

# Odnos između socijalnih utjecaja, zadovoljstva tjelesnim izgledom i prehrambenih navika

---

Grizelj, Sanja

Master's thesis / Diplomski rad

2014

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:142:542223>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-03**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište J. J. Strossmayera Osijek

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**ODNOS IZMEĐU SOCIJALNIH UTJECAJA, ZADOVOLJSTVA  
TJELESNIM IZGLEDOM I PREHRAMBENIH NAVIKA**

Diplomski rad

Sanja Grizelj

Mentorica: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Osijek, 2014.

# Sadržaj

Uvod.....	1
Nezadovoljstvo vlastitim tijelom.....	1
Individualne karakteristike .....	3
Socijalni utjecaji .....	<b>Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.</b>
Odstupajuće prehrambene navike.....	7
Cilj, problemi i hipoteze .....	8
Metoda .....	9
Sudionici.....	9
Instrumenti.....	9
Postupak.....	12
Rezultati i rasprava .....	12
Prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom.....	13
Razlika između adolescentica koje su zadovoljne i nezadovoljne izgledom .....	15
Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom .....	19
Nedostaci i implikacije istraživanja.....	22
Zaključak.....	22
Literatura.....	25
Prilozi .....	30

## **Odnos između socijalnih utjecaja, zadovoljstva tjelesnim izgledom i prehrambenih navika**

### **Sažetak**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između socijalnih utjecaja, odnosno vršnjačkog, obiteljskog i medijskog utjecaja, zadovoljstva tjelesnim izgledom i prehrambenih navika kod adolescentica. U istraživanju je sudjelovalo 298 učenica prvih i trećih razreda I., II. i III. Gimnazije u Osijeku. Primijenjeni mjerni instrumenti su: Upitnik o sociodemografskim podacima i antropometrijskim mjerama, Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom, Skala obiteljskog utjecaja, Skala vršnjačkog utjecaja, Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (SATAQ-3) i Upitnik navika hranjenja (EAT-26). Rezultati pokazuju da je u odabranom uzorku 59,4% sudionica zadovoljno tjelesnim izgledom, 22,7% sudionica je blago nezadovoljno, umjereno nezadovoljno je 12,2% učenica, dok je značajno nezadovoljno 6,0% učenica. Nadalje, u odnosu na adolescentice koje su zadovoljne svojim izgledom, adolescentice koje su nezadovoljne imaju veći indeks tjelesne mase, pridaju veći značaj tjelesnom izgledu, izloženije su obiteljskom, vršnjačkom i medijskom utjecaju te postižu viši rezultat na Upitniku navika hranjenja. Značajnim prediktorima nezadovoljstva tjelesnim izgledom pokazao se indeks tjelesne mase, utjecaj medija i odstupajuće prehrambene navike, pri čemu su se najznačajnijim prediktorom pokazale odstupajuće prehrambene navike.

Ključne riječi: predodžba tijela, nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, obiteljski utjecaj, vršnjački utjecaj, utjecaj medija, odstupajuće prehrambene navike

## **Relationship between Social Influences, Body Image Satisfaction and Eating Habits**

### **Abstract**

The aim of this study was to examine the relationship between social influences, respectively family, peer and media influence, body image satisfaction and eating habits. In this study participated 298 female students of first and third grades of three grammar schools in Osijek. The following instruments were used: Sociodemographic and Anthropology Measures Questionnaire, Body Shape Questionnaire, Family Influence Scale, Peer Influence Scale, Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale (SATAQ-3) and The Eating Attitudes Test (EAT-26). It is found that 59,4% of participants in the selected sample are satisfied with their body, 22,7% have mild concern about their body, 12,2% express moderate concern about their body and 6,0% showed significant concern. Furthermore, compared to the adolescent girls who are satisfied with their body, those who are dissatisfied have a higher body mass index, attribute higher importance to physical appearance, are more exposed to family, peer and media influence, and achieve higher scores on The Eating Attitudes Test. Significant predictors of body dissatisfaction proved to be body mass index, media influence and disordered eating habits, whereby disordered eating habits stand out as the most significant predictor.

Keywords: body image, body dissatisfaction, family influence, peer influence, media influence, disordered eating habits

## Uvod

Jedno od najturbulentnijih životnih razdoblja, u kojem osoba prolazi niz psihičkih i tjelesnih promjena, zasigurno je razdoblje adolescencije. S obzirom na drastične promjene tjelesnog izgleda i značajnu psihološku prilagodbu koju takve promjene zahtijevaju, tjelesni izgled postaje jedna od glavnih preokupacija adolescenata. Navedena preokupacija povezana je s postojećim društveno prihvaćenim normama i kulturnim modelima o preferiranom tjelesnom izgledu (Lacković-Grgin, 2006), koji su ponajprije nametnuti adolescenticama kao ideal ženskoga tijela. Tijekom stoljeća ideal ženskog tijela se mijenjao, od nekadašnjeg oblog tijela koje je predstavljalo simbol plodnosti do suvremenog mršavog i čvrsto građenog tijela. Procjenjuje se da samo 0,1% žena ima tijelo koje odgovara takvom idealu ljepote, što potiče uvjerenje većine žena da su prekomjerne težine (Barlow i Durand, 2002; prema Meštrović, 2014). Navedeni društveni standardi, koji preferiraju mršavo i vitko žensko tijelo, utječu na predodžbu tijela kod adolescentica i na povećanje njihova napora da ih dostignu.

Prema Ambrosi-Randić (2004), predodžba ili slika tijela (*body image*) predstavlja subjektivnu reprezentaciju vlastitog tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava, odražavajući percepciju, mišljenje i osjećaje osobe vezane uz vlastito tijelo. Konstrukt predodžbe tijela je višedimenzionalan i uvjetovan internalnim (biološkim i psihološkim) i eksternalnim (kulturalnim i socijalnim) čimbenicima (Sira, 2003), a sastoji od dvije temeljne komponente: perceptivne i subjektivne (Gardner, 2002; prema Erceg Jugović, 2011). Perceptivna komponenta odnosi se na točnost procjene veličine, oblika i težine vlastitog tijela u odnosu na stvarne proporcije te se određuje na razini čitavog tijela ili njegovih specifičnih dijelova (Banfield i McCabe, 2002). Nadalje, subjektivna komponenta podrazumijeva doživljavanje ugone/neugode i zadovoljstvo/nezadovoljstvo osobe veličinom ili oblikom vlastitog tijela, a uključuje stavove o cjelokupnom tjelesnom izgledu ili o njegovim pojedinim dijelovima (Gardner, 2002; prema Erceg Jugović, 2011). Uz navedene dvije komponente, Rosen (1992; prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005) dodaje i bihevioralnu komponentu, koja uključuje stalno provjeravanje vlastitog izgleda i izbjegavanje situacija koje izazivaju anksioznost. Budući da je predodžba vlastitog tijela subjektivno iskustvo, ona nije nužno u korelaciji s objektivnom realnošću, odnosno individualne subjektivne impresije o tijelu nisu nužno u skladu s njegovim realnim osobinama (Ambrosi-Randić, 2004). Iz tog razloga je procjena zadovoljstva/nezadovoljstva osobe vlastitim tijelom, od posebnog zanimanja u području predodžbe tijela.

### **Nezadovoljstvo vlastitim tijelom**

Osim *distorzije tjelesnog izgleda*, koja se odnosi na perceptivnu smetnju zbog koje osoba nije u stanju pravilno procijeniti izgled svojeg tijela, postoji još jedan način na koji se poremećaj

predodžbe tijela može manifestirati, a to je *nezadovoljstvo tijelom* (Garner i Garfinkel, 1981; prema Pokrajac-Bulian, 1998). Nezasadovoljstvo tijelom odnosi se na stav ili osjećaje i razmišljanje o vlastitom tijelu te se može kretati od blagog nezadovoljstva specifičnim dijelovima tijela, pa sve do ekstremnog omalovažavanja vlastitog izgleda koje dovodi do toga da osobe svoje tijelo smatraju odbojnim i odvratnim. Raskorak između percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda predstavlja srž nezadovoljstva vlastitim tijelom (Gardner i sur., 1999).

Za objašnjenje razvoja i održavanja nezadovoljstva vlastitim tijelom, prema Thompsonu (1992; prema Erceg Jugović, 2011), postoje četiri glavna pristupa. Prema pristupu *socijalne usporedbe*, rizik za razvoj nezadovoljstva tijelom veći je kod osoba koje svoj izgled često uspoređuju s izgledom drugih osoba u odnosu na osobe koje to rijede čine. Rezultati istraživanja koji podržavaju ovu hipotezu pokazali su da su žene s nižim stupnjem zadovoljstva tijelom sklone uspoređivanju vlastitog tijela sa slavim osobama, poput poznatih manekenki i glumica, dok su one zadovoljnije svojim tijelom sklonije uspoređivanju s vršnjakinjama (Heinberg i Thompson, 1995; prema Matić, 2008). Nadalje, *sociokulturalni pristup* temelji se na uvjerenju da su sociokulturalni utjecaji izvor snažnih poruka o tome koje su tjelesne karakteristike prihvatljive, a koje nisu. Istraživanja koja upućuju na povezanost između poremećaja hranjenja, nezadovoljstva tijelom i poruka iz medija o idealnom mršavom izgledu, pružaju potporu navedenom pristupu (Ambrosi-Randić, 2004). Preostala dva pristupa usmjeravaju se na razvojne čimbenike tijekom djetinjstva i adolescencije, koji ujedno predstavljaju osnovu za razvoj nezadovoljstva tijelom. Stoga je *razvojni pristup* usmjeren na razmatranje perioda pubertalnog sazrijevanja, odnosno vremena ulaska u pubertet u odnosu na vršnjake u vlastitoj skupini. U skladu s tim, rezultati pojedinih istraživanja (Thompson, 1990; prema Ambrosi-Randić, 2004) ukazuju na to da je rani tjelesni razvoj, definiran kao doživljavanje puberteta prije vršnjaka u vlastitoj skupini, povezan s visokim razinom nezadovoljstva tijelom. Konačno, prema pristupu utemeljenom na *negativnom verbalnom komentaru*, rana izloženost primjedbama vezanim uz izgled ili tjelesnu težinu, utječe na nezadovoljstvo tijelom, pojavu poremećaja hranjenja i opće psihološko funkcioniranje (Cattarin i Thompson, 1994; prema Erceg Jugović, 2011). Navedenom pristupu u prilog idu nalazi istraživanja kojima je utvrđeno da su djevojke koje su tijekom adolescencije bile zadirdivane zbog svog izgleda, manje zadovoljne vlastitim tijelom, za razliku od onih koje nisu bile zadirdivane (Phillips, 1986; Thompson, 1995; prema Harpole, 2010). U jedinstvenom istraživanju u kojem je ispitivan utjecaj svih prethodno navedenih varijabli (Stormer i Thompson, 1995; prema Ambrosi-Randić, 2004), socijalna usporedba i društveni faktori pokazali su se značajnim prediktorima nezadovoljstva vlastitim tijelom i poremećaja

hranjenja. Također, negativni verbalni komentar objašnjava mali dio varijance, dok se razvojni status nije pokazao značajnim prediktorom niti u jednoj analizi.

