

# (Ne)prijatelj u ogledalu: nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela u adolescenciji

---

Erceg, Inja; Kuterovac Jagodić, Gordana

**Authored book / Autorska knjiga**

*Publication status / Verzija rada:* **Published version / Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

*Publication year / Godina izdavanja:* **2023**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:451656>

<https://doi.org/10.17234/9789533791388>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-24**



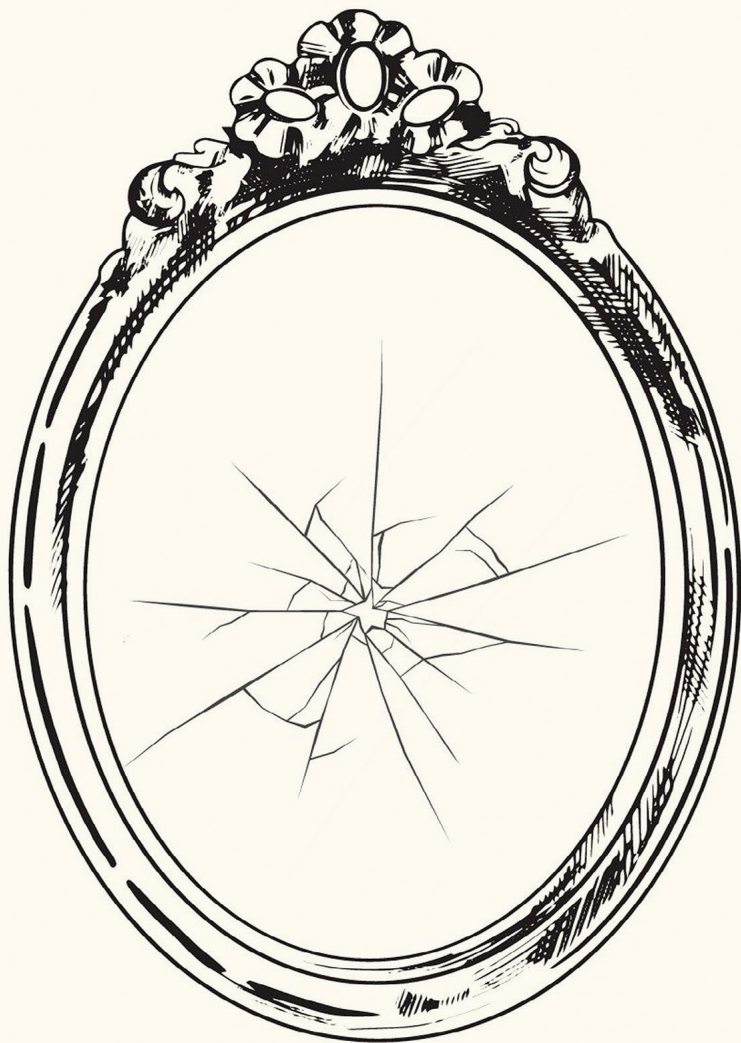
Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

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



(NE)PRIJATELJ U OGLEDALU:  
Nezadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela  
u adolescenciji



INJA ERCEG I  
GORDANA KUTEROVAC JAGODIĆ

**Inja Erceg i Gordana Kuterovac Jagodić**

**(NE)PRIJATELJ U OGLEDALU:  
NEZADOVOLJSTVO TIJELOM I VAŽNOST  
SLIKE TIJELA U ADOLESCENCIJI**

### **Izdavač**

Filozofski fakultet u Zagrebu  
FF press

### **Za izdavača**

izv. prof. dr. sc. Domagoj Tončinić

### **Recenzenti**

prof. dr. sc. Neala Ambrosi-Randić  
izv. prof. dr. sc. Anita Lauri Korajlija

### **Urednik područja**

prof. dr. sc. Meri Tadinac

### **Računalni slog**

Ivanka Cokol

### **Dizajn naslovnice**

Ivana Geber

**Godina tiskanog izdanja: 2023.**

**Godina elektroničkog izdanja: 2023.**

<https://www.doi.org/10.17234/9789533791388>

ISBN 978-953-379-007-7

ISBN 978-953-379-138-8 (PDF)



Djelo je objavljeno pod uvjetima Creative Commons Autorstvo-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 Međunarodne javne licence (CC-BY-NC-ND) koja dopušta korištenje, dijeljenje i umnažanje djela, ali samo u nekomercijalne svrhe i uz uvjet da se ispravno citira djelo i autora, te uputi na izvor. Dijeljenje djela u prerađenom ili izmijenjenom obliku nije dopušteno.

**Inja Erceg i Gordana Kuterovac Jagodić**

**(NE)PRIJATELJ U OGLEDALU:  
NEZADOVOLJSTVO TIJELOM I VAŽNOST  
SLIKE TIJELA U ADOLESCENCIJI**

**FF press**

Zagreb

Godinama ste se kritizirali i nije upalilo. Pokušajte se hvaliti i vidjet ćete što će se dogoditi.

*Louise Hay*

## **ZAHVALA**

Najiskrenije zahvaljujemo svim ravnateljicama i ravnateljima, stručnim suradnicama i suradnicima u osnovnim školama Jure Kaštelana, Nikole Hribara, Sesevetska Sela i Josipa Zorića, u IV. i XVI. gimnaziji, Upravnoj školi Zagreb te Srednjoj strukovnoj školi Velika Gorica na svesrdnoj pomoći i izdvojenom vremenu za prikupljanje podataka, kao i svim sudionicama i sudionicima istraživanja čije rezultate iznosimo u ovoj knjizi, na uloženom trudu, strpljenju i vremenu.





