Odrednice nezadovoljstva tijelom i učestalosti primjene strategija za povećanje mišića

Medić, Dora

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:170564

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

Filozofski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Repository / Repozitorij:

ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

ODREDNICE NEZADOVOLJSTVA TIJELOM I UČESTALOSTI PRIMJENE STRATEGIJA ZA POVEĆANJE MIŠIĆA

Diplomski rad

Dora Medić

Mentorica: dr. sc. Inja Erceg

Zagreb, 2019.

SADRŽAJ

Uvod 1
Slika tijela i nezadovoljstvo tijelom 2
Važnost slike tijela 3
Strategije za promjenu tjelesnog izgleda 4
Strategije za povećanje mišića 4
Indeks tjelesne mase (ITM) 5
Uloga crta ličnosti u nezadovoljstvu tijelom i primjeni strategija za promjenu tjelesnog izgleda 7
Narcizam 9
Cilj, problemi i hipoteze istraživanja 10
Metodologija 11
Sudionici 11
Postupak 11
Instrumenti 12
Inventar slike tijela i promjene tjelesnog izgleda 13
IPIP 50 14
Mračna trijada - podljestvica Narcizam 15
Rezultati 15
Rasprava 21
Ograničenja istraživanja 28
Praktične implikacije i prijedlozi za buduća istraživanja 29
Zaključak 30
Literatura 31
Prilozi 44

Odrednice nezadovoljstva tijelom i učestalosti primjene strategija za povećanje mišića
Predictors of body dissatisfaction and frequency of strategies to increase muscle size use

Dora Medić

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi postoje li rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela, razlici trenutne i željene tjelesne težine, kao i čestini primjene strategija za povećanje mišića. Osim toga, cilj je bio ispitati doprinos roda, crta ličnosti, razlike trenutne i željene tjelesne težine te važnosti slike tijela u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom, kao i doprinos roda, narcizma, nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela u objašnjavanju čestine primjene strategija za povećanje mišića. Istraživanje je provedeno na 290 studenata i studentica raznih sveučilišta u Republici Hrvatskoj *online* metodom. Rezultati pokazuju da nema rodnih razlika u nezadovoljstvu tijelom, ali da žene u odnosu na muškarce pridaju veću važnost slici tijela. Emocionalna stabilnost i narcizam su dimenzije ličnosti koje doprinose objašnjenju nezadovoljstva tijelom, a značajnom se pokazala i razlika trenutne i željene tjelesne težine. Osim toga, rezultati ukazuju na to da muškarci češće pribjegavaju strategijama za povećanje mišića, kao i osobe oba roda nezadovoljnih tijelom, osobe koje iskazuju veću važnost slike tijela i osobe s izraženijim narcizmom.

Ključne riječi: zadovoljstvo tijelom, važnost slike tijela, strategije za povećanje mišića, narcizam

Abstract

The aim of this study was to determine gender differences in body dissatisfaction, body image importance, difference between current and desired body weight, and frequency of strategies to increase muscle size use. In addition, the aim was to examine the predictive value of gender, personality traits, difference between current and desired body weight and body image importance for in accounting for body dissatisfaction, as well as the the predictive value of gender, narcissism, body dissatisfaction, and body image importance in accounting for the frequency of strategies to increase muscle size use. The study was conducted on 290 students of various universities in the Republic of Croatia using online questionnaire. The results show that there is no gender difference in body dissatisfaction, but that women give greater importance to their body image than do men. Emotional stability and narcissism are the personality dimensions that contribute to explaining body dissatisfaction, as does the variable difference between current and desired body weight. In addition, the results indicate that men more often use strategies to increase muscle size, as well as those individuals who show less body satisfaction, greater body image importance and individuals with higher levels of narcissism.

Keywords: body image satisfaction, body image importance, strategies to increase muscle size, narcissism.

Uvod

Zadovoljstvo sobom velikim je dijelom uvjetovano slikom tijela kao jednim od aspekata slike o sebi. Osim medijskih utjecaja, koji su s vremenom postali sve snažniji i složeniji, svakodnevno okruženje u kojem se nalazimo postavlja određena očekivanja ispred nas - vitkost žena i mišićavost muškaraca. Kad usporedimo ideal muškog tijela s onim u prošlim desetljećima, muško se tijelo danas prikazuje mršavijim i mišićavijim (Olivardia, Pope, Borowiecki i Cohane, 2004). Zbog ovakvog trenda, kod muškaraca se povećava učestalost korištenja nezdravih strategija za promjenu izgleda tijela kao što su pretjerano vježbanje i korištenje anaboličkih steroida (Filiault, 2007; McCabe i Ricciardelli, 2004; Olivardia i sur., 2004; Varnado-Sullivan, Horton i Savoy, 2006; prema Goins, Markey i Gillen, 2012) s ciljem približavanja društvenom idealu muškog tjelesnog izgleda. Standardi su se uvelike promijenili. Tijekom 19. stoljeća je među ženama postojao strah od mršavosti jer se ona smatrala nezdravom (Allgeier i Allgeier, 1995). Trend je zatim išao od, tzv. ''figure pješčanog sata'', izrazite vitkosti i umjerene mišićavosti pa sve do današnjeg standarda vitkog tijela koje već dulje vrijeme vlada društvom (Demarest i Allen, 2000; Flynn i Fitzgibbon, 1996; Wright, 2004, Mills i Fuller-Tyszkiewicz, 2016). Ipak, recentniji nalazi ukazuju i na neke još novije fenomene. Naime, danas se naglasak sve više stavlja na mišićavost tijela, kako kod muškaraca, tako i kod žena (Thompson i Tantleff, 1992) pa suvremeno idealno žensko tijelo više nalikuje sportskoj nego mršavoj građi te žene sve češće teže oblikovanim, čvrstim mišićima. Proučavajući djevojke koje u posljednje vrijeme osvajaju prva mjesta na natjecanjima ljepote u SAD-u i njihovom usporedbom s djevojkama koje su sudjelovale na natjecanjima od 1999. godine, Bozsik, Whisenhunt, Hudson, Bennett i Lundgren (2018) zaključuju da se preferirani izgled ženskih tijela s vremenom promijenio. Naime, pokazalo se da, iako se nastavlja dominacija vitkog izgleda, u novije su vrijeme pobjednice tih natjecanja značajno mišićavije. Isti su autori pronašli i jasnu preferenciju prema kombinaciji vitkosti i mišićavosti žena prilikom usporedbe s isključivo mršavim tijelom. Garmin i Damson (2008) navode kako ovo nije nužno pozitivna promjena jer je takav izgled još teže ostvariti zbog čega pretpostavljaju da će ovakav trend pridonijeti još većem porastu nezadovoljstva tijelom kod žena.

Kako bi postigli spomenute ideale, i žene i muškarci pribjegavaju strategijama za modifikaciju izgleda tijela (Shelton i Liljequist, 2002) uključujući strategije za gubitak tjelesne težine, kao i one za povećanje i učvršćivanje mišića. Zbog svega navedenog, nezadovoljstvo tijelom je postalo gotovo uobičajena pojava, posebice među ženama (Feingold i Mazzella, 1998).

Slika tijela i nezadovoljstvo tijelom

Slika tijela je socijalni, višedimenzionalni konstrukt koji se odnosi na subjektivnu percepciju vlastitog tjelesnog izgleda te na stavove koje osoba ima o vlastitom tijelu (Cash, Morrow, Hrabosky i Perry, 2004; Cash, Thériault i Annis, 2004). Konstrukt je uvjetovan biološkim i psihološkim te kulturalnim i socijalnim čimbenicima kroz čiju se složenu interakciju razvija, mijenja ili održava (Grogan, 2008). U literaturi postoji generalno slaganje da se slika tijela kao konstrukt sastoji od dvije komponente: perceptivne i subjektivne. Perceptivna se komponenta odnosi na točnost procjene oblika, veličine i težine vlastitog tijela u odnosu na njegove stvarne proporcije, a određuje se na razini tijela u cjelini ili na razini njegovih specifičnih dijelova (Banfield i McCabe, 2002; Erceg Jugović, 2015). Subjektivna komponenta slike tijela odnosi se na doživljaje (ne)ugode i na (ne)zadovoljstvo oblikom ili veličinom tijela te uključuje stavove pojedinca koji se mogu odnositi na tjelesni izgled u cjelini ili na pojedine dijelove tijela i tjelesne karakteristike (Gardner, 2002).

Jedan od bitnih aspekata slike tijela je nezadovoljstvo tijelom koje se odnosi na subjektivnu negativnu procjenu vlastitog tjelesnog izgleda (Stice i Shaw, 2002). Nezadovoljstvo se može očitovati kao negativna procjena vlastitog cjelokupnog tjelesnog izgleda, ali i pojedinih dijelova tijela te nekih njegovih karakteristika, poput veličine i/ili oblika tijela te čvrstoće i veličine mišića (Grogan, 2008). Osim kao blago nezadovoljstvo određenim dijelovima tijela, ono se može manifestirati i kao izrazito omalovažavanje vlastitog izgleda koje može ići do ekstremnih proporcija te dovesti do gađenja i odbojnosti prema vlastitom tijelu. Temelj nezadovoljstva čini razlika između percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda, pri čemu je nezadovoljstvo veće što je ta razlika izraženija (Gardner, Friedman, Stark i Jackson, 1999). Negativna slika tijela je česta kod muškaraca i žena svih dobi (Tiggemann, 2004) i čest je prediktor različitih poremećaja hranjenja i s tjelesnom težinom povezanih ponašanja poput restriktivnih

dijeta, simptoma bulimije ili pokušaja dobivanja na težini (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg i Neumark-Sztainer, 2013). Osim s poremećajima hranjenja, nezadovoljstvo tijelom je povezano i sa simptomima depresije (Jackson i sur., 2014) te seksualnom disfunkcijom (Woertman i van den Brink, 2012). Kao stabilan nalaz brojnih istraživanja se pokazuje činjenica da su žene značajno manje zadovoljne vlastitim tijelom nego muškarci, čak i kad se izuzme utjecaj indeksa tjelesne mase (Pingitore, Spring i Garfieldt, 1997).

Pregledom literature pronalazimo kako se postotak djevojčica koje teže mršavijem tijelu kreće između 28% i 55%, a dječaka od 17% do 30% (McCabe i Ricciardelli, 2005). S druge strane, 13% do 48% dječaka želi veće/šire tijelo, s naglaskom na šira ramena i razvijenost mišića. Postotak djevojčica s istim težnjama iznosi od 4% do 18%. Istraživanja su pokazala da mnoga djeca, posebno djevojčice, već u dobi od 5 godina izražavaju nezadovoljstvo vlastitim tijelom i zabrinutost zbog potencijalnog porasta tjelesne težine. Zbog toga se okreću strategijama za gubitak težine od kojih je jedna smanjeni unos hrane (Davison, Markey, i Birch, 2000). Osim toga, neki nalazi pokazuju da se već kod dječaka u dobi od 6 i 7 godina razvija preferencija za velikim i mišićavim tijelom (Spitzer, Henderson i Zivian, 1999). Djeca u toj dobi brinu zbog veličine svog tijela i žele biti veći poput odraslih. Dok djevojčice brinu zbog izgleda odjeće ili kose, dječaci su više usmjereni na svoje tjelesne sposobnosti i spretnost (Smolak, 2011). Navedena ponašanja, kao i negativna slika tijela, smatraju se rizičnima za razvoj poremećaja hranjenja, kao i za velike oscilacije u tjelesnoj težini, pretilost, ovisnost o vježbanju, ali i uporabu steroida u adolescenciji i odrasloj dobi (Birch i Fisher, 1998; Kotler, Cohen, Davies, Pine i Walsh, 2001; Shisslak i sur., 1999; prema Ricciardelli, McCabe, Holt i Finemore, 2003).

Važnost slike tijela

Osim nezadovoljstva tijelom, bitno je osvrnuti se i na konstrukt važnosti slike tijela kao značajnog čimbenika nastanka poremećaja hranjenja i raznih, uz to vezanih, psihosocijalnih poteškoća (Rieder i Ruderman, 2001). McCabe i Ricciardelli (2006) nalaze da je važnost slike tijela jedan od snažnih prediktora ponašanja koja za posljedicu imaju promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata, a iste autorice (2001)

tvrde i da sama činjenica da osoba želi promijeniti izgled svoga tijela nije dovoljna za nezadovoljstvo tijelom, već da presudnu ulogu igra važnost koju osoba pridaje izgledu svoga tijela. Posljedično, ako osoba nije zadovoljna svojim tjelesnim izgledom, a tome pridaje i određeni značaj, veća je vjerojatnost da će primijeniti neke od strategija promjene tjelesnog izgleda (Rieder i Ruderman, 2001). Važno je napomenuti i da istraživanja pokazuju da je važnost slike tijela povezana sa strategijama za gubitak tjelesne težine i strategijama za povećanje mišićavosti kod adolescenata oba roda (McCabe i Ricciardelli, 2003) te da je ona temelj razvoja poremećaja hranjenja (Cooper i Fairburn, 1993; prema McCabe i Ricciardelli, 2005).

