

# Vaidmens modelių reikšmė prognozuojant paauglių gyvenimą: Lietuvos HBSC tyrimas

## Vladas Golambiauskas

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas  
vladas.golambiauskas@lsmu.lt  
<https://orcid.org/0009-0006-1707-688X>  
<https://ror.org/0069bkg23>

## Jūratė Koreivaitė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas  
jurate.koreivaitė@lsmu.lt  
<https://orcid.org/0009-0000-2945-0492>  
<https://ror.org/0069bkg23>

## Monika Žemaitaitytė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas  
monika.zemaitaityte@lsmu.lt  
<https://orcid.org/0009-0001-7773-8404>  
<https://ror.org/0069bkg23>

## Kastytis Šmigelskas

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas  
kastytis.smigelskas@lsmu.lt  
<https://orcid.org/0000-0001-5371-9500>  
<https://ror.org/0069bkg23>

**Santrauka.** Paauglystė – sudėtingas laikotarpis, pasižymintis rizikingo elgesio apraiškomis, identiteto, gyvenimo ir socialinių ryšių formavimusi. Vaidmens modelio turėjimas paauglių pasirinkimus gali pakreipti tiek į sveiką gyvenimą palankiai, tiek į žalingą pusę. Dėl to šiame tyrime Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrimo (HBSC) pagrindu buvo siekiama išsiaiškinti, kokius vaidmens modelius turi paaugliai ir kaip tai gali prognozuoti jų gyvenimo pasirinkimus. Tyrime dalyvavo 6628 5–11 klasių moksleiviai iš 124 Lietuvos mokyklų. Buvo vertinama, kokius vaidmens modelius turi paaugliai (jei turi) ir kaip tai prognozuoja jų miego trukmės, fizinio aktyvumo (kasdienio ir intensyvaus), mitybos, rūkymo, alkoholio vartojimo ir socialinių tinklų naudojimo rodiklius. Nustatyta, kad didžioji dalis (71 proc.) paauglių turi vaidmens modelius, dažniausiai šeimos narius (33 proc.), draugus (24 proc.), socialinių tinklų įžymybes (15 proc.), sportininkus (12 proc.) ir televizijos žvaigždes (11 proc.). Vaidmens modelio turėjimas dažniausiai prognozavo sveiką gyvenimą palankesnius pasirinkimus, labiausiai – šeimos nario (palankesni miego, fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos rodikliai) ir sportininko (palankesni fizinio aktyvumo ir mitybos rodikliai) modeliai. Mažiausiai sveiką gyvenimą palankūs vaidmens modeliai buvo draugas (palankesni fizinio aktyvumo ir mitybos rodikliai, prastesni rūkymo ir socialinių tinklų naudojimo rodikliai) ir socialinių tinklų įžymybė (prastesni miego ir socialinių tinklų naudojimo rodikliai).

**Pagrindiniai žodžiai:** paaugliai, vaidmens modeliai, gyvenimas, elgsena.

## The Importance of Role Models in Predicting Adolescent Lifestyle: Evidence from the Lithuanian HBSC Study

**Abstract.** Adolescence is a complex developmental stage characterized by risk-taking behaviours, identity formation, lifestyle choices, and the development of social relationships. Having a role model can influence adolescents' choices toward either healthier or riskier behaviours. Therefore, this study, based on the Lithuanian HBSC survey, aimed to identify what kinds of role models adolescents have and how these role models predict their lifestyle choices. The study involved 6,628 students in grades 5–11 from 124 schools across Lithuania. The research assessed whether adolescents have role models (and their type) and how these role models predict lifestyle indicators in terms of sleep duration, physical activity (daily and vigorous), nutrition, smoking, alcohol use, and social media use. The results

**Received:** 2025-06-17. **Accepted:** 2025-09-29.

Copyright © 2026 Vladas Golambiauskas, Monika Žemaitaitytė, Jūratė Koreivaitė, Kastytis Šmigelskas. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution Licence \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

showed that the majority of adolescents (71%) reported having role models, most commonly family members (33%), friends (24%), social media celebrities (15%), athletes (12%), and TV stars (11%). Having a role model was most commonly associated with healthier lifestyle choices, particularly when the role model was a family member (more favourable sleep patterns, physical activity, and healthy eating indicators) or an athlete (more favourable physical activity and nutrition indicators). The least favourable role models were friends (associated with better physical activity and nutrition, but less favourable smoking and social media use indicators) and social media celebrities (associated with worse sleep and social media use indicators).

**Keywords:** adolescents, role models, lifestyle, behaviour.

## Įvadas

Vaidmens modelis (angl. *role model*) apibrėžiamas kaip asmuo arba grupė, kuriuos kiti žmonės mato kaip pavyzdį formuodami savo tikslus, požiūrius ar elgesį (APA, n. d.). Paauglystėje, kai vyksta identiteto ir socialinių ryšių formavimasis ir savęs paieškos (Steinberg, 2014), vaidmens modeliai tampa ypač reikšmingi. Pasak raidos psichologijos teorijų, šiuo laikotarpiu paaugliai aktyviai formuoja savo savivertę, socialinę tapatybę, savireguliacijos gebėjimus (Žukauskienė, 2012). Paaugliui vis svarbesnės tampa bendraamžių grupės, kuriose jis priima naujas vertybes ir kvestionuoja tėvų vaikystėje suformuotas normas (Žukauskienė, 2012). Svarbus tampa ir tolimesnis paauglio socialinis kontekstas – remiantis bioekologiniu raidos modeliu, žmonių raida vyksta sąveikaujant ne tik su artimiausia aplinka (šeima, bendraamžiais), bet ir su platesnėmis kultūrinėmis, ekonominėmis ir politinėmis struktūromis (Bronfenbrenner & Morris, 2007). Pastaraisiais metais platesnis socialinis kontekstas apima ir įvairius socialinius tinklus, su kuriais dauguma paauglių susiduria nuo pat vaikystės (Cataldo et al., 2021). Vykstant intensyviai paauglio savojo „Aš“ formavimui (Žukauskienė, 2012) ir jam ieškant balanso tarp asmeninio identiteto ir priklausymo socialinei grupei (Wentzel et al., 1998), aplinkoje esantys žmonės daro didžiulę įtaką paauglio elgsenai – tiek jam sąmoningai ieškant pavyzdžių savo elgesiui ir vertybėms formuoti (Bandura, 1977; Hurd et al., 2009), tiek nesąmoningai imituojant stebimą elgesį nepadarius sąmoningo apsisprendimo (Dollard & Miller, 2013; Prinstein & Dodge, 2008).

Nors vaidmens modeliai gali veikti įvairias paauglio gyvenimo sritis, itin reikšminga yra su sveikata susijusi gyvenimo ir elgsena. Pasak gyvenimo medicinos ekspertų, egzistuoja 6 svarbiausi sveikos gyvenimo komponentai, turintys esminę reikšmę žmogaus fizinei ir psichologinei sveikatai: visavertė mityba, reguliarus fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas, streso valdymas, socialiniai ryšiai ir žalingų įpročių vengimas (Rippe, 2019). Pastaraisiais metais problemiški socialinių tinklų naudojimas taip pat yra glaudžiai siejamas su kitais žalingais įpročiais ir rizikinga elgsena (Vannucci et al., 2020) bei sėsliu gyvenimo būdu (Kontostoli et al., 2023), todėl, žvelgiant į gyvenimo komponentus, verta atsižvelgti ir į socialinių tinklų naudojimą. Mokslinių tyrimų, nagrinėjančių, kaip turimi ir sąmoningai suvokiami vaidmens modeliai siejasi su gyvenimu, yra ganėtinai maži. Vis dėlto esami tyrimai aptinka, kad vaidmens modelį turintys paaugliai pasižymi geresne savireguliacija (Nakanishi et al., 2019), didesne saviverte (Fujiwara et al., 2020; Yancey et al., 2002), savarankiškumu (Ogunbiyi et al., 2023), saviveiksmingumu (Arbianingsih et al., 2021) ir palankesne su sveika gyvenimu susijusia elgsena (Arbianingsih et al., 2021; Yancey

et al., 2011). Taip pat aptinkama, kad tėvus kaip vaidmens modelius turintys paaugliai dažniau pasižymi geresniais akademiniais rezultatais, mažesniu psichologinių sunkumų pasireiškimu (Bryant & Zimmerman, 2003), sveikesniais mitybos įpročiais, didesniu fiziniu aktyvumu, mažiau išreikštu rūkymu ir marihuanos vartojimu (Yancey et al., 2011). Sportininkus kaip vaidmens modelius turintys paaugliai pasižymi dažnesniu fiziniu aktyvumu, retesniu marihuanos vartojimu, nors ir yra linkę dažniau rūkyti ar vartoti alkoholį (Yancey et al., 2011). Svarbios ir vaidmens modelio charakteristikos – Abbasiachavari ir Moritz (2021) aptinka, kad vaidmens modeliai, kurie yra panašios tautybės, rasės ar lyties, gali efektyviau paveikti paauglių elgesį.

