

# Slika tijela, fotografije sebe i korištenje društvenih mreža tijekom pandemije bolesti COVID-19

---

**Režić, Antonia**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **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:131:688711>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-27**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**SLIKA TIJELA, FOTOGRAFIJE SEBE I KORIŠTENJE  
DRUŠTVENIH MREŽA TIJEKOM PANDEMIJE BOLESTI COVID-19**

Diplomski rad

Antonia Režić

Mentor: Dr. sc. Inja Erceg

Zagreb, 2021.

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradio/la samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 06.12.2021.

Antonia Režić

## SADRŽAJ

Uvod .....	1
<i>Slika tijela, nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela</i> .....	2
<i>Rod, nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela</i> .....	3
<i>Indeks tjelesne mase i nezadovoljstvo tijelom</i> .....	4
<i>Mediji</i> .....	5
<i>Strategije promjene tjelesnog izgleda</i> .....	7
Cilj, problemi i hipoteze .....	8
Metoda .....	9
<i>Sudionici</i> .....	9
<i>Postupak</i> .....	10
<i>Instrumenti</i> .....	10
Rezultati .....	14
Rasprava .....	22
<i>Ograničenja istraživanja i preporuke za buduća istraživanja</i> .....	29
Zaključci .....	30
Literatura .....	31
Prilozi .....	38

# Slika tijela, fotografije sebe i korištenje društvenih mreža tijekom pandemije bolesti COVID-19

## Body image, selfies and social network use during COVID-19 pandemic

Antonia Režić

### *Sažetak*

S obzirom da pandemija bolesti COVID-19 ne ostavlja samo posljedice na tjelesno, već i na mentalno zdravlje, čini se kako može predstavljati opasnost i za sliku tijela. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi rodne razlike u različitim aspektima slike tijela, aktivnostima povezanim s fotografijama sebe na društvenim mrežama te u sklonosti uspoređivanja tjelesnog izgleda, kao i ispitati njihovu prediktivnost te prediktivnost roda i indeksa tjelesne mase (ITM-a) za nezadovoljstvo tijelom i primjenu različitih strategija promjene tjelesnog izgleda. Istraživanje je provedeno online na 228 sudionika (76.1 % žene), dobi od 18 do 55 godina ( $M = 26.5$ ,  $SD = 6.99$ ). Primijenjeni su: *Upitnik usmjerenosti na sliku tijela u vrijeme pandemije*, ljestvice *Investiranja u fotografije na društvenim mrežama* te *Manipulacije fotografijama*, *Skala uzlaznog i silaznog uspoređivanja tjelesnog izgleda* te *Inventar slike tijela i promjene tjelesnog izgleda*. Rezultati pokazuju da je ženama slika tijela važnija, na nju su u vrijeme pandemije usmjerenije, češće se upuštaju u aktivnosti povezane s fotografijama sebe na društvenim mrežama te su sklonije uspoređivanju vlastitog tjelesnog izgleda. ITM, usmjerenost na sliku tijela u vrijeme pandemije i uzlazno uspoređivanje su pozitivni prediktori nezadovoljstva tijelom. Ženski rod i ITM pozitivni su prediktori primjene strategija mršavljenja, a negativni prediktori primjene strategija povećanja tjelesne težine i povećanja mišića. ITM je također negativan prediktor primjene strategija učvršćivanja mišića. Nezadovoljstvo tijelom pozitivan je prediktor primjene strategija mršavljenja te učvršćivanja i povećanja mišića, dok je važnost slike tijela pozitivan prediktor primjene svih ispitanih strategija promjene tjelesnog izgleda. Porast vremena provedenog kod kuće, ali i vremena provedenog na društvenim mrežama može povećati već postojeći intenzivan pritisak na žene i muškarce za dostizanjem nametnutih ideala tjelesnog izgleda, što bi moglo pridonijeti održavanju ili razvoju ozbiljnijih smetnji povezanih sa slikom tijela.

*Ključne riječi:* pandemija bolesti COVID-19, društvene mreže, nezadovoljstvo tijelom, važnost slike tijela, strategije promjene tjelesnog izgleda

### *Abstract*

Given that the COVID-19 pandemic is not only affecting physical but also mental health, it appears that it may pose a threat to body image as well. The aim of this study was to identify gender differences in various body image aspects, activities related to images of oneself on social networks and the tendency to compare body appearance as well as to examine their predictivity and the predictive value of gender and body mass index (BMI) for body dissatisfaction and frequency of body change strategies use. The study was conducted online on 228 participants (76.1% women), aged 18 to 55 years ( $M = 26.5$ ,  $SD = 6.99$ ). The following questionnaires were applied: *Questionnaire of*

*focusing on body image during the pandemic, Photo Investment and Photo Manipulation, Upward and Downward Appearance Comparison Scale, Body Image and Body Change Inventory.* The results show that body image is more important to women, they are more focused on it during the pandemic, they are more likely to engage in activities related to selfies on social networks and are more inclined to compare their own body appearance. BMI, body image focus at the time of the pandemic and an upward comparison are positive predictors of body dissatisfaction. Female gender and BMI are positive predictors of weight loss strategies, and negative predictors of weight gain and muscle gain strategies. BMI is also a negative predictor of muscle strengthening strategies use. Body dissatisfaction is a positive predictor of weight loss, muscle gain and muscle strengthening strategies use, while body image importance is a positive predictor of the use of all tested body change strategies. An increase in time spent at home, but also in time spent on social media can enhance the already existing intense pressure on women and men to achieve imposed ideals of physical appearance, which could contribute to maintaining or developing more serious disorders related to body image.

*Keywords:* COVID-19 pandemic, social networks, body dissatisfaction, body image importance, body change strategies

## Uvod

Godina 2020., obilježena pandemijom koronavirusa (bolesti COVID-19), posljednjih desetljeća bila je jedna od izazovnijih godina za čovječanstvo. Već je u siječnju 2020. godine Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2020) objavila da bolest COVID-19 predstavlja javnozdravstvenu opasnost međunarodnih razmjera (Kumar i Nayar, 2020; Talevi i sur., 2020). Manjak informacija o bolesti i brzo širenje virusa doveli su do pritiska na zdravstvene sustave diljem svijeta što je rezultiralo uvođenjem restrikcija u svakodnevnom životu (Vall-Roque i sur., 2021). Visoka proporcija zemalja predstavila je i implementirala epidemiološke mjere temeljene na „ostani doma“ načelu, čime se stanovnike poticalo da napuštaju svoje domove jedino u slučaju nužne potrebe (Robertson i sur., 2021). Sve je popraćeno savjetom socijalnog distanciranja kojim se ljudima sugeriralo da drže međusobnu distancu od 2 metra. Iako su ključna za prevenciju transmisije virusa i održavanje tjelesnog zdravlja, svjedočimo tome da ovakva ograničenja nose sa sobom potencijal krize mentalnog zdravlja (Robertson i sur. 2021; Swami i sur., 2021).

Pitanje utjecaja pandemije na mentalno zdravlje izazovno je i složeno (Talevi i sur., 2020), a njezine dugoročne učinke tek ćemo moći razmatrati u budućnosti. Usprkos tome, nalazi do sada provedenih studija navode širok raspon psiholoških reakcija pojedinca na trenutnu situaciju izazvanu koronavirusom i njome uvjetovanim mjerama. Posebno se ističu simptomi anksioznosti i depresivnosti te stres (Pfefferbaum i North, 2020; Talevi i sur., 2020; Usher i sur., 2020). Preliminarni nalazi do sada najobuhvatnijeg istraživačkog projekta ove problematike u Hrvatskoj pod nazivom *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone* (Jokić-Begić i sur., 2020) ukazuju na podjednaku učestalost istih simptoma i među hrvatskim građanima. Uz navedeno, ne treba zanemariti ni prisutnost nesanicе i razdražljivosti te neprilagođenih ponašanja poput štetnog konzumiranja alkohola i droga ili pak samoozljeđivanja (Cullen i sur, 2020.; Kumar i Nayar, 2020). Također, s obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja (Swami i sur., 2021; Vall-Roqué i sur., 2020), čini se kako pandemija može predstavljati opasnost i za sliku tijela.

### *Slika tijela, nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela*

Slika ili predodžba o tijelu višedimenzionalan je konstrukt definiran kao percepcije, osjećaji i misli pojedinca vezani uz njegovo vlastito tijelo (Grogan, 2008; Grogan, 2016). Za sada ne postoji jedinstveni model slike tijela, niti konsenzus o imenima dimenzija koje čine ovaj konstrukt (Banfield i McCabe, 2002; prema Gaudio i Quattrocchi, 2012). Međutim, najčešće se navode perceptivna, afektivna, kognitivna i bihevioralna komponenta (Cash, 2004). Perceptivna komponenta slike tijela definira se kao točnost procjene pojedinca o veličini, obliku i težini vlastitog tijela, ili dijelova tijela, u odnosu na stvarne proporcije (Banfield i McCabe, 2002; prema Gaudio i Quattrocchi, 2012). Afektivna se komponenta slike tijela odnosi na emocije osobe vezane uz vlastiti tjelesni izgled, a ona kognitivna na misli i vjerovanja povezane s izgledom tijela (Cash, 2004; Cash i Green, 1986). Konačno, bihevioralnu komponentu slike tijela čine ponašanja vezana uz tjelesni izgled (Suchan, Vocks i Waldorf, 2015) te ona odražava pozitivne ili negativne percepcije, osjećaje i misli u vezi vlastitog tijela.

Slika koju pojedinac ima o svom tijelu nije statična osobina (Grogan, 2016; Grogan, 2008; Markey, 2010; Myers i Biocca, 1992) te podrazumijeva subjektivnu mentalnu „reprezentaciju vlastitog tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava“ (Pokrajac-Bulian, Stubbs i Ambrosi-Randić, 2004, str. 91). Iz tog razloga, ona može značajno odstupati od objektivnih tjelesnih karakteristika osobe (Myers i Biocca, 1992) i postati izvor nezadovoljstva. Nezadovoljstvo tijelom definirano je kao negativne misli i osjećaji koje pojedinac veže uz svoj tjelesni izgled (Grogan, 2016; Grogan, 2008), a proizlazi iz odstupanja željenog od trenutnog tjelesnog izgleda (Spitzer, Henderson i Zivian, 1999).

Osim nezadovoljstva tijelom, nužno je spomenuti još jedan teorijski i klinički značajan, no, u istraživanjima prilično zanemaren konstrukt. Riječ je o važnosti slike tijela, odnosno, stupnju u kojem se individualni osjećaj vlastite vrijednosti temelji na predodžbi vlastitog tijela (Rieder i Ruderman, 2001). Važnost slike tijela, osim što ukazuje na to da je predodžba o tijelu bitan aspekt subjektivnog doživljaja vlastitog ja (Mađarić, 2019), uz nezadovoljstvo tijelom doprinosi razumijevanju određenih aspekata funkcioniranja osobe (Davison i McCabe, 2006; Hill i Silver, 1995), posebice područja poremećaja hranjenja i korištenja strategija promjene tjelesnog izgleda (McCabe i Ricciardelli, 2003; McCabe i sur., 2005).



Nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela posebno su istraživani na populaciji djece i adolescenata (Davison i McCabe, 2006; Erceg Jugović, 2015; Kukić, 2017; McCabe i sur., 2005;). Već su u djetinjstvu, dječaci i djevojčice izloženi porukama o muškom i ženskom tjelesnom idealu (Dion i sur., 2016). Djeca koja u dobi od samo 5 godina izražavaju nezadovoljstvo tijelom i zabrinutost oko tjelesne težine iste poteškoće pokazuju i u dobi od 9 godina uz veću vjerojatnost uključivanja u ponašanja promjene tjelesnog izgleda, posebice smanjenja tjelesne težine (Davison i sur., 2003). Preokupacija izgledom tijela još je izraženija u doba adolescencije koja se smatra ranjivim razvojnim razdobljem, a učinci tjelesnih promjena ključni su za predviđanje predodžbe o tijelu mladića i djevojaka ove dobi (Feingold i Mazzella, 1998). Tjelesne promjene koje djevojke doživljavaju tijekom puberteta, ponajviše povećanje tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici, rezultiraju tjelesnim izgledom koji je manje sukladan s internaliziranim idealom mršavosti. Nasuprot tome, povećanje veličine tijela koje prati pubertet za mladiće rezultira tjelesnom građom bližom mišićavom muškom idealu, pa je pubertet za veći dio mladića pozitivnije iskustvo nego za djevojke (McCabe i sur., 2005).

#### *Rod, nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela*

U kontekstu rodni razlika, istraživanja važnosti slike tijela ne daju konzistentne rezultate. Jedna pokazuju da su muškarci ti kojima je slika tijela važnija (McCabe i sur., 2010), druga da nema razlika između muškaraca i žena (McCabe i Ricciardelli, 2005), a treća da su žene te koje pridaju veću važnost slici tijela (Kukić, 2017; Medić, 2019; Quittkat i sur., 2019). Ukoliko je zaista ženama slika tijela važnija, ne trebaju iznenaditi nalazi da one nerijetko izvještavaju i o većem nezadovoljstvu tijelom (Davison i McCabe, 2006; Feingold i Mazzella, 1998; Ivić, 2019; Kukić, 2017).

Rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom u literaturi se često objašnjavaju teorijom objektivizacije (Fredrickson i Roberts, 1997). Naime, smatra se da je u zapadnim društvima žensko tijelo konstruirano kao objekt koji treba promatrati i vrednovati. Jedna od posljedica takve objektivizacije ženskog tijela jest da djevojke i žene postupno internaliziraju promatračevu perspektivu vlastitog *tjelesnog ja* pa i same počinju tretirati sebe kao objekt koji se sagledava i procjenjuje na temelju izgleda. Takvo „samoobjektiviziranje“ karakterizira uobičajeno ili stalno praćenje vanjskog

izgleda, što zauzvrat dovodi do brojnih negativnih posljedica poput povećanog tjelesnog srama, anksioznosti vezane uz izgled i tjelesnu sigurnost te smanjene svijesti o unutarnjim tjelesnim senzacijama poput gladi (Szymanski i sur., 2011). Iako je manje dokumentirano među muškarcima, čini se da i oni sve češće pokazuju nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (Tigermann, 2004) s naglaskom na nezadovoljstvo mišićavošću. Ovakvi rezultati dobiveni su i u istraživanjima u kojima su primijenjene grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom (Cohane i Pope, 2001). Grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom sadrže figure koje variraju u veličini poredane od manje prema većoj, pri čemu sudionici odabiru jednu figuru za koju procjenjuju da je najbliža njihovom trenutnom tjelesnom izgledu i jednu koja predstavlja njihov željeni izgled. Na tim skalama muškarci često izabiru figuru koja je mišićavija, a žene onu koja je mršavija, kao onu kojoj teže u odnosu na figuru koju smatraju najslabijom sebi. Ovakvi nalazi mogu biti odraz važnosti koja se pridaje mišićavosti kod muškaraca, ali i mršavosti kod žena (Cohane i Pope, 2001; de Carvalho i Ferreira, 2020; McCabe i sur., 2005).

#### *Indeks tjelesne mase i nezadovoljstvo tijelom*

Indeks tjelesne mase (ITM) široko je rasprostranjena mjera koja omogućava identifikaciju osoba ispodprosječne (ITM < 18.5), normalne (ITM 18.5-24.99) ili prekomjerne tjelesne težine (ITM 25-29.99) te pretilih osoba (ITM > 30). Računa se tako da se tjelesna težina izražena u kilogramima podijeli s kvadratom visine izražene u metrima. Riječ je o standardnoj mjeri relativnog tjelesnog statusa s većim vrijednostima koje mogu predstavljati faktor rizika za smetnje slike tijela i psihološke prilagodbe oba roda (Jones i Crawford, 2006).

I za žene i muškarce zabilježen je pozitivan linearan odnos između ITM-a i tjelesnog nezadovoljstva, dakle, veći ITM značio je i veće nezadovoljstvo tijelom (Bucchianeri i sur., 2013; Quick i sur., 2013; van den Berg i sur., 2007). Sukladno tome, Eisenberg i suradnici (2006) u svom istraživanju pokazuju kako se s povećanjem ITM-a od adolescencije do rane odrasle dobi povećava i nezadovoljstvo tijelom. Dok je kod žena ovaj nalaz prilično konzistentan, kod muškaraca je obrazac nedosljedniji. Naime, sugerira se da bi zakrivljeni odnos mogao najbolje opisati povezanost između ITM-a i nezadovoljstva tijelom kod osoba muškog roda tj. da je nezadovoljstvo tijelom najveće

za muškarce s niskim i visokim ITM-om (Jones i Crawford, 2006), što ističe važnost snage i izgrađenosti mišića, ali i vitkosti kod muškaraca.

### *Mediji*

Prema sociokulturnim teorijama nezadovoljstva tijelom, u društvu postoje ideali ljepote - poželjnost mršavosti za žene, odnosno mišićavosti za muškarce što je za većinu osoba teško dostižno (Grogan, 2016). Navedeni se ideali pojedincima komuniciraju putem sociokulturnih kanala koje čine mediji, roditelji i vršnjaci, a osobe ga postepeno internaliziraju što može rezultirati (ne)zadovoljstvom tijelom (Grogan, 2016; van den Berg i sur, 2002).

Velika većina istraživanja u području odnosa medija i slike tijela uključivala je tradicionalne medijske formate poput televizije i časopisa (Myers i Biocca, 1992). Novija istraživačka pažnja usmjerena je prema internetu s posebnim naglaskom na utjecaj društvenih mreža (Tiggemann i sur., 2018). Naime, korištenje društvenih mreža može biti snažnije povezano s nezadovoljstvom tijelom od ostalih aktivnosti na internetu jer je izrazito interaktivno i samoizlažuće. Korisnici stvaraju svoje internetske profile kako bi dijelili, za njih značajne, fotografije i informacije te uspostavili odnose i komunikaciju s drugim korisnicima iste mrežne stranice. Uz to, ono što je specifično za društvene mreže jest da je sadržaj na ovim internetskim stranicama uglavnom generiran od strane osoba koje korisnik prati (objave vršnjaka, slavni, ali i reklame) pa su korisnici istovremeno i izvori i primatelji informacija (Holland i Tiggemann, 2017). Međutim, postoje istraživanja čiji nalazi pokazuju da ukupno korištenje društvenih mreža nije povezano s brigama vezanim uz sliku tijela (Meier i Gray, 2014). Istraživanja pojedinih aktivnosti na ovim mrežnim stranicama mogu razjasniti postojeću nekonzistentnost nalaza. Konkretno, smatra se da aktivnost zasnovana na fotografijama npr. objavljivanje fotografija te gledanje, usporedba i komentiranje fotografija drugih putem društvenih mreža može povećati internalizaciju ideala ljepote, samoobjektivizaciju i težnju za mršavošću kod žena pridonoseći nezadovoljstvu tijelom (Meier i Gray, 2014). Nedavna korelacijska istraživanja pokazala su da je upotreba Instagrama, mreže temeljene na vizualima, povezana s različitim smetnjama slike tijela, a i početna eksperimentalna istraživanja na tu temu pokazuju da akutno izlaganje idealnim Instagram slikama (atraktivni vršnjaci, slavne osobe) štetno utječe na sliku tijela (Brown i Tiggemann, 2016; Tiggemann i sur., 2018).

U kontekstu foto-aktivnosti (*photo-activities, eng.*) i nezadovoljstva tijelom, zanimljivo je proučavati odnos između investiranja u fotografije te manipulacije njima i negativne evaluacije vlastitog tjelesnog izgleda. Investiranje u fotografije odražava zabrinutost osobe oko kvalitete fotografije, načina na koji fotografija tjelesno prikazuje pojedinca i trud utrošen u odabir fotografije prije dijeljenja. Povezani konstrukt, manipulacija fotografijama (obično dostupna pomoću programa za uređivanje ili unutar društvene mreže npr. Instagram), uključuje promjenu izgleda elemenata fotografije, poput značajki osoba na fotografiji prije dijeljenja. Ova ponašanja mogu se konceptualizirati kao manifestacije i održavajući faktori nezadovoljstva tijelom te će se u njih vjerojatno uključivati oni nezadovoljniji tijelom budući da veća ulaganja u izgled mogu odražavati trajnu zaokupljenost tijelom (McLean i sur., 2015). Štetni učinci medijske izloženosti idealnim slikama na nezadovoljstvo tijelom se uglavnom objašnjavaju u okviru teorije socijalne usporedbe (Festinger, 1954). Prema ovoj teoriji ljudi imaju urođenu želju za procjenom aspekata (npr. sposobnosti, stavovi, status) sebe. Tamo gdje objektivna sredstva za procjenjivanje nisu dostupna, ljudi će, posebno žene, nastojati napraviti usporedbu sa sličnim drugima kroz uzlazne (usporedbe s onima koje smatraju boljima od sebe) i silazne usporedbe (usporedbe s onima koje smatraju lošijima od sebe). Istraživanja o usporedbama tjelesnog izgleda pokazuju da ljudi sa snažnom tendencijom uspoređivanja tjelesnog izgleda doživljavaju veće nezadovoljstvo tijelom (Robinson i sur., 2017). Specifičnije, tendencija uspoređivanja izgleda medijatorska je varijabla u odnosu između sociokulturnih utjecaja (npr. idealizirane medijske slike), nezadovoljstva tijelom i poremećaja hranjenja (Brown i Tiggemann, 2016; Tiggemann i sur., 2018). Ljudi teže uzlaznim usporedbama tjelesnog izgleda, a ne silaznim, odnosno, imaju tendenciju uspoređivati tjelesni izgled s privlačnijim metama (npr. modeli, TV/filmske zvijezde) jer su one te koje postavljaju standarde sociokulturnih normi tjelesnog izgleda (O'Brien i sur., 2009). Ovakvo uspoređivanje tjelesnog izgleda, u konačnici, može rezultirati nezadovoljstvom tijelom i usvajanjem strategija promjena tjelesnog izgleda koje mogu biti i štetne ovisno o načinu i učestalosti njihove primjene.

### *Strategije promjene tjelesnog izgleda*

Strategije promjene tjelesnog izgleda uključuju ponašanja koja pojedinac može koristiti u pokušaju promjene veličine i/ili oblika tijela (McCabe i Ricciardelli, 2003). S obzirom na ideal mršavosti kojem teže žene, odnosno ideal mišićavosti kojem streme muškarci, najviše su istraživane strategije mršavljenja i povećanja mišića te njihova uloga u razvoju poremećaja hranjenja. Međutim, ne smiju se zanemariti ni strategije povećanja tjelesne težine ni strategije učvršćivanja mišića koje se također koriste u pokušajima postizanja idealnog tjelesnog izgleda, a čija ekstremna primjena može biti iznimno štetna (Ricciardelli i McCabe, 2002).

Osim roda, i ITM se pokazuje kao bitan čimbenik pri odabiru strategija promjene tjelesnog izgleda. Restriktivne dijetе i srodna ponašanja, često opisivana kao ponašanja karakteristična za žene bez obzira na dob (Tiggemann, 2004), usko su povezani s ITM-om, pri čemu osobe koje imaju veći ITM izjavljuju i o višim razinama ograničenja u prehrani (McCabe i sur., 2005). Suprotno tome, niži ITM povezan je s pokušajima dobivanja na težini. Međutim, treba istaknuti istraživanje Rollanda i suradnika (1996) koji su pokazali da se svi mladići koji imaju izrazito nisku tjelesnu težinu žele udebljati, dok isto želi tek 44% djevojaka s niskom tjelesnom težinom. Ove razlike ne odražavaju samo važnost ITM-a u odabiru strategija promjene tjelesnog izgleda, već i sociokulturalne utjecaje na djevojke da budu mršave, čak i kad su ispodprosječne tjelesne težine. Nadalje, mnogi muškarci s normalnim ITM-om žele veće i mišićavije tijelo. S druge strane, iako neke djevojke mogu težiti povećanju veličine mišića, vrlo malo njih želi povećati tjelesnu težinu (Raudenbush i Zellner, 1997).

Ranije spomenute varijable nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela ključne su i za razumijevanje korištenja strategija promjene tjelesnog izgleda, posebice važnost slike tijela koja se smatra najdosljednijim prediktorom ovih ponašanja (McCabe i Ricciardelli, 2003). Naime, Rieder i Ruderman (2001) sugeriraju da će se dvije osobe podjednako zadovoljne svojim tjelesnim izgledom, ali različite po tome koju mu važnost pridaju, različite i ponašati. Osoba kojoj je slika tijela marginalno važna, vjerojatno će biti manje motivirana za neprilagođena ponašanja kontrole izgleda tijela, od osobe koja svoj izgled smatra presudnim za vlastitu vrijednost i za koju je vjerojatnije da će se odlučiti za neku od strategija s ciljem njegove promjene.

Konačno, zanimljivo je osvrnuti se na istraživanja koja su se bavila navikama hranjenja i vježbanja u vrijeme pandemije koronavirusa. Rezultati dobiveni na nekliničkim uzorcima sugeriraju da ljudi diljem svijeta pretežno percipiraju promjene u svojim dosadašnjim ponašanjima hranjenja i vježbanja za vrijeme lockdowna (Di Renzo i sur. 2020). U australskoj anketi (Phillipou i sur., 2020), 27% opće populacije izvijestilo je o većem ograničavanju hrane nego što je to bio slučaj prije pandemije bolesti COVID-19, a 34% je izvijestilo o većoj učestalosti prejedanja. Također, dobivene su varijacije u ponašanju vježbanja: 35% sudionika izvještava da vježba više, dok gotovo polovica sudionika (43%) izvještava da vježba manje u odnosu na razdoblje prije pandemije.

### **Cilj, problemi i hipoteze**

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi rodne razlike u različitim aspektima vezanima uz sliku tijela za vrijeme pandemije bolesti COVID-19, kao i ispitati njihovu prediktivnost te prediktivnost roda i ITM-a za nezadovoljstvo tijelom i primjenu strategija promjene tjelesnog izgleda.

P1. Ispitati rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela, usmjerenosti na nju za vrijeme pandemije, čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, tendenciji investiranja u fotografije sebe i manipulacije njima na društvenim mrežama te uspoređivanja tjelesnog izgleda.

H<sub>1</sub>: Očekuje se da će žene, u usporedbi s muškarcima, pokazati veće nezadovoljstvo tijelom i pridati veću važnost slici tijela te da će biti usmjerenije na sliku tijela za vrijeme pandemije koronavirusa. Uz to, pretpostavlja se da će žene češće primjenjivati strategije mršavljenja, dok će primjena strategija dobivanja na tjelesnoj težini te strategija učvršćivanja i povećanja mišića biti zastupljenija kod muškaraca. Očekuje se da će žene, u odnosu na muškarce, biti sklonije investiranju u fotografije sebe i manipulaciji njima na društvenim mrežama te uzlaznom i silaznom uspoređivanju s drugima na temelju izgleda.

P2. Ispitati doprinos roda, indeksa tjelesne mase, važnosti slike tijela, usmjerenosti na sliku tijela za vrijeme pandemije, tendencije investiranja u fotografije sebe i

manipulacije njima na društvenim mrežama te uspoređivanja tjelesnog izgleda u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom.

