

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto

Psichologijos katedra

Jelena Drapkina

**JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ NUOSTATOS SAVO IŠVAIZDOS ATŽVILGIU:
SĄSAJOS SU PERFEKCIONIZMU IR POLINKIU Į SUTRIKUSIO
VALGYMO ELGESĮ**

Psichologijos studijų programos
magistro baigiamojo darbas

Vadovė doc. dr. R. Gedutienė

Klaipėda, 2019

TURINYS

ĮVADAS	4
1. LITERATŪROS APŽVALGA	7
1.1. Kūno vaizdo samprata.....	7
1.1.1. Veiksniai, turintys įtakos kūno vaizdui.....	9
1.1.2. Nepasitenkinimas savo išvaizda lyčių aspektu.....	13
1.1.3. Nepasitenkinimo savo išvaizda padariniai.....	15
1.2. Perfekcionizmo samprata.....	17
1.2.1. Perfekcionizmo klasifikacija.....	19
1.3. Sutrikusio valgymo elgesio samprata.....	23
1.3.1. Sutrikusio valgymo elgesio atsiradimo priežastys.....	25
1.3.2. Sutrikusio valgymo elgesio skirtumai lyties aspektu.....	30
1.3.3. Sutrikusio valgymo elgesio pasekmės.....	32
1.4. Nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajos su perfekcionizmu ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį.....	34
2. TYRIMO METODIKA	38
2.1. Tyrimo dalyviai.....	38
2.2. Įvertinimo būdai.....	38
2.3. Tyrimo eiga.....	42
2.4. Duomenų apdorojimas.....	42
3. TYRIMO REZULTATAI	43
3.1. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas lyties aspektu.....	43
3.2. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas šeiminių padėties aspektu.....	46
3.3. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas pagal kūno masės indeksą.....	49
3.4. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajos su polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį.....	52
3.5. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajos su perfekcionizmo išraiška.....	53
3.6. Jaunų suaugusiųjų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajos su perfekcionizmo išraiška.....	56
3.7. Jaunų suaugusiųjų išvaizdos vertinimo prognostiniai rodikliai.....	58
4. REZULTATŲ APTARIMAS	60
IŠVADOS	66
LITERATŪRA	67

SANTRAUKA	75
SUMMARY	76
PRIEDAI	77

IVADAS

Išvaizdos tema Vakarų visuomenėje laikui bėgant kelia vis daugiau problemų jauniems suaugusiesiems (Dhir, Ryan, McKay & Mundy, 2018). Daugelyje šalių priimtina žmogų vertinti pagal jo išvaizdą. Šiuolaikinis gyvenimo ritmas ir būdas išvaizdai kelia gana aukštus reikalavimus. Pagrindinis šiuolaikinio grožio standartas – ideali figūra (Mason, 2012). Pasak Barnett ir Sharp (2016), Vakarų kultūroje moterims keliami liekno kūno, vyrams – didesnės raumenų masės reikalavimai, tai įgyvendinti nelengva, dažnai – net neįmanoma.

Per pastaruosius keletą dešimtmečių padaugėjo kūno vaizdo tyrimų (Miškinytė, 2011; Andrew, Tiggemann & Clark, 2016; Brown, 2017). *Kūno vaizdo*¹ sąvoka – daugialypė, ja apibūdinamas bendras asmens vidinis ir subjektyvus suvokimas, mintys, nuostatos, jausmai bei elgesys su savo kūnu (Green, 2018; Miškinytė, 2011; Малкина-Пых, 2010). Pastaruoju metu išaugo ne tik moterų, bet ir vyrų susirūpinimas savo kūno formomis, svoriu. Tyrimai atskleidė, kad moterų ir vyrų nepasitenkinimo savo išvaizda pobūdis skiriasi (Afonso, 2018; Caldwell, 2005; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Moterys paprastai nori numesti svorio ir būti lieknesnės, o vyrai dažniau nori priaugti svorio, padidinti raumenų kiekį (Bergeron, 2007; Neagu, 2015). Jauno suaugusiojo amžiaus tarpsniu išvaizdos svarba išlieka: vyrauja svorio, kūno formų kontrolė, susirūpinimas dėl kitiems daromo įspūdžio (Miškinytė, 2011).

Šiandien visuomenė dažniau remiasi žiniasklaidos pateikiama informacija. Jauniems suaugusiesiems vis dar didelę įtaką daro aplinka, lemianti pasitenkinimą savo išvaizda. Asmens siekis tapti idealiu verčia per daug kritiškai vertinti savo išvaizdą (Brown, 2017; Mason, 2012; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Pasitenkinimą savo išvaizda lemia ne tik sociokultūriniai, bet ir daugybė vidinių veiksnių (Crowder, 2014; Mills, Musto, Williams & Tiggemann, 2018). Pastebėta, kad daugelis tyrimų orientuoti į nepasitenkinimą savo išvaizda ir žemą savivertę (Crowder, 2014; Rasooli & Lavasani, 2011). Vienas iš asmenybinių veiksnių, skatinančių nepasitenkinimą savo išvaizda, – perfekcionizmas (Stroeber, 2018; Wade & Tiggemann, 2013). Tai daugiamatis asmenybės konstruktas, kuriam būdingi pernelyg aukšti reikalavimai sau ir kitiems (Burgess, Frost & DiBartolo, 2016; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Perfekcionistai yra perdėm savikritiški, jie gyvena laikydamiesi principo „viskas arba nieko“ (Czepiel, 2017; Filaire, Rouveix, Pannafieux & Ferrand, 2007), esant aukštesniam perfekcionizmo lygiui, paprastai būna nepatenkinti savo išvaizda, bando ją keisti, kartais gali imtis net drastiškų veiksmų (Du, 2015; Mykolaitytė, 2013; Wilson, 2009). Perfekcionizmas ir nepasitenkinimas savo išvaizda, kaip psichologiniai veiksniai, lemia sutrikusio valgymo elgesį (Herman & Polivy, 2002; Kantanista et al., 2018; Khodabakhsh & Kiani, 2014; Stroeber, 2018; Малкина-Пых, 2010). Sutrikęs valgymo elgesys nuo

¹ Lietuvių kalboje paprastai vartojama *išvaizdos* sąvoka. Mūsų darbe vartojama kūno vaizdo (angl. *body image*) sąvoka.

valgymo sutrikimams būdingo elgesio skiriasi tuo, kad pasitaiko rečiau arba yra ne taip stipriai išreikštas kaip valgymo sutrikimų atvejais (Hill, Masuda & Latzman, 2013; Tarnauskienė, 2011; Малкина-Пых, 2010). Pastebėta, kad keliais dešimtmečiais anksčiau sutrikęs valgymo elgesys buvo būdingas tik Vakarų visuomenei, bet pastaruoju metu ši problema paplito po visą pasaulį. Įdomu, kad daugelis mokslinių tyrimų, kuriuose nagrinėjamos su žmogaus išvaizda susijusios nuostatos, orientuojasi į diagnozuotus valgymo sutrikimus, tuo tarpu trūksta tyrimų, kurie nagrinėtų sutrikusio valgymo elgesį (Izydorczyk et al., 2019; Mitchison & Hay, 2014). Nepasitenkinimas savo išvaizda ir sutrikęs valgymo elgesys gali neigiamai paveikti žmogaus gyvenimą ir lemti daugybę neigiamų psichologinių pasekmių bei somatinių nusiskundimų (Dhir et al., 2018; Nacke et al., 2019; Remėzaitė ir Šmigelskas, 2018). Nustatyta, kad sutrikęs valgymo elgesys labiau būdingas jaunoms moterims, o ne vyrams (Filaire et al., 2007; Nurkkala et al., 2016; Mello, 2016). Vis dėlto pastaraisiais metais jau kalbama ir apie vyrų sutrikusio valgymo elgesį, tik mokslo pasaulyje mažai atlikta tyrimų, kur būtų nagrinėjamos vyrų nuostatos dėl savo išvaizdos bei jų valgymo įpročiai (Dryer, Farr, Hiramatsu & Quinton, 2016). Sutrikęs vyrų ir moterų valgymo elgesys reiškiasi skirtingai: vyrai dažniau persivalgo, intensyviau sportuoja ir vartoja steroidus (Griffiths et al., 2016), moterys dažniau riboja maistą, joms būdingas kompensacinis „valymosi“ elgesys (Mello, 2016; Stein et al., 2013).

Kaip minėta, nepasitenkinimas savo išvaizda glaudžiai susijęs su perfekcionizmu ir sutrikusio valgymo elgesiu, šių laikų psichologijos mokslas tuo ypač domisi, ką atskleidžia ir tyrėjų darbų gausa (Boone, Soenens & Luyten, 2014; Graziano & Sikorski, 2014; Izydorczyk et al., 2019; Rasooli & Lavasani, 2011; Wade & Tiggemann, 2013; Wilson, 2009). Pasidomėjus atliktais tyrimais tenka konstatuoti, kad iki šiol tyrėjai daugiausia dėmesio skirdavo paauglių nepasitenkinimui savo išvaizda ir polinkiui į sutrikusio valgymo elgesį (Berge et al., 2014; MacNeill, Best & Davis, 2017). Šiame darbe nagrinėjamos jaunų suaugusiųjų populiacijos nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajos su perfekcionizmu ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį. Nepasitenkinimo savo išvaizda paplitimas ir galimos pasekmės (t. y. sutrikęs valgymo elgesys, perdėtas savikritiškumas ir kt.) ir paskatino atlikti šį tyrimą.

Tikslas – atskleisti jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajas su perfekcionizmu ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį.

Uždaviniai:

1. Įvertinti ir palyginti jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – nuostatas dėl savo išvaizdos ir polinkį į sutrikusio valgymo elgesį.

2. Įvertinti ir palyginti skirtingos šeiminės padėties jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – nuostatas dėl savo išvaizdos ir polinkį į sutrikusio valgymo elgesį.
3. Įvertinti ir palyginti jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – nuostatas dėl savo išvaizdos ir polinkį į sutrikusio valgymo elgesį pagal kūno masės indeksą.
4. Nustatyti jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajas.
5. Nustatyti jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – nuostatas dėl savo išvaizdos ir jų perfekcionizmo išraiškos sąsajas.
6. Nustatyti jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir jų perfekcionizmo išraiškos sąsajas.
7. Nustatyti jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – prognostinius išvaizdos vertinimo rodiklius.

Hipotezės.

1. Tikėtina, kad jaunos suaugusios moterys labiau nepatenkintos savo išvaizda nei vyrai.
2. Tikėtina, kad jaunos suaugusios moterys labiau linkusios į sutrikusio valgymo elgesį nei vyrai.
3. Tikėtina, kad partnerio neturintys jauni suaugusieji labiau nepatenkinti savo išvaizda negu partnerį turintieji.
4. Tikėtina, kad savo išvaizda nepatenkinti jauni suaugusieji yra labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį nei savo išvaizda patenkintieji jauni suaugusieji.
5. Tikėtina, kad į sutrikusio valgymo elgesį linkusiems jauniems suaugusiesiems būdingas didesnis perfekcionizmas.

I. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Kūno vaizdo samprata

Šiuolaikinėje Vakarų visuomenėje susirūpinimas išvaizda vis didėja, susirūpinimas dėl kūno vaizdo jau siekia epidemiologinį mastą (Von Spreckelsen et al., 2018). Psichologijoje šios temos pradėtos nagrinėti XX a. viduryje (Teeters, 2018). *Kūno vaizdo* (angl. *Body Image*) terminą sukūrė Austrijos neurologas ir psichoanalitikas Schilder 1935 metais. Tais laikais kūno vaizdas buvo apibrėžiamas kaip protu mūsų suformuotas kūno paveikslas (Dhir et al., 2018; Tiwari, & Kumar, 2015). Per daugelį metų pasiūlyta nemažai įvairių kūno vaizdo aprašymų. Šiandien mokslininkai sutinka, kad *kūno vaizdo* apibrėžimas yra daug sudėtingesnis, nei manyta. Shonz (1969) buvo pirmasis, kūno vaizdą apibūdinęs kaip daugiamatį (Brytek-Matera et al., 2018). Pasak Cash ir Pruzinsky (2004, cit. remiantis Miškinytė ir Bagdonas, 2010, p. 85), „kūno vaizdas – tai savo kūno suvokimas, požiūris į savo kūną, paprastai susijęs su fizine išvaizda“. Šiandien *kūno vaizdas* paprastai apibrėžiamas kaip daugiamatis, subjektyvus ir dinamiškas konstruktas, apimantis asmens suvokimą, mintis, įsitikinimus, elgesį, jausmus, kurių kyla mąstant apie savo kūną (Green, 2018; Neagu, 2015). Kūno vaizdas apima visą kūną: konkrečias jo dalis, formą, svorį ir ūgį, pasitenkinimo ar nepasitenkinimo juo lygį (Bagdonas ir Padarauskaitė, 2012). Anot Crowder (2014), kūno vaizdas apima ir odos spalvą, plaukų bei veido tipą, kurie paprastai psichologų netiriami.

Kūno vaizdas nėra pastovus, t. y. keičiasi susiklosčius tam tikroms aplinkybėms (pvz., dėl amžiaus, sveikatos būklės ir kt.). Lemiamas pasitenkinimo savo išvaizda veiksnys – kaip pats žmogus suvokia ir vertina savo kūną. Kūno vaizdą sudaro du pagrindiniai komponentai: vertinamasis ir investicinis (Brytek-Matera et al., 2018; Crowder, 2014; Miškinytė, 2011; von Spreckelsen, et al., 2018; Teeters, 2018).

Vertinamasis komponentas (angl. *Evaluative Component*) – tai vidinis savo kūno formos ir apimčių vertinimas (Tiwari & Kumar, 2015). Savo kūno suvokimas priklauso nuo daugelio veiksnių: emocinės būsenos, kognityvinio užduoties turinio, patyčių, vienu metu suvartoto maisto kiekio, tuo metu dėvėtų drabužių ir kt. Iškreiptai suvoktas kūno vaizdas ir nepasitenkinimas savo išvaizda yra skirtingi dalykai. Iškreiptas kūno vaizdas rodo negebėjimą suvokti realaus savo kūno dydžio, o nepasitenkinimas savo išvaizda – tai asmens savo kūno dydžio neigiamo vertinimo laipsnis (Green, 2018).

Investicinis komponentas (angl. *Investment Component*) apibūdinamas kaip investavimas į savo išvaizdą, jis nurodo, kiek dėmesio skiriama savo išvaizdai (Herme, 2016). Investicijų į išvaizdą komponentas skirstomas į subjektyvų savo išvaizdos vertinimą ir motyvacinę investicijas (nuostatas bei elgesį). Subjektyvus vertinimas pagrįstas savo paties nuomone apie fizinę išvaizdą (Brytek-Matera et al., 2018; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Tai apima įsitikinimus, kad išvaizda yra

svarbi emocinei ir socialinei patirčiai. Motyvacinės investicijos susijusios su pastangomis išlaikyti ir pagerinti savo fizinę išvaizdą. Asmenys, racionaliai besirūpinantys savo išvaizda (pvz., sportuoja, mankštinasi, valgo sveiką maistą ir kt.), patiria teigiamas emocijas. Tuo tarpu tie, kurie perdėtai rūpinasi savo išvaizda (pvz., intensyvus sportavimas, dietos laikymasis ir kt.), gali pasižymėti sutrikusio valgymo elgesiu, galimos ir kitos neigiamos pasekmės (Herme, 2016). Kartais asmenys vengia situacijų ir objektų, su kuriais susidūrus kyla susirūpinimas dėl savo išvaizdos (pvz., vengimas žiūrėti į veidrodį, svertis, lankyti sporto salę, baseiną ir kt.) (Linardon et al., 2019; Miškinytė ir Bagdonas, 2010).

Galimi keli nepasitenkinimo savo išvaizda lygiai (Dhir, Ryan, McKay & Mundy, 2018; Green, 2018). Nepasitenkinimas gali svyruoti nuo nepasitenkinimo kai kuriomis kūno dalimis iki nepasitenkinimo visa savo išvaizda, o tai jau trukdo normaliam gyvenimui (Rabito-Alcon & Rodriguez-Molina, 2016). Kūno vaizdo tyrimuose skiriami teigiamas ir neigiamas kūno vaizdai. Daugiausia susitelkiama ties neigiamo kūno vaizdo supratimu, t. y. nepasitenkinimu savo išvaizda (angl. *Body Dissatisfaction*), kuris kyla dėl to, kad asmuo savo išvaizdą vertina neigiamai ir (ar) pernelyg daug į savo fizinę išvaizdą investuoja (Cline, 2017). Tylka ir Wood-Barcalow (2015) pabrėžia, kad siekiant sukurti veiksmingas prevencines konsultavimo dėl neigiamo kūno vaizdo strategijas būtina tiksliau suvokti teigiamą kūno vaizdą, t. y. pasitenkinimą savo išvaizda (angl. *Body Satisfaction*). Pasak Wood-Barcalow (2010, cit. pgl. Tylka & Wood-Barcalow, 2015, p. 112), pasitenkinimas savo išvaizda (teigiamas kūno vaizdas) – tai „visuotinė meilė ir pagarba kūnui, leidžianti asmenims: a) vertinti unikalų jų kūno grožį ir funkcijas; b) priimti ir žavėtis savo kūnu, įskaitant tuos aspektus, kurie neatitinka idealaus vaizdo; c) jaustis laimingam ir pasitikėti savimi; d) pabrėžti savo kūno privalumus, o ne trūkumus ir t. t.“ Teigiamai savo išvaizdą vertinantys asmenys yra ja patenkinti (Herme, 2016). Anot Mahlo ir Tiggemann (2016, cit. pgl. Remėzaitė ir Šmigelskas, 2018, p. 30), „teigiamas kūno vaizdas siejasi su kūno priėmimu, vertinimu, pagarba ir palankia nuomone apie kūną, apimdama jo unikalias savybes, funkcionalumą ir gebėjimus“.

Nepasitenkinimas savo išvaizda būdingas visų amžiaus grupių vyrams ir moterims (Allen & Walter, 2016). *Nepasitenkinimo savo išvaizda* sąvoką 1984 m. pirmą kartą Vakaruose pavartojo Rodin, Silberstein ir Striegel-Moore. Šie mokslininkai pabrėžė, kad patrauklumo suvokimas prilyginamas lieknumui ir socialiniam spaudimui siekti liekno kūno idealo (Mykolaitytė, 2013). Nepasitenkinimas savo išvaizda apibūdinamas kaip neigiamas savo kūno svorio ir formos vertinimas (Green, 2018). Jis kyla dėl neigiamų jausmų ir disfunkcinių minčių (pvz., „aš labai nepatrauklus“), kurios susijusios su sava išvaizda, suvokus neatitikimą tarp esamo ir „idealus“ kūno svorio bei formos. Asmuo mato save kaip per daug liekną ar per daug storą, gali būti nepatenkintas konkrečia kūno dalimi ar bendra savo išvaizda (Kantanista et al., 2018; Mason, 2012).

Apibendrinant mokslininkų išvadas galima teigti, kad kūno vaizdas yra daugiamatis konstruktas, apimantis asmens suvokimą, mintis, įsitikinimus, elgesį, jausmus, kurie susiję su savu kūnu. Skiriami vertinamasis ir investicinis kūno vaizdo komponentai. Kūno vaizdo vertinimas reiškia pasitenkinimą ar nepasitenkinimą savo išvaizda. Tuo tarpu investicinis komponentas atskleidžia, kiek dėmesio asmuo skiria savo išvaizdai. Nepasitenkinimo savo išvaizda lygis gali būti skirtingas: savo išvaizda patenkinti asmenys yra laimingi ir labiau patenkinti gyvenimu, tuo tarpu daugelis nepasitenkinimą savo išvaizda tyrusių mokslininkų teigia, kad savo išvaizda nepatenkinti asmenys paprastai susitelkia ties faktinio ir „idealaus kūno“ vaizdo neatitikimu, o tai gali turėti neigiamų pasekmių.

1.1.1. Veiksniai, turintys įtakos kūno vaizdui

Asmens susiformuotas galutinis savo išvaizdos vertinimas priklauso nuo asmeninių (savigarba, perfekcionizmas ir kt.), tarpasmeninių (šeima, bendraamžiai, žiniasklaida), biologinių (genetiniai bruožai, didesnis kūno masės indeksas, patologijos ir kt.) ir kultūrinių veiksnių (socialinės vertybės, normos) (Neagu, 2015). Apžvelgus mokslinę literatūrą, skiriami trys pagrindiniai veiksniai, galintys turėti įtakos susidarytam kūno vaizdui: asmenybiniai, sociokultūriniai ir fiziniai (Crowder, 2014; Green, 2018; Miškinytė, 2011). Kiekvieną iš jų aptarsime atskirai (žr. 1 priedą).

Asmenybiniams veiksniams priskiriama: menka savivertė, aukštas depresijos lygis, aukštas perfekcionizmo lygis, maža ekstraversija, didelis neurotiškumas ir kt. Daugiausia tirta, kaip nepasitenkinimas savo išvaizda susijęs su saviverte (Crowder, 2014; Shahyad, Pakdaman & Shokri, 2015). Menkesnė savigarba tarsi prognozuoja nepasitenkinimą savo išvaizda (Green, 2018). Nustatyta, kad asmenys, kurių menkesnė savivertė, labiau nepatenkinti savo kūnu ar jo formomis. Moterų savos išvaizdos vertinimas dažnai neatsiejamas nuo asmeninės savigarbos, kuri gali būti nulemta sociokultūrinio spaudimo būti lieknam (Mello, 2016). Manoma, kad savivertės kėlimas gali mažinti nepasitenkinimą savo išvaizda (Shahyad, Pakdaman & Shokri, 2015; Tiwari & Kumar, 2015). Mokslininkai dažnai sutinka, kad susiformuotam kūno vaizdui įtakos turi ir asmenybės bruožai. Kai kurie jų yra reikšmingai susiję su kūno vaizdu. Tyrimais nustatyta (Allen & Walter, 2016; MacNeill et al., 2017; Swami et al., 2012), kad tiek vyrų, tiek moterų aukštesnis *neurotiškumo* lygis ir žemesnis *ekstraversijos* lygis siejami su nepasitenkinimu savo išvaizda. Asmenys, kuriems būdingas aukštesnis *depresijos* lygis, labiau nepatenkinti savo išvaizda, tačiau mokslininkai nesutaria, depresijos požymiai yra nepasitenkinimo savo išvaizda priežastis ar pasekmė (Crowder, 2014; Graziano & Sikorski, 2014). Asmenys, kuriems būdingas didesnis *perfekcionizmas*, turi nerealistinių lūkesčių savo ar savo išvaizdos atžvilgiu ir bet koks nukrypimas nuo perfekcionistinio tikslo lemia didesnę nepasitenkinimą savo išvaizda dėl „idealaus“ ir faktinio

kūno vaizdo neatitikimo (Graziani & Sikorski, 2014). Pastebėta, kad mažai tirtos nuostatų dėl savo išvaizdos ir perfekcionizmo sąsajos (Boone, Soenens & Luyten, 2014; Tiwari & Kumar, 2015; Филатова и Пчёлкина, 2016).

Nepasitenkinimui savo išvaizda įtakos turi ir *seksualinė orientacija*. Vieni mokslininkai pažymėjo, kad homoseksualūs vyrai dažniau nepatenkinti savo išvaizda, lyginant su heteroseksualiais vyrais (Miškinytė, 2011; Strother et al., 2012; Wilson, 2009). Kiti mokslininkai atskleidė, kad heteroseksualūs vyrai labiau patenkinti savo kūnu nei homoseksualūs vyrai, homoseksualios ir heteroseksualios moterys (Filaire et al., 2007; Tiwari & Kumar, 2015; Wilson, 2009). Taigi tyrimai atskleidė, kad transseksualūs asmenys yra nepatenkinti savo išvaizda ir laikui bėgant galų gale suvokia, kad nori ją keisti – būtų laimingesni, jei priklausytų kitai lyčiai (Rabito-Alcon & Rodriguez-Molina, 2016).

Nemažai kūno vaizdo tyrimų remiasi sociokultūriniais veiksniais (tokiais kaip medijos, šeima, draugai), kurie dažnai lemia nepasitenkinimą savo išvaizda (Green, 2018; Mello, 2016; Miškinytė ir kt., 2006; Mills et al., 2018). Tyrimais nustatyta, kad didelę įtaką vaiko nuostatomis dėl savo išvaizdos daro tėvai (Du, 2015; Miškinytė, 2010). Kūno vaizdo ekspertų teigimu, nepasitenkinimas savo išvaizda būdingas jau 5–6 metų mergaitėms. Tikėtina, kad vaikai tas nuostatas perima iš tėvų, kurie yra labai susirūpinę savo išvaizda (Mykolaitytė, 2013). Šeimoje vaikas nuolat stebi ir perima šeimos narių elgesį, kultūrą, vertybines orientacijas, savo tėvų gyvenimo būdą, taip jis kuria savąjį tapatumą. Taigi vaikus dėl svorio kritikuojantys tėvai skatina nekonstruktyvią jų elgseną: laikytis dietų, intensyviai sportuoti ir pan. Vaikystėje dėl išvaizdos kritikuoti vaikai užaugę lieka prie savo iškraipytų nuostatų dėl savo išvaizdos. Pažymėtina, kad net ir retai sakytos pastabos gali suformuoti neigiamą kūno vaizdą. Tėvų puoselėjamos vertybės, jų santykių kokybė prisideda prie išvaizdos vertinimo (Tiwari & Kumar, 2015). Įdomu, kad asmenys, kurių santykiai su tėvais ir bendraamžiais puikūs, labiau patenkinti savo išvaizda (Brown, 2017). Susituokę ar partnerį turintys asmenys rečiau savo išvaizdą vertina neigiamai, taigi labiau yra ja patenkinti. Tiek vyrams, tiek moterims santykių pradžioje ar siekiant pritraukti partnerį fizinis patrauklumas yra svarbus (Bove & Sobal, 2011; Laus, Almeda & Klos, 2018), tuo tarpu ne vienišiams asmenims, kurie gauna patvirtinimą iš savo sutuoktinio ar partnerio, jog jų išvaizda yra tinkama, patrauklumas nebėra svarbiausias (Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Laus, Almeda ir Klos (2018) teigimu, santuoka mažina „idealaus kūno“ siekio svarbą. Manoma, kad puoselėdami artimus tarpasmeninius santykius asmenys nukreipia savo dėmesį į bendrus interesus, veiklą, vertybes ir pan. Partnerį turintys asmenys yra mažiau susirūpinę dėl savo svorio ar viršsvorio, nes paprastai jiems nebereikia pritraukti partnerių. Nustatyta, kad vyrams svoris yra svarbus, jiems siekiant pritraukti partnerę, tuo tarpu vedusiems vyrams jų išvaizda mažiau svarbi, svarbesnė tampa sveikata. Palyginus su vyrais, moterys labiau spaudžiamos išlaikyti savo formą net ir suradusios

partnerį (Bove & Sobal, 2011). Nustatyta, kad vienišos moterys yra labiau nepatenkintos savo išvaizda, joms svarbiau ją keisti, kad pasiektų „idealaus kūno“ vaizdą, palyginus su ištekėjusiomis moterimis. Be to, ir santuokos nutraukimo riziką patiriantys asmenys yra labiau nepatenkinti savo išvaizda ir labiau linkę į ją investuoti (Laus, Almeda & Klos, 2018).

Draugai, kaip ir šeima, vaidina gyvybiškai svarbų vaidmenį jauno suaugusiojo amžiuje, nes tai susiję su lyginimusi tarpusavyje (Brown, 2017; Green, 2018). Jauniems suaugusiesiems svarbi bendraamžių išvaizda, pokalbiai apie ją (Wilson, 2009). Draugai, nuolat akcentuojantys kūno vaizdą ir lieknumą, tikėtina, sukelia daugiau nepasitenkinimo dėl savo išvaizdos. Jauni asmenys dažnai linkę lygintis su bendraamžiais. Nustatyta, kad draugų netinkamas savo išvaizdos suvokimas ir su tuo susijusių problemų sprendimas gali prisidėti prie asmens neigiamo savo kūno vaizdo formavimosi (Caldwell, 2005). Tyrimai atskleidė (Mason, 2012; Mello, 2016; Tiwari & Kumar, 2015), kad asmenys, patiriantys didesnę socialinę spaudimą „turėti idealų kūną“, yra mažiau patenkinti savo išvaizda nei tie, kurie tokio spaudimo nejaučia. Draugų ir kitų svarbių asmenų patyčios, žeminimas ir jų dažnumas turi įtakos susiformuotam kūno vaizdui. Įtakos turi ir neverbalinis grįžtamasis ryšys dėl išvaizdos (pvz., vertinantis žvilgsnis ir kt.) (Herme, 2016; Tiwari & Kumar, 2015). Beje, santykių su šeima ir bendraamžiais gerinimas, socialinis įsitraukimas didina pasitenkinimą savo išvaizdą (Tiwari & Kumar, 2015).

Formuojantis kūno vaizdą ypač svarbus kitų žmonių požiūris. Jauni vyrai ir moterys jaučia socialinę spaudimą būti liekni ir ieško būdų, kaip tą „tobulą“ kūną susiformuoti (Brown, 2017; Mello, 2016). Daugiausia informacijos apie „idealaus kūno“ vaizdą gaunama per radiją, televiziją, internetą, žurnalus ir laikraščius. Šiandien jauni suaugusieji turi daugiau galimybių naudotis *socialine žiniasklaida* nei bet kuri ankstesnė karta (Green, 2018). Naujausi tyrimai atskleidė, kad nuolatinis internetinės žiniasklaidos skaitymas veikia kūno vaizdo formavimąsi (Crowder, 2014; Franchina & Coco, 2018; Mills et al., 2018; Teeters, 2018). Daugelyje svetainių gausu reklaminių skelbimų, vaizdų, pranešimų, kuriuos asmuo gali „netinkamai perskaityti“, t. y. neteisingai suvokti: kad būtum tobulas, turi atrodyti taip, kaip asmenys nuotraukose (Brown, 2017; Franchina & Coco, 2018). Taigi nepasitenkinimas savo išvaizda formuojasi stebint patrauklių žmonių nuotraukas, publikuojamas socialiniuose interneto tinkluose: asmuo lygina savo išvaizdą su draugų, giminaičių, nepažįstamų žmonių išvaizda (Franchina & Coco, 2018; Green, 2018; Mason, 2012; Teeters, 2018). Kuo daugiau moterys ir vyrai naudojami internetu, tuo dažniau jie įsitraukia į socialinio palyginimo procesą, o tai gali lemti menkesnę savo išvaizdos vertinimą (Franchina & Coco, 2018). Socialinėje žiniasklaidoje gausu gražių, idealizuotų kūno vaizdų, liekno, raumeningo kūno idealas pateikiamas kaip norma – jis yra pageidaujamas ir kiekvienam pasiekiamas (Mills et al., 2018). Tyrimai atskleidė, kad pasitenkinimą savo išvaizda lemia ne tik socialinis palyginimas: grįžtamasis ryšys

(vertinimai, komentarai), susijęs su asmens išvaizda, gali taip pat neigiamai veikti savos išvaizdos vertinimą (Brown, 2017; Franchina & Coco, 2018).

Profesiniai reikalavimai glaudžiai susiję su pasitenkinimu savo išvaizda. Didelę reikšmę savo kūno vaizdui skiria žmonės, kurių profesija susijusi su būtinumu turėti liekną kūną (pvz., kai kurių sporto šakų atstovai, balerinos, modeliai, šokėjai ir kt.) (Mykolaitytė, 2013). Nustatyta, kad sportininkai patiria didelį spaudimą dėl savo svorio ir kūno formos, jų nepasitenkinimo savo išvaizda įverčiai yra aukštesni nei kitų profesijų atstovų (Kantanista et al., 2018).

Nepasitenkinimą savo išvaizda lemia ir fiziniai veiksniai. Nustatyta, kad kūno masės indeksas yra patikimiausias kūno vaizdo prognozavimo veiksnys, nepaisant lyties (Tiwari & Kumar, 2015). Jo trūkumas – kūno masės indeksas nerodo raumenų ir riebalų santykio (McGuinness & Taylor, 2016). Kūno svorį nulemia: paveldimumas, asmens valgymo ir aplinkinių įpročiai bei fizinis aktyvumas (Mitchison & Hay, 2014). Mokslininkų (Green, 2018; Miškinytė ir Bagdonas, 2010; Karr et al., 2013; Kumar et al., 2016; Tiwari & Kumar, 2015) atlikti tyrimai nustatė, kad asmenys, kurių didesnis kūno masės indeksas, yra labiau nepatenkinti savo išvaizda. Asmenys, turintys viršsvorio, labiau nerimauja dėl kūno svorio ir jo formų, tikėtina, dėl to, kad didesnis kūno svoris rodo šiuolaikinių svorio standartų neatitikimą (Karr et al., 2013; Kumar et al., 2016). Anot Pinto ir jo kolegų (2017), moterų nepasitenkinimo savo išvaizda ir kūno masės indekso santykis yra linijinis, tai reiškia, kad jos labiau nepatenkintos savo išvaizda, padidėjus svoriui. Vyrų atveju šis santykis yra kompleksinis: per mažą ar per didelį svorį turintys vyrai labiau nepatenkinti savo išvaizda nei vyrai, patenkantys į vidutinį kūno masės indekso diapazoną.

Apibendrinant galima teigti, kad pagrindiniai kūno vaizdui įtakos turintys veiksniai yra asmenybiniai, sociokultūriniai ir fiziniai. Asmenybiniams veiksniams priskiriama: menka savivertė, aukštas perfekcionizmo, depresijos, neurotiškumo lygis ir žemas ekstravesijos lygis. Įtakos turi ir asmens seksualinė orientacija: homoseksualūs vyrai dažnai labiau nepatenkinti savo išvaizda, tas pats pasakytina ir apie transseksualius asmenis, kurie labai kenčia nuo savo kūno vaizdo. Sociokultūriniai nepasitenkinimą savo išvaizda lemiantys veiksniai – tai padidėjęs bendras socialinis spaudimas (medijų, šeimos ir draugų) turėti „idealų“ kūną bei savo išvaizdos lyginimas su kitais asmenimis socialinėje žiniasklaidoje, šeimos nariais ir draugais. Tėvų ir draugų susirūpinimas savo išvaizda, jų pastabos, komentarai neigiamai veikia savos išvaizdos vertinimą. Nustatyta, kad susituokę ar partnerį turintys asmenys savo išvaizdai teikia mažesnę svarbą. Sportininkai ir kiti asmenys, kurių profesija susijusi su liekno kūno būtinumu, patiria didelį spaudimą dėl savo svorio ir kūno formos, taigi jų nepasitenkinimo savo išvaizda įverčiai yra aukštesni. Pasitenkinimui savo išvaizda įtakos gali turėti ir kūno sudėjimas bei svoris. Asmenys, kurių kūno masės indeksas didesnis, paprastai labiau nepatenkinti savo išvaizda, nei normalų svorį turintys asmenys.