# SADRŽAJ

Predgovor .....	9
<b>I. SLIKA TIJELA I NEZADOVOLJSTVO NJIJE: PREGLED POVIJESNIH PROMJENA U DRUŠTVENOM SHVAĆANJU IDEALNOG TJELESNOG IZGLEDA, SUVREMENIH SPOZNAJA TE TEORIJSKIH PRISTUPA I METODA PROCJENE .....</b>	<b>11</b>
Promjene u društvenom shvaćanju idealnoga ženskog i muškog tijela tijekom povijesti .....	12
Pregled povijesti i sadašnjosti proučavanja slike tijela .....	15
Teorijski pristupi slici tijela .....	17
Slika tijela .....	20
Razvoj slike tijela kao dio razvoja pojma o sebi .....	21
Nezadovoljstvo tijelom .....	23
Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji .....	24
Nezadovoljstvo tijelom i psihološka dobrobit adolescenata .....	25
Etiologija nezadovoljstva tijelom .....	27
Biološki čimbenici .....	28
Psihološki čimbenici .....	33
Sociokulturalni čimbenici .....	34
Strategije za promjenu tjelesnog izgleda .....	46
Čimbenici primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda u adolescenciji .....	48
Važnost slike tijela .....	51
Metodološki aspekti istraživanja nezadovoljstva tijelom – pristupi procjeni .....	52
Grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom kod adolescenata i odraslih .....	53
Upitničke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom kod adolescenata i odraslih .....	55
<b>II. PRIKAZ ISTRAŽIVANJA BIOPSIHOSOCIJALNIH ČIMBENIKA NEZADOVOLJSTVA TIJELOM ADOLESCENTICA I ADOLESCENATA U HRVATSKOJ .....</b>	<b>58</b>
Cilj i problemi istraživanja .....	58
Metoda .....	59
Rezultati i rasprava .....	60

Spolne razlike i razlike između adolescenata u ranoj i kasnoj adolescenciji u izraženosti općeg nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda .....	60
Uloga dobi, vremena pubertalnog sazrijevanja, indeksa tjelesne mase i percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela u objašnjavanju općeg nezadovoljstva tijelom .....	73
Uloga spola, indeksa tjelesne mase i općeg nezadovoljstva tijelom u objašnjavanju čestine primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda .....	83
Metodološka ograničenja i smjernice za buduća istraživanja.....	90
Praktični doprinos istraživanja i završna razmatranja.....	91
Literatura .....	93

## PREDGOVOR

Gotovo da nema osobe kojoj u djetinjstvu nisu čitali bajku o Snjeguljici i sedam patuljaka (ili koji je nisu gledali u Disneyjevoj filmskoj verziji). Svakome od nas zadrhtalo je srce kad je kao dijete slušalo o zloj maćehi kraljici koja je opetovano pitala svoje čarobno ogledalo tko je najljepši u čitavom kraljevstvu i bila zadovoljna samo kada je dobila odgovor da je to upravo ona. Svatko od nas također zna kako je burna i nemilosrdna bila maćehina reakcija kada je ogledalo ocijenilo kako je ipak neka druga, njezina pokćerka Snjeguljica, najljepša. Tako nam je, uz mnoge druge reakcije na izgled našega tijela koje smo slušali od ranog djetinjstva, poput „Kako si velika narasla!“, „Kako si ti snažan dječak!“, „Kako si ti lijepa djevojčica!“, i kroz bajke poslana poruka o tome koliko je važno kako izgleda naše tijelo i koliko je ono povezano i uz percepciju naše naravi (jer dobra je lijepa Snjeguljica, a zla ružnija maćeha). Suvremene adolescentice i adolescenti to neizrečeno pitanje o tome tko je najljepši postavljaju publici na društvenim mrežama ostavljajući na njima svoje „selfije“ te jednako tako strepe od odgovora i reakcija vršnjaka. Prema nekim procjenama, pripadnici milenijske generacije u životu će postaviti preko 25.000 vlastitih fotografija – a koliko će njih obrisati jer su njima nezadovoljni, vjerujemo da nitko ne može niti približno prosuditi.

Odrastajući, djeca svjedoče velikim promjenama svoga tijela i osobito ga postaju svjesna u adolescenciji spoznajući kako je ono nešto prema čemu ih drugi vrednuju pa tako na temelju svoje i tuđe percepcije vlastitoga tijela počinju evaluirati i sami sebe. Adolescenti, a adolescentice osobito, najčešće nisu zadovoljni svojim odrazom u ogledalu ili na fotografijama, posebice „selfijima“ pa im njihova tijela postaju neprijatelji protiv čijih se nesavršenosti moraju neprekidno boriti – dijetama, vježbanjem, odjećom, kozmetičkim ili čak kirurškim intervencijama ili pak detaljnim uređivanjem vlastitih fotografija.

Nezadovoljstvo tijelom privlači veliku pozornost zbog uloge koju, kao rizični čimbenik, ima u razvoju poremećaja hranjenja, depresije i anksioznosti, no važno je istaknuti da se ono javlja i kod velikog dijela nekliničke populacije. Nezadovoljstvo pojedinim dijelovima tijela i/ili tijelom u cjelini dovode do emocionalnih reakcija koje mogu narušiti psihičku dobrobit te ugroziti socio-emocionalni i tjelesni razvoj mladih, kao i ostaviti dugotrajne posljedice na sliku o sebi i na samopoštovanje. Naravno, pritom postoje i velike individualne razlike u pozornosti koju mladi posvećuju svome tijelu, a koliko drugim aspektima svojega ja u poimanju sebe, zbog čega se koncept važnosti slike tijela javlja kao bitan, ali još nedovoljno istražen čimbenik nezadovoljstva tijelom, posebi-

ce u hrvatskom kontekstu. Također, osim spomenutih medija i vršnjaka, veliku ulogu u nastanku i razvoju nezadovoljstva tijelom te individualnim razlikama u njima imaju i brojni drugi čimbenici poput roditelja, kao i nekih psihičkih i sociodemografskih karakteristika adolescenata.