H<sub>2</sub>: Pretpostavlja se da će ženski rod, indeks tjelesne mase, važnost slike tijela, usmjerenost na sliku tijela za vrijeme pandemije, sklonost investiranju u fotografije sebe i manipuliranju njima na društvenim mrežama, kao i sklonost uzlaznom uspoređivanju tjelesnog izgleda biti pozitivni prediktori nezadovoljstva tijelom, dok se sklonost silaznom uspoređivanju tjelesnog izgleda neće pokazati kao značajni prediktori nezadovoljstva tijelom.

P3. Ispitati doprinos roda, indeksa tjelesne mase, nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela u objašnjavanju čestine primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda (strategija mršavljenja, strategija dobivanja na težini, strategija učvršćivanja mišića i strategija povećanja mišića).

H<sub>3</sub>: Pretpostavlja se da će ženski rod i ITM biti pozitivni prediktori čestine korištenja strategija mršavljenja, a negativni prediktori čestine korištenja strategija dobivanja na težini te učvršćivanja i povećanja mišića. Očekuje se da će nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela biti pozitivni prediktori korištenja svih strategija promjene tjelesnog izgleda.

## **Metoda**

### *Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 237 sudionika, no u daljnju analizu su uzeti podaci njih 228 (76.1% ženskog roda). Iz daljnje obrade su isključeni pojedinci koji su tijekom cijelog seta upitnika odabirali isti ili nasumičan odgovor. Sudjelovale su punoljetne osobe prosječne dobi  $M = 26.5$  godina ( $SD = 6.99$ ), dobnog raspona od 18 do 55 godina. Od ukupnog broja sudionika najviše ih je, njih 37%, sa završenim srednjoškolskim obrazovanjem. Slijede sudionici sa završenim diplomskim (31.5%), preddiplomskim (28.2%) te poslijediplomskim studijem (3.4%). Najveći udio sudionika, njih 42.4%, dolazi iz grada s više od 100 000 stanovnika, a prati ih 17.2% uzorka koji živi na selu. Upitnik je ispunilo i 16% sudionika koji žive u gradu s do 50 000 stanovnika, 15.1% onih koji žive u gradu s do 10 000 stanovnika te 9.2% osoba koje žive u gradu s do 100 000 stanovnika.

Društvena mreža na kojoj najviše sudionika ima otvoren profil, njih 93.3%, jest Facebook. Slijedi Instagram sa 78.2% te Twitter s 8% uzorka. Od ostalih društvenih mreža sudionici ističu da koriste Tik-Tok i Youtube (5.5%), zatim Reddit (4.6%) te LinkedIn (3.8%). Što se tiče količine vremena provedenog na ovim mrežama, gotovo četvrtina sudionika (23.5%) navodi da koristi društvene mreže u prosjeku 1-2 sata dnevno. Ukupno 19.7% ispitanika izvještava da prosječno provedu 2-3 sata, a sličan je postotak (18.5%) onih koji tijekom dana odvajaju 30-60 minuta za posjet ovim društvenim mrežama. Oko 14.7% uzorka navodi da, u prosjeku, za društvene mreže izdvaja 10-30 minuta, dok ih 12.2% upotrebljava 3-4 sata dnevno. Najmanji je udio onih koji na društvenim mrežama prosječno provode više od 4 sata dnevno (7.1%) te onih koji provode manje od 10 minuta dnevno (4.2%).

### *Postupak*

Istraživanje je provedeno online tijekom svibnja, lipnja i srpnja 2021. godine. Podaci su prikupljeni online anketnim upitnikom izrađenim pomoću platforme Google obrasci. Poveznica za ispunjavanje upitnika podijeljena je prijateljima i poznicima putem društvenih mreža. Ista je poveznica bila objavljena i u različitim studentskim grupama Filozofskog fakulteta u Zagrebu te Sveučilišta u Zadru, grupama studentskih domova grada Zagreba te grupama koje okupljaju roditelje, poslodavce, posloprimce i sl. Prije početka ispunjavanja upitnika, sudionici su informirani o anonimnosti i dobrovoljnosti sudjelovanja u istraživanju te mogućnosti odustajanja u bilo kojem trenutku. Budući da je istraživanje provedeno online, vrijeme potrebno za ispunjavanje upitnika nije bilo ograničeno, ali je procijenjeno da je za njegovo rješavanje potrebno između 10 i 15 minuta.

### *Instrumenti*

Upitnik o općim podacima sadržavao je pitanja o rodu, dobi, najvišem završenom stupnju obrazovanja, veličini mjesta stanovanja, korištenju društvenih mreža i sadržaju konzumiranom putem ovih medija, kao i samoprocjene vezane uz stupanj privikavanja na situaciju izazvanu koronavirusom te visinu i tjelesnu težinu sudionika. Dvije potonje samoprocjene bile su važne za izračunavanje *indeksa tjelesne mase* (ITM). Ovaj se način računanja ITM-a smatra opravdanim budući da su ranija



istraživanja pokazala da korelacija između objektivno izračunatog ITM-a te ITM-a dobivenog koristeći procjene iznosi  $r = .99$  (Pursey i sur., 2014).

U svrhu ovog istraživanja konstruiran je *Upitnik usmjerenosti na sliku tijela u vrijeme pandemije*, kojim su se ispitivale percipirane promjene u sadržaju praćenom na društvenim mrežama te promjene u stavovima i ponašanjima vezanima uz hranjenje, vježbanje i sliku tijela u vrijeme pandemije koronavirusa. Upitnik se sastojao od 8 izjava od čega je 7 postavljeno u vremenski okvir („sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije“). Zadatak sudionika bio je da označe stupanj slaganja sa svakom od 8 tvrdnji na Likertovoj skali od 5 stupnjeva u rasponu od 1 = uopće se ne slažem do 5 = u potpunosti se slažem. Ukupan rezultat dobiva se zbrajanjem samoprocjena sudionika na svih 8 čestica, a viši rezultat odražava veću salijentnost slike tijela u vrijeme pandemije. Primjer čestice salijentnosti slike tijela u vrijeme pandemije jest: „Sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije teže mi je kontrolirati što i kada jedem“. Faktorskom analizom dobivena je jednofaktorska struktura skale (Prilog A), a pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na ovom uzorku iznosila je  $\alpha = .80$ .

Kako bi se ispitao trud uložen u odabir fotografija sebe s ciljem njihovog objavljivanja na društvenim mrežama i zabrinutost koju sudionici iskazuju oko tih fotografija jednom kad su objavljene, korištena je prevedena i izmijenjena ljestvica *Investiranja u fotografije na društvenim mrežama* (McLean i sur., 2015). Ovu je ljestvicu u svom istraživanju prvi put koristila Ivić (2019), pri čemu je, od originalnih osam, preuzela šest čestica. S obzirom da se jedna od tih šest čestica pri provjeri faktorske strukture nije grupirala unutar dobivenog faktora (Prilog C), u ovom je istraživanju korišteno pet čestica (Prilog B). Uloga sudionika bila je da naznače stupanj slaganja sa svakom od pet čestica na Likertovoj skali od 5 stupnjeva od 1 = uopće se ne slažem do 5 = u potpunosti se slažem. Zbog onih osoba koje ne objavljuju fotografije sebe, dodana je još jedna opcija kod odabira odgovora koja je glasila: „Ne objavljujem fotografije sebe“. Rezultati na skali formirani su kao prosjek odgovora na svim česticama, a veći rezultat sugerira veću sklonost ulaganja u fotografije sebe podijeljene na društvenim mrežama. Primjer čestice investiranja u fotografije sebe jest: „Brine me što će drugi misliti o tome kako izgledam na fotografijama“. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na ovom uzorku iznosila je  $\alpha = .86$ .

Primijenjena je modificirana verzija ljestvice *Manipulacija fotografijama* (McLean i sur., 2015) kako bi se ispitala frekvencija kojom osobe uređuju fotografije sebe prije njihovog objavljivanja na društvenim mrežama. Originalna verzija se od one korištene u ovom istraživanju razlikuje po broju čestica koje sadrži i po načinu odgovaranja na te čestice. Prvotna verzija ove ljestvice koja je korištena u istraživanju McLeana i suradnika (2015) sastoji se od 10 čestica, dok se inačica korištena u ovom istraživanju sastoji od 7 čestica. Naime, u svrhu ovog istraživanja iz originalne verzije izbačene su dvije čestice za koje se smatralo da nisu relevantne za predmet istraživanja („Koliko se često riješite crvenog oka kako biste bolje izgledali“ i „Koliko često izbijelite zube kako biste bolje izgledali“) te čestice koje su sadržajno zastupljene u drugim česticama („Koliko se često učinite većim kako biste bolje izgledali“ i „Koliko se često učinite manjim kako biste bolje izgledali“). Konačno, čestica „Koliko često učinite da neki dijelovi tijela izgledaju veće ili manje“ u našem je istraživanju podijeljena na dvije odvojene čestice, a to su „Koliko često učinite da neki dijelovi tijela izgledaju veće“ i „Koliko često učinite da neki dijelovi tijela izgledaju manje“ u kojima su sadržajno zastupljene i dvije ranije spomenute izbačene čestice. Prilagođen je i način odgovaranja pri čemu sudionici na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (od 1 = nikad do 5 = uvijek) označavaju stupanj u kojem se tvrdnje odnose na njih, a dodana je i opcija „Ne objavljujem fotografije sebe“. Ova je opcija, baš kao i u ljestvici *Investiranja u fotografije na društvenim mrežama*, namijenjena osobama koje ne objavljuju fotografije sebe na društvenim mrežama. Ukupan rezultat dobiva se zbrajanjem samoprocjena sudionika na svih 7 čestica, a viši rezultat odražava češće manipulacije fotografijama sebe. Rezultate sudionika koji ne objavljuju fotografije sebe, isključili smo pri izračunavanju rodni razlika u varijablama investiranja u fotografije i manipuliranja fotografijama te u predikciji nezadovoljstva tijelom. Faktorskom analizom dobivena je jednofaktorska struktura skale (Prilog D), a pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na ovom uzorku iznosila je  $\alpha = .79$ .

U svrhu procjene sklonosti pojedinca da uspoređuje svoj tjelesni izgled s drugima korištena je *Skala uzlaznog i silaznog uspoređivanja tjelesnog izgleda* (*Upward and Downward Appearance Comparison Scale*; O'Brien i sur. 2009). Kao i ranije spomenuta skala *Investiranja u fotografije na društvenim mrežama*, i ova je skala prvi put korištena u istraživanju Ivić (2019). Zadatak sudionika bio je da naznače

stupanj slaganja sa svakom od 18 tvrdnji na Likertovoj skali od 5 stupnjeva u rasponu od 1 = uopće se ne slažem do 5 = u potpunosti se slažem. Deset tvrdnji odnosilo se na uzlazne usporedbe tj. usporedbe s ljudima koji izgledaju bolje (npr. „Sklon/a sam uspoređivanju s onima koji izgledaju bolje od mene.“), a 8 tvrdnji na silazne usporedbe tj. usporedbe s ljudima koji izgledaju lošije od njih samih (npr. „Uspoređujem svoj fizički izgled s izgledom osoba koje nisu toliko fizički privlačne.“). Rezultati na subskalama formiraju se kao prosjek odgovora na odgovarajućim česticama, pri čemu svaki sudionik ima dva rezultata. Veći rezultat na pojedinoj subskali sugerira i veću sklonost uzlaznim, odnosno silaznim usporedbama. Faktorskom analizom potvrđena je dvofaktorska struktura skale (Prilog E), a pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na ovom uzorku iznosila je  $\alpha = .96$  za uzlazne te  $\alpha = .97$  za silazne usporedbe.

Kako bi se procijenilo nezadovoljstvo tijelom, važnost slike tijela i čestina primjene strategija promjene izgleda tijela primijenjena je prevedena i prilagođena verzija *Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (Body Image and Body Change Inventory)*; Ricciardelli i McCabe 2002). Hrvatska inačica spomenutog inventara prvi je put korištena u istraživanju Erceg Jugović (2015), a sastoji se od 61 čestice raspoređene u šest ljestvica. Dvije ljestvice, *Nezadovoljstvo tijelom* i *Važnost slike tijela* korištene su za procjenu nezadovoljstva i važnosti koje osoba veže uz svoje tijelo, pojedine aspekte tjelesnog izgleda te dijelove tijela. Svaka ljestvica sadrži 14 čestica na koje pojedinac odgovara na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva s odgovorima u rasponu od 1 = jako nezadovoljan/a do 5 = jako zadovoljna/a, odnosno, od 1 = uopće nije važno do 5 = jako važno. Ukupan rezultat predstavlja mjeru zadovoljstva tijelom to jest važnosti slike tijela, a dobiva se zbrajanjem samoprocjena sudionika na svih 14 čestica. Uz to, davanjem odgovora na svakoj čestici moguće je dobiti pojedinačne rezultate za zadovoljstvo različitim aspektima i dijelovima tijela, ali i za važnost njihovog izgleda. Teorijski mogući raspon rezultata kreće se od 14 do 70 za obje ljestvice te od 1 do 5 za pojedine aspekte ili dijelove tijela, pri čemu viši rezultat upućuje na višu razinu pojedinog konstrukta. Primjer čestica za zadovoljstvo tijelom je: „Koliko ste zadovoljni svojom težinom?“, a za važnost slike tijela „Koliko Vam je važna Vaša tjelesna težina?“. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na ovom uzorku iznosila je  $\alpha = .92$ . za *Nezadovoljstvo tijelom* i  $\alpha = .93$  za *Važnost slike tijela*.