Vis dėlto vaikystėje ir paauglystėje sunku atskirti tinkamą elgesį nuo žalingo, tad susiformavę netinkami elgesio modeliai, taip pat kaip ir pozityvūs, gali pasireikšti vėlesniuose raidos etapuose (Berk, 2022). Paaugliai, vaikystėje matę netinkamą tėvų ar kitų šeimos narių pavyzdį, gali dažniau ir patys rūkyti (Sharma et al., 2010; Leonardi-Bee et al., 2011), vartoti alkoholį (Ryan et al., 2010), pasižymėti probleminiu mobiliųjų telefonų naudojimu (Hefner et al., 2019) ar sveikai gyvensenai nepalankia elgsena (Coto et al., 2019). Taip pat pastebima, kad kito paauglio laikymas vaidmens modeliu gali būti siejamas bent su 7 skirtingų rizikingų elgsenų raiška (Wang et al., 2010, cit. Oman et al., 2002).

Didėjant prieinamumui prie socialinių tinklų, įžymybės ir nuomonės formuotojai taip pat gali tapti paauglių vaidmens modeliais. Aptinkama, kad paaugliai, kurių vaidmens modeliais tampa įžymybės, pasižymi intensyvesne rizikinga elgsena (rūkymu, alkoholio vartojimu ir kt.) (Yancey et al., 2011) ir yra linkę išbandyti naujus, galinčius būti itin pavojingus svaiginimosi būdus (Engel et al., 2024). Kadangi paaugliams yra svarbu priklausyti grupei ir sekti madas (Wentzel et al., 1998), vadovaudamiesi nuomonės formuotojų rekomendacijomis jie gali būti linkę keisti savo dietą sveikai gyvensenai nepalankiais būdais (Engel et al., 2024).

Kita vertus, ne artimoje aplinkoje esantys vaidmens modeliai gali veikti elgseną ir pozityviais būdais. Yancey ir kiti (2011) pažymi, kad paaugliai, kurie lygiuojasi į įžymybes, yra linkę priimti sveikesnius su mityba susijusius pasirinkimus. Tai rodo, kad nuomonės formuotojai, ypač jeigu sudaro pasiekiamumo įvaizdį (Lockwood & Kunda, 1997; Bird et al., 2012), gali paveikti paauglių gyvenimosi sprendimus tiek neigiamai, tiek teigiamai (Engel et al., 2024). Vis dėlto prieštaringi tyrimų rezultatai gali rodyti ir sparčiai besikeičiantį socialinį kontekstą, kuriame auga paaugliai. Įžymybės, su kuriomis paaugliai susidurdavo praeitame dešimtmetyje, gali stipriai skirtis nuo tų, kurias jie stebi arba į kurias lygiuojasi pastaraisiais metais.

HBSC tyrimai rodo, kad paauglių gyvenimo ir elgsena yra glaudžiai susijusios ir su socialiniais-demografiniais rodikliais – lytimi, amžiumi, socialine-ekonominė padėtimi (santr. SEP) (Charrier et al., 2024; Gudelj et al., 2024). Todėl šiame tyrime, siekiant kuo tiksliau nustatyti sąsajas tarp paauglių gyvenimosi ir turimų vaidmens modelių, bus atsižvelgiama ir į paauglių socialinius-demografinius rodiklius.

Taigi vaidmens modeliai žmogų lydi visą gyvenimą. Pradžioje jais tampa tėvai, vėliau – draugai, mokytojai, įžymybės, visuomenės veikėjai ar kiti jaunuoliui artimi žmonės. Vis dėlto stinga tyrimų, kurie nagrinėtų, kokie būtent asmenys tampa paauglių vaidmens modeliais jų pačių suvokimu. Nors kai kurie moksliniai tyrimai aptinka, kad vaidmens

modeliai gali veikti paauglių elgseną, yra itin mažai tyrimų, kurie šią temą nagrinėtų skaitmenizuotos kasdienybės kontekste, kuriame paauglių raidai ir elgsenai įtaką daro kur kas daugiau socialinių, kultūrinių ir visuomeninių veiksnių.

**Šio tyrimo tikslas** – reprezentatyvaus Lietuvos HBSC tyrimo pagrindu atskleisti, kokius vaidmens modelius turi paaugliai, ir nustatyti, kaip turimi vaidmens modeliai prognozuoja jų su elgesiu susijusios sveikos gyvensenos komponentus: mitybą, fizinį aktyvumą, miego trukmę, alkoholio vartojimą, rūkymą ir socialinių tinklų naudojimą.

## Metodai

### Tyrimo imtis ir eiga

Tyrimui buvo naudojami tarptautinio HBSC tyrimo, vykdyto 2022 m. balandžio–birželio mėnesiais Lietuvoje, duomenys. Atliekant HBSC nacionalinę apklausą, norint sudaryti geografiškai reprezentatyvią imtį, visas Lietuvos bendrojo lavinimo ir profesinių mokyklų sąrašas buvo suskirstytas į 15 regionų (5 didžiųjų miestų savivaldybės ir 10 apskričių, išskyrus didžiuosius miestus), o tada atsitiktine tvarka atrinktos 142 mokyklos ir klasės dalyvauti šiame tyrime, iš jų 124 sutiko dalyvauti (mokyklų atsako dažnis 87,3 proc.). Tiriamųjų imtis mokyklose, sutikusiose dalyvauti, ir atsitiktinai atrinkus klases buvo 8541 mokinys, tačiau kai kurie mokiniai apklausos dieną neatvyko į mokyklą, atsisakė dalyvauti tyrime arba su tuo nesutiko jų tėvai ar globėjai, todėl tyrime dalyvavo 6628 moksleiviai (moksleivių atsako dažnis 77,8 proc.).

Sudarant lietuvišką anketą, HBSC tyrimo angliškas klausimynas buvo išverstas į lietuvių kalbą Lietuvos HBSC tyrėjų, o paskui išverstas iš lietuvių į anglų kalbą nepriklausomų vertėjų. Tada angliškos klausimyno versijos buvo lyginamos, taip užtikrinant vertimo kokybę. Pagal HBSC tyrimo protokolą, anketa buvo pateikta kiekvienoje mokykloje 5, 7, 9 ir 11 klasių mokiniams, atitinkantiems vyraujančią amžių: atitinkamai 11, 13, 15 ir 17 metų (Inchley et al., 2023). Tyrime dalyvavusių moksleivių socialiniai-demografiniai rodikliai pateikiami 1 lentelėje.

### 1 lentelė

*Tyrimo dalyvių socialiniai-demografiniai rodikliai*

Rodiklis	Grupė	n	Proc.
Lytis	Berniukai	3347	51,0
	Mergaitės	3210	49,0
Klasė	5	1681	25,4
	7	1584	23,9
	9	1944	29,3
	11	1419	21,4
Šeimos socialinė- ekonominė padėtis	Prasta	1254	19,2
	Vidutinė	3895	59,8
	Gera	1367	21,0

Tyrimui atlikti buvo gauti Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Bioetikos centro (2022-03-17, Nr. BEC-M-05) ir savivaldybių švietimo skyrių, mokyklų vadovų pritarimai. Tyrime buvo naudotos dvi informuoto sutikimo formos. Pirmą, buvo naudojamas informuotas sutikimas, kuriuo tėvai buvo informuojami apie jų vaikų dalyvavimą per mokyklos administraciją. Mokyklos administracijai buvo nurodyta informuoti tėvus apie būsimą apklausą elektroniniais dienoraščiais arba kitais mokyklos pageidaujama bendravimo būdais. Tėvai turėjo galimybę pranešti administracijai apie savo atsisakymą dalyvauti. Antra, prieš pradėdant apklausą buvo gautas žodinis paauglių sutikimas. Tyrimo pradžioje tyrėjai pristatė tyrimo tikslą, konfidencialumo ir anonimiškumo principus ir galimybę atsisakyti dalyvauti. Buvo užtikrintas tyrimo dalyvių anonimiškumas ir duomenų konfidencialumas. Duomenis rinko apmokyti tyrėjai, apklausų metu klasėse mokytojų ar administracijos atstovų nebuvo.