Ovo je knjiga u kojoj smo pokušale napraviti sintezu edukativnog i znanstvenog pristupa temi slike tijela i nezadovoljstvu njime. Temi smo pristupile profesionalno kao razvojne psihologinje, ali i osobno motivirane kao osobe koje smo i same iskusile slično nezadovoljstvo.

U prvom smo dijelu, u maniri preglednoga znanstveno-stručnog teksta, pokušale objasniti pojmove slike tijela, nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela u adolescenciji kao posebno osjetljivom razdoblju za psihičke poteškoće uzrokovane vlastitim i tuđim neadekvatnim percepcijama i neprimjerenim reakcijama na tjelesni izgled. U tom smo dijelu prikazale povijesne promjene u društvenom shvaćanju idealnoga ženskog i muškog tijela, suvremene spoznaje domaćih i stranih istraživanja, opisale teorijske pristupe proučavanju ove teme, kao i metode koje se pritom koriste. Prikazane su i strategije za promjenu tjelesnog izgleda koje se usko vežu uz nezadovoljstvo tijelom. U drugom smo dijelu prikazale rezultate istraživanja velikog broja čimbenika nezadovoljstva tijelom (od bioloških, preko psiholoških do onih sociokulturalnih). Prikazano istraživanje je provedeno u okviru doktorske disertacije prve autorice na velikom broju adolescentica i adolescenata u Zagrebu i Zagrebačkoj županiji, stavljajući spoznaje o slici tijela i nezadovoljstvu njime u hrvatski kontekst.

Premda je istraživanje provedeno prije više godina, odlučile smo napisati ovu knjigu kako bismo ovu relevantnu i prisutnu temu prikazale na način za koji vjerujemo da će biti pristupačan i razumljiv ne samo psiholozima i stručnjacima drugih profila koji rade s mladima, nego i studentima psihologije i srodnih društvenih i medicinskih znanosti, kao i roditeljima adolescenata koji se i sami susreću s nezadovoljstvom tijelima što se mijenjaju procesima starenja, ali i samim adolescenticama i adolescentima. Nadamo se kako će ova knjiga doprinijeti boljem razumijevanju ovog problema i razvoju znanstveno utemeljenih intervencija za njegovo ublažavanje.

# **I. SLIKA TIJELA I NEZADOVOLJSTVO NJIME: PREGLED POVIJESNIH PROMJENA U DRUŠTVENOM SHVAĆANJU IDEALNOG TJELESNOG IZGLEDA, SUVREMENIH SPOZNAJA TE TEORIJSKIH PRISTUPA I METODA PROCJENE**

U psihologiji je odavno utvrđeno kako su ljudi skloni pripisivati tjelesno privlačnim ljudima pozitivne karakteristike. Taj je stereotip sažet u izreci da je „ono što je lijepo, ujedno i dobro“ (Dion i sur., 1972). Sklonost reagiranju na informacije o vanjskom izgledu pri zaključivanju o ljudima, posebice kada nemamo drugih informacija o njima ili na početku upoznavanja, potvrđuju istraživanja koja pokazuju kako smo skloni privlačnim ljudima pripisivati poželjnije osobine te vjerovati da imaju bolji život od ostalih poput, primjerice: da su sretni u braku i uspješni u poslu (Eagly i sur., 1991). Nažalost, vrijedi i suprotno, odnosno da su ljudi skloni karakterizirati lošima osobe određenih tjelesnih karakteristika i određenoga tjelesnog izgleda. Utvrđeno je kako već i predškolska djeca procjenjuju djecu prosječne ili vitke tjelesne konstitucije dražima, pametnijima, popularnijima, zgodnijima pa čak i urednijima i mirnijima nego djecu punašnije tjelesne građe (Musher-Eizenman i sur., 2004). Navedene sklonosti u u procesiranju socijalnih informacija o tjelesnom izgledu ukazuju na veliku važnost tjelesnog izgleda u međuljudskim interakcijama. Upravo zato nam je važno kako nas drugi percipiraju, ali i kako sami doživljavamo svoj tjelesni izgled.

Način na koji percipiramo svoje tijelo, kao i stupanj zadovoljstva ili nezadovoljstva njime, važni su za naše cjelokupno psihofizičko funkcioniranje jer je tijelo neodvojivi dio naše osobnosti koji nas najčešće prvo reprezentira drugima. Uvid u znanstvenu literaturu ukazuje na važnost slike tijela i (ne)zadovoljstva tijelom u različitim područjima psihičkog funkcioniranja pojedinca, posebice kada slika tijela tijekom rasta i razvoja biva narušena ili iskrivljena. Iako nezadovoljstvo tijelom privlači veliku pozornost zbog uloge koju, kao rizični čimbenik, ima za razvoj poremećaja hranjenja, depresije i anksioznosti, ono je prisutno i kod velikog dijela nekliničke populacije te ima važnu ulogu u općem funkcioniranju ljudi.

Naime, nezadovoljstvo tijelom se, zbog svoje velike učestalosti, u zapadnim društvima može smatrati gotovo normativnim. Istraživanje provedeno na 3200 žena u dobi od 18 do 64 godine u deset zemalja svijeta je pokazalo kako je malo žena zadovoljno svojom ljepotom: 17% njih zadovoljno je privlačnošću

svojege lica, 13% svojom tjelesnom težinom i oblikom tijela, dok je samo 12% njih zadovoljno svojom tjelesnom privlačnošću općenito (Etkoff i sur., 2004). Podaci za adolescentice i adolescente pokazuju kako niti među mladima situacija nije ništa bolja. Tako su neka istraživanja u SAD-u pokazala kako bi 90% djevojaka u dobi od 15 do 17 godina željelo promijeniti barem jedan aspekt svoga tjelesnog izgleda (Etkoff i sur., 2006), dok se čak 80% desetogodišnjakinja brine hoće li se previše udebljati (Mellin i sur., 1991). Koliko nezadovoljstvo tijelom utječe na život pojedine osobe, pokazuje i istraživanje u kojem je sudjelovalo 10.500 žena iz 13 zemalja prema čijim rezultatima 79% djevojaka i 85% žena otkazuje sudjelovanje u važnim životnim događajima ukoliko se ne osjećaju zadovoljnima svojim izgledom (The Dove, 2016).