Preostale četiri ljestvice korištene su za procjenu čestine kojom sudionici upotrebljavaju različite strategije promjene izgleda tijela. Ljestvice *Strategije mršavljenja*, *Strategije dobivanja na težini* i *Strategije povećanja mišića* sadrže svaka po 9 čestica te omogućuju ispitivanje navika hranjenja, vježbanja i uzimanja suplemenata s ciljem smanjenja tjelesne težine, povećanja tjelesne težine ili povećanja mišića. Najkraću ljestvicu, odnosno, ljestvicu *Strategije učvršćivanja mišića* čini šest čestica kojima se ispituju navike hranjenja i vježbanja s ciljem povećanja mišićnog tonusa. Uloga sudionika je da na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva u rasponu od 1 = nikad do 5 = uvijek unutar svake ljestvice ocijene frekvenciju pojavljivanja ponašanja, kognicija ili afektivnih stanja vezanih uz određenu strategiju. Teoretski raspon ukupnih rezultata na prve tri navedene ljestvice kreće se od 9 do 45, a na ljestvici *Strategije učvršćivanja mišića* od 6 do 30. Viši ukupni rezultat na ljestvici upućuje na općenito češću primjenu određene strategije, a dobiva se zbrajanjem samoprocjena sudionika na svim česticama unutar pojedine ljestvice. Primjer čestica za čestinu primjene strategija mršavljenja je: „Koliko često mislite o tome da bi trebali jesti manje kako bi smršavili?“, za strategije dobivanja na tjelesnoj težini: „Koliko često mislite o tome da bi trebali jesti više kako bi dobili na težini?“, za strategije povećanja mišića: „Koliko često mislite o tome da bi trebali promijeniti svoje navike hranjenja (što, koliko i kad jedete) kako bi povećali svoje mišiće?“ i za strategije učvršćivanja mišića: „Koliko često mislite o tome da bi trebali promijeniti svoje navike hranjenja (što, koliko i kad jedete) kako bi učvrstili svoje mišiće?“. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na ovom uzorku iznosila je  $\alpha = .91$ . za *Strategije mršavljenja*,  $\alpha = .96$  za *Strategije dobivanja na težini*,  $\alpha = .94$ . za *Strategije povećanja mišića* i  $\alpha = .88$ . za *Strategije učvršćivanja mišića*.

## **Rezultati**

U svrhu korištenja parametrijskih statističkih postupaka, bilo je potrebno prethodno provjeriti pokazuju li rezultati dobiveni u različitim varijablama normalnu distribuciju. U Tablici 1 prikazani su deskriptivni podaci za istraživane varijable, odnosno za nezadovoljstvo tijelom, važnost slike tijela, usmjerenost na sliku tijela u pandemiji, strategije promjene tjelesnog izgleda, investiranje u fotografije sebe i manipulaciju njima te uzlazno i silazno uspoređivanje tjelesnog izgleda. Kako bi dobili podatke o nezadovoljstvu tijelom i njegovim pojedinim aspektima, procjene dane od

strane sudionika na svim česticama ljestvice Zadovoljstvo tijelom rekodirane su u svoje obrnute vrijednosti.

**Tablica 1**

*Deskriptivni podaci i pokazatelji normaliteta distribucije za ispitivane varijable*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Dobiveni raspon (Teorijski raspon)	Zakr.	Splj.	<i>K-S</i>	<i>N</i>
Nezadovoljstvo tijelom	35.6	10.37	14 - 70 (14 - 70)	0.50	0.44	.08**	228
Važnost slike tijela	47.5	11.03	14 - 70 (14 - 70)	-0.54	0.28	.08**	228
Indeks tjelesne mase	22.8	3.92	16.6 - 43.3	1.73	5.20	.11**	228
Usmjerenost na sliku tijela u pandemiji	21.4	7.02	8-39 (8 - 40)	-0.03	- 0.60	.07**	228
Strategije mršavljenja	18.9	7.51	9 - 40 (9 - 45)	0.34	- 0.63	.11**	228
Strategije dobivanja na težini	13.8	7.43	9 - 36 (9 - 45)	1.42	0.79	.32**	228
Strategije učvršćivanja mišića	16.1	5.44	6 - 30 (6 - 30)	-0.12	- 0.59	.09**	228
Strategije povećanja mišića	18.1	8.27	9 - 41 (9 - 45)	0.63	- 0.52	.14**	228
Investiranje u fotografije	2.9	1.03	1 - 5 (1 - 5)	0.09	- 0.80	.07*	204
Manipulacija fotografijama	10.6	4.12	7 - 31 (7 - 35)	1.76	4.03	.19**	204
Uzlazno uspoređivanje	2.6	1.10	1 - 5 (1 - 5)	0.10	- 1.05	.10**	228
Silazno uspoređivanje	1.9	0.95	1 - 5 (1 - 5)	0.86	- 0.16	.16**	228

*Napomena.* *N* = broj sudionika; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; Zakr. = indeks asimetričnosti; Splj = indeks spljoštenosti; *K-S* = Kolmogorov-Smirnovljeva z-vrijednost; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

Ako se oslanjamo na Klineov (2005) kriterij prema kojem distribucija ekstremno odstupa od normalne ukoliko joj je indeks asimetričnosti veći od 3, a indeks spljoštenosti veći od 10, onda možemo uočiti da niti jedna distribucija u Tablici 1 izrazito ne odudara od normalne. Nešto veći, ali i dalje prihvatljivi, indeksi asimetričnosti i spljoštenosti dobiveni su za distribucije indeksa tjelesne mase, manipulacije fotografijama, uzlaznog uspoređivanja tjelesnog izgleda te strategija dobivanja na težini, pri čemu su distribucije svih navedenih varijabli pozitivno asimetrične, odnosno njihovi se rezultati grupiraju oko nižih vrijednosti. Što se samog oblika tiče, distribucije indeksa tjelesne mase, manipulacije fotografijama i strategija

dobivanja na težini su leptokurtične, dok je distribucija uzlaznog uspoređivanja izgleda tijela platikurtična.

U kontekstu parametara prikazanih u Tablici 1, čini se da sudionici općenito predodžbu o svom tjelesnom izgledu smatraju važnim aspektom sebe te su na istu usmjereni u vrijeme pandemije bolesti COVID-19. Uz to, doimaju se zadovoljni svojim tijelom te se čini da se nisu skloni upuštati u aktivnosti investiranja u fotografije sebe ili manipuliranja njima. Nadalje, čini se da imaju nižu tendenciju uzlaznog i silaznog uspoređivanja, kao i korištenja strategija promjene tjelesnog izgleda.

Kako bi se odgovorilo na prvi problem, ispitane su rodne razlike u usmjerenosti na sliku tijela za vrijeme pandemije, upuštanju u foto-aktivnosti tj. investiranju u fotografije i manipulaciji njima, sklonosti uzlaznom i silaznom uspoređivanju, važnosti slike tijela, nezadovoljstvu tijelom i korištenju različitih strategija promjene tjelesnog izgleda. Izračunati su *t*-testovi za nezavisne uzorke, a rezultati su prikazani u Tablici 2.

**Tablica 2**

*Prikaz rezultata t-testova za nezavisne uzorke pri ispitivanju razlika u ispitivanim varijablama između muškaraca i žena*

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>d</i>
Nezadovoljstvo tijelom	m ( <i>n</i> = 53)	34.0	8.29	-1.30	226	.22
	ž ( <i>n</i> = 175)	36.1	10.89			
Važnost slike tijela	m ( <i>n</i> = 53)	44.6	12.15	-2.14*	226	.32
	ž ( <i>n</i> = 175)	48.3	10.56			
Usmjerenost na sliku tijela u pandemiji	m ( <i>n</i> = 53)	18.5	6.97	-3.58**	226	.56
	ž ( <i>n</i> = 175)	22.3	6.81			
Strategije mršavljenja	m ( <i>n</i> = 53)	17.5	6.59	-1.53	226	.25
	ž ( <i>n</i> = 175)	19.3	7.73			
Strategije dobivanja na težini	m ( <i>n</i> = 53)	17.3	8.36	3.96**	226	.59
	ž ( <i>n</i> = 175)	12.8	6.82			
Strategije učvršćivanja mišića	m ( <i>n</i> = 53)	15.7	5.31	-.70	226	.11
	ž ( <i>n</i> = 175)	16.3	5.49			
Strategije povećanja mišića	m ( <i>n</i> = 53)	21.4	8.95	3.45**	226	.52
	ž ( <i>n</i> = 175)	17.1	7.80			
Investiranje u fotografije	m ( <i>n</i> = 46)	2.6	1.10	-2.34*	202	.38
	ž ( <i>n</i> = 158)	3.0	1.00			
Manipulacija fotografijama	m ( <i>n</i> = 46)	9.2	3.60	-2.68**	202	.47
	ž ( <i>n</i> = 158)	11.0	4.18			
Uzlazno uspoređivanje	m ( <i>n</i> = 53)	2.1	0.87	-3.32**	226	.55
	ž ( <i>n</i> = 175)	2.7	1.14			
Silazno uspoređivanje	m ( <i>n</i> = 53)	1.6	0.74	-2.73**	226	.47
	ž ( <i>n</i> = 175)	2.0	0.98			

*Napomena.* *n* = broj sudionika u poduzorcima; *m* = muškarci; *ž* = žene; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; ; *t* = *t*-test; *df* = stupnjevi slobode; *d* = veličina učinka; \* *p* < .05; \*\* *p* < .01.

Kao što je vidljivo iz Tablice 2, utvrđene su statistički značajne rodne razlike u važnosti slike tijela te usmjerenosti na sliku tijela u vrijeme pandemije, čestini primjene strategija dobivanja na težini i povećanja mišića, kao i investiranju u fotografije sebe i čestini manipulacije njima na društvenim mrežama te u sklonosti uzlaznom i silaznom uspoređivanju tjelesnog izgleda. Osobama ženskog roda je slika tijela važnija, a u pandemiji su na nju i usmjerenije nego muškarci. Češće se upuštaju u aktivnosti investiranja u fotografije sebe i manipulacije njima na društvenim mrežama te su sklonije uzlaznim i silaznim usporedbama tjelesnog izgleda. Muškarci, u odnosu na žene, češće koriste strategije povećanja težine i povećanja mišića. Nisu pronađene statistički značajne rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom te čestini primjene strategija mršavljenja i strategija učvršćivanja mišića.

Da bismo provjerili postoje li razlike između muškaraca i žena u našem uzorku u nezadovoljstvu određenim aspektima tjelesnog izgleda, provedene su dodatne analize (Prilog F). Pokazalo se da su žene, u odnosu na muškarce, nezadovoljnije čvrstoćom mišića te izgledom stražnjice, nogu u cjelini i bedara. Također, detaljnije analize rodnih razlika u važnosti koje žene i muškarci pridaju pojedinim dijelovima tijela, pokazuju kako je ženama važniji izgled trbuha, struka, bokova, stražnjice, bedara te nogu u cjelini, dok je muškarcima važniji izgled ramena odnosno njihova veličina i širina (Prilog G).

Kako bi se odgovorilo na drugi istraživački problem te ispitao doprinos korištenih varijabli u objašnjenju nezadovoljstva tijelom, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u pet koraka. U prvom je koraku uvrštena varijabla roda, u drugom ITM, a u trećem koraku varijabla važnosti slike tijela. Usmjerenost na sliku tijela u vrijeme pandemije uvedena je u četvrtom koraku, dok su u posljednjem, petom, koraku dodane varijable koje se odnose na svojstvo uspoređivanja tjelesnog izgleda te foto-aktivnosti tj. investiranje u fotografije sebe i manipulaciju njima na društvenim mrežama. Rezultati provedene analize prikazani su u Tablici 3.

**Tablica 3**

*Rezultati hijerarhijske analize predviđanja nezadovoljstva tijelom (N = 204)*

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$	5. korak $\beta$
Rod	.10	.19**	.16*	.11	.07
Indeks tjelesne mase		.36**	.35**	.32**	.35**

Važnost slike tijela			.16*	.05	-.06
Slika tijela u pandemiji				.33**	.22**
Uzlazno uspoređivanje					.31**
Silazno uspoređivanje					-.05
Investiranje u fotografije					.13
Manipulacija fotografijama					.01
$R^2$	.01	.13	.16	.25	.35
Korigirani $R^2$	.01	.12	.14	.23	.32
F	1.99	15.04**	12.26**	16.32**	13.06**
$\Delta R^2$		.12	.03	.09	.10
$\Delta F$		27.79**	5.98*	24.19**	7.61**

Napomena:  $N$  = broj sudionika;  $\beta$  = standardizirani regresijski koeficijent;  $R^2$  = koeficijent determinacije; Korigirani  $R^2$  = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu;  $F$  = F-omjer;  $\Delta R^2$  = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije;  $\Delta F$  = promjena vrijednosti F-omjera; \*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$ .

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize rod se nije pokazao značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom. Uvrštavanjem ITM-a u drugom koraku, objašnjeno je značajnih 12% varijance kriterija. Osim ITM-a, u ovom koraku i rod dobiva prediktivni značaj. Žene i osobe s višim ITM-om nezadovoljnije su vlastitim tjelesnim izgledom. Uključivanjem varijable važnosti slike tijela u trećem koraku objašnjeno je dodatnih 3% varijance kriterija pri čemu je ova varijabla značajan pozitivan prediktor nezadovoljstva tijelom. Dodavanje varijable usmjerenosti na sliku tijela u pandemiji, u četvrtom koraku, rezultiralo je s dodatnih značajnih 10% objašnjene varijance, a osobe koje izvještavaju o većoj usmjerenosti na sliku vlastitog tijela tijekom pandemije, nezadovoljnije su njime. U ovom koraku rod i prethodno uključena varijabla važnosti slike tijela gube prediktivni značaj. Blok varijabli dodan u posljednjem, petom, koraku značajno povećava postotak objašnjene varijance za 11%. Uzlazno uspoređivanje se pokazuje kao značajni pozitivni prediktor nezadovoljstva tijelom, dok sklonost silaznim usporedbama te investiranje u fotografije sebe i manipulacija fotografijama sebe na društvenim mrežama ne ostvaruju značajan prediktivni doprinos. Opisanim prediktivnim modelom objašnjeno je ukupno 32% varijance nezadovoljstva tijelom.