Strategije za promjenu tjelesnog izgleda

Strategije za promjenu tjelesnog izgleda uključuju niz različitih postupaka i ponašanja koja za cilj imaju promjenu oblika, veličine i/ili težine tijela. Neke od najčešće korištenih strategija su one za redukciju tjelesne težine, dobivanje na tjelesnoj težini, učvršćivanje mišića te povećanje mišićne mase. Razlikujemo strategije koje se smatraju zdravima te one nezdrave koje mogu imati negativne posljedice na mentalno i tjelesno zdravlje. U zdrave se strategije ubrajaju odabir zdravijih namirnica u prehrani, izbjegavanje prerađene hrane, masti ili rafiniranog šećera te umjerena i kontrolirana tjelesna aktivnost. U određenim slučajevima, poput prekomjerene tjelesne težine štetne za zdravlje, prehrana s kalorijskim restrikcijama može donijeti pozitivan učinak na organizam. S druge strane, u nezdrave se strategije ubrajaju učestale stroge restriktivne dijete, izbjegavanje konzumiranja hrane, upotreba farmakoloških sredstava koja za cilj imaju mršavljenje ili prisilno izlučivanje tekućine (poput laksativa i/ili diuretika), kompenzacijske strategije nakon unosa hrane (poput povraćanja) te korištenje anaboličkih steroida za povećanje snage i veličine mišića (McCabe i Ricciardelli, 2004).

Strategije za povećanje mišića

Dosad se stručna i šira javnost uglavnom bavila restriktivnim dijetama kao posebno štetnom strategijom promjene tjelesnog izgleda jer se pokazalo da je takvo ponašanje povezano s razvojem poremećaja hranjenja, ali i s psihičkim tegobama poput depresivnosti i anksioznosti (Crow, Eisenberg, Story i Neumark-Sztainer, 2006; Gutin,

2011). Ipak, pokazalo se da i strategije povećanja mišićne mase mogu imati izrazito negativne posljedice na zdravlje, kako na tjelesno, tako i na mentalno (Cafri i sur., 2005). Blaži oblici takvih strategija odnose se na strogo određen režim prehrane u kojem prevladavaju velike količine bjelančevina, minimalne količine masti i/ili ugljikohidrata te dodatna suplementacija u obliku proteinskih prahova uz redovitu tjelovježbu (Alexander, 2004; prema Cafri i sur., 2005). Opasnije strategije uključuju korištenje anaboličkih steroida, efedrina i egzogeno uzimanje hormona. Pokazalo se da korištenje steroida može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema kao što su moždani i srčani udar, povišeni krvni tlak, ateroskleroza i bolesti jetre. Uporaba takvih sredstava povezuje se i s agresivnim ponašanjima, depresijom te maničnim i psihotičnim epizodama (Cafri i sur., 2005).

Dosadašnja istraživanja dosljedno pokazuju da se žene i muškarci razlikuju u sklonosti primjene vrsta strategija za promjenu izgleda tijela. Žene se pretežno fokusiraju na gubitak tjelesne težine i na promjenu oblika nekih dijelova tijela, dok su muškarci skloniji primjeni strategija za povećanje mišića. Muris, Meesters, van de Blom i Mayer (2005) navode kako su djevojčice koje iskazuju visoko nezadovoljstvo tijelom, ali i visoku važnost slike tijela, sklonije pribjegavanju strategijama za promjenu tjelesnog izgleda, dok se kod dječaka pokazalo da je presudna važnost koju pridaju slici tijela, ali ne i zadovoljstvo tijelom. Što se tiče vrsta strategija za promjenu tjelesnog izgleda, djevojčice u značajno većem broju pribjegavaju strategijama za gubitak tjelesne težine, dok dječaci češće primjenjuju strategije za povećanje mišićne mase. Ipak, McCabe i Ricciardelli (2003) su u svom istraživanju pronašle da je oko 50% djece oba roda između 8 i 11 godina bilo zabrinuto zbog mogućnosti dobivanja na tjelesnoj težini, pri čemu je čak jedna trećina dječaka i jedna četvrtina djevojčica bila zabrinuta zbog veličine svojih mišića. Osim toga, pronašli su da je oko tri četvrtine dječaka i polovica djevojčica primjenjivala strategije za povećanje svojih mišića. Ovi nalazi naglašavaju u kojoj mjeri aspekt veličine mišića već u dječjoj dobi postaje bitan te da se ta komponenta slike tijela u istraživanjima ne bi smjela zanemariti.

Indeks tjelesne mase (ITM)

Jedna od značajki koje snažno utječu na sliku tijela pojedinca je indeks tjelesne mase (ITM; BMI, *Body mass index*, engl.), statistički pokazatelj tjelesne težine u

odnosu na tjelesnu visinu. Prema klasifikaciji Svjetske zdravstvene organizacije (2018) ITM niži od 18.5 upućuje na pothranjenost, raspon između 18.5 i 24.9 na normalnu/idealnu tjelesnu težinu, ITM veći od 25 na pretjeranu tjelesnu težinu, dok onaj iznad 30 upućuje na pretilost. Prenizak ili visok ITM, odnosno ITM koji odudara od raspona koji podrazumijeva normalnu/idealnu tjelesnu težinu, dovodi do većih pritisaka okoline da se tjelesna težina osobe približi tim standardima (Luciano, 2007). Konstantan pritisak za promjenom težine može dovesti do nezadovoljstva tijelom s obzirom na to da je tjelesna težina vezana uz (ne)zadovoljstvo vlastitim izgledom. Iako neka istraživanja impliciraju da nezadovoljstvo tijelom nije povezano s ITM-om, postoje i proturječni nalazi. Brojna su istraživanja pokazala da su osobe s prekomjernom tjelesnom težinom nezadovoljnije svojim tijelom od osoba s normalnim/idealnim ITM-om (Forrest i Stuhldreher, 2007; Monteath i McCabe, 1997; Muth i Cash, 1997; Watkins, Christie, i Chally, 2008; prema Gumble i Carels, 2012), što je posebno izraženo kod žena. Pingitore, Spring i Garfield (1997; prema Gumble i Carels, 2012) pronalaze da žene, što imaju veći ITM, postaju ne samo nezadovoljnije tijelom, već im tjelesna težina i oblik tijela postaju sve važniji. Empirijski je utvrđeno kako tjelesna težina predstavlja jedan od najvažnijih čimbenika nezadovoljstva tijelom kod žena (McLaren, Hardy i Kuh, 2003), a Furnham, Badmin i Sneade (2002) također pronalaze da žene u odnosu na muškarce iskazuju veće nezadovoljstvo svojom tjelesnom težinom. Weinberger, Kersting, Riedel-Heller i Luck-Sikorski (2016) u svojoj meta-analizi navode kako postoji jasan trend povećanog nezadovoljstva tijelom kod pojedinaca oba roda koji imaju povišenu tjelesnu težinu, no uz značajne rodne razlike u smjeru većeg nezadovoljstva tijelom kod žena u odnosu na muškarce.

Učinci nezadovoljstva tijelom zbog povećane tjelesne težine, kao i sklonost primjeni strategija za mršavljenje, vidljivi su kod adolescenata, ali i kod mlađe djece. Djevojčice i dječaci koji imaju veći ITM iskazuju želju za vitkošću i skloniji su primjeni strategija za mršavljenje (Candy i Fee, 1998). Potrebno je napomenuti kako se ponekad kao mjera zadovoljstva tijelom koristi razlika trenutnog i željenog ITM-a, dok se u nekim istraživanjima u obzir uzima samo razlika trenutne i željene tjelesne težine jer je tjelesna visina aspekt tjelesnog izgleda na koji se ne može utjecati, zbog čega se ne dobivaju dosljedni rezultati.

Uloga crta ličnosti u nezadovoljstvu tijelom i primjeni strategija za promjenu tjelesnog izgleda

Psiholozi se općenito slažu da se ličnost može opisati modelom koji sadrži od tri do sedam glavnih osobina (Revelle, Condon i Wilt, 2011; prema Swami i sur., 2013). Unutar ovog pristupa trenutno je najprihvaćeniji Pet-faktorski model ''velikih pet'' (eng. *Big Five*) koji uključuje faktore ekstraverzije, ugodnosti, savjesnosti, emocionalne stabilnosti i intelekta/otvorenosti ka iskustvu (Goldberg, 1993). Neki od razloga trenutne dominacije spomenutog modela su njegova dobra međukulturalna primjenjivost (McCrae i Costa, 1997) i dobro objašnjavanje individualnih razlika u ličnosti na osnovi širokih dimenzija (Goldberg, 1993), no ono najbitnije je da su se dimenzije Pet-faktorskog modela ličnosti pokazale kao uspješne u predikciji ponašanja i stavova u raznim svakodnevnim situacijama, poput obrazovnih ishoda, karijernog uspjeha, bračnog statusa te zdravlja i dugovječnosti (Chamorro-Premuzic, von Stumm i Furnham, 2011; Ozer i Benet-Martinez, 2006; Roberts, Kuncel, Shiner, Caspi i Goldberg, 2007; prema Swami i sur., 2013). Osim s navedenim ishodima, u literaturi pronalazimo povezanost ovih osobina ličnosti s mjerama perceptivnih iskustava i stavova prema tjelesnom izgledu, kao što su nezadovoljstvo tijelom i uvažavanje vlastitog tijela (Benford i Swami, 2014; Swami i sur., 2013).

Osobe visoko na dimenziji emocionalne stabilnosti su smirene i stabilnih emocionalnih doživljaja (Goldberg, 1990). Za te se osobe smatra da imaju bolju kontrolu impulsa i dobre kapacitete nošenja sa stresom. Suprotan pol emocionalnoj stabilnosti je neurotizicam. Pokazalo se da je neuroticizam pozitivno povezan s negativnim stavovima prema vlastitom tijelu, kao što je negativna evaluacija vlastitog izgleda (Kvalem, von Soest, Roald i Skolleborg, 2006), s okupiranošću težinom tijela (Davis, Shuster, Blackmore i Fox, 2004; prema Swami i sur., 2013) te većom razlikom stvarne i željene tjelesne težine (Swami, Taylor i Carvalho, 2011; prema Swami i sur., 2013).

Ekstraverzija, kao dimenzija ličnosti, označava društvenost, asertivnost i ekspresivnost (Caprara i sur., 1993). Thomas i Goldberg (1995) tvrde da postoji povezanost ove dimenzije s nezadovoljstvom vlastitim licem (Swami i sur., 2013), ali se s druge strane pokazalo da je ta dimenzija povezana i s pozitivnim stavovima prema

izgledu vlastitog tijela (Kvalem i sur., 2006) te s većim samopoštovanjem u domeni tjelesnog izgleda (Swami, Hadji-Michael i Furnham, 2008), uvažavanjem svoga tijela kod osoba oba roda (Benford i Swami, 2014) te manjom razlikom stvarne i željene tjelesne težine (Swami i sur., 2013). Povezanost ekstraverzije i emocionalne stabilnosti/neuroticizma s aspektima tjelesnog izgleda se pokazala snažnijom u odnosu na povezanost tih aspekata s ostalim dimenzijama unutar Pet-faktorskog modela (Swami i sur., 2008).

Dimenzija savjesnosti odnosi se na društveno uvjetovanu kontrolu ponašanja poput konformiranja normama, organiziranosti i promišljenosti (Caprara i sur., 1993). Nalazi istraživanja ukazuju na negativnu povezanost dimenzije savjesnosti sa željom za vitkošću te pozitivnu povezanost savjesnosti i uvažavanja svoga tijela kod žena, dok se kod muškaraca ne pronalazi ista povezanost (Podar, Hannus i Allik, 1999; Swami i sur., 2008). Iako spomenuta veza nije stabilna i dosljedna kao kod emocionalne stabilnosti, nalazi općenito upućuju na povezanost savjesnosti s pozitivnom evaluacijom vlastite slike tijela (Hartmann i Siegrist, 2015).