Premda je prisutno u različitim životnim razdobljima, nezadovoljstvo tijelom posebice je izraženo tijekom adolescencije zbog mnogobrojnih i značajnih tjelesnih promjena koje djevojke i mladići doživljavaju u tom razvojnem razdoblju. Budući da je nezadovoljstvo tijelom pojava koja može znatno ugrožavati psihofizički razvoj mlade osobe, prilikom njegova proučavanja, kao i prilikom planiranja preventivnog i terapijskog rada, važno je taj fenomen razmatrati u kontekstu mnogobrojnih bioloških i psiholoških promjena koje se odvijaju tijekom adolescencije. Međutim, jednako je važno imati na umu kako je nezadovoljstvo tijelom snažno društveno uvjetovani fenomen. Potvrđuju to povijesne i kulturalne razlike u idealnom izgledu tijela kojem su ljudi težili u različitim povijesnim razdobljima i kulturama.

## **Promjene u društvenom shvaćanju idealnoga ženskog i muškog tijela tijekom povijesti**

Premda se u suvremeno doba mnogo govori o društveno i medijski nametnutom idealu izgleda ženskog tijela, pojava preferiranja određenog tipa tjelesne građe, kako za žene tako i za muškarce (iako za njih u nešto manjoj mjeri) prisutna je tijekom velikog dijela ljudske povijesti. Treba imati na umu kako su ideali ljepote kulturalno i povijesno određeni i specifični. Tako je već i Charles Darwin (1874; prema Mazur, 1986) proučavajući međukulturalne razlike ustanovio da su ideali ljepote vrlo različiti i kreću se, kada se radi o dimenziji tjelesne težine, na cijelom spektru od mršavog do punašnog ili čak pretilog tijela. Slično vrijedi i za izgled pojedinih dijelova tijela kao što su grudi, trbuh ili noge. Na kulturnom području zapadne civilizacije od antičkog doba do danas mogu se pratiti promjene u tome što se držalo lijepim i zdravim tjelesnim izgledom. Najstarija poznata reprezentacija ženskog tijela u obliku figurica Venere iz doba paleolitika prikazuje teško i oblo, danas bi rekli pretilo, žensko tijelo kao

simbol ljepote i plodnosti, a vjerojatno i tada i poželjnog ideala koji je ukazivao na blagostanje osobe takve tjelesne građe (Dixson i Dixson, 2012).

Od prvih prezentacija ljudskog tijela nalazimo određene spolne razlike u prikazivanju ljudskog tijela. Tako su u staroj Grčkoj kipari prikazivali uglavnom naga muška tijela dok su žene češće prikazivane zaogrnutе ili odjevene (Myers i Copplestone, 1985). Muške figure bile su prikazane anatomski vrlo realistično, a vjeruje se kako se muško tijelo držalo privlačnijim od ženskoga. Kipovi iz tog doba ukazuju na sklonost prikazivanja idealnog muškog dijela s uskim bokovima i širokim ramenima te jasno definiranim i čvrstim, iako ne pretjerano razvijenim, mišićima. Sličan se trend nastavio i u umjetnosti Rimskoga carstva pa i u renesansi kada se i dalje idealizirala izdužena i vitka mišićava muška figura. Kod žena se pak idealizirao drugačiji oblik tijela. Prema antičkim ženskim figurama, osobito onim božice Venere, možemo zaključiti kako je idealno žensko tijelo predstavljalo ono koje je imalo uska ramena, malene grudi, razmjerno širok struk, zaobljene i široke bokove te kraće i jake noge. Od srednjeg vijeka nadalje, sve do renesanse i kasnije, u umjetničkim je dijelima idealizirana slična „reproduktivna figura“ s posebno naglašenim zaobljenim i istaknutim trbuhom kao simbolom plodnosti (Grogan, 2017). Na prijelazu iz 19. u 20. stoljeće modni trend nošenja korzeta stvara (ili pak samo naglašava) ideal ženske figure vrlo vitkoga struka, naglašenih i podignutih grudi, zaobljenih ramena i nježnoga vrata.

Zanimljivo je da je tijekom značajnog dijela povijesti u zapadnim kulturama donji dio ženskoga tijela bio potpuno skriven korzetima, podsuknjama i drugom odjećom. To je dovelo do toga da su postojali idealizirani kriteriji za gornje dijelove tijela poput grudiju i ramena, dok donji dijelovi tijela poput nogu, stražnjice i bokova nisu podliježali univerzalnim standardima ljepote nego više individualnim sklonostima (Mazur, 1986). Zaobljena ženska figura raskošnih oblina, koje su potencirane krinolinama, smatrala se lijepom sve do 20. stoljeća kada se trend mijenja i 1920-ih godina počinje se idealizirati vitka ženska figura. Drži se kako je za to uvelike zaslužna modna industrija koja je nakon Prvog svjetskog rata lansirala modu haljina niskoga struka i ravnih linija, a uz takve je haljine najbolje pristajala vitka konstitucija gotovo ravnih grudi (Gordon, 1990; Orbach, 2005). Nešto drugačiji trend javlja se u oblikovanju i prikazivanju muškog tijela. Sredinom 19. stoljeća muško tijelo izlazi iz fokusa umjetnika i rijetko ga se prikazuje idealiziranim kao u antičko doba, osim u erotskim slikama i fotografijama namijenjenim pretežito muškoj publici (Grogan, 2017). Dvadesetih godina prošlog stoljeća, kada žene postaju sve ravnopravnijim članicama društva te skraćuju kosu i haljine, voze automobile i slično, muški izgled naglašava se sve više isključivo muškim atributima poput brkova koje je proslavio glumac