Kako bi se dobio odgovor na treći istraživački problem te ispitaio doprinos roda, ITM-a, nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela u objašnjenju primjene strategija promjene tjelesnog izgleda, provedene su četiri hijerarhijske regresijske analize u četiri koraka. U prvom je koraku svih analiza uvrštena varijabla roda, u drugom ITM, u



trećem koraku nezadovoljstvo tijelom, a u posljednjem je koraku uključena varijabla važnosti slike tijela. Rezultati provedenih analiza prikazani su u nastavku.

U predikciji primjene strategija mršavljenja, u prvom koraku hijerarhijske regresijske analize (Tablica 4), rod se nije pokazao značajnim prediktorom, ali je uvrštavanjem ITM-a u drugom koraku objašnjeno značajnih 23% varijance kriterija. Osim ITM-a, u ovom koraku i rod dobiva prediktivni značaj. Osobe ženskog roda i one višeg ITM-a češće koriste strategije mršavljenja. Uključivanjem varijable nezadovoljstva tijelom u trećem koraku objašnjeno je dodatnih 14% varijance kriterija pri čemu je ova varijabla značajan pozitivan prediktor primjene strategija mršavljenja. Sa zadnjim korakom u analizu je uvedena varijabla važnosti slike tijela te je i ona pokazala značajan prediktivni doprinos s dodatnih 5% objašnjene varijance. Što je osobi slika tijela važnija, to je veća vjerojatnost da će primjenjivati strategije mršavljenja. Postotak objašnjene varijance kriterija nakon posljednjeg koraka iznosi ukupno 41%.

**Tablica 4**

*Rezultati hijerarhijske analize predviđanja čestine primjene strategija mršavljenja (N = 228)*

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$
Rod	.10	.22**	.15**	.13*
Indeks tjelesne mase		.49**	.36**	.36**
Nezadovoljstvo tijelom			.39**	.35**
Važnost slike tijela				.23**
$R^2$	.01	.23	.37	.42
Korigirani $R^2$	.01	.23	.36	.41
F	2.34	34.34**	43.55**	39.84**
$\Delta R^2$		.22	.14	.05
$\Delta F$		65.66**	47.72**	18.49**

Napomena:  $N$  = broj sudionika;  $\beta$  = standardizirani regresijski koeficijent;  $R^2$  = koeficijent determinacije; Korigirani  $R^2$  = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu;  $F$  = F-omjer;  $\Delta R^2$  = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije;  $\Delta F$  = promjena vrijednosti F-omjera; \*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$ .

U sljedećoj hijerarhijskoj regresijskoj analizi u kojoj je primjena strategija dobivanja na težini kriterij (Tablica 5), u prvom koraku rod ostvaruje značajan negativan prediktorski doprinos te objašnjava 6% varijance kriterija. Dodavanje varijable ITM-a, u drugom koraku, rezultiralo je s dodatnih značajnih 17% objašnjene varijance, pri čemu su muškarci i osobe nižeg ITM-a skloniji primjeni strategija

dobivanja na težini. Uključivanje varijable nezadovoljstva tijelom u trećem koraku značajno ne povećava postotak objašnjene varijance kriterija. No, važnost slike tijela u završnom koraku pokazuje se kao značajan pozitivan prediktor primjene strategija povećanja tjelesne težine objašnjavajući dodatnih 3% varijance kriterija te sveukupna količina varijance objašnjena ovim prediktivnim modelom iznosi 26%.

**Tablica 5**

*Rezultati hijerarhijske analize predviđanja čestine primjene strategija dobivanja na težini (N = 228)*

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$
Rod	-.26**	-.35**	-.37**	-.39**
Indeks tjelesne mase		-.42**	-.45**	-.45**
Nezadovoljstvo tijelom			.09	.06
Važnost slike tijela				.18**
$R^2$	.07	.23	.24	.27
Korigirani $R^2$	.06	.23	.23	.26
F	15.66**	34.40**	23.77**	20.69**
$\Delta R^2$		.17	.01	.03
$\Delta F$		49.77**	2.16	8.91**

Napomena:  $N$  = broj sudionika;  $\beta$  = standardizirani regresijski koeficijent;  $R^2$  = koeficijent determinacije; Korigirani  $R^2$  = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu;  $F$  =  $F$ -omjer;  $\Delta R^2$  = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije;  $\Delta F$  = promjena vrijednosti  $F$ -omjera; \*\* $p < .01$ .

U predviđanju primjene strategija učvršćivanja mišića, u prvom koraku hijerarhijske regresijske analize (Tablica 6), rod ne pokazuje prediktivni značaj u objašnjenju varijance, a isto vrijedi i za varijablu ITM-a koja je dodana u drugom koraku. Uključivanje varijable nezadovoljstva tijelom u trećem koraku značajno je doprinijelo količini objašnjene varijance kriterija te ona iznosi 4%. Uz nezadovoljstvo tijelom i ITM ostvaruje prediktivni doprinos u ovom koraku, pri čemu je nezadovoljstvo tijelom pozitivan, a ITM negativan prediktor primjene strategija učvršćivanja mišića. U posljednjem koraku, dodavanjem varijable važnosti slike tijela, količina objašnjene varijance povećala se za 15% te je dosegla konačnih 19%, pri čemu su osobe koje pridaju veću važnost slici tijela, sklonije primjenjivati strategije učvršćivanja mišića.

**Tablica 6**

*Rezultati hijerarhijske analize predviđanja čestine primjene strategija učvršćivanja mišića (N = 228)*

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$
Rod	.05	.03	-.01	-.06
Indeks tjelesne mase		-.09	-.16*	-.16*
Nezadovoljstvo tijelom			.22**	.14*
Važnost slike tijela				.39**
R <sup>2</sup>	.002	.01	.05	.20
Korigirani R <sup>2</sup>	.001	.001	.04	.18
F	.485	1.15	4.08**	13.84**
$\Delta R^2$		.01	.04	.15
$\Delta F$		1.81	9.85**	40.92**

Napomena:  $N$  = broj sudionika;  $\beta$  = standardizirani regresijski koeficijent;  $R^2$  = koeficijent determinacije; Korigirani  $R^2$  = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu;  $F$  =  $F$ -omjer;  $\Delta R^2$  = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije;  $\Delta F$  = promjena vrijednosti  $F$ -omjera; \*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$ .

U posljednjoj provedenoj hijerarhijskoj regresijskoj analizi s primjenom strategija povećanja mišića kao kriterijem (Tablica 7), u prvom koraku rod ostvaruje značajan negativan prediktorski doprinos s opisanih 5% varijance kriterija, pri čemu je ženski rod negativan prediktor njihove primjene. Dodavanje varijable ITM-a u drugom koraku, rezultiralo je s dodatnih niskih, ali značajnih 1% objašnjene varijance, pri čemu su muškarci i osobe s nižim ITM-om skloniji primjeni strategija s ciljem povećanja mišića. Uključivanje varijable nezadovoljstva tijelom u trećem koraku značajno je doprinijelo količini objašnjene varijance kriterija za 5%. U posljednjem koraku dodana je varijabla važnosti slike tijela koja je pokazala značajan pozitivan prediktorski doprinos objašnjavanjem dodatnih 10% varijance kriterija te ukupna količina objašnjene varijance ovim modelom iznosi 21%.

**Tablica 7**

*Rezultati hijerarhijske analize predviđanja čestine primjene strategija povećanja mišića (N = 228)*

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$
Rod	-.22**	-.26**	-.30**	-.34**
Indeks tjelesne mase		-.15*	-.22**	-.22**
Nezadovoljstvo tijelom			.23**	.17**
Važnost slike tijela				.33**
R <sup>2</sup>	.05	.07	.12	.22
Korigirani R <sup>2</sup>	.05	.06	.11	.21
F	11.93**	8.60**	9.92**	15.83**
$\Delta R^2$		.02	.05	.10
$\Delta F$		5.06**	11.73**	29.75**

Napomena:  $N$  = broj sudionika;  $\beta$  = standardizirani regresijski koeficijent;  $R^2$  = koeficijent determinacije; Korigirani  $R^2$  = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu;  $F$  =  $F$ -omjer;  $\Delta R^2$  = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije;  $\Delta F$  = promjena vrijednosti  $F$ -omjera; \*\*\* $p < .01$ ; \*\* $p < .05$ .

## Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi rodne razlike u različitim aspektima slike tijela, strategijama promjene tjelesnog izgleda te aktivnostima povezanima s fotografijama sebe na društvenim mrežama, kao i ispitati doprinos roda, ITM-a te nekih istraživanih varijabli u predikciji nezadovoljstva tijelom i korištenja strategija promjene tjelesnog izgleda. S obzirom na navedeno, prvi je problem bio ispitati razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela, usmjerenosti na nju za vrijeme pandemije, čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, tendenciji uključivanja u aktivnosti povezane s fotografijama prije njihovog objavljivanja na društvenim mrežama te uspoređivanja tjelesnog izgleda s obzirom na rod sudionika. Rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom nisu pronađene iako se, s obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja (Davison i McCabe, 2006; Feingold i Mazzella, 1998; Ivić, 2019; Kukić, 2017), očekivalo drugačije (Hipoteza 1). Naime, moguće je da se razlike među muškarcima i ženama u nezadovoljstvu tijelom počinju smanjivati, a novije studije upućuju na to da su muškarci sve nezadovoljniji svojim tijelom (Cohane i Pope, 2001; de Carvalho i Ferreira, 2020). Druge studije (Stanford i McCabe, 2002) predlažu da je veličina razlike između trenutnog i željenog tjelesnog izgleda jednaka kod oba roda te da se žene i muškarci ne razlikuju s obzirom na nezadovoljstvo, već u određenim aspektima nezadovoljstva tijela. Tako rezultati ovog istraživanja pokazuju da su žene, u odnosu na muškarce, nezadovoljnije čvrstoćom mišića te izgledom stražnjice, nogu u cjelini i bedara. No, dobivene rezultate treba tumačiti s oprezom zbog većeg nesrazmjera u broju ženskih i muških sudionika. Uz to, istraživanje je provedeno samo na osobama koje koriste društvene mreže pa postoji mogućnost da bi se na manje specifičnom uzorku dobili drugačiji rezultati.

Nadalje, rezultati o važnosti slike tijela i usmjerenosti na sliku tijela u vrijeme pandemije pokazuju da je, u skladu s očekivanim ženama slika tijela općenito važnija te da su one u vrijeme pandemije više usmjerene na sliku tijela. Detaljnije analize pokazuju kako je ženama važniji izgled trbuha, struka, bokova, stražnjice, bedara te nogu u cjelini, dok je muškarcima važniji izgled ramena odnosno njihova veličina i

širina. Ovakvi rezultati, u skladu su s nalazima ranije provedenih istraživanja (Medić, 2019; Stanford i McCabe, 2002), ali i s određenim idealima izgleda za oba roda koje promiče društvo. Pritisци za postizanjem ovih društveno uvjetovanih ideala intenzivnije djeluju na žene (Stice i sur., 1994) i one na njih snažnije reagiraju zbog čega je slika tijela ženama posljedično važnija nego muškarcima. U vrijeme pandemije, porast u vremenu provedenom ispred ekrana (Vall-Roque i sur., 2021) popraćen porukama o samopoboljšanju može učiniti taj pritisak još izraženijim te dovesti do toga da žene stavljaju veću važnost na svoju sliku tijela. K tome, pandemiju karakterizira i povećano vrijeme provedeno u samoći i/ili (samo)izolaciji što može dovesti do pojačane samokontrole, misli i preokupacija o prehranbenim navikama, tjelesnoj težini i izgledu kod žena (Robertson i sur. 2021). U ovom je kontekstu zanimljivo spomenuti i nalaze stranih istraživanja koji pokazuju da su promjene u rutini povezane s mjerama za suzbijanje COVID-19 kod žena češće inducirale anksioznost vezanu uz sliku tijela (Swami i sur., 2021), ali i istraživanje provedeno na hrvatskom uzorku koje pokazuje da je mentalno zdravlje u vrijeme pandemije narušenije kod žena nego muškaraca (Jokić-Begić i sur., 2020).

Daljnijim uvidom u rezultate uočava se da, za razliku od očekivanog, nisu pronađene rodne razlike u čestini primjene strategija mršavljenja i učvršćivanja mišića. Razlog bi mogao biti taj što se u posljednje vrijeme sve više promovira tzv. *atletski ideal* koji karakterizira vitkost i vidljiva toniranost mišića (Robinson, 2017), a uz to se naglašava mišićaviji gornji dio tijela, zategnut trbuh i čvršći donji dio tijela. Postizanje atletskog ideala zahtijeva strogu dijetu te dosljedne i često iscrpljujuće treninge (Robinson, 2017), a njegova popularnost mogla bi biti posljedica globalnog pokreta društvenih mreža pod nazivom *fitspiracija* (*fitspiration, eng.*, pojam nastao kao spoj riječi fitness i inspiracija). Fitspiracija se sastoji od fotografija i citata koji su osmišljeni kako bi nadahnuli ljude da prakticiraju zdraviji životni stil kroz vježbanje i uravnoteženu prehranu (Holland i Tiggemann, 2017). S obzirom da i muškarci i žene teže atletskom idealu, želja za njegovim postizanjem može rezultirati promjenom u čestini korištenja strategija promjene tjelesnog izgleda na način da oba roda jednako često koriste strategije mršavljenja i učvršćivanja mišića. Ipak, muškarci su ti koji, prema rezultatima mnogih istraživanja (McCabe i sur. 2005), češće koriste strategije povećanja mišića i težine tijela. Ovakvi nalazi u skladu su s očekivanjima te su

vjerojatno posljedica dugogodišnjeg stavljanja naglaska na krupno i mišićavo muško tijelo. U ovom je kontekstu svakako zanimljivo spomenuti istraživanje Page i Allen (1995) koje pokazuje da su djevojke, koje su izražavale najveće nezadovoljstvo tijelom, bile one koje su vjerovala da imaju prekomjernu tjelesnu težinu, dok su najnezadovoljniji bili oni mladići koji su vjerovali da nemaju dovoljno visoku tjelesnu težinu.