1.1.2. Nepasitenkinimas savo išvaizda lyčių aspektu

Nemažai mokslininkų sutinka, kad nepasitenkinimas savo išvaizda nulemtas lyties. Savo išvaizda nepatenkintų asmenų skaičius didėja, bet vyrų ir moterų nuostatos dėl savo išvaizdos tam tikrais aspektais skiriasi (Afonso, 2018; Brown, 2017; Von Spreckelsen et al., 2018). Sunku tiksliai nustatyti, kiek moterų ir vyrų yra nepatenkinti savo išvaizda, tyrimai rodo, kad net 50–60 proc. moterų ir 30–40 proc. vyrų yra nepatenkinti savo išvaizda ir šios nuostatos nesikeičia visą gyvenimą (Alleva, 2015). JAV mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad savo išvaizda nepatenkintos yra maždaug 20–40 proc. moterų (Herme, 2016). Kūno vaizdo tyrimai daugiausia nukreipti į moteris, nes jos labiau nepatenkintos savo išvaizda nei vyrai (Neagu, 2015; Tiwari & Kumar, 2015; Pinto et al., 2017; Voges et al., 2019), nors nepasitenkinimas savo išvaizda būdingas ir vyrams (Afonso, 2018; Bergeron, 2007; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Pasak Erikson (1968, cit. pgl. Bergeron, 2007, p. 13), „moterų tapatumas dažniausia grindžiamas patrauklumu, kaip jos gali pritraukti partnerį, tuo tarpu vyrų tapatumas paprastai susijęs su tuo, kaip jie veikia pasaulyje. Taigi moterims jų kūnas yra svarbus savaime, o vyrams – ne tik jų kūnas, bet ir tai, ką jie veikia. Kūno vaizdo problema yra pagrindinė moterų problema, nes kūno suvokimas susijęs su patrauklumo suvokimu, nors kūno vaizdo problemos svarbios ir vyrams, tai neturėtų būti esminis jų rūpestis“. Pastebėta, kad socialinį spaudimą atitikti „idealaus kūno“ standartus ir puikiai atrodyti dažniau patiria moterys nei vyrai. Moterys dažniau suvokia neatitikimą tarp savo kūno ir sunkiai pasiekiamo „idealaus kūno“, todėl yra labiau nepatenkintos savo išvaizda. Moterys dažniau nei vyrai lyginasi su kitomis moterimis, kitas suvokdamos kaip patrauklesnes, pasižyminčias geresnėmis fizinėmis savybėmis (Brown, 2017; Voges et al., 2019). Lyčių skirtumai stebimi ir vertinant savo amžių: vyrai, žvelgdami į savo ateitį, paprastai numato galimą savo išvaizdos tobulinimą, tuo tarpu moterys dažniau nusiteikusios pesimistiškai siektinos išvaizdos atžvilgiu (pvz., dėl po nėštumo padidėjusio kūno svorio ir kt.) (Neagu, 2015).

Kūno vaizdo problemos žmones paprastai kamuoja visą gyvenimą. Moterys, jei savo išvaizda buvo nepatenkintos paauglystėje, ir suaugusios išlieka nepatenkintos savo svoriu ar tam tikromis kūno dalimis (Cline, 2017). Užsienio šalių mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad daugelis moterų laiko save storesnėmis, net ir tuo atveju, kai patenka į normalaus svorio grupę (Eissenberg et al., 2011; Herme, 2016; Voges et al., 2019). Lietuvoje tendencija panaši: daugelis moterų yra nepatenkintos savo išvaizda, mano, kad yra storesnės, nei yra iš tikrųjų (Miškinytė, 2011). Moterų nepasitenkinimas savo išvaizda dažnai priklauso nuo kūno masės, kitaip tariant, antsvorį turinčios moterys labiau nepatenkintos savo išvaizda, lyginant su antsvorį turinčiais vyrais (Cline, 2017). Mažesnis moterų kūno masės indeksas lemia didesnį pasitenkinimą savo išvaizda (Green, 2018). Moterims raumeningas kūnas mažiau svarbus. Nustatyta, kad jos labiau nepatenkintos kūno svoriu, formomis bei tam tikromis kūno sritimis (Herme, 2016; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Analizuojant

konkrečias kūno dalis pastebėta, kad moterys dažniau nepatenkintos savo apatiniu liemeniu (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis) ir plaukais, tikėtina, dėl to, kad šios dalys dažniausia siejamos su moteriškumu (Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Anot Cline (2017), atliekant tyrimą moterų klausta apie įvairias susirūpinimą keliančias kūno dalis, maždaug pusė apklaustų moterų teigė, kad yra nepatenkintos savo viduriniu liemeniu (talija ir pilvu), apatiniu liemeniu (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis) ir svoriu, 48 proc. moterų nurodė, kad apskritai nepatekintos savo išvaizda. Moterų nepasitenkinimas savo išvaizda susijęs su noru pakeisti savo svorį ir kūno formas (Herme, 2016). Daugelis moterų norėtų būti lieknesnės (Bergeron, 2007), turėti plokščią pilvą, ploną taliją, apskritai liekną kūną (Rabito-Alcon & Rodriguez-Molina, 2016). Kad tai pasiektų, renkasi atitinkamas elgesio strategijas: laikosi tam tikros dietos, riboja maistą, investuoja į savo išvaizdą ir pan. Moterys, bijodamos priaugti svorio, kartais renkasi negatyvią svorio kontrolės elgseną (Miškinytė, 2011).

Pastebėta, kad psichologijos moksle nepakankamas dėmesys skiriamas lyčių skirtumams, t. y. trūksta tyrimų, kur būtų analizuojamos vyrų nuostatos dėl savo išvaizdos (MacNeill, Best & Davis, 2017; Teeters, 2018). Iki šiol vyrai mažai tirti, nes yra linkę teigti, kad neturi problemų dėl neigiamo kūno vaizdo bei mažiau kreipiasi pagalbos dėl savo bėdų, nes tai neva nevyriška (Brown, 2017; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Nustatyta, kad paprastai visų amžiaus grupių vyrai mažiau dėmesio skiria savo išvaizdai, lyginant su moterimis (Cline, 2017). Pastaruoju metu pradėdama daugiau domėtis vyrų kūno vaizdu, neretai tyrimai atskleidžia, kad dauguma vyrų pageidauja būti arba lieknesni (ypač nori atsikratyti pilvo riebalų), arba priaugti svorio ir būti raumeningesni (vartodami papildus, steroidus, užsiimdami kultūrizmu) (Bergeron, 2007; Dryer et al., 2016; Neagu, 2015), deja, raumeningas ir lieknas kūnas daugeliui vyrų dažnai vis dar nepasiekiamas (Nurkkala et al., 2016; Voges et al., 2019). Vyrai, kurie yra labiau nepatenkinti savo išvaizda, gali patirti nepalyginamai didesnę nepasitenkinimą dėl savo raumenų būklės, lyginant su moterimis (Griffiths et al., 2016). Vyrai dažiau būna nepatenkinti savo viršutiniu liemeniu (krūtine, pečiais, rankomis) ir raumenų mase, paprastai siekia užsiauginti raumenis krūtinės, rankų ir pečių srityse (Rabito-Alcon & Rodriguez-Molina, 2016). Nustatyta, kad net antsvorio turintys vyrai dažnai laiko save lengvesniais, negu yra iš tikrųjų (Voges et al., 2019). Anot Afonso (2018), didesnis kūno masės indeksas vyrams nebūtinai bus nepasitenkinimo savo išvaizda šaltinis, tai gali reikšti, kad jie pasiekė norimą raumenų masę. Tyrimai atskleidė, kad vyrams ūgis yra svarbesnis nei moterims. Be to, pastebėta, kad vyrai susirūpinę savo plaukų būkle: nuplikę vyrai suvokia esantys mažiau patrauklūs (Neagu, 2015).

Apibendrinant, remiantis moksline literatūra, galima teigti, kad savo išvaizda nepatenkintų vyrų ir moterų skaičius auga visame pasaulyje. Nors tyrimų, kurie analizuotų vyrų nuostatas dėl savo išvaizdos, trūksta, nes manoma, kad jie rečiau išsako nepasitenkinimą savo išvaizda ir rečiau

kreipiasi pagalbos, mokslininkai nustatė, jog tiesiog skiriasi vyrų ir moterų nepasitenkinimas savo išvaizda. Nustatyta, kad moterys apskritai labiau nepatenkintos savo išvaizda nei vyrai, nes nuo seno jų kūnas sietas su patrauklumu, tuo tarpu vyrams tai – ne esminis rūpestis. Moterys dažniau patiria socialinį spaudimą atitikti idealaus kūno standartus. Jos dažniau nei vyrai lyginasi su kitomis moterimis ir pesimistiškai vertina siektinos išvaizdos galimybes. Moterys dažniau mano esančios storesnės, negu yra iš tikrųjų, o vyrai, net ir turintys antsvorio, dažniau mano esantys lengvesni. Didesnis kūno masės indeksas vyrams gali reikšti, kad padidėjo jų raumenų masė. Tuo tarpu moterims didesnę pasitenkinimą dėl savo išvaizdos teikia mažesnis kūno masės indeksas. Įvairūs mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad moterys yra dažniau nepatenkintos savo svoriu, kūno formomis, raumenų tonusu, apatiniu liemeniu (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis), viduriniu liemeniu (talija ir pilvu), plaukais. Vyrai dažniau būna nepatenkinti viršutiniu liemeniu (krūtine, pečiais, rankomis) ir raumenų mase. Jiems svarbus jų ūgis ir plaukų būklė. Daugelis moterų nori būti lieknesnės, numesti svorio ir deda daugiau pastangų, kad pagerintų savo išvaizdą. Tuo tarpu vyrai nori būti arba lieknesni, arba raumeningi.

1.1.3. Nepasitenkinimo savo išvaizda padariniai

Šiais laikais nepasitenkinimas savo išvaizda yra plačiai paplitęs. Šiems laikams būdingas lieknos moters ir raumeningo vyro kūno vaizdo propagavimas gali neigiamai paveikti tūkstančius žmonių. Nepasitenkinimas savo išvaizda gali lemti žmogaus gyvenimo kokybę, turėti neigiamų psichologinių ir fizinių pasekmių sveikatai (Remėzaitė ir Šmigelskas, 2018; Shahyad et al., 2015; Mills et al., 2018).

Nelabai išreikštas nepasitenkinimas savo išvaizda kartais įvardijamas kaip normatyvinis nepasitenkinimas savo išvaizda (Caldwell, 2005; MacNeill, Best, & Davis, 2017). Tuo tarpu asmuo, kuris labiau nepatenkintas savo išvaizda, kūno vaizdo suvokimas gali būti sutrikęs. Iškreiptas kūno vaizdas apima keletą aspektų, tokių kaip kūno dydžio ar jo dalių, svorio ir kūno formų pervertinimas, svorio kontrolė ir kt. (Khodabakhsh & Kiani, 2014). Pasak Gilbert ir Miles (2002, cit. pgl. Albertson, Neff & Dill-Shackleford, 2015, p. 3), „jei žmonės savo fizinį kūną suvokia kaip nepatrauklų, nepageidaujamą ir jo gėdijasi, jiems kyla psichologinio distreso ir psichikos sutrikimų pavojus“.

Nepasitenkinimas savo išvaizda laikomas vienu pagrindinių veiksnių, skatinančių sutrikusio valgymo elgesį, kuris laikui bėgant gali lemti valgymo sutrikimų diagnozę (Afonso, 2018; APA, 2013; Caldwell, 2005; Cline, 2017; Dryer et al., 2016; Green, 2018; Kantanista et al., 2018; MacNeill, Best & Davis, 2017). Asmenys, siekdami kontroliuoti savo svorį, gali pradėti netinkamai elgtis (Du, 2015; Kantanista et al., 2018; Rasooli & Lavasani, 2011; Silva et. al., 2018; Teixeira et al., 2016). Tyrimai (Caldwell, 2005; MacNeill, Best, & Davis, 2017) atskleidė, kad savo išvaizda

nepatenkinti asmenys pradeda labiau riboti maistą, intensyviau sportuoti, vartoti laisvinamuosius, priverstinai sukelia vėmimą ar taiko kitas kompensacinio elgesio formas. Šiandien sutrikęs valgymo elgesys yra paplitęs daugelyje pasaulio šalių. Pasak Melo (2016), 91 proc. moterų teigė, kad bandė kontroliuoti savo svorį dietomis, 22 proc. nurodė, kad „dažnai“ arba „visada“ laikosi dietos. Remiantis Green (2018) atliktu tyrimu, 50 proc. jaunų žmonių teigė bandę numesti svorį, nors tik 28 proc. jų turėjo atsavorio ar buvo nutukę. Be pakitusio elgesio, savo išvaizda nepatenkinti asmenys gali patirti gėdos, kaltės jausmus, kitų stiprių emocijų (Du, 2015; Cline, 2017; Green, 2018; Kantanista et al., 2018; Rasooli & Lavasani, 2011; Silva et al., 2018).

Pastaruoju metu, norint atitikti grožio standartus, populiariu laikytis suderintos mitybos principų. Dažnai savo išvaizda nepatenkintos moterys siekia sveikai maitintis, bet, jeigu už sveikos mitybos slypi pernelyg didelis rūpinimasis išvaizda ir nutukimo baimė, gali išsivystyti ortoreksija. Tai kliniškai nepripažintas valgymo sutrikimas, kuriam būdingas pernelyg didelis dėmesys sveikai mitybai, kuri pripažįstama kaip vienintelis teisingas pasirinkimas (Brytek-Matera et al., 2018). Dažnai už sveikos mitybos gyvenseną „kovojojantys“ asmenys jaučiasi pranašesni už „nesveiką“ gyvenimo būdą pasirinkusius savo draugus, taigi keičiasi jų tarpusavio santykiai (Koven & Abry, 2015). Atlikus tyrimus (Caldwell, 2005; Silva et al., 2018) nustatytas ryšys tarp nepasitenkinimo savo išvaizda ir prastesnės gyvenimo kokybės. Perdėtas susirūpinimas savo svoriu labiau susijęs su neigiama Aš koncepcija, dėl to daugiau dėmesio gali būti skiriama kūno dydžiui ir svoriui, o tai neigiamai veikia gyvenimo kokybę. Nepasitenkinimas savo išvaizda lemia asmens socialinę atskirtį (Laus, Almeda & Klos, 2018), gali kilti ir seksualinių bėdų (Bergeron, 2007; Herme, 2016). Savo išvaizda nepatenkintų asmenų gali nukentėti akademinė veikla, ypač jiems sprendžiant kognityvines užduotis ar problemas (Bergeron, 2007).

Nepasitenkinimas savo išvaizda gali prisidėti formuojantis įvairiems psichikos sutrikimams. Vyrų nepasitenkinimas savo išvaizda, susijęs su noru padidinti raumenų masę, gali lemti raumenų dismorfiją. Tai psichikos sutrikimas, kai vyras mano, kad yra nepakankamai raumeningas (Dryer et al., 2016). Savo išvaizda nepatenkinti vyrai linkę ją keisti vartodami įvairius vaistus, steroidus, papildus, dėl to didėja inkstų, kepenų nepakankamumo, širdies priepuolių ir kt. rizika (Teeters, 2018). Savo išvaizda nepatenkinti asmenys linkę į dismorfinį kūno sutrikimą, kai susitelkiama ties vienu ar keliais savo kūno trūkumais. Šis sutrikimas būdingesnis moterims. Kartais išvaizdos defektas yra realus, bet perdėtai sureikšminamas, kitais atvejais – įsivaizduojamas. Moterys nuolat „pasitikrina“ savo atvaizdą veidrodyje, bando užmaskuoti trūkumus, gali net kreiptis pagalbos į plastikos chirurgus (Shahyad et al., 2015). Žinoma atveju, kai savo išvaizdą siekė pakeisti asmenys po plastinių operacijų mirė (Brytek-Matera et al., 2018; Laus et al., 2018).

Nemažai tyrimų (Albertson, Neff & Dill-Shackleford, 2015; Cline, 2017; Green, 2018; Khodabakhsh & Kiani, 2014; Rasooli & Lavasani, 2011; Shahyad et al., 2015) įvardija tokias

nepasitenkinimo savo išvaizda pasekmes: menka savigarba, depresija, obsesinio-kompulsinio sutrikimo simptomai, socialinės fobijos, aukštesnis nerimo lygis, piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, polinkis į savižudybes ir kt. Įrodyta, kad užsitęsęs nepasitenkinimas savo išvaizda gali lemti ilgalaikes neigiamas pasekmes (Herme, 2016).

Apibendrinant galima teigti, kad nepasitenkinimas savo išvaizda lemia vyrų ir moterų psichologinę bei fizinę savijautą. Savo išvaizda nepatenkinti asmenys savo kūno vaizdą suvokia neigiamai arba iškreiptai. Viena pagrindinių nepasitenkinimo savo išvaizda pasekmių yra sutrikęs valgymo elgesys. Siekdami atitikti grožio standartus asmenys ima laikytis dietų, riboja savo maisto porcijas, vartoja vidurius laisvinamuosius preparatus ir kt. Savo išvaizda nepatenkintos moterys dažnai linkusios į ortoreksiją ar dismorfinį kūno sutrikimą. Siekdamos pakeisti savo išvaizdą jos net kreipiasi pagalbos į plastikos chirurgus. Tuo tarpu vyrams būdingesnis raumenų dismorfinis sutrikimas, jie linkę vartoti steroidus. Be šių sutrikimų, jauni vyrai ir moterys gali turėti somatinių nusiskundimų, prastėja jų gyvenimo kokybė, gali kilti seksualinių sunkumų, linkę izoliuotis. Tai gali neigiamai paveikti ir kognityvines funkcijas. Mokslininkų teigimu, nepasitenkinimas savo išvaizda susijęs su menka saviverte, depresija, nerimu, obsesijomis, polinkiu į priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų bei savižudybės rizika.

2.1. Perfekcionizmo samprata

Nors laikui bėgant atlikta nemažai mokslinių tyrimų, bendras požiūris į tai, kaip reikėtų apibrėžti perfekcionizmą (angl. *Perfectionism*), nesuformuotas. Nors dėl perfekcionizmo apibrėžimo nesusitarta, dėl pagrindinių perfekcionizmo komponentų mokslininkai sutaria (Stoeber, 2018). Dažniausia *perfekcionizmas* apibūdinamas kaip kompleksinis asmenybės konstruktas: asmeniui būdingas nepriekaištingumo siekis, skatinantis jį sau kelti pernelyg aukštus standartus, kritiškai vertinti save ir savo elgesį (Hewitt & Flett, 1991; Frost et al., 1990; Khodabakhsh & Kiani, 2014; Smith, Saklofske, Stoeber & Sherry, 2016; Stoeber, 2018; Wilson, 2009). Toks asmuo aukštus standartus kelia visoms savo gyvenimo sritims: asmeninei, šeiminei ir profesinei (Rassoli & Lavasani, 2011). Dažnai pasiekimus jis traktuoja kaip nesėkmes, nes jie atlikti netobulai. Iki dešimtojo praeito amžiaus dešimtmečio perfekcionizmas buvo suprantamas kaip nedalomas (Czepiel, 2017; Mello, 2016). Vėliau mokslininkai nustatė ir kitus perfekcionizmą apibūdinančius komponentus (Burgess, Frost & DiBartolo, 2016; Flett et al., 2014). Egzistuoja daug skirtingų perfekcionizmo modelių, vis dėlto dauguma perfekcionizmo tyrimų grindžiami dviem Frost bei Hewitt ir Flett modeliais (žr. 2 priedą).

Frost, Marten, Lahart ir Rosenblate (1990) skyrė šešis perfekcionizmo matmenis: *asmeniniai standartai, organizuotumas, tėvų lūkesčiai, tėvų kritiškumas vaiko atžvilgiu, abejonės dėl savo veiksmų ir susirūpinimas dėl galimų savo klaidų*. Hewitt ir Flett modelyje perfekcionizmą sudaro

trys komponentai: *į save orientuotas perfekcionizmas, į kitus orientuotas perfekcionizmas, socialiai priskirtas perfekcionizmas* (Hewitt & Flett 1991) (žr. 2 priedą). Skirtumas tarp Hewitt ir Flett perfekcionizmo komponentų – objektas, į kurį asmuo nukreipia savo elgesį (Hill et al., 2004; Kontrimienė, 2014).

Abu modeliai kažkuo panašūs. Autoriai pabrėžia, kad perfekcionizmo sampratą apima ir sau keliami dideli reikalavimai: asmuo sau kelia pernelyg aukštus, nerealistinius reikalavimus, siekia tobulumo, tikisi būti tobulas, yra linkęs į savikritiškumą, jei neatitinka kažkokio standarto (Burges et al., 2016; Hill et al., 2004; Филатова и Пчёлкина, 2016). Be to, jis perdėm susirūpinęs dėl tvarkos, tikslumo, organizuotumo. Frost savo modelyje išskiria asmeninius standartus ir organizuotumą. Hewitt ir Flett tai vadina *į save orientuotu perfekcionizmu*. Dažnai toks perfekcionizmas, kai iš savęs daug reikalaujama, yra svarbus motyvacinis veiksnys, kuris lemia teigiamus pasiekimus (Curran & Hill, 2017). Pastebėtina, kad Hewitt ir Flett socialiai priskirtas perfekcionizmas labiausiai susijęs su Frost tėvų lūkesčių, jų kritiškumo vaiko atžvilgiu, susirūpinimo dėl savo galimų klaidų ir abejonių dėl savo veiksmų, komponentais. Tai pagrįsta suvokimu, kad aplinka kelia pernelyg didelius reikalavimus ir bus patenkinti tik tada, kai juos įgyvendins. Manoma, kad socialiai priskirtą perfekcionizmą lemia tėvų, bendraamžių, medių ir kt. daroma įtaka (Burgess et al., 2016). Šie perfekcionizmo aspektai labiausiai trikdo, nes klaidos suvokiamos kaip nesėkmės, asmuo nejaučia pasitenkinimo atlikta veikla, jam atrodo, kad sumanymas atliktas netobulai, kyla nesėkmės baimė ir pan. (Curran & Hill, 2017; Filaire et al., 2007; Flett et al., 2014; Smith et al., 2016).

Abiejuose perfekcionizmo modeliuose yra ir skirtingų perfekcionizmo komponentų. Hewitt ir Flett modelyje perfekcionizmas aiškinamas pateikus tik tris komponentus, neminint tokių svarbių komponentų, kaip organizuotumas, susirūpinimas dėl galimų savo klaidų, tėvų lūkesčiai ir kt. Frost modelis aiškesnis, tik nepaaiškintas perfekcionistinis kritiškumas kitų atžvilgiu. Hewitt ir Flett modelyje *į kitus orientuoti perfekcionistai* kelia pernelyg aukštus reikalavimus kitiems, tikisi, kad jie bus tobuli, kritiškai juos vertina. Asmenims, kurių perfekcionizmas orientuotas į kitus, būdingas priešiškas: autoritarizmas ir dominuojantis elgesys, polinkis kaltinti kitus. Šis perfekcionizmo komponentas susijęs su narcisistiniu noru sužavėti kitus (Hewitt & Flett, 1991; Smith et al., 2016).

Socialiai priskirtas perfekcionizmas, susirūpinimas dėl savo klaidų, tėvų kritika, abejonės dėl savo veiksmų ir *į kitus orientuotas perfekcionizmas* yra neadaptyvios formos, priešingai nei *į save orientuotas perfekcionizmas*, asmeniniai standartai ir organizuotumas, kurie susiję su sumanumu, teigiamu emocijumu bei vidine motyvacija (Curran & Hill, 2017; Czepiel, 2017). Mokslininkai pastebėjo, kad susidarius stresinei situacijai, asmenys, kuriems būdingas *į save orientuotas perfekcionizmas*, dažniau taiko konstruktyvaus, aktyvaus elgesio strategijas (Hewitt & Flett, 1991; Khodabakhsh & Kiani, 2014).

Apibendrinant galima teigti, kad perfekcionizmas yra daugiamačis asmenybės konstruktas, susijęs su pernelyg aukštais sau ir kitiems keliamais reikalavimais. Perfekcionistai yra linkę kritikuoti save ir kitus, jei neatitinka numatytų lūkesčių. Mokslininkai dažniausia remiasi Frost bei Hewitt ir Flett perfekcionizmo modeliais. Į save orientuotas perfekcionizmas susijęs su asmeniniais standartais ir organizuotumu, tuo tarpu socialiai priskirtas perfekcionizmas – su tėvų lūkesčiais, jų kritika, abejonėmis dėl savo veiksmų ir susirūpinimu dėl galimų savo klaidų. Frost modelyje neakcentuojama, kad perfekcionistai kitiems kelia pernelyg aukštus reikalavimus. Aptarti modeliai atskleidė, kad perfekcionizmas gali būti adaptyvios ir neadaptyvios formos.

2.1.1. Perfekcionizmo klasifikacijos

Remiantis dviem plačiai paplitusiais perfekcionizmo modeliais, kurti įvairūs kiti modeliai. Pavyzdžiui, Hill sujungė Frost bei Hewitt ir Flett modelius į vieną, kurį sudaro šie komponentai: aukštų standartų siekis, susirūpinimas dėl savo klaidų, kitiems keliami per dideli reikalavimai, patvirtinimo (priėmimo) poreikis, tėvų lūkesčiai, organizuotumas, obsesinis nerimas dėl galimų ateities ir praeities klaidų, polinkis kruopščiai viską planuoti (Hill et al., 2004). Smith, Saklofske, Stoeber, ir Sherry (2016), siekdami atskleisti minėtas daugiamačes perfekcionizmo koncepcijas, skyrė dešimt perfekcionizmo komponentų, kuriuos suklasifikavo į tris pagrindines grupes: nelankstusis perfekcionizmas, savikritiškasis perfekcionizmas ir narcistinis perfekcionizmas (žr. 3 priedą).

Nelankstusis perfekcionizmas apibūdinamas kaip reikalavimas, kad viskas, kas daroma, turi būti nepriekaištinga, tobula ir be klaidų, įskaitant savąjį ir kitų atliekamą darbą. Šį perfekcionizmą sudaro: *į save orientuotas perfekcionizmas* ir *savivertės neapibrėžtumas*. Į save orientuotas perfekcionizmas reiškia, kad viskas turi būti teisinga, t. y. atitikti neracionalų įsitikinimą, kad egzistuoja kažkoks vienas tobulas ir teisingas būdas. Savivertės neapibrėžtumas reiškia, kad savivertė gali susvyruoti dėl galimos sėkmės ar nesėkmės. Asmuo linkęs remtis susiformuotu vertinimu apie save, kuris pagrįstas savarankiškai nustatytais perfekcionistiniais standartais (Flett et al., 2014).

Kitas veiksnys – savikritiškasis perfekcionizmas, kuris apima keturis komponentus: *susirūpinimas dėl savo klaidų*, *abejonės dėl savo veiksmų*, *savikritiškumas* ir *socialiai priskirtas perfekcionizmas*. Susirūpinimas dėl savo klaidų rodo polinkį neigiamai reaguoti į suvoktas nesėkmes. Abejonės dėl savo veiksmų – tai abejojimas, kad veikla atlikta kokybiškai (Frost et al., 1990). Savikritiškumas atskleidžia, kad asmuo linkęs kritikuoti save, kai kažkas neatitinka suvoktų lūkesčių. Pastarasis komponentas yra pagrindinis perfekcionizmo komponentas (Smith et al., 2016). Socialiai priskirtas perfekcionizmas atitinka Hewitt ir Flett perfekcionizmo sampratą, t. y.

asmuo suvokia, kad kiti žmonės kelia jam pernelyg aukštus reikalavimus ir reikalauja iš jo tobulumo (Hewitt & Flett, 1991).

Pastebėta, kad daugelis perfekcionistų turi narcistinių bruožų, dėl to išskirta dar viena grupė. Narcistinį perfekcionizmą sudaro keturi komponentai: *į kitus orientuotas perfekcionizmas*, perdėtas kritiškumas, *dėmesio siekis* ir *grandioziškumas*. Narcistiniai perfekcionistai paprastai nesuvokia neatitikimo tarp savęs realaus ir savęs „idealaus“ (Smith et al., 2016). Iš jų į kitus orientuoti perfekcionistai taiko kitiems nerealistiškus lūkesčius (Hewitt & Flett, 1991), jiems būdingas grandioziškumas, kai į save žvelgia kaip į tobulą ar pranašesnę už kitus. Perdėtai kritiški perfekcionistai linkę nuvertinti kitus, akcentuoti jų trūkumus. Narcistiniai perfekcionistai nuolat ieško savęs tobulo, yra nusiteikę būti tobuli arba bent tokie atrodyti, siekia kitų dėmesio. Pajaučia pavojų, kai gyvenimo įvykiai ar problemos jiems parodo, kad iš tiesų nėra tobuli, be to, kai visuomenės vertinimas ir pažeminimas neatitinka jų pačių savivaizdžio ir poreikio atrodyti tobulai, tai lydi gėdos, nepatogumo jausmai (Flett et al., 2014; Smith et al., 2016).

Mokslininkai mini skirtingus perfekcionizmo komponentus. Remdamiesi Hewitt ir Flett bei Frost modeliais, Smith su kolegomis (2016) perfekcionizmą suskaidė į dešimt komponentų (*žr.* tyrimo metodiką) ir pateikė tokią klasifikaciją: nelankstusis, savikritiškasis ir narcistinis perfekcionizmas. Remiantis naujausiais moksliniais darbais (Burges et al., 2016; Curran & Hill, 2017), galima teigti, kad perfekcionizmas traktuojamas kaip kontinuumas, kai, viena vertus, jis yra teigiamas ir pozityvus, kita vertus – gali tapti žalingas.

Adaptyvusis ir neadaptivusis perfekcionizmas. Ilgą laiką dominavo vienamačio perfekcionizmo konstruktas, kai jis tradiciškai traktuotas kaip neigiamas, vis dėlto mokslininkai sutaria, kad kai kurios perfekcionizmo formos gali būti teigiamos (Rasooli & Lavasani, 2011; Малкина-Пых, 2010). Pastaruoju metu perfekcionizmas dažnai konceptualizuojamas kaip normalus ir neurotiškas, teigiamas ir neigiamas, adaptyvus ir neadaptivus. Daugelis tyrimų sutelkti į neadaptivųjį perfekcionizmą ir jo žalą. Siekiant ugdyti adaptyvųjį perfekcionizmą ir užkirsti kelią neadaptiviam, svarbu susipažinti su skirtingų perfekcionizmo dimensijų etiologija (Barnett & Sharp, 2016; Flett et al., 2014; Frost, 1990; Hill et al., 2004).

Adaptyvusis perfekcionizmas apibūdinamas kaip normalus, sveikas perfekcionizmo tipas, kai asmenys nusistato aukštus realius, pasiekiamus tikslus, kurie atitinka jų silpnąsias ir stipriąsias puses, koreguoja savo reikalavimus, atsižvelgdami į konkrečią situaciją, iš naujo įvertina savo tikslus po nesėkmės arba patiria pasitenkinimą savimi ir sėkmę (Czepiel, 2017; Kontrimienė, 2014; Wilson, 2009). Adaptyvieji perfekcionistai susitaiko su tuo, kad aukštų standartų esant tam tikroms situacijoms pasiekti neįmanoma. Sveikas tobulumo siekis gali būti susijęs su sėkme ir pasiekimais įvairiose srityse (pvz., sporte), išskirtiniais intelektualiais gebėjimais ir pan. Šiems žmonėms būdingas tikslumas, sąžiningumas, organizuotumas, valingumas, lankstumas, į užduotį orientuotas

elgesys, savidisciplina (Kontrimienė, 2014; Wilson, 2009). Tai paaiškina, kodėl pozityvūs siekiai ir adaptyvusis perfekcionizmas siejami su aukštesniu sąžiningumo ir ištvermės lygiu (Czepiel, 2017). Adaptyvieji perfekcionistai paprastai turi didesnių lūkesčių, kelia didesnius reikalavimus, kurie tarsi perduoti šeimos, jie tvarkingesni, bet tiek nesijaudina dėl pasitaikančių klaidų ar netinkamo pasirinkimo (Caldwell, 2005). Šie asmenys puikiai dirba aplinkoje, kur svarbu bendradarbiauti. Taigi, nors perfekcionistinis požiūris kartais gali būti sveikas ir lemia produktyvumą, pasitaiko atvejų, kai keliami pernelyg dideli ir neracionalūs reikalavimai, todėl asmenys patiria nesėkmę ir nusivilia (Polivy & Herman, 2002). Perfekcionizmas gali išvirsti į nerealius lūkesčius (Wilson, 2009).

Neadaptyvusis perfekcionizmas pirmą kartą apibrėžtas Hamachek (1978) kaip aukšto lygio perfekcionizmas, būdingas asmenims, kurie, nepaisant įdėtų pastangų, likdavo nepatenkinti rezultatais (Moss, 2011). Šie asmenys linkę kontroliuoti aplinką. Neadaptyvieji perfekcionistai kelia pernelyg aukštus reikalavimus, kritikuoja save, esant nesėkmei, lieka nepatenkinti rezultatu, todėl kaupia neigiamas emocijas (Czepiel, 2017; Kontrimienė, 2014; Mello, 2016). Jie labai savikritiški, gyvena laikydamiesi principo „viskas arba nieko“, taigi išgyvena nuolatinę įtampą ir jaučia nuovargį (Czepiel, 2017; Filaire et al., 2007). Neadaptyvieji perfekcionistai jaučia giliai įsišaknijusį nevisavertiškumo jausmą. Jie kelia sau pernelyg aukštus reikalavimus, siekdami patvirtinimo ir priėmimo. Neadaptyvusis perfekcionizmas gali pasireikšti kaip gynybinis atsakas į nevisavertiškumo ir menkos savivertės jausmus (Flett et al., 2014; Tarnauskienė, 2011). Tiesą sakant, perfekcionistai dažnai projektuoja klaidingą pranašumo jausmą, siekdami užmaskuoti menką savivertę (Wilson, 2009). Jiems būtinas teigiamas grįžtamasis ryšys iš aplinkos, todėl visada siekia bendraamžių pritarimo, yra įsitikinę, kad buvimas tobulu yra vienintelis būdas sulaukti kitų žmonių palankumo (Tarnauskienė, 2011). Neadaptyvieji perfekcionistai nuolat baiminasi nesėkmės, to, kad bus atskleistas jų netobulumas, taigi išgyvena nerimą, nusivylimą. Jie linkę manyti, kad, jei jiems nepavyks, bus beverčiai (Wilson, 2009). Šiuo atveju tikslai dažnai blokuojami dėl neigiamo įvertinimo baimės, taigi neįgyvendinami (Малкина-Пых, 2010).

