

Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek

Filozofski fakultet

Studij psihologije

**ODNOS NEZADOVOLJSTVA TJELESNIM IZGLEDOM,  
SAMOPOŠTOVANJA I DRŽANJA DIJETE KOD  
ADOLESCENTICA**

Diplomski rad

Marina Matković

Mentorica: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Osijek, 2013.

# Sadržaj

Uvod.....	1
Biološki faktori .....	3
Psihološki faktori.....	4
Sociokulturni faktori.....	5
Bihevioralni faktori .....	6
Cilj, problemi i hipoteze .....	7
Metoda .....	8
Sudionici i postupak .....	8
Instrumenti.....	9
Rezultati i rasprava .....	12
Prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom.....	12
Razlika između adolescentica koje su zadovoljne i nezadovoljne izgledom .....	14
Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom .....	18
Nedostaci i implikacije istraživanja.....	21
Zaključak.....	23
Literatura.....	24

## **Odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom, samopoštovanja i držanja dijete kod adolescentica**

### **Sažetak**

Cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi odnos između nezadovoljstva tjelesnim izgledom, samopoimanja i držanja dijete kod adolescentica. U istraživanju je sudjelovalo 306 učenica prvih i trećih razreda gimnazijskog, četverogodišnjeg strukovnog i trogodišnjeg strukovnog usmjerenja Srednje škole Isidora Kršnjavoga u Našicama. Primijenjeni mjerni instrumenti su Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom, Marshov upitnik samoopisivanja – II (Skala generalnog samopoimanja i Subskala tjelesnog samopoimanja), Skala adolescentnog držanja dijete, Skala vršnjačkog utjecaja i pritiska, Skala utjecaja medija i Felsov upitnik o tjelesnoj aktivnosti kod djece. Rezultati pokazuju da je u odabranom uzorku 72,5% sudionica zadovoljno tjelesnim izgledom, 16,3% sudionica je blago nezadovoljno, umjereno nezadovoljno je 7% učenica, dok je značajno nezadovoljno 4,2% učenica. Nadalje, u odnosu na adolescentice koje su zadovoljne svojim izgledom, adolescentice koje su nezadovoljne imaju veći indeks tjelesne mase, postižu viši rezultat na Skali adolescentnog držanja dijete, više se bave tjelesnim aktivnostima, imaju negativnije generalno i tjelesno samopoimanje te je kod njih izraženiji utjecaj medija i pritisak vršnjaka. Značajnim prediktorima nezadovoljstva tjelesnim izgledom pokazalo se školsko usmjerenje, indeks tjelesne mase, držanje dijete, vršnjački pritisak i tjelesno samopoimanje, pri čemu se najznačajnijim prediktorom pokazalo držanje dijete.

Ključne riječi: nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, samopoimanje, vršnjački pritisak, utjecaj medija, tjelesna aktivnost, dijeta

## **Relation of Non-satisfaction with Physical Appearance, Self-esteem and Dieting in Adolescent Girls**

### **Abstract**

The aim of this study was to examine the relationship among non-satisfaction with physical appearance, self-concept and dieting among adolescent girls. The study included 306 female students of first and third grades of grammar schools, four-year and three-year vocational schools of High School of Isidor Kršnjavi in Našice. The following instruments were used: Body Shape Questionnaire, Self Description Questionnaire – II (General Self-Concept Scale and Physical Self-Concept Subscale), Adolescent Dieting Scale, Peer Influence and Peer Pressure Scale, Media Influence Scale and Fels Physical Activity Questionnaire for Children. It is found that 72.5% of selected sample is satisfied with their body, 16.3% have mild concern about their body, 7% express moderate concern about their body and 4.2% showed marked concern. Furthermore, compared to the adolescent girls who are satisfied with their body, those who are dissatisfied had a higher body mass index, achieved higher scores on Adolescent Dieting Scale and had higher level of physical activity. They also had a more negative general and physical self-concept and stronger media influence and peer pressure. Significant predictors of body dissatisfaction proved to be academic orientation, body mass index, dieting, peer pressure and physical self-concept, whereby dieting stands out as the most significant predictor.

Keywords: body dissatisfaction, self-concept, peer pressure, media influence, physical activity, dieting

## Uvod

Adolescencija je razdoblje čovjekovog psihičkog i tjelesnog razvoja. S obzirom na promjene u tjelesnom izgledu, sve više djevojaka ima želju zadovoljiti kriterije idealnog ženskog tijela. Ideal ženskog tijela mijenjao se kroz stoljeća, od punašnjeg tijela kao simbola plodnosti pa sve do danas idealiziranog mršavog androgenog izgleda. Kako se mijenjala uloga žene u društvu tako su se mijenjali i ideali ženske ljepote. Trend mršavosti započeo je početkom 20. stoljeća kad su žene na Zapadu dobile pravo glasa. Kako bi bile ravnopravne muškarcima, žene su počele skrivati grudi i nositi muške frizure. Velik značaj za svijet mode dobivaju 60-te godine dvadesetog stoljeća, kad je poznati model Twiggy predstavila svoje ekstremno mršavo tijelo, kakvo se i danas smatra idealom ženske ljepote (Bonafini i Pozzilli, 2010). Budući da je adolescencija razvojni period u kojem dolazi do brojnih promjena, važno je naglasiti činjenicu da su u ovom razdoblju mnogi mladi suočeni s promjenama vezanima uz predodžbu vlastitog tijela.

Prema Lacković-Grgin (1994), predodžba o vlastitom tijelu odražava percepciju, mišljenje i osjećaje osobe u vezi sa svojim tijelom i tjelesnim iskustvima. Danas se ta predodžba tijela smatra multidimenzionalnim konstruktom koji se sastoji od dviju komponenti (Gardner, 2002): perceptivne komponente i komponente stava o tjelesnom izgledu. Perceptivna komponenta odnosi se na predodžbu o veličini, obliku i težini vlastitoga tijela (Banfield i McCabe, 2002). Komponenta stava o tjelesnom izgledu odnosi se na zadovoljstvo/nezadovoljstvo osobe veličinom ili oblikom vlastitoga tijela i uključuje stavove vezane uz sliku tijela koji se mogu odnositi na pojedine dijelove tijela ili na izgled u cijelosti (Gardner, 2002). Osim navedenih dviju komponenti, Rosen (1992) dodaje i bihevioralnu komponentu, koja se odnosi na stalno provjeravanje vlastitoga izgleda i izbjegavanje situacija koje izazivaju anksioznost.

Ukoliko kod pojedinca dođe do promjene u navedenim komponentama predodžbe tijela, dolazi do poremećaja predodžbe o vlastitom tijelu (Schultz i Videbeck, 2005). Jedan od poremećaja predodžbe o vlastitom tijelu nezadovoljstvo je vlastitim tijelom. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom odnosi se na spektar negativnih misli i osjećaja o obliku i težini svoga tijela. Za objašnjenje razvoja i/ili održavanje nezadovoljstva tijelom ponuđena su četiri glavna pristupa (Thompson, 1992; prema Ambrosi-Randić, 2001). Prema pristupu socijalne komparacije, djevojke i žene sebe evaluiraju na temelju vanjskih standarda. Budući da su standardi idealnog ženskog tijela većini žena nedostižni, postoji velika opasnost da razviju nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, koje potom može voditi poremećajima u prehrani i depresiji (Tigermann i Kuring, 2004). Sociokulturni pristup temelji se na uvjerenju da društveni faktori, osobito oni koji

uključuju tisak i vizualne medije, pružaju snažne poruke o (ne)prihvatljivosti određenih tjelesnih karakteristika (Heinberg, Thompson i Stormer, 1995). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom može se objasniti i negativnim verbalnim komentarima vezanima uz izgled i tjelesnu masu od strane roditelja ili vršnjaka. Primjerice, ismijavanje i drugi negativni komentari imaju negativne posljedice na predodžbu o vlastitom tijelu. Iako se uglavnom zadirkuje djevojke veće tjelesne mase, zadirkivanje je snažan prediktor nezadovoljstva tjelesnim izgledom, neovisno o indeksu tjelesne mase (Levine i Smolak, 2002). Posljednji, razvojni pristup pretpostavlja da je raniji ulazak u pubertet od svojih vršnjakinja kod djevojaka statistički značajan rizični faktor za razvoj nezadovoljstva tjelesnim izgledom, dok ih kasniji ulazak u pubertet štiti od nezadovoljstva tjelesnim izgledom u ranoj odrasloj dobi (Keski-Rahkonen i sur., 2005). Kako bi provjerili doprinos četiriju navedenih faktora nezadovoljstvu tjelesnim izgledom, Stormer i Thompson (1995) proveli su istraživanje u kojem su utvrdili da su se socijalna usporedba i sociokulturni faktori pokazali značajnim prediktorima nezadovoljstva vlastitim tijelom i poremećaja hranjenja. Negativni verbalni komentar isto tako objašnjava mali dio varijance, međutim razvojni status nije bio značajan prediktor niti u jednoj analizi.

S obzirom da se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom smatra jednim od najznačajnijih prediktora poremećaja u prehrani kod žena (Polivy i Herman, 2002), važno je utvrditi zastupljenost nezadovoljstva izgledom među adolescenticama. Istražujući nezadovoljstvo tjelesnim izgledom u Hrvata, rezultati istraživanja na muškim i ženskim sudionicima u dobi od 12 do 60 i više godina pokazali su da je 43,6% Hrvata nezadovoljno ili izrazito nezadovoljno svojim tjelesnim izgledom, dok ih je 62,2% nezadovoljno tjelesnom masom. Podaci pokazuju da je zadovoljstvo tjelesnom masom značajno i snažno pozitivno povezano sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom (Grbavac, 2010). Nadalje, na brazilskom uzorku djevojaka u dobi od 10 do 18 godina, značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom pokazalo je 7% djevojaka, umjereno nezadovoljno bilo ih je 22%, blago nezadovoljno 25%, dok je zadovoljno bilo 46% djevojaka (Aparecita Conti, Cordás Athanássios i Dias de Oliveira Latorre, 2009).

