

Slika o tijelu, socio-kulturalni model i teorija samoobjektifikacije - usporedba mladića i djevojaka

Cvitković, Monika

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:592886>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-05**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Psihologija

Monika Cvitković

**Slika o tijelu, socio-kulturalni model i teorija samoobjektifikacije
– usporedba mladića i djevojaka**

Završni rad

Izv.prof.dr.sc. Daniela Šincek

Osijek, 2021.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Psihologija

Monika Cvitković

**Slika o tijelu, socio-kulturalni model i teorija samoobjektifikacije
– usporedba mladića i djevojaka**

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana socijalna psihologija

Izv.prof.dr.sc. Daniela Šincek


Osijek, 2021.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 20. 8. 2021.

Monika Cvitković, 0122227278 

ime i prezime studenta, JMBAG

Sadržaj

| | |
|--|----|
| 1. UVOD..... | 1 |
| 2. SOCIO-KULTURALNI MODEL | 2 |
| 2.1 Savršeni izgled žene | 2 |
| 2.2 Savršeni izgled muškarca | 3 |
| 2.3 Prenositelji ideala ljepote i privlačnosti | 3 |
| 2.4 Utjecaj na stvaranje socio-kulturalnog pritiska..... | 4 |
| 2.5 Poremećaji u prehrani, prekomjerna tjelovježba i prekomjerna tjelesna težina | 5 |
| 3. TEORIJA SAMOOBJEKTIFIKACIJE | 7 |
| 3.1 Iskrivljena slika o tijelu žena | 8 |
| 3.2 Iskrivljena slika o tijelu muškaraca | 9 |
| 3.3 Karakteristična ponašanja za samoobjektificiranu osobu | 10 |
| 3.4 Tjelovježba i samoobjektifikacija | 12 |
| 3.5 Posljedice samoobjektifikacije | 13 |
| 3.5.1 Depresija i tmurno raspoloženje..... | 13 |
| 3.5.2 Seksualne disfunkcije..... | 14 |
| 3.5.3 Poremećaji u prehrani | 14 |
| 4. ZAKLJUČAK | 16 |
| 5. LITERATURA | 18 |

Slika o tijelu, socio-kulturalni model i teorija samoobjektifikacije – usporedba mladića i djevojaka

Sažetak

Zapadnjačka se kultura sve više prihvaća i širi, a samim time i norme te kulture koje nalažu vitkost djevojaka i mišićavost mladića. Socio-kulturalni model i teorija samoobjektifikacije dva su objašnjenja nastajanja iskrivljenje slike o tijelu koja nastaje zbog normi zapadnjačke kulture. Dok je socio-kulturalni model usmjeren na internalizaciju ciljnog izgleda koji je u što većoj mjeri sličan prema društvu savršenom izgledu, teorija samoobjektifikacije usmjerava se na internalizaciju promatračevu perspektivu na tijelo osobe. Iskrivljena slika o tijelu i u socio-kulturalnom modelu i u teoriji samoobjektifikacije ima posljedice na mentalno i fizičko zdravlje mladića i djevojaka. Ipak postoji razlika u učestalosti pojavljivanja socio-kulturalnog pritiska i samoobjektifikacije kod mladića i kod djevojaka, pri čemu su obje pojave, zajedno s posljedicama, učestalije kod djevojaka nego kod mladića.

Ključne riječi: samoobjektifikacija, socio-kulturalni model, poremećaji u prehrani, slika o tijelu, fizički izgled

Body image, sociocultural model and the objectification theory – comparison of boys and girls

SUMMARY

Western culture is becoming more and more accepted, along with its norms according to which girls should be thin and boys should be muscular. Sociocultural model and the objectification theory offer explanations as to why disturbed body image occurs under the influence of Western culture. While the sociocultural model is more focused on internalization of preferred appearance that is as close to the beauty ideal set by the society as it possibly can be, the objectification theory focuses on the internalization of the third point of view on their body. Disturbed body image can have consequences on mental and physical health according to both sociocultural model and the objectification theory. Still, there is a difference in prevalence of perceived pressure and self-objectification in boys and girls, in a sense that both of said occurrences, along with their consequences, occur more often with girls than with boys.

Key words: self-objectification, sociocultural model, eating disorders, body image, physical appearance

1. UVOD

Zapadnjačka kultura postaje sve više prisutna u životima svih ljudi. Samim time, i ideali zapadnjačke kulture postaju sve više prihvaćeni. Ti ideali uključuju i ideale ljepote i privlačnosti, prihvaćaju se norme savršenog izgleda. Zapadnjački ideali tako često ističu kako bi žena trebala biti vitka, trebala bi se oblačiti i ponašati ženstveno, dok bi muškarac trebao biti vitak, ali i dalje mišićav (Slater i Tiggemann, 2010; Dakanalis i Riva., 2013; White i Halliwell, 2010; Calogero, 2012; Tiggemann, 2012). Opravdano je, dakle, reći kako je iskrivljena slika o tijelu sve više prisutna kod mladića i djevojaka.

Kako sve više ljudi prihvaća zapadnjačku kulturu, a samim time i ideale ljepote zapadnjačke kulture, vidljiv je porast u nastojanju da se ti ideali dostignu. Nastajanja i pokušaji da se ti ideali dostignu, iskrivljujući pritom sliku o tijelu, mogu za sobom povući i brojne negativne posljedice od kojih su najistaknutiji simptomi poremećaja u prehrani (Cafri i sur., 2005, prema Rodgers i sur., 2012). Ovakvo objašnjenje iskrivljene slike o tijelu pruža socio-kulturalni model slike o tijelu. Prema socio-kulturalnom modelu, društvo u kojem pojedinac boravi, odnosno živi važnost stavlja na fizički izgled. Ideali ljepote i primjeri takozvanog savršenog izgleda prisutni su posvuda (Tiggemann, 2012). Prenositelji tih ideala mogu biti čak i oni pojedincu najbliži, odnosno njegova obitelj i prijatelji (Halliwell i Harvey, 2006; McCabe i sur., 2010; Rajagopalan i Shejwal, 2014). Socio-kulturalni model temelji se na percipiranom osjećaju pritiska da dostignu određeni ideal ljepote. Drugim riječima, djevojke su osjećale pritisak da postanu vitke, dok su mladići osjećali pritisak da povećaju udio mišićne mase (Rajagopalan i Shejwal, 2014; McCabe i sur., 2010). Ipak, do iskrivljenja slike o tijelu ne bi došlo da mladići i djevojke nisu internalizirali ideale koji se nameću u medijima, posebice u filmskoj industriji i časopisima (Halliwell i Harvey, 2006, Rodgers i sur. 2012).

Osim socio-kulturalnog modela, sve prisutniju iskrivljenu sliku o tijelu mladića i djevojaka nastoji objasniti i teorija samoobjektifikacije. Prema teoriji samoobjektifikacije, do iskrivljene slike o tijelu dolazi zbog učestalog boravljenja u okolini koja objektificira tijelo pojedinca, odnosno tijelo pojedinca odvaja od osobe i tretira ga kao predmet čija je jedina svrha biti oku ugodan (Slater i Tiggemann, 2011; Dakanalis i Riva, 2013; Daniel i Bridges, 2010; Calogero, 2012). Teorija samoobjektifikacije naglašava internalizaciju promatračeve perspektive, odnosno promatračev pogled na pojedinčevo tijelo. Drugim riječima, osoba se ponaša na određeni način pri čemu razmišlja kako će ju promatrač doživjeti i kakav će dojam ostaviti (Calogero, 2012).

