įsivaizduojamų socialinių lūkesčių; žemesni balai rodo teigiamą savęs vertinimą netgi jeigu kūnas ir neatitinka kultūrinių lūkesčių. Skalės teiginių pavyzdžiai: „Kai negaliu kontroliuoti savo svorio, manau, kad kažkas su manimi negerai.“ „Aš niekad negalvoju, kad su manim kažkas negerai, jeigu aš nepakankamai mankštinausi.“ (teiginys skaičiuojant vertinamas atvirkščiai). Šiame tyrime kūno gėdos subskalės vidinis suderinamumas lygus 0,70.

**Su išvaizda susijusios įveikos strategijos.** Informacija apie naudojamas su išvaizda susijusias įveikos strategijas buvo renkama naudojant BICSI klausimyną (*angl.* BICSI: Body Image Coping Strategies Inventory; Cash et al., 2005). Gavus klausimyno autoriaus, T. F. Cash, leidimą, kartu su bakalauro vadove lekt. R. Erentaite atlikome dvigubą klausimyno vertimą, kurio metu reikšmingų skirtumų tarp klausimyno originalo ir vertimo nebuvo rasta. Klausimyną sudaro trys įveikos strategijų skalės: vengimo įveikos strategija (*angl.* avoidance coping), susirūpinimo išvaizda įveikos strategija (*angl.* appearance fixing coping) ir pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija (*angl.* positive rational acceptance coping).

Klausimyno konstrukto validumui patikrinti buvo atlikta tiriamoji faktorinė analizė. Duomenų tinkamumą faktorinei analizei patvirtina KMO (Kaiserio-Majerio-Olkino) matas, siekiantis 0,732 ir Bartleto sferiškumo kriterijus ( $p < 0,01$ ). Remiantis teorine klausimyno samprata (Cash, 2005) faktorinei analizei iš karto buvo parinkti trys faktoriai.

Faktorinės analizės rezultatai po Promax pasukimo didžiaja dalimi atitiko prognozuotą teiginių pasiskirstymą. Pirmi trys faktoriai paaiškina 33,08% bendros dispersijos (*žr.* Priedas Nr. 1). Su išvaizda susijusių įveikos strategijų faktorių svoriai pateikiami 2-ame priede. Pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategijos (pirmasis faktorius) svoriai yra nuo 0,34 iki 0,70. Susirūpinimo išvaizda įveikos strategijos (antrasis faktorius) – nuo 0,29 iki 0,62. Tuo metu, vengimo įveikos strategijos (trečiasis faktorius) – nuo 0,41 iki 0,61.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, jog pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategijos visi teiginiai susigrupavo į vieną faktorių. Tuo metu, vengimo ir susirūpinimo išvaizda įveikos strategijų kai kurie teiginiai apsiskeitė vietomis. Nepaisant kai kurių neatitikimų, skalės buvo paliktos tokios, kaip originalioje versijoje, kad galima būtų palyginti rezultatus.

**Pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija.** Pozityvaus racionalaus priėmimo strategiją naudojančys individai stengiasi mintimis ir elgesiu akcentuoti pozityvų rūpinimąsi savimi bei racionalų pokalbį su savimi ir savo patirties priėmimą. Šią skalę sudaro 11 teiginių. Skalės teiginių pavyzdžiai: „Kuomet mano kūno vaizdai kyla kažkokios grėsmės ar iššūkiai, aš primenu sau apie savo gerąsias savybes.“. Aukštesni balai atspindi dažną šios įveikos strategijos naudojimą, kuomet asmuo blogai jaučiasi, ar blogai galvoja apie savo išvaizdą. Tyrime pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategijos skalės vidinis suderinamumas Cronbacho  $\alpha = 0,81$ .

**Susirūpinimo išvaizda įveikos strategija.** Susirūpinimo išvaizda strategiją naudojančys individai deda pastangas tam, kad įvairiais būdais užmaskuotų ar pataisytų savo išvaizdą, jeigu matomi kažkokie trūkumai. Šią skalę sudaro 10 teiginių, pvz.: „Kuomet mano kūno vaizdai kyla kažkokios grėsmės ar iššūkiai, aš darau kažką, kad atrodyčiau patrauklesnė(-is).“. Aukštesni balai atspindi dažną šios įveikos strategijos naudojimą, kuomet asmuo blogai jaučiasi, ar blogai galvoja apie savo išvaizdą. Tyrime susirūpinimo išvaizda įveikos strategijos skalės vidinis suderinamumas Cronbacho  $\alpha = 0,80$ .

**Vengimo įveikos strategija.** Vengimo strategiją naudojančys individai siekia išvengti kūno vaizdai grėsmę keliančių minčių ir jausmų. Šią skalę sudaro 10 teiginių, pvz.: „Kuomet mano kūno vaizdai kyla kažkokios grėsmės ar iššūkiai, aš vengiu žiūrėti į save veidrodyje“. Aukštesni balai atspindi dažną šios įveikos strategijos naudojimą, kuomet asmuo blogai jaučiasi, ar blogai galvoja apie savo išvaizdą. Tyrime vengimo įveikos strategijos skalės vidinis suderinamumas Cronbacho  $\alpha = 0,67$ .

**Subjektyvi gerovė.** Subjektyvios gerovės komponentams išmatuoti buvo naudojami pasitenkinimo gyvenimu bei teigiamo ir neigiamo emocingumo klausimynai.

**Pasitenkinimas gyvenimu.** Informacija apie pasitenkinimą gyvenimu renkama naudojant subjektyvaus pasitenkinimo gyvenimu skalę (*SWL: Satisfaction With Life Scale*, Pavot and Diener, 1993). Skalę sudaro 5 teiginiai, kuriuose atsispindi, kiek tiriamieji jaučiasi patenkinti savo gyvenimu. Aukštesni įverčiai rodo didesnę pasitenkinimą gyvenimu. Kiekvienas teiginys vertinamas 7 balų Likert tipo skalėje: nuo 1 (*visiškai nesutinku*) iki 7 (*visiškai sutinku*). Šios skalės teiginių

pavyzdžiai: „Mano gyvenimas artimas idealiam“, „Aš patenkintas savo gyvenimu“. Cronbacho alpha šio tyrimo duomenims yra 0,79.

Ši skalė išversta į lietuvių kalbą MRU Psichologijos katedros projekto Jaunimo pozityvios raidos tyrimas autorių. Leidimą naudoti skalę šiame tyrime suteikė viena iš minėto projekto tyrėjų – Rasa Erentaitė.

***Teigiamas ir neigiamas emociingumas.*** Teigiamas ir neigiamas emociingumas buvo matuojami naudojant į lietuvių kalbą išvarstą PANAS (Watson and Clark, 1999) klausimyną. Klausimynas išverstas prof. Žukauskienės, kuri ir suteikė leidimą naudoti šį klausimyną.

Klausimyną sudaro dvi subskalės teigiamam ir neigiamam emociingumui išmatuoti. Kiekvieną subskalę sudaro po 10 būdvardžių. Teigiamo emociingumo subskalės būdvardžių pavyzdžiai: stipri(-us), judri(-us). Neigiamo emociingumo subskalės būdvardžių pavyzdžiai: prislėgta(-as), bijanti(-is). Tiriamųjų prašoma pažymėti, kaip jie apskritai yra linkę jaustis. Vertinama 5 balų skale: nuo 1 (*visiškai ne arba labai mažai*) iki 5 (*labai daug*). Šiame tyrime Cronbacho  $\alpha$  teigiamam emociingumui lygi 0,72. Neigiamam emociingumui Cronbacho  $\alpha = 0,86$ .

### 3. TYRIMO EIGA

Tyrimas vyko Mykolo Romerio universitete. Studentai pildė klausimynus paskaitų metu sutikus jų dėstytojams. Kita dalis anketų buvo pildoma Vilniaus Siuvėjų ir Automechanikų profesinės mokyklos mokinių jų pamokų metu gavus direktorės bei mokytojų sutikimą. Šiai profesinei mokyklai, direktorės pageidavimu, buvo suteiktas grįžtamasis ryšis pristatant tyrime gautus rezultatus. Klausimynų pildymas užtruko apie 20 min.

Prieš pateikiant klausimynus, buvo žodžiu atsiklausta studentų, ar jie sutinka dalyvauti tyrime, primenant jų teisę atsisakyti. Tiriamiesiems buvo paaiškinta, kad šio tyrimo duomenys bus panaudoti magistriniam darbui, o rezultatai bus pristatomi apibendrintai. Gavus žodinius sutikimus, buvo pateikta instrukcija, kaip užpildyti klausimynus. Paaiškinta, kad reikia nurodyti tik savo lytį ir amžių ir nereikia nurodyti savo vardo bei pavardės. Buvo paaiškinta, kad bus užtikrintas konfidencialumas, tad pildant testus gali būti nuoširdžiais ir, kad nėra blogų ar gerų atsakymų.

Rezultatų apdorojimui naudojama statistinių duomenų paketas SPSS 15.0 for Windows. Atlikta aprašomoji statistinė duomenų analizė: apskaičiuoti vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, asimetrijos ir statumo koeficientai. Vidurkiai lyginti taikant Stjudento t kriterijų dviems nepriklausomoms imtims ir Mann-Whitney'o neparametrinį kriterijų. Sąsajos įvertintos remiantis parametriniu Pearsono tiesinės koreliacijos koeficientu ir neparametriniu Spearmano ranginės koreliacijos koeficientu. Prognozės nustatytos skaičiuojant daugialypę regresinę analizę.

## IV. TYRIMO REZULTATAI

### 1. APRAŠOMOJI STATISTIKA

Kiekybiniams kintamiesiems, kuriuos vėliau naudosime analizėje, atlikome vienmatę žvalgomąją analizę naudodami Explore procedūrą (žr. 1 lentelė). Iš lentelėje pateiktų duomenų matome, jog kintamųjų „Gėda dėl kūno“, „Vengimas“ ir „Neigiamas emocijų gūdas“ asimetrija yra teigiama ir statistiškai reikšmingai skiriasi nuo normaliojo skirstinio. Tai reiškia, jog skirstinio kreivė yra statistiškai reikšmingai pasislinkusi į dešinę nuo viršūnės didelių reikšmių link. O taip pat kintamojo „Gėda dėl kūno“ statusas yra statistiškai reikšmingai nukrypęs nuo normaliojo skirstinio.