Clarke Gable. Četrdesetih godina 20. stoljeća idealizirano mišićavo muško tijelo u sportskim pozama nalik onima iz antičke Grčke koristi se u nacističkoj propagandi, kao i u specijaliziranim časopisima za vježbače i dizače utega. Pojavom slavni holivudskih glumaca poput Jamesa Deana, Rocka Hudsona i Marlona Branda reklamne agencije počinju prikazivati njihove poluobnažene fotografije koje su bile namijenjene privlačenju ženske publike (Ewing, 1994 i Meyer, 1991; prema Grogan, 2017). Nakon ratnih četrdesetih godina 20. stoljeća u kojima ženska figura ponovno počinje zadobivati obline, poslijeratno razdoblje pedesetih godina nastavlja taj trend kojeg potencira pojava slavni holivudskih glumica poput Marilyn Monroe i Lane Turner. One donose idealnu figuru tzv. pješčanoga sata, odnosno figuru raskošnih grudi, uskog struka i vitkih nogu te zaobljenih bokova. Na taj način grudi preuzimaju primat u idealu ljepote nakon što su u ratnim godinama bile idealizirane noge. Istaknutost nogu kao značajnog atributa ljepote potencirana je izumom najlon čarapa, osobito onih na nat (Mazur, 1986). Međutim, pedesetih se godina prošlog stoljeća javlja i trend stajanja idealne ženske figure, a prototipovi takvog izgleda bile su Grace Kelly i Audrey Hepburn. Popularnošću ovih glumica mijenja se ideal ženskog tijela i on nije više senzualan nego postaje decentniji. Postupno se, naime, uvodi ideal ženstveno-profinjenog izgleda osobe iz visoke klase koji je istaknut decentnom odjećom koja daje naslutiti obline, ali ih ne otkriva (Mazur, 1986). Ironično je da se sa seksualnom revolucijom 1960-ih godina dogodio preokret i idealiziran izgled tijela postaje mršavo, androgino tijelo bez izraženih grudi. Modni model Twiggy postala je uzorom mnogih generacija žena koje su držale stroge dijete ne bi li postigle njoj sličan izgled. Njezin izgled bio je gotovo izgled djevojčice i izgubila se svaka senzualnost figure, a jačanjem trenda mršavljenja pojavili su se u popularnim medijima i prvi napisi o poremećajima hranjenja, prvenstveno o anoreksiji. Sedamdesete godine dvadesetog stoljeća donose prirodniji izgled čiji prototip je bila glumica Farah Fawcett, vitka plavuša bujne kose i bijelih zubi. Osamdesete godine prošlog stoljeća uvode novost u obliku poželjnosti nešto čvršćeg i utegnutijeg tijela koje se trebalo postizati vježbanjem i fitnessom kojeg je popularizirala američka glumica Jane Fonda (Grogan 2017).

U osamdesetim i devedesetim godinama prošlog stoljeća u medijima se sve više javljaju muška tijela i to najčešće u reklamne svrhe. Osobito ih koristi kozmetička i modna industrija koja je time otvorila novo tržište proizvoda za muškarce. U razdoblju od 1960-tih do 1990-ih postupno su nametani sve ekstremniji ideali izgleda lijepog ženskog tijela, kako kroz modele iz svijeta mode, časopisa za žene i muškarce, ali i kroz natjecanja ljepote. Podaci dobiveni na modelima iz časopisa Playboy pokazuju značajne promjene u ljepoticama prikazanim u tom časopisu. Uočava se velik porast u poželjnoj tjelesnoj visini,



porast pa pad u opsegu struka i stalan pad u veličini grudi i opsegu bokova Playbojevih modela (1983; prema Mazur, 1986). Devedesete godine donose u svijetu modela “izgladnijeli izgled” i “heroinski chic” ekstremne mršavosti s vidljivim kostima, i općenito izgledom iscrpljene i bolesne osobe.

Dvadeset i prvo stoljeće donosi svijest o štetnosti trenda neprekidnog rasta jaza između kulturalno idealiziranog indeksa tjelesne mase i indeksa tjelesne mase prosječnih osoba. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije pretilost je od 1980. do 2014. godine porasla više od dva puta (WHO, 2016) dok se i dalje zdravim i lijepim drži vitko tijelo. Međutim, isključivost ideala prekomjerne mršavosti pomalo gubi primat jer se javljaju različiti drugi trendovi. Tako se u novije vrijeme javlja trend idealiziranja izvježbanog i mišićavog ženskog tijela, a mediji sve više promoviraju “plus size” modele koji se približavaju stvarnom izgledu “običnih” žena ili ga pak premašuju. Novija istraživanja sugeriraju da i kod adolescenata dolazi do promjene u idealnoj figuri od mršavosti ka mišićavosti (Sungot-Borgen i Endgen, 2017). Društveni pritisak prema izrazitoj mišićavosti i vitkosti odražava se u 21. stoljeću i na muškarce i to ih potiče ne samo na vježbanje nego i na uporabu nadomjestaka u prehrani koji služe povećanju mišićavosti.