### Tyrimo kintamieji ir jų įvertinimo būdai

Vadovaujantis HBSC tyrimo vidinio protokolo rekomendacijomis (Inchley et al., 2023), buvo naudojamos popierinės anoniminės anketos. Šio straipsnio analizei pasirinkti vaidmens modelio, gyvenenos rodikliai (mityba, fizinis aktyvumas, miego trukmė, alkoholio vartojimas, cigarečių ir elektroninių cigarečių rūkymas, socialinių tinklų naudojimas) ir socialiniai-demografiniai rodikliai: lytis, klasė, šeimos socialinė-ekonominė padėtis.

**Vaidmens modeliai** buvo vertinami pateikiant vaidmens modelio apibrėžimą („Mes galime turėti žmonių (iš artimos aplinkos, įžymybių ir kt.), kurie mus įkvepia, kuriais žavimės, iš kurių mokomės ar į kuriuos norime lygiuotis, sekti jų pavyzdžiu arba būti į juos panašūs“) ir klausiant dviejų klausimų apie vaidmens modelio turėjimą ir vaidmens modelio kategoriją:

- „Ar Tu turi tokį žmogų (ar kelis) savo gyvenime?“ (Atsakymų variantai: „Ne, neturiu“; „Taip, tai yra moteris“; „Taip, tai yra vyras“; „Taip, turiu ir vyrą, ir moterį, į kuriuos norėčiau lygiuotis“). Atsižvėlgiant į atsakymą į pastarąjį klausimą fiksuotas vaidmens modelio turėjimas.
- „Kas yra šis žmogus (šie žmonės)?“ (Atsakymų kategorijos: „Mano šeimos narys (-ė)“; „Kitas giminaitis (-ė)“; „Draugas (-ė)“; „Mokytojas (-a)“; „Mano treneris (-ė), būrelio vadovas (-ė)“; „Menininkas (-ė)“; „Politikas (-ė), visuomenės aktyvistas (-ė)“; „Sportininkas (-ė)“; „Mokslininkas (-ė)“; „Kino pasaulio ar TV žvaigždė, dainininkas (-ė)“; „Socialinių tinklų įžymybė: influenseris (-ė), Youtube'ris (-ė), blogeris (-ė) ir kt.“; „Kita (įrašyk)“).

Paauglių **mityba** vertinta maisto vartojimo dažnumo klausimynu. Paauglių buvo klausama, kaip dažnai jie valgė vaisius, daržoves, saldumynus, gėrė saldžius gazuotus gėrimus pagal septynių balų skalę nuo „niekada“ iki „kasdien, kelis kartus per dieną“. Vadovaujantis oficialiu HBSC tyrimo protokolu, atsakymai buvo dichotomizuojami į „kasdien vartojančius vaisius ir daržoves“ ir „ne kasdien vartojančius vaisius ar daržoves“, bei „kasdien vartojančius saldumynus arba gazuotus saldžius gėrimus“ ir „ne kasdien vartojančius saldumynus arba gazuotus saldžius gėrimus“, taip išskiriant sveikai gyven-

senai palankius ir sveikai gyvenimui nepalankius mitybos rodiklius (Inchley et al., 2023).

**Fizinis aktyvumas** vertintas naudojant du klausimus apie kasdienį ir intensyvią fizinį aktyvumą. Kasdienis fizinis aktyvumas buvo įvertintas prašant paauglių nurodyti, kiek dienų per pastarąją savaitę jie buvo fiziškai aktyvūs bent 60 minučių (Prochaska et al., 2001), pagal aštuonių balų skalę nuo „*nė vienos dienos*“ iki „*7 dienas*“. Remiantis fizinio aktyvumo rekomendacijomis paaugliams, pakankamu kasdieniu fiziniu aktyvumu buvo laikoma, kai tyrimo dalyviai nurodė, kad per pastarąsias 7 dienas kiekvieną dieną buvo aktyvūs bent 60 minučių (Bull et al., 2020). Intensyvus fizinis aktyvumas buvo vertinamas prašant nurodyti, kiek kartų per savaitę paaugliai paprastai sportuoja laisvalaikiu (ne pamokų metu) tiek, kad uždūsta arba suprakaituoja. Galimi atsakymų variantai: „*Kasdien*“; „*Rečiau nei kartą per mėnesį*“; „*Kartą per mėnesį*“; „*Kartą per savaitę*“; „*2 kartus per savaitę*“; „*3 kartus per savaitę*“; „*Nuo 4 iki 6 kartų per savaitę*“; „*Kasdien*“. Pakankamu intensyviu fiziniu aktyvumu laikyti rezultatai tų, kurie daugiau nei tris kartus per savaitę užsiėmė intensyvia fizine veikla. Toks pakankamo ir nepakankamo intensyvaus fizinio aktyvumo skirstymas naudojamas ir kituose HBSC tyrimuose (Ng et al., 2019).

**Miego trukmė** buvo vertinta moksleivių teiraujantis apie įprastą ėjimo miegoti ir kėlimosi ryte laiką darbo dienomis. Ėjimo miegoti laikas vertintas pagal vienuolikos balų skalę nuo „*Ne vėliau kaip 21:00*“ iki „*2:00 ar vėliau*“; kėlimosi laikas vertintas pagal vienuolikos balų skalę nuo „*Ne vėliau kaip 5:00*“ iki „*9:30 ar vėliau*“, miego trukmė apskaičiuota nustatant skirtumą tarp įprastinio kėlimosi ir ėjimo miegoti laiko. Atsižvelgiant į Nacionalinės miego asociacijos rekomendacijas, pakankama miego trukmė laikytos bent 9 valandos 5 klasių moksleiviams ir 8 valandos 7–11 klasių moksleiviams (Hirshkowitz et al., 2015).

**Cigarečių ir elektroninių cigarečių rūkymas** vertintas trimis atskirais klausimais, klausiant paauglių, kiek dienų per paskutines 30 dienų jie rūkė įprastas, elektronines ar vienkartinės cigaretetes, vertinant pagal septynių balų skalę nuo „*Niekada nerūčiau*“ iki „*30 ir daugiau dienų*“. Suformuotas bendras rūkymo rodiklis, kuris suskirstytas į dvi kategorijas: „*Nerūkė per paskutines 30 dienų*“ ir „*Bent vieną dieną rūkė įprastas ar elektronines cigaretetes*“. Alkoholio vartojimas buvo vertinamas klausiant paauglių, kiek dienų per paskutines 30 dienų jie vartojo alkoholį, vertinant pagal septynių balų skalę nuo „*Niekada*“ iki „*30 ir daugiau dienų*“. Atsakymai buvo dichotomizuojami ir priskiriami kategorijai „*Nevartojo alkoholio per paskutines 30 dienų*“ arba „*Vartojo alkoholį bent vieną dieną per paskutines 30 dienų*“. Toks rūkymo ir alkoholio vartojimo skirstymas yra naudojamas ir kituose HBSC tyrimuose (Moor et al., 2020).

**Socialinių tinklų naudojimas** buvo vertinamas naudojant devynių teiginių socialinių tinklų sutrikimo (angl. *Social Media Disorder*, santr. SMD) skalę su dichotominiais (ne / taip) atsakymo variantais (van den Eijnden et al., 2016). Pasak van den Eijnden ir kitų (2016), tyrimo dalyviai, teigiamai atsakę į bent 6 teiginius, buvo priskirti probleminiam socialinių tinklų naudojimui. Skalės vidinis suderintumas tyrime buvo  $\alpha = 0,77$ .

Visų rodiklių galimos reikšmės pateikiamos 2 lentelėje.