Neovisno o činjenici da je većina istraživača zainteresirana za ulogu nezadovoljstva tijelom u nastajanju poremećaja hranjenja kod kliničke populacije, ono se pojavljuje i kod značajnog dijela nekliničke populacije adolescenata. Tako se na hrvatskom uzorku dobnog raspona od 12 do 60 godina, od čega su 85% sudionici ženskoga spola, pokazalo da je nezadovoljno ili izrazito nezadovoljno ukupnim tjelesnim izgledom 46,3% sudionika, dok je zadovoljno i izrazito zadovoljno 27,1% (Grbavac, 2010). Prema Pokrajac-Bulian i sur. (2005), 40-70% adolescentica nezadovoljno je pojedinim dijelovima tijela ili cjelokupnim tijelom, pri čemu izvještavaju da se nezadovoljstvo odnosi na struk, bokove, trbuh, stražnjicu ili bedra. Nadalje, istraživanje provedeno na uzorku hrvatskih srednjoškolaca pokazuje da je čak 50,4% djevojaka imalo iskustvo s provođenjem dijete (Rukavina, 2002; prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Uzimajući u obzir analize dobivene na svjetskoj razini, ne postoje značajna odstupanja od navedenih rezultata. Podaci dobiveni na uzorku brazilskih djevojaka u dobi od 10 do 18 godina pokazuju da je 7% djevojaka značajno nezadovoljno tjelesnim izgledom, 22% umjereno nezadovoljno, 25% blago nezadovoljno, dok je 46% djevojaka zadovoljno vlastitim tjelesnim izgledom (Aparecita Conti, Cordás Athanássios i Dias de Oliveira Latorre, 2009). Uspoređujući istraživanja provedena u zapadnoj i istočnoj kulturi, O’Dea (1999; prema Chisuwa i O’Dea, 2010) je utvrdila da ne postoje značajne kulturalne razlike u predodžbi tijela i poimanju idealnog tjelesnog izgleda. Također, kod većine djevojaka prisutna je težnja prema mršavosti, neovisno o njihovom zemljopisnom položaju (Chisuwa i O’Dea, 2010). Prikazani podaci govore u prilog tome da je nezadovoljstvo vlastitim tijelom toliko učestalo kod djevojaka u nekliničkoj populaciji da se može smatrati *normativnim nezadovoljstvom* (Pokrajac-Bulian, Stubbs i Ambrosi-Randić, 2004).

Brojni su čimbenici koji utječu na nastanak i održavanje nezadovoljstva tjelesnim izgledom, a u ovom je radu iznesen osvrt na pojedine individualne karakteristike adolescentica, socijalne utjecaje kojima su izložene, poput obiteljskog, vršnjačkog i medijskog utjecaja, te njihove odstupajuće prehrambene navike.

### **Individualne karakteristike**

Velike razvojne promjene tijekom puberteta utječu na spolne razlike u stupnju zadovoljstva tijelom. Dok se mladići s porastom veličine i mišićne mase za vrijeme puberteta približavaju kulturnom idealu muškosti, pubertet kod adolescentica uključuje dobivanje masnih naslaga. Na taj način se povećava razlika između stvarnog tijela adolescentica i ženskog kulturnog ideala, što u konačnici dovodi do značajnijeg stupnja nezadovoljstva tjelesnim

izgledom kod djevojaka (Ambrosi-Randić, 2004). Rezultati nedavnih istraživanja (Bully i Elosua, 2011; Laus i sur., 2013) idu u prilog tome. Također, u istraživanju ukupne slike o sebi na hrvatskim adolescentima dobivene su spolne razlike, pri čemu muški ispitanici postižu više rezultate u području zadovoljstva tjelesnim izgledom (Lebedina-Manzoni i Lotar, 2011). Važno je istaknuti da je raskorak između idealnog i percipiranog tjelesnog izgleda, kao i percipirane i idealne tjelesne težine, kod djevojaka veći, što podrazumijeva njihovo veće nezadovoljstvo tijelom i tjelesnom težinom. Sukladno, Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović (2007) su na uzorku hrvatskih srednjoškolaca dobili značajne spolne razlike u nezadovoljstvu tjelesnom težinom i izgledom, kao i u odstupajućim navikama hranjenja.

Iako Grogan (2008) tvrdi da se nezadovoljstvo tijelom javlja već od osme godine, ono je ipak najizraženije u adolescentskoj dobi. Tako je za djevojke dob od 12 do 14 godina posebno osjetljiva za razvoj nezadovoljstva tijelom. Gardner i sur. (1999) navode da djevojke u dobi od 14 godina žele imati idealan tjelesni izgled, koji je za 5% vitkiji od njihova percipiranog izgleda. Međutim, u razmatranju dobnih razlika u nezadovoljstvu tjelesnim izgledom postoje kontradiktorni rezultati jer neka istraživanja opisuju razvoj nepovoljne slike tijele kod starijih adolescentica (Lacković-Grgin, 2006). Tome u prilog ide longitudinalno istraživanje koje su proveli Levine i Smolak (2002; prema Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović, 2007), a u kojem se pokazalo da kod djevojaka nezadovoljstvo tijelom raste u dobi od 12. do 15. godine. Sukladni rezultati dobiveni su i na španjolskom uzorku adolescentica, na kojem je dobiven porast u nezadovoljstvu tjelesnim izgledom u dobi od 10 do 15-16 godina, nakon čega postignuto nezadovoljstvo ostaje stabilno (Bully i Elosua, 2011).

Među glavne prediktore nezadovoljstva tjelesnim izgledom svrstava se prekomjerna tjelesna masa, čemu u prilog govori postojanje većeg nezadovoljstva tijelom kod pojedinaca koji sebe smatraju prekomjerno teškima ili pretilima (Laus i sur., 2013). Međutim, neke studije (Pokrajac-Bulian, Ambrosi-Randić i Stubbs, 2004) ističu da su djevojke normalne težine najnezadovoljnije tjelesnim izgledom, dok su značajno zadovoljnije one ispodprosječno teške. Izneseni podatak ukazuje na to da se mršavost smatra standardom idealnog ženskog izgleda koji je teško dostižan, osim u slučajevima nezdravih navika hranjenja. Objektivno određivanje ispodprosječne, prosječne ili iznadprosječne tjelesne mase pojedinca računa se indeksom tjelesne mase (ITM), te je u istraživanjima (Paxton i sur., 1991; Mirza, Davis i Yanovski, 2005) dobivena pozitivna korelacija između ITM-a i nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Značenje koje se pridaje vlastitom izgledu predstavlja stupanj važnosti koji tjelesni izgled ima za pojedinu osobu. Uzimajući u obzir nezadovoljstvo tijelom u odnosu na važnost koju osoba pridaje izgledu, dobiveni su zanimljivi podaci. Koristeći skalu nezadovoljstva tjelesnim



izgledom na adolescentima, Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović (2007) dobili su da je nezadovoljstvo tijelom najviše kod učenika koji izgledu pridaju izuzetnu važnost. Također, interakcijski efekt razreda i važnosti izgleda pokazao se značajnim, pri čemu su, u odnosu na učenike prvih razreda, najnezadovoljniji bili učenici četvrtog razreda kojima je izgled izuzetno važan, a najzadovoljniji učenici iste dobi koji izgledu ne pridaju veliku važnost. Prema tome, osobna vrijednost koja se pridaje tjelesnom izgledu ne bi se trebala izostavljati u istraživanjima.

### **Socijalni utjecaji**

Iako su članovi obitelji snažan izvor socijalne podrške adolescentima, oni mogu utjecati i na razvoj njihove zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda. Ata, Ludden i Lally (2007; prema Erceg Jugović, 2011) smatraju da se negativan utjecaj članova obitelji, prvenstveno roditelja, može odvijati kroz zadirivanje, vršenje pritisaka prema promjeni tjelesnog izgleda, ali i kroz izražavanje brige vlastitom tjelesnom težinom. Ranije datirano istraživanje (Stice, 1994; prema McCabe i Ricciardelli, 2001) o utjecajima socijalnih čimbenika na zadovoljstvo tjelesnim izgledom kod adolescenata, ističe značajnu ulogu roditelja u prijenosu sociokulturalnih poruka vezanih uz idealan tjelesni izgled. Unatoč tome što u nekim istraživanjima ne postoji razlika između majčinog i očevog utjecaja (Moreno i Thelen, 1993; prema McCabe i Ricciardelli, 2001), Vincent i McCabe (1999; prema McCabe i Ricciardelli, 2001) su pronašli da majke imaju snažniji utjecaj na predodžbu tijela i postupke gubitka težine kod djevojaka, dok očevi snažnije utječu na mladiće kada je riječ o vježbanju. Podatak koji je od izuzetne važnosti je taj da je odnos majke i kćeri, definiran kao kćerkina izloženost majčinom utjecaju po pitanju njezina tjelesnog izgleda, često pronađen kao bitan čimbenik u nastajanju negativne predodžbe tijela i odstupajućih prehrambenih navika kćeri (Peterson, Paulson i Williams, 2007; Cooley i sur., 2008). Također, majke čije kćeri boluju od bulimije ili pokazuju simptome poremećaja hranjenja često su kritične prema njihovoj tjelesnoj težini i privlačnosti te često i one same imaju povijest odstupajućih prehrambenih navika (Pike i Rodin, 1991; prema Young, Clopton i Bleckley, 2004). Time je podržano stajalište o tome da je roditeljski obrazac ponašanja vezan uz tjelesnu težinu i oblik usvojen kod većine djevojaka.

Utjecaj roditelja tijekom adolescencije i dalje je važan, međutim, odnosi s vršnjacima postaju intimniji i složeniji te time zauzimaju istaknutu ulogu. S obzirom na to da u adolescenciji dolazi do povećanja zabrinutosti zbog uklapanja u vršnjačku skupinu, od izuzetne važnosti je razvoj socijalnih vještina na koje može negativno utjecati nepovoljna predodžba vlastitog tijela (Davison i McCabe, 2006; prema Erceg Jugović, 2011). U istraživanju u kojem se od adolescentica zahtijevalo da procijene tjelesnu privlačnost i popularnost svoje tri najbolje prijateljice, vršnjački utjecaj pokazao se negativnim prediktorom osjećaja manje vrijednosti i

nezadovoljstva tijelom (Ferguson i sur., 2011). Osim što vršnjačka okolina u kojoj se visoko vrednuje mršavost predstavlja rizičan faktor nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Paxton, Eisenberg i Neumark-Sztainer, 2006), pronađena je i povezanost vršnjačkih negativnih komentara vezanih uz težinu i odstupajućih prehrambenih navika adolescentica (Cattarin i Thompson, 1995; prema Young, McFatter i Clopton, 2001). Budući da su djevojke, u odnosu na mladiće, podložnije utjecaju prijatelja kada je riječ o tjelesnom izgledu (Helfert i Warschburger, 2013), mnoge od njih provode vrijeme s prijateljicama razgovarajući o tjelesnoj težini i načinima njezine kontrole (Levine, 1994; prema McCabe i Ricciardelli, 2001). Pažnja koja je u razgovorima posvećena problemima vezanima uz izgled naglašava tjelesni izgled kao bitan atribut, podržava koncept idealnog tjelesnog izgleda, potiče socijalno uspoređivanje, ali isto tako dovodi i do višeg stupnja nezadovoljstva izgledom (Cash i Smolak, 2011). Takvi rezultati upućuju na to da ponašanje vršnjaka predstavlja izravan model preokupacije tjelesnim izgledom ili da djevojke biraju prijateljice koje pokazuju ponašanje slično njihovom (Ennett i Bauman, 1994; prema Ambrosi-Randić, 2004). Zaključno, uspoređujući različite izvore utjecaja, percipirani pritisak prema mršavosti od strane vršnjaka u višoj je korelaciji s nezadovoljstvom tijelom od pritiska koji vrše mediji ili obitelj (Presnell, Bearman i Stice, 2004; prema Erceg-Jugović, 2011).