Oba objašnjenja prvotno su se fokusirala na iskrivljenu sliku o tijelu žena i djevojaka, no u posljednjih nekoliko desetljeća došlo je do širenja okvira socio-kulturalnog modela i teorije samoobjektifikacije. Naime, socio-kulturalni model i teorija samoobjektifikacije primjenjiva je i na iskrivljenu sliku o tijelu i muškaraca i mladića (Slater i Tiggemann, 2010; Dakanalis i Riva, 2013; Hallsworth i sur., 2005; Daniel i Bridges, 2010). Iako su oba objašnjenja primjenjiva i na mladiće i na djevojke, mnoga istraživanja ipak sugeriraju da djevojke osjete posljedice u većoj mjeri nego mladići (Slater i Tiggemann, 2011; Daniel i Bridges, 2010; Dakanalis i Riva, 2013).

2. SOCIO-KULTURALNI MODEL

Prema socio-kulturalnom modelu, društvo, odnosno kultura postavlja određeni standard i određuje norme i ideale koji se tiču fizičkog izgleda (Thompson i sur., 1999). Ti su ideali ljepote i privlačnosti najčešće nerealistični ili teško dostiživi (Tiggemann, 2012). Ipak, to ne sprječava brojne mladiće i djevojke da pokušaju dostići taj standard. Drugim riječima, ne sprječava ih u nastojanju da svoj izgled u što većoj mjeri približe izgledu idealne žene, odnosno muškarca, čak štoviše, stvara se pritisak da se mladići i djevojke konformiraju stereotipnim i nerealističnim idealima ljepote i fizičkog izgleda (Rodgers i sur., 2012). Pri konformiranju tom stereotipnom modelu, mladići i djevojke internaliziraju taj standard i postavljaju ga kao ciljni izgled (Rodgers i sur., 2012; Tiggemann, 2012). Kada mladići i djevojke ne uspiju dostići taj standard, odnosno ideal, dolazi do nezadovoljstva vlastitim fizičkim izgledom, ali i do iskrivljene slike o tijelu, pri čemu je zadovoljstvo vlastitim fizičkim izgledom mjera do koje su se mladići i djevojke približili tom zadanom savršenom izgledu (Tiggemann, 2012; Rajagopalan i Shejwal, 2014).

2.1 Savršeni izgled žene

Društvo, odnosno kultura u kojoj se osoba nalazi određuje razne norme, kako ponašanja, tako i izgleda. Zapadnjačka kultura postaje sve raširenija i sve više prihvaćena, a samim time i norme i običaji zapadnjačke kulture postaju sve više prihvaćeni, uključujući i norme koje nalažu kako žena treba izgledati i kako se ona treba ponašati.

Zapadnjačka kultura nalaže da žena treba biti vitka, uskog struka, a širih bokova, trebala bi se odijevati ženstveno te se tako i ponašati (Tiggemann, 2012). Kako bi djevojka dostigla taj

savršeni izgled, ili se barem u što većoj mjeri približila tom izgledu, potrebno je uložiti mnogo truda, vremena, ali i novca pa je tako moguće vidjeti djevojke kako pomno razmišljaju o tome što će obući i kakvu će odjeću kupiti, kako kupuju raznu dekorativnu kozmetiku pomoću koje nastoje poboljšati svoj fizički izgled, kreću na razne dijete, koje najčešće ne budu zdrave, ali se ohrabruju i na operativne korekcije i plastične operacije (Tiggemann, 2012). Nadalje, u istraživanju koje su proveli Stojcic i suradnici (2020) ženama i muškarcima pokazivali su slike ženskih modela te su sudionici birali fizički najprivlačnijeg modela. Zanimljiv je nalaz kako su Hrvatice kao ideal ljepote izabrale mršavijeg modela nego što su to izabrali muškarci.

2.2 Savršeni izgled muškarca

Iako je savršeni izgled muškarca bio često zanemarivan, danas je jednako važan i kao idealni izgled žene. Zapadnjačka kultura sa sobom dovodi i norme o izgledu i ponašanju i muškaraca, ne samo žena.

Tako je, primjerice, moguće često naići na slike o idealnom muškarcu prema kojima je muškarac vitak, ali i dalje ima razvijene mišiće. Posebice se ističe tijelo u obliku slova „V“. Drugim riječima, muškarac treba imati razvijena leđa i široka ramena, razvijene pektoralne mišiće, ravan, ali i dalje mišićav trbuh s razvijenim abdominalnim mišićima, uzak struk i uske bokove (Tiggemann, 2012; White i Halliwell, 2010).

2.3 Prenositelji ideala ljepote i privlačnosti

Kako bi neka kultura opstala i bila prihvaćena od strane drugih ljudi, potrebni su prenositelji te kulture. Ti posrednici kojima se kultura prenosi na druge ljude mogu biti i neposredna okolina pojedinca, poput obitelji i prijatelja, vršnjaka, ali i vizualni mediji, filmska industrija te razna književna djela.

Socio-kulturalni model ističe važnost triju prenositelja: 1) obitelji, 2) prijatelja i vršnjaci i 3) medija (Rajagopalan i Shejwal, 2014; Rodgers i sur., 2012). Obitelj i prijatelji, kao neposredna okolina, često imaju jak utjecaj na formiranje naših stavova i ponašanja. Tako, primjerice, obitelj i prijatelji imaju važnu ulogu u prenošenju ideala ljepote zapadnjačke kulture, ali i stvaranju percipiranog pritiska od strane društva u kojem pojedinac živi i boravi da se pokuša u što većoj mjeri približiti onom izgledu koji je odobren od strane društva i koji je smatran savršenim na način (Stanford i McCabe, 2005; McCabe i sur., 2010). Obitelj i

vršnjaci tako mogu stvarati pritisak osobi da se u što većoj mjeri približi tom idealnom izgledu kroz internalizaciju tih kulturalnih ideala (Halliwell i Harvey, 2005). Osoba, ukoliko nije uspjela dostići taj prema društvu idealni fizički izgled, doživljava nezadovoljstvo vlastitim tijelom (Halliwell i Harvey, 2005; Rajagopalan i Shejwal, 2014; Stanford i McCabe, 2005).

Unatoč tomu što su obitelj, prijatelji i vršnjaci neposredna okolina pojedincu i imaju važnu ulogu pri prenošenju kulturalnih normi i ideala, najvažniju ulogu u prenošenju ideala ljepote i ideje idealnog fizičkog izgleda imaju mediji (Halliwell i Harvey, 2006; White i Halliwell, 2010). Naime, kroz nekoliko posljednjih desetljeća, sve su više prisutni modeli fizičkog izgleda za koje se smatra da su savršenog fizičkog izgleda. Tako je, primjerice, u časopisima moguće pronaći razne članke s različitim dijetama, potičući time žene i djevojke na mršavljenje, te razne slike polugolih muškaraca koje su nerealistične (Slater i Tiggemann, 2010; White i Halliwell, 2010; Halliwell i Harvey, 2006). Također, ti su standardi provučeni i kroz dječje igračke, primjerice *Barbie* lutka kod djevojčica i mišićave akcijske figure i muškarci nadljudskih sposobnosti (Tiggemann, 2012). Također, iako zabrinjavajuće, socio-kulturalni model provlači se čak i kroz animirane filmove namijenjene djeci, koja prema tim primjerima formiraju ideal ljepote i fizičkog izgleda (Tiggemann, 2012). Mediji tako nalažu da žene i djevojke trebaju biti vitke i mršave, dok muškarci i mladići trebaju biti razvijenih mišića. Nije, dakle, iznenađujući podatak da sve više mladića izvještava o iskrivljenoj slici o vlastitom tijelu nakon usporedbe vlastitog fizičkog izgleda s modelom kulturalno savršenog izgleda (Halliwell i Harvey, 2006). Izloženost takvim idealima u medijima, posebice na društvenim mrežama bila je povezana s većom težnjom za mršavosti kod djevojaka i mišićavosti kod mladića, ali isto tako je bila povezana i s većom mjerom uređivanja fotografija koje su objavljivali na društvenim mrežama (Rousseau, 2021). Važno je ipak naglasiti kako je tek internalizacija tih ideala prikazanih u medijima određivala njihovo predstavljanje u virtualnom svijetu.

