

e-ISSN: 2345-0592

**Online issue**

Indexed in *Index Copernicus*

**Medical Sciences**

Official website:  
[www.medicisciences.com](http://www.medicisciences.com)



## The relationship between body dysmorphic disorder and the duration and nature of mobile phone use

Vilius Sausdravas<sup>1</sup>, Ignas Šarupičius<sup>1</sup>, Rima Viliūnienė<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Vilnius University, Faculty of Medicine, Vilnius, Lithuania*

<sup>2</sup>*Vilnius University, Faculty of Medicine, Institute of Clinical Medicine, Clinic of Psychiatry, Vilnius, Lithuania*

### Abstract

**Background.** Recently, there has been an increase on scientific publications on the negative aspects of smartphone use. Research focus on the impact of screen time on the health of children and adolescents, but these effects have also been observed in adults.

**Aim.** The aim of the research was to assess the influence of the duration of mobile phone use and applications used, on a young adult's attitude towards their appearance.

**Methodology.** The study involved 292 respondents aged 18 - 29, living in Lithuania, who provided the exact time spent on their phone screen, as indicated in their mobile phone usage statistics. The Cosmetic Procedure Screening Questionnaire (COPS) was used to assess the perception of their appearance.

**Results.** It was found that women spend more time on their phones, and there is a statistically significant difference ( $p = 0.013$ ) between the time spent on screens by males and females. The Spearman correlation test showed that there is a statistically significant weak positive ( $r = 0.244$ ) linear correlation ( $p < 0.001$ ) between the time spent on the screen and the COPS score. The highest COPS score was found in the group of participants who reported using the Netflix app the longest (mean 39 points). The lowest averages were calculated in the Discord (mean 18.50 points), Facebook (mean 20.60 points), and YouTube (mean 20.59 points) groups.

**Conclusions.** The more time spent on the screen, the more negative the perception of one's appearance, and such individuals are more likely to have body dysmorphic disorder.

**Keywords.** Screen time; body image; body dysmorphic disorder; mobile apps.

# Dismorfinio kūno sutrikimo ryšys su mobiliųjų telefonų naudojimo trukme ir pobūdžiu

Vilius Sausdravas<sup>1</sup>, Ignas Šarupičius<sup>1</sup>, Rima Viliūnienė<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas, Vilnius, Lietuva

<sup>2</sup>Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas, Klinikinės medicinos institutas, Psichiatrijos klinika, Vilnius, Lietuva

## Santrauka

**Įvadas.** Pastaruoju metu atsiranda vis daugiau mokslinių publikacijų apie neigiamus išmaniųjų telefonų naudojimo aspektus. Didžiausias dėmesys skiriamas laiko praleidžiamo prie ekranų įtakai vaikų ir paauglių sveikatai, tačiau toks poveikis stebimas ir suaugusiems asmenims.

**Darbo tikslas.** Šiuo tyrimu siekta įvertinti, kokią įtaką jauno suaugusio asmens požiūriui į savo išvaizdą turi naudojimosi mobiliuoju telefonu laikas ir pobūdis.

**Tyrimo medžiaga ir metodai.** Anoniminio internetinio anketinio tyrimo metu apklausti 292 respondentai. Anketa buvo sudaryta iš 19 klausimų. Apklaustieji - pilnamečiai jaunuoliai, gyvenantys Lietuvoje, priklausantys 18 - 29 metų amžiaus grupei. Respondentų buvo prašoma pateikti tikslų laiką, praleidžiamą prie telefono ekrano, pateiktą mobiliojo telefono naudojimo statistikoje. Požiūrio į savo išvaizdą vertinimui buvo pasitelktas *Atrankos kosmetinėms procedūroms klausimynas* (angl. *Cosmetic Procedure Screening Questionnaire, COPS*), skirtas įtarti galimą dismorfinį kūno sutrikimą.

**Tyrimo rezultatai.** Nustatyta, kad moterys prie ekrano praleidžia daugiau laiko, egzistuoja statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p = 0,013$ ) tarp skirtingų lyčių atstovų prie ekrano praleidžiamo laiko. Spearman koreliacijos testas parodė, kad egzistuoja statistiškai reikšminga ( $p < 0,001$ ) silpna teigiama ( $r = 0,244$ ) tiesinė koreliacija tarp laiko, kurį asmuo praleidžia prie ekrano ir jo COPS įverčio. Didžiausias COPS vidurkis nustatytas tyrimo dalyvių grupėje, kuri nurodė, jog ilgiausiai naudojami *Netflix* programėle (vid. 39 balai). Antroje ir trečioje vietoje – *Snapchat* (vid. 38 balai) ir *Twitter* (vid. 37,33 balai). Mažiausi vidurkiai apskaičiuoti *Discord* (vid. 18,50 balo), *Facebook* (vid. 20,60 balo) ir *YouTube* (vid. 20,59 balo) grupėse.