Socijalni utjecaji na makrorazini manifestiraju se putem televizije i časopisa. Zahvaljujući medijima, postojeći društveni standardi mršavosti i ljepote postali su sveprisutni i time doveli do povećane zabrinutosti tjelesnim izgledom kod ženske populacije. Neovisno o tome radi li se o adolescenticama ili studenticama, pronađeno je nezadovoljstvo tijelom (McCabe i Ricciardelli, 2001; Young, McFatter i Clopton, 2001) i odstupajuće prehrambene navike (Carney i Louw, 2006; McNicholas i sur., 2009; Calado i sur., 2010) kod onih koje su bile izložene utjecaju medija. U prilog tome, Gonzalez-Lavin i Smolak (prema Thompson i Heinberg, 1999) su u svojem istraživanju otkrili značajno veće nezadovoljstvo izgledom kod djevojaka koje su gledale televiziju više od 8 sati tjedno u odnosu na njihove vršnjakinje koje su manje vremena provodile pred televizorom (Gonzalez-Lavin i Smolak, 1995; prema Thompson i Heinberg, 1999). Međutim, Tiggemann i Pickering (1996; prema Ambrosi-Randić, 2004) zaključuju da ukupna količina gledanja TV-a nije povezana s nezadovoljstvom tijelom, ali određene kategorije programa jesu. Pokazalo se da s nezadovoljstvom tijelom pozitivno korelira gledanje serija, filmova i sapunica, dok gledanje glazbenih programa prognozira želju za mršavošću. Što se tiče modnih časopisa, istraživanja upućuju na povezanost većeg stupnja nezadovoljstva tijelom kod adolescentica koje smatraju modne časopise važnim izvorom informacija o ljepoti i vježbanju (Levine, Smolak i Hayden, 1994; prema Morrison, Kalin i Morrison, 2004). Iako postoji

svakodnevna prisutnost medijskih sadržaja, određeni autori (Heinber, Thompson i Stormer, 1995; prema Thompson i Heinber, 1999) smatraju da sama izloženost medijima ne može značajno utjecati na stupanj zadovoljstva tijelom, već je potrebna internalizacija sadržaja koji je prezentiran. Također, jedna od teorija kojom se nastoji objasniti utjecaj medija je teorija socijalnog uspoređivanja koja je podržana rezultatima eksperimentalnog istraživanja. Pokazalo se da su sudionice niže ocijenile svoju privlačnost nakon što im je bila prikazana slika fizički atraktivne žene, u usporedbi s procjenama sudionica kojima je bila prikazana manje fizički atraktivna žena (Cash 1983; prema Grogan, 2008). Kao odgovor na pitanje zašto je osobama bitno dostizanje tjelesnog izgleda prikazanog u medijima, dobiveni su stereotipi fizičke privlačnosti. Naime, ukoliko bi uspjele postići izgled ženske ljepote koji se promovira putem medija, djevojke su navodile da bi im se život promijenio nabolje na način da bi bile socijalno kompetentnije, sretnije i zadovoljnije životom (Engeln-Maddox, 2006). Upravo iz razloga postizanja socijalne popularnosti, mnoge adolescentice nastoje zadovoljiti društveno prihvaćene kriterije privlačnosti koji se promoviraju putem medija.

### **Odstupajuće prehrambene navike**

Zbog sve većeg naglaska na idealu mršavog ženskog tijela i prisutnosti slavni osoba koji ga promoviraju, jedni od najčešćih pojmova koji se vežu uz nezadovoljstvo tjelesnim izgledom su odstupajuće prehrambene navike. Među odstupajuće prehrambene navike, koje ujedno predstavljaju i simptome poremećaja hranjenja, ubrajaju se dijeta, zaokupljenost hranom, simptomi bulimije te pretjerano kontroliranje pri unosu hrane. Osim što istraživanja pokazuju pozitivnu povezanost prehrambenih navika i nezadovoljstva tijelom (Laus i sur., 2013), veliki postotak populacije koristi dijetu kao metodu postizanja ili održavanja idealne tjelesne težine (Grbavac, 2010). Tako u istraživanju na uzorku hrvatskih srednjoškolaca povišeni rezultat na Upitniku navika hranjenja postiže čak 7,7% 17-godišnjih djevojki (Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović, 2007). Unatoč tome što navedeni restriktivni postupci mogu pomoći pojedincu pri smanjenju tjelesne mase i omogućiti mu bolje zdravlje i zadovoljstvo svojim tjelesnim izgledom, oni mogu dovesti i do nezadovoljstva. Smatra se da dijeta ima značajne psihološke efekte koji se manifestiraju povećanom zabrinutošću prehranom i izgledom (Ambrosi-Randić, 2004). Naime, nakon gubitka određene tjelesne težine, osoba nastavlja sa smanjenim unosom hrane i postavlja si sve strožije kriterije koje mora zadovoljiti. Tome u prilog idu rezultati istraživanja koji upućuju na postojanje provedbe ekstremne dijete kod 9,3% učenica osnovnih i srednjih škola, uz postotak (31%) onih učenica koje provode umjerenu dijetu (Ambrosi-Randić, 2001). Uslijed nedostatka zadovoljstva tjelesnim izgledom zbog prestrogih kriterija, zaokupljenosti težinom i

negativnih stavova prema hranjenju, mogu se pojaviti poremećaji hranjenja. Stoga je potrebno preventivno djelovati na adolescente da bi spriječili njihovo pojavljivanje.

### **Cilj istraživanja**

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos između socijalnih utjecaja, odnosno obiteljskog, vršnjačkog i medijskog utjecaja, zadovoljstva tjelesnim izgledom i prehrambenih navika kod adolescentica.

### **Problemi**

1. Utvrditi postotak adolescentica zadovoljnih i nezadovoljnih<sup>1</sup> svojim tjelesnim izgledom na uzorku na kojem je provedeno istraživanje.
2. Provjeriti razlikuju li se adolescentice različitog stupnja zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na indeks tjelesne mase, značenje tjelesnog izgleda, obiteljski utjecaj, vršnjački utjecaj, utjecaj medija i odstupajuće prehrambene navike.
3. Odrediti koliki je relativni doprinos dobi, indeksa tjelesne mase, značenja tjelesnog izgleda, obiteljskog utjecaja, vršnjačkog utjecaja, utjecaja medija i odstupajućih prehrambenih navika u objašnjenju nezadovoljstva tjelesnim izgledom adolescentica.

### **Hipoteze**

1. Očekuje se da će tjelesnim izgledom zadovoljno biti 40-45% adolescentica, blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom će biti prisutno kod 15-25% djevojaka, umjereno nezadovoljstvo izrazit će 10-20% djevojaka, dok će značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom imati 5-10% adolescentica.
2. Očekuje se da će adolescentice koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom imati veći indeks tjelesne mase, pridavati veći značaj tjelesnom izgledu, da će biti izloženije obiteljskom, vršnjačkom utjecaju i utjecaju medija te da će postizati viši rezultat na Upitniku navika hranjenja.
3. Očekuje se da će dob, indeks tjelesne mase, značenje tjelesnog izgleda, obiteljski, vršnjački i medijski utjecaj te odstupajuće prehrambene navike značajno doprinijeti objašnjenju varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Očekuje se da će najznačajniji prediktori biti indeks tjelesne mase i vršnjački utjecaj.

---

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

## Metoda

### Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo  $N= 298$  sudionica, od toga  $N= 148$  učenice prvih i  $N= 150$  učenice trećih razreda I., II. i III. gimnazije u Osijeku. Ovim istraživanjem obuhvaćena su tri gimnazijska usmjerenja, pri čemu je  $N= 107$  učenica Opće gimnazije (I. gimnazije),  $N= 95$  učenica Jezične gimnazije (II. gimnazije) i  $N= 96$  učenica Prirodoslovno-matematičke gimnazije (III. gimnazije). Raspon dobi sudionica bio je od 15 do 18, s prosječnom dobi od  $M= 16,28$  godina ( $SD= 1,06$ ). Uzorak je bio prigodan te se do sudionika došlo putem dogovora sa školama.

Tablica 1. Prikaz zastupljenosti učenica po razredima i školama

Razred	I. gimnazija	II. gimnazija	III. gimnazija	Ukupno
1. razred	57	50	41	148
3. razred	50	45	55	150
Ukupno	107	95	96	298

### Instrumenti

*Upitnik o sociodemografskim podacima i antropometrijskim mjerama* sadrži pitanja vezana za školu, razred, dob, tjelesnu težinu i visinu te značenje koje se pridaje tjelesnom izgledu. Na temelju podataka o tjelesnoj težini i visini izračunat je *Indeks tjelesne mase (ITM)*, tako da se tjelesna težina izražena u kilogramima podijelila s kvadriranom tjelesnom visinom izraženom u metrima. S obzirom na visoki koeficijent povezanosti između stvarne tjelesne težine i visine te njihove iskazane vrijednosti (Tehard i sur., 2002), ITM izračunat na temelju samoiskaza sudionika predstavlja valjanu mjeru. Stoga su u ovom radu korišteni rezultati indeksa tjelesne mase izračunati na temelju samoiskaza sudionica, a stupanj značenja koji sudionici pridaju vlastitom tjelesnom izgledu izražavao se brojevima od 1 ("uopće mi nije važan") do 4 ("izrazito mi je važan").

*Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Body Shape Questionnaire - BSQ; Cooper, Taylor, Cooper i Fairburn, 1987)* sastoji se od 34 čestice koje se odnose na zabrinutost oblikom tijela te „osjećajem debljine“ (Erceg Jugović, 2011). Pitanja se odnose na sudionikove osjećaje u proteklih mjesec dana, a sudionici zabrinutost vlastitim tjelesnim izgledom izražavaju na skali Likertovog tipa od 6 stupnjeva. Ukupan rezultat određuje se zbrajanjem procjena i varira u teoretskom rasponu od 34 do 204, pri čemu viši rezultat ukazuje na izrazitije nezadovoljstvo vlastitim tijelom (Furnham i Boughton, 1995; prema Erceg Jugović, 2011). Također, ukupan

rezultat postignut na upitniku može se rasporediti u jednu od 4 kategorije prema sljedećim vrijednostima:  $\leq 80$  bodova – nema nezadovoljstva tjelesnim izgledom; 81-110 bodova – blago nezadovoljstvo; 111-140 bodova – umjereno nezadovoljstvo i  $> 140$  – značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (Cordàs i Catilho, 1994; prema Aparecita Conti, Cordàs Athanássios i Dias de Oliveira Latorre, 2009). Navedena kategorizacija omogućava usporedbu sudionika s obzirom na stupanj njihova zadovoljstva vlastitim tijelom. Upitnik pokazuje jednofaktorsku strukturu te je u ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije, koji iznosi  $\alpha = .97$ , u skladu s indikatorima pouzdanosti upitnika u ranijim istraživanjima ( $\alpha = .96$ ; Aparecita Conti, Cordàs Athanássios i Dias de Oliveira Latorre, 2009).

*Skala obiteljskog utjecaja (Family influence scale; Young, 2005)* sastoji se od 12 čestica kojima se ispituje koliko se često osobe susreću s aluzijama članova obitelji da zadrže ili postignu mršavi tjelesni izgled. Instrument je prilagođen prema Perceived Sociocultural Pressure Scale (PSPS), koju su konstruirali Stice, Nemeroff i Shaw (1996; prema Young, 2005), a čije su čestice slične onima u Skali vršnjačkog utjecaja. Zadatak ispitanika je procijeniti čestice na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva, a ukupan rezultat formira se zbrajanjem svih čestica, uz njihovo obrnuto bodovanje. Teoretski raspon bodova kreće se od 22 do 110, pri čemu viši rezultat na skali upućuje na veći utjecaj obitelji.

*Skala vršnjačkog utjecaja (The Peer Influence Scale; Young, McFatter i Clopton, 2001)* sastoji se od 11 čestica kojima se ispituje koliko se često osobe susreću s aluzijama vršnjaka da zadrže ili postignu mršavi tjelesni izgled. Instrument je također prilagođen prema Perceived Sociocultural Pressure Scale (1996; prema Young, McFatter i Clopton, 2001), a čestice su slične onima u Skali obiteljskog utjecaja. Zadatak ispitanika je procijeniti čestice na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva, a ukupan rezultat formira se zbrajanjem svih čestica, uz njihovo obrnuto bodovanje. Teoretski raspon bodova kreće se od 11 do 55, pri čemu viši rezultat na skali upućuje na veći utjecaj vršnjaka.

Tijekom provedbe ovog istraživanja na Skali obiteljskog utjecaja i Skali vršnjačkog utjecaja primjenjen je obrnuti slijed značenja stupnjeva, pri čemu je broj 1 označavao "uopće se ne slažem", a 5 "potpuno se slažem". To je učinjeno zbog lakšeg i bržeg odgovaranja, koje je usklađenije s načinom odgovaranja na prethodnim upitnicima u ovom istraživanju, te kasnije jednostavnijeg bodovanja čestica. Također, obje su skale prevedene s engleskog na hrvatski jezik te je provjerena faktorska struktura i koeficijent unutarnje konzistencije na uzorku ispitivanih učenika. Bez obzira na nemogućnost repliciranja izvorne jednofaktorske strukture upitnika, u daljnjoj obradi podataka primijenjene su sve njihove čestice zbog mogućnosti uspoređivanja rezultata s prethodnim istraživanjima. Ostajanje pri izvornim oblicima upitnika u prilog idu

visoki koeficijenti unutarnje pouzdanosti koji su izračunati na temelju podataka dobivenih u ovom istraživanju. Za Skalu obiteljskog utjecaja Cronbach alpha iznosi  $\alpha = .82$ , a za Skalu vršnjačkog utjecaja iznosi  $\alpha = .83$ , što je u skladu s prethodno dobivenim rezultatima (Skala obiteljskog utjecaja  $\alpha = .89$ ; Skala vršnjačkog utjecaja  $\alpha = .80$ ; Young, McFatter i Clopton, 2001; Young, 2005).

*Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 - SATAQ-3; Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda i Heinberg, 2004)* namijenjena je mjerenju stupnja utjecaja medija na stavove o tjelesnom izgledu i sklonosti prema razvijanju simptoma poremećaja hranjenja. Sastoji se od 30 čestice koje su podijeljene u četiri subskale: Informacije (INFO) koja sadrži 9 čestica koje su namijenjene za mjerenje značaja koji medij ima kao vrijedan izvor informacija vezanih uz privlačnosti, Pritisak (PRESS) koja se sastoji od 7 čestica i podrazumijeva sklonost uspoređivanju vlastitog tijela s tijelima prikazanim na slikama u medijima te percepciju pritiska medija na oponašanje tjelesnog izgleda koji promoviraju modeli, zatim Opća internalizacija (INT-GEN) koju čini 9 čestica koje mjere svijest o postojanju medijskog utjecaja na poimanje idealnog izgleda i internalizaciju tih ideja kao osobnih standarda privlačnosti, i konačno Internalizacija sportskog ideala (INT-ATH) koja sadrži 5 čestica za mjerenje svijesti o vrijednosti vježbanja da bi se postigao oblik tijela koji je privlačan (Warren, Gleaves i Rakhovskaya, 2013). Odgovori sudionika izraženi su na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva, a ukupan rezultat na upitniku računa se zbrajanjem bodova na svim česticama, pri čemu visoki rezultat označava veći pritisak medija kada je riječ o društvenim idealima tjelesnog izgleda. Dosadašnja istraživanja pokazala su prihvatljiv koeficijent unutarnje konzistencije, što se pokazalo i na uzorku adolescentica u ovom istraživanju ( $\alpha = .97$ ).

*Upitnik navika hranjenja (The eating attitudes test - EAT-26; Garner, Olmsted, Bohr i Garfinkel, 1982)* koristi se za ispitivanje odstupajućih navika hranjenja i time predstavlja najčešće korištenu mjeru simptoma poremećaja hranjenja. Instrument se sastoji od 26 čestica koje mjere različite stavove i odstupajuća ponašanja koja obilježavaju anoreksiju i bulimiju nervozu, a podijeljene su u tri subskale: Dijeta koja sadrži 13 čestica i odnosi se na patološko izbjegavanje visokokalorične hrane, provođenje dijete i želju za mršavošću, zatim Zaokupljenost bulimijom i hranom koja sadrži 6 čestica koje su indikativne za mjerenje misli o hrani i bulimičnog ponašanja, te Oralna kontrola koja sadrži 7 čestica i podrazumijeva samokontrolu prilikom unosa hrane i percipirani pritisak zbog mršavosti od strane socijalne okoline (Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Zadatak sudionika bio je odgovoriti na skali Likertova tipa od 6 stupnjeva za svaku pojedinu česticu, a ukupan rezultat na upitniku računa se zbrajanjem bodova na svim česticama, pri čemu najviše bodova dobiva onaj odgovor koji ide u smjeru patološkog

doživljavanja i ponašanja. Teorijski raspon rezultata kreće se od 1 do 156 (Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović, 2007). Pouzdanost unutarnje konzistencije Upitnika navika hranjenja iznosi  $\alpha = .90$  (Garner i sur., 1982), s čime je u skladu dobiveni Cronbach alpha u ovom istraživanju ( $\alpha = .85$ ).

## **Postupak**

Nakon što su srednje škole dopustile provedbu planiranog istraživanja, prikupljanje podataka je grupno provedeno u učionicama dogovorenih škola za vrijeme održavanja redovne nastave. Prije početka istraživanja sudionicima je bila pročitana opća uputa kojom je bila iskazana svrha istraživanja, odnosno da se istraživanjem ispituju njihovi stavovi, kao i objašnjenje načina ispunjavanja svih upitnika. Nadalje, u uputi im je bilo naglašeno da je istraživanje dobrovoljno, da mogu odbiti ili odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku te da je anonimno i povjerljivo, kao i to da će se dobiveni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe. Na temelju toga sudionike se zamolilo da odgovaraju na pitanja iskreno. Budući da se istraživanje provodilo u razredima u kojima su zastupljena oba spola, mladići su dobili iste upitnike, ali s informacijom da će njihovi podaci biti korišteni u budućim istraživanjima. Nakon što je pročitana uputa, svi učenici koji su pristali sudjelovati u istraživanju dali su svoju suglasnost u pisanom obliku. Osim pristanka učenika, u školama se ranije tražio i pristanak roditelja zbog određenih zahtjeva škola.

Poslije davanja verbalne upute i pisanih pristanaka, sudionicima su bili podijeljeni upitnici i individualne upute za njihovo rješavanje. Sudionici su ispunjavali upitnike sljedećim redoslijedom: Upitnik o sociodemografskim podacima i antropometrijskim mjerama, zatim Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom, Upitnik navika hranjenja, Skala obiteljskog utjecaja, Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu te na kraju Skalu vršnjačkog utjecaja. Predviđeno vrijeme rješavanja svih upitnika je 20 minuta u pojedinom razredu.

## **Rezultati i rasprava**

Za dobivene rezultate na svim primijenjenim upitnicima provjereno je distribuiraju li se po normalnoj raspodjeli. Prema vrijednostima Kolmogorov-Smirnovljevog testa, distribucije gotovo svih varijabli, osim varijable vršnjačkog utjecaja, značajno odstupaju od normalne. S obzirom na to da većina autora smatra primijenjeni test strogom mjerom normaliteta (Field, 2009), uzeti su u obzir i koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti. Naime, Kline (2005) navodi da se zadovoljavajućim uvjetima za normalnost distribucija smatra koeficijent asimetričnosti u rasponu  $\pm 3$  te koeficijent spljoštenosti u rasponu  $\pm 10$ . Također, prema Petzu (2004), uvjet



normalnosti distribucija može biti prekršen ukoliko su distribucije slične u odstupanju od normalne raspodjele, a da pritom nisu bimodalne ili U-oblika. Budući da se koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti nalaze unutar dozvoljenog raspona i da su sve odstupajuće distribucije pozitivno asimetrične, zadovoljena su oba navedena kriterija. Stoga je u daljnjoj obradi rezultata korišten T-test za nezavisne uzorke i regresijska analiza, ali prije testiranja hipoteza izračunati su parametri deskriptivne statistike te su prikazani u tablici 2.

