

IŠVAIZDOS REIKŠMĖ, OPTIMIZUOJANT PROFESINIO KONSULTAVIMO IR MOKYMO PASIEKIMUS

NEPASITENKINIMO IŠVAIZDA PAPLITIMAS IR POVEIKIS: KĄ MES ŽINOME?

PRANEŠIMĄ PARENGĖ

Nichola Rumsey, Martin Persson, Zali Yager, Phillippa Diedrichs, Diana Harcourt, Tim Moss*

Centre for Appearance Research, UWE Bristol

**La Trobe University, Melbourne*

Place Published: Stavanger Publisher: Thomas Nilsen Budo Forlag ISBN: 978-82-992514-2-6

BENDRI FAKTAI:

Visuomenės domėjimasis išvaizda turi seną istoriją. Rūpinimosi savo kūnu ir savęs pristatymo kitiems praktika siekia pirmųjų civilizacijų pradžių. Domėjimasis savo išvaizda netolimoje praeityje buvo laikomas nežalingu, tačiau, nepaisant garbingos praeities istorijos, visuomenės dėmesys išvaizdai dar niekada nebuvo toks stiprus kaip dabar. Kasdien mes esame atakuojami idealizuojamais veido ir kūno įvaizdžiais, patobulintais fotošopu, kurie daugumai iš mūsų yra nepasiekiami. Mitai apie fizinį patrauklumą, susijusį su sėkme ir laime, bei pageidavimai atrodyti sveikai ir jaunatviškai, nesiliauja plisti visuomenėje. Senstant atsiranda neišvengiamų senėjimo požymių, dėl kurių žmogus nuvertinamas. Dėl to pašto dėžutės pilnos raginimų išbandyti įvairiausias vaistažoles ir naujausias lieknėjimo piliules, kremus nuo raukšlių ir kosmetinės chirurgijos metodus. Vis daugiau žmonių, jausdami spaudimą keisti savo išvaizdą, naudojami toksinų injekcijomis ar kosmetinės chirurgijos paslaugomis.

Žmonių mastas, pasiduodantis šiems visuomenėje sklindantiems mitams apie išvaizdą, yra įvairus, tačiau daugelis mokslininkų ir socialinių komentatorių teigia, kad mes esame nepasitenkinimo išvaizda epidemijos gniaužtuose. Žmonės vis labiau ir labiau išgyvena dėl savo išvaizdos, vietoj to, kad galėtų imtis kitų veiklų. Vis mažiau žmonių yra patenkinti savo kūnu, o tie, kurie yra atsparūs žiniasklaidos įtakai, taip pat jaučia nepasitenkinimą kai kuriais išvaizdos aspektais. Psichologiniai ir fiziniai padariniai sveikatai, įskaitant valgymo sutrikumus, rūkymą, nepakankamą fizinį aktyvumą bei nesisaugojimą, būnant saulėje, yra aptariami toliau. Daugelis nagrinėjamų sveikatos priežiūros paslaugų aspektų, įskaitant gydymo sprendimus ir gydymo nurodymų laikymąsį, taip pat turi įtakos išvaizdos problemų atsiradimui.

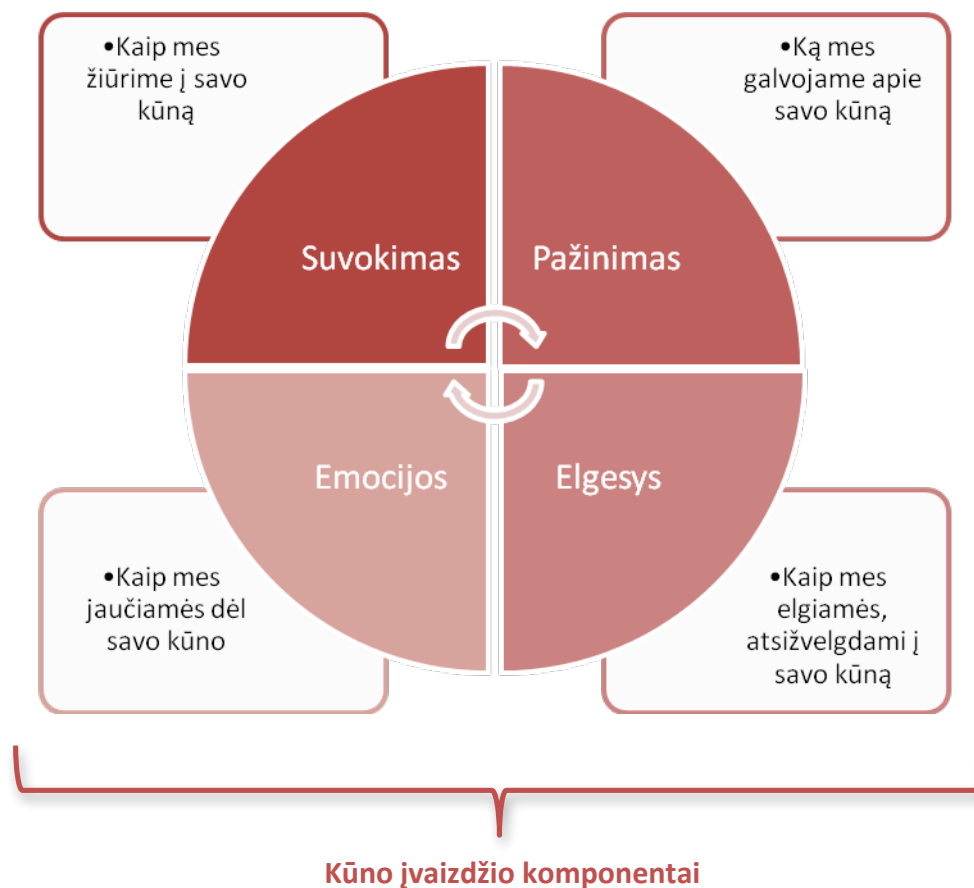
TEORINĖS IŠVAIZDOS NEPASITENKINIMO SISTEMOS

Iki šiol moksliniai tyrimai šioje srityje buvo atliekami pasitelkus dvi skirtingas mokslinių tyrimų sritis. Pirmoje srityje buvo susitelkta ties problemos kontekstu ir atskirais faktoriais, prisidedančiais prie kūno įvaizdžio pokyčių bei valgymo sutrikimų rizikos faktorių bendroje populiacijoje. Išsamesnę informaciją ir šio tyrimo apibendrinimą galima rasti enciklopedijoje "Kūno įvaizdis ir žmogaus išvaizda" (*Body Image and Human Appearance*) (2012) bei Rumsey ir Harcourt's Oksfordo vadovėlyje "Išvaizdos psichologija" (*The Psychology of Appearance*) (2012). Sekanti tyrimų sritis suformavo sampratą ir pateikė įrodymų apie išvaizdos trūkumų poveikį psichologinei gerovei. Išsamesnė informacija apie šį tyrimą yra pateikta minėtame Rumsey ir Harcourt's Oksfordo vadovėlyje.

Abi tyrimų sritys sukūrė tam tikras konstrukcijas, padedančias suvokti individualių išvaizdos skirtumų sukeltus išgyvenimus, bei sukūrė savo teorines sistemas, siekiant paaiškinti ryšį tarp šių konstruktyvų ir jų sąveikos ryšius visuomenės kontekste. Žemiau, kartu su diagrama, pateiktas trumpas šių tyrimo sričių aprašymas. Abiejose srityse neigiamas išvaizdos suvokimas gali svyruoti nuo lengvo nepasitenkinimo savo išvaizda iki pasibjaurėjimo ar net neapykantos.