Dimenzija intelekt/otvorenost ka iskustvu se odnosi na sklonost apstraktnom i inovativnom razmišljanju te introspekciji, kao i na maštovitost (Oleynick i sur., 2017). Pregledom literature je ustanovljeno da ne postoji dosljednost u povezanosti dimenzije ličnosti intelekt s negativnom slikom tijela (Allen i Walter, 2016). Podjednak je broj istraživanja koja sugeriraju pozitivnu povezanost tih dvaju konstrukata, kao i onih koja tu vezu ne pronalaze. Međutim, postoje i rezultati istraživanja prema kojima su ta dva konstrukta negativno povezana (Nouri, Dolatshahi, Dadkhah i Falahatdoost, 2014).

Dimenzija ugodnosti je definirana kao sklonost prosocijalnom ponašanju i skladnim odnosima s drugim ljudima, a osobe s visokim rezultatima na ovoj dimenziji se ponašaju obzirno, toplo i povjerljivo (Graziano i Tobin, 2009). Što se tiče njezine povezanosti s negativnom slikom tijela, Allen i Walter (2016) navode da većina istraživanja ne pronalazi vezu, dok s druge strane postoje indikacije o pozitivnoj povezanosti tih dvaju konstrukata. Neki su autori pronašli negativnu povezanost ugodnosti i negativne slike tijela zbog čega postoji generalno slaganje da ovaj konstrukt,

kao i intelekt, nema dosljedno potvrđenu vezu s nezadovoljstvom vlastitim tjelesnim izgledom (Nouri i sur., 2014).

Narcizam

Narcizam je jedan od tri konstrukta koji, uz makijavelizam i psihopatiju, čine tzv. mračnu trijadu. Ta se tri konstrukta konceptualno razlikuju, ali u određenoj mjeri i preklapaju (Paulhus i Williams, 2002). Narcizam je složeni konstrukt s bogatom teorijskom i kliničkom pozadinom. Prvi ga je spomenuo Ellis 1898. godine koji je smatrao da do narcizma dolazi kad osoba u potpunosti apsorbira seksualne emocije u samodivljenje (Jackson, Ervin i Hodge, 1992). Nakon toga je narcizam igrao glavnu ulogu u Freudovim teorijama, a tek se krajem 20. stoljeća počeo empirijski mjeriti. Smatra se da postoje dvije temeljne manifestacije narcizma: normalni i patološki (Kernberg, 2008; prema Čuržik i Jakšić, 2012). Normalni narcizam doprinosi subjektivnoj dobrobiti pojedinca i usko je povezan s pristranom pozitivnom samopercepcijom (Morf i Rhodewalt, 2001). Neka su istraživanja čak pronašla negativnu korelaciju normalnog narcizma s depresivnosti i anksioznosti (Campbell i Baumeister, 2006; Watson, Sawrie, Greene i Arredondo, 2002; prema Čuržik i Jakšić, 2012), a ista istraživanja pretpostavljaju da su osobe s normalnim narcizmom psihološki otporne. Treba napomenuti da neki piholozi smatraju da se pojam normalnog narcizma preklapa s pojmom samopoštovanja (Brummelman, Thomaes i Sedikides, 2016) i nazivaju ga "pretjeranim samopoštovanjem" ili "obrambenim samopoštovanjem".

Osim normalnog, postoji i patološki narcizam, koji se definira kao narcistički poremećaj ličnosti u DSM-5 (APA, 2013), a obilježava ga dugoročan uzorak ponašanja za koje su karakteristični grandioznost, izražena potreba za pažnjom i divljenjem, pretjerana samouvjerenost te manjak empatije. Taj se poremećaj povezuje s nizom drugih poremećaja ličnosti, anksioznim poremećajima i poremećajima raspoloženja te ovisnostima o psihoaktivnim tvarima, kao i povećanim rizikom od samoubojstva (Becker, Edell, Grilo i McGlashan, 2000; Clemence, Perry i Plakun, 2009; Goldner-Vukov i Moore, 2010; Heisel, Links, Conn, van Reekum i Flett, 2007; Stinson i sur., 2008; prema Čuržik i Jakšić, 2012). Ipak, Russ i suradnici (2008) smatraju da je narcizam složeniji konstrukt nego što se navodi u priručniku DSM-5. Osim grandioznih

osjećaja, vjeruju da ti pacijenti osjećaju ranjivost, potisnutu bol, osjećaj neadekvatnosti i bijes. Osobe s izraženom spomenutom crtom ličnosti smatraju da su bolje od drugih ljudi i da zaslužuju više poštovanja i divljenja (Morf i Rhodewalt, 2001), a sve zbog kognitivnih pristranosti koje im omogućuju očuvati grandioznu sliku o sebi. Istraživanja potvrđuju da te osobe imaju preuveličanu sliku o sebi te da su sklone kompetitivnom ponašanju (Russ, Shedler, Bradley i Westen, 2008), a često pretjerano razmišljaju o stjecanju moći i slave i tjelesnom izgledu te su ponekad fiksirane na iluzije o vlastitoj superiornosti i fizičkoj privlačnosti (APA, 2013).

S obzirom na to da ne postoje dostupna istraživanja o povezanosti narcizma sa strategijama za povećanje mišića, osvrnut ćemo se općenito na odnos narcizma i primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Jackson i suradnici (1992) tvrde da postoji pozitivna povezanost između crte ličnosti narcizma i pozitivne slike tijela, što je u skladu s prethodnim istraživanjima (Emmons, 1984). Osim toga, njihovo je istraživanje pokazalo da je narcizam povezan i s učestalošću primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda te da nema značajne korelacije između narcizma i razlike trenutne i željene tjelesne težine (Jackson i sur., 1992). Ipak, Lipowska i Lipowski (2015) su pronašli snažnu povezanost narcizma i nezadovoljstva tijelom kod pojedinaca ekstremno visoke tjelesne težine u smjeru većeg nezadovoljstva vlastitim tijelom kod narcisoidnih pojedinaca.

S obzirom na spomenute trendove idealiziranja mišićavosti u današnjem društvu, a oslanjajući se na sklonost narcisoidnih pojedinaca pridavanju velike važnosti fizičkoj privlačnosti, zanimalo nas je kakva je povezanost narcizma i učestalosti korištenja strategija za povećanje mišićavosti.

Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj ovog istraživanja je utvrditi rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom i važnosti slike tijela, kao i ispitati povezanost roda, osobina ličnosti, razlike trenutne i željene tjelesne težine i važnosti slike tijela s nezadovoljstvom tijelom te primjenom strategija za povećanje mišića. U okviru navedenog cilja formulirana su tri istraživačka problema.

1. Ispitati rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela, razlici trenutne i željene tjelesne težine te čestini primjene strategija za povećanje mišića.

Hipoteza 1a: Nezadovoljstvo tijelom, važnost slike tijela te razlika trenutne i željene tjelesne težine bit će veće kod žena nego kod muškaraca.

Hipoteza 1b: Učestalost primjene strategija za povećanje mišića bit će veće kod muškaraca nego kod žena.

2. Ispitati doprinos roda, crta ličnosti, razlike trenutne i željene tjelesne težine te važnosti slike tijela u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom.

> Hipoteza 2: Rod, emocionalna stabilnost, ekstraverzija, savjesnost, narcizam, razlika trenutne i željene tjelesne težine te važnost slike tijela imat će značajan doprinos u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom, dok ugodnost i intelekt neće.

3. Ispitati doprinos roda, narcizma, nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela u objašnjavanju čestine primjene strategija za povećanje mišića.

> Hipoteza 3: Rod, narcizam, nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela imat će značajan doprinos u objašnjavanju čestine primjene strategija za povećanje mišića.

Metodologija

Postupak

Istraživanje je provedeno u travnju i svibnju 2017. godine, a prikupljanje podataka trajalo je dva tjedna. Podaci su prikupljeni online anketnim upitnikom izrađenim na platformi Google obrasci, pri čemu je korištena metoda snježne grude. Poveznica putem koje su sudionici pristupali istraživanju elektroničkom je poštom podijeljena prijateljima i poznanicima s uputom da je proslijede svojim prijateljima, poznanicima i kolegama koji odgovaraju ciljanoj populaciji. Poveznica je također podijeljena putem društvenih mreža u grupe različitih godina studija i studijskih grupa na Filozofskom fakultetu u Zagrebu i u grupe studentskih domova. U uputi je navedeno da je upitnik namijenjen studentima koji studiraju na sveučilištima u Republici

Hrvatskoj. Sudionici su uputu još jednom mogli pročitati na samom početku upitnika i dati svoj pristanak za sudjelovanje. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno, što je i naglašeno u samoj uputi. Procjenjeno vremensko trajanje ispunjavanja upitnika je 10 minuta.

Sudionici

U istraživanju je inicijalno sudjelovalo 298 sudionika. Riječ je o prigodnom uzorku studenata raznih sveučilišta u Republici Hrvatskoj. S obzirom na to da je odgovaranje na sva pitanja bilo obavezno za nastavak ispunjavanja upitnika, sudionici su sve upitnike ispunili do kraja. Odgovori dvaju sudionika nisu bili uvršteni u statističku obradu jer osobe nisu odgovarale željenom uzorku s obzirom na to da nisu bili studenti. Nadalje, šest je rezultata isključeno iz daljnje statističke obrade podataka jer su rezultati tih sudionika na nekim varijablama ekstremno odstupali, sa z-vrijednostima iznad 3.29. Četiri sudionika su imala ekstremno visok rezultat na varijabli razlika trenutne i željene tjelesne težine, tri ekstremno nizak rezultat na varijabli ugodnost, a jedan je sudionik imao izrazito visok rezultat na varijabli važnost slike tijela. Stoga je ukupan broj sudionika čiji su rezultati korišteni u statističkoj analizi iznosio 290 (76.6% sudionica; 23.4% sudionika) raspona dobi od 19 do 29 godina (M = 22.35, SD = 2.67). Zastupljenost sudionika po godinama studija i rodu prikazana je u Tablici 1.

Tablica 1
Prikaz zastupljenosti sudionika po godinama studija prema rodu (N = 290)

Godina studija	Ž	M	Ukupno
1.	51	18	69
2.	26	10	36
3.	41	11	52
4.	35	7	42
5.	42	11	53
apsolvent/ica	27	11	38
Ukupno	222	68	290

Instrumenti

Set upitnika kreiran za potrebe ovog istraživanja sastojao se od ljestvica za mjerenje zadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela, čestine primjene strategija za povećanje mišića te upitnika ličnosti. Na samom početku seta upitnika sudionici su

odgovorili na pitanja o rodu, godini studija i fakultetu koji studiraju. Na kraju seta upitnika sudionici su odgovorili na pitanja o svojoj trenutnoj i željenoj tjelesnoj težini i tjelesnoj visini. Računanjem razlike između navedene trenutne i navedene željene tjelesne težine, dobili smo mjeru razlike trenutne i željene tjelesne težine kao jednu od mjera nezadovoljstva tijelom.

Inventar slike tijela i promjene tjelesnog izgleda

Za procjenu zadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda primijenjene su tri ljestvice (ljestvica Zadovoljstvo tijelom, ljestvica Važnost slike tijela i ljestvica Strategije povećanja mišića) iz prevedene, prilagođene i izmijenjene verzije Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (*Body Image and Body Change Inventory*; Ricciardelli i McCabe, 2002) korištene u istraživanju Erceg Jugović (2015). Ovaj inventar predstavlja instrument za sveobuhvatnu procjenu slike tijela, važnosti slike tijela te čestine primjene raznih strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod pripadnika oba roda.

Za procjenu zadovoljstva tijelom korištena je ljestvica Zadovoljstvo tijelom (*Body Image Concern*) koja se sastoji od 14 čestica. Na ovoj ljestvici sudionici procjenjuju stupanj zadovoljstva vlastitim tijelom na ljestvici od 1 (“jako nezadovoljan/a“) do 5 (“jako zadovoljan/a“). Prvih pet čestica mjeri zadovoljstvo različitim aspektima i karakteristikama tijela (zadovoljstvo tjelesnom težinom, tjelesnom visinom, oblikom tijela, veličinom i snagom mišića te čvrstoćom mišića). Preostalih devet čestica mjeri koliko je osoba zadovoljna izgledom pojedinih dijelova svoga tijela (bokovima, stražnjicom, bedrima, prsnim košem/grudima, trbuhom, strukom, ramenima, nogama i rukama). Ukupan rezultat računa se kao zbroj odgovora na svim česticama, pri čemu viši rezultat upućuje na višu razinu zadovoljstva tijelom. Teorijski raspon rezultata kreće od 14 do 70. Pouzdanost ljestvice izražena Cronbachovim α koeficijentom na ovom uzorku iznosi .90.

