

Odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom s različitim aspektima romantične veze

Ižaković, Karla

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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:142:738845>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-20**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Diplomski studij psihologije

Karla Ižaković

**ODNOS NEZADOVOLJSTVA TJELESNIM IZGLEDOM S
RAZLIČITIM ASPEKTIMA ROMANTIČNE VEZE**

Diplomski rad

Mentorica: doc. dr. sc. Ivana Marčinko

Osijek, 2024.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Diplomski studij psihologije

Karla Ižaković

**ODNOS NEZADOVOLJSTVA TJELESNIM IZGLEDOM S
RAZLIČITIM ASPEKTIMA ROMANTIČNE VEZE**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana klinička psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Ivana Marčinko

Osijek, 2024.

IZJAVA

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

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

U Osijeku, 19.7.2024.



Karla Ižaković, 0122230457

Sadržaj

Sažetak	5
Abstract	6
Uvod	7
Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom	8
Predodžba i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom	8
Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kod žena i kod muškaraca	9
Romantični odnosi.....	10
Spolne razlike u romantičnim odnosima	14
Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom s romantičnim odnosom.....	15
Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom, romantičnog odnosa i spolnih razlika	16
Cilj, problemi i hipoteze.....	17
Cilj.....	17
Problem	18
Hipoteze	18
Metoda.....	19
Sudionici i postupak	19
Instrumenti	20
Rezultati	21
Rasprava	29
Odnos sociodemografskih čimbenika, nezadovoljstva tjelesnim izgledom i aspekata romantičnog odnosa.....	29
Moderatorska uloga spola u odnosu nezadovoljstva tjelesnim izgledom i aspekata romantične veze	31
Implikacije, ograničenja i smjernice za buduća istraživanja	34
Zaključak	36
Literatura	37

Sažetak

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom odnosi se na negativne misli i osjećaje koje pojedinci mogu imati o vlastitom tijelu i izgledu. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano je s načinom na koji osobe razmišljaju i ponašaju se u romantičnom odnosu. U ovom istraživanju, romantični odnos definira se kao bliski odnos između isključivo dvoje partnera. Aspekti romantičnog odnosa koji su ispitivani u ovom istraživanju su: *zadovoljstvo odnosom, samopouzdanje u odnosu, depresija vezana za odnos, strah od bliskosti, tjeskoba vezana za odnos, nadziranje odnosa, preokupacija odnosom, svjesnost o odnosu, motivacija za odnos, lokus kontrole u odnosu, asertivnost u odnosu*. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom s nekim aspektima romantičnog odnosa kod muškaraca i žena. U istraživanju je sudjelovalo 302 sudionika u dobi od 20 do 58 godina, od čega su 177 (58.6%) žene te 125 (41.4%) muškaraca. Rezultati ukazuju kako spol ne moderira odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom i izraženosti aspekata romantičnog odnosa. Ipak, spol i zadovoljstvo tjelesnim izgledom samostalno su prediktori izraženosti određenih aspekata romantičnog odnosa. Pokazalo se kako su muškarci skloniji manjoj *tjeskobi vezanoj za odnos* i *depresiji vezanoj za odnos*. Žene, bez obzira na razinu zadovoljstva izgledom, sklonije su većem *zadovoljstvu odnosom, asertivnosti u odnosu* te većoj *svjesnosti o odnosu*. Uz to, osobe većeg zadovoljstva svojim izgledom sklonije su većem *zadovoljstvu odnosom, samopouzdanju u odnosu, asertivnosti u odnosu* i *unutarnjem lokusu kontrole* te su sklonije manjoj *tjeskobi vezanoj za odnos* i *depresiji vezanoj za odnos*, manjem *nadziranju odnosa* i *strahu od bliskosti*, bez obzira na spol. Nedostatak moderatorske uloge spola na ispitivani odnos može se objasniti većinskim brojem mladih sudionika, promjenom rodni uloga u kulturi te velikim značajem nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Ključne riječi: predodžba vlastitog izgleda, nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, romantični odnosi, samopouzdanje, spolne razlike

Abstract

Body dissatisfaction refers to negative thoughts and feelings that individuals may have about their own body and appearance. Body dissatisfaction is related to the way people think and behave in a romantic relationship. In this research, a romantic relationship is defined as a close relationship between only two partners. Aspects of romantic relationships that were examined in this study include: *relationship satisfaction, relationship esteem, relationship depression, fear of intimacy, relationship anxiety, relationship monitoring, relationship preoccupation, relationship consciousness, relationship motivation, internal relationship control, external relationship control* and *relationship assertiveness*. The aim of this research was to examine the relation between body dissatisfaction and certain aspects of romantic relationships among men and women. The study involved 302 participants aged 20 to 58, with 177 (58.6%) being women and 125 (41.4%) being men. The results indicate that gender does not moderate the relationship between body dissatisfaction and the expression of aspects of a romantic relationship. Nevertheless, gender and body satisfaction are independent predictors of the expression of certain aspects in a romantic relationship. Specifically, men tend to exhibit lower levels of *relational anxiety* and *depression*. Conversely, women are more likely to exhibit higher *relationship satisfaction, relationship assertiveness* and have a heightened *relationship consciousness*. Furthermore, individuals who are more satisfied with their physical appearance tend to exhibit greater *relationship esteem*, possess a stronger *internal locus of control*, demonstrate less *relationship monitoring* and a reduced *fear of intimacy*, as well as less *relational depression* and *anxiety*, regardless of gender. The lack of moderational effects of gender on the tested relationship can be explained by the majority of young participants, the change in gender roles and the importance of body dissatisfaction as it is.

Key words: body image, body dissatisfaction, romantic relationships, self-esteem, gender differences

Uvod

Tjelesni izgled važan je dio vlastitog identiteta budući da je to slika putem koje nas prvotno percipiraju drugi iz naše okoline (Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005). Iako je sam tjelesni izgled objektivna komponenta nečijeg identiteta, svaki pojedinac formira vlastitu, subjektivnu predodžbu svog izgleda (Rabiepoor i sur., 2018; prema Mota i sur., 2020). Predodžbu vlastitog izgledu čine aspekti poput veličine i oblika tijela te samih karakteristika izgleda (ten, dužina i boja kose, specifične oznake poput madeža i slično).

Način na koji ćemo percipirati vlastiti izgled odraz je osobnih uvjerenja i kognitivnih shema, ali ponajviše je pod utjecajem kulturalnih i socijalnih vanjskih čimbenika (Silva i sur., 2011; Mota i sur., 2020). U slučaju neslaganja između predodžbe vlastitog tijela i željenog izgleda istog, dolazi do negativnog stava prema vlastitom izgledu i nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Cooper i Taylor, 1988; Strauman i sur., 1991; Williamson i sur., 1993; prema Heider i sur., 2018).

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom postaje predmet sve većeg broja istraživanja u zadnjih nekoliko godina zbog povezanosti s raznim psihosocijalnim aspektima života te razvojem poremećaja hranjenja. Iako se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom može izravno povezati s razvojem poremećaja hranjenja, postoje značajne povezanosti i s drugim psihosocijalnim teškoćama. Na primjer, utvrđena je povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom s razvojem depresije (Stice i sur., 2000; prema Silva i sur., 2011), niskim samopouzdanjem (Striegel-Moore i Franko, 2002; prema Silva i sur., 2011) te razvojem socijalne tjeskobe (Tiggemann, 2004; prema Esnaola i sur., 2010). Uz to, uočava se utjecaj nezadovoljstva vlastitim izgledom na opće zdravlje pojedinca, kvalitetu života kao i međuljudske te romantične odnose (Markey i Markey, 2006). U pogledu povezanosti između nezadovoljstva tjelesnim izgledom s aspektima romantičnog odnosa, kao što su kvaliteta odnosa i *zadovoljstvo odnosom*, postoje mješoviti rezultati. Neka otkrića upućuju na negativnu povezanost između nezadovoljstva izgledom i kvalitete romantičnog odnosa (Gagnon-Girouard i sur., 2014; prema Stiles i sur., 2023), dok druga upućuju na pozitivne povezanosti (Markey i Markey, 2006).

Desetljećima se ponajviše istražuje nezadovoljstvo tjelesnim izgledom žena te mnoga istraživanja i pokazuju kako su žene manje zadovoljne svojim tjelesnim izgledom u odnosu na muškarce (Davis i Furnham, 1986.; prema Lacković-Grgin, 2005). Istraživači objašnjavaju ove

razlike kao posljedicu često većeg društvenog pritiska na dostizanje idealnog izgleda ženskog tijela te povezanost tog ideala s manjom tjelesnom težinom (Grammas i Schwartz, 2009). U međuvremenu, izgrađena je i društveno poželjna slika idealnog muškog tijela, koje se karakterizira kao vitko i mišićavo. Stoga je zabilježen i porast u nezadovoljstvu tjelesnim izgledom kod muškaraca (Heinberg i Kraft, 2007; prema Elosua i Hermosilia, 2013). Osim u razini nezadovoljstva tjelesnim izgledom, spolne razlike zabilježene su u istraživanju romantičnih odnosa. Razlike između muškaraca i žena u romantičnom odnosu izraženije su u tome kako se u odnosu ponašaju, nego u potrebama i željama koje imaju (Karantzas i sur., 2011).

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom utječe na opće funkcioniranje pojedinca. Posljedično, razina nezadovoljstva tjelesnim izgledom može utjecati na stavove i ponašanje osobe u romantičnom odnosu. Opće sklonosti osobe iskazane kroz romantične odnose mogu biti pod utjecajem nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Svakodnevna funkcionalnost osobe nezadovoljne tjelesnim izgledom može se razlikovati kod muškaraca i žena. Također, sklonosti u romantičnim odnosima drugačije su ispoljene kod muškaraca i kod žena. Stoga, ovim istraživanjem želi se utvrditi moderatorska uloga spola u odnosu nezadovoljstva tjelesnim izgledom i određenih aspekata romantičnog odnosa.

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom

Predodžba i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom

Predodžba vlastitog tjelesnog izgleda višedimenzionalni je konstrukt koji se sastoji od percepcije, stavova i ponašanja vezanih uz vlastiti izgled (Gardner, 2011). Ona može biti pozitivna ili negativna, a sam ishod ovisi o mnogim osobnim i društvenim čimbenicima. Točnije, ovisi o kulturalnom kontekstu kojim je pojedinac okružen i internalizaciji ideala koji su u tom kontekstu prisutni (Tiggemann, 2011; prema McGuinness i Taylor, 2016).

Ukoliko se pojavi neslaganje stvarne predodžbe tjelesnog izgleda i zamišljenog ideala, dolazi do negativne percepcije tjelesnog izgleda i popratnog nezadovoljstva. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom odnosi se na negativnu procjenu oblika, veličine, težine i građe vlastitog tijela kao posljedice jaza između te procjene i zamišljenog idealnog izgleda (Grogan, 2016).

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom raširen je problem među populacijom današnjice, iako je stručnjacima poznat već desetljećima. S razvojem tehnologije, kulturološki i društveni pritisci u svezi idealne slike tijela postaju intenzivniji i sveprisutni. Već je poznato kako

okruženje u kojem se pojedinac razvija ima ključnu ulogu u razvoju percepcije i popratnih osjećaja o vlastitom tijelu, a nezadovoljstvo tjelesnim izgledom javlja se već u osmoj godini života (Grogan, 1999; prema Esnaola i sur., 2010). Najizraženije je u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi (Grogan, 1999; prema Esnaola i sur., 2010).

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom ima značajan utjecaj na psihološku dobrobit pojedinca. Stav i percepcija prema vlastitom tijelu utječu na nečiji psihološki status više nego stvarni oblik tijela/tjelesna težina (Cash i Pruzinsky, 2002). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano je s depresivnim raspoloženjem (npr. El Ansari i sur., 2014; prema Aktaran i Üstundag - Budak, 2019), višim percipiranim stresom (Duchesne i sur., 2017; prema Aktaran i Üstundag - Budak, 2019), tjeskobom (Clode i sur., 2016; prema Aktaran i Üstundag - Budak, 2019), niskim samopouzdanjem (Oktan i Şahin, 2010; prema Aktaran i Üstundag - Budak, 2019), nižim psihološkim blagostanjem (Dubey i Sharma, 2016) te smanjenom kvalitetom života (Morais i sur., 2017; prema Aktaran i Üstundag - Budak, 2019). Štoviše, predlaže se kako se nezadovoljstvo tijelom može primijetiti u slučajevima teške depresije, poremećaja hranjenja i tjelesnih dismorfičnih poremećaja (APA, 2013).

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kod žena i kod muškaraca

Definicija nezadovoljstva tjelesnim izgledom kao negativne, subjektivne procjene vlastitog tjelesnog izgleda primjenjiva je na oba spola (Muth i Cash, 1997; prema Elosua i Hermosilia, 2013). Ipak, određeni autori smatraju kako bi se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom trebalo spolno diferencirati zbog različitih standarda idealnog izgleda (Elosua i Hermosilia, 2013).