**2 lentelė***Tyrimė nagrinėti rodikliai, jų galimos ir sveikai gyvenimui nepalankios reikšmės*

Rodiklis		Galimos reikšmės	Sveikai gyvenimui nepalanki reikšmė
Mityba	Vaisių ir daržovių vartojimas	Niekada–kasdien, kelis kartus per dieną	Ne kasdien
	Saldainių ir gazuotų saldžiųjų gėrimų vartojimas	Niekada–kasdien, kelis kartus per dieną	Kasdien
Fizinis aktyvumas per paskutinę savaitę	Kasdienis	0–7 dienos	< 7 dienos
	Intensyvus	0–7 dienos	< 3 dienos
Miegas	Miego trukmė	2–14 h	< 8 h (< 9 h 5 kl.)
	Miego kokybė	Suminis balas 10–60	< 35
Rizikinga elgsena	Rūkymas per paskutines 30 d.	0–30 dienų	Bent 1 diena
	Alkoholio vartojimas per paskutines 30 d.	0–30 dienų	Bent 1 diena
	Probleminis socialinių tinklų naudojimas	0–9 „Taip“ teiginių suma	Probleminis socialinių tinklų naudojimas (6+)

Šeimos socialinė-ekonominė padėtis (SEP) buvo vertinta naudojant šeimos gerovės skalę (angl. *Family Affluence Scale*, santr. FAS III; Hartley et al., 2013). Šią skalę sudarė šeši klausimai apie savo miegamojo, šeimos automobilio, kompiuterio, indaplovės, vonios kambarių ir šeimos atostogų užsienyje turėjimą. Didesni balai atspindi didesnę šeimos ekonominę gerovę (suminis balas galėjo siekti nuo 0 iki 13 balų). Tyrimo dalyviai buvo priskiriami vienai iš trijų grupių – prasta SEP padėtis (žemiausias 20 procentilis), vidutinė SEP padėtis (21–80 procentilis) arba gera SEP padėtis (81 ir daugiau procentilių). Vidinis skalės suderintumas tyrimė buvo  $\alpha = 0,52$ .

**Duomenų analizės metodai**

Duomenys buvo suvesti ir patikrinti naudojant „MS Excel 2016“ ir analizuoti naudojant „IBM SPSS Statistics for Windows“ 29.0 versiją (IBM Corp., 2022). Naudotas statistinis reikšmingumo lygis  $p < 0,05$ . Cronbacho alfa koeficientas buvo apskaičiuotas skalių vidiniam suderintumui įvertinti. Vaidmens modelių paplitimui palyginti pagal lytį, klasę ir šeimos socialinę-ekonominę padėtį buvo skaičiuojama daugiaveiksni dvinarė logistinė regresija. Pagrindinė analizė, skirta prognozuoti moksleivių gyvenimo rodiklius priklausomai nuo turimo vaidmens modelio, atlikta naudojant vienaveiksni ir daugiaveiksni dvinarę logistinę regresiją. Ryšių stiprumas buvo išreikštas šansų santykiu (ŠS) su 95 % pasikliautinaisiais intervalais (PI).

## Rezultatai

### Vaidmens modelių paplitimas

Pirmiausia buvo analizuojama, ar paaugliai turi vaidmens modelį. Buvo nustatyta, kad didžioji dalis paauglių turėjo vaidmens modelius. Toliau vaidmens modelio turėjimas buvo lyginamas socialinių-demografinių rodiklių atžvilgiu skaičiuojant daugiaveiksne dvinarę logistinę regresiją, į nepriklausomus kintamuosius įtraukus lytį, klasę ir SEP, o į priklausomus kintamuosius – dichotomizuotus klausimo apie vaidmens modelio turėjimą atsakymų variantus. Rezultatai pateikiami 3 lentelėje.

Iš 3 lentelės matyti, kad vaidmens modelį turėjo daugiau nei du trečdaliai paauglių (71,4 proc.). Berniukai gerokai dažniau kaip vaidmens modelį turėjo vyrą (36,7 proc., palyginti su 10,3 proc.), o mergaitės – moterį (37,9 proc., palyginti su 10,9 proc.). Taip pat matyti, kad vyresni moksleiviai dažniau turėjo vaidmens modelį, dažniau turėjo abiejų lyčių vaidmens modelius. Lyginant duomenis pagal SEP pastebėta, kad aukštesnėje SEP grupėje esantys moksleiviai dažniau turėjo vaidmens modelį nei žemesnėse SEP grupėse esantys moksleiviai.

### 3 lentelė

*Vaidmens modelių turėjimas pagal socialinius-demografinius rodiklius*

Demografinis rodiklis	Ar turi tokį žmogų savo gyvenime? (proc.)				Turi vaidmens modelį (proc.)	
	Ne	Taip, moterį	Taip, vyrą	Taip, abu		
Iš viso	28,6	24,5	23,4	23,5	71,4	
Lytis	Berniukas*	34,0	10,9	36,7	18,4	64,0
	Mergaitė	23,2	37,9	10,3	28,6	76,8
	ŠS (PI)	0,57 (0,51–0,64)	4,93 (4,31–5,64)	0,20 (0,17–0,23)	1,83 (1,62–2,07)	1,76 (1,57–1,97)
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Klasė	5 klasė*	30,9	28,2	18,1	22,9	69,1
	7 klasė	29,0	25,6	24,7	20,7	71,0
	9 klasė	28,7	23,3	24,0	23,9	71,3
	11 klasė	25,6	20,6	26,4	27,4	74,4
	ŠS (PI)	0,92 (0,87–0,97)	0,87 (0,82–0,92)	1,15 (1,09–1,22)	1,11 (1,05–1,18)	1,09 (1,04–1,15)
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Socialinė-ekonominė padėtis	Prasta*	30,2	27,6	21,8	20,4	69,8
	Vidutinė	29,1	24,0	23,2	23,7	70,9
	Gera	25,2	23,6	24,8	26,4	74,8
	ŠS (PI)	0,84 (0,77–0,92)	0,96 (0,87–1,06)	1,01 (0,92–1,12)	1,24 (1,13–1,37)	1,19 (1,09–1,30)
	p	< 0,001	0,441	0,816	< 0,001	< 0,001

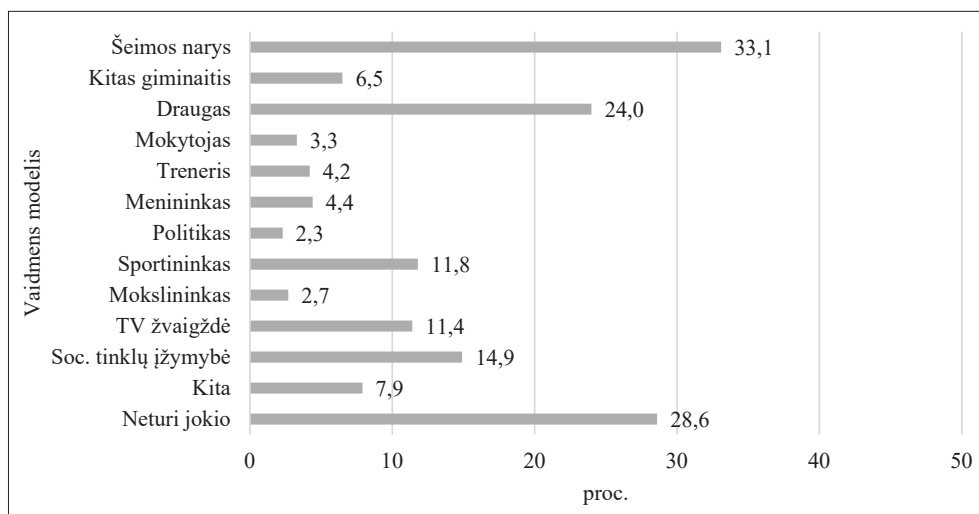
\* – referencinė grupė.



Toliau buvo analizuojama, kokius vaidmens modelius paaugliai nurodė turintys. Nustatyta, kad dažniausiai moksleiviai turėjo vieną vaidmens modelį (54,4 proc.), rečiau – du ar tris (atitinkamai 13,3 proc. ir 6,2 proc.). Skirtingų vaidmens modelių turėjimo dažnis pateikiamas 1 pav. Diagramoje matyti, kad dažniausiai kaip vaidmens modelius paaugliai turėjo šeimos narius – juos turėjo trečdalis visų paauglių (33,1 proc.). Ketvirtadalis kaip vaidmens modelį turėjo draugą (24,0 proc.), kas septintas – socialinių tinklų įžymybę (14,9 proc.), maždaug kas devintas – televizijos žvaigždę (11,4 proc.) ar sportininką (11,8 proc.). Kitus žmones kaip vaidmens modelius paaugliai turėjo gerokai rečiau. Tolesnėje duomenų analizėje buvo atsižvelgiama tik į penkis dažniausiai pasitaikančius vaidmens modelius.