1 lentelė. *Bendra kintamųjų savybių lentelė.*

Kintamasis	Moterų vidurkis (SD)	Vyrų vidurkis (SD)	Bendras vidurkis (SD)	Asimetrijos koeficientas	Asimetrijos koeficiento ir jo paklaidos santykis	Statuso koeficientas	Statuso koeficiento ir jo paklaidos santykis	Išskirčių skaičius
Kūno sekimas	30,1 (6,79)	23,88 (7,65)	27,23 (7,82)	0,241	1,14	0,030	0,07	0
Gėda dėl kūno	20,46 (7,67)	20,82 (8,63)	20,62 (8,11)	0,993	<b>4,68</b>	1,535	<b>3,64</b>	0
Pozityvus racionalus priėmimas	27,3 (4,78)	26,58 (5,73)	26,97 (5,23)	-0,036	0,17	0,325	0,77	0
Vengimas	13,87 (3,35)	13,13 (3,22)	13,53 (3,30)	0,487	<b>2,3</b>	0,217	0,51	0
Susirūpinimas išvaizda	27,91 (3,76)	23,18 (5,19)	25,73 (5,05)	-0,303	1,43	0,185	0,44	0
Teigiamas emocijų gūdas	33,17 (5,30)	34,18 (4,63)	33,64 (5,01)	-0,131	0,62	0,164	0,39	0
Neigiamas emocijų gūdas	22,47 (6,73)	19,88 (6,08)	21,21 (6,54)	0,708	<b>3,34</b>	-0,214	0,51	0
Pasitenkinimas gyvenimu	23,01 (6,04)	23,82 (5,94)	23,38 (5,98)	-0,309	1,46	-0,764	1,81	0

Pastaba: Asimetrija ir statusas statistiškai reikšmingi, kai asimetrijos ar statuso koeficiento ir jo paklaidos santykis > 2.

Siekdami patikrinti, ar duomenys pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį, taip pat atlikome Shapiro-Wilk testą (žr. Priedas Nr. 3) ir radome, kad „Kūno gėdos“ skalė, įveikos strategijos „Vengimas“ skalė, bei subjektyvios gerovės komponentų „Neigiamas emociingumas“ bei „Pasitenkinimas gyvenimu“ skalės skiriasi nuo normaliojo skirstinio. Kaip žinome, parametrinius kriterijus galime taikyti tuomet, kai kintamieji yra normalieji, t.y. pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį. Jei kintamieji neišpildo šios sąlygos, turime naudoti neparametrinius kriterijus. Tuo remiantis parinkome atitinkamus statistinius kriterijus hipotezių tikrinimui savo tyrime.

Pirmos analizės tikslas nustatyti lyčių skirtumus. Siekiant įvertinti kūno sekimo, pozityvaus racionalaus priėmimo ir susirūpinimo išvaizda naudojamų strategijų lyčių skirtumus buvo pasirinktas Studento t kriterijus. Kūno gėdos ir vengimo strategijos naudojimo lyčių skirtumai įvertinti taikant Mann-Whitney'o kriterijų neparametriniams duomenims. Siekdami nustatyti koreliacinius ryšius tarp jaunų suaugusių kūno sekimo ir subjektyvios gerovės komponento „Teigiamas emociingumas“ bei su išvaizda susijusių įveikos strategijų „Pozityvus racionalus priėmimas“ ir „Susirūpinimas išvaizda“ ir subjektyvios gerovės komponento „Teigiamas emociingumas“ pasirinkome parametrinį kriterijų – Pearsono tiesinės koreliacijos koeficientą. Kitiems numatytiems ryšiams įvertinti pasirinkome neparametrinį kriterijų – Spearmano ranginės koreliacijos koeficientą. Vaitkevičius ir Saudargienė (2006) teigia, kad Spearmano koreliacijos koeficientą saugiau naudoti negu Pearsono, kai duomenys pasiskirstę ne pagal normaliąją kreivę, nes šis koreliacijos koeficientas yra mažiau jautrus toli nuo reikšmių centro esančioms reikšmėms ir, nepaisant klaidos, gana teisingai įvertina statistinį ryšį. Koreliacijų stiprumas buvo vertinamas pagal Vaitkevičiaus ir Saudargienės (2006, p. 149) nurodytas gaires. Trečios analizės tikslas nustatyti, ar kūno sekimas, gėda dėl kūno ir su išvaizda susijusios įveikos strategijos leidžia prognozuoti subjektyvią gerovę. Prognozės nustatytos skaičiuojant daugialypę regresinę analizę.

## **2. KŪNO STEBĖJIMO, KŪNO GĖDOS ĮVERČIŲ SKIRTUMAI MOTERŲ IR VYRŲ IMTYSE**

Siekdami patikrinti pirmąją hipotezę, kad merginų kūno sekimo ir kūno gėdos įverčiai aukštesni, nei vaikinų, buvo taikyti parametriniai ir neparametriniai testai dviem nepriklausomom imtim. Kūno sekimo vidurkių pagal lytį palyginimui buvo taikytas Studento t testas dviem nepriklausomom imtim. Kūno gėdos vidurkių pagal lytį palyginimui buvo taikytas neparametrinis Mann-Whitney'o testas dviem nepriklausomom imtim.

Lyginant kūno sekimo vidurkius pagal lytį atliktas Levene'o testas, kuris parodė, jog dispersijos yra lygios abiejose grupėse ( $F = 0,830$   $p > 0,05$ ). Studento testo rezultatai bei abiejų lyčių įverčių

vidurkiai pateikti 2 lentelėje. Iš 2 lentelės matome, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp merginų ir vaikinų kūno sekimo ( $p < 0,05$ ).

2 lentelė. *Kūno sekimo vidurkių palyginimas pagal lytį.*

	<i>Merginos</i>		<i>Vaikinai</i>		t	df	p	Efekto didumas (d)
	M	SD	M	SD				
<i>Kūno sekimas</i>	30,10	6,79	23,88	7,65	4,91	128	0,000	0,86

3 lentelė. *Gėdos dėl kūno vidutinių rangų palyginimas pagal lytį.*

	<i>Vidutinis rangas</i>		U	p	Efekto didumas (d)
	<i>Merginos</i>	<i>Vaikinai</i>			
<i>Gėda dėl kūno</i>	64,96	66,13	2062	0,86	0,04

Siekiant patikrinti pirmąją hipotezę, kad merginų kūno gėdos įverčiai aukštesni, nei vaikinų, taikytas Mann-Whitney'o testas dviem nepriklausomom imtim. Rezultatai pateikti 3 lentelėje. 3 lentelėje duomenys rodo, kad nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp merginų ir vaikinų kūno gėdos ( $p > 0,05$ ). Tai reiškia, kad tiek merginos, tiek vaikinai vienodai linkę jausti gėdą dėl savo kūno.

Apibendrinant, galime pasakyti, jog mūsų pirmoji hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Kaip ir buvo tikėtasi, merginos yra labiau linkusios stebėti savo kūną, nei vaikinai. Tačiau merginos ir vaikinai nesiskiria tuo, kiek jie yra linkę jausti gėdą dėl savo kūno.

### **3. SU IŠVAIZDA SUSIJUSIŲ ĮVEIKOS STRATEGIJŲ ĮVERČIŲ SKIRTUMAI MOTERŲ IR VYRŲ IMTYSE**

Siekiant patikrinti antrąją hipotezę, kad merginos yra labiau linkusios naudoti visas tris su išvaizda susijusias įveikos strategijas, nei vaikinai, buvo taikyti parametriniai ir neparametriniai testai dviem nepriklausomom imtim. Įveikos strategijų „Susirūpinimas išvaizda“ ir „Pozityvus racionalus primėmimas“ vidurkių tarp lyčių palyginimui buvo taikytas Stjudento t testas dviem nepriklausomom imtim. Įveikos strategijos „Vengimas“ vidurkių tarp lyčių palyginimui buvo taikytas neparametrinis Mann-Whitney'o testas dviem nepriklausomom imtim.

Atliktas Levene testas parodė, jog dispersijos „Pozityvaus racionalaus priėmimo“ skalėje yra lygios ( $F = 0,474$   $p > 0,05$ ). Tuo metu, dispersijos „Susirūpinimo išvaizda“ skalėje nėra lygios



( $F = 6,428$   $p < 0,05$ ). Studento testo rezultatai bei abiejų lyčių įverčių vidurkiai pateikti 4 lentelėje. „Vengimo“ strategijos vidutinių rangų palyginimo pagal lytį, taikant Mann-Whitney'o kriterijų, rezultatai pateikti 4 lentelėje.

4 lentelė. *Su išvaizda susijusių įveikos strategijų „Pozityvus racionalus priėmimas“ ir „Susirūpinimas išvaizda“ skalių vidurkių palyginimas pagal lytį.*

<i>Įveikos strategijos</i>	<i>Merginos</i>		<i>Vaikinai</i>		t	df	p	Efekto didumas (d)
	M	SD	M	SD				
<i>Pozityvus racionalus priėmimas</i>	24,16	4,65	23,5	5,47	0,74	128	0,46	0,13
<i>Susirūpinimas išvaizda</i>	27,19	3,76	23,18	5,19	5,86	105,73	<b>0,000</b>	0,88

5 lentelė. *Su išvaizda susijusių įveikos strategijos „Vengimas“ vidutinių rangų palyginimas pagal lytį.*

<i>Įveikos strategijos</i>	<i>Vidutinis rangas</i>		U	p	Efekto didumas (d)
	<i>Merginos</i>	<i>Vaikinai</i>			
<i>Vengimas</i>	69,64	60,67	1810	0,173	0,22

Iš trečios ir ketvirtos lentelių matome, jog nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp vaikinių ir merginų naudojamos pozityvaus racionalaus priėmimo ir vengimo įveikos strategijų naudojimo ( $p > 0,05$ ). Tai reiškia, jog tiek vaikinai, tiek merginos yra vienodai linkę naudoti tokias su išvaizda susijusias įveikos strategijas, kaip pozityvus racionalus priėmimas ir vengimas. Iš 4-ios lentelės taip pat matome, jog yra pastebimas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų naudojamos susirūpinimo išvaizda strategijos ( $p < 0,01$ ). Tai reiškia, jog bandydamos susidoroti su grėsmėmis ir iššūkiais kūno vaizdui merginos yra labiau linkusios naudoti susirūpinimo išvaizda strategiją, nei vaikinai. Apibendrinant, mūsų antroji hipotezė pasitvirtino tik iš dalies: merginos yra labiau

linkusios naudoti susirūpinimo išvaizda strategiją, tačiau jokių lyčių skirtumų nebuvo rasta kalbant apie pozityvaus racionalaus priėmimo ir vengimo strategijų naudojimą.