**Išvados.** Kuo daugiau laiko praleidžiama prie ekrano, tuo požiūris į savo išvaizdą yra labiau neigiamas, o toks asmuo - labiau linkęs į dismorfinį kūno sutrikimą.

**Raktažodžiai:** laikas, praleidžiamas prie ekrano; išvaizda; dismorfinis kūno sutrikimas; mobiliosios programėlės.

## 1. Įvadas

Vienas iš šiuolaikinės visuomenės evoliucijos atributų yra technologinė plėtra. Milžiniški kiekiai informacijos išmaniųjų įrenginių ekranuose gali būti pasiekiami vos per kelias minutes. Tai tapo įprastine mūsų gyvenimo dalimi. Tačiau toks staigus žmogaus gyvenimo pasikeitimas turi ir trūkumų. Žmogus nespėja prisitaikyti prie tokio informacijos antplūdžio, o tai gali kelti stresą kasdiniame gyvenime bei daryti įtaką emocinei gerovei (1).

Tačiau laiko, praleidžiamo prie ekrano, poveikis žmogaus sveikatai nėra iki galo aiškus. Su vaikais ir jaunuoliais atlikti tyrimai rodo, jog laikas, praleidžiamas prie ekrano turi įtakos nutukimo, dirglumo, prislėgtos nuotaikos, kognityvinių ir socialinių sunkumų atsiradimui (2–5), prastesniu savo išvaizdos vertinimu. Tai susiję su depresiniais simptomais ir mažesne savigarba (6). Medijose dažnai matomi „tobuli“ kūnai yra susiję su neigiama įtaka emocinei sveikatai – prastėjančiu savo patrauklumo ir kūno vertinimu. (7–9) Tam didelės įtakos turi tai, koks turinys yra vartojamas.

Dauguma mokslinių straipsnių aprašo laiko, praleidžiamo prie ekranų, neigiamą įtaką vaikams ir paaugliams (10–12). Šis tyrimas siekia atskleisti, kokią įtaką jauno suaugusio asmens požiūriui į savo išvaizdą turi laikas, praleidžiamas prie mobiliojo telefono ekrano. Atsižvelgiant į tyrimus su vaikais ir paaugliais, buvo tikėtasi panašaus, tačiau ne tokio stipraus poveikio kritiškam savo išvaizdos vertinimui.

Dismorfinis kūno sutrikimas apibūdinamas kaip perdėtas minčių sutelkimas į nesamą ar minimalų išvaizdos trūkumą. Šis neretai sutinkamas sutrikimas dažniausiai prasideda vaikystėje ar paauglystėje. Dažnai sąmonę užvaldo mintys apie iškreiptai suvokiamą kūno trūkumą, tai neretai seka ir įvairūs pasikartojantys veiksmai - žvilgčiojimas į veidrodį ar kūno dalių lietimasis (13).

Flinderso Universiteto mokslininkų atlikto tyrimo rezultatai rodo, jog didžiausią įtaką neigiamam savo išvaizdos vertinimui bei mitybos sutrikimams turi socialinių tinklų naudojimas, kada peržiūrimos kitų asmenų ir keliamos savos nuotraukos, dalinamasi neigiamą reakciją iššaukiančiomis žinutėmis (14).

Įrodžius neigiamą mobiliųjų telefonų, planšečių ir kompiuterių naudojimo įtaką, daugiau būtų galima kalbėti apie laiko, praleidžiamo prie ekranų, ribojimą arba priemones, skirtas sumažinti neigiamą įtaką psichosocialinei sveikatai bei sušvelninti to pasekmes.

## 2. Metodika

2022 m. kovo - balandžio mėn. buvo atliktas anoniminis internetinis anketinis tyrimas. Tyrimo metu apklausti 292 respondentai. Anketa buvo sudaryta iš 19 klausimų. Apklaustieji - pilnamečiai jaunuoliai, gyvenantys Lietuvoje, priklausantys 18 - 29 metų amžiaus grupei.

Pirmoji dalis buvo paskirta bendrai sociodemografinėi informacijai surinkti. Respondentų buvo prašoma nurodyti savo amžių, lytį, išsilavinimą ir šeiminių padėtį.