Nadalje, rezultati ovog istraživanja pokazuju kako se žene češće upuštaju u uspoređivanje svog tjelesnog izgleda bilo s onima koji izgledaju bolje ili s onima koji izgledaju lošije od njih. Ovakvi su nalazi u skladu s početnim pretpostavkama, ali i s rezultatima drugih istraživanja (Jones, 2001; Myers i Crowther, 2009; O'Brien i sur., 2009). Iako su i muškarci skloni uspoređivati svoj tjelesni izgled s tjelesnim izgledom drugih, čini se da to čine rjeđe nego žene (Jones, 2001) te s manje neugodnih emocija vezanih uz svoje tijelo (Ricciardelli i sur., 2000). Slično navedenom, u istraživanju Myers i Crowther (2009) dobivena je snažnija povezanost socijalne usporedbe i nezadovoljstva tijelom za žene nego za muškarce. Takvi nalazi pokazuju istaknutost drugih kao referentnu točku za procjenu vlastitog tjelesnog izgleda žena. S obzirom da su žene, kako je spomenuto, podvrgnute intenzivnom pritisku da zadovolje ideal mršavosti, vjerojatnije je da će se osjećati procijenjeno isključivo na temelju svog tjelesnog izgleda (Fredrickson i Roberts, 1997) i mnogo je vjerojatnije da će se uspoređivati s drugim osobama bez obzira na to smatraju li da te osobe izgledaju bolje ili lošije od njih samih.

Kako je i očekivano, nalazi provedenog istraživanja pokazali su da se žene, za razliku od muškaraca, češće upuštaju u foto-aktivnosti investiranja u fotografije sebe i manipulacije njima, a iste su rezultate dobili i Dhir i suradnici (2016). Naime, ranija istraživanja pokazuju da se, kada je riječ o prezentaciji na društvenim mrežama, žene žele pokazati atraktivnima (Manago i sur., 2008), a za upravljanje dojmovima drugih o njima sklone su koristiti fotografije (McAndrew i Jeong, 2012). Općenito gledano, žene dijele više fotografija na društvenim mrežama nego muškarci. Sama razlika u čestini dijeljenja fotografija sebe, ali i u drugim online aktivnostima, upućuje na trajne razlike u ponašanju muškaraca i žena koje proizlaze iz kulturnog fokusa na sliku i izgled žene (Stefanone i sur., 2011; Wick i Keel, 2020). Ukoliko su žene te koje češće objavljuju

fotografije sebe, vjerojatnije je da ulažu više vremena i truda u odabir istih te češće mijenjaju svoje značajke prije njihovog dijeljenja.

U okviru drugog problema željeli smo provjeriti postoji li značajan doprinos roda, indeksa tjelesne mase, važnosti slike tijela, usmjerenosti na sliku tijela u vrijeme pandemije te tendencije upuštanja u foto-aktivnosti na društvenim mrežama i uspoređivanje tjelesnog izgleda s drugima u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom. Kako bi se odgovorilo na ovaj problem, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U prvom je koraku u analizu uveden rod. Očekivalo se da će ženski rod biti pozitivan prediktor nezadovoljstva tijelom (Hipoteza 2). Suprotno tome, rod se nije pokazao značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom. Postoji mogućnost da su rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom sve manje izražene što potkrepljuju i ranije spomenuti nalazi ovog istraživanja, ali i niska i neznačajna ( $r = .09$ ) korelacija roda i nezadovoljstva tijelom u matrici interkorelacija. Ipak, ženski je rod postao pozitivan prediktor nezadovoljstva tijelom uvođenjem ITM-a u drugom koraku. Naime, mršavost je visoko cijenjena u našem društvu, osobito među ženama, za koje se ista poistovjećuje s privlačnošću (McCabe i sur., 2005), stoga su često osobe s većim ITM-om, posebno kada je riječ o ženama koje su u ovom istraživanju zastupljenije, nezadovoljnije svojim tijelom. No, rod potpuno gubi na značajnosti, i ostaje neznačajan do kraja, uvrštavanjem varijable usmjerenosti na sliku tijela za vrijeme pandemije u četvrtom koraku. U drugom je koraku u analizu uključen indeks tjelesne mase koji se, kako je očekivano, pokazao pozitivnim prediktorom nezadovoljstva tijelom. Istraživanja pokazuju da je ITM podjednako važan faktor u predviđanju nezadovoljstva tijelom kod oba roda (Bucchianeri i sur., 2013; Quick i sur., 2013; van den Berg i sur., 2007). To može biti posljedica sve veće pažnje koja se stavlja na tjelesni izgled muškaraca (Cohane i Pope, 2001; de Carvalho i Ferreira, 2020).

Kada je u trećem koraku analize uvedena važnost slike tijela, pokazala se kao značajan prediktor nezadovoljstva tijelom, ali je izgubila na značajnosti uvođenjem usmjerenosti na sliku tijela u vrijeme pandemije. Dosadašnji nalazi pokazuju da je važnost slike tijela važna za razvoj nezadovoljstva tijelom (Kukić, 2017; McCabe i Ricciardelli, 2003) pa bi rezultati dobiveni u našem istraživanju mogli biti posljedica leksičke sličnosti čestica koje mjere zadovoljstvo tijelom i čestica koje mjere važnost slike tijela. U četvrtom je koraku u analizu uključena usmjerenost na sliku tijela u

vrijeme pandemije te je, prema očekivanjima, pokazano da je dodatni fokus na tjelesnom izgledu u vrijeme pandemije COVID-19 i s njom povezanog zatvaranja mogao dodatno doprinijeti nezadovoljstvu tijelom. Osim spomenutih poteškoća koje je donijelo povećano vrijeme provedeno sa samim sobom, ne treba zanemariti rezultate istraživanja prema kojima je nezadovoljstvo tijelom, ali i povećanje tjelesne težine, zabilježeno u nekoliko dijelova svijeta povezano s izolacijom zbog povećanja kupovine hrane, hrane za ponijeti, rada od kuće i korištenja društvenih mreža (Mattioli i sur., 2020).

U posljednjem koraku uvedene su varijable sklonosti upuštanja u foto-aktivnosti te uspoređivanja tjelesnog izgleda. Rezultati su pokazali da investiranje u fotografije sebe na društvenim mrežama i manipuliranje istima nisu značajni prediktori nezadovoljstva tijelom. Ovo je u suprotnosti s postavljenim očekivanjima i nalazima dosadašnjih istraživanja (McLean i sur., 2015; Wick i Keel, 2020) koja sugeriraju kako korištenje tehnologije za „prepravljavanje“ uočenih tjelesnih nedostataka može povećati pažnju na nezadovoljstvo aspektima sebe koji se ne podudaraju s kulturnim idealima te ojačati uvjerenje da je nečiji izvorni izgled neprihvatljiv (McLean i sur., 2015). Uz to, sam je čin odabiranja, uređivanja i objavljivanja fotografija sebe na odobrenje drugima oblik samoobjektivizacije koji je povezan s problematičnom uporabom društvenih mreža i poremećajima hranjenja (Fredrickson i Roberts, 1997), a primanje „lajkova“ i pozitivnih komentara na sliku može funkcionirati kao oblik uvjeravanja ili pozitivnog potkrepljenja održavajući ovo ponašanje (Wick i Keel, 2020). Ipak, moguće je da su naši rezultati posljedica toga što je većina čestica ljestvice Manipulacije fotografijama općenite prirode (npr. „Koliko često upotrebljavate filter za promjenu cjelokupnog izgleda fotografije“) te se ne odnose na specifične aspekte tjelesnog izgleda (McLean i sur., 2015), što može dovesti do smanjenih korelacija s nezadovoljstvom tijelom. Uz to, budući da su uzorak činile visokoobrazovane osobe koje su potencijalno svjesne vlastitih sposobnosti te imaju velik broj drugih interesa na kojima temelje sliku o sebi, moguće je da izgled nije jedan od ključnih čimbenika na kojima temelje pojam o sebi pa ni investiranje i manipuliranje fotografijama možda neće doprinisiti njihovom nezadovoljstvu tijelom.

Sukladno ranijim istraživanjima (Ivić, 2019) i postavljenim očekivanjima o uspoređivanju izgleda tijela, pronađeno je da je uzlazno, ali ne i silazno, uspoređivanje



tjelesnog izgleda pozitivan prediktor nezadovoljstva tijelom. Iako ljudi imaju snažnu želju da se uspoređuju s drugima kako bi došli do važnih informacija o sebi (Festinger, 1954), usporedba s onima za koje se smatra da su bolji od njih samih (tj. uzlazna usporedba) može naštetiti samoevaluaciji (Bessenoff i Del Priore, 2007). To vrijedi i u ovom istraživanju, pri čemu će se osobe koje uočavaju diskrepancu između vlastitog izgleda i izgleda drugih osoba koje smatraju atraktivnijima i čijem izgledu teže, vjerojatnije osjećati nezadovoljnijima svojim tjelesnim izgledom i njegovim aspektima.

U okviru trećeg problema ispitan je doprinos roda, indeksa tjelesne mase, nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela u objašnjavanju čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Kako bi se odgovorilo na ovaj problem, provedene su četiri hijerarhijske regresijske analize, po jedna za svaku od strategija promjene tjelesnog izgleda: strategije mršavljenja, strategije dobivanja na tjelesnoj težini, strategije povećanja mišića i strategije učvršćivanja mišića. U prvom je koraku svake od analiza uključena varijabla roda, u drugom ITM, u trećem nezadovoljstvo tijelom i u četvrtom koraku važnost slike tijela. Budući da je ovaj redoslijed koraka jednak u sve četiri hijerarhijske analize, slijedeći isti ćemo prikazati i rezultate.

Kada je riječ o rodu kao prediktoru strategija promjene tjelesnog izgleda, dobiveno je da su žene, kako je očekivano, sklonije češće primjenjivati strategije mršavljenja u odnosu na muškarce. Iako ne smijemo zaboraviti spomenuti istraživanja koja sugeriraju da su žene, u skladu s društveno uvjetovanim idealom mršavog ženskog tijela, sklonije primjeni strategija mršavljenja u odnosu na muškarce (McCabe i sur., 2010, Tiggemann, 2004), dobivene rezultate potrebno je protumačiti i u kontekstu našeg istraživanja. Naime, s obzirom da rod ne pokazuje korelaciju sa strategijama mršavljenja, da rodne razlike u čestini primjene strategija mršavljenja nisu značajne te da rod postaje značajan prediktor nezadovoljstva tijelom tek uvrštavanjem ITM-a, postoji mogućnost da je i ovdje riječ o supresor efektu. Ipak, sukladno očekivanjima (Hipoteza 3) muški je rod bio pozitivan prediktor korištenja strategija povećanja težine tijela i strategija povećanja mišića. I nalazi istraživanja provedenih na nešto mlađim uzorcima od našeg pokazuju da su mladići skloniji nego djevojke primjeni strategija dobivanja na težini i povećanja mišićavosti (McCabe i Ricciardelli, 2001, 2004). U suprotnosti s očekivanjima, rod nije bio značajan prediktor korištenja strategija učvršćivanja mišića. Kako je o rodnim razlikama u čestini primjene strategija

učvršćivanja mišića već bilo riječi ranije u ovoj Raspravi, ovdje ih nećemo ponovo razmatrati.

U drugom je koraku uveden ITM koji se, kako je očekivano, pokazao značajnim prediktorom svih strategija promjene izgleda tijela. Bez obzira na rod, strategije mršavljenja i dobivanja na težini usko su povezane s ITM-om. Osobe s višim ITM-om, češće primjenjuju strategije mršavljenja (McCabe i sur., 2005), a rjeđe strategije dobivanja na težini. Dobiveni rezultati pokazuju da će se osobe s nižim ITM-om i nezadovoljnije izgledom svoga tijela, odlučiti za češću primjenu strategija učvršćivanja mišića. Za primjenu strategija povećanja tjelesne težine, uz navedeno, važan je i muški rod. Kako je ranije spomenuto, za muškarce se pokazalo da češće nego žene primjenjuju strategije povećanja mišića čemu u prilog idu i istraživanja prema kojima muškarci s nižim ITM-om, pokazuju dodatnu usmjerenost na izgradnju mišića i postizanje mišićavijeg izgleda (McCabe i sur., 2005). Na temelju dobivenih rezultata, moglo bi se zaključiti da ljudi prvenstveno nastoje postići željenu tjelesnu težinu, nakon čega se odlučuju hoće li definirati oblik svoga tijela. U toj odluci, prema rezultatima provedenog istraživanja, određenu važnost ima i ITM.

Nadalje, nezadovoljstvo tijelom, uključeno u trećem koraku svih hijerarhijskih regresijskih analiza, pozitivan je prediktor korištenja strategija mršavljenja, učvršćivanja mišića te povećanja mišića, ali ne i strategija povećanja težine tijela. Razlog ovakvom rezultatu mogao bi biti taj što pojedinci mogu koristiti strategije dobivanja na težini, npr. prejesti se, iz različitih razloga, poput utjehe ili nošenja sa stresom, koji nisu povezani sa slikom tijela. S druge strane, ostale se strategije mogu koristiti isključivo kao pokušaji kontrole tjelesne težine pa stoga mogu biti izravnije povezane s nezadovoljstvom tijelom (Rieder i Ruderman, 2001).