#### 4. KŪNO SEKIMO IR KŪNO GĖDOS KORELIACINIAI RYŠIAI SU SUBJEKTYVIO GEROVĖS KOMPONENTAIS

Siekiant patikrinti trečiąją hipotezę, kuri teigia, kad kūno sekimas ir gėda dėl kūno yra teigiamai susijęs su jaunų suaugusių neigiamu emocijumu ir neigiamai susijęs su teigiamu emocijumu bei pasitenkinimu gyvenimu, buvo apskaičiuoti Pearsono tiesinės koreliacijos ir Spearmano ranginės koreliacijos koeficientai. Rezultatai pateikti 6-oje lentelėje.

6 lentelė. *Kūno sekimo ir subjektyvios gerovės komponentų statistiniai ryšiai.*

Subjektyvios gerovės komponentai	<i>Kūno sekimas</i>		<i>Gėda dėl kūno</i>	
	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<i>Teigiamas emocijumas</i>	-0,116 <sup>a</sup>	0,189	-0,126 <sup>b</sup>	0,154
<i>Neigiamas emocijumas</i>	<b>0,184<sup>b</sup></b>	0,036	0,042 <sup>b</sup>	0,639
<i>Pasitenkinimas gyvenimu</i>	<b>-0,285<sup>b</sup></b>	0,001	<b>-0,240<sup>b</sup></b>	0,006

*Pastabos:*

<sup>a</sup>Pearsono tiesinės koreliacijos koeficientas; <sup>b</sup>Spearmano ranginės koreliacijos koeficientas

Duomenys 6-oje lentelėje rodo, kad kūno sekimas nėra statistiškai reikšmingai susijęs su jaunų suaugusių teigiamu emocijumu ( $r = -0,116$   $p > 0,05$ ). Vadinas, gyvenime patiriamos teigiamos emocijos nėra susijusios su tuo, kiek asmuo yra linkęs stebėti savo kūną. Kitas ryšis tarp jaunų suaugusių kūno sekimo ir neigiamo emocijumo yra statistiškai reikšmingas ( $r = 0,184$   $p < 0,05$ ). Spearmano koreliacijos koeficientas rodo labai silpną ryšį. Galima daryti išvadą, jog gyvenime patiriamos neigiamos emocijos yra silpnai, tačiau statistiškai reikšmingai susijusios su tuo, kiek asmuo yra linkęs sekti savo kūną. Taip pat pastebimas statistiškai reikšmingas neigiamas ryšis tarp kūno sekimo ir pasitenkinimo gyvenimu ( $r = -0,285$   $p < 0,01$ ). Spearmano koreliacijos koeficientas rodo labai silpną ryšį. Vadinas, jaunas suaugęs, kuris yra linkęs stebėti savo kūną, yra mažiau patenkintas savo gyvenimu.

Taip pat duomenys 6 lentelėje rodo, jog gėda dėl kūno nėra statistiškai reikšmingai susijusi su jaunų suaugusių teigiamu emocijumu ( $r = -0,126$ ,  $p > 0,05$ ) ir neigiamu emocijumu ( $r = 0,042$ ,  $p > 0,05$ ). Vadinas, gyvenime patiriamos teigiamos ir neigiamos emocijos nėra susijusios su tuo, kaip stipriai asmuo jaučia gėdą dėl savo kūno. Kitas ryšis tarp jaunų suaugusių kūno gėdos ir pasitenkinimo gyvenimu yra statistiškai reikšmingas ( $r = -0,240$ ,  $p < 0,01$ ). Spearmano koreliacijos

koeficientas rodo labai silpną ryšį. Vadinasi, jaunas suaugęs, kuris jaučia gėdą dėl savo kūno, yra mažiau patenkintas savo gyvenimu.

Apibendrinant matome, kad trečioji hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Visų pirma, kūno sekimas nėra susijęs su jauno suaugusiojo teigiamu emocingumu, tačiau yra teigiamai susijęs su neigiamu emocingumu ir neigiamai susijęs su pasitenkinimu gyvenimu. Tuo metu, gėda dėl kūno nėra susijusi su jaunojo suaugusiojo teigiamu ir neigiamu emocingumu, tačiau yra neigiamai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu.

## 5. SU IŠVAIZDA SUSIJUSIŲ ĮVEIKOS STRATEGIJŲ RYŠIAI SU SUBJEKTYVIOS GEROVĖS KOMPONENTAIS

Siekiant patikrinti penktąją hipotezę, buvo apskaičiuoti Pearsono tiesinės koreliacijos ir Spearmano ranginės koreliacijos koeficientai. Penktoji hipotezė teigia, jog įveikos strategija pozityvus racionalus priėmimas yra neigiamai susijusi su neigiamu emocingumu ir teigiamai susijusi su teigiamu emocingumu bei pasitenkinimu gyvenimu. O įveikos strategijos vengimas bei susirūpinimas išvaizda teigiamai susijusios su neigiamu emocingumu ir neigiamai susijusios su teigiamu emocingumu bei pasitenkinimu gyvenimu. Rezultatai pateikti 7-oje lentelėje.

7 lentelė. *Su išvaizda susijusių įveikos strategijų ir subjektyvios gerovės komponentų statistiniai ryšiai.*

Subjektyvios gerovės komponentai	Su išvaizda susijusios įveikos strategijos					
	<i>Pozityvus racionalus priėmimas</i>		<i>Vengimas</i>		<i>Susirūpinimas išvaizda</i>	
	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<i>Teigiamas emocingumas</i>	0,096 <sup>a</sup>	0,278	<b>-0,238<sup>b</sup></b>	0,006	-0,072 <sup>a</sup>	0,414
<i>Neigiamas emocingumas</i>	0,156 <sup>b</sup>	0,076	<b>0,356<sup>b</sup></b>	0,000	<b>0,268<sup>b</sup></b>	0,002
<i>Pasitenkinimas gyvenimu</i>	-0,014 <sup>b</sup>	0,871	<b>-0,222<sup>b</sup></b>	0,011	<b>-0,203<sup>b</sup></b>	0,020

Pastabos: <sup>a</sup>Pearsono ranginės koreliacijos koeficientas; <sup>b</sup>Spearmano tiesinės koreliacijos koeficientas

Duomenys 7-oje lentelėje rodo, kad pozityvus racionalus priėmimas nėra statistiškai reikšmingai susijęs nei su vienu subjektyvios gerovės komponentu. Tuo metu, vengimo strategija yra susijusi su visais subjektyvios gerovės komponentais: teigiamai susijusi su neigiamu

emocingumu ( $r = 0,356$   $p < 0,01$ ) ir neigiamai susijusi su teigiamu emocingumu ( $r = -0,238$   $p < 0,01$ ) bei pasitenkinimu gyvenimu ( $r = -0,222$   $p < 0,05$ ). Vadinasi, vengimo strategija naudojantis jaunas suaugęs yra mažiau patenkintas savo gyvenimu, patiria daugiau neigiamų ir mažiau teigiamų emocijų. Iš 7-os lentelės taip pat matome, kad susirūpinimo išvaizda strategija yra teigiamai susijusi su neigiamu emocingumu ( $r = 0,268$   $p < 0,01$ ) ir neigiamai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu ( $r = -0,203$   $p < 0,05$ ). Tačiau susirūpinimo išvaizda strategija nėra susijusi su teigiamu emocingumu ( $r = -0,072$   $p > 0,05$ ). Vadinasi susirūpinimo išvaizda strategiją naudojantis jaunas suaugęs yra mažiau patenkintas savo gyvenimu ir bendrai gyvenime patiria daugiau neigiamų emocijų. Tačiau gyvenime patiriamos teigiamos emocijos nėra susijusios su susirūpinimo išvaizda strategijos naudojimu.

Apibendrinant matome, kad penktoji hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Priešingai, nei buvo tikėtasi, pozityvus racionalus priėmimas nėra susijęs nei su vienu subjektyvios gerovės komponentu. Vengimo strategija yra susijusi su visais subjektyvios gerovės komponentais: teigiamai su neigiamu emocingumu ir neigiamai su teigiamu emocingumu bei pasitenkinimu gyvenimu. Tuo metu, susirūpinimo išvaizda strategija yra susijusi tik su t.t. subjektyvios gerovės komponentais: teigiamai su neigiamu emocingumu bei neigiamai su pasitenkinimu gyvenimu. Tačiau susirūpinimo išvaizda strategija nėra susijusi su teigiamu emocingumu.

## **6. SUBJEKTYVIOS GEROVĖS PROGNOZAVIMAS PAGAL KŪNO SEKIMĄ, KŪNO GĖDĄ IR SU IŠVAIZDA SUSIJUSIAS ĮVEIKOS STRATEGIJAS**

Siekiant išsiaiškinti, ar kūno sekimas, gėda dėl kūno ir su išvaizda susijusios įveikos strategijos leidžia prognozuoti subjektyvią gerovę buvo atlikta daugialypė regresinė analizė. Priklausomi kintamieji tyrime, tai subjektyvios gerovės komponentai, nepriklausomi – lytis, kūno sekimas, gėda dėl kūno bei su išvaizda susijusios įveikos strategijos. Lytis į regresinę analizę įtraukta kaip kontroliuojamas kintamasis, kadangi ankstesnėje analizėje, vertinant vidurkius, buvo pastebėti t.t. lyčių skirtumai. Apie lyčių skirtumus taip pat kalbama ir literatūroje.