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kod žena. Razina nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod žena povećala se kroz posljednjih nekoliko desetljeća (Cash i sur., 2004; Garner, 1997; prema Grammas i Schwartz, 2009). Internalizacija ideala ženske ljepote koje društvo postavlja povezana je s većim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom, niskim osjećajem samopouzdanja i razvojem poremećaja hranjenja (Cash, 2002; prema Grammas i Schwartz, 2009). Žene će dobiti više negativnih povratnih informacija od strane okoline ukoliko odstupaju od idealnog tjelesnoga izgleda nego muškarci, što će negativno utjecati na njihovo zadovoljstvo izgledom (Brownell, 1991; Wadden i Stunkard, 1985; prema Markey i Markey, 2006). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom izraženije je kod žena svih dobi (Grogan, 1999; prema Esnaola i sur., 2010), kao i važnost koju žene pridaju vlastitoj tjelesnoj privlačnosti (McCabe i Ricciardelli, 2004). Osim toga, kod žena je zabilježena veća zabrinutost zbog prekomjerne tjelesne težine te usmjerenost na gubitak težine (Tiggemann, 1992.; prema Lacković-Grgin

1994). Frederick i suradnici (2006) proveli su istraživanje u kojem su utvrdili kako se žene osjećaju manje zadovoljnim svojim tijelima nego muškarci te iskazuju više zabrinutosti oko izlaganja svog tijela u situacijama gdje ih drugi ljudi mogu procjenjivati (npr. na plaži). Obično kriva procjena vlastitog izgleda kod žena ide u smjeru procjene prekomjerne vlastite tjelesne težine (Miller i sur., 1980; prema Mintz i Betz, 1986). Zadovoljstvo vlastitim izgledom smatra se važnijim za razvoj i očuvanje samopouzdanja žena nego muškaraca zbog društvenog naglaska na važnost poželjnog ženskog izgleda (Mintz i Betz, 1986).

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kod muškaraca. Već gotovo dva desetljeća utvrđena je visoka pojava nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod muškaraca (Elosua i Hermosilia, 2013). Razvio se model idealnog muškog tijela te je povećan društveni pritisak na muškarce da isti dosegnu (Esnaola i sur., 2010). Kod idealnog muškog tijela veći značaj pridaje se obliku, a ne težini muškarca. Tim idealom smatra se tijelo u obliku slova V, s naglaskom na veće bicepse, prsa i ramena (Anderson i Di Domenico, 1992; prema Furnham i sur., 2002). Iako je naglasak na vitkosti tijela, kod muškaraca je utvrđena podijeljena želja za mršavljenjem i želja za debljanjem (McCabe i Ricciardelli, 2004). Ti nalazi sežu i do 1980-ih godina kada je provedeno istraživanje na studentskoj populaciji gdje se 40% studenata izjasnilo kako želi smršaviti, a 45% kako se želi udebljati. Kasnija istraživanja potvrdila su navedene rezultate (Drewnowski i Yee, 1987; Silberstein, i sur., 1988; prema McCabe i Ricciardelli, 2004). Bitno je naglasiti kako je negativan učinak nezadovoljstva tjelesnim izgledom na mentalnu i socijalnu dobrobit muškaraca s manjom tjelesnom težinom značajniji i veći nego na dobrobit žena s prekomjernom tjelesnom težinom (McCabe i Ricciardelli, 2004). Ovo postaje važan problem za muškarce, budući da u pokušaju dostizanja idealnog tjelesnog izgleda može doći do usvajanja određenih ponašanja opasnih po zdravlje kao što su uporaba steroida, rigorozne dijete, prekomjerno vježbanje (Esnaola i sur., 2010).

Romantični odnosi

Romantični odnosi mogu biti ključni u formiranju pojedinca i njegova identiteta budući da romantični partneri ostvaruju razinu bliskosti koja se razlikuje od obiteljske i prijateljske (Furman i Rose, 2015). Kao i svi vanjski utjecaji, romantični odnosi podložni su subjektivnoj percepciji i evaluaciji pojedinca. Ta percepcija može biti i pozitivna i negativna te se sukladno odraziti na razvoj osobe. Istraživači su kroz godine pokušali definirati i operacionalizirati razne aspekte romantičnog odnosa kao i tendencije ponašanja osoba u takvim odnosima. Za potrebe ovog istraživanja, osvrnut ćemo se na sljedeće aspekte romantičnog odnosa: *zadovoljstvo*

odnosom, samopouzdanje u odnosu, depresija vezana za odnos, strah od bliskosti, tjeskoba vezana za odnos, nadziranje odnosa, preokupacija odnosom, svjesnost o odnosu, motivacija za odnos, lokus kontrole u odnosu, asertivnost u odnosu.

Zadovoljstvo odnosom. *Zadovoljstvo odnosom* jedan je od najšire istraženih aspekata romantičnog odnosa. *Zadovoljstvo odnosom* može se definirati kao subjektivna procjena kvalitete odnosa s partnerom (Keizer, 2014; prema Lyvers i sur., 2022) i ovisi o različitim čimbenicima. Lyvers i suradnici (2022) istaknuli su kako su parovi koji otvoreno komuniciraju skloni izražavanju većeg zadovoljstva odnosom. Slično, Gottman i Levenson (2002) su utvrdili pozitivnu povezanost afirmativne komunikacije i zadovoljstva odnosom. Osim komunikacije, važan čimbenik u izražavanju većeg zadovoljstva odnosom je i ostvarena emocionalna bliskost (Laurent i Powers, 2007). Što je veća sposobnost partnera da podijeli svoje intimne misli i osjećaje, to će biti veće zadovoljstvo odnosom. Prisutnost povjerenja i podrške partnera te zajedničkih vrijednosti također su pozitivno povezani s većim zadovoljstvom odnosom (Gleason i sur., 2003; Kansky, 2018).

Samopouzdanje u odnosu. *Samopouzdanje u odnosu* usko je vezano uz *zadovoljstvo odnosom* (Karantzas i sur., 2011). *Samopouzdanje u odnosu* odnosi se na sigurnost u svoju ulogu romantičnog partnera. Samopouzdana osoba sklona je pozitivno procijeniti vlastitu sposobnost za održavanje romantičnog odnosa (Snell i Papini, 1989). Samopouzdanе osobe otpornije su na negativne događaje u odnosu te pozitivnije procjenjuju svog partnera i sam odnos (Murray i Holmes, 1997). *Samopouzdanje u odnosu* djeluje kao zaštitni faktor protiv stresa u odnosu. Pozitivnoj povezanosti zadovoljstva odnosom i samopouzdanja u odnosu doprinosi sposobnost rješavanja sukoba, asertivnost te pružanje podrške partneru (Fincham i Bradbury, 1987).

Depresija vezana za odnos. *Depresija vezana za odnos* definira se kao kronična sklonost negativnog procjenjivanja mogućnosti razvoja i održavanja odnosa, a veže se uz osjećaj potištenosti zbog vlastite nesposobnosti da se na smislen i intiman način poveže s partnerom (Snell i Finney, 1993). *Depresija vezana za odnos* može dovesti do smanjenog zadovoljstva odnosom, češćih sukoba te lošije komunikacije među partnerima (Beach i sur., 1994). Kako depresija vezana za odnos može smanjiti zadovoljstvo odnosom, tako i manjak zadovoljstva odnosom može dovesti do pojave depresije vezane za odnos (Beach i sur., 1994). Također, pojava depresije kod jednog partnera može potaknuti pojavu depresije kod drugog (Coyne i sur., 1987). S druge strane, veća razina emocionalne podrške jednog partnera može djelovati kao zaštitni faktor u sprječavanju razvoja depresije vezane za odnos kod drugog

partnera (Davila i sur., 2003). Uzajamna briga i međusobna podrška partnera smatraju se ključnima za održavanje sretnog i zdravog odnosa.

Strah od bliskosti. *Strah od bliskosti* definira se kao strah od ranjivosti i upuštanja u blizak odnos s drugom osobom (Snell i sur., 1993). *Strah od bliskosti* često proizlazi iz nesigurnog stila privrženosti u djetinjstvu (Shaver i Mikulincer, 2005). Riječ je o izbjegavajućem stilu privrženosti zbog kojeg dolazi do izbjegavanja bliskosti i emocionalne intimnosti kasnije tijekom života. Posljedično, osobe koje imaju izražen strah od bliskosti, često imaju poteškoće u iskazivanju povjerenja i vlastitih osjećaja prema partneru (Brennan i sur., 1998). Izražen strah od bliskosti može dovesti do povećane napetosti i nelagode u odnosu te nižeg samopouzdanja u odnosu (Holmes i Johnson, 2009). Bliskost i intimnost značajne su za psihološko i fiziološko blagostanje pojedinca. Osobe koje nemaju razvijene bliske odnose proživljavaju više stresa, sporije se oporavljaju od bolesti te su podložnije razvoju depresije (Hook i sur., 2003).

Tjeskoba vezana za odnos. Veća sklonost napetosti i nelagode vezana uz romantični odnos naziva se *tjeskoba vezana za odnos* (Snell, 1998). Prema Lazarusu i Folkmanu (1986; prema Medina-Gómez i sur., 2019) tjeskoba se definira kao neugodno emocionalno stanje koje nastaje kao posljedica negativne procjene vlastitih potencijala za nošenje s prijetećom situacijom. Ukoliko se osobne resurse procjeni neadekvatnima za suočavanje sa situacijom, javlja se tjeskoba. Smatra se kako *tjeskoba vezana za odnos* ima korijene u socijalnoj tjeskobi (Bögels i Perotti, 2011). S druge strane, Davis i suradnici (2003) povezali su razvoj tjeskobe vezane za odnos s nesigurnim stilovima privrženosti u djetinjstvu. Posljedica toga je povećana osjetljivost na odbacivanje te strah od napuštanja. Povećana tjeskoba vezana za odnos povezana je s češćim izbjegavanjem sukoba ili pretjeranim reakcijama, što dovodi i do smanjenog zadovoljstva odnosom (Markman i sur., 2010).

Nadziranje odnosa. *Nadziranje odnosa* je povišena svjesnost o načinu na koji je nečiji romantični odnos prezentiran drugima (Snyder, 1974). *Nadziranje odnosa* proizlazi iz nadziranja sebe, odnosno vlastite slike u javnosti (Snyder, 1974). Osobe koje su sklone manje nadzirati svoje odnose više ulažu u odnos te su više predani svojim partnerima (Snyder i sur., 1985). Osobe koje su sklone više nadzirati svoje odnose ostvaruju manje bliskosti u odnosima te iskazuju povećanu nesigurnost (Laurenceau i sur., 1998). *Nadziranje odnosa* može biti potaknuto pritiscima i očekivanjima koji dolaze iz okoline (Campbell i sur., 2005). Collins i Feeney (2004) uzrok povećanog nadziranja odnosa prepoznaju u anksioznom stilu privrženosti, što utječe negativno i na zadovoljstvo odnosom.

Preokupacija odnosom. Kada je osoba izrazito svjesna svog odnosa te postaje zaokupljena njime, razvija se *preokupacija odnosom* (Snell i Papini, 1989.). Nesigurni pojedinci iskazuju veće tendencije zaokupljenosti i zadubljenosti u intimne aspekte osobnog života (Jore i sur., 2016). Veća preokupacija odnosom može dovesti do manjeg zadovoljstva odnosom i manje ostvarene bliskosti (Marshall i sur., 2013). Negativni događaji u odnosu, poput prekida ili razvoda, mogu dovesti do preokupacije odnosom (Sbarra i Emery, 2005). Kako se preokupacija odnosom najčešće proučavala u kontekstu prekida ili rastanka (Harvey i sur., 1978; prema Jore, i sur., 2016), potrebno ju je dodatno proučiti u kontekstu odnosa koji još uvijek traju.

Svjesnost o odnosu. *Svjesnost o odnosu* odnosi se na sklonost razmišljanju i promišljanju o prirodi vlastitih romantičnih odnosa (Buss, 1980). Različiti aspekti svjesnosti o odnosu doprinose kvaliteti odnosa. Na primjer, povećana svjesnost o partnerovim potrebama doprinosi većem razumijevanju među partnerima i većoj bliskosti (Overall i sur., 2010). Visoka svjesnost o odnosu može pozitivno utjecati na uspješno rješavanje problema i smanjenje sukoba (McNulty i Russell, 2010). Također, povećana svjesnost o odnosu utjecat će na veću razinu međusobne podrške među partnerima.

Motivacija za odnos. *Motivacija za odnos* odnosi se na želju da pojedinac ostvari romantičan odnos (McAdams, 1985). Oni s jačom motivacijom za bliskost uključuju se u veći broj toplih, bliskih međuljudskih odnosa (McAdams, 1985). Jača motivacija za odnos doprinosi dubljoj emocionalnoj povezanosti i većem zadovoljstvu odnosom (Deci i Ryan, 2000). Dublja povezanost rezultira ostvarenom većom bliskošću u odnosu. Veća motivacija za odnos na taj način potiče pozitivna ponašanja u odnosu te veće razine podrške među partnerima (Reis i sur., 2004). *Motivacija za odnos* utječe pozitivno na psihološko blagostanje i kvalitetu života osobe. Veća motivacija za odnos može biti zaštitni faktor protiv neugodnih emocionalnih stanja te ujedno promicati emocionalnu stabilnost (Weinstein i sur., 2016).

Lokus kontrole u odnosu. Kada pojedinci promišljaju o svojim romantičnim odnosima, to mogu raditi i u svezi vlastitog osjećaja odgovornosti za odnos. Točnije, jesu li određeni aspekti romantičnog odnosa pod njihovom kontrolom ili rezultat slučajnih događanja. Kakva će biti procjena te odgovornosti ovisi o tome kakav lokus kontrole osoba ima. *Unutarnji lokus kontrole u odnosu* znači da osoba vjeruje kako su događaji i ishod njihovog romantičnog odnosa pod njihovom kontrolom, a *vanjski lokus kontrole u odnosu* kako su oni izvan osobnog utjecaja te rezultat slučajnih događanja i vanjskih čimbenika (Levenson, 1974; Snell i sur., 1993). Dion i Dion (1973) otkrili su da pojedinci koji sebe doživljavaju kao osobe koje kontroliraju ono što im se događa (tj. oni s unutarnjim lokusom kontrole) realističnije shvaćaju svoje odnose i manje

idealiziraju partnere. Osobe koje imaju izražen unutarnji lokus kontrole češće se trude rješavati probleme u odnosu (Fletcher i sur., 1999), što posljedično utječe na bolju kvalitetu i dugovječnost odnosa.