2.4 Utjecaj na stvaranje socio-kulturalnog pritiska

Iako su mediji glavni prenositelji nerealističnih ideala, ne predstavljaju glavni utjecaj na stvaranje socio-kulturalnog pritiska i iskrivljene slike o tijelu. Istraživanja su pokazala kako najveći utjecaj predstavljaju članovi obitelji (Rajagopalan i Shejwal, 2014; Stanford i McCabe, 2005). Kod mladića najveći utjecaj na pritisak za smanjivanjem tjelesne težine imale su majke i prijateljice, što je bilo povezano s manjim zadovoljstvom vlastitom tjelesnom težinom (Stanford i McCabe, 2005). Nasuprot majkama, očevi su imali najveći utjecaj na povećanjem mišićne mase te su samim time poticali svoje sinove da zadovoljstvo vlastitim tijelom

pronalaze u mišićavosti. Valja primijetiti kako su roditelji imali najveći utjecaj na onaj aspekt mijenjanja fizičkog izgleda koji je njima bio najvažniji, majke su imale najveći utjecaj na mršavljenje, a očevi na povećanje mišićne mase (Stanford i McCabe, 2005).

Isto kao i kod mladića, i kod djevojaka su najveći utjecaj na iskrivljenu sliku o tijelu i težnjom za mršavljenjem imale majke i prijateljice, dok su očevi imali utjecaj na težnju za povećanjem mišićne mase (Stanford i McCabe, 2005).

Nadalje, Rodgers i Charbol (2010) tvrde kako su ohrabrivanja i dobronamjerna poticanja na smanjivanje tjelesne težine imali dobar utjecaj na pojedinca, odnosno, osoba nastoji smanjiti svoju tjelesnu težinu bez iskrivljenja slike o tijelu, dok su kritike i negativni komentari bili povezani s iskrivljenom slikom o tijelu i nezdravim načinima smanjivanja tjelesne težine poput rigoroznih dijeta i prekomjerne tjelovježbe. Valja istaknuti kako je i važnost takozvanih izvora poruka o promjeni fizičkog izgleda bila povezana s razvijanjem iskrivljene slike o tijelu (Rajagopalan i Shejwal, 2014). Drugim riječima, što je osoba više važnosti pridavala, primjerice, obitelji i mišljenjima i stavovima obitelji, to je obitelj imala veći utjecaj na razvijanje iskrivljene slike o tijelu i težnji za promjenom fizičkog izgleda, bilo to mršavljenje ili povećanje udjela mišićne mase.

2.5 Poremećaji u prehrani, prekomjerna tjelovježba i prekomjerna tjelesna težina

Dok za djevojke savršeni fizički izgled podrazumijeva vitkost i mršavost, za mladiće savršeni fizički izgled podrazumijeva mišićavost. Te slike savršenog izgleda sveprisutne su i gotovo je nemoguće izbjeći ih. Mladićima i djevojkama stvara se pritisak, zbog očekivanja obitelji ili društva da se socio-kulturalni ideal fizičkog izgleda dostigne (McCabe i sur., 2010).

Istraživanjem koje su proveli Halliwell i Harvey (2006) pokazano je kako taj percipirani pritisak, kroz internalizaciju socio-kulturalnih ideala, dovodio do poremećaja u prehrani i iskrivljenom slikom o sebi. Poremećaji u prehrani i simptomi poremećaja u prehrani uključivali su ponašanja karakteristična za bulimiju i anoreksiju.

Kroz konstrukt ženstvenosti u medijima se provlači ideal vitkosti zbog čega djevojke izvještavaju o većem percipiranom pritisku da smanje svoju tjelesnu težinu (Halliwell i Harvey, 2006; White i Halliwell, 2010). Ta težnja za mršavljenjem može dovesti do već spomenutih poremećaja u prehrani, ali i iznimnog nezadovoljstva vlastitom slikom o tijelu, a u pozadini te povezanosti nalazi se internalizacija ideala koje su mogli biti nametnuti preko medija ili

bližnjih (Rodgers i sur., 2012). Rezultati istraživanja koje su proveli Šincek i suradnici (2017) pokazalo je kako je upravo internalizacija bila povezana s razvijanjem iskrivljene slike o tijelu, te je gotovo 8% od 228 studentica koje su sudjelovale u istraživanju iskazivalo simptome poremećaja u prehrani. No valja napomenuti kako vitkost nije jedinstvena samo za savršeni fizički izgled žene, već je prisutna i kod savršenog fizičkog izgleda muškarca (Tiggemann, 2012). Mladići tako mogu također razviti simptome poremećaja u prehrani, no u pozadini povezanosti internalizacije socio-kulturalnih ideala fizičkog izgleda i poremećaja u prehrani nalazilo se samo nezadovoljstvo slikom o vlastitom tijelu (Halliwell i Harvey, 2006). Drugim riječima, mladići su razvijali simptome poremećaja u prehrani nakon internalizacije socio-kulturalnih ideala samo kada su nakon internalizacije bili nezadovoljni slikom o tijelu. Samim time, opravdano je zaključiti kako je razvijanje simptoma poremećaja u prehrani u okviru socio-kulturalnog modela prisutno i kod mladića i kod djevojaka, pri čemu je prevalencija simptoma poremećaja u prehrani veća kod djevojaka nego što je to slučaj kod mladića.

Prekomjerna tjelovježba još je jedan od načina promjene fizičkog izgleda u okviru socio-kulturalnog modela. Prekomjerna tjelovježba definira se kao ustrajanje u izvođenju određene tjelesne aktivnosti koje značajno ometa normalno funkcioniranje, odvija se u neprimjereno vrijeme ili u neprimjerenom okruženju te se ustraje u vježbanju unatoč ozljedama ili nekim drugim zdravstvenim poteškoćama koje otežavaju ili u potpunosti onemogućavaju fizičku aktivnost (APA, 1994). Prema socio-kulturalnom modelu, osoba se upušta u prekomjernu tjelovježbu zbog osjećaja da mora vježbati kako bi dostigla željeni oblik tijela, odnosno idealni oblik tijela, osjeća krivnju ukoliko propusti ili odgodi trening, čak i kada nije u mogućnosti odraditi trening zbog vanjskih okolnosti te osjeća potrebu nastaviti s treningom unatoč lošem zdravstvenom stanju ili fizičkoj slabosti (White i Halliwell, 2010). Neuspjeh da se dostigne taj socio-kulturalni ideal unatoč prekomjernoj tjelovježbi može dovesti do još većeg nezadovoljstva fizičkim izgledom, razvijanju simptoma poremećaja u prehrani, ali i depresije (White i Halliwell, 2010). Prekomjerna je tjelovježba prisutna i kod mladića i kod djevojaka, ali razlika je u tomu na što se usmjeravaju prilikom tjelovježbe. Dok se djevojke usmjeravaju na postizanje vitkosti i mršavljenje, mladići se usmjeravaju na povećanje mišićne mase kako bi dostigli idealni fizički izgled (Rodgers i sur., 2012).