U skladu s rezultatima mnogih istraživanja, većina žena i djevojaka koje iskazuju nezadovoljstvo izgledom vjeruje da je prekomjerno teška, zbog čega pokušava dijetom izgubiti na tjelesnoj masi (Rosen, 1992). Ako je tako velik broj djevojaka u nekliničkoj populaciji zaokupljen navedenim problemima, neki autori (Rodin, Silberstein i Striegle-Moore, 1985) smatraju da se nezadovoljstvo tijelom u Zapadnim zemljama ne može držati poremećajem, već navode da je riječ o normativnom nezadovoljstvu. Različitim teorijama pokušalo se objasniti zbog čega je zabrinutost za tjelesni izgled normativni doživljaj kod žena pa su tako nastale (gore navedene) teorije o održavanju i razvoju nezadovoljstva tijelom. Pike i Rodin (1991) smatraju da

se umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom smatra normalnim, dok žene koje se nalaze na ekstremu kontinuuma nezadovoljstva tjelesnim izgledom češće razvijaju poremećaje hranjenja. Dunkley, Wertheim i Paxton (2001) ističu da mnoge krupnije djevojke češće razvijaju nezadovoljstvo tijelom i drže dijetu, a to je slučaj i kod mnogih djevojaka normalne tjelesne težine, međutim, nezadovoljstvo izgledom i nezdravi načini gubitka tjelesne težine ne razvijaju se kod svih djevojaka koje su krupnije od medijski nametnutog ideala. Rezultati istraživanja Ohring, Graber i Brooks-Gunn (2002) pokazuju da neke adolescentice imaju prolazna razdoblja nezadovoljstva, dok su druge trajno nezadovoljne te da veća vjerojatnost ozbiljnijih poremećaja u prehrani u ranoj odrasloj dobi postoji kod adolescentica s trajnim nezadovoljstvom.

Cilj mnogih istraživanja iz područja predodžbe o vlastitom tijelu bio je otkriti faktore koji su povezani s nezadovoljstvom izgledom. Dosadašnji nalazi otkrili su povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom s nekim biološkim, psihološkim, sociokulturnim i bihevioralnim faktorima.

### **Biološki faktori**

Iako se pubertetski razvoj mladića kreće prema muškom idealu tijela, normalan biološki razvoj djevojaka (porast tjelesne mase i nakupljanje masnog tkiva na bokovima, bedrima, stražnjici i struku) većinu djevojaka udaljava od idealnog tjelesnog izgleda (Levine i Smolak, 2002). S obzirom da mnoge adolescentice žele zadovoljiti kriterije idealnog ženskog tijela, nije neobično da se kod njih javlja nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. U skladu s navedenim spolnim razlikama mnoga istraživanja pokazuju da su žene u odnosu na muškarce puno nezadovoljnije svojim tjelesnim izgledom. Spolne razlike u nezadovoljstvu tjelesnim izgledom, istraživao je i Prevos (2005) te je dobio nalaze u skladu s dosadašnjim rezultatima, odnosno statistički značajno veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kod žena. Na hrvatskom uzorku, Trivunčić (1998; prema Pokrajac-Bulian, Živčić-Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005) izvještava da je čak 80% djevojaka nezadovoljno vlastitim tijelom te da iste pokazuju želju za mršavljenjem.

Iako je Grogan (2008) zaključila da se nezadovoljstvo tijelom javlja već od osme godine, ono je ipak najizraženije u adolescentskoj i ranoj odrasloj dobi, dok je posebno osjetljiva dob za razvoj nezadovoljstva između 12 i 14 godina. Što se tiče nezadovoljstva tijelom tijekom vremena, rezultati nekih studija (Bully i Elosua, 2011; Hargreaves i Tiggermann, 2002) upućuju na to da se ono povećava u adolescenciji, nakon čega ostaje stabilno.

Jedan od glavnih prediktora adolescentskog držanja dijete i nezadovoljstva tjelesnim izgledom svakako je i prekomjerna tjelesna masa (Wertheim i sur, 1992), no neke studije (Pokrajac-Bulian, Ambrosi-Randić i Stubbs, 2004) ističu da su djevojke značajno ispodprosječne

tjelesne mase zadovoljnije vlastitim tijelom od normalno teških, što govori u prilog činjenici da se ispodprosječna masa percipira kao standard idealnog ženskog izgleda. Kako bi se objektivno odredilo je li neka osoba ispodprosječne, prosječne ili iznadprosječne tjelesne mase, računa se indeks tjelesne mase (ITM). U dosadašnjim istraživanjima, pa tako i u istraživanju Bully i Elosua (2011) na uzorku djevojaka od deset do osamnaest godina, niži indeks tjelesne mase pokazao se značajnim prediktorom većeg zadovoljstva tjelesnim izgledom.

### **Psihološki faktori**

Percepcija vlastitog tijela vrlo je važna za psihološku dobrobit adolescentica. U ranijem životnom periodu djeci su za izgradnju slike o sebi uglavnom služili sudovi drugih, međutim u adolescenciji mladi prosuđuju da je mjesto spoznavanja sebe u njima samima, a taj pomak s eksternalne na internalnu evidenciju o sebi reflektira se u samoopisima adolescenata. U adolescenciji mladići i djevojke postaju preokupirani sobom (adolescentski egoizam) i zbog toga im se čini da ih i drugi stalno opažaju i vrednuju te ih ta imaginarna, jednako kao i stvarna zainteresiranost drugih čini ovisnima o tuđim evaluacijama. Prema Eriksonu, ovdje se radi o načinu rješavanja krize petog stadija razvoja – krize identiteta. Ukoliko adolescent krizu identiteta pozitivno razriješi, imat će visoko samopoštovanje i pozitivno samopoimanje, za razliku od onog koji razvije negativan identitet (Lacković-Grgin, 1994). Velik broj autora samopoimanje podrazumijeva kao deskriptivni aspekt sebe, a samopoštovanje kao evaluativni aspekt sebe. Termin samopoimanje ili pojam o sebi u psihologiju je uveo James 1890. godine, a definira ga kao „fenomenološku organizaciju iskustva individue i ideja o njoj samoj u svim aspektima njezina života“ (Coombs, 1981; prema Lacković-Grgin, 1994; str. 11). Mnoga istraživanja pokazuju da je samopoimanje povezano sa zadovoljstvom vlastitim tijelom. Primjerice, rezultati istraživanja Guiney i Furlong (1999) ukazuju na pozitivnu povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i samopoimanja već kod djece trećih i šestih razreda.

Značajni udio u općem samopoimanju ima predodžba o vlastitom tijelu ili tjelesno samopoimanje (engl. body image). Lacković-Grgin (1994; str. 112) navodi da je tjelesno samopoimanje „determinirano subjektivnom percepcijom svoga tijela (njegova izgleda i funkcija), zatim internaliziranim emocionalnim iskustvom o tijelu kao i internalizacijom reagiranja okoline na tijelo subjekta. Pored toga, tjelesno samopoimanje zavisit će i od toga kakve je standarde i očekivanja o svome tijelu osoba izgradila, odnosno kakva je za nju idealna slika tijela.“ Psihološke posljedice puberteta najizraženije su upravo na području tjelesnog samopoimanja, posebice kod ženskog spola. Tijekom adolescencije nastale tjelesne promjene utječu na tjelesno samopoimanje jer u relativno kratkom vremenu dolazi do drastičnih promjena

izgleda te adolescentima tjelesni izgled postaje jedna od najvažnijih briga (Blašković, 2008). Rezultati istraživanja Alipoor, Moazami, Nezhad i Zaheri (2009) na uzorku studentica u Iranu upućuju na to da postoji značajna negativna povezanost između tjelesnog samopoimanja i nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

### **Sociokulturni faktori**

Iako postoje različita objašnjenja etiologije nezadovoljstva tjelesnim izgledom, najveća važnost ipak se pridaje sociokulturnom modelu, prema kojem najvažniju ulogu u nezadovoljstvu tjelesnim izgledom, a time i u nastanku poremećaja u prehrani, imaju društvene poruke kojima se naglašava važnost mršavosti i vitkoga tijela. Dakle, za razvoj predodžbe o vlastitom tijelu važno je kako na tjelesni izgled reagira okolina, odnosno kakvi su standardi kulture u vezi s tjelesnim izgledom. Kako je ranije navedeno, u Zapadnoj kulturi ideal ženske ljepote mršavo je tijelo koje je u nesuglasju s realnim vrijednostima prosječne težine žena. Žene koje zadovoljavaju nametnute kriterije pozitivno su potkrepljivane, dok su one koje ne zadovoljavaju takve kriterije negativno potkrepljivane (Lacković-Grgin, 1994). Pripadnost različitim kulturama može se očitovati u različitim predodžbama o svome izgledu. Tako Miotto, De Coppi, Frezza i Preti (2003) navode da su adolescentice u razvijenijim i manje tradicionalnim zemljama, primjerice na sjeveru Italije, podložnije medijima i nezadovoljnije svojim tijelom u odnosu na adolescentice na jugu Italije.

Masovni mediji, koji uključuju televiziju i časopise, najmoćnije su sredstvo prijenosa sociokulturnih ideala za mlade. Tiggemann i Pickering (1996) zaključili su da količina gledanja TV-a nije povezana s nezadovoljstvom tijelom, međutim neke kategorije programa jesu. Na primjer, postoji pozitivna korelacija između gledanja sapunica, serija te filmova i nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Gledanje sporta negativno korelira s nezadovoljstvom izgledom, dok gledanje glazbenih programa predviđa želju za mršavošću. Osim toga, istraživanja su pokazala da u kasnijim razredima osnovne škole djevojke često čitaju časopise za mlade („Teen“, „OK!“ itd.), koji neprestano promoviraju mršava ženska tijela i brigu o izgledu. Do 50% osnovnoškolki takve časopise čita barem povremeno, a 25% ih čita dva puta tjedno. Dobivanje informacija iz časopisa o ljepoti i tjelesnoj težini povezano je s predodžbom o vlastitom tijelu u višim razredima osnovne škole i kod dječaka u ranoj adolescenciji. Djevojke se počinju uspoređivati s modelima, zbog čega se prilikom takve usporedbe osjećaju loše, što može rezultirati zabrinutošću za tjelesnu težinu (Smolak, 2002). Osim toga, rezultati istraživanja Sire (2005) na uzorku studenata govore o negativnoj korelaciji između utjecaja medija i zadovoljstva tjelesnim

izgledom. Drugim riječima, utjecaj medija pokazao se značajnim prediktorom zadovoljstva tjelesnim izgledom.

Uz medije, vrlo važan faktor u razvoju nezadovoljstva tjelesnim izgledom svakako je i utjecaj vršnjaka, osobito u adolescenciji. Prema studiji koja se bavi socijalnim razvojnim faktorima koji doprinose predodžbi o vlastitom tijelu kod žena, Rievers i Cash (1996) zaključili su da su vršnjaci ti koji najčešće zadirkuju odmah nakon braće. Zadirivanje od strane vršnjaka povezano je s većom zabrinutošću za tjelesni izgled i učestalijim držanjem dijete. Tome u prilog idu i rezultati istraživanja Presnell, Bearman i Stice (2004), koji navode da doživljen pritisak za mršavošću od strane vršnjaka predviđa veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. U istraživanju u kojem su sudjelovala djeca od 3. do 6. razreda, Maloney, McGuire, Daniels i Specker (1989) navode da je 45% djece izvijestilo da imaju barem jednog prijatelja koji je na dijete kako bi smršavio, dok 15% djece smatra da bi ih njihovi prijatelji više voljeli kad bi bili mršaviji. Ovi nalazi ukazuju na postojanje vršnjačkog utjecaja i prije puberteta. Paxton i sur. (1991) proučavali su utjecaj vršnjaka na držanje dijete kod adolescenata u dobi od 11 do 18 godina. Rezultati su pokazali da je više djevojaka nego mladića izjavilo da su ih njihove prijateljice izravno poticale na držanje dijete. Djevojke koje su na taj način bile poticane češće su držale dijete od svojih kolegica koje nikada dobivale ovakve poticaje. Iako su djevojke i mladići koje su vršnjaci poticali na držanje dijete razvili veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, razlika u učestalosti držanja dijete između poticanih i nepoticanih bila je značajna samo za djevojke. Dakle, djevojke koje su bile poticane češće su držale dijete.