Veiksniai ir procesai, darantys įtaką kūno įvaizdžiui

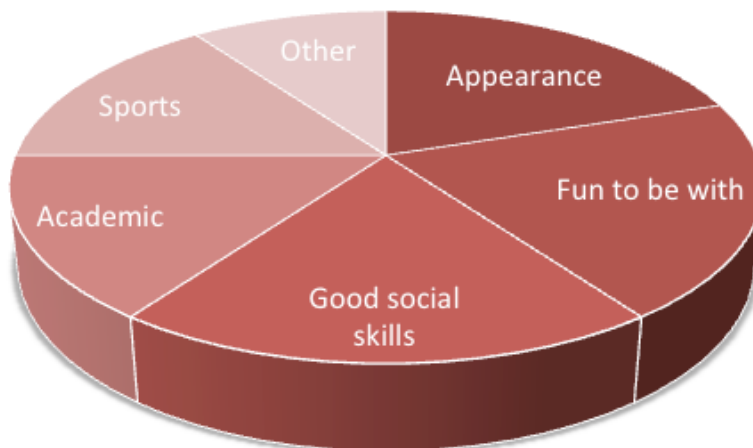
Sąvoka “kūno įvaizdis” atskleidžia kaip individas elgiasi, jaučiasi ir ką galvoja, atsižvelgdamas į savo kūną ir išvaizdą. Tai daugiamatis konstruktas, sudarytas iš suvokimo, pažinimo (mąstymo procesų), emocijų (jausmų) bei elgesio komponentų (Wertheim & Paxton, 2011). Šioje mokslinių tyrimų srityje, svaris ir kūno formos buvo dažniausi kūno įvaizdžio aspektai, nepaisant to, kad šiuo metu yra kreipiamas dėmesys ir į kitus išvaizdos aspektus.



Kūno įvaizdis yra vienas iš asmens savivokos komponentų (asmens požiūris į save ir savęs suvokimas), prisidedantis prie asmens savivokos (asmens nuomonės apie jo paties savivertę). Savivoką gali įtakoti įvairios sritys, įskaitant išvaizdą, veiklą mokykloje ir darbe, bendravimą su aplinkiniais, sporto pasiekimus ir laisvalaikio veiklas.

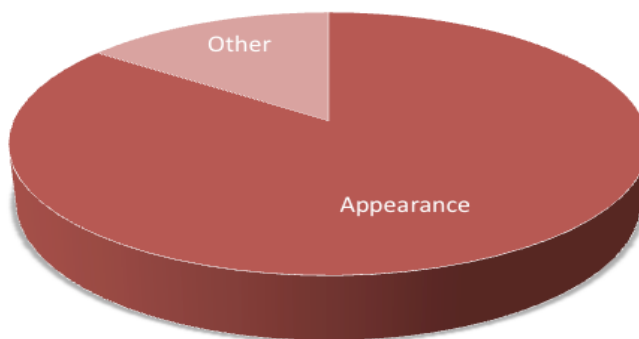
Tokiais atvejais asmens savigarbą įtakoja įvairios poveikio sritys. Jeigu asmuo kurioje nors vienoje iš jų patiria iššūkių (pavyzdžiui, jei kas nors pasako užgaulų komentarą apie jo išvaizdą), tada kitos sritys veikia kaip 'atsarginės', padedančios išlaikyti asmens savigarbą.

Gerai subalansuota savivoka



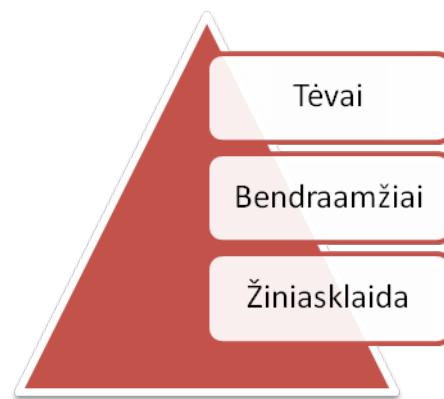
Tačiau dėl išorinio spaudimo, kylančio iš žiniasklaidos, mados ir grožio pramonės, vis daugiau žmonių save apibūdina (savivoka) ir vertina (savigarba), atsižvelgdami į išvaizdą.

Ribota savivoka



Mažesnis skaičius poveikio sričių didina asmens pažeidžiamumą, nes patyrus iššūkį savigarbos atžvilgiu, ji/ jis neturi kuo kompensuoti atsivėrusios tuštumos. Neproporcingas dėmesys išvaizdai gali įtakoti kitų savivokos aspektų devalvaciją, įskaitant intelektą ir apsisprendimą. Kanadoje atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, kad 20 % iš 197 paauglių mergaičių imtinai, manė, kad jų kūno formos ir svoris yra vienas iš svarbiausių veiksnių jų pačių savivertei; svarbiau nei draugystės, romantiški santykiai, kompetencijos moksle, asmeninis tobulėjimas, bei kompetencijos kitose, ne mokslo srityse.

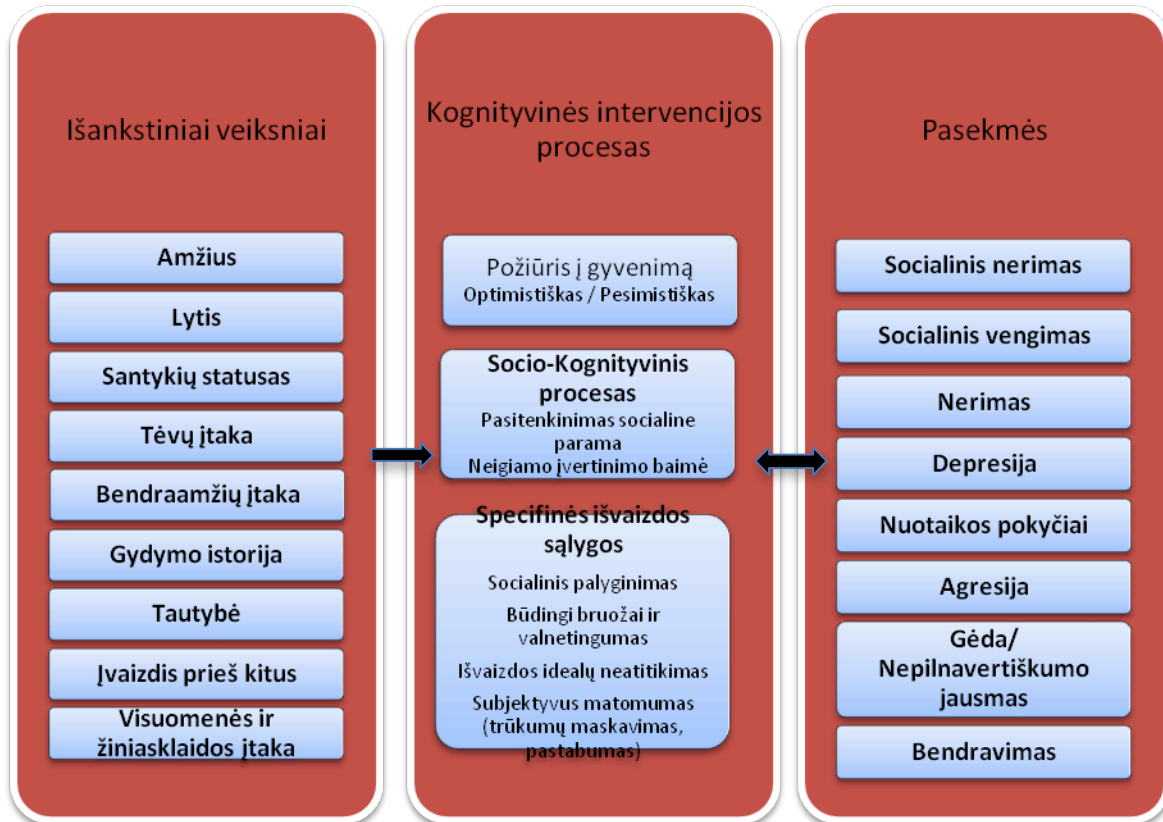
Siekiant paaiškinti kaip socialiniai ir kultūriniai veiksniai įtakoja kūno įvaizdžio problemų atsiradimą, buvo sukurta keletas teorijų. Daugelis mokslininkų pritaria Trišalės Įtakos Modeliui (Keery et al, 2004). Šis modelis atspindi trijų pagrindinių veiksnių įtaką kūno įvaizdžio formavimuisi: tėvai (per požiūrį į auklėjimą ir elgesį; pastabas apie savo vaiko išvaizdą; mitybos ir fizinės veiklos modelių įtaką), bendraamžiai (bendraamžių spaudimas dėl grupės normų neatitikimo; patyčios; 'išvaizdos aptarimas') ir žiniasklaida (per išvaizdos idealų akcentavimą televizijoje, laikraščiuose, kine, reklamoje ir internete; straipsnius, identifikuojančius išvaizdos "trūkumus"; produktų, galinčių ištaisyti šiuos "trūkumus" reklamą; reklaminius straipsnius, garbinančius kosmetinę chirurgiją ir jos naudą). Šio modelio šalininkai teigia, kad santykis tarp šių veiksnių ir kūno įvaizdžio priklauso nuo to, koku mastu visuomenėje yra paplitę išvaizdos idealai (t.y. kiek rimtai žmonės priima šiuos idealus kaip standartus, kurių jie turėtų asmeniškai trokšti) ir kiek žmogus yra linkęs lyginti savo išvaizdą su kitais. Šiuo modeliu remiamasi daugelyje studijų/tyrimų ir dažnai naudojamas kaip pagrindas intervencijų sukūrimui/kūrimui.