Kao mjera važnosti slike tijela korištena je ljestvica Važnost slike tijela (*Body Image Importance*) koja se sastoji od 14 čestica na kojima sudionici procjenjuju stupanj važnosti koji pridaju izgledu svoga tijela na ljestvici od 1 (“nimalo mi nije važno“) do 5 (“jako mi je važno“). Prvih pet čestica mjeri koliku važnost osoba pridaje pojedinim

aspektima i karakteristikama svog tjelesnog izgleda (važnost tjelesne težine, tjelesne visine, oblika tijela, veličine i snage mišića te čvrstoće mišića), a preostalih devet koliku važnost osoba pridaje izgledu pojedinih dijelova svoga tijela pri čemu se ispituju isti dijelovi tijela kao i u prethodno opisanoj ljestvici Zadovoljstvo tijelom (bokovi, stražnjica, bedra, prsni koš/grudi, trbuh, struk, ramena, noge i ruke). Ukupan rezultat računa se kao zbroj odgovora na svim česticama, pri čemu viši rezultat ukazuje na višu razinu važnosti slike tijela. Teorijski raspon rezultata kreće se od 14 do 70, a pouzdanost ljestvice izražena Cronbachovim α koeficijentom na našem uzorku iznosi .91.

Kao mjera čestine korištenja strategija za povećanje veličine mišića korištena je ljestvica Strategije povećanja mišića (*Body Change Strategies to Increase Muscle Size*). Ovom se ljestvicom ispituju navike hranjenja, tjelesna aktivnost i uzimanje dodataka prehrani s ciljem povećanja mišića. Sastoji se od devet čestica na kojima sudionici procjenjuju čestinu primjene strategija na ljestvici od 1 (“nikad“) do 5 (“gotovo uvijek/stalno“). Rezultat se računa kao jednostavna linearna kombinacija procjena sudionika na svim česticama ljestvice. Teorijski raspon rezultata na ljestvici kreće se od 9 do 45, a viši rezultat upućuje na češću primjenu strategija povećanja mišića. Pouzdanost ljestvice izražena Cronbachovim α koeficijentom na našem uzorku iznosi .92.

IPIP 50

Za mjerenje osobina ličnosti korišten je IPIP 50 (*The International Personality Item Pool*; Goldberg, 1999). Upitnik ispituje osobine ličnosti modela ’’velikih pet’’ faktora ličnosti (ekstraverzija, emocionalna stabilnost, savjesnost, ugodnost i intelekt) pri čemu je svaka osobina ličnosti predstavljena s 10 čestica koje je opisuju. Upitnik se sastoji od ukupno 50 čestica pozitivnog i negativnog smjera na kojima sudionici procjenjuju koliko ih navedene tvrdnje vjerno opisuju, s ljestvicom od 1 (“posve netočno“) do 5 (“posve točno“). Teorijski raspon rezultata na svakoj od podljestvica kreće se od 10 do 50. Za potrebe ovog istraživanja korištena je već prevedena verzija ljestvice (Mlačić i Goldberg, 2007). Primjena ove ljestvice na uzorku od 519 hrvatskih studenata Sveučilišta u Zagrebu pokazala je zadovoljavajuće metrijske karakteristike instrumenta (Mlačić i Goldberg, 2007), a pouzdanosti unutarnje konzistencije

podljestvica na hrvatskom uzorku kreću se od .79 do .88. Pouzdanosti unutarnje konzistencije na našem uzorku za podljestvice iznose redom: Ekstraverzija α = .88; Savjesnost α = .82; Emocionalna stabilnost α = .90; Ugodnost α = .79 i Intelekt α = .83.

Mračna trijada - podljestvica Narcizam

Za mjerenje osobine ličnosti narcizam korištena je podljestvica iz upitnika Mračna trijada (Jones i Paulhus, 2014). Na ovoj podljestvici koja sadrži devet čestica sudionici procjenjuju koliko ih navedene tvrdnje vjerno opisuju na ljestvici od 1 (''Uopće se ne slažem") do 5 (''U potpunosti se slažem"). Za potrebe ovog istraživanja korištena je već prevedena i korištena verzija ljestvice (Wertag, Vrselja i Tomić, 2011). Ukupan rezultat računa se kao zbroj odgovora na svim česticama, pri čemu viši rezultat upućuje na veću izraženost osobine narcizam, a teorijski se raspon rezultata kreće od 9 do 45. Pouzdanost ljestvice izražena Cronbachovim α koeficijentom na našem uzorku iznosi .72.

Rezultati

Podaci uključeni u daljnju obradu prikupljeni su na uzorku od 290 sudionika. Prije daljnjih analiza, varijabla razlika trenutne i željene tjelesne težine rekodirana je u svoju apsolutnu vrijednost s obzirom na to da nam je za svrhe ovog istraživanja potrebna samo veličina te razlike, a ne i njen smjer.

Podaci o aritmetičkim sredinama i standardnim devijacijama istraživačkih varijabli prikazani su u svojim relativnim vrijednostima odnosno vrijednostima za česticu (Tablica 2) te je izračunat Kolmogorov-Smirnovljev test, kao i indeksi asimetričnosti i spljoštenosti.

Rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa za varijable emocionalna stabilnost i važnost slike tijela nisu statistički značajni, što znači da distribucije rezultata na tim varijablama ne odstupaju od normalne. Međutim, iz Tablice 2 vidljivo je da distribucije rezultata na varijablama ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, intelekt, nezadovoljstvo tijelom, čestina primjene strategija povećanja mišića te razlika trenutne i željene tjelesne težine statistički značajno odstupaju od normalne. S obzirom na to da je jedan od uvjeta za korištenje parametrijske statistike taj da distribucije nisu bimodalne ili U-oblika (Aron, Coups i Aron, 2006; Petz, 1997), ali i zbog strogoće samog Kolmogorov-

Smirnovljevog testa, pregledom grafičkih prikaza distribucija, došli smo do zaključka da, unatoč asimetriji, distribucije u načelu ne negiraju zvonoliki oblik i da je u daljnjim analizama opravdano koristiti parametrijske postupke.

Tablica 2
Osnovni deskriptivni podaci i pokazatelji normaliteta distribucije korištenih varijabli (N = 290)

	M	*SD*	*K-S*	*Sk*	*Ku*
Narcizam	2.96	.65	.068*	.29	-.26
Ekstraverzija	3.40	.73	.053*	.51	-.43
Savjesnost	3.60	.65	.053*	-.25	-.26
Emocionalna stabilnost	3.08	.81	.040	-.01	-.42
Ugodnost	4.08	.52	.091**	-.57	.22
Intelekt	3.89	.60	.060*	-.24	-.34
Nezadovoljstvo tijelom	2.50	.71	.059*	-.36	-.13
Važnost slike tijela	3.63	.65	.039	-.29	.14
Strategije povećanja mišića	2.29	.90	.075**	.42	-.30
Razlika trenutne i željene tjelesne težine	5.47	4.90	.122**	1.32	2.55

Legenda: N = broj sudionika; M = aritmetička sredina; SD = standardna devijacija; *K-S* = Kolmogorov-Smirnovljeva z-vrijednost; *Sk* – indeks asimetričnosti; *Ku* – indeks spljoštenosti; *$p < .05$; **$p < .01$

Za ispitivanje rodnih razlika u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela, razlici trenutne i željene tjelesne težine te čestini primjene strategija povećanja mišića provedeni su zasebni t-testovi za velike nezavisne uzorke. Prije njihove provedbe, proveli smo Levenov test kako bismo provjerili jesu li veličine varijance jednake. Kod svih se varijabli Levenov test pokazao statistički neznačajnim pa zaključujemo da se varijance međusobno ne razlikuju. Rezultati provedenog Levenovog testa prikazani su u Tablici 3.

Rezultati provedenih t-testova pokazuju da između ženskih i muških sudionika nema statistički značajne razlike u nezadovoljstvu tijelom, kao ni u razlici trenutne i željene tjelesne težine. Međutim, postoje statistički značajne rodne razlike u važnosti slike tijela i u učestalosti primjene strategija povećanja mišića pri čemu žene pridaju veću važnost slici tijela, a muškarci češće pribjegavaju strategijama povećanja mišića.

Tablica 3

Deskriptivni podaci za ženske (n = 222) i muške sudionike (n = 68), rezultati Levenovog testa te značajnosti razlika u svakoj istraživačkoj varijabli između poduzorka žena i muškaraca

	Rod	M_u	M	SD	Levenov test	t-test		
					F	t	df	d
Nezadovoljstvo tijelom	ženski	2.50	2.51	.70	.047	.608	288	.083
	muški		2.45	.74				
Važnost slike tijela	ženski	3.63	3.69	.65	.006	2.496*	288	.357
	muški		3.46	.64				
Strategije povećanja mišića	ženski	2.29	2.21	.91	1.256	-2.742*	288	.395
	muški		2.55	.81				
Razlika trenutne i željene tjelesne težine	ženski	5.47	5.21	4.30	.008	-1.675	116.9	.243
	muški		6.30	4.65				

Legenda: n = broj sudionika u poduzorcima; M_u = aritmetička sredina cijelog uzorka; M = aritmetička sredina poduzoraka; SD = standardna devijacija; t = t-test; df = stupnjevi slobode; F = F-omjer; d = veličina učinka; * $p < .05$; ** $p < .01$

U Tablici 4 prikazane su korelacije među varijablama korištenima u hijerarhijskim regresijskim analizama predviđanja nezadovoljstva tijelom i učestalosti korištenja strategija za povećanje mišića. Vidljivo je kako među ispitanim prediktorskim varijablama nema visokih povezanosti. Statistički značajne korelacije kreću se u rasponu od .12 do .57, pri čemu najvišu povezanost pokazuju varijable narcizam i ekstraverzija.

Kako bi se ispitao doprinos roda, crta ličnosti, važnosti koju osoba pridaje slici tijela te razlike trenutne i željene tjelesne težine u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u četiri koraka (Tablica 5).

Tablica 4

Korelacijska matrica prediktorskih varijabli i kriterija u hijerarhijskoj regresijskoj analizi predviđanja nezadovoljstva tijelom i čestine korištenja strategija za povećanje mišića (*N*=290)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Rod	-									
2 Važnost slike tijela	-.15*	-								
3 Ugodnost	-.26**	.01	-							
4 Ekstraverzija	-.07	.16**	.18**	-						
5 Emocionalna stabilnost	.09	-.05	-.03	.30**	-					
6 Savjesnost	-.03	.12*	.21**	.15*	.21**	-				
7 Intelekt	.07	.25**	.22**	.33**	.09	.19**	-			
8 Narcizam	.03	.31**	.01	.57**	.19**	.14*	.45**	-		
9 Razlika trenutne i željene tjelesne težine	.10	-.10	.07	-.07	-.11	-.12*	.08	-.12*	-	
10 Nezadovoljstvo tijelom	-.04	.02	.11	-.15**	-.37**	-.12*	-.04	-.21**	-.53**	-
11 Strategije za povećanje mišića	.16**	.36**	.01	.11	-.08	.16**	.09	.31**	.03	.02

Legenda: rod: 1 = žene; 2 = muškarci; *$p < .05$; **$p < .01$

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize uvedena je varijabla rod koja se nije pokazala značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom, sve do trećeg koraka. Uvrštavanjem osobina ličnosti (ugodnost, ekstraverzija, emocionalna stabilnost, savjesnost, intelekt i narcizam) u drugom koraku objašnjeno je 15.1% varijance kriterija pri čemu su se varijable emocionalna stabilnost i narcizam pokazale kao značajni negativni prediktori kriterija. Uvrštavanjem varijable razlike trenutne i željene tjelesne težine u trećem koraku objašnjeno je dodatnih 21% varijance kriterija. Ova se varijabla pokazala kao značajan pozitivan prediktor nezadovoljstva tijelom. U četvrtom, posljednjem koraku, uvrštena je varijabla važnost slike tijela koja se nije pokazala kao značajan prediktor. Opisanim prediktivnim modelom objašnjeno je ukupno 36.5% varijance nezadovoljstva tijelom.