### **Bihevioralni faktori**

Najčešći pojam koji se veže uz nezadovoljstvo tjelesnim izgledom jest dijeta. Dijetom se smatra svaka restrikcija hrane koja je usmjerena prema utjecanju na oblik ili težinu tijela (Ambrosi-Randić, 2001). Ambrosi-Randić (2001) navodi da mnogi mladi koji su nezadovoljni svojom tjelesnom težinom drže dijete kako bi dostigli ideal ženskog tijela, i to tako da ju prakticiraju na tri načina: izbjegavanjem jela, ograničavanjem količine hrane te izbjegavanjem određene hrane. Iako dijeta pojedincu može pomoći da smanji svoju tjelesnu masu i tako postane zdraviji i zadovoljniji svojim izgledom, a u konačnici i sobom u cjelini, dijeta može dovesti i do nezadovoljstva. To se događa kad osoba nakog gubitka određene tjelesne težine i dalje teži restrikciji hrane i postavljanju sve strožih kriterija, poput intenzivne fizičke aktivnosti, što tada rezultira poremećajem u prehrani, odnosno anoreksiji, koja se s vremenom može preokrenuti u drugi oblik poremećaja – bulimiju. Nažalost neke djevojke i žene nepromišljeno se odlučuju za nepravilne i nezdrave dijete, koje mogu biti vrlo opasne. Tome u prilog govore istraživanja koja

naglašavaju da su osobe koje drže dijetu posebno rizična skupina za razvoj spomenutih poremećaja. Danas je dijeta trend o kojem svakog dana slušamo u medijima pa nije neobično da se mnogi mladi odlučuju za promjenu svoga tijela prakticirajući neku od mnoštva različitih dijeta. O zastupljenosti držanja dijete govori i istraživanje provedeno u Puli koje je pokazalo da je 31% učenica osnovnih i srednjih škola provodilo umjerenu dijetu, dok je u tom uzorku na ekstremnoj dijeti bilo 9,3% učenica. Isto istraživanje pokazalo je da je porast u provođenju dijete kod djevojaka povezan sa smanjenim zadovoljstvom vlastitim tijelom, većom tjelesnom težinom, većom depresivnošću te sniženim samopoštovanjem (Ambrosi-Randić, 2001).

Jedan od problema razdoblja adolescencije svakako je i niska razina tjelesne aktivnosti, osobito kod djevojaka. Tome u prilog govore rezultati istraživanja Petrić, Novak, Matković i Podnar (2012), koji navode da je na uzorku adolescentica Istarske županije tjelesno aktivno samo 33% djevojaka. Iako nas nezadovoljstvo izgledom i „osjećaj debljine“ može motivirati da vježbamo, ono nas može i spriječiti da se bavimo tjelesnim aktivnostima. To se događa zbog zabrinutosti imamo li pogodno tijelo za uklapanje u kulturu sporta, koja promovira ideal mršavosti (Grogan, 2008). Drugim riječima, nejasno je je li nezadovoljstvo izgledom motiv mladima da povećaju razinu tjelesne aktivnosti ili je ono prepreka za bavljenje tjelesnim aktivnostima.

### **Cilj istraživanja**

Utvrđiti odnos između nezadovoljstva tjelesnim izgledom, samopoimanja i držanja dijete kod adolescentica.

### **Problemi i hipoteze**

Problem 1: U praćenom uzorku adolescentica utvrditi postotak zadovoljnih i nezadovoljnih<sup>1</sup> svojim tjelesnim izgledom.

Hipoteza 1: Očekuje se da će zadovoljno tjelesnim izgledom biti 40-45% adolescentica, blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom izrazit će 15-25% djevojaka, umjereno nezadovoljstvo bit će prisutno kod 10-20% djevojaka, dok će značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom imati 5-10% adolescentica.

---

<sup>1</sup> Adolescentice nezadovoljne tjelesnim izgledom odnose se na sudionice čiji se rezultati nalaze u kategorijama od blagog do značajnog nezadovoljstva.

Problem 2: Provjeriti postoje li razlike između adolescentica koje su zadovoljne i koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom u indeksu tjelesne mase, držanju dijete, razini tjelesne aktivnosti, samopoimanju, vršnjačkom utjecaju i utjecaju medija.

Hipoteza 2: Očekuje se da će adolescentice koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom imati veći indeks tjelesne mase, viši rezultat na Skali adolescentnog držanja dijete, manje će se baviti tjelesnim aktivnostima, imat će negativnije samopoimanje te će kod njih biti izraženiji utjecaj vršnjaka i medija.

Problem 3: Provjeriti doprinose dobi, indeksa tjelesne mase, školskog usmjerenja, držanja dijete, razine tjelesne aktivnosti, vršnjačkog utjecaja i utjecaja medija te samopoimanja nezadovoljstvu tjelesnim izgledom.

Hipoteza 3: Očekuje se da će dob, indeks tjelesne mase, školsko usmjerenje, držanje dijete, razina tjelesne aktivnosti, vršnjački utjecaj, utjecaj medija te samopoimanje značajno doprinijeti objašnjenju varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Očekuje se da će najznačajniji prediktori biti indeks tjelesne mase, tjelesno samopoimanje i vršnjački utjecaj.

## Metoda

### Sudionici i postupak

U istraživanju je sudjelovalo 306 sudionica, od toga 153 učenice prvih i 153 učenice trećih razreda Srednje škole Isidora Kršnjavoga u Našicama, dobnog raspona od 14 do 17 godina. Prosječna dob je 15 godina ( $SD= 1,04$ ). Ovim istraživanjem obuhvaćena su trogodišnja i četverogodišnja školska usmjerenja (opća, matematička i jezična gimnazija, ekonomska, poljoprivredna, trgovačka, frizerska, mesarska i ugostiteljska škola). Sudionice su u ovom radu raspoređene u tri kategorije: gimnazije ( $N= 131$ ), četverogodišnje strukovne ( $N= 83$ ) i trogodišnje strukovne škole ( $N= 92$ ).

Tablica 1. Prikaz zastupljenosti učenica po razredima i školskim usmjerenjima

Razred	Gimnazije	Četverogodišnje strukovne	Trogodišnje strukovne	Ukupno
1. razred	65	39	49	153
3. razred	66	44	43	153
Ukupno	131	83	92	306

Istraživanje je provedeno grupno u učionicama škole za vrijeme sata razrednika. Prije početka istraživanja sudionicima je pročitana opća uputa kojom je rečena svrha istraživanja, uz naglasak da je istraživanje dobrovoljno i anonimno te da u bilo kojem trenutku mogu odustati.

Osim toga, rečeno im je da se, ukoliko nakon ispunjavanja upitnika osjete uznemirenost, mogu obratiti školskoj psihologinji i da će se njihovi podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe te ih se stoga moli da na pitanja odgovaraju što iskrenije. Budući da je istraživanje provedeno u muško-ženskim razredima, mladići su dobili iste upitnike (izuzevši Skale utjecaja medija) s informacijom da će njihovi podaci biti korišteni u budućim istraživanjima. Svi učenici pristali su na sudjelovanje, a svoj pristanak iskazali su u pisanom obliku. Sudionice su ispunjavale: Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom, Marshov upitnik samoopisivanja – II (Skala generalnog samopoimanja i Subskala tjelesnog izgleda), Skala adolescentnog držanja djeteta, Skala vršnjačkog utjecaja i pritiska, Skala utjecaja medija i Felsov upitnik o tjelesnoj aktivnosti kod djece. Osim navedenog, sudionice su navele podatke o školskom usmjerenju, razredu, dobi te visini i težini (kako bi se izračunao indeks tjelesne mase). Istraživanje je po svakom razredu u prosjeku trajalo oko 30 minuta.

## **Instrumenti**

*Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom* (eng. *Body Shape Questionnaire*, Cooper, Taylor, Cooper, Fairburn, 1987) sastoji se od 34 čestice koje se odnose na zabrinutost oblikom tijela te na zabrinutost zbog „osjećaja debljine“. Pitanja se odnose na sudionikove osjećaje u proteklih mjesec dana. Zabrinutost vlastitim tjelesnim izgledom izražava se na skali od 6 stupnjeva Likertovog tipa, a ukupan rezultat određuje se zbrajanjem procjena i varira u teoretskom rasponu od 34 do 204, gdje viši rezultat ukazuje na izrazitije nezadovoljstvo tijelom. Ukupan rezultat na upitniku raspoređuje se u kategorije prema sljedećim vrijednostima: ≤80 bodova – nema nezadovoljstva tjelesnim izgledom; 81-110 bodova – blago nezadovoljstvo; 111-140 bodova – umjereno nezadovoljstvo i >140 – značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Koeficijent unutarnje konzistencije iznosi 0,93. Upitnik je već preveden na hrvatski jezik i primjenjivan je u prethodnim istraživanjima. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije iznosi 0,96.

*Marshov upitnik samoopisivanja - II* (eng. *Self Description Questionnaire – II*, Marsh, 1992) konstruiran je za ispitivanje djece različite dobi i sastoji se od triju različitih upitnika SDQ I za najmlađu djecu (5-8 godina), SDQ II za adolescente (11 do 18 godina) te SDQ III za studente. SDQ II ima 102 čestice te se sastoji od tri skale. Prva je skala skala akademskog samopoimanja koja sadrži 3 subskale (matematika, čitanje i škola). Druga je skala skala neakademskog samopoimanja koja sadrži 7 subskala (čestitost, emocionalna stabilnost, tjelesne sposobnosti, tjelesni izgled, odnosi s vršnjacima istog i suprotnog spola te odnosi s roditeljima). Treća je skala generalno samopoimanje ili samopoštovanje (10 čestica). U ovom istraživanju

primijenjena je Subskala tjelesnog izgleda (8 čestica) i Skala generalnog samopoimanja, temeljena na Rosenbergovoj skali samopoštovanja. Skale ovog upitnika imaju pouzdanost unutarnje konzistencije od 0,80 do 0,90. Zadatak sudionika bio je za svaku česticu na skali Likertovog tipa od 6 stupnjeva procijeniti u kojoj se mjeri odnosi na njega. Ukupan rezultat određuje se zbrajanjem rezultata u svakoj čestici, pri čemu se negativno formulirane čestice obrnuto boduju, a po istom principu formiraju se i rezultati na pojedinim subskalama. Veći postignuti rezultat ukazuje na više samopoimanje. Najmanji mogući rezultat na generalnom samopoimanju iznosi 10, a najveći 60, dok je najmanji mogući rezultat na tjelesnom samopoimanju 8, a najveći 48. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije za skalu općeg samopoimanja iznosi 0,82, a za tjelesno samopoimanje 0,87.