Tablica 2. Rezultati deskriptivne analize za primjenjene upitnike

	M	SD	T <sub>min</sub>	T <sub>max</sub>	P <sub>min</sub>	P <sub>max</sub>
Nezadovoljstvo izgledom	78,34	33,50	34	204	34	183
Dob	16,28	1,05	-	-	15	18
Indeks tjelesne mase	20,57	2,50	-	-	15,43	30,86
Značenje tjelesnog izgleda	3,05	0,50	1	4	1	4
Obiteljski utjecaj	20,22	7,16	15	72	12	51
Vršnjački utjecaj	29,44	7,96	11	55	11	51
Utjecaj medija	78,33	29,96	30	150	30	150
Odstupajuće prehrambene navike	60,37	16,10	26	156	29	125

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

Standardna devijacija rezultata na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom ( $M= 78,34$ ;  $SD= 33,50$ ) upućuje na veliko raspršenje rezultata sudionica, odnosno sudionice su postizale od teorijski najmanje mogućeg rezultata ( $T_{min}= 34$ ) do rezultata koji upućuje na izrazito nezadovoljstvo tjelesnim izgledom ( $T_{max}= 183$ ). Osim toga, standardna devijacija ukazuje na veliku diskriminativnost među sudionicama u postizanju prosječnog rezultata. Moguće objašnjenje ovakvih nalaza je osjetljivost mjernog instrumenta koja doprinosi preciznijem razlikovanju različitih sudionica. Uz mogućnost davanja odgovora na skali Likertovog tipa od 6 stupnjeva, pitanja u upitniku se odnose i na svakodnevne i na ekstremne oblike ponašanja vezanih uz izgled, zbog čega je svaka sudionica mogla pronaći ona koja nju najbolje opisuju.

### **Prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom među adolescenticama**

Određivanje prevalencije nezadovoljstva tjelesnim izgledom među adolescenticama postignuto je izračunavanjem frekvencija i postotaka djevojaka unutar četiri kategorije koje su oblikovane na temelju dobivenih rezultata na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Dobiveni rezultati prikazani su u *Prilogu 1*.

U skladu s prvom hipotezom, blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom prisutno je kod 22,5% sudionica, što je unutar predviđenog teorijskog raspona koji se kreće od 15-25%. Umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo je 12,1% sudionica te je time dobiveni postotak u okviru očekivane prevalencije od 10 do 20%, a u kategoriji značajno nezadovoljnih nalazi se 6,0% sudionica, čime je i taj rezultat sukladan očekivanom koji varira od 5 do 10%. S obzirom na razliku između dobivenog i očekivanog postotka, kategorija sudionica koje su zadovoljne tjelesnim izgledom je odstupajuća. Naime, postotak sudionica koje su zadovoljne vlastitim tjelesnim izgledom iznosi 59,4% i time prelazi očekivani raspon od 40 do 45%. Ukoliko se pojedine razine nezadovoljstva tjelesnim izgledom (blago, umjereno i značajno nezadovoljstvo) promatraju kao jedna kategorija, postotak nezadovoljnih iznosi 40,6%.

Prva hipoteza postavljena je na temelju kategoriziranih rezultata istraživanja (Aparecita Conti, Cordás Athanássios i Dias de Oliveira Latorre, 2009) koji su prikupljeni Upitnikom općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom među brazilskim djevojkama dobnog raspona od 10 do 18 godina. Uzimajući u obzir postotak djevojaka zadovoljnih vlastitim tjelesnim izgledom, može se zaključiti da je u ovom istraživanju taj postotak veći (59,4%) od onog dobivenog na brazilskom uzorku (46%), pri čemu bi se takve razlike mogle pripisati stupnju razvijenosti zemalja u kojima su istraživanja provedena. U prilog tome govore nalazi istraživanja koja upućuju na prisutnost višeg stupnja zabrinutosti tjelesnom težinom, češćih provođenja dijeta, većeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom i želje za mršavošću u razvijenim industrijaliziranim zemljama u odnosu na nerazvijene tradicionalne zemlje (Al-Subaie, 2000; prema Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović, 2007; Frederick, Forbes, Berezovskaya, 2008; Forbes i sur., 2012). Ovakvim razlikama doprinose prevladavajući standardi ljepote koji se mijenjaju s obzirom na stupanj razvijenosti zemlje u kojoj prevladavaju. Tako se u istočnim društvima umjereni stupanj punašnosti žena povezuje sa zdravljem, fizičkom atraktivnošću, socijalnim statusom i plodnošću (Cassidy, 1991; prema Frederick, Forbes, Berezovskaya, 2008), dok se u novije vrijeme u američkim i zapadnoeuropskim društvima stavlja naglasak na nerealistično mršavo tijelo koje je teško dostižno. Prikazujući suvremeni ideal ljepote, mediji su postali glavno sredstvo propagiranja mršavog izgleda (Forbes i sur., 2012). Koliko je važna uloga medija u nastajanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom prikazuje istraživanje koje je proveo Becker (2002; prema Grogan, 2008). Naime, tri godine nakon uvođenja zapadnih televizijskih programa na otočje Fiji, djevojke i mlade žene postale su nezadovoljnije vlastitim tjelesnim izgledom, počele su se brinuti oko tjelesne težine te kontrolirati unos hrane. Bez obzira što se iz navedenih podataka ne može u potpunosti zaključiti da su hrvatske adolescentice zadovoljnije tjelesnim izgledom u odnosu na brazilске, može se pretpostaviti slabija dostupnost medija te time i smanjena izloženost idealu

mršavosti u manje razvijenoj Hrvatskoj. Ovakve dobivene razlike sve više nestaju zahvaljujući globalizaciji zbog koje se gube kulturalne razlike u poimanju tjelesnog izgleda (Chisuwa i O'Dea, 2010).

Unatoč tome što se podaci dobiveni na osječkim srednjoškolkama ne mogu generalizirati na cijelu Hrvatsku, oni su sukladni prethodno navedenim nalazima. Naime, uspoređujući prosječnu vrijednost na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom primijenjenog u ovom istraživanju ( $M= 78,34$ ;  $SD= 33,50$ ) s prosječnom vrijednošću istog upitnika koji su ispunjavale našičke srednjoškolke ( $M= 70,33$ ;  $SD= 30,02$ ; Matković, 2013), može se primijetiti da su osječke srednjoškolke postigle viši prosječni rezultat koji upućuje na njihovo veće nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Jednako se može zaključiti i na temelju izračunatih postotaka, pri čemu je 40,6% srednjoškolski u Osijeku nezadovoljno tjelesnim izgledom za razliku od 27,5% u Našicama. Premda se ne može donijeti zaključak o postojanju značajne razlike među gradovima, moguće je dobivene razlike ponovno pripisati većoj dostupnosti medija u Osijeku koji predstavlja veći, i u određenim segmentima razvijeniji, grad u odnosu na Našice. Pretpostavka je da su osječke srednjoškolke bile izloženije medijskom utjecaju koji prikazuje ideal smanjene tjelesne težine kao društveno visoko vrednovan i prihvatljiv. Sukladno, Miotto, De Coppi, Frezza i Preti (2003; prema Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović, 2007) pronalaze da adolescenti sjevernog dijela Italije, koji je ujedno industrijaliziraniji i manje tradicionalan, pokazuju veće nezadovoljstvo tijelom u odnosu na svoje vršnjake iz južnoga dijela zemlje. K tome, veća podložnost utjecaju medija pokazala se značajnom u objašnjenju dobivenih razlika. Nadalje, dobivene razlike u ovom istraživanju mogle bi se pripisati i homogenijem uzorku osječkih srednjoškolki, budući da su ispitivane samo gimnazijalke. Također, prema nekim istraživanjima školsko usmjerenje predstavlja moguće objašnjenje različite zastupljenosti zadovoljstva tjelesnim izgledom među adolescenticama. Naime, pokazalo se da su učenici manje zahtjevnih školskih usmjerenja, odnosno trogodišnjih strukovnih škola, najzadovoljniji izgledom svoga tijela, u odnosu na učenike gimnazija i četverogodišnjih strukovnih usmjerenja (Livazović, 2012; prema Matković, 2013). Tako se pretpostavlja da učenice gimnazija osjećaju veći društveni i vršnjački pritisak te potrebu za izvrsnošću i u pogledu tjelesnog izgleda, zbog čega su nezadovoljnije svojim tjelesnim izgledom.

### **Razlika između adolescentica različitog stupnja zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na indeks tjelesne mase, značenje tjelesnog izgleda, obiteljski utjecaj, vršnjački utjecaj, utjecaj medija i odstupajuće prehrambene navike**

Za potrebe testiranja druge hipoteze, uspoređivane su sudionice koje su zadovoljne tjelesnim izgledom ( $N= 177$ ) s kategorijom nezadovoljnih ( $N= 121$ ) u koju su uključene sve

adolescentice koje izražavaju bilo koji stupanj nezadovoljstva (blagi, umjereni i značajni). Pri tome je korišten t-test za nezavisne uzorke, a kao pokazatelj veličine učinka izračunat je Cohenov *d* indeks.

Tablica 3. Prikaz razlika u indeksu tjelesne mase, značenju tjelesnog izgleda, obiteljskom utjecaju, vršnjačkom utjecaju, utjecaju medija i odstupajućim prehrabnim navikama između adolescentica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom

Zavisne varijable	Nezavisna varijabla- (Ne)zadovoljstv o izgledom	M	SD	t	Cohenov <i>d</i> indeks
Indeks tjelesne mase	Zadovoljne	19,96	2,40	5,27***	0,61
	Nezadovoljne	21,45	2,38		
Značenje tjelesnog izgleda	Zadovoljne	2,99	0,49	2,41*	0,31
	Nezadovoljne	3,13	0,52		
Vršnjački utjecaj	Zadovoljne	27,08	7,67	6,64***	0,77
	Nezadovoljne	32,90	7,08		
Obiteljski utjecaj	Zadovoljne	18,02	5,89	6,57***	0,90
	Nezadovoljne	23,44	7,65		
Utjecaj medija	Zadovoljne	65,76	24,31	10,15***	1,18
	Nezadovoljne	96,71	27,95		
Odstupajuće prehrabne navike	Zadovoljne	51,39	10,37	14,95***	2,07
	Nezadovoljne	73,50	13,83		

**Legenda:** \*\*\* $p < ,001$ ; \*\* $p < ,01$ ; \* $p < ,05$

T-testom za nezavisne uzorke dobivene su statistički značajne razlike između adolescentica zadovoljnih i nezadovoljnih vlastitim tjelesnim izgledom s obzirom na sve uključene varijable. Time je potvrđena druga hipoteza prema kojoj adolescentice nezadovoljne tjelesnim izgledom imaju veći indeks tjelesne mase, pridaju veći značaj tjelesnom izgledu, izloženi su obiteljskom, vršnjačkom medijskom utjecaju te postižu viši rezultat na Upitniku navika hranjenja. Uz to, pokazale su se u istom smjeru statistički značajne razlike na podljestvicama Skale sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i Upitnika navika hranjenja (Prilog 2). U kontekstu izračunatih veličina učinaka utvrđenih razlika, pronađen je najmanji efekt za značenje koje osoba pridaje tjelesnom izgledu (Cohenov  $d = 0,31$ ), dok je dobiven veliki učinak u odstupajućim prehrabnim navikama (Cohenov  $d = 2,07$ ) između adolescentica zadovoljnih i nezadovoljnih tjelesnim izgledom.