Trišalės Įtakos Modelis

Veiksniai ir procesai, susiję su prisitaikymu prie išvaizdos trūkumų:

Kompleksinių modelių ir teorijos plėtotės iššūkis, vadovaujantis atliktais tyrimais, susijusiais su prisitaikymu prie išvaizdos trūkumų, buvo aptartas Thompson ir Kent (2001) bei Rumsey ir Harcourt (2005). Stigmos (Goffman, 1963), gėdos (Kent & Thompson, 2002) ir socialinės atskirties plėtotė (Leary, 1990) informavo apie tokių modelių vystymąsi praeityje. Kitais modeliais buvo bandoma paaiškinti sąsają tarp su išvaizda susijusiomis kančiomis/ sielvartu ir specifinių sąlygų ar gydymo grupių (pavyzdžiui, Sarwer & Crerand (2004), atsižvelginat į motyvaciją kreiptis į kosmetinę chirurgiją; White (2002) atsižvelgiant į vėžio riziką; Thompson (2012) atsižvelgiant į odos būklę. Nors ankstesni modeliai padėjo nukreipti mokslinius tyrimus ir organizuoti kolektyvinį mąstymą, tačiau jais nebuvo galima visapusiškai pavaizduoti veiksnių sudėtingumo, ryšio tarp šių veiksnių ir prisitaikymo prie besikeičiančios aplinkos. Ankstesnis tyrimas pateikė gausybę kintamųjų potencialiai susijusių su prisitaikymu, Jungtinės Karalystės SSI (sąlygos susijusios su išvaizda) bendradrabiavimas, (Rumsey, Clarke A, Clarke S-A, Harcourt, James, Jenkinson, Lindenmeyer, Moss, Newall, Newman, Rodgers, Saul, Thompson, White), parodė, jog laikas išdėstyti juos valdoma forma, siekiant nukreipti ateities mokslinius tyrimus ir intervencijas.



ARC modelis (SSI)

Taigi remiantis šiuo modeliu, atspindinčiu išvaizdos trūkumų reguliavimo procesą, galima išskirti tris pagrindinius aspektus. Pirmasis aspektas apima socialinį ir psichologinį kontekstą, į kurį įeina tokios dalys, kaip antai: demografinės savybės, socio-kultūrinė bei šeimos aplinka. Nors visi šie veiksniai atlieka itin svarbų vaidmenį prisitaikymo ir šių veiksnių svarbos suvokimo kontekste, jų nepralaidumas gali turėti mažesnę įtaką intervencijos procesui. Antrasis modelio aspektas apima kognityvinės intervencijos procesus, kurie, kaip manoma, padeda diferencijuoti įtakojančius veiksnius į tinkamus arba netinkamus.

Trečiasis modelio aspektas apima galimas išvaizdos problemų pasekmes. Šioje srityje apie kognityvinės intervencijos procesą ir galimus rezultatus tarp mokslininkų vyksta nuolatinės diskusijos (įskaitant ir tuos, susisjusius su SSI), ir didžioji dauguma laikosi nuomonės, kad tai nėra paskutinė sąsaja grandinėje, bet tai yra dalis besikeičiančių procesų, su patirtimi pakeičiančių gebėjimą pažinti ir atvirkščiai.

Nors ARC (SSI) sistema (susijusi su išvaizdos trūkumais) ir Trišalės įtakos modelis (žr. aukščiau), buvo sukurti, remiantis skirtingais tyrimais, skaitytojai gali rasti daug panašumų. Šiuo metu Išvaizdos Tyrimų Centre (*The Centre for Appearance Research*) yra intensyviai dirbama ties bendrų metodų, sistemų ir priemonių kūrimu, padėsiančių bendriesiems šios srities tyrimams ir ateityje.

NEPASITENKINIMO IŠVAIZDA PAPLITIMAS PAAUGLYSTĖS IR SUAUGUSIOJO LAIKOTARPIU

Daugkartiniai tyrimai Jungtinėje Karalystėje, JAV ir Australijoje parodė, kad nepasitenkinimo išvaizda problema sparčiai plinta tarp paauglių ir suaugusiųjų. Šių tyrimų metu buvo apskaičiuota, kad 50-70% paauglių vaikinių ir merginų Vakarų visuomenėse yra itin susirūpinę savo išvaizda (McCabe & Ricciardelli, 2004). Daugiau kaip 25 000 jaunų australių moterų, kurių amžius buvo 15-24, išreiškė didesnį susirūpinimą savo išvaizda, nei šeimos problemomis, konfliktais ar priklausomybėmis. Taip pat iš 1200 bričių moterų, kurių amžius buvo 11-21 metai, daugiau kaip 60% norėjo pakeisti savo išvaizdą (UK Girlguiding Association, 2009).

Skaičiai, susiję su nepasitenkinimo išvaizda lygiu tarp suaugusiųjų, svyruoja nuo 61 iki 82%, priklausomai nuo to, kaip šis nepasitenkinimas matuojamas (Rumsey & Harcourt, 2012). Neseniai atlikto tyrimo metu, apklausus 5000 suaugusiųjų, buvo įrodyta, kad tipiška Jungtinėse Karalystėse gyvenančiai moteriai didžiausią rūpestį kelia jos kūno formos ir apie tai jos galvoja kas 15 minučių, o štai 29% atsakiusių teigė, kad jie nuolat jaudinasi dėl savo išvaizdos “pastoviai išgyvenu dėl to – kiekvieną minutę kol nemiegu” (Diedrichs et al, 2011). Daugiau kaip 50% iš 77 000 respondentų atsakė, kad jiems nepatinka jų atspindys veidrodyje, 60% jaučia gėdą dėl to, kaip atrodo ir 73% patiria spaudimą iš žiniasklaidos turėti tobulą kūną (Diedrichs et al, 2012).