## 1 paveikslas

*Paauglių nurodyti vaidmens modeliai*



Siekiant nustatyti, kokius vaidmens modelius prognozuoja socialiniai-demografiniai rodikliai, buvo skaičiuojama daugiaveiksni dvinarė logistinė regresija, kaip nepriklausomus kintamuosius įtraukiant lytį, klasę ir SEP. Priklausomi kintamieji buvo penki dažniausiai turimi vaidmens modeliai ir vaidmens modelio neturėjimas. Rezultatai pateikiami 4 lentelėje.

Iš 4 lentelės matyti, kad mergaitės rečiau nei berniukai neturėjo jokio vaidmens modelio ( $\check{S}S = 0,65$ ), taip pat 3,5 karto rečiau kaip vaidmens modelį turėjo sportininką ( $\check{S}S = 0,29$ ). Mergaitės kiek dažniau nei berniukai kaip vaidmens modelį turėjo šeimos narį, draugą ar socialinių tinklų įžymybę ( $\check{S}S$  atitinkamai 1,25, 1,44, 1,49) ir 3 kartus dažniau kaip vaidmens modelį turėjo TV žvaigždę ( $\check{S}S = 3,26$ ). Vyresni moksleiviai buvo mažiau linkę neturėti jokio vaidmens modelio ( $\check{S}S = 0,93$ ) arba kaip vaidmens modelį turėti šeimos narį ( $\check{S}S = 0,81$ ) ar draugą ( $\check{S}S = 0,89$ ) ir buvo labiau linkę kaip vaidmens modelį turėti sportininką ar TV žvaigždę ( $\check{S}S$  atitinkamai 1,20 ir 1,22). Moksleiviai, kurių SEP geresnė, buvo mažiau linkę neturėti jokio vaidmens modelio ( $\check{S}S = 0,82$ ) ir labiau linkę kaip vaidmens modelį turėti šeimos narį ar sportininką ( $\check{S}S$  atitinkamai 1,19 ir 1,34).

#### 4 lentelė

Vaidmens modelių palyginimas pagal socialinius-demografinius rodiklius

		Neturi jokio	Šeimos narys	Draugas	Sportininkas	TV žvaigždė	Soc. tinklų įžymybė
Lytis	Berniukai*	34,0	30,9	20,8	17,8	6,0	12,4
	Mergaitės	23,2	35,4	27,2	5,8	16,8	17,4
	ŠS (PI)	<b>0,65</b> <b>(0,58–0,74)</b>	<b>1,25</b> <b>(1,12–1,39)</b>	<b>1,44</b> <b>(1,28–1,62)</b>	<b>0,29</b> <b>(0,24–0,35)</b>	<b>3,26</b> <b>(2,73–3,90)</b>	<b>1,49</b> <b>(1,29–1,71)</b>
	p	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>
Klasė	5 klasė*	30,9	39,0	27,2	7,4	7,6	13,6
	7 klasė	29,0	30,9	25,6	12,3	11,1	16,1
	9 klasė	28,7	30,7	21,6	14,2	14,1	14,9
	11 klasė	25,6	32,3	21,5	12,9	12,7	15,2
	ŠS (PI)	<b>0,93</b> <b>(0,88–0,98)</b>	<b>0,92</b> <b>(0,87–0,96)</b>	<b>0,89</b> <b>(0,84–0,94)</b>	<b>1,20</b> <b>(1,11–1,29)</b>	<b>1,22</b> <b>(1,13–1,32)</b>	1,03 <b>(0,97–1,10)</b>
p	<b>0,007</b>	<b>0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	0,317	
SEP**	Prasta SEP*	30,2	29,6	23,6	7,8	10,8	15,9
	Vidutinė SEP	29,1	32,8	23,6	12,2	11,8	15,3
	Gera SEP	25,2	37,2	25,7	14,4	11,1	13
	ŠS (PI)	<b>0,82</b> <b>(0,75–0,90)</b>	<b>1,19</b> <b>(1,09–1,30)</b>	1,08 <b>(0,98–1,18)</b>	<b>1,34</b> <b>(1,18–1,52)</b>	1,11 <b>(0,98–1,26)</b>	0,91 <b>(0,82–1,02)</b>
	p	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	0,114	<b>&lt; 0,001</b>	0,113	0,913

\* – referencinė grupė; \*\* – šeimos socialinė-ekonominė padėtis.

#### Vaidmens modeliai kaip prognoziniis veiksnys

Siekiant nustatyti, kaip turimi vaidmens modeliai prognozuoja paauglių gyvenimo rodiklius, buvo skaičiuojama daugiaveiksni dvinarė logistinė regresija, kaip nepriklausomus kintamuosius įtraukiant vieną iš vaidmens modelių, lytį, klasę ir SEP, o kaip priklausomus kintamuosius – gyvenimo rodiklius. Vertinant, kaip vaidmens modelio turėjimas ar skirtingi vaidmens modeliai prognozuoja kitus rodiklius, referencinė grupė buvo moksleiviai, neturintys jokio vaidmens modelio. Pateikiant rezultatus (5 lentelė), mažesnis nei 1,00 šansų santykis (paryškintas mėlyvai) nurodo, kad turimas vaidmens modelis prognozuoja mažesnę probleminio rodiklio (sveikai gyvenimui nepalankaus) pasireiškimo tikimybę, didesnis už 1,00 (paryškintas gelsvai) – didesnę tikimybę. Rezultatai pateikiami 5 lentelėje.

Iš 5 lentelės matyti, kad bet kokio vaidmens modelio turėjimas prognozavo geresnius kasdienio (ŠS = 0,69) ir intensyvaus (ŠS = 0,72) fizinio aktyvumo bei vaisių ir daržovių valgymo rodiklius (ŠS = 0,77). **Šeimos nario** kaip vaidmens modelio turėjimas prognozavo sveikai gyvenimui palankesnę miego trukmę (ŠS = 0,73), geresnius kasdienio (ŠS = 0,68) ir intensyvaus (ŠS = 0,68) fizinio aktyvumo bei vaisių ir daržovių valgymo rodiklius (ŠS = 0,69). **Draugo** kaip vaidmens modelio turėjimas prognozavo geresnius kasdienio (ŠS = 0,70) ir intensyvaus (ŠS = 0,80) fizinio aktyvumo bei vaisių ir daržovių

valgymo ( $\check{S}S = 0,77$ ) rodiklius, bet sveikai gyvenenai mažiau palankius saldinių ar saldžių gazuotų gėrimų vartojimo ( $\check{S}S = 1,39$ ), rūkymo ( $\check{S}S = 1,44$ ) ir probleminio socialinių tinklų naudojimo ( $\check{S}S = 1,49$ ) rodiklius. **Sportininko** kaip vaidmens modelio turėjimas prognozavo geresnius kasdienio ( $\check{S}S = 0,44$ ) ir intensyvaus ( $\check{S}S = 0,22$ ) fizinio aktyvumo bei vaisių ir daržovių valgymo ( $\check{S}S = 0,52$ ) rodiklius ir mažiau išreikštą alkoholio vartojimą ( $\check{S}S = 0,72$ ). **TV žvaigždės** kaip vaidmens modelio turėjimas taip pat prognozavo geresnius kasdienio ( $\check{S}S = 0,66$ ) ir intensyvaus ( $\check{S}S = 0,78$ ) fizinio aktyvumo bei vaisių ir daržovių valgymo ( $\check{S}S = 0,68$ ) rodiklius, bet labiau išreikštą probleminį socialinių tinklų naudojimą ( $\check{S}S = 1,74$ ). **Socialinių tinklų įžymybės** kaip vaidmens modelio turėjimas prognozavo labiau išreikštus nepakankamą miego trukmę ( $\check{S}S = 1,47$ ) ir probleminį socialinių tinklų naudojimą ( $\check{S}S = 1,84$ ).