Asertivnost u odnosu. Wolpe i Lazarus (1966) definirali su *asertivnost u odnosu* kao način izražavanja emocija na društveno prihvatljiv način koji uključuje prepoznavanje i primjereno izražavanje svih afektivnih stanja. *Asertivnost u odnosu* rezultira poboljšanom kvalitetom komunikacije u odnosu te većim zadovoljstvom odnosom (Moss i sur., 2021). Asertivnost u odnosu povezana je i s većom emocionalnom inteligencijom te sposobnošću učinkovitog upravljanja sukobima u odnosu (Leary i Kowalski, 1990).

Spolne razlike u romantičnim odnosima

Spolne razlike naširoko su istražene i zabilježene u istraživanju romantičnih odnosa. Istraživanja ove pojave većinski su potaknuta knjigom Jessie Bernard (1972; prema Karantzas i sur., 2011) u kojoj zastupa kako muškarci i žene imaju vrlo različita očekivanja i stavove o braku. U knjizi je zastupljena tvrdnja kako su te spolne razlike toliko značajne da se brak sastoji od dva odnosa, “njegovog” i “njezinog”. Sukladno tome, postoje potvrde razlika između muškaraca i žena u tome kako se ponašaju jedni prema drugima u vezi (npr. Regan i Berscheid, 1996; Rosen-Gradon i sur., 2004; prema Karantzas i sur., 2011).

Uzimajući u obzir ranije spomenute aspekte romantičnog odnosa, žene iskazuju generalno veće zadovoljstvo odnosom od muškaraca (Attridge i sur., 1995; Hendrick i sur., 1988; prema Calmes i Roberts, 2008). Svjesnost o odnosu također je izraženija kod žena. Pretpostavlja se da su uzrok tomu društvene norme prema kojima žene razvijaju veću osjetljivost na druge i njihove reakcije (Brody i Hall, 2010). Također, kod žena je zabilježena veća preokupacija odnosom, zbog češće prisutnog anksioznog stila privrženosti (Mikulincer i Shaver, 2007). Žene češće ispoljavaju opće nadziranje odnosa, dok muškarci ispoljavaju veće nadziranje društvenog statusa koji ima njihov romantični odnos (Gangestad i Snyder, 2000; Ickes i sur., 2006). Muškarci su često samopouzdaniji u različitim aspektima života, uključujući romantične odnose (Kling i sur., 1999). Muškarci često osjećaju veći strah od iskazivanja emocija zbog društvenih normi, što može rezultirati strahom od bliskosti kako bi izbjegli osjećaj ranjivosti (Mahalik i sur., 2007). Posljedicom odgoja koji djeluje ohrabrujuće na zastupanje vlastitih želja i potreba, muškarci također iskazuju i veću asertivnost u odnosu (Bowles i sur., 2007). Utjecaj vanjskih čimbenika i društvenog pritiska na muškarce da budu ti koji preuzimaju odgovornost i inicijativu dovode do veće prisutnosti unutarnjeg lokusa kontrole (Bussey i Bandura, 1999; Zimmerman i Arunkumar, 1994). Što se tiče depresije vezane za odnos i

tjeskobe vezane za odnos, kod dječaka i kod djevojčica uočene su sličnosti u depresivnim i tjeskobnim simptomima. Sličnosti perzistiraju sve do adolescencije, kada se kod žena povećava rizik za oboje (Calmes i Roberts, 2008). Također, i kod muškaraca i kod žena utvrđena je povezanost socijalne tjeskobe s većom nelagodnom u romantičnoj vezi te manje ostvarene bliskosti (Porter i Chambless, 2014).

Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom s romantičnim odnosom

Već desetljećima (Minuchin, 1985, Horowitz i sur., 1998; Markey i sur., 2007; prema Goins i sur., 2012) istražuju se poveznice aspekata romantičnog odnosa s tjelesnim i psihičkim zdravljem. Konkretnije, istražuje se odnos predodžbe vlastitog tijela i iskustava u romantičnom odnosu (Markey i Markey, 2006). Utjecaj romantičnog odnosa na zadovoljstvo tjelesnim izgledom pojedinca može se objasniti teorijom objektivizacije prema kojoj su ljudi socijalizirani tako da internaliziraju tuđe procjene vlastitog izgleda, u ovom slučaju partnera (Fredrickson i Roberts, 1997; prema Stiles i sur., 2023). U ovom radu osvrnut ćemo se na povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom s ranije definiranim aspektima romantičnog odnosa.

Istraživanja su ukazala i na pozitivnu i na negativnu povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom sa zadovoljstvom romantičnim odnosom. Smatra se kako kritiziranje izgleda od strane partnera utječe na pozitivnu povezanost (Pole i sur., 2004; prema Stiles i sur., 2023). S druge strane, podrška koju partner pruža utječe na negativnu povezanost ovih varijabli te djeluje kao zaštitni čimbenik (Juarez i Pritchard, 2012; prema Stiles i sur., 2023). Osobe koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom često precjenjuju negativne reakcije partnera ili podcjenjuju partnerovu podršku što može dodatno smanjiti samopouzdanje u odnosu (Tantleff-Dunn i sur., 2011). Prema istraživanju koje su proveli Tiggemann i Lynch (2001), nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano je s nižim samopouzdanjem romantičnom odnosu, što posljedično može smanjiti i motivaciju za odnos.

Neki smatraju kako je nezadovoljstvo tjelesnim izgledom prediktor niskog samopouzdanja i depresije (Johnson i Wardle, 2005; prema Brechan i Kvaalem, 2015). Prema kognitivnoj teoriji depresije, negativna samoevaluacija ključna je za razvoj depresije (Beck i sur., 1987), a prema odnosnim teorijama depresije ključan je percipirani nedostatak socijalne podrške (Coyne, 1976). Stoga je očekivano da pojedinci koji su manje zadovoljni svojim

vlastitim izgledom imaju veću razinu depresije vezane za odnos. Osobe koje su nezadovoljne vlastitim izgledom često brinu o tome kako će ih njihov partner percipirati, što može izazvati tjeskobu vezanu za odnos te otežati razvoj novih i održavanje postojećih odnosa (Tiggeman i Slater, 2015). Također, nezadovoljstvo tjelesnim izgledom veže se uz sklonost kontroliranju i nadziranju odnosa s ciljem potvrde vlastitih inicijalnih očekivanja ili strahova (Cash i Pruzinsky, 2002). To iskazuje prilagodbu ponašanja ili javnog prikaza da bi se prekrilo možebitne nedostatke odnosa kako ih drugi ne bi uočili (Hrabosky i sur., 2007), što se veže i uz veću preokupaciju odnosom. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom može povećati i strah od bliskosti u romantičnim odnosima u svrhu izbjegavanja boli (Gerada, 2020).

Osobe koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom često su sklonije fokusiranju na vlastite nedostatke. Posljedično, manje su fokusirane na partnera i odnos, što utječe na smanjenju svjesnost o odnosu (Wolfe i Hewitt, 2016). Osobe koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom također češće imaju prisutan vanjski lokus kontrole u svom romantičnom odnosu. To znači da vjeruju kako su njihovi odnosi uglavnom pod utjecajem vanjskih čimbenika, poput tjelesnog izgleda ili mišljenja kojeg drugi imaju o njima (Basat, 2004; Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005). S druge strane, nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povezuje se i s unutarnjim lokusom kontrole u romantičnom odnosu, u smislu veće odgovornosti za sebe, svoj izgled i kvalitetu odnosa. Osjećaj vlastite odgovornosti za odnos služi i kao mehanizam za jačanje samopouzdanja (Basat, 2004; Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005). Osobe koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom iskazuju i smanjenu razinu asertivnosti u romantičnim odnosima (Rafezi i Akhavan Kharazian, 2015). To uključuje izbjegavanje izražavanja vlastitih želja, potreba ili stavova prema partneru, posebice u situacijama koje se tiču tjelesnog izgleda ili tjelesne intimnosti.

Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom, romantičnog odnosa i spolnih razlika

Naglašava se potreba za proučavanjem spolnih razlika u izraženosti aspekata romantičnog odnosa kod osoba nezadovoljnih tjelesnim izgledom s obzirom na saznanja kako su djevojčice podložnije negativnim učincima stresa i tjeskobe nego dječaci (Anderson i sur., 2015). Kod djevojaka je također zabilježeno veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, niže samopouzdanje te češća pojava vanjskog lokusa kontrole (Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005).

Zanimljivo istraživanje proveli su Ambwani i Strauss (2007; prema Stiles i sur., 2023), koji su utvrdili kako, unatoč povezanosti predodžbe vlastitog tijela i romantičnih odnosa kod

oba spola, žene koje su zadovoljne svojim romantičnim odnosom ujedno su i zadovoljnije tjelesnim izgledom nego muškarci koji su također zadovoljni svojim odnosom. Taj nalaz slaže se s pretpostavkom kako žene procjenjuju vlastitu vrijednost na temelju tjelesnog izgleda u većoj mjeri nego muškarci (Markey i Markey, 2006). Neki istraživači čak smatraju kako je kod žena romantični odnos prediktor procjene vlastitog tjelesnog izgleda (Weller i Dziegielewski, 2004; prema Markey i Markey, 2006). Žene koje su manje zadovoljne svojim izgledom i težinom te se procjenjuju manje privlačnima, iskazuju manje asertivnosti u romantičnim odnosima od žena koje su zadovoljne svojim izgledom (Auslander i sur., 2012).

Iako je većinski fokus bio na ženama, kvaliteta odnosa i negativni događaji u tom odnosu povezani su sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom i kod muškaraca (Goins i sur., 2012). Mnogi istraživači (npr. Dakanalis i sur., 2014; Dakanalis i sur., 2015, Czegle' di i sur., 2015) utvrdili su kako tjeskoba snižava samopouzdanje, pojačava nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i potiče razvoj poremećaja hranjenja kod muškaraca. Chu i suradnici (2008) istaknuli su kako nedostatak mišićavosti i percipirane tjelesne snage kod muškaraca povećava razinu tjeskobe. Odnos depresije i nezadovoljstva tjelesnim izgledom također je jači kod muškaraca (Chen i sur., 2015). Nedostatak podrške partnera ispostavio se kao važan prediktor nezadovoljstva izgledom za muškarce, stoga muškarci nezadovoljni izgledom imaju veću motivaciju za ulazak u romantični odnos kako bi to nezadovoljstvo smanjili (Juarez i Pritchard, 2012; prema Stiles i sur., 2023).

Psihološka i tjelesna dobrobit pojedinca pokretač je romantičnog odnosa (Barnes i sur., 2007). Samopouzdanje i zadovoljstvo vlastitim životom prediktori su dobrobiti romantičnog odnosa (Barnes i sur., 2007). Ukoliko je ta dobrobit narušena nezadovoljstvom vlastitim izgledom, posljedice će se odraziti na romantični odnos. Isto tako, romantični odnos može utjecati na opću dobrobit pojedinca te njegovu percepciju svog izgleda kao i zadovoljstvo izgledom. S obzirom na manji broj ispitivanja povezanosti nezadovoljstva tjelesnim izgledom, romantičnih odnosa i spolnih razlika, u ovom radu ćemo se osvrnuti na moderatorsku ulogu spola na odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom s različitim aspektima romantičnog odnosa.

Cilj, problemi i hipoteze

Cilj

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom s nekim aspektima romantičnog odnosa kod muškaraca i žena.

Problem

Ispitati moderatorsku ulogu spola u odnosu nezadovoljstva tjelesnim izgledom i različitim aspekata romantičnog odnosa (*zadovoljstva romantičnim odnosom, samopouzdanja u odnosu, preokupacije odnosom, nadziranja odnosa, vanjskog i unutarnjeg lokusa kontrole u odnosu, svjesnosti o odnosu, motivacije za odnos, straha od intimnosti, tjeskobe vezane za odnos, depresije vezane za odnos, asertivnosti u odnosu*).

Hipoteze

S obzirom na postavljen problem i nalaze prethodnih istraživanja, formulirane su sljedeće hipoteze:

- **Hipoteza 1a:** Ženske sudionice visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će značajno manje izraženo *zadovoljstvo romantičnim odnosom* u odnosu na muške sudionike visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1b:** Muški sudionici visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će značajno manje izraženo *samopouzdanje u odnosu* od ženskih sudionica visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1c:** Ženske sudionice visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiju *preokupaciju odnosom* od muških sudionika visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1d:** Muški sudionici visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženije *nadziranje odnosa* od ženskih sudionica visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1e:** Muški sudionici visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiji *vanjski lokus kontrole u odnosu* od ženskih sudionica visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1f:** Ženske sudionice visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiji *unutarnji lokus kontrole u odnosu* od muških sudionika visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1g:** Ženske sudionice visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiju *svjesnost o odnosu* od muških sudionika visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

- **Hipoteza 1h:** Ženske sudionice visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiju *motivaciju za odnos* od muških sudionika visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1i:** Muški sudionici visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiji *strah od bliskosti* od ženskih sudionica visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1j:** Ženske sudionice visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiju *tjeskobu vezanu za odnos* od muških sudionika visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1k:** Muški sudionici visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiju *depresiju vezanu za odnos* od ženskih sudionica visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.
- **Hipoteza 1l:** Muški sudionici visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom imat će izraženiju *asertivnost u odnosu* od ženskih sudionica visokog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Metoda

Sudionici i postupak

U istraživanju je sudjelovalo 302 sudionika, 177 (58.6%) sudionika ženskog spola i 125 (41.4%) sudionika muškog spola. Raspon dobi sudionika kreće se od 20 do 58 godina ($M_{\text{dob}} = 28.25$, $SD_{\text{dob}} = 8.672$). Prema Berkovoj razvojnoj periodizaciji (Berk, 2008), uzorak čini 257 (85.2%) sudionika u ranoj odrasloj dobi te 45 (14.9%) sudionika u srednjoj odrasloj dobi. Od ukupnog broja sudionika, 115 (38.1%) steklo je srednju stručnu spremu, njih 92 (30.5%) steklo je višu stručnu spremu, a 95 (31.5%) visoku. U romantičnoj vezi trenutno je 236 (78.1%) sudionika. Broj prethodnih romantičnih odnosa (uključujući i brak) kreće se od 0 do 100 pri čemu je 76 (25.2%) sudionika navelo postojanje 2 prethodna romantična odnosa (ili braka). Svi sudionici koji su naveli kako nisu imali prethodnih romantičnih odnosa, njih 35 (11.6%), trenutno je u romantičnom odnosu. Uz to, svi sudionici koji trenutno nisu u romantičnom odnosu, njih 66 (21.9%), prethodno su bili barem u jednom romantičnom odnosu.