Prekomjerna tjelesna težina bila je još jedna odrednica iskrivljene slike o tijelu u okviru socio-kulturalnog modela. Prema socio-kulturalnom modelu i djevojke i mladići prekomjerne tjelesne težine skloniji su poduzeti potrebne mjere kako bi promijenili svoj fizički izgled nego što je to slučaj kod djevojaka i mladića normalne tjelesne težine (McCabe i sur., 2010). U

pozadini te sklonosti nalazi se i vjerojatnost da postanu žrtve vršnjačkog verbalnog zlostavljanja. Naime, Neumark-Sztainer (2002, prema McCabe i sur., 2012) tvrde kako je za mladiće i djevojke veća vjerojatnost da postanu žrtve vršnjačkog verbalnog zlostavljanja, povećajući time pritisak da smanje svoju tjelesnu težinu. Nadalje, zapadnjačka kultura nalaže da se pretilost ili manjak spremnosti na fizičke aktivnosti povezuje s lijevanošću, manjom razinom samodiscipline i samokontrole, osuđujući pritom i stvarajući socio-kulturalni pritisak na pojedince prekomjerne tjelesne težine (Dakanalis i Riva, 2013). Pri nastojanju ostvarivanja idealnog izgleda, mladići su više naglašavali važnost fizičkog izgleda (McCabe i sur., 2012) te su nastojali smanjiti tjelesnu težinu i istovremeno povećati udio mišićnog tkiva (Stanford i McCabe, 2005). Djevojke prekomjerne tjelesne težine naglasak su stavljale samo na mršavljenje, pri čemu su nerijetka pojava bili simptomi poremećaja u prehrani, poput izgladnjivanja, ali i preuzimanje prehrambenih navika i dijetalnih režima prijatelja i vršnjaka koji su bili vitki. Također, i kod djevojaka i kod mladića prekomjerne tjelesne težine bile su prisutne više razine negativnog afekta u odnosu na mladiće i djevojke normalne tjelesne težine (McCabe i sur., 2010).

3. TEORIJA SAMOOBJEKTIFIKACIJE

Samoobjektifikacija može se opisati kao oblik povećane samosvijesti i preuzimanja perspektive promatrača pri stvaranju slike o tijelu (Slater i Tiggemann, 2010; Dakanalis i Riva, 2013; Calogero, 2013). Za samoobjektifikaciju karakteristična je pretjerana briga oko izgleda, socijalna anksioznost povezana uz fizički izgled osobe, osjećaj srama zbog izgleda te se važnost i fokus stavlja na izgled unatoč tomu kako se osoba osjeća (Calogero, 2013). Samoobjektifikacija javlja se nakon opetovanih iskustava gdje se osobu reduciralo na puki predmet, odnosno instrument koji služi za promatračevo zadovoljstvo (Slater i Tiggemann, 2010; Calogero, 2013). Fredrickson i Roberts (1997) su u okviru teorije objektifikacije prvi objasnili i prikazali pojavu samoobjektifikacije. Inicijalno, teorija je objašnjavala mnoštvo negativnih posljedica i rizika za mentalno zdravlje žena i djevojaka, te se smatralo kako je za muškarce i mladiće rizik za razvijanje iskrivljene slike o tijelu mali ili nepostojeći (McCabe i Ricciardelli, 2004).

3.1 Iskrivljena slika o tijelu žena

Kada su djevojke bile izložene opetovanoj objektivaciji od strane okoline, odnosno, ako se učestalo i opetovano prema njima ophodilo kao prema nekom predmetu koji postoji samo da bi bio oku ugodan, djevojke su prihvaćale da vrijede u onoj mjeri u kojoj okolina odobrava njihov izgled (Slater i Tiggemann, 2010). Drugim riječima, izvor vrijednosti premjestile su sa svojih osobina na izgled. Od okoline dobivale su poruke da trebaju biti vitke o da trebaju ulagati u svoj izgled, reducirajući ih time na predmete čija je jedina svrha biti lijep (Dakanalis i Riva, 2013). Djevojke su seksualnu objektivaciju žena u medijima prihvaćale kao stvarnost te su internalizirale tu promatračevu perspektivu (Gerbner i sur., 2002).

Istraživanje koje su proveli Fredrickson i suradnici (1998) prikazalo je utjecaj odjeće na razine samoobjektivacije. Naime, žene su bile podijeljene u dvije skupine – kontrolnu i eksperimentalnu. Žene u eksperimentalnoj skupini isprobavale su kupaći kostim, dok su žene u kontrolnoj skupini isprobavale džemper. Obje su skupine svoj odjevni predmet isprobavale ispred ogledala. Žene u eksperimentalnoj skupini, odnosno žene koje su isprobavale kupaći kostim izvještavale su o većim razinama samoobjektivacije u odnosu na žene koje su isprobavale džemper. Također, ta povišena razina samoobjektivacije bila je povezana i s osjećajem srama koji se javljao zbog iskrivljene slike o tijelu, o čemu su izvještavala i mnoga druga istraživanja (Slater i Tiggemann, 2011; Grabe i sur., 2008; Keltner i Beer, 2005), iako postoje i kontradiktorni nalazi koji tvrde da razina samoobjektivacije nije imala nikakav utjecaj na javljanje osjećaja srama (Calogero, 2009).

Djevojke u svakodnevnom životu doživljavaju više seksualne objektivacije, a samim time i samoobjektivacije nego što to doživljavaju mladići (Daniel i Bridges, 2010). Tako je vjerojatnije da će djevojka čuti dovikivanja i neprimjerene komentare o njenom fizičkom izgledu, doživjeti neprimjerene poglede u privatne dijelove tijela, poput grudi ili stražnjice (Calogero, 2012).

Calogero (2012) samoobjektivaciju kod djevojaka opisuje kao strategiju koju žene koriste kako bi bile u mogućnosti predvidjeti i očekivati odgovor okoline, čime ostvaruju osjećaj kontrole nad time kakav će dojam ostaviti i kako će se drugi ponašati prema njoj. Drugim riječima, iskrivljena slika o tijelu koja se javlja kod samoobjektivacije djevojaka koristi se kao instrument kojim osoba upravlja dojmom koji ostavlja kod promatrača.

Dakanalis, Di Mattei, Pagani Bagliacca i suradnici (2012) opisali su dva procesa pomoću kojih dolazi do iskrivljenja slike o tijelu: 1) internalizacija tuđe perspektive i 2) aktivno

mijenjanje vlastitog fizičkog izgleda. Naime, pri internalizaciji tuđe perspektive, preuzimaju se i tuđa, često stereotipna, očekivanja o tome kako djevojka treba izgledati. Djevojka, zatim, aktivno radi na promjeni svog fizičkog izgleda tako da njena slika o tijelu bude što bliže očekivanjima koje je postavio promatrač.

3.2 Iskrivljena slika o tijelu muškaraca

Kako se smatralo da je rizik od iskrivljenja slike o tijelu muškaraca i mladića gotovo nepostojeći, više se istraživanja usmjeravalo na iskrivljenje slike o tijelu prilikom samoobjektifikacije žena. U posljednje vrijeme došlo je do promjene takvog stava te su se mnoga istraživanja posvetila proučavanju samoobjektifikacije kod muškaraca i mladića (Hebl i sur., 2004; Dakanalis, DiMattei, Prunas i sur., 2012, Ricciardelli i sur., 2010; Slater i Tiggemann, 2010; Davids i sur., 2018).