*Skala adolescentnog držanja dijete (eng. Adolescent Dieting Scale, Patton i sur., 1997)* sastoji se od osam čestica i obuhvaća tri tipične strategije držanja dijete (brojanje kalorija, smanjivanje količine hrane i preskakanje obroka). Uz svako pitanje sudionici odgovaraju jednim od četiriju predloženih odgovora: od 0 (rijetko ili nikad) do 3 (gotovo uvijek). Ukupan rezultat na skali dobiva se zbrajanjem bodova, pri čemu viši rezultat ukazuje na prisutnost ekstremnijeg oblika dijete. Mogući raspon bodova kreće se od 0 do 24. Koeficijent unutarnje konzistencije iznosi 0,94. U ovom istraživanju Cronbach alpha iznosi  $\alpha=0,92$ .

*Skala vršnjačkog utjecaja i pritiska (eng. Peer Influence and Peer Pressure Scale, Sira, 2005)* prilagođena je verzija originalne Skale vršnjačkog utjecaja (Mukai, 1993, 1996). Sira (2005) je iz originalne skale uklonila tri čestice, tako da se njezina prilagođena Skala sastoji od 13 čestica i odnosi se na utjecaj i pritisak vršnjaka u području držanja dijete. Neke čestice pokazatelj su međusobnog nadzora i modeliranja ponašanja, poput otkrivanja informacija o i usporedba svoje težine i prehrambenih navika s onima svojih vršnjaka, dok su druge čestice pokazatelj učestalosti komunikacijskih obrazaca među prijateljima glede dijeta, unosa kalorija itd. U Sirinoj (2005) doktorskoj disertaciji koeficijent unutarnje konzistencije za skalu od 13 čestica iznosio je 0,59, a nakon što je uklonila čestice (4, 5, 6, 7 i 8) koje su se odnosile na međusoban nadzor i modeliranje ponašanja, koeficijent unutarnje konzistencije skale s preostalih 8 čestica (koje se odnose na pritisak vršnjaka) povećao se na 0,70. Zadatak je sudionika na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva procijeniti učestalost razmjene informacija o prehrambenim navikama s jednim ili više bliskih prijatelja istog spola. Ukupan rezultat formira se zbrajanjem svih čestica, uz obrnuto bodovanje čestica 1, 2, 6, 8, 10 i 11. Viši rezultat na skali upućuje na veći utjecaj i pritisak vršnjaka. Najmanji mogući rezultat za Skalu vršnjačkog utjecaja iznosi 13, a najveći mogući 65, dok je za Skalu vršnjačkog pritiska najmanji rezultat 8, a najveći 40. Skalu od 13 čestica, primijenjenu u ovom istraživanju, preveli su s engleskog na hrvatski jezik jedan

stručni prevoditelj i jedan student psihologije. U ovom istraživanju provjerena je faktorska struktura skale te su dobivena dva faktora koja objašnjavaju 32,3% varijance. Prvi faktor objašnjen je s 8 čestica (1, 2, 3, 9, 10, 11, 12 i 13) uz upitan koeficijent unutarnje pouzdanosti od  $\alpha=0,62$  i mogao bi se definirati kao pritisak vršnjaka (npr. „Koliko često su te najbolja prijateljica/prijateljice poticale da odeš na dijetu?“). Drugi faktor objašnjen je s 5 čestica (4, 5, 6, 7 i 8) uz neprihvatljiv koeficijent unutarnje pouzdanosti od  $\alpha=0,15$  i mogao bi se definirati kao međusoban nadzor i modeliranje (npr. „Koliko si sigurna da znaš trenutnu težinu svoje najbolje prijateljice?“, „Što misliš, koliko si deblja ili mršavija u usporedbi sa svojom najboljom prijateljicom/najboljim prijateljicama?“). Dobiveni faktori opisuju strukturu u skladu s predloženom strukturom autora. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje pouzdanosti za cjelokupnu skalu iznosi 0,48. S obzirom na neprihvatljivu pouzdanost cjelokupne skale, ali i drugog faktora, u ovom radu ukupan rezultat bit će prikazan samo za Skalu vršnjačkog pritiska, dakle za osam čestica objašnjenih prvim faktorom.

*Skala utjecaja medija* (eng. *Media Influence Scale*, Young, McFatter, Clopton, 2001). Skala se sastoji od 10 čestica, a zadatak je sudionika na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva izvijestiti o svojoj razini interesa za časopise, televizijske emisije i druge masovne medije koji promiču ideale mršavog tijela. Skala je prilagođena prema Perceived Sociocultural Pressure Scale (PSPS), koju su konstruirali Stice, Nemeroff i Shaw (1996). Ukupan rezultat formira se zbrajanjem svih čestica, uz obrnuto bodovanje svih čestica, a viši rezultat na skali upućuje na veći utjecaj medija. Najmanji mogući rezultat iznosi 10, a najveći 50. Pouzdanost unutrašnje konzistencije Skale utjecaja medija iznosi 0,86. Skalu su za potrebe ovog istraživanja preveli s engleskog na hrvatski jezik jedan stručni prevoditelj i jedan student psihologije. U istraživanju je provjerena faktorska struktura skale te je dobiven jedan faktor koji objašnjava 45,64% varijance. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje pouzdanosti iznosi 0,86.

*Felsov upitnik o tjelesnoj aktivnosti kod djece* (eng. *Fels physical activity questionnaire for children*, Treuth, Hou, Young, Maynard, 2005) standardizirani je upitnik koji se koristi za procjenu razine tjelesne aktivnosti djece i adolescenata od 7 do 19 godina. Upitnik ima osam pitanja koja su sastavljena tako da daju uvid u tjelesnu aktivnost u tri kategorije: tjelesna aktivnost u sportu, u slobodno vrijeme i u kućanskim poslovima. Od osam pitanja, tri su pitanja otvorenog tipa za koja sudionici navode aktivnosti kojima se bave, a uz njih i učestalost svoga sudjelovanja u svakoj od tih aktivnosti. Za ostalih pet pitanja primjenjuje se Likertova ljestvica od 5 stupnjeva kako bi se dobili podaci o stupnju znojenja te o učestalosti određenih tjelesnih aktivnosti u slobodno vrijeme. Pitanje broj 5 ne ulazi u izračun indeksa slobodnog vremena pa tako ni u ukupan rezultat jer je validacija upitnika pokazala da se na taj način dobije najbolja

procjena. Struktura upitnika osigurava uvid u intenzitet i učestalost pojedine aktivnosti koja se odvija u bilo kojem od tri spomenuta područja, a ukupan rezultat dobiva se sumiranjem rezultata u svakom pojedinom području. Viši ukupan rezultat na upitniku upućuje na veću razinu tjelesne aktivnosti. Najmanji mogući ukupan rezultat iznosi 3, a najveći 15. Upitnik je preveden na hrvatski jezik i primjenjivan je u prethodnim istraživanjima. Spearmanov koeficijent pouzdanosti kreće se u rasponu od 0,68 do 0,86, a najveća pouzdanost u području je tjelesne aktivnosti u sportu ( $r=0,86$ ).

*Indeks tjelesne mase (ITM)* (eng. *Body Mass Index*) objektivna je mjera koja pomaže u određivanju je li osoba prosječne, ispodprosječne ili iznadprosječne tjelesne težine. ITM se računa tako da se tjelesna masa (u kilogramima) podijeli s kvadriranom visinom (u metrima). U ovom radu korišteni su originalni rezultati indeksa tjelesne mase izračunatih na temelju samoiskaza sudionica o svojoj tjelesnoj masi i visini.

## Rezultati i rasprava

Za sve rezultate na primijenjenim upitnicima Kolmogorov-Smirnovljevim testom normaliteta distribucije provjereno je distribuiraju li se rezultati po normalnoj raspodjeli. Pokazalo se da se sve distribucije (osim distribucije tjelesne aktivnosti) značajno razlikuju od normalne, stoga su na tim rezultatima provedene odgovarajuće transformacije. U daljnjoj obradi korištena je univarijatna analiza varijance, koeficijenti korelacije i hijerarhijska regresijska analiza, a prije testiranja hipoteza izračunati su parametri deskriptivne statistike. Rezultati su prikazani u tablici 2.

Tablica 2. Rezultati deskriptivne analize za primjenjene upitnike

	M	SD	T <sub>min</sub>	T <sub>max</sub>	P <sub>min</sub>	P <sub>max</sub>
Nezadovoljstvo izgledom	70,33	30,02	34	204	34	181
Generalno samopoimanje	47,00	6,86	10	60	19	60
Tjelesno samopoimanje	33,68	7,16	8	48	8	48
Vršnjački pritisak	14,85	4,31	8	40	8	31
Utjecaj medija	30,31	8,52	10	50	10	50
Tjelesna aktivnost	7,89	1,62	3	15	3	14,33
Držanje djeteta	4,77	1,02	0	24	0	24
Indeks tjelesne mase	21,21	3,03	-	-	15,80	34,90

**Legenda:** M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; T<sub>min</sub> – teorijski minimum; T<sub>max</sub> – teorijski maksimum; P<sub>min</sub> – postignuti minimum; P<sub>max</sub> – postignuti maksimum

## Prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom

Kako bi se utvrdio postotak djevojaka u svakoj od četiriju kategorija nezadovoljstva tjelesnim izgledom (rezultat na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom:  $\leq 80$  bodova – zadovoljne; 81-110 bodova – blago nezadovoljstvo; 111-140 bodova – umjereno nezadovoljstvo i  $> 140$  – značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom), izračunata je frekvencija i postotak djevojaka za svaku od navedenih kategorija. Rezultati su prikazani u Prilogu 1.

Sukladno prvoj hipotezi, blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo je 16,3% sudionica (u okviru previđenog raspona od 15-25% djevojaka). Umjereno nezadovoljno je 7% sudionica, dok je očekivano je da će prevalencija biti između 10 i 20%, a kod značajno nezadovoljnih se očekivalo između 5 i 10%, međutim postotak adolescentica i u ovoj je kategoriji nešto manji od očekivanog pa se tako ovdje nalazi 4,2% sudionica. Možemo zaključiti da je postotak sudionica na svim razinama (osim na razini blagog nezadovoljstva) nešto niži od pretpostavljenog jer se postotak zadovoljnih (72,5%) u ovom uzorku pokazao nešto višim od očekivanog (40-45%). Ukoliko bi se pojedine razine nezadovoljstva tjelesnim izgledom (blago, umjereno i značajno nezadovoljstvo) promotriale kao jedna kategorija, možemo reći da u ovom istraživanju postotak zadovoljnih iznosi 72,5%, a nezadovoljnih 27,5%.