Istraživanje je provedeno *online*. Poziv na sudjelovanje u istraživanju, kao i poveznica s upitnicima, objavljen je na društvenim mrežama (*Facebook-u*, *Instagram-u* i *LinkedIn-u*). U okviru opće upute sudionicima je prije svega dana informacija o cilju istraživanja. Zatim su

sudionici upoznati s tim kako je sudjelovanje u istraživanju anonimno i dobrovoljno te kako mogu odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku. Na kraju upute navedeno je kako je tema istraživanja osjetljiva te može izazvati uznemirenost i neugodne emocije. Stoga su, prije i nakon svih upitnika, bili ponuđeni kontakti psiholoških službi ukoliko sudjelovanje u istraživanju rezultira uznemirenošću i/ili doživljavanjem neugodnih emocija. Osim navedenog, opća uputa sadržavala je i zamolbu za prosljeđivanje upitnika barem jednoj osobi suprotnog spola u rasponu dobi od 20 do 60 godina starosti. Također, opća uputa sadržavala je opće smjernice kako rješavati upitnike, dok su specifične upute za pojedini instrument bile navedene neposredno prije samih instrumenata. Redoslijed rješavanja upitnika bio je sljedeći: Sociodemografski upitnik, Upitnik višestrukih dimenzija odnosa te Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom. Razlog ovakvog redoslijeda rješavanja upitnika jest taj što se htio smanjiti moguć utjecaj uznemirenosti i neugodnih emocija, koje su se mogle javiti kao posljedica odgovaranja sudionika na čestice o zadovoljstvu tjelesnim izgledom, na sudionikovo odgovaranje na čestice vezane uz obrasce ponašanja i mišljenja u romantičnim odnosima. Ispunjavanje upitnika trajalo je u prosjeku 25 minuta. Sudionicima se na kraju zahvalilo na njihovom sudjelovanju i doprinosu u istraživanju, te im se, osim spomenutih kontakata psiholoških službi za pomoć, ponudio *e-mail* istraživačice ukoliko imaju bilo kakva dodatna pitanja o istraživanju.

Instrumenti

U ovom istraživanju korišteni su sljedeći instrumenti:

Sociodemografski upitnik konstruiran za potrebe ovog istraživanja i sadržava pitanja o dobi, spolu, stupnju obrazovanja sudionika, broju prošlih romantičnih odnosa te trenutnom romantičnom statusu.

Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (Kovačević, 2015; eng. *Body Esteem Scale for Adolescents and Adults*, BESAA; Mendelson i sur., 2001) korišten je za ispitivanje mišljenja i osjećaja o vlastitom tijelu. Upitnik se sastoji od 23 čestice raspodijeljene u tri subskale: Izgled (“*Sviđa mi se kako izgledam na fotografijama.*”), Težina (“*Mislim da moja težina potpuno odgovara mojoj visini.*”) i Tjelesne atribucije (“*Drugi smatraju da dobro izgledam.*”). Sudionik odgovore bira na skali odgovora od 5 stupnjeva (1 - „uopće se ne odnosi na mene“, 5 - „u potpunosti se odnosi na mene“). Ukupni rezultat se utvrđuje kao zbroj sudionikovih odgovora na svim česticama pri čemu veći rezultat znači veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Koeficijent unutarnje konzistencije na uzorku ovog istraživanja za cijeli upitnik iznosi $\alpha=.94$.

Upitnik višestrukih dimenzija odnosa (eng. *The Multidimensional Relationship Questionnaire*, MRQ; Snell, Schicke i Arbeiter, 2002) koristio se za ispitivanje mišljenja, stavova i ponašanja u romantičnom odnosu. Upitnik se sastoji od 60 čestica podijeljenih u 12 subskala: (a) Samopouzdanje u odnosu („*Smatram se prilično dobrim/om partnerom/icom u romantičnoj vezi.*“), (b) Preokupacija odnosom („*Stalno razmišljam o romantičnim vezama.*“), (c) Unutarnji lokus kontrole u odnosu („*Moji romantični odnosi su nešto za što sam uvelike osobno odgovoran/na.*“), (d) Vanjski lokus kontrole u odnosu („*Sreća je odigrala važnu ulogu u tome kakav je moj romantični odnos.*“), (e) Svjesnost o odnosu („*Vrlo sam osjetljiv/a na promjene u svojim romantičnim odnosima.*“), (f) Tjeskoba vezana za odnos („*Romantične veze čine me nervoznim/om i anksioznim/om.*“), (g) Depresija vezana za odnos („*Osjećam se depresivno u vezi svoje romantične veze.*“), (h) Asertivnost u odnosu („*Ne ustručavam se tražiti što želim u romantičnom odnosu.*“), (i) Nadziranje odnosa („*Obično primjećujem način na koji drugi reagiraju na moje romantične odnose.*“), (j) Strah od bliskosti („*Donekle me je strah biti blizak s partnerom/icom.*“), (k) Zadovoljstvo odnosom („*Moj romantični odnos ispunjava moja inicijalna očekivanja.*“), (l) Motivacija za odnos („*Imam snažnu želju biti u romantičnoj vezi.*“). Sudionik odgovore bira na skali odgovora od 5 stupnjeva (1 - „uopće se ne odnosi na mene“, 5 - „u potpunosti se odnosi na mene“). Ukupan rezultat računa se kao linearni zbroj svih procjena odgovora na tvrdnje unutar pojedine skale, pri čemu veći rezultat označava veću prisutnost mjenog konstrukta. Pouzdanosti za subskale zadovoljavajuće su i kreću se od $\alpha=.71$ do $\alpha=.92$ (Snell i sur., 2002). Navedena skala prevedena je na hrvatski jezik za potrebe ovog istraživanja metodom dvostrukog slijepog prijevoda. Koeficijenti unutarnje konzistencije za pojedine skale na uzorku ovog istraživanja iznose: (a) *Samopouzdanje u odnosu* $\alpha=.83$ (b) *Preokupacija odnosom* $\alpha=.86$; (c) *Unutarnji lokus kontrole u odnosu* $\alpha=.78$ (d) *Vanjski lokus kontrole u odnosu* $\alpha=.78$; (e) *Svjesnost o odnosu* $\alpha=.69$; (f) *Tjeskoba vezana za odnos* $\alpha=.85$ (g) *Depresija vezana za odnos* $\alpha=.92$; (h) *Asertivnost u odnosu* $\alpha=.81$ (i) *Nadziranje odnosa* $\alpha=.82$; (j) *Strah od bliskosti* $\alpha=.83$; (k) *Zadovoljstvo odnosom* $\alpha=.92$; (l) *Motivacija za odnos* $\alpha=.80$. Koeficijent unutarnje konzistencije na uzorku ovog istraživanja za cijeli upitnik iznosi $\alpha=.82$.

Rezultati

Prije same obrade rezultata provjeren je normalitet distribucija varijabli korištenjem Kolmogorov-Smirnovljevog testa. Također, provjereni su i indeksi asimetričnosti (eng.

skewness) te indeksi spljoštenosti (*eng.* kurtosis) za varijable zadovoljstva izgledom i aspekata romantičnog odnosa (Tablica 1).

Tablica 1. Vrijednosti Kolmogorov – Smirnovljevog testa te koeficijenti indeksa asimetričnosti i indeksa spljoštenosti za pojedine varijable istraživanja ($N=302$).

	K – S	S	K
Zadovoljstvo tjelesnim izgledom	.074**	-.563	-.042
<i>Samopouzdanje u odnosu</i>	.110**	-.693	.157
<i>Preokupacija odnosom</i>	.091**	.475	-.270
<i>Unutarnji lokus kontrole u odnosu</i>	.092**	-.486	.007
<i>Svjесnost o odnosu</i>	.091**	-.378	.118
<i>Motivacija za odnos</i>	.128**	-.533	-.535
<i>Tjeskoba vezana za odnos</i>	.148**	1.141	.876
<i>Asertivnost u odnosu</i>	.090**	-.455	-.251
<i>Depresija vezana za odnos</i>	.214**	1.395	1.299
<i>Vanjski lokus kontrole u odnosu</i>	.092**	.540	-.104
<i>Nadziranje odnosa</i>	.120**	1.049	1.048
<i>Strah od bliskosti</i>	.114**	.771	.106
<i>Zadovoljstvo odnosom</i>	.150**	-.769	-.290

Napomena: Nazivi varijabli aspekata romantičnog odnosa napisani su u kurzivu. K-S – vrijednost Kolmogorov – Smirnovljevog testa; S – koeficijent indeksa asimetričnosti; K – koeficijent indeksa spljoštenosti; ** $p < 0.01$

Prema vrijednostima prikazanim u Tablici 1, vidljivo je kako rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa upućuju na statistički značajno odstupanje od normalne distribucije ($p < .01$) u svim varijablama. S obzirom na to da je Kolmogorov – Smirnovljev test osjetljiv na veličinu uzorka te može biti značajan čak i onda kada se distribucija rezultata neznatno razlikuje od normalne distribucije (Field, 2013), potrebno je iskoristiti i dodatne mjere provjere. U ovom slučaju, korišteni su indeks asimetričnosti i indeks spljoštenosti. Prema Klineu (2005), distribucija se smatra normalnom ako se koeficijent asimetričnosti kreće u rasponu od +/- 3, a koeficijent spljoštenosti u rasponu od +/-10. Iz Tablice 1 vidljivo je kako su indeksi

asimetričnosti svih varijabli manji od 3 te indeksi spljoštenosti manji od 10, stoga je korištenje parametrijskih testova na ovim podacima opravdano.

Nakon dodatne vizualne provjere histograma, još jednom je potvrđena opravdanost korištenja parametrijskih testova. Distribucije varijabli *tjeskoba vezana za odnos*, *depresija vezana za odnos* i *strah od bliskosti* blago su pozitivno asimetrične što sugerira da se rezultati grupiraju oko nižih vrijednosti. Dakle, u ovom istraživanju sudionici su pretežno osjećali manje tjeskobe i depresije u odnosu te manji strah od bliskosti. Također, distribucija varijable *zadovoljstvo odnosom* blago je negativno asimetrična što sugerira da se rezultati grupiraju oko viših vrijednosti. Dakle, sudionici ovog istraživanja pretežno su zadovoljni svojim romantičnim odnosima.

Nadalje, izračunati su deskriptivni pokazatelji zadovoljstva tjelesnim izgledom i mjerenih aspekata romantičnog odnosa te se rezultati nalaze u Tablici 2.

Tablica 2. Aritmetička sredina, standardna devijacija, ostvarene minimalne i maksimalne vrijednosti ispitivanih varijabli za ženske ($N=177$) i muške sudionike ($N=125$) te teorijski raspon ($N=302$).

	$M_{\bar{z}}$	$SD_{\bar{z}}$	M_m	SD_m	$Min_{\bar{z}}$	Min_m	$Max_{\bar{z}}$	Max_m	Teorijski raspon
Zadovoljstvo tjelesnim izgledom	77.40	19.57	81.01	15.82	28	23	112	113	23-115
Samopouzdanje u odnosu	19.05	4.12	18.69	4.05	5	8	25	25	5-25
Preokupacija odnosom	12.73	4.94	12.83	4.61	5	5	25	25	5-25
Unutarnji lokus kontrole u odnosu	18.11	4.04	17.40	3.59	5	8	25	25	5-25
Svjednost o odnosu	18.41	3.52	16.94	3.81	8	6	25	25	5-25
Motivacija za odnos	19.55	4.07	18.94	4.30	9	7	25	25	5-25
Tjeskoba vezana za odnos	9.26	4.20	10.21	4.76	5	5	25	23	5-25
Asertivnost u odnosu	19.18	4.08	17.46	4.26	6	5	25	25	5-25

<i>Depresija vezana za odnos</i>	8.38	4.68	9.63	5.16	5	5	25	25	5-25
<i>Vanjski lokus kontrole u odnosu</i>	11.90	4.40	12.21	4.38	5	5	25	24	5-25
<i>Nadziranje odnosa</i>	10.36	4.31	10.06	4.52	5	5	25	25	5-25
<i>Strah od bliskosti</i>	10.63	4.69	11.08	4.87	5	5	25	25	5-25
<i>Zadovoljstvo odnosom</i>	19.44	5.30	18.02	5.03	5	5	25	25	5-25

Napomena: Nazivi varijabli aspekata romantičnog odnosa napisani su u kurzivu. M_z – aritmetička sredina za ženske sudionike; M_m – aritmetička sredina za muške sudionike; SD_z – standardna devijacija za ženske sudionike; SD_m – standardna devijacija za muške sudionike; Min_z – postignuti minimum za ženske sudionike; Min_m – postignuti minimum za muške sudionike; Max_z – postignuti maksimum za ženske sudionike; Max_m – postignuti maksimum za muške sudionike; Teorijski raspon – raspon između teorijskog minimuma i maksimuma

Rezultati ukazuju kako su ženski sudionici umjereno zadovoljni svojim tjelesnim izgledom. Što se tiče aspekata romantičnog odnosa, kod ženskih sudionika najizraženiji su: *motivacija za odnos, zadovoljstvo odnosom, asertivnost u odnosu te samopouzdanje u odnosu*. Najmanje izraženi aspekti romantičnog odnosa kod ženskih sudionika su *depresija vezana za odnos i tjeskoba vezana za odnos te nadziranje odnosa*. Kod žena, opaženi su visoko izraženi svi aspekti romantičnog odnosa, posebice *motivacija za odnosom, svjesnost o odnosu i asertivnost u odnosu*.