Apskaičiuota, kad žmonės, santykiu 1:5, turi tam tikrą išvaizdos trūkumą – defektą, kuris juos išskiria iš aplinkinių, kaip antai: įgimti defektai (pavyzdžiui, kiškio lūpa), ligos (pavyzdžiui, aknė), traumų pasekmės (pavyzdžiui, nudegimai) ar gydymo pasekmės (pavyzdžiui, chemoterapija ar randai po naviko pašalinimo) Daugelio formų fizinės negalios taip pat sukelia nepasitenkinimą išvaizda, nes negalia paverčia žmogų tarsi “kitokiu”, išsiskiriančiu iš minios. Tyrimai parodė, kad išvaizdos trūkumai dažnai paveikia ne tik patį asmenį, bet ir jo šeimą daugelyje gyvenimo sričių, įskaitant asmens savivoką, socialinius santykius ir profesinę veiklą. Kiti tyrimai atskleidė, kad apie 33-50% žmonių, turinčių išvaizdos trūkumą, itin dažnai išgyvena depresiją, nepasitikėjimą savimi bei socialinį nerimą.

Nukentėjusių dėl išvaizdos nepasitenkinimo demografinė scharakteristika:

Ankstesni šios srities tyrimai buvo sutelkti į moterų nepasitenkinimą išvaizda. Tačiau, per pastaruosius 20 metų, vakarietiškoje visuomenėje vyrų kūnas tapo labiau akcentuojamas, todėl jie patiria didesnį spaudimą, kad pasiektų žiniasklaidoje akcentuojamus idealus (Grogan 2010). Naujausi tyrimų rezultatai parodė, kad vyrai taip pat patiria nepasitenkinimą išvaizda ir praktikuoja sveikatai žalingą elgseną, kad pasiektų išvaizdos idealą (McCabe et al, 2010).

Įvairoje literatūroje iki šiol sutariama, kad moterų nepasitenkinimas išvaizda gali atsirasti nuo 5 metų (Dohnt & Tiggemann, 2008) ir, kad nepasitenkinimo lygiai didėja laipsniškai paauglystėje ir jaunystėje (Buccianeri et al., 2012). Kas liečia vyrų nepasitenkinimą savo išvaizda, išvados esti įvairesnės, tačiau dauguma sutinka, ka ir pas vyrus nepasitenkinimas išvaizda gali atsirasti dar paauglystėje ir jaunystėje (Calzo et al., 2012). Nepakankamai tyrimų atlikta suaugusio vidutinio amžiaus ir vyresnio amžiaus grupėse. Bet, nepaisant to, yra požymių, kad didelis skaičius asmenų viduriniame ir vyresniame amžiuje taip pat patiria sunkių išgyvenimų dėl savo išvaizdos (Tiggemann, 2004).

Dabartinės visuomenės išvaizdos idealai vis labiau kenkia žmonėms, kurie turi antsvorio arba yra nutukę. Gėda dėl svorio yra paplitusi tarp vaikų, paauglių, sveikatos priežiūros specialistų ir žiniasklaidos (Puhl & Heuer, 2009). Labiau tikėtina, kad tie žmonės, kurie išgyvena gėdą dėl savo svorio, neigiamai atsilieps apie savo kūno įvaizdį, turės valgymo sutrikimų, vengs fizinės veiklos ir sveikatos priežiūros specialistų pagalbos, nei tie, kurie nepatiria tokios gėdos (Haines et al, 2006). Moterys, su didesniu KMI, turi

didesnę tikimybę patirti neigiamą psichologinį poveikį, įskaitant didesnį nepasitenkinimą savo kūnu, žemą savigarbą ir depresijos simptomus (Vincent & McCabe, 2000; Goldfield et al, 2010). Kovos su nutukimu kampanijos gali dar labiau paaštrinti žmonių, turinčių išvaizdos trūkumų, problemas, kaip antai: depresijos simptomus, nepasitenkinimą išvaizda ir žemą savigarbą (Latner, 2012).

Nepriklausomai nuo rasės, moterys, nepatenkintos savo odos spalva, taip pat turi žemesnę savigarbą ir išgyvena aukštesnio lygio depresiją, nei tos, kurios yra labiau patenkintos savo odos spalva (Lopez et al, 2012)

Harris ir Carr (2001) teigimu, stebint 2108 suaugusius Jungtinės Karalystės gyventojus nebuvo rasta jokie ryšio tarp susirūpinimo dėl savo išvaizdos ir socialinės, ekonominės padėties, vedybinio ar gyvenimo statuso (gyvenantis su kažkuo ar gyvenantis vienas). Be to, esama įrodymų, kad nėra jokių asociacijų tarp išvaizdos nepasitenkinimo ir socio-ekonominio statuso regioninėje ar etninėje Australijos vietovėje. (Yager & O’Dea, 2010). Tačiau, nepaisant įrodymų apie tai, kad tarp socio-ekonominio statuso ir nepasitenkinimo išvaizda nėra jokio ryšio, tarp žemesnėms socialinėms ir ekonominėms grupėms priklausančių žmonių JAV, yra pastebimas precedento neturintis siekis pasidaryti kosmetinės chirurgijos operaciją. Yra tam tikrų požymių, kad išlaidų modelis Europoje yra tokioje pat pozicijoje. Išvaizdos problemos gali būti itin sudėtingos tarp migrantų ir tų, kurie nuolat keičia savo buvimo vietą kultūrinio atžvilgiu, kadangi jų išvaizda kitiems žmonėms yra suvokiama kaip “kitokia” ir dėl to gali prisidėti prie socialinės atskirties.

NEPASITENKINIMO IŠVAIZDA ĮTAKA

Išvaizda ir psichinės sveikatos gerovė

Nors psichologinę gerovę įtakoja daugelis veiksnių, yra įrodymų, kad išvaizda turi tiesioginės įtakos psichologinei vaikų, paauglių ir suaugusiųjų gerovei. Jauni žmonės yra ypač linkę išgyventi dėl savo išvaizdos. Biologiškai neįmanomi ir nepasiekiami išvaizdos idealai, kuriuos diktuoja žiniasklaida, bei akivaizdžios ar užslėptos užuominos iš tėvų, mokytojų, socialinių tinklų svetainių ir bendraamžių apie netinkamą išvaizdą, daugeliui daro neigiamą įtaką. Paauglystės laikotarpiu neigiamas kūno įvaizdis yra įvardijamas kaip pagrindinis komponentas, įtakojantis sumažėjusią savigarbą (Rumsey and Harcourt, 2005), emocijų distresą (Johnson and Wardle, 2005), depresiją (Stice, 2002), nuolatinį negatyvų mąstymą (Verplanken & Velsvik, 2008) ir socialinį nerimą (Cash and Fleming, 2002). 14-16 metų trukusios studijos atskleidė, kad nerimą keliantys merginų ir vaikų skaičiai patiria aukšto lygio nepasitenkinimą savo išvaizda ir praktikuoja įvairius kūną tobulinančius metodus (Knauss et al, 2008).

Nepasitenkinimas išvaizda taipogi turi didelės įtakos ir tokiems psichinės sveikatos sutrikimams, kaip susirūpinimas ir depresija, atsirasti. Nepasitenkinimas savo kūnu vienareikšmiškai prognozuoja depresinės nuotaikos ir žemos savigarbos atsiradimą tarp 12-17 metų merginų ir 15-20 metų vaikų (Paxton et al, 2006), bei savęs žalojimą (Muehlenkamp et al 2012).