Antroji dalis skirta įvertinti, kiek laiko respondentai praleidžia prie ekranų. Vienas iš šio tyrimo tikslų buvo sužinoti realų prie telefono praleidžiamą laiką, o ne subjektyvų respondentų įsivaizdavimą, tad informacijai gauti buvo prašoma pateikti tikslią mobiliajame telefone esančią statistiką. Mobilųjų telefonų *iPhone* naudotojų buvo prašoma nustatymų skiltyje surasti *Screen Time* skiltį ir nurodyti praėjusios savaitės duomenis, o *Android* programinės įrangos naudotojams *Skaitmeninė gerovė ir tėvų kontrolė* skiltyje esančius duomenis. Respondentų buvo prašoma nurodyti, koks vidutinis jų dienos prie ekrano praleidžiamas laikas, pažymėti kurios trys programėlės pateko tarp 3 dažniausiai naudojamų ir nurodyti prie jų praleistą laiką. Po to, anketoje prašyta nurodyti, kokią dalį, jų subjektyvia

nuomone, viso prie ekranų praleidžiamo laiko jie praleidžia naudojantis tik telefonu, ir kiek laiko praleidžia per parą bendrai naudojantis telefonu bei kitomis priemonėmis su ekranais. Taip pat, klausimyne pateiktas 17 programėlių sąrašas ir prašyta nurodyti, kurios iš jų patenka tarp 3 daugiausiai naudojamų pagal laiko, praleidžiamo prie ekrano („screentime“) funkciją. Prašyta nurodyti vieną, du arba tris variantus.

Trečioji apklausos dalis buvo skirta įvertinti respondentų požiūrį į savo išvaizdą bei kūno dismorfijos pasireišimą. Tam panaudotas į lietuvių kalbą išverstas Atrankos kosmetinėms procedūroms klausimynas (angl. *Cosmetic Procedure Screening Questionnaire, COPS*). Dėl leidimo naudoti klausimyną buvo susisiekiama su jo autoriais. Gavus leidimą, atskirus teksto vertimus pateikė du tyrėjai ir vienas tyrimo vykdytojas nedalyvaujantis asmuo. Iš trijų variantų suvienodinus vertimus, anketa buvo aptarta su 4 skirtingų amžiaus grupių (nuo 18 iki 29 metų) asmenimis, vertinta, ar visi klausimai buvo suvokti vienodai. Visoms grupėms tinkamai supratus klausimus, anketa buvo dalinama skirtinguose socialiniuose tinkluose, siekiant pasiekti jaunuolių auditoriją.

Atrankos kosmetinėms procedūroms klausimynas (angl. *Cosmetic Procedure Screening Questionnaire, COPS*) skirtas dismorfinio kūno sutrikimo skriningui. Jis susideda iš 10 klausimų, iš kurių 2 - 10 klausimai yra vertinami balais nuo 0 (mažiausiai sutrikę) iki 8 (labiausiai sutrikę). Balai apskaičiuojami susumuojant, prieš tai pakeičiant į atvirkštinį skalės skaičių 2, 3 ir 5 atsakymus. Jeigu buvo pažymėta 0, keičiama į 8, jeigu 2 – į 6, 5 - į 3 ir t.t. Šio klausimyno įvertiniai yra nuo 0 iki 72. Surinkę 40 balų, asmenys turi riziką dismorfiam kūno sutrikimui (15).

Anoniminės apklausos metu surinkti duomenys buvo apibendrinti ir naudoti statistinei analizei, laikantis etikos ir konfidencialumo principų.

Statistinė analizė buvo atlikta su *Microsoft Excel* ir *R Commander* programomis. Rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai  $p < 0,05$ .

### 3. Rezultatai

**3.1. Demografiniai duomenys:** Apklausoje dalyvavo 292 respondentai, 230 moterų (78,77 proc.) ir 62 vyrai (21,23 proc.). Apklaustųjų amžiaus mediana - 19, IQR (tarpkvartilinis plotis) - 4 (moterų amžiaus mediana - 19, IQR - 4; vyrų amžiaus mediana - 20, IQR - 5). Pasiskirstymas pagal amžiaus grupes pavaizduotas 1 lentelėje.

**1 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes.

|                                | Amžiaus grupė |            |            |            |
|--------------------------------|---------------|------------|------------|------------|
|                                | 18 - 20 m.    | 21 - 23 m. | 24 - 26 m. | 27 - 29 m. |
| Respondentų skaičius           | 166           | 76         | 34         | 12         |
| Procentas nuo visų respondentų | 57%           | 26%        | 12%        | 4%         |

Didžiausia dalis apklaustųjų - 140 (47,95 proc.) - buvo moksleiviai; 120 (41,10 proc.) - studentai; 32 (10,95 proc.) respondentai nurodė, kad yra įgiję aukštąjį išsilavinimą. Dauguma - 190 (65,07 proc.) - apklausos dalyvių nurodė, kad šiuo metu neturi pastovaus partnerio, 102 (34,93 proc.) - turi.