Moradi (2010) tako prikazuje rastući trend seksualnog objektificiranja muškaraca u medijima te tvrdi kako je taj rastući trend mogao imati utjecaj na razvijanje iskrivljene slike o tijelu mladića. Naime, ta izloženost objektificiranim prikazima muškog tijela u medijima dovela je do pretjerane brige oko izgleda, stvarajući pritom osjećaj srama zbog toga što se njihova trenutačna slika o tijelu nije podudarala sa slikama muškaraca u medijima (Dakanalis i Riva, 2013). Mediji ističu važnost mišićavosti za muškarce, premještajući tako fokus mladića na povećanje mišićne mase i potičući ih da temelje sliku o svom tijelu na razvijenosti mišića (Daniel i Bridges, 2010). Zanimljiv je i podatak da je izloženost seksualnoj objektifikaciji koja se mogla pronaći na televizijskim programima, novinama, časopisima i ostalim vizualnim medijima povećala zabrinutost i brige oko izgleda muškaraca, ali ne i žena (Aubrey, 2006).

Arbour i Martin Ginis (2006) prikazali su kako se brige i zabrinutosti oko izgleda kod mladića javljaju kada mladići internaliziraju nerealističnu sliku o tijelu postavljajući si takav izgled kao cilj, a taj cilj ne uspiju postići pri čemu se javlja učestala usporedba s tom idealnom slikom o tijelu. Nedavne su ankete pokazale kako je u razdoblju od 1980-ih do 2010-ih udio muškaraca koji su bili nezadovoljni svojim tijelom porastao s 15% na 43% (Daniel i Bridges, 2010).

Hebl i suradnici (2004) svojim su istraživanjem pokazali kako se i muškarci osjećaju neugodno u situacijama u kojima ih se objektificira te kada ta objektifikacija prelazi u samoobjektifikaciju. Naime, slično istraživanju koje su proveli Fredrickson i suradnici (1998), Hebl i suradnici (2004) podijelili su mladiće u dvije skupine, prva, eksperimentalna skupina

isprobavala je kupaće gaće, dok je druga, kontrolna skupina isprobavala džemper. Rezultati istraživanja pokazali su kako je skupina mladića koja je isprobavala kupaće gaće izvještavala o višim razinama samoobjektifikacije nego što je to bio slučaj u kontrolnoj skupini.

Valja napomenuti kako su, iako je samoobjektifikacija prisutna i kod mladića i kod djevojaka, kod djevojaka prisutne ipak veće razine samoobjektifikacije nego kod mladića (Dakanalis i Riva, 2013; Slater i Tiggemann, 2010; Daniel i Bridges, 2010). Tomu u prilog ide i poražavajući podatak da je gotovo svaka djevojka barem jednom iskusila samoobjektifikaciju, ma koliko razina te samoobjektifikacije bila (Calogero, 2012).

Hebl i suradnici (2004) su se u svom istraživanju osvrnuli i na podložnost samoobjektifikacije muškaraca koji su se izjašnjavali kao homoseksualci. Naime, muškarci koji su se izjašnjavali kao homoseksualci bili su podložniji samoobjektifikaciji, isto kao i žene koje su se izjašnjavale kao heteroseksualci, osjećali su više pritiska da izgledaju na određen način kako bi što lakše privukli muške partnere. Slične su rezultate dobili i Martins i suradnici (2007).

3.3 Karakteristična ponašanja za samoobjektificiranu osobu

Najistaknutije je obilježje samoobjektificirane osobe opisivanje u terminima izgleda (Daniels i Bridges, 2010). Drugim riječima, pri opisivanju samih sebe, pojedinci neće opisivati svoju osobnost, dakle neće reći kako su komunikativne, šaljive i slično, već će opisivati svoj izgled, odnosno, opisivat će se kao vitkima, mišićavima, plave ili smeđe kose i slično.

U posljednje vrijeme, kao poseban oblik opisivanja sebe u terminima izgleda, pojavilo se i sextanje. Rezultati istraživanja koje su proveli Kričkić i suradnici (2017) pokazali su kako je od 202 hrvatskih studenata čak 31.2% barem jednom poslalo eksplicitnu sliku, odnosno video. Ono što je često glavno obilježje takvih eksplicitnih slika, odnosno videa jest što je lice rijetko kada bilo u kadru (Bell i sur., 2018). Zanimljiv je nalaz istraživanja Kričkić i suradnika (2017) da su gotovo svi sudionici bili upoznati s rizikom koji sextanje vuče sa sobom, no taj je rizik bio zanemarivan zbog pozitivnih posljedica, što je u ovom slučaju predstavljalo osjećaj uzbuđenja. Isto tako, djevojke su svjesne da se sextanjem prikazuju kao predmet čiji se izgled ocjenjuje, ali su osjećale zadovoljnima što se netko divi njihovom izgledu (García-Gómez, 2017). Prema rezultatima istraživanja koje su proveli Speno i Aubrey (2019), djevojke i mladići sextaju u istoj mjeri. Ipak, širenje eksplicitnih fotografija i videa nije bilo ograničeno na puko slanje istog sadržaja, već su takav sadržaj javno objavljivali na društvenim mrežama. Rezultati

istraživanja koje su proveli Bell i suradnici (2018) proveli pokazali su kako je najčešći znak samoobjektifikacije kod djevojaka bio objavljivanje slika na kojima su izazovno pozirale. Drugim riječima objavljivale su fotografije gdje lice nije bilo u kadru, na kojima su oskudno odjevene, i slično.

Kao što je već spomenuto, briga i zabrinutost učestala je, ako ne i zajamčena pojava kod osoba kod kojih je samoobjektifikacija prisutna (Slater i Tiggemann, 2010; Dakanalis i Riva, 2013). Briga i zabrinutost oko izgleda može se opisati kao pretjerana, i često neopravdana, zabrinutost oko fizičkog izgleda. Osoba ima potrebu često provjeravati je li fizički izgled savršen te popravljati percipirane nesavršenosti (Slater i Tiggemann, 2010). Tako, primjerice, djevojke mogu provjeravati ističe li odjevna kombinacija njihovu vitkost, dok mladići mogu provjeravati dolazi li njihova mišićavost do izražaja.

Osjećaj srama također je učestala pojava samoobjektificiranih osoba. Osjećaj srama koji se javlja opisan je kao izrazito neugodna emocija koju pojedinci doživljavaju kada postanu svjesni da nisu uspjeli dostići, najčešće stereotipni, standard fizičkog izgleda (Dakanalis i Riva, 2013). Važno je napomenuti kako se taj osjećaj pripisuje sebi u cjelini, a ne samo određenom aspektu ili određenom ponašanju (Dakanalis i Riva, 2013). Drugim riječima, osoba će za sebe reći da je ona loša osoba zato što ne izgleda poput očekivanja promatrača. Fredrickson i suradnici (1998) tvrde kako je samoobjektifikacija bila prediktor osjećaja srama, odnosno da su oni pojedinci koji su iskusili samoobjektifikaciju osjećali više razine srama zbog toga kako izgledaju u odnosu na one koji su samoobjektifikaciju iskusili u manjoj mjeri ili nisu uopće.

Osjećaj srama bio je prisutan i kod mladića i kod djevojaka, pri čemu su djevojke ipak više izvještavale o osjećaju srama u odnosu na mladiće (Dakanalis i Riva, 2013). Također, kako su mladići koji se izjašnjavaju kao homoseksualci bili podložniji samoobjektifikaciji, tako su i više izvještavali o osjećaju srama u odnosu na mladiće koji su se izvještavali kao heteroseksualci (Hebl i sur., 2004; Martins i sur., 2007).

Osim navedenog, osobe kod kojih je samoobjektifikacija prisutna, sklone su zanemarivati znakove i upozorenja o stanju organizma (Daniel i Bridges, 2010). Drugim riječima, osobe su sklone zanemarivati osjećaj gladi, neugode ili boli, a sve kako ne bi narušili fizički izgled.