S obzirom da u hrvatskim istraživanjima u kojima je korišten Upitnik nezadovoljstva tjelesnim izgledom nema dostupnih podataka o stupnju (ne)zadovoljstva, prva hipoteza u ovom istraživanju postavljena je na temelju istraživanja provedenog u brazilskom gradu Sao Bernardo do Campo u Sao Paulu na uzorku djevojaka dobnog raspona od 10 do 18 godina (Aparecita Conti, Cordás Athanássios i Dias de Oliveira Latorre, 2009). Uzimajući u obzir postotak zadovoljnih, može se primijetiti da je u ovom istraživanju taj postotak (72,5%) veći od brazilskog (46%), što bi se moglo pripisati stupnju razvijenosti zemalja u kojima su istraživanja provedena. Naime, neka istraživanja (Miotto, DeCoppi, Freza i Preti, 2003; Al-Subaie, 2000) pokazuju da je, za razliku od nerazvijenijih zemalja, u industrijaliziranim zemljama prisutno veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom te da razvijenija društva veći naglasak stavljaju na važnost mršavosti. Povijesno gledajući, takva razlika objašnjava se kulturnim faktorima prema kojima su siromašnije kulture (u kojima mršavost znači siromaštvo i/ili bolest) idealizirale punašnost, dok su bogatije kulture (u kojima se mršavost veže uz samokontrolu i samoodricanje usprkos obilju) više vrednovala mršavost, no medijskim promicanjem „kulture vitkosti“ taj se jaz može smanjiti (Grogan, 2008). Koliko je značajan utjecaj medija pokazuje istraživanje provedeno na otočju Fiji gdje je kod djevojaka i mladih žena tri godine nakon dostupnosti zapadnih televizijskih kanala poraslo tjelesno nezadovoljstvo (Becker, Burwell, Gilman, Herzog i Hamburg, 2002). Iz navedenih podataka ne može se zaključiti jesu li hrvatske adolescentice u odnosu na brazilske značajno zadovoljnije svojim izgledom, no Hrvatska je još uvijek u odnosu

na Brazil tradicionalnija i manje razvijena zemlja. Može se pretpostaviti da su mediji dostupniji u razvijenijim zemljama pa su pripadnici tih zemalja na taj način i izloženi idealu mršavosti Zapadne kulture, no novija istraživanja (Lou, Parish i Laumann, 2005) pokazuju da, kao posljedica globalizacije, želja za vitkošću postaje sve veća i češća u svim kulturama, osobito kod pojedinaca koji imaju mnogo kontakata sa Zapadnim medijima i kulturom.

Budući da se dobiveni rezultati o rasprostranjenosti nezadovoljstva tjelesnim izgledom odnose samo na našičke srednjoškolke, ti podaci ne mogu se generalizirati na cijelu Hrvatsku te je moguće da su dobiveni rasponi rezultat manjeg utjecaja medija i društveno prihvatljivije veće tjelesne težine jednog malog slavonskog grada poput Našica. Uspoređujući prosječne vrijednosti na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom ovog istraživanja ( $M= 70,33$ ;  $SD= 30,02$ ) s prosječnim vrijednostima istog upitnika istraživanja provedenog na učenicama trećih razreda zagrebačkih srednjih škola ( $M= 75,76$ ;  $SD= 31,50$ ) (Novković, 2003), vidimo da su zagrebačke srednjoškolke postigle nešto viši prosječni rezultat. Na temelju dostupnih podataka ponovno ne možemo zaključivati o značajnoj razlici između našičkih i zagrebačkih srednjoškolki, iako je prema nekim istraživanjima (McCabe i Ricciardelli, 2004; Triches i Giugliani, 2007; prema Fidelix, Silva, Pelegrini, da Silva i Petroski, 2011) moguće da su stanovnici manjih gradova ili sela zadovoljniji izgledom jer u svojoj sredini ne osjećaju tako velik pritisak za usvajanjem ideala mršavosti, no sve se više pokazuje da i djeca u manjim mjestima imaju osjetno visoku razinu nezadovoljstva izgledom. Laus, Miranda, Almeida, Costa, i Ferreira (2012) također tvrde da je nezadovoljstvo izgledom kod brazilskih adolescenata u dobi od 14 do 19 godina statistički značajno veće u urbanim nego u manjim, ruralnim sredinama. Takve razlike između većih i manjih sredina mogle bi se objasniti većom izloženošću kulturi mršavosti zbog boljeg pristupa medijima.

### **Razlika između adolescentica koje su zadovoljne i nezadovoljne tjelesnim izgledom u samopoimanju, vršnjačkom pritisku, utjecaju medija, razini tjelesne aktivnosti, držanju dijete i indeksu tjelesne mase**

Da bi se odgovorilo na drugi problem uspoređene su sudionice koje su zadovoljne ( $N=222$ ) s onima koje su nezadovoljne ( $N=84$ ) tjelesnim izgledom (u kategoriju nezadovoljnih uključene su sve adolescentice koje izražavaju bilo koji stupanj nezadovoljstva izgledom). U drugom problemu pretpostavljeno je da će adolescentice koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom imati negativnije samopoimanje, kod njih će biti prisutan veći vršnjački pritisak i utjecaj medija, imat će nižu razinu tjelesne aktivnosti, postići će viši rezultat na Skali adolescentnog držanja dijete te će imati veći indeks tjelesne mase. Kako bi se to provjerilo,

napravljeno je sedam analiza varijance uz Bonferronijevu korekciju prikazanih u tablici 4. Kao veličina učinka korištena je kvadrirana parcijalna eta ( $\eta_p^2$ ) (Tabachnick i Fidell, 2007). Prema Cohenu (1988) granične vrijednosti za ovaj indikator su ,01 = mali učinak; ,06 = srednja veličina učinka i ,14 = veliki učinak.

Tablica 4. Prikaz razlika u samopoimanju, vršnjačkom pritisku, utjecaju medija, razini tjelesne aktivnosti, držanju djeteta i indeksu tjelesne mase između adolescentica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom

Zavisne varijable	Nezavisna varijabla- (Ne)zadovoljstvo izgledom	M	SD	F	$\eta_p^2$
Generalno samopoimanje	Zadovoljne	48,11	6,00	22,95 ***	,07
	Nezadovoljne	44,04	8,06		
Tjelesno samopoimanje	Zadovoljne	35,35	6,22	51,58 ***	,14
	Nezadovoljne	29,25	7,61		
Pritisak vršnjaka	Zadovoljne	14,12	3,82	24,57 ***	,07
	Nezadovoljne	16,76	4,94		
Utjecaj medija	Zadovoljne	29,46	8,49	8,26 **	,03
	Nezadovoljne	32,56	8,22		
Tjelesna aktivnost	Zadovoljne	7,75	1,65	6,44 *	,02
	Nezadovoljne	8,29	1,69		
Držanje djeteta	Zadovoljne	2,62	3,88	158,46 ***	,34
	Nezadovoljne	10,46	6,84		
Indeks tjelesne mase	Zadovoljne	20,65	2,87	33,10 ***	,09
	Nezadovoljne	22,69	2,97		

**Legenda:** \*\*\* $p < ,001$ ; \*\* $p < ,01$ ; \* $p < ,05$ ;  $\eta^2$ - parcijalni kvadrirani eta koeficijent

Analizom varijance utvrđene su statistički značajne razlike između adolescentica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom s obzirom na sve praćene varijable. Kod adolescentica koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom izraženiji je pritisak vršnjaka ( $F(1, 304) = 24,57$ ;  $p < ,001$ ), utjecaj medija ( $F(1, 304) = 8,26$ ;  $p < ,01$ ), one imaju višu razinu tjelesne aktivnosti ( $F(1, 304) = 6,44$ ;  $p < ,05$ ), postižu veći rezultat na Skali adolescentnog držanja djeteta ( $F(1, 304) = 158,46$ ;  $p < ,001$ ) te imaju viši indeks tjelesne mase ( $F(1, 304) = 33,10$ ;  $p < ,001$ ) nego adolescentice koje su zadovoljne izgledom. Nadalje, za razliku od onih zadovoljnih tjelesnim izgledom, djevojke koje su nezadovoljne izgledom imaju niže generalno ( $F(1, 304) = 22,95$ ;  $p < ,001$ ) i tjelesno samopoimanje ( $F(1, 304) = 51,58$ ;  $p < ,001$ ). Veličine učinaka utvrđenih razlika

kreću se od male za razinu tjelesne aktivnosti do velike za držanje dijete. Dobivene su razlike očekivane, osim razlike u razini tjelesne aktivnosti prema kojoj su djevojke koje su nezadovoljne izgledom tjelesno aktivnije, što nije u skladu s postavljenom hipotezom.

Dobivene razlike između zadovoljnih i nezadovoljnih tjelesnim izgledom u vršnjačkom pritisku i utjecaju medija u skladu su s dosadašnjim istraživanjima. Primjerice, istraživanje Sire (2005) na uzorku američkih studentica od 18 do 25 godina pokazuje da su djevojke koje su od svojih vršnjakinja doživjele veći pritisak u području držanja dijete i koje su izrazile veći utjecaj medija bile nezadovoljnije svojim izgledom. Takvi rezultati mogu se objasniti kulturnim porukama, odnosno masovnim medijima, koji određuju koja se tjelesna obilježja u društvu smatraju lijepim i poželjnim. Kako djevojke smatraju da je takvo mršavo tijelo važno za njihov uspjeh u društvu i karijeri, velika je vjerojatnost da će nastojati zadovoljiti društvene norme, no ako ih njihov izgled udaljava od nametnutog ideala, javit će se nezadovoljstvo, koje se često nastoji smanjiti i/ili ukloniti. S obzirom da je adolescencija razdoblje u kojem djevojke sve više razgovaraju sa svojim bliskim prijateljicama, traže od njih savjete, žele biti poput njih te rado s njima dijele tajne i svoje osjećaje (Crockett, Losoff i Petersen, 1984; Rubin, Bukowski i Parker, 1998), ti razgovori često uključuju i komentare o izgledu tijela i prehrambenim navikama. Nadalje, na djevojku može utjecati samo promatranje svoje prijateljice kako drži dijetu, kako daje negativne komentare o svojoj težini ili izgledu te kako zadirkuje ili ismijava pretile ljude, a hvali tijela poznatih osoba ili modela. Takve vrste ponašanja mogu povećati pritisak na mlade da se prilagode medijskom idealu ljepote, odnosno prijateljima koji ih okružuju, što potom može dovesti do nezadovoljstva tjelesnim izgledom. S druge strane, djevojke koje su izrazile manji pritisak vršnjaka i utjecaj medija zadovoljnije su svojim izgledom, što bi mogao biti rezultat manjeg dostupa medijima ili okruženju koje ne pridaje velik značaj idealu mršavosti. Takav rezultat mogao bi se objasniti i izgledom tijela adolescentica čije je tijelo jednostavno u skladu s medijskim pojmom ljepote pa su trenutno manje svjesne ili negiraju postojanje sociokulturnog pritiska.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da adolescentice koje su nezadovoljne izgledom imaju višu razinu tjelesne aktivnosti, što nije u skladu s postavljenom hipotezom. Ipak, dosadašnja istraživanja pokazuju prilično nejednoznačne rezultate. Naime, smatra se da nezadovoljstvo izgledom može biti prepreka, ali i motiv za bavljenje tjelesnim aktivnostima (Focht i Hausenblas, 2004). Rezultati ovog istraživanja upućuju na to da bi nezadovoljstvo tjelesnim izgledom mogao biti motiv za bavljenje tjelesnim aktivnostima. Djevojke koje smatraju da njihovo tijelo odstupa od tijela kakvo bi željele imati nastoje smanjiti to odstupanje bavljenjem tjelesnim aktivnostima, iako se primijenjenim upitnikom zapravo ne mogu utvrditi