Visų pirma, patikrinome modelio tinkamumą regresinei analizei. Vienas iš reikalavimų tiesinei regresinei analizei yra, kad duomenys būtų intervaliniai. Socialiniuose moksluose regresiniai modeliai taikomi taip dažnai, jog kintamųjų normalumas nėra tiriamas ir pasitenkinama tuo, jog duomenys yra intervaliniai (Čekanavičiaus, 2011). Remiantis šiuo teiginiu galime daryti išvadą, jog mūsų duomenys atitinka minėtą kriterijų. Taip pat tikrinome duomenų homoskedastiškumą ir liekamųjų paklaidų normalumą. Ar duomenys nėra heteroskedastiški sprendėme remdamies standartizuotų prognozuojamų reikšmių grafikais (*angl.* Scatterplot) (*žr.* Priedas nr. 4). Vertinant

vizualiai, grafikai primena vienodo storio juostelę, tad galime daryti išvadą, jog duomenys pakankamai homoskedastiški. Taip pat vizualiai įvertiname modelio standartizuotų liekamųjų paklaidų normalumą (žr. Priedas nr. 5). Histogramų grafikai rodo, jog liekamųjų paklaidų pasiskirstymas nedaug skiriasi nuo normalios kreivės visuose trijuose modeliuose. Standartizuotų liekamųjų paklaidų ir normaliųjų atsitiktinių dydžių santykinių procentinių dažnių grafikai (*angl.* P-P plot) rodo, jog standartizuotų liekamųjų paklaidų normalumo reikalavimas yra tenkinamas (t.y. visi taškai yra išsidėstę arti tiesės). Toliau tikrinome išskirtis bei multikolinearumo prielaidą. Išskirtis patikrinome peržiūrėję Kuko matus. Maksimalus Kuko matas trijuose modeliuose svyruoja nuo 0,044 iki 0,073. Taigi, visos Kuko mato reikšmės neviršija vieneto, o tai reiškia, jog sprendžiant pagal Kuko matą, išskirčių nėra. Taip pat, patikrinus multikolinearumo prielaidą buvo padaryta išvada, jog mūsų duomenyse multikolinearumo nėra ( $VIF < 4$ ). Apibendrinant galime teigti, jog duomenys tinkami regresinei analizei.

Atlikus regresinę analizę gauti statistiškai reikšmingi regresijos modeliai, kurie paaiškina nuo 11% iki 23% bendros duomenų sklaidos (žr. 8 lentelė). Šio tyrimo duomenimis, kūno sekimas, kūno gėdijimasis ir su išvaizda susijusios įveikos strategijos leidžia prognozuoti 11% teigiamo emocijų duomenų sklaidos ir 16% pasitenkinimo gyvenimu duomenų sklaidos. Tuo metu, neigiamo emocijų prognostinės galimybės kiek geresnės. Tyrimo duomenimis, 23% neigiamo emocijų galime prognozuoti kūno sekimu, kūno gėdijimusi bei su išvaizda susijusiomis įveikos strategijomis.

Vis dėlto, tik įveikos strategijos buvo reikšmingi prediktoriai. Iš 8 lentelės matome, jog pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija statistiškai reikšmingai leidžia prognozuoti teigiamą emocijų ( $\beta = 0,201$   $p < 0,05$ ). Tačiau, pozityvus racionalus priėmimas neprognozuoja neigiamo emocijų ( $\beta = -0,079$   $p > 0,05$ ). Vengimo strategija leidžia prognozuoti visus subjektyvios gerovės komponentus: teigiamą emocijų ( $\beta = -0,298$   $p < 0,01$ ), neigiamą emocijų ( $\beta = 0,444$   $p < 0,01$ ) ir pasitenkinimą gyvenimu ( $\beta = -0,261$   $p < 0,01$ ). Susirūpinimo išvaizda strategija leidžia statistiškai reikšmingai prognozuoti neigiamą emocijų ( $\beta = 0,251$   $p < 0,05$ ). Tačiau susirūpinimo išvaizda strategija neprognozuoja teigiamo emocijų ( $\beta = -0,051$   $p > 0,05$ ) ir pasitenkinimo gyvenimu ( $\beta = -0,160$   $p > 0,05$ ). Taip pat, svarbu pastebėti, jog lytis neturi įtakos mūsų prognozėms.

7 lentelė. *Subjektyvios gerovės komponentų bei nepriklausomų kintamųjų (kūno sekimo, kūno gėdos ir su išvaizda susijusių įveikos strategijų) daugialypės regresijos rezultatai.*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomi kintamieji					
	<i>Teigiamas emocijųumas</i>		<i>Neigiamas emocijųumas</i>		<i>Pasitenkinimas gyvenimu</i>	
	$\beta$	p	$\beta$	p	$\beta$	p
<i>Lytis</i>	0,033	0,326	-0,011	0,907	-0,100	0,315
<i>Kūno sekimas</i>	-0,061	0,616	0,055	0,627	-0,189	0,115
<i>Gėda dėl kūno</i>	-0,015	0,879	-0,135	0,149	-0,053	0,583
<i>Pozityvus racionalus priėmimas</i>	<b>0,201</b>	0,034	-0,079	0,366	0,161	0,081
<i>Vengimas</i>	<b>-0,298</b>	0,002	<b>0,444</b>	0,000	<b>-0,261</b>	0,005
<i>Susirūpinimas išvaizda</i>	-0,051	0,685	<b>0,251</b>	0,035	-0,160	0,196
<i>R<sup>2</sup></i>	0,110		0,234		0,160	
<i>F</i>	2,542		6,255		3,907	
<i>p</i>	0,024		0,000		0,001	

*Pastaba:*  $\beta$  – standartizuotas regresinės analizės koeficientas

Apibendrinant daugialypės regresinės analizės rezultatus galime daryti išvadą, jog mūsų penktoji hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Visų pirma, kūno sekimas ir gėda dėl kūno neprognozuoja nei vieno subjektyvios gerovės komponento. Su išvaizda susijusios įveikos strategijos yra reikšmingi prediktoriai numatant subjektyvią gerovę, nors ne visos prognozės pasitvirtino. Kaip ir buvo tikėtasi, pozityvus racionalus priėmimas prognozuoja didesnę teigiamą emocijųumą. Tačiau priešingai, nei buvo tikėtasi, pozityvus racionalus priėmimas neprognozuoja sumažėjusio neigiamo emocijųumo ar didesnio pasitenkinimo gyvenimu. Pasitvirtino mūsų prielaida, jog vengimo strategija leidžia prognozuoti sumažėjusį teigiamą emocijųumą, padidėjusį neigiamą emocijųumą bei sumažėjusį pasitenkinimą gyvenimu. Taip pat, kaip ir buvo tikėtasi, susirūpinimo išvaizda strategija leidžia prognozuoti padidėjusį neigiamą emocijųumą. Tačiau mūsų prognozė, jog susirūpinimas išvaizda leidžia numatyti sumažėjusį teigiamą emocijųumą bei sumažėjusį pasitenkinimą gyvenimu, nepasitvirtino.

## V. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo tyrimu siekėme išsiaiškinti kūno sekimo, kūno gėdos ir su išvaizda susijusių įveikos strategijų išreikštumą moterų ir vyrų imtyje. Kitas svarbus šio darbo uždavinys buvo ištirti kūno sekimo, kūno gėdos ir su išvaizda susijusių įveikos strategijų sąsajas su subjektyvios gerovės komponentais Lietuvos jaunų suaugusių imtyje. O taip pat šiuo tyrimu siekėme išsiaiškinti, ar galima iš kūno sekimo, kūno gėdos bei su išvaizda susijusių įveikos strategijų prognozuoti subjektyvią gerovę (teigiamą ir neigiamą emocingumą bei pasitenkinimą gyvenimu).

Pirmoji mūsų prielaida, kad merginų kūno sudaiktinimo, pasireiškiančio per kūno sekimą, įverčiai aukštesni, nei vaikinų, pasitvirtino. Tai sutampa su daugeliu kitų tyrimų (Chen and Russo, 2010; Choma et al., 2010; McKinley 1998; Tiggemann and Kurig, 2004). Pastebima, jog tokie lyčių skirtumai atsiranda jau paauglystėje (Grabe et al., 2007). Toks rezultatas neturėtų nestebinti. Daugelis vyriškos lyties atstovų linkę teigti, jog grožis, rūpinimasis savo išvaizda yra išskirtinai moteriškas bruožas (Hargreaves and Tiggemann, 2006). Jau nuo senų laikų moterys yra vertinamos remiantis jų fizine išvaizda (Grogan, 1999), todėl nenuostabu, jog moterų galvoje žymiai dažniau, nei vyrų, sukasi mintys apie tai, o kaip gi aš atrodau aplinkiniams, ką jie galvoja apie mano išvaizdą. T.y. moterys nuolat save vertina iš trečio asmens pozicijos, vis dažniau savęs klausdamos „Kaip aš atrodau?“, nei „Kaip aš jaučiuosi?“ (Fredrickson et al., 1998).

Šiame darbe taip pat analizavome gėdos dėl kūno išreikštumo skirtumus tarp lyčių. Mūsų prielaida, jog moterų gėdos dėl kūno įverčiai aukštesni, nei vyrų, nepasitvirtino. Šie rezultatai prieštarauja daugeliui ankstesnių tyrimų, kurių rezultatai rodo, jog merginos ne tik yra labiau linkusios sekti savo kūną, bet taip pat jaučia didesnę gėdą dėl savo kūno, palyginus su vaikiniais (Chen and Russo, 2010; Choma et al., 2010; McKinley 1998; Tiggemann and Kurig, 2004). Pavyko rasti tik vieną tyrimą, kuriame nerasta skirtumų tarp vyrų ir moterų gėdos dėl kūno, tačiau šie skirtumai rasti tik Afroamerikiečių imtyje, o tyrimo autoriai neanalizuoja šio rezultato (Hebl et al., 2004). Tyrimai, kuriuose rasti lyčių skirtumai, atlikti prieš kelis metus. Galbūt mūsų tyrime nenustatyti lyčių skirtumai yra ženklas, jog dėl vis didėjančio dėmesio sutelkimo taip pat ir į vyrų išvaizdą, vyrai emociškai neatitikimą idealiam vyriškam kūnui išgyvena taip pat jautriai, kaip ir moterys, jausdami dėl to gėdą. Vis dėlto, tai yra tik prielaida, kuri kartu ir parodo, kaip svarbu yra į kūno sudaiktinimo tyrimus įtraukti ir vyrus, nes kuo toliau, tuo labiau šis reiškinys paliečia ir juos.