Socialiniai santykiai:

Susirūpinimas dėl savo išvaizdos ir patyčios yra plačiai paplitęs reiškinys. Susirūpinimas dėl savo kūno svorio yra susijęs su nepasitenkinimu savo kūnu, žema saviverte, depresija, galvojimimu ir bandymu nusižudyti, nepriklausomai nuo to, koks yra to jauno žmogaus svoris (Eisenberg et al, 2003). Tyrimai

rodo, kad neigiamas kūno įvaizdis ateityje prognozuoja socialinio nerimo atsiradimą tarp paauglių mergaičių (Stice, 2002; Verplanken & Velsvik, 2008).

Nors išvaizdos tyrimai buvo sutelkti į neigiamą išvaizdos poveikį psichologinei gerovei, pastaraisiais metais kai kurie mokslininkai tyrinėjo teigiamus kūno įvaizdžio koreliatus. Aukšta savigarba dažnai siejama su teigiamu kūno įvaizdžiu (Grogan, 2010; Paxton et al, 2006), kaip ir emocinis intelektas (gebėjimas suvokti, įvertinti ir kontroliuoti emocijas) (Cherry 2012).

Išvaizdos problemos, išsilavinimas ir profesinė veikla

Neigiamas kūno įvaizdis yra siejamas su suprastėjusiu mokymusi ir prastu pamokų lankomumu. Lovegrove ir Rumsey (2005) nustatė, kad 31% Jungtinės Karalystės paauglių vengia diskusijų klasėje dėl baimės, kad bus atkreiptas dėmesys į jų išvaizdą, o 20% teigia, vengiantys eiti į mokyklą tomis dienomis, kai nepasitiki savo išvaizda. Be to, tyrimas, kurio metu buvo stebimos 3500 moterų iš viso pasaulio atskleidė, kad 7% italių moterų 14% vokiečių moterų vengia eiti į mokyklą ar universitetą, nes išgyvena dėl to, kaip atrodo (Etcoff et al, 2004). Valgymo sutrikimai taip pat gali turėti neigiamą poveikį užduočių atlikimui mokykloje ir darbe. Visų pirma, dietos ir netinkama mityba yra susijusi su sutrikusia atmintimi ir dėmesiu (Green & Rogers, 1998). JAV tyrime, stebint 1500 universiteto studentus, buvo nustatyta, kad tie, kurie yra iš žemesnių klasių, jų kūno įvaizdis trukdo jų mokymuisi (Yanover & Thompson, 2008).

Išvaizdos problemos ir su sveikata susijusi elgsena

Atsiranda vis daugiau įrodymų, kad nepasitenkinimas savo išvaizda turi tiesioginės įtakos sveikatos elgsenai, įskaitant sutrikusią mitybą, rūkymą, mažą fizinį aktyvumą ir piktnaudžiavimą saulės spinduliais.

Mitybos modeliai

Nepasitenkinimas išvaizda ir neigiamas kūno įvaizdis yra plačiai pripažinti rizikos veiksniai, turintys įtakos nesubalansuotai mitybai atsirasti ir valgymo sutrikimams diagnozuoti (Levine & Piran, 2004), nors ryšiai tarp šių dviejų veiksnių yra sudėtingi.

Nesubalansuotos mitybos modelių praktikavimo paplitimas, siekiant atitikti išvaizdos idealus (lieknas moteris, raumeningus vyrus), buvo pastebėtas daugelio tyrinėtojų. Mergaitės jau nuo 5 metų palankiau žiūri į liekną idealizuojamą figūrą, nei į savo (Williamson and Delin, 2001) ir žino kalorijų skaičiavimo būdus ar kaip numesti svorį. Neumark-Sztainer et al (2006) pastebėjo, kad proporcingai padaugėjo paauglių, naudojančių lieknėjimo tabletes, vidurius laisvinančias tabletes ir diuretikus, o štai Pope et al (2002) aptarė vis didėjantį paauglių berniukų ir jaunuolių skaičių, vartojančių steroidus ir baltymų miltelius, siekiant turėti didesnę raumenų masę. Nepasitenkinimas savo išvaizda yra susijęs su valgymo sutrikimais paauglystės laikotarpiu tarp jaunų moterų (Thompson et al, 2006). Valgymo sutrikimai yra klestintis reiškinys visuomenėje (labdaros organizacijos BEAT vertinimu 1.6 mln. žmonių Jungtinėje Karalystėje turi valgymo sutrikimų) ir pasireiškia didžiausiu mirtingumu iš visų psichikos ligų.

Tik viena iš dešimties moterų pripažįsta, kad neišgyvena dėl savo svorio ir kūno formų (Etcoff et al, 2006) ir, kaip teigia Prynne (2004), vyrai, santykiu 1:4, aktyviai laikosi dietų bet kuriuo metu. Dietų laikymosi paplitimas tarp suaugusiųjų, siekiant pakeisti kūno formas, buvo įvardintas kaip didelė problema, turinti neigiamą poveikį vaikams ir jaunimui. Nesubalansuotos mitybos padariniai užduočių atlikimui mokykloje ir darbe yra aprašyti aukščiau. Be to, neveiksmingos dietos ir žema savigarba gali sukelti svorio padidėjimą (Neumark-Sztainer et al, 2006).

Neseniai atliktas tyrimas Australijoje, kuriame dalyvavo daugiau kaip 500 mokytojų, parodė, kad tie mokytojai, kurie dirba sveikatos ir fizinio lavinimo srityse, turi žymiai prastesnį kūno įvaizdį ir didesnį nepasitenkinimą savo išvaizda, nei tie, kurie specializuojasi kitose srityse (Yager and O’Dea, 2009). Ankstesni mokytojai taip pat turi didesnę patirtį dietų laikymęsi, dažniau savarankiškai sau sukelia vėmimą, jų mityba nėra tikslingai subalansuota ir jie vartoja vidurius laisvinančius vaistus bei lieknėjimo piliules. Taigi priedo to, kad suaugusieji jaučia nepasitenkinimą savo kūnu ir nesubalansuotai maitinasi, jie perduoda netinkamą ir kai kuriais atvejais pavojingą požiūrį jaunimui apie mitybą, dietologiją ir fizinį aktyvumą.

Rūkyimas

Kaip teigia Stice ir Shaw (2003), merginos su tam tikrais išvaizdos defektais buvo labiau linkusios pradėti rūkyti. O štai Arnos ir Bostock (2007) teigimu, dažnai paaugliai vaikinai ir merginos pradeda rūkyti apetito slopinimo tikslais. Bandymas mesti rūkyti gali nepavykti dėl svorio problemų, ypač dėl svorio padidėjimo (King et al 2005). Grogan et al (2009a) tyrimai atskleidė, kad padidėjęs svoris buvo pagrindinė priežastis tarp jaunų rūkančių moterų, dėl kurios joms nepavykdavo atsikratyti šio žalingo įpročio.

Tačiau išvaizdos pokyčiai gali įtakoti ir rūkymo atsisakymą. Grogan et al (2009a) nustatė, kad nerūkantieji išreiškė susirūpinimą dėl pageltusios ir pradėjusios raukšlėtis odos, pageltusių dantų. Yra manoma, kad kai kuriems tyrimo dalyviams fizinių senėjimo pokyčių neigiamas poveikis jų savijautai turėjo didesnę įtaką metimui rūkyti, nei, kad padidinta vėžio rizika (Grogan et al 2009b). Grogan et al (2009a) teigimu ryšys tarp rūkymo ir fizinio senėjimo požymių yra itin sudėtingas. Jaunos moterys rūko, kad atrodytų vyresnės, brandesnės ir modernesnė, tačiau jos yra susirūpinusios savo prastėjančia fizine išvaizda ir atsirandančiais senėjimo požymiais ir teigia, kad mestų rūkyti, jei tie požymiai taptų itin matomi.