Shapiro-Wilko normalumo testu nustatyta, kad skaitiniai kintamieji respondentų amžius, prie ekrano praleidžiamas laikas ir COPS įvertis nėra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį ( $p < 0,05$ ), todėl tolimesnei jų statistinei analizei naudoti neparametriniai testai.

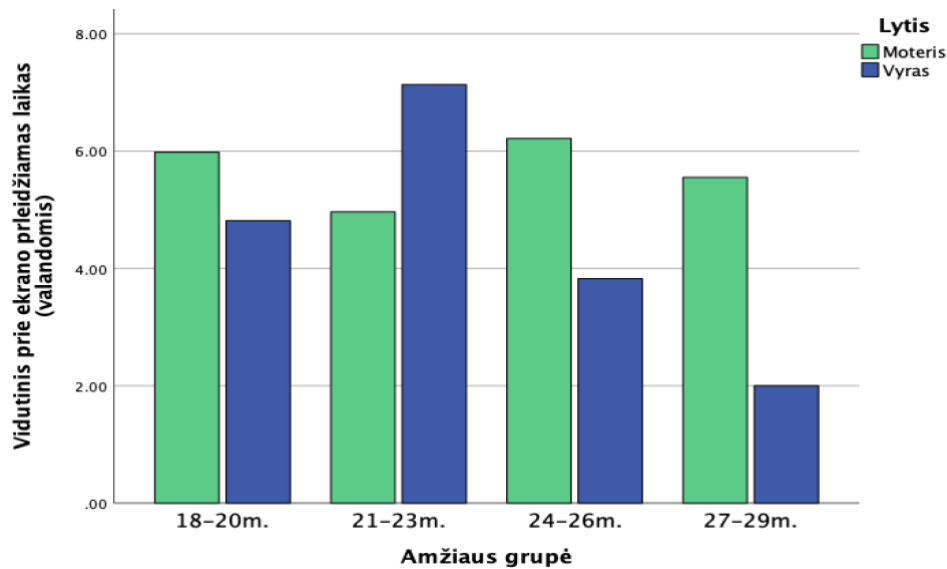
**3.2. Prie ekrano praleidžiamas laikas:** Mann-Whitney testu buvo tikrinama, ar yra skirtumas tarp to, kiek laiko vyrai ir kiek laiko moterys praleidžia prie ekrano. Nustatyta, kad moterys prie ekrano praleidžia statistiškai reikšmingai daugiau laiko ( $p = 0,013$ ) negu vyrai. Apklausoje dalyvavusių moterų

prie ekrano praleidžiamo laiko mediana - 5,22 val. (IQR = 2,37); vyrų - 4,5 val. (IQR = 3,33). (3 pav.). Informacija pateikta 1 paveiksle.

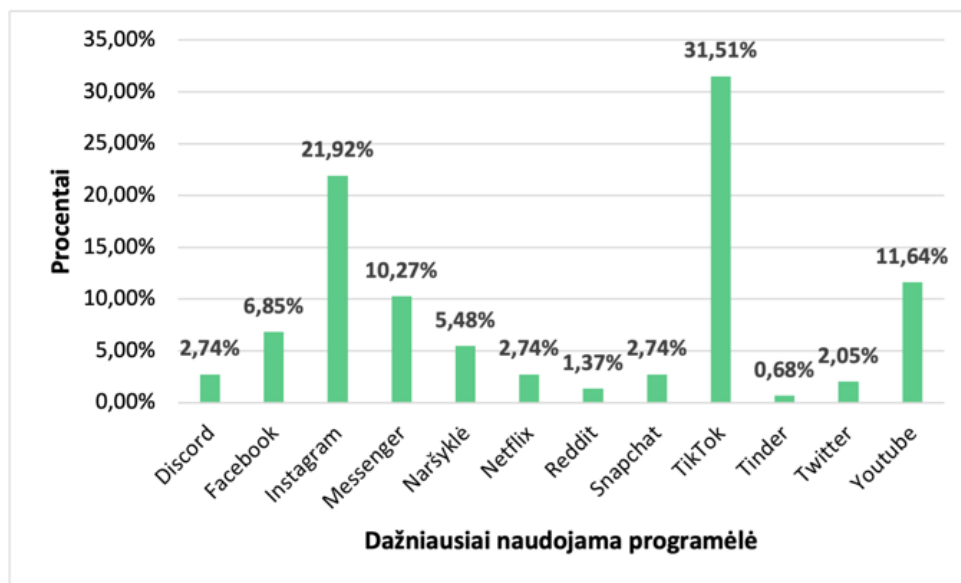
Dažniausiai respondentų naudojamos programėlės pavaizduotos 2 paveiksle. Chi kvadrato kriterijumi nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) skiriasi vyrų ir moterų dažniausiai naudojamos programėlės. Ir vyrai, ir moterys kaip dažniausiai