3.4 Tjelovježba i samoobjektifikacija

Tjelovježba sama po sebi poželjna je i povezana je s pozitivnim afektom, smanjuje rizik od nastajanja nepovoljnih zdravstvenih stanja (Taylor, 2000, prema Slater i Tiggemann, 2011). No tjelovježba može biti povezana i sa samoobjektifikacijom i pojavama prisutnim kod samoobjektifikacije (Hallsworth i sur., 2005; Slater i Tiggemann, 2011).

Mladićima se nameće mišićavost kao idealni izgled te to nastoje i ostvariti (Dakanalis i Riva, 2013). Kako bi postigli mišićavost, mladići se najčešće odlučuju na tjelovježbu u teretanama i sličnim mjestima (Slater i Tiggemann, 2011). Samoobjektifikacija može biti povećana u situacijama koje naglašavaju pojedinčevu svijest da ih netko drugi promatra, a upravo je to slučaj u teretanama gdje su brojna zrcala na zidovima učestala pojava (Slater i Tiggemann, 2010). U istraživanju koje su proveli Hallsworth i suradnici (2005) uspoređivali su se bilderi muškog spola i ostali muškarci koji nisu bili bilderi, uključujući i dizače utega. Kod bildera i dizača utega izražena je mišićavost, no bilderi su ipak izvještavali o većim razinama samoobjektifikacije. Razlog tomu je razlika u namjeri pri tjelovježbi, dok su se dizači utega usmjeravali na postizanje snage potrebne za podizanje utega određene težine, bilderi su se usmjeravali na razvijanje mišića radi boljeg izgleda. Analogno tomu, kod onih mladića koji vježbaju kako bi postigli mišićavost vjerojatnija je pojava samoobjektifikacije, a samim time i pojavama koje samoobjektifikacija vuče za sobom, poput iskrivljene slike o tijelu, osjećaju srama, opisivanju sebe u terminima izgleda, i tako dalje.

Isto kako se mladićima nameće mišićavost, tako se djevojkama nameće vitkost (Dakanalis i Riva, 2013). Jedna od metoda postizanja vitkosti jest i tjelovježba i uključivanje u sportske aktivnosti. Ipak, mnoge djevojke odustaju od bavljenja nekim sportom ili sportskom aktivnošću, a kao najčešći razlog tomu navode verbalno zlostavljanje i neprimjerene komentare tijekom vježbanja (Vu i sur., 2006). Također, djevojke koje su trenirale u teretanama i sličnim rekreativnim centrima, izvještavale su o višim razinama samoobjektifikacije, a pretpostavlja se da je uzrok tomu prisutnost velikog broja zrcala na zidovima, raznih postera koji promoviraju idealni fizički izgled žene, ali i nošenje uske i oskudne odjeće poput sportskih grudnjaka i tajica te kratkih hlačica za vježbanje (Slater i Tiggemann, 2011). Djevojke su bile podložnije verbalnom zlostavljanju i neprimjerenim komentarima, više se izvještavale o osjećaju da ih netko promatra, o iščekivanju podrugljivih komentara koji bi se temeljili na njihovom fizičkom izgledu te iščekivanju prozivanja od strane ostalih zbog njihove tjelesne težine (Slater i Tiggemann, 2011).

Samoobjektifikacija je također bila prisutna i kod mladića i kod djevojaka koji su se bavili estetskim sportovima poput gimnastike i baleta (Hallsworth i sur., 2005; Slater i Tiggemann, 2011). Naime, ono što je glavno obilježje takvih sportova jest da se mladiće i djevojke koji se bave takvim sportovima na neki način prisiljava da u fokus dovode svoj izgled, objektivirajući time njihova tijela. Od mladića i djevojaka koji se bave takvim sportovima zahtijeva se gracioznost i ističe se važnost privlačnog fizičkog izgleda.

3.5 Posljedice samoobjektifikacije

3.5.1 Depresija i tmurno raspoloženje

Boravak u društvu koje neprekidno stavlja naglasak na fizički izgled te na kraju i seksualno objektivira tijela mladića i djevojaka ima utjecaj na razvijanje iskrivljene slike o tijelu. Takva iskrivljena slika o tijelu predstavlja ozbiljan rizik za mentalno zdravlje mladića i djevojaka (Daniel i Bridges, 2010).

Osjećaj srama i socijalna anksioznost vezana uz fizički izgled, koje su česte pojave pri samoobjektifikaciji, nakon nekog vremena stvaraju napeto psihološko stanje, gdje osoba često i pretjerano brine o tomu je li sve na njoj savršeno nastojeći tako izbjeci osjećaj srama (Daniel i Bridges, 2010). Takva je stanja teško ublažiti jednom kada nastanu. Također, stvara se i osjećaj bespomoćnosti povezan s manjkom kontrole nad time kako trebaju izgledati (Daniel i Bridges, 2010). Sve od navedenog pridonosi tomu da se osobi smanjuje vjerojatnost da doživljava užitak, odnosno da istinski uživa u nečemu (Daniel i Bridges, 2010). Nadalje, iskrivljena slika o tijelu i nezadovoljstvo vlastitim fizičkim izgledom povezano je s razvijanjem simptoma depresije (Slater i Tiggemann, 2010).

Iako su simptomi depresije i tmurno raspoloženje prisutni i kod mladića i kod djevojaka, kod djevojaka su to bile učestalije pojave nego što je to bio slučaj kod mladića (Slater i Tiggemann, 2010). Razlog tomu može i biti podatak da su mladići u manjoj mjeri u odnosu na djevojke izvještavali o osjećaju srama ili socijalne anksioznosti temeljene na izgledu (Slater i Tiggemann, 2010).

Seksualno zlostavljanje i viktimizacija, dio su, nažalost, okvira seksualne objektivacije, a posljedično i samoobjektifikacije. Seksualno zlostavljanje i viktimizacija potiču razvijanje samoobjektifikacije, ali mogu potaknuti i stvaranje osjećaja bespomoćnosti koji se može javiti pri samoobjektifikaciji (Daniel i Bridges, 2010), potičući time razvijanja simptoma depresije. I u ovom slučaju, kao i u prethodnim, žene su bile podložnije viktimizaciji,

odnosno doživljavale su seksualno zlostavljanje u većoj mjeri nego što su to muškarci doživljavali.

3.5.2 Seksualne disfunkcije

Kao što je već spomenuto, osjećaj srama koji se javlja uz samoobjektifikaciju može smanjiti vjerojatnost doživljavanja užitka, odnosno uživanja u stvarima u kojima bi osoba inače uživala (Daniel i Bridges, 2010). Jedna od aktivnosti u kojima se smanjuje vjerojatnost doživljavanja užitka jest i spolni odnos.

Naime, osoba pri spolnom odnosu nije usmjerena na postizanje užitka, već se pažnja više pridaje tomu kako druga osoba vidi samoobjektificiranu osobu (Daniel i Bridges, 2010).

To nezadovoljstvo spolnim odnosom i nemogućnost postizanja užitka u većoj je mjeri prisutno kod žena i djevojaka nego što je to slučaj kod muškaraca (Daniel i Bridges, 2010). Tomu u prilog ide i podatak da dehumanizirajući oblici objektificiranja žena poput seksualnog zlostavljanja, neprimjerenog dodirivanja i uznemiravanja mogu smanjiti užitak koji se nastoji postići spolnim odnosom (Daniel i Bridges, 2010).