Rezultati ukazuju kako su muški sudionici također umjereno zadovoljni svojim tjelesnim izgledom. Kod muških sudionika najizraženiji su: *motivacija za odnos, samopouzdanje u odnosu te zadovoljstvo odnosom*. Najmanje izraženi aspekti romantičnog odnosa kod muških sudionika su *depresija vezana za odnos i tjeskoba vezana za odnos te nadziranje odnosa*. Kod muškaraca, opaženi su visoko izraženi svi aspekti romantičnog odnosa, posebice *samopouzdanje u odnosu, unutarnji lokus kontrole u odnosu, motivacija za odnos te svjesnost o odnosu*.

Zadovoljstvo odnosom, samopouzdanje u odnosu i motivacija za odnos izraženiji su kod žena u odnosu na muškarce.

Sljedeće su utvrđene korelacije između ispitivanih varijabli. Korelacije između varijabli i za žene i za muškarce prikazane su u Tablici 3.

Tablica 3. Korelacije zadovoljstva tjelesnim izgledom i različitih aspekata romantičnog odnosa kod ženskih ($N=177$) i muških sudionika ($N=125$).

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1. Dob	-	.055	.127	.179*	-.080	-.029	-.185*	-.190*	-.326**	-.107	-.181*	.080	-.128	-.037	-.187*	-.116	.072
2. Stupanj obrazovanja	.209**	-	-.021	.089	.010	.002	-.258**	.065	-.022	-.041	.080	.027	.055	-.104	.024	-.044	.067
3. Trenutni status odnosa	.090	.088	-	.051	.028	.206*	-.115	-.109	-.080	.167	-.345**	.174	-.483**	-.134	-.210*	-.351**	.568**
4. Broj prethodnih odnosa	.311**	.056	-.002	-	.024	-.069	-.201*	-.181*	-.317**	-.291**	-.115	.033	-.061	-.014	-.093	-.087	-.157
5. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom	.048	.134	.093	-.140	-	.481**	.003	.169	.089	.117	-.283**	.218*	-.063	.022	-.068	-.248**	.120
6. Samopouzdanje u odnosu	.027	.137	.205**	-.132	.361**	-	.106	.372**	.223*	.503**	-.522**	.687**	-.391**	-.217*	-.145	-.561**	.571**
7. Preokupacija odnosom	-.328**	-.064	-.008	.020	-.075	.099	-	.171	.716**	.440*	.233**	-.120	.184*	.211*	.370**	.104	-.017
8. Unutarnji lokus kontrole u odnosu	.013	.042	.190*	-.118	.205**	.276**	.190*	-	.411**	.255**	.109	.194*	.037	.058	.206*	.005	.145
9. Svjesnost o odnosu	-.290**	.015	.117	-.075	-.097	.248**	.574**	.415**	-	.501**	.284**	.031	.206*	.178*	.342**	.020	.139
10. Motivacija za odnos	-.158*	.033	.316**	-.027	.025	.399**	.489**	.289**	.491**	-	-.236**	.266**	-.157	.004	.048	-.317**	.447**
11. Tjeskoba vezana za odnos	-.177*	-.087	-.308**	.088	-.328**	-.558**	.222**	-.201**	.123	-.259**	-	-.608**	.680**	.213*	.465**	.734**	-.501**
12. Asertivnost u odnosu	.061	.061	.155*	-.096	.300**	.626**	-.200**	.212**	.011	.234**	-.606**	-	-.549**	-.317**	-.219*	-.579**	.531**
13. Depresija vezana za odnos	-.088	-.016	-.432**	.129	-.237**	-.483**	.104	-.191*	-.012	-.276**	.693**	-.464**	-	.407**	.324**	.571**	-.740**
14. Vanjski lokus kontrole u odnosu	-.207**	-.155*	-.132	.073	-.050	-.166*	.203**	-.136	.088	.107	.384**	-.217**	.231**	-	.110	.298**	-.224*
15. Nadziranje odnosa	-.314**	.046	-.155*	-.007	-.223*	-.168*	.245**	.074	.305**	.028	.360**	-.273**	.321**	.202**	-	.422**	-.188*
16. Strah od bliskosti	-.130	.002	-.358**	.132	-.233**	-.550**	.013	-.279**	-.051	-.413**	.736**	-.525**	.541**	.340**	.258**	-	-.563**
17. Zadovoljstvo odnosom	-.019	.007	.629**	-.172*	.258*	.588*	.051	.397**	.232**	.452**	-.578**	.500**	-.751**	-.163*	-.191*	-.593**	-

Napomena: Nazivi varijabli aspekata romantičnog odnosa podcrtani su u tablici. Korelacije za muške sudionike navedene su iznad dijagonale, a za ženske ispod dijagonale (označeno kurzivom). * $p < .05$; ** $p < .01$

Dobiveni rezultati pokazuju da kod žena postoji značajna negativna povezanost dobi s varijablama: *preokupacija odnosom, svjesnost o odnosu, nadziranje odnosa, vanjski lokus kontrole u odnosu, tjeskoba vezana za odnos i motivacija za odnos*. Drugim riječima, žene s porastom životne dobi slabije iskazuju navedene aspekte romantičnog odnosa. Utvrđena je negativna povezanost stupnja obrazovanja i *vanjskog lokusa kontrole u odnosu* kod žena, što znači da s višom razinom završenog obrazovanja slabi prisutnost vanjskog lokusa kontrole. Kod žena koje su trenutno u romantičnoj vezi značajno je izraženije *samopouzdanje u odnosu, zadovoljstvo odnosom, motivacija za odnos, unutarjni lokus kontrole u odnosu i asertivnost u odnosu*. Značajno manje iskazuju *tjeskobu vezanu za odnos i depresiju vezanu za odnos te nadziranje odnosa i strah od bliskosti*. Broj prethodnih romantičnih odnosa kod žena značajno je negativno povezan sa zadovoljstvom odnosom, što znači da *zadovoljstvo odnosom* opada s većim brojem prethodnih odnosa.

Kod muškaraca, utvrđena je značajna povezanost dobi i sljedećih varijabli: *svjesnost o odnosu, preokupacija odnosom, nadziranje odnosa, unutarjni lokus kontrole u odnosu te tjeskoba vezana za odnos*. Dakle, muškarci s porastom životne dobi slabije iskazuju navedene aspekte romantičnog odnosa. Kod muškaraca je utvrđena negativna povezanost stupnja obrazovanja i *preokupacije odnosom*, što znači da s višom razinom završenog obrazovanja slabi preokupacija odnosom. Kod muškaraca koji su trenutno u romantičnoj vezi značajno je veće *zadovoljstvo odnosom i samopouzdanje u odnosu*, a manje su prisutni *tjeskoba vezana za odnos i depresija vezanu za odnos te strah od bliskosti i nadziranje odnosa*. Muškarci s većim brojem prethodnih romantičnih odnosa iskazuju manju *svjesnost o odnosu, motivaciju za odnos i preokupaciju odnosom* te imaju manje prisutan *unutarjni lokus kontrole u odnosu*. Kod oba spola, trenutni status veze najviše je od navedenih sociodemografskih čimbenika povezan s izraženošću aspekata romantičnog odnosa.

Nadalje, dobiveni rezultati pokazuju da kod oba spola postoji povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i različitih aspekata romantičnog odnosa. Konkretno, i kod muškaraca i kod žena postoji značajna pozitivna povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i *samopouzdanja u odnosu te asertivnosti u odnosu*. Muškarci zadovoljni izgledom iskazuju veće samopouzdanje u odnosu nego žene zadovoljne svojim izgledom. Žene zadovoljne svojim izgledom iskazuju veću asertivnost u odnosu nego muškarci zadovoljni izgledom.

Osim toga, postoji značajna negativna povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i *tjeskobe vezane za odnos te straha od bliskosti* kod oba spola. Dakle, i žene i muškarci koji

imaju izraženo zadovoljstvo tjelesnim izgledom također će osjećati i manje tjeskobe u odnosu te imati manji strah od bliskosti. Muškarci zadovoljni izgledom iskazuju manje straha od bliskosti nego žene zadovoljne svojim izgledom. Žene zadovoljne svojim izgledom iskazuju manje tjeskobe nego muškarci zadovoljni izgledom.

Utvrđena je i značajna pozitivna povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom sa *unutarnjim lokusom kontrole u odnosu te zadovoljstvom odnosom* kod ženskih sudionika. Drugim riječima, sudionice ovog istraživanja koje su iskazale veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom zadovoljnije su romantičnim odnosom te imaju prisutniji unutarnji lokus kontrole u odnosu. Uz to, utvrđena je i značajna negativna povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom s *depresijom vezanom za odnos te nadziranjem odnosa* kod ženskih sudionika. Drugim riječima, sudionice ovog istraživanja koje su iskazale veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom ujedno iskazuju manje depresije vezane za odnos te manje nadziru svoje odnose.

Istraživački problem odnosio se na ispitivanje moderatorske uloge spola u odnosu nezadovoljstva tjelesnim izgledom i različitih aspekata romantičnog odnosa (*zadovoljstva romantičnim odnosom, samopouzdanja u odnosu, preokupacije odnosom, nadziranje odnosa, vanjskog i unutarnjeg lokusa kontrole u odnosu, svjesnosti o odnosu, motivacije za odnosom, straha od bliskosti, tjeskobe vezane za odnos, depresije vezane za odnos, asertivnosti u odnosu*). Kako bi se odgovorilo na istraživački problem, provedena je regresijska analiza korištenjem ekstenzije PROCESS v4.2 (Hayes, 2022). Rezultati iste prikazani su u Tablici 4.

Tablica 4. Rezultati regresijske analize moderatorskog efekta spola na odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom i 12 aspekata romantičnog odnosa ($N=302$).

	R^2	F	β_{zti}	β_{spol}	β_{int}
<i>Samopouzdanje u odnosu</i>	.149**	17.52	.107**	.698	-.031
<i>Preokupacija odnosom</i>	.004	.35	.001	-.124	-.020
<i>Unutarnji lokus kontrole u odnosu</i>	.045**	4.70	.041**	.852	.004
<i>Svjesnost o odnosu</i>	.047**	4.86	.021	1.490**	-.039
<i>Motivacija za odnos</i>	.012	1.16	.032	.685	-.027
<i>Tjeskoba vezana za odnos</i>	.104**	11.58	-.085**	-1.234*	.015
<i>Asertivnost u odnosu</i>	.109**	12.09	.059*	1.934**	.004
<i>Depresija vezana za odnos</i>	.047**	4.93	-.042**	-1.376*	-.036

<i>Vanjski lokus kontrole u odnosu</i>	.003	.28	.006	-.308	-.017
<i>Nadziranje odnosa</i>	.031*	3.18	-.037**	.185	-.030
<i>Strah od bliskosti</i>	.060**	6.30	-.077**	-.698	.021
<i>Zadovoljstvo odnosom</i>	.063**	6.72	.057**	1.604**	.032

Napomena: Nazivi varijabli aspekata romantičnog odnosa napisani su u kurzivu. R^2 = ukupni doprinos varijabli Spol i Zadovoljstvo tjelesnim izgledom objašnjenj varijanci varijabli aspekata romantičnog odnosa; F = ukupna vrijednost F-omjera; β_{spol} = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta prediktora Zadovoljstvo tjelesnim izgledom; β_{zi} = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta prediktora Spol; β_{int} = vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta interakcije prediktora (Zadovoljstvo tjelesnim izgledom) i moderatora (Spol); * $p < .05$; ** $p < .01$

Iz Tablice 4, vidljivo je kako je spol značajan prediktor izražene *asertivnosti u odnosu, zadovoljstva odnosom te svjesnosti o odnosu*. To upućuje da su žene sklonije biti asertivnije, zadovoljnije odnosom te svjesnije prirode svojih odnosa. Osim toga, spol je značajan prediktor izražene *depresije vezane za odnos i tjeskobe vezane za odnos*. Točnije, muškarci su skloniji biti manje depresivni i tjeskobni u odnosu.

Uvidom u dobivene rezultate može se vidjeti kako je zadovoljstvo tjelesnim izgledom pozitivan prediktor *samopouzdanja u odnosu, asertivnosti u odnosu, zadovoljstva odnosom te unutaršnjeg lokusa kontrole u odnosu*. Dakle, osobe zadovoljnije svojim izgledom bit će samopouzdanije, asertivnije, zadovoljnije odnosom i imat će izražen unutarnji lokus kontrole. Isto tako, utvrđeno je kako je zadovoljstvo tjelesnim izgledom negativan prediktor *tjeskobe i depresije vezane za odnos, nadziranja odnosa te straha od bliskosti*. Drugim riječima, osobe zadovoljnije svojim izgledom osjećat će manje tjeskobe i depresije vezane za odnos, manji strah od bliskosti te će manje nadzirati svoje odnose.