U konačnici, sukladno očekivanom, važnost slike tijela, uvedena u posljednjem koraku, pokazala se značajnim pozitivnim prediktorom korištenja svih ispitivanih strategija promjene tjelesnog izgleda. Ovakvi rezultati u skladu su s nalazima istraživanja koji sugeriraju da je važnost koja se pridaje slici tijela najdosljedniji prediktor primjene strategija promjene tjelesnog izgleda, ključan za njihovo razumijevanje (McCabe i Ricciardelli, 2003; Rieder i Ruderman, 2001). Dakle, samo osobe koje pridaju veću važnost svojoj slici tijela, uključivat će se u ponašanja promjene svog tjelesnog izgleda.

### *Ograničenja istraživanja i preporuke za buduća istraživanja*

Potrebno je osvrnuti se na ograničenja istraživanja koja, između ostalog, otežavaju generalizaciju rezultata na opću populaciju i mogu pridonijeti pristranosti u njihovoj interpretaciji, kao što je primjerice nesrazmjernost broja sudionika u uzorku s obzirom na rod, dob i stupanj obrazovanja te nedovoljna specifičnost sadržaja čestica ljestvice *Manipulacije fotografijama*. Uz navedeno, istraživanje je provedeno online, a zadatak sudionika bio je da ispune upitnik samoizvještavanjem što može biti otežano problemima dosjećanja prilikom ispunjavanja te određenom pristranosti zbog društvene poželjnosti (Little i sur., 2020). Unatoč anonimnosti, ne možemo biti sigurni odgovaraju li sudionici iskreno i odgovaraju li dani demografski podaci zaista osobi koja je ispunjavala upitnik. Uz to, zamka je i u tome što je, vidjevši naziv istraživanja, moglo doći do samoselekcije sudionika npr. mogle su mu pristupiti one osobe koje su ili jako zadovoljne ili jako nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom, stoga bi, u svrhu dobivanja većeg varijabiliteta rezultata, bila potrebna i veća kontrola sudionika. Treba spomenuti i da korelacijska priroda ove studije sprječava bilo kakve zaključke o uzročnosti. Nadalje, istražena foto-aktivnost uključivala je samo trud i vrijeme koji osoba ulaže u biranje fotografija sebe i manipuliranje njima, ali potencijalno postoje i druge značajke društvenih mreža povezane s izgledom koje bi mogle biti uključene u prediktivne modele nezadovoljstva tijelom, primjerice praćenje profila sa sadržajima o vježbanju, dijetama ili pak modnoj industriji (Meier i Gray, 2014). Konačno, moguće je da su sudionici koji su označili da ne objavljuju fotografije sebe na društvenim mrežama, nezadovoljniji svojim tijelom i da se zato ne žele dodatno eksponirati, stoga, u kontekstu ovog istraživanja, njihovo neuključivanje u određene analize može predstavljati potencijalni nedostatak.

S obzirom da je situacija uzrokovana koronavirusom i s njome povezanim mjerama još uvijek svježija i aktualna, nova su istraživanja zasigurno potrebna. Nadalje, naše je istraživanje uključivalo samo osobe koje koriste društvene mreže pa bi bilo korisno u buduća istraživanja uključiti i osobe koje nemaju otvorene račune na društvenim mrežama.

S ciljem očuvanja mentalnog zdravlja, bilo bi važno regulirati upotrebu medija i izvora informacija kojima se pristupa (Johal, 2009). Naime, porast vremena provedenog kod kuće, ali i vremena provedenog na društvenim mrežama te uključivanje u foto-

aktivnosti može povećati već postojeći intenzivan pritisak na žene i muškarce da dostignu željene ideale tjelesnog izgleda, što bi moglo pridonijeti održavanju ili razvoju ozbiljnijih smetnji povezanih sa slikom tijela. S obzirom na navedeno, bilo bi poželjno imati nadzor nad količinom vremena provedenog na društvenim mrežama i u bavljenju fotografijama objavljenima na njima. Na internetu su također dostupni različiti izvori koji mogu biti od pomoći u upravljanju i suočavanju s neugodnim emocijama, što je u vrijeme pandemije, kada mnogi ljudi više borave kod kuće, izuzetno praktično. Uz to, zbog pozitivnog utjecaja na mentalno zdravlje bilo bi korisno upućivanje na profile koji, osim što promoviraju prihvaćanje vlastitog tjelesnog izgleda, prikazuju i realne slike osoba koje stoje iza njih (Wick i Keel, 2020).

## **Zaključak**

Žene pridaju veću važnost slici tijela te su na nju tijekom pandemije usmjerenije u odnosu na muškarce. Također, češće se upuštaju u aktivnosti investiranja u fotografije sebe i manipulacije njima na društvenim mrežama te su sklonije uzlaznim i silaznim usporedbama tjelesnog izgleda. Muškarci češće koriste strategije povećanja težine i povećanja mišića, dok rodne razlike u nezadovoljstvu tijelom te čestini primjena strategija mršavljenja i strategija učvršćivanja mišića nisu pronađene.

Indeks tjelesne mase, usmjerenost na sliku tijela u vrijeme pandemije i uzlazno uspoređivanje značajno pozitivno predviđaju nezadovoljstvo tijelom. Žene češće primjenjuju strategije mršavljenja, a rjeđe strategije dobivanja na težini i strategije povećanja mišića. Osobe s višim ITM-om češće primjenjuju strategije mršavljenja, a rjeđe strategije dobivanja na težini, te učvršćivanja i povećanja mišića. Dok nezadovoljstvo tijelom predviđa češću primjenu strategija mršavljenja, učvršćivanja mišića te povećanja mišića, važnost slike tijela predviđa češću primjenu svih ispitanih strategija promjene tjelesnog izgleda.

## Literatura

- Bessenoff, G. R. i Del Priore, R. E. (2007). Women, Weight, and Age: Social Comparison to Magazine Images Across the Lifespan. *Sex Roles*, 56(3-4), 215–222.
- Brown, Z. i Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43.
- 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), 1-7.
- Cash, T.F. i Green, G.K. (1986). Body weight and body image among college women: perception, cognition, and affect. *Journal of Personality Assessment*, 50, 290–301.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5.
- Cohane, G. H. i Pope, H. G. (2001). Bodyimage in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379.
- Cullen, W., Gulati, G. i Kelly, B. D. (2020). Mental health in the Covid-19 pandemic. *QJM:An International Journal of Medicine*, 113(5), 311-312.
- Davison, K. K., Markey, C. N. i Birch, L. L. (2003). A longitudinal examination of patterns in girls' weight concerns and body dissatisfaction from ages 5 to 9 years. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 320-332.
- Davison, T. E. i McCabe, M. P. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 15–30.
- de Carvalho, P. H. B. i Ferreira, M. E. C. (2020). Disordered eating and body change behaviours: support for the Tripartite Influence Model among Brazilian male university students. *Ciência & Saúde Coletiva*, 11, 4485-4495.
- Dhir, A., Pallesen, S., Torsheim, T. i Andreassen, C. S. (2016). Do age and gender differences exist in selfie-related behaviours? *Computers in Human Behavior*, 63, 549-555.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attina, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., i De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1-15.
- Dion, J., Hains, J., Vachon, P., Plouffe, J., Laberge, L., Perron, M., McDuff, P., Kalinova, E. i Leone, M. (2016). Correlates of Body Dissatisfaction in Children. *The Journal of Pediatrics*, 171, 202–207.

- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. i Paxton, S. J. (2006). Five-year change in body satisfaction among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 521–527.
- Erceg Jugović, I. (2015). *Čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji*. Neobjavljeni doktorski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Feingold, A. i Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9(3), 190-195.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B. L. i Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Gaudio, S. i Quattrocchi, C. C. (2012). Neural basis of a multidimensional model of body image distortion in anorexia nervosa. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 36, 1839–1847.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. (2nd ed.) New York: Routledge.
- Grogan, S. (2016). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. (3rd ed.) New York: Routledge.
- Hill, A. J. i Silver, E. K. (1995). Fat, friendless and unhealthy: 9-year old children's perception of body shape stereotypes. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*: 19(6), 423-430.
- Holland, G. i Tiggemann, M. (2017). „Strong betas skinny every time“: disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76-79.
- Ivić, L. (2019). *Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i korištenje društvenih mreža*. Diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Johal, S. S. (2009). Psychosocial impacts of quarantine during disease outbreaks and interventions that may help to relieve strain. *The New Zealand Medical Journal*, 122(1296), 47–52.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645–664.

- Jones, D. C. i Crawford, J. K. (2006). The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender and Body Mass Variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 243–255.
- Jokić-Begić, N., Hromatko, I., Jurin, T., Kamenov, Ž., Keresteš, G., Kuterovac Jagodić, G., Lauri Korajlija, A., Maslić Seršić, D., Mehulić, J., Mikac, U., Tadinac, M., Tomas, J. i Sangster Jokić, C. (2020). *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Kukić, M. (2017). Važnost slike tijela kao moderator odnosa između zadovoljstva slikom tijela i korištenja strategija za smanjenje težine. *Klinička psihologija*, 10, 59-79.
- Kumar, A. i Nayar, K. R. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 30(1), 1-2.
- Little, T.D., Chang, R., Gorrall, B.K., Waggenpack, L., Fukuda, E., Allen, P.J. i Noam, G.G. (2020). Theretrospective pretest–posttest design redux: On its validity as an alternative to traditional pretest–posttest measurement. *International Journal of Behavioral Development*, 44(2), 175-183.
- Mađarić, I. (2019). *Odnos zadovoljstva ljubavnom vezom, slike vlastitog tijela i samopoimanja*. Diplomski rad. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Manago, A., Graham, M. B., Greenfield, P. i Salimkhan, G. (2008). Self-Presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446-458.
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1387–1391.
- Mattioli, A. V., Pinti, M., Farinetti, A. i Nasi, M. (2020). Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic. *Obesity Medicine*, 20, 100263.
- McAndrew, F. T. i Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2359-2365.
- 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. i Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences of body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26.

- 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. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 653-668.
- McCabe, M.P., Ricciardelli, L.A. i Holt, K. (2005). A longitudinal study to explain strategies to change weight and muscles among normal weight and overweight children. *Appetite*, 4(3), 225–234.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. i Holt, K. (2010). Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviors*, 11, 156-163.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H. i Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132-1140.
- Medić, D. (2019). *Odrednice nezadovoljstva tijelomi učestalosti primjene strategija za povećanje mišića*. Diplomski rad. Filozofski fakultet u Zagrebu: Odsjek za psihologiju.
- Meier, E. P. i Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.
- Myers, P. N. i Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communication*, 42(3), 108–133.
- Myers, T. A. i Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698.
- O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S. i Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: Development of scales and examination of predictive qualities. *Body Image*, 6(3), 201–206.
- Page, R. M. i Allen, O. (1995). Adolescent perceptions of body weight and weight satisfaction. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 81-82.
- Pfefferbaum, B. i North, C. S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512.



- Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheenen, T. E. i Rossell, S. L. (2020). Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID -19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1158-1165.
- Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13(1), 91-104.
- Pursey, K., Burrows, T. L., Stanwell, P. i Collins, C. E. (2014). How accurate is web-based self-reported height, weight, and body mass index in young adults?. *Journal of Medical Internet Research*, 16(1):e4.
- Quick, V., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M. M. i Neumark-Sztainer, D. (2013). Prospective predictors of body dissatisfaction in young adults. *Emerging Adulthood*, 1(4), 271–282.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Dussing, R., Buhlmann, U. i Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-12.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. i Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 189–197.
- Ricciardelli, L. A. i McCabe, M. P. (2002). Psychometric evaluation of the Body Change Inventory. *Eating Behaviors*, 3(1), 45–59.
- Raudenbush, B. i Zellner, D. A. (1997). Nobody's satisfied: Effects of abnormal eating behaviors and actual and perceived weight status on body image satisfaction in males and females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 95–110.
- 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.
- Robertson, M. K., Duffy, F., Newman, E., Prieto Bravo, C., Ates, H. H. i Sharpe, H. (2021). Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite*, 159, 105062.
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, M i Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: the effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65-71.
- Rolland, K., Farnill, D. i Griffiths, R. A. (1996). Children's perceptions of their current and ideal body sizes and body mass index. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 651–656.

- 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.
- Stefanone, M. A., Lackaff, D. i Rosen, D. (2011). Contingencies of self-orth and social-networking-site behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 41–49.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E. i Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 836–840.
- Suchan, B., Vocks, S. i Waldorf, M. (2015) Alterations in activity, volume, and connectivity of body-processing brain areas in anorexia nervosa. *European Psychologist*, 20, 27–33.
- Swami, V., Horne, G. i Furnham, A. (2021). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from United Kingdom. *Personality and Individual Differences*, 170, 1-5.
- Szymanski, D. M., Moffitt, L. B. i Carr, E. R. (2011). Sexual objectification of women: Advances to theory and research. *The Counseling Psychologist*, 39(1), 6–38.
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., Bernardo, A. D. I., Capelli, F. i Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the covid-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3), 137-144.
- Tiggemann , M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Tiggemann, M., Haydena, S, Brown, Z. i Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram „likes“ on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90-97.
- Usher, K., Durkin, J. i Bhullar, N. (2020). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Menatal Health Nursing*, 29(3), 315-318.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A. i Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 1-6.