Fiziniai pratimai

Neseniai atliktos metaanalizės metu Cambell ir Hausenblas (2009) pranešė, kad fizinių pratimų intervencija labai pagerino tyrimo dalyvių išvaizdą, palyginti su tais, kurie nesitreniravo. Nustatant intervencijos poveikio dydį, yra atsižvelgiama į amžių (stipresnis poveikis pasireiškia vyresniame amžiuje), ir intervencijos tipą (didesnės fizinių pratimų “dozės” duoda geresnių rezultatų). Tačiau, nepaisant to, kad didesnis fizinių pratimų krūvis yra siejamas su didesne teigiama įtaka išvaizdai, dažnai žmonės, turintys išvaizdos problemų, yra linkę pasirinkti per didelį fizinį krūvį ir tai dar neretai derina su steroidų vartojimu, siekiant padidinti raumenų masę (Raevuouri et al, 2006). Be to, išvaizdos problemos gali prisidėti prie fizinių pratimų vengimo, kadangi bijoma pasirodyti viešai (Vartanian and Shaprow, 2008).

Deginimasis saulėje

Nepaisant to, kad daugeliui mūsų neigiama deginimosi saulėje įtaka sveikatai jau yra seniai žinoma, įdegis vis dar yra pageidautinas dalykas. Miles et al (2005) tyrimo dalyviai pranešė, kad daugelis jų nors ir žino kaip reikia apsisaugoti nuo neigiamo saulės spindulių poveikio (apsauga nuo įdegio, įvairūs drabužiai prisidengimui nuo saulės), tik trečdalis laikosi šios praktikos. Daugiau nei 50 % dalyvių manė, kad įdegis siejasi su patrauklumu ir sveikata. Jones et al (2000) pranešė, kad studentai, kalbėdami apie deginimąsi saulėje, mano, kad tai sveikatai ir grožiui yra daugiau naudingas nei rizikingas elgesys, o štai pradinių mokyklų vaikai siekė įgyti įdegį, nesisaugodami saulės jokiomis priemonėmis (Horsley et al, 2002).

Dirbtinio įdegio pramonė ir toliau klesti, nepaisant skelbiamos informacijos apie įdegio pavojų sveikatai ir valdžios pastangų priimti teisės aktus, dėl saulės vonių gultų apribojimo.

Išvaizdos keitimo intervencijų įsisavinimas

Didėjantis nepasitenkinimas išvaizda prisidėjo prie chirurginių intervencijų skaičiaus augimo tarp mergaičių ir moterų bei vyrų. Remiantis 2005 metų pasaulinėmis apklausomis pagal Dove (žr. Etcoff et al, 2006), žmonės, kurių amžius svyruoja tarp 15-64 metų, svarsto apie kosmetinę chirurgiją. Per televiziją transliuojamos laidos apie gražinimąsi yra nepaprastai populiarios ir šiose laidose yra skiriamas didelis dėmesys išgyvenimo dėl išvaizdos trūkumų įtakai sveikatos atžvilgiu. Chirurgijos ir kitos išvaizdą tobulinančios procedūros vaizduojamos kaip stebuklingos “gydymo” priemonės, padedančios užbaigti kančias dėl išvaizdos trūkumų. JAV krūtų didinimo operacijos tapo puikios dovanos pavyzdžiu 16 – metėms merginoms, o štai Kinijoje daugėja moterų, kurios sulaužo savo kojas ir pratęsia (paailgina) jas su specialiais 10 cm ilgio virbais, įstatomais į viršutines šlaunis (Orbach, 2009). Argentinoje įprastas sveikatos draudimas dabar suteikia galimybę vienai kosmetinei procedūrai kasmet (tokiai kaip krūtinės didinimas, pilvo plastinė operacija). Vaikščiojimas gatvėse su tvarsčiais po kosmetinės chirurgijos operacijų tapo statuso simboliu.

Visame pasaulyje jauni ir suaugę žmonės pamažu į kosmetinę chirurgiją ima žvelgti kaip į vieną iš veiksmingesnių būdų, siekiant pašalinti nepasitenkinimą savo kūnu ir žemą savigarbą (Rumsey and Harcourt, 2005). Kiti reguliariai leidžiasi botulino toksino injekcijas ir vartoja sveikatai pavojingus vaistus (pavyzdžiui, amfetaminą, kad kristų svoris; steroidus, kad priaugtų daugiau raumenų masės). Daugelis tokių potencialių pacientų susiduria su didelėmis psichologinėmis problemomis, žema savigarba ir nepasitikėjimu savimi bei depresija. Bet kokios psichologinės atrankos ar tolimesnio tyrimo būvimas yra labiau išimtis nei taisyklė tiek privačiame, tiek viešajame sektoriuje Europoje.

Išlaidų padidėjimas grožio produktams, sporto klubų narystėms, treniruokliams, maisto papildams, svorio mažinimo programoms ir kosmetinei chirurgijai taip pat yra eksponentiniai požymiai. JAV išvaizdos tobulinimo produktams ir paslaugoms kasmet yra išleidžiami milijardai.

Griežtas gydymo laikymasis

Daugelis ligų rūšių ir tolimesnis gydymas apima išvaizdos problemą, kuri gali paveikti sprendimo priėmimą. Pavyzdžiai apima pasirinkimo galimybę teikti pirmenybę išvaizdai ar protezų galūnių funkcionavimui, pasirenkant mitybos apribojimas ir vaistus, didinančius viršsvorį diabetu dergantiems žmonėms, plaukų slinkimą, susijusį su chemoterapija vėžiu sergantiems žmonėms. Imuniteto slopinančio vaisto šalutinis poveikis išvaizdai nepadeda transplantuotiems pacientams (Morris et al, 2007) ir panaši situacija pastebima pacientams, sergantiems ŽIV.

Ironiška, kai vykdomos intervencijos (psichoedukacinių, kognityvinės-elgesio ar mankštų) nesugeba išspręsti su išvaizda susijusį nepasitenkinimą todėl, kad jie taip jaučiasi dėl savo išvaizdos. Priešais jų yra daug, įskaitant ir gėdijimąsi bei prieštarigus jausmus pokyčiams (Basaniak et al, 1998).

Iššūkiai dėl išvaizdos trūkumų

Žmonių, nepatenkintų savo išvaizda, skaičius nuolat auga ir iš dalies to priežastis yra medicinos ir chirurginių metodų pažanga, kas atspindi didelį žmonių susirūpinimą ne dėl ilgesnės gyvenimo trukmės, kas turėtų būti iš ties svarbu, o dėl to, kaip pagerinti savo išvaizdą. Labdaros organizacijos *Changing Faces* tyrimo metu buvo apskaičiuota, kad daugiau nei 1 milijonas žmonių vien tik Jungtinėje Karalystėje turi sunkių išvaizdos defektų, kurie yra gerai pastebimi kitiems kasdieniniame gyvenime, ir, žinoma, tie, kurie turi daugiau, bet ne tokių pastebimų išvaizdos skirtumų, atsirandančių dėl apsigimimų, traumų, ligų arba operacijų. Paplitęs rodiklis, 1:5 (1:3 vyresnio amžiaus) santykis, odos būklė. 34-52% žmonių, kurie turi tam tikrų išvaizdos trūkumų, patiria didelių psichologinių problemų (procentas iš dalies priklauso nuo to, koku aspektu šis nepasitenkinimas yra matuojamas), tačiau paramos ir intervencijų nuostata geriausiu atveju atitinka jų minimalius psichosocialinius poreikius (Rumsey and Harcourt, 2005).