Uz sve navedene zahtjeve koje je pred ljude postavljalo društvo nije neobično da su mnogi bili nezadovoljni svojom građom i izgledom tijela ukoliko se oni nisu uklapali u trenutne ideale. Čak su, usprkos tome što su bili ikone ljepote, često upravo najpopularnije glumice pa i glumci te osobe iz svijeta mode i glazbe, imale brojne psihičke tegobe i nesigurnosti. Stoga ne iznenađuje da se znanstveni interes za proučavanje slike tijela koji je krenuo iz medicinskih znanosti proširio i na područje psihologije.

## **Pregled povijesti i sadašnjosti proučavanja slike tijela**

Znanstveni interes za način na koji čovjek percipira i doživljava svoje tijelo javio se početkom dvadesetog stoljeća s pokušajima objašnjenja poremećaja u doživljaju tijela koje su primijetili neurolozi, a odnosili su se na poremećaje poput autotopagnozije ili nemogućnosti lociranja i identificiranja vlastitih dijelova tijela ili pojava poput “fantomske boli” koja se javlja na mjestima amputiranih udova (Fisher, 1990). Koncept slike tijela, kao biopsihosocijalnog fenomena, uveo je tridesetih godina dvadesetog stoljeća austrijski neurolog i psihijatar Paul Ferdinand Schilder (1886.-1940.) koji je tako pomaknuo istraživanje slike tijela od iskrivljene percepcije slike tijela uzrokovane oštećenjem mozga (Schilder 1935; prema Jain i sur., 2015) na istraživanje percepcije tijela kod osoba bez takvih neuroloških oštećenja. Taj je autor tvrdio kako je slika

tijela složeni fenomen koji se treba istraživati s neurološkog, psihološkog i sociokulturalnog gledišta.

Šezdesetih i sedamdesetih godina 20. stoljeća prevladavalo je psihodinamsko gledište na sliku tijela prema kojem se mentalna slika tijela gradi na temelju većinom nesvjesnih osjeta, misli i osjećaja te je podložna neprekidnim prerađivanjima tijekom života. Jedan od najistaknutijih predstavnika takvog gledišta bili su u Sjedinjenim Američkim Državama Seymour Fisher i Sidney Cleveland koji su držali kako je najvažniji konstrukt slike tijela nešto što su nazvali “granice slike tijela”. Pretpostavljali su kako postoje individualne razlike u tome koliko čvrstima ljudi doživljavaju te granice i odvojenost vlastitog tijela od okoline. Oni su dali i početni metodološki doprinos procjeni slike tijela koristeći za procjenu projektivne tehnike (Fisher, 1963). U otprilike isto vrijeme javili su se i kritičari psihodinamskog proučavanja slike tijela koji su zagovarali drugačiji, kognitivistički pristup. Kognitivistički orijentirani kliničari koristili su različite metode procjene pokušavajući pomoći osobama koje su imale tjelesna oštećenja (Shontz, 1990). Međutim, pravi procvat znanstvenog i kliničkog bavljenja pojmom tijela dogodio se 1990-ih kada je došlo do značajnih teorijskih i metodoloških napredaka i pojave značajnih autora u ovom području poput Thomasa Casha i Thomasa Pruzinskog. Spomenuti autori su usmjerili istraživanje slike tijela u do tada nedovoljno istražena područja kao što su posljedice tjelesnih unakaženja, invaliditeta te kozmetičkih i korektivnih operacija. Tih godina povećao se i broj istraživanja slike tijela u odnosu na poremećaje hranjenja i rastuću pretilost, a tom je području vrlo značajan doprinos dao Kevin Thompson (2004) koji se bavio i nezadovoljstvom tijelom. Veliki je iskorak predstavljalo i pokretanje prvog specijaliziranog znanstvenog časopisa u ovom području pod nazivom *Body Image: An International Journal of Research* (Cash, 2004). Uz pojavu tog časopisa značajan je doprinos knjige koja je izašla 2012. godine pod nazivom *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* koju je uredio Thomas Cash i koja je obradila mnoge aspekte ljudskoga tijela od antropoloških, psiholoških, socioloških pa sve do pravnih i medicinskih te značajno proširila proučavanje slike tijela od problema povezanih sa slikom tijela kod mladih djevojaka i žena, na proučavanje slike tijela osoba svih dobi, etničkih i socijalnih grupa, različitih rodni orijentacija i različitih zdravstvenih stanja. Budući da je slika tijela pod velikim utjecajem društvenih promjena, i sociolozi su se odavno bavili temom ljudskog izgleda, a od 1990-ih je sociologija tijela postala i posebno područje istraživanja. Istaknuti časopisi u ovom području su *Body and Society*, koji je počeo izlaziti 1995. godine, te i u novije vrijeme časopis *Fat Studies* koji kritički preispituje suvremena istraživanja i gledišta na debljinu. Najnoviji trend stiže iz pozitivne psihologije koja nudi okvir za istra-

živanje pozitivne slike tijela. Zadnjih desetak godina istražuju se novi koncepti povezani s pogledom na vlastito tijelo kao što su ljubav prema vlastitom tijelu i njegovanje tijela, cijenjenje tijela, prihvaćanje tijela i proširenje koncepcije ljepote tijela (Tylka, 2011). Naposljetku, najnoviji trendovi uključuju istraživanja koja se bave željom za postizanjem mišićavosti ne samo kod muškaraca i mladića nego kod žena i djece (de Carvalho i Ferreira, 2020; Jones i sur., 2008; Kelley i sur., 2010; Thomson i Cafri, 2007). Proučavajući ženske modela koje osvajaju prva mjesta na natjecanjima ljepote u SAD-u i uspoređivanjem s modelima koje su sudjelovale na natjecanjima od 1999. godine, vidljivo je kako je s vremenom došlo do promjene u preferiranom izgledu ženskoga tijela (Bozsik i sur., 2018). Naime, pokazalo se da, iako se nastavlja dominacija mršavog izgleda, u novije su vrijeme pobjednice tih natjecanja značajno mišićavije što sugerira sve jasniju preferenciju prema kombinaciji mršavosti i mišićavosti kod žena.