- Van den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K. i Coovert, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007–1020.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J. i Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257-268.
- Wick, M. R. i Keel, P. K. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior? *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 864–872.
- World Health Organization (2020). *Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV)*. <https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-%282005%29-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-%282019-ncov%29>

## Prilozi

### Prilog A

Rezultati faktorske analize čestica Upitnika salijentnosti slike tijela u vrijeme pandemije  
( $N = 228$ )

Broj čestice	Sadržaj čestice	Faktorsko opterećenje	komunalitet
4.	Sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije zabrinutiji/a sam oko svog izgleda.	.785	.616
2.	Sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije više sam okupiran/a hranom.	.704	.496
5.	Sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije na društvenim mrežama više pažnje obraćam na sadržaje vezane uz tjelesni izgled.	.656	.430
1.	Sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije teže mi je kontrolirati što i kada jedem.	.650	.423
6.	Sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije primjećujem da su oglasi na društvenim mrežama češće vezani uz prijedloge plana prehrane i planova vježbanja kod kuće.	.488	.238
7.	Sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije značajno više vremena provodim na društvenim mrežama gledajući sadržaj nevezan za posao/fakultet.	.460	.212
8.	Za vrijeme video poziva uključivanje kamere mi odvraća pažnju jer se fokusiram na to kako izgledam.	.435	.189
3.	Sada u odnosu na vrijeme prije početka pandemije počeo/la sam više razmišljati o vježbanju.	.425	.181
Eigen vrijednost		2.784	
Postotak objašnjene varijance		34.80	

Napomena.  $N$  = broj sudionika

## Prilog B

Rezultati faktorske analize čestica ljestvice Investiranja u fotografije na društvenim mrežama (McLean i sur., 2015) korištene u ovom istraživanju ( $N = 204$ )

Broj čestice	Sadržaj čestice	Faktorsko opterećenje	komunalitet
2.	Treba mi puno vremena da izaberem fotografiju sebe koju ću objaviti.	.893	.798
3.	Osjećam se zabrinuto ili nelagodno u vezi fotografija sebe koje objavljujem.	.742	.551
5.	Pažljivo odabirem najbolju fotografiju sebe za objavljivanje.	.721	.519
4.	Brine me što će drugi misliti o tome kako izgledam na fotografijama.	.681	.464
1.	Lako izaberem fotografiju sebe koju ću objaviti.	.659	.434
Eigen vrijednost		2.766	
Postotak objašnjene varijance		55.322	

Napomena.  $N$  = broj sudionika

### Prilog C

Rezultati faktorske analize čestica ljestvice Investiranja u fotografije na društvenim mrežama korištene u istraživanju Ivić (2019) (N = 204)

Broj čestice	Sadržaj čestice	Faktorsko opterećenje	komunalitet
2.	Treba mi puno vremena da izaberem fotografiju sebe koju ću objaviti.	.905	.819
3.	Osjećam se zabrinuto ili nelagodno u vezi fotografija sebe koje objavljujem.	.736	.542
6.	Pažljivo odabirem najbolju fotografiju sebe za objavljivanje.	.714	.510
1.	Lako izaberem fotografiju sebe koju ću objaviti	.682	.465
5..	Brine me što će drugi misliti o tome kako izgledam na fotografijama.	.658	.433
4.	Objavljujem bilo koju fotografiju sebe koja mi je dostupna		.062
Eigen vrijednost		2.830	
Postotak objašnjene varijance		47.168	

Napomena. N = broj sudionika

Prilog D

Rezultati faktorske analize čestica ljestvice Manipulacija fotografijama (McLean i sur., 2015)  
(*N* = 204)

Broj čestice	Sadržaj čestice	Faktorsko opterećenje	komunalitet
7.	Koliko često radite sljedeće da biste bolje izgledali: Učinite da određeni dijelovi tijela izgledaju manje	.805	.648
6.	Koliko često radite sljedeće da biste bolje izgledali: Učinite da određeni dijelovi tijela izgledaju veće	.785	.616
4.	Koliko često radite sljedeće da biste bolje izgledali: Učinite da izgledate mršavije	.770	.593
2.	Koliko često radite sljedeće da biste bolje izgledali: Naglašavate značajke lica (npr. jagodičnu kost, veličinu očiju, boju očiju, veličinu usana, boju usana)	.651	.424
5.	Koliko često radite sljedeće da biste bolje izgledali: Sakrivajte mrlje poput prištića	.588	.346
1.	Koliko često radite sljedeće da biste bolje izgledali: Izrezujete dijelove sebe sa fotografija	.446	.199
3.	Koliko često radite sljedeće da biste bolje izgledali: Upotrebljavate filter za promjenu cjelokupnog izgleda fotografije npr. čineći je crno bijelom, zaglađivanjem i sl.)	.385	.148
Eigen vrijednost		2.973	
Postotak objašnjene varijance		42.475	

Napomena. *N* = broj sudionika

Prilog E

Rezultati faktorske analize čestica Skale uzlaznog i silaznog uspoređivanja tjelesnog izgleda (N = 228)

Broj čestice	Sadržaj čestice	Faktorska opterećenja		komunalitet
		F1	F2	
5.	Sklon/a sam uspoređivanju s onima koji izgledaju bolje od mene.	.934		.834
6.	Kad vidim osobu s odličnim tijelom, zapitam se je li moj izgled usporediv s njegovim/njenim.	.917		.823
9.	Uspoređujem svoj izgled s osobama koje izgledaju bolje od mene.	.890		.853
7.	Kad vidim nekog tko je zgodan, zapitam se kakav/va sam ja u usporedbi s njim/njom.	.874		.785
10.	Uspoređujem svoj tjelesni izgled s osobama koje imaju bolje tijelo od mene.	.857		.803
1.	Uspoređujem se s onima koji izgledaju bolje od mene više nego s onima koji izgledaju lošije od mene.	.856		.645
8.	Na zabavama ili drugim društvenim događanjima, uspoređujem svoj tjelesni izgled s izgledom jako privlačnih ljudi.	.769		.740
3.	Zateknem se u razmišljanju o tome je li moj izgled usporediv s izgledom modela i filmskih zvijezda.	.758		.549
4.	Na plaži ili sportskim događanjima (trening, teretana itd.) pitam se jesam li privlačan/na koliko i drugi privlačni ljudi oko mene.	.750		.635
2.	Svoju privlačnost uspoređujem s privlačnošću modela iz časopisa.	.682		.457
16.	Na zabavama često uspoređujem svoj izgled s izgledom manje privlačnih osoba.		-.986	.869
17.	Često se uspoređujem s onima koji su manje privlačni od mene.		-.968	.866
18.	Sklon/na sam uspoređivanju svog fizičkog izgleda s osobama koje nisu toliko fizički privlačne.		-.934	.839
14.	Uspoređujem se s osobama koje izgledaju lošije od mene.		-.910	.885
12.	Uspoređujem svoj fizički izgled s izgledom osoba koje nisu toliko fizički privlačne.		-.856	.844
15.	Pitam se koliko je moje tijelo privlačno u usporedbi s pretilim osobama.		-.831	.659
13.	Na plaži, treningu ili sportskim događanjima uspoređujem svoje tijelo s onima koji su u slabijoj formi.		-.764	.668
11.	Kada vidim osobu koja je fizički neprivlačna		-.663	.703



zapitam se kakav je moj izgled u usporedbi s  
njegovim/njenim

Eigen vrijednost	10.808	2.648
Postotak objašnjene varijance	60.044	14.712

*Napomena.*  $N$  = broj sudionika

Prilog F

Rezultati t-testa za rodne razlike u različitim aspektima nezadovoljstva tijelom ( $N = 228$ )

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>d</i>
Nezadovoljstvo težinom	m ( $n = 53$ )	2.3	0.79	-1.90	226	.33
	ž ( $n = 175$ )	2.6	1.15			
Nezadovoljstvo visinom	m ( $n = 53$ )	2.2	0.92	1.36	202	.22
	ž ( $n = 175$ )	2.0	0.98			
Nezadovoljstvo oblikom tijela	m ( $n = 53$ )	2.4	0.71	.89	202	.15
	ž ( $n = 175$ )	2.3	0.96			
Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića	m ( $n = 53$ )	2.5	0.97	-2.51*	226	.40
	ž ( $n = 175$ )	2.9	1.06			
Nezadovoljstvo veličinom mišića	m ( $n = 53$ )	2.6	0.98	-1.13	226	.18
	ž ( $n = 175$ )	2.8	1.03			
Nezadovoljstvo bokovima	m ( $n = 53$ )	2.4	0.74	-.62	226	.11
	ž ( $n = 175$ )	2.5	1.01			
Nezadovoljstvo stražnjicom	m ( $n = 53$ )	2.2	0.75	-	226	.49
	ž ( $n = 175$ )	2.6	1.10			
Nezadovoljstvo bedrima	m ( $n = 53$ )	2.4	0.71	-1.97*	226	.34
	ž ( $n = 175$ )	2.7	1.12			
Nezadovoljstvo nogama u cjelini	m ( $n = 53$ )	2.3	0.86	-2.28*	226	.39
	ž ( $n = 175$ )	2.7	1.12			
Nezadovoljstvo izgledom prsnog koša/grudiju	m ( $n = 53$ )	2.6	0.88	.45	226	.07
	ž ( $n = 175$ )	2.5	1.17			
Nezadovoljstvo trbuhom	m ( $n = 53$ )	2.9	0.97	-.29	226	.04
	ž ( $n = 175$ )	2.9	1.31			
Nezadovoljstvo strukom	m ( $n = 53$ )	2.6	0.86	.40	226	.07
	ž ( $n = 175$ )	2.5	1.23			
Nezadovoljstvo izgledom ramena (veličina i širina)	m ( $n = 53$ )	2.3	0.93	-.87	226	.14
	ž ( $n = 175$ )	2.4	1.16			
Nezadovoljstvo izgledom ruku u cjelini	m ( $n = 53$ )	2.4	0.95	-1.14	226	.19
	ž ( $n = 175$ )	2.6	1.21			

*Napomena.*  $N$  = broj sudionika;  $n$  = broj sudionika u poduzorcima;  $m$  = muškarci;  $ž$  = žene;  $M$  = aritmetička sredina;  $SD$  = standardna devijacija; ;  $t$  = t-test;  $df$  = stupnjevi slobode;  $d$  = veličina učinka; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

Prilog G

Rezultati t-testa za rodne razlike u različitim aspektima važnosti slike tijela (N = 228)

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>d</i>
Važnost tjelesne težine	m ( <i>n</i> = 53)	3.5	1.01	-.31	226	.05
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.6	1.02			
Važnost tjelesne visine	m ( <i>n</i> = 53)	3.2	1.01	1.28	226	.20
	ž ( <i>n</i> = 175)	2.9	1.16			
Važnost oblika tijela	m ( <i>n</i> = 53)	3.7	0.96	-1.00	226	.15
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.8	0.90			
Važnost čvrstoće mišića	m ( <i>n</i> = 53)	3.3	1.09	1.79	226	.29
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.0	1.21			
Važnost veličine mišića	m ( <i>n</i> = 53)	3.4	0.98	.27	226	.05
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.3	1.06			
Važnost izgleda bokova	m ( <i>n</i> = 53)	2.6	1.15	-5.19**	226	.79
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.4	1.05			
Važnost izgleda stražnjice	m ( <i>n</i> = 53)	2.6	1.21	-6.17**	226	.92
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.7	1.01			
Važnost izgleda bedara	m ( <i>n</i> = 53)	2.6	1.17	-5.33**	226	.81
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.5	1.06			
Važnost izgleda nogu u cjelini	m ( <i>n</i> = 53)	3.3	1.18	-3.76**	226	.56
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.9	0.97			
Važnost izgleda izgleda prsnog koša/grudiju	m ( <i>n</i> = 53)	3.2	1.19	-.14	226	.02
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.2	1.03			
Važnost izgleda trbuha	m ( <i>n</i> = 53)	3.6	1.10	-2.85**	226	.42
	ž ( <i>n</i> = 175)	4.0	0.92			
Važnost izgleda struka	m ( <i>n</i> = 53)	2.9	1.19	-5.53**	226	.82
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.8	0.97			
Važnost izgleda ramena (veličina i širina)	m ( <i>n</i> = 53)	3.4	1.15	2.19*	226	.35
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.0	1.21			
Važnost izgleda ruku u cjelini	m ( <i>n</i> = 53)	3.5	1.09	1.42	226	.23
	ž ( <i>n</i> = 175)	3.3	1.16			

Napomena. *N* = broj sudionika; *n* = broj sudionika u poduzorcima; *m* = muškarci; *ž* = žene; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; ; *t* = t-test; *df* = stupnjevi slobode; *d* = veličina učinka; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

Prilog H

Korelacijska matrica prediktorskih i kriterijskih varijabli (N = 204)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Rod	-											
2. Indeks tjelesne mase	-.23**	-										
3. Slika tijela u pandemiji	.23**	.04	-									
4. Važnost slike tijela	.14*	.01	.40**	-								
5. Uzlazno uspoređivanje	.22**	-.09	.41**	.39**	-							
6. Silazno uspoređivanje	.18**	.11	.33**	.24**	.58**	-						
7. Investiranje u fotografije	.16*	-.13	.43**	.35**	.56**	.43**	-					
8. Manipulacija fotografijama	.19**	-.04	.36**	.23**	.25**	.21**	.41**	-				
9. Nezadovoljstvo tijelom	.09	.29**	.41**	.19**	.42**	.28**	.33**	.19**	-			
10. Strategije mršavljenja	.10	.44**	.38**	.31**	.25**	.25**	.17*	.18*	.51**	-		
11. Strategije dobivanja na težini	-.26**	-.34**	.01	.13	.09	-.02	.19**	.04	-.07	-.41**	-	
12. Strategije učvršćivanja mišića	.05	-.10	.37**	.41**	.33**	.17*	.28**	.14*	.17*	.19**	.21**	-
13. Strategije povećanja mišića	-.22**	-.09	.28**	.31**	.18**	.11	.22**	.04	.14*	.08	.44**	.64**

Napomena. N = broj sudionika