Rezultati istraživanja ukazuju na postojanje razlike između zadovoljnih i nezadovoljnih adolescentica s obzirom na indeks tjelesne mase ( $t_{(296)} = 5,27$ ;  $p < ,001$ ) i značenje koje sudionice pridaju tjelesnom izgledu ( $t_{(248,63)} = 2,41$ ;  $p < ,05$ ). Prema dobivenim rezultatima, adolescentice većeg indeksa tjelesne mase su nezadovoljnije svojim tijelom, čemu u prilog idu ranija istraživanja na hrvatskim srednjoškolcima (Matić, 2008; Matković, 2013). Uzimajući u obzir da je indeks tjelesne mase pokazatelj stvarne tjelesne težine, opravdano je očekivati da je povezan s aspektima nezadovoljstva tijelom. Osim što su adolescentice veće tjelesne težine nezadovoljne svojom tjelesnom težinom, one često zbog doživljavanja visoke razine pritiska od strane okoline usvajaju mršavo tijelo kao kriterij za evaluaciju tjelesnog izgleda. Tako i podaci t-testa u ovom istraživanju potvrđuju da je u odabranom uzorku ideal ženskog tijela mršavost i da su sudionice vlastiti tjelesni izgled procjenjivale prema tom standardu. Nadalje, u ovom istraživanju je dobiveno da adolescentice nezadovoljne tjelesnim izgledom pridaju veću važnost tjelesnom izgledu, što je i očekivano s obzirom na ranija istraživanja (Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović, 2007). Kao objašnjenje dobivenog nalaza može poslužiti pretpostavka da važnost koju pojedinac pridaje tjelesnom izgledu dovodi do zabrinutosti tjelesnom težinom i izgledom, što u konačnici dovodi do nezadovoljstva. Što je osobi bitniji tjelesni izgled, veća je vjerojatnost da će biti manje zadovoljna vlastitim izgledom ukoliko nisu zadovoljeni i najmanji vlastiti ili društveno prihvaćeni kriteriji. Prosječna vrijednost značenja tjelesnog izgleda koja je dobivena u istraživanju ( $M = 3,05$ ;  $SD = 0,50$ ) ukazuje na to da je tjelesni izgled važan adolescenticama u praćenom uzorku. Iako se razlika između ispitivanih skupina adolescentica pokazala statistički značajnom, pronađena je mala veličina učinka (Cohenov  $d = 0,31$ ) i preklapanje između tih dviju distribucija rezultata na varijabli značenja tjelesnog izgleda iznosi čak oko 80%.

Nadalje, istraživanje je pokazalo da su adolescentice nezadovoljne vlastitim tijelom izloženije obiteljskom ( $t_{(213,16)} = 6,57$ ;  $p < ,001$ ), vršnjačkom ( $t_{(296)} = 6,64$ ;  $p < ,001$ ) i medijskom utjecaju ( $t_{(296)} = 10,15$ ;  $p < ,001$ ). Ovakav nalaz je u skladu s postavljenom hipotezom i ranijim istraživanjima. Naime, pokazalo se da izloženost roditeljskom, vršnjačkom i medijskom utjecaju je veća kod djevojaka koje su nezadovoljne vlastitim tjelesnim izgledom (Matić, 2008; Matković, 2013) i kod kojih postoje odstupajuće prehrambene navike (Keel i sur., 1997; Talić, 2013). Ovakvi rezultati mogu se objasniti porukama i slikama koje su vezane uz društveno poželjna tjelesna obilježja, neovisno o izvoru i obliku u kojem se prenose. Moguće je da se unutar obitelji takve poruke prenose roditeljskim stavovima prema tjelesnom izgledu i njihovim obrascem jedenja, jednako kao i izravnim komentarima o tjelesnoj težini. Bez obzira na to što većina djevojaka izvještava o majčinom utjecaju (McCabe i Ricciardelli, 2001), očevi također mogu pridonijeti nezadovoljstvu tjelesnim izgledom savjetima o tjelovježbi i prehrani, kao i

cjelokupna obitelj svojim zadirkivanjem (Harpole, 2010). Nakon dugogodišnje izloženosti opisanim pritiscima, mnoge djevojke postanu nezadovoljne tjelesnim izgledom. Što se tiče vršnjaka, pretpostavka je da osim njihovih uvredljivih komentara o izgledu i obliku tijela, do nezadovoljstva tjelesnim izgledom dovode i česti razgovori adolescentica s prijateljicama o različitim načinima kontrole težine (Paxton i sur., 1999; prema Erceg-Jugović, 2011). Također, samo promatranje prijateljice tijekom provođenja dijete može dovesti do nezadovoljstva i pritiska za pokazivanjem jednakog ponašanja da bi se zadržao prijatelj. Prema teoriji socijalne komparacije (Ambrosi-Randić, 2004), moguće je da su adolescentice koje su sklone uspoređivanju, i to osobito s vrlo atraktivnim vršnjakinjama, u većoj opasnosti od razvijanja nezadovoljstva tijelom. Prema vrijednostima veličine učinka, pokazalo se da je među socijalnim utjecajima najznačajniji utjecaj medija (Cohenov  $d= 1,18$ ). Neovisno radi li se o časopisu ili televizoru, prikazivanje fotografija modela idealnih proporcija tijela i informacija o načinima kontrole tjelesne težine, mediji postaju važno sredstvo prijenosa društvenih normi (Grogan, 2008). Tako nametnute društvene norme kod mnogih djevojaka stvaraju pritisak za postizanjem medijskog ideala ljepote koji je teško dostižan, što dovodi do nezadovoljstva tijelom. U prilog tome ide dobiveni rezultat u ovom istraživanju koji upućuje na zadovoljstvo tjelesnim izgledom kod djevojaka koje su izrazile manji medijski utjecaj, a koji se može pripisati njihovom kratkotrajnijem provođenju vremena pred televizorom, manjoj dostupnosti medija i okruženja u kojem se vrednuje mršavost. Neki autori (Thompson i sur., 2004) smatraju da sama izloženost sadržajima medija nije dovoljna, već je potrebna internalizacija specifičnih normi do te mjere da osoba mijenja vlastito ponašanje u nastojanju da ih dostigne. Računanjem Cohenovog  $d$  indeksa dobivena veličina učinka između adolescentica zadovoljnih i nezadovoljnih tjelesnim izgledom je velika (Cohenov  $d= 1,18$ ; *Prilog 2*) i preklapanje između tih dviju distribucija rezultata na podljestvici Opća internalizacija iznosi oko 40%. Dakle, moguće je da kod adolescentica zadovoljnih tijelom u praćenom uzorku nije došlo do internalizacije nerealnih standarda ženske ljepote ili je pak izgled njihova tijela u skladu s medijski nametnutim idealom.

Što se tiče odstupajućih prehrambenih navika, dobivene su očekivane razlike. Sudionice nezadovoljne tjelesnim izgledom sklonije su odstupajućim prehrambenim navikama, kao što su dijeta, zaokupljenost hranom i bulimijom te oralna kontrola ( $t_{(208,94)}= 14,95$ ;  $p<,001$ ). Prijašnja istraživanja upućuju na dobiveni nalaz (Ambrosi-Randić, 2001; Novković, 2003; Matković, 2013) i na to da veliki dio djevojaka ima iskustva s provođenjem dijete (Grbavac, 2010). Sukladno, računanjem Cohenovog  $d$  indeksa dobivena veličina učinka između adolescentica zadovoljnih i nezadovoljnih tjelesnim izgledom je velika (Cohenov  $d= 2,26$ ; *Prilog 2*) i preklapanje između tih dviju distribucija rezultata na podljestvici Dijeta iznosi oko 20%. Kao

objašnjenje ovakvih oblika ponašanja nudi se već ranije istaknuti utjecaj sociokulturalnog okruženja koji, prenoseći kulturalni ideal mršavog ženskog tijela, pridonosi nastanku i razvoju poremećaja hranjenja. Želeći se približiti idealnom tjelesnom izgledu, mnoge adolescentice i žene počinju koristiti različite restriktivne tehnike smanjenja tjelesne težine. Osim dijete, sklone su epizodama prejedanja nakon kojih slijede kompenzacijska ponašanja poput samoizazvanog povraćanja, vježbanja, zlouporabe laksativa (Talić, 2013) ili izbjegavanja visokokalorične hrane. Bitno je istaknuti da suvremeni modni časopisi i televizijski programi (Grbavac, 2010) promoviraju različite vrste dijeta i savjete o najefikasnijoj tehnici gubljenja težine. Upravo se zbog toga odstupajuće prehrambene navike i nezadovoljstvo tijelom mogu smatrati prirodnim odgovorom na društvene pritiske prema mršavosti.

### Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom

Trećom hipotezom pretpostavljeno je da će dob, indeks tjelesne mase, značenje tjelesnog izgleda, obiteljski, vršnjački i medijski utjecaj te odstupajuće prehrambene navike, značajno doprinijeti objašnjenju varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Pri tome se očekuje da će najznačajniji prediktori biti indeks tjelesne mase i vršnjački utjecaj. Da bi se to provjerilo, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije (tablica 4) i hijerarhijska regresijska analiza (tablica 5).

Tablica 4. Korelacijska matrica korištenih varijabli

	Dob	ITM	ZTI	OU	VU	UM	OPN
NI	,01	,35 **	,19**	,45**	,43**	,65**	,79**
Dob		,01	,01	,02	,11	,05	,08
ITM			-,17**	,25**	,01	,09	,22**
ZTI				,11	,16**	,32**	,23**
OU					,35**	,39**	,47**
VU						,54**	,41**
UM							,59**

**Legenda:** NI – nezadovoljstvo izgledom; ITM – indeks tjelesne mase; ZTI – značenje tjelesnog izgleda; OU – obiteljski utjecaj; VU – vršnjački utjecaj; UM – utjecaj medija; OPN – odstupajuće prehrambene navike; \* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$

Promatrajući dobivene rezultate povezanosti kriterija s prediktorskim varijablama, može se zaključiti da su sve korelacije statistički značajne, osim one između dobi i kriterijske varijable ( $r = ,01$ ;  $p > ,05$ ). Također, dobivene korelacije su sve u očekivanom smjeru, odnosno pozitivno koreliraju s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom. Poslije izračuna korelacija, pristupilo se hijerarhijskoj regresijskoj analizi za kriterij nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. U prvom koraku su prediktorske varijable bile dob, indeks tjelesne mase i značenje tjelesnog izgleda, u drugom

obiteljski utjecaj, u trećem vršnjački utjecaj, u četvrtom medijski utjecaj te u posljednjem petom koraku prehrabene navike.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij nezadovoljstvo tjelesnim izgledom

Nezadovoljstvo izgledom	Model	Varijable	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
1. korak		Dob	,007		
		Indeks tjelesne mase	,387 **		
		Značenje tjelesnog izgleda	,249 **	,18**	21,534
2. korak		Dob	,003		
		Indeks tjelesne mase	,290 **		
		Značenje tjelesnog izgleda	,194 **		
3. korak		Obiteljski utjecaj	,361 **	,30**	50,075
		Dob	- ,029		
		Indeks tjelesne mase	,309 **		
		Značenje tjelesnog izgleda	,158 **		
4. korak		Obiteljski utjecaj	,250 **		
		Vršnjački utjecaj	,319 **	,39**	41,226
		Dob	- ,026		
		Indeks tjelesne mase	,272**		
		Značenje tjelesnog izgleda	,039		
5. korak		Obiteljski utjecaj	,151 **		
		Vršnjački utjecaj	,102 *		
		Utjecaj medija	,499 **	,54**	94,836
		Dob	- ,054		
		Indeks tjelesne mase	,191**		
		Značenje tjelesnog izgleda	- ,010		
		Obiteljski utjecaj	,018		
Vršnjački utjecaj	,053				
Utjecaj medija	,268 **				
Odstupajuće prehrabene navike	,571 **	,72**	191,787		

**Legenda:** \*p< ,05; \*\*p< ,01;  $\beta$  - regresijski koeficijent; R<sup>2</sup> - koeficijent determinacije; F - F-omjer

Rezultati istraživanja pokazuju da su indeks tjelesne mase, medijski utjecaj i odstupajuće prehrabene navike pozitivni prediktori nezadovoljstva tijelom. Time je omogućena prognoza većeg nezadovoljstva tijelom na temelju većeg indeksa tjelesne mase, izloženosti medijskim standardima idealnog tjelesnog izgleda te odstupajućih prehrabenenim navikama. Iako značajni prediktori objašnjavaju 72% varijance kriterijske varijable, prema vrijednostima beta koeficijentata u posljednjem koraku, odstupajuće prehrabene navike imaju najveći doprinos u objašnjenju nezadovoljstva tijelom, odnosno kriterija.