Prieš aštuonis metus atliktas tyrimas parodė, jog moterys yra labiau linkusios naudoti vaisas su išvaizda susijusias įveikos strategijas, nei vyrai (Cash et al., 2005). Šio tyrimo rezultatai kiek prieštarauja užsienio autorių padarytoms išvadoms. Mūsų tyrimas parodė, jog vaikinai ir merginos

skiriasi tik susirūpinimo išvaizda įveikos strategijos naudojimu: merginos yra labiau linkusios naudoti šią įveikos strategiją, nei vaikinai. Tuo metu, nebuvo rasta lyčių skirtumų kalbant apie kitų dviejų įveikos strategijų, pozityvaus racionalaus priėmimo ir vengimo, naudojimą. Susirūpinimo išvaizda strategija yra susijusi su tuo, jog asmuo papildomai skiria laiko savo išvaizdai, ilgiau stovi prie veidrodžio, savo išvaizdoje ieško trūkumų bei kartu ieško būdų, kurie padėtų paslėpti šiuos trūkumus (plastinės operacijos, kosmetika, t.t. kūno formai tinkantys drabužiai) (Calogero et al., 2009; Cash et al., 2005; McKinley and Hyde, 1996). Toks rūpinimasis savo išvaizda paprastai įvardijamas kaip išskirtinai moteriškas bruožas (Hargreaves and Tiggemann, 2006). Galbūt dėl šios priežasties vyrai, sunerimę dėl to, kaip atrodo ar pasijutę blogai dėl savo išvaizdos, rečiau naudoja susirūpinimo išvaizda strategiją, nes naudojantys šią įveikos strategiją vyrai gali atrodyti pernelyg moteriški.

Vis dėlto tai, jog mūsų tyrime nebuvo rasta lyčių skirtumų pozityvaus racionalaus priėmimo ir vengimo įveikos strategijų naudojime rodo, jog vyrai taip pat, kaip ir moterys, susiduria su grėsmėmis ir iššūkiais jų kūno vaizdui. Ši problema yra aktuali abiem lytim ir vyrai taip pat, kaip ir moterys, ieško būdų, kaip galėtų sumažinti ar sušvelninti dėl išvaizdos kylantį nerimą bei kitas neigiamas emocijas ir mintis. O tai, jog prieš beveik dešimtmetį vyrai buvo mažiau linkę naudoti su išvaizda susijusias įveikos strategijas (Cash et al., 2005) leidžia daryti prielaidą, jog išvaizda vyrams tampa vis svarbesnė, vyrai vis daugiau nerimauja dėl to, kaip atrodo, taip pat, kaip parodė mūsų tyrimas, jie jaučia tokią pat gėdą dėl savo kūno, kaip ir moterys, o visa tai verčia juos vis dažniau ieškoti būdų, kurie padėtų jiems susidoroti su grėsmėmis ir iššūkiais jų kūno vaizdui ir pasijausti geriau.

Šiame darbe taip pat analizavome sąsajas tarp kūno sekimo ir subjektyvios gerovės komponentų: teigiamo emocingumo, neigiamo emocingumo bei pasitenkinimo gyvenimu, ir sąsajas tarp kūno gėdos ir subjektyvios gerovės komponentų. Mūsų tyrimas parodė, jog didesnis kūno sekimas yra susijęs su didesniu neigiamu emocingumu. Kadangi iki šiol nebuvo domėtasi kūno sekimo ir kūno gėdos sąsajomis su emociniu subjektyvios gerovės komponentu, negalime palyginti rezultatų. Vis dėlto, daugelis ankstesnių tyrimų kalba apie tai, jog dėl kūno sekimo asmuo bus linkęs patirti daugiau su išvaizda susijusių neigiamų emocijų, tokių kaip nerimas dėl išvaizdos, kūno gėdijimasis (Chen and Russo, 2010; Choma et al., 2010; Fredrickson et al., 1998). Tuo metu, šis tyrimas parodė, jog jauni suaugę žmonės, kurie bus linkę sekti savo kūną, apskritai gyvenime patirs daugiau neigiamų emocijų. Kūno gėdijimasis, tuo metu, nėra susijęs su gyvenime patiriamomis neigiamomis emocijomis. Tuo metu, nei kūno sekimas, nei gėda dėl kūno nėra siejami su tuo, kiek asmuo



gyvenime patiria teigiamų emocijų, nors pastebima tam tikra tendencija, jog teigiamų emocijų asmuo patirs mažiau. Vis dėlto, šios sąsajos nėra statistiškai reikšmingos. Diener (1984; 2000) kalbėjo apie tai, jog teigiamas ir neigiamas emocingumas – tai du tarpusavyje nesusiję konstruktai. Tai reiškia, jog asmuo, gyvenime patiriantis daugiau neigiamų emocijų nebūtinai patirs mažiau teigiamų emocijų ir atvirkščiai. Ši Diener (1984; 2000) pateikta išvada iš dalies pasitvirtino ir mūsų tyrime: dėl kūno sekimo asmuo gyvenime patirs daugiau neigiamų emocijų, tačiau, gyvenime patiriamos teigiamos emocijos nėra susijusios su tuo, kiek asmuo yra linkęs sekti savo kūną.

Šis tyrimas taip pat patvirtino mūsų keltą hipotezę, jog didesnė gėda dėl kūno ir didesnis kūno sekimas yra susiję su mažesniu pasitenkinimu gyvenimu. Šie rezultatai sutampa su daugeliu kitų tyrimų gautais rezultatais (Choma et al, 2009; Mercurio and Landry, 2008). Ankstesniuose tyrimuose, kuriuose buvo nagrinėjamos šios sąsajos, dalyvavo tik moterys. Tyrimų, kuriuose dalyvavo vyrai, rezultatai parodė, jog savo svoriu susirūpinę vyrai yra mažiau patenkinti gyvenimu bei t.t. gyvenimo sritimis (Valois et al., 2003).

Šiuo tyrimu taip pat siekėme atrasti sąsajas tarp su išvaizda susijusių įveikos strategijų ir subjektyvios gerovės komponentų. Paaiškėjo, jog pozityvaus racionalaus priėmimo strategija nėra susijusi nei su vienu subjektyvios gerovės komponentu. Tokie rezultatai kiek prieštarauja ankstesnėms tyrimams. Choma ir kt. (2009) tyrime pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija buvo susijusi su aukštesne subjektyvia gerove. Vis dėlto, svarbu atsižvelgti į tai, jog Choma ir kt. (2009) tyrime dalyvavo tik moterys. Gali būti, jog mūsų tyrime gauti rezultatai susiję su tuo, jog vyrai ir moterys buvo įtraukti į vieną bendrą imtį. Cash ir kt. (2005) tyrimas parodė, jog būtent pozityvaus racionalaus priėmimo strategijos naudojimas turi skirtingas pasekmes moterims ir vyrams. Moterys, kurios buvo linkusios naudoti šią įveikos strategiją, turėjo mažiau su kūno vaizdu susijusių neigiamų emocijų, buvo linkusios geriau save vertinti, turėjo mažiau valgymo sutrikimų. Vyrai, naudojantys pozityvaus racionalaus priėmimo strategiją, priešingai, turėjo daugiau su išvaizda susijusių neigiamų emocijų, daugiau valgymo sutrikimų, o jų savęs vertinimas nebuvo susijęs su šios įveikos strategijos naudojimu.

Prielaida, kad yra ryšys tarp vengimo įveikos strategijos ir subjektyvios gerovės komponentų, pasitvirtino. Jauni suaugę žmonės, kurie yra linkę naudoti būtent šią įveikos strategiją, patiria mažiau teigiamų ir daugiau neigiamų emocijų, yra mažiau patenkinti savo gyvenimu. Mūsų tyrimo rezultatai iš dalies sutampa su užsienyje atliktų tyrimų rezultatais. Choma ir kt. (2009) bei Cash ir kt. (2005) tyrimuose vengimo strategija turėjo neigiamas psichologines pasekmes tiek moterims, tiek vyrams. Vengimo strategija siejamas su nepasitenkinimu savo kūnu, dėl išvaizdos patiriamomis

neigiamomis emocijomis, žemesne su kūno vaizdu susijusia gyvenimo kokybe, žemesniu savęs vertinimu (Cash et al., 2005) žemesne moterų subjektyvia gerove bei padidėjusiu moterų depresiškumu (Choma et al., 2009).

Šiame tyrime taip pat buvo tirtos sąsajos tarp susirūpinimo išvaizda įveikos strategijos ir subjektyvios gerovės komponentų. Susirūpinimo išvaizda įveikos strategijos naudojimas mūsų tyrime siejamas su didesniu neigiamu emocingumu bei mažesniu pasitenkinimu gyvenimu. Tačiau susirūpinimo išvaizda įveikos strategija nėra susijusi su tuo, kiek asmuo savo gyvenime patiria teigiamų emocijų. Iki šiol nebuvo tirtos įveikos strategijų sąsajos su kognityviniu ir emociniais subjektyvios gerovės komponentais atskirai. Choma ir kt. (2009) tyrime nebuvo rasta sąsajų tarp susirūpinimo išvaizda strategijos ir moterų subjektyvios gerovės. Tai prieštarauja mūsų tyrime gautiems rezultatams. Vis dėlto, Choma ir kt. (2009) tyrime subjektyvi gerovė nebuvo skaidoma į emocinį ir kognityvinį komponentus. Tuo metu, mūsų tyrime buvo domėtasi įveikos strategijų sąsajomis su atskirais subjektyvios gerovės komponentais. Galbūt dėl to mūsų bei Choma ir kt. (2009) tyrimų rezultatai yra priešaringi. Panašūs tyrimai rodo, jog asmenys, naudojantys susirūpinimo išvaizda įveikos strategiją, patiria tas pačias psichologines pasekmes, kaip ir vengimo strategiją naudojantys vyrai ir moterys: jie yra labiau nepatenkinti savo kūnu, dėl išvaizdos patiria daugiau neigiamų emocijų, jų su kūno vaizdu susijusi gyvenimo kokybė žemesnė, taip pat žemesnis savęs vertinimas (Cash et al., 2005).