naudojamą nurodė *TikTok* programėlę (25,8 proc. ( $n = 16$ ) vyrų ir 33,0 proc. ( $n = 76$ ) moterų), tačiau antra ir trečia dažniausiai naudojamos skyrėsi - vyrai nurodė *Messenger* (16,1 proc. ( $n = 10$ )) ir *Facebook* (12,9 proc. ( $n = 8$ )) programėles, tuo tarpu moterys *Instagram* (25,2 proc. ( $n = 58$ )) ir *YouTube* (11,3 proc. ( $n = 26$ )).

**1 paveikslas.** Skirtingoms amžiaus grupėms priklausančių vyrų ir moterų prie telefonų ekranų praleidžiamas laikas.



**2 paveikslas.** Dažniausiai respondentų naudojamos programėlės.



Chi kvadrato testu nustatytas statistiškai reikšmingas ( $p < 0,001$ ) daugiausiai naudojamų programėlių skirtumas tarp skirtingą išsilavinimą įgijusių asmenų grupių. Tai yra, skiriasi moksleivių, studentų ir žmonių, įgijusių aukštąjį išsilavinimą naudojamos programėlės. Didžiausia dalis - 40 proc. ( $n = 56$ ) moksleivių dažniausiai naudoja *TikTok* programėlę, tuo tarpu aukštąjį išsilavinimą įgijusių respondentų grupėje šią programėlę kaip dažniausiai naudojamą nurodė vos 6,3 proc. ( $n = 2$ ) apklaustųjų. Didžiausia dalis - 31,3 proc. ( $n = 10$ ) - aukštąjį išsilavinimą turinčių asmenų daugiausiai naudojo *Facebook* mobiliąją programėlę.

Chi kvadrato testas parodė, kad egzistuoja statistiškai reikšmingas ( $p = 0,044$ ) daugiausiai naudojamų programėlių skirtumas tarp turinčių partnerį ir jo neturinčių respondentų grupių. Nors pirmos dvi dažniausiai naudojamos programėlės sutapo tiek turinčių partnerį, tiek jo neturinčių respondentų grupės: *TikTok* - 32,63 proc. ( $n = 62$ ) ir 30,43 proc. ( $n = 28$ ), atitinkamai; *Instagram* - 21,05 proc. ( $n = 40$ ) ir 21,74 proc. ( $n = 20$ ), atitinkamai. Neturintys partnerio apklausos dalyviai interneto naršyklės programėlę naudoja dažniau (7,37 proc.,  $n = 14$ ) nei respondentai, turintys partnerį (2,17 proc.,  $n = 2$ ). Tuo tarpu programėlę *Facebook* partnerį turintys asmenys naudojo daugiau nei du kartus dažniau (10,87 proc.,  $n = 10$ ), nei respondentai, kurie neturi partnerio (4,21 proc.,  $n = 8$ ). Panašiai pasiskirstė ir *Messenger* naudojimo santykis - šią programėlę kaip dažniausiai naudojamą nurodė 7,37 proc. ( $n = 14$ ) neturinčių partnerio, ir 17,39 proc. ( $n = 16$ ) jį turinčių apklausos dalyvių.