Smith ir kolegos (2016) teigia, kad narcistiniai perfekcionistai skiriasi nuo adaptyviųjų ir neadaptyviųjų. Narcistiniai apibūdinami kaip grandioziniai idealistai, kurie bent kažkur siekia būti tobuli. Jų siekiai kyla iš vidinio grandiozinio jausmo apie savo tobulumą. Lyginant neadaptyvųjį ir narcistinį perfekcionizmą, neadaptyvusis turėtų būti susirūpinęs tuo, ką žmonės apie jį galvoja, ir susitelkęs ties tuo, kaip ateityje daryti kuo mažiau klaidų, nes jos gali dar labiau atskleisti jo nepakankamumą ir ribotumą. Narcistinis perfekcionistas – priešingai, būtų nusiminęs dėl padarytų klaidų, nes klaida prieštarauja jo idealiajam savęs suvokimui ir signalizuoja apie nepatenkintus lūkesčius (Flett et al., 2014).

Neadaptyviojo perfekcionizmo pavojus. Nemažai atliktų tyrimų atskleidžia, kad perfekcionizmas gali paveikti visas gyvenimo sritis, pakenkti fizinei ir psichinei sveikatai (Barnett & Sharp, 2016; Hewitt & Flett, 1991; Flett et al., 2014; Stroeber, 2018). Neadaptyvusis perfekcionizmas yra nepalankus asmenybės raidos veiksnys, trukdo saviaktualizacijos procesui (Малкина-Пых, 2010). Perfekcionizmas siejamas su obsesiniu-kompulsiniu sutrikimu. Beje, perfekcionizmo ir obsesinio-kompulsinio sutrikimo diagnostiniai požymiai sutampa. Mokslininkų teigimu, perfekcionizmas yra šio sutrikimo rizikos veiksnys. Iš tiesų daugelis į obsesinį-kompulsinį sutrikimą linkusių asmenų teigia siekią atlikti darbą be klaidų ir tiksliai (Pinto et al., 2017). Į kitus orientuoti perfekcionistai gali kelti pernelyg aukštus reikalavimus kitiems, jie netoleruoja kitų asmenų netobulumo, tai gali sutrikdyti santykius su aplinkiniais (Flett et al., 2014; Hewitt & Flett, 1991).

Nustatytas ryšys tarp aukštesnio perfekcionizmo lygio ir emocinio neprisitaikymo. Neadaptyvusis perfekcionizmas susijęs su aukštu streso lygiu, neurotiškumu, kompulsyvumu, depresijos ir nerimo sutrikimais, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, sutrikusiu valgymo elgesiu, kylančiomis savižudiškomis idėjomis (Barnett & Sharp, 2016; Curran & Hill, 2017; Filaire et al., 2007; Flett et al., 2014; Smith et al., 2016; Stroeber, 2018). Mokslinėje literatūroje dažnai aprašomas perfekcionizmo ir savižudiškų ketinimų tarpusavio ryšys, tai būdinga tiek paaugliams, tiek suaugusiesiems, tiek sėkmingai karjeros siekiantiems asmenims. Šiuo atveju savižudybė traktuojama kaip vienas galimų būdų aukštu perfekcionizmo lygiu pasižyminčiam žmogui išspręsti emocinį konfliktą (Wade & Tiggemann, 2013). Nors daugeliu atvejų į save orientuotas perfekcionizmas laikomas adaptyviuoju perfekcionizmu, ne taip seniai atlikus tyrimus nustatyta, kad jis teigiamai koreliuoja su savižudiškomis idėjomis ir laikui bėgant prognozuoja depresijos pradžią (Curran & Hill, 2017). Stresinėse situacijose į neadaptvųjų perfekcionizmą linkę asmenys ima skųstis somatiniais susirgimais (pvz., padidėjusiu kraujospūdžiu ir kt.) (Bergeron, 2007).

Be abejo, perfekcionizmas turi įtakos savo išvaizdos vertinimui ir sutrikusio valgymo elgesio formavimuisi. Asmenys, kurie kelia sau aukštus reikalavimus, dažnai būna nepatenkinti savo išvaizda (Czepiel, 2017; Филатова и Пчёлкина, 2016). Wade ir Tiggemann (2013) nustatė, kad nepasitenkinimas savo svoriu ar kūno formomis teigiamai koreliuoja su susirūpinimu dėl savo klaidų, abejonėmis dėl savo veiksmų, tėvų kritika ir jų lūkesčiais. Nustatyta, kad noras turėti mažesnę kūno masės indeksą buvo susijęs su aukštesniu perfekcionizmo lygiu. Asmenys, nepatenkinti savo išvaizda ir siekiantys tobulumo, gali laikytis dietų, kurios gali lemti sutrikusio valgymo simptomus (Stroeber, 2018; Teixeira et al., 2016; Wilson, 2009). Anot Brytek-Matera ir kolegų (2018), perfekcionizmas gali būti potencialus rizikos veiksnys formuotis ortoreksijai.

Daugelyje perfekcionizmo modelių ypač dideli reikalavimai pabrėžiami kaip pagrindinis perfekcionizmo elementas. Apibendrinant galima teigti, kad egzistuoja adaptyvusis ir neadaptvusis

perfekcionizmas. Daugelio mokslininkų teigimu, adaptyvusis perfekcionizmas susijęs su aukštais elgesio ir motyvacijos reikalavimais, kurie nukreipti siekti realistinių tikslų, neadaptyvusis – nerealistinių tikslų. Adaptyvieji perfekcionistai gali iš tiesų džiaugtis savo pasiekimais ir susitaikyti su tuo, kad darbas galbūt atliktas netobulai. Tuo tarpu neadaptyviųjų perfekcionistų laimėjimai nedžiugins, jie visada jaus, kad galėtų ir turėtų padaryti geriau. Perfekcionizmas gali būti pavojingas – noras viską tobulai atlikti gali pakenkti psichologinei, socialinei, fiziologinei gyvenimo kokybei: galimi asmenybės sutrikimai, priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų, savižudiškos mintys, ketinimas nusizudyti. Asmenys, kuriems būdingas aukštesnis perfekcionizmo lygis, linkę siekti „tobulos“ išvaizdos, o tai gali lemti asmens nepasitenkinimą savo išvaizda ir sutrikusio valgymo elgesio formavimąsi.

1.3. Sutrikusio valgymo elgesio samprata

Pastaraisiais metais konstatuota, kad sutrikęs valgymo elgesys (angl. *Disordered Eating Behavior*) tampa vis didesne problema, nes daugėja žmonių, patiriančių sunkumų, kurie susiję su kūno vaizdo problemomis, valgymo ir mankštinimosi įpročiais (Nacke et al., 2019). Manoma, kad jauniems suaugusiesiems – moterims ir vyrams – sutrikęs valgymo elgesys daug būdingesnis nei valgymo sutrikimai (Muazzam & Khalid, 2011). Vakarų šalyse valgymo sutrikimai būdingi 1–4 proc. moterų ir 0,3–0,7 proc. vyrų (Keski-Rahkonen & Miestelin, 2016). Lietuvoje trūksta tyrimų, kurie padėtų tiksliai nustatyti valgymo sutrikimų paplitimą (Jankauskienė, 2009; Markauskienė ir Mažeikienė, 2015). Mokslininkų nustatyta, kad nedidelis skaičius žmonių visiškai atitinka valgymo sutrikimų kriterijus, lyginant su sutrikusio valgymo elgesiu. Johnson, Powers ir Dick (1994) atliko tyrimą ir nustatė, kad 58 procentams moterų ir 38 procentams vyrų gali formuotis sutrikusio valgymo elgesys. Berg, Frazier ir Sherr (2009) tyrimas atskleidė, kad 49 proc. moterų ne mažiau kaip vieną kartą per savaitę taiko bent vieną būdą, kuris būdingas sutrikusiam valgymo elgesiui. Pastarųjų metų tyrimai atskleidė, kad iki 20 proc. jaunų moterų (Langdon-Daly & Serpell, 2017) ir 6–14 proc. vyrų (Nurkkala et al. 2016) įvardijo jiems būdingus sutrikusio valgymo elgesio požymius.

Svarbu suprasti, kuo skiriasi kliniškai diagnozuoti valgymo sutrikimai ir sutrikusio valgymo elgesys. Sutrikęs valgymo elgesys ir valgymo sutrikimai yra vieno kontinuumo dalis. Kontinuumo pradžioje valgoma normaliai, viduryje – valgymo elgesys yra sutrikęs, o kontinuumo pabaigoje jau pasireiškia valgymo sutrikimai (Muazzam & Khalid, 2011). Valgymo sutrikimai (angl. *Eating Disorders*) yra viena dažniausiai pasitaikančių psichikos sveikatos diagnozių, atitinkanti aiškiai apibrėžtus kriterijus (Stice, 2002). Remiantis DSM-V, dažniausia pasitaiko trys pagrindiniai valgymo sutrikimo tipai: nervinė anoreksija, nervinė bulimija bei daugybė jų variacijų ir patologinio persivalgymo sutrikimas (APA, 2013). Valgymo sutrikimams būdingas svorio ir kūno formų

pervertinimas, kaip žmogui svarbiausias dalykas. Į *nervinę anoreksiją* (angl. *Anorexia Nervosa*) linkę asmenys yra nepatenkinti savo kūnu, save suvokia kaip storus, todėl jiems būdingas maisto vengimas, pasireiškiantis mažo svorio palaikymu, griežtos dietos laikymasis, perdėtas sportavimas, laisvinamųjų vartojimas, susirūpinimas dėl drabužių dydžio, kūno formų ir kt. Kitam valgymo sutrikimui – *nervinei bulimijai* (angl. *Bulimia Nervosa*) būdingi besikartojantys persivalgymo priepuoliai, vengimas priaugti svorio, vėmimas, laisvinamųjų vartojimas. Nervinė bulimija turi bendrų požymių su nervine anoreksija: perdėtas susirūpinimas kūno vaizdu ir svoriu (Von Son et al., 2010; Wilson, 2009). *Persivalgymo sutrikimas* (angl. *Binge-Eating Disorder*) apibrėžiamas kaip dažnai pasikartojantys, nekontroliuojami persivalgymo epizodai, kai asmuo per trumpą laiką suvalgo daugiau maisto, nei panašiomis aplinkybėmis suvalgytų dauguma žmonių (APA, 2013).

Terminas *sutrikęs valgymo elgesys* pirmą kartą paminėtas 1970 metais. Iš pradžių jis vartotas, siekiant apibūdinti nervinės anoreksijos gydymo procese atsiradusį valgymo chaotiškumą, emocinį nestabilumą (Muazzam & Khalid, 2011). Sutrikęs valgymo elgesys apibūdinamas kaip probleminis valgymo elgesys, turintis daug bendro su diagnozuotais valgymo sutrikimais, tačiau nepakankamai išreikštas, kad galima būtų diagnozuoti valgymo sutrikimą (APA, 2013; Miškinytė, Perminas ir Šinkariova, 2006). *Sutrikęs valgymo elgesys* gali būti apibrėžiamas kaip platus kenksmingo ir dažnai neveiksmingo valgymo elgesio požymių spektras (pvz., dietos laikymasis, laisvinamųjų preparatų vartojimas, maisto ribojimas ir kt.), kuris pasireiškia rečiau arba yra ne toks griežtas kaip valgymo sutrikimų atvejais ir traktuojamas kaip ankstyvas įspėjimas (Hill, Masuda & Latzman, 2013; Nurkkala et al. 2016). Asmuo, linkęs į sutrikusio valgymo elgesį, iš dalies gali kontroliuoti savo valgymą, tačiau sutrikimo atveju jam daug sunkiau save valdyti (Herman & Polivy, 2002; Tarnauskienė, 2011). 1 lentelėje pateikti pagrindiniai sutrikusiam valgymo elgesiui būdingi požymiai.

1 lentelė. Pagrindiniai sutrikusio valgymo elgesio požymiai

Elgesio požymiai	Emociniai požymiai
Badavimas Dažnas dietos laikymasis Besaikis valgymas	Sutrikęs kūno vaizdas, t. y. asmuo nepatenkintas savo išvaizda
Maisto šalinimas iš skrandžio, t. y. vėmimas Vidurių laisvinamųjų preparatų vartojimas	Pernelyg didelis susirūpinimas dėl savo svorio ir kūno formų, dėl angliavandenių, riebalų, kalorijų kiekio
Atsisakymas valgyti tam tikrus maisto produktus (pvz., cukrų ir kt.), t. y. maisto ribojimas Reguliarus valgymo praleidimas arba mažos maisto porcijos	Nejaukiai jaučiasi valgydami kitų akivaizdoje
Vengimas sužinoti savo svorį Dažnas svėrimasis, siekiant kontroliuoti kūno svorį Dažna savo kūno apžiūra veidrodyje	Nuotaikų svyravimai
Aktyvus, intensyvus sportavimas	Kaltės ir gėdos jausmai, susiję su valgymu

Šaltinis: Parengta remiantis Khodabakhsh & Kiani, 2014; Hill et al., 2013; Mello, 2016.

Vieno iš rizikos veiksnių dažniausia nepakanka, bet keli veiksniai didina valgymo sutrikimų išsivystymo tikimybę (Tarnauskienė, 2011). Mokslinėje literatūroje didžiausias dėmesys skiriamas nepasitenkinimui savo išvaizda, kuris laikomas vienu pagrindinių veiksnių, skatinančių simptominių valgymo sutrikimų elgesį (Herman & Polivy, 2002; Kantanista et al., 2018; Khodabakhsh & Kiani, 2014).

Apibendrinant galima teigti, nors valgymo sutrikimai diagnozuojami nedideliu skaičiumi žmonių, pavojus asmens psichologinei ir fizinei gerovei išlieka. Sutrikęs valgymo elgesys kelia problemų, bet jis ne toks išreikštas kaip valgymo sutrikimų atvejais. Asmenys vis dar gali kontroliuoti savo elgesį, kuris pasireiškia rečiau arba yra ne toks intensyvus, lyginant su valgymo sutrikimais. Sutrikęs požiūris į savo kūną skatina nepagrįstai laikytis dietos, badauti, taip pat intensyvią fizinę aktyvumą ar kitą kompensacinį elgesį, panašų į būdingą valgymo sutrikimams.

1.3.1. Sutrikusio valgymo elgesio atsiradimo priežastys

Egzistuoja skirtingos teorijos ir hipotezės, kokios yra sutrikusio valgymo elgesio priežastys: genetinės, biologinės, psichologinės, socialinės, šeiminės, sociokultūrinės. Svarbu paminėti, kad pastaruosiu metu daugelis tyrimų patvirtina genetinį polinkį į sutrikusio valgymo elgesį, sąveikaujantį su aplinkos veiksniais (Mitchison & Hay, 2014; Parkinson, 2012; Van Son et al., 2010). Per pastaruosius 30 metų nustatyta, kad nervinės anoreksijos ir nervinės bulimijos pasireiškimo amžiaus tarpsnis nuolat „jaunėja“ (Mello, 2016). 2011 m. Anglijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad valgymo sutrikimo atvejų jau pasitaiko ir tarp 11–13 metų paauglių (Parkinson et al., 2012). Nors sutrikusio valgymo elgesio užuomazgų galima pastebėti dar anksčiau, ryškiausiai pastebimas paauglių ir jaunų suaugusiųjų amžiaus tarpsniu, bet gali pasireikšti ir vyresnio amžiaus žmonėms (Parkinson et al., 2012; Wilson, 2009).

Atlikti tyrimai atskleidė, kad sutrikęs valgymo elgesys neturi vieno paaiškinimo, tai yra daugelio sąveikaujančių veiksnių rezultatas. Prie fizinių veiksnių priskiriamas padidėjęs kūno masės indeksas. Nustatyta, kad jauni suaugusieji, kurie turi didesnę kūno svorį, labiau linkę laikytis dietų, taigi kyla sutrikusio valgymo elgesio atsiradimo rizika (Nacke et al., 2019). Be to, nustatytos moterų mažo ar normalaus kūno svorio ir sutrikusio valgymo elgesio sąsajos (Graziano & Sikorski, 2014). Daugelis mokslininkų sutaria, kad pagrindiniai sutrikusio valgymo elgesio formavimosi veiksniai yra *asmenybiniai* ir *socialiniai* (Caldwell, 2005; Loxton & Dawe, 2009; Mitchison & Hay, 2014; Polivy & Herman, 2002; Teixeira et al., 2016).

Žemiau pateikti pagrindiniai sutrikusio valgymo elgesio formavimosi veiksniai (žr. 4 priedą). Aptarsime pagrindinius asmenybinius veiksnius.

Neigiamas arba iškreiptas savo kūno suvokimas. Sveikas santykis su savo kūnu ir tinkamas valgymo elgesys ypač svarbūs žmogaus sveikatai ir gyvenimo kokybei, deja, didelė dalis

pasaulio gyventojų yra nepatenkinti savo išvaizda (Stice, 2002). Nustatyta, kad nepasitenkinimas savo išvaizda verčia moteris taikyti neadaptivias kūno formavimo strategijas, siekiant sumažinti suvokiamus kūno trūkumus ir labiau atitikti visuomenės patrauklumo standartus. Sutrikęs valgymo elgesys dažnai būdingas mažą ar normalų kūno svorį turinčioms moterims. Taigi iškreiptas savo išvaizdos suvokimas yra būdingesnis moterims (APA, 2013; Graziano & Sikorski, 2014). Vyrai, linkę į raumenų dismorfiją, mano, kad atrodo per „smulkūs“, nors jų išvaizda atitinka visuomenės nustatytus standartus (Dryer et al., 2016; Murray et al., 2012). Dažniausia savo išvaizda nepatenkintieji griebiasi veiksmų, kurie susiję su kūno pokyčiais. Abiejų lyčių nepasitenkinimas savo išvaizda, iškreiptas jos suvokimas yra svarbiausi sutrikusio valgymo elgesio veiksniai, apibūdinami kaip „idealaus“ ir suvokiamo kūno vaizdo neatitikimas (Graziano & Sikorski, 2014; Hill et al., 2013; Khodabakhsh & Kiani, 2014; Nacke et al., 2019; Stice, 2002). Nustatyta, kad nepasitenkinimas savo išvaizda ryškiausiai rodo sutrikusio valgymo elgesio atsiradimo tikimybę – net ir tų, kurių nepasitenkinimas savo išvaizda yra nedidelis. Nors nepasitenkinimas savo išvaizda būdingas moterims ir vyrams, sutrikęs valgymo elgesys – tik nedideliame skaičiui žmonių, nes tai susiję ir su kitais veiksniais (Hill et al., 2013).

Perfekcionizmas. Asmenys, keliantys sau per didelius reikalavimus ir linkę save kritikuoti, didelius reikalavimus kelia ir savo išvaizdai (Barnett & Sharp, 2016; Boone et al., 2014; Graziano & Sikorski, 2014). Neadaptivusis perfekcionizmas byloja siekį išlaikyti „idealų“, t. y. visuomenės standartus atitinkantį, kūną (Stice, 2002), tai reiškiasi per mitybą, kūno svorio ir formos kontrolę (Polivy & Herman, 2002). Mažai tikėtina, kad asmenys, kuriems būdingas aukštesnis perfekcionizmo lygis, kada nors bus patenkinti savo išvaizda. Taigi perfekcionizmas didina nepasitenkinimą savo išvaizda, o tai savo ruožtu didina sutrikusio valgymo elgesio riziką (Boone et al., 2014). Nors Joyce, Watson, Egan ir Kane (2012) atlikus tyrimą tiesioginio ryšio tarp perfekcionizmo ir valgymo problemų nenustatytė. Akivaizdus ryšys tarp perfekcionistinių tendencijų ir sutrikusio valgymo elgesio tik tada, kai moterys turi atsvario ir menką savivertę (Graziano & Sikorski, 2014).

Menka savivertė. Andrew, Tiggemann ir Clark (2016) tyrimas atskleidė, kad asmenims, kurie patenkinti savo išvaizda, būdinga adekvati savivertė, jie saugo savo kūną nuo neigiamo poveikio, kurį gali sukelti dietos laikymasis. Tyrinėjant nepasitenkinimo savo išvaizda ir dietos laikymosi tarpusavio ryšį, atlikta nemažai tyrimų, kurie atskleidė, kad menka savivertė yra viena pagrindinių sutrikusio valgymo elgesio vystymąsi lemiančių priežasčių (Crowder, 2014; Rasooli & Lavasani, 2011). Nustatyta, kad asmenys, kurių savivertė priklauso nuo kūno svorio ir formos, labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį, nei tie, kurie savo kūno svorio ir formos su saviverte nesieja (Wilson, 2009).

Impulsyvumas. Nustatyta, kad impulsyvūs asmenys labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį (Mello, 2016; Wilson, 2009). Besaikis valgymas gali būti suvokiamas kaip impulsyvus veiksmas. Aukštesnis impulsyvumo lygis dažniausia būdingas žmonėms, linkusiems į buliminį elgesį, valgymų ribojimą. Nustatyta, kad impulsyvumas, susijęs su sutrikusio valgymo elgesiu, būdingesnis moterims. Naujausi tyrimai atskleidė, kad didesnis impulsyvumas ir *žemesnis emocinis intelektas* susiję su kompulsyviu ir ribojamu valgymu (Izydorczyk et al., 2019). Galima daryti prielaidą, kad sutrikusio valgymo elgesio rizikos veiksnys yra ne tik impulsyvumas, bet ir žemas emocinis intelektas.

Nerimas / nerimastingumas ir depresija. Nustatyta, kad sutrikęs valgymo elgesys susijęs su nuoboduliu, depresija, nerimu (Graziano & Sikorski, 2014; Mello, 2016). Asmenys, patiriantys neigiamas emocijas tiek prieš, tiek po persivalgymo epizodų, linkę į buliminį elgesį (Wilson, 2009). Iki galo neaišku, depresijos simptomai lemia sutrikusio valgymo atsiradimą ar depresija pasireiškia vėliau. Perdėm savo išvaizda besirūpinantys asmenys dažniau linkę ieškoti įvairių svorio metimo būdų. Manoma, kad nuolatinis nerimavimas dėl savo išvaizdos gali trukdyti dalyvauti socialiniame gyvenime. Dėl socialinės izoliacijos, vienatvės gali išryškėti depresijos simptomai. Kita vertus, ir savo išvaizda nusivylusius bei beviltiškumą išgyvenančius asmenis dažnai lydi depresijos simptomai, o tai lemia sutrikusio valgymo elgesį (Graziano & Sikorski, 2014).

Obsesinis-kompulsinis sutrikimas. Pastebėta, kad asmenims, kuriems būdingas sutrikusio valgymo elgesys, pasireiškia ir asmenybės sutrikimai (Parkinson, 2012). Nustatyta, kad obsesinis-kompulsinis sutrikimas – vienas veiksnių, prognozuojančių sutrikusio valgymo elgesį. Asmenys, kuriems diagnozuotas obsesinis-kompulsinis sutrikimas ir kuriems būdingi obsesinio-kompulsinio sutrikimo bruožai, taip pat linkę į sutrikusio valgymo elgesį (Froreich et al., 2016; Mello, 2016; Pinto et al., 2017; Wilson, 2009).

Nustatyta, kad sutrikęs valgymo elgesys susijęs su *aukštu neurotiškumo* ir *žemu ekstraversijos* lygiais. Iki šiol atlikta nedaug tyrimų, kur nagrinėjami vyrų, kuriems būdingas nepasitenkinimas savo išvaizda ir sutrikusio valgymo elgesys, rezultatai (MacNeill et al., 2017; Pinto et al., 2017). Atlikta tyrimų, kurių rezultatai atskleidė, kad *aukštesniais narcisizmo* įverčiais pasižymintys asmenys yra linkę į sutrikusio valgymo elgesį (Mello, 2016; Wilson, 2009).

Dabar aptarsime socialinius veiksnys, kurie, manoma, lemia sutrikusio valgymo elgesio atsiradimą.

Dezadaptyvus šeimos auklėjimas. Sutrikęs valgymo elgesys dažniausia prasideda paauglystėje, tikėtina, kad svarbus veiksnys šiuo aspektu yra šeimos auklėjimas, jos narių tarpusavio santykių kokybė. Nustatyta, kad dezadaptyvus auklėjimas, t. y. neigiama ankstyvoji gyvenimo patirtis, yra sutrikusio valgymo elgesio rizikos veiksnys. Konfliktai šeimoje, mažas

dėmesys vaikui, patyčios, nesutarimai tarp tėvų ar tėvų praradimas, šeimos paramos trūkumas ar kitas nuolatinis stresas didina sutrikusio valgymo elgesio riziką (Polivy & Herman, 2002; Vartanian et al., 2018). Į sutrikusio valgymo elgesį linkusios moterys teigė, kad joms trūko tėvų šilumos, meilės, empatijos. Tuo tarpu šeimose, kur nustatytos aiškios šeimos ribos, puikūs santykiai su tėvais ir besąlygiškas palaikymas, sutrikusio valgymo elgesio formavimosi rizika gerokai mažesnė (Berge et al., 2014; Langdon-Daly & Serpell, 2017).

Šeimos narių, draugų, kitų svarbių asmenų polinkis laikytis dietų. Be kitų veiksnių, asmenų siekis būti lieknu formuojasi šeimoje, bendraujant su draugais ir kitais svarbiais asmenimis. Be to, šeimos narių, draugų, kitų svarbių asmenų polinkis į sutrikusio valgymo elgesį didina tokio elgesio formavimosi riziką. Į sutrikusio valgymo elgesį yra linkę asmenys, kurių šeimoje buvo ar yra asmenų, besilaikančių dietos ar kitaip kontroliuojančių savo kūno svorį bei formą (Mitchison & Hay, 2014). Valgymo elgesį lemia ir įgytos žinios, susiformavę valgymo įsitikinimai, strategijos, dažniausia gautos iš artimos aplinkos. Be abejo, būtina atkreipti dėmesį į socialinę valgymo svarbą – valgymo tradicijas, įpročius, tai atskleidžia, kokie valgymo įpročiai ugdomi šeimoje (Keel et al., 2012). Paprastai į sutrikusio valgymo elgesį linkusios motinos prisideda prie to, kad jų vaikams įskiepijami neteisingi įsitikinimai ir elgesio būdai, susiję su valgymu ir savo išvaizda (Polivy & Herman, 2002).

Traumuojantys įvykiai, krizės, potrauminio streso sutrikimas. Sutrikęs valgymo elgesys dažnai susijęs su psichologine ar seksualine trauma (pvz., vaiko seksualine prievarta, priekabiavimu, patyčiomis) (Malinauskiene & Malinauskas, 2018; Mitchison & Hay, 2014; Miškinytė, Perminas ir Šinkariova, 2006; Strother et al., 2012). Nustatyta, kad seksualinį smurtą patyrę asmenys linksta į sutrikusio valgymo elgesį (Vartanian, et al., 2018). Traumą patyrusiems asmenims sutrikusio valgymo elgesys leidžia tarsi ją „išstumti“ iš savo gyvenimo, susitelkiant ties mažiau reikšmingais dalykais. Skausmingų prisiminimų apie traumojantį įvykį vengimas didina asmens valgymo elgesio sutrikimo tikimybę. Nustatyta, kad sutrikęs valgymo elgesys būdingas, pavyzdžiui, kažkada skendusiams asmenims. Taigi įrodyta, kad įvairūs stresiniai gyvenimo įvykiai ir sutrikęs valgymo elgesys yra glaudžiai susiję (Bankoff et al., 2013; Malinauskiene & Malinauskas, 2018). Tyrimai atskleidė, kad skyrybos ar išsiskyrimas, konfliktai dažnai prisideda prie sutrikusio valgymo elgesio atsiradimo (Langdon-Daly & Serpell, 2017).

Aplinkos spaudimas (medijos, šeima, bendraamžiai). Medijų, šeimos, draugų spaudimas mokslinėje literatūroje dažniausia minimas kaip vienas iš sutrikusio valgymo elgesio rizikos veiksnių (Dryer et al., 2016; Du, 2015; Nurkkala et al., 2016). Socialinis spaudimas atitikti lieknos moters ir raumeningo vyro idealą skatina nepasitenkinimą savo išvaizda, kuris savo ruožtu gali lemti sutrikusio valgymo elgesį (Stice, 2002). Medijų poveikis, formuojantis nuostatas dėl valgymo ir valgymo elgesio, yra neigiamas. Pastaruoju metu daugiausia informacijos apie „idealią“

išvaizdą žmonės pasiekia iš televizijos ir interneto (Mills et al., 2018; Teeters, 2018). Nepasitenkinimas savo išvaizda formuojasi žiūrint į patrauklius asmenis, asmuo pradeda lyginti savo išvaizdą su kitais (Franchina & Coco, 2018). Daugelis jaunų moterų ir vyrų siekia tobulai atrodyti (Brown, 2017). Pastebėta, kad moteris aplinka ir socialinis palyginimas veikia labiau nei vyrus. Vakaruose atlikti tyrimai atskleidė, kad net 47–79 proc. moterų nuolat bando numesti svorį (Tarnauskienė, 2011). Nuolat girdimos tėvų pastabos, kritika, patyčios dėl kūno svorio ir formų lemia sutrikusio valgymo elgesį (Brown, 2017; Miškinytė, 2010). Nustatyta, kad moterų menką pasitenkinimą savo išvaizda lemia ir bendraamžiai. Merginos dar paauglystėje sužino apie liekno kūno svarbą ir elgesio galimybes (pvz., laikytis dietos ir pan.) iš savo bendraamžių (Polivy & Herman, 2002). Persivalgyti linkę asmenys dažnai ieško pagalbos aplinkoje. Nustatyta, kad daugelis jų pradeda naudoti tokį kompensacinį būdą kaip „išsivalymas“ (pvz., vėmimas, laisvinamųjų preparatų vartojimas ir kt.), apie jį sužinoję iš draugų ar žiniasklaidos (Keel et al., 2012). Jei šeimos nariai, bendraamžiai ar žiniasklaida akcentuoja kūno vaizdo svarbą, asmenų, kurių savivertė menka, mažėja pasitenkinimas savo išvaizda ir sutrinka valgymo elgesys. Būtina pabrėžti, kad aplinkiniai gali padėti išvengti sutrikusio valgymo elgesio atsiradimo. Pirmiausia šeima ir bendraamžiai gali padėti individui formuoti teigiamas vertybes, kurios susijusios su elgesiu ir valgymo nuostatomis. Manoma, kad socialinė parama yra svarbi, siekiant išvengti visuomenės spaudimo. Nustatyta, kad didėjant bendraamžių palaikymui, mažėja nepasitenkinimas savo išvaizda ir polinkis į sutrikusio valgymo elgesį (Langdon-Daly & Serpell, 2017; Wilson, 2009). Laus, Almeda, Klos (2018) nustatė, kad dietos laikymasis ir kiti sutrikusio valgymo elgesio požymiai vienareikšmiškai siejasi su mažesne savo sutuoktinių ar parterių parama. Tuo tarpu Morrison, Doss ir Perez (2009) atliktas tyrimas atskleidė, kad maisto ribojimas, susirūpinimas savo svoriu ir formomis su santykių kokybiškumu nesusijęs.

Profesiniai reikalavimai. Nustatyta, kad sutrikusio valgymo elgesį kartais lemia profesija, susijusi su kūno estetika (pvz., modeliai, šokėjai, gimnastai, sportininkai, pramogų verslo atstovai ir t. t.) (Mitchison & Hay, 2014). Sutrikęs valgymo elgesys dažniau kelia problemų sportuojantiems (Johnson et al., 1994; Kärkkäinen et al., 2018). Jiems kyla didesnė rizika formotis sutrikusio valgymo elgesį nei bendrai populiacijai, ypač sporto šakų, kur būtina ištvermė, nustatyti griežti estetiški ir svorio kriterijai, atstovams, kurie dažnai mano, kad atitinkamas svoris ar raumenų masė padeda siekti sporto laimėjimų (Kantanista et al., 2018). Nustatyta, kad iki 62 proc. sportininkų linkę į sutrikusio valgymo elgesį (Filaire et al., 2007), nepatenkintieji savo išvaizda renkasi įvairius svorio metimo būdus (pvz., išsivemia, vartoja laisvinamuosius preparatus, kt.) (Kantanista et al., 2018).

Apibendrinant galima teigti, kad sutrikęs valgymo elgesys gali pasireikšti įvairaus amžiaus žmonėms, ypač paauglystės ir jauno suaugusiojo amžiaus tarpsniais. Nustatyta, kad pagrindiniai

veiksniai, lemiantys sutrikusio valgymo elgesio atsiradimą, – asmenybiniai ir socialiniai. Įtakos turi ir fiziniai veiksniai: viršsvorio turintis asmenys labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį, nors kūno masės indeksas kartais neturi jokios įtakos. Vienas ryškiausių veiksnių, skatinančių sutrikusio valgymo elgesio atsiradimą, – nepasitenkinimas savo išvaizda dėl socialinio spaudimo ir iškreiptas savo kūno vaizdo suvokimas. Be to, pripažįstama, kad asmeniniai emociniai signalai (nerimas, polinkis į depresiją ir kt.), asmenybės savybės (perfekcionizmas, menka savivertė, impulsyvumas ir kt.), asmenybės sutrikimai (obsesinis-kompulsinis ir kt.), artimųjų, bendraamžių ar medių daromas spaudimas, pastabos, propaguojami valgymo principai, profesijos keliami reikalavimai ir kiti dalykai lemia sutrikusio valgymo elgesio atsiradimą.

1.3.2. Sutrikusio valgymo elgesio skirtumai lyties aspektu

Daugelis atliktų tyrimų orientuoti į moterų imtį, mažiau informacijos prieinama apie vyrus, vis dėlto nustatyta, kad sutrikęs valgymo elgesys būdingas tiek moterims, tiek vyrams (Eisenberg et al., 2011; MacNeill et al., 2017; Strother et al., 2012; Teixeira et al., 2016). Mokslinėje literatūroje daugiausia teigiama, kad sociokultūriniai veiksniai atlieka esminį etiologinį vaidmenį formuojantis sutrikusiam valgymo elgesiui. Vakarų kultūroje vyrai, rinkdamiesi partnerę, ypač vertina jos išvaizdą. Moterų patrauklumo standartai glaudžiai susiję su nedideliu kūno masės indeksu (Melo, 2016). Vyrų ir moterų skirtumai, susiję su sutrikusio valgymo elgesiu, skiriasi iš esmės, nes moterys patiria socialinį spaudimą ir skatinamos būti lieknos, tuo tarpu vyrai – stiprūs ir raumeningi. Taigi vyrai užsiima savo kūno formavimu, o ne svorio mažinimu, kaip tai daro moterys (Wilson, 2009).