Tablica 5

Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja nezadovoljstva tijelom (*N*=290)

	Korak 1 β	Korak 2 β	Korak 3 β	Korak 4 β
Rod	-.04	.03	.17**	.18**
Ugodnost		.11	.06	.07
Ekstraverzija		.02	-.01	-.01
Emocionalna stabilnost		-.34**	-.33**	-.32**
Savjesnost		-.06	-.00	-.01
Intelekt		.04	-.01	-.02
Narcizam		-.16*	-.11	-.13
Razlika trenutne i željene tjelesne težine			.50**	.49**
Važnost slike tijela				.01
R^2	.001	.171	.381	.385
$_{kor}R^2$	-.002	.151	.363	.365
F	.370	8.318**	21.629**	19.447**
ΔR^2		.170	.210	.004
ΔF		9.632**	95.330**	1.613

Legenda: rod: 1 = žene; 2 = muškarci; β = standardizirani regresijski koeficijent; R^2 = koeficijent determinacije; $_{kor}R^2$ = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu; *F* = F-omjer; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije; ΔF = promjena vrijednosti F-omjera; *p < .05; **p < .01

Kako bi se ispitao doprinos roda, narcizma, nezadovoljstva tijelom i važnosti koju osoba pridaje slici tijela u objašnjavanju čestine korištenja strategija za povećanje mišića, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u četiri koraka (Tablica 6).

Uvođenjem varijable roda u prvom koraku hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je 2% varijance pri čemu se ta varijabla pokazala kao pozitivan prediktor čestine primjene strategija povećanja mišića. Muški rod predviđa veću učestalost korištenja strategija za povećanje mišića. Uvođenjem varijable narcizam u drugom koraku objašnjeno je dodatnih 7% varijance kriterija pri čemu se narcizam pokazao kao značajan pozitivan prediktor čestine primjene strategija povećanja mišića. Uvođenjem varijable nezadovoljstvo tijelom u trećem koraku objašnjeno je dodatnih 3% varijance kriterija. Nezadovoljstvo tijelom pozitivan je značajan prediktor primjene strategija povećanja mišića. Naposljetku je u četvrtom koraku uvedena varijabla važnost slike tijela čime je objašnjeno dodatnih značajnih 10% varijance kriterija i koja se pokazala kao značajan pozitivan prediktor. Važnost slike tijela ujedno ima i najveći doprinos u objašnjenoj varijanci čestine primjene strategija povećanja mišića. Opisanim prediktivnim modelom objašnjeno je ukupno 21% varijance ovog kriterija.

Tablica 6

Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja čestine korištenja strategija za povećanje mišića ($N = 290$)

	Korak 1 β	Korak 2 β	Korak 3 β	Korak 4 β
Rod	.16**	.15**	.16**	.21**
Narcizam		.27**	.30**	.19**
Nezadovoljstvo tijelom			.16**	.14*
Važnost slike tijela				.33**
R^2	.03	.10	.12	.22
$_{kor}R^2$	.02	.09	.11	.21
F	7.52**	15.23**	13.19**	19.67**
ΔR^2		.07	.03	.10
ΔF		22.38**	8.32*	34.50**

Legenda: rod: 1 = žene; 2 = muškarci; β = standardizirani regresijski koeficijent; R^2 = koeficijent determinacije; $_{kor}R^2$ = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu; F = F-omjer; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije; ΔF = promjena vrijednosti F-omjera; *$p < .05$; **$p < .01$

Rasprava

U okviru prvog istraživačkog problema htjeli smo provjeriti postoje li rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela, razlici trenutne i željene tjelesne težine i čestini primjene strategija povećanja mišića. Kako bi se odgovorilo na ovaj problem, provedeni su zasebni t-testovi za velike nezavisne uzorke. Rezultati samo djelomično potvrđuju prvu hipotezu (Hipoteza 1a). Naime, pokazalo se da između žena i muškaraca nema značajne razlike u nezadovoljstvu tijelom, kao ni u razlici trenutne i željene tjelesne težine, ali su utvrđene rodne razlike u važnosti slike tijela pri čemu žene u odnosu na muškarce pridaju veću važnost slici tijela.

Dobiveni rezultati su zanimljivi i neočekivani s obzirom na jasne i dosljedne nalaze u literaturi o većem nezadovoljstvu tijelom i većoj razlici trenutne i željene tjelesne težine kod žena nego kod muškaraca (Furnham, Badmin i Sneade, 2002; Gumble i Carels, 2012; McLaren, Hardy i Kuh, 2003; Pingitore, Spring i Garfieldt, 1997). Već je spomenuto da se razlika trenutne i željene tjelesne težine u istraživanjima ponekad koristi kao mjera zadovoljstva tijelom. Zbog velikog broja istraživanja koja su u ispitivanju nezadovoljstva tijelom isključivo primjenjivala razliku trenutne i željene tjelesne težine kao mjeru nezadovoljstva tijelom, zaključujemo da postoje određena preklapanja pojma nezadovoljstvo tijelom s aktualnom tjelesnom težinom, odnosno s razlikom trenutne i željene tjelesne težine. I u ovom se uzorku pokazalo da postoji značajna povezanost između varijabli nezadovoljstvo tijelom i razlike trenutne i željene tjelesne težine. Jedan od mogućih uzroka dobivenih rezultata o nepostojanju rodnih razlika u nezadovoljstvu tijelom i u razlici trenutne i željene tjelesne težine je neravnomjeran udio ženskih i muških sudionika što svakako predstavlja ograničavajući čimbenik prilikom interpretacije rodnih razlika. Ipak, trebali bismo razmotriti i druge moguće razloge. Istraživanja pokazuju kako mediji i društvene mreže imaju sve veći utjecaj na sliku tijela kod osoba oba roda. Tako primjerice pojedinci koji provode više vremena na društvenim mrežama iskazuju veće nezadovoljstvo tijelom (Fardouly i Vartanian, 2016). Broj korisnika društvenih mreža je u stalnom porastu, a posebno udio muškaraca koji ih koriste. Posebno je zanimljivo da muški korisnici trenutno dominiraju s brojem korisničkih profila na Facebooku (Angelovska, 2018). Posljedično, možemo pretpostaviti da su muškarci danas izloženiji štetnim utjecajima medija u odnosu na

prije, što može voditi do većeg nezadovoljstva vlastitim tijelom, a time i neočekivanih rezultata u našem istraživanju. Svakako je potrebno pratiti trendove budućih istraživanja po pitanju rodnih razlika u nezadovoljstvu tijelom i s njime povezanih koncepata poput razlike trenutne i željene tjelesne težine.

Osim spomenutog, postoji mogućnost da se muškarci i žene razlikuju s obzirom na određene aspekte nezadovoljstva tijelom, ali da su se na općoj razini ti učinci izgubili. Zbog toga smo proveli dodatne analize rodnih razlika u različitim aspektima nezadovoljstva tijelom (Prilog A). Pokazalo se da na ovom uzorku ne postoje statistički značajne rodne razlike u nezadovoljstvu različitim aspektima nezadovoljstva tijelom. Postoji mogućnost da su se rodne razlike počele gubiti zbog novih trendova prema kojima muškarci postaju sve nezadovoljniji vlastitim tijelom (Blashill i Wilhelm, 2014; McCabe i Ricciardelli, 2003), a žene zabrinutije zbog izgleda svojih mišića (Holland i Tiggemann, 2016). Stanford i McCabe (2002) napominju da je veličina razlike između trenutnog i željenog izgleda tijela jednaka kod oba roda, zbog čega tvrde da se žene i muškarci, kad je u pitanju nezadovoljstvo tijelom, više razlikuju s obzirom na određene aspekte, a ne s obzirom na intenzitet općeg nezadovoljstva.

Što se tiče važnosti slike tijela, u ovom su istraživanju pronađene rodne razlike, u smjeru veće važnosti koju žene pridaju slici tijela u odnosu na muške sudionike. Iako je taj dio hipoteze potvrđen, rezultati nekih istraživanja pokazuju da se žene i muškarci razlikuju u određenim aspektima važnosti slike tijela zbog čega smo proveli dodatne analize (Prilog B) kako bismo dobili jasniju sliku tih razlika. Rezultati ukazuju na to da je ženama važniji izgled njihovih bokova, stražnjice, bedara, struka i izgled nogu u cjelini, dok je muškarcima, u odnosu na žene, važnija veličina njihovih mišića te izgled/širina ramena. Navedeni rezultati su u skladu s nalazima dosadašnjih istraživanja. Primjerice, Stanford i McCabe (2002) navode kako žene izražavaju veću zabrinutost izgledom svojih bedara, bokova i stražnjice, a muškarci veličinom svojih ramena. Osim toga, njihovo je istraživanje pokazalo da muškarci idealnim smatraju muško tijelo koje je u gornjem dijelu šire u odnosu na njihovo, dok žene preferiraju žensko tijelo s užim srednjim i donjim dijelom u usporedbi s njihovim. Sve spomenuto je u skladu s postojećim društvenim idealima koji se odnose na veličinu i mišićavost muškog tijela te izrazitu vitkost ženskog tijela (Calogero i Kevin Thompson, 2009).

Druga hipoteza prvog problema istraživanja (Hipoteza 1b) je u potpunosti potvrđena. Učestalost korištenja strategija za povećanje mišića veća je kod muškaraca nego kod žena. Dobiveni rezultati u skladu su s nalazima iz literature. Zbog postojećeg trenda prikazivanja muškog tijela mišićavijim, kod muške populacije se javlja veća učestalost korištenja strategija za povećanje mišića, a poseban značaj ima veća učestalost korištenja nezdravih strategija za promjenu izgleda tijela (McCabe i Ricciardelli, 2004; Olivardia i sur., 2004). Ideal mišićavog tijela usko je vezan uz kulturalne stavove prema muževnosti i rodnim ulogama koje od muškaraca zahtijevaju da budu snažni i moćni (McCabe i Ricciardelli, 2003). Iako želja za mišićavošću kod muškog roda nije novost, čini se kako je nezadovoljstvo tijelom kod muškaraca u porastu (Griffiths i sur., 2016; McCabe, Ricciardelli i Banfield, 2001). Griffiths i suradnici (2016) čak navode da nezadovoljstvo tijelom kod muškaraca može imati veći negativan utjecaj na njihovu dobrobit nego kod žena, a pretpostavljaju da je to posljedica veće stigmatizacije nezadovoljstva tijelom kod muškog roda. McCabe i McGreevy (2010) u svom istraživanju zaključuju da je izloženost idealiziranim prikazima muškog tijela u medijima snažan prediktor gubitka tjelesne težine kod muškaraca, dok su se komentari njihovih vršnjaka pokazali kao najsnažniji prediktor primjenjivanja strategija za povećanje mišića.

U okviru drugog istraživačkog problema htjeli smo ispitati doprinos roda, crta ličnosti, razlike trenutne i željene tjelesne težine te važnosti slike tijela u objašnjavanju općeg nezadovoljstva tijelom. Kako bismo odgovorili na taj problem, proveli smo hijerarhijsku regresijsku analizu. Postavljena hipoteza (Hipoteza 2) kako će rod, emocionalna stabilnost, ekstraverzija, savjesnost, narcizam, razlika trenutne i željene tjelesne težine te važnost koju osoba pridaje svom tjelesnom izgledu imati značajan doprinos u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom, dok ugodnost i intelekt/otvorenost ka iskustvu neće, samo je djelomično potvrđena. Rod, veća razlika trenutne i željene tjelesne težine, niža razina narcizma te niža razina emocionalne stabilnosti značajni su prediktori nezadovoljstva tijelom, dok savjesnost, ugodnost, intelekt, ekstraverzija i važnost slike tijela nisu. Očekivali smo da će rod biti značajan prediktor nezadovoljstva tijelom, međutim, rod je u hijerarhijskoj regresijskoj analizi postao značajan prediktor tek nakon uvođenja varijable razlika trenutne i željene tjelesne težine. Ovo se može pripisati već dobro istraženoj činjenici da se žene više brinu zbog svoje tjelesne težine

(Drewnowski i Yee, 1987), dok su muškarci usmjereniji na snagu i veličinu mišića (Green i Pritchard, 2003). Također, već je spomenuta mogućnost da se rodne razlike u općem nezadovoljstvu tijelom mijenjaju te da više nisu tako jasno izražene. S druge strane, zbog izrazito niske, gotovo nulte, korelacije s kriterijem (-.04), možemo pretpostaviti da varijabla rod nije značajan prediktor varijance kriterija, već da je riječ o efektu supresije.