3.5.3 Poremećaji u prehrani

Težnja za vitkosti, odnosno težnja za mišićavosti može dovesti do nezdravih dijeta i ostalih kompenzatornih ponašanja poput pretjerane tjelovježbe kojima bi se nastojao postići zadani cilj (Slater i Tiggemann, 2010). Razvijanje te težnje za vitkosti, odnosno za mišićavosti potiču najviše mediji širenjem nerealističnih stereotipnih slika ženskog, odnosno muškog tijela. Tomu u prilog ide drastični porast incidencije poremećaja u prehrani u zapadnjačkoj kulturi (Dakanalis i Riva, 2013). Osim medija, za rast pojavljivanja poremećaja u prehrani zaslužno je i verbalno zlostavljanje (Neumark-Sztainer i sur., 2000, prema Slater i Tiggemann, 2011).

Oni pojedinci koji su internalizirali takav izgled, odnosno koji su takav izgled postavili kao cilj bili su podložniji osjećaju srama zbog izgleda, a posljedično i poremećajima u prehrani (Dakanalis i Riva, 2013). Dakanalis, Clerici i suradnici su (2012, prema Dakanalis i Riva, 2012) pokazali kako žene često posežu za ponašanjima karakterističnima poremećajima u prehrani u nastojanju dostizanja savršenog izgleda, odnosno u nastojanju smanjivanja tjelesne težine. Fredrickson i suradnici (1998) pokazali su kako je osjećaj srama kod žena bio povezan sa suzdržavanjem pri jelu. Drugim riječima, što su žene više srama osjećale, to su se više nastojale

kontrolirati i smanjiti unos hrane. Nadalje, Slater i Tiggemann (2011) pokazali su kako su djevojke koje su svoju tjelovježbu odrađivale u teretani, pri čemu je i razina samoobjektifikacije bila viša nego kod djevojki koje tjelovježbu nisu odrađivale u teretani, bile sklonije iskazivati simptome poremećaja u prehrani. Iako djevojke iskazuju simptome poremećaja u prehrani, Dakanalis, Di Mattei, Prunas i suradnici (2012) tvrde kako tek mali broj žena razvije toliko teške simptome da je moguće klinički dijagnosticirati poremećaj u prehrani.

Dakanalis, Timko i suradnici (2012, prema Dakanalis i Riva, 2012) tvrde kako zbog težnje za mišićavosti i mladići ohrabruju na ponašanja karakteristična poremećajima u prehrani. Mladići su, kako bi postigli idealni izgled, koji je često bio i stereotipan, započinjali rigorozne dijetе i restriktivne režime prehrane, pokazivali su znakove pretjerane tjelovježbe te su čak i konzumirali steroide i ostale suplemente koji za cilj imaju poboljšanje izvedbe, u ovom slučaju brže i jače povećanje mišićne mase (Dakanalis, Timko i sur., 2012, prema Dakanalis i Riva, 2012; Hallsworth i sur., 2005). Iako su simptomi poremećaja u prehrani prisutni i kod mladića i kod djevojaka simptomi poremećaja u prehrani bili su učestaliji kod djevojaka, a tomu u prilog ide i podatak da je gotovo 90% osoba kojima je dijagnosticiran poremećaj u prehrani ženskog spola (Calogero, 2012).

Muškarci koji su se izjašnjavali kao homoseksualci su, kao žene, bili podložniji poremećajima u prehrani u pokušaju da dostignu savršen izgled (Dakanalis, Di Mattei, Pagani Bagliacca i sur., 2012, Hebl i sur., 2004).

4. ZAKLJUČAK

Zaključno, i teorija samoobjektifikacije i socio-kulturalni model nastoje objasniti iskrivljenu sliku o tijelu koja se javlja kod mladića i kod djevojaka. Oba objašnjenja temelje se na zapadnjačkoj kulturi i idealima, normama i očekivanjima koja dolaze uz zapadnjačku kulturu.

Socio-kulturalni model temelji se na stvaranju pritiska na pojedinca da se konformira normama i standardima kulture, u ovom slučaju da nastoji u što većoj mjeri približiti svoj fizički izgled fizičkom izgledu idealne žene, odnosno idealnog muškarca. Prema socio-kulturalnom modelu, djevojke bi trebale biti vitke i odijevati se ženstveno, dok bi mladići trebali izgledati muževno i mišićavo.

Obitelj, vršnjaci i mediji predstavljaju prenositelje socio-kulturalnih ideala, pri čemu su mediji najveći prenositelj, odnosno putem medija, najlakše i najviše se prenosi slika idealnog fizičkog izgleda koji kultura zahtijeva od pojedinca. Ti mediji uključuju razne televizijske programe, časopise u kojima je sve više slika idealnog tijela muškarca, odnosno žene, preporuka za mršavljenje, potičući ih time na aktivno mijenjanje svog fizičkog izgleda. Unatoč tomu što su mediji predstavljali najvećeg prenositelja tih socio-kulturalnih ideala, najveći utjecaj na stvaranje socio-kulturalnog pritiska i na razvijanje težnje za vitkosti kod djevojaka, odnosno težnje za mišićavosti kod mladića imali su obitelj i prijatelji. Članovi obitelji poticali su stvaranje socio-kulturalnog pritiska za ono što su oni smatrali najvažnijima za zadovoljstvo svojim fizičkim izgledom, tako su majke imale najveći utjecaj na razvijanje težnje za mršavljenjem i vitkosti, dok su očevi imali najveći utjecaj razvijanje težnje za mišićavosti. Također, važno je napomenuti kako je kod mladića pokazan utjecaj medija na razvijanje težnje za mišićavosti, dok to nije bio slučaj s mršavljenjem kod djevojaka.

Mladićima i djevojkama stvara se pritisak da u što većoj mjeri približe vlastiti fizički izgled teško dostiživom fizičkom izgledu prema društvu savršenih modela. Kod djevojaka i mladića prekomjerne tjelesne težine, na nezadovoljstvo fizičkim izgledom najviše je utjecalo verbalno zlostavljanje vršnjaka, ali i obitelji. To za posljedicu ima iskazivanje simptoma poremećaja u prehrani, poput ponašanja karakterističnih bulimiji i anoreksiji, pri čemu djevojke imaju veći rizik od iskazivanja simptoma poremećaja u prehrani.

Prema teoriji samoobjektifikacije, kada se osoba opetovano nalazi u okolini koja objektificira tijelo te osobe, ona počinje internalizirati promatračevu perspektivu, odnosno, počinje o svom tijelu razmišljati na način na koji bi to promatrač činio.

Valja naglasiti kako u svakodnevnom životu, žene i djevojke dožive više situacija u kojima ih se objektivira, te je samim time veća vjerojatnost i samoobjektifikacije žena nego što je to slučaj kod muškaraca i mladića. Iako u manjoj mjeri, muškarci također doživljavaju situacije u kojima ih se objektivira, te i oni doživljavaju samoobjektifikaciju. Rastući trend pojavljivanja mišićavih polugolih muškaraca u časopisima, novinama, filmskoj industriji i sličnim izvorima, može objasniti i porast nezadovoljstva fizičkim izgledom kod muškaraca. Nadalje, muškarci koji su se izjašnjavali kao homoseksualci, izvještavali su o višim razinama samoobjektifikacije u odnosu na muškarce koji su se izvještavali kao heteroseksualci.