Vis dėlto sutrikęs valgymo elgesys būdingesnis moterims nei vyrams (Filaire et al., 2007; Nurkkala et al., 2016; Mello, 2016). Moterys turi menkesnę savivertę ir labiau bijo priaugti svorio nei vyrai (Wilson, 2009). Nustatyta, kad apie 20 proc. moterų įtaria, jog kenčia nuo sutrikusio valgymo elgesio (Mello, 2016), savo išvaizda nepatenkintos jaunos moterys dažniau linkusios laikytis dietos, lieknėti (Miškinytė ir Bagdonas, 2010), vengia maisto produktų, kuriuose yra daug riebalų, stengiasi valgyti mažiau kaloringą maistą, lyginant su vyrais. Moterys labiau susirūpinusios dėl sveikos mitybos, tai reiškia, kad labiau linkusios į ortoreksiją nei vyrai (Brytek-Matera et al., 2018). Be to, jos dažniau renkasi tokį kompensacinį elgesį kaip maisto šalinimas iš skrandžio (vėmimas, vidurių laisvinamųjų preparatų vartojimas ir kt.), taigi moterys (33 proc.) labiau linkusios užsiimti organizmo „valymu“ nei vyrai (12 proc.) (Mello, 2016). Bankoff su kolegomis (2013) nagrinėjo kompensacinį svorio kontrolės elgesį ir nustatė, kad apie 20 proc. moterų, siekdamas atsikratyti svorio, savarankiškai sukelia vėmimą bei vartoja laisvinamuosius. Eisenberg, Nicklett, Boeder ir Kirz (2011) nustatė, kad 26 proc. moterų nerimauja dėl to, kad nekontroliuoja valgymo proceso. Stein, Chen, Corte, Keller ir Trabold (2013) atlikto tyrimo duomenimis, 13,3 proc. moterų per pastarąsias dvi savaites kartais persivalgydavo, 48,1 proc. teigė, kad dažniausia

pasitaikantis sutrikusio valgymo elgesys buvo maisto ribojimas. Reikia pažymėti, kad moterų elgesio raiška, susijusi su nepasitenkinimu savo išvaizda, intensyvesnė nei vyrų. Moterys lengviau įtraukiamos į valgymo ribojimo procesą (pvz., tikslingas dietos laikymasis, kalorijų mažinimas ir kt.) nei vyrai (Stein et al., 2013). Tyrimai atskleidė, kad moterų amžius koreguoja sutrikusio valgymo elgesį – laikui bėgant ši raiška silpnėja (Miškinytė ir Bagdonas, 2010).

Nors moterys, lyginant su vyrais, patiria didesnę visuomenės spaudimą atitikti „idealaus kūno“ standartus, nustatyta, kad homoseksualūs vyrai patiria tokį patį spaudimą, dėl to dažnai yra nepatenkinti savo išvaizda. Susirūpinimas savo kūno formomis ir svoriu ypač būdingas homoseksualiems vyrams, tai gali įgyti net patologinę išraišką. Tyrimai atskleidė, kad sutrikusio valgymo elgesio simptomų 10 kartų daugiau turi homoseksualūs, o ne heteroseksualūs vyrai (Strother et al., 2012). Nustatyta, kad homoseksualūs vyrai labiau nepatenkinti savo išvaizda nei homoseksualios moterys (Wilson, 2009).

Nors sutrikęs valgymo elgesys, kaip minėta, būdingesnis moterims, pastaruoju metu, atlikus tyrimus dėl vyrų sutrikusio valgymo elgesio ypatumų, nustatyta, kad vyrams sutrikęs valgymo elgesys pasireiškia vėliau nei moterims (Wilson, 2009). Nuo sutrikusio kūno vaizdo ir valgymo elgesio kenčiantys vyrai ilgą laiką stigmatizuoti. Nors ši tendencija linkusi keistis, mokslo pasaulyje dar nepakanka į vyrus orientuotų tyrimų, kad būtų galima daryti pagrįstas išvadas (Dryer et al., 2016). Pastebėta, kad vyrai ypač retai kreipiasi pagalbos kilus minėtoms problemoms (Mykolaitytė, 2013). Beje, vyrai taip pat patiria spaudimą iš aplinkos atitikti grožio standartus. Nors tyrimai atskleidė, kad daugelis vyrų nurodo esą arti „idealaus kūno“ svorio, nustatyta, jog pernelyg daug dėmesio savo išvaizdai skiriantys vyrai labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį (Caldwell, 2005). Tyrimai atskleidė, kad maždaug 25 proc. vyrų būdingi sutrikusio valgymo elgesio požymiai. JAV Nacionalinis psichikos institutas 2008 metais pranešė, kad maždaug milijonas vyrų kenčia nuo valgymo sutrikimų, tai gali reikšti, kad sutrikusio valgymo elgesio paplitimo mastas gerokai didesnis (Strother et al., 2012). Dažniausia vyrai pasitelkia tokį kompensacinį elgesį kaip fizinis krūvis. Į sutrikusio valgymo elgesį linkę vyrai pernelyg intensyviai sportuoja, beje, tai gali tapti priklausomybe. Kitas vyrams būdingas piktnaudžiavimo būdas – steroidų, augimo hormonų, vartojimas (Griffiths et al., 2016; Strother et al., 2012). Lavender, De Young ir Anderson 2010) atliktas tyrimas atskleidė, kad persivalgymo epizodai labiau būdingi vyrams nei moterims: 25 proc. vyrų informavo apie kompulsyvų persivalgymą. Į sutrikusio valgymo elgesį linkę vyrai dažniau nei moterys patiria depresiją ir bando ją slėpti (Strother et al., 2012).

Apibendrinant galima teigti, kad sutrikęs valgymo elgesys būdingas tiek vyrams, tiek moterims. Nustatyta, kad seksualinė orientacija turi įtakos sutrikusiam valgymo elgesiui: heteroseksualios moterys ir homoseksualūs vyrai patiria panašų spaudimą dėl „idealių“ kūno formų, dėl to yra mažiau patenkinti savo išvaizda ir labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį nei

heteroseksualūs vyrai. Vyrams ir moterims sutrikęs valgymo elgesys pasireiškia skirtingai. Vyrai, siekdami atitikti raumeningo kūno idealą, intensyviau sportuoja ir dažnai vartoja steroidus. Be to, jiems būdingesni persivalgymo epizodai. Moterys, siekdamos atitikti liekno kūno idealą, dažniau riboja maistą, kartais renkasi organizmo „išvalymą“.

1.3.3. Sutrikusio valgymo elgesio pasekmės

Sutrikęs valgymo elgesys anksčiau ar vėliau pradeda neigiamai veikti kasdienį gyvenimą. Iki šiol dauguma atliktų tyrimų buvo orientuoti į paauglius ir jaunas moteris. Taigi mažiau žinomos suaugusiųjų, ypač vyrų, sutrikusio valgymo elgesio ilgalaikės pasekmės. Kärkkäinen, Miestelin, Raevuori, Kaprio ir Keski-Rahkonen (2018) nustatė, kad sutrikęs jaunų suaugusiųjų valgymo elgesys susijęs su prastesne fiziologine ir psichologine sveikata. Sutrikęs valgymo elgesys prognozuoja, kad ateityje gali padidėti psichologinis distresas, kuris gali lemti somatinius susirgimus. Toks elgesys turi įtakos jauno suaugusiojo psichologinei ir fiziologinei sveikatai.

Sutrikusio valgymo elgesio pasekmės nėra tokios žalingos kaip valgymo sutrikimų atvejais, tačiau to nereikėtų nuvertinti. Sutrikęs valgymo elgesys, kuris nėra toks dažnas ar intensyvus, dažniausia lemia trumpalaikes pasekmes, tačiau, jei sutrikęs valgymo elgesys trunka ilgą laiką, tai ima varginti, trukdo kasdienei veiklai. Tada sutrikęs valgymo elgesys gali peraugti į valgymo sutrikimą ir sukelti negrįžtamų komplikacijų (Berg et al., 2009; Faiburn, 2008). Riba tarp sutrikusio valgymo elgesio ir valgymo sutrikimų – beveik „nematoma“. Skiriamos pagrindinės sutrikusio valgymo elgesio ir valgymo sutrikimų pasekmės (žr. 5 priedą).

Skiriamos dvi pasekmių grupės – fiziologinės ir psichologinės bei elgesio pasekmės. Fiziologinių komplikacijų yra daug, jos gali būti skirtingo sunkumo lygio, priklauso nuo sutrikusio valgymo elgesio išraiškos ir trukmės. Atsiranda somatinių susirgimų: virškinimo trakto, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai, centrinės nervų sistemos, ginekologijos, endokrinologijos, osteoporozės problemos (Wilson, 2009; Kärkkäinen et al., 2018). Mažėja kaulų tankis, jų mineralizacija. Asmenys skundžiasi žemu kraujospūdžiu, širdies ir kraujagyslių problemomis, inkstų nepakankamumu, virškinimo trakto sutrikimais. Nepakankamas maistingųjų medžiagų kiekis stabdo lytinę raidą, badaujančioms moterims gali išnykti mėnesinės, kilti vaisingumo problemų (Nacke et al., 2019). Į sutrikusio valgymo elgesį linkę vyrai gali vartoti steroidus: šie vaistai sukelia greitus raumenų masės pokyčius ir turi nedidelį pirminį šalutinį poveikį, tačiau ilgalaikis jų vartojimas lemia fizines komplikacijas (pvz., prostatos problemos, aukštas cholesterolio kiekis ir kt.) (Strother et al., 2012). Pastaruoju metu vis daugiau jaunų asmenų turi antsvorio ar yra nutukę. Anot Poobalan ir Aucott (2016), nutukimo paplitimas besivystančiuose šalyse svyruoja nuo 2 iki 12 proc., antsvorį turinčių asmenų yra apie 28 proc., tuo tarpu – apie 13 proc. viso pasaulio suaugusiųjų (15 proc. moterų ir 11 proc. vyrų) turi viršsvorio. Svoris dažniausia padidėja

persivalgant (Pinto et al., 2017; Vartanian et al., 2018; WHO, 2000). Asmenims, linkusiems į sutrikusio valgymo elgesį ir turintiems viršsvorio, gali kilti rimtų sveikatos problemų: jie gali susirgti diabetu, širdies ar kitomis ligomis (Keane et al., 2018). Kaip minėta, riba tarp sutrikusio valgymo elgesio ir valgymo sutrikimų vos išvelgiama: kai sutrikęs valgymo elgesys yra labiau išreikštas ir ilgai trunka, gali būti diagnozuotas valgymo sutrikimas, kuris lemia atitinkamas fiziologines pasekmes, kurios kartais gali baigtis mirtimi. Mirtingumas nuo valgymo sutrikimų siekia iki 15 proc. (Keski-Rahkonen & Miestelin, 2016). Valgymo sutrikimų ir sutrikusio valgymo elgesio atvejais dažniausios mirties priežastys yra savižudybė ir širdies ritmo sutrikimai (Van Son et al., 2010).

Psichologinių ir elgesio pasekmių sunkumas taip pat priklauso nuo sutrikusio valgymo elgesio raiškos ir trukmės. Nepakankamas maistingųjų medžiagų kiekis stabdo protinę veiklą. Griežtos dietos ir badavimas paveikia kognityvines funkcijas: prastėja atmintis, sunkiau sutelkti dėmesį, susikaupti ir kt. Persivalgantiems ir dietų besilaikantiems asmenims būdingas irzlumas, pyktis, nerimas, nuovargio pojūtis, išsekimas. Jie dažnai gali būti prislėgti, atsirasti priklausomybė nuo alkoholio ar narkotinių medžiagų (Stein et al., 2013; Teixeira et al., 2016). Nustatyta, kad į sutrikusio valgymo elgesį linkę asmenys dažniau linkę priklausyti ir nuo psichoaktyviųjų medžiagų (Strother et al., 2012). Nors sutrikusio valgymo simptomai ir nepasitenkinimas savo išvaizda dažniau veikia jaunas moteris, sveikatos problemų, kurios susijusios su valgymo ir mankštinimosi įpročiais, turi ir vyrai (Nacke et al., 2019). APA (angl. *American Psychological Association*, 2013) duomenimis, į sutrikusio valgymo elgesį linkę vyrai labiau linkę į priklausomybes nuo alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų nei tokiu elgesiu pasižyminčios moterys. Šiais atvejais dėmesys paprastai kreipiamas į piktnaudžiavimą cheminėmis medžiagomis, tuo tarpu sutrikusio valgymo simptomai lieka nepastebėti. Pastebėta, kad į sutrikusio valgymo elgesį linkę asmenys paprastai linkę ir į gretutines priklausomybes (pvz., priklausomybę nuo interneto ir kt.) (Dominaitė, 2014; Franchina & Coco, 2018; Stice, 2002).

Jauniems vyrams ir moterims dažnai gėda dėl išryškėjusių sutrikusio valgymo simptomų, todėl jie slepia savo elgesį ir emocijas nuo draugų bei šeimos narių. Dažnai tokie asmenys siekia atsiriboti nuo šeimos narių, draugų, bendraamžių. Jie linkę atskirti save nuo kitų, jei tie kiti nori pakeisti jų elgseną (Brown, 2017). Taigi į sutrikusio valgymo elgesį linkusiems jauniems žmonėms gresia socialinė atskirtis, prastėja jų gyvenimo kokybė (Griffiths et al., 2016). Nustatyta, kad sutrikusio valgymo elgesio ir valgymo sutrikimų atvejais iki 45 proc. pasitaikančių mirties atvejų yra savižudybės (Van Son et al., 2010). Taigi į sutrikusio valgymo elgesį linkusiems asmenims būdingos savižudiškos mintys, mėginimai žudyti, save žalojantis elgesys (Melo, 2016; Strother et al., 2012).

Remiantis atliktų tyrimų rezultatais, nustatyta, kad sutrikęs valgymo elgesys rodo didesnę psichikos sveikatos sutrikimų riziką (Kärkkäinen et al., 2018). Be to, gali paūmėti ir išryškėję asmenybės sutrikimai. Į sutrikusio valgymo elgesį linkusiems jaunuoliams dažnai nustatomas obsesinis-kompulsinis sutrikimas (Melo, 2016). Kartu su nepasitenkinimu savo išvaizda ir sutrikusio valgymo elgesiu gali išsivystyti kūno dismorfinis sutrikimas moterims bei raumenų dismorfinis sutrikimas vyrams. Manoma, kad kūno dismorfinis sutrikimas galėtų būti klasifikuojamas kaip valgymo sutrikimo tipas jis panašus į obsesinį-kompulsinį sutrikimą. Dažniausia šie du sutrikimai egzistuoja greta (Dryer et al., 2016; Murray et al., 2012). Anot Wilson (2009), sutrikęs valgymo elgesys numato depresijos patologiją. Asmenis, kuriems būdingas sutrikusio valgymo elgesys, dažnai kamuoja prislėgta nuotaika, jie labiau linkę į depresiją ir nerimą (Moss, 2011). Vis dėlto Strother su kolegomis (2012) teigia, kad iki galo nenustatyta, depresija yra sutrikusio valgymo pasekmė ar depresijos simptomų turintis asmuo pradeda netinkamai maitintis. Kadangi pastaruoju metu daugelis jaunų žmonių laikosi sveikos mitybos principų, greta sutrikusio valgymo elgesio gali formuotis ortoreksija. Kalbant apie psichologines pasekmes, ortoreksija yra susijusi su emociniu nestabilumu, kai asmenims būdinga nuolatinė nerimo būseną (Koven & Abry, 2015).

Apibendrinant galima teigti, kad sutrikęs valgymo elgesys paveikia beveik visas gyvenimo sritis. Dažnai suprastėja jaunų asmenų psichologinė, emocinė bei fiziologinė sveikata. Fiziologinės, psichologinės ir elgesio pasekmės priklauso nuo sutrikusio valgymo elgesio raiškos bei trukmės. Gali išryškėti įvairių somatinių susirgimų, tokių kaip mažesnis kaulų tankis, žemas kraujospūdis, širdies, inkstų, virškinamojo trakto sutrikimai. Moterims gali sutrikti menstruacinis ciklas, vyrams – kilti prostatos problemų, padidėti cholesterolis. Greta sutrikusio valgymo elgesio gali išsivystyti diabetas. Sutrikusio valgymo elgesys siejamas su prastesnėmis kognityvinėmis funkcijomis, įvairiomis neigiamomis emocijomis (nerimu, irzlumu, prislėgta nuotaika, depresija), piktnaudžiavimu psichoaktyviosiomis medžiagomis, socialine atskirtimi, mėginimu žudyti, asmenybės ir psichikos sutrikimais. Kadangi riba tarp valgymo sutrikimų ir sutrikusio valgymo elgesio beveik „nematoma“, nekreipiant dėmesio į galimas psichologines ir fiziologines pasekmes, viskas gali baigtis mirtimi: šiuo atveju dažniausios mirties priežastys – savižudybė ir širdies ritmo sutrikimas.

1.4. Nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajos su perfekcionizmu ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį

Nuostatų dėl savo išvaizdos fenomenas – populiarus mokslinių tyrimų tema. Kartu kalbama apie perfekcionizmo ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajas. Dar 1987 metais Slade ir Dewey (1987, cit. pgl. Wilson, 2009, p. 18) patvirtino, kad „asmenys, pasižymintys aukštesniu

perfekcionizmo lygiu, labiau linkę ir į sutrikusio valgymo elgesį“. Kaip teigia McGuinness ir Taylor (2016), nepasitenkinimas savo išvaizda ir perfekcionizmas yra du pagrindiniai psichologiniai veiksniai, lemiantys sutrikusio valgymo elgesį.

Pažymėtina, kad daugelis tyrimų, susijusių su nepasitenkinimu savo išvaizda ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį, atlikta su paaugliais (Bagdonas ir Padarauskaitė, 2012; Berge et al., 2014; MacNeill, Best & Davis, 2017; Moss, 2011; Teixeira et al., 2016; Wade & Tiggemann, 2013), vis dėlto pastaruoju metu daugėja tyrimų šia tematika, orientuotų į jaunus suaugusiuosius (Albertson, Neff & Dill-Shackleford, 2015; Bankoff et al., 2013; Berg, Frazier, & Sherr, 2009; Dryer et al., 2016; Miškinytė, 2011). Dažniausia mokslinėje literatūroje nagrinėjamas vertinamasis kūno vaizdo komponentas, t. y. nepasitenkinimas savo išvaizda (Du, 2015; Graziano & Sikorski, 2014; Wade & Tiggemann, 2013; Малкина-Пых, 2010). Savęs vertinimas yra svarbus nepasitenkinimo savo išvaizda ir sutrikusio valgymo elgesio rizikos veiksnys (Filaire et al., 2007; Teixeira et al., 2016). Mažiau savo išvaizda patenkinti asmenys yra labiau linkę riboti savo maistą, kalorijas ir tikėtini dažnesni persivalgymo epizodai (Caldwell, 2005). Tuo tarpu asmenys, kurie labiau patenkinti savo išvaizda, saugo savo kūną nuo neigiamo poveikio, kurį gali sukelti sutrikęs valgymo elgesys (Barnett & Sharp 2016; Keane et al., 2018; Khodabakhsh & Kiani, 2014; Shahyad, Pakdaman & Shokri, 2015; Wade & Tiggemann, 2013).

Mokslininkų teigimu, nepasitenkinimas savo išvaizda ir perfekcionizmas – glaudžiai susiję. Boone, Soenens ir Luyten (2014) teigimu, didelius reikalavimus sau keliantys ir save kritikuoti linkę asmenys reiklūs ir savo išvaizdai. Nors „tobulo kūno“ norą gali sukelti ir perfekcionizmas, mažai tikėtina, kad asmuo kada nors bus patenkintas pasiektais rezultatais, dėl to nepasitenkinimas savo išvaizda lemia sutrikusio valgymo elgesį, kuris ilgainiui, jei nieko nedaroma, gali tapti valgymo sutrikimu. Tyrimai, kuriuose dalyvavo vyrai ir moterys, atskleidė, kad perfekcionizmui būdingas nepasitenkinimas savo išvaizda bei sutrikusio valgymo elgesys (badavimas, piktnaudžiavimas laisvinamaisiais preparatais, intensyvus sportavimas, siekiant atsikratyti svorio ir kt.) (Boone, Soenens & Luyten, 2014; Dryer et al., 2016; Foreich et al., 2016; Graziano & Sikorski, 2014; Izydorczyk et al., 2019; McGuinness & Taylor, 2016; Mello, 2016; Teixeira et al., 2016). Persivalgyti linkusiems asmenims būdingas glaudus didesnio perfekcionizmo, didesnio nepasitenkinimo savo išvaizda ir menkesnės savivertės ryšys (Wade & Tiggemann, 2013). Kitaip tariant, menkesnės savivertės savo išvaizda nepatenkinti perfekcionistai labiau linkę valgyti, nes abejoja savo gebėjimu numesti svorį, todėl išauga sutrikusio valgymo elgesio rizika (Rasooli & Lavasani, 2011). Remiantis atliktais tyrimais (Mello, 2016; Wade & Tiggemann, 2013; Wilson, 2009), galima daryti prielaidą, kad teigiamas perfekcionizmas susijęs su geresniu savo išvaizdos vertinimu, neigiamas – su prastesniu savo išvaizdos vertinimu.

Tyrimai atskleidė, kad perfekcionizmas glaudžiai susijęs su nepasitenkinimo savo išvaizda ir sutrikusio valgymo elgesio atsiradimu bei palaikymu (Green, 2018; Kantanista et al., 2018; MacNeill, Best & Davis, 2017; Vartanian et al., 2018). Nustatyta, kuo labiau asmenys nepatenkinti savo išvaizda ir kuo daugiau išgyvena dėl savo svorio, tuo dažniau jie išbando įvairius svorio mažinimo būdus (Izydorczyk et al., 2019; Linardon et al., 2019; Teeters, 2018). Į sutrikusio valgymo elgesį linkę asmenys dažnai laikosi griežtų, rigidiškų valgymo taisyklių (Froreich et al., 2016). Vieni mokslininkai teigia, kad perfekcionizmas yra pagrindinis sutrikusio valgymo elgesio rizikos veiksnys, kiti – kad sutrikęs valgymo elgesys gali būti perfekcionizmo išraiška (Rasooli & Lavasani, 2011; Wade & Tiggemann, 2013). Šiek tiek nesutariama dėl to, kaip perfekcionizmas siejasi su sutrikusio valgymo elgesiu. Polivy ir Herman (2002) mano, kad perfekcionizmas tik padidina individo polinkį į sutrikusio valgymo elgesį, patvirtindamas žmogaus suvoktus asmeninius trūkumus. Kitų mokslininkų teigimu, perfekcionizmas neleidžia asmenims pateikti savęs tokio, koks asmuo yra iš tikrųjų, neleidžia atsiverti – pranešti apie savo sunkumus (Wilson, 2009). Manoma, kad perfekcionizmas lemia jautresnes žmogaus reakcijas į aplinkos keliamus grožio standartus, kurie skatina nepasitenkinimą savo išvaizda (Tarnauskienė, 2011). Pastaruoju metu daugiausia informacijos apie „idealaus kūno“ vaizdą gaunama iš socialinės žiniasklaidos (Franchina & Coco, 2018; Mills et al., 2018; Teeters, 2018). Minėta, kad moterys yra paveikesnės socialiniam spaudimui, dažniau lyginasi su kitomis (Brown, 2017; Voges et al., 2019). Nustatyta, kad menka saviverte pasižyminčios moterys dažniau laikosi perfekcionistinių įsitikinimų ir yra nepatenkintos savo išvaizda (Filaire et al., 2007). Anot Dryer ir kolegų (2016), vyrai, pasižymintys aukštesnio lygio perfekcionizmu, labiau linkę sociokultūrinius pranešimus apie išvaizdą interpretuoti kaip standartus, kurių reikia laikytis, kad būtų priimti šeimos narių ir bendraamžių. Žiniasklaidos siūlomi grožio kriterijai liekną ir raumeningą kūną pateikia kaip normalumą, todėl net objektyviai normalus, sveikas kūnas gali būti suvokiamas kaip turintis trūkumų, todėl asmenys, kuriems būdingas aukštesnis perfekcionizmo lygis, siekia savo tobulumą išreikšti per išvaizdą. Taigi perfekcionistas tampa priklausomas nuo tam tikros kūno formos įgijimo ir palaikymo. Įvairūs perfekcionizmo aspektai gali būti susiję su sutrikusio valgymo elgesiu, nes asmuo gali siekti nerealistinių, „idealaus kūno“, „idealių“ formų ir svorio. Nors daugeliui žmonių kartais jų išvaizdoje kažkas nepatinka, pasitaiko žmonių, kurie taip susirūpinę kuria nors konkrečia kūno dalimi, kad jiems sunku mąstyti apie kažką kita. Asmenys, kuriems būdingas sutrikęs valgymo elgesys, dažnai iškreiptai suvokia savo kūno vaizdą (Rasooli & Lavasani, 2011; Kontrimienė, 2014; Малкина-Пых, 2010). Paprastai jie nepatenkinti savo kūno formomis, svoriu ir siekdami tobulumo imasi konkrečių veiksmų (Filaire et al., 2007). Tai, kad perfekcionizmas yra ne tik sutrikusio valgymo pasekmė, bet ir priežastis, patvirtina perfekcionizmo nekintamumas ir net genetinis pagrindas: tyrimai rodo, kad asmenų, kuriems būdingi nervinės anoreksijos požymiai, perfekcionizmo lygis dažnai išlieka aukštas net ir

sumažinus kūno svorį (Wilson, 2009). Tyrimai atskleidė ir tai, kad sutrikusiu valgymo elgesiu pasižyminčių asmenų perfekcionizmo lygis yra aukštesnis nei asmenų, kurie nelinekė į tokį valgymo elgesį (Barnett & Sharp, 2016; Filaire et al., 2007; Graziano & Sikorski, 2014; Keel et al., 2012; Mello, 2016; Pačešiunaitė ir Čekuolienė, 2010).

Apibendrinant galima teigti, kad iš psichologinių veiksnių, kurie susiję su sutrikusio valgymo elgesiu, daugelis mokslininkų išskiria tokius asmenybės ypatumus, kaip perfekcionizmas ir nepasitenkinimas savo išvaizda. Pastebėta, kad menka saviverte pasižymintys asmenys labiau pasiduoda socialiniam spaudimui. Naujausi tyrimai atskleidė, kad jauni suaugusieji, pasižymintys stipresne perfekcionizmo išraiška, yra labiau nepatenkinti savo išvaizda ir dažniau linke į sutrikusio valgymo elgesį. Būtina toliau tirti, siekiant suprasti, kaip nepasitenkinimas savo išvaizda susijęs su perfekcionizmu ir sutrikusio valgymo elgesiu. Tokio pobūdžio tyrimai gali būti naudingi atliekant visuotinę prevencinę ir intervencinę darbą, nes nepasitenkinimas savo išvaizda ir sutrikęs valgymo elgesys būdingi jauno suaugusiojo amžiui. Jie neigiamai veikia asmens gyvenimo kokybę, psichologinę ir fiziologinę sveikatą.

Atlikus teorinę analizę, sukurta schema, kaip rizikos veiksniai susiję tarpusavyje ir kaip jie lemia nepasitenkinimą savo išvaizda bei sutrikusio valgymo elgesio atsiradimą (žr. 6 priedą).

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo 191 jaunas suaugusysis, iš jų 101 – moteris (52,9 proc.) ir 90 – vyrų (47,1 proc.). Tiriamųjų charakteristikos pateiktos 1 lentelėje.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių charakteristikos

Lytis	Moterys	Vyrai
N	101 (52,9 proc.)	90 (47,1 proc.)
Amžius (M ± SD)	29,66 ± 5,23 min: 20 max: 40	31,94 ± 5,34 min: 20 max: 40
Turi partnerę/-į	65,3 proc.	67,8 proc.
Neturi partnerės/-io	34,7 proc.	32,2 proc.
Kūno masės indeksas (M ± SD)	21,86 ± 4,85 min: 16,14 max: 44,19	25,56 ± 3,34 min: 19,66 max: 38,89

Iš 1 lentelėje pateiktų duomenų matome, kad tyrimo dalyviai lyties aspektu pasiskirstė gana tolygiai, todėl toliau darbe galima lyginti šių grupių rezultatus. Tiriamųjų amžius svyruoja nuo 20 iki 40 metų (M = 30,74; SD = 5,39). Moterų amžiaus vidurkis – 29,66 (SD = 5,23), vyrų – 31,94 (SD = 5,34). 127 (66,5 proc.) tyrimo dalyviai nurodė, kad turi partnerę/-į (yra susituokę ar turi partnerę/-į), 64 (33,5 proc.) dalyviai partnerės/-io (yra vieniši ar išsiskykę) neturi. Iš jų 65,3 proc. moterų turi partnerį, 34,7 proc. moterų partnerio neturi; 67,8 proc. vyrų turi partnerę, 32,2 proc. vyrų – partnerės neturi. Tyrimo dalyvavo moterys, kurių kūno masės indeksas svyruoja nuo 16,14 iki 44,19 (M = 21,86; SD = 4,85). Vyrų kūno masės indeksas svyruoja nuo 19,66 iki 38,89 (M = 25,56; SD = 3,34).

2.2. Įvertinimo būdai

Siekiant išsiaiškinti nuostatų dėl savo išvaizdos, perfekcionizmo ir polinkio į sutrikusio valgyimo elgesį sąsajas, taikyti trys psichologinio įvertinimo instrumentai.

Nuostatoms dėl savo išvaizdos nustatyti, naudotos **Daugiamačių kūno ir savojo požiūrio į jį sąsajų klausimynas – Išvaizdos skalės** (angl. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales* – MBSRQ-AS; Brown, Cash, Mikulka, 2000). Klausimynas skirtas paaugliams ir suaugusiesiems. Jį sudaro 34 teiginiai (žr. 7 priedą). Prieš atliekant tyrimą iš T. F. Cash gautas leidimas dvejus metus naudotis šiuo įvertinimo instrumentu. Darbe, atsiklausus A. Miškinytės, remtasi jos lietuvišku vertimu. Klausimą sudaro penkios subskalės, kuriomis matuojamos nuostatos dėl savo išvaizdos:

1. *Išvaizdos vertinimo* (angl. *Appearance Evaluation*) subskalę sudaro 7-i teiginiai, leidžiantys įvertinti savo išvaizdą kaip patrauklią ar nepatrauklią. Ši subskalė vertina pasitenkinimą ar nepasitenkinimą savo išvaizda. Aukštesni subskalės įverčiai rodo pasitenkinimą savo išvaizda, t. y. teigiamas nuostatas dėl savo išvaizdos, žemi – bendrą nepasitenkinimą savo išvaizda.
2. *Orientacija į išvaizdą* (angl. *Appearance Orientation*). Subskalę sudaro 12-a teiginių, leidžiančių įvertinti investicijas į savo išvaizdą, kitaip tariant, rūpinamasi savo fizine išvaizda. Aukštesni subskalės įverčiai rodo didesnę dėmesį savo išvaizdai, žemesni – kad išvaizdai skiriama mažiau dėmesio, nes ji mažiau svarbi.
3. *Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio* (angl. *Overweight Preoccupation*). Subskalę sudaro 4-i teiginiai, leidžiantys įvertinti susirūpinimą dėl galimo svorio padidėjimo, savo svorio pakitimų stebėjimą, dietos laikymąsi ir maisto ribojimą. Aukštesni subskalės įverčiai rodo didesnę susirūpinimą dėl savo svorio.
4. *Savo kūno svorio vertinimas* (angl. *Self-Classified Weight*). Subskalę sudaro 2-u teiginiai, leidžiantys įvertinti, kaip asmuo suvokia savo svorį ir kuriai kategorijai save priskiria: nuo „pernelyg mažo svorio“ iki „pernelyg didelio svorio“. Aukštesni subskalės įverčiai rodo, kad savas svoris vertinamas kaip didesnis.
5. *Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis* (angl. *Body Areas Satisfaction*). Subskalę sudaro 9-i teiginiai, leidžiantys įvertinti pasitenkinimą ar nepasitenkinimą konkrečiomis kūno dalimis (veidu, plaukais, apatiniu liemeniu, viduriniu liemeniu, viršutiniu liemeniu, raumenų tonusu, svoriu, ūgiu, bendra išvaizda). Aukštesni subskalės įverčiai rodo pasitenkinimą konkrečiomis kūno dalimis, žemesni – nepasitenkinimą (Cash, 2000).

Kiekvienas teiginys vertinamas pagal Likert skalę nuo 1 iki 5. Klausimyne reversuojami 6-i teiginiai, tai reiškia, kad įvertinimai skaičiuojami atvirkštine tvarka (5 – *visiškai nesutinku*; 1 – *visiškai sutinku*). Atsakymai vertinami balais. Kiekvienos subskalės įvertis sudaromas išvedant aritmetinį vidurkį iš tam tikrai subskalei priskirtų teiginių (nuo 1 iki 5). Autorių nurodomas viso klausimyno subskalių patikimumas svyruoja tarp 0,74 ir 0,91 (Cash, 2000). Rezultatai atskleidžia, kad klausimynas yra tinkamas naudoti tiriant pasitenkinimą savo išvaizda. Šio tyrimo imties Cronbach alfa svyruoja nuo 0,86 iki 0,88.

Perfekcionizmas vertintas pagal **Didžiojo trejeto perfekcionizmo skalę** (angl. *The Big Three Perfectionism Scale* – BTPS, Smith, Saklofske, Stoeber & Sherry, 2016), kurią sudaro 45-i teiginiai (žr. 8 priedą). Gautas M. M. Smith leidimas naudoti skalę moksliniais tikslais. Prieš atliekant tyrimą, atliktas dvigubas skalės vertimas. Skalę sudaro dešimt subskalių:

1. *Į save orientuotas perfekcionizmas* (angl. *Self-Oriented Perfectionism* – SOP). Subskalę sudaro 5-i teiginiai.

2. *Savivertės neapibrėžtumas* (angl. *Self-Worth Contingencies* – SWC). Subskalę sudaro 5-i teiginiai.
3. *Susirūpinimas dėl savo klaidų* (angl. *Concern over Mistakes* – COM). Subskalę sudaro 5-i teiginiai.
4. *Abejonės dėl savo veiksmų* (angl. *Doubts about Action* – DDA). Subskalę sudaro 5-i teiginiai.
5. *Savikritiškumas* (angl. *Self-Criticism* – CS). Subskalę sudaro 4-i teiginiai.
6. *Socialiai priskirtas perfekcionizmas* (angl. *Socially-Prescribed Perfectionism* – SPP). Subskalę sudaro 4-i teiginiai.
7. *Į kitus orientuotas perfekcionizmas* (angl. *Other-Oriented Perfectionism* – OOP). Subskalę sudaro 5-i teiginiai.
8. *Perdėtas kritiškumas* (angl. *Hypercriticism* – HC). Subskalę sudaro 4-i teiginiai.
9. *Dėmesio siekis* (angl. *Entitlement* – ENT). Subskalę sudaro 4-i teiginiai.
10. *Grandioziškumas* (angl. *Grandiosity* – GRAN). Subskalę sudaro 4-i teiginiai.