Već u prvom koraku hijerarhijske regresijske analize, indeks tjelesne mase se pokazao značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom na što upućuju i dosadašnja istraživanja (Matić, 2008; Paxton, Eisenberg i Neumark-Sztainer, 2006; Ferguson, 2011; Matković, 2013). S



obzirom na to da se u njegovoj podlozi nalazi stvarna tjelesna težina, očekivano je će ostati značajan prediktor do posljednjeg koraka. Nadalje, nakon što je u četvrtom koraku uveden, medijski utjecaj se pokazao značajnim u predviđanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Bez obzira što su istovremeno indeks tjelesne mase, obiteljski i vršnjački utjecaj bili značajni prediktori, vrijednost beta koeficijenta za medijski utjecaj je bila najveća, što upućuje na najveći doprinos medijskog utjecaja u objašnjenju nezadovoljstva tijelom. Da je medijski utjecaj vrlo snažan prediktor govori i postotak njegovog samostalnog doprinosa u objašnjenju varijance kriterija koji u četvrtom koraku iznosi oko 15,1%. Ovakav nalaz je sukladan istraživanju u kojem su se medijski utjecaj i internalizacija njegova sadržaja pokazali značajnim prediktorima nezadovoljstva tijelom kod ženskih osoba (Green i Pritchard, 2003; Knauss, Paxton i Alsaker, 2007; Botta, 2013). Sukladno, medijski pritisak prema mršavosti može dovesti do negativnih osjećaja vezanih uz tjelesni izgled, s obzirom da adolescentice ponekad ne znaju razlikovati ono što vide na slici od onoga što je realno, zahvaljujući digitalnoj tehnologiji modne industrije kojom se uspješno prikrivaju tjelesni nedostaci. Ukoliko su prikazani sadržaj usvojile kao normu prema kojoj treba izgledati, uz istovremeno primjećivanje odstupanja vlastitog tijela od te norme, djevojke su nezadovoljnije vlastitim tijelom. Naposljetku, kao što je ranije spomenuto, najznačajnijim prediktorom pokazale su se odstupajuće prehrambene navike. Ovakav nalaz je očekivan, s obzirom na statistički značajnu najvišu korelaciju koja je dobivena između odstupajućih prehrambenih navika i nezadovoljstva tjelesnim izgledom ( $r = ,79; p < ,01$ ) (tablica 4). K tome, odstupajuće prehrambene navike objašnjavaju 18,4% varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom, što je najveći samostalni doprinos pojedine varijable u objašnjenju varijance kriterija u ovom istraživanju. U prilog ovakvim nalazima idu istraživanja koja ukazuju na visoku povezanost bihevioralnih faktora s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom te njihovo često zajedničko pojavljivanje (Barker i Galambos, 2003; prema Bearman, Martinez i Presnell, 2006; Matković, 2013). Prema Novković (2003), adolescentice se nalaze u vrlo osjetljivom razvojnem razdoblju u kojem je stavljen naglasak na tjelesni izgled te ih istovremeno velike tjelesne promjene navode na postupke kojima bi mogle smanjiti tjelesnu masu i tako se približile željenom idealu. S druge strane, Stice i sur. (2005; prema Bearman, Martinez i Presnell, 2006) su u svojem istraživanju dobili da je kod adolescentica restriktivni unos kalorija preduvjet za debljanje, a ne gubitak težine. Pokušaji smanjenja tjelesne mase držanjem dijete i drugim postupcima kontrole tjelesne težine, mogu biti povezani sa suprotnim učinkom od onog očekivanog, kao što je debljanje. Na taj način se povećava frustracija djevojaka, njihovo nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i osjećaj neučinkovitosti u mijenjanju vlastitog tijela.

Na kraju hijerarhijske regresijske analize, varijable dob, značenje tjelesnog izgleda, obiteljski utjecaj i vršnjački utjecaj nisu se pokazale značajnim prediktorima nezadovoljstva tjelesnim izgledom. S obzirom na to da nije dobivena značajna korelacija između dobi i nezadovoljstva tjelesnim izgledom ( $r = ,01$ ;  $p > ,05$ ) (tablica 4), očekivano je da dob nije značajni prediktor nezadovoljstva tijelom. Dob sudionica u ovom istraživanju bila je od 15 do 18, što ukazuje na to da je mali dobni raspon mogući razlog zbog kojeg nije pronađena statistički značajna korelacija. Rezultati istraživanja na adolescenticama upućuju na nepostojanje statistički značajne povezanosti dobnih skupina i nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Fidelix i sur., 2011; prema Matković, 2013). Nadalje, uvođenjem medijskog utjecaja dobiveno je da značenje tjelesnog izgleda prestaje biti prediktor, što sugerira mogućnost da je njegov odnos s nezadovoljstvom tijelom posredovan medijskim utjecajem. Dakle, varijabla medijski utjecaj bi mogla biti medijator između značenja tjelesnog izgleda i nezadovoljstva tijelom. Unatoč tome što je korelacija između značenja tjelesnog izgleda i nezadovoljstva tjelesnim izgledom statistički značajna uz razinu rizika manju od 1%, njezina vrijednost iznosi svega  $r = ,19$ . Takav nalaz ide u prilog gubljenju prediktivne značajnosti varijable značenje tjelesnog izgleda nakon prva tri koraka analize. Budući da nezadovoljstvo tijelom statistički značajno korelira s obiteljskim ( $r = ,45$ ;  $p < ,01$ ) i vršnjačkim utjecajem ( $r = ,73$ ;  $p < ,01$ ) (tablica 4), očekivano je da će se te dvije varijable pokazati značajnim prediktorima do kraja regresijske analize. Međutim, nakon uvođenja odstupajućih prehrambenih navika, obiteljski i vršnjački utjecaj prestaju biti značajni prediktori, što sugerira na mogućnost posredovanja odstupajućih prehrambenih navika u njihovom odnosu s nezadovoljstvom tijelom. Dakle, postoji mogućnost da predviđanje nezadovoljstva tjelesnim izgledom na temelju izloženosti obiteljskom i vršnjačkom utjecaju je posredovano odstupajućim prehrambenim navikama. Sukladno dobivenom nalazu govore istraživanja u kojima se obiteljski i vršnjački utjecaj nije pokazao značajnim prediktorom nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod adolescenata (Paxton, Eisenberg i Neumark-Sztainer, 2006).

### **Nedostaci i implikacije istraživanja**

U provedenom istraživanju postoji određeni broj ograničenja koja kasnije mogu poslužiti kao temelj za planiranje budućih istraživanja. Jedno od ograničenja odnosi se na mali dobni raspon između učenica prvih i trećih razreda zbog kojeg nije bilo moguće odrediti najrizičniju dob za razvoj nezadovoljstva tijelom. Također, dobiveni podaci ne mogu se generalizirati s obzirom na to da je uzorak prigodan. Osim navedenog, moguće je da su u uzorku bile uključene trudnice ili djevojke koje su na dijete iz opravdanih zdravstvenih razloga, što je moglo utjecati na

dobivene rezultate. S obzirom na to da je tjelesni izgled za odabrani uzorak osjetljiva tema, moguće je da su sudionice davale socijalno poželjne odgovore. Istraživanje je provedeno u učionicama u kojima su po dvije sudionice sjedile u istoj klupi tako da je postojala mogućnost gledanja tuđih odgovora, pri čemu je takav raspored mogao utjecati na davanje neiskrenih odgovora. Kao još jedan nedostatak istraživanja mogao bi se izdvojiti izostanak rotacije slijeda upitnika po principu latinskog kvadrata koji omogućava otklanjanje utjecaja sistematskih faktora, čije prisutstvo je moglo utjecati na dobivene rezultate. Naposljetku, indeks tjelesne mase izračunat je na temelju samoiskaza adolescentica, a ne objektivnih mjera, tako da ukoliko neke sudionice nisu bile sigurne za svoje mjere unijele su približne podatke, što je moglo utjecati na dobivene podatke.

Za buduća istraživanja bilo bi preporučljivo koristiti longitudinalno istraživanje da bi se mogle dobiti informacije o različitim faktorima nezadovoljstva tijelom kroz duži vremenski period. Budući da nedostaje podataka o razvoju nezadovoljstva tijelom kod mladića, bilo bi korisno kada bi ih buduća istraživanja uključila. Što se tiče metodoloških promjena, primjena slikovnih skala omogućila bi usporedbu između percipirane i idealne slike tijela sudionica te bi bilo korisno percipiranu sliku sudionice usporediti s procjenom iste slike od strane njezinih roditelja i prijatelja. Na taj način moglo bi se ustanoviti koliko su adolescenti i njihova okolina realni u procjeni izgleda. Uz to, bilo bi korisno ispitati zadovoljstvo pojedinim dijelovima tijela da bi se znalo je li moguće uopće utjecati na zadovoljstvo. Buduća istraživanja mogla bi uključiti i neke dosad neistražene varijable, kao što su depresivnost, strah od socijalne evaluacije i internetski utjecaj. Podaci dobiveni u ovom istraživanju sugeriraju da bi se u nastavi ili u različitim preventivnim programima trebala pridavati veća važnost zdravom načinu prehrane i kontroliranja tjelesne težine, ali i poticanju tjelesnog samopoštovanja kod adolescentica. Ukoliko je već razvijeno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, potrebno je učenice naučiti kako pravilno vježbati, provoditi dijetu koja dovodi do željenih učinaka na zdrav način i na koji način vratiti tjelesno samopoštovanje. Također, bez obzira što se medijski utjecaji ne mogu kontrolirati, moguće je različitim preventivnim programima adolescenticama osvijestiti kvalitetu medijskog sadržaja, odnosno činjenicu da su mnoge informacije i slike nerealne te da se temelje na lažnim podacima samo da bi se određeni proizvod prodao. Osim učenica, potrebna bi bila i edukacija usmjerena roditeljima, koja bi im pomogla u osvješćivanju izravnih i neizravnih načina na koje prenose svoj negativni utjecaj kada je u pitanju tjelesni izgled njihova djeteta. Kroz navedene programe vrlo vjerojatno bi se kod adolescentica poboljšala predodžba vlastitog tjelesnog izgleda i smanjila njihova podložnost na utjecaje oko sebe, što bi u konačnici rezultiralo njihovim većim zadovoljstvom tjelesnim izgledom.