Zanimljivo je da se važnost slike tijela nije pokazala kao značajan prediktor nezadovoljstva tijelom. Već je spomenuto da brojni nalazi upućuju na to kako je važnost slike tijela presudna za razvoj nezadovoljstva izgledom tijela (McCabe i Ricciardelli, 2001; McCabe i Ricciardelli, 2005; McCabe i Ricciardelli, 2006; Rieder i Ruderman, 2001). Također, Giovannelli, Cash, Henson i Engle (2008) navode da mjere zadovoljstva tijelom imaju veću konstruktnu valjanost kad u obzir uzimaju i važnost koju osoba pridaje izgledu svoga tijela. Cash (2002) smatra da bi, gledano iz kognitivno-biheviоralne perspektive, u obzir svakako trebalo uzeti značaj koji osoba pridaje svom tjelesnom izgledu, kao i njegov utjecaj na samopoštovanje pojedinca. Brojna druga istraživanja ukazuju na to da je taj aspekt slike tijela značajniji od samog konstrukta zadovoljstva tijelom u predviđanju raznih aspekata psihosocijalnog funkcioniranja (Cash, Melnyk, i Hrabosky, 2004; Cash, Phillips, Santos i Hrabosky, 2004; Jakatdar, Cash, i Engle, 2006; Melnyk, Cash i Janda, 2004; Rudiger, Cash, Roehrig i Thompson, 2007; prema Giovannelli i sur., 2008). Činjenica je da smo u našem istraživanju dobili rezultate drugačije od očekivanih, a jedan od razloga možemo potražiti u mogućoj nejasnoći čestica zbog leksičke sličnosti čestica koje mjere zadovoljstvo tijelom i čestica koje mjere važnost slike tijela. Također, postoji mogućnost da sudionici ovog istraživanja ne pridaju toliku važnost izgledu tijela, što može biti posljedica toga da su uzorak činili samo studenti. Riječ je o visokoobrazovanim osobama koje možda imaju velik broj drugih interesa te su svjesne vlastitih sposobnosti, temeljeći većim dijelom sliku o sebi na drugim aspektima.

Nalaz ovog istraživanja po pitanju osobina ličnosti, pri čemu ugodnost i intelekt nisu prediktivni za nezadovoljstvo tijelom, je u skladu s nalazima brojnih dosadašnjih istraživanja koja ne daju jednoznačne rezultate o povezanosti ovih osobina ličnosti s navedenim kriterijem, zbog čega je ni mi nismo očekivali.

Već je spomenuto da se u dosadašnjim istraživanjima emocionalna stabilnost (odnosno neuroticizam kao suprotni pol) pokazala kao najstabilnija osobina ličnosti povezana sa zadovoljstvom tijelom (Swami i sur., 2008), što je slučaj i u našem istraživanju. Prema dosadašnjim nalazima, osobe koje su visoko na dimenziji neuroticizma nezadovoljnije su izgledom svoga tijela (Kvalem, von Soest, Roald i Skolleborg, 2006) te su više okupirane svojom tjelesnom težinom (Davis, Shuster, Blackmore i Fox, 2004; prema Swami i sur., 2013). Allen i Walter (2016) također navode da se na 33 uzorka pokazalo da osobe oba roda koje imaju viši rezultat na ovoj dimenziji, iskazuju manje zadovoljstvo tijelom. Benford i Swami (2014) navode kako su te osobe osjetljivije na kritiku i odbijanje što može biti u podlozi razvoja negativne slike tijela.

Ipak, očekivali smo da će savjesnost i ekstraverzija biti prediktivne za nezadovoljstvo tijelom s obzirom na slične dosadašnje nalaze istraživanja (Hartmann i Siegrist, 2015). Swami i suradnici (2008) te Podar i suradnici (Hannus i Allik, 1999) navode da je savjesnost negativno povezana s nezadovoljstvom tijelom. Međutim, Swami i suradnici (2008) navode i da je ta veza bitno slabija u odnosu na povezanost emocionalne stabilnosti i zadovoljstva tijelom.

Na našim se rezultatima nije pokazala značajnost savjesnosti i ekstraverzije u predviđanju nezadovoljstva tijelom. Costa i McCrae (1992) navode da su osobe koje su visoko na dimenziji ekstraverzije otvorenije, asertivnije i pričljivije te da ih te osobine štite od stvaranja negativne slike svoga tijela. Općenito se pokazalo da su osobe s tim osobinama sklonije pozitivnim doživljajima (Steel, Schmidt i Schultz, 2008) i manje osjetljive na socijalne prijetnje (Wilt i Revelle, 2008) zbog čega se pretpostavlja da su manje osjetljive na sociokulturalne čimbenike koji pridonose razvoju negativne slike tijela. Zbog svega navedenog smo očekivali slične rezultate. Ipak, Allen i Walter (2016) navode da je na 14 uzoraka pronađena povezanost ovih dimenzija ličnosti sa slikom tijela, dok kod pet nije. Ipak, od spomenutih 14 istraživanja, sedam uzoraka je bilo donekle pristrano, zbog čega možemo pretpostaviti da ta povezanost nije jednoznačna i u potpunosti jasna. Kako je i naš uzorak potencijalno pristran zbog činjenice da raspodjela po rodovima nije ravnomjerna te da je riječ o studentskoj populaciji i samoselektiranom uzorku s obzirom na online metodu prikupljanja podataka, moguće je

da su navedene okolnosti utjecale na dobivene rezultate. Osim navedenog, uzevši u obzir da ekstravertirane osobe imaju više društvenih kontakata, moguće je da su zbog toga pod većim pritiskom podlijeganja društvenim normama tjelesnog izgleda što bi moglo utjecati na njihovo zadovoljstvo tijelom. U budućim bi istraživanjima svakako trebalo detaljnije provjeriti odnos ovih dvaju konstrukata.

Dobiveni rezultati o neznačajnosti savjesnosti u predviđanju nezadovoljstva tijelom djelomično su u skladu s nalazima dosadašnjih istraživanja. Naime, Hakulinen i suradnici (2015) navode da osobe visoko na ovoj dimenziji imaju zdrave navike hranjenja što može dovesti do pozitivnije slike tijela, dok Roberts, Lejuez, Krueger, Richards i Hill (2014) argumentiraju da su te osobe sklonije prihvaćanju društvenih normi što bi moglo dovesti do negativnog doživljavanja vlastitog tijela. Ipak, smatra se i da su te osobe samouvjerenije zbog čega bi mogle biti pod manjim pritiskom društva za uklapanjem u društvene norme (Roberts i Good, 2010). Činjenica da su osobe visoko na dimenziji savjesnosti sklone racionalnijem načinu razmišljanja (Steel i sur., 2008) navodi na ideju da one ipak neće razviti intenzivnije emocije vezane uz sliku tijela. Ipak, s obzirom na to da je distribucija rezultata na varijabli savjesnosti na našem uzorku blago negativno asimetrična, možemo pretpostaviti i da naš uzorak nije u potpunosti reprezentativan, što je moglo utjecati na dobivene rezultate. Zbog svega spomenutog, jasno je da ne možemo zaključivati o jednoznačnosti tog odnosa i da bi se buduća istraživanja trebala usmjeriti na razjašnjavanje te veze.

Još jedna dimenzija ličnosti koja se u našem istraživanju pokazala kao značajan prediktor nezadovoljstva tijelom je narcizam i to u smjeru manjeg nezadovoljstva tijelom kod osoba s izraženijim narcizmom. Spomenuli smo da rezultati prošlih istraživanja pretpostavljaju pozitivnu povezanost narcizma i zadovoljstva tijelom (Jackson, 1992; Emmons, 1984), što se pokazalo i u ovom istraživanju. Osim toga, prema nalazima nekih istraživanja (npr. Karwautz i sur., 2001) prevalencija poremećaja hranjenja je kod populacije s izraženijim narcizmom manja. Ipak, neki autori navode da je narcizam u određenoj mjeri prisutan kod pacijenata oboljelih od poremećaja hranjenja (Waller, Sines, Meyer i Mountford, 2008), zbog čega bismo mogli opravdano zaključiti da su osobe koje su visoko na dimenziji narcizma sklonije razvoju negativne slike tijela. Svakako, veza narcizma i slike tijela je složena zbog multifacetne prirode narcizma kao

konstrukta (Waller i sur., 2008). Spomenuli smo već da istraživači razlikuju više vrsta narcizma, a jedna od podjela je i ona na grandiozni i vulnerabilni narcizam (Cain, Pincus i Ansell, 2008). Grandiozni se odlikuje preuveličanom slikom i idealiziranim fantazijama o sebi, dok su karakteristike vulnerabilne narcistične ličnosti samokritičnost i pretjerana osjetljivost na kritiku (Čuržik i Jakšić, 2012). Osim te podjele, otprije postoji podjela narcizma na adaptivni i neadaptivni (Davis, Claridge i Cerullo, 1997). Prema njima, adaptivni tip narcizma je povezan s pozitivnom slikom tijela, dok se neadaptivni veže uz negativan stav prema vlastitom tjelesnom izgledu. Ovi autori tvrde da kod neadaptivnog narcizma dolazi do kompenzacije vlastite nesigurnosti te da je negativna slika tijela posljedica pretjerane osjetljivosti na kritiku. Uzevši u obzir rezultate našeg istraživanja, možemo pretpostaviti da smo mjerenjem zahvatili adaptivni narcizam. U budućnosti bi se istraživanja svakako trebala usmjeriti na ispitivanje spomenutih razlika između ova dva tipa narcizma.

U okviru trećeg istraživačkog problema željeli smo provjeriti postoji li značajan doprinos roda, narcizma, nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela u objašnjavanju čestine primjene strategija povećanja mišića. Kako bi se odgovorilo na ovaj problem, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Dobiveni rezultati u potpunosti potvrđuju treću hipotezu (Hipoteza 3). Rezultati ukazuju na to da su rod, narcizam, nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela prediktivni za čestinu korištenja strategija za povećanje mišića. Kao što je već spomenuto, češća upotreba strategija za povećanje mišića karakteristična je za muškarce, a iako neka istraživanja pokazuju da se u novije vrijeme mijenjaju standardi i da ideal ženskog tijela postaje sve mišićaviji, no i dalje vitak (Bozsik, 2018), u našim rezultatima ta pojava nije vidljiva. S obzirom na to da se ipak radi o novom trendu, a ne činjenici utvrđenoj u većem broju istraživanja, nismo očekivali da će biti vidljiv u našim rezultatima.

Naši rezultati ukazuju na to da je osobina ličnosti narcizam prediktivna za češće korištenje strategija za povećanje mišića što je u skladu s postojećim nalazima (Jackson i sur., 1992). Zanimljiv podatak je da se u SAD-u od 2012. do 2020. očekuje porast zaposlenih fitness trenera za 13% (Bazzini, Pepper, Swofford i Cochran, 2015), a trend naglašavanja ideala mišićavog, sportskog tijela prate i mediji, kako člancima, tako i fotografijama. Uzimajući u obzir da su osobe s izraženijim narcizmom savjesnije, ali i

svjesnije izgleda svoga tijela (Jackson i sur., 1992), očekivano je da će težiti postizanju trenutnog ideala tjelesnog izgleda.

Rezultati našeg istraživanja u skladu su s postojećim nalazima o prediktivnosti nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela za čestinu primjene strategija za povećanje mišića. Već su Davison, Markey i Birch (2000) zaključili da čak i petogodišnja djeca iskazuju nezadovoljstvo tijelom i okreću se strategijama za promjenu izgleda tijela. Činjenica je da je izražena muskulatura tijela u današnjem društvu poželjena, posebno kod muškaraca, ali i kod žena (McCabe i Ricciardelli, 2001), stoga ne čudi da se preferencija mišićavog tijela razvija već između 6. i 7. godine života (Spitzer, Henderson i Zivian, 2000). Autorice McCabe i Ricciardelli (2001; 2003; 2006) dosljedno navode kako važnost slike tijela igra značajnu ulogu za pojavu, ne samo nezadovoljstva tijelom, već i težnji za promjenom izgleda tijela i, posljedično, potencijalni razvoj poremećaja hranjenja kod adolescenata.