Atsakymai ranguojami pagal Likert skalę nuo 1 iki 5 (1 – *visiškai nesutinku*, 2 – *nesutinku*, 3 – *nei sutinku, nei nesutinku*, 4 – *sutinku*, 5 – *visiškai sutinku*). Pirmųjų dviejų subskalių (*Į save orientuotas perfekcionizmas*, *Savivertės neapibrėžtumas*) suminis rodiklis rodo esant *Nelankstųjį perfekcionizmą* (angl. *Rigid Perfectionism*, $RP = SOP + SWC$). Kitų keturių subskalių (*Susirūpinimas dėl savo klaidų*, *Abejonės dėl savo veiksmų*, *Savikritiškumas* ir *Socialiai priskirtas perfekcionizmas*) suminis rodiklis rodo esant *Savikritiškąjį perfekcionizmą* (angl. *Self-Critical Perfectionism*, $SCP = COM + DDA + CS + SPP$). Paskutinių keturių subskalių (*Į kitus orientuotas perfekcionizmas*, *Perdėtas kritiškumas*, *Dėmesio siekis* ir *Grandioziškumas*) suminis rodiklis rodo esant *Narcisistinį perfekcionizmą* (angl. *Narcissistic Perfectionism*, $NP = OOP + HC + ENT + GRAN$). Kuo aukštesni įverčiai, tuo didesniu perfekcionizmu pasižymi asmuo. Skalė rodo geras psichometrines savybes – aukštas jos patikimumas (dešimties subskalių Cronbach alfa svyruoja nuo 0,83 iki 0,9; trijų pagrindinių skalių (*Nelankstusis*, *Savikritiškasis* ir *Narcisistinis perfekcionizmas*) – nuo 0,92 iki 0,93) (Smith et al., 2016). Šio tyrimo imties Cronbach alfa svyruoja nuo 0,86 iki 0,87.

Polinkis į sutrikusio valgymo elgesį vertintas naudojant **Valgymo sutrikimų ištyrimo klausimyną** (angl. *Eating Disorder Examination Questionnaire* – EDE-Q, Fairburn ir Beglin, 2008), kurį sudaro 36-i teiginiai (žr. 9 priedą). Klausimynas pritaikytas paaugliams nuo 14-os metų ir suaugusiesiems – moterims bei vyrams. Klausimynas yra laisvai prieinamas, leidimo jį naudoti nereikia. Prieš atliekant tyrimą, atliktas dvigubas vertimas, abu klausimyno vertimai suvienodinti, ištaisytos vertimo klaidos. Klausimyną sudaro keturios subskalės:

1. *Apribojimas* (angl. *Restraint*). Subskalę sudaro 5-i teiginiai: valgymo suvaržymas, valgymo ir maisto vengimas, dietos taisyklių laikymasis, noras būti tuščiu skrandžiu. Aukštesni subskalės įverčiai rodo didesnę polinkį riboti valgyimą, žemesni įverčiai – mažesnę.
2. *Perdėtas dėmesys valgymui* (angl. *Eating Concern*). Subskalę sudaro 5-i teiginiai: maisto, valgymo ir kalorijų akcentavimas, baimė prarasti valgymo kontrolę, valgymas slapta, socialinis valgymo aspektas (pvz., vengimas, kad kiti matytų, kaip aš valgau), kaltės jausmas pavalgus. Aukštesni subskalės įverčiai rodo perdėtą dėmesį valgymui, žemesni įverčiai – mažesnę.
3. *Susirūpinimas dėl savo kūno formų* (angl. *Shape Concern*). Subskalę sudaro 8-i teiginiai: noras būti tuščiu skrandžiu, perdėtas susirūpinimas dėl savo kūno formų ir svorio, kūno formos svarba savivertei, baimė dėl svorio padidėjimo, nepasitenkinimas kūno formomis, nemalonumo pojūtis matant savo kūną, vengimas rodytis kitiems (pvz., persirengti rūbinėje), jausmas, kad esi storas/-a. Aukštesni subskalės įverčiai rodo didesnę susirūpinimą dėl savo kūno formų, žemesni įverčiai – mažesnę.
4. *Susirūpinimas dėl savo kūno svorio* (angl. *Weight Concern*). Subskalę sudaro 5-i teiginiai: svorio svarba, reakcija į esamą savo svorį, susirūpinimas dėl kūno formų ir svorio, nepasitenkinimas svoriu, noras jį numesti. Aukštesni subskalės įverčiai rodo didesnę susirūpinimą svoriu, žemesni įverčiai – mažesnę.

Teiginiai (nuo 1-o iki 12-o ir nuo 19-o iki 28-o) vertinami pagal Likert skalę nuo 0 iki 6 (0 – *nė vienos dienos*, 6 – *kasdien*; 0 – *nė karto*, 6 – *kaskart*; 0 – *visiškai ne*, 6 – *labai*). Nustatyti bendrą polinkį į sutrikusio valgymo elgesį: teiginių įverčiai sumuojami nuo 1-o iki 12-o ir nuo 19-o iki 28-o. Kuo aukštesni gauti rezultatai, tuo didesnę polinkį į sutrikusio valgymo elgesį jie rodo. Klausimai nuo 13-o iki 18-o vertina pagrindinių elgesio ypatumų, susijusių su sutrikusiu valgymo elgesiu, dažnumą, atsižvelgiant į tokio elgesio epizodų skaičių ir (tam tikrais atvejais) į dienų skaičių (pastarųjų 28-ių dienų kontekste). Klausimynas leidžia įvertinti objektyvius persivalgyimo epizodus, kurie susiję su kontrolės praradimu. Be to, vertina kompensacinio elgesio dažnį (pvz., vėmimas, piktnaudžiavimas laisvinamaisiais preparatais, intensyvios treniruotės, siekiant kontroliuoti kūno svorį ir formas). Klausimynas yra patikimas, t. y. bendros skalės Cronbach alfa yra 0,94 (Fairbun, 2008) ir subskalių – nuo 0,70 iki 0,93 (Berg, Peterson & Crow, 2012). Šio tyrimo imties Cronbach alfa svyruoja nuo 0,85 iki 0,88.

Sociodemografinių charakteristikų **anketą** sudaro klausimai, susiję su tiriamųjų socialinėmis-demografinėmis charakteristikomis: lytimi, amžiumi ir šeimine padėtimi. Be to, tiriamųjų prašyta nurodyti savo ūgį ir svorį. Norint įvertinti, žmogaus svoris per mažas, normalus ar per didelis, apskaičiuojamas kūno masės indeksas. Kūno masės indeksas (KMI) apskaičiuojamas kūno masę (kilogramais) padalijant iš ūgio (metrais kvadratu). Tyrimo dalyviai buvo suskirstyti į grupes pagal

Pasaulio sveikatos organizacijos (WHO, 2000) nurodomus kūno masės indekso standartus (KMI <18,5 kg/m² – per mažas svoris, KMI 18,5–24,9 kg/m² – normalus svoris, KMI 25–29,9 kg/m² – antsvoris ir KMI ≥30 kg/m² – nutukimas).

2.3. Tyrimo eiga

Tyrimas buvo atliekamas 2019 m. kovo–balandžio mėn. internetinėje erdvėje. Iš pradžių tyrimo imtis buvo sudaroma pagal amžiaus kriterijus. Pagrindinis atrankos kriterijus – tyrimo dalyvis turi patekti į jauno suaugusiojo amžiaus tarpsnį (t. y. nuo 20 iki 40 metų²). Tada tyrimo dalyviai pakviesti dalyvauti tyrime laikantis patogiosios imties principo. Tyrimo dalyviai pasirinkti, remiantis tyrėjos ryšiais (pagal nustatytus kriterijus). Be to, laikytasi „sniego gniūžtės“ atrankos principo. Patys tyrimo dalyviai pasiūlė tyrėjai potencialius tyrimo dalyvius, kurie atitinka keliamus atrankos kriterijus. Informuota, kad darbe bus panaudoti tik apibendrinti visų dalyvių duomenys. Konfidencialumas užtikrintas patikslinus, kad visa pateikta informacija bus naudojama tik tyrimo tikslais. Siekiant užtikrinti informacijos anonimiškumą, fiksuota tik tyrimui svarbi informacija, nereikėjo nurodyti nei savo vardo, nei pavardės. Klausimynas visiems tyrimo dalyviams buvo vienodas.

2.4. Duomenų apdorojimas

Gauti duomenys apdoroti kompiuterių programa *IBM SPSS Statistics 20*. Skalių vidiniam suderinamumui įvertinti skaičiuojamas Cronbach alfa koeficientas. Skirstinio normalumui nustatyti taikytas Shapiro-Wilk kriterijus (žr. 10 priedą). Kadangi kintamieji pasiskirstė ne pagal normalųjį skirstinį, taikoma neparametrinė statistika. Dviejų nepriklausomų imčių vidurkiams palyginti taikytas Mann-Whitney rangų sumų neparametrinis kriterijus *U*, o daugiau nei dviejų nepriklausomų imčių vidurkiams palyginti – Kruskal-Wallis neparametrinis kriterijus. Dviem nepriklausomoms imtims palyginti taikyta aprašomoji statistika. Siekiant įvertinti ryšį tarp kintamųjų, skaičiuotas Spearman ranginis koreliacijos koeficientas. Siekiant nustatyti dviejų intervalinių kintamųjų tarpusavio priklausomybę, taikoma tiesinė regresinė analizė.

² Remiantis G. Craig asmenybės raidos teorija (Craig & Dunn, 2009).

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas lyties aspektu

Pirmasis šio darbo uždavinys buvo palyginti jaunų suaugusiųjų nuostatas dėl savo išvaizdos lyties aspektu. Siekiant išsiaiškinti, ar skiriasi moterų ir vyrų nuostatos dėl savo išvaizdos, taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus U . 2 lentelėje pateiktas jaunų suaugusiųjų, moterų ir vyrų, nuostatų dėl savo išvaizdos įverčių palyginimas.

2 lentelė. Moterų ir vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos palyginimas

Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Moterys (rangų vidurkiai)	Vyrai (rangų vidurkiai)	U	Z	p
Išvaizdos vertinimas	95,74	96,29	4518,500	-0,070	0,945
Orientacija į išvaizdą	123,91	64,68	1726,500	-7,397	0,000***
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	116,87	72,58	2437,000	-5,544	0,000***
Savo kūno svorio vertinimas	95,35	96,73	4479,500	-0,179	0,858
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	91,45	101,11	4085,500	-1,206	0,228

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Remdamiesi 2 lentelėje pateiktais duomenimis, galime teigti, kad moterų ir vyrų nuostatos dėl asmeninės išvaizdos statistiškai reikšmingai skiriasi: moterys perdėtai susirūpinusios savo išvaizda ($p < 0,000$), be to, jos labiau susirūpinusios dėl savo svorio ($p < 0,000$) nei vyrai. Išvaizdos ir savo kūno svorio vertinimas, pasitenkinimas tam tikromis savo kūno dalimis lyties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Siekdami suprasti, ar skiriasi pasitenkinimas skirtingomis kūno dalimis, palyginome moterų ir vyrų duomenis, taikydami Mann-Whitney rangų sumų kriterijų U . 3 lentelėje pateikti jaunų suaugusiųjų, moterų ir vyrų, atskirų kūno dalių vertinimo analizės rezultatai.

3 lentelė. Moterų ir vyrų pasitenkinimo paskiromis kūno dalimis palyginimas

Kūno dalys	Moterys (rangų vidurkiai)	Vyrai (rangų vidurkiai)	U	Z	p
Veidas (veido bruožai, spalva)	100,21	91,28	4120,000	-1,172	0,241
Plaukai (spalva, storis, tankumas)	101,47	89,86	3992,500	-1,513	0,130
Apatinis liemuo (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)	86,65	106,49	3600,500	-2,571	0,010**
Vidurinis liemuo (talija, pilvas)	90,98	101,63	4038,000	-1,370	0,171
Viršutinis liemuo (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)	90,15	102,57	3954,000	-1,614	0,106
Raumenų tonusas	90,93	101,69	4033,000	-1,415	0,157
Svoris	88,61	104,29	3798,500	-2,033	0,042*
Ūgis	98,15	93,58	4327,500	-0,604	0,546
Bendra išvaizda	93,68	98,61	4310,500	-0,695	0,487

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Remdamiesi 3 lentelėje pateiktais duomenimis, galime teigti, kad moterų pasitenkinimas apatine savo kūno dalimi (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis) ($p < 0,010$) ir svoriu ($p < 0,042$) statistiškai reikšmingai mažesnis nei vyrų. Kitų kūno dalių moterų ir vyrų vertinimas statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Siekiant palyginti moterų ir vyrų polinkį į sutrikusio valgymo elgesį, taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus U . Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį bendras įvertis skaičiuojamas sudėjus atsakymų į 18-ą klausimų įverčius (žr. Įvertinimo būdai). 4 lentelėje pateiktas jaunų suaugusiųjų, moterų ir vyrų, polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas.

4 lentelė. Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas lyties aspektu

Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį subskalės	Moterys (rangų vidurkiai)	Vyrai (rangų vidurkiai)	U	Z	p
Apribojimas	107,33	83,29	3401,000	-3,026	0,002**
Perdėtas dėmesys valgymui	111,65	78,43	2964,000	-4,276	0,000***
Susirūpinimas dėl savo kūno formų	112,53	77,44	2875,000	-4,382	0,000***
Susirūpinimas dėl savo kūno svorio	110,53	79,69	3077,000	-3,861	0,000***
Bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	112,61	77,36	2867,000	-4,401	0,000***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Remdamiesi 4 lentelėje pateiktais rezultatais, galime teigti, kad polinkis į sutrikusio valgymo elgesį lyties aspektu skiriasi. Matome, kad sutrikęs valgymo elgesys būdingesnis moterims, o ne vyrams ($p < 0,000$). Valgymo apribojimas ($p < 0,002$), perdėtas dėmesys valgymui ($p < 0,000$), perdėtas susirūpinimas dėl kūno formų ($p < 0,000$) ir svorio ($p < 0,000$) taip pat būdingesnis moterims. Taigi moterys labiau apriboja savo valgymą, daugiau dėmesio skiria maistui, valgymui ir skaičiuoja kalorijas, labiau nepatenkintos savo kūno formomis ir svoriu, jaučia nepasitenkinimą matydamos savo kūną ir siekia numesti svorio.

Siekiant įvertinti pagrindinių elgesio ypatumų, susijusių su sutrikusio valgymo elgesiu, dažnumą ir palyginti tai lyties aspektu, taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus U . Šioje tyrimo dalyje vertinti kompensacinio elgesio epizodai, susiję su kontrolės praradimu. Klausimynas įvertina kompensacinio elgesio dažnį (pvz., priverstinis išsivėmimas, piktnaudžiavimas laisvinamųjų preparatų vartojimu, intensyvios treniruotės, siekiant kontroliuoti kūno svorį ir formas). 5 lentelėje palygintas jaunų suaugusiųjų, moterų ir vyrų, kompensacinis elgesys, susijęs su kontrolės praradimu.

5 lentelė. Kompensacinio elgesio, susijusio su kontrolės praradimu, palyginimas lyties aspektu

Kompensacinis elgesys, susijęs su kontrolės praradimu	Moterys (rangų vidurkiai)	Vyrai (rangų vidurkiai)	U	Z	p
Kiek kartų valgėte per pastarąsias 28 dienas, ką aplinkiniai laiko per dideliu maisto kiekiu (atsižvelgiant į aplinkybes)?	94,77	97,38	4420,500	-0,362	0,717
Kiek iš šių kartų Jūs pajutote, kad nekontroliuojate savo valgymo (tuo metu, kai valgėte)?	100,22	91,26	4118,500	-1,383	0,167
Kiek DIENŲ per pastarąsias 28 dienas pasitaikė tokių persivalgymo epizodų: jūs valgėte neįprastai daug maisto ir pajutote, kad nekontroliuojate proceso?	93,42	98,89	4284,500	-0,761	0,447
Kiek kartų per pastarąsias 28 dienas priverstinai išsivėmėte taip siekdama(-s) kontroliuoti savo kūno formas ar svorį?	97,30	94,54	4414,000	-1,242	0,214
Kiek kartų per pastarąsias 28 dienas vartojote vidurių laisvinamuosius preparatus, siekdama(-s) kontroliuoti savo kūno formas ar svorį?	101,79	89,50	3960,000	-3,514	0,000***
Kiek kartų per pastarąsias 28 dienas sportavote, siekdama(-s) kontroliuoti savo svorį, formas ar sudeginti riebalus, kalorijas?	88,68	104,22	3805,500	-2,219	0,027*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Nustatyta, kad moterų ir vyrų kompensacinis elgesys, susijęs su kontrolės praradimu, statistiškai reikšmingai skiriasi. Kaip matome iš 5 lentelėje pateiktų duomenų, moterys dažniau nei vyrai naudoja vidurių laisvinamuosius preparatus, siekdamas kontroliuoti savo kūno formas ar svorį ($p < 0,000$). Tuo tarpu vyrai, siekdami kontroliuoti savo kūno svorį, formas ar sudeginti riebalus ir kalorijas, daugiau nei moterys sportuoja ($p < 0,027$). Tyrimas atskleidė, kad per pastarąsias 28 dienas jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – persivalgymo kartų skaičius, kiek iš šių kartų pajuto, kad nekontroliuoja savo valgymo, persivalgymo epizodų dienų skaičius, priverstinai sukeltas vėmimas statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Norint išsiaiškinti, kiek moterų ir vyrų taiko kompensacinį elgesį, kuris susijęs su kontrolės praradimu, pasitelkiama aprašomoji statistika (žr. 11 priedą, 1 lentelę). Nustatyta, kad moterų ir vyrų kompensacinis elgesys, susijęs su kontrolės praradimu, skiriasi: 49-ios (48,5 proc.) moterys ir 40 (44,4 proc.) vyrų valgė, kitų žmonių nuomone, labai daug maisto. Iš 49-ių moterų, 35-ios pajuto, kad nekontroliuoja savo valgymo proceso. Tuo tarpu iš 40-ies vyrų, kad nekontroliuoja savo valgymo, pajuto 22-u. Per pastarąsias 28 dienas maždaug 4,5 dienos moterims pasitaikė tokių persivalgymo epizodų, t. y. jos valgė labai daug maisto ir pajuto, kad nekontroliuoja valgymo proceso. Vyrams tokių persivalgymo epizodų pasitaikė maždaug 3,7 dienos. Šiame tyrime atskleista, kad 4-ios (4 proc.) moterys ir 1-as (1 proc.) vyras taiko tokį kompensacinį elgesį, kaip priverstinai sukeltas išsivėmimas, siekdami kontroliuoti savo kūno formas ir svorį. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 13-a (12,9 proc.) moterų per pastarąsias 28 dienas vartojo vidurių

laisvinamuosius preparatus, siekdamas kontroliuoti savo kūno formas ar svorį. Šioje imtyje vyrų, kurie būtų vartoję vidurių laisvinamuosius preparatus, nepasitaikė. Nustatyta, kad 40 (44,4 proc.) vyrų ir 33-ys (32,7 proc.) moterys sportavo, siekdami kontroliuoti savo kūno svorį, formas ar sudeginti riebalus ir kalorijas. Galima teigti, kad moterims kompensacinis elgesys, susijęs su kontrolės praradimu būdingas labiau valgant per didelį maisto kiekį. Tuo tarpu vyrų kompensacinis elgesys susijęs su kontrolės praradimu irgi būdingas labiau valgant per didelį maisto kiekį. Moterų (48,5 proc.) ir vyrų (44,4 proc.) didelio maisto kiekio suvartojimas mažai skiriasi. Vyrų, siekdami kontroliuoti savo kūno svorį ir formas ar sudeginti riebalus ir kalorijas, dažniau sportuoja, bet dažniau ir persivalgo. Moterys, siekdamas kontroliuoti savo kūno formas ir svorį, rečiausiai renkasi priverstinai sukeltą išsivėmimą. Tai mažiausiai būdinga ir vyrams, jie retai renkasi ir vidurių laisvinamųjų preparatų vartojimą, siekdami kontroliuoti savo kūno formas ar svorį.

Apibendrinant galima teigti, kad moterims jų fizinė išvaizda yra ypač svarbi, jos perdėtai susirūpinusios dėl savo svorio nei vyrai. Moterys labiau nepatenkintos savo apatine kūno dalimi (sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis) ir svoriu nei vyrai. Jos labiau linkusios į sutrikusio valgymo elgesį: riboja valgymą, perdėtai skiria dėmesio valgymui, skaičiuoja kalorijas, labiau nepatenkintos savo kūno formomis ir svoriu, jaučia nepasitenkinimą žvelgdamos į savo kūną ir nori numesti svorio. Moterys dažniau nei vyrai vartoja vidurių laisvinamuosius preparatus, siekdamas kontroliuoti savo kūno formas ar svorį. Tuo tarpu vyrai, siekdami kontroliuoti savo kūno svorį ir formas ar sudeginti riebalus ir kalorijas daugiau nei moterys sportuoja. Didelio maisto kiekio suvartojimas panašiai būdingas tiek moterims, tiek vyrams.

3.2. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas šeiminių padėties aspektu

Kitas šio darbo uždavinys – palyginti jaunų suaugusiųjų nuostatas dėl savo išvaizdos šeiminių padėties aspektu. Šios nuostatos šeiminių padėties aspektu lygintos taikant Mann-Whitney rangų sumų kriterijų *U*. Klausimyne pateiktas klausimas apie šeiminių padėčių ir galimybę pasirinkti vieną atsakymo variantą: vedęs / ištekėjusi, nevedęs / neištekėjusi, išsiskyręs / išsiskyrusi, turiu partnerį(-ę) ir gyvenu su juo / ja, turiu partnerį(-ę), bet negyvenu su juo/ja. Išanalizavus kitų mokslininkų atliktus nuostatų dėl savo išvaizdos tyrimus (Laus, Almeda & Klos, 2018; Miškinytė ir Bagdonas, 2010), keliama hipotezė, kad partnerio neturintys asmenys labiau nepatenkinti savo išvaizda nei partnerį turintieji. Remiantis šio tyrimo rezultatais, į grupę „turi partnerę/-į“ patenka susituokę ir partnerį turintys (nesvarbu, gyvena kartu ar ne) asmenys, į grupę „neturi partnerės/-io“ – išsiskyrę ir nesusituokę asmenys. Pirmiausia pristatomi moterų, turinčių partnerį ar jo neturinčių, rezultatai. 6 lentelėje pateiktas moterų, turinčių partnerį ar jo neturinčių, nuostatų dėl savo išvaizdos palyginimas.

6 lentelė. Moterų nuostatų dėl savo išvaizdos palyginimas šeiminių padėties aspektu

Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Turi partnerį (rangų vidurkiai) N = 66 (65,3 proc.)	Neturi partnerio (rangų vidurkiai) N = 35 (34,7 proc.)	U	Z	p
Išvaizdos vertinimas	55,52	42,47	856,500	-2,133	0,033*
Orientacija į išvaizdą	51,18	50,66	1143,000	0-,086	0,932
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	48,37	55,96	914,500	-1,277	0,202
Savo kūno svorio vertinimas	53,90	45,53	981,500	-1,369	0,171
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	47,36	57,87	963,500	-1,721	0,085

*p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001

Tyrimas atskleidė, kad moterų išvaizdos vertinimas šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai skiriasi ($p < 0,033$). Moterys, neturinčios partnerio, labiau nepatenkintos savo išvaizda nei partnerį turinčiosios. Moterų rūpinimasis savo išvaizda, susirūpinimas dėl per didelio savo svorio, savo kūno svorio vertinimas ir pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria. Siekiant suprasti, ar skiriasi moterų, kurios turi partnerį ir jo neturi, pasitenkinimas paskiromis savo kūno dalimis, taikomas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus *U*. Nustatyta, kad moterų pasitenkinimas paskiromis savo kūno dalimis šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria (žr. 11 priedą, 2 lentelę). Siekiant palyginti vyrų nuostatas dėl savo išvaizdos šeiminių padėties aspektu, taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus *U*. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad vyrų nuostatos dėl savo išvaizdos šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria (žr. 11 priedą, 3 lentelę). Siekiant suprasti, ar skiriasi vyrų, turinčių partnerę, ar jos neturinčių, pasitenkinimas konkurečiomis kūno dalimis, taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus *U*. Nustatyta, kad vyrų pasitenkinimas paskiromis kūno dalimis šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria (žr. 11 priedą, 4 lentelę).

Kita užduoties dalis buvo palyginti jaunų suaugusiųjų polinkį į sutrikusio valgymo elgesį šeiminių padėties aspektu. Siekiant palyginti moterų polinkį į sutrikusio valgymo elgesį šeiminių padėties aspektu, taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus *U*. 7 lentelėje palygintas moterų, kurios turi partnerį ar jo neturi, polinkis į sutrikusio valgymo elgesį.

7 lentelė. Moterų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas šeiminių padėties aspektu

Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį subskalės	Turi partnerį (rangų vidurkiai) N = 66 (65,3 proc.)	Neturi partnerio (rangų vidurkiai) N = 35 (34,7 proc.)	U	Z	p
Apribojimas	47,84	56,96	946,500	-1,493	0,135
Perdėtas dėmesys valgymui	46,79	58,94	877,000	-2,007	0,045*
Susirūpinimas dėl savo kūno formų	49,39	54,04	1048,500	-0,760	0,447
Susirūpinimas dėl savo kūno svorio	50,79	51,40	1141,000	-0,100	0,920
Bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	48,92	54,91	1018,000	-0,978	0,328

*p <0,05; **p <0,01; ***p <0,001

Remiantis 7 lentelėje pateiktais duomenimis, moterų perdėtas dėmesys valgymui šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai skiriasi: tos, kurios neturi partnerio, perdėtai dėmesio skiria valgymui nei partnerį turinčiosios ($p < 0,045$). Moterų valgymo apribojimas, susirūpinimas dėl kūno formų, svorio ir bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Siekiant palyginti vyrų polinkį į sutrikusio valgymo elgesį šeiminių padėties aspektu, taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus U . 8 lentelėje palygintas vyrų, kurie turi partnerę ar jos neturi, polinkis į sutrikusio valgymo elgesį.

8 lentelė. Vyrų polinkio į sutrikusį valgymo elgesį palyginimas šeiminių padėties aspektu

Polinkio į sutrikusį valgymo elgesį subskalės	Turi partnerę (rangų vidurkiai) $N = 61$ (67,8 proc.)	Neturi partnerės (rangų vidurkiai) $N = 29$ (32,2 proc.)	U	Z	p
Apribojimas	43,68	49,33	773,500	-0,977	0,328
Perdėtas dėmesys valgymui	44,62	47,34	831,000	-0,498	0,619
Susirūpinimas dėl savo kūno formų	43,23	50,28	746,000	-1,198	0,231
Susirūpinimas dėl savo kūno svorio	41,65	53,60	649,500	-2,045	0,041*
Bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	42,85	51,07	723,000	-1,395	0,163

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Remdamiesi 8 lentelėje pateiktais duomenimis, galime teigti, kad vyrų susirūpinimas dėl savo svorio šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai skiriasi ($p < 0,041$): vyrai, neturintys partnerės, labiau susirūpinę dėl savo svorio nei partnerę turintieji. Vyrų valgymo apribojimas, perdėtas dėmesys valgymui, susirūpinimas savo kūno formomis ir bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Apibendrinant galima teigti, kad partnerio neturinčios moterys yra labiau nepatenkintos savo išvaizda nei partnerį turinčiosios. Moterų rūpinimasis savo išvaizda, perdėtas susirūpinimas dėl savo svorio, kūno svorio vertinimas ir pasitenkinimas paskiromis kūno dalimis šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria. Šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria ir vyrų nuostatos dėl savo išvaizdos ir pasitenkinimo paskiromis kūno dalimis. Partnerio neturinčios moterys perdėtai dėmesio skiria valgymui, tuo tarpu partnerės neturintys vyrai labiau susirūpinę dėl savo svorio. Moterų valgymo apribojimas, susirūpinimas dėl kūno formų ir svorio šeiminių padėties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria. Statistiškai reikšmingai šeiminių padėties aspektu nesiskiria ir vyrų valgymo apribojimas, perdėtas dėmesys valgymui ir susirūpinimas dėl savo kūno formų.

3.3. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas pagal kūno masės indeksą

Trečias šio tyrimo uždavinys – palyginti nuostatas dėl savo išvaizdos ir kūno masės indeksą; polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir kūno masės indeksą. Pirmiausia palyginsime nuostatas dėl savo išvaizdos pagal kūno masės indeksą moterų imtyje. Šiuo atveju taikytas neparametrinis Kruskall-Wallis kriterijus. Atliekant tyrimą dalyvių prašyta pateikti informaciją apie jų svorį ir ūgį. Remiantis svorio ir ūgio duomenimis, pagal formulę apskaičiuotas kūno masės indeksas (žr. Įvertinimo būdai). 9 lentelėje pateiktas moterų nuostatų dėl savo išvaizdos palyginimas pagal kūno masės indeksą.

9 lentelė. Moterų nuostatų dėl savo išvaizdos palyginimas pagal kūno masės indeksą

Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Per mažas svoris (rangų vidurkiai) N = 22 (21,8 proc.)	Normalus svoris (rangų vidurkiai) N = 61 (60,4 proc.)	Antsvoris (rangų vidurkiai) N = 11 (10,9 proc.)	Nutukimas (rangų vidurkiai) N = 7 (6,9 proc.)	χ^2	p
Išvaizdos vertinimas	66,30	50,77	26,05	44,14	14,405	0,002**
Orientacija į išvaizdą	64,77	49,43	40,91	37,21	7,910	0,048*
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	48,64	47,93	68,73	57,36	5,201	0,158
Savo kūno svorio vertinimas	24,61	49,77	87,00	88,07	48,685	0,000***
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	58,68	53,39	30,14	38,86	8,720	0,033*

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Remiantis tyrimo dalyvių pateiktais duomenimis, nustatyta, kad moterys, kurių svoris yra per mažas, labiau patenkintos savo išvaizda ($p < 0,002$) ir paskiromis kūno dalimis ($p < 0,033$), perdėtai rūpinasi savo išvaizda ($p < 0,048$). Viršsvorio turinčios moterys savo svorį vertina kaip didesnę ($p < 0,000$). Moterų susirūpinimas dėl per didelio savo svorio pagal kūno masės indeksą statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Siekiant palyginti vyrų nuostatas dėl savo išvaizdos pagal kūno masės indeksą, taikytas neparametrinis Kruskall-Wallis kriterijus. 10 lentelėje pateikti vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos lygintų trijų grupių vidurkiai, nes šioje imtyje per mažą svorį turinčių vyrų nepasitaikė.

10 lentelė. Vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos palyginimas pagal kūno masės indeksą

Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Normalus svoris (rangų vidurkiai) N = 43 (47,8 proc.)	Antsvoris (rangų vidurkiai) N = 38 (42,2 proc.)	Nutukimas (rangų vidurkiai) N = 9 (10 proc.)	χ^2	p
Išvaizdos vertinimas	55,38	40,47	19,50	16,537	0,000***
Orientacija į išvaizdą	45,56	44,63	48,89	0,194	0,907
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	35,23	54,09	58,28	13,056	0,001**
Savo kūno svorio vertinimas	27,00	58,53	78,89	51,343	0,000***
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	54,81	39,62	25,83	12,526	0,002**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Tyrimas atskleidė, kad vyrų išvaizdos vertinimas ($p < 0,000$), susirūpinimas dėl per didelio savo kūno svorio ($p < 0,001$) ir pasitenkinimas konkrečiomis savo kūno dalimis ($p < 0,002$) pagal kūno masės indeksą statistiškai reikšmingai skiriasi. Vyrai, kurių svoris normalus, yra labiau patenkinti savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis. Viršsvorio turintys vyrai labiau susirūpinę dėl per didelio savo svorio ($p < 0,001$), jį vertina kaip didesnę ($p < 0,000$). Vyrų rūpinimasis savo išvaizda pagal kūno masės indeksą statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Tyrimo tikslas palyginti polinkį į sutrikusio valgymo elgesį pagal kūno masės indeksą. Pirmiausia pateiksime moterų palyginimo rezultatus. Siekiant patikrinti moterų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir kūno masės indekso sąsajas, taikytas neparametrinis Kruskal-Wallis kriterijus. 11 lentelėje pateikti moterų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį lygintų grupių vidurkiai.

11 lentelė. Moterų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas pagal kūno masės indeksą

Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį subskalės	Per mažas svoris (rangų vidurkiai) N = 22 (21,8 proc.)	Normalus svoris (rangų vidurkiai) N = 61 (60,4 proc.)	Antsvoris (rangų vidurkiai) N = 11 (10,9 proc.)	Nutukimas (rangų vidurkiai) N = 7 (6,9 proc.)	χ^2	p
Apribojimas	51,36	47,99	58,73	63,68	2,794	0,424
Perdėtas dėmesys valgymui	39,89	49,69	71,05	65,86	10,475	0,015*
Susirūpinimas dėl savo kūno formų	34,02	50,98	75,45	66,07	16,915	0,001**
Susirūpinimas dėl savo kūno svorio	31,36	50,77	75,41	76,36	22,822	0,000***
Bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	37,14	50,04	71,55	70,64	13,550	0,004**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Remdamiesi 11 lentelėje pateiktais duomenimis, galime teigti, kad viršsvorio turinčios moterys labiau linkusios į sutrikusio valgymo elgesį ($p < 0,004$). Jos perdėtai dėmesio skiria

valgymui ($p < 0,015$), perdėtai susirūpinusios dėl savo kūno formų ($p < 0,001$) ir svorio ($p < 0,000$). Moterų valgymo apribojimas pagal kūno masės indeksą statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Siekiant patikrinti vyrų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir kūno masės indekso sąsajas, taikytas neparаметrinis Kruskal-Wallis kriterijus. 12 lentelėje pateikti vyrų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį lygintų trijų grupių vidurkiai, nes šioje imtyje per mažą svorį turinčių vyrų nepasitaikė.