Uzimajući u obzir vrijednosti beta koeficijenata interakcija varijabli Spola i Zadovoljstva tjelesnim izgledom, nije utvrđena moderatorska uloga spola u odnosu između nezadovoljstva tjelesnim izgledom i izraženosti niti jednog aspekta romantičnog odnosa čime su sve hipoteze odbačene.

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom s nekim aspektima romantičnog odnosa kod muškaraca i žena. U skladu s tim, postavljeno je 12 hipoteza koje se odnose na provjeru efekta interakcije nezadovoljstva tjelesnim izgledom i spola na izraženost 12 različitih aspekata romantičnog odnosa (*zadovoljstva romantičnim odnosom, samopouzdanja u odnosu, preokupacije odnosom, nadziranja odnosa, vanjskog i unutarnjeg lokusa kontrole u odnosu, svjesnosti o odnosu, motivaciji za odnosom, straha od bliskosti, tjeskobe vezane za odnos, depresije vezane za odnos, asertivnosti u odnosu*).

Prije testiranja hipoteza, izračunate su korelacije između sociodemografskih čimbenika, zadovoljstva tjelesnim izgledom te navedenih aspekata romantičnog odnosa.

Odnos sociodemografskih čimbenika, nezadovoljstva tjelesnim izgledom i aspekata romantičnog odnosa

I kod muškaraca i kod žena svi sociodemografski čimbenici značajno su povezani s izraženosti niza aspekata romantičnog odnosa. Kod žena, trenutni status odnosa značajno je povezan sa *zadovoljstvom odnosom, samopouzdanjem u odnosu, motivacijom za odnos, asertivnosti u odnosu, unutarnjim lokusom kontrole, tjeskobom vezanom za odnos, depresijom vezanom za odnos, strahom od bliskosti* te *nadziranjem odnosa*. Pokazalo se kako su žene trenutno u romantičnom odnosu zadovoljnije, samopouzdanije, motiviranije i asertivnije u odnosu te imaju izražen unutarnji lokus kontrole u odnosu. Također, manje su tjeskobne, depresivne, nemaju izražen strah od bliskosti i slabije nadziru odnos. Žene s porastom dobi iskazuju značajno manje *preokupacije odnosom, svjesnosti o odnosu, vanjskog lokusa kontrole u odnosu, nadziranje odnosa, motivacije za odnos* i *tjeskobe vezane za odnos*. Žene koje su imale veći broj prethodnih romantičnih odnosa manje su zadovoljne odnosom, a veći stupanj obrazovanja kod žena se pokazao povezanim s manjim vanjskim lokusom kontrole.

Kod muškaraca, trenutni status odnosa značajno je povezan sa *zadovoljstvom odnosom, samopouzdanjem u odnosu, tjeskobom vezanom uz odnos, depresijom vezanom uz odnos, strahom od bliskosti* te *nadziranjem odnosa*. Muškarci koji su trenutno u romantičnom odnosu zadovoljniji su odnosom i samopouzdaniji. Također, manje su tjeskobni, depresivni, nemaju izražen strah od bliskosti i slabije nadziru odnos. S porastom dobi muškarci iskazuju značajno manje *svjesnosti o odnosu, preokupacije odnosom, unutarnjeg lokusa kontrole, nadziranja odnosa, motivacije za odnos* i *tjeskobe vezane za odnos*. Muškarci koji su imali veći broj prethodnih romantičnih odnosa manje su motivirani za odnos te iskazuju manju svjesnost o

odnosu, unutarnji lokus kontrole u odnosu te preokupaciju odnosom. Veći stupanj obrazovanja također je kod muških sudionika povezan s manje izraženom preokupacijom odnosom. Zanimljivo je kako kod oba spola sociodemografski čimbenici nisu povezani s razinom zadovoljstva tjelesnim izgledom.

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom žena značajno je povezano s izraženosti *samopouzdanja u odnosu, asertivnosti u odnosu, zadovoljstva odnosom, unutarnjeg lokusa kontrole, tjeskobe vezane uz odnos, depresije vezanu uz odnos, straha od bliskosti te nadziranja odnosa*. Žene koje su zadovoljnije svojim izgledom iskazuju veće samopouzdanje u odnosu, što je očekivano s obzirom na to da se zadovoljstvo izgledom smatra relevantnim čimbenikom za razinu samopouzdanja (npr. Crocker i Wolfe, 2001; prema Brechan i Kvalet, 2015). Žene koje su zadovoljnije svojim izgledom iskazuju i veću asertivnost u odnosu. To je u skladu s prijašnjim istraživanjima prema kojem osobe većeg zadovoljstva izgledom iskazuju veću asertivnost (Rafezi i Akhavan Kharazian, 2015). Žene koje su zadovoljnije svojim izgledom iskazuju veće zadovoljstvo odnosom, što nije iznenađujuće budući da žene iskazuju generalno veliko zadovoljstvo romantičnim odnosom u ranijim ispitivanjima (Attridge i sur., 1995; Hendrick i sur., 1988; prema Calmes i Roberts, 2008). Osim toga, zadovoljstvo odnosom djeluje kao zaštitni čimbenik na zadovoljstvo tjelesnim izgledom (Juarez i Pritchard, 2012; prema Stiles i sur., 2023), pa je očekivana pozitivna povezanost i potvrđena u ovom istraživanju. Žene koje su zadovoljnije svojim izgledom iskazuju veću prisutnost unutarnjeg lokusa kontrole što je suprotno istraživanjima koja nameću veću prisutnost vanjskog lokusa kontrole općenito kod žena (Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005). S druge strane, unutarnji lokus kontrole može se smatrati zaštitnim čimbenikom zadovoljstva tjelesnim izgledom (Basat, 2004; Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005) što može ponuditi objašnjenje za utvrđenu pozitivnu povezanost.

Žene koje su manje zadovoljne svojim izgledom iskazuju veću tjeskobu vezanu uz odnos, depresiju vezanu za odnos, strah od bliskosti i nadziranje odnosa. Ovi rezultati su očekivani budući da osobe koje su nezadovoljne vlastitim izgledom često brinu o tome kako će ih njihov partner percipirati, što dovodi do osjećaja tjeskobe (Tiggeman i Slater, 2015). Također, žene odrasle dobi u povećanom su riziku za razvoj depresije i tjeskobe (Calmes i Roberts, 2008). Žene koje su manje zadovoljne svojim izgledom iskazuju veći strah od bliskosti, što su potvrdila i prijašnja istraživanja gdje je potvrđena povezanost nezadovoljstva izgledom i straha od bliskosti (Gerada, 2020). Žene koje su manje zadovoljne svojim izgledom iskazuju veće nadziranje odnosa, što je također u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja

(Cash i Pruzinsky, 2002). Budući da su žene kulturološki uvjetovane brinuti o načinu na koji su prezentirane drugima, očekuje se da će se nadziranje slike sebe pretočiti u veće nadziranje svog romantičnog odnosa.

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom muškaraca značajno je povezano s izraženosti *samopouzdanja u odnosu, asertivnosti u odnosu, tjeskobe vezane uz odnos te straha od bliskosti*. Muškarci koji su zadovoljniji svojim izgledom iskazuju veće samopouzdanje u odnosu i asertivnost u odnosu. Ovo je u skladu s očekivanjima s obzirom na to da se zadovoljstvo izgledom smatra relevantnim čimbenikom za opću razinu samopouzdanja (npr. Crocker i Wolfe, 2001; prema Brechan i Kvalet, 2015), a muškarci su često samopouzdaniji u romantičnim odnosima (Kling i sur., 1999). Također, odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom i asertivnosti je ranije već utvrđen u ispitivanju Rafezia i Akhavan Kharaziana (2015) što nije iznenađujuće s obzirom na to da muškarci općenito iskazuju veće razine asertivnosti (Bowles i sur., 2007).

Muškarci koji su manje zadovoljni svojim izgledom iskazuju veću tjeskobu vezanu za odnos te strah od bliskosti, što je opet u skladu s prethodnim istraživanjima (Tiggeman i Slater, 2015; Gerada, 2020). Ovi rezultati su očekivani i s obzirom na utvrđenu povezanost tjeskobe s većom nelagodnom u romantičnoj vezi te manje ostvarene bliskosti (Porter i Chambless, 2014).

Moderatorska uloga spola u odnosu nezadovoljstva tjelesnim izgledom i aspekata romantične veze

Postavljeno je 12 hipoteza prema kojima se očekuje moderatorski učinak spola u odnosu zadovoljstva tjelesnim izgledom i različitih aspekata romantičnog odnosa (*zadovoljstva romantičnim odnosom, samopouzdanja u odnosu, preokupacijom odnosom, nadziranjem odnosa, vanjskim i unutaršnjim lokusom kontrole u odnosu, svjesnost o odnosu, motivaciji za odnos, straha od bliskosti, tjeskobe vezane za odnos, depresije vezane za odnos, asertivnosti u odnosu*). Budući da u niti jednom slučaju nije utvrđena moderatorska uloga spola, sve hipoteze su odbačene.

Iako smo pretpostavili da bi spol mogao imati ulogu moderatora u odnosu nezadovoljstva izgledom i izraženosti aspekata romantičnog odnosa, postoje objašnjenja zašto se to nije dogodilo. Naime, ovim istraživanjem potvrđena je važnost uloge spola u izraženosti nekih aspekata romantičnog odnosa. Kao što je spomenuto ranije, iako se muškarci i žene različito ponašaju u romantičnom odnosu, njihove želje i potrebe nisu toliko različite, posebice kada je

riječ o doprinosu nezadovoljstva izgledom aspektima romantičnog odnosa. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom javlja se uz već povećanu nesigurnost i negativni afekt, neovisno je li osoba muškog ili ženskog spola. Osobe nezadovoljne tjelesnim izgledom izvještavaju o narušenim aspektima romantičnog odnosa (Hoyt i Kogan, 2001) neovisno o spolu što je potvrđeno u istraživanjima gdje su se veze između nezadovoljstva izgledom i aspekata romantičnog odnosa pokazale jakima čak i kad su kontrolirani efekti čimbenika poput spola (Friedman i sur., 1999). Razlog tome je što je nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano s određenim stavovima i ponašanjima koji se primarno vežu uz prirodu i razinu negativne samoevaluacije, koja može biti prisutna i kod muškaraca i kod žena podjednako. Naime, ako se uzme u obzir da je negativna samoevaluacija izgleda kognitivni fenomen koji je opće prisutan kod osoba narušenog psihološkog funkcioniranja, ne vidimo kako bi u tom slučaju spol trebao biti značajna varijabla na efekte nezadovoljstva na romantične odnose.

Zanimljivo je istaknuti da su, iako je moderatorska uloga spola na ispitivani odnos nepotvrđena, zadovoljstvo izgledom i spol kao samostalne varijable bile značajni prediktori određenih aspekata romantičnog odnosa. Točnije, i zadovoljstvo tjelesnim izgledom i spol značajni su prediktori izraženosti *zadovoljstva odnosom*, *asertivnosti u odnosu*, *tjeskobe vezane za odnos* i *depresije vezane za odnos*.

Spol je značajan prediktor izražene *asertivnosti u odnosu*, *zadovoljstva odnosom* te *svjesnosti o odnosu*. Točnije, žene su sklonije izražavanju navedenih aspekata u romantičnom odnosu. Asertivnost u odnosu odnosi se na način izražavanja emocija na društveno prihvatljiv način (Wolpe i Lazarus, 1966). S obzirom na navedeno objašnjenje, sklonost žena da budu asertivne može se protumačiti kao rezultat povećanog obzira u načinu izražavanja svojih želja i potreba, budući da žene češće brinu o načinu izražavanja u društvenim okolnostima (Brody i Hall, 2010). Zadovoljstvo odnosom definira se kao subjektivna procjena kvalitete odnosa s partnerom (Keizer, 2014; prema Lyvers i sur., 2022), a prijašnja istraživanja (Attridge i sur., 1995; Hendrick i sur., 1988; prema Calmes i Roberts, 2008) također potvrđuju kako su žene zadovoljnije svojim odnosima te ih procjenjuju boljima. Svjesnost o odnosu odnosi se na sklonost razmišljanju i promišljanju o prirodi vlastitih intimnih odnosa (Buss, 1980). Također u skladu s istraživanjima (npr., Brody i Hall, 2010), očekuje se više kod žena budući da su žene te kod kojih je češće opaženo dubinsko promišljanje o međuljudskim odnosima, osjetljivost na društvene znakove te svjesnost o vlastitom doprinosu odnosu.

Osim toga, spol je značajan prediktor *depresije vezane za odnos* i *tjeskobe vezane za odnos*. Točnije, muškarci su skloniji znatno manjem doživljavanju depresije i tjeskobe vezane za

odnos. Depresija vezana za odnos definira se kao kronična sklonost negativnog procjenjivanja mogućnosti razvoja i održavanja odnosa (Snell i Finney, 1993). Tjeskobom vezana za odnos definira se kao veća sklonost napetosti i nelagode vezana uz romantičan odnos (Snell, 1998). S obzirom na to da su žene podložnije razvoju i depresije i tjeskobe (Anderson i sur., 2015), utvrđene sklonosti muškaraca su u skladu s prethodnim istraživanjima.