Šiame tyrime atliktos regresinės analizės rezultatai parodė, jog pagal kūno sekimą, kūno gėdijimąsi ir su išvaizda susijusias įveikos strategijas galima reikšmingai prognozuoti visus tris subjektyvios gerovės komponentus. Nors reikšmingi prediktoriai buvo tik su išvaizda susijusios įveikos strategijos. Panašūs rezultatai gauti ir ankstesniuose tyrimuose (Cash, 2005; Choma et al., 2009). Choma ir kt. (2009) atliktame tyrime su išvaizda susijusios įveikos strategijos numatė bendrą subjektyvią gerovę. Tuo metu, mūsų padarytos išvados papildė ankstesnius tyrimus, atkreipiant dėmesį į tai, jog su išvaizda susijusios įveikos strategijos skirtingai prognozuoja atskirus subjektyvios gerovės komponentus. Šio tyrimo rezultatai rodo, jog jauno suaugusio dėl savo gyvenimo patiriamos teigiamos ar neigiamos emocijos bei pasitenkinimas gyvenimu, iš dalies gali priklausyti nuo to, koku būdu jis bando susidoroti su grėsmėmis ar iššūkiais, kylančiais jo kūno vaizdui. Geriausia, jei asmuo pasirenka pozityvų racionalų priėmimą, nes ši įveikos strategija siejama su aukštesniu teigiamu emocingumu. Pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija ir kituose tyrimuose prognozavo geresnes psichologines pasekmes: geresnę su kūno vaizdu susijusią gyvenimo kokybę, o moterims taip pat ir mažesnę valgymo sutrikimų tikimybę (Cash, 2005). Kitos

dvi įveikos strategijos, vengimas ir susirūpinimas išvaizda, numato blogesnius subjektyvios gerovės rodiklius. Cash (2005) taip pat šias dvi įveikos strategijas priskyrė prie neadaptivių įveikų, kurios prognozuoja žemesnę su kūno vaizdu susijusią gyvenimo kokybę, didesnę valgymo sutrikimų tikimybę.

Šiam tyrimui, kaip ir daugeliui kitų, būdingi t.t. trūkumai, į kuriuos svarbu atsižvelgti. Visų pirma, mūsų tyrime dalyvavo 18-25 metų jaunuoliai. Tuo metu, ankstesni tyrimai rodo, jog kūno sudaiktinimas atsiranda anksti paauglystėje (Grabe et al., 2007) ir išlieka aktualia problema taip pat ir vyresniame amžiuje (McKinley, 1999). Siekiant apibendrinti mūsų gautus rezultatus platesnei populiacijai svarbu į tyrimus įtraukti skirtingo amžiaus tiriamuosius. Antra, kadangi ankstesni tyrimai rodo, jog su išvaizda susijusios įveikos strategijos gali būti siejamos ne tik su subjektyvia gerove, bet taip pat ir depresiškumu, savęs vertinimu, valgymo sutrikimais, ateityje svarbu būtų išsiaiškinti, ar įveikos strategijos gali reikšmingai prognozuoti šias psichologines pasekmes. Svarbu atkreipti dėmesį ir į tai, jog šiame tyrime buvo analizuojamas tik tiesioginis ryšis tarp kūno sekimo, kūno gėdos, su išvaizda susijusių įveikos strategijų ir subjektyvios gerovės komponentų. Vis dėlto, ankstesni tyrimai rodo, jog tiek gėda dėl kūno, tiek su išvaizda susijusios įveikos strategijos gali būti tais tarpiniais kintamaisiais, kurie kuria ryšį tarp kūno sudaiktinimo ir subjektyvios gerovės (Choma et al., 2009). Ateityje svarbu tyrinėti ir tokius sudėtingesnius ryšius.

Nepaisant minėtų trūkumų, mūsų tyrimas parodė, jog su išvaizda susijusios įveikos strategijos leidžia reikšmingai prognozuoti jaunų suaugusių subjektyvią gerovę (teigiamą emocingumą, neigiamą emocingumą bei pasitenkinimą gyvenimu). Šie rezultatai gali būti reikšmingi kuriant intervencines programas. Šis tyrimas parodė, jog asmens subjektyvi gerovė priklauso nuo to, ką žmogus galvoja ar daro tuo metu, kai dėl savo išvaizdos jaučiasi blogai, ar, kitaip tariant, kai jo kūno vaizdui kyla grėsmės ar iššūkiai. Subjektyvi gerovė mažėja tuomet, kai asmuo pasirenka vieną iš neadaptivių įveikos strategijų: vengimo arba susirūpinimo išvaizda. Asmuo, pasirinkęs vengimo strategiją nusprendžia mažiau žiūrėti į save veidrodyje, vengti situacijų, kuriuose jo išvaizda būtų vertinama ir kt.. Tuo metu, asmuo, pasirinkęs susirūpinimo išvaizda strategiją atvirkščiai, dažniau žiūrės į save veidrodyje ir savo išvaizdoje ieškos trūkumų, kuriuos įvairiais būdais bandys pataisyti. Žinant, jog pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija turi teigiamas pasekmes asmens subjektyviai gerovei, galima būtų taikyti kognityvinę elgesio terapiją ir mokyti žmones susidūrus su kūno vaizdui grėsminga situacija keisti savo neadaptivių mąstymą ir elgesį primenant sau, jog jie visų pirma yra asmenybės, turinčios savyje žymiai svarbesnių ir geresnių savybių, nei vien tik jų išvaizda.

## IŠVADOS

1. Merginos yra labiau linkusios sekti savo kūną, nei vaikinai. Tuo metu, jokių lyčių skirtumų nerasta kalbant apie jaučiamą gėdą dėl savo kūno.
2. Merginos labiau, nei vaikinai, yra linkusios naudoti susirūpinimo išvaizda įveikos strategiją. Tačiau nerasta lyčių skirtumų kalbant apie kitų dviejų įveikos strategijų, pozityvaus racionalaus priėmimo ir vengimo, naudojimą.
3. Kūno sekimas ir gėda dėl kūno yra susiję su jaunų suaugusių subjektyvios gerovės komponentais:
  - 3.1. Kūno sekimas yra teigiamai susijęs su neigiamu emocingumu ir neigiamai susijęs su pasitenkinimu gyvenimu.
  - 3.2. Gėda dėl kūno yra neigiamai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu.
4. Pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija nėra susijusi nei su vienu subjektyvios gerovės komponentu. Tuo metu, kitos dvi įveikos strategijos yra susijusios su prastesne subjektyvia gerove:
  - 4.1. Vengimo įveikos strategija yra teigiamai susijusi su neigiamu emocingumu, neigiamai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu ir teigiamu emocingumu.
  - 4.2. Susirūpinimo išvaizda įveikos strategija yra teigiamai susijusi su neigiamu emocingumu ir neigiamai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu.
5. Kūno sekimo ir gėdos dėl kūno kintamieji leidžia numatyti statistiškai reikšmingą dalį subjektyvios gerovės sklaidos. Tačiau reikšmingi šioje prognozeje tik su išvaizda susijusios įveikos strategijos.
  - 5.1. Pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija prognozuoja didesnę teigiamą emocingumą.
  - 5.2. Vengimo įveikos strategija prognozuoja žemesnę teigiamą emocingumą, aukštesnę neigiamą emocingumą ir žemesnę pasitenkinimą gyvenimu.
  - 5.3. Susirūpinimo išvaizda įveikos strategija prognozuoja aukštesnę neigiamą emocingumą.

## LITERATŪRA

1. Agliata D. and Dunn S. T. The Impact Of Media Exposure On Males' Body Image // *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004, Vol. 23, No. 1, p. 7-22.
2. Arnett J. J. Emerging Adulthood a Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. // *American Psychologist*, 2000, Vol. 55, No. 5, p. 469-480.
3. Aubrey J. S. Exposure to Sexually Objectifying Media and Body Self-Perceptions among College Women: An Examination of the Selective Exposure Hypothesis and the Role of Moderating Variables. // *Sex Roles*, 2006, Vol. 55, p. 159–172.
4. Bacevičienė M., Rieklaitienė R., Tamošiūnas A. Effect of excess body weight on quality of life and satisfaction with body image among middle-aged Lithuanian inhabitants of Kaunas city. // *Medicina (Kaunas)*, 2009, 45(7), p. 565-573.
5. Bernard Ph., Gervais S. J., Allen J., Compomizzi S., Klein O. Integrating Sexual Objectification With Object Versus Person Recognition: The Sexualized-Body-Inversion Hypothesis. // *Psychological Science*, 2012, Vol. 23, p. 469–471.
6. Buzaitytė-Kašalynienė J. ir Rinkevičienė V. Moters savo kūno suvokimas kaip socializacijos rizikos veiksnys. // *Acta Paedagogica Vilnensia*, 2009, tomas 23, p. 92-103.
7. Calogero R. M. A Test Of Objectification Theory: The Effect Of The Male Gaze On Appearance Concerns In College Women. // *Psychology of Women Quarterly*, 2004, Vol. 28, p. 16–21.
8. Calogero R. M., Herbozo S., Thompson J. K. Complimentary Weightism: The Potential Costs Of Appearance-Related Commentary For Women's Self-Objectification. // *Psychology of Women Quarterly*, 2009, Vol. 33, p. 120–132.
9. Cash T. F., Santos M. T., Williams E. F. Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. // *Journal of Psychosomatic Research*, 2005, Vol. 58, p. 191– 199.
10. Cash Th. F. Manual For The Body Image Coping Strategies Inventory. // *BICSI Manual*, 2005.
11. Chaudoir S. R. and Quinn D. M. Bystander Sexism in the Intergroup Context: The Impact of Cat-calls on Women's Reactions Towards Men. // *Sex Roles*, 2010, Vol. 62, p. 623–634.
12. Chen F. F., Russo N. F. Measurement Invariance and the Role of Body Consciousness in Depressive Symptoms // *Psychology of Women Quarterly*, 2010, vol. 34, p. 405–417.
13. Choma B. L., Shove C., Busseri M. A., Sadaya W. S., Hosker A. Assessing the Role of Body Image Coping Strategies as Mediators or Moderators of the Links Between Self-Objectification, Body Shame, and Well-Being // *Sex Roles*, 2009, Vol. 61, p. 699–713.