12 lentelė. Vyrų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį palyginimas pagal kūno masės indeksą

Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį subskalės	Normalus svoris (rangų vidurkiai) $N = 43$ (47,8 proc.)	Antsvoris (rangų vidurkiai) $N = 38$ (42,2 proc.)	Nutukimas (rangų vidurkiai) $N = 9$ (10 proc.)	χ^2	p
Apribojimas	38,64	48,93	63,78	8,348	0,015*
Perdėtas dėmesys valgymui	34,35	52,68	68,44	20,513	0,000***
Susirūpinimas dėl savo kūno formų	31,77	56,26	65,67	23,775	0,000***
Susirūpinimas dėl savo kūno svorio	34,65	52,86	66,28	16,372	0,000***
Bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	33,14	54,08	68,33	20,620	0,000***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Remdamiesi 12 lentelėje pateiktais duomenimis, galime teigti, kad vyrų polinkis į sutrikusio valgymo elgesį pagal kūno masės indeksą skiriasi ($p < 0,000$). Vyrai, turintys viršsvorio, labiau linkę riboti savo valgymą ($p < 0,015$) ir perdėtai dėmesio skiria valgymui ($p < 0,000$), perdėtai susirūpinę dėl savo kūno formų ($p < 0,000$) bei svorio ($p < 0,000$).

Apibendrinant galima teigti, kad moterys, kurių svoris per mažas, labiau patenkintos savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis, labiau ja rūpinasi. Vyrai, kurių svoris yra normalus, labiau patenkinti savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis. Viršsvorio turinčios moterys savo svorį vertina kaip didesnę. Viršsvorio turintys vyrai perdėtai susirūpinę dėl savo svorio, jį vertina kaip didesnę. Moterų susirūpinimas dėl per didelio savo svorio pagal kūno masės indeksą statistiškai reikšmingai nesiskiria. Vyrų rūpinimasis savo išvaizda pagal kūno masės indeksą statistiškai reikšmingai nesiskiria. Viršsvorio turinčios moterys perdėtai dėmesio skiria valgymui, perdėtai rūpinasi dėl savo kūno formų ir svorio. Moterų valgymo apribojimas pagal kūno masės indeksą statistiškai reikšmingai nesiskiria. Viršsvorio turintys vyrai labiau linkę riboti savo valgymą, perdėtai dėmesio skiria valgymui, perdėtai susirūpinę dėl savo kūno formų ir svorio. Pastebėta, kad viršsvorio turintys vyrai ir moterys labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį.

3.4. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajos su polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį

Ketvirtas uždavinys – nustatyti, kaip jaunų suaugusiųjų nuostatos dėl savo išvaizdos susijusios su polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį. Norint nustatyti, ar nuostatos dėl savo išvaizdos ir polinkis į sutrikusio valgymo elgesį yra susiję, apskaičiuojamas Spearman ranginės koreliacijos koeficientas. 13 lentelėje pateiktos nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajos.

13 lentelė. Nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajos

Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	
	r_s	
Išvaizdos vertinimas	-0,47**	
Orientacija į išvaizdą	0,31**	
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	-0,34**	
Savo kūno svorio vertinimas	0,53**	
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	-0,54**	

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Nustatyti statistiškai reikšmingi nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį tarpusavio ryšiai ($p < 0,01$). Galima teigti, kad jauni suaugusieji, mažiau besirūpinantys savo išvaizda, mažiau linkę ir į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = 0,31$). Mažiau savo kūno svorio vertinimu susirūpinę tyrimo dalyviai yra mažiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = 0,53$). Labiau savo išvaizda nepatenkintiems asmenims būdingesnis sutrikęs valgymo elgesys ($r_s = -0,47$). Be to, nustatyta, kad jauni suaugusieji, kurie yra labiau susirūpinę per dideliu savo kūno svoriu ($r_s = -0,34$), labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį. Konkrečiomis savo kūno dalimis nepatenkinti vyrai ir moterys labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = -0,54$).

Siekiant išsiaiškinti, ar atskirai moterų ir vyrų imtyje egzistuoja nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį tarpusavio ryšys, skaičiuojamas Spearman ranginės koreliacijos koeficientas. 14 lentelėje pristatomos moterų ir vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajos.

14 lentelė. Moterų ir vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajos

Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	
	Moterys	Vyrai
	r_s	r_s
Išvaizdos vertinimas	-0,60**	-0,42**
Orientacija į išvaizdą	0,06	0,24**
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	0,74**	0,61**
Savo kūno svorio vertinimas	0,60**	0,50**
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	-0,63**	-0,47**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Remdamiesi 14 lentelėje pateiktais duomenimis, galime teigti, kad nustatyti statistiškai reikšmingi moterų ir vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį tarpusavio ryšiai. Be to, lentelėje pateikti duomenys atskleidžia, kad ryšys tarp nuostatų dėl savo išvaizdos ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį stipresnis moterų, o ne vyrų imtyje. Pirmiausia aptarsime moterų rezultatus. Mažiau per dideliu savo svoriu besirūpinančios moterys mažiau linkusios ir į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = 0,74$). Be to, mažiau savo kūno svorio vertinimu besirūpinančios moterys mažiau linkusios į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = 0,60$). Labiau savo išvaizda nepatenkintoms moterims būdingesnis sutrikusio valgymo elgesys ($r_s = -0,60$), kaip ir konkrečiomis kūno dalimis labiau nepatenkintos moterys labiau linkusios į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = -0,63$). Moterų rūpinimasis savo išvaizda nesusijęs su polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį.

Dabar aptarsime vyrų rezultatus. Mažiau savo išvaizda besirūpinantys vyrai mažiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = 0,24$). Į sutrikusio valgymo elgesį mažiau linkę ir dėl per didelio savo svorio išgyvenantys vyrai ($r_s = 0,61$). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad savo kūno svorio vertinimu mažiau besirūpinantys jauni vyrai mažiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = 0,50$). Be to, nustatytas neigiamas koreliacijos ryšys. Labiau savo išvaizda nepatenkinti vyrai labiau linkę ir į sutrikusio valgymo elgesį ($r_s = -0,42$). Į sutrikusio valgymo elgesį labiau linkę ir konkrečiomis savo kūno dalimis nepatenkinti vyrai ($r_s = -0,47$).

3.5. Jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajos su perfekcionizmo išraiška

Penktas šio tyrimo uždavinys – nustatyti nuostatų dėl savo išvaizdos ir perfekcionizmo išraiškos tarpusavio sąsajas. Norint įvertinti nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajas su perfekcionizmo išraiška, skaičiuojamas Spearman ranginės koreliacijos koeficientas. 15 lentelėje pateiktos jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – nuostatų dėl savo išvaizdos ir perfekcionizmo išraiškos sąsajos.

15 lentelė. Nuostatų dėl savo išvaizdos ir perfekcionizmo išraiškos sąsajos

Perfekcionizmo subskalės Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Nelankstusis	Savikritiškas	Narcisistinis
	r_s	r_s	r_s
Išvaizdos vertinimas	-0,30**	-0,49**	-0,11
Orientacija į išvaizdą	0,36**	0,29**	0,29**
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	0,43**	0,53**	0,30**
Savo kūno svorio vertinimas	0,10	0,14	0,09
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	-0,35**	-0,56**	-0,19**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Nustatytas statistiškai reikšmingas jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos ir nelankščiojo, savikritiškojo bei narcisistinio perfekcionizmo ($p < 0,01$) tarpusavio ryšys. Pirmiausia

aptarsime nuostatų dėl savo išvaizdos ir nelanksčiojo perfekcionizmo sąsajas. Asmenims, kurie labiau patenkinti savo išvaizda, nelankstusis perfekcionizmas mažiau būdingas ($r_s = -0,30$). Jis mažiau būdingas ir jauniems suaugusiesiems, kurie labiau patenkinti konkrečiomis savo kūno dalimis ($r_s = -0,35$). Tuo tarpu asmenims, kurie labiau rūpinasi savo išvaizda, nelankstusis perfekcionizmas būdingesnis ($r_s = 0,36$). Kaip ir asmenims, kurie susirūpinę dėl per didelio savo kūno svorio ($r_s = 0,43$). Savo kūno svorio vertinimas ir nelankstusis perfekcionizmas tarpusavyje nesusiję.

Aptarsime nuostatų dėl savo išvaizdos ir savikritiškojo perfekcionizmo sąsajas. Remdamiesi 15 lentelėje pateiktais duomenimis galime teigti, kad asmenims, kurie labiau patenkinti savo išvaizda, mažiau būdingas savikritiškas perfekcionizmas ($r_s = -0,49$). Jis mažiau būdingas ir labiau konkrečiomis savo kūno dalimis patenkintiems jauniems suaugusiesiems ($r_s = -0,56$). Tuo tarpu asmenims, kurie labiau rūpinasi savo išvaizda, savikritiškas perfekcionizmas yra būdingesnis ($r_s = 0,29$), kaip ir asmenims, kurie labiau susirūpinę dėl per didelio savo svorio ($r_s = 0,53$). Savo kūno svorio vertinimas ir savikritiškas perfekcionizmas tarpusavyje nesusiję. Šio darbo autorė pastebėjo, kad savikritiškojo perfekcionizmo koreliacijos ryšiai su susirūpinimu dėl per didelio savo kūno svorio, išvaizdos vertinimu ir pasitenkinimu konkrečiomis savo kūno dalimis yra glaudžiausi. Galima daryti prielaidą, kad jauniems suaugusiesiems, kurie labiau susirūpinę dėl per didelio svorio, yra mažiau patenkinti savo išvaizda ir konkrečiomis savo kūno dalimis, savikritiškas perfekcionizmas būdingesnis.

Šiame tyrime skaičiuotos nuostatų dėl savo išvaizdos ir narcisistinio perfekcionizmo koreliacijos. 15 lentelėje pateikti duomenys atskleidžia, kad asmenims, kurie labiau rūpinasi savo išvaizda, būdingesnis narcisistinis perfekcionizmas ($r_s = 0,29$), kaip ir asmenims, kurie susirūpinę dėl per didelio savo svorio ($r_s = 0,30$). Tuo tarpu jauniems suaugusiesiems, kurie labiau patenkinti konkrečiomis savo kūno dalimis, narcisistinis perfekcionizmas mažiau būdingas ($r_s = -0,19$). Išvaizdos vertinimas ir narcisistinis perfekcionizmas, savo kūno svorio vertinimas ir narcisistinis perfekcionizmas tarpusavyje nesusiję. Pastebėta, kad narcisistinio perfekcionizmo koreliacijos ryšiai su išvaizdos vertinimu ir pasitenkinimu konkrečiomis savo kūno dalimis yra silpniausi. Taigi galima daryti prielaidą, kad jaunų suaugusiųjų grupėje narcisistinis perfekcionizmas mažiausiai išreikštas.

Siekiant įvertinti atskirai moterų ir vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajas su perfekcionizmo išraiška, skaičiuojamas Spearman ranginės koreliacijos koeficientas. 16 lentelėje pateiktos atskirai moterų ir vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajos su perfekcionizmo išraiška.

16 lentelė. Moterų ir vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos ir perfekcionizmo išraiškos sąsajos

Perfekcionizmo subskalės	Moterys			Vyrai		
	Nelankstusis	Savikritiškasis	Narcisistinis	Nelankstusis	Savikritiškasis	Narcisistinis
	<i>r_s</i>	<i>r_s</i>	<i>r_s</i>	<i>r_s</i>	<i>r_s</i>	<i>r_s</i>
Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės						
Išvaizdos vertinimas	-0,27**	-0,53**	-0,13	-0,35**	-0,48**	-0,11
Orientacija į išvaizdą	0,32**	0,13	0,30**	0,38**	0,20	0,33**
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	0,39**	0,50**	0,30**	0,42**	0,42**	0,45**
Savo kūno svorio vertinimas	0,024	0,13	0,01	0,21	0,18	0,17
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	-0,28**	-0,59**	-0,24*	-0,40**	-0,53**	-0,12**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Pirmiausia aptarsime moterų nuostatų dėl savo išvaizdos ir perfekcionizmo sąsajas. Pastebėta, kad stipriausi koreliacijos ryšiai yra tarp nuostatų dėl savo išvaizdos ir savikritiškojo perfekcionizmo. 16 lentelėje pateikti duomenys atskleidžia, kad moterims, kurios labiau patenkintos savo išvaizda, savikritiškasis perfekcionizmas mažiau būdingas ($r_s = -0,53$). Jis mažiau būdingas ir labiau konkrečiomis savo kūno dalimis patenkintoms moterims ($r_s = -0,59$). Tuo tarpu moterims, kurios labiau susirūpinusios dėl per didelio savo svorio, jis būdingesnis ($r_s = 0,50$). Tyrimas atskleidė, kad moterų rūpinimasis savo išvaizda ir savikritiškasis perfekcionizmas nesusiję, kaip nesusijęs ir su moterų savo kūno svorio vertinimu. Remiantis tyrimo duomenimis, galima daryti prielaidą, kad moterų nuostatos dėl savo išvaizdos mažiausiai susijusios su narcisistiniu perfekcionizmu.

Aptarsime vyrų nuostatų dėl savo išvaizdos ir perfekcionizmo sąsajas. Atlikus tyrimą nustatyta, kad savo išvaizda labiau patenkintiems vyrams mažiau būdingas savikritiškasis perfekcionizmas ($r_s = -0,48$), kaip ir vyrams, kurie labiau patenkinti konkrečiomis savo kūno dalimis ($r_s = -0,53$). Remiantis 16 lentelėje pateiktais duomenimis, nustatytas toks teigiamas ryšys: dėl per didelio svorio susirūpinusiems vyrams savikritiškasis perfekcionizmas labiau būdingas ($r_s = 0,42$). Nustatyta, kad vyrų rūpinimasis savo išvaizda ir savikritiškasis perfekcionizmas tarpusavyje nesusiję, su šiuo perfekcionizmu nesusijęs ir vyrų savo kūno svorio vertinimas.

Apibendrinant galima teigti, kad jaunų suaugusiųjų nuostatos dėl savo išvaizdos labiausiai susijusios su savikritiškuoju perfekcionizmu. Pastebėta, kad moterims ir vyrams, kurie labiau nepatenkinti savo išvaizda ir konkrečiomis savo kūno dalimis, jis labiau būdingas. Remiantis tyrimo duomenimis, galima daryti prielaidą, kad moterų nuostatos dėl savo išvaizdos su savikritiškuoju perfekcionizmu susijusios labiau nei vyrų.

3.6. Jaunų suaugusiųjų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajos su perfekcionizmo išraiška

Atliekant šią užduotį siekta įvertinti polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo išraiškos sąsajas. Tuo tikslu skaičiuotas Spearman ranginės koreliacijos koeficientas. 17 lentelėje pateiktas jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – įvertintas polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo įverčių ryšys.

17 lentelė. Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo išraiškos sąsajos

Perfekcionizmo subskalės	Nelankstusis	Savikritiškasis	Narcizinis
	<i>r_s</i>	<i>r_s</i>	<i>r_s</i>
Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį subskalės			
Apribojimas	0,36**	0,36**	0,25**
Perdėtas dėmesys valgymui	0,46**	0,58**	0,39**
Susirūpinimas dėl savo kūno formų	0,44**	0,60**	0,31**
Susirūpinimas dėl savo kūno svorio	0,38**	0,55**	0,31**
Bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	0,45**	0,57**	0,34**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Nustatytas teigiamas statistiškai reikšmingas polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo išraiškos ryšys ($p < 0,01$). Teigiamas koreliacijos koeficientas rodo tiesioginę kintamųjų priklausomybę: vienam kintamajam didėjant, didėja ir kitas kintamasis. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad jauni suaugusieji, kurie labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį, pasižymi ryškesne perfekcionizmo išraiška ir atvirkščiai.

Pirmiausia aptarsime polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir nelanksčiojo perfekcionizmo sąsajas. Remdamiesi 17 lentelėje pateiktais duomenimis, galime teigti, kad nustatytas stipresnis perdėtas dėmesys valgymui ir nelanksčiojo perfekcionizmo tarpusavio ryšys ($r_s = 0,46$). Taigi nelankstusis perfekcionizmas labiau būdingas asmenims, kurie perdėtai susirūpinę dėl savo svorio. Kaip ir jauniems suaugusiesiems, kurie riboja savo valgymą ($r_s = 0,36$). Pastebėta, kad valgymo ribojimas ir nelankstusis perfekcionizmas mažiausiai susiję.

Nustatytas glaudus polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir savikritiškojo perfekcionizmo tarpusavio ryšys. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad savikritiškasis perfekcionizmas labiau būdingas asmenims, kurie perdėtai susirūpinę dėl savo kūno formų ($r_s = 0,60$), valgymo ($r_s = 0,58$) ir svorio ($r_s = 0,55$). Savikritiškasis perfekcionizmas mažiausiai susijęs su valgymo ribojimu ($r_s = 0,36$). Pastebėta, kad savikritiškasis perfekcionizmas labiau būdingas į sutrikusio valgymo elgesį linkusiems asmenims ($r_s = 0,57$).

Aptarsime polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir narcisistinio perfekcionizmo sąsajas. Narcisistinis perfekcionizmas labiausiai susijęs su perdėtu dėmesiu valgymui ($r_s = 0,39$): perdėtą dėmesį maistui skiriantiems asmenims narcisistinis perfekcionizmas labiau būdingas. Silpniausias

ryšys nustatytas tarp narcisistinio perfekcionizmo ir valgymo ribojimo ($r_s = 0,25$). Galima daryti prielaidą, kad silpniausia koreliacija yra tarp polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir narcisistinio perfekcionizmo ($r_s = 0,34$).

Siekiant įvertinti atskirai moterų ir vyrų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo išraiškos sąsajas, skaičiuotas Spearman ranginės koreliacijos koeficientas. 18 lentelėje pateiktos moterų ir vyrų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajos su perfekcionizmo išraiška.

18 lentelė. Moterų ir vyrų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo išraiškos sąsajos

Perfekcionizmo subskalės	Moterys			Vyrai		
	Nelankstusis	Savikritiškasis	Narcisistinis	Nelankstusis	Savikritiškasis	Narcisistinis
	r_s	r_s	r_s	r_s	r_s	r_s
Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį subskalės						
Apribojimas	0,42**	0,42**	0,28**	0,28**	0,23**	0,24**
Orientacija į išvaizdą	0,41**	0,55**	0,30**	0,50**	0,58**	0,53**
Susirūpinimas dėl savo kūno formų	0,41**	0,60**	0,30**	0,46**	0,52**	0,31**
Susirūpinimas dėl savo kūno svorio	0,34**	0,50**	0,28**	0,41**	0,51**	0,33**
Bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	0,43**	0,58**	0,33**	0,45**	0,48**	0,36**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Pirmiausia aptarsime moterų polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo sąsajas. Nustatyta, kad stipriausia yra moterų susirūpinimo dėl savo kūno formų ir savikritiškojo perfekcionizmo koreliacija ($r_s = 0,60$). Taigi savo kūno formomis susirūpinusioms moterims labiau būdingas savikritiškasis perfekcionizmas. Jis mažiausiai moterų atveju susijęs su valgymo apribojimu ($r_s = 0,42$). Moterų valgymo ribojimas mažiausiai susijęs ir su narcisistiniu perfekcionizmu ($r_s = 0,28$). Atskleista, kad moterų polinkis į sutrikusio valgymo elgesį labiausiai susijęs su savikritiškojo perfekcionizmu ($r_s = 0,58$).

Aptarsime vyrų polinkį į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo sąsajas. Remdamiesi 18 lentelėje pateiktais duomenimis, galime teigti, kad vyrų valgymo ribojimas mažiausiai susijęs su perfekcionizmo apraiška (nelanksčiojo perfekcionizmo $r_s = 0,28$; savikritiškojo – $r_s = 0,23$; narcisistinio – $r_s = 0,24$). Nustatyta, kad stipriausia yra vyrų perdėto dėmesio valgymui ir savikritiškojo perfekcionizmo koreliacija ($r_s = 0,58$). Taigi vyrams, kurie perdėtai dėmesio skiria valgymui, būdingesnis savikritiškasis perfekcionizmas. Jiems būdingas ir narcisistinis perfekcionizmas ($r_s = 0,53$). Atskleista, kad vyrų polinkis į sutrikusio valgymo elgesį labiausiai susijęs su savikritiškojo perfekcionizmu ($r_s = 0,48$).

Apibendrinant galima teigti, kad polinkis į sutrikusio valgymo elgesį glaudžiausiai susijęs su savikritiškoju perfekcionizmu. Jis būdingesnis jauniems suaugusiesiems, kurie perdėtai dėmesio skiria valgymui bei perdėtai susirūpinę dėl savo kūno formų. Pastebėta, kad perfekcionizmas silpniausiai susijęs su jaunų suaugusiųjų valgymo ribojimu. Matoma tendencija, kad savikritiškasis perfekcionizmas būdingesnis moterims, kurios labiau susirūpinusios dėl savo kūno formų, ir vyrams, kurie perdėtai dėmesio skiria valgymui. Be to, nustatyta, kad moterų bendro polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir savikritiškojo perfekcionizmo ryšys yra stipresnis nei vyrų.

3.7. Jaunų suaugusiųjų išvaizdos vertinimo prognostiniai rodikliai

Paskutinis šio tyrimo uždavinys – nustatyti prognostinius išvaizdos vertinimo rodiklius. Išvaizdos vertinimo subskalė leidžia įvertinti pasitenkinimą /nepasitenkinimą savo išvaizda. Siekiant išsiaiškinti, kaip išvaizdos vertinimas susijęs su amžiumi, polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį bei perfekcionizmo išraiška, taikyta tiesinė regresinė analizė. 19 lentelėje pateikti išvaizdos vertinimo prognostiniai rodikliai.

19 lentelė. Išvaizdos vertinimo priklausomybė nuo amžiaus, polinkio į sutrikusio valgymo elgesį bei perfekcionizmo išraiškos

a. Priklausomasis kintamasis: išvaizdos vertinimas					
	R	R²	Koreguotasis R²	F	p
Regresija	0,663	0,440	0,425	29,063	0,000^b
	B	Beta koeficientas	t	VIF	p
(Konstanta)	32,478		12,747		0,000
Amžius	-0,172	-0,151	-2,587	1,124	0,010
Polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	-0,063	-0,323	-4,455	1,669	0,000
Nelankstusis perfekcionizmas	0,046	0,058	0,630	2,845	0,530
Savikritiškasis perfekcionizmas	-0,263	-0,615	-6,333	3,119	0,000
Narcisistinis perfekcionizmas	0,228	0,383	4,792	2,106	0,000

b. Prognostiniai rodikliai: (Konstanta), Amžius, Polinkis į sutrikusį valgymo elgesį, Nelankstusis perfekcionizmas, Savikritiškasis perfekcionizmas, Narcisistinis perfekcionizmas

Remiantis 19 lentelėje pateiktais duomenimis, matyti, kad $R^2 = 0,440$, tai atskleidžia, kad amžius, polinkis į sutrikusio valgymo elgesį, nelankstusis, savikritiškasis ir narcisistinis perfekcionizmas paaiškina išvaizdos vertinimą dispersijos 44 proc. Šiuo atveju determinacijos koeficientas rodo, kad 43 proc. išvaizdos vertinimą nulemia: amžius, polinkis į sutrikusio valgymo elgesį, nelankstusis, savikritiškasis ir narcisistinis perfekcionizmas.

Šis regresijos modelis yra statistiškai reikšmingas ($F = 29,063$; $p = 0,000$). Tai reiškia, kad bent vieno iš kintamųjų (amžius, polinkis į sutrikusio valgymo elgesį, nelankstusis, savikritiškasis, narcisistinis perfekcionizmas) reikia, aptarsime, ar visų. 19 lentelėje pateikti duomenys atskleidžia, kad savikritiškasis perfekcionizmas paaiškina daugiausia išvaizdos vertinimo dispersijos nei visi kiti modelio kintamieji. Narcisistinis perfekcionizmas ir polinkis į sutrikusio valgymo elgesį paaiškina šiek tiek mažiau, o amžius – visiškai nedaug. Taigi ne visi nepriklausomieji kintamieji yra statistiškai reikšmingi. Tai reiškia, kad savosios išvaizdos vertinimas su nelanksčiuoju perfekcionizmu nesusijęs. Tyrimo rezultatai rodo, kad augant savikritiškojo perfekcionizmo lygiui, savosios išvaizdos vertinimas menkėja ($B = -0,258$). Jis menkėja ir didėjant polinkiui į sutrikusio valgymo elgesį ($B = -0,060$). Be to, nustatyta, kad augant narcisistinio perfekcionizmo lygiui, geriau vertinama ir savoji išvaizda ($B = 0,231$). Metams bėgant, savoji išvaizda vertinama prasčiau ($B = -0,198$). Galima daryti prielaidą, kad augant savikritiškojo perfekcionizmo lygiui, labiau linkstant į sutrikusio valgymo elgesį ir su amžiumi nepasitenkinimas savo išvaizda didėja.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Pastaraisiais metais jaunų suaugusiųjų – moterų ir vyrų – nepasitenkinimas savo išvaizda Vakarų šalyse auga. Nustatyta, kad vienas iš asmenybinių veiksnių, turinčių įtakos nepasitenkinimui savo išvaizda, yra perfekcionizmas. Mokslinėje literatūroje akcentuojama, kad savo išvaizda nepatenkinti asmenys, kurių ryškesnė perfekcionizmo išraiška, labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį, kuris savo ruožtu gali lemti neigiamas fizines, psichologines bei elgesio pasekmes. Šiuo tyrimu siekta atskleisti jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajas su perfekcionizmu ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį.

Atlikus tyrimą nustatyta, kad moterų ir vyrų nuostatos dėl asmeninės išvaizdos skiriasi. Moterys labiau rūpinasi savo išvaizda ir susirūpinusios dėl per didelio savo svorio nei vyrai. Mokslininkų atlikti tyrimai patvirtina, kad fizinės išvaizdos svarbą labiau akcentuoja moterys (Afonso, 2018; Pinto et al., 2017), jos labiau nei vyrai išgyvena dėl savo kūno svorio ir tam tikrų kūno dalių (Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Mūsų tyrime atskleista, kad nepasitenkinimas savo išvaizda lyties aspektu statistiškai reikšmingai nesiskiria. Nors, daugelio mokslininkų (Neagu, 2015; Tiwari & Kumar, 2015; Voges et al., 2019) teigimu, moterys labiau nepatenkintos savo išvaizda nei vyrai, pastaruoju metu patvirtinta, kad nepasitenkinimo savo išvaizda problema aktuali ir vyrams (Afonso, 2018; Bergeron, 2007; Dryer et al., 2016; MacNeill, Best & Davis, 2017; McGuinness & Taylor, 2016; Miškinytė ir Bagdonas, 2010; Nurkkala et al., 2016). Šiame tyrime iškelta pirmoji hipotezė, kad jaunos suaugusios moterys labiau nepatenkintos savo išvaizda nei vyrai, nepasitvirtino. Galima daryti prielaidą, kad moterų ir vyrų nepasitenkinimas savo išvaizda panašus.

Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad moterų ir vyrų pasitenkinimas konkrečiomis savo kūno dalimis skiriasi: moterys labiau nei vyrai yra nepatenkintos savo apatine kūno dalimi (t. y. sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis) ir svoriu. Panašūs rezultatai gauti ir atlikus kitus tyrimus (Cline, 2017; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Nustatyta, kad moterys, kurių svoris per mažas, ir vyrai, kurių svoris normalus, labiau patenkinti savo išvaizda ir konkrečiomis savo kūno dalimis. Šis tyrimas patvirtina kitus mokslininkų atliktus tyrimus (Green, 2018; Karr et al., 2013; Kumar et al., 2016; Tiwari & Kumar, 2015), kuriais nustatyta, kad didesnį kūno masės indeksą turintys asmenys labiau nepatenkinti savo išvaizda. Tikėtina, kad tokios išvados daromos, nes didesnis kūno svoris rodo visuotinai priimtų svorio standartų neatitikimą. Šio tyrimo rezultatai atskleidžia, kad mūsų tyrime dalyvavę normalaus svorio vyrai adekvačiai vertina savo išvaizdą. Tuo tarpu per mažas moterų svoris susijęs su didesniu pasitenkinimu savo išvaizda, nes, remiantis kitų mokslininkų (Eissenberg et al., 2011; Herme, 2016; Miškinytė, 2011; Voges et al., 2019) atliktų tyrimų rezultatais, daugelis moterų laiko save storesnėmis, negu yra iš tikrųjų, jos nori būti lieknesnės. Tai galėtų reikšti, kad net ir normalų svorį turinčios moterys mažiau patenkintos savo išvaizda ir

konkūrečiomis kūno dalimis, nes visada nori sumažinti savo svorį. Mūsų tyrimo rezultatai atskleidė, kad per mažą svorį turinčios moterys labiau rūpinasi savo išvaizda, nors Herme (2016) tyrimas – atvirkščiai, rodo, kad moterys, turinčios aukštesnį kūno masės indeksą, labiau susirūpinusios savo išvaizda. Galima daryti prielaidą, kad mažiau sveriančios moterys siekia išlaikyti savo mažesnį svorį ir atitinkamą formą. Be to, tyrimas atskleidė, kad viršsvorio turintys vyrai ir moterys savo svorį vertina kaip didesnę. Galima daryti prielaidą, kad viršsvorio turintys asmenys labiau nepatenkinti savo išvaizda ir adekvačiai vertina savo svorį. Kitų mokslininkų atlikti tyrimai atskleidžia, kad moterys laiko save storesnėmis, nei yra iš tikrųjų (Cline, 2017), tuo tarpu viršsvorio turintys vyrai laiko save lengvesniais, nei yra iš tikrųjų, jie dažniau patenkinti savo išvaizda (Voges et al., 2019). Mūsų tyrime atskleista, kad viršsvorio turintys vyrai labiau susirūpinę dėl savo svorio, tikėtina, dėl to, kad adekvačiai vertina galimas sveikatos pasekmes, susijusias su viršsvoriu (Keane et al., 2018).

Hipotezė, kad partnerio neturintys jauni suaugusieji labiau nepatenkinti savo išvaizda negu partnerį turintieji, pasitvirtino iš dalies. Nustatyta, kad partnerio neturinčios moterys labiau nepatenkintos savo išvaizda, tuo tarpu vyrų pasitenkinimas savo išvaizda su šeimine padėtimi nesusijęs. Gautus tyrimo rezultatus patvirtina ir kiti tyrėjai, kurių teigimu, susituokę ar partnerį turintys asmenys yra labiau patenkinti savo išvaizda, jie rečiau vertina ją neigiamai (Laus, Almeda & Klos, 2018; Miškinytė ir Bagdonas, 2010). Tikėtina, kad partnerį turinčios moterys gauna patvirtinimą dėl savo tinkamos išvaizdos. Galima manyti, kad palaikant artimus tarpasmeninius santykius svarbesni bendri interesai, veikla, vertybės ir kt., o išvaizdos vertinimas tampa antraeilium dalyku. Laus, Almeda ir Klos (2018) teigimu, santuoka mažina „idealaus“ kūno svarbą, taigi nepasiekiamo „idealaus“ kūno vaizdas veikia mažiau. Galima daryti prielaidą, kad partnerio neturinčios moterys yra labiau nepatenkintos savo išvaizda ir labiau susirūpinusios dėl per didelio savo svorio, tikėtina, dėl to, kad atsiduria tarp „nesusiporavusiųjų“, taigi joms aktualus kitos lyties dėmesys. Galima manyti, kad vienišos moterys labiau linkusios keisti savo išvaizdą, kad pasiektų „idealaus“ kūno standartą, taip tikėdamosi patraukti dėmesį.

Hipotezė, kad jaunos suaugusios moterys labiau linkusios į sutrikusio valgymo elgesį nei vyrai, pasitvirtino. Šiame tyrime, kaip ir kitų mokslininkų atliktuose tyrimuose (Filaire et al., 2007; Nurkkala et al., 2016; Mello, 2016), atskleistos panašios tendencijos. Tai reiškia, kad moterys labiau linkusios riboti valgymą, perdėtai dėmesio skiria valgymui ir skaičiuoja kalorijas, labiau nepatenkintos savo kūno formomis ir svoriu, jaučia nepasitenkinimą matydamos savo kūną ir siekia numesti svorio. Šio tyrimo rezultatus patvirtina ir kitų mokslininkų atlikti tyrimai (Brytek-Matera et al., 2018; Stein et al., 2013), kurie atskleidžia, kad moterys labiau nei vyrai linkusios į tikslingą dietos laikymąsi, kalorijų kiekio ribojimą ir kt. Didesnį moterų polinkį į sutrikusio valgymo elgesį galima paaiškinti tuo, kad jos labiau pasiduoda socialiniam spaudimui, dažniau lygina save su

kitomis ir labiau nori sumažinti savo svorį (Neagu, 2015; Strother et al., 2012; Wilson, 2009). Wilson (2009) teigimu, moterims būdinga menkesnė savivertė ir jos labiau nei vyrai bijo priaugti svorio. Tai galėtų reikšti, kad ieškodamos būdų, kaip pagerinti savo išvaizdą, jos renkasi sutrikusio valgymo elgesį. Nustatyta, kad moterų ir vyrų kompensacinis elgesys, susijęs su kontrolės praradimu, statistiškai reikšmingai skiriasi. Moterys dažniau vartoja vidurių laisvinamuosius preparatus, siekdamas kontroliuoti savo kūno formas ar svorį, tuo tarpu vyrai, siekdami kontroliuoti savo svorį, kūno formas ar sudeginti riebalus ir kalorijas, daugiau sportuoja. Kiti tyrimai šiuos gautus rezultatus patvirtino (Bankoff et al., 2013; Griffiths et al., 2016; Mello, 2016; Strother et al., 2012). Galima teigti, kad vyrų ir moterų elgesio strategijos skiriasi, nes vyrai daugiau sportuoja, siekdami užsiauginti raumenų masę, o moterys daugiau vartoja vidurių laisvinamuosius preparatus, nes nori numesti svorį.