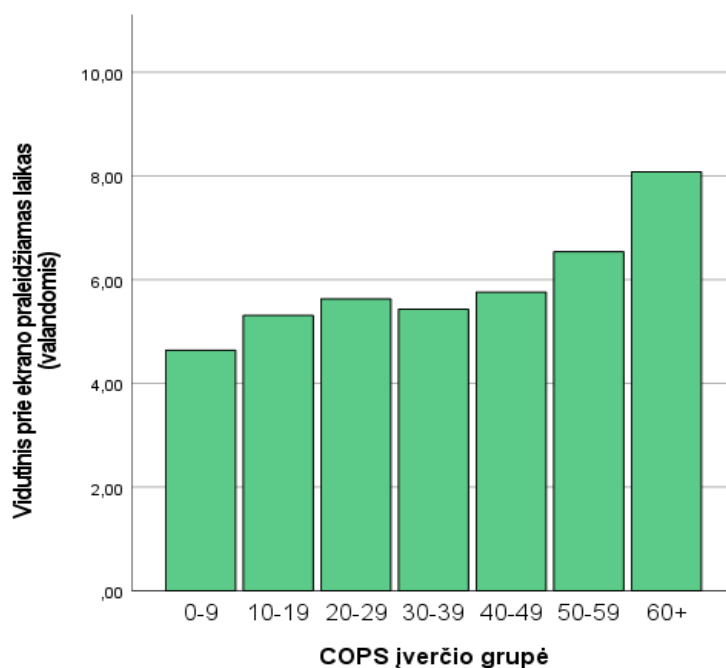
Spearman koreliacijos testas parodė statistiškai reikšmingą ( $p < 0,001$ ) silpną neigiamą tiesinę ( $r = -0,201$ ) koreliaciją tarp respondentų amžiaus ir to, kiek laiko jie praleidžia prie ekrano. Jaunesni

asmenys prie ekrano praleidžia daugiau laiko, tuo tarpu vyresni - mažiau.

**3.3. Atrankos kosmetinėms procedūroms klausimyno (angl. *Cosmetic Procedure Screening Questionnaire, COPS*) rezultatai:** Tyrimo dalyvių COPS skalės rezultatų mediana buvo 27 (IQR - 22). 70 anketų COPS įverčiai siekė 40 ir daugiau balų. Tokia balų suma parodo galimą dismorfinį kūno sutrikimą. 40 ir daugiau balų surinko 9,68 proc. ( $n = 6$ ) tyrime dalyvavę vyrai ir 27,83 proc. ( $n = 64$ ) moterys. Daugiausia 40 ir daugiau balų surinkusių asmenų priklauso 18 - 20 metų amžiaus grupei, tokius įverčius gavo 30,59 proc. ( $n = 52$ ) šiai amžiaus grupei priklausančių respondentų.

Spearman koreliacijos testas parodė, kad egzistuoja statistiškai reikšminga ( $p < 0,001$ ) silpna teigiama ( $r = 0,244$ ) tiesinė koreliacija tarp laiko, kurį asmuo praleidžia prie ekrano ir jo COPS įverčio. Taigi, galima teigti, kad kuo daugiau laiko praleidžiama prie ekrano, tuo požiūris į savo išvaizdą labiau neigiamas, o asmuo labiau linkęs į dismorfinį kūno sutrikimą. Skirtingų COPS įverčių grupių prie ekrano praleidžiamas laikas pavaizduotas 3 paveiksle.

Siekiant išsiaiškinti, kurios programėlės sietinos su didžiausiais COPS įverčiais, atsakymai buvo suskirstyti pagal nurodytą ilgiausiai naudotą programėlę bei apskaičiuoti respondentų COPS skalės balų vidurkiai. Didžiausias vidurkis nustatytas tyrimo dalyvių grupėje, kuri nurodė, jog ilgiausiai naudojami *Netflix* programėle (vid. 39 balai). Antroje ir trečioje vietoje – *Snapchat* (vid. 38 balai) ir *Twitter* (vid. 37,33 balai). Mažiausi vidurkiai apskaičiuoti *Discord* (vid. 18,50 balo), *Facebook* (vid. 20,60 balo) ir *YouTube* (vid. 20,59 balo) grupėse.

**3 paveikslas.** Grupių pagal skirtingus COPS įverčius praleidžiamas laikas prie ekranų.**4. Diskusija**

Šis tyrimas parodė, jog laikas, praleidžiamas prie ekrano („screentime“), gali turėti įtakos asmens požiūriui į savo išvaizdą. Subjektyviai vertinamo laiko, praleidžiamo prie ekrano, įtaka jau buvo aprašyta keliuose straipsniuose, tačiau savo tyrime naudojome tikslų ir objektyvų prie ekrano praleidžiamo laiko nustatymą, fiksuojamą pačių telefonų. Žmonės, daugiau laiko praleidžiantys prie ekrano turėjo didesnę COPS skalės įvertinimą. Tą papildė ir kiti tyrimai, lyginantys dismorfinį kūno sutrikimą bei laiką praleidžiamą naudojantis socialiniais tinklais. 30 tyrimų apžvelgusi studija (n = 11125) įrodė, jog naudojimas socialiniais tinklais neigiamai veikia asmens požiūrį į savo išvaizdą (16).