## Zaključak

U sklopu prvog problema utvrđena je prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod osječkih srednjoškolki. Očekivalo se da će 40-45% sudionica biti zadovoljno tjelesnim izgledom, no bilo ih je 59,4%. Blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom bilo je prisutno kod 22,7% sudionica, što je unutar očekivanog raspona od 15 do 25%, dok je umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo 12,2% sudionica, čime je ostvarena očekivana prevalencija 10-20%. U kategoriji značajno nezadovoljnih nalazi se 6,0% sudionica, što je sukladno očekivanom postotku koji varira od 5 do 10%. Stoga se može zaključiti da je prva hipoteza djelomično potvrđena.

Prema drugom postavljenom problemu očekivano je da će adolescentice koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom imati veći indeks tjelesne mase, pridavati veći značaj tjelesnom izgledu, biti izloženije obiteljskom, vršnjačkom i medijskom utjecaju te postizati viši rezultat na Upitniku navika hranjenja. Dobiveni rezultati potvrdili su drugu hipotezu te su se pokazale statistički značajne razlike među usporednim grupama i s obzirom na podljestvice dvaju upitnika (SATAQ-3 i EAT-26), dok je najveća vrijednost veličine učinka dobivena za odstupajuće prehrambene navike, točnije za dijetu.

Provedenim istraživanjem u okviru trećeg problema očekivano je da će dob, indeks tjelesne mase, značenje tjelesnog izgleda, obiteljski, vršnjački i medijski utjecaj te odstupajuće prehrambene navike, značajno doprinijeti objašnjenju varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Dobivenim podacima treća hipoteza djelomično je potvrđena. Značajnim prediktorima nezadovoljstva tjelesnim izgledom pokazali su se indeks tjelesne mase, utjecaj medija i odstupajuće prehrambene navike, koji zajedno objašnjavaju 72,1% varijance kriterija. Najznačajnijim prediktorom pokazale su se odstupajuće prehrambene navike.

## Literatura

- Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ambrosi-Randić, N. (2001). Učestalost i korelati provođenja dijete tijekom adolescencije. *Društvena istraživanja*, 3, 415-430.
- Aparecida Conti, M., Cordás Athanássios, T. i Dias de Oliveira Latorre, M. (2009). A study of the validity and reliability of the Brazilian version of Body shape questionnaire (BSQ) among adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 9(3), 331-338.
- Banfield, S. S. i McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37, 373-393.
- Basara, L. (2004). *Indeks tjelesne mase i osobine ličnosti kao mogući prediktori ponašanja rizičnog za bulimiju*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Bearman, S. K., Martinez, E. i Presnell, K. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*, 35(2), 217-229.
- Botta, R. A. (2013). For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. *Sex Roles*, 48(9-10), 389-399.
- Bully, P. i Elosua, P. (2011). Changes in body dissatisfaction relative to gender and age: The modulating character of BMI. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 313-322.
- Calado, M., Lameiras, M., Sepulveda, A. R., Rodríguez, Y. i Carrera, M. V. (2010). The Mass Media Exposure and Disordered Eating Behaviours in Spanish Secondary Students. *European eating disorders review*, 18, 417-427.
- Carney, T. i Louw, J. (2006). Eating disordered behaviors and media exposure. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 41, 957-966.
- Cash, T. F. i Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice and prevention*. New York: The Guilford press.
- Chisuwa, N. i O'Dea, J. A. (2010). Body image and eating disorders amongst Japanese adolescents. A review of the literature. *Appetite*, 54, 5-15.
- Cooley, E., Toray, T., Chuan Wang, M. i Valdez, N. N. (2008). Maternal effects on daughters' eating pathology and body image. *Eating Behaviors*, 9, 52-61.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, M. i Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.

- Engeln-Maddox, R. (2006). Buying a beauty standard or dreaming of a new life? Expectations associated with media ideals. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 258–266.
- Erceg Jugović, I. (2011). Nezadovoljstvo tijekom u adolescenciji. *Klinička psihologija*, 4(1-2), 41-58.
- Ferguson, C. J., Munõz, M. E., Garza, A. i Galindo, M. (2013). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of youth and adolescence*, 43(1), 1-14.
- Ferguson, C. J., Munoz, M. E., Contreras, S. i Velasquez, K. (2011). Mirror, mirror on the wall: Peer competition, television influences, and body image dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(5), 458-483.
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage publications.
- Forbes, G. B., Jung, J., Vaamonde, J. D., Omar, A., Paris, L. i Soares Formiga, N. (2012). Body dissatisfaction and disordered eating in three cultures: Argentina, Brazil, and the U.S. *Sex roles*, 66(9-10), 677-694.
- Frederick, D. A., Forbes, G. B. i Berezovskaya, A. (2008). Female body dissatisfaction and perceptions of the attractive female body in Ghana, the Ukraine, and the United States. *Psychological Topics*, 17(2), 203-219.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., Stark, K. i Jackson, N. A. (1999). Body-size estimations in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 541-555.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y. i Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Grbavac, I. (2010). *Kako mršave Hrvati*. <http://www.ordinacija.hr/downloads/pdf/istrazivanje>.
- Green, S. P. i Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and woman. *Social behavior and personality*, 31(3), 215-222.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New york: Routledge.
- Harpole, H. M. (2010). *Teasing and its long-term effects on body image*. Master degree. Alabama: Department of Communication Studies in the Graduate School of The University of Alabama.
- Helfert, S. i Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(16), 1-11.

- Keel, P. A., Heatherton, T. F., Harnden, J. L. i Hornig, C. D. (1997). Mothers, fathers, and daughters: dieting and disordered eating. *Eating disorders*, 5(3), 216-228.
- 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. *Body Image*, 4, 353-360.
- Lacković-Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Laus, M. F., Souza Ghidini, M., de Cássia Margarido Moreira, R. i Braga-Costa, T. M. (2013). Body image dissatisfaction, nutritional status, and eating attitudes in adolescents. *Maringá*, 35(2), 243-247.
- Lebedina-Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). Percepcija sebe kod adolescenata u Hrvatskoj. *Kriminologija i socijalna integracija*, 19 (1), 39-50.
- Matić, V. (2008). *Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Matković, M. (2013). *Odnos nezadovoljstva tjelesnim izgledom, samopoštovanja i držanja djeteta kod adolescentica*. Diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36(142), 225-240.
- McNicholas, F., Lydon, A., Lennon, R. i Dooley, B. (2009). Eating concerns and media influences in an Irish adolescent context. *European eating disorders review*, 17, 208-213.
- Meštrović, A. (2014). *Poremećaji hranjenja: feministička perspektiva*. Završni rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Mirza, N. M., Davis, D. i Yanovski, J. A. (2005). Body dissatisfaction, self-esteem, and overweight among inner-city Hispanic children and adolescents. *Journal of adolescent health*, 36(3), 1-8.
- Morrison, T. G., Kalin, R. i Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571-592.
- Novković, G. (2003). *Odrednice provođenja djeteta kod adolescentica*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E. i Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888–899.
- Paxton, S. J., Wertheim, E. H., Gibbons, K., Szmukler, G. I., Hillier, L. i Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*, 20(3), 361-379.
- Peterson, K. A., Paulson, S. E. i Williams, K. K. (2007). Relations of eating disorder symptomology with perceptions of pressures from mother, peers, and media in adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 57, 629-639.
- Petz, B. (2004). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T. i Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete 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., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13, 91-104.
- Pokrajac-Bulian, A. (1998). Nezadovoljstvo tijelom i bulimični simptomi u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja*, 7, 581-601.
- Sira, N. (2003). *Body image: Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students*. A dissertation in psychology. Virginia: Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Talić, L. (2012). *Povezanost odnosa s roditeljima, samopoimanja i simptoma poremećaja hranjenja kod adolescenata*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Tehard B., van Liere, M.J., Com Nougue, C. i Clavel-Chapelon, F. (2002). Anthropometric measurements and body silhouette of women: Validity and perception. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 1779–1784.
- 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(3), 293-304.
- Thompson, J. K. i Heinberg, L. J. (1999). The mass media exposure and disordered eating behaviours in Spanish secondary students. *Journal of social issues*, 55(2), 339-353.



- 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.
- Young, E. A. (2005). *Predictors of bulimic behav or in college women*. A dissertation in psychology. Texas: Graduate Faculty of Texas Tech University.
- Young, E. A., Clopton, J. R. i Bleckley, M. K. (2004). Perfectionism, low self-esteem, and family factors as predictors of bulimic behavior. *Eating behaviors, 5*, 273-283.
- Young, E. A., McFatter, R. i Clopton, J. R. (2001). Family functioning, peer influence, and media influence as predictors of bulimic behavior. *Eating Behaviors, 2*, 323-337.

**PRILOG 1:** Prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom

	Frekvencija	Postotak	M	SD	T <sub>min</sub>	T <sub>max</sub>	P <sub>min</sub>	P <sub>max</sub>
Zadovoljne	177	59,4	54,95	12,28	34	80	34	80
Blago nezadovoljne	67	22,5	95,70	9,09	81	110	81	110
Umjereno nezadovoljne	36	12,1	121,94	8,85	111	140	111	140
Značajno nezadovoljne	18	6,0	156,50	13,84	141	204	142	183

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

**PRILOG 2:** Razlika između adolescentica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom s obzirom na podljestvice Skale medijskog utjecaja i Upitnika navika hranjenja

Zavisne varijable	Nezavisna varijabla- (Ne)zadovoljstvo o izgledom	M	SD	t	Cohenov <i>d</i>
Informacije	Zadovoljne	20,39	9,02	5,51***	0,72
	Nezadovoljne	26,78	10,36		
Pritisak	Zadovoljne	12,01	5,60	11,42***	1,60
	Nezadovoljne	21,38	7,75		
Opća internalizacija	Zadovoljne	20,01	8,66	10,12***	1,18
	Nezadovoljne	30,73	9,41		
Internalizacija sportskog ideala	Zadovoljne	13,35	5,77	6,66***	0,77
	Nezadovoljne	17,83	5,58		
Dijeta	Zadovoljne	26,51	7,20	16,34***	2,26
	Nezadovoljne	43,31	9,62		
Zaokupljenost bulimijom i hranom	Zadovoljne	9,24	3,08	8,13***	1,14
	Nezadovoljne	12,88	4,22		
Oralna kontrola	Zadovoljne	15,63	5,04	2,78**	0,32
	Nezadovoljne	17,30	5,12		

**Legenda:** \*\*\*p< ,001; \*\*p< ,01; \*p< ,05