razlozi bavljenja tjelesnim aktivnostima. Dobiveni rezultati mogu se objasniti promoviranjem zdravog načina života u školi, ali i gradu u kojem je istraživanje provedeno. Naime, škola svake godine organizira akciju „Kretanjem do zdravlja”, u kojoj sudjeluju svi učenici i profesori. Osim toga, u Našicama postoje čak dvije teretane te mnogi sportski klubovi, što govori u prilog tome da je kultura sporta u Našicama prilično razvijena. Moguće je da djevojke koje su zadovoljne svojim izgledom smatraju da imaju tijelo u skladu s tijelom koje se smatra zdravim pa nemaju potrebu baviti se tjelesnim aktivnostima. Nasuprot tome, nezadovoljne djevojke ne zadovoljavaju promovirani kriterij zdravog tijela pa zbog želje za uklapanjem u zajednicu imaju i veću razinu tjelesne aktivnosti. Nadalje, pojedinci koji sebe smatraju pretilima, rjeđe će se stavljati u situacije u kojima njihova tijela mogu biti negativno vrednovana (Hart, Leary i Rejeski, 1989). S obzirom da se primijenjenim upitnikom u ovom istraživanju nije ispitalo mjesto bavljenja tjelesnim aktivnostima, moguće je da se jedan dio nezadovoljnih djevojkama bavi tjelesnim aktivnostima, no da za njih odabiru mjesta na kojima nema puno ljudi. Istraživanje Lantza, Hardya i Ainswortha (1997) pokazuje da pojedinci koji su nezadovoljni svojim tijelom izbjegavaju situacije u kojima bi drugima izložili svoje tijelo pa se stoga ograničavaju na vježbe koje mogu izvoditi u svojoj privatnosti.

U skladu s očekivanjima pokazalo se da nezadovoljne sudionice češće provode dijete u odnosu na sudionice koje su zadovoljne izgledom. Ovi rezultati u skladu su s dosadašnjim istraživanjima (Matić, 2008; Novković, 2003; Ambrosi-Randić, 2001) koja navode da djevojke koje su nezadovoljnije izgledom češće provode dijete. Naime, sociokulturni pritisci za mršavošću utječu na razvoj i održavanje nezadovoljstva tjelesnim izgledom, navode djevojke na držanje dijete te tako povećavaju vjerojatnost javljanja poremećaja hranjenja. Ne smije se zanemariti ni činjenica da mnogi današnji mediji sve više promoviraju različite dijete u časopisima za mlade pa tako Andersen (1990) smatra da je, uz nezadovoljstvo izgledom, i držanje dijete pod snažnim utjecajem sociokulturnih normi koje promoviraju mršavost.

Što se tiče indeksa tjelesne mase, rezultati su također u skladu s očekivanjima. Naime, prethodna istraživanja (Matić, 2008; Pokrajac-Bulian, Ambrosi-Randić i Stubbs, 2004; Pokrajac-Bulian, 1998) pokazala su da su djevojke koje imaju viši indeks tjelesne mase nezadovoljnije svojim izgledom. S obzirom da je indeks tjelesne mase pokazatelj stvarne tjelesne mase, a veća tjelesna masa udaljava djevojke od kulturnog ideala ljepote, te djevojke su i nezadovoljnije svojim izgledom u odnosu na mršavije djevojke, koje su svojom težinom bliže mršavom idealu. Ovi rezultati potvrđuju i činjenicu da je u odabranom uzorku ideal ženskog tijela mršavost te da sudionice svoj izgled evaluiraju upravo prema tako postavljenom standardu.

Rezultati koji upućuju na razliku u generalnom i tjelesnom samopoimanju između zadovoljnih i nezadovoljnih sudionica u skladu su s postavljenom hipotezom. Guiney i Furlog (1999) navode da djeca s pozitivnijim stavom o svome tijelu imaju i pozitivnije samopoimanje, što ukazuje na to da u formiranju pojma o sebi veliku ulogu ima izgled tijela. Kako današnji mediji mršavo žensko tijelo predstavljaju lijepim, a u mnogim kulturama prevladava stereotip „lijepo je dobro“, Lacković-Grgin (1994) navodi da su mladi koji odgovaraju kulturnom konceptu o poželjnom izgledu pozitivno potkrepljivani, dok su oni koji svojim tjelesnim karakteristikama odudaraju od standarda negativno potkrepljivani. S obzirom na spomenuti stereotip, mršave žene evaluiraju se pozitivno (smatraju se lijepima, uspješnima, sposobnima i neovisnima), dok se pretile žene negativno evaluiraju (smatraju se ljenima, tromima, proždrljivima i osobama koje se ne mogu kontrolirati). Ukoliko procjenjujemo da nas dugi vide i opisuju u pozitivnim, odnosno negativnim terminima, tada ćemo se tako i osjećati. Budući da se ljudi žele osjećati poželjnima i prihvaćenima u društvu, bitno im je da zadovolje nametnute kriterije, no ukoliko ti kriteriji nisu zadovoljeni, javlja se negativno generalno i tjelesno samopoimanje. To je osobito izraženo kod adolescentica, kojima je za biranje partnera najvažnija tjelesna atraktivnost.

### Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom

Trećom hipotezom pretpostavljeno je da će dob, indeks tjelesne mase, školsko usmjerenje, držanje djeteta, razina tjelesne aktivnosti, vršnjački pritisak, utjecaj medija te samopoimanje značajno doprinijeti nezadovoljstvu tjelesnim izgledom. Kako bi se to provjerilo, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije (tablica 5) i hijerarhijska regresijska analiza (tablica 6).

Tablica 5. Korelacijska matrica svih korištenih varijabli

	Dob	Usmjerenje	ITM	TA	DD	VP	UM	GS	TS
NI	,02	-,12*	,34**	,16**	,70**	,39**	,20**	-,36**	-,50**
Dob		,01	,08	,01	,03	,15**	-,08	-,04	-,03
Usmjerenje			,25**	-,08	-,02	-,04	-,09	-,02	,02
ITM				,09	,36**	,05	-,06	-,03	-,30**
TA					,16**	,03	,08	,01	-,01
DD						,28**	,22**	-,18**	-,29**
VP							,21**	-,19**	-,10
UM								-,04	,01
GS									,63**

**Legenda:** NI – nezadovoljstvo izgledom; ITM – indeks tjelesne mase; TA – tjelesna aktivnost; DD – držanje djeteta; VP – vršnjački pritisak; UM – utjecaj medija GS – generalno samopoimanje; TS – tjelesno samopoimanje; \*p< ,05; \*\*p< ,01

Gledajući povezanost kriterijske s prediktorskim varijablama, može se vidjeti da su sve korelacije statistički značajne, osim korelacije između dobi i kriterijske varijable ( $p > .05$ ). Sve su dobivene korelacije u očekivanom smjeru, osim povezanosti tjelesne aktivnosti i kriterija.

Nakon izračuna korelacija izračunata je hijerarhijska regresijska analiza za kriterij nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Prediktorske varijable u prvom koraku bile su dob, školsko usmjerenje i indeks tjelesne mase, u drugom koraku tjelesna aktivnost i držanje dijete, u trećem vršnjački pritisak i utjecaj medija, a u četvrtom generalno i tjelesno samopoimanje.

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij nezadovoljstvo tjelesnim izgledom

Nezadovoljstvo izgledom	Model	Varijable	$\beta$	$R^2$	F
	1. korak	Dob	- ,003		
		Usmjerenje	- ,210 **	,158 **	18,927
		Indeks tjelesne mase	,392 **		
	2. korak	Dob	- ,003		
		Usmjerenje	- ,134 **	,529 **	67,427
		Indeks tjelesne mase	,129 *		
		Tjelesna aktivnost	,032		
		Držanje dijete	,654 **		
	3. korak	Dob	- ,031		
		Usmjerenje	- ,129 **		
		Indeks tjelesne mase	,146 **		
		Tjelesna aktivnost	,035	,570 **	56,460
		Držanje dijete	,585 **		
		Vršnjački pritisak	,208 **		
		Utjecaj medija	,026		
	4. korak	Dob	- ,030		
		Usmjerenje	- ,110 *		
		Indeks tjelesne mase	,089 *		
		Tjelesna aktivnost	,049		
		Držanje dijete	,521 **	,652 **	61,645
		Vršnjački pritisak	,186 **		
		Utjecaj medija	,040		
		Generalno samopoimanje	- ,073		
		Tjelesno samopoimanje	- ,253 **		

**Legenda:** \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ;  $\beta$  – regresijski koeficijent;  $R^2$  – koeficijent determinacije; ITM – indeks tjelesne mase

Nezadovoljstvu tjelesnim izgledom u prvom koraku značajno doprinosi školsko usmjerenje i indeks tjelesne mase. Rezultati pokazuju da je manja zahtjevnost školskog usmjerenja prediktor većeg zadovoljstva tjelesnim izgledom. Dakle, učenice manje zahtjevnih školskih usmjerenja zadovoljnije su svojim tijelom, što je u skladu s istraživanjem koje je proveo Livazović (2012) na učenicima drugih i trećih razreda pojedinih slavonskih srednjih škola, gdje se pokazalo da su učenici trogodišnjih strukovnih škola najzadovoljniji izgledom svoga tijela u odnosu na učenike gimnazija i četverogodišnjih strukovnih usmjerenja. Dobivene rezultate objašnjava time što učenici gimnazija vjerojatno osjećaju veći društveni i vršnjački pritisak te potrebu za izvrsnošću i u pogledu tjelesnog izgleda. Ako bi se pretpostavilo da gimnazijalke doista teže izvrsnosti, nalazi spomenutog istraživanja mogu se povezati s rezultatima istraživanja Novković (2003), koja je, ne kontrolirajući školsko usmjerenje, dobila značajnu pozitivnu povezanost između nezadovoljstva tjelesnim izgledom i perfekcionizma, što govori u prilog činjenici da su djevojke koje postižu više rezultate na neurotskom perfekcionizmu nezadovoljnije vlastitim tijelom. Kako je gore navedeno, i indeks tjelesne mase u prvom koraku pokazao se značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom, na što upućuju i dosadašnja istraživanja (Sira i White, 2010; Matić, 2008) koja navode da je viši indeks tjelesne mase značajan prediktor većeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Nakon prvog koraka ukupan postotak objašnjene varijance kriterija iznosio je 15,8%.