Šio tyrimo hipotezė, kad savo išvaizda nepatenkinti jauni suaugusieji yra labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį nei savo išvaizda patenkintieji, pasitvirtino. Remiantis kitais tyrimais (Graziano & Sikorski, 2014; Hill et al., 2013; Khodabakhsh & Kiani, 2014; Nacke et al., 2019; Stice, 2002), kurie atskleidė, kad vienas iš sutrikusio valgymo elgesio veiksmų – nepasitenkinimas savo išvaizda, galima daryti prielaidą, kad savo išvaizda nepatenkinti asmenys dažniau stebi savo svorio pokyčius, laikosi dietų, intensyviau sportuoja ir kt., dėl to didėja sutrikusio valgymo elgesio rizika, galimos ir kitos neigiamos pasekmės. Tyrimu atskleista, kad jaunų suaugusiųjų polinkis į sutrikusio valgymo elgesį priklauso ir nuo šeiminių padėties. Nustatyta, kad partnerio neturinčios moterys perdėtai dėmesio skiria valgymui, nei partnerį turinčiosios. Galima daryti prielaidą, kad vienišos ir savo išvaizda nepatenkintos moterys perdėtai dėmesio skiria valgymui ir skaičiuoja kalorijas, nes bijo prarasti valgymo kontrolę ir sustorėti. Manytina, jog moterys siekia atitikti liekno kūno standartus, kad pritrauktų partnerį. Iš kitų mokslininkų atliktų tyrimų (Brown, 2017; Green, 2018) sužinome, kad moterys labiau veikiamos socialinio spaudimo. Mūsų tyrimo rezultatai atitinka Laus, Almeda ir Klos (2018), kurie teigė, kad vienišos moterys labiau linkusios siekti „idealaus“ kūno nei ištekęsios, tyrimo rezultatus. Sutrikusio valgymo elgesio požymiai vienareikšmiškai siejasi su sutuoktinio ar partnerio parama. Tikėtina, kad partnerio neturinčios moterys negauna palaikymo ir patvirtinimo. Gali būti, kad vienišos moterys bendrauja su aplinkiniais, kuriems būdingas perdėtas dėmesys valgymui, perdėtas susirūpinimas savo svoriu, kūno formomis ir kt. Pasak Mitchison ir Hay (2014), šeimos narių, draugų, kitų svarbių asmenų polinkis į sutrikusio valgymo elgesį, didina riziką formuoti sutrikusiam valgymo elgesiui. Šis tyrimas atskleidė, kad partnerės neturintys vyrai perdėtai susirūpinę savo svoriu nei partnerę turintieji. Kitų mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad neretai partnerės neturintys vyrai yra perdėtai susirūpinę savo svoriu ir pageidauja būti lieknesni, raumeningesni (Dryer et al., 2016; Neagu, 2015), siekdami pritraukti partnerę svarbus yra jų svoris ir bendras fizinis patrauklumas (Bove & Sobal, 2011; Laus, Almeda

& Klos, 2018). Kitų mokslininkų atlikti tyrimai patvirtina mūsų nuomonę, kad vienišiai ar išsiskybę vyrai labiau susirūpinę savo svoriu, nes, siekdami pritraukti partnerę, nori atrodyti patrauklesni.

Atlikus tyrimą nustatyta, kad viršsvorio turintiems vyrams ir moterims būdingesnis sutrikusio valgymo elgesys. Šio tyrimo rezultatai patvirtina Nacke ir kolegų (2019) tyrimo išvadas, kad daugiau sveriantys jauni suaugusieji labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį. Galima daryti prielaidą, kad viršsvorio turinčios moterys perdėtai dėmesio skiria valgymui, perdėtai susirūpinusios savo kūno formomis ir svoriu, nes bijo prarasti valgymo kontrolę ir to, kad padidės svoris, joms nemalonu žvelgti į savo kūną, dažnai laikosi dietų ir pan. Tikėtina, kad viršsvorio turinčios moterys jaučia didesnę spaudimą iš aplinkos, dažniau lyginasi su kitomis, o suvokusios, kad neatitinka visuomenės primestų „idealų“, bando koreguoti savo išvaizdą, pasitelkdamos kompensacinį elgesį (riboja maistą, priverstinai sukelia vėmimą, vartoja vidurių laisvinamuosius preparatus ir kt.) (Dryer et al., 2016; Du, Y., 2015; Nurkkala et al., 2016). Kitų mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad į sutrikusio valgymo elgesį linkę vyrai intensyviau sportuoja (Griffiths et al., 2016; Strother et al., 2012) ir dažniau persivalgo (Pinto et al., 2017; Vartanian et al., 2018). Tikėtina, kad viršsvorio turintys vyrai dažniau pasitelkia tokį kompensacinį elgesį kaip persivalgymas ar intensyvus sportavimas, auginant raumenų masę.

Šis tyrimas nustatė statistiškai reikšmingus nuostatų dėl savo išvaizdos ir perfekcionizmo išraiškos (nelankstusis, savikritiškasis ir narcisistinis) tarpusavio ryšius. Atskleista, kad tiek savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis nepatenkintoms moterims, tiek vyrams būdingas savikritiškasis perfekcionizmas. Paprastai kritika būdinga stipresne perfekcionizmo išraiška pasižymintiems asmenims (Frost et al., 1990; Stoeber, 2018). Tai galėtų reikšti, kad savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis labiau nepatenkinti asmenys, dažniau kritiškai žvelgia į savo visuotinių standartų neatitinkančią išvaizdą. Pastebėta, kad moterų nuostatos dėl savo išvaizdos labiau nei vyrų susijusios su savikritiškuoju perfekcionizmu. Tai gali reikšti, kad savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis labiau nepatenkintos ir savo išvaizda susirūpinusios moterys yra savikritiškesnės. Tai atitinka kitų tyrimų išvadas, kad moterims, kurios labiau nepatenkintos savo išvaizda, būdingas didesnis savikritiškumas (Boone, Soenens & Luyten, 2014; McGuinness & Taylor, 2016).

Tyrimu nustatytas statistiškai reikšmingas teigiamas polinkio į sutrikusio valgymo elgesį ir perfekcionizmo tarpusavio ryšys. Paskutinė šio tyrimo hipotezė, kad į sutrikusio valgymo elgesį linkusiems jauniems suaugusiesiems būdingas didesnis perfekcionizmas, pasitvirtino. Sutrikusio valgymo elgesio ir perfekcionizmo sąsajas tyrinėjantys mokslininkai nustatė, kad savo išvaizda nepatenkinti ir labiau tobulumo siekiantys asmenys yra linkę į sutrikusio valgymo elgesį (Boone, Soenens & Luyten, 2014; Stroeber, 2018; Wilson, 2009). Remiantis tyrimo rezultatais, galima teigi, kad polinkis į sutrikusio valgymo elgesį labiau susijęs su savikritiškuoju, o ne su nelanksčiuoju ar narcisistiniu perfekcionizmu. Tikėtina, kad jauni suaugusieji vertina savo išvaizdą kaip nepatrauklią

ir save kritikuoja, todėl pasirenka atitinkamą sutrikusio valgymo elgesio strategiją. Kaip teigia Smith su kolegomis (2016), vienas iš savikritiškojo perfekcionizmo aspektų yra socialiai priskirtas perfekcionizmas, kuris reiškia, kad asmuo suvokia, jog kiti žmonės jam kelia pernelyg didelius reikalavimus ir reikalauja iš jo tobulumo. Galima daryti prielaidą, kad jauni suaugusieji nori atitikti socialinės aplinkos keliamus grožio reikalavimus. Savikritiškojo perfekcionizmu pasižymintys moterys yra labiau susirūpinusios kūno formomis ir svoriu, bijo priaugti svorio, nes dažnai lyginasi su kitomis moterimis ir jas suvokia kaip patrauklesnes. Šias išvadas patvirtina ir kitų mokslininkų atlikti tyrimai (Brown, 2017; Voges et al., 2019). Savikritiškojo perfekcionizmu pasižymintys vyrai perdėtai dėmesio skiria valgymui, bijo prarasti valgymo kontrolę, nes nori atitikti raumeningo kūno standartus.

Atlikus tyrimą nustatyti išvaizdos vertinimo prognostiniai rodikliai. Matyti, kad augant savikritiškojo perfekcionizmo lygiui, menčiau vertinama asmeninė išvaizda. Tai galėtų reikšti, kad, kuo labiau asmenys sieks tobulumo ir save kritikuos, tuo dides nepasitenkinimas savo išvaizda. Kitų mokslininkų tyrimai (Czepiel, 2017; Filaire et al., 2007; Филатова и Пчёлкина, 2016) patvirtino: kuo labiau asmenims būdingas perfekcionizmas, tuo labiau jie siekia tobulumo ir yra nepatenkinti savo išvaizda bei svoriu. Be to, tyrimu nustatyta, kad didėjant polinkiui į sutrikusio valgymo elgesį, asmeninė išvaizda vertinama prasčiau. Kiti tyrimai šiuos dėsningumus patvirtina (Graziano & Sikorski, 2014; MacNeill et al., 2017; Strother et al., 2012). Tikėtina, kad didėjant sutrikusio valgymo elgesio apraiškų intensyvumui ir dažniui, asmenys yra labiau susirūpinę dėl savo kūno svorio ir formų bei įžvelgia daugiau kūno trūkumų, taigi nepasitenkinimas savo išvaizda didėja. Šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad su amžiumi asmeninė išvaizda vertinama prasčiau. Tikėtina, kad moterų nepasitenkinimas savo išvaizda laikui bėgant gali būti susijęs su nėštumo metu ir po jo padidėjusiu kūno svoriu. Anot Neagu (2015), moterų nepasitenkinimas savo išvaizda didėja su amžiumi, nes daugėja pesimistinių lūkesčių dėl siektinos išvaizdos, tuo tarpu savo ateitį planuojantys vyrai paprastai suvokia, kad gali tobulinti savo išvaizdą. Tyrimu nustatyta, kad didėjant narcisistiniam perfekcionizmui, didėja ir pasitenkinimas savo išvaizda. Narcisistiniams perfekcionistams būdingas į kitus orientuotas perfekcionizmas. Hewitt ir Flett (1991) teigimu, jie labiau susitelkę ties kitų asmenų trūkumais ir linkę juos akcentuoti. Be to, jiems būdingas grandioziškumas: mato save kaip tobulą, dažnai nesuvokia neatitikimo tarp savęs realaus ir „idealaus“ (Flett et al., 2014; Smith et al., 2016). Tikėtina, kad asmenys, pasižymintys narcisistiniu perfekcionizmu, linkę nuvertinti kitus ir taip išaukštinti save, matyti save kaip tobulą, dėl to pasitenkinimas savo išvaizda gali didėti.

Apibendrinant atlikto tyrimo rezultatus galima teigti, kad jie ne tik patvirtina teorijoje žinomus dėsningumus, bet ir leidžia užfiksuoti papildomas detales. Tyrime atskleisti jaunų suaugusiųjų nepasitenkinimo savo išvaizda dėsningumai susiję su lytimi, šeimine padėtimi, kūno

masės indeksu, amžiumi, perfekcionizmo išraiška bei polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį. Pastebėta, kad ankstesni tyrimai nustatė bendro perfekcionizmo įverčius, tuo tarpu mūsų tyrimas atskleidė, kad jaunų suaugusiųjų nuostatos dėl savo išvaizdos bei polinkis į sutrikusio valgymo elgesį labiausiai susijęs su savikritiškuoju perfekcionizmu. Toliau galima būtų nagrinėti nepasitenkinimo savo išvaizda ir polinkio į sutrikusio valgymo elgesį sąsajas, remiantis galimomis neigiamomis pasekmėmis. Kadangi ketinimai žudyti, polinkis į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą yra susiję su nepasitenkinimu savo išvaizda ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį, o Lietuvoje tai – vienos opiausių problemų, galima būtų šį tyrimą praplėsti, remiantis minėtų reiškinų pasekmėmis. Tolesnės gairės galėtų būti susijusios su pasitenkinimu savo išvaizda, siekiant kurti atitinkamas prevencines ir intervencines programas.

Pastebėta, kad tyrime yra tam tikrų ribotumų, juos toliau ir aptarsime. Visų pirma šiam tyrimui būdingas šališkumas, nes, tikėtina, kad savistabos klausimynas yra jautrus socialiniam pageidaujamumui bei saviapgaulės poveikiui, todėl siūloma, kad būsiami tyrimai papildytų savistabos klausimyną, interviu arba tyrimo dalyvio šeimos ir(ar) draugų užpildytais klausimynais, taip būtų užtikrintas tyrimo rezultatų objektyvumas. Antra, tyrimo klausimyno pildymas galėjo sukelti nuovargį, be to, tyrimui užtrukus galėjo pasikeisti dalyvių atsakymai. Trečia, tyrimas neatskleidžia vyrų ir moterų seksualinės orientacijos, kuri gali turėti įtakos nepasitenkinimui savo išvaizda. Ketvirta, nefiksuota praeityje turėta patirtis (pvz., ligos, plastinės operacijos, nėštumas, gimdymas, stresas, psichoterapinis poveikis ir kt.). Šį tyrimą galima būtų plėsti lyginant nuostatas dėl savo išvaizdos, papildomai įtraukiant klausimus apie nėštumą (moterims), somatines ligas, atliktas plastines operacijas ir kt. Penkta, tyrimas neatskleidžia tyrimo dalyviams keliamų profesinių reikalavimų, t.y. kai asmenys privalo atitikti tam tikrus profesinius išvaizdos standartus ir dėl to turi kontroliuoti savo svorį bei kūno formas. Šešta, iš tyrimo nesužinojome apie dalyvių fizinį aktyvumą, t. y. kiek dažnai ir intensyviai sportuojama, kt. Septinta, iš tyrimo rezultatų neaišku, kokia jaunų suaugusiųjų, turinčių partnerius, santykių kokybė, išsiskyrimo rizika ir pan., taip pat vienišų asmenų pasitenkinimas savo gyvenimu ir t. t. Aštunta, atliekant tyrimą nebuvo renkami duomenys apie raumenų ir riebalų pasiskirstymą asmenų kūne. Minėti ribotumai galėtų būti tolesnių tyrimų gairėmis.

IŠVADOS

1. Pirmoji hipotezė, kad jaunos suaugusios moterys labiau nepatenkintos savo išvaizda nei vyrai, nepasitvirtino. Tačiau šio tyrimo rezultatai rodo, kad moterys labiau rūpinasi savo išvaizda ir labiau susirūpinusios dėl savo svorio nei vyrai ($p < 0,05$). Jos labiau nepatenkintos savo apatine kūno dalimi (t. y. sėdmenimis, klubais, šlaunimis, kojomis) ir svoriu nei vyrai ($p < 0,05$). Antroji hipotezė, kad jaunos suaugusios moterys labiau linkusios į sutrikusio valgymo elgesį nei vyrai, pasitvirtino: moterys labiau riboja valgymą, perdėtai dėmesio skiria valgymui, perdėtai susirūpinusios kūno formomis ir svoriu, dažniau vartoja vidurių laisvinamuosius preparatus ($p < 0,001$).

2. Trečioji hipotezė, kad jauni suaugusieji neturintys partnerio labiau nepatenkinti savo išvaizda negu partnerį turintieji, pasitvirtino iš dalies: partnerio neturinčios moterys labiau nepatenkintos savo išvaizda, nei turinčios partnerį ($p < 0,05$). Jaunų suaugusiųjų polinkis į sutrikusio valgymo elgesį skiriasi pagal šeiminių padėčių: partnerio neturinčios moterys perdėtai dėmesio skiria valgymui ($p < 0,05$), o partnerės neturintys vyrai labiau susirūpinę svoriu ($p < 0,05$).

3. Moterys, kurios turi per mažą svorį, labiau patenkintos savo išvaizda ($p < 0,01$) ir konkrečiomis kūno dalimis ($p < 0,05$), labiau ja rūpinasi ($p < 0,05$) nei normalų ar viršsvorį turinčios moterys. Vyrai, kurių svoris yra normalus, labiau patenkinti savo išvaizda ($p < 0,01$) ir konkrečiomis kūno dalimis ($p < 0,01$) nei viršsvorį turintys vyrai. Viršsvorį turinčios moterys savo svorį vertina kaip didesnę ($p < 0,001$). Viršsvorį turintys vyrai savo svorį vertina kaip didesnę ($p < 0,001$) ir labiau susirūpinę savo svoriu ($p < 0,001$). Jaunų suaugusiųjų polinkis į sutrikusio valgymo elgesį skiriasi pagal kūno masės indeksą: viršsvorio turinčios moterys ($p < 0,01$) ir vyrai ($p < 0,001$) labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį nei per mažą ar normalų svorį turintys jauni suaugusieji.

4. Ketvirtoji hipotezė, kad jauni suaugusieji nepatenkinti savo išvaizda yra labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį nei jauni suaugusieji patenkinti savo išvaizda, pasitvirtino: savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis nepatenkinti vyrai ir moterys labiau yra linkę į sutrikusio valgymo elgesį ($p < 0,01$).

5. Jauniems suaugusiesiems, kurie labiau nepatenkinti savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis, būdingas savikritiškasis perfekcionizmas ($p < 0,01$).

6. Penktoji hipotezė, kad į sutrikusio valgymo elgesį linkusiems jauniems suaugusiesiems labiau būdingas savikritiškasis perfekcionizmas, pasitvirtino: moterims, kurios labiau susirūpinusios dėl savo kūno formų ($p < 0,01$), ir vyrams, kurie perdėtai dėmesį skiria valgymui, būdingas savikritiškasis perfekcionizmas ($p < 0,01$).

7. Didėjant savikritiškajam perfekcionizmui, polinkiui į sutrikusio valgymo elgesį bei amžiui, didėja ir nepasitenkinimas savo išvaizda ($p < 0,01$).

LITERATŪRA

- Afonso, A. (2018). Aspects related to body image and eating behaviors in healthy Brazilian undergraduate students. *Journal of Educational Studies*, 4(1), 43–56.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454.
- Allen, M. S., & Walter, E. E. (2016). Personality and body image: a systemic review. *Body Image*, 19, 79–88.
- Alleva, J. M. (2015). *Body matters, interventions and change techniques designed to improve body image* (Doctoral dissertation, Maastricht University).
- American Psychiatric Association, APA. (2013). Diagnostic and statistical manual for mental disorders, Fifth edition (DSM-V). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Andrew, R., Tiggemann M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34–42.
- Bagdonas, A. ir Padarauskaitė, I. (2012). Paauglių kūno vaizdas ir patyčių patirtis. *Psichologija*, 46, 45–59.
- Bankoff, S. M., Valentine, S. E., Jackson, M. A., Schacht, R. L., & Pantalone, D. W. (2013). Compensatory weight control behaviors of women in emerging adulthood: associations between childhood abuse experiences and adult relationship avoidance. *Journal of American College Health*, 61(8), 468–475.
- Barnett, M. D., & Sharp K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among U.S. college women: the mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225–234.
- Berg, K. C., Frazier, P., & Sherr, L. (2009). Change in eating disorder attitudes and behaviour in college women: Prevalence and predictors. *Eating Behaviors*, 10(3), 137–142.
- Berg, K. C., Peterson, C. B., & Crow, S. J. (2012). Psychometric evaluation of the eating disorder examination and eating disorder examination-questionnaire: A systemic review of the literature. *The International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 428–438.
- Berge, J. M., Wall, M., Larson, N., Eisenberg, M. E., Loth, K. A. & Neumark-Sztainer, D. (2014). The unique and additive associations of family functioning and parenting practices with disordered eating behaviors in diverse adolescents. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(2), 205–217.
- Bergeron, D.P. (2007). *The relationship between body image dissatisfaction and psychological health: an exploration of body image in young adult men* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).

- Boone, L., Soenens, B., & Luyten, P. (2014). When or why does perfectionism translate into eating disorder pathology? A longitudinal examination of the moderating and mediating role of body dissatisfaction. *Journal of Abnormal Psychology, 123*(2), 412–418.
- Bove, C. F., & Sobal, J. (2011). Body weight relationships in early marriage: weight relevance, weight comparisons, and weight talk. *Appetite, 57*(3), 729–742.
- Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., Gambaro, E., Delicato, C., & Zeppergno, P. (2018). The psychopathology of body image in orthorexia. *Journal of Psychopathology, 24*, 133–140.
- Brown, T. (2017). *Examining the influence of social media on body image: miss perfection, a misperception* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Burgess, A. M., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2016). Development and validation of the Frost multidimensional perfectionism scale-brief. *Journal of Psychoeducational Assessment, 34*(7), 620–633.
- Caldwell, J. E. (2005). *Eating disorder symptoms, body image attitudes, and risk factors in non-traditional and traditional age female college students* (Doctoral dissertation, East Tennessee State University).
- Cash, T. F. (2000). *MBSRQ Users` Manul.* (3rd ed.). Norfolk, VA: Old Dominion University Press.
- Chung, R. (2014). *The association between body image and psychological well-being in adult women* (Doctoral dissertation, Deakin University).
- Cline, L. (2017). *Mind over matter: exploring the power of a positive body image* (Doctoral dissertation, Brock University).
- Craig, G. J., & Dunn, W. L. (2009). *Understanding human development.* (2nd edition). New Jersey: Pearson Education, Prentice Hall.
- Crowder, S. (2014). *Influence of mileage club on females body image and self-esteem* (Doctoral dissertation, University of Northern Colorado).
- Curran, T., & Hill, A. P., (2017). Perfectionism is increasing over time: a meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 1–69.
- Czepiel, D. (2017). *Does worry about imperfection predict disordered eating?* (Master`s thesis, Leiden University).
- Dominaitė, I. (2014). Kūno vaizdo ir socialinių interneto tinklų naudojimo ypatumų sąsajos paauglystėje. *Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai, 3*(6), 1–6.
- Dhir, S., Ryan, H. S., McKay, E. L., & Mundy, M. E. (2018). Parameters of visual processing abnormalities in adults with body image concerns. *PLoS ONE, 13*(11), 1–20.

Dryer, R., Farr, M., Hiramatsu, I., & Quinton S. (2016). The role of sociocultural influences on symptoms of muscle dysmorphia and eating disorders in men, and the mediating effects of perfectionism. *Behavioral Medicine*, 43(3), 174–182.

Du, Y. (2015). *Sociocultural influences, body dissatisfaction, and disordered eating among European American and Chinese female college students* (Doctoral dissertation, Iowa State University).

Eisenberg, D., Nicklett, E. J., Roeder, K., & Kirz, N. E. (2011). Eating disorder symptoms among college students: Prevalence, persistence, correlates, and treatment-seeking. *Journal of American College Health*, 59(8), 700–707.

Faiburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford Press.

Filaire, E., Rouveix, M., Pannafieux C., & Ferrand C. (2007). Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 50–57.

Flett, G. L., Shery, S. B., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2014). Understanding the narcissistic perfectionists among US: grandiosity, vulnerability, and the quest for the perfect self. *Handbook of Psychology of Narcissism: Diverse perspectives*, 43–66.

Froreich, F. V., Vartanian, L. R., Grishman, J. R., & Touyz, S. W. (2016). Dimensions of control and their relation to disordered eating behaviors and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Eating Disorders*, 4(14), 1–9.

Franchina, V., & Coco, L. G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10(1), 5–14.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.

Graziano, M., & Sikorski, J. F. (2014). Levels of disordered eating: depression, perfectionism, and body dissatisfaction. *The Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(3), 119–128.

Green, A. (2018). *Body image and participant characteristics in emerging adults* (Doctoral dissertation, University of Northern Colorado).

Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, B., & Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518–522.

Herme, A.C. (2016). *The effects of appearance schemas and commentary on body image and eating disorder psychopathology* (Doctoral dissertation, Loma Linda University).

- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 456–470.
- Hill, M. L., Masuda, A., & Latzman, R. D. (2013). Body image flexibility as a protective factor against disordered eating behavior for women with lower body mass index. *Eating Behaviors*, *14*, 336–341.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vincente B. B., & Kennedy C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, *82*(1), 80–91.
- Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizinczyk, S., & Lipiarz, A. (2019). Psychological predictors of unhealthy eating attitudes in young adults. *Frontier in Psychology*, *10*(590), 1–14.
- Joyce, F., Watson, H. J., Egan, S. J. & Kane, R. T. (2012). Mediators between perfectionism and eating disorder psychopathology in a community sample. *Eating Behaviors*, *13*(4), 361–365.
- Johnson, M. D., Powers, T., & Dick, H. (1994). Disordered eating in active and athletic women. *Clinical Journal of Sports Medicine*, *13*, 355–369.
- Jankauskienė, R. (2009). Besimankštinančių asmenų mankštinimosi motyvacijos, priklausomybės nuo mankštinimosi ir valgymo sutrikimų sąsajos. *Sporto mokslas*, *4*(58), 74–79.
- Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Mosko, E., Markiewicz, P., Ploszaj, K., Ingarden, M., & Mackowiak, Z. (2018). Body image of highly trained female athletes engaged in different types of sport. *Biomedical Research Journal*, *2018*, 1–8.
- Kärkkäinen, U., Miestelin, L., Raevuori, A., Kaprio, J., & Keski-Rahkonen, A. (2018). Do disordered eating behaviors have long-term health-related consequences? *European Eating Disorders Review*, *26*(1), 22–28.
- Keane, S., Clarke, M, Murphy, M., McGrath, D., Smith, D., Farrelly, N., & MacHale, S. (2018). Disordered eating behaviour in young adults with type 1 diabetes mellitus. *Journal of Eating Disorders*, *6*(9), 1–6.
- Keel, K. P., Brown, T. A., Holland, L. A., & Bodell, L. P. (2012). Empirical classification of eating disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, *8*, 381–404.
- Keski-Rahkonen, A., & Miestelin, L. (2016). Epidemiology of eating disorders in Europe: Prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences and risk factors. *Current Opinion of Psychiatry*, *29*(6), 340–345.
- Khodabakhsh, M. R., & Kiani, F. (2014). Body image disturbance and perfectionism as predictor's factors of disordered eating behavior among female students. *International Journal of Pediatrics*, *2*(4-3), 399–406.

Kontrimienė, S. (2014). Studentų adaptyvaus ir neadaptyvaus perfekcionizmo ir patirto auklėjimo stilių ryšys. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 33, 96–115.

Koven, N., & Abry, A. (2015). The clinical basis of ortorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 5(11), 385–394.

Langdon-Daly, J., & Serpell, L. (2017). Protective factors against disordered eating in family systems: a systemic review of research. *Journal of Eating Disorders*, 5(12), 1–15.

Lavender, J. M., De Young, K. P., & Anderson, D. A. (2010). Eating disorder examination questionnaire (EDE-Q): norms for undergraduate men. *Eating Behaviors*, 11, 119–121.

Laus, M. F., Almeda, S. S., & Klos, L. A. (2018). Body image and the role of romantic relationships. *Cogent Psychology*, 5, 1–16.

Linardon, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., Garcia X. P., & Messer, M. (2019). Do body checking and avoidance behaviours explain variance in disordered eating beyond attitudinal measures of body image? *Eating Behaviors*, 32, 7–11.

Loxton, N. J., & Dawe, S. (Ed). (2009). *Personality and eating disorders*. United Kingdom: Cambridge University Press.

MacNeill, L. P., Best, L. A. & Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women. *Journal of Eating Disorders*, 5(44), 1–9.

Malinauskienė, V., & Malinauskas, R. (2018). Lifetime traumatic experiences and disordered eating among university students: the role of posttraumatic stress symptoms. *Biomedical Research Journal*, 2018, 1–10.

Markauskienė, E. ir Mažeikienė, N. (2015). Valgymo sutrikimų turėjusių moterų patirtys: feministinis požiūris socialiniame darbe. *Specialusis ugdymas*, 2(33), 143–157.

Mason, S.E. (2012). *The effect of thin-ideal media on body image: an experiment using the Solomon four-group design* (Master`s thesis, University of Dayton).

McGuinness, S., & Taylor, J. E. (2016). Understanding body image dissatisfaction and disordered eating in midlife adults. *New Zealand Journal of Psychology*, 45(1), 4–13.

Mello, S. A. (2016). *Perfectionism and eating disordered psychopathology: examination though a stress generation perspective* (Doctoral dissertation, Georgia Southern University).

Monro, F., & Huon, G. (2005). Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *The International Journal of Eating Disorders*, 38, 85–90.

Morrison, K. R., Doss, B. D., & Perez, La Mar, M. (2009). Body image and disordered eating in romantic relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 281–306.

Moss, H. J. (2011). *Body dissatisfaction in adolescents with eating disorders: associations with maladaptive perfectionism and anxiety* (Master`s thesis, University of Canterbury).

Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). „Selfie“ harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86–92.

Mitchison, D., & Hay, P. J. (2014). The epidemiology of eating disorders: genetic, environmental, and societal factors. *Clinical Epidemiology*, 6, 89–97.

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

Miškinytė, A. ir Bagdonas, A. (2010). Jaunų suaugusiųjų požiūrio į savo kūną sąsajos su demografiniais rodikliais. *Psichologija*, 42, 85–101.

Miškinytė, A. (2011). *Požiūrio į savo kūną sąsajos su asmenybės savybėmis ir subjektyvia gyvenimo kokybe* (Daktaro disertacija, Vilniaus universitetas).

Mykolaitytė, R. (2013). *Moterų pasitenkinimo kūno vaizdu sąsajos su pasitenkinimu santykiais poroje* (Magistro baigiamasis darbas, Vytauto Didžiojo universitetas).

Muazzam, A., & Khalid, R. (2011). Development and validation of disordered eating behavior scale: identification, prevalence and difference with clinically diagnosed eating disorders. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 26(2), 127–148.

Murray, S. B., Rieger, E., Hildebrandt, T., Karlov, L., Russell, J., Boon, E., Dawson, R. T., & Touyz, S. W. (2012). A comparison of eating, exercise, shape, and weight related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. *Body Image*, 9(2), 193–200.

Nacke, B., Beintner, I., Gorlich, D., Vollert, B., Schmidt-Hantke, J., Hutter, K., Taylor, C. B., & Jacobi, C. (2019). Every body-tailored online health promotion and eating disorder prevention for women: study protocol of a dissemination trial. *Journal of Internet Interventions*, 16, 20–25.

Neagu, A. (2015). Body image: a theoretical framework. *Proceedings of the Romanian Academy, Series B*, 17(1), 29–38.

Nurkkala, M., Keränen, A. M., Koivumaa-Honkanen, H., Ikäheimo, T. M., Ahola, R., Pyky, R., Mäntysaari, M., & Korpelainen, R. (2016). Disordered eating behavior, health and motives to exercise in young men: cross-sectional population-based MOPO study. *BMC Public Health*, 16(483), 1–8.

Pačešiunaitė, A. ir Čekuolienė, D. (2010). Sergančiųjų valgymo sutrikimais asmenybės konstruktai. *Psichologija*, 42, 74–84.

Parkinson, K. N. (2012). Earlier predictors of eating disorder symptoms in 9-year-old children. A longitudinal study. *Apetite*, 59(1), 161–167.

Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M. G., Cervoni, C., Rees, C. S., & Egan, S. J. (2017). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder and related disorders: what should treating clinicians know? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 102–108.

- Polivy J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorder. *Annual Review of Psychology*, 53, 187–213.
- Poobalan, A., & Aucott, L. (2016). Obesity among young adults in developing countries: a systematic overview. *Current Obesity Reports*, 2, 5–13.
- Rabito-Alcon, M. F. & Rodriguez-Molina, J. M. (2016). Body dissatisfaction differences and similarities among people with eating disorders, people with gender dysphoria and university students. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21, 97–104.
- Rasooli, S. S., & Lavasani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015–1019.
- Remėžaitė, R. ir Šmigelskas, K. (2018). Jogos ir kūno įvaizdžio sąveika: sisteminė literatūros apžvalga. *Visuomenės sveikata*, 4(83), 30–39.
- Shahyad, S., Pakdaman, S., & Shokri, O. (2015). Prediction of body image dissatisfaction from self-esteem, thin-ideal internalization and appearance-related social comparison. *The International Journal of Travel Medicine and Global Health*, 3(2), 65–69.
- Silva, W. R., Campos, J. A. D. B., & Maroko, J. (2018). Impact of inherent aspects of body image, eating behavior and perceived health competence on quality of life of university students. *PLoS ONE*, 13(6), 1–19.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Sherry, S. B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A new measure of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment* 34(7), 670–687.
- Stein, K.F., Chen, D.-G. D., Corte, C., Keller, C., & Trabold, N. (2013). Disordered eating behaviors in young adult Mexican American women: prevalence and associations with health risks. *Eating Behaviors*, 14(4), 476–483.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin Journal*, 128(5), 825–848.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: critical issues, open questions, and future directions. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: theory, research, applications*. London: Routledge, 333–352.
- Strother, E., Lember, R., Stanford, C. S., & Turberville D. (2012). Eating disorders in men: underdiagnosed, undertreated and misunderstood. *Eating Disorders*, 20(5), 346–355.
- Swami, V., Tran, U. S., Brooks, L. H., & Kanaan, L. (2012). Body image and personality: associations between the Big Five Personality Factors, actual-ideal weight discrepancy, and body appreciation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 146–151.

Tarnauskienė, K. (2011). *Valgymo sutrikimų rizikos veiksnių korekcijos galimybės taikant kognityvinius metodus VIII-X klasių moksleivių merginų grupėje* (Magistro baigiamasis darbas, Vytauto Didžiojo universitetas).

Teeters, T. B., (2018). *Why a negative body image? A study on gender, social media and mass media* (Master`s thesis, Eastern Illinois University).

Teixeira, M. D., Pereira, A. T., Marques, M. V., Saraiva, J. M., & de Macedo, A. F. (2016). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 2(38),135–140.

Tiwari, G. K., & Kumar, S. (2015). Psychology and body image: a review. *Shodh Prerak*, 5(1), 1–9.

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

Vartanian, L. R., Hayward, L. E., Smyth, J. M., Paxton, S. J., & Touyz, S. W. (2018). Risk and resiliency factors related to body dissatisfaction and disordered eating: The identity disruption model. *The International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 322–330.

Van Son G. E., Van Hoeken D., Van Furth E. F., Donker, D. A., & Hoek, H. W. (2010). Course and outcome of eating disorders in a primary care-based cohort. *The International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 130–138.

Voges, M. M., Giabbiconi, C. M., Schöne, B., Waldorf, M., Hartmann, A. S. & Vocks, S. (2019). Gender differences in body evaluation: do men show more self-serving double standards than women? *Frontiers in Psychology*, 10(544), 1–12.

Von Spreckelsen, P., Glashouwer, K. A., Bennik, E. C., Wessel, I., & de Jong, P. J. (2018). Negative body image: relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity and self-directed disgust. *PLoS ONE*, 16(3), 1–15.

Wade, T. D., & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1(2), 1–6.

World Health Organization, WHO. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. *Report of a WHO Consultation*, 1–268.

Wilson, C. (2009). *Graduate students, negative perfectionism, perceived stress, and disordered eating behaviors* (Doctoral dissertation, Auburn University).

Филатова, Е. А., и Пчёлкина, Е. П. (2016). Исследование характеристик идеального Я при перфекционизме. *Научные ведомости*, 28(249), 180–184.

Малкина-Пых, И. Г. (2010). Перфекционизм и удовлетворённость образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением. *Экология человека*, 1, 21–27.

SANTRAUKA

Jelena Drapkina. *Jaunų suaugusiųjų nuostatos savo išvaizdos atžvilgiu: sąsajos su perfekcionizmu ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį*. Psichologijos studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė – doc. dr. Reda Gedutienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2019 – 77 p.

Tyrimo tikslas – atskleisti jaunų suaugusiųjų nuostatų dėl savo išvaizdos sąsajas su perfekcionizmu ir polinkiu į sutrikusio valgymo elgesį.

