

# Odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta kod adolescenata

---

Gradištanac, Ana Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2016

*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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:654560>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-31**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Ana Marija Gradištanac

**ODNOS IZLOŽENOSTI SUVREMENIM MEDIJIMA,  
NEZADOVOLJSTVA IZGLEDOM, ODSUPAJUĆIH NAVIKA  
HRANJENJA I UČESTALOSTI PROVOĐENJA DIJETA KOD  
ADOLESCENTICA**

Diplomski rad

Mentorica: Izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2016.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Ana Marija Gradištanac

**ODNOS IZLOŽENOSTI SUVREMENIM MEDIJIMA,  
NEZADOVOLJSTVA IZGLEDOM, ODSUPAJUĆIH NAVIKA  
HRANJENJA I UČESTALOSTI PROVOĐENJA DIJETA KOD  
ADOLESCENTICA**

Diplomski rad

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Psihologija

Grana: Klinička i zdravstvena psihologija

Mentorica: Izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2016.

## Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| Uvod.....  | 1  |
| Cilj.....  | 9  |
| Problemi i hipoteze.....   | 9  |
| Metoda.....  | 9  |
| Sudionici.....   | 9  |
| Instrumenti.....   | 10 |
| Skala sociokulturalnih stavova o izgledu (SATAQ – 3).....  | 10 |
| Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ).....   | 11 |
| Skala adolescentskog držanja djeteta.....  | 11 |
| Postupak.....  | 12 |
| Rezultati.....   | 12 |
| Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijske statistike.....  | 12 |
| Deskriptivna statistika.....   | 14 |
| Odnos izloženosti medijima, nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja djeteta..... | 17 |
| Predviđanje držanja djeteta na temelju indeksa tjelesne mase (ITM), izloženosti medijima i nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom.....  | 19 |
| Rasprava.....  | 21 |
| Odnos izloženosti medijima, nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja djeteta..... | 23 |
| Predviđanje držanja djeteta na temelju indeksa tjelesne mase (ITM), izloženosti medijima i nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom.....  | 25 |
| Doprinos istraživanja, njegova ograničenja te implikacije za buduća istraživanja.....  | 26 |
| Zaključak.....   | 28 |
| Literatura.....  | 29 |

## **Odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta kod adolescentica**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva vlastitim tijelom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta kod adolescentica. Također, nastojalo se ispitati prediktore držanja dijeta kod adolescentica. Istraživanje je provedeno na uzorku od 154 učenice drugog i trećeg razreda srednje škole. Kao mjera efekata izloženosti medijima korištena je Skala sociokulturalnih stavova o izgledu (SATAQ – 3), za procjenu nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom korišten je Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ), dok je kao mjera odstupajućih navika hranjenja korištena Skala adolescentskog držanja dijete. Za potrebe istraživanja konstruiran je i kratki upitnik koji je, između ostaloga, služio i za provjeru učestalosti držanja dijeta. Pokazalo se da je ukupna mjera izloženosti medijima statistički značajno pozitivno povezana s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom, dok se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom pokazalo statistički značajno pozitivno povezano s odstupajućim navikama hranjenja, kao i sa učestalosti provođenja dijeta. Osim toga, ukupna mjera izloženosti medijima pokazala se statistički značajno povezanom s odstupajućim navikama hranjenja. Nadalje, rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su da je nezadovoljstvo tjelesnim izgledom značajni pozitivni prediktor držanja dijete, dok indeks tjelesne mase i percipirani medijski pritisci gube svoju prediktivnu značajnost nakon uključivanja nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Ključne riječi: mediji, nezadovoljstvo tijelom, odstupajuće navike hranjenja, dijeta

## **Relation between exposure to mass media, body dissatisfaction, disturbed eating habits and frequency of dieting behaviour in adolescents**

The aim of this study was to explore relation between exposure to mass media, body dissatisfaction, disturbed eating habits and frequency of dieting behaviour in adolescents. Also, we wanted to explore predictors of dieting in adolescents. The study was conducted on a sample of 154 high school students (second and third grade). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale - 3 (SATAQ – 3) was used as a measure of media exposure, Body Shape Questionnaire (BSQ) as a measure of body dissatisfaction and Adolescent Dieting Scale as a measure of disturbed eating habits. For the purpose of this study we design a short questionnaire to examine frequency of dieting behaviour and related behaviours. The results indicate that media exposure is significantly positively related to body dissatisfaction, while body dissatisfaction was significantly positively related to disturbed eating habits and frequency of dieting behaviour. Also, media exposure was significantly positively related to disturbed eating habits. Furthermore, the results of hierarchical regression analysis show that body dissatisfaction is a positive predictor of dieting, while body mass index and media pressure lose their predictive importance after including body dissatisfaction.

Keywords: media, body dissatisfaction, disturbed eating behaviour, diet

## Uvod

### **Masovni mediji u suvremenom svijetu**

Suvremeni svijet značajno je obilježen prisutnošću medija masovne komunikacije. Zapravo, moglo bi se reći da je danas gotovo nemoguće zamisliti život bez medija. Od nastanka tiska do pojave Interneta masovni se mediji šire, čini se, nezaustavljivim tempom. Takvo širenje i razvoj medija uvelike se odražava na čovjeka te prožima sve sfere njegova života. Čovjek se svakodnevno prilagođava novim sredstvima medijskog djelovanja i uči živjeti uz njih i s njima (Ilišin, Martinović Bobinac i Radin, 2001). Međutim, teoretičari masovnih medija ističu da su mediji odavno napustili svoju primarnu svrhu – praćenje, bilježenje i informiranje o relevantnim društvenim zbivanjima. Ta primarna svrha još se očituje samo kod nekih medija, poput knjige. Mediji danas vode napetu tržišnu utakmicu u kojoj se žele istaknuti kao dominantan kreator društvenih zbivanja, a ne tek puki prenositelj događaja i društvenih kretanja (Burić, 2010). Očigledno je da suvremeni masovni mediji uvelike reproduciraju modele ponašanja i življenja, sustave vrijednosti i normi te bitno utječu na razumijevanje svijeta i oblikovanje stavova kod ljudi. Svatko se, na ovaj ili onaj način, susreće s njima i osjeća njihov snažan i nezaustavljiv utjecaj (Malović, 2005). Iz tog razloga posebna se pozornost šire javnosti i stručnjaka usmjerava na propitivanje relacije masovnih medija i mladih kao najosjetljivije društvene skupine (Ilišin, Martinović Bobinac i Radin, 2001).

### **Ideal vitkosti**

Posebno je značajan naglasak koji mediji stavljaju na tjelesni izgled promičući univerzalne standarde ljepote. Idealizirano žensko tijelo još nikada nije bilo toliko prisutno u svakodnevnom životu kao što je danas (Kuhar, 2005). Svakodnevno se producira na stotine novinskih članaka, emisija, video isječaka i sličnih medijskih proizvoda koji razmatraju upravo ovu temu. A što podrazumijeva idealna tjelesna figura? Idealan oblik i veličina ženskog tijela mijenjali su se tijekom stoljeća, od punije figure koju krasi obline pa sve do mršave figure. Na pragu 20. stoljeća ideal ženske figure progresivno se mijenja te se u drugoj polovici stoljeća idealnim ženskim tijelom počinje smatrati ono koje je mršavije i s manjim oblinama (Pokrajac – Bulian, Živčić – Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005).

Brojna istraživanja provedena u posljednjih dvadesetak godina dokumentiraju porast socijalne poželjnosti mršave ženske figure (Ambrosi – Randić, 2004). Danas se, čini se, više nego

ikad prije idealizira mršavost, a popularni mediji poput televizije, časopisa, filmova, Interneta i drugih vrlo učinkovito propagiraju taj ideal (Lev – Ari, Baumgarten – Katz i Zohar, 2014). Ideal mršavosti postao je sveprisutan – ističe se u manekenstvu, filmovima i televizijskim sadržajima, crtanim filmovima, na Playboy duplericama i dr. Čak su i pobjednice natjecanja ljepote sve mršavije i mršavije u odnosu na prošla desetljeća (Grabe, Hyde i Ward, 2008). Ipak, bitno je naglasiti da se takav ideal ljepote, u usporedbi sa zdravim ili standardnim normama tjelesne težine, smatra ispodprosječnom tjelesnom težinom (Pokrajac – Bulian, Živčić – Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005). Težina modela u prosjeku je 23% manja od težine prosječne žene (Wolf, 1991; prema Kuhar, 2005), a tijelo prosječne manekenke ne sadrži dovoljno masti za normalan menstrualni ciklus.

Mediji svakodnevno nude savjete (ponekad čak i naredbe) o tome kako postati vitkiji, te povezuju privlačnu vanjštinu s uspjehom, popularnosti, ljubavi, zdravljem i samospoznajom. Medijske ličnosti predstavlja se kao sinonim za uspjeh i socijalnu poželjnost, a posebna poveznica stavlja se upravo između njihovog izgleda i uspjeha (Van Vonderen i Kinnally, 2012). Nameće se misao da dobar izgled „otvara sva vrata“. Osim toga, promiče se ideja da se idealan izgled tijela može postići stalnim ulaganjem truda i kontrolom, te da je isključivo na osobi da skupi hrabrosti kako bi postigla taj ideal (Sepulveda i Calado, 2012). Ipak, istina je nešto posve drugo. U mnogim slučajevima takav izgled nije moguće ostvariti. Kilbourne (1999; prema Kuhar, 2005) navodi da je medijski ideal mršavosti genetski nedostižan za čak 95% žena.

### **Medijski pritisci i slika tijela**

Slika tijela ili predodžba o vlastitom tijelu (eng. body image) odražava percepciju, mišljenja i osjećaje osobe u vezi s vlastitim tijelom i tjelesnim iskustvima (Ambrosi – Randić, 2004). Predstavlja višedimenzionalni konstrukt u kojemu treba razlikovati tri komponente: perceptivno iskustvo izgleda tijela, stav prema vlastitom tjelesnom izgledu i bihevioralnu komponentu koja se odnosi na utjecaj tih percepcija i stavova na ponašanje (Lacković – Grgin, 2005). Slika tijela vrlo je subjektivno iskustvo te nije nužno u korelaciji s objektivnom realnosti (Ambrosi – Randić, 2004). Određena je nizom individualnih i sociokulturalnih faktora koji posreduju u različitim aspektima života u zapadnjačkom društvu.

Iako sociokulturalni faktori povezani s pojedinčevom slikom tijela uključuju širok spektar različitih socijalizacijskih čimbenika (poput obitelji, prijatelja i vršnjaka), čini se da masovni

mediji igraju jednu od najznačajnijih uloga u objektivizaciji ženskog tijela kroz izloženost stalno prisutnim, ponavljajućim, uvjeravajućim slikama koje idealiziraju mršavost (Calado, Lameiras, Sepulveda, Rodriguez i Carrera, 2011). Masovni mediji obavljaju funkciju posredovanja između pojedinaca i njihovih tijela odašiljući vrlo snažnu poruku društvu: samo je određeni tjelesni stereotip ljepote vrijedan. Ponavljanjem ove ideje i od strane ostalih socijalizacijskih čimbenika, ona se počinje shvaćati ozbiljno, što se naročito očituje kod mladih žena (Sepulveda i Calado, 2012).