Įtakos gali turėti ne tik kiekybinis, bet ir kokybinis laiko aspektas, tai yra, ne tik kiek praleidžiama laiko, tačiau ir tai, kaip jis praleidžiamas. Mūsų tyrimas parodė, jog didžiausią neigiamą įtaką prastesniam savęs vertinimui turi *Twitter*, *Netflix* ir *Snapchat* programėlės. Anksčiau atliktuose tyrimuose nustatyta didžiausia *Facebook* programėlės naudojimo įtaka. Toks pasikeitimas

galėjo įvykti dėl to, jog prieš šešerius metus, straipsnio išleidimo metais (2016), *Facebook* buvo populiareesnė socialinių tinklų platforma, nei yra dabar (17,18). Mūsų tyrime moterys statistiškai reikšmingai ilgiau naudojos telefonais nei vyrai. Šveicarų sociologinis tyrimas parodė, jog moterys yra labiau linkusios į priklausomybę nuo mobiliųjų telefonų nei vyrai (19). Longitudinis tyrimas atliktas su 30677 respondentais įrodė, jog mobiliaisiais telefonais dažniau naudojasi jaunesni asmenys, o moterys dažniau negu vyrai (20).

Mūsų tyrimu nustatyti COPS įverčiai parodė, jog 13,7 proc. respondentų gali turėti dismorfinį kūno sutrikimą. Kitų šalių kosmetines procedūras atliekančių klinikų tyrimuose, atliktuose su besikreipiančiais pacientais, dismorfinio kūno sutrikimo paplitimas buvo iki 20 proc. (21–23). Skirtumui galėjo turėti įtakos tai, jog klinikų atliktuose tyrimuose buvo apklausiami jau besikreipiantys, dėl savo išvaizdos susirūpinę, pacientai. Lietuvoje, vienoje Kauno estetikos medicinos klinikoje atliktas tyrimas parodė šiek tiek mažesnę paplitimą - 4 proc. tirtų pacientų, besikreipiančių dėl injekcinių estetikos procedūrų,

gali turėti dismorfinį kūno sutrikimą (24). Taip pat mūsų tyrimo metu buvo apklausti jaunesni - nuo 18 iki 29 metų amžiaus asmenys.

Mažesnės apimties tyrimas buvo atliktas su Vokietijos (n = 133) studentais. 5,3 proc. respondentų atitiko dismorfinio kūno sutrikimo kriterijus (25). Mūsų tyrime gautas didesnis rezultatas galėtų būti siejamas su tai, jog didžioji dalis respondentų buvo moksleivės moterys. Du didžiausi su šalies populiacijomis atlikti tyrimai Vokietijoje ir JAV parodė, jog dismorfinis kūno sutrikimas labiau paplitęs moterų tarpe. JAV 2,5 proc. apklaustų moterų ir 2,2 proc. vyrų turėjo dismorfinį kūno sutrikimą (n = 2048), Vokietijoje - 1,9 proc. moterų ir 1,4 proc. vyrų (n = 2552) (26,27). Mūsų tyrime moterų COPS įverčių vidurkiai buvo statistiškai reikšmingai aukštesni nei vyrų.

Nuo 2019 metų iki dabar, pasaulio gyventojų prie mobiliojo telefonų ekrano praleidžiamas laikas padidėjo 25 proc. (28). Manoma, jog šis skaičius augs ir toliau (29). Ilgesnis prie ekrano praleidžiamas laikas yra susijęs su neigiamu savo kūno vertinimu, todėl visuomenė turėtų atkreipti į tai dėmesį bei ieškoti būdų, kaip sumažinti galimas šio augimo žalingas pasekmes.