INTERVENCIJŲ POREIKIS

Šiuolaikinių tyrimų dėka yra tiksliai žinomas nepasitenkinimo išvaizda poveikis psichologinei gerovei, socialiniams santykiams, švietimui ir profesinei veiklai bei rizikingai sveikatos elgsenai.

Psichologinė sveikata	Fizinė sveikata	Tarpasmeniniai santykiai	Išsilavinimas ir profesinė veikla
Žema savigarba	Valgymo sutrikimai	Socialinis nerimas	Prasta koncentracija
Savivoka	Rūkymas	Prasti socialiniai įgūdžiai	Atminties sutrikimai
Susimąstymas ir nerimas	Alkoholio vartojimas	Draugų nepalaikymas	Nedalyvavimas diskusijose
Depresija	Seksualinė sveikata	Socialinė atskirtis	Prastesni pasiekimai
Savęs žalojimas	Treniruočių vengimas		
	Nesisaugojimas saulės ir naudojimas 'saulės voniomis'		
	Nesilaikymas gydymo nurodymų		
	Kosmetinės procedūros		

Pasekmės, susijusios su nepasitenkinimu savo išvaizda

Būtina spręsti dabartinį nepasitenkinimą išvaizda, nes jis ne tik sekina, bet ir turi reikšmingos įtakos kasdieniniam gyvenimui ir sveikatos elgsenai. Nors keisti visų gyventojų požiūrį į išvaizdą yra monumentalus uždutis, atsižvelgiant į išvaizdos problemų paplitimą, įvykdžius tai, būtų gauta didžiulė nauda. Kovoiant su neigiamu kūno įvaizdžiu, pastangas reikia sutelkti mokyklų atžvilgiu, o taip pat į tai

įtraukti ir žiniasklaidą, kad būtų skatinama išvaizdos įvairovė, diktuojama televizijos, filmų ir žurnalų (www.uwe.ac.uk/car). Šias pastangas reikia vystyti palčiu diapazonu, įtraukiant bendruomenes ir sveikatos priežiūros įstaigas.

PROFESINIS MOKYMAS

Daugeliui mokytojų, įskaitant profesijos mokytojus ir profesinio orientavimo konsultantus, trūksta suvokimo apie psichologinį išvaizdos problemų poveikį sveikatai, arba šie jaučiasi neturintys žinių ir įgūdžių, kad patenkintų savo klientų poreikius. Tik keletas specialistų turi daugiau nei paviršutinišką išvaizdos problemų poveikio suvokimą, nepaisant to, kad daugelis žmonių, su kuriais jie dirba, bus nepatenkinti savo išvaizda. Praktikai ir mokslininkai galėtų modeliuoti nenaudingus įsitikinimus apie išvaizdą ir praktikuoti tai su savo klientais. Tai gali pagerinti besimokančiųjų savigarbą, o kai kuriems mokytojams padėti optimizuoti jų galimybes sėkmingai vykdyti savo profesinės veiklos funkcijas, siekiant geriau suprasti nepasitenkinimo išvaizda poveikį profesiniame mokyme ir rekomenduoti savo studentams užsiimti sveikatą palaikančia elgsena, pavyzdžiui mankšta, o ne rizikinga elgsena, įskaitant rūkymą, nesubalansuotą mitybą ir piktnaudžiavimą saulės spinduliais.

Išvados

Nepasitenkinimas išvaizda turi neigiamą psichologinį ir/ ar fizinį poveikį iki 80% paauglių ir suaugusiųjų, tačiau ši tema bei išteklių padarinių sprendimui near nukreipti į mokymus ar testiniam profesiniam tobulėjimui profesijos mokytojams ar profesinio orientavimo konsultantams. Šiuo metu yra tinkamas laikas šiems "vartininkams" turėti prieigą prie informacijos apie rizikoje esančius paauglius, jaunimą ir vyresnio amžiaus žmones bei medžiagos, kad būtų galima kuo efektyviau patenkinti nukentėjusiųjų poreikius.

NUORODOS

- ARC (Appearance Research Collaboration) (2009) *Psychological Factors Associated with Adjustment to Disfigurement*. Internal Report to The Healing Foundation, accepted October 2009.
- Arnos, A. & Bostock, Y. (2007) Young people, smoking & gender: A qualitative exploration. *Health Education Research*, 22, 770-81.
- Calzo, J., Sonnevile, K., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health*. doi: doi:10.1016/j.jadohealth.2012.02.021
- Cambell, A., & Hausenblas, H., (2009) Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14, 6, 780-793
- Cash T., & Fleming, E., (2002) Body image and social relations. In T. Cash & T. Pruzinsky (Eds) *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (pp38-46). New York: Guildord Press
- Cash, T., (2012) *Encyclopedia of Body Image & Human Appearance*. New York: Elsevier
- Cherry, M.G., Fletcher, I., O'Sullivan, H & Shaw, N (2012) What impact do structured educational sessions to increase emotional intelligence have on medical students? BEME Guide No 17, *Medical Teaching*, 34, 1, 11-19
- Diedrichs, P., Parskeva, N & New, A., (internal report, 2011) Quick fixes and appearance concern among young people in Britain
- Diedrichs, P., Rumsey, N., Halliwell, E & Paraskeva, N (internal report, 2012) The prevalence of appearance concerns among 77,630 adults.
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2008). Promoting positive body image in young girls: An evaluation of 'Shapesville'. *European Eating Disorder Review*, 16, 222-233.
- Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 157, 733-738.
- Etcoff, N., Orbach, S., Scott, J. & D'Agostino, H. (2006) *Beyond Stereotypes: Rebuilding the Foundation of Beauty Beliefs: Findings of the 2005 Dove Global Study* [online]. Available from: <http://www.campaignforrealbeauty.co.uk/DoveBeyondStereotypesWhitePaper.pdf> [Accessed: 31.08.08].
- Geller, J., Srikameswaran, S., Cockell, S.J., & Zaitsoff, S.L.,(2000) Assessment of shape and weight based self-esteem in adolescents: *International Journal of Eating Disorders*, 28, 3, 339-345
- Goffman, E (1963) *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Goldfield, G.S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., & Flament, M (2010) Body dissatisfaction, dietary restraint, depression and weight status in adolescents *Journal of School Health*, 80, 4, 186-192
- Green, M.W. & Rogers, P.J.,(1998) Impairments in working memory associated with spontaneous dieting behavior. *Psychological Medicine*, 28, 5, 1063-1070
- Grogan, S. (2008) *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.