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom pozitivan je prediktor izraženog *zadovoljstva odnosom, samopouzdanja u odnosu, asertivnosti u odnosu i unutaršnjeg lokusa kontrole u odnosu*. Veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom prediktor je većeg zadovoljstva odnosom i samopouzdanja u odnosu, što je u skladu s prijašnjim istraživanjima (Tantleff-Dunn i sur., 2011). Osobe koje su zadovoljne svojim izgledom posljedično će biti uspješnije u procjeni podrške koju im pruža partner što će dovesti do većeg zadovoljstva odnosom, a podržavajući komentari partnera dovest će i do većeg samopouzdanja u odnosu (Tantleff-Dunn i sur., 2011). Veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom prediktor je veće asertivnosti u odnosu te izraženog unutaršnjeg lokusa kontrole u odnosu. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom očekivan je prediktor asertivnosti u odnosu budući da će osoba zadovoljnija svojim izgledom imati manje poteškoća u izražavanju vlastitih želja i potreba (Rafezi i Akhavan Kharazian, 2015). Unutarnji lokus kontrole znači da osoba vjeruje kako su događaji i ishod njihovog romantičnog odnosa pod njihovom kontrolom (Levenson, 1974; Snell i sur., 1993). Zadovoljstvo tjelesnim izgledom očekivan je prediktor unutaršnjeg lokusa kontrole u odnosu budući da osjećaj vlastite odgovornosti za odnos služi kao mehanizam za jačanje samopouzdanja (Basat, 2004; Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005), što djeluje pozitivno i na samopouzdanje vezano uz tjelesni izgled.

Također, veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom prediktor je manjeg *straha od bliskosti, tjeskobe vezane uz odnos* i *depresije vezane za odnos te nadziranja odnosa*. Strah od bliskosti definira se kao strah od ranjivosti i upuštanja u blizak odnos s drugom osobom (Snell i sur., 1993). Veće zadovoljstvo izgledom očekivan je prediktor manjeg straha od bliskosti budući da nema potreba za izbjegavanjem boli u odnosu (Gerada, 2020) koju bi izazvalo nezadovoljstvo izgledom. Veće zadovoljstvo izgledom očekivan je prediktor manje tjeskobe vezane uz odnos i depresije vezane za odnos s obzirom na to da zadovoljstvo izgledom predstavlja pozitivnu samoevaluaciju, a negativna samoevaluacija ključna je za razvoj depresije (Beck i sur., 1987). Također, osobe koje su zadovoljne vlastitim izgledom manje će brinuti o tome kako će ih njihov partner percipirati, te će teže razviti tjeskobu vezanu za odnos (Tiggeman i Slater, 2015). Nadziranje odnosa je svjesnost o načinu na koji je nečiji romantični odnos prezentiran drugima (Snyder, 1974). Veće zadovoljstvo izgledom očekivan je prediktor manjeg nadziranja odnosa s

obzirom na to da zadovoljstvo izgledom smanjuje sklonost kontroliranju i nadziranju sebe, zatim i odnosa, s ciljem potvrde vlastitih strahova (Cash i Pruzinsky, 2002).

Implikacije, ograničenja i smjernice za buduća istraživanja

Ovo je jedno od rijetkih istraživanja u kojem je ispitivana moderatorska uloga spola u odnosu nezadovoljstva tjelesnim izgledom i aspekata romantičnog odnosa. Također, ovo je i jedno od rijetkih istraživanja u kojem je ispitivan odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom s toliko različitih aspekata romantičnog odnosa. Uvid u efekte nezadovoljstva tjelesnim izgledom koji su se pokazali značajnim za izraženost određenog aspekta romantičnog odnosa pruža smjernice za prepoznavanje rizičnih faktora u terapijskom okruženju, primjerice kod izražene depresije vezane za odnos ili tjeskobe vezane za odnos. Također, utvrđene su brojne značajne povezanosti nezadovoljstva tjelesnim izgledom i aspekata romantičnog odnosa. To saznanje također pruža praktične implikacije za psihoterapeutske i savjetodavni rad kako bi se lakše prepoznali rizični i razvijali zaštitni faktori za razvoj nezadovoljstva izgledom ili pak negativnih aspekata romantičnog odnosa. Na primjer, psiholozi i psihoterapeuti se tijekom rada s klijentima mogu usmjeriti na alate za unapređivanje komunikacije među partnerima kako bi se povećala razina asertivnosti, samopouzdanja i zadovoljstva odnosom (Gottman i Levenson, 2002), te posljedično i zadovoljstvo izgledom ukoliko je narušeno. Još jedna korist ovog istraživanja jest ispitivanje spola kao prediktora izraženosti aspekata romantičnog odnosa, budući da se relativno mali broj istraživanja usmjerio na sam doprinos spola te je fokus češće bio na utvrđivanju spolnih razlika. Iako se spol nije pokazao kao statistički značajan moderator u ovom istraživanju, utvrđen je kao samostalni prediktor izraženosti određenih aspekata romantičnog odnosa, što također ima praktične implikacije. Stručnjaci koji rade u praksi mogu biti osjetljiviji na primjećivanje određenih teškoća koje pacijent ima u romantičnom odnosu ako se radi o ženi, odnosno muškarcu. Aspekti romantičnog odnosa koji su izraženiji kod žena ili muškaraca mogu se učinkovitije diferencirati kao problematični što će olakšati planiranje tretmana, posebice u terapijskom radu s parovima.

Ovo istraživanje ima i određene nedostatke. Prije svega, korištene su mjere samoprocjene što stvara rizik od davanja socijalno poželjnih odgovora. Također, istraživanje je provedeno *online*, stoga sudionici nisu imali priliku pitati za objašnjenje ukoliko im sadržaj čestica nije jasan. Nejasnoće su se mogle javiti budući da se radi o romantičnim odnosima, čime pitanja postaju podložna subjektivnoj interpretaciji. Osim toga, tema istraživanja osjetljive je prirode što je moglo usmjeriti odgovaranje u određenom pravcu. Uzorak je bio je prigodan, s

obzirom na to da su sudionici velikom većinom bili rane odrasle dobi. Rezultati bi možda bili drugačiji da su sudionici bili ravnomjernije raspoređeni po dobi budući da se dob veže i uz određenu zrelost te iskustvo koji utječu na izgradnju identiteta što se odražava na tendencije ponašanja u odnosu te sliku kakvu osoba ima o sebi.

Kako se spol nije pokazao moderatorom odnosa nezadovoljstva izgledom i aspektima romantičnog odnosa, treba se osvrnuti na varijable koje bi potencijalno moderirale ispitivani odnos. Potrebno je utvrditi koji sociodemografski čimbenici bi imali značajan moderatorski efekt. Dob je potencijalan moderator ovog odnosa, budući da s povećanjem dobi osoba razvija svoje kognitivne sposobnosti, emocionalnu samoregulaciju, emocionalnu i socijalnu inteligenciju, psihološku otpornost itd. Sve od navedenog može djelovati kao zaštitni faktor, pa samim tim i moderator u odnosu nezadovoljstva izgledom i izraženosti aspekata romantičnog odnosa. Uzimanje u obzir kulturalnog okruženja posebice je važno u budućim istraživanjima budući da je na mladima u Hrvatskoj utvrđen velik manjak samopouzdanja, ali i ne pretjerana zabrinutost za tjelesni izgled. To se također pokušava objasniti kao posljedica tradicionalnog razvoja koji promovira obiteljske vrijednosti, bez stavljanja tolikog fokusa na tjelesnu privlačnost žene kao što je u zapadnim zemljama (Bosnić i sur., 2020). Osim toga, mladi ljudi posebice su izloženi određenom životnom stilu (češćem konzumiranju alkohola, većim i češćim socijalnim okupljanjima) koji se ne razlikuje toliko između muškaraca i žena (Harris, 2010), pa je i to moglo moderirati spomenuti odnos. Nadalje, tradicionalne rodne uloge, koje su činile najveće razlike između muškaraca i žena, blijede iz kulture, što svakako može utjecati na nedostatak moderatorske uloge spola.

Nedostatak ispitivane interakcije spola i nezadovoljstva tjelesnim izgledom može se stoga objasniti većinskim brojem mladih sudionika, promjenom rodni uloga u kulturi te značajem nezadovoljstva tjelesnim izgledom koje nadilazi spolne razlike. Drugim riječima, osoba koja je iznimno nezadovoljna ili zadovoljna svojim izgledom, to će osjećati i ispoljavati u dovoljnoj mjeri u odnosu na aspekte svog romantičnog odnosa neovisno o spolu. Također, izraženost mnogih aspekata romantičnog odnosa već se objašnjava kao rezultat utjecaja vanjskih čimbenika i odgoja (Bowles i sur., 2007), pa bi bilo korisno provjeriti može li se isto primijeniti i na stanovnike hrvatskog govornog područja i kulturološke pozadine.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom s nekim aspektima romantičnog odnosa kod muškaraca i žena. Utvrđeno je da su spol i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom značajni samostalni prediktori izraženosti određenih aspekata romantičnog odnosa. U ovom istraživanju muškarci su skloniji biti znatno manje tjeskobni i depresivni u odnosu, a žene su sklonije biti asertivnije, zadovoljnije odnosom te svjesnije prirode svojih odnosa. Nadalje, osobe zadovoljnije svojim izgledom sklonije su većem samopouzdanju u odnosu te imaju izraženiji unutarnji lokus kontrole, neovisno o spolu. Isto tako, osobe zadovoljnije svojim izgledom sklonije su manjem nadziranju odnosa te manjem strahu od bliskosti. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano je s određenim tendencijama, stavovima i ponašanjima koja se primarnu vežu upravo uz prirodu i razinu nezadovoljstva, a ne spol osobe. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom javlja se uz već povećanu nesigurnost u sebe i negativni afekt, a osobe nezadovoljne tjelesnim izgledom, neovisno o spolu, svakako izvještavaju o narušenim aspektima romantičnog odnosa. Moderatorski učinak spola na odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom i izraženosti određenih aspekata romantičnog odnosa (*zadovoljstva romantičnim odnosom, samopouzdanja u odnosu, preokupacijom odnosom, nadziranjem odnosa, vanjskim i unutarnjim lokusom kontrole u odnosu, svjesnost o odnosu, motivaciji za odnos, straha od bliskosti, tjeskobe vezane za odnos, depresije vezane za odnos, asertivnosti u odnosu*) nije potvrđen. Nedostatak interakcije može se objasniti većinskim brojem mladih sudionika, promjenom rodni uloga u kulturi te velikim značajem nezadovoljstva tjelesnim izgledom za funkcionalnost osobe u međuljudskim odnosima. Daljnja istraživanja trebala bi dodatno ispitati odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom s drugim sociokulturalnim čimbenicima, te svakako utjecaj sociodemografskih čimbenika na odnos nezadovoljstva izgledom i aspekata romantičnog odnosa.

Literatura

- Aktaran, K. i Üstundag-Budak, A. M. (2019). Attachment Theory Self Compassion and Body Image. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 5(2), 1-17.
<https://doi.org/10.19148/ijhbs.651271>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. *United States*.
- Anderson, S. F., Salk, R. H. i Hyde, J. S. (2015). Stress in romantic relationships and adolescent depressive symptoms: Influence of parental support. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 339.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000089>
- Auslander, B. A., Baker, J. i Short, M. B. (2012). The connection between young women's body esteem and sexual assertiveness. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 25(2), 127-130.
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.11.008>
- Baker, L., i Gringart, E. (2009). Body image and self-esteem in older adulthood. *Ageing & Society*, 29(6), 977-995.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X09008721>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. i Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Basat, Ç. (2004). An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction (Master's thesis, Middle East Technical University).
<http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12605468/index.pdf>
- Beach, S. R. H., Wishman, M. A. i O'Leary, K. D. (1994). Marital therapy for depression: Theoretical foundation, current status and future directions. *Behavior Therapy*, 25, 345-371.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80152-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80152-2)
- Beck, A. T., Steer, R. A. i Brown, G. K. (1987). Beck depression inventory. San Antonio, TX.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Blašković, M. (2008). Samopoštovanje i zadovoljstvo tjelesnim izgledom u adolescenciji.

- Bögels, S. M. i Perotti, E. C. (2011). Does father know best? A formal model of the paternal influence on childhood social anxiety. *Journal of child and family studies*, 20, 171-181.
<https://doi.org/10.1007/s10826-010-9441-0>
- Bosnić, Z., Miletić, M., Volarić, N., Holik, D., Volarić, M. i Majnarić, L. T. (2020). The lack of an association between Body Image Satisfaction and Self-Esteem in high school students in Eastern Croatia: A cross-sectional study.
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-57514/v2>
- Bowles, H. R., Babcock, L. i Lai, L. (2007). Social incentives for gender differences in the propensity to initiate negotiations: Sometimes it does hurt to ask. *Organizational Behavior and human decision Processes*, 103(1), 84-103.
<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.001>
- Brechan, I. i Kvalem, I. L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating behaviors*, 17, 49-58.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.008>
- Brennan, K. A., Clark, C. L. i Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46, 76.
- Brody, L. R. i Hall, J. A. (2010). Gender, emotion, and socialization. *Handbook of Gender Research in Psychology: Volume 1: Gender Research in General and Experimental Psychology*, 429-454.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1465-1_21
- Buss, A. H. (1980). Self-consciousness and social anxiety. *San Francisco: Freeman*.
- Bussey, K. i Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological review*, 106(4), 676.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.106.4.676>
- Calmes, C. A. i Roberts, J. E. (2008). Rumination in interpersonal relationships: Does co-rumination explain gender differences in emotional distress and relationship satisfaction among college students?. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 577-590.
<https://doi.org/10.1007/s10608-008-9200-3>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. i Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 510.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.88.3.510>

- Cash, T. F., Theriault, J. i Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 89-103.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>
- Cash, T.F. i Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Chen, G., Guo, G., Gong, J. i Xiao, S. (2015). The association between body dissatisfaction and depression: an examination of the moderating effects of gender, age, and weight status in a sample of Chinese adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 25(2), 245-260.
<https://doi.org/10.1017/jgc.2015.6>
- Chu, H., Bushman, B. A. i Woodard, R. J. (2008). Social physique anxiety, obligation to exercise, and exercise choices among college students. *Journal of American College Health*. 57: 7–14.
<https://doi.org/10.3200/JACH.57.1.7-14>
- Collins, N. L. i Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 363.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Coyne, C., Kahn, J. i Gotlib, I. H. (1987). Depression. In T. Jacob (Ed.), *Family interaction and psychotherapy* (pp. 509-533). New York: Plenum.
- Coyne, J. C. (1976). Toward an interactional description of depression. *Psychiatry*, 39(1), 28-40.
<https://doi.org/10.1080/00332747.1976.11023874>
- Czegle 'di, E., Probst, M. i Babusa B. (2015). Body dissatisfaction, trait anxiety and self-esteem in young men. *Psihijatrija Danas*. 47: 29–41.
<https://psihijat.dan./2015/47/1/29-41/>
- Dakanalis, A., Favagrossa, L., Clerici, M., Prunas, A., Colmegna, F. i Zanetti, M. A. (2015). Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptomatology: A Latent Structural Equation Modeling Analysis of Moderating Variables in 18-to-28-Year-Old Males. *The Journal of Psychology*. 149: 85–112.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2013.842141>
- Dakanalis, A., Timko, C. A., Favagrossa, L., Riva, G., Zanetti, M. A. i Clerici, M. (2014). Why do only a minority of men report severe levels of eating disorder symptomatology, when so

many report substantial body dissatisfaction? Examination of exacerbating factors. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 22: 292–305.