14. Choma B. L., Visser B. A., Pozzebbon J. A., Bogaert A. F., Busseri M. A., Sadava S. W. Self-Objectification, Self-Esteem, and Gender: Testing a Moderated Mediation Model // *Sex Roles*, 2010, vol. 63, p. 645–656.
15. Čekanavičius V. Taikomoji regresinė analizė socialiniuose tyrimuose. Lietuvos HSM duomenų archyvo LiDA plėtra. Kaunas, 2011.
16. Diener E. Subjective Well-Being // *Psychological Bulletin*, 1984, vol. 95, No. 3, p. 542-575.
17. Diener E. Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. // *American Psychologist*, 2000, vol. 55, No. 1, p. 34-43.
18. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin Sh. The Satisfaction With Life Scale. // *Journal of Personality Assessment*, 1985, vol. 49, No. 1, p. 71-75.
19. Dworkin Sh. L. and Wachs F. L. *Body Panic: Gender, Health and the Selling of Fitness*. New York University, New York, 2009.
20. Erentaitė R. ir Malinauskienė O. Moteriškumo Ideologijos Sąsajos su Paauglių Merginų Depresiškumu, Savęs Vertinimu ir Subjektyviu Pasitenkinimu Gyvenimu. // *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 2012, 11, p. 49–74.
21. Fea C. J. and Brannon L. A. Self-Objectification and Compliment Type: Effects On Negative Mood. // *Body Image*, 2006, Vol. 3, p. 183–188.
22. Fredrickson B. L., Roberts T. A. Objectification Theory. Toward Understanding Women’s Lived Experiences and Mental Health Risks // *Psychology of Women Quarterly*, 1997, vol. 21, p. 173-206.
23. Fredrickson B. L., Roberts T. A. Objectification Theory. Toward Understanding Women’s Lived Experiences and Mental Health Risks // *Psychology of Women Quarterly*, 1997, Vol. 21, p. 173-206
24. Gay R. K. and Castano E. My Body or My Mind: The Impact of State and Trait Objectification on Women’s Cognitive Resources. // *European Journal of Social Psychology*, 2010, Vol. 40, p. 695–703.
25. Giles D. C. and Close J. Exposure To ‘Lad Magazines’ And Drive For Muscularity In Dating And Non-Dating Young Men. // *Personality and Individual Differences* , 2008, Vol. 44, p. 1610–1616.

26. Grabe Sh., Hyde J. Sh., Lindberg S. M. Body Objectification and Depression in Adolescents: The Role of Gender, Shame, and Rumination // *Psychology of Women Quarterly* 2007, vol. 31, p. 164–175.
27. Greefleaf Ch. Self-Objectification among Physically Active Women. // *Sex Roles*, 2005, Vol. 52, No. 1/2, p. 51-62.
28. Greenleaf Ch., Chambliss H., Rhea D. J., Martin S. B., Morrow J. B. Weight Stereotypes and Behavioral Intensions toward Thin and Fat Peers among White and Hispanic Adolescents // *Journal of Adolescent Health*, 2006, vol. 39, p. 546-552.
29. Grogan S. *Understanding Body Dissatisfaction in Men Women and Children*. Routledge, London 1999.
30. Hall Ch. C. I. and Crum M. J. Women and "Body-isms", in Television Beer Commercials. // *Sex Roles*, 1994, Vol. 31, No. 5/6.
31. 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, Vol. 10, p. 453-465.
32. Harper B. and Tiggemann M. The Effect of Thin Ideal Media Images on Women's Self-Objectification, Mood, and Body Image. // *Sex Roles*, 2008, Vol. 58, p. 649–657.
33. Hebl M. R., King E. B., Lin J. The Swimsuit Becomes Us All: Ethnicity, Gender, and Vulnerability to Self-Objectification. // *Personality and Social Psychology Bulletin* 2004, Vol.30, p. 1322-1331.
34. Heflick N. A. and Goldenberg J. L. Objectifying Sarah Palin: Evidence That Objectification Causes Women To Be Perceived As Less Competent And Less Fully Human. // *Journal of Experimental Social Psychology*, 2009, vol. 45, p. 598–601.
35. Heflick N. A., Goldenberg J. L., Cooper D. P., Puvia E. From Women To Objects: Appearance Focus, Target Gender, And Perceptions Of Warmth, Morality And Competence. // *Journal of Experimental Social Psychology*, 2011, vol. 47, p. 572–581.
36. Impett E. A., Henson J. M., Breines J. G., Schooler D., Tolman D. L. Embodiment Feels Better: Girls' Body Objectification and Well-Being across Adolescence // *Psychology of Women Quarterly*, 2011, Vol. 35, No. 1, p. 46-58.
37. Jankauskaitė M. Moterų (ne)representacija masinės kultūros vaizdiniuose // *Sociologija. Mintis ir veiksmai*, 2004/3, p. 52-64.

38. Jankauskienė R., Kardelis K. Vienuoliktos klasės moksleivių (merginų) požiūris į savo kūną bei svorio kontrolę // *Medicina*, 2002. 38 tomas, Nr. 4, p. 444-451.
39. Jeferson Th. Catcalls: Protected Speech Or Fighting Words? // *Law Review*, 2011, Vol. 33, p. 273.
40. Lazarus R. S. and Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. // *European Journal of Personality*, 1987, Vol. 1, p. 141-169.
41. Leit R. A., Pope H. G., Gray J. J. Cultural Expectations of Muscularity in Men: The Evolution of Playgirl Centerfolds // *International Journals of Eating Disorders*, 2001, vol. 20, p. 90-93
42. Lucas R. E., Diener E., Suh E. Discriminant Validity of Well-Being Measures. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, Vol. 71, No. 3, p. 616-628.
43. McCabe M. P. and Ricciardelli L. A. A Longitudinal Study Of Body Image And Strategies To Lose Weight And Increase Muscles Among Children. // *Applied Developmental Psychology*, 2005, vol. 26, p. 559–577.
44. McKinley Longitudinal Gender Differences in Objectified Body Consciousness and Weight-Related Attitudes and Behaviors: Cultural and Developmental Contexts in the Transition from College. // *Sex Roles*, 2006, Vol. 54, Nos. 3/4, p. 159-173.
45. McKinley N. M. Gender Differences in Undergraduates' Body Esteem: The Mediating Effect of Objectified Body Consciousness and Actual/Ideal Weight Discrepancy // *Sex Roles*, 1998. Vol. 39, No. 1/2;
46. McKinley N. M. Women and Objectified Body Consciousness: Mothers' and Daughters' Body Experience in Cultural, Developmental, and Familial Context. // *Developmental Psychology*, 1999, vol. 35, No. 3, p. 760-769.
47. McKinley N. M., Hyde J. Sh. The Objectified Body Consciousness Scale. Development and Validation // *Psychology of Women Quarterly* 1996, vol. 20, p. 181-215.
48. Mercurio A. E. and Landry L. J. Self-objectification and Well-being: The Impact of Self-objectification on Women's Overall Sense of Self-worth and Life Satisfaction // *Sex Roles*, 2008, vol. 58, p.458–466.
49. Miškinytė A., Bagdonas A. Jaunų Suaugusiųjų Požiūrio į Savo Kūną Sąsajos su Demografiniais Rodikliais // *Psichologija*, 2010, 42, ISSN 1392-0359
50. Moradi B. and Huang Y. P. Objectification Theory And Psychology Of Women: A Decade Of Advances And Future Directions. // *Psychology of Women Quarterly*, 2008, vol. 32, p. 377–398.



51. Muehlenkamp J. J., Saris-Baglama R. N. Self-Objectification and its Psychological Outcomes For College Women // *Psychology of Women Quarterly*, 2002, Vol. 26, p. 371–379.
52. Ozmete E. Subjective Well-Being: A Research On Life Satisfaction As Cognitive Component Of Subjective Well-Being. // *International Journal Of Academic Research*, 2011, Vol. 3. No. 4., p. 55-61.
53. Parent M. C. and Moradi B. His Biceps Become Him: A Test of Objectification Theory's Application to Drive for Muscularity and Propensity for Steroid Use in College Men // *Journal of Counseling Psychology*, 2011, Vol. 58, No. 2, p. 246–256.
54. Pavot, W., Diener, E. Review of the Satisfaction with Life Scale. // *Personality Assessment*, 1993, vol. 5, p. 164-172.
55. Strelan P. and Hargreaves D. WomenWho Objectify OtherWomen: The Vicious Circle of Objectification? // *Sex Roles*, 2005a, Vol. 52, No. 9/10.
56. Szymanski D. M., Henning S. L. The Role of Self-objectification in Women's Depression: A Test of Objectification Theory // *Sex Roles*, 2007, Vol. 56, p. 45–53.
57. Tiggemann M. and Kurig J. K. The Role Of Body Objectification In Disordered Eating And Depressed Mood // *British Journal of Clinical Psychology*, 2004, Vol. 43, p. 299–311.
58. Tiggemann M. and Lynch J. E. Body Image Across the Life Span in Adult Women: The Role of Self-Objectification. // *Developmental Psychology*, 2001, Vol. 37, No. 2, p. 243-253.
59. Vaitkevičius R. ir Saudargienė A. Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose. Mokomoji knyga. Kaunas, 2006.
60. Valois R. F., Zullig K. J., Huebner E. S., Drane J. W. Dieting Behaviors, Weight Perceptions, and Life Satisfaction Among Public High School Adolescents // *Eating Disorders*, 2003, Vol. 11, p. 271–288.
61. Watson D. and Clark L. A. The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form. Department of Psychology publications, 1999.
62. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, Vol. 54. No. 6, p. 1063-1070.
63. Zurbriggen E. L., Ramsey L. R., Jaworski B. K. Self- and Partner-objectification in Romantic Relationships: Associations with Media Consumption and Relationship Satisfaction // *Sex Roles*, 2011, Vol. 64, p. 449–462.

## SANTRAUKA

### Kūno sudaiktinimo bei su išvaizda susijusių įveikos strategijų sąsajos su subjektyvia gerove jaunųjų suaugusiųjų imtyje

*Tyrimo tikslas:* ištirti jaunų suaugusių kūno sekimo, gėdos dėl kūno, su išvaizda susijusių įveikos strategijų lyčių skirtumus bei išsiaiškinti, kaip šie kintamieji yra susiję su subjektyvios gerovės komponentais (pasitenkinimu gyvenimu, teigiamu ir neigiamu emociingumu). *Tiriamieji.* Tiriamųjų imtį sudarė 130 jaunų suaugusių 18-25 metų merginų ir vaikinių. *Metodikos.* Tiriamieji užpildė klausimynus: kūno sekimo ir gėdos dėl kūno (McKinley and Hyde, 1996), su išvaizda susijusių įveikos strategijų (Cash et al., 2005), teigiamo ir neigiamo emociingumo (Watson and Clark, 1999) bei subjektyvaus pasitenkinimo gyvenimu (Pavot and Diener, 1993). *Rezultatai.* Rezultatų analizė atskleidė, kad merginos yra labiau linkusios sekti savo kūną bei dažniau naudoja susirūpinimo išvaizda strategiją, palyginus su vaikiniais. Kūno sekimas ir gėda dėl kūno neigiamai susiję su pasitenkinimu gyvenimu. Didesnis kūno sekimas susijęs su didesniu neigiamu emociingumu. Pozityvaus racionalaus priėmimo įveikos strategija nėra susijusi su subjektyvios gerovės komponentais. Vengimo ir susirūpinimo išvaizda įveikos strategijos susijusios su didesniu neigiamu emociingumu ir mažesniu pasitenkinimu gyvenimu. O vengimo strategija - ir su mažesniu teigiamu emociingumu. Iš kūno sekimo, gėdos dėl kūno ir įveikos strategijų galima reikšmingai prognozuoti subjektyvios gerovės komponentus.