Djevojke i žene u zapadnjačkoj kulturi osjećaju snažan medijski pritisak oko dostizanja kulturnog ideala mršavosti i savršenog izgleda (Jefferson i Stake, 2009). U istraživanju Murraya i suradnika još davne 1996. godine pokazalo se da 95% žena prati ideale ljepote putem medija (poglavito televizije) i da pritom 92% žena osjeća određeni stupanj pritiska i želi se približiti tom idealu (Kuhar, 2005).

Lakoff i Scherr (1984; prema Ambrosi – Randić, 2004) tvrde da je utjecaj medija posebno negativan zbog toga što se medijski modeli doživljavaju kao realistične slike stvarnih ljudi, a ne kao manipulirane i umjetno stvorene slike. Žene ne uzimaju u obzir činjenicu da se modeli koji se pojavljuju na televiziji, u časopisima i drugim medijima dugo pripremaju za snimanje te da je za njihov izgled zaslužan čitav tim stručnjaka poput profesionalnih frizera i šminkera, nutricionista, osobnih trenera i dr. Također, za takav izgled zaslužne su i brojne kontrolirane dijete, te sati i sati tjelovježbe. U novije vrijeme česta je i upotreba digitalne tehnologije koja omogućuje postizanja još savršenijeg, ali realno teško dostižnog izgleda.

**Teorijska objašnjenja.** Holmstrom (2004) izvještava o najčešćim teorijskim objašnjenjima odnosa medija i slike o vlastitom tijelu. Najopćenitija i najčešće citirana teorija je Festingerova teorija socijalne usporedbe prema kojoj ljudi evaluiraju sami sebe kroz usporedbu s drugim ljudima, pri čemu se najčešće uspoređuju s onim osobama koje su im slične te koje smatraju atraktivnima. Takva komparacija trebala bi osobu motivirati da se poboljša ukoliko otkrije određeni nedostatak. Ipak, istraživači koji koriste teoriju socijalne usporedbe kao temelj istraživanja odnosa medija i slike o tijelu navode da takve usporedbe mogu imati potencijalno negativne efekte. Prosječna žena može se osjećati obeshrabreno zbog značajnog razlikovanja vlastitog tijela od medijskog ideala. Iz tog razloga, ukoliko je socijalna usporedba mehanizam koji stoji u pozadini, istraživači očekuju da bi razlika između stvarnih tjelesnih proporcija neke



žene i idealnih tjelesnih proporcija ženskog tijela mogla dovesti do pojave negativnih osjećaja, uključujući i nezadovoljstvo tijelom.

Druga često citirana teorija je Gerbnerova kultivacijska teorija. Istraživači koji koriste kultivacijsku teoriju za objašnjenje odnosa medija i slike o vlastitom tijelu smatraju da slike mršavih tijela u medijima navode osobu na vjerovanje da je takav izgled tijela realan i idealan. Treći teorijski okvir za istraživače je Bandurina socijalno – kognitivna teorija koja pretpostavlja da ljudi uče i modeliraju ponašanja ljudi koje smatraju privlačnima. Zagovaratelji ove teorije navode da mlada žena doživljava atraktivnima mršave modele koji se pojavljuju u medijima te ih pokušava oponašati kroz različita ponašanja poput držanja dijete i, eventualno, razvoj poremećaja hranjenja (Holmstrom, 2004).

### **Nezadovoljstvo vlastitim tijelom**

Nezadovoljstvo vlastitim tijelom odnosi se na jedan od poremećaja slike o vlastitom tijelu, a može se kretati od laganog nezadovoljstva specifičnim dijelovima tijela do ekstremnog omalovažavanja vlastitog izgleda, pri čemu osoba smatra vlastito tijelo odbojnim i odvratnim (Ambrosi – Randić, 2004). Srž nezadovoljstva vlastitim tijelom diskrepanca je između percipiranog i idealnog ja, bilo da se radi o unutrašnjem idealu ili idealu nametnutom od strane društva (Furnham i Greaves, 1994; prema Pokrajac – Bulian, Živčić – Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005). Cafri, Yamamiya, Brannick i Thompson (2005) ističu tri konstrukta koja bi mogla značajno utjecati na razvoj nezadovoljstva vlastitim tijelom: svjesnost ideala mršavosti, internalizacija ideala mršavosti i percipirani pritisak da se zadovolji taj ideal.

O odnosu medija i nezadovoljstva vlastitim tijelom ponajbolje govori istraživanje provedeno 90 – ih godina 20. stoljeća na otočju Fiji. Nakon susreta tradicionalne kulture toga otočja i zapadnih televizijski kanala gotovo neposredno je poraslo nezadovoljstvo tijelom te su se kod djevojaka i mladih žena javile odstupajuće navike hranjenja. Rezultati tog istraživanja ukazali su na značaj i snagu medijskog utjecaja (Becker, Burwell, Gilman, Herzog i Hamburg, 2002). Pregledom postojeće literature o istraživanjima iz ovog područja Bell (2011) je ustvrdila da je nezadovoljstvo vlastitim tijelom značajno povezano s visokom izloženosti (konzumacijom) modnim magazinima i magazinima o ljepoti, glazbenim videima i TV serijama.

Bitno je naglasiti da je način na koji osoba percipira i doživljava vlastito tijelo značajno povezan s načinom na koji percipira sebe u cijelosti. Opći osjećaj samopoštovanja usko je

povezan sa zadovoljstvom tijelom. S obzirom na važnost koja se pridaje izgledu u zapadnoj kulturi, žene mogu steći iskrivljenu sliku o sebi te smatrati da njihova vrijednost ovisi o posjedovanju savršenog tijela (Ambrosi – Randić, 2004). Upravo iz tog razloga nezadovoljstvo vlastitim tijelom predstavlja ozbiljan problem. Ono može dovesti do ozbiljnih psiholoških problema poput depresije, socijalne anksioznosti, niskog samopoštovanja i poremećaja hranjenja (Cash, Morrow, Hrabosky i Perry, 2004). Dakle, nezadovoljstvo vlastitim tijelom na razne se načine ističe kao ključan aspekt ženinog tjelesnog i mentalnog zdravlja (Grabe, Hyde i Ward, 2008).

### **Adolescentice kao najosjetljivija skupina**

U razdoblju puberteta djevojke i mladići prolaze kroz brojne promjene. Naročito se drastično mijenja njihov tjelesni izgled, što postaje jedna od njihovih najvažnijih briga. Ta je briga povezana s društvenim normama i kulturnim modelima o preferiranom tjelesnom izgledu koje utječu na adolescentovu percepciju vlastita tijela (Lacković – Grgin, 2005).

Djevojke su posebno osjetljive na mišljenje o sebi i način na koji ih percipira suprotni spol (Ambrosi – Randić, 2004), te se suočavaju sa snažnim pritiskom da dostignu tjelesni izgled koji odgovara „idealnom“. Budući da kulturni ideal predstavlja ekstremna mršavost, mnoge djevojke zabrinute su zbog svoje težine i žude za gubitkom kilograma čak i u slučaju kada je njihov indeks tjelesne mase (ITM) unutar normalnog, zdravog ranga (Rand i Kulda, 1990; prema Jefferson i Stake, 2009). Za takav doživljaj idealnog uvelike su zaslužni mediji i popularne kulturalne ikone (Khan, Khalid, Khan i Jabeen, 2011). Istraživanja sugeriraju da bi adolescentice mogle biti posebno podložne negativnom utjecaju medija na sliku o vlastitom tijelu i prehrambena ponašanja (Groesz, Levine i Murnen, 2002.; Levine i Murnen, 2009). Značajan broj istraživanja pokazuje da izloženost pristranim medijskim opisima i prikazima ženskog tijela može kod adolescentica i mladih žena izazvati kombinirani učinak – pritisak, ali i želju za konformiranjem, tj. postizanjem takvog „savršenstva“ (Thompson i Stice, 2001). Duke (2000) navodi podatke dobivene intervjuiranjem adolescentica koji ukazuju na to da iako one prepoznaju medijski ideal vitkosti kao vrlo nerealan, pa i nedostižan, ipak osjećaju snažan pritisak da se konformiraju tom idealu, te proživljavaju snažne negativne emocije ukoliko u tome ne uspiju.

Adolescentski fokus na sliku o vlastitom tijelu povezan je i s njihovom zaokupljenosti različitim vrstama medija – časopisima, televizijom, internetskim web stranicama, video igrama te mobilnim aplikacijama (Spurr, Berry i Walker, 2013). Novija istraživanja pokazuju da

adolescenti prosječno provode sedam sati dnevno koristeći se medijima te da velika većina adolescenata ima pristup televiziji, računalu, Internetu, video igricama i mobitelima (Strasburger, Jordan i Donnerstein, 2010). Tipična adolescentica provede barem trećinu svoga dana u aktivnostima koje uključuju neku vrstu medija (Roberts, 2000; prema Spurr, Berry i Walker, 2013), a mediji kojima se najčešće izlaže su modni časopisi, časopisi o ljepoti, tinejdžerske TV serije, glazbeni spotovi i dr. Svi ti mediji zasićeni su slikama idealiziranih, savršenih ženskih tijela. Ipak, teoretičari naglašavaju da se ovdje ne radi samo o značajnoj izloženosti medijima koji nameću ideal savršenog tijela te tako povećavaju osjetljivost adolescentica na medijske poruke, već o značajnoj ulozi koju ta velika izloženost medijima zauzima u kontekstu psiholoških, socijalnih i tjelesnih izazova s kojima se djevojke suočavaju u periodu adolescencije (Lloyd, 2002).

Globalno samopoštovanje u adolescenciji temelji se na slici tijela, što je njegova najznačajnija komponenta, a ukoliko je ona negativna, dolazi do niza negativnih osjećaja i vjerovanja, niskoga samopoštovanja, depresije, anksioznosti te opsesivno kompulzivnih sklonosti. Stupanj u kojemu su osobe nezadovoljne vlastitim tijelom ima snažne implikacije na njihovo samopoimanje, samopoštovanje i socijalno ponašanje te na razvoj poremećaja hranjenja (Pokrajac – Bulian, Živčić – Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005).

### **Odstupajuće navike hranjenja i dijete**

Važnost idealnog tjelesnog izgleda koji podrazumijeva izrazito mršavo žensko tijelo dovodi do želje za približavanjem i dostizanjem takvog izgleda. To često podrazumijeva korištenje različitih restriktivnih tehnika kontrole i smanjenja tjelesne težine. Manje zadovoljstvo vlastitom tjelesnom težinom također pridonosi pojavi odstupajućih navika hranjenja (Pokrajac – Bulian, Živčić – Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005). Lake, Staiger i Glowinski (2000) navode da nezadovoljstvo tijelom dovodi do negativnih stavova prema hranjenju, zabrinutosti težinom i dijeta, te naposljetku može dovesti i do poremećaja hranjenja.

Općenito, nezadovoljstvo tijelom i pokušaji gubitka na težini česti su među adolescenticama u zapadnoj kulturi koje su nesigurne u vlastiti identitet i posebno zabrinute zbog tuđih ocjena i komentara. Mnoge od njih pribjegavaju vježbanju i dijeti koja se prakticira na tri načina: izbjegavanjem jela, ograničavanjem količine hrane ili izbjegavanjem određene hrane (Ambrosi – Randić, 2001). Dijeta, kao način kontrole tjelesne težine, vrlo je raširen i široko

prihvaćen oblik ponašanja, a prema nekim je autorima to ponašanje toliko učestalo među adolescenticama da se može smatrati normativnim (McHale, Corneal, Crouter i Birch, 2001). Ipak, držanje dijeta smatra se problematičnim ponašanjem jer može dovesti do fluktuacije u težini i prejedanja, a oba ta ponašanja narušavaju zdravlje (Ambrosi – Randić, 2004).

Istraživanja pokazuju da je čak 40 – 70% adolescentica nezadovoljno nekim aspektima svojega tijela (npr. bokovi, struk, stražnjica), imaju izrazito negativne osjećaje prema njima te žele biti mršavije (Pokrajac – Bulian, Živčić – Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005). Istraživanje na uzorku hrvatskih srednjoškolaca pokazuje da je čak 35.6% djevojaka nezadovoljno ili jako nezadovoljno težinom, a čak 7.7% djevojaka postiže povišeni rezultat na Upitniku navika hranjenja, koji upućuje na odstupanja u navikama hranjenja (npr. učestalo provođenje dijete, prejedanje ili povraćanje). Također, pokazalo se da dijete provodi oko 40% djevojaka, a razlog koji najčešće navode je želja za poboljšanjem izgleda (Pokrajac – Bulian, Mohorić i Đurović, 2007).

Zabrinutost za tijelo i pokušaji držanja dijete u adolescenata uznemirujuće su pojave jer predstavljaju rizične faktore za kasniji razvoj poremećaja hranjenja, te su uvijek na subkliničkoj razini povezani s depresijom, niskim samopoštovanjem i anksioznošću (Ambrosi – Randić, 2004).

### **Rizik pojave poremećaja hranjenja**

Upravo su pubertet i rana adolescencija kritičan period za razvoj poremećaja hranjenja kod djevojaka (Pokrajac – Bulian, Živčić – Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005). Poremećaji povezani s hranjenjem koji se javljaju u tom razdoblju mogu se kretati od nezadovoljstva vlastitim tijelom preko nepatološkog držanja dijete, pa sve do razvoja čistih poremećaja hranjenja (anoreksija i bulimija nervoza). Izraženije nezadovoljstvo tijelom može potaknuti želju za mršavošću i korištenje niza maladaptivnih tehnika za kontrolu tjelesne težine, što može rezultirati simptomima poremećaja hranjenja (Ambrosi – Randić, 2001).

Epidemiološke studije pokazuju da je prevalencija anoreksije nervoze porasla u posljednjih 20 godina i to posebno kod žena u dobi između 15 i 25 godina. Neki podaci sugeriraju da je porast anoreksije povezan upravo s isticanjem mršavog izgleda u suvremenom društvu, naročito putem medija (Ambrosi – Randić, 2004). Osim toga, poremećaji hranjenja sve

se više javljaju i u kulturama u kojima su se ranije javljali vrlo rijetko. Tako npr. Japanke i Kineskinje sve više obolijevaju od poremećaja hranjenja, a incidencija tih poremećaja ubrzano raste i u drugim neengleskim govornim područjima poput Španjolske i Argentine (Holmstrom, 2004).

Sve u svemu, zasigurno se jedan od obećavajućih smjerova za nova istraživanja odnosi upravo na ispitivanje uloge internalizacije medijskog ideala mršavosti u narušavanju slike o vlastitom tijelu i nastanku različitih problema s hranjenjem (Thompson i Stice, 2001). U tom smjeru krenulo se i pri planiranju i provođenju ovog istraživanja te se nastojalo ispitati spomenute konstrukte na populaciji hrvatskih srednjoškolki. U istraživanju je promatrano nekoliko varijabli: izloženost suvremenim medijima, nezadovoljstvo tijelom, odstupajuće navike hranjenja i učestalost provođenja dijeta. Pritom se *izloženost suvremenim medijima* odnosi na efekte izloženosti suvremenim medijima, tj. mjeru u kojoj se ta izloženost odražava na pojedinca u vidu internalizacije medijskog ideala mršavosti i atletskog izgleda tijela, doživljavanja pritisaka da se takav ideal zadovolji, te doživljavanja medijskih izvora kao relevantnih za prikupljanje informacija o privlačnosti i ljepoti te načinima da se postigne medijski ideal. Varijabla *nezadovoljstvo izgledom* u istraživanju je operacionalizirana kao nezadovoljstvo vlastitom tjelesnom masom i oblikom tijela. *Odstupajuće navike hranjenja* odnose se na odstupajuća prehrambena ponašanja koja su karakteristična za držanje dijete, a *učestalost provođenja dijeta* odnosi se na broj dijeta koje je osoba držala do sada u životu.

## **Cilj**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva vlastitim tijelom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta kod adolescentica.

## **Problemi i hipoteze**

Na temelju cilja istraživanja formirana su dva problema:

P1: Ispitati odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva vlastitim izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta kod adolescentica.

P2: Ispitati prediktore držanja dijeta kod adolescentica.

Teorijska osnova poslužila je kao temelj za formiranje mogućih odgovora na postavljene probleme te su oni formirani u obliku sljedećih hipoteza:

H1a: Postoji značajna pozitivna povezanost izloženosti suvremenim medijima i nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom.

H1b: Postoji značajna pozitivna povezanost nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom i odstupajućih navika hranjenja.

H1c: Postoji značajna pozitivna povezanost nezadovoljstva vlastitim izgledom i učestalosti držanja dijeta kod adolescentica.

H2: Očekuje se da će značajni pozitivni prediktori držanja dijeta kod adolescentica biti indeks tjelesne mase (ITM), izloženost suvremenim medijima i nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom.

## **Metoda**

### **Sudionici**

U istraživanju su sudjelovale učenice drugih i trećih razreda četiriju osječkih srednjih škola: I. Gimnazija Osijek (N = 50), III. Gimnazija Osijek (N = 29), Ekonomska i upravna škola

Osijek (N = 36) te Škola primijenjene umjetnosti i dizajna Osijek (N = 39) . Ukupan uzorak činile su 154 sudionice u dobi od 16 do 18 godina (M = 16.69; SD = 0.67).

## **Instrumenti**

**Skala sociokulturalnih stavova o izgledu** (eng. *The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale - 3 (SATAQ – 3)*; Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda i Heinberg, 2004) korištena je za procjenu efekata izloženosti suvremenim medijima, tj. za ispitivanje u kojoj mjeri se izloženost medijima odražava na osobu u vidu internalizacije medijskog ideala mršavosti i atletskog izgleda tijela, doživljavanja pritiska da se takav ideal zadovolji te doživljavanja medijskih izvora kao relevantnih za prikupljanje informacija o privlačnosti i ljepoti. Iako se prema nazivu skale čini da ona ne odgovara predmetu mjerenja ovog istraživanja, pregledom njezinih čestica može se zaključiti da one sadržajno vrlo dobro zahvaćaju istaknuti predmet mjerenja.

Skala se sastoji od 30 čestica koje sudionici procjenjuju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (*uopće se ne slažem, uglavnom se ne slažem, niti se slažem, niti se ne slažem, uglavnom se slažem i u potpunosti se slažem*). Sadrži četiri subskale: *Informacije, Pritisaci, Generalna internalizacija i Internalizacija sportskog ideala*. Subskala „*Informacije*“ sadrži devet čestica kojima se procjenjuje u kojoj mjeri osoba doživljava medije kao vrijedan izvor informacija vezanih uz privlačnost i ideale ljepote (npr. „TV reklame su važan izvor informacija o modi i privlačnosti“). Sedam čestica subskale „*Pritisaci*“ procjenjuju osjeća li osoba pritisak da zadovolji ideal tjelesnog izgleda koji se promovira u medijima (npr. „Osjećao/la sam pritisak od strane medija da smršavim“). Obje subskale internalizacije procjenjuju koliko su standardi ljepote koje promiču mediji inkorporirani u identitet osobe, toliko da osoba ulaže svoje napore i žudi za tim da se približi tim idealima. Subskalu „*Generalna internalizacija*“ čini devet čestica koje se odnose na internalizaciju ideala mršavosti (npr. „Htio/htjela bih imati tijelo poput modela iz časopisa“), dok subskalu „*Internalizacija sportskog ideala*“ čini pet čestica koje se odnose na internalizaciju sportskog ideala, tj. svijest o vrijednosti vježbanja da bi se postigao atletski oblik tijela koji je privlačan (npr. „Želio/Željela bih biti atletski građen/a poput poznatih sportaša“). Rezultat na skali formira se kao zbroj rezultata na pojedinim subskalama, pri čemu viši rezultat ukazuje na veću otvorenost medijskim porukama (Warren, Gleaves, Rakhkovskaya, 2013).

Thompson i sur. (2004) izvještavaju da pouzdanost skale (izražena Cronbach alfa) iznosi  $\alpha = .96$ . Na uzorku u ovom istraživanju pouzdanost je iznosila  $\alpha = .89$ .

**Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom** (eng. *Body Shape Questionnaire – BSQ*; Cooper, Taylor, Cooper i Fairburn, 1987) korišten je za procjenu nezadovoljstva vlastitim izgledom, tj. vlastitom tjelesnom masom i oblikom tijela. Upitnik se sastoji od 34 čestice kojima se ispituje zadovoljstvo/nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Sudionici procjenjuju čestice na skali Likertovog tipa od šest stupnjeva (*nikad, rijetko, ponekad, često, vrlo često, uvijek*), pri čemu promišljaju o vlastitim osjećajima ili iskustvima iz protekla četiri tjedna. Ukupan rezultat određuje se zbrajanjem procjena i varira u teoretskom rasponu od 34 do 204. Viši rezultat ukazuje na izrazitije nezadovoljstvo tijelom. Rezultati se klasificiraju u dvije kategorije: *zadovoljni tijelom* (osobe koje postignu 34 do 80 bodova) i *nezadovoljni tijelom* (osobe koje postignu više od 80 bodova) (Al – Otaibi, Nassef, Raouf, 2013). Pouzdanost tipa unutrašnje konzistencije iznosi  $\alpha = .93$ . Na uzorku u ovom istraživanju pouzdanost je iznosila  $\alpha = .95$ .

**Skala adolescentskog držanja dijete** (eng. *Adolescent Dieting Scale*; Patton i sur., 1997; prema Ambrosi - Randić, 2001) korištena je kao mjera odstupajućih navika hranjenja, tj. prehrambenih ponašanja karakterističnih za držanje dijete. Skala se koristi kao mjera provođenja dijeta kod adolescenata. Sastoji se od osam čestica i obuhvaća tri tipične strategije držanja dijete (brojanje kalorija, smanjivanje količine hrane i preskakanje obroka). Sudionici na pitanja odgovaraju jednim od četiri predložena 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. Prema određenom broju bodova formiraju se kategorije adolescentnog držanja dijete: bodovi od 15 do 24 predstavljaju ekstremnu dijetu, od 7 do 14 umjerenu dijetu, od 1 do 6 minimalnu dijetu, a 0 bodova označava nepostojanje dijete. Pouzdanost tipa unutrašnje konzistencije ove skale iznosi  $\alpha = .94$ . Na uzorku u ovom istraživanju pouzdanost je iznosila  $\alpha = .91$ .

Također, za potrebe ovog istraživanja konstruiran je upitnik koji je obuhvaćao opće podatke o sudionicima (dob, razred, škola) te podatke o njihovoj visini i težini, na temelju kojih je izračunat indeks tjelesne mase (ITM). Osim toga, sadržavao je i pitanja vezana uz prehrambene



navike, držanje dijeta te učestalost držanja dijeta, vježbanje, posjećivanje teretane i praćenje različitih tema o showbizu, zdravlju, ljepoti i modi putem medija.

## **Postupak**

Prije samog provođenja istraživanja bilo je potrebno dobiti pristanak ravnatelja i razrednika za provedbu istraživanja u školama te dogovoriti termine koje su škole u mogućnosti ustupiti za istraživanje. Istraživanje se provodilo tijekom svibnja i lipnja 2015. godine. Upitnici su primjenjivani na grupnoj razini, na skupinama učenika koji čine jedan razred. Iako su ciljane skupina ovog istraživanja adolescentice, u istraživanju su sudjelovala čitava razredna odjeljenja (uključivalo je i adolescente). To se pokazalo kao najpovoljnija solucija budući da se istraživanje provodilo za vrijeme nastave pa se na taj način nastojalo ne komplicirati sam postupak provedbe kako istraživaču, tako i profesorima. Učenici su prije početka dobili opću uputu te objašnjenje o svrsi istraživanja. Također, naglašena im je anonimnost istraživanja te korištenje rezultata isključivo u znanstvene svrhe. Ispunjavanje upitnika u prosjeku je trajalo 15 minuta. Po završetku istraživanja prikupljeni rezultati uneseni su u zajedničku bazu podataka te su obrađeni pomoću SPSS programskog paketa za statističku obradu (SPSS Statistics 20.0).

## **Rezultati**

### **Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijske statistike**

Prilikom odabira prikladnih statističkih postupaka za obradu podataka najprije je ispitano jesu li zadovoljeni preduvjeti za korištenje parametrijskih testova.

Pomoću Kolmogorov – Smirnovljevog testa provjerena je normalnost distribucija za dobivene rezultate na svim primijenjenim upitnicima. Prema vrijednostima navedenog testa utvrđeno je da distribucija rezultata na Skali sociokulturalnih stavova o izgledu (SATAQ – 3) ne odstupa značajno od normalne ( $K - S = .050$ ;  $p > .05$ ), dok distribucije rezultata na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ) ( $K - S = .130$ ;  $p < .05$ ) i Skali adolescentskog držanja dijete (SADD) ( $K - S = .196$ ;  $p < .05$ ) statistički značajno odstupaju od normalne distribucije (obje su pozitivno asimetrične). Osim toga, provjerena je i normalnost distribucija za pojedine subskale SATAQ – 3 skale. Pokazalo se da subskale *Generalna internalizacija* ( $K - S = .060$ ;  $p > .05$ ) i *Informacije* ( $K - S = .063$ ;  $p > .05$ ) ne odstupaju značajno od normalne

distribucije, dok je za subskale *Internalizacija sportskog ideala* ( $K - S = .080$ ;  $p < .05$ ) i *Medijski pritisci* ( $K - S = .120$ ;  $p < .05$ ) odstupanje značajno.

Iz tog razloga provedene su transformacije rezultata na svim skalama čije distribucije značajno odstupaju od normalne. Transformacijom rezultata BSQ skale uspjelo se zadovoljiti uvjet o normalnosti distribucije, dok su odstupanja za SADD skalu te dvije navedene SATAQ – 3 subskale i dalje bila statistički značajna. Međutim, budući da velik broj autora smatra Kolmogorov – Smirnovljev test strogom mjerom normaliteta (Field, 2009), uzeti su u obzir i koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti koji također mogu ukazivati na normalnost distribucije. Kline (2005) ističe da se distribucija smatra normalnom ukoliko se koeficijent asimetričnosti kreće u rasponu od  $\pm 3$ , a koeficijent spljoštenosti od  $\pm 10$ , te je korištenje parametrijskih postupaka dopušteno. Budući da se vrijednosti vezane uz spomenute indekse kreću u zadanim rasponima, ovaj preduvjet smatra se zadovoljenim. Vrijednosti Kolmogorov – Smirnovljevog testa te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti za pojedine varijable prikazane su u Tablici 1.

*Tablica 1.* Vrijednosti Kolmogorov – Smirnovljevnog testa te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti za pojedine varijable istraživanja.

| Varijabla                         | K – S test | p   | Indeks asimetričnosti | Indeks spljoštenosti |
|-----------------------------------|------------|-----|-----------------------|----------------------|
| SADD                              | .136       | .00 | .078                  | -1.151               |
| BSQ                               | .054       | .20 | .350                  | -.469                |
| SATAQ – 3 – ukupni rezultat       | .050       | .20 | -.082                 | -.198                |
| Generalna internalizacija         | .060       | .20 | -.016                 | -.394                |
| Internalizacija sportskog izgleda | .072       | .05 | -.233                 | -.495                |
| Medijski pritisci                 | .077       | .03 | .013                  | -.816                |
| Informacije iz medija             | .063       | .20 | -.054                 | .238                 |

Osim navedenog, proveden je i Levenov test homogenosti varijance koji je pokazao da su varijance svih varijabli homogene. Također, ispunjen je i preduvjet o nezavisnosti mjerenja, a podaci su izraženi na omjernoj skali, te se može zaključiti da je opravdano koristi parametrijske statističke postupke pri obradi podataka.

## Deskriptivna statistika

Prilikom obrade podataka izračunati su indeksi tjelesne mase (ITM) koji su određeni kao omjer tjelesne težine (izražene u kilogramima) i kvadrata tjelesne visine (izražene u metrima) sudionika. U Tablici 2 prikazani su osnovni deskriptivni podaci za ITM te klasifikacija njegovih vrijednosti po kategorijama.

*Tablica 2.* Aritmetička sredina, standardna devijacija, minimum i maksimum indeksa tjelesne mase te raspodjela vrijednosti indeksa tjelesne mase po kategorijama.

|   | N   | %    | M     | SD   | Minimum | Maksimum |
|---|-----|------|-------|------|---------|----------|
| Indeks tjelesne mase                      | 154 | 100  | 20.79 | 2.86 | 15.76   | 30.49    |
| Pothranjenost (< 18.5)                    | 26  | 16.9 |       |      |         |          |
| Normalna tjelesna težina (18.5 – 24.9)    | 115 | 74.7 |       |      |         |          |
| Prekomjerna tjelesna težina ( $\geq 25$ ) | 12  | 7.8  |       |      |         |          |
| Pretilost ( $\geq 30$ )                   | 1   | 0.6  |       |      |         |          |

Pokazalo se da je najveći broj sudionica normalne tjelesne težine (74.7%), zatim slijedi skupina pothranjenih (16.9%), a najmanje je onih s prekomjernom tjelesnom težinom (7.8%) i pretilih (0.6%).

Nadalje, obrađeni su podaci vezani uz držanje djeteta. Ukupno 70 sudionica (45.5%) izjavilo je da ima iskustva s držanjem djeteta, dok 84 sudionice (54.5%) nikada nisu bile na dijete. Zanimljivo je istaknuti da je 10 sudionica (6.5%) bilo na dijete i u vrijeme provođenja istraživanja. Kada je riječ o broju djeteta, najveći broj sudionica koje imaju iskustva s držanjem djeteta izjavljuje da su do sada održale jednu do četiri djeteta (vidi Tablicu 3).

*Tablica 3.* Osnovni deskriptivni podaci vezani uz broj održanih djeteta, te broj sudionica po kategorijama s obzirom na broj održanih djeteta.

|                            | N   | %    | M    | SD   | Minimum | Maksimum |
|----------------------------|-----|------|------|------|---------|----------|
| Broj održanih djeteta      | 154 | 100  | 1.33 | 1.89 | 0       | 10       |
| Nikada nisu bile na dijete | 84  | 54.5 |      |      |         |          |
| Održale 1 – 4 djeteta      | 55  | 35.7 |      |      |         |          |
| Održale 5 ili više djeteta | 15  | 9.8  |      |      |         |          |

Osim navedenog, ispitano je i kakve dijete adolescentice najčešće provode. Rezultati su prikazani u Tablici 4.

*Tablica 4.* Dijete koje sudionice najčešće provode te pripadajuće frekvencije i postotci.

| Vrsta dijete   | f  | %    |
|--|----|------|
| Konзумiranje samo određenih namirnica (npr. Atkinsonova dijeta i sl.)              | 19 | 12.3 |
| Konзумiranje hrane samo do određenog sata (npr. jedu samo do 18.00h)               | 31 | 20.1 |
| Izbacivanje određenih namirnica iz prehrane (npr. kruh, tjestenina, krumpir i sl.) | 46 | 29.9 |
| Unos većeg broja kalorija s ciljem povećanja tjelesne težine                       | 4  | 2.6  |

Na uzorku adolescentica u ovom istraživanju pokazalo se da one najčešće prakticiraju dijete koje uključuju izbacivanje određenih namirnica iz prehrane (29.9%) i konзумiranje hrane samo do određenog sata (20.1%). Analizom rezultata Skale adolescentskog držanja dijete (SADD) pokazalo se da najveći broj sudionica prakticira prehrambena ponašanja koja obilježavaju postojanje minimalne dijete (39.6%), a najmanji broj ona ponašanja koja se povezuju s prisutnošću ekstremne dijete (10.4%). Detaljniji pregled rezultata ove skale prikazan je u Tablici 5.

*Tablica 5.* Aritmetička sredina, standardna devijacija, postignuti minimum i maksimum i teorijski raspon rezultata na Skali adolescentskog držanja dijete (SADD), te raspodjela rezultata sudionica s obzirom na kategorije ove skale.

|                     | N   | %    | M    | SD   | Minimum | Maksimum | TR     |
|---------------------|-----|------|------|------|---------|----------|--------|
| SADD                | 154 | 100  | 5.68 | 5.86 | 0       | 23       | 0 – 24 |
| Nepostojanje dijete | 34  | 22.1 |      |      |         |          |        |
| Minimalna dijeta    | 61  | 39.6 |      |      |         |          |        |
| Umjeren dijeta      | 43  | 27.9 |      |      |         |          |        |
| Ekstremna dijeta    | 16  | 10.4 |      |      |         |          |        |

*Legenda:* TR – teorijski raspon rezultata

Uz držanje dijeta, provjereno je i koriste li adolescentice neke vrste prirodnih pripravaka, lijekova ili dodataka prehrani s ciljem smanjenja tjelesne težine. Pokazalo se da od ukupno 154 sudionice njih 19 (12.3%) koristi ili je nekada koristilo takve proizvode, a navode da se radilo o različitim čajevima, zelenoj kavi, proizvodima za mršavljenje (thermo stim, slim line, fast slim i sl.), vitaminima i shakeovima. Također, ispitano je i vježbaju li s ciljem oblikovanja vlastitog tijela (npr. sklekovi, trbušnjaci, trčanje i sl.), pri čemu je čak 129 sudionica dalo potvrđan

odgovor (83.8%). Na pitanje jesu li ikada posjećivali teretanu 85 sudionica (55.2%) odgovorilo je da jesu, a u trenutku provođenja istraživanja njih 28 je bilo uključeno u neki od programa vježbanja u teretani (18.2%).

Nadalje, obradom rezultata Upitnika općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ) pokazalo se da na njemu sudionice u prosjeku postižu niže do umjerene rezultate, što upućuje na to da je većina zadovoljna vlastitim tjelesnim izgledom. Ipak, standardna devijacija rezultata ukazuje na veliko raspršenje rezultata sudionica – od teorijski najmanjeg mogućeg rezultata (postignuti minimum iznosio je 34), pa sve do rezultata koji upućuje na izrazito nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom (postignuti maksimum iznosio je 166). Ukoliko se uzme u obzir klasifikacija rezultata u dvije kategorije – *zadovoljstvo tijelom* i *nezadovoljstvo tijelom* (Al – Otaibi, Nassef, Raouf, 2013), rezultati 43 sudionice (27.9%) upućuju na nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Deskriptivni podaci za ovaj upitnik prikazani su u Tablici 6.

*Tablica 6.* Aritmetička sredina, standardna devijacija, postignuti minimum i maksimum i teorijski raspon rezultata na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ) te raspodjela rezultata sudionica s obzirom na kategorije ove skale.

|                      | N   | %    | M     | SD    | Minimum | Maksimum | TR       |
|----------------------|-----|------|-------|-------|---------|----------|----------|
| BSQ                  | 154 | 100  | 73.22 | 29.12 | 34      | 166      | 34 – 204 |
| Zadovoljna tijelom   | 111 | 72.1 |       |       |         |          |          |
| Nezadovoljna tijelom | 43  | 27.9 |       |       |         |          |          |

*Legenda:* TR – teorijski raspon rezultata

U svrhu ispitivanja izloženosti adolescentica suvremenim medijima i praćenja različitih medijskih sadržaja o ljepoti, zdravlju, modi, „showbizu“ i sličnim aktualnim temama, analizirani su odgovori koje su sudionice davale na ta pitanja. Rezultati pokazuju da gotovo sve sudionice imaju profil na nekoj od popularnih društvenih mreža (Facebook, Twitter, Instagram i sl.) te velik broj njih upravo ondje prate stranice o prethodno spomenutim temama (Tablica 7).

*Tablica 7.* Uključenost na popularne društvene mreže te učestalost praćenja medijskih sadržaja o ljepoti, zdravlju, modi, showbizu i sličnim temama.

|   | f   | %    |
|---|-----|------|
| Profil na nekoj od društvenih mreža   | 151 | 98.1 |
| Praćenje stranica o ljepoti, zdravlju, showbizu i sl. na društvenim mrežama | 124 | 82.1 |
| Praćenje portala o ljepoti, zdravlju, modi, showbizu i sl. na Internetu     | 83  | 53.9 |
| Čitanje časopisa o ljepoti, zdravlju, modi, showbizu i sl.                  | 76  | 49.4 |

Naposljetku, u svrhu ispitivanja efekata izloženosti medijima, analizirani su rezultati Skale sociokulturalnih stavova o izgledu (SATAQ – 3). Analiza pokazuje da većina sudionica u prosjeku postiže umjerene vrijednosti na svim subskalama ove skale. Ipak, standardna devijacija rezultata i ovdje ukazuje na veliko raspršenje rezultata – od teorijski najmanjih do teorijski najvećih mogućih rezultata (na svim subskalama osim na subskali *Medijski pritisci* na kojoj nije postignut teorijski najveći mogući rezultat). Detaljniji uvid u deskriptivne rezultate ove skale (ali i njezinih subskala) daje Tablica 8.

*Tablica 8.* Aritmetička sredina, standardna devijacija, postignuti minimum i maksimum te teorijski raspon rezultata na Skali sociokulturalnih stavova o izgledu (SATAQ – 3) i njezinim subskalama.

|                                  | M     | SD    | Minimum | Maksimum | TR       |
|----------------------------------|-------|-------|---------|----------|----------|
| SATAQ – 3                        | 80.26 | 19.57 | 30      | 125      | 30 – 150 |
| Generalna internalizacija        | 25.06 | 8.18  | 9       | 45       | 9 – 45   |
| Internalizacija sportskog ideala | 15.03 | 5.14  | 5       | 25       | 5 – 25   |
| Medijski pritisci                | 15.29 | 6.43  | 7       | 34       | 7 – 35   |
| Informacije iz medija            | 24.87 | 6.58  | 9       | 45       | 9 – 45   |

### **Odnos izloženosti medijima, nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta**

Kako bi se odgovorilo na prvi problem istraživanja te provjerila prva istraživačka hipoteza, izračunata je međusobna povezanost Skale sociokulturalnih stavova o izgledu (SATAQ – 3), Upitnika općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ), Skale adolescentskog držanja djeteta (SADD) i broja održanih dijeta. Rezultati su prikazani u Tablici 9.

*Tablica 9.* Interkorelacije mjerenih varijabli ( $N = 154$ ).

|             | SATAQ – 3 | BSQ    | SADD   | Broj dijeta |
|-------------|-----------|--------|--------|-------------|
| SATAQ – 3   | 1         | .469** | .372** | .075        |
| BSQ         |           | 1      | .645** | .450**      |
| SADD        |           |        | 1      | .490**      |
| Broj dijeta |           |        |        | 1           |

*Napomena:* \*\*  $p < .01$

Iz Tablice 9 vidljivo je da su gotovo svi izračunati koeficijenti korelacije statistički značajni. Značajnom se nije pokazala jedino korelacija broja održanih dijeta i rezultata na SATAQ – 3 skali.

Povezanost rezultata na SATAQ – 3 i BSQ skali pokazala se umjerenom i pozitivnom, pri čemu djevojke koje postižu više rezultate na SATAQ – 3 skali, postižu i više rezultate na skali nezadovoljstva tijelom. Navedeno upućuje na zaključak da su djevojke kod kojih izloženost medijima rezultira snažnijom internalizacijom medijskog ideala mršavosti i atletske izgleda tijela, snažnijim percipiranim pritiskom da se takav ideal zadovolji te doživljavanjem medija kao relevantnih izvora podataka o privlačnosti u prosjeku i nezadovoljnije vlastitim tjelesnim izgledom. Nadalje, na to se nadovezuju i podaci o povezanosti SATAQ – 3 i SADD rezultata, koja se pokazala umjerenom i pozitivnom. Djevojke koje postižu više rezultate na mjeri efekata izloženosti medijima prakticiraju više odstupajućih prehrambenih ponašanja koja su karakteristična za držanje dijete. Također, povezanost BSQ i SADD rezultata pokazala se visokom i pozitivnom, što ukazuju da djevojke koje izvještavaju o većem nezadovoljstvu vlastitim tijelom prakticiraju više odstupajućih prehrambenih ponašanja koja su karakteristična za držanje dijete. Što se tiče broja održanih dijeta, koeficijenti korelacije ukazuju na njegovu umjerenu pozitivnu povezanost sa BSQ i SADD skalom. Iz navedenog se može zaključiti da je veći broj dijeta povezan s većim nezadovoljstvom vlastitim tjelesnim izgledom.

Također, kako bi se dobio detaljniji uvid, provjerena je i povezanost svih mjerenih varijabli s pojedinim subskalama SATAQ – 3 skale. Rezultati su prikazani u Tablici 10.

Tablica 10. Korelacije mjerenih varijabli s pojedinim subskalama SATAQ – 3 skale (N = 154).

|                            | Generalna internalizacija | Internalizacija sportskog ideala | Medijski pritisci | Informacije iz medija | SADD   | BSQ    | Broj dijeta |
|----------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------|--------|--------|-------------|
| Generalna internalizacija  | 1                         | .423**                           | .589**            | .362**                | .284** | .474** | -.001       |
| Internal. sportskog ideala |                           | 1                                | .370**            | .380**                | .253** | .210** | .105        |
| Medijski pritisci          |                           |                                  | 1                 | .380**                | .375** | .524** | .093        |
| Informacije iz medija      |                           |                                  |                   | 1                     | .181*  | .128   | .004        |
| SADD                       |                           |                                  |                   |                       | 1      | .645** | .490**      |
| BSQ                        |                           |                                  |                   |                       |        | 1      | .450**      |
| Broj dijeta                |                           |                                  |                   |                       |        |        | 1           |

Napomena: \*\* p < .01; \* p < .05

Kako je vidljivo iz Tablice 10, sve subskale SATAQ – 3 skale značajno su i pozitivno povezane sa SADD skalom, pri čemu je povezanost subskale „Medijski pritisci“ i SADD skale

umjerena, dok je povezanost ostalih subskala sa SADD skalom slaba. Što se tiče povezanosti sa BSQ skalom, ona je značajna za sve subskale osim za subskalnu „Informacije iz medija“. Povezanost subskale „Medijski pritisci“ sa BSQ skalom je visoka i pozitivna, povezanost „Generalne internalizacije“ i BSQ skale je umjerena i pozitivna, dok je povezanost „Internalizacije sportskog ideala“ i BSQ skale slaba i pozitivna. Naposljetku, pokazalo se da povezanost SATAQ – 3 subskala i učestalosti držanja dijeta, tj. broja dijeta nije značajna.

### **Predviđanje držanja dijete na temelju indeksa tjelesne mase (ITM), izloženosti medijima i nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom**

Kako bi se odgovorilo na drugi istraživački problem, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Analiza je provedena u tri bloka. Kao kriterijska varijabla korišten je rezultat na Skali adolescentskog držanja dijete (SADD), koji predstavlja držanje dijete. U prvom bloku kao prediktori su uključeni dob i indeks tjelesne mase (ITM), u drugom su uključene četiri subskale Skale sociokulturalnih stavova o izgledu (Generalna internalizacija, Internalizacija sportskog ideala, Medijski pritisci i Informacije iz medija), dok je u zadnjem koraku uključen Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ). Mjera nezadovoljstva tijelom (BSQ) u analizu je uključena zadnja zbog najveće povezanosti s kriterijskom varijablom (držanje dijete), na temelju čega se očekivao veći udio zajedničke varijance tog prediktora s kriterijem u odnosu na ostale, ranije uključene prediktore. U Tablici 11 prikazane su korelacije svih navedenih varijabli.

*Tablica 11.* Korelacije svih varijabli uključenih u hijerarhijsku regresijsku analizu ( $N = 154$ ).

|                                  | Dob | ITM    | Generalna internalizacija | Internalizacija sportskog ideala | Medijski pritisci | Informacije iz medija | BSQ    | SADD   |
|----------------------------------|-----|--------|---------------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------|--------|--------|
| Dob                              | 1   | -.199* | -.053                     | -.005                            | -.020             | .051                  | -.086  | -.146  |
| ITM                              |     | 1      | .055                      | -.035                            | .218**            | .014                  | .395** | .369** |
| Generalna internalizacija        |     |        | 1                         | .423**                           | .589**            | .362**                | .474** | .284** |
| Internalizacija sportskog ideala |     |        |                           | 1                                | .370**            | .380**                | .210** | .253** |
| Medijski pritisci                |     |        |                           |                                  | 1                 | .380**                | .524** | .375** |
| Informacije iz medija            |     |        |                           |                                  |                   | 1                     | .128   | .181*  |
| BSQ                              |     |        |                           |                                  |                   |                       | 1      | .645** |
| SADD                             |     |        |                           |                                  |                   |                       |        | 1      |

*Napomena.* \*\*  $p < .01$ . \*  $p < .05$



Najprije su provjereni podaci o kolinearnosti, odnosno tolerancija i faktor povećanja varijance, te je ustanovljeno kako su oni prihvatljivih vrijednosti. Vrijednosti tolerancije kretale su se od .52 do .96, a vrijednosti faktora povećanja varijance od 1.04 do 1.91. Na temelju toga moguće je zaključiti kako kolinearnost ne predstavlja problem u ovom modelu. Nadalje, provjereni su i podaci o korelaciji reziduala te je ustanovljeno kako su oni također prihvatljivi (Durbin – Watson kriterij iznosio je 1.544). Rezultati hijerarhijske regresijske analize prikazani su u Tablici 12.

*Tablica 12.* Hijerarhijska regresijska analiza predviđanja držanja dijete na temelju indeksa tjelesne mase (ITM), efekata izloženosti suvremenim medijima i nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom ( $N = 154$ ).

| Prediktor                        | $\beta$ | t      | R    | R <sup>2</sup> | $\Delta R^2$ | F        |
|----------------------------------|---------|--------|------|----------------|--------------|----------|
| 1. korak                         |         |        |      |                |              |          |
| Dob                              | -.076   | -.988  |      |                |              |          |
| Indeks tjelesne mase             | .354**  | 4.601  | .377 | .142           | .142         | 12.471** |
| 2. korak                         |         |        |      |                |              |          |
| Dob                              | -.077   | -1.057 |      |                |              |          |
| Indeks tjelesne mase             | .311**  | 4.160  |      |                |              |          |
| Generalna internalizacija        | .075    | .813   |      |                |              |          |
| Internalizacija sportskog ideala | .150    | 1.830  |      |                |              |          |
| Medijski pritisci                | .197*   | 2.113  |      |                |              |          |
| Informacije iz medija            | .021    | .267   | .513 | .263           | .121         | 8.757**  |
| 3. korak                         |         |        |      |                |              |          |
| Dob                              | -.080   | -1.284 |      |                |              |          |
| Indeks tjelesne mase             | .126    | 1.834  |      |                |              |          |
| Generalna internalizacija        | -.107   | -1.294 |      |                |              |          |
| Internalizacija sportskog ideala | .139*   | 1.987  |      |                |              |          |
| Medijski pritisci                | .014    | .166   |      |                |              |          |
| Informacije iz medija            | .088    | 1.270  |      |                |              |          |
| BSQ                              | .592**  | 7.448  | .683 | .466           | .203         | 18.211** |

*Napomena:* \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Rezultati prvog koraka hijerarhijske regresijske analize pokazuju kako dob i ITM statistički značajno doprinose objašnjenju držanja dijete objašnjavajući ukupno 14.2% varijance držanja dijete. Pregledom pojedinačnog doprinosa ovih varijabli može se primijetiti da ITM statistički značajno doprinosi objašnjenju držanja dijete i to u pozitivnom smjeru, tj. adolescentice s višim ITM češće pribjegavaju prehranbenim ponašanjima karakterističnim za držanje dijete.

U drugom koraku analize, uvođenjem pojedinih subskala Skale sociokulturalnih stavova o izgledu, tj. generalne internalizacije, internalizacije sportskog ideala, medijskih pritisaka i informacija iz medija, objašnjeno je dodatnih 12.1% varijance kriterija. Značajnim pozitivnim prediktorom držanja djeteta pokazuju se medijski pritisci, što znači da adolescentice koje osjećaju snažniji pritisak medija da zadovolje medijski ideal tjelesnog izgleda češće pribjegavaju držanju djeteta. Osim navedenog, vidljivo je da ITM ostaje statistički značajan u objašnjenju varijance držanja djeteta.

U trećem koraku analize, nakon uvođenja BSQ upitnika, odnosno varijable nezadovoljstva tijelom, objašnjeno je dodatnih 20.3% varijance držanja djeteta. Pokazalo se da nezadovoljstvo tijelom značajno doprinosi objašnjenju držanja djeteta i to u pozitivnom smjeru. Drugim riječima, adolescentice koje izvještavaju o većem nezadovoljstvu vlastitim tjelesnim izgledom češće pribjegavaju držanju djeteta. Također, može se primijetiti i da ITM i percipirani medijski pritisci gube na značaju kada se uzme u obzir nezadovoljstvo tijelom. Ovaj nalaz sugerira da bi nezadovoljstvo tijelom moglo biti medijator između ITM i držanja djeteta, te između percipiranih medijskih pritisaka i držanja djeteta. Navedene pretpostavke provjerene su pomoću Baron i Kennyjeve metode za ispitivanje medijacije te su se pokazale točnima. Osim toga, u ovom koraku analize internalizacija sportskog ideala postaje statistički značajan prediktor držanja djeteta nakon uvođenja varijable nezadovoljstva tijelom što ukazuje na pojavu supresije.

Ovim modelom objašnjeno je ukupno 46.6 % varijance držanja djeteta.

## **Rasprava**

Ovim istraživanjem nastojalo se ispitati odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja djeteta, te ispitati prediktore držanja djeteta kod adolescentica. S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja očekivana je značajna pozitivna povezanost izloženosti suvremenim medijima i nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom, značajna pozitivna povezanost nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom i odstupajućih navika hranjenja te značajna pozitivna povezanost nezadovoljstva vlastitim izgledom i učestalosti držanja djeteta kod adolescentica. Osim toga, očekivalo se da će se indeks tjelesne mase (ITM), izloženost suvremenim medijima i nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom pokazati kao značajni pozitivni prediktori držanja djeteta kod adolescentica.

Prije interpretacije odgovora na postavljene probleme i hipoteze istraživanja, zanimljivo je prokomentirati i odgovore koje su sudionice dale na općem upitniku koji je sadržavao pitanja vezana uz dijete i fizičku aktivnost. Čak 45.5% sudionica izjavilo je da ima iskustva s držanjem dijete, a, kada je riječ o broju dijeta, najčešće su navodile da su do sada provele jednu do četiri dijete. Dobiveni nalazi u skladu su s istraživanjem koje su provele Pokrajac – Bulian, Mohorić i Đurović (2007) na uzorku od 1035 hrvatskih srednjoškolaca, a kojim se pokazalo da oko 40% djevojaka provodi dijete. Ipak, analizom rezultata na Skali adolescentskog držanja dijete vidljivo je da najveći broj sudionica prakticira prehrabena ponašanja koja obilježavaju postojanje minimalne dijete (39.6%). Prema odgovorima na toj skali samo 34 osobe svrstane su u kategoriju „nepostojanja dijete“. Kada se to usporedi s odgovorima na pitanje o držanju dijete iz općeg upitnika (80 osoba izjavilo da nemaju iskustva s djetom), vidljiv je nesrazmjer. Iz navedenog je moguće pretpostaviti da su neka prehrabena ponašanja (koja su karakteristična za dijete) već toliko raširena među adolescenticama da ih one ne smatraju nepoželjnim te ih ne povezuju s držanjem dijete.

Nadalje, provjereno je i koriste li adolescentice neke vrste prirodnih pripravaka, lijekova ili dodataka prehrani s ciljem smanjenja tjelesne težine. Pokazalo se da, od ukupno 154 sudionice, njih 19 (12.3%) koristi ili je nekada koristilo takve proizvode, a najčešće navode sljedeće: čajevi, zelena kava, proizvodi za mršavljenje (thermo stim, slim line, fast slim i sl.), vitamini i razni shakeovi. Dobiveno je u skladu s nalazima istraživanja koje su proveli Field i sur. (2005), a kojim se pokazalo da 8% djevojaka koristi neku vrstu supstanci kako bi smršavile. Briga oko tjelesnog izgleda može potaknuti mlade na korištenje različitih proizvoda kako bi postigli atraktivnu vanjštinu, no to ponekad može predstavljati opasnost, posebno kada se radi o različitim nezdravim proizvodima čija konzumacija može imati različite štetne utjecaje na organizam. Valja naglasiti da uzorak sudionika ovog istraživanja čine mlade djevojke u dobi od 16 do 18 godina koje su još u procesu razvoja, a time i vrlo ranjive, što ukazuje na potrebu za edukacijom mladih o ovoj temi.

Također, rezultati su pokazali da se čak 83.8% sudionica bavi nekom vrstom tjelesne aktivnosti s ciljem oblikovanja tijela, 55.2% posjećivalo je teretanu barem jednom u životu, dok je 18.2% bilo uključeno u neki od programa vježbanja u teretani i u trenutku provođenja istraživanja. Moguće je da je ovakav veliki postotak tjelesno aktivnih osoba bio uzrokovan i

nadolazećim ljetnim danima, kada su svi puno usmjereniji na tjelesnu kondiciju i oblikovanje tijela.

U daljnjem tekstu interpretirat će se i pojasniti rezultati koji nude odgovore na probleme istraživanja, te navesti važnost i ograničenja provedenog istraživanja, uz njegove implikacije za buduća istraživanja.

### **Odnos izloženosti medijima, nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta**

Kako bi se odgovorilo na prvi istraživački problem, izračunati su koeficijenti korelacije između mjerenih varijabli. Ukupna mjera izloženosti medijima pokazala se statistički značajno pozitivno povezanom s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom, dok se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom pokazalo statistički značajno pozitivno povezano s odstupajućim navikama hranjenja, kao i sa učestalosti držanja dijeta. Svi ovi nalazi u skladu su s postavljenim hipotezama te se može reći da su hipoteze 1a, 1b i 1c u potpunosti potvrđene.

Što se tiče hipoteze 1a, rezultati su pokazali da je ukupna mjera izloženosti medijima statistički značajno pozitivno povezana s nezadovoljstvom vlastitim tjelesnim izgledom, te je hipoteza prihvaćena. Dobiveni nalaz je u skladu s nalazima brojnih istraživanja (Calado i sur., 2011; Grabe, Hyde i Ward, 2008; Clay, Vignoles i Dittmar, 2005; Groesz, Levine i Murnen, 2002). Kada se promotri povezanost pojedinih subskala ukupne mjere izloženosti medijima s nezadovoljstvom vlastitim tjelesnim izgledom, vidljivo je da su generalna internalizacija medijskog ideala mršavosti, internalizacija sportskog ideala koji se promiče u medijima te medijski pritisci da se zadovolji medijski ideal mršavosti statistički značajno pozitivno povezani s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom. Pritom se najvećom pokazala povezanost medijskih pritisaka i nezadovoljstva tijelom, što ukazuje na to da veću razinu medijskih pritisaka da se zadovolji medijski ideal mršavosti prati veće nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Ovi nalazi nisu iznenađujući s obzirom na snažnu usmjerenost suvremenog svijeta na tjelesni izgled žene čiji se ideal svakodnevno nameće putem različitih medijskih sredstava. Masovni mediji obavljaju funkciju posredovanja između pojedinaca i njihovih tijela odašiljući vrlo snažnu poruku društvu: samo je određeni tjelesni stereotip ljepote vrijedan (Sepulveda i Calado, 2012). Djevojke vrlo rano usvajaju ideal tjelesnog izgleda koji se promovira u medijima te osjećaju pritisak da ga zadovolje. Ovdje svakako valja napomenuti da je ideal tjelesne težine koji se promovira u

medijima genetski nedostižan većini žena (Grabe, Hyde i Ward, 2008). Prosječan model koji se pojavljuje u medijima mnogo je mršaviji i viši u odnosu na prosječnu „stvarnu“ ženu, što rezultira time da žena koja se uspoređuje s takvom medijskom figurom osjeća nezadovoljstvo vlastitim tijelom. Knauss, Paxton i Alsaker (2007) navode da snažnije prihvaćanje medijskih ideala i percipirani pritisak za konformiranjem kod djevojaka može doprinijeti razvoju većeg nezadovoljstva vlastitim tijelom. U istraživanju Fernandez i Pritchard (2012) dobivena je značajna pozitivna povezanost medijskih pritisaka sa željom za mršavošću kod žena. Žene koje su postigle više rezultate na mjeri efekata izloženosti medijima bile su podložnije medijskim porukama, imale su veću želju za mršavošću te su bile nezadovoljnije vlastitim tjelesnim izgledom.

U današnje vrijeme veliki se naglasak stavlja i na tjelesnu kondiciju i izgradnju atletskog, mišićavog tijela s malo masnoća. Nekada se mišićavost i želja za atletskim izgledom većinom povezivala s muškarcima (izuzev žena koje su se aktivno bavile sportom), no danas se sve više povezuje i sa ženama. Medijski prostor zasićen je slikama savršeno „isklesanih“ ženskih tijela te se uz mršavost sve veći naglasak stavlja i na mišićavost i atletski izgled te načine kako ga postići. Stoga ne čudi i dobivena značajna pozitivna povezanost internalizacije sportskog ideala i nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Nadalje, u ovom istraživanju nije dobivena značajna povezanost subskale informacije, koja odražava u kojoj mjeri se mediji doživljavaju kao vrijedan izvor informacija o privlačnosti, i nezadovoljstva tijelom. Moguće objašnjenje toga je da su adolescentice svjesne medijskih manipulacija i nerealnosti medijskih slika. Tako Duke (2000) navodi da adolescentice prepoznaju ideal vitkosti koji promiču mediji kao vrlo nerealan, pa i nedostižan. Ipak, one osjećaju snažan pritisak da se konformiraju tom idealu, te proživljavaju snažne negativne emocije ukoliko u tome ne uspiju, što se pokazalo i u ovom istraživanju kroz značajnu pozitivnu povezanost medijskih pritisaka i nezadovoljstva tijelom.

Što se tiče hipoteze 1b, nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom pokazalo se statistički značajno pozitivno povezano s odstupajućim prehrambenim ponašanjima, te je i ona u potpunosti prihvaćena. Ova povezanost pokazala se vrlo visokom te sugerira da više razine nezadovoljstva vlastitim tijelom, prati više odstupajućih prehrambenih ponašanja, poput preskakanja obroka, smanjivanja količine hrane i sličnih ponašanja karakterističnih za dijetu. Na to se nadovezuje i sljedeći dobiveni nalaz – značajna pozitivna povezanost nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom i učestalosti držanja dijeta, koji sugerira da što je osoba nezadovoljnija tijelom, češće će

practicirati dijete (potvrđuje hipotezu 1c). Općenito, brojna istraživanja pokazala su da nezadovoljstvo tijelom dovodi do negativnih stavova prema hranjenju, zabrinutosti težinom i prakticiranja dijeta (Lake, Staiger i Glowinski, 2000). To je posebno karakteristično za mlade djevojke koje se u burnom razdoblju adolescencije suočavaju s brojnim promjenama – kako tjelesnim, tako i psihičkim. U tom razdoblju djevojke su pod velikim akademskim i socijalnim pritiskom, a kako društvo naglašava važnost mršavosti i privlačnosti kod žena, one uspjeh u izlaženju s mladićima, ali i životu općenito povezuju s atraktivnim tjelesnim izgledom. Da bi ga postigle, mnoge od njih koriste različite strategije kontrole tjelesne težine, primjerice provođenje dijete, preskakanje obroka i učestalo vježbanje (Pokrajac – Bulian i sur., 2005).

Osim navedenih rezultata, dobivena je i značajna pozitivna povezanost mjere izloženosti medijima, kao i svih njezinih subskala (generalna internalizacija, internalizacija sportskog ideala, medijski pritisci i informacije), i odstupajućih prehrambenih ponašanja karakterističnih za držanje dijete. Ovaj nalaz nije iznenađujući te se nadovezuje na prethodno objašnjene nalaze. Izloženost medijima koji snažno naglašavaju idealne proporcije tijela, različite načine provođenja dijeta, kao i druge strategije za kontrolu tjelesne težine rezultira time da mediji postaju značajno sredstvo komunikacije i prijenosa društvenih normi, te u djevojaka potiču želju za dostizanjem mršavog tjelesnog izgleda (Pokrajac – Bulian, Živčić – Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005), što se najčešće pokušava ostvariti provođenjem dijete.

### **Predviđanje držanja dijete na temelju indeksa tjelesne mase (ITM), izloženosti medijima i nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom**

Kako bi se odgovorilo na drugi istraživački problem, tj. provjerila mogućnost predikcije držanja dijete na temelju indeksa tjelesne mase (ITM), efekata izloženosti medijima i nezadovoljstva tijelom, provedena je hijerarhijska regresijska analiza te su rezultati samo djelomično potvrdili drugu hipotezu. Naime, kao jedini značajni pozitivni prediktor držanja dijete pokazalo se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Moglo bi se reći da je očekivano da će se nezadovoljstvo tijelom pokazati značajnim prediktorom budući da je njegova korelacija s kriterijem (držanjem dijete) statistički značajna i najviša u odnosu na ostale. Ovaj nalaz u skladu je s rezultatima meta analize koju je proveo Stice (2002), a koji upućuju na to da je nezadovoljstvo tijelom jedan od najznačajnijih prediktora odstupajućih navika hranjenja karakterističnih za držanje dijete.

Suprotno očekivanjima, u posljednjem koraku analize, nakon uključivanja nezadovoljstva tijelom, ITM i medijski pritisci prestaju biti statistički značajni prediktori držanja dijete unatoč njihovoj značajnoj korelaciji s držanjem dijete. U ovom slučaju pokazalo se da je njihov odnos s držanjem dijete posredovan nezadovoljstvom tjelesnim izgledom, tj. varijabla nezadovoljstvo tjelesnim izgledom predstavlja medijator između ITM i držanja dijete, te između medijskih pritisaka i držanja dijete. Ovaj nalaz sugerira da odluka o držanju dijete najviše ovisi o tome kako osoba procjenjuje vlastiti tjelesni izgled i koliko se osjeća ugodno u svom tijelu. Ukoliko je osoba zadovoljna vlastitim tijelom te ima pozitivno mišljenje o njemu, ona neće držati dijete bez obzira na vlastiti ITM i izloženost medijima. Suprotno tome, ako se osoba ne osjeća ugodno u svom tijelu i neprestano preispituje vlastiti izgled, žudit će za gubitkom kilograma čak i u slučaju kada je njezin ITM unutar normalnog, zdravog ranga (Khan, Khalid, Khan i Jabeen, 2011; Rand i Kulda, 1990; prema Jefferson i Stake, 2009).

Naposljetku, potrebno je spomenuti i varijablu dob koja se nije pokazala statistički značajnim prediktorom držanja dijete. S obzirom na to da nije dobivena značajna korelacija dobi i držanja dijete, ovakav rezultat je razumljiv. Dob sudionica u ovom istraživanju kretala se u vrlo malom rasponu, od 16 do 18 godina, pa je moguće da je to razlog zbog kojega nije pronađena statistički značajna korelacija ovih varijabli.

### **Doprinos istraživanja, njegova ograničenja te implikacije za buduća istraživanja**

Ovaj rad nastao je s ciljem rasvjetljavanja odnosa medija, nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom i držanja dijeta kod adolescentica. Općenito, brojna istraživanja bavila su se ovom temom, no nisu uvijek dobiveni jednoznačni rezultati. Također, nema puno istraživanja koja su se bavila proučavanjem odnosa navedenih varijabli na uzorku hrvatskih adolescentica. Upravo zbog toga i ovaj rad daje određeni doprinos shvaćanju navedenih odnosa te ukazuje na važnost bavljenja ovom temom. Općenito, s obzirom na zastupljenost različitih odstupajućih prehrambenih ponašanja i dijeta među adolescenticama, istraživanja odrednica provođenja dijete od velike su važnosti za prevenciju problema i poremećaja u prehrani adolescentske populacije. Ovakva istraživanja mogu poslužiti kao temelj u osmišljavanju različitih edukativnih programa koji će adolescentima pružiti informacije o normalnom tijeku razvoja čovjeka i promjenama do kojih dolazi u razdoblju puberteta, o zdravoj i uravnoteženoj prehrani, o blagodatima pozitivnog odnosa prema vlastitom tijelu te prihvaćanja istog, o potencijalnim negativnim posljedicama dijeta i sl. Također, ovakva istraživanja stavljaju naglasak i na poruke koje mediji prenose o

ljepoti i privlačnosti, ali i različitim drugim temama. Činjenica je da mediji imaju značajnu ulogu u današnjem, suvremenom svijetu te da su mladi značajan dio svoga slobodnog vremena izloženi različitim medijskim sadržajima, što se svakako na njima odražava na određeni način. Jedna od najboljih mogućnosti suprotstavljanja štetnim medijskim porukama i slikama svakako je medijska edukacija. Medijska edukacija podrazumijeva podučavanje mladih osoba kako biti razuman korisnik medija, te stavlja naglasak na kritičko sagledavanje informacija i poruka koje mediji odašilju (Grabe, Hyde i Ward, 2008). Intervencije koje rade na reduciranju sociokulturalnih pritisaka prema mršavosti i educiraju adolescente o kritičkoj evaluaciji poruka iz medija obećavajuće su u pogledu reduciranja nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Presnell, Bearman i Madeley, 2007), uz poticanje pozitivne slike o vlastitom tijelu i samopoštovanja, te smanjenja rizika od pojave štetnih posljedica, kako tjelesnih, tako i emocionalnih (Hogan i Strasburger, 2008).

Ovo istraživanje ima i određenih ograničenja koje svakako treba spomenuti. Prije svega, sam način ispunjavanja upitnika mogao je utjecati na rezultate sudionica. Sudionice su upitnike ispunjavale u svojim klupama gdje su sjedile pored svojih kolegica, što je, budući da se radi o potencijalno osjetljivoj temi, moglo utjecati na iskrivljavanje odgovora i davanje socijalno poželjnih odgovora. Osim toga, budući da su upitnici sadržavali dosta pitanja te je njihovo rješavanje trajalo 15 – ak minuta, postavlja se pitanje koliko su sudionice bile pažljive prilikom odgovaranja.

Nadalje, ograničenja ovog istraživanja mogle bi predstavljati i mjere pojedinih varijabli. Prije svega, postavlja se pitanje korištenja ITM kao pokazatelja ispodprosječne ili iznadprosječne tjelesne težine. Naime, ITM nije uvijek najtočnija mjera pretilosti (Daniels, 2009; Prentice i Jebb, 2001) budući da predstavlja omjer tjelesne težine i visine, a ne uzima u obzir građu tijela osobe, te udio masnog i mišićnog tkiva. Osim toga, budući da je ITM u ovom istraživanju određen na temelju samoiskaza sudionica o vlastitoj tjelesnoj težini i visini, moguće je da nije točno određen. Naime, sudionice su mogle dati krive podatke o tjelesnoj težini i visini, što zbog neznanja, što zbog nelagode ili nekog drugog razloga. U budućim istraživanjima bilo bi dobro mjeriti fizičke parametre poput visine, težine i udjela masnog i mišićnog tkiva tijekom samog provođenja istraživanja kako bi se nadvladalo navedene nedostatke.

Nadalje, uvidom u čestice SATAQ – 3 upitnika vidljivo je da u njemu nisu zastupljene čestice o upotrebi Interneta, društvenih mreža i ostalih „modernijih“ medijskih sredstava koji su u



današnje vrijeme uvelike zastupljeni među mladima. To je moglo utjecati na odgovore sudionica koje npr. provode mnogo vremena na društvenim mrežama i Internetskim portalima, ali možda nisu toliko izložene televizijskim sadržajima, ne čitaju časopise i sl., pa su automatski na ta pitanja davale odgovore koji ukazuju na neslaganje. Tako je npr. sudionica mogla dati odgovor 1 (uopće se ne slažem) na pitanje „Uspoređujem izgled svoga tijela sa izgledom poznatih osoba koje vidim na TV – u“ iz razloga što uopće ne gleda TV. Da je to pitanje glasilo npr. „Uspoređujem izgled svoga tijela sa izgledom poznatih osoba koje viđam u medijima“, moguće je da bi se tu dobio drugačiji odgovor.

Naposljetku, budući da je ovo istraživanje korelacijskog tipa, nije dopušteno zaključivanje o uzročno – posljedičnim odnosima. Iz tog razloga potrebna su daljnja istraživanja kako bi se unaprijedilo shvaćanje odnosa izloženosti medijima, nezadovoljstva tijelom i držanja djeteta. Najbolji uvid u to dala bi kombinacija eksperimentalnog i korelacijskog nacrt, kojom bi se nadišla ograničenja obje vrste istraživanja (Grabe, Hyde i Ward, 2008).

U budućim bi istraživanjima bilo dobro uključiti i dodatne psihološke varijable poput važnosti koju osoba pridaje izgledu i samopoštovanja, te pratiti njihov odnos s ispitivanim varijablama i mogućnost predviđanja držanja djeteta. Uz to, moglo bi se uzeti u obzir i menstrualni ciklus žene te pratiti kako se izloženost medijskim slikama idealnih ženskih tijela odražava na ženino zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom u pojedinoj fazi menstrualnog ciklusa. Također, bilo bi dobro konstruirati novi upitnik o medijima koji bi, uz tradicionalne medije poput TV – a, časopisa, filmova i sl., uključivao i pitanja vezana uz suvremene medije (Internet, društvene mreže i sl.) koji su danas u širokoj upotrebi među mladima. Uz medije, značajni socijalni čimbenici u životu mladih svakako su i vršnjaci i obitelj. Bilo bi dobro uključiti i mjere utjecaja vršnjaka i obitelji na mladu osobu te pratiti i kako su one povezane s nezadovoljstvom tijelom i držanjem djeteta.

### **Zaključak**

Ovim istraživanjem nastojalo se ispitati odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva tjelesnim izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja djeteta, te mogućnost predviđanja držanja djeteta kod adolescentica na temelju indeksa tjelesne mase (ITM), izloženosti medijima i nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom. U skladu s očekivanjem, utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost izloženosti suvremenim medijima i nezadovoljstva tjelesnim izgledom, nezadovoljstva tjelesnim izgledom i odstupajućih

prehrambenih ponašanjima, kao i nezadovoljstva tjelesnim izgledom i učestalosti držanja dijeta. Osim toga, utvrđena je i statistički značajna pozitivna povezanost izloženosti medijima i odstupajućih prehrambenih ponašanja. Nadalje, hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđeno je da je nezadovoljstvo tijelom značajni prediktor držanja djeteta. Suprotno očekivanom, indeks tjelesne mase (ITM) i pojedine domene izloženosti medijima nisu se pokazale značajnim prediktorima držanja djeteta zbog medijacijskog utjecaja nezadovoljstva tijelom.

## Literatura

- AL – Otaibil, H. H., Nassef, S. L., Raouf, T. A. (2013). Body Shape Dissatisfaction, Weight Status and Physical Activity among a Sample University Students in Saudi Arabia. *Food and Nutrition Sciences*, 4, 616 – 625.
- Ambrosi – Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ambrosi – Randić, N. (2001). *Biološki, psihološki i socijalni faktori u razvoju poremećaja hranjenja*. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet.
- 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.
- Bell, B. T. (2011). *Understanding Adolescent Girls' Vulnerability to the Impact of the Mass Media on Body Image and Restrained Eating Behaviour: The Role of Media Type, Body Perfect Internalisation and Materialism*. Doctoral thesis (DPhil), University of Sussex.
- Burić, J. (2010). Djeca i mladi kao konzumenti masovnih medija - Etika i tržišne manipulacije potrebama mladih. *Filozofska istraživanja*, 30 (4), 629 – 634.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M. i Thompson, K. (2005). The influence of Sociocultural Factors on Body Image: A Meta – Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 421 – 433.
- Calado, M., Lameiras, M., Sepulveda, A. R., Rodriguez, Y. i Carrera, M. V. (2011). The Association Between Exposure to Mass Media and Body Dissatisfaction Among Spanish Adolescents. *Women's Health Issues* 21 (5), 390 – 399.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., i Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1081 – 1089.

- Clay, D., Vignoles, V. L. i Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451 – 477.
- Daniels, S. R. (2009). The use of BMI in the clinical setting. *Pediatrics*, 124, 35 – 41.
- Duke, L. (2000). Black in a blonde world: Race and girls' interpretations of the feminine ideal in teen magazines. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 77, 367 – 392.
- Fernandez, S. i Pritchard, M. E. (2012). Relationships between social self – esteem, media influence and drive for thinness. *Eating behaviors*, 13 (4), 321 – 325.
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (third edition). London: Sage Publications.
- Field, A. P., Austin, S. B., Camargo, C. A., Barr Taylor, C., Striegel-Moore, R. H., Loud, K. J. i Colditz, G. A. (2005). Exposure to the Mass Media, Body Shape Concerns, and Use of Supplements to Improve Weight and Shape Among Male and Female Adolescents. *Pediatrics*, 116 (2), 214 – 220.
- Grabe, S., Hyde, J. S. i Ward, L. M. (2008). The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta – Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134 (3), 460 – 476.
- Groesz, L. M., Levine, M. P. i Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta – analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1 – 16.
- Hogan, M. J. i Strasburger, V. C. (2008). Body image, Eating Disorders and Media. *Adolescent Medicine*, 19 (3), 521 – 546.
- Holmstrom, A. J. (2004). The Effects of the Media on Body Image: A Meta – Analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48 (2), 196 – 217.
- Ilišin, V., Martinović Bobinac, A. i Radin, F. (2001). *Djeca i mediji: uloga medija u svakodnevnom životu djece*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
- Jefferson, D. L. i Stake, J. E. (2009). Appearance self – attitudes of African American and European American women: media comparisons and internalization of beauty ideals. *Psychology of Women Quarterly*, 33, 396 – 409.

- Khan, A. N., Khalid, S., Khan, H. I. i Jabeen, M. (2011). Impact of today's media on university student's body image in Pakistan: a conservative, developing country's perspective. *BMC Public Health*, 11, 1 – 9.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Knauss, C., Paxton, S. J. i Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Elsevier*, 4 (4), 353 – 360.
- Kuhar, M. (2005). Medijske reprezentacije tjelesnog izgleda i samopredodžba mladih. *Medijska istraživanja*, 11 (1), 97 – 112.
- Lacković – Grgin, K. (2005). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lake, A. J., Staiger, P. K. i Glowinski, H. (2000). Effect of Western Culture on Women's Attitudes to Eating and Perceptions of Body Shape. *International Journal of Eating Disorder*, 27, 83 – 89.
- Lev – Ari, L., Baumgarten – Katz, I. i Zohar, A. H. (2014). Mirror, mirror on the wall: How women learn body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 15, 397 – 402.
- Levine, M. P., i Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 28, 9 – 42.
- Lloyd, B. T. (2002). A conceptual framework for examining adolescent identity, media influence and social development. *Review of General Psychology*, 6, 73 – 91.
- Malović, S. (2005). *Osnove novinarstva*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- McHale, S. M., Corneal, D. A., Crouter, A. C. i Birch, L. L. (2001). Gender and weight concerns in early and middle adolescence: Links with well-being and family characteristics. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30, 338 – 348.
- Pokrajac – Bulian, A., Mohorić, T. i Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijeta kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske teme*, 16 (1), 27 – 46.

- 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, A. (2000). *Nezadovoljstvo vlastitim tijelom i teškoće emocionalne prilagodbe kao odrednice nastanka poremećaja hranjenja*. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Prentice, A. M. i Jebb, S. A. (2001). Beyond body mass index. *Obesity reviews*, 2, 141 – 147.
- Presnell, K., Bearman, S.C. i Madeley, M.C. (2007). Body dissatisfaction in adolescent females and males: risks and resilience. *The Prevention Researcher*, 14 (3), 3 – 6.
- Sepulveda, A. R. i Calado, M. (2012). Westernization: The Role of Mass Media on Body Image and Eating Disorders. *Relevant topics in Eating Disorders*, 47 – 64.
- Spurr, S., Berry, L. i Walker, K. (2013). Exploring Adolescent Views of Body Image: The Influence of Media. *Informa Healthcare*, 36 (1 – 2), 17 – 36.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta – analytic review. *Psychological Bulletin*, 128 (5), 825 – 848.
- Strasburger, V. C., Jordan, A. B. i Donnerstein, E. (2010). Health Effects of Media on Children and Adolescents. *Pediatrics*, 125 (4), 756 – 767.
- Thompson, J. K., Van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S. i Heinberg, L. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale - 3 (SATAQ-3): Development and Validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 293 – 304.
- Thompson, J. K. i Stice, E. (2001). Thin – Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body – Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (5), 181 – 183.
- Van Vonderen, K. E. i Kinnally, W. (2012). Media Effects on Body Image: Examining Media Exposure in the Broader Context of Internal and Other Social Factors. *American Communication Journal*, 14 (2), 41 – 57.
- Warren, C. S., Gleaves, D. H. i Rakhkovskaya, L. M. (2013). Score reliability and factor similarity of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire - 3 (SATAQ - 3) among four ethnic groups. *Journal of eating disorders*, 1 (14), 1 – 8.