<https://doi.org/10.1080/10640266.2014.898980>

Davila, J., Karney, B. R., Hall, T. W. i Bradbury, T. N. (2003). Depressive symptoms and marital satisfaction: within-subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 557.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.17.4.557>

Davis, D., Shaver, P. R. i Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.

<https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>

Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dion, K. L. i Dion, K. K. (1973). Correlates of romantic love. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(1), 51.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0035571>

Elosua, P. i Hermosilla, D. (2013). Does body dissatisfaction have the same meaning for males and females? A measurement invariance study. *European review of applied psychology*, 63(5), 315-321.

<https://doi.org/10.1016/j.erap.2013.06.002>

Esnaola, I., Rodríguez, A. i Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud mental*, 33(1), 21-29.

Field, A. P. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (4th edition)*. London: Sage publications.

Fincham, F. D. i Bradbury, T. N. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 53(3), 510.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.53.3.510>

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Thomas, G. i Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 72.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.76.1.72>

Frederick, D. A., Peplau, L. A. i Lever, J. (2006). The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body Image*, 3(4), 413-419.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.08.002>

Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A. i Wilfley, D. E. (1999). Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 81–85.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199907\)26:1<81::AID-EAT10>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1<81::AID-EAT10>3.0.CO;2-V)

Furman, W. i Rose, A. J. (2015). Friendships, romantic relationships, and peer relationships. *Handbook of child psychology and developmental science*, 1-43.

Furnham, A., Badmin, N. i Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.

<https://doi.org/10.1080/00223980209604820>

Gangestad, S. W. i Snyder, M. (2000). Self-monitoring: Appraisal and reappraisal. *Psychological bulletin*, 126(4), 530.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.126.4.530>

Gardner, R. M. (2011). Perceptual measures of body image for adolescents and adults. *Body image, Second Edition: A handbook of science, practice and prevention*, 146-153. New York: Guilford Press.

Gerada, A. (2020). The longitudinal association between body image dissatisfaction, social anxiety, and fear of negative evaluation in adolescents (Doctoral dissertation, Université d'Ottawa/University of Ottawa).

<http://dx.doi.org/10.20381/ruor-24566>

Gleason, M. E., Iida, M., Bolger, N. i Shrout, P. E. (2003). Daily supportive equity in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(8), 1036-1045.

<https://doi.org/10.1177/0146167203253473>

Goins, L. B., Markey, C. N. i Gillen, M. M. (2012). Understanding men's body image in the context of their romantic relationships. *American journal of men's health*, 6(3), 240-248.

<https://doi.org/10.1177/1557988311431007>

Gottman, J. M. i Levenson, R. W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family process*, 41(1), 83-96.

<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.40102000083.x>

Grammas, D. L. i Schwartz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, 6(1), 31-36.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.10.002>

- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Harris, K. M. (2010). An integrative approach to health. *Demography*, 47(1), 1–22.
<https://doi.org/10.1353/dem.0.0091>
- Heider, N., Spruyt, A. i De Houwer, J. (2018). Body dissatisfaction revisited: On the importance of implicit beliefs about actual and ideal body image. *Psychologica Belgica*, 57(4), 158.
<https://doi.org/10.5334%2Fpb.362>.
- Holmes, B. M. i Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7), 833-852.
<https://doi.org/10.1177/0265407509345653>
- Hoyt, W. D. i Kogan, L. R. (2001). Satisfaction with Body Image and Peer Relationships for Males and Females in a College Environment. *Sex Roles*, 45(3/4), 199–215.
<https://doi.org/10.1023/A:1013501827550>
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L. i Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development*, 81(4), 462-472.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x>
- Hrabosky, J. I., Masheb, R. M., White, M. A. i Grilo, C. M. (2007). Overvaluation of shape and weight in binge eating disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(1), 175.
- Ickes, W., Holloway, R., Stinson, L. L. i Hoodenpyle, T. G. (2006). Self-monitoring in social interaction: The centrality of self-affect. *Journal of personality*, 74(3), 659-684.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00388.x>
- Jore, J., Green, B., Adams, K. i Carnes, P. (2016). Attachment dysfunction and relationship preoccupation. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 23(1), 56-90.
<https://doi.org/10.1080/10720162.2015.1047917>
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being. *Handbook of well-being*, 1-24.
<https://doi.org/nobascholar.com>
- Karantzas, G., Goncalves, C., Feeney, J. i McCabe, M. (2011). Investigating gender differences in romantic relationships. *Family relationships*, 18, 1-7.

<http://hdl.handle.net/10536/DRO/DU:30036746>

- Klarin, N. (2018). Ispitivanje zadovoljstva tjelesnim izgledom i zdravljem kod stanovnika Republike Hrvatske (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Department of Croatian Studies. Division of Psychology.).
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J. i Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(4), 470.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Koskina, N. i Giovazolias, T. (2018). The effect of attachment insecurity in the development of eating disturbances across gender: The role of body dissatisfaction. In *Marital Relationships and Parenting: Intimate relations and their correlates* (pp. 191-213). Routledge.
- Kovačević, M. (2015). Utjecaj zadovoljstva tjelesnim izgledom na izražavanje predrasuda prema pretilim osobama kod studenata (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology).
- Lacković-Grgin, K. (1994.). *Samopojmanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K. (2005.). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F. i Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1238.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Laurent, H. i Powers, S. (2007). Emotion regulation in emerging adult couples: Temperament, attachment, and HPA response to conflict. *Biological psychology*, 76(1-2), 61-71.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2007.06.002>
- Leary, M. R. i Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological bulletin*, 107(1), 34.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.107.1.34>
- Levenson, H. (1974). Activism and powerful others: Distinctions within the concept of internal–external control. *Journal of Personality Assessment*, 38,377– 383.
<https://doi.org/10.1080/00223891.1974.10119988>
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K. i Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Family Issues*, 43(4), 1068-1089.

<https://doi.org/10.1177/0192513X211010206>

Mahalik, J. R., Burns, S. M. i Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social science & medicine*, 64(11), 2201-2209.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>

Markey, C. N. i Markey, P. M. (2006). Romantic relationships and body satisfaction among young women. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 256-264.

<https://doi.org/10.1007/s10964-005-9013-6>

Markman, H. J., Stanley, S. M. i Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for your marriage: A deluxe revised edition of the classic best-seller for enhancing marriage and preventing divorce*. John Wiley & Sons.

Marshall, T. C., Bejanyan, K. i Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PloS one*, 8(9), e75161.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>

McAdams, D. P. (1985). Motivation and friendship - Understanding personal relationships: An inter disciplinary approach (pp. 85-105). *Beverly Hills, CA: Sage*.

McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of psychosomatic research*, 56(6), 675-685.

[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00129-6)

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

McNulty, J. K. i Russell, V. M. (2010). When “negative” behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 98(4), 587.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0017479>

Medina-Gómez, M. B., Martínez-Martín, M. Á., Escolar-Llamazares, M. C., González-Alonso, Y., i Mercado-Val, E. (2019). Anxiety and body dissatisfaction in university students. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 13-21.

<https://doi.org/10.14718/acp.2019.22.1.2>

Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. i White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment*, 76(1), 90-106.

https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601_6

- Mikulincer, M. i Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mintz, L. B. i Betz, N. E. (1986). Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. *Sex roles, 15*, 185-195.
<https://doi.org/10.1007/BF00287483>
- Moss, J. G., Firebaugh, C. M., Heather Frederick, H., Morgan, S. M. i Carmel, M. (2021). Assertiveness, self-esteem, and relationship satisfaction. *International Journal of Arts and Social Science, 4*(2), 235-245.
- Mota, V. E. C. D., Haikal, D. S. A., Magalhães, T. A., Silva, N. S. S. i Silva, R. R. V. (2020). Dissatisfaction with body image and associated factors in adult women. *Revista de Nutrição, 33*.
<https://doi.org/10.1590/1678-9865202033e190185>.
- Murray, S. L. i Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and social psychology Bulletin, 23*(6), 586-604.
<https://doi.org/10.1177/0146167297236003>
- Öberg, P., i Tornstam, L. (1999). Body images among men and women of different ages. *Ageing & Society, 19*(5), 629-644.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X99007394>
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. i Simpson, J. A. (2006). Regulation processes in intimate relationships: the role of ideal standards. *Journal of personality and social psychology, 91*(4), 662.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.91.4.662>
- Pokrajac-Bulian, A. i Živčić-Bećirević, I. (2005). Locus of control and self-esteem as correlates of body dissatisfaction in Croatian university students. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association, 13*(1), 54-60.
<https://doi.org/10.1002/erv.606>.
- Porter, E. i Chambless, D. L. (2014). Shying away from a good thing: Social anxiety in romantic relationships. *Journal of clinical psychology, 70*(6), 546-561.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22048>
- Rafezi, Z. i Akhavan Kharazian, F. (2015). Relationship among Body Image Shame, Assertiveness, Social Anxiety and Body Mass Index in Members of Tehran Gymnasiums. *Social Psychology Research, 6*(21), 15-31.

- Reis, H. T., Clark, M. S. i Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. *In Handbook of closeness and intimacy (pp. 211-236)*. Psychology Press.
- Sbarra, D. A. i Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships, 12*(2), 213-232.
<https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
- Shaver, P. R. i Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in personality, 39*(1), 22-45.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.09.002>
- Silva, D. A. S., Nahas, M. V., de Sousa, T. F., Del Duca, G. F. i Peres, K. G. (2011). Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: a population-based study. *Body Image, 8*(4), 427-431.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.05.009>.
- Snell Jr, W. E. (1998). The Relationship Awareness Scale: Measuring relational-consciousness, relational-monitoring, and relational-anxiety. *Contemporary Social Psychology, 18*, 23-49.
- Snell Jr, W. E. i Finney, P. D. (1993). Measuring relational aspects of the self: Relational-esteem, relational-depression, and relational-preoccupation. *Contemporary Social Psychology, 17*(2), 44-55.
- Snell Jr, W. E. i Papini, D. R. (1989). The Sexuality Scale: An instrument to measure sexual-esteem, sexual-depression, and sexual-preoccupation.
- Snell Jr, W. E., Fisher, T. D. i Walters, A. S. (1993). The Multidimensional Sexuality Questionnaire: An objective self-report measure of psychological tendencies associated with human sexuality. *Annals of sex research, 6*(1), 27-55.
- Snell, W. E., Jr., Schicke, M. i Arbeiter, T. (2002). The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New Directions in The Psychology of Intimate Relations: Research and Theory*. Cape Girardeau, MO: Snell Publications.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 30*, 526-537.
- Snyder, M., Berscheid, E. i Glick, P. (1985). Focusing on the exterior and the interior: Two investigations of the initiation of personal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 1427-1439.

- Stiles, D. L., Ma, L., Fitterman-Harris, H. F., Naseralla, E. J. i Rudolph, C. W. (2023). Body dissatisfaction and romantic relationship quality: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(6), 1706-1739.
<https://doi.org/10.1177/02654075221128504>
- Tantleff-Dunn, S., Barnes, R. D. i Larose, J. G. (2011). It's not just a “woman thing:” The current state of normative discontent. *Eating disorders*, 19(5), 392-402.
<https://doi.org/10.1080/10640266.2011.609088>
- Tiggemann, M. i Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: the role of self-objectification. *Developmental psychology*, 37(2), 243.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.37.2.243>
- Tiggemann, M. i Slater, A. (2015). The role of self-objectification in the mental health of early adolescent girls: Predictors and consequences. *Journal of pediatric psychology*, 40(7), 704-711.
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv021>
- Weinstein, N., Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2013). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. In *The human quest for meaning* (pp. 81-106). Routledge.
- Wolfe, W. L. i Hewitt, K. (2016). Self-focus mediates the relationship between body dissatisfaction, depression and disordered eating behaviors. *North American Journal of Psychology*, 18(1), 85-85.
- Wolpe, J. i Lazarus, A. A. (1966). *Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses*. New York, NY: Pergamon Press.
- Zimmerman, M. A. i Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. *Social policy report*, 8(4), 1-20.