## **Teorijski pristupi slici tijela**

Mnogo je različitih pristupa konceptualizacije i proučavanja ljudskog izgleda i slike tijela i one se kreću od evolucijskih, preko genetičkih i neuroznanstvenih, do kognitivističko-bihevioralnih, sociokulturalnih pa sve do feminističkih.

Evolucijski psiholozi drže kako su se kod ljudi tijekom evolucije razvile i zadržale određene osobine koje nam koriste u kompeticiji za pristup potencijalnim seksualnim partnerima. Zato se u okviru ovog pristupa, između ostalog, istražuje i koje su to tjelesne značajke na temelju kojih stvaramo zaključke o kvaliteti i poželjnosti potencijalnih partnera, a sve u cilju povećavanja naših prilika za uspješnu reprodukciju (Swami, 2015). Evolucijski orijentirani istraživači proučavali su, primjerice, zašto su nam neka lica lijepa, a neka ne i kao neke od čimbenika utvrdili bilateralnu simetriju lica kao i izražene crte lica specifične za pojedini spol (spolni dimorfizam). Naime, primijećeno je kako se osobe koje imaju manju asimetriju lica i tipičnije ženska, odnosno muška obilježja lica procjenjuju fizički privlačnijima (Rhodes, 2006). Kada se radi o tjelesnoj građi, kao evolucijski najzanimljiviji atribut tjelesnog izgleda držao se omjer struka i bokova, pri čemu se niži omjer smatra privlačnijim zbog toga što asocira na bolje zdravlje i plodnost. Prva su istraživanja pokazala da muškarci zaista procjenjuju crte ženskih figura nižeg omjera struka i bokova privlačnijima (najprivlačnije su bile one omjera 0.70) od onih višeg omjera (Singh, 1993). Međutim, novija istraživanja su pokazala kako, iako je omjer struka i bokova važan, on ipak u manjoj mjeri objašnjava procjene privlačnosti u odnosu na indeks tjelesne mase kao indeks koji pokazuje tjelesnu težinu u odnosu na tjelesnu visinu (Tovée i Cornelissen, 2001). S druge strane, kada je riječ o

privlačnosti muškaraca, tada se razmatrao omjer širine prsnog koša i struka pri čemu se pokazalo kako žene smatraju muškarce širokih ramena, širokog prsnog koša i užeg struka privlačnijima (Little i sur., 2007). Takva je „V“ građa ili građa obrnutog trokuta prema evolucijskom gledištu ženama privlačna jer implicira fizičku snagu koja osigurava sposobnost muškarca da zaštiti, ali i da uplaši ili svlada moguće protivnike. Međutim, ni kod muškaraca to nije jedini čimbenik procjene privlačnosti, već i kod njih važnu ulogu ima indeks tjelesne mase pa čak i socioekonomska razvijenost društva u kojem muškarac živi (Swami i Harris, 2012). Ovakvi nalazi pokazuju kako tjelesnu privlačnost nije moguće objasniti isključivo evolucijskim pristupom.

Budući da je primijećeno kako postoje velike individualne razlike u slici tijela i problemima sa slikom tijela i nezadovoljstvom njime, a koje se ne mogu objasniti isključivo djelovanjem psiholoških i socijalnih čimbenika poput pritiska vršnjaka, medija i društvenih očekivanja, neki su se istraživači usmjerili na potragu za genetičkim i biološkim čimbenicima koji bi ih objasnili. Uz pomoć istraživanja sličnosti i razlika u pojavi različitih problema sa slikom tijela kod jednojajčanih i dvojajčanih blizanki, kao i kod usvojene djece i njihovih bioloških roditelja i usvojitelja utvrđeno je kako postoji umjeren do velik genetski utjecaj na probleme sa slikom tijela pri čemu prosječni indeks nasljednosti iznosi oko 0.50 (Suisman i Klump, 2012). To znači da se oko 50 posto razlika među ženama u problemima sa slikom tijela može objasniti nasljeđem, a ostalih 50 posto okolinskim činiteljima. Podaci za muškarce još su nedovoljni za čvršće zaključke. Istraživanja u kojima je funkcionalnom magnetskom rezonancijom snimana aktivacija različitih mozgovnih područja na podražaje vezane uz sliku tijela, pronašla su neke specifične obrasce aktivacije, a zanimljiva je spolna razlika u aktivaciji amigdala i prednjih cingularnih vijuga kod žena, ali ne i kod muškaraca kao reakcija na negativne podražaje povezane s tjelesnim izgledom. Žene izložene negativnim podražajima vezanima uz sliku tijela (izloženost riječima koje se općenito mogu odnositi na opis nečijeg tijela poput: debelo, korpulentno, teško), su davale više samoprocjene tjeskobe i imale aktivirana navedena područja mozga, dok kod muškaraca nije utvrđena aktivacija područja zaduženih za emocionalne reakcije u odnosu na spomenute podražaje (Shirao i sur., 2005). Navedeno istraživanje sugerira kako bi ove spolne razlike u neurološkoj aktivnosti mozga mogle biti razlogom za različite kognitivne reakcije kod muškaraca i žena te posljedično veću osjetljivost žena za poremećaje slike tijela i poremećaje hranjenja.