U drugom koraku, osim školskog usmjerenja i indeksa tjelesne mase, nezadovoljstvu tjelesnim izgledom značajno doprinosi i držanje dijete. Dobivenim rezultatima u prilog ide i istraživanje Barker i Galambos (2003; prema Bearman, Presnell, Martinez i Stice, 2006) koji navode da je kod djevojaka držanje dijete značajan prediktor većeg nezadovoljstva tijelom. Budući da je adolescencija razdoblje u kojem za mlade veliku važnost ima njihov tjelesni izgled, tjelesne promjene koje ih udaljavaju od mršavog ideala navode ih na postupke kojima bi mogli smanjiti tjelesnu masu i tako se približiti željenom idealu (Novković, 2003). Nakon drugog koraka ukupan postotak objašnjene varijance kriterija iznosio je 52,9%. Iz tablice 6 možemo primijetiti da se držanje dijete pokazalo najsnažnijim prediktorom nezadovoljstva izgledom.

Osim školskog usmjerenja, indeksa tjelesne mase i držanja dijete, značajnim prediktorom nezadovoljstva tjelesnim izgledom u trećem koraku pokazao se i vršnjački pritisak, što upućuje na to da je veći pritisak vršnjaka u području držanja dijete značajan prediktor većeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Presnell, Bearman i Stice (2004) u svome su istraživanju također dobili da je veći doživljeni pritisak za mršavošću od vršnjaka prediktor većeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Više o odnosu nezadovoljstva izgledom i vršnjačkom

pritisku bilo je riječi u drugom problemu. Nakon trećeg koraka ukupan postotak objašnjene varijance kriterija iznosio je 57%.

Konačno, u četvrtom koraku, osim školskog usmjerenja, indeksa tjelesne mase, držanja djeteta i vršnjačkog pritiska, značajnim negativnim prediktorom nezadovoljstva tjelesnim izgledom pokazalo se i tjelesno samopoimanje, što je u skladu s očekivanjima. Naime, djevojke koje misle da drugi ljudi njihov izgled procjenjuju negativno razvijaju negativnije tjelesno samopoimanje. Iz toga proizlazi da njihov trenutni tjelesni izgled nije u skladu s društvenim idealom, što rezultira i većim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom. Nakon posljednjeg koraka hijerarhijske regresijske analize ukupan postotak objašnjene varijance kriterija iznosi 65,2%.

Dob sudionica, razina tjelesne aktivnosti, generalno samopoimanje i utjecaj medija nisu se pokazali značajnim prediktorima nezadovoljstva tjelesnim izgledom. S obzirom na neznačajnu korelaciju između dobi i nezadovoljstva izgledom i očekivano je da dob nije značajni prediktor nezadovoljstva. Dob sudionica ovog istraživanja bila je između 14 i 17 godina, što je vrlo mala razlika, stoga je moguće da je upravo mali dobni raspon razlog zbog kojeg nije pronađena statistički značajna korelacija. Rezultati istraživanja Fidelix, Silva, Pelegrini, Silva i Petroski (2011) također upućuju na neznačajnu povezanost između nezadovoljstva izgledom i adolescentica dobnih skupina koje odgovaraju našima, iako je želja za gubitkom tjelesne mase rasla s dobi. S obzirom na statistički značajne, ali slabe korelacije između tjelesne aktivnosti, generalnog samopoimanja te utjecaja medija i kriterija, vjerojatno je ta povezanost određena povezanošću s nekim drugim prediktorima.

### **Nedostaci i implikacije istraživanja**

U ovom istraživanju postoje određena ograničenja koja mogu poslužiti kao osnova za planiranje budućih istraživanja. Jedno od ograničenja odnosi se na mali dobni raspon učenica, zbog kojeg nije bilo moguće utvrditi najrizičniju dob za razvoj nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Budući da je uzorak bio prigodan, dobiveni se podaci ne mogu generalizirati. Iz istraživanja nisu izostavljene trudne djevojke niti djevojke koje su možda iz zdravstvenih razloga prisiljene biti na dijeti ili im tjelesna aktivnost ugrožava zdravlje, što je sve moglo utjecati na dobivene rezultate istraživanja. Istraživanje je provedeno u malim učionicama, sudionice su bile prilično blizu jedna drugoj, tako da su mogle vidjeti kakve odgovore daju druge učenice, što je moglo utjecati na davanje neiskrenih odgovora. S obzirom da je tjelesni izgled za mnoge djevojke osjetljiva tema, postoji mogućnost da su sudionice davale socijalno poželjne odgovore. Nadalje, u Felsovom upitniku o tjelesnoj aktivnosti kod djece neke sudionice navodile su sve aktivnosti kojih su se sjetile (primjerice, namještanje kreveta), dok su druge ostavljale prazna

pitanja jer su smatrale da ne trebaju navoditi aktivnosti za koje se podrazumijeva da ih rade, što se eventualno moglo spriječiti davanjem detaljnije upute. Osim toga, Skala adolescentnog držanja dijete usmjerena je uglavnom na brigu o zdravoj prehrani, a manje na restriktivno držanje dijete. Na istoj skali skala Likertovog tipa s brojem „0“ označava dva različita pojma (rijetko ili nikad) koji se odnose na učestalost provođenja dijete, što onemogućava jasnu kategorizaciju sudionica. Naposljetku, indeks tjelesne mase izračunat je na temelju samoiskaza o tjelesnoj visini i masi, a ne direktnim mjerenjem, tako da su neke sudionice koje nisu bile sigurne za svoje mjere unijele približne podatke, što je moglo imati utjecaja na dobivene rezultate.

U budućim istraživanjima bilo bi preporučljivo koristiti longitudinalna istraživanja koja bi počela u djetinjstvu i nastavila se sve do odrasle dobi. Na taj način dobile bi se informacije o doprinosu različitih faktora nezadovoljstvu tjelesnim izgledom kroz duži vremenski period. S obzirom da nema puno podataka o razvoju nezadovoljstva izgledom kod muškog spola, u buduća istraživanja bilo bi korisno uključiti i mladiće. Što se tiče mjernih instrumenata, bilo bi zanimljivo primijeniti slikovne skale (s pothranjenim, idealnim i pretilim tijelom), kojima bi se utvrdila razlika između percipirane i idealne slike tijela sudionica (uzimajući u obzir i indeks tjelesne mase). Uz to, bilo bi korisno s percipiranom slikom tijela sudionice usporediti percipiranu sliku tijela iste sudionice, ali od strane njezinih prijatelja istog i suprotnog spola te njezinih roditelja. Takvi podaci dali bi uvid koliko su adolescentice i njezina okolina zapravo realni u procjeni izgleda. Buduća istraživanja mogla bi uključiti još neke varijable, poput perfekcionizma, depresivnih simptoma te internalizacije mršavog izgleda i provjeriti njihov doprinos nezadovoljstvu tijelom. Uz ispitivanje tjelesne aktivnosti sudionicima bi se mogla ponuditi pitanja otvorenog tipa koja se odnose na razloge i mjesto izvođenja tjelesnih aktivnosti, čime bi se odgovorilo na pitanje je li nezadovoljstvo izgledom motiv ili prepreka za bavljenje tjelesnim aktivnostima. S obzirom da su mnoga istraživanja u Hrvatskoj provedena na užim geografskim područjima, buduća istraživanja mogla bi obuhvatiti i veća i manja mjesta te utvrditi postoji li razlika u nezadovoljstvu izgledom s obzirom na gustoću naseljenosti. Rezultati o prevalenciji nezadovoljstva sugeriraju da bi se u nastavi ili u različitim preventivnim programima veća važnost trebala pridati zdravlju i prehrani kako bi učenici stekli zdrave životne navike i razvili veće tjelesno samopoštovanje. Učenike treba educirati o zdravoj prehrani i istovremeno im u školskoj kuhinji i pružiti takve namirnice. U slučaju već razvijenog nezadovoljstva kroz takve programe učenice bi naučile kako vježbati i kako na zdrav način držati dijetu. Jasno je da se utjecaj medija i okoline ne može izbjeći, no kroz različite programe učenicama je moguće osvijestiti da su poruke kojima smo izloženi često lažne i usmjerene tome da nas uvjere da kupimo neki proizvod.

## Zaključak

Provedenim istraživanjem u okviru prvog problema utvrđena je prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Očekivano je da će zadovoljno tjelesnim izgledom biti 40-45% sudionica, no bilo ih je 72,5%. Blago nezadovoljstvo očekivano je kod 15-25% djevojaka, što se i pokazalo tj. izrazilo ga je 16,3% sudionica. Umjereno nezadovoljstvo se očekivalo kod 10-20% djevojaka, no taj je postotak nešto manji i iznosi 7%. Konačno, očekivano je da će značajno nezadovoljstvo izraziti 5-10% sudionica, no i taj postotak pokazao se nešto manjim i iznosi 4,2%. Dakle, možemo reći da je prva hipoteza djelomično potvrđena.

Prema drugom problemu očekivano je da će adolescentice koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom imati veći indeks tjelesne mase, viši rezultat na Skali adolescentnog držanja djeteta, manje će se baviti tjelesnim aktivnostima, imat će negativnije generalno i tjelesno samopoimanje te će kod njih biti izraženiji utjecaj medija i vršnjaka. Dobiveni podaci potvrdili su hipotezu, izuzevši pretpostavke o tjelesnoj aktivnosti, gdje se pokazalo da adolescentice koje su nezadovoljne izgledom imaju višu razinu tjelesne aktivnosti u odnosu na zadovoljne adolescentice čime je i druga hipoteza djelomično potvrđena.

U okviru trećeg problema očekivano je da će dob, indeks tjelesne mase, školsko usmjerenje, držanje djeteta, razina tjelesne aktivnosti, vršnjački utjecaj, utjecaj medija te generalno i tjelesno samopoimanje značajno doprinijeti objašnjenju varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Dobivenim rezultatima treća hipoteza djelomično je potvrđena. Značajnim prediktorima nezadovoljstva tjelesnim izgledom pokazalo se školsko usmjerenje, indeks tjelesne mase, držanje djeteta, vršnjački pritisak i tjelesno samopoimanje, koji objašnjavaju 65,2% varijance. Najznačajnijim prediktorom pokazalo se držanje djeteta.