Tyrimo metodika. Tyrime dalyvavo 191 jaunas suaugusysis, iš jų 101 – moteris (52,9 proc.) ir 90 – vyrų (47,1 proc.), kurie pirmiausia pasirinkti patogiosios atrankos būdu, tada taikytas „sniego gniūžtės“ atrankos principas. Tiriamųjų amžius svyruoja nuo 20 iki 40 metų. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų. Duomenys surinkti naudojant šiuos instrumentus: įvertinti jaunų suaugusiųjų nuostatas dėl savo išvaizdos naudotos Daugiamačių kūno ir savojo požiūrio į jį sąsajų klausimynas – Išvaizdos skalės (angl. *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales* – MBSRQ-AS; Brown, Cash, Mikulka, 2000). Tiriamųjų perfekcionizmui įvertinti naudota Didžiojo trejeto perfekcionizmo skalė (angl. *The Big Three Perfectionism Scale* – BTPS, Smith, Saklofske, Stoeber & Sherry, 2016). Polinkiui į sutrikusio valgymo elgesį įvertinti naudotas Valgymo sutrikimų ištyrimo klausimynas (angl. *Eating Disorder Examination Questionnaire* – EDE-Q, Fairburn ir Beglin, 2008). Darbe naudojama papildoma anketa, sudaryta iš 5-ių klausimų, ja siekiama išsiaiškinti sociodemografines charakteristikas, kūno svorį ir ūgį. Taikytas statistinis duomenų apdorojimas.

Rezultatai. Moterys labiau rūpinasi savo išvaizda, labiau susirūpinusios dėl savo svorio ir labiau nepatenkintos savo apatine kūno dalimi bei svoriu. Jaunos suaugusios moterys labiau linkusios į sutrikusio valgymo elgesį. Moterys, neturinčios partnerio, labiau nepatenkintos savo išvaizda ir labiau susirūpinusios valgymu. Tuo tarpu partnerės neturintys vyrai perdėtai susirūpinę savo svoriu. Per mažai sveriančios moterys ir normaliai sveriantys vyrai labiau patenkinti savo išvaizda ir konkrečiomis savo kūno dalimis. Viršsvorio turintys vyrai ir moterys savo svorį vertina kaip didesnę jėgą labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį. Savo išvaizda nepatenkinti jauni suaugusieji yra labiau linkę į sutrikusio valgymo elgesį. Moterims ir vyrams, kurie labiau nepatenkinti savo išvaizda ir konkrečiomis kūno dalimis, būdingas savikritiškas perfekcionizmas. Didėjant savikritiškajam perfekcionizmui, polinkiui į sutrikusio valgymo elgesį bei amžiui, didėja ir nepasitenkinimas savo išvaizda.

Raktažodžiai: nuostatos dėl savo išvaizdos, perfekcionizmas, polinkis į sutrikusio valgymo elgesį, jauni suaugusieji.

SUMMARY

Jelena Drapkina. Attitudes of Young Adults towards their Appearance: the Relationships with Perfectionism and Tendency to Disordered Eating Behavior. Master's Thesis in Psychology. Work Advisor assoc. prof. Reda Gedutiene, Klaipeda University: Klaipėda, 2019–77p.

The aim of the research – to reveal the relationships of young adults' attitudes toward their appearance with perfectionism and tendency to disordered eating behavior.

Methods. 191 young adults were engaged in the research, 101 women (52,9 %) and 90 men (47,1%), who were picked by random selection method, and then „Snowball“ method was used. The age of research subjects vary from 20 to 40 years. The research is carried out in accordance with ethical principles. Research data was collected using the following instruments: Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales (MBSRQ-AS, Brown, Cash, Mikulka, 2000) was used to evaluate young adults' attitudes to their appearance. The Big Three Perfectionism Scale (BTPS, Smith, Saklofske, Stoeber & Sherry, 2016) was used to evaluate the perfectionism of research subjects. Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q, Fairburn ir Beglin, 2008) was used to determine the tendency to disordered eating behavior of research subjects. The additional questionnaire consisting of 5 questions was used in the paper, it helps to determine socio-demographic characteristics of research subjects, their weight and height. Statistical data processing was applied.

Results. Women are more concerned about their appearance, their weight: they are more dissatisfied with their lower body and weight too. Young adult women are more tended to disordered eating behavior. Single women are more dissatisfied with their appearance and are more concerned about their eating. Meanwhile, single men are overly concerned about their weight. Underweight women and men of normal weight are more satisfied with their appearance and certain body areas. Overweight men and women evaluate their weight as bigger and they are more tended to disordered eating behavior. Young women and men, dissatisfied with their appearance and certain body areas are more tended to disordered eating behavior. Women and men, dissatisfied with their appearance and certain body areas are more likely characterized by a self-critical perfectionism. When self-critical perfectionism, the tendency to disordered eating behavior and the age of research subjects increases, the dissatisfaction with their appearance also increases.

Key words: attitudes towards self appearance, perfectionism, tendency to disordered eating behavior, young adults.

PRIEDAI

1 priedas. Pagrindiniai veiksniai, turintys įtakos kūno vaizdui

Asmenybiniai	Sociokultūriniai	Fiziniai
Menka savivertė Didelis perfekcionizmas	Šeimos spaudimas <ul style="list-style-type: none">• tėvų susirūpinimas savo išvaizda• tėvų kritika, pastabos ir kt.• šeiminė padėtis	Kūno sudėjimas ir svoris
Aukštas neurotiškumo lygis Žemas ekstraversijos lygis	Draugų spaudimas <ul style="list-style-type: none">• socialinis palyginimas• pastabos	
Aukštas depresijos lygis	Medijų spaudimas <ul style="list-style-type: none">• socialinė žiniasklaida• socialinis palyginimas• komentarai	
Seksualinė orientacija	Profesiniai reikalavimai	

Šaltinis: Parengta pagal Crowder, 2014; Franchina & Coco, 2018; Green, 2018; Melo, 2016.

2 priedas. Frost bei Hewitt ir Flett perfekcionizmo modeliai

Frost perfekcionizmo modelis	Hewitt ir Flett perfekcionizmo modelis
Asmeniniai standartai	Į save orientuotas perfekcionizmas
Organizuotumas	
Tėvų lūkesčiai	Į kitus orientuotas perfekcionizmas
Tėvų kritiškumas vaiko atžvilgiu	Socialiai priskirtas perfekcionizmas
Abejonės dėl savo veiksmų	
Susirūpinimas dėl galimų savo klaidų	

Pastaba: parengta pagal Frost et al., 1990 ir Hewitt & Flett, 1991.

3 priedas. Perfekcionizmo klasifikacija

Nelankstusis perfekcionizmas	Savikritiškasis perfekcionizmas	Narcistinis perfekcionizmas
Į save orientuotas perfekcionizmas	Susirūpinimas dėl savo klaidų	Į kitus orientuotas perfekcionizmas
Savivertės neapibrėžtumas	Abejonės dėl savo veiksmų	Perdėtas kritiškumas
	Savikritiškumas	Dėmesio siekis
	Socialiai priskirtas perfekcionizmas	Grandioziškumas

Šaltinis: Smith et al., 2016.

4 priedas. Veiksniai, lemiantys sutrikusio valgymo elgesį

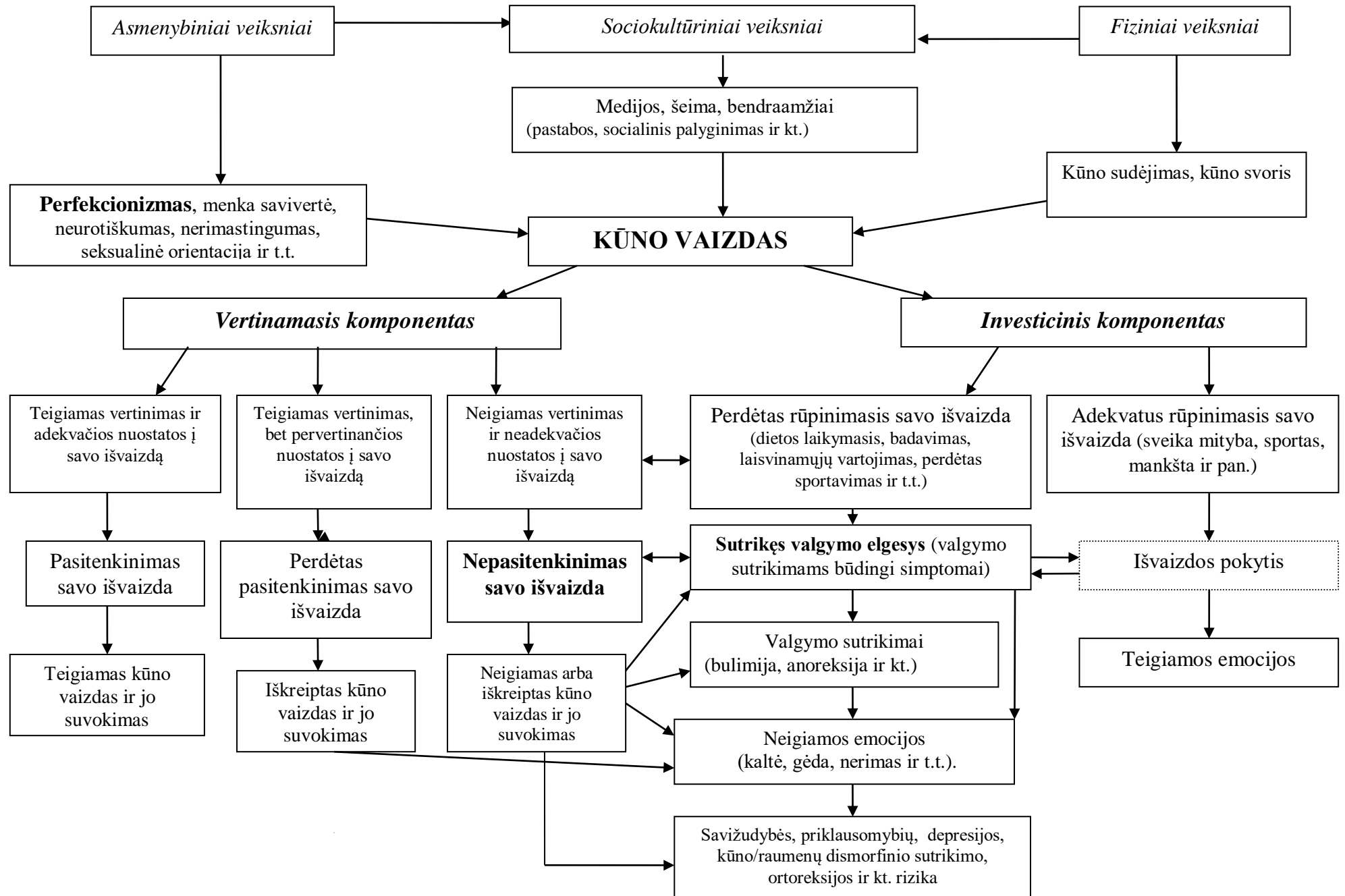
Asmenybiniai	Socialiniai
Neigiamas arba iškreiptas savo kūno suvokimas	Dezadaptyvus šeimos auklėjimas (pvz., labai silpnas ryšys su vaiku, pernelyg dideli lūkesčiai, nesutarimai tarp tėvų)
Perfekcionizmas Nestabili arba menka savivertė	Šeimos narių, draugų ir kitų reikšmingų asmenų polinkis laikytis dietų
Impulsyvumas Žemas emocinis intelektas	Traumuojantys įvykiai ir krizės (seksualinis ar psichologinis smurtas, skyrybos ir kt.)
Padidėjęs nerimas/nerimastingumas Polinkis į depresyvias reakcijas Polinkis į obsesines būsenas	Aplinkos spaudimas (medijos, šeima ir bendraamžiai)
Neurotiškumas Žemas ekstaversijos lygis Narcisizmas	Profesiniai reikalavimai

Šaltinis: Parengta pagal Caldwell, 2005; Loxton & Dawe, 2009; Mitchison & Hay, 2014; Polivy & Herman, 2002; Stice, 2002; Wilson, 2009.

5 priedas. Pagrindinės sutrikusio valgymo elgesio pasekmės

Fiziologinės pasekmės	Psichologinės ir elgesio pasekmės
Sumažėjęs kaulų tankis	Suprastėjusi atmintis
Žemas kraujospūdis	Nesugebėjimas susikaupti
Širdies ir kraujagyslių problemos	Dirglumas, irzlumas, pyktis, nerimas
Inkstų problemos	Prislėgta nuotaika
Virškinimo trakto komplikacijos	Priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų
Menstruacinio ciklo problemos	Socialinė atskirtis, gyvenimo kokybė
Vaisingumo problemos	Savižudiškos mintys ir bandymai nusižudyti
Prostatos problemos	Obsesinis-kompulsinis sutrikimas
Polinkis į diabetą Nutukimas	Kūno dismorfinis sutrikimas/ raumenų dismorfija
Aukštas cholesterolio kiekis	Depresijos ir nerimo sutrikimai
Mirtis	Ortoreksija

Šaltinis: parengta pagal Brytek-Matera et al., 2018; Herman & Polivy, 2002; Kärkkäinen et al., 2018; Nacke et al., 2019; Nurkkala et al. 2016.



7 priedas. Daugiamačių kūno ir savojo požiūrio į jį sąsajų klausimynas – Išvaizdos skalės pavyzdys

	<i>Visiškai nesutinku</i>	<i>Nesutinku</i>	<i>Nei sutinku, nei nesutinku</i>	<i>Sutinku</i>	<i>Visiškai sutinku</i>
1. Prieš išeinant į viešumą, aš visada apžiūriu save, kaip atrodau.					
2. Aš atidžiai renkuosi drabužius, kurie mane puošia.					
3. Mano kūnas yra seksualiai patrauklus.					
4. Aš nuolat nerimauju dėl to, kad esu stora(-s) ar galiu sustorėti.					
5. Esu patenkinta(-s) dabartine savo išvaizda.					
6. Kai tik turiu progą, aš apžiūrinėju save veidrodyje.					
7. Prieš išeidama(-s) iš namų, aš paprastai ilgai ruošiuosi.					
8. Aš jaučiu netgi mažus savo svorio pokyčius.					
9. Dauguma žmonių mane laikytų gražiu(-ia).					
10. Man labai svarbu, kad visada gražiai atrodyčiau.					
11. Aš naudoju labai mažai grožio procedūros produktų.					
12. Man patinka kaip atrodo mano nuogas kūnas.					
13. Aš droviuosi, jei nesu pakankamai save prisižiūrėjusi(-ęs).					
14. Aš paprastai dėviu patogius drabužius neatsižvelgdama(-s) į tai, kaip jie atrodo.					
15. Man patinka tai, kaip drabužiai gula ant mano kūno.					
16. Man nerūpi, ką žmonės galvoja apie mano išvaizdą.					
17. Aš ypač rūpinuosi savo plaukų priežiūra.					
18. Man nepatinka mano kūno sudėjimas.					
19. Aš esu fiziškas nepatraukli(-us).					
20. Aš niekada negalvoju apie savo išvaizdą.					
21. Aš visada stengiuosi pagerinti savo fizinę išvaizdą.					
22. Šiuo metu laikausi dietos, skirtos atsikratyti svorio.					
	<i>Niekada</i>	<i>Retai</i>	<i>Kartais</i>	<i>Dažnai</i>	<i>Visada</i>
23. Aš stengiausi atsikratyti svorio badaudama(-s) arba laikydama(-s) griežtos dietos.					
	<i>Pernelyg mažo svorio</i>	<i>Šiek tiek per mažo svorio</i>	<i>Normalaus svorio</i>	<i>Šiek tiek per didelio svorio</i>	<i>Pernelyg didelio svorio</i>
24. Aš manau, kad esu...					
25. Žiūrėdami į mane, dauguma žmonių pamanytų, kad esu...					
	<i>Niekada</i>	<i>Retai</i>	<i>Kartais</i>	<i>Dažnai</i>	<i>Visada</i>
23. Aš stengiausi atsikratyti svorio badaudama(-s) arba laikydama(-s) griežtos dietos.					

	<i>Visiškai nepatenkinta(-s)</i>	<i>Dažniausiai nepatenkinta(-s)</i>	<i>Nei patenkinta (-s), nei nepatenkinta(-s)</i>	<i>Dažniausiai patenkinta (-s)</i>	<i>Visiškai patenkinta (-s)</i>
26. Veidas (veido bruožai, veido spalva)					
27. Plaukai (spalva, storis, tankumas)					
28. Apatinis liemuo (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)					
29. Vidurinis liemuo (talija, pilvas)					
30. Viršutinis liemuo (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)					
31. Raumenų tonusas					
32. Svoris					
33. Ūgis					
34. Visa išvaizda					

8 priedas. Didžiojo trejeto perfekcionizmo skalės pavyzdys

	<i>Visiškai nesutinku</i>	<i>Nesutinku</i>	<i>Nei sutinku, nei nesutinku</i>	<i>Sutinku</i>	<i>Visiškai sutinku</i>
1. Aš siekiu būti kiek įmanoma tobula(-s).					
2. Aš abejoju dėl daugumos savo veiksmų.					
3. Aš itin kritiškai vertinu kitų žmonių trūkumus.					
4. Kiti žmonės pripažįsta mano išskirtinius gebėjimus.					
5. Žmonės manimi nusivilia, kai nepadarau kažko tobulai.					
6. Man sunku sau atleisti, kai mano atlikimas nepriekaištingas.					
7. Aš greitai įžvelgiu kitų žmonių trūkumus.					
8. Kai padarau klaidą, jaučiuosi nevykėle(-iu).					
9. Visi tikisi, kad būsiu tobula(-s).					
10. Aš turiu stiprų poreikį būti tobula(-u).					
11. Niekada nesu tikra(-s), kad viską darau teisingai.					
12. Man svarbu, kad kiti žmonės atliktų darbus tobulai.					
13. Man nepatinka, kai žmonės neįvertina, kokia(-s) aš esu tobula(-s).					
14. Aš verta(-s), kad viskas vyktų taip, kaip aš noriu.					
15. Aš esu geriausia(-s) tame, ką darau.					
16. Mano, kaip žmogaus, vertė priklauso nuo to, kiek aš esu tobula(-s).					
17. Aš pergyvenu dėl to, kad galiu padaryti klaidą.					
18. Kai iki tobulo atlikimo šiek tiek trūksta, aš pykstu ant savęs.					
19. Aš labai save pliekiu, kai nepadarau kažko tobulai.					
20. Aš visada privalau siekti tobulumo, kad galvočiau apie save gerai.					
21. Aš žinau, kad esu tobula(-s).					
22. Aš abejoju dėl visko, ką darau.					
23. Aš negerbčiau savęs, jei nustočiau bandyti pasiekti tobulumą.					
24. Mane gąsdina mintis, kad galiu padaryti klaidą.					
25. Aš jaučiuosi neužtikrinta(-s) dėl daugumos dalykų, kuriuos darau.					
26. Aš jaučiuosi nusivylusi(-ęs) savimi, kai nepadarau ko nors tobulai.					
27. Aš sau niekada neužsibrėžiu mažesnio tikslo nei „tobulai“.					
28. Aš nusipelnau ypatingo elgesio su savimi.					
29. Man svarbu būti tobula(-s) visame, ką bandau daryti.					
30. Aš nepatenkinta(-s) kitais žmonėmis, netgi žinodama(-s), kad jie daro geriausia, ką gali.					

	<i>Visiškai nesutinku</i>	<i>Nesutinku</i>	<i>Nei sutinku, nei nesutinku</i>	<i>Sutinku</i>	<i>Visiškai sutinku</i>
31. Kiti žmonės paslapčia žavisi mano tobulumu.					
32. Aš esu linkusi(-ęs) abejoti, ar darau ką nors teisingai.					
33. Aš tikiuosi, kad kiti žmonės man nuolaidžiau.					
34. Žmonės man kelia pernelyg aukštus reikalavimus.					
35. Kai aš suprantu, kad padariau klaidą, aš susigėstu.					
36. Žmonės skundžiasi, kad aš per daug iš jų tikiuosi.					
37. Aš reikalauju tobulumo iš savo šeimos ir draugų.					
38. Siekis būti kiek įmanoma tobula(-u), verčia mane jaustis vertinga(-u).					
39. Aš tikiuosi, kad mano artimieji bus tobuli.					
40. Mano savęs vertinimas yra susijęs su tobulumo siekiu.					
41. Aš nusiviliu, kai kiti padaro klaidų.					
42. Aš darau tobulai, arba nedarau iš viso.					
43. Viskas, ką daro kiti žmonės, turi būti be trūkumų.					
44. Padariusi(-ęs) net ir mažą klaidą nuliūstu.					
45. Žmonės iš manęs per daug tikisi.					

9 priedas. Valgymo sutrikimų ištyrimo klausimyno pavyzdys

	<i>Nei vienos dienos</i>	<i>1-5 dienas</i>	<i>6-12 dienų</i>	<i>13-15 dienų</i>	<i>16-22 dienas</i>	<i>23-27 dienas</i>	<i>Kasdien</i>
1. Jūs bandėte tikslingai apriboti suvalgomo maisto kiekį, norėdama(-s) pakeisti kūno formą ar svorį (nesvarbu, ar tai pasisekė ar ne)?							
2. Jūs buvote ilgą laiką (8 valandas ar daugiau) nevalgiusi(-ęs), norėdama(-s) pakeisti kūno formą ar svorį?							
3. Jūs bandėte iš savo mitybos raciono išimti tam tikrus maisto produktus, norėdama(-s) pakeisti kūno formą ar svorį (nesvarbu, ar tai pasisekė ar ne)?							
4. Jūs bandėte laikytis tam tikrų taisyklių savo mityboje (pvz., riboti kalorijas), norėdama(-s) pakeisti kūno formą ar svorį (nesvarbu, ar tai pasisekė ar ne)?							
5. Jūs norėjote būti tuščiu skrandžiu, kad pakeistumėte savo formą ar svorį?							
6. Jūs norėjote turėti visiškai plokščią pilvą?							
7. Galvojimas apie maistą, valgymą ar kalorijas trukdė sutelkti dėmesį į dalykus, kurie jus domina (pvz., darbas, pokalbio palaikymas, skaitymas)?							
8. Galvojimas apie kūno formą ar svorį trukdė sutelkti dėmesį į dalykus, kurie jus domina (pvz., darbas, pokalbio palaikymas, skaitymas)?							
9. Jūs bijojote prarasti valgymo kontrolę valgant?							
10. Jūs bijojote priaugti svorio?							
11. Jūs jautėtės stora(-s)?							
12. Jūs labai norėjote numesti svorį?							

	Kartų skaičius (N)
13. Per paskutines 28 dienas kiek kartų valgėte, ką aplinkiniai laiko per dideliu maisto kiekiu (atsižvelgiant į aplinkybes)?	
14. Kiek iš šių kartų Jūs pajutote, kad nekontroliuojate savo valgymo (tuo metu, kai valgėte)?	
15. Per paskutines 28 dienas, kiek DIENŲ pasitaikė tokių persivalgymo epizodų (t.y. jūs valgėte neįprastai daug maisto ir pajutote, kad praradote kontrolę)?	
16. Per paskutines 28 dienas, kiek kartų priverstinai sukėlėte vėmimą tam, kad kontroliuotumėte savo kūno formas ar svorį?	
17. Per paskutines 28 dienas, kiek kartų naudojote vidurius laisvinančius preparatus tam, kad kontroliuotumėte savo kūno formas ar svorį?	
18. Per paskutines 28 dienas, kiek kartų sportavote, norėdama(-s) kontroliuoti savo svorį, formas ar sudeginti riebalus, kalorijas?	

19. Per paskutines 28 dienas, kiek dienų Jūs valgėte slaptai (t.y. bijodami)?	<i>Nei vienos dienos</i>	<i>1-5 dienas</i>	<i>6-12 dienų</i>	<i>13-15 dienų</i>	<i>16-22 dienas</i>	<i>23-27 dienas</i>	<i>Kasdien</i>
20. Kaip dažnai valgydama(-s) jautėtės kalta(-s) (jautėte, kad elgiatės neteisingai), todėl kad, tai veikia jūsų kūno formą ar svorį?	<i>Nė karto</i>	<i>Kelis kartus</i>	<i>Mažiau nei pusę</i>	<i>Pusę</i>	<i>Daugiau nei pusę</i>	<i>Didžiąją dalį</i>	<i>Kaskart</i>
21. Per paskutines 28 dienas, ar Jus domino kiti žmonės, matantys, kad jūs valgote?	<i>Visiškai ne</i>	<i>Šiek tiek</i>		<i>Vidutiniškai</i>		<i>Labai</i>	
	0	1	2	3	4	5	6

	<i>Visiškai ne</i>	<i>Šiek tiek</i>		<i>Vidutiniškai</i>		<i>Labai</i>	
22. Ar Jūsų svoris turėjo įtakos, kaip jūs galvojate apie save, kaip asmenį?	0	1	2	3	4	5	6
23. Ar Jūsų kūno formos turėjo įtakos, kaip jūs galvojate apie save, kaip asmenį?	0	1	2	3	4	5	6
24. Kiek tai jus nuliūdintų, jei jūsų būtų paprašyta pasisverti kartą per savaitę per ateinančias keturias savaites?	0	1	2	3	4	5	6
25. Ar buvote nepatenkinta(-s) savo svoriu?	0	1	2	3	4	5	6
26. Ar buvote nepatenkinta(-s) savo kūno formomis?	0	1	2	3	4	5	6
27. Kiek Jūs jautėtės nepatogiai, matydama(-s) savo kūną (pavyzdžiui, matydama(-s) savo kūno formas veidrodyje, parduotuvės lango atspindyje, nusirengiant ar maudantis ar prausiantis duše)?	0	1	2	3	4	5	6
28. Kiek Jūs jautėtės nepatogiai, kad kiti mato Jūsų kūno formas ar figūrą (pavyzdžiui, bendrose persirengimo kabinose, plaukiojant ar dėvint aptemptus drabužius)?	0	1	2	3	4	5	6

10 priedas. Duomenų normalumo pasiskirstymo tikrinimo rezultatai

1 lentelė. Nuostatų dėl savo išvaizdos normalumo pasiskirstymas

Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Shapiro-Wilk kriterijus		
	Statistika	df	p
Išvaizdos vertinimas	0,992	191	0,361
Orientacija į išvaizdą	0,973	191	0,001
Susirūpinimas dėl per didelio kūno svorio	0,958	191	0,000
Savo kūno svorio vertinimas	0,933	191	0,000
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	0,985	191	0,040

2 lentelė. Konkrečių kūno dalių normalumo pasiskirstymas

Kūno dalys	Shapiro-Wilk kriterijus		
	Statistika	df	p
Veidas (veido bruožai, veido spalva)	0,869	191	0,000
Plaukai (spalva, storis, tankumas)	0,879	191	0,000
Apatinis liemuo (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)	0,910	191	0,000
Vidurinis liemuo (talija, pilvas)	0,911	191	0,000
Viršutinis liemuo (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)	0,895	191	0,000
Raumenų tonusas	0,891	191	0,000
Svoris	0,911	191	0,000
Ūgis	0,841	191	0,000
Visa išvaizda	0,798	191	0,000

3 lentelė. Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį normalumo pasiskirstymas

Polinkio į sutrikusio valgymo elgesį	Shapiro-Wilk kriterijus		
	Statistika	df	p
Apribojimas	0,882	191	0,000
Perdėtas dėmesys valgymui	0,731	191	0,000
Susirūpinimas dėl savo kūno formų	0,913	191	0,000
Susirūpinimas dėl savo kūno svorio	0,877	191	0,000
Bendras polinkis į sutrikusio valgymo elgesį	0,902	191	0,000

4 lentelė. Kompensacinio elgesio epizodų, susijusių su kontrolės praradimu, normalumo pasiskirstymas

Kompensacinio elgesio epizodai, susiję su kontrolės praradimu	Shapiro-Wilk kriterijus		
	Statistika	df	p
Per paskutines 28 dienas kiek kartų valgėte, ką aplinkiniai laiko per dideliu maisto kiekiu (atsižvelgiant į aplinkybes)?	0,599	191	0,000
Kiek iš šių kartų Jūs pajutote, kad nekontroliuojate savo valgymo (tuo metu, kai valgėte)?	0,440	191	0,000
Per paskutines 28 dienas, kiek DIENŲ pasitaikė tokių persivalgymo epizodų (t.y. jūs valgėte neįprastai daug maisto ir pajutote, kad praradote kontrolę)?	0,557	191	0,000
Per paskutines 28 dienas, kiek kartų priverstinai sukėlėte vėmimą tam, kad kontroliuotumėte savo kūno formas ar svorį?	0,121	191	0,000
Per paskutines 28 dienas, kiek kartų naudojote vidurius laisvinančius preparatus tam, kad kontroliuotumėte savo kūno formas ar svorį?	0,140	191	0,000
Per paskutines 28 dienas, kiek kartų sportavote, norėdama(-s) kontroliuoti savo svorį, formas ar sudeginti riebalus, kalorijas?	0,781	191	0,000

5 lentelė. Kūno masės indekso normalumo pasiskirstymas

Kūno masės indeksas (KMI)	Shapiro-Wilk kriterijus		
	Statistika	df	p
	0,936	191	0,000

6 lentelė. Perfekcionizmo normalumo pasiskirstymas

Perfekcionizmo subskalės	Shapiro-Wilk kriterijus		
	Statistika	df	p
Į save orientuotas perfekcionizmas	0,983	191	0,023
Savivertės neapibrėžtumas	0,970	191	0,000
Susirūpinimas dėl savo klaidų	0,960	191	0,000
Abejonės dėl savo veiksmų	0,945	191	0,000
Savikritiškumas	0,973	191	0,001
Socialiai priskirtas perfekcionizmas	0,969	191	0,000
Į kitus orientuotas perfekcionizmas	0,983	191	0,018
Perdėtas kritiškumas	0,979	191	0,005
Dėmesio siekis	0,984	191	0,032
Grandioziškumas	0,968	191	0,000

7 lentelė. Perfekcionizmo normalumo pasiskirstymas

Perfekcionizmo skalės	Shapiro-Wilk kriterijus		
	Statistika	df	p
Nelankstusis perfekcionizmas	0,981	191	0,011
Savikritiškasis perfekcionizmas	0,974	191	0,001
Narcistinis perfekcionizmas	0,993	191	0,443

11 priedas. Tyrimo rezultatai

1 lentelė. Moterų ir vyrų kompensacinio elgesio, susijusio su kontrolės praradimu, palyginimas

Kompensacinis elgesys, susijęs su kontrolės praradimu	Lytis			
	Moterys		Vyrai	
	N = 101	Suma	N = 90	Suma
Per paskutines 28 dienas kiek kartų valgėte, ką kiti žmonės laiko nepaprastai dideliu maisto kiekiu (atsižvelgiant į aplinkybes)?	49 (48,5 proc.)	214	40 (44,4 proc.)	181
Kiek iš šių kartų Jūs pajutote, kad nekontroliuojate savo valgymo (tuo metu, kai valgėte)?	35 (34,7 proc.)	148	22 (24,4 proc.)	96
Per paskutines 28 dienas, kiek DIENŲ pasitaikė tokių persivalgymo epizodų (t.y. jūs valgėte neįprastai daug maisto ir pajutote, kad praradote kontrolę)?	40 (39,6 proc.)	178 (~4,5d.)	41 (45,6 proc.)	153 (~3,7d.)
Per paskutines 28 dienas, kiek kartų priverstinai sukėlėte vėmimą tam, kad kontroliuotumėte savo kūno formas ar svorį?	4 (4 proc.)	7	1 (1 proc.)	1
Per paskutines 28 dienas, kiek kartų naudojote vidurius laisvinančius preparatus tam, kad kontroliuotumėte savo kūno formas ar svorį?	13 (12,9 proc.)	29	0 (0 proc.)	0
Per paskutines 28 dienas, kiek kartų sportavote, norėdama(-s) kontroliuoti savo svorį, formas ar sudeginti riebalus, kalorijas?	33 (32,7 proc.)	288	40 (44,4 proc.)	479

2 lentelė. Moterų pasitenkinimo kūno dalimis palyginimas šeiminių padėties aspektu

Kūno dalys	Turi partnerį (rangų vidurkiai) N = 66 (65,3 proc.)	Neturi partnerio (rangų vidurkiai) N = 35 (34,7 proc.)	U	Z	p
Veidas (veido bruožai, spalva)	54,09	45,17	951,000	-1,564	0,118
Plaukai (spalva, storis, tankumas)	49,48	53,86	1055,000	-0,749	0,454
Apatinis liemuo (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)	54,52	44,36	922,500	-1,707	0,088
Vidurinis liemuo (talija, pilvas)	52,91	47,40	1029,000	-0,922	0,357
Viršutinis liemuo (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)	52,61	47,96	1048,500	-0,789	0,430
Raumenų tonusas	53,07	47,10	1018,500	-1,029	0,303
Svoris	53,04	47,16	1020,500	-0,996	0,319
Ūgis	51,72	49,64	1107,500	-0,360	0,719
Visa išvaizda	53,04	47,16	1020,500	-1,078	0,281

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

3 lentelė. Vyrų nuostatų į savo išvaizdą palyginimas šeiminių padėties aspektu

Nuostatų dėl savo išvaizdos subskalės	Turi partnerį (rangų vidurkiai) N = 61 (67,8 proc.)	Neturi partnerio (rangų vidurkiai) N = 29 (32,2 proc.)	U	Z	p
Išvaizdos vertinimas	46,30	43,81	835,500	-0,424	0,672
Orientacija į išvaizdą	44,78	47,02	840,500	-0,380	0,704
Susirūpinimas dėl per didelio savo kūno svorio	43,28	59,17	749,000	-0,512	0,608
Savo kūno svorio vertinimas	46,42	43,57	828,500	-1,094	0,274
Pasitenkinimas konkrečiomis kūno dalimis	47,57	41,14	758,000	-1,177	0,239

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

4 lentelė. Vyrų pasitenkinimo konkrečiomis kūno dalimis palyginimas šeiminių padėties aspektu

Kūno sritys	Turi partnerį (rangų vidurkiai) <i>N</i> = 61 (67,8 proc.)	Neturi partnerio (rangų vidurkiai) <i>N</i> = 29 (32,2 proc.)	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Veidas (veido bruožai, spalva)	48,07	40,10	728,000	-1,427	0,154
Plaukai (spalva, storis, tankumas)	46,71	42,95	810,500	-0,678	0,498
Apatinis liemuo (sėdmenys, klubai, šlaunys, kojos)	48,29	39,64	714,500	-1,551	0,121
Vidurinis liemuo (talija, pilvas)	46,75	42,86	808,000	-0,687	0,492
Viršutinis liemuo (krūtinė arba krūtys, pečiai, rankos)	48,20	39,83	720,000	-1,492	0,136
Raumenų tonusas	44,92	46,72	849,000	-,324	0,746
Svoris	47,20	41,93	781,000	-0,931	0,352
Ūgis	47,44	41,41	766,000	-1,082	0,279
Visa išvaizda	47,13	42,07	785,000	-0,978	0,328

p* <0,05; *p* <0,01; ****p* <0,001