**Raktiniai žodžiai.** Kūno sudaiktinimas, kūno sekimas, gėda dėl kūno, su išvaizda susijusios įveikos strategijos, subjektyvi gerovė.

## SUMMARY

### **Links between emerging adulthood self objectification, body image coping strategies and subjective well being**

*Aim.* This study aimed to identify the links between emerging adulthood body objectification, body shame, body image coping strategies and components of subjective well being (life satisfaction, positive and negative affect). *Respondents.* A sample consisted of 130 young adulthood women and men age 18-25. *Method.* Respondents completed some questionnaires: self surveillance and body shame (McKinley and Hyde, 1996), body image coping strategies (BICS; Cash et al., 2005), positive and negative affect (Watson and Clark, 1999) and subjective life satisfaction (Pavot and Diener, 1993). *Results.* The study showed girls scored higher than boys in self surveillance and use of appearance coping strategy. Self surveillance and body shame are negatively related to satisfaction with life. Higher self surveillance is related to higher negative affect. Positive rational acceptance coping strategy is not related to components of subjective well being. Avoidance and appearance fixing coping strategies are related to higher negative affect and lower life satisfaction. Higher use of avoidance coping strategy is related to lower positive affect. Self surveillance, body shame and BICS can significantly predict components of subjective well being.

**Key words:** body objectification, self surveillance, body shame, body image coping strategies, subjective well being.

## PRIEDAI

**Priedas Nr. 1. Su išvaizda susijusių įveikos strategijų klausimyno faktorinės analizės rezultatai.**

<i>Faktoriai</i>	<i>Pirminės tikrinės reikšmės</i>			<i>Tikrinės reikšmės po ištraukimo</i>			<i>Po pasukimo</i>
	<i>Tikrinės reikšmės</i>	<i>Dispersijos Proc.</i>	<i>Suminis dispersijos proc.</i>	<i>Tikrinės reikšmės</i>	<i>Dispersijos proc.</i>	<i>Suminis dispersijos proc.</i>	<i>Tikrinės reikšmės</i>
1	5,17	17,82	17,82	4,52	15,60	15,60	3,73
2	3,80	13,12	30,93	3,15	10,86	26,46	3,75
3	2,57	8,86	39,79	1,92	6,62	<b>33,08</b>	3,05
...	...	...	...				
29.	0,18	0,63	100,00				

**Priedas Nr. 2. Su išvaizda susijusių įveikos strategijų klausimyno teiginių faktorinės apkrovos.**

<i>Teiginys</i>	<i>Pirmasis faktorius</i>	<i>Antrasis faktorius</i>	<i>Trečiasis faktorius</i>
Pasakau sau, jog greičiausiai atrodau geriau, negu tai, kaip aš jaučiu, kad atrodau.	0,696		
Pasakau sau, jog yra žymiai svarbesnių dalykų, negu tai, kaip aš atrodau.	0,667		
Stengiuosi sau būti kantresnė(-is)	0,654		
Pasakau sau, jog situacija nėra tokia svarbi.	0,580		
Pasakau sau, jog tikriausiai pernelyg jautriai reaguoju į situaciją.	0,541		
Primenu sau, jog po kurio laiko jausiuos geriau	0,515		
Primenu sau apie savo gerąsias savybes.	0,476		
Bandau suvokti, kodėl ši situacija man kelia iššūkį ar atrodo grėsminga.	0,424		
Pasakau sau, jog apie tokius dalykus kartais galvoju nelogiškai, neprotingai.	0,384		
Pasakau sau, jog ši situacija praeis.	0,378		
Aš lyginu savo išvaizdą su fiziškai patrauklių žmonių išvaizda.		0,620	
Aš galvoju, kaip gelėčiau paslėpti tai, kas man kelia nerimą dėl išvaizdos		0,618	

<i>Teiginys</i>	<i>Pirmasis faktorius</i>	<i>Antrasis faktorius</i>	<i>Trečiasis faktorius</i>
Aš dedu ypatingas pastangas, kad paslėpčiau ar užmaskuočiau tai, kas man kelia nerimą dėl išvaizdos.		0,591	
Aš įsivaizduoju, kaip galėčiau atrodyti kitaip.		0,567	
Aš pasitraukiu ir stengiuosi mažiau kontaktuoti su kitais.		0,518 <sup>a</sup>	
Praleidžiu daugiau laiko prieš veidrodį		0,483	
Vengiu žiūrėti į save veidrodyje.		0,458	<b>-0,407</b>
Aš suvalgau ką nors, kad padėčiau sau susidoroti su situacija		0,425 <sup>a</sup>	
Aš galvoju apie tai, ką aš turiu padaryti, kad pakeisčiau savo išvaizdą.		0,414	
Reaguojau persivalgymu.		0,320 <sup>a</sup>	
Aš stengiuosi iš kitų žmonių gauti patvirtinimą dėl to, kaip atrodau.		0,293	
Aš darau kažką, kad atrodyčiau patrauklesnė(-is).			0,613 <sup>a</sup>
Aš papildomai skiriu laiko, bandydama pataisyti tai, kas man nepatinka mano išvaizdoje			0,587 <sup>a</sup>
Aš įdedu ypatingų pastangų, kad atrodyčiau geriausiai.			0,552 <sup>a</sup>
Pasakau sau, jog esu bejėgė(-is), kad kažką padaryčiau su šia situacija.		0,434	<b>-0,531</b>
Aš nededu jokių pastangų, kad įveikčiau ar susidoročiau su situacija.			-0,498
Stengiuosi nekreipti dėmesio į savo mintis ir jausmus.			-0,453
Stengiuosi ignoruoti situaciją bei savo jausmus.			-0,415
Sąmoningai darau kažką, kas galėtų leisti man jaustis gerai dėl savęs kaip asmenybės.	<b>0,337</b>		0,406

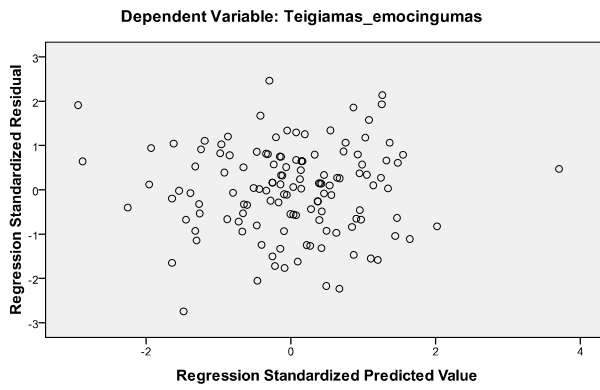
*Pastaba:* <sup>a</sup>Teiginiai, kurie, remiantis originale klausimyno versija (Cash, 2005), turėtų priklausyti kitam faktoriui.

**Priedas Nr. 3 Skalių Shapiro – Wilk testo rezultatai.**

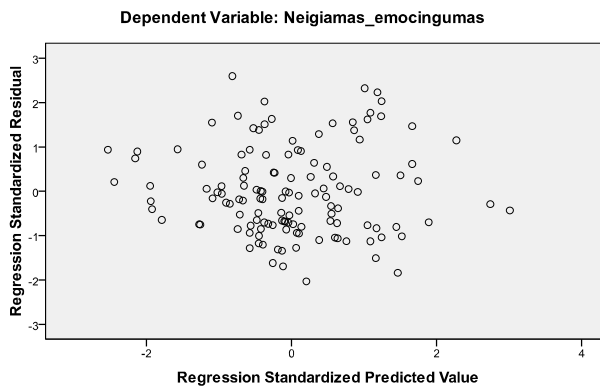
<b>Skalės</b>		<b>Shapiro-Wilk kriterijau reikšmė</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
	<b>Kūno sekimas</b>	0,991	130	0,563
	<b>Gėda dėl kūno</b>	0,942	130	<b>0,000</b>
<b>Su išvaizda susijusios įveikos strategijos</b>	<b>Pozityvus racionalus priėmimas</b>	0,985	130	0,295
	<b>Vengimas</b>	0,969	130	<b>0,004</b>
	<b>Susirūpinimas išvaizda</b>	0,980	130	0,057
<b>Subjektyvios gerovės komponentai</b>	<b>Teigiamas emociingumas</b>	0,992	130	0,635
	<b>Neigiamas emociingumas</b>	0,944	130	<b>0,000</b>
	<b>Pasitenkinimas gyvenimu</b>	0,968	130	<b>0,003</b>

**Priedas nr. 4 *Standartizuotos prognozuojamos reikšmės.***

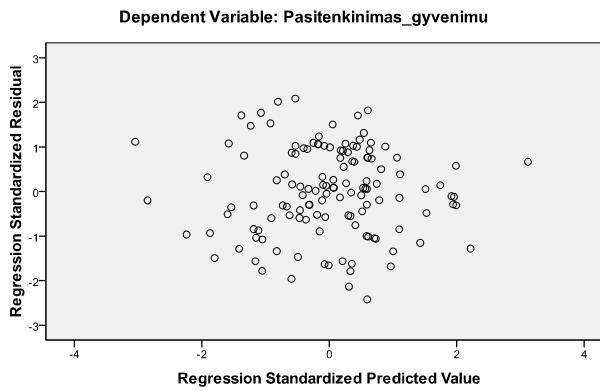
**Scatterplot**



**Scatterplot**



**Scatterplot**



**Pridas nr. 5 Standartizuotų liekamųjų paklaidų histogramos bei standartizuotų liekamųjų paklaidų P-P grafikai.**