## 5 lentelė

*Vaidmens modelis kaip prognozinis rodiklis vertinant paauglių gyvenenos rodiklius*

		Neturi vaidmens modelio	Turi vaidmens modelį	Šeimos narys	Draugas	Sportininkas	TV žvaigždė	Soc. tinklų įžymybė
Nepakankama miego trukmė	ŠS (PI)	1,00	1,04 (0,90–1,20)	<b>0,73</b> <b>(0,62–0,87)</b>	0,99 (0,82–1,20)	0,96 (0,76–1,22)	1,09 (0,83–1,42)	1,47 (1,15–1,86)
	p		0,577	<b>&lt; 0,001</b>	0,940	0,757	0,538	<b>0,002</b>
Nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas	ŠS (PI)	1,00	0,69 (0,57–0,83)	0,68 (0,54–0,84)	0,70 (0,55–0,89)	0,44 (0,34–0,57)	0,66 (0,48–0,90)	0,89 (0,67–1,18)
	p		<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>0,010</b>	0,402
Nepakankamas intensyvus fizinis aktyvumas	ŠS (PI)	1,00	0,72 (0,64–0,82)	0,68 (0,59–0,80)	0,80 (0,68–0,95)	0,22 (0,18–0,26)	0,78 (0,63–0,98)	0,87 (0,72–1,06)
	p		<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>0,010</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>0,035</b>	0,160
Nepakankamas vaisių ir daržovių valgymas	ŠS (PI)	1,00	0,77 (0,67–0,89)	0,69 (0,58–0,81)	0,77 (0,64–0,93)	0,52 (0,41–0,64)	0,68 (0,54–0,85)	0,90 (0,73–1,11)
	p		<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	0,303
Kasdienis saldinių ar saldžių gazuotų gėrimų vartojimas	ŠS (PI)	1,00	0,91 (0,79–1,08)	1,25 (1,05–1,49)	<b>1,39</b> <b>(1,16–1,68)</b>	1,02 (0,79–1,32)	1,10 (0,86–1,41)	1,11 (0,89–1,39)
	p		0,178	0,014	<b>&lt; 0,001</b>	0,862	0,433	0,335
Rūkymas (cigarečių ar elektroninių cigarečių)	ŠS (PI)	1,00	0,95 (0,83–1,09)	0,89 (0,75–1,07)	<b>1,44</b> <b>(1,20–1,72)</b>	0,92 (0,73–1,15)	0,90 (0,72–1,14)	0,96 (0,78–1,18)
	p		0,450	0,211	<b>&lt; 0,001</b>	0,454	0,381	0,677

		Neturi vaid- mens modelio	Turi vaid- mens modelį	Šeimos narys	Draugas	Sportininkas	TV žvaigždė	Soc. tinklų įžymybė
Alkoholio vartojimas	ŠS (PI)	1,00	1,03 (0,89–1,19)	0,92 (0,76–1,10)	1,17 (0,97–1,42)	<b>0,72</b> <b>(0,56–0,93)</b>	0,89 (0,70–1,14)	0,97 (0,78–1,21)
	p		0,688	0,355	0,108	<b>0,010</b>	0,361	0,791
Probleminis soc. tinklų naudoji- mas	ŠS (PI)	1,00	1,14 (0,94–1,39)	1,00 (0,77–1,31)	<b>1,49</b> <b>(1,14–1,95)</b>	0,96 (0,66–1,39)	<b>1,74</b> <b>(1,27–2,40)</b>	<b>1,84</b> <b>(1,39–2,46)</b>
	p		0,185	0,985	<b>0,003</b>	0,818	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>

Taigi nustatyta, kad beveik visi vaidmens modeliai (išskyrus socialinių tinklų įžymybę) prognozavo geresnius fizinio aktyvumo ir vaisių bei daržovių valgymo rodiklius. Bet kokio vaidmens modelio turėjimas prognozavo geresnius rezultatus vertinant 3 rodiklius iš 8. Šeimos narys ir sportininkas pasižymėjo daugiausia sveikai gyvenimui palankių sąsajų. Draugas kaip vaidmens modelis pasižymėjo 3 sveikai gyvenimui palankiomis ir 3 nepalankiomis sąsajomis. Sveikai gyvenimui nepalankiausias vaidmens modelis buvo socialinių tinklų įžymybė – šis vaidmens modelis prognozavo blogesnę 2 rodiklių raišką. Stipriausios sąsajos fiksuojamos vertinant, kaip sportininko kaip vaidmens modelio turėjimas siejasi su fiziniu aktyvumu – šio vaidmens modelio turėjimas prognozavo daugiau nei 2 kartus didesnę šansą užsiimti pakankama kasdiene fizine veikla ir daugiau nei 5 kartus didesnę šansą užsiimti pakankama intensyvia fizine veikla.

## Rezultatų aptarimas

Vaidmens modeliai lydi žmogų nuo pat vaikystės. Šiame tyrime buvo siekiama nustatyti, kokius vaidmens modelius turi paaugliai ir kaip tai prognozuoja jų gyvenimo pasirinkimus.

Rezultatai atskleidė, kad didžioji dauguma moksleivių turi vaidmens modelius – dažniausiai šeimos narius, draugus, socialinių tinklų įžymybes ir televizijos žvaigždes. Ankstesni tyrimai taip pat aptinka, kad daugeliu atvejų šį vaidmenį atlieka šeimos nariai ir draugai (Atif et al., 2022; Johnson et al., 2016). Kadangi paaugliai su šiais žmonėmis nuo pat vaikystės praleidžia daugiausia laiko (Berk, 2022), nenuostabu, kad dažniausiai vaidmens modeliais tampa būtent jie. Vis dėlto aptikti rezultatai prieštarauja raidos modeliams, teigiantiems, kad paauglystėje yra atsakoma tėvų nustatytų normų (Žukauskienė, 2012) – šiame tyrime tėvus kaip sąmoningai suvokiamus vaidmens modelius turėjo apie trečdalis paauglių, net ir vyresnių klasių.

Tyrime taip pat nustatyta, kad paaugliai dažniausiai turi tos pačios lyties vaidmens modelius. Galima kelti prielaidą, kad paaugliai yra labiau linkę rinktis tuos vaidmens modelius, su kuriais gali lengviau susitapatinti. Abbasianchavari ir Moritz (2021) taip pat pabrėžia, kad panašios tautybės, rasės ar lyties vaidmens modeliai gali efektyviau veikti elgseną – panašūs vaidmens modeliai kelia prieinamumo jausmą ir leidžia lengviau su jais susitapatinti.

Nemaža dalis tyrime dalyvavusių moksleivių neturėjo vaidmens modelių arba jais rinkosi ne artimoje aplinkoje esančius žmones. Tokius jų rezultatus galėjo sąlygoti tai, kad artimoje aplinkoje ne visada galima aptikti gerą pavyzdį rodančių žmonių, o paauglių gyvenimuose vis daugiau dėmesio užima įvairios asmenybės, matomos socialiniuose tinkluose ar kitose platformose. Taip pat galima kelti prielaidą, kad kai kurie paaugliai siekia susikurti unikalų asmeninį identitetą, todėl savęs nenori lyginti su kitais žmonėmis.

Tyrime nustatyti reikšmingi skirtumai tarp berniukų ir mergaičių vaidmens modelių pasirinkimų – berniukai gerokai dažniau nei mergaitės kaip vaidmens modelį turėjo sportininkus, mergaitės – šeimos narius, draugus, televizijos žvaigždes ar socialinių tinklų įžymybes. Dalį šių rezultatų galima paaiškinti tuo, kad berniukai dažniau nei mergaitės įsitraukia į sportines veiklas ar apskritai domisi sportu (Kokko et al., 2019). Na, o moteriškajai lyčiai labiau būdinga yra vertinti socialinius ryšius ir sąveikas (Borland et al., 2019), kas gali sąlygoti glaudesnę mergaičių ryšį su draugais ir jų kaip vaidmens modelių turėjimą. Mergaitės taip pat yra linkusios praleisti daugiau laiko socialiniuose tinkluose (Boniel-Nissim et al., 2024), o tai gali sąlygoti išskirtinį dėmesį įvairioms socialinių tinklų įžymybėms ar televizijos žvaigždėms. Berniukai gerokai dažniau nei mergaitės neturėjo jokio vaidmens modelio. Galima kelti prielaidą, kad berniukams šiuo metu stinga tokių vyriškosios lyties vaidmens modelių, į kuriuos norėtųsi lygiuotis, labiau nei mergaitėms stinga tokių moteriškosios lyties vaidmens modelių, tačiau svarioms išvadoms daryti šiuo metu turimų mokslinių duomenų nepakanka.

Rezultatai taip pat atskleidė, kad vaidmens modelio turėjimas dažniausiai prognozavo geresnius su sveika gyvenimu siejamus rodiklius. Galima kelti prielaidą, kad vaidmens modeliais dažniausiai tampa pavyzdingos asmenybės, propaguojančios sveikesnius pasirinkimus ir gyvenimą, o į šiuos žmones norintys būti panašūs paaugliai kartoją jų elgseną. Tai bene geriausiai atspindi sportininko kaip vaidmens modelio sąsajos su tyrime nagrinėtais rodikliais – ši vaidmens modelį turintys paaugliai gerokai dažniau pasižymėjo sveikai gyvenimui palankiu fiziniu aktyvumu, geresni buvo ir jų valgymo įpročiai. Anksčiau tyrimuose taip pat aptinkama teigiama sportininkų kaip vaidmens modelių įtaka paauglių fiziniui aktyvumui ir mitybai (Yancey et al., 2011).