Najveći broj suvremenih istraživanja o slici tijela temelji se izravno ili neizravno na kognitivističkom ili kognitivističko-biheviorističkom pristupu koji naglašava važnost procesa učenja, osobito socijalnog učenja, kao i kognitivnih

procesa i emocija koje posreduju u procesu učenja o vlastitome tijelu. Na temelju brojnih istraživanja iz ove paradigme Thomas Cash (2012) je formulirao opći model slike tijela u kojem razlikuje povijesno/razvojne i proksimalne/trenutačne čimbenike koji utječu na razvoj slike tijela i njezino oblikovanje i funkcioniranje. Povijesne čimbenike čine prošli događaji, iskustva i karakteristike koje predisponiraju način na koji osoba misli, osjeća i ponaša se u odnosu na svoje tijelo, a najistaknutiji takvi čimbenici su kulturalna socijalizacija, interpersonalna iskustva (npr. zadirkivanje, modeliranje, povratne informacije od drugih), tjelesne karakteristike i promjene u njima i crte ličnosti. Cash (2012) postulira kako povijesni čimbenici putem raznih oblika uvjetovanja i kognitivnog i socijalnog učenja utječu na formiranje temeljnih percepcija i stavova prema tijelu, osobito vrednovanje tijela i razinu ulaganja u tijelo tj. važnosti tijela. Proksimalni čimbenici, s druge strane, čimbenici su koji se odnose na trenutačne kontekste i životne događaje i uključuju precipitirajuće i održavajuće utjecaje na doživljaje slike tijela. Ti precipitirajući i održavajući utjecaji podrazumijevaju kognitivno procesiranje informacija (npr. misli, socijalne usporedbe, interpretacije, zaključke o našem tijelu) i internalne dijaloge, osjećaje u vezi tijela kao i strategije za suočavanje i samoregulaciju osjećaja vezanih uz tijelo. Ovaj pristup konceptualizira sliku tijela kao multidimenzionalan konstrukt koji je nastao, održava se i mijenja pod utjecajem različitih čimbenika te je zato vrlo koristan kako za istraživačke svrhe, tako i za planiranje tretmana i intervencija u ovom području.

Feminističko gledište na sliku o tijelu temelji se na pretpostavci da je gotovo normativno nezadovoljstvo tijelom kod djevojaka i žena sustavni društveni fenomen, a ne znak individualne patologije. Prema tom gledištu društvo djevojčice i žene tretira kao objekte koji se uređuju, gledaju, vrednuju te uspoređuju s kulturalnim standardima. Žene u interpersonalnim odnosima i kroz medije bivaju tretirane kao seksualni objekti: za njima se zviždi, odmjerava ih se, fotografira, komentira se njihovo tijelo, koriste se u medijima u reklamne i/ili pornografske svrhe itd. Djevojčice se od malih nogu potiču da se usmjeravaju na to da paze na svoj izgled, odjeću, frizuru i za njih se pohvaljuju ili kude. Na taj način one uče promatrati svoje tijelo iz perspektive drugih i pokušavajući izbjeći negativne procjene svoga izgleda, zapravo postaju jako svjesne svoga izgleda i ovisne o tuđem odobravanju (McKinley, 2011). Autorice Barbara Frederikson i Tomi-Ann Roberts su nazvali takvo tretiranje žene objektivizacijom – jer se ženu tretira kao objekt koji se procjenjuje prema svojim tjelesnim kvalitetama, kojeg se može koristiti i kontrolirati te kojim se može manipulirati (Frederickson i Roberts, 1997). Objektivizacijska teorija drži kako kulturalni običaji seksualne objektivizacije žene dovodi do internaliziranja takvog pogle-

da na vlastito tijelo kod samih žena, odnosno do samo-objektivizacije. Zato žena biva pretjerano svjesna svojega tijela i stalno nadzire i prati njegov izgled. Taj neprekidni nadzor dovodi do psiholoških ili iskustvenih posljedica koje su karakteristične za žene, a to su da se stide svoga tijela, tjeskobne su zbog svog izgleda ili svoje sigurnosti kao žene, manje se mogu usredotočiti na druge mentalne i fizičke zadatke te bivaju manje svjesne svojih unutarnjih tjelesnih stanja poput žeđi, gladi, umora i emocionalnih stanja. Kumulacijom takvih osjećaja i iskustava dolazi do poteškoća u mentalnom zdravlju koje su također učestalije kod žena nego kod muškaraca kao što su depresija, poremećaji hranjenja i spolne disfunkcije. Neka istraživanja pokazuju kako je samonadziranje izgleda zastupljeno već i među djevojčicama prije tinejderske dobi premda se svoga tijela ne srame toliko, dok su nadziranje tijela i stid zbog tijela veći u doba adolescencije (McKinley, 2011).

Raznolikost teorijskih pristupa pokazuje kako je slika tijela vrlo složen konstrukt koji je potrebno razmatrati iz različitih perspektiva, a mnogi istraživači u ovom području upravo to i čine.

## **Slika tijela**

Od sredine prošlog stoljeća pa sve do danas u psihološkim i medicinskim bazama podataka zabilježen je znatan porast radova vezanih uz pojam slike tijela (Pruzinsky i Cash, 2002), što upućuje na njezinu važnost u različitim područjima funkcioniranja pojedinca uz mnoge, često, dugoročne učinke. Prema Markey (2010), većina istraživanja slike tijela (njih oko 90%) objavljena je od 1980. godine uz istovremeni porast broja istraživanja poremećaja hranjenja. Markey (2010) također navodi kako je velika većina istraživanja slike tijela objavljena u časopisima iz područja kliničke i zdravstvene psihologije te psihologije ličnosti i socijalne psihologije, dok je znatno manji broj radova objavljen u časopisima iz područja razvojne psihologije. Međutim, za razumijevanje slike tijela važno je razumjeti kakva iskustva, misli, doživljaje i osjećaje osoba ima prolazeći kroz različite tjelesne promjene tijekom života, od kojih su mnoge neizbježne. Raspon iskustva vezanih uz sliku tijela, od normalnih do onih patