Korelati zadovoljstva tijelom kod mladih odraslih osoba

Pavić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2013

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:124952

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

KORELATI ZADOVOLJSTVA TIJELOM KOD MLADIH ODRASLIH OSOBA

Diplomski rad

Ivana Pavić

Mentor: Doc.dr.sc. Silvija Ručević

Osijek, 2013.

Sažetak

Osnovni je cilj ovog istraživanja bio ispitati povezanost zadovoljstva tijelom i indeksa tjelesne mase, socio-ekonomskog statusa, samopoštovanja, perfekcionizma, stupnja fizičke aktivnosti, te pritisaka i internalizacije sociokulturalnih stavova prema izgledu na mladićima (n = 126) i djevojkama (n = 164) u dobi od 18 do 30 godina. Zadovoljstvo izgledom je mjereno kao diskrepanca stvarne i idealne figure tijela. Rezultati potvrđuju hipotezu da je kod djevojaka sa zadovoljstvom tijelom pozitivno povezano samopoštovanje, a negativno povezani ITM, perfekcionizam, pritisci i internalizacija sociokulturalnih stavova prema izgledu, dok je kod mladića zadovoljstvo tijelom negativno povezano s internalizacijom sociokulturalnih stavova prema izgledu. Suprotno pretpostavljenom, zadovoljstvo tijelom nije povezano sa stupnjem fizičke aktivnosti ni kod jednog spola, a samopoštovanje, ITM, perfekcionizam i pritisci sociokulturalnih stavova prema izgledu nisu povezani sa zadovoljstvom tijelom kod mladića. Rezultati potvrđuju pretpostavku da djevojke izražavaju manje zadovoljstvo tijelom od mladića. Nadalje, kao značajni negativni prediktori zadovoljstva tijelom pokazali su se spol (ženski) i ITM. Također, dobiven je značajni interakcijski efekt spola i ITM-a, pri čemu se kod djevojaka porastom ITM-a smanjuje zadovoljstvo tijelom više nego kod mladića. U radu se raspravlja o mogućim objašnjenjima dobivenih rezultata.

Ključne riječi: *zadovoljstvo tijelom, samopoštovanje, perfekcionizam, fizička aktivnost, sociokulturalni pritisci, internalizacija*

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between body satisfaction and body mass index, socio-economic status, self-esteem, perfectionism, physical activity, pressures and internalization of sociocultural attitudes towards appearance among males (n = 126) and females (n = 164) aged 18 - 30. Body satisfaction was measured as a discrepancy between current and ideal body figure. As hypothesized, results show that for young women body satisfaction is positively correlated with self-esteem and negatively correlated with BMI, perfectionism, pressures and internalization of sociocultural attitudes towards appearance, while for young men body satisfaction negatively correlates with internalization of sociocultural attitudes towards appearance. Opposite to what was hypothesized, results show that for both genders body satisfaction does not correlate with physical activity, whereas for young men self-esteem, BMI, perfectionism and pressures towards sociocultural attitudes do not correlate with body satisfaction. The results confirm the hypothesis that young women are less satisfied with their bodies than young men. Gender (female) and BMI are negative predictors of body satisfaction. Moreover, results show significant interaction effect of gender and BMI where less satisfaction with the body is reported as the BMI grows, and that effect is stronger for females. The possible clarifications of the results are discussed.

Key words: *body satisfaction, self-esteem, perfectionism, physical activity, sociocultural pressures, internalization*

Sadržaj

1. Uvod.....1
2. Cilj, problemi i hipoteze.....8
   2.1.Cilj.....8
   2.2. Problemi.....8
   2.3. Hipoteze.....8
3. Metoda.....9
   3.1. Sudionici.....9
   3.2. Instrumenti.....9
      3.2.1. Sociodemografski podaci i antropometrijske mjere.....9
      3.2.2. Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti.....9
      3.2.3. Rosenbergova skala samopoštovanja.....10
      3.2.4. Upitnik neurotskog perfekcionizma.....10
      3.2.5. Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu.....11
      3.2.6. Percepcija tjelesnog izgleda slikovnim podražajnim materijalom.....11
   3.3. Postupak.....11
4. Rezultati.....12
5. Rasprava.....18
6. Zaključak.....25
7. Literatura.....26

1. Uvod

Budući da današnje društvo stavlja velik naglasak na tjelesni izgled (Tiggeman, 2004), ne čudi da se zadnjih 30-ak godina razvio veliki interes istraživača za temu predodžbe o vlastitom tijelu, njezine poremećaje i s njom povezano zadovoljstvo tijelom (Furnham, Badmin i Sneade, 2002). Predodžba o vlastitom tijelu (percepcija o vlastitom tijelu, slika tijela, engl. *body image*) se definira kao subjektivna reprezentacija tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava (Pokrajac-Bulian, Stubbs i Ambrosi-Randić, 2004). Komponenta je pojma o sebi (Shavelson i sur., 1976; prema Matić, 2008). Istraživanja pokazuju da je predodžba o vlastitom tijelu višedimenzionalni konstrukt (Gardner, 2002; prema Pokrajac-Bulian i sur., 2004), pri čemu se većina autora slaže da sadrži dvije temeljne komponente: perceptivnu i subjektivnu. Perceptivna komponenta se definira kao perceptivna točnost procjene veličine, oblika i težine vlastitog tijela u odnosu na stvarne proporcije (Banfield i McCabe, 2002; prema Pokrajac-Bulian i sur., 2004), a ta točnost procjene određuje se na razini specifičnih dijelova tijela ili tijela u cjelini. Subjektivna komponenta odnosi se na zadovoljstvo/nezadovoljstvo osobe veličinom ili oblikom vlastitog tijela, te se također može odnositi na pojedine dijelove tijela ili na izgled u cijelosti (Gardner, 2002; prema Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Thompson i van der Berg (2002; prema Pokrajac-Bulian i sur., 2004) navode nešto drugačije komponente predodžbe o vlastitom tijelu, a to su opće zadovoljstvo ili nezadovoljstvo izgledom tijela, emocije koje osoba proživljava u vezi s izgledom kao npr. neugoda kad se gleda u ogledalo, kognitivni aspekt koji uključuje misli ili vjerovanja o tijelu, atribucije i ostale kognitivne elemente kao npr. želja za mršavljenjem, planovi o dijetama, odluka o promjeni izgleda, te ponašanje kao npr. izbjegavanje situacija i objekata koji potiču zabrinutost izgledom tijela, kao što su ogledala ili plaže. Predodžbu o tijelu karakterizira subjektivnost pa ona kao takva ne mora korelirati s objektivnom stvarnošću, prožeta je emocijama o sebi (selfu) što znači da je način na koji osoba percipira i doživljava svoje tijelo povezan s tim kako percipira sebe, socijalno je determinirana, te je podložna promjenama tj. ovisi o različitim faktorima, kao što su promjena u tjelesnoj težini, kulturalne i socijalne norme, individualni stavovi vezani uz težinu i oblik tijela itd. (Pokrajac-Bulian i sur., 2004).

Od posebnog zanimanja u području predodžbe o vlastitom tijelu je bavljenje evaluacijom vlastitog fizičkog izgleda tj. zadovoljstvom osobe vlastitim tijelom. Budući da je ideal tjelesnog izgleda koje promovira današnje društvo nedostižan većini populacije (Thompson i sur., 1999; prema Pokrajac-Bulian, Ambrosi-Randić i Kukić, 2008), većina osoba doživljava diskrepancu između percipiranog i idealnog izgleda. Dodatno otežava povećana važnost i raširenost medija

koji su vjerojatno najmoćniji u prenošenju i promicanju ideala izgleda (Thompson i Heinberg, 1999). Stoga ne čudi da mnogi ljudi izražavaju nezadovoljstvo svojim tijelom (Sira i Parker White, 2010).

Negativna samoevaluacija/nisko zadovoljstvo tijelom je faktor rizika za širok raspon tjelesnih i psiholoških problema (Sira i Parker White, 2010). Istraživanja ukazuju na njegovu povezanost s većom tjelesnom težinom i indeksom tjelesne mase (ITM), povećanim rizikom i održavanjem simptoma poremećaja prehrane, većom fizičkom nesposobnošću, većim negativnim afektom i simptomima depresivnosti. Nadalje, utvrđeni su i odnosi s nižim razinama samopoštovanja, samoefikasnosti, pojma o sebi i sreće, s kontroliranjem težine, općim blagostanjem, te kvalitetom života i zdravljem (Umstattd, Wilcox i Dowd, 2011). Budući da je zadovoljstvo tijelom važan aspekt mentalnog zdravlja i zdravstvenih ponašanja postoji potreba za istraživanjima koja će poboljšati razumijevanje ovog problema. Dio takvih istraživanja nastoji identificirati karakteristike pojedinaca koji doživljavaju (ne)zadovoljstvo tijelom.

S obzirom da je razvoj pojedinca pod utjecajem i bioloških i okolinskih faktora, tako i etiologija zadovoljstva tijelom obično implicira i individualne karakteristike (biološke i psihološke) i sociokulturalne faktore (Sira i Parker White, 2010). Od individualnih karakteristika koje su povezane sa zadovoljstvom tijelom istraživanja najčešće navode spol, dob, indeks tjelesne mase, socio-ekonomski status, samopoštovanje, perfekcionizam i stupanj fizičke aktivnosti. S druge strane, među sociokulturalnim faktorima, osviještenost i internalizacija društvenih ideala izgleda te percipirani pritisci (medija, vršnjaka i obitelji) se najčešće povezuju s niskim razinama zadovoljstva tijelom.

Istraživanja koja se bave spolnim razlikama u zadovoljstvu izgledom navode kako je zabrinutost za izgled uglavnom karakteristična za žensku populaciju (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Postoji nekoliko teorija o tome zašto je izgled toliko važan za žene. Prema evolucijskoj teoriji zdrav izgled se ogleda u nekim aspektima kulturnoga ideala lijepog. Stoga lijepe žene imaju prednost u izboru partnera, što za ljudsku vrstu dugoročno osigurava preživljavanje najzdravijih pojedinaca (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). U području socijalne psihologije, istraživanja podržavaju interpersonalnu dobit žena privlačnoga izgleda koje ispunjavaju kulturni standard ljepote. One ostvaruju bolje odnose sa suprotnim spolom, procjenjuju se seksualno poželjnijima te se češće odabiru kao partnerice (O'Grady, 1989; Striegel-Moore i Franko, 2002., prema Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Za razliku od toga, prema sociokulturalnim teorijama žene su zabrinutije zbog vlastitog izgleda zbog toga što društvo ističe tjelesni izgled kao ključnu komponentu ženstvenosti. Ljepota ima središnje mjesto u stereotipu ženske spolne uloge. Doživljaj žene kao lijepe pomaže u afirmaciji ženskog identiteta, a lijep izgled poručuje i

drugima da je žena prihvatila socijalno očekivanu ženstvenost (Striegel-Moore, 1995; prema Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Dakle, ženama u našem društvu izgled je naročito bitan jer njime stječu društveni status i vrijednost. Za razliku od njih, muškarci to čine više kroz neke druge karakteristike kao što su inteligencija, bogatstvo i moć (Qilcox, 1997; prema Tiggemann, 2004) te snaga, funkcionalnost i sposobnost (Umstattd i sur., 2011).

Kako je briga o izgledu zastupljenija kod ženskog spola, tako je i nezadovoljstvo tijelom izraženije kod žena nego kod muškaraca (Holsen, Carlson Jones i Skogbrott Birkeland, 2012). U podlozi spolnih razlika zadovoljstva tijelom moguće je da se nalaze i razvojni faktori. Naime, djevojke tijekom adolescencije i prelaskom u mladu odraslu dob dobivaju na tjelesnoj težini te nakupljaju masno tkivo na bokovima, bedrima, stražnjici i struku. Ovaj normalan biološki proces udaljava većinu djevojaka od ideala mršavosti. Za razliku od njih, sazrijevanje mladića u većoj se mjeri kreće prema muškom idealu mišićavosti jer uključuje širenje ramena i rast u visinu (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Dakle, mladićima je lakše odgovarati idealu, nego djevojkama. No, zadnjih godina istraživanja su pokazala kako ni muškarci nisu imuni na brige vezane uz izgled tijela (Sira i Parker White, 2010) i sve više izvještavaju o nezadovoljstvu tijelom (Tiggemann, 2004). Razlog tomu može biti što se u današnje vrijeme maskulinitet izjednačava s mišićavošću koju je teško dostići bez mnogo vježbanja, a medijsko promoviranje takvog ideala stvara muškarcima pritisak koji prati žene već desetljećima (Agliata, 2005).

Osim spola, bitan faktor zadovoljstva tijelom je dob. Izgled je najvažniji dok traju godine reproduktivnog potencijala (Fredrickson i Roberts, 1997; prema Tiggemann, 2004), a mlada odrasla dob je razdoblje u kojem to dolazi do najvećeg izražaja jer je to doba kad se traže partneri. Osim što je izgled odraz reproduktivne vrijednosti i što je bitan za uspostavljanje odnosa sa suprotnim spolom, on je važan i za interpersonalni uspjeh pri zasnivaju prvih radnih odnosa koji karakteriziraju ovo razdoblje života.

U kontekstu dobi kao korelata zadovoljstva tijelom, istraživanja su pokazala kako u odrasloj dobi nema te povezanosti. Dakle, zadovoljstvo, odnosno nezadovoljstvo tijelom ostaje stabilno (Tiggemann, 2004). Ovo je pomalo iznenađujuće jer se povećanjem dobi oba spola udaljavaju od ideala izgleda tako što dobivaju na težini, mijenja im se oblik tijela i sl., pa bi se očekivalo da će nezadovoljstvo tijelom rasti. Ponuđena su različita objašnjenja, no najviše potvrde daje se objašnjenju o postojanju dvaju procesa u toj dobi koji djeluju jedan protiv drugog pa si međusobno suprotstavljaju učinke. S jedne strane, to je povećanje u odstupanju od ideala izgleda, a s druge strane smanjenje *važnosti* tjelesnog izgleda. Drugim riječima, kako starenjem tijelo deteriorira, žene i muškarci su jednako nezadovoljni, ali im je to manje bitno što rezultira stabilnim razinama nezadovoljstva tijelom (Tiggemann, 2004).

Uz vrednovanje samoga sebe, pa tako i svog izgleda veže se i tjelesna težina. Zabrinutost za izgled raste porastom tjelesne težine, pri čemu su najrizičnije osobe prekomjerne tjelesne težine jer ih njihova težina udaljava od kulturnog ideala izgleda (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Treba dodatno napomenuti kako osim dobrobiti koje nosi odgovaranje idealu izgleda, tako i odstupanje od istog može imati negativne posljedice, kao npr. stigmatizacija pretilih. Crandall (1994; prema Pokrajac-Bulian i sur., 2004) je u svojim istraživanjima utvrdio da ljudi pripisuju negativne osobine pretilima, npr. lijenost. Autor smatra da su negativni stavovi prema pretilosti rezultat socijalne ideologije koja pojedince proglašava odgovornima za svoj život kroz mogućnost kontrole životnih događaja. Na pretilost se, stoga, gleda kao na posljedicu nesposobnosti pojedinca da kontrolira vlastite potrebe. U skladu s navedenim, ne čudi da istraživanja pokazuju kako je viši indeks tjelesne mase (kao mjera tjelesne težine) u negativnoj povezanosti sa zadovoljstvom tijelom (Chen, Fox, Haase i Ku, 2010).

Iako neka istraživanja navode kako je i socio-ekonomski status (SES) korelat zadovoljstva tijelom, dosadašnja istraživanja pokazuju nekonzistentne rezultate (Wang, Byrne, Kenardy i Hills, 2005). Istraživanje O'Dea i Caputi (2001) je pronašlo da mlađi dječaci niskog SES-a žele veće tijelo, za razliku od onih srednjeg SES-a, a SES je pritom mjeren kao prihod roditelja. Autori istraživanja smatraju da ljudi niskog SES-a, napose dječaci, vjerojatnije percipiraju svoje tijelo kao premršavo, te nastoje dobiti na težini. S druge strane, istraživanje koje su proveli Wang, Byrne, Kenardy i Hills (2005), a SES određuje na temelju zanimanja roditelja, pokazuje kako oni visokog SES-a vjerojatnije žele mršavije tijelo od onog kojeg trenutno imaju. Moguće je da su ta djeca i adolescenti (10 - 18 godina) pod utjecajem faktora kao što su obitelj ili mediji. No, bitno je napomenuti kako većina istraživanja nije pronašla povezanost SES-a i razina zadovoljstva tijelom (O'Dea, 2010).

Kao jedna od najvažnijih psiholoških karakteristika povezanih sa zadovoljstvom tijelom, navodi se samopoštovanje. Postoje različite definicije samopoštovanja. Velik broj autora definira samopoštovanje kao evaluativni aspekt sebe. Prema Rosenbergu (1965; prema Matić, 2008) samopoštovanje je pozitivan ili negativan stav prema sebi. Osobe visokog samopoštovanja ponose se sobom, imaju visoko mišljenje o sebi i općenito su zadovoljne svojim osobinama i uspješnošću, dok se osobe niskog samopoštovanja smatraju neuspješnima, beskorisnima i općenito su nezadovoljne sobom. I samopoštovanje i predodžba o vlastitom tijelu su komponente pojma o sebi. Dodatno, teorije govore da je tjelesna faceta jedna od faceta općeg samopoštovanja (Fleming i Courtney, 1984; prema Novković, 2003). Stoga ne čudi da su opće samopoštovanje i predodžba o vlastitom izgledu visoko povezane (Clay, Vignoles i Dittmar, 2005), odnosno ukoliko je osoba nezadovoljna tijelom to se prenosi na nezadovoljstvo sobom (Sira i Parker

White, 2010). Predodžba o vlastitom izgledu je središnji dio pojma o sebi, pogotovo kod djevojaka jer su one socijalizirane da vjeruju kako je izgled važna osnova samoevaluacije i evaluacije od strane drugih ljudi. Izgled tijela ima velik značaj pri konstruiranju predodžbe o vlastitom izgledu, pa onda i za razvoj općeg samopoštovanja zato što je tijelo, posebno s obzirom na procjene drugih, prvo što u susretu s pojedincem drugi zapažaju. Dok neke svoje osobne karakteristike osoba može uspješno prikrivati od drugih, tijelo je izloženo pogledima i procjenama bez obzira na to želi li se osoba otkriti ili ne. Ljudi su skloni pripisivanju određenih psiholoških karakteristika osobama različitog tjelesnog izgleda pa se tako, na primjer, gojaznim često pripisuju lijenost, tromost i proždrljivost. Ukoliko takve evaluacije dolaze od strane važnih drugih, onda one utječu na razvoj globalnog samopoštovanja (Matić, 2008). Stoga ne čudi da je niz istraživanja pokazao da je opći osjećaj samopoštovanja usko povezan sa zadovoljstvom vlastitim tijelom, te da je ta korelacija pozitivna (Novković, 2003; Matić, 2008; van Vonderen i Kinnally, 2012; Chen i sur., 2010; Sira i Parker White, 2010). Nisko samopoštovanje se pokazalo i značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom, kao npr. u istraživanju Sira i Parker White (2010) u kojem je samopoštovanje mjereno subskalom Opće samopoštovanje, a zadovoljstvo tijelom subskalom Fizički izgled (obje subskale su iz upitnika *Self-Perception Profile for College Students*).

Osim samopoštovanja, u kontekstu zadovoljstva tijelom spominje se još jedna psihološka karakteristika, a to je perfekcionizam. Perfekcionizam se definira kao tendencija pojedinca da u više područja postavlja i slijedi visoke kriterije i ciljeve (Hewitt i Flett, 1991; prema Kolić Vehovec i Rončević, 2002). Neki autori (Hamchek, 1978; prema Greblo, 2012) smatraju da postoji adaptivan i neadaptivan perfekcionizam. Adaptivan perfekcionist postavlja visoke, ali realne i dostižne ciljeve čije ostvarenje dovodi do zadovoljstva. Neuspjeh pripisuje nedovoljnom zalaganju ili pogrešnoj strategiji rada, a ne vlastitoj neadekvatnosti (Slade i Owens, 1998; prema Greblo, 2012). Trudi se ostvariti što bolji uradak prilagođavajući standarde postignuća specifičnim zahtjevima određene situacije, ali i vlastitim mogućnostima (Enns i Cox, 2002; prema Greblo, 2012). Povezan je s pozitivnim afektom (Frost i sur., 1990, 1993; prema Greblo, 2012). Neadaptivan perfekcionist također ima visoke, ali nerealne standarde, ništa mu nije dovoljno dobro i nije zadovoljan svojom izvedbom ma koliko dobra ili čak natprosječna bila. Zbog pretjerane samokritičnosti i straha od neuspjeha prilikom izvedbe je napet, anksiozan i usmjeren na izbjegavanje pogrešaka što često rezultira odgađanjem ili odustajanjem od aktivnosti (Antony i Swinson, 1998; prema Greblo, 2012). Karakterizira ga razmišljanje u terminima 'sve ili ništa', što ga čini sklonim tome da neuspjehom proglasi sve ono što ne zadovoljava kriterije savršene izvedbe (Enns i Cox, 2002; prema Greblo, 2012). Za kontekst

zadovoljstva tijelom upravo je zanimljiv način na koji neadaptivni perfekcionisti misle jer ih on ograničava da prihvate prosječnost i nesavršenost u poimanju svog fizičkog izgleda. Osim toga, izgled je dio našeg pojma o sebi, a drugi ga ljudi prvog zapažaju pri kontaktu, pri čemu ga se ne može sakriti kao neke druge karakteristike. Stoga je bitno da je savršen, a ta tendencija savršenosti izgleda je pogotovo naglašena kod žena jer im je on značajna komponenta 'uspjeha'. Zbog navedenih karakteristika, perfekcionisti će vjerojatnije biti nezadovoljni svojim tijelom, kako pokazuje istraživanje Ruggiera i sur. (2003; prema Chen i sur., 2010) pri čemu je perfekcionizam procjenjivan Skalom multidimenzionalnog perfekcionizma (*MPS*, Frost i sur., 1990).

Još jedna važna karakteristika kojom se istraživanja bave prilikom proučavanja zadovoljstva tijelom je fizička aktivnost. Fizička aktivnost se definira kao svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (Caspersen i sur., 1985; prema Jurakić i Andrijašević, 2008). Stupanj fizičke aktivnosti pozitivno korelira sa zadovoljstvom tijelom. To je pokazao i Umstattd sa suradnicima (2011) pri čemu je fizičku aktivnost procijenio upitnikom fizičke aktivnosti CHAMPS (*The Community Healthy Activities Model Program for Seniors*, Stewart i sur., 2001) koji uključuje vježbanje, aktivnosti tijekom dana i rekreacijske aktivnosti koje uključuju fizičku aktivnost. I eksperimentalna i korelacijska istraživanja su pokazala kako vježbanje ima pozitivan utjecaj na pojedinčevu dobrobit (engl. *well-being*) (Tiggemann, 2004), a jedna od njenih komponenti je i poštovanje prema vlastitom tijelu (engl. *body esteem*). Scarpa, Nart, Gobbi i Carraro (2011) navode kako su fizički aktivni ljudi zadovoljniji svojim tijelima od onih koji su sjedilački tip. Isto tako, kod starijih je pokazano da vježbanje ima efekta na poboljšanje percipiranog fizičkog izgleda, tjelesnog samopoimanja i socijalne tjelesne anksioznosti (Tiggeman, 2004). Predodžba o vlastitom tijelu će se vjerojatnije poboljšati ukoliko je osoba fizički aktivna jer fizička aktivnost može djelovati na stavove i ponašanja vezana uz kontrolu težine (Chen i sur., 2010). Prema Umstattd i sur. (2010) povezanost zadovoljstva tijelom i fizičke aktivnosti funkcionira kroz efekte povećanog uključenja u fizičke aktivnosti, a to su poboljšanje afekta, smanjenje stresa, poboljšanje i jačanje važnosti fizičkog funkcioniranja i povećanje samoefikasnosti.

Osim individualnih karakteristika, zadovoljstvo tijelom je pod neospornim utjecajem sociokultralnih faktora. U svakoj kulturi postoje standardi o idealnim karakteristikama muškarca i žene. Smatra se da oni koji odgovaraju kulturalnom standardu izgleda bivaju pozitivno potkrijepljeni, a oni koji ne odgovaraju negativno procjenjivani (Lacković-Grgin, 1994; prema Matić, 2008). Stoga ne čudi da istraživanja dovode u vezu društvene faktore i zadovoljstvo tijelom. U tumačenju te povezanosti jedan od najutjecajnijih pristupa je sociokulturalni pristup.

On pretpostavlja da društvo šalje poruke o (ne)prihvatljivosti tjelesnih osobina (Heinberg, Thompson i Stormer, 1995; prema Matić, 2008), a svjesnost o tim društvenim normama prihvatljivog izgleda te njihova internalizacija tj. prihvaćanje tih normi kao vlastitih, kao i percipirani pritisci (medija, vršnjaka i obitelji) da se treba odgovarati tim normama mogu prognozirati nezadovoljstvo tijelom (Esnaola, Rodriguez i Goni, 2010). Internalizacija izaziva diskrepancu između idealne i realne slike o sebi većini ljudi jer im je ideal izgleda nedostižan, te potiče nezadovoljstvo tijelom (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Potvrdu povezanosti internalizacije i zadovoljstva tijelom dala je i Matić (2008) na uzorku hrvatskih srednjoškolki. Treba još napomenuti da je ono što sociokulturalni pristup ističe uloga masovnih medija kao najmoćnijeg sredstva prijenosa sociokulturalnih ideala izgleda (Heinberg, 1996; prema Thompson i Heinberg, 1999). Zbog svoje popularnosti mediji učinkovito propagiraju ideal vitkosti, odnosno mišićavosti. Takav utjecaj je negativan jer se modele s medija promatra kao realistične verzije stvarnih ljudi, a ne kao manipulirane i umjetno stvorene slike. Mediji promiču i ideju da svatko može promijeniti tijelo, putem dijeta i vježbanja, i tako dostići ideal. Također poručuju da će nakon dosegnutog ideala uslijediti nagrade i socijalna priznanja (Novković, 2003).

Postaje evidentno da mnogi pojedinci nekliničke populacije osjećaju u nekom stupnju opće nezadovoljstvo tijelom, nezadovoljstvo određenom veličinom/težinom ili netočnost u percepciji veličine/težine (Sira i Parker White, 2010). Iako nezadovoljstvo tijelom pogađa velik dio populacije, dosadašnja istraživanja uglavnom su se fokusirala na kliničku populaciju (npr. poremećaji prehrane) (Matić, 2008) ili adolescente (Bucchianeri, Arikian, Hannan i Eisenberg, 2013). No, s obzirom da studenti navode da im je jedan od glavnih problema nezadovoljstvo vlastitim izgledom (Bezinović, Pokrajac-Bulian, Smojver-Ažić i Živčić-Bećirević, 1998), a novija istraživanja identificiraju mlade djevojke kao najpodložnije problemima nezadovoljstva tijelom (Esnaola i sur., 2010) javlja se potreba za istraživanjima zadovoljstva izgledom i kod mladih odraslih osoba. No, unatoč tome broj takvih istraživanja je vrlo mali te se manje zna o (ne)zadovoljstvu tijelom u razdoblju rane odrasle dobi, odnosno u razdoblju prelaska iz adolescencije u odraslu dob (Bucchianeri i sur., 2013). Stoga bi bilo korisno ispitati u kojem su stupnju dosad istraživani faktori zadovoljstva tijelom prisutni kod mladih odraslih osoba. Pritom svakako ne treba zanemariti mušku populaciju, kao što je to bio slučaj s prijašnjim istraživanjima.

2. Cilj, problemi i hipoteze

2.1. Cilj

Sukladno navedenom, cilj ovog istraživanja je ispitati stupanj povezanosti dobi, ITM-a, SES-a, samopoštovanja, perfekcionizma, stupnja fizičke aktivnosti, te internalizacije i pritisaka sociokulturalnih stavova prema izgledu sa zadovoljstvom tijelom kod mladih odraslih osoba.

2.2. Problemi

1. Ispitati postoji li povezanost zadovoljstva tijelom i
    a) indeksa tjelesne mase
    b) socio-ekonomskog statusa
    c) samopoštovanja
    d) perfekcionizma
    e) stupnja fizičke aktivnosti
    f) pritisaka i internalizacije sociokulturalnih stavova prema izgledu.
2. Ispitati postoje li razlike između mladića i djevojaka u zadovoljstvu tijelom.
3. Ispitati relativni doprinos ispitivanih varijabli objašnjenju zadovoljstva tijelom.

2.3. Hipoteze

1. Očekuje se pozitivna povezanost zadovoljstva tijelom sa samopoštovanjem i stupnjem fizičke aktivnosti, negativna povezanost s indeksom tjelesne mase, perfekcionizmom, pritiscima i internalizacijom sociokulturalnih stavova prema izgledu, te nepostojanje povezanosti s dobi i socio-ekonomskim statusom.
2. Mladići su zadovoljniji izgledom svoga tijela od djevojaka.
3. Očekuje se da će najbolji prediktori zadovoljstva tijelom biti samopoštovanje i internalizacija sociokulturalnih stavova prema izgledu.

3. Metoda

3.1. Sudionici

Ispitivanje je provedeno na uzorku od 290 mladih odraslih osoba, od čega je 164 (57%) bilo ženskog, a 126 (43%) muškog spola. Raspon dobi sudionika bio je od 18 do 30. Prosječna dob mladića (M = 23,71; SD = 3,17) i djevojaka (M = 23,22; SD = 2,48) je jako slična (t_{288} = 2,15; p > 0,05). Uzorak je bio prigodan. Do sudionika se došlo putem društvenih mreža (npr. Facebook) pri čemu su se dobrovoljno odlučili za sudjelovanje.

3.2. Instrumenti

3.2.1. Sociodemografski podaci i antropometrijske mjere

Prikupljeni su samoiskazi sudionika o dobi, spolu, tjelesnoj težini i visini, te visini prihoda. Na temelju podataka o tjelesnoj visini i težini izračunat je indeks tjelesne mase (ITM) tako da je tjelesna težina izražena u kilogramima podijeljena s kvadratom visine izražene u metrima (kg/m^2). Radi se o objektivnoj mjeri kojom se može odrediti je li neka osoba ispodprosječne, prosječne ili iznadprosječne tjelesne težine (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Povezanost između stvarne težine i visine i njihove iskazane vrijednosti je visoka kod odraslih (Holsen i sur., 2012; Bucchianeri i sur., 2013) što ITM izračunat na temelju iskaza sudionika čini valjanom mjerom. Prilikom interpretacije ITM-a, treba obratiti pozornost na tjelesnu građu osobe, te očekivani prosjek ITM-a u pojedinoj populaciji za pojedinu dob kojoj osoba pripada (Novković, 2003). Sudionici se na temelju ITM-a klasificiraju u jednu od četiri skupine (World Health Organization, 2013): <20 pothranjenost; 20-25 idealna težina; 25-30 prekomjerna tjelesna težina; >30 pretilost. Socioekonomski status (SES) je utvrđen po visini prihoda u kućanstvu. Sudionici su mogli odabrati jednu od pet kategorija kojoj, prema vlastitoj procjeni, pripadaju. Kategorije su bile: manje od 3000 kn; 3000 kn - 5000 kn; 5000 kn - 7000 kn; 7000 kn - 9000 kn; više od 9000 kn.

3.2.2. Fizička aktivnost

Za procjenu stupnja tjelesne aktivnosti u ovom istraživanju korišten je Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti (*International Physical Activity Queastionnaire* – IPAQ, 2002). Kratka verzija ima sedam pitanja. Sudionici izvještavaju o učestalosti (broj dana u tjednu) i vremenu (minuta u danu) provedenom u četiri aktivnosti (sjedenje, hodanje, bavljenje tjelesnom aktivnošću umjerenog intenziteta i bavljenje tjelesnom aktivnošću visokog intenziteta), u zadnjih

sedam dana. Stupanj bavljenja fizičkom aktivnošću izračunat je definiranjem energetske potrošnje svake od četiri aktivnosti u MET-ima (metabolička jedinica). Jedan MET predstavlja količinu energije koja je potrebna organizmu za obavljanje osnovnih životnih funkcija. Postoje dogovoreni MET-skorovi za pojedine aktivnosti: hodanje = 3,3 MET-a, umjereno intenzivna tjelesna aktivnost = 4 MET-a, visoko intenzivna aktivnost = 8 MET-a. Moguće je izračunavanje stupnja bavljenja svakom od navedene tri aktivnosti posebno tako da se pomnoži MET-skor te aktivnosti s učestalosti (brojem dana u tjednu) i vremenom (minuta u danu) provedenim u toj aktivnosti. Ukupan stupanj bavljenja fizičkom aktivnošću dobije se sumiranjem rezultata postignutim na tri aktivnosti: hodanje, bavljenje tjelesnom aktivnošću umjerenog intenziteta i bavljenje tjelesnom aktivnošću visokog intenziteta. Dakle, fizička aktivnost u ovom istraživanju definirana je kao energetska potrošnja izražena u MET-min/tjedan, pri čemu viši rezultat (viši MET-min/tjedan) odražava viši stupanj bavljenja fizičkom aktivnošću.

3.2.3. Samopoštovanje

Za procjenu samopoštovanja korištena je Rosenbergova skala samopoštovanja (*Rosenberg Self-Esteem Scale*, Rosenberg, 1965) koja mjeri globalnu vrijednosnu orijentaciju prema sebi. Sastoji se od 10 čestica, s ponuđenom skalom odgovora Likertovog tipa od 0 do 4, gdje 0 znači 'Niti malo se ne slažem', a 4 'U potpunosti se slažem'. Veći rezultat na ovoj skali ukazuje na veći stupanj samopoštovanja. Psihometrijske studije pokazuju dobru valjanost i pouzdanost kroz velik broj različitih uzoraka (Pullman i Allik, 2000). U ovom istraživanju dobivena pouzdanost je zadovoljavajuća (Cronbach alpha iznosi 0,87). Rosenbergova skala je često korištena skala procjene samopoštovanja te i dalje jedna od najboljih njegovih mjera (Palladino Green i Pritchard, 2003).

3.2.4. Perfekcionizam

Za procjenu perfekcionizma korišten je Upitnik neurotskog perfekcionizma (*Neurotic Perfectionism Questionnaire* - NPQ, Mitzman i sur., 1994). Mjeri neadaptivne aspekte perfekcionizma, posebno one za koje se smatra da su povezane s poremećajima prehrane. Sastoji se od 35 čestica. Odgovori se boduju na skali od pet stupnjeva: od 1 – niti malo se ne slažem do 5 – u potpunosti se slažem. Veći rezultat ukazuje na viši nivo perfekcionizma. Za potrebe ovog istraživanja provjerena je pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (Cronbach alpha) koja iznosi $\alpha = 0,95$.

3.2.5. Pritisci i internalizacija sociokulturalnih stavova prema izgledu

Za mjerenje konstrukata pritisci i internalizacija sociokulturalnih stavova prema izgledu u ovom istraživanju korištena je Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (*Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire* - SATAQ-3; Thompson i sur., 2004). Sastoji se od četiri subskale: Internalizacija (opća i sportskog ideala), Informacije i Pritisci. Ima 30 čestica, pri čemu subskala Internalizacija (opća) ima devet čestica, a Pritisci sedam. Provjerom strukture upitnika na uzorku ovog istraživanja (pomoću konfirmatorne faktorske analize) potvrđeno je postojanje četiri faktora. Odgovori se ocjenjuju na skali Likertovog tipa od 1 = U potpunosti se ne slažem do 5 = U potpunosti se slažem. Rezultati se prikazuju kao zbroj rezultata na pojedinim subskalama pri čemu visoki rezultati označavaju veću internalizaciju, odnosno pritisak medija kad je riječ o društvenim idealima tjelesnog izgleda. Istraživanja su pokazala dobru unutarnju konzistenciju (Cronbach alpha) ovog instrumenta (Warren, Gleaves i Rakhovskaya, 2013), što se pokazalo i na uzorku mladih odraslih u ovom istraživanju ($\alpha = 0,96$).

3.2.6. Zadovoljstvo tijelom

Percepcija tjelesnog izgleda slikovnim podražajnim materijalom (*CDRS*, Thompson i Gray, 1995) namijenjena je procjeni nezadovoljstva tijelom. Sastoji se od devet muških i ženskih figura koje su poredane po veličini, pri čemu je prva najmršavija, a deveta najveća. Sudionici trebaju procijeniti i odabrati figuru koja odgovara njihovom trenutnom izgledu i figuru koju smatraju idealnom. Razlika između odabranih procjena je 'Indeks nesklada', pri čemu je niži indeks nesklada indikator većeg zadovoljstva tijelom. Autori navode da skala ima test-retest pouzdanost 0,78, a ovim istraživanjem je dobivena pouzdanost tipa unutarnje konzistencije $\alpha = 0,76$.

3.3. Postupak

Cjelokupan instrumentarij primijenjen je preko interneta. Sudionici su najprije davali svoje sociodemografske i antropometrijske podatke (spol, dob, visinu i težinu, te visinu prihoda). Zatim su ispunjavali Rosenbergovu skalu samopoštovanja, Upitnik neurotskog perfekcionizma, Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti i Skalu sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu. Na kraju su ispunili CDRS.

4. Rezultati

Prije obrade rezultata provjereno je postoje li uvjeti za korištenje parametrijskih postupaka u obradi. Normalitet distribucija varijabli provjeren je putem histogramskih prikaza distribucija ukupnih rezultata postignutih na varijablama te Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Rezultati u svim varijablama značajno su odstupali od normalne distribucije pa su logaritamski transformirani kako bi se smanjila asimetričnost i poboljšala linearnost. Stoga je u danjoj statističkoj obradi bilo opravdano koristiti parametrijske postupke na transformiranim varijablama. Spolne razlike u varijablama provjerene su ANOVom (uz Bonferronijevu korekciju). Zatim su, odvojeno po spolovima, procijenjene povezanosti zadovoljstva tijelom i drugih varijabli, koristeći Pearsonove korelacije. Na kraju je provedena hijerarhijska regresijska analiza kako bi se identificirali prediktori zadovoljstva tijelom.

U svrhu provjere druge hipoteze, ispitane su spolne razlike u ispitivanim varijablama. U skladu s očekivanjima, dobivene su spolne razlike u zadovoljstvu tijelom. Mladići su u prosjeku imali niži indeks nesklada, tj. zadovoljstvo tijelom im je bilo veće, a veličina učinka je srednja (Cohenov d = 0,35). Spolne razlike su dobivene i u ITM-u i fizičkoj aktivnosti, pri čemu su mladići postigli viši rezultat i na mjeri tjelesne mase i na mjeri stupnja bavljenja fizičkom aktivnosti. Dobivene spolne razlike u pritiscima ukazuju na to da su djevojke postigle viši rezultat na mjerama pritisaka medija kad je izgled u pitanju. Nisu utvrđene spolne razlike u samopoštovanju, perfekcionizmu, internalizaciji, SES-u i dobi. Treba napomenuti da su dobivene standardne devijacije kod fizičke aktivnosti visoke što ukazuje na veliko raspršenje rezultata. Rezultati analiza prikazani su u tablici 1.

Tablica 1. Usporedba rezultata mladića i djevojaka na ispitivanim varijablama.

		Mladići	Djevojke	F
Dob	M	23,71	23,22	2,15
	SD	3,17	2,48	
SES	M	3,12	3,09	0,03
	SD	1,45	1,33	
ITM	M	24,77	21,75	80,33***
	SD	2,73	3,06	
Samopoštovanje	M	31,34	30,46	1,16
	SD	7,16	6,77	
Perfekcionizam	M	76,59	77,71	0,13
	SD	23,81	24,92	
Fizička aktivnost	M	6278,25	3808,45	25,55***
	SD	4816,09	3502,66	
Internalizacija	M	18,37	21,24	6,23*
	SD	8,94	9,89	
Pritisci	M	11,43	13,99	10,46***
	SD	5,93	7,32	
Zadovoljstvo tijelom	M	0,90	1,23	7,35***
	SD	0,866	1,08	

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kako bi se provjerila prva hipoteza, izračunate su korelacije između zadovoljstva tijelom, dobi, spola, ITM-a, samopoštovanja, perfekcionizma, fizičke aktivnosti, te internalizacije i pritisaka medijskih prikaza ideala izgleda. Dobivene su korelacije prikazane zasebno za mladiće i djevojke u tablici 2.

Tablica 2. Korelacije između ispitivanih varijabli za mladiće i djevojke.

	2	3	4	5	6	7	8	9
Mladići (*n = 126*)								
1. Dob	0,01	0,22*	0,19*	-0,21*	-0,04	-0,10	-0,08	0,02
2. SES	-	-0,02	0,16	-0,09	-0,14	0,09	0,01	-0,03
3. ITM		-	0,09	-0,14	-0,10	-0,11	-0,05	0,14
4. Samopoštovanje			-	-0,74**	0,02	-0,15	-0,29**	-0,16
5. Perfekcionizam				-	-0,10	0,34**	0,40**	0,15
6. Fizička aktivnost					-	-0,17	-0,14	-0,15
7. Internalizacija						-	0,67**	0,18**
8. Pritisci							-	0,08
9. Zadovoljstvo tijelom								-
Djevojke (*n = 164*)								
1. Dob	-0,01	0,08	0,06	-0,05	0,06	0,08	0,01	-0,06
2. SES	-	-0,01	0,06	-0,01	-0,14	0,09	0,10	-0,01
3. ITM		-	-0,03	0,05	0,06	0,01	0,22**	0,49**
4. Samopoštovanje			-	-0,76**	0,03	-0,3**	-0,32**	-0,25**
5. Perfekcionizam				-	-0,06	0,37**	0,38**	0,26**
6. Fizička aktivnost					-	-0,16*	-0,12	-0,04
7. Internalizacija						-	0,73**	0,20**
8. Pritisci							-	0,30**
9.Zadovoljstvo tijelom								-

*p<0,05; **p<0,01

Dobiveni rezultati pokazuju da je kod mladića samo internalizacija značajno i pozitivno povezana sa zadovoljstvom tijelom. Kako je i očekivano, viši rezultat na mjeri internalizacije povezan je s nižim razinama zadovoljstva tijelom, odnosno indeks nesklada između idealnog i stvarnog izgleda je veći. Također očekivano, rezultati ukazuju da dob i SES nisu značajno povezani sa zadovoljstvom tijelom kod mladića. Suprotno očekivanjima, ITM, samopoštovanje, perfekcionizam, fizička aktivnost i pritisci medija nisu značajno povezani sa zadovoljstvom tijelom kod mladića.

Kod djevojaka, očekivano, rezultati pokazuju da ITM, samopoštovanje, perfekcionizam, internalizacija i pritisci značajno koreliraju sa zadovoljstvom tijelom. Pri tome su djevojke koje su postigle viši rezultat na mjerama ITM-a, perfekcionizma, internalizacije i pritisaka, u prosjeku, izvijestile o nižem zadovoljstvu tijelom, odnosno indeks nesklada između idealnog i stvarnog izgleda im je veći. Također očekivano, utvrđena je značajna povezanost samopoštovanja sa zadovoljstvom tijelom kod djevojaka, pri čemu one djevojke koje su postigle viši rezultat na mjeri samopoštovanja, u prosjeku, izvijestile o većem zadovoljstvu tijelom,

odnosno indeks nesklada im je niži. U skladu s očekivanjima, nije utvrđena značajna povezanost dobi i SES-a sa zadovoljstvom tijelom kod djevojaka. No, suprotno očekivanjima, nije utvrđena značajna povezanost fizičke aktivnosti sa zadovoljstvom tijelom kod djevojaka. Kako bi se izračunala značajnost razlike koeficijenta korelacije internalizacije i zadovoljstva tijelom kod mladića i koeficijenta korelacije internalizacije i zadovoljstva tijelom kod djevojaka, korištena je Fisherova r-u-z transformacija. Dobivena z vrijednost nije značajna. Koeficijenti korelacije se međusobno ne razlikuju statistički značajno.

Za provjeru treće hipoteze ispitan je relativni doprinos pojedinih prediktora zadovoljstva tijelom pomoću hijerarhijske regresijske analize. Zadovoljstvo tijelom je uključeno kao kriterij, dok su kao prediktori u prvom koraku uključeni spol i dob, u drugom samopoštovanje, u trećem društveni faktori, u četvrtom ITM, a u petom interakcije između spola i samopoštovanja, spola i društvenih faktora, te spola i ITM-a. Kako bi se smanjio problem multikolinearnosti tj. visokih korelacija prediktorskih varijabli i njihovih interakcija, ispitivane varijable su centrirane. Rezultati analiza su prikazani u Tablici 3.

Tablica 3. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij zadovoljstvo tijelom.

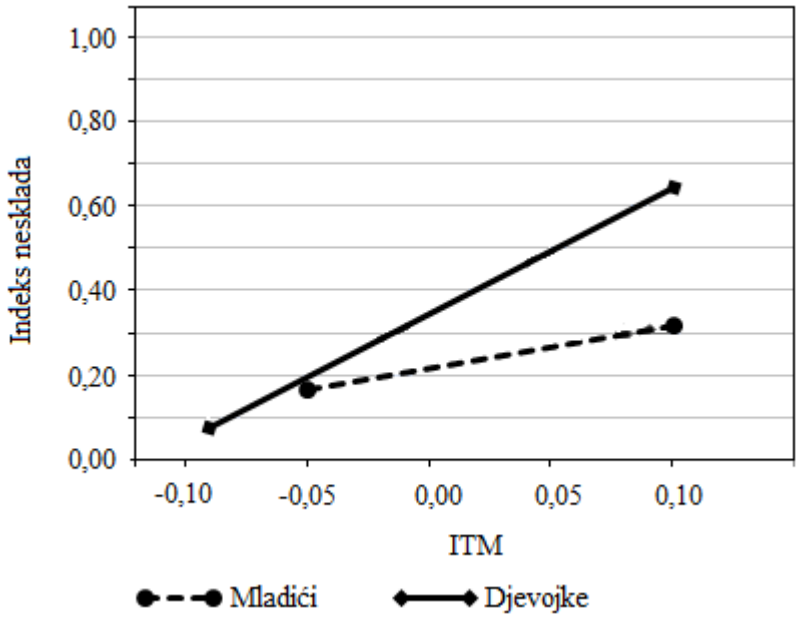
Model	Varijable	β	R^2 (*značajnost F-promjene*)
1. korak	Spol	-0,156**	0,025*
	Dob	-0,020	
2. korak	Spol	-0,145*	0,068***
	Dob	0,006	
	Samopoštovanje	-0,208***	
3. korak	Spol	-0,115*	0,096*
	Dob	0,003	
	Samopoštovanje	-0,154*	
	Internalizacija	0,067	
	Pritisci	0,127	
4. korak	Spol	-0,313***	0,223***
	Dob	-0,051	
	Samopoštovanje	-0,169**	
	Internalizacija	0,160*	
	Pritisci	0,007	
	ITM	0,418***	
5. korak	Spol	-0,288***	0,246
	Dob	-0,036	
	Samopoštovanje	-0,224	
	Internalizacija	-0,087	
	Pritisci	0,304	
	ITM	0,780***	
	Samopoštovanje x Spol	0,055	
	Internalizacija x Spol	0,255	
	Pritisci x Spol	0,260	
	ITM x Spol	0,721*	

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001; Spol: 1 - djevojke, 2 - mladići

Uvidom u tablicu 3 može se uočiti da su prediktorske varijable objasnile 24,6% varijance kriterijske varijable. U prvom koraku se spol pokazao značajnim prediktorom, pri čemu su djevojke nezadovoljnije vlastitim tijelom. Uvođenjem varijable samopoštovanje u drugom koraku objašnjeno je dodatnih 4,2% varijance i taj je doprinos značajan. Pri tome je samopoštovanje pozitivan prediktor zadovoljstva tijelom, dok od sociodemografskih varijabli značajni prediktor jedino je spol (ženski). Nakon uvođenja društvenih faktora, odnosno internalizacije i pritisaka objašnjeno je dodatnih 2,9% varijance kriterija i taj je doprinos značajan. U trećem koraku, značajnim prediktorima pokazali su se spol (ženski) i samopoštovanje, dok niti jedan od društvenih faktora ne pridonosi značajno objašnjenju zadovoljstva tijelom. Uvođenjem varijable ITM objašnjeno je dodatnih 12,7% varijance kriterija i taj je doprinos značajan. Pritom ITM postaje negativan prediktor zadovoljstva tijelom, a spol (ženski) i samopoštovanje i dalje ostaju značajni prediktori. Dakle, sudionici višeg ITM, te djevojke i sudionici nižeg samopoštovanja su manje zadovoljni svojim izgledom. Treba

napomenuti da nakon uvođenja ITM-a internalizacija postaje značajnim prediktorom što sugerira postojanje supresije. U zadnjem koraku, kako bi se ispitala moderatorska uloga spola, uvedene su varijable interakcija spola i samopoštovanja, spola i društvenih faktora, te spola i ITM-a i njihov se doprinos (2,2%) nije pokazao značajnim u objašnjenju varijance kriterija. Pri tome se interakcija spola i ITM-a pokazala značajnim prediktorom zadovoljstva tijelom, odnosno povećanjem ITM-a indeks nesklada više raste kod djevojaka, nego kod mladića (Slika 1.).

Slika 1. Interakcijski efekt ITM-a i spola sudionika na mjeri zadovoljstva tijelom.



Varijable spol i ITM i u ovom koraku su značajni prediktori, dok samopoštovanje i internalizacija to više nisu. Samopoštovanje prestaje biti prediktor nakon uvođenja interakcija što sugerira da je njegov odnos sa zadovoljstvom tijelom posredovan tim interakcijama. Pri provjeri koja interakcija djeluje kao medijator između samopoštovanja i zadovoljstva tijelom, pokazano je da je to interakcija spola i samopoštovanja (prema beta koeficijentu samopoštovanja koji uvođenjem interakcije spola i samopoštovanja postaje statistički neznačajan). Internalizacija također prestaje biti značajnim prediktorom nakon uvođenja interakcija što sugerira na posredovanje neke od interakcija u njenom odnosu sa zadovoljstvom tijelom. Provjerom je pokazano da je to interakcija spola i internalizacije.

5. Rasprava

U ovom istraživanju utvrđeno je da su djevojke manje zadovoljne svojim tijelom od mladića i taj je efekt umjeren. Ovakvi nalazi su sukladni nalazima dosadašnjih istraživanja o spolnim razlikama u zadovoljstvu tijelom. Tako su Lamb i sur. (1993; prema Tiggemann, 2004) pokazali na uzorku opće populacije kako žene izražavaju veće nezadovoljstvo tijelom od muškaraca. Pritom je nezadovoljstvo tijelom mjereno kao diskrepanca između trenutne i idealne procjene tijela. Tiggemann (2004) pripisuje takve rezultate većoj zabrinutosti žena za svoje tijelo i izgled budući da oni imaju veliku važnost u socijalnom uspjehu i vrednovanju žene.

Ovim istraživanjem je utvrđeno kako je veće zadovoljstvo tijelom kod djevojaka povezano s većim samopoštovanjem, a manjim ITM-om, perfekcionizmom te internalizacijom poruka iz medija i medijskim pritiscima kad je izgled u pitanju, dok je kod mladića samo manja internalizacija povezana s većim zadovoljstvom tijelom. Slično prethodnim istraživanjima, utvrđeno je da mlade djevojke s nižim indeksom tjelesne mase imaju veće zadovoljstvo tijelom. Tako su npr. Sira i Parker White (2010) pokazale da kod studentica ITM negativno korelira sa zadovoljstvom tijelom mjerenim subskalom Fizički izgled upitnika Self-Perception Profile for College Students, na kojoj studentice između dva opisa odabiru onaj koji više odgovara njima (npr. '*Neki studenti nisu zadovoljni time kako izgledaju,'* ili *'Neki studenti su zadovoljni time kako izgledaju.'*). Autori su utvrdili povezanost ITM-a i zadovoljstva tijelom i na studentima pa je neočekivano da na uzorku mladića u ovom istraživanju ITM nije povezan sa zadovoljstvom tijelom. Sira i Parker White (2010) objašnjavaju kako viši ITM ne mora nužno biti povezan s nižim razinama zadovoljstva tijelom kod mladića jer neki od njih teže povećati tjelesnu težinu, ali tako da povećaju mišićnu masu, a ne masno tkivo, dok oni prekomjerne težine nastoje smanjiti tjelesnu težinu. Dakle, mladići nisu zadovoljni kad su prekomjerne težine, ali niti kada su mršavi jer tada ne odgovaraju muškom idealu mišićavosti. Ovo je u skladu sa stajalištem Fredricka i sur. (2007; prema Sira i Parker White, 2010) koji izvještavaju o linearnoj povezanosti ITM-a i zadovoljstva tijelom kod ženskog spola, pri čemu osobe manje tjelesne težine izvještavaju o većem zadovoljstvu, dok je za muški spol ta povezanost parabolična, odnosno osobe manje i prekomjerne tjelesne težine izvještavaju o manjem zadovoljstvu tijelom.

Što se tiče samopoštovanja, očekivano je kako će njegove više razine biti praćene i većim zadovoljstvom tijelom (npr. Novković, 2003; Matić, 2008; Pokrajac-Bulian i sur., 2008; Chen i sur., 2010; Sira i Parker White, 2010). Tako su i Van Vonderen i Kinnally (2012) na studentima (68% ženskog spola) pokazali kako niže razine samopoštovanja prate niže razine zadovoljstva

tijelom, pri čemu su samopoštovanje mjerili Rosenbergovom skalom, a zadovoljstvo tijelom subskalom Nezadovoljstvo tijelom iz Upitnika poremećaja prehrane koja sadrži čestice koje odražavaju zadovoljstvo različitim fizičkim obilježjima. Iako je istim istraživanjem pokazano da je i kod studenata nisko samopoštovanje povezano s niskim razinama zadovoljstva tijelom, takav nalaz nije dobiven ovim istraživanjem. Canter (2003) navodi kako je utjecaj fizičkog izgleda na samopoštovanje posebno jak kod djevojaka jer su one socijalizirane da vjeruju kako je izgled temelj samoevaluacija i evaluacija drugih, dok muškima on nije toliko bitan za ukupno samopoštovanje. S njim se slaže i Tiggemann (2004) koji kaže da iako je tjelesno samopoimanje važna komponenta pojma o sebi i identiteta za svakoga, od veće je važnosti za žene (Rodin i sur., 1985; prema Tiggemann, 2004). U svojoj meta-analizi Miller i Downey (1999; prema Canter, 2003) zaključuju da postoji umjerena veza nezadovoljstva tijelom i samopoštovanja, i da je veličina tog efekta veća u ženskim uzorcima, nego muškim.

Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da su više razine neadaptivnog perfekcionizma praćene nižim zadovoljstvom tijelom kod djevojaka. Kako se u literaturi nalaze istraživanja u kojima je perfekcionizam različito operacionaliziran, Yang i Stroeber (2012) daju njihov pregled pri čemu je za objašnjenje rezultata ovog istraživanja bitno istraživanje Hewitta i sur. (1995; prema Yang i Stroeber, 2012) kojim je utvrđena pozitivna povezanost većeg nezadovoljstva tijelom i veće razine jednog oblika neadaptivnog perfekcionizma - socijalno propisanog perfekcionizma kod mladih žena. Pri tome, socijalno propisani perfekcionizam odražava kritičke samoevaluacije i zabrinutost oko pogrešaka i evaluacija drugih. Takvi rezultati dobiveni su i na studentima (Grammas i Schwartz, 2009; prema Yang i Stroeber, 2012) pa je izostanak korelacija perfekcionizma i zadovoljstva tijelom na muškoj populaciji ovog istraživanja neočekivan. Moguće objašnjenje nude Yang i Stroeber (2012) koji navode da sve više istraživanja pokazuje postojanje različitih domena perfekcionizma, pri čemu postoje razlike u razini perfekcionizma po tim domenama. Stoga se može zaključiti da se osobe razlikuju u tome koliko su perfekcionisti u pojedinim domenama, pa tako i u domeni fizičkog izgleda. Budući da izgled ima važniju ulogu u ženskoj populaciji, nego u muškoj, jer osigurava socijalni status i osjećaj vrijednosti, ne čudi da će djevojke vjerojatnije biti perfekcionistice u domeni izgleda. U skladu s tim je i istraživanje Yanga i Stroebera (2012) na američkim studentima koje je pokazalo da djevojke imaju veće razine perfekcionizma kad je u pitanju njihov fizički izgled. U ovom istraživanju je korištena The Physical Appearance Perfectionism Scale koja definira perfekcionizam u domeni fizičkog izgleda kao neadaptivan oblik perfekcionizma kojeg karakteriziraju neadaptivne brige oko izgleda.

Ovim istraživanjem je utvrđeno kako sociokulturalni utjecaji u domeni tjelesnog izgleda imaju važnu ulogu u zadovoljstvu tijelom kod oba spola. U skladu s rezultatima dosadašnjih istraživanja utvrđeno je da manja internalizacija poruka iz medija i manja razina medijskih pritisaka kada je u pitanju izgled prate više razine zadovoljstva tijelom (npr. Thompson i Heinberg, 1999; Clay, Vignoles i Dittmar, 2005; Chen i sur., 2010; van Vonderen i Kinnally, 2012). Tako je i Matić (2008) na hrvatskim srednjoškolkama utvrdila negativnu povezanost internalizacije, mjerenu Skalom sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, i zadovoljstva izgledom, mjerenog Body Esteem Questionnaire for Adolescents and Adults koji je namijenjen ispitivanju mišljenja i osjećaja o vlastitom tijelu i težini. Povezanost pritisaka i zadovoljstva tijelom pokazali su Esnaola i suradnici (2010) na španjolskom uzorku. Sudionike su podijelili u četiri skupine: adolescenti, mladi odrasli, srednjovječni odrasli i oni iznad 55 godina. Percipirane sociokulturalne pritiske mjerili su upitnikom CIMEC (*The Questionnaire of Sociocultural Influences on the Aesthetic Body Shape Model*, Torro i sur., 1994) koji sadrži četiri subskale: utjecaj reklama (npr. *'Osjećaš li želju za konzumiranjem niskokaloričnih pića kad vidiš ili čuješ reklamu koja ih promovira?'*), utjecaj verbalnih poruka (npr. *'Privlače li te razgovori o težini, kalorijama, figuri i sl.?'*), utjecaj modela (npr. *Kad gledaš film, gledaš li na glumce različito ovisno o tome jesu li debeli ili mršavi?'*) i utjecaj socijalnih situacija (npr. *'Ako si pozvan u restoran ili jedeš među grupom ljudi, brineš li o količini hrane koju ćeš morati pojesti?'*). Tako mjerena razina percipiranih sociokulutralnih pritisaka bila je pozitivno povezana s nezadovoljstvom tijelom mjerenim Upitnikom poremećaja prehrane (subskala Nezadovoljstvo tijelom). Suprotno očekivanjima, kod mladića u ovom istraživanju nije utvrđena povezanost pritisaka medija i zadovoljstva tijelom. Moguće objašnjenje nude Esnaola i sur. (2010) koji navode kako sociokulturalni pritisci oko izgleda više utječu na žene jer je njima izgled važniji. Međutim, u kontekstu izostanka izvještavanja o osjećaju pritisaka medija po pitanju izgleda kod mladića, zanimljivo je napomenuti kako je istraživanje koje je proveo Kennedy (2000; prema Palladino Green i Pritchard, 2003) pokazalo da iako muškarci *misle* da mediji slabo utječu na njihovo ponašanje, oni značajno utječu na ono što muškarci misle o sebi.

Neočekivano, ovim istraživanjem nije potvrđena hipoteza da je stupanj fizičke aktivnosti značajno povezan sa zadovoljstvom tijelom, niti među mladićima niti među djevojkama. Najvjerojatnije objašnjenje takvih nalaza moglo bi biti to da su na rezultate na skali fizičke aktivnosti utjecale specifičnost upute, odnosno razdoblja za koje sudionik ispunjava upitnik. Naime, skala je konstruirana tako da postavlja pitanja o bavljenju fizičkom aktivnosti u zadnjih tjedan dana. Budući da su se odgovori sudionika na upitnik skupljali dva mjeseca, moguće je da su bili u specifičnim uvjetima koji su značajno mogli utjecati na davanje odgovora tako da se

iskrivio podatak o uobičajenom stupnju bavljenja fizičkom aktivnosti. Tako je npr. kišni tjedan mogao omesti sudionike u bavljenju uobičajenim stupnjem fizičke aktivnosti pa je on podcijenjen. Osim toga, Jurakić (2009) navodi postojanje različitih razloga bavljenja fizičkom aktivnosti, npr. u slobodno vrijeme, za vrijeme posla, koji mogu utjecati na to hoće li takva fizička aktivnosti imati pozitivne efekte na mentalno zdravlje pojedinca. Naposljetku, izostanak očekivanih rezultata moguć je i zbog slabe povezanosti nezadovoljstva tijelom i fizičke aktivnosti (Chen i sur., 2010), kao i ovisnosti rezultata istraživanja o različitim mjerama fizičke aktivnosti (Jurakić, 2009). Tako Duncan i Ai-Nakeeb (2004, prema Chen i sur., 2010) nisu utvrdili značajnu povezanost između stupnja fizičke aktivnosti i predodžbe tijela, a koristili su opću mjeru fizičke aktivnosti koja uzima u obzir različite intenzitete različitih aktivnosti. S druge strane, Tiggemann i Williamson (2000; prema Chen i sur., 2010) su utvrdili negativnu vezu količine vježbanja i nezadovoljstva tijelom kod mladih žena i pritom su procjenjivali količinu vježbanja pomoću nekoliko fizičkih aktivnosti (npr. hodanje, trčanje, aerobik). Nije za isključiti mogućnost da su sudionici imali poteškoća pri rješavanju ovog upitnika, u smislu da im je bio problem dosjetiti se točnog vremena (u minutama) i broja dana u tjednu kad su se bavili aktivnostima različitih kategorija (intenziteta). Moguće je da su navedeni nedostaci mjere fizičke aktivnosti u ovom istraživanju (npr. specifičnost upute) u podlozi velike raspršenosti rezultata dobivene ovom mjerom.

Očekivano, nije utvrđena značajna povezanost između zadovoljstva tijelom i dobi (npr. Holsen i sur., 2012), te zadovoljstva tijelom i SES-a (npr. O'Dea, 2010).

Spol, ITM i njihova interakcija su se pokazali značajnim prediktorima zadovoljstva tijelom. O razlozima zašto će ženski spol biti negativno povezan sa zadovoljstvom tijelom već je bilo govora. Kad je ITM u pitanju, ne iznenađuje njegova mogućnost predviđanja zadovoljstva tijelom. Naime, Chen i sur. (2010) u svom istraživanju korelata zadovoljstva tijelom navode da je od različitih varijabli, uključujući ITM, SES, samopoštovanje, perfekcionizam i sociokulturane ideale te fizičku aktivnost, ITM najjači prediktor zadovoljstva tijelom mjerenog upitnikom MBSRQ (*The Multidimensional Body-Self Relations Questioannaire*, Cash, 2000), čija subskala Evaluacija izgleda procjenjuje stavove prema cjelokupnom fizičkom izgledu i zadovoljstvo njime. Autori objašnjavaju da je niži ITM povezan s većim razinama zadovoljstva tijelom jer osoba nižeg ITM-a više odgovara idealu izgleda koji društvo nameće. Također, interakcija spola i ITM-a se pokazala značajnim prediktorom zadovoljstva tijelom, pri čemu viši ITM predviđa manje zadovoljstvo tijelom jače kod djevojaka, nego kod mladića. Sira i Parker White (2010) objašnjavaju da će viši ITM predviđati nezadovoljstvo tijelom jače kod ženskog spola zato što povećanjem tjelesne težine one postaju nezadovoljnije tijelom jer se udaljavaju od

ideala mršavosti, dok će za razliku od njih muškarci povećanjem svoje tjelesne težine biti manje nezadovoljni jer oni zapravo nastoje dobiti na težini, ali samo na način da povećaju mišićavost, a ne masno tkivo.

Korištenje interneta za odabir sudionika i provedbu istraživanja ima svoje nedostatke. Problem kod internetskih uzoraka je što nemaju svi pristup internetu i ne mogu biti regrutirani kao sudionici. Nadalje, može biti teško kontrolirati tko sve dovrši istraživanje na internetu, što otežava i npr. praćenje ponovnog sudjelovanja istih sudionika. Također, teže je kontrolirati sudionike tijekom postupka istraživanja kako bi se isključili izvori pristranosti (npr. distrakcije). Zbog načina regrutacije sudionika u ovo istraživanje tj. dobrovoljan pristanak nakon kontaktiranja sudionika putem društvenih mreža, nije moguće govoriti o tome koliko je uzorak u ovom istraživanju bio reprezentativan pa svakom pokušaju generalizacije rezultata trebalo bi pristupiti s oprezom. No, internetski uzorci imaju i prednosti npr. obično su veći i raznolikiji, manja je vjerojatnost utjecaja pristranosti preko eksperimentatorovih interakcija sa sudionicima, manje je ograničenja u pogledu vremena i mjesta prikupljanja podataka, manje je vremena potrebnog za skupljanje sudionika i manje je istraživača potrebnih za nadziranje postupka provođenja istraživanja. Osjećaj anonimnosti koji dolazi sa sudjelovanjem u internetskom istraživanju može biti koristan kod regrutacije sudionika i njihovog odgovaranja.

Budući da je ispunjavanje upitnika tijekom ovog istraživanja trajalo između 10 i 15 minuta moglo se dogoditi da se sudionicima smanjila pažnja i zainteresiranost da odgovaraju iskreno i dosljedno, ili u krajnjem slučaju moglo je dovesti do odustajanja od istraživanja tijekom odgovaranja. Isto tako, ispunjavanjem upitnika preko interneta sudionici nisu u mogućnosti tražiti pojašnjenja za uputu ili one čestice koje im nisu u potpunosti jasne što može rezultirati nevaljanim odgovorima.

Ograničenja ovog istraživanja mogle bi biti i mjere pojedinih varijabli. Tako korištenje ITM-a kao pokazatelja je li osoba ispodprosječne ili iznadprosječne težine nije uvijek najtočnija mjera. ITM prikazuje odnos težine i visine tijela, međutim ne uzima u obzir tjelesnu građu pojedinca. On ne može ilustrirati postotak masnog tkiva u odnosu na mišićnu ili koštanu masu, što su osnovni kriteriji za procjenu je li određena osoba ispodprosječne ili iznadprosječne težine. Korištenje ITM-a dobivenog na temelju samoiskaza sudionika može biti nedostatak i zbog toga što je moguće da su sudionici izvijestili o manjoj ili većoj težini ili visini od one stvarne. O nedostacima korištenja IPAQ-a u ovom istraživanju već je bilo govora. Dakle, rezultati dobiveni na temelju njega podložni su specifičnosti situacije kada je ispunjavan. Osim toga, nedostatak IPAQ-a može biti i to što prati razinu bavljenja fizičkim aktivnostima u različitim domenama (kod kuće, na poslu, u slobodno vrijeme) zajedno. Tako se zanemaruje činjenica da fizička

aktivnost u domeni slobodnog vremena i ona u domeni posla imaju različit utjecaj na pojedine aspekte zdravlja, pa tako i zadovoljstvo tijelom. Stoga bi možda bilo korisnije istražiti ju u svakoj kategoriji zasebno (Jurakić, 2009). Što se tiče dobivenih rezultata u ovom istraživanju, ne može se isključiti mogućnost postojanja drugih faktora koji su povezani sa zadovoljstvom tijelom direktno, ili preko ovdje istraživanih varijabli. Tako su Heinberg i Thompson (1995; prema Matić, 2008) proveli istraživanje o zadovoljstvu tijelom i socijalnoj usporedbi na uzorku žena u dobi od 18 do 48 godina. Pritom su utvrdili da su žene koje izražavaju manje zadovoljstvo tijelom sklonije evaluirati vlastiti izgled uspoređujući ga sa slavnim osobama, npr. manekenkama ili glumicama, dok su žene zadovoljnije vlastitim tijelom sklonije uspoređivanju s vršnjakinjama. Nadalje, Ricciardelli, McCabe i Banfield (2000; prema Agliata, 2005) su intervjuirali adolescente i pritom ih je trećina izjavila da osjećaju utjecaj obitelji i prijatelja na zadovoljstvo tijelom. Ovo su neki od primjera varijabli kojim bi se trebala baviti neka od budućih istraživanja. To pogotovo vrijedi za mušku populaciju jer je ovim istraživanjem pokazano kako je samo jedna od istraživanih varijabli korelat zadovoljstva tijelom. Konačno, budući da su provedene analize ovog istraživanja korelacijskog tipa, nemoguće je bilo kakvo uzročno-posljedično zaključivanje s ispitivanim varijablama.

O nekim preporukama za buduća istraživanja već je bilo riječi u prethodnim odlomcima. Ukratko, bilo bi korisno ispitati povezanosti drugih varijabli sa zadovoljstvom tijelom, prije svega kod muške populacije. Pritom bi trebalo paziti na nedostatke mjera pojedinih varijabli prilikom njihovog odabira. No, svakako se preporučuje bavljenje varijablama koje bi mogle pozitivno utjecati na zadovoljstvo tijelom, što bi zauzvrat moglo poboljšati mentalno, ali i tjelesno zdravlje.

Preporuke na temelju rezultata ovog istraživanja mogu se dati i programima prevencije i intervencije nezadovoljstva tijelom, odnosno promicanja zadovoljstva tijelom jer neki istraživači nezadovoljstva tijelom smatraju da je ono postalo toliko uobičajeno da se smatra 'normativnim', kod djevojaka (Rodin i sur., 1985; prema Tiggemann, 2004). Da bi se nešto poduzelo, bitno je najprije odabrati način koji je efikasan i to bi u kontekstu ovog istraživanja značilo bavljenje karakteristikama za koje se pokazalo da su povezane sa zadovoljstvom tijelom. Dakle, potrebno je raditi na komponenti prihvaćanja sebe i svoje vrijednosti neovisno o veličini tijela (ITM-u). Isto tako, budući da se niži ITM pokazao kao prediktor većeg zadovoljstva tijelom trebalo bi poučiti osobe kako ga održavati u granicama normale kroz pravilnu prehranu i pozitivna zdravstvena ponašanja. Pravilnu prehranu i pozitivna zdravstvena ponašanja treba promicati i neovisno o tjelesnoj težini. Budući da je ovo istraživanje pokazalo povezanost socijalnih utjecaja (medija i ideala koje promoviraju) sa zadovoljstvom tijelom potrebno je educirati o

nerealističnosti prikaza u medijima te promicati kritičnost i preispitivanje kulturalnih ideala izgleda kako bi se smanjila diskrepanca realnog i idealnog i tako povećalo zadovoljstvo tijelom. S obzirom da je utjecaj medija snažan i sveprisutan, trebalo bi ga iskoristiti na konstruktivan način, npr. odabirom pozitivnih primjera odgojno-obrazovanih televizijskih emisija usmjerenih na zdrav odnos prema svome tijelu.

6. Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je poboljšati razumijevanje faktora zadovoljstva tijelom na hrvatskoj populaciji mladih odraslih osoba. Pretpostavka o korelatima zadovoljstva tijelom većim dijelom je potvrđena kod djevojaka, a samo malim dijelom kod mladića. Tako je utvrđeno da je kod djevojaka zadovoljstvo tijelom pozitivno povezano sa samopoštovanjem, negativno povezano s ITM-om, perfekcionizmom, pritiscima i internalizacijom, te da nema povezanosti s dobi i SES-om. Dakle, djevojke koje imaju veće zadovoljstvo tijelom imaju više samopoštovanje, niži ITM, manji perfekcionizam te manju razinu pritisaka i internalizacije sociokulturalnih stavova o izgledu. Kod mladića je zadovoljstvo tijelom negativno povezano s internalizacijom, odnosno svojim tijelom su zadovoljniji mladići koji imaju manju razinu internalizacije sociokulturalnih stavova o izgledu. No, suprotno pretpostavljenom, fizička aktivnost nije povezana sa zadovoljstvom tijelom ni kod jednog spola, a ITM, samopoštovanje, perfekcionizam i pritisci nisu povezani sa zadovoljstvom tijelom kod mladića. Pretpostavka o spolnim razlikama u zadovoljstvu tijelom je potvrđena, pri čemu su djevojke manje zadovoljne svojim tijelom od mladića. Pretpostavka o prediktorima zadovoljstva tijelom nije potvrđena, nego je utvrđeno da su spol i ITM značajni prediktori, pri čemu ženski spol i viši ITM predviđaju manje zadovoljstvo tijelom. Pritom je značajan prediktor i interakcijski odnos spola i ITM-a, pri čemu se kod djevojaka porastom ITM-a smanjuje zadovoljstvo tijelom više nego kod mladića.

7. Literatura

Agliata, D. (2005). *Assessing male body image: development and validation of the appearance inventory for men (AIM).* Doktorski rad. Orlando: University of Central Florida.

Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S. i Živčić-Bećirević, I. (1998). Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja, 4-5*(36-37), 525-541.

Bucchianeri, M.M., Arikian, A.J., Hannan, P.J., Eisenberg, M.E. i Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image, 10,* 1-7.

Canter, D.E. (2003). *Self-Appraisals, Perfectionism, and Academics in College Undergraduates*. Doktorski rad. Richmond: Virginia Commonwealth University.

Chen, L., Fox, K.R., Haase, A.M. i Ku, P. (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr, 19*(2), 172-179.

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.

Esnaola, I., Rodriguez, A. i Goni, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: gender and age differences. *Salud Mental, 22,* 21-29.

Furnham, A., Badmin, N. i Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *The Journal of Psychology, 136*(6), 581-596.

Grammas, D.L. (2010). *Perfectionism, societal messages, gender role and race as correlates of male body image.* Doktorski rad. Houston: University of Houston.

Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme, 21,* 195-212.

Holsen, I., Carlson Jones, D. i Skogbrott Birkeland, M. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image, 9,* 201-208.

Jurakić, D. (2009). *Taksonomske karakteristike zaposlenika srednje dobi kao osnova izrade sportsko-rekreacijskih programa.* Doktorski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet.

Jurakić, D. i Andrijašević, M. (2008). Mjerenje tjelesne aktivnosti kao sastavnica izrade strategija za unapređenje zdravlja. U Neljak, Boris (Ur.), *Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske,* 296-303. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.

Kolić-Vehovec, S. i Rončević, B. (2002). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca. *Društvena istraživanja, 5*(67), 679-702.

Matić, V. (2008). *Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica.* Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Murnen, S.K. i Don, B.P. (2012). Body Image and Gender Roles. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 1*, 128-134.

Novković, G. (2003). *Odrednice provođenja dijete kod adolescentica*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

O'Dea, J.A. (2010). Studies of obesity, body image and related health issues among Australian adolescents: how can programs in schools interact with and complement each other? *Journal of Student Wellbeing, 4*(2), 3-16.

O'Dea, J.A. i Caputi, P. (2001). Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6- to 19-year-old children and adolescents. *Health Education Research, 16*(5), 521-532.

Palladino Green, S. i Pritchard, M.E. (2003) Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality, 31*(3), 215-222.

Pokrajac-Bulian, A., Ambrosi-Randić, N. i Kukić, M. (2008). Thin-Ideal Internalization and Comparison Process as Mediators of Social Influence and Psychological Functioning in the Development of Disturbed Eating Habits in Croatian College Females. *Psychological Topics, 17*(2), 221-245.

Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme, 13,* 91-104.

Pullman, H. i Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences, 28, 701-715.*

Scarpa, S., Nart, A., Gobbi, E. i Carraro, A. (2011). Does women's attitudinal state body image improve after one session of posture correction exercises? *Social Behavior and Personality, 39*(8), 1045-1052.

Sira, N. i Parker White, C. (2010). Individual and Familial Correlates of Body Satisfaction in Male and Female College Students. *Journal of American College Health, 58*(6), 507-514.

Thompson, J.K. i Heinberg, L.J. (1999). The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them? *Journal of Social Issues, 55*(2), 339-353.

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, M.A. i Gray, J.J. (1995). Development and Validation of a New Body-Image Assessment Scale. *Journal of Personality Assessment, 64*(2), 258-269.

Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image, 1*, 29-41.

Umstattd, M.R., Wilcox, S. i Dowda, M. (2011). Predictors of Change in Satisfaction with Body Appearance and Body Function in Mid-life and Older Adults: Active for Life. *Ann. Behav. Med.,* 342-352.

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.

Wang, Z., Byrne, N.M., Kenardy, J.A. i Hills, A.P. (2005). Influences of Ethnicity and Socioeconomic Status on the Body Dissatisfaction and Eating Behaviour of Australian Children and Adolescents. *Eating Behaviors, 6*(1), 23-33.

Warren, C.S., Gleaves D.H i Rakhovskaya, 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.

World Health Organization (2013). *BMI classification*. http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html.