Tėvai kaip vaidmens modeliai taip pat prognozavo sveikai gyvenimui palankesnę elgseną. Tai gali atspindėti ne tik pavyzdingų tėvų įtaką paauglio su sveika gyvenimu susijusiems pasirinkimams (Bryant & Zimmerman, 2003; Yancey et al., 2011), bet ir darnių santykių šeimoje įtaką paauglio sveikatai ir jai palankiai gyvenimui (Hair et al., 2008; Ramos et al., 2022).

Kita vertus, kai kurie vaidmens modeliai taip pat prognozavo prastesnius gyvenimo pasirinkimus. Draugų kaip vaidmens modelių turėjimas prognozavo trijų sveikai gyvenimui nepalankių rodiklių raišką, socialinių tinklų įžymybės – dviejų. Neigiamą draugų įtaką paauglių gyvenimui netiesiogiai patvirtina ir kiti tyrėjai – paauglystės laikotarpiu bendraamžiai turi didžiulę įtaką vienas kito elgsenai (Brechtwald & Prinstein, 2011), šiuo laikotarpiu jie stengiasi pritapti, priklausyti grupei, neišsiskirti iš bendraamžių (Žukauskienė, 2012), net jeigu šie elgiasi netinkamai – o tai maištingu paauglystės laikotarpiu nutinka gana dažnai (Telzer et al., 2018). Kiti tyrimai taip pat aptinka, kad kito

paauglio laikymas vaidmens modeliu siejamas su sveikai gyvenimui nepalankia elgsena (Wang et al., 2010, cit. Oman et al., 2002).

Socialinių tinklų įžymybės kaip vaidmens modeliai prognozavo didesnę probleminio socialinių tinklų naudojimo raišką ir prastesnius miego rodiklius. Natūralu, kad paaugliai, pasižymintys probleminiu socialinių tinklų naudojimu, daugiau laiko praleidžia prie ekranų, todėl dažniau susiduria su įvairiomis socialinių tinklų asmenybėmis, o tai sąlygoja dažnesnį šių žmonių kaip vaidmens modelių turėjimą. Tyrimai taip pat rodo, kad probleminis socialinių tinklų naudojimas yra siejamas su daugybe sveikai gyvenimui nepalankių rodiklių, įskaitant miego kokybę (Paakkari et al., 2022). Tai gali paaiškinti, kodėl socialinių tinklų įžymybės kaip vaidmens modeliai neprognozavo geresnių su sveika gyvenimu susijusių rodiklių. Taip pat gali būti, kad socialinių tinklų įžymybės paprastai nepasižymi sveikatai palankia elgsena, todėl tokia nėra būdinga ir jomis besišaunantiems paaugliams.

Taigi šiame tyrime buvo išsamiai pažvelgta į paauglių turimus vaidmens modelius ir nustatyta, kas paaugliams tampa asmenybėmis, į kurias norisi lygiuotis. Buvo nustatyta, kad dauguma paauglių turi vaidmens modelius – dažniausiai šeimos narius ir draugus, kiek rečiau – socialinių tinklų įžymybes, televizijos žvaigždes ir sportininkus. Kitus vaidmens modelius paaugliai turėjo retai. Taip pat nustatyta, kad paauglių turimi vaidmens modeliai skyrėsi priklausomai nuo jų socialinių-demografinių rodiklių – didžiausi skirtumai fiksuoti lyginant vaidmens modelius tarp berniukų (jie gerokai dažniau kaip vaidmens modelius rinkosi sportininkus arba neturėjo jokio vaidmens modelio) ir mergaičių (jos gerokai dažniau kaip vaidmens modelius turėjo televizijos žvaigždes, socialinių tinklų įžymybes, draugus ar šeimos narius). Dažniausiai turimi vaidmens modeliai prognozavo sveikesnę gyvenimą. Vis dėlto ne visi jie buvo vienodai palankūs – sveikai gyvenimui palankiausias vaidmens modeliais galima laikyti šeimos narius ir sportininkus, o į draugus ar socialinių tinklų įžymybes kaip vaidmens modelius derėtų žvelgti skeptiškiau.

Šio tyrimo ribotumai atskleidžia keletą svarbių aspektų, į kuriuos verta atsižvelgti planuojant ateities tyrimus. Visų pirma, nėra iki galo aiškūs aptiktų sąsajų priežastinumas – gali būti, kad turimi vaidmens modeliai daro įtaką paauglių gyvenimui, tačiau lygiai taip pat tikėtina, kad tam tikri gyvenimo pasirinkimai sąlygoja didesnę ekspoziciją konkreitiems asmenims, propaguojantiems panašią gyvenimą. Norint geriau suprasti šiuos ryšius, būtų naudinga paauglių klausti, kaip tam tikri žmonės tapo jų vaidmens modeliais, kokios priežastys lėmė jų pasirinkimą ir kokią šių asmenų elgseną jie stengiasi kartoti. Taip pat tyrimas analizavo tik sąmoningai suvokiamus vaidmens modelius, todėl neatskleista, kokiame socialiniame aplinkoje gyvena tyrime dalyvavę paaugliai ir kaip ši aplinka gali paveikti jų gyvenimo pasirinkimus nesąmoningai kartojant aplinkinių elgseną. Siekiant geresnio supratimo, į ateities tyrimus vertėtų įtraukti klausimus apie tai, kiek laiko paaugliai praleidžia su įvairiais artimos ir tolimesnės aplinkos žmonėmis ir koks gyvenimo būdas jiems būdingas. Neatsakyta ir į klausimą, kodėl dalis paauglių išvis neturi vaidmens modelių, todėl ateityje būtų tikslinga gilintis į to priežastis.

Atsižvelgiant į šiame tyrime atskleistus rezultatus, taip pat galima pateikti kelias bendrines rekomendacijas. Kadangi tėvai didelei daliai paauglių yra vaidmens modeliai,

šià informacijà verta jiems perduoti ir stiprinti jų sveikos gyvensenos kompetencijas, pavyzdžiui, organizuojant specialius užsiėmimus mokyklose. Taip pat, atsižvelgiant į tai, kad socialinių tinklų įžymybės kaip vaidmens modeliai siejasi su sveikai gyvensenai nepalankia elgsena, tėvams reikėtų atidžiau stebėti, kokį turinį internete pasiekia jų vaikai, ypač jaunesnio amžiaus. Galiausiai, tyrime nustatytos itin stiprios sąsajos tarp sportininko kaip vaidmens modelio turėjimo ir sveikos gyvensenos rodiklių, ypač fizinio aktyvumo, rodo, kad paauglius apie sveikà gyvensenà būtų veiksminga šviesti pasitelkiant žymius sportininkus kaip pavyzdžius arba organizuojant jų vedamas paskaitas.

## Autorių indėlis

**Vladas Golambiauskas:** konceptualizacija, tyrimo atlikimas, duomenų analizė, rašymas; originalus straipsnio rankraštis, vizualizacija, rašymas; straipsnio peržiūra ir koregavimas.

**Monika Žemaitaitytė:** konceptualizacija, tyrimo atlikimas, rašymas; originalus straipsnio rankraštis, rašymas; straipsnio peržiūra ir koregavimas.

**Jūratė Koreivaitė:** konceptualizacija, tyrimo atlikimas, rašymas; originalus straipsnio rankraštis, rašymas; straipsnio peržiūra ir koregavimas.

**Kastytis Šmigelskas:** konceptualizacija, tyrimo atlikimas, rašymas; straipsnio peržiūra ir koregavimas.

## Literatūra

Abbasiachavari, A., & Moritz, A. (2021). The impact of role models on entrepreneurial intentions and behavior: A review of the literature. *Management Review Quarterly*, 71, 1–40. <https://doi.org/10.1007/s11301-019-00179-0>

American Psychological Association. (n. d.). Role model. In *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/role-model>

Arbianingsih, A., Anwar, M., Huriati, H., & Hidayah, N. (2021). Factors associated with fruit and vegetables consumption behavior among adolescents based on The Health Promotion Model. *Asian Community Health Nursing Research*, 3(1), 1–8.