- Grogan S., Fry G., Gough B., and Conner, M.,I (2009a) Smoking to stay thin or giving up to save face? Young men and women talk about appearance concerns and smoking. *British Journal of Health Psychology, 14*, 175-186
- Grogan S., Hartley L., Conner M., Fry., and Gough, B., (2009b) Appearance concerns and smoking in young men and women: Going beyond weight control *Drugs: education, prevention and policy*, 1-9
- Grogan, S., (2010) Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles, 63 (9-10)*, 757-765
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D., Perry, C., Hannan, P & Levine, M (2006) V.I.K. (Very Important Kids): A school-based program designed to reduce teasing and unhealthy weight-control behaviours. *Health Education Research, 21(6)*, 884-895
- Harris, D. & Carr, T. (2001) Prevalence of concern about physical appearance in the general population. *British Journal of Plastic Surgery, 54*, 223-226.
- Horsley, L., Charlton, A., & Waterman, C., (2002) Current action for skin cancer risk reduction in English schools: pupils' behaviour in relation to sunburn. *Health Education Research, 17*, 715-731
- Johnson, F., and Wardle, J., (2005) Dietary restraint, body dissatisfaction and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology, 114*, 119-125.
- Jones, F., Harris, P & Chrispin, C (2000). Catching the sun: an investigation of sun-exposure and skin protective behaviour. *Psychology, Health & Medicine, 5*, 131-141
- Keery, H, Van den Berg, P & Thompson, J., (2004) An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image, 1, 3*, 237-251
- Kent, G & Thompson, A., (2002) The development and maintenance of shame in disfigurement: Implications for treatment. In P. Gilbert and J. Miles (eds) *Body Shame*. Hove: Brunner-Routledge.
- King, T.K., Matacin, M., White, K.S. & Marcus, B.H. (2005) A prospective examination of body image and smoking cessation in women. *Body Image, 2*, 19-28.
- Knauss, C., Paxton, S., & Alsaker, F., (2008) Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from the media. *Sex Roles, 59*, 633-643.
- Latner, J, (2012) Body Weight and Body Image in Adults. In T. Cash (Managing Editor) *Encyclopedia of Body Image & Human Appearance*. New York: Elsevier
- Leary, M., (1990) Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9*, 221-229
- Leitner, N. (2004) Otherising Ourselves: Being an Appearance Psychologist. Unpublished MSc thesis, University of the West of England, UK.
- Levine, M., & Piran, N., (2004) The role of body image in the prevention of eating disorders *Body Image, 1, 1*, 57-70
- Lopez, I., Gonzalez, A., & Ho, A (2012) Skin Color. In T. Cash (Managing Editor) *Encyclopedia of Body Image & Human Appearance*. New York: Elsevier
- Lovegrove, E., & Rumsey, N., (2005) Ignoring it doesn't make it stop: Adolescents, appearance and bullying. *Cleft Palate and Craniofacial Journal, 42, 1*, 33-44
- McCabe, M., & Ricciardelli, L., (2004) Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research, 56*, 675-685
- McCabe, M., Ricciardelli, L., & Hold, K., (2010) Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviours, 11, 3*, 156-160
- Miles, A., Waller, J., Hiom, S., & Swanston, D. (2005) SunSmart? Skin cancer knowledge and preventive behaviour in a British population representative sample. *Health Education Research, 20*, 579-585

- Mission Australia. (2011). National survey of young Australians 2011. Retrieved from Mission Australia website: <http://www.missionaustralia.com.au/downloads/category/29-2011>
- Muehlenkamp, J. J., & Brausch, A. M. (2012). Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(1), 1-9.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Eisenberg, M.E., Story, M. & Hannan, P. (2006) Overweight status and weight control behaviours in adolescents: Longitudinal and secular trends from 1999-2004. *Preventive Medicine*, 43, 52-9.
- Orbach S., (2009) Bodies. London: Profile Books
- Paxton, S, Eisenberg, M., Neumark-Sztainer, D (2006) Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: a 5 year long study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888-899
- Pope, H.G., Phillips, K.A. & Olivardia, R. (2002) *The Adonis Complex*. New York: Touchstone.
- Puhl, R & Heuer, C., (2009) Weight bias: A review & update. *Obesity*, 17 (5), 941-764.
- Prynn, J. (2004) Whisper it...but men are joining the slimming set. *Evening Standard*, 4 November.
- Raeuouuri, A., Keski-Rahkonen, A., Bulick, C., Rose, R., Riassanen, A., and Kaprio, J (2006) Muscle dissatisfaction in young adult men. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2, 1-8
- Rumsey, N. & Harcourt, D. (2005) *The Psychology of Appearance*. Maidenhead: Open University Press.
- Secord, P.F. & Jourard, S.M. (1953) The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17 (5), 343-47.
- Rumsey, N. & Harcourt, D., (2012) (Eds) *The Oxford Handbook of the Psychology of Appearance* Milton Keynes: Oxford University Press
- Sarwer, D., & Crerand, C., (2004) Body image and cosmetic medical treatments. *Body Image*, 1, 99-111.
- Stice, E. (2002) Risk and maintenance factors of eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-48.
- Stice, E. & Shaw, H. (2003) Prospective relations of body image, eating, and affective disturbances to smoking onset in adolescent girls: How Virginia slims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 129-135.
- Thompson, A., & Kent, G., (2001) Adjusting to disfigurement: Processes involved in dealing with being visibly different. *Clinical Psychology Review*, 21, 663-682
- Thompson, A., (2012) Researching Appearance: Models, Theories and Frameworks. In N. Rumsey & D Harcourt (eds) *The Oxford Handbook of Appearance Psychology*. Milton Keynes: Oxford University Press
- Thompson, J, Heinberg, I., Altabe, M and Tantleff-Dunn, S, (1999) *Exacting Beauty: Theory, Assessment and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
- Thompson, J., Shroff, H, Herbozo, S., Cafri, G., Rodriguez, J & Rodriguez, M (2007) Relations among multiple peer influences, body dissatisfaction, eating disturbance, and self-esteem: a comparison of average weight, at risk of overweight and overweight adolescent first. *Journal of Pediatric Psychology*, 32, 24-29
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- UK Girlguiding Association (2009) Girlguiding UK attitude survey of girls ages 7-21 across the UK. www.girlsattitudes.girlguiding.org.uk/home
- Vamos, M., (1990) Body image in rheumatoid arthritis: the relevance of hand appearance to desire for surgery. *British Journal of Medical Psychology*, 63, 267-277
- Vartanian, L.R., & Shaprow, J.G. (2008). Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior. *Journal of Health Psychology*, 13, 131-138.
- Verplanken, B. & Velsvik, R. (2008) Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents, *Body Image*, 5, 133-140.

- Vincent, M., & McCabe, M., (2000) Gender differences among adolescents in family and peer influences on body dissatisfaction, weight loss and binge eating behaviours. *Journal of Youth & Adolescence*, 29, 2, 205-221
- Wertheim, E., & Paxton, S (2011) Body image development in adolescent girls. In T. Cash & L Smolak (eds). *Body Image: A Handbook of Science, Practice & Prevention*. London: Guilford Press
- White, C., (2002) Body image issues in oncology. In T. Cash & T. Pruzinsky (Eds) *Body Image: A Handbook of Theory, Research & Clinical Practice*. London: Guilford Press
- Williamson, S. & Delin, C. (2001) Young children's figural selections: Accuracy of reporting and body size dissatisfaction. *Body Image*, 29, 80-4.
- Yager, Z. & O'Dea, J., (2009) Body image, dieting and disordered eating and activity practices among teacher trainees: implications for school-based health education and obesity prevention programs. *Health Education Research*, 24, 3, 472-482
- Yager, Z & O'Dea, J., (2010) A controlled intervention to promote a healthy body image and reduce eating disorders risk and excessive exercise amount young adults. *Health Education Research*, 841-852
- Yanover, T., & Thompson, J.K. (2008). Self-reported interference with academic functioning and eating disordered symptoms: Associations with multiple dimensions of body image. *Body Image*, 5, 326-328.

Šis projektas buvo finansuojamas, remiant Europos Komisijai. Šis leidinys (pranešimas) atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti atsakinga už bet kokį šiame leidinyje pateiktos informacijos panaudojimą.

Author: Rumsey, N., Persson, M., Yager, Z., Diedrichs, P., Harcourt, D. and Moss, T.
 Year: 2015
 Title: APPEARANCE MATTERS - "the incidence & impacts of appearance dissatisfaction; what do we know"
 Place Published: Stavanger
 Publisher: Thomas Nilsen Budo Forlag
 ISBN: 978-82-992514-2-6

No part of this report may be reproduced, translated, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording or otherwise, without written permission from the publisher.