## Literatura

- Alipoor, S., Goodarzi, A. M., Nezhad, M. Z. i Zaheri, L. (2009). Analysis of the Relationship between Physical Self-Concept and Body Image Dissatisfaction in Female Students. *Journal of Social Sciences*, 5(1), 60-66.
- Ambrosi-Randić, N. (2001). *Biološki, psihološki i socijalni faktori u razvoju poremećaja hranjenja*. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Andersen, A. E. (1990). A proposed mechanism underlying eating disorders and other disorders of motivated behavior. U: A. E. Andersen (ur.), *Males with Eating Disorders*. New York: Brunner/ Mazel.
- Aparecita Conti, M., Cordás Athanássios, T. i Dias de Oliveira Latorre, M. (2009). A study of the validity and reliability of the Brazilian version of body shape questionnaire (BSQ) among adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno*, 9(3), 331-338.
- Banfield, S. S. i McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37, 373-384.
- Barker, E. T. i Galambos, N. L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence*, 23, 141-165.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. i Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217-229.
- Becker, A. E., Burwell, R. A., Gilman, S. E., Herzog, D. B. i Hamburg, P. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry*, 180, 509-514.
- Blašković, M. (2008). *Samopoštovanje i zadovoljstvo tjelesnim izgledom u adolescenciji*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Bonafini B. A. i Pozzilli, P. (2010). Body weight and beauty: the changing face of the ideal female body weight. *Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 12, 62-65.
- Brudzinski, L. i Ebben, W. P. (2010). Body Image as a Motivator and Barrier to Exercise Participation. *International Journal of Exercise Science*, 3(1), 14-24.
- Bully, P. i Elosua, P. (2011). Changes in body dissatisfaction relative to gender and age: the modulating character of BMI. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 313-322.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic.
- Coombs, W. A. (1981). Some observations of self-concept theory and research. U: Lynch, M. D., Norem-Hebeisen, A. A. i Ergen, K. J. (ur.), *Self-concept: Advances in theory and research*. Cambridge: Ballinger.

- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, M. i Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.
- Crockett, L., Losoff, M. i Petersen, A. C. (1984). Perception of the peer group and friendship in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 4, 144-181.
- Dunkley, T. L., Wertheim, E. H. i Paxton, S. J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36(142), 265-279.
- Fidelix, Y. L., Silva, D. A. S., Pelegrini, A., Silva, A. i Petroski, E. L. (2011). Body image dissatisfaction among adolescents from a small town: Association with gender, age, and area of residence. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 13(3), 202-207.
- Focht, B. C. i Hausenblas, H. A. (2004). Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with social physique anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology* 16(4), 361-368.
- Gardner, R. M. (2002). Assessment of body image disturbance in children and adolescents. U: T. F. Cash i T. Pruzinsky (ur.), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, 127-134. New York: The Guilford Press.
- Grbavac, I. (2010). *Kako mršave Hrvati*. <http://www.ordinacija.hr/downloads/pdf/istrazivanje.pdf>.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Guiney, K. M. i Furlong, N. E. (1999). Correlates of body satisfaction and self-concept in third- and sixth-graders. *Current Psychology*, 18(4), 353-367.
- Hargreaves, D. i Tiggemann, M. (2002). The Role of Appearance Schematicity in the Development of Adolescent Body Dissatisfaction. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 691-700.
- Hart, E. A., Leary, M. R. i Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K. i Stormer, S. (1995). Development and Validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 81-89.
- Keski-Rahkonen, A., Bulik, C., Neale, B., Rose, R., Rissanen, A. i Kaprio, J. (2005). Body dissatisfaction and drive for thinness in young adult twins. *International Journal of Eating Disorders*, 37(3), 188-199.
- Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lantz, C. D., Hardy, C. J. i Ainsworth, B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sports Behaviour*, 20, 83-93.

- Laus, M. F., Miranda, V. P. N., Almeida, S. S., Costa, T. M. B. i Ferreira, M. E. C. (2012). Geographic location, sex and nutritional status play an important role in body image concerns among Brazilian adolescents. *Journal of Health Psychology*, 1-7.
- Levine, M. P. i Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. U: T. F. Cash i T. Pruzinsky (ur.), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, New York: The Guilford Press.
- Livazović, G. (2012). Povezanost medija i rizičnih ponašanja adolescenata. *Kriminologija i socijalna integracija*, 20(1), 1-132.
- Luo, Y., Parish, W. L. i Laumann, E. O. (2005). A population-based study of body image concerns among urban Chinese adults. *Body Image: An International Journal of Research*, 2, 333-47.
- Maloney, M. J., McGuire, J., Daniels, S. R. i Specker, B. (1989). Dieting behavior and eating attitudes in children. *Pediatrics*, 84(3), 482-489.
- Marsh, H. W. (1992). *Self Description Questionnaire – II: SDQ II Manual*. University of Western Sydney: Australia.
- Matić, V. (2008). *Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2004). A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 39(153), 145-166.
- Miotto, P., De Coppi, M., Frezza, M. i Preti, A. (2003). The spectrum of eating disorders: prevalence in an area of Northeast Italy. *Psychiatry Research*, 119, 145-154.
- Mukai, T. (1996). Mothers, peers, and perceived pressure to diet among Japanese adolescent girls. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 309-324.
- Mukai, T. (1993). *The socialization of weight preoccupation and dieting behavior among Japanese adolescent girls: Maternal and peer influences*. Neobjavljena doktorska disertacija. Arizona: University of Arizona.
- Novković, G. (2003). *Odrednice provođenja dijete kod adolescentica*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Ohring, R., Graber, J. A. i Brooks-Gunn, J. (2002). Girls' recurrent and concurrent body dissatisfaction: Correlates and consequences over 8 years. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 404-415.
- Patton, G. C., Carlin, J. B., Shao, Q., Hibbert, M. E., Rosier, M., Selzer, R. i Bowes, G. (1997). Adolescent dieting: healthy weight control or borderline eating disorder? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(3), 299-306.
- Paxton, S. J., Wetheim, E. H., Gibbons, K., Szmukler, G. I., Hiller, L. i Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(3), 361-379.

- Petrić, V., Novak, D., Matković, B. i Podnar, H. (2012). Razlike u razini tjelesne aktivnosti učenica adolescentske dobi. *Croatian Journal of Education*, 14, 275-291.
- Pike, K. M. i Rodin, J. (1991). Mothers, daughters and disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(2), 198-204.
- Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S. i Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske teme*, 14 (1), 57-70.
- Pokrajac-Bulian, L., Ambrosi-Randić, N. i Stubbs, A. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13, 91-104.
- Pokrajac-Bulian, A. (2000). *Nezadovoljstvo vlastitim tijelom i teškoće emocionalne prilagodbe kao odrednice nastanka poremećaja hranjenja*. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Pokrajac-Bulian (1998). Nezadovoljstvo tijelom i bulimični simptomi u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja*, 7, 581-601.
- Polivy, J. i Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187-213.
- Presnell, K., Bearman, S. K. i Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 389-401.
- Prevos, P. (2005). Differences in body image between men and women. *Psychology Monash University*, 1-4.
- Rieves, L., i Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 63-78.
- Rodin, J., Silberstein, L. R. i Strieggle-Moore, R. H. (1985). Women and Weight: A Normative Discontent. U: T. B. Sonerger (Ur.), *Psychology and Gender*, Nebraska: University of Nebraska Press, Lincoln.
- Rosen, J. C. (1992). Body-image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders. U: J. H. Crowther, D. L. Tennenbaum, S. E. Hobfoll i M. A. Parris Stephens (Ur.), *The Etiology of Bulimia Nervosa: The Individual and Familial Context*, 157-177. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. i Parker, J. G. (1998). Peer interactions, relationships, and groups. U: W. Damon i N. Eisenberg, *Handbook of child psychology, 3. Social, emotional, and personality development*, 5, 553-617. New York: Willey.
- Schultz, J. M. i Videbeck, S. L. (2005). *Lippincott's manual of psychiatric nursing care plans*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. i Stanton, J. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.

- Sira, N. i Parker White, P. (2010). Individual and Familial Correlates of Body Satisfaction in Male and Female College Students. *Journal of American College Health*, 58(6), 507-514.
- Sira, N. (2005). *Body image: Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students*. Neobjavljena doktorska disertacija. Virginia: Faculty of the Virginia.
- Smolak, L. (2002). Body Image Development in Children. U: Cash T.F., Pruzinsky T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*, 65-73, New York: Guilford.
- Stice, E., Presnell, K., Shaw, H. i Rohde, P. (2005). Psychological and Behavioral Risk Factors for Obesity Onset in Adolescent Girls: A Prospective Study. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 73, 195-202.
- Stice, E., Cameron, R. P., Killen, J. D. i Taylor, C. B. (1999). Naturalistic weight-reduction efforts prospectively predict growth in relative weight and onset of obesity among female adolescents. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 67, 967-974.
- Stice, E., Nemeroff, C. i Shaw, H. (1996). A test of the dual pathway model of bulimia nervosa: Evidence for restrained-eating and affect-regulation mechanisms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15, 340-363.
- Stormer, S. M. i Thompson, J. K. (1995). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentar, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 193-202.
- Tabachnick, B. G. i Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Thompson, J. K. (1992). Body image: Extent of disturbance, associated features, theoretical models, assessment methodologies, intervention strategies, and a proposal for a new DSM IV diagnostic category - Body Image Disorder. U: Hersen, M., Eisler, R. M. i Miller, P. M. *Progress in behavior modification*, 28, 3-54. Sycamore, IL: Sycamore Publishing Inc.
- Tiggemann, M. i Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 299-311.
- Tiggeman, M. i Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 199-203.
- Treuth, M. S., Hou, N., Young, D. R. i Maynard, L. M. (2005). Validity and Reliability of the Fels Physical Activity Questionnaire for Children. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 37(8), 488-495.
- Triches, R. M. i Giugliani, E. R. J. (2007). Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. *Revista de Nutrição*, 20, 119-128.
- Trivunčić, S. (1998). *Validacija inventara poremećaja hranjenja i Skale stavova prema hranjenju*. Diplomski rad. Rijeka: Filozofski fakultet u Rijeci.

- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Maude, D., Szumukler, G. I., Gibbons, K. i Hiller, L. (1992). Psychosocial predictors of weight loss behaviors and binge eating in adolescent girls and boys. *International Journal of Eating Disorders*, 12(2), 151-160.
- Young, E. A., McFatter, R. i Clopton, J. R. (2001). Family functioning, peer influence, and media influence as predictors of bulimic behavior. *Eating Behaviors*, 2, 323-337.

**PRILOG 1:** Prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom

	Frekvencija	Postotak	M	SD	T <sub>min</sub>	T <sub>max</sub>	P <sub>min</sub>	P <sub>max</sub>
Zadovoljne	222	72,5	55,59	13,18	34	80	34	80
Blago nezadovoljne	50	16,3	93,74	9,29	81	110	81	110
Umjereno nezadovoljne	21	7,0	119,80	6,92	111	140	111	133
Značajno nezadovoljne	13	4,2	158,54	14,52	141	204	143	181

**Legenda:** M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; T<sub>min</sub> – teorijski minimum; T<sub>max</sub> – teorijski maksimum; P<sub>min</sub> – postignuti minimum; P<sub>max</sub> – postignuti maksimum