#### Literatūros sąrašas

1. Daniyal M, Javaid SF, Hassan A, Khan MAB. The Relationship between Cellphone Usage on the Physical and Mental Wellbeing of University Students: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jul 30;19(15):9352.
2. Domingues-Montanari S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children: Effects of screen time on children. *J Paediatr Child Health*. 2017 Apr;53(4):333–8.
3. Klesges RC, Shelton ML, Klesges LM. Effects of television on metabolic rate: potential implications for childhood obesity. *Pediatrics*. 1993 Feb;91(2):281–6.
4. the HBSC Physical Activity Focus Group, Iannotti RJ, Janssen I, Haug E, Kololo H, Annaheim B, et al. Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *Int J Public Health*. 2009 Sep;54(S2):191–8.
5. Marsh S, Ni Mhurchu C, Maddison R. The non-advertising effects of screen-based sedentary activities on acute eating behaviours in children, adolescents, and young adults. A systematic review. *Appetite*. 2013 Dec;71:259–73.
6. Suchert V, Hanewinkel R, Isensee B. Screen time, weight status and the self-concept of physical attractiveness in adolescents. *J Adolesc*. 2016 Apr;48:11–7.
7. Eyal K, Te'eni-Harari T. Explaining the relationship between media exposure and early adolescents' body image perceptions: The role of favorite characters. *J Media Psychol Theor Methods Appl*. 2013;25:129–41.
8. Groesz LM, Levine MP, Murnen SK. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. *Int J Eat Disord*. 2002 Jan;31(1):1–16.
9. Suchert V, Hanewinkel R, Isensee B, läuft Study Group. Sedentary behavior, depressed affect, and indicators of mental well-being in adolescence: Does the screen only matter for girls? *J Adolesc*. 2015 Jul;42:50–8.
10. Jusiene R, Praninskienė R, Petronytė L, Bredokiene R, Laurinaitytė I, Rakickienė L, et al. Fizinės Ir Psichikos Sveikatos Veiksniai Ankstyvojoje Vaikystėje: Naudojimosi Informacinėmis Technologijomis Vaidmuo. 2019 Jun 12;84:56–67.
11. Sebre, Sandra & Pakalniskiene, Vilmante & Jusiene, Roma & Wu, Jennifer & Miltuze, Anika & Martinsone, Baiba & Lazdiņa, Evita. (2023). Children's Problematic Use of the Internet in Biological and Social Context: A One-Year



- Longitudinal Study. *Journal of Child and Family Studies*. 1-13. 10.1007/s10826-022-02527-3.
12. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019 Jan 1;9(1):e023191.
13. Hardardottir H, Hauksdottir A, Bjornsson AS. [Body dysmorphic disorder: Symptoms, prevalence, assessment and treatment]. *Laeknabladid*. 2019 Mar;105(3):125–31.
14. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. 2016 Jun;17:100–10.
15. Veale D, Ellison N, Werner TG, Dodhia R, Serfaty MA, Clarke A. Development of a Cosmetic Procedure Screening Questionnaire (COPS) for Body Dysmorphic Disorder. *J Plast Reconstr Aesthetic Surg JPRAS*. 2012 Apr;65(4):530–2.
16. Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet J Dietit Assoc Aust*. 2020 Feb;77(1):19–40.
17. [GWI\\_Social\\_Summary\\_Report\\_Q1\\_2015.pdf](#) [Internet].
18. Fardouly J, Vartanian LR. Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Curr Opin Psychol*. 2016 Jun 1;9:1–5.
19. Geser H. Are girls (even) more addicted? Some gender patterns of cell phone usage. Zürich: Universität Zürich, Philosophische Fakultät, Soziologisches Institut; 2006. 23 p.
20. Andone I, Błaszkiwicz K, Eibes M, Trendafilov B, Montag C, Markowitz A. How Age and Gender Affect Smartphone Usage. 2016.
21. Bellino S, Zizza M, Paradiso E, Rivarossa A, Fulcheri M, Bogetto F. Dysmorphic concern symptoms and personality disorders: A clinical investigation in patients seeking cosmetic surgery. *Psychiatry Res*. 2006 Sep 30;144(1):73–8.
22. Vargel S, Uluşahin A. Psychopathology and Body Image in Cosmetic Surgery Patients. *Aesthetic Plast Surg*. 2001 Nov;25(6):474–8.
23. Altamura C, Paluella MM, Mundo E, Medda S, Mannu P. Clinical and subclinical body dysmorphic disorder. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2001 Jun;251(3):105–8.
24. Liese R, Steibliene V, Jonauske, Steibliene Links between concerns about physical appearance with anxiety and depressive symptoms in subjects seeking minimally – invasive injectable cosmetic procedures. *Biol Psychiatry Psychopharmacol*. 2016 Jul 1;18:3–8.
25. Bohne A, Wilhelm S, Keuthen NJ, Florin I, Baer L, Jenike MA. Prevalence of body dysmorphic disorder in a German college student sample. *Psychiatry Res*. 2002 Jan 31;109(1):101–4.
26. Rief W, Buhlmann U, Wilhelm S, Borkenhagen A, Brähler E. The prevalence of body dysmorphic disorder: a population-based survey. *Psychol Med*. 2006 Jun;36(6):877–85.
27. Koran LM, Abujaoude E, Large MD, Serpe RT. The prevalence of body dysmorphic disorder in the United States adult population. *CNS Spectr*. 2008 Apr;13(4):316–22.
28. 25 Must-Know Mobile Commerce Statistics [2023]: Facts About M-Commerce in the U.S. – Zippia.. Available from: <https://www.zippia.com/advice/mobile-commerce-statistics/>
29. Smartphone subscriptions worldwide 2027 []. Statista.