Ograničenja istraživanja

Ovo istraživanje ima nekoliko metodoloških nedostataka koji su potencijalno utjecali na rezultate istraživanja, kao i na njihovu valjanost. Za početak, istraživanje je provedeno online što ima svoje prednosti, kao što su jednostavnost i smanjeni troškovi prikupljanja podataka, anonimnost sudionika i standardizirana uputa. Ipak, online metoda prikupljanja podataka ima i nekoliko ograničenja. U ovakvim istraživanjima nemamo kontrolu nad tim tko zaista ispunjava upitnik te je li netko ispunio upitnik više puta. Nadalje, tijekom ispunjavanja upitnika sudionici nemaju izravan kontakt s istraživačem zbog čega može doći do manjka motivacije za sudjelovanjem i općenito manje kontrole nad procesom prikupljanja podataka. Ukoliko sudionici ne razumiju neka pitanja, u online istraživanju istraživač im ne stoji na raspolaganju. Važan je i problem samoselekcije sudionika pri čemu postoji mogućnost da se sudionici koji su pristali sudjelovati u istraživanju razlikuju od onih koji nisu jer su zainteresirani za predmet istraživanja. Iako se u uputi naglašava anonimnost, ipak postoji mogućnost da će procjene vlastitih osobina i stavova, kao i informacije o tjelesnoj težini biti neiskrene i pod utjecajem socijalnih očekivanja te samouljepšavanja. S obzirom na to da je riječ o upitnicima samoprocjene, neki su se sudionici možda nastojali prikazati u boljem svjetlu, što se svakako moglo odraziti na rezultate istraživanja. Poveznica na upitnik

podijeljena je u Facebook grupama koje broje velik broj studenata Sveučilišta u Zagrebu. Međutim, osim putem Facebooka, poveznica je dijeljena i putem elektroničke pošte, kako bi se izbjeglo da u istraživanje budu uključeni samo korisnici Facebooka. Jedno od velikih ograničenja ovog istraživanja jest nesrazmjer u broju muških i ženskih sudionika. S obzirom na to da je cilj ovog istraživanja uključivao ispitivanje rodnih razlika, kao i doprinos roda u objašnjavanju ispitivanih fenomena, manjak muških sudionika je gotovo sigurno mogao utjecati na reprezentativnost dobivenih rezultata. Uz spomenuto, ovo istraživanje je korelacijsko, zbog čega ne možemo donositi zaključke o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama.

Praktične implikacije i prijedlozi za buduća istraživanja

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem otvaraju prostor za raspravu o stavu muškaraca prema vlastitome tijelu. Dosad se nezadovoljstvo tijelom i tjelesnom težinom pripisivalo uglavnom ženama, dok su muškarci u tom aspektu bili stavljani u drugi plan. Ovim istraživanjem, ali i nalazima recentnijih istraživanja, postaje jasno da i muškarci sve više imaju poteškoća u percepciji vlastitog tijela te da više ne smiju biti zanemareni u sličnim istraživanjima, kao i da mišićavost ženama postaje sve važnija. Nadalje, saznanja dobivena ovim i sličnim istraživanjima mogu pridonijeti shvaćanju procesa koji leže u podlozi primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda, od kojih su neke štetne, kao i u podlozi razvoja poremećaja hranjenja, ali i depresije vezane uz poremećaje slike tijela. Naime, Blashill i Wilhelm (2014) u svom longitudinalnom istraživanju navode značajno više razine depresivnih simptoma kod muških adolescenata s iskrivljenom slikom tijela u odnosu na one čija je slika tijela pozitivna. Zbog velike izloženosti medijima, društvenim mrežama i kritikama okoline, mladi su danas pod velikim pritiskom. Tjelesni se izgled visoko vrednuje, a oni koji svojim tjelesnim karakteristikama ne udovoljavaju društvenim normama i idealima tjelesnog izgleda, mogu osjetiti sram, nezadovoljstvo, ljutnju, osjećaj manje vrijednosti, zavist ili tugu, što sve može dovesti do primjene restriktivnih dijeta, pretjeranog vježbanja, korištenja štetnih supstanci te općenito opsjednutosti i opterećenosti izgledom vlastitog tijela. Buduća bi se istraživanja trebala usmjeriti na otkrivanje mnogih procesa koji leže u podlozi razvoja nezadovoljstva tijelom, ali i otkrivanju načina kako smanjiti njihovu

prevalenciju. Osim toga, bilo bi poželjno detaljnije ispitati koji su aspekti ličnosti, uz kontrolu tjelesne težine, najprediktivniji za razvoj nezadovoljstva tijelom. Na taj bi se način dobio jasniji uvid u uzroke nezadovoljstva tijelom (koje posljedično može dovesti do štetnih ponašanja vezanih uz promjenu izgleda tijela, kao i psihičkih poremećaja) te bi se mogli razvijati preventivni modeli uz pravovremenu edukaciju djece i adolescenata s ciljem sprječavanja razvoja poremećaja vezanih uz nezadovoljstvo tijelom već u ranoj dobi.

Zaključak

Provedenim istraživanjem utvrđeno je da rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom nisu jasne kako smo pretpostavili, dok su se emocionalna stabilnost, narcizam, razlika trenutne i željene tjelesne težine i važnost slike tijela pokazali kao značajni prediktori nezadovoljstva tijelom. Pretpostavka da će muški rod, narcizam, važnost slike tijela i nezadovoljstvo tijelom biti prediktivni za češću primjenu strategija za povećanje mišića je u potpunosti potvrđena.

Literatura

Allen, M. S. i Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body Image, 19,* 79–88.

Allgeier, A. R. i Allgeier, E. R. (Eds.) (1995). *Sexual Interactions (4th edition).* Lexington, MA: Heath.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th edition).* Washington, DC: American Psychiatric Association.

Angelovska, N. (December 20, 2018). *Men Dominate Facebook With 35% More Active Accounts Than Women.* Preuzeto 15.6.2019.: https://www.forbes.com/sites/ninaangelovska/2018/12/20/men-dominate-facebook-with-35-more-active-accounts-than-women/.

Aron, A., Coups, E. J. i Aron, E. N. (2006). *Statistics for Psychology*. Upper Saddle River: Pearson Education, Inc.

Banfield, S. S. i McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence, 37*, 373-384.

Benford, K., i Swami, V. (2014). Body image and personality among British men: Associations between the Big Five personality domains, drive for muscularity, and body appreciation. *Body Image, 11,* 454–457.

Benton, C. i Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image, 13*, 22–27

Bazzini, D. G., Pepper, A., Swofford, R. i Cochran, K. (2015) How Healthy are Health Magazines? A Comparative Content Analysis of Cover Captions and Images of Women's and Men's Health Magazines. *Sex Roles, 72*, 198-210.

Blashill, A. J. i Wilhelm, S. (2014). Body Image Distortions, Weight, and Depression in Adolescent Boys: Longitudinal Trajectories Into Adulthood. *Psychology of Men & Masculinity, 15*, 445-451.

Bozsik, F., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Bennett, B. i Lundgren, J. D. (2018). Thin Is In? Think Again: The Rising Importance of Muscularity in the Thin Ideal Female Body. *Sex Roles.* doi:10.1007/s11199-017-0886-0.

Brummelman, E., Thomaes, S. i Sedikides, C. (2016). Separating Narcissism From Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, *25*(1), 8-13.

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.

Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L. i Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review, 25,* 215 – 239.

Cain, N. M., Pincus, A. L. i Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the Crossroads: PhenotypicDescription of Pathological Narcissism Across Clinical Theory, Social/Personality Psychology, and Psychiatric Diagnosis. *Clinical Psychology Review, 28*(4), 638-656.

Calogero, R. M. i Kevin Thompson, J. (2009). Gender and Body Image. Chapter 8. *Handbook of Gender Research in Psychology, 2,* 153-184.

Candy, C. M. i Fee, V. E. (1998). Underlying dimensions and psychometric properties of the eating behaviors and body image test for preadolescent girls. *Journal of Clinical Child Psychology, 27*, 117 – 127.

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L. i Perugini, M. (1993). The "big five questionnaire": A new questionnaire to assess the five factor model. *Personality and Individual Differences, 15*(3), 281–288.

Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. U: Cash, T. F. i Pruzinsky, T., *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice,* 38–46.

Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., i Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1938 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*, 1081–1089.

Cash, T. F., Thériault, J. i Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 89–103.

Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory and NEO five-factor inventory: Professional manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Crow, S., Eisenberg, M.E., Story, M. i Neumark-Sztainer, D. (2006). Psychosocial and behavioral correlates of dieting among overweight and non-overweight adolescents. *Journal of Adolescent Health, 38,* 569-574.

Čuržik, D. i Jakšić, N. (2012). Patološki narcizam i narcistički poremećaj ličnosti - pregled suvremenih spoznaja. *Klinička psihologija, 5*(1-2), 21-36.

Davison, K. K., Markey, C. N. i Birch, L. L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls. *Appetite, 35*, 143 – 151.

Davis, C., Claridge, G. i Cerullo, D. (1997). Reflections on narcissism: conflicts about body-image perceptions in women. *Personality and Individual Differences, 22,* 309−316.

Demarest, J. i Allen, R. (2000). Body Image: Gender, ethnic, and age differences [Electronic version]. *The Journal of Social Psychology, 140*(4), 465-477.

Drewnowski, A. i Yee, D. K. (1987). Men and Body Image: Are Males Satisfied with Their Body Weight? *Psychosomatic Medicine, 49*, 626-634.

Eisenberg, M. E., Wall, M. i Neumark-Sztainer, D. (2012). Muscle- enhancing behaviors among adolescent girls and boys. *Pediatrics, 130*(6), 1019–1026.

Emmons, R. A. (1984). Factor analysis and construct validity of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment, 48*, 291-300.

Erceg Jugović, I. (2015). *Čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji.* Neobjavljeni doktorski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Fardouly, J. i Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology, 9*, 1-5.

Feingold, A. i Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science, 9*(3), 190-195.

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (Third edition)*. Los Angeles: Sage.

Flynn, K. i Fitzgibbon, M. (1996). Body image ideals of low-income African American mothers and their preadolescent daughters. *Journal of Youth & Adolescence, 25*(5), 615-630.

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.*

Hakulinen, C., Elovainio, M., Batty, G. D., Virtanen, M., Kivimäki, M. i Jokela, M. (2015). Personality and alcohol consumption: Pooled analysis of 72,949 adults from eight cohort studies. *Drug and Alcohol Dependence, 151*, 110–114.

Hartmann, C., i Siegrist, M. (2015). A longitudinal study of the relationships between the Big Five personality traits and body size perception. *Body Image, 14*, 67–71.

Holland, G. i Tiggemann, M. (2016). "Strong Beats Skinny Every Time": Disordered Eating and Compulsive Exercise in Women Who Post Fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders, 50*, 76-79.

Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C. i King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatis- faction. *Body Image, 9*(1), 50–56.

Gardner, R. M. (2002). Body image assessment in children. U T. F. Cash, T. Pruzinsky (Ur.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice,* 127-134. New York: The Guilford Press.

Gardner, R.M., Friedman, B.N., Stark, K. i Jackson, N.A. (1999). Body size estimation in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills, 88*, 541-555.

Garvin, A. W. i Damson, C. (2008). The effects of idealized fitness images on anxiety, depression and global mood states in college age males and females. *Journal of Health Psychology, 13*(3), 433– 437.

Giovannelli, T. S., Cash, T. F., Henson, J. M. i Engle, E. K. (2008). The measurement of body-image dissatisfaction-satisfaction: Is rating importance important? *Body Image, 5,* 216-223.

Green, S. P. i Pritchard, M. E. (2003). Predictors of Body Image Dissatisfaction in Adult Men and Women. *Social Behaviour and Personality, 31*, 215-222.

Goins, L. B., Markey, C. N. i Gillen, M. M. (2012). Understanding Men's Body Image in the Context of Their Romantic Relationships. *American Journal of Men's Health, 6* (3), 240–248.

Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality Psychology in Europe, 7*, 7-28. Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press.

Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist, 48*, 26–34.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative ''description of personality'': The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(6), 1216-1229.

Graziano, W. G. i Tobin, R. M. (2009). Agreeableness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, 46-61. New York, NY, US: The Guilford Press.

Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J. M., McLean, S. A., Rodgers, B., Massey, R. i Paxton, S. J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health, 40,* 518-522.

Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. (2nd ed.)* New York: Routledge.

Gumble, A., i Carels, R. (2012). The harmful and beneficial impacts of weight bias on well-being: The moderating influence of weight status. *Body Image, 9*(1), 101–107.

Gutin, B. (2011). Diet vs. exercise for the prevention of pediatric obesity: The role of exercise. *International Journal of Obesity, 35,* 29-32.

Jackson, K. L., Janssen, I., Appelhans, B. M., Kazlauskaite, R., Karavolos, K., Dugan, S. A. i Kravitz, H. M. (2014). Body image satisfaction and depression in midlife women: The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Archives of Women's Mental Health, 17*, 177–187.

Jackson, L. A., Ervin, K. S. i Hodge, C. N. (1992). Narcissism and body image. *Journal of Research in Personality, 26*(4), *357–370.*

Jones, D. N. i Paulhus, D. L. (2014). *Introducing the Short Dark Triad (SD3*): A Brief Measure of Dark Personality Traits. *Assessment, 21*(1), 28-41.