Za samoobjektifikaciju karakteristični su osjećaj srama zbog fizičkog izgleda, socijalna anksioznost povezana uz izgled i pretjerana briga oko izgleda, zanemarivanje znakova o stanju organizma, primjerice gladi i opisivanje sebe u terminima fizičkog izgleda. Kod osjećaja srama specifično je to da se taj neugodni osjećaj pripisuje osobi u cjelini, a ne određenom ponašanju. Nadalje, pri opisivanju samih sebe, osoba neće spominjati karakteristike svoje osobnosti, već će opisivati svoj izgled. Osim navedenog, kao poseban oblik opisivanja sebe u terminima izgleda može biti i učestalost sextanja i objavljivanja objektivirajućih fotografija i/ili videa. Ponašanja koja prate samoobjektifikaciju učestalija su pojava kod djevojaka nego kod mladića, a tomu pridonosi i podatak da su djevojke izloženije seksualnom zlostavljanju i uznemiravanju

Samoobjektifikacija može imati ozbiljne posljedice na mentalno zdravlje osobe. Tako na primjer samoobjektifikacija može potaknuti razvijanje simptoma depresije, razvijanje seksualnih disfunkcija, ali i simptoma poremećaja u prehrani. Posljedice su, kao i sama pojava samoobjektifikacije, učestalija pojava kod djevojaka nego što je to kod mladića. Nadalje, muškarci i mladići koji se izjašnjavaju kao homoseksualci podložniji su posljedicama samoobjektifikacije.

5. LITERATURA

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.).
- Arbour, K., & Martin Ginis, K. (2006). Effects of exposure to muscular and hypermuscular media images on young men's muscularity dissatisfaction and body dissatisfaction. *Body Image*, 3, 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.03.004>
- Aubrey, J. S. (2006). Effects of sexually objectifying media on self-objectification and body surveillance in undergraduates: Results of a 2-year panel study. *Journal of Communication*, 56, 366–386. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00024.x>
- Calogero, R. M. (2012). Objectification theory, self-objectification, and body image. U Cash, Thomas (Ur.). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (str. 574-580). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00091-2>
- Dakanalis A., Di Mattei V. E., Pagani Bagliacca E., Prunas A., Sarno L., Riva G., & Zanetti, M. A. (2012). Disordered eating behaviors among Italian men: Objectifying media and sexual orientation differences. *Eating Disorders*, 20(5), 356-367. <https://doi.org/10.1080/10640266.2012.715514>
- Dakanalis, A., Di Mattei, V. E., Prunas, A., Riva, G., Sarno, L., Volpato, C., & Zanetti, M. A. (2012). The objectified body: media, psychophysical well-being and gender differences. *Italian Journal of Social Psychology*, 2, 259-282.
- Dakanalis, A. i Riva, G. (2013). Mass media, body image and eating disturbances: the underlying mechanism through the lens of the objectification theory. U Sams, Leroy B. i Keels, Janet A. (Ur.). *Handbook on Body Image: Gender Differences, Sociocultural Influences and Health Implications* (str. 217-236).
- Daniel, S. i Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. *Body Image*, 10, 32-38. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.08.003>
- Davids, C. M., Watson, L. B., & Gere, M. P. (2018). Objectification, Masculinity, and Muscularity: A Test of Objectification Theory with Heterosexual Men. *Sex Roles*, 80(7–8), 443–457. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0940-6>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

- Fredrickson, B. L., Roberts, T., Noll, S. M., Quinn, D. M., & Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 269-84. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.269>
- García-Gómez, A. (2017). Teen girls and sexual agency: Exploring the intrapersonal and intergroup dimensions of sexting. *Media, Culture & Society*, 39, 391–407. doi:10.1177/0163443716683789
- Gerbner, G., Gross, L., & Morgan, M. (2002). Growing up with television: Cultivation processes. U J. Bryant i D. Zillman (Ur.). *Media Effects: Advances in Theory and Research (2nd ed.)* (str. 43-67).
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 143, 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Halliwel, E. i Harvey, M. (2006). Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British Journal of Health Psychology*, 11, 235-248. <https://doi.org/10.1348/135910705X39214>
- Hallsworth, L., Wade, T. i Tiggemann, M. (2005). Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders. *British Journal of Health Psychology*, 10, 453-465. <https://doi.org/10.1348/135910705X26966>
- Hebl, M. R., King, E. B., & Lin, J. (2004). The swimsuit becomes us all: Ethnicity, gender, and vulnerability to self-objectification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0146167204264052>
- Keltner, D., & Beer, J. S. (2005). Self-conscious emotion and self-regulation. U A. Tesser, J. V. Wood i D. A. Stapel (Ur.). *On building, defending, and regulating the self: A psychological perspective* (str. 197–215).
- Kričkić, D., Šincek, D., & Babić Čikeš, A. (2017). Sexting, cyber-violence and sexually risk behaviour among college students. *Kriminologija & Socijalna Integracija*, 25(2), 15–28. <https://doi.org/10.31299/ksi.25.2.2>
- Martins, Y., Tiggemann, M., & Kirkbride, A. (2007). Those speedos become them: The role of self-objectification in gay and heterosexual men's body image. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 634–647. <https://doi.org/10.1177/0146167206297403>

- McCabe, M., i Ricciardelli, L. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675–685. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00129-6)
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. i Holt, K. (2010). Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls. *Eating Disorders*, 11, 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.01.005>
- Moradi, B. (2010). Addressing gender and cultural diversity in body image: Objectification theory as a framework for integrating theories and grounding research. *Sex Roles*, 63, 138–148. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9824-0>
- Rajagopalan, J. i Shejwal, B. (2014). Influence of Sociocultural Pressures on Body Image Dissatisfaction. *Psychological Studies*, 59(4), 357-364. <https://doi.org/10.1007/s12646-014-0245-y>
- Ricciardelli, R., Clow, K. A., & White, P. (2010). Investigating hegemonic masculinity: Portrayals of masculinity in men’s lifestyle magazines. *Sex Roles*, 63, 64–78. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9764-8>
- Rodgers, R. i Charbol, H. (2010). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating among adolescents and young adults: a review. *Eating Disorders Review*, 17, 137-154. <https://doi.org/10.1002/erv.907>
- Rodgers, R. F., Ganchou, C., Franko, D. L. i Chabrol, H. (2012). Drive for muscularity and disordered eating among French adolescent boys: A sociocultural model. *Body Image* 9, 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.002>
- Rousseau, A. (2021). Adolescents’ selfie-activities and idealized online self-presentation: An application of the sociocultural model. *Body Image*, 36, 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.005>
- Slater, A. i Tiggemann, M. (2010). Body Image and Disordered Eating in Adolescent Girls and Boys: A Test of Objectification Theory. *Sex roles* 63(1-2), 42-49. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9794-2>
- Slater, A. i Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence* 34, 455-463. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Speno, A. G., & Aubrey, J. S. (2018). Adolescent Sexting: The Roles of Self-Objectification and Internalization of Media Ideals. *Psychology of Women Quarterly*, 43(1), 88–104. <https://doi.org/10.1177/0361684318809383>

- Stanford, J. N. i McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, 2, 105-113. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.002>
- Stojcic, I., Dong, X., & Ren, X. (2020). Body Image and Sociocultural Predictors of Body Image Dissatisfaction in Croatian and Chinese Women. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00731>
- Šincek, D., Tomašić Humer, J. i Merda, M. (2017). Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom i odstupajućih navika hranjenja u kontekstu sociokulturalnog modela-*Medica Jadertina*, 47(1-2), 23-38. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/177824>
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. U Cash, Thomas (Ur.). *Encyclopedia of body image and human appearance* (str. 758-765).
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Vu, M. B., Murrie, D., Gonzalez, V., & Jobe, J. B. (2006). Listening to girls and boys talk about girls' physical activity behaviors. *Health Education and Behavior*, 33, 81-96. <https://doi.org/10.1177/1090198105282443>
- White, J. i Halliwell, E. (2010). Examination if a sociocultural model of excessive exercise among male and female adolescents. *Body Image* 7, 227-233. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.02.002>