Atif, H., Peck, L., Connolly, M., Endres, K., Musser, L., Shalaby, M., Lehman, M., & Olympia, R. P. (2022). The impact of role models, mentors, and heroes on academic and social outcomes in adolescents. *Cureus*, 14(7), Article e27349. <https://doi.org/10.7759/cureus.27349>

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice hall.

Berk, L. E. (2022). *Development through the lifespan*. Sage Publications.

Bird, J. D., Kuhns, L., & Garofalo, R. (2012). The impact of role models on health outcomes for lesbian, gay, bisexual, and transgender youth. *Journal of Adolescent Health*, 50(4), 353–357. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.08.006>

Bonieli-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J., & van den Eijnden, R. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada. Health behaviour in school-aged children international report from the 2021/2022 survey* (Vol. 6). WHO Regional Office for Europe.

Borland, J. M., Aiani, L. M., Norvelle, A., Grantham, K. N., O’Laughlin, K., Terranova, J. I., Frantz, K. J., & Albers, H. E. (2019). Sex-dependent regulation of social reward by oxytocin receptors in the ventral tegmental area. *Neuropsychopharmacology*, 44(4), 785–792. <https://doi.org/10.1038/s41386-018-0262-y>

Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 166–179. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x>

Bryant, A. L., & Zimmerman, M. A. (2003). Role models and psychosocial outcomes among African American adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 18(1), 36–67. <https://doi.org/10.1177/0743558402238276>

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2007). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology Vol. 1: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793–828). Wiley.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ..., Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., & Esposito, G. (2021). Social media usage and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 508595. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.508595>

Charrier, L., Van Dorsselaer, S., Canale, N., Baska, T., Kilibarda, B., Comoretto, R. I., Galeotti, T., Brown, J., & Vieno, A. (2024). *A focus on adolescent substance use in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children International Report from the 2021/2022 Survey* (Vol. 3). World Health Organization.

Coto, J., Pulgaron, E. R., Graziano, P. A., Bagner, D. M., Villa, M., Malik, J. A., & Delamater, A. M. (2019). Parents as role models: Associations between parent and young children's weight, dietary intake, and physical activity in a minority sample. *Maternal and Child Health Journal*, 23(7), 943–950. <https://doi.org/10.1007/s10995-018-02722-z>

Dollard, J., & Miller, N. E. (2013). *Social learning and imitation*. Routledge.

Engel, E., Gell, S., Heiss, R., & Karsay, K. (2024). Social media influencers and adolescents' health: A scoping review of the research field. *Social Science & Medicine*, 340, Article 116387. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116387>

Fujiwara, T., Doi, S., Isumi, A., & Ochi, M. (2020). Association of existence of third places and role model on suicide risk among adolescent in Japan: Results from A-CHILD study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 529818. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.529818>

Gudelj Rakić, J., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P., Nardone, P., Ciardullo, S., Abdrakhmanova, S., Adayeva, A., Kelly, C., Fismen, A.-S., Wilson, M., Inchley, J., & Ng, K. (2024). *A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, Central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children International Report from the 2021/2022 Survey* (Vol. 4). World Health Organization.

Hair, E. C., Moore, K. A., Garrett, S. B., Ling, T., & Cleveland, K. (2008). The continued importance of quality parent–adolescent relationships during late adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 18(1), 187–200. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2008.00556.x>

Hartley, J. E. K., Torsheim, T., Currie, C., Baban, A., Cavallo, F., Dankulincová, Z., Due, P., Gajewski, J., Geckova, A., Holstein, B., Mazur, J., Kirby, J., Niclsen, B., Samdal, O., Schnohr, C., & Veselska, Z. (2013). *FAS III Development Study Report*. St. Andrews University.

Hefner, D., Knop, K., Schmitt, S., & Vorderer, P. (2019). Rules? Role model? Relationship? The impact of parents on their children's problematic mobile phone involvement. *Media Psychology*, 22(1), 82–108. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1433544>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>

Hurd, N. M., Zimmerman, M. A., & Xue, Y. (2009). Negative adult influences and the protective effects of role models: A study with urban adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 777–789. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9296-5>

IBM Corp. (2022). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 29.0). IBM Corp.



Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Jåstad, A., Cosma, A., & Nic Gabhainn, S. (2023). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey*. MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, University of Glasgow. Yancey, A. K., Grant, D., Kurosky, S., Kravitz-Wirtz, N., & Mistry, R. (2011). Role modeling, risk, and resilience in California adolescents. *Journal of Adolescent Health, 48*(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.05.001>

Johnson, S. K., Buckingham, M. H., Morris, S. L., Suzuki, S., Weiner, M. B., Hershberg, R. M., ..., Lerner, R. M. (2016). Adolescents' character role models: Exploring who young people look up to as examples of how to be a good person. *Research in Human Development, 13*(2), 126–141. <https://doi.org/10.1080/15427609.2016.1164552>

Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Van Hove, A., Lane, A., Meganck, J., Scheerder, J., Seghers, J., Villberg, J., Kudlacek, M., Badura, P., Mononen, K., Blomqvist, M., De Clercq, B., & Koski, P. (2019). Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health, 47*(8), 851–858. <https://doi.org/10.1177/1403494818786110>

Kontostoli, E., Jones, A. P., Pearson, N., Foley, L., Biddle, S. J., & Atkin, A. J. (2023). The association of contemporary screen behaviours with physical activity, sedentary behaviour and sleep in adolescents: A cross-sectional analysis of the millennium cohort study. *International Journal of Behavioral Medicine, 30*(1), 122–132. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10077-7>

Leonardi-Bee, J., Jere, M. L., & Britton, J. (2011). Exposure to parental and sibling smoking and the risk of smoking uptake in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Thorax, 66*(10), 847–855. <https://doi.org/10.1136/thx.2010.153379>

Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), 91–103. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.91>

Moor, I., Winter, K., Rathmann, K., Ravens-Sieberer, U., & Richter, M. (2020). Alcohol, tobacco and cannabis use in adolescence—cross-sectional results of the 2017/18 HBSC study. *Journal of Health Monitoring, 5*(3), 69–87. <https://doi.org/10.25646/6903>

Nakanishi, M., Yamasaki, S., Endo, K., Ando, S., Morimoto, Y., Fujikawa, S., Kanata, S., Takahashi, Y., Furukawa, T. A., Richards, M., Hiraiwa-Hasegawa, M., Kasai, K., & Nishida, A. (2019). The association between role model presence and self-regulation in early adolescence: A cross-sectional study. *PLoS ONE, 14*(9), Article e0222752. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222752>

Ng, K., Hämylä, R., Tynjälä, J., Villberg, J., Tammelin, T., Kannas, L., & Kokko, S. (2019). Test-retest reliability of adolescents' self-reported physical activity item in two consecutive surveys. *Archives of Public Health, 77*(1), Article 9. <https://doi.org/10.1186/s13690-019-0335-3>

Ogunbiyi, B. O., Baird, S., Bingenheimer, J. B., & Vyas, A. (2023). Agency and role models: Do they matter for adolescent girls' sexual and reproductive health? *BMC Women's Health, 23*(1), Article 515. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02659-8>

Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), Article 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>

Prinstein, M. J., & Dodge, K. A. (Eds.). (2008). *Understanding peer influence in children and adolescents*. Guilford Press.

Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 155*(5), 554–559. <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.5.554>

Ramos, M. C., Cheng, C. H. E., Preston, K. S., Gottfried, A. W., Guerin, D. W., Gottfried, A. E., Riggio, R. E., & Oliver, P. H. (2022). Positive family relationships across 30 years: Predicting adult health and happiness. *Journal of Family Psychology, 36*(7), 1216–1228. <https://doi.org/10.1037/fam0000983>

Ryan, S. M., Jorm, A. F., & Lubman, D. I. (2010). Parenting factors associated with reduced adolescent alcohol use: A systematic review of longitudinal studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 44*(9), 774–783. <https://doi.org/10.1080/00048674.2010.501759>

Rippe, J. M. (Ed.). (2019). *Lifestyle medicine*. CRC Press.

Sharma, R., Grover, V. L., & Chaturvedi, S. (2010). Tobacco use among adolescent students and the influence of role models. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 272–275. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66891>

Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Telzer, E. H., Van Hoorn, J., Rogers, C. R., & Do, K. T. (2018). Social influence on positive youth development: A developmental neuroscience perspective. *Advances in Child Development and Behavior*, 54, 215–258. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2017.10.003>

van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>

Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F., & Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 427–437. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01185-x>

Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202–209. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.2.202>

Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. Margi raštai.