Karwautz, A., Völkl-Kernstock, S., Nobis, G., Kalchmayr, G., Hafferl-Gattermayer, A., Wöber-Bingöl, Ç., i sur. (2001). Characteristics of self-regulation in adolescent patients with anorexia nervosa. *British Journal of Medical Psychology, 74*, 101–114.

Kvalem, I. L., von Soest, T., Roald, H. E. i Skolleborg, K. C. (2006). The interplay of personality and negative comments about appearance in predicting body image. *Body Image, 3*, 263–273.

Lipowska, M. i Lipowski, M. (2015). Narcissism as a Moderator of Satisfaction with Body Image in Young Women with Extreme Underweight and Obesity. *PLoS One, 10*(5), e0126724.

Luciano, L. (2007). Muscularity and masculinity in the United States: A historical overview. In: Thompson, J. K. and Cafri, G. (Eds.), *The Muscular Ideal,* American Psychological Association, Washington, D.C., 41-66.

McCabe, M. P. i McGreevy, S. J. (2010). Role of media and peers on body change strategies among adult men: Is body size important? *European Eating Disorders Review, 19,* 438-446.

McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2006). A Prospective Study of Extreme Weight Change Behaviors Among Adolescent Boys and Girls. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(3), 425-434.

McCabe, M. i Ricciardelli, L. (2005). A longitudinal study of body image and strategies to lose weight and increase muscles among children. *Journal of Applied Developmental Psychology, 26*(5), 559–577.

McCabe, M.P. i Ricciardelli, L.A. (2004). A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence, 39*, 145-166.

McCabe, M. P. i Ricciardelli, L.A. (2003). Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Among Adolescent Boys and Girls. *The Journal of Social Psychology, 143* (1), 5-26.

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,* 225-240.

McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. i Banfield, S. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: Do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating Behaviors, 2*, 129–149.

McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist, 52*, 509–516.

McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of personality across instruments and observers. Journal of Personality and Social Psychology, *52,* 81-90.

McLaren, L., Hardy, R. i Kuh, D. (2003). Women's body dissatisfaction at midlife and lifetime body size: A prospective study. *Health Psychology, 22*, 370–377.

Mills, J. i Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). Fat talk and its relationship with body image disturbance. *Body Image, 18*, 61-64.

Mlačić, B. i Goldberg, L. R. (2007). An Analysis of Cross-Cultural Personality Inventory: The IPIP Big-Five Factor Markers in Croatia. *Journal of Personality Assessment, 88*(2), 168-177.

Morf, C.C. i Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic selfregulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12*, 177-196.

Muris, P., Meesters, C., van de Blom, W. i Mayer, B. (2005).Biological, psychological, and sociocultural correlates of body change strategies and eating problems in adolescent boys and girls. *Eating Behaviors, 6*(1), 11–22.

Nouri M., Dolatshahi B., Dadkhah A. i Falahatdoost, M. (2014). The Role of Personality Factors and Sexual Self-schema in Body Image Dissatisfaction. *Research Papers, 2*, 127-134.

Oleynick, V. C., DeYoung, C. G., Hyde, E., Kaufman, S. B., Beaty, R. E. i Silvia, P. J. (2017). Openness/Intellect: The Core of the Creative Personality. *The Cambridge Handbook of Creativity and Personality Research,* Publisher: Cambridge University Press, 9-27.

Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J. i Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men and Masculinity, 5,* 112-120

Paulhus, D. L. i Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality, 36*, 556-563.

Petz, B. (1997). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Pingitore, R., Spring, B. i Garfieldt, D. (1997). Gender Differences in Body Satisfaction. *Obesity Research, 5*(5), *402–409.*

Podar, I., Hannus, A. i Allik, J. (1999). Personality and affectivity characteristics associated with eating disorders: A comparison of eating disordered, weight preoccupied, and normal samples. *Journal of Personality Assessment, 73,* 133–147.

Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E. i Finemore, J. (2003). *A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. Journal of Applied Developmental Psychology, 24*(4), *475–495.*

Ricciardelli, L. A. i McCabe, M. P. (2002). Psychometric evaluation of the Body ChangeInventory: An assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eating Behaviors, 2*, 1-15.

Rieder, S. i Ruderman, A. (2001). Cognitive factors associated with binge and purge eating behaviors: The interaction of body dissatisfaction and body image importance. *Cognitive Therapy and Research, 25,* 801-812.

Roberts, A. i Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the five-factor traits. *Eating Behaviors, 11,* 211–216.

Roberts, B. W., Lejuez, C., Krueger, R. F., Richards, J. M. i Hill, P. L. (2014). What is conscientiousness and how can it be assessed? *Developmental Psychology, 50*, 1315–1330.

Russ, E., Shedler, J., Bradley, R., i Westen, D. (2008). Refining the Construct of Narcissistic Personality Disorder: Diagnostic Criteria and Subtypes. *American Journal of Psychiatry, 165*(11), 1473–1481.

Shelton, S. i Liljequist, L. (2002). Characteristics and behaviors associated with body image in male domestic violence offenders. *Eating Behaviors, 3*, 217-227.

Smolak, L. (2011). Body image in childhood. In: Cash, T. F. i Smolak, L. (Eds.). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 67-75.

Spitzer, B. L., Henderson, K. A. i Zivian, M. T. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles, 40*, 545 – 565.

Stanford, J. N. i McCabe, M. P. (2002). Body Image Ideal among Males and Females: Sociocultural Influences and Focus on Different Body Parts. *Journal of Health Psychology, 7*, 675-684.

Steel, P., Schmidt, i Ji Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 134,* 138–161.

Stice, E. i Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research, 53*(5), 985–993.

Swami, V., Hadji-Michael, M. i Furnham, A. (2008). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image, 5,* 322–325.

Swami, V., Tran, U. S., Brooks, L. H., Kanaan, L., Luesse, E.-M., Nader, I. W., Pietschnig, J., Stieger, S. i Voracek, M. (2013). Body image and personality: Associations between the Big Five Personality Factors, actual-ideal weight discrepancy, and body appreciation. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(2), 146–151.

Thomas, C. S. i Goldberg, D. P. (1995). Appearance, body-image, and distress in facial dysmorphophobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 92*, 231–236.

Thompson, J. K. i Tantleff, S. (1992). Female and male ratings of upper torso: Actual, ideal, and stereotypical conceptions. *Journal of Social Behavior & Personality, 7*(2), 345-354.

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

Tiggemann, M. i Zaccardo, M. (2015). ’’Exercise to be fit, not skinny’’: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image, 15*, 61–67.

Waller, G., Sines, J., Meyer, C. i Mountford, V. (2008). Body checking in the eating disorders: Association with narcissistic characteristics. *Eating Behaviors 9*, 163-169.

Weinberger, N.-A., Kersting, A., Riedel-Heller, S. G. I Luck-Sikorski, C. (2016). Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight

Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Facts*, *9*(6), 424-441.

Wertag, A., Vrselja, I. i Tomić, T. (2011). Provjera konstruktne valjanosti Paulhusovog i Williamsovog (2002) upitnika Mračne trijade D3-27, 19. godišnja konferencija hrvatskih psihologa, Osijek.

Wilt, J. i Revelle, W. (2008). Extraversion. U: Leary, M. R. i Hoyle, R. H. (Eds.). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior, 27–45*. New York, NY: Guilford.

Woertman, L., i van den Brink, F. (2012). Body image and female sexual functioning and behavior: A review. *Journal of Sex Research, 49*, 184–211.

World Health Organization (2018). Body mass index - BMI. Preuzeto 12.6.2019.: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi

Wright, B. (2004). Women obsessed with body image. *Mountain View Voice*, March 5, 3-8.

Prilozi

Prilog A

Rezultati t-testa za rodne razlike u različitim aspektima nezadovoljstva tijelom uz Bonferronijevu korekciju ($n_ž$ = 222; n_m = 68)

	Rod	*M*	*SD*	Levenov test	t-test		
				F	*t*	*df*	*d*
Nezadovoljstvo tjelesnom težinom	ženski	2.57	1.18	4.746*	.887	288	.13
	muški	2.43	1.04				
Nezadovoljstvo tjelesnom visinom	ženski	1.84	.92	.013	.03	288	.72
	muški	1.84	.90				
Nezadovoljstvo oblikom tijela	ženski	2.28	.93	1.251	-1.11	288	.15
	muški	2.43	1.04				
Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića	ženski	3.06	1.05	.444	2.194	288	.30
	muški	2.74	1.10				
Nezadovoljstvo veličinom mišića	ženski	2.89	1.03	.279	-.688	288	.10
	muški	2.99	1.02				
Nezadovoljstvo bokovima	ženski	2.35	1.05	.989	.38	288	.05
	muški	2.29	1.17				
Nezadovoljstvo stražnjicom	ženski	2.45	1.04	490	1.10	288	.15
	muški	2.29	1.12				
Nezadovoljstvo bedrima	ženski	2.72	1.11	1.225	2.31	288	.33
	muški	2.37	1.04				
Nezadovoljstvo izgledom nogu u cjelini	ženski	2.57	1.11	3.824	2.61	288	.37
	muški	2.18	1.02				
Nezadovoljstvo prsnim košem/grudima	ženski	2.57	1.20	.594	-1.33	288	.18
	muški	2.79	1.20				
Nezadovoljstvo trbuhom	ženski	3.06	1.27	.327	1.13	288	.66
	muški	3.87	1.20				
Nezadovoljstvo strukom	ženski	2.44	1.24	2.725	-.82	288	.11
	muški	2.57	1.11				
Nezadovoljstvo ramenima	ženski	2.01	1.11	.000	-2.05	288	.28
	muški	2.31	1.03				
Nezadovoljstvo izgledom ruku u cjelini	ženski	2.49	1.18	5.425	1.15	288	.17
	muški	2.31	.98				

Legenda: *n* = broj sudionika u poduzorcima; *M* = aritmetička sredina poduzoraka; *SD* = standardna devijacija; *t* = t-test; *df* = stupnjevi slobode; *F* = F-omjer; *d* = veličina učinka; * $p < .05$; ** $p < .01$.

Prilog B

Rezultati t-testa za rodne razlike u različitim aspektima važnosti slike tijela uz Bonferronijevu korekciju ($n_ž$ = 222; n_m = 68)

	Rod	*M*	*SD*	Levenov test	t-test		
				F	*t*	*df*	*d*
Važnost tjelesne težine	ženski	3.78	1.04	3.002	2.129	288	.29
	muški	3.47	1.13				
Važnost tjelesne visine	ženski	3.04	1.11	.062	-2.197	288	.31
	muški	3.37	1.02				
Važnost oblika tijela	ženski	4.02	.84	.140	.792	288	.76
	muški	3.39	.82				
Važnost veličine mišića	ženski	3.18	1.04	1.313	-4.268**	288	.62
	muški	3.78	.90				
Važnost čvrstoće mišića	ženski	3.41	1.03	1.365	-1.802	288	.25
	muški	3.66	.94				
Važnost izgleda bokova	ženski	3.55	.95	.311	7.110**	288	.97
	muški	2.59	1.03				
Važnost izgleda stražnjice	ženski	3.95	.92	3.390	8.065**	288	1.06
	muški	2.87	1.11				
Važnost izgleda bedara	ženski	3.72	.97	.222	7.112**	288	.98
	muški	2.76	.98				
Važnost izgleda nogu u cjelini	ženski	4.08	.86	10.591	5.985**	96.43	.87
	muški	3.25	1.04				
Važnost izgleda prsnog koša/grudiju	ženski	3.62	.99	.132	-.545	288	.07
	muški	3.69	.95				
Važnost izgleda trbuha	ženski	4.13	.83	.002	2.124	288	.30
	muški	3.88	.82				
Važnost izgleda struka	ženski	3.94	.94	4.049	5.238**	288	.70
	muški	3.24	1.07				
Važnost izgleda ramena	ženski	3.08	1.08	.056	-3.681**	288	.53
	muški	3.62	.95				
Važnost izgleda ruku u cjelini	ženski	3.47	1.07	.949	-1.299	288	.18
	muški	3.66	.99				

Legenda: *n* = broj sudionika u poduzorcima; *M* = aritmetička sredina poduzoraka; *SD* = standardna devijacija; *t* = t-test; *df* = stupnjevi slobode; *F* = F-omjer; *d* = veličina učinka; * $p < .05$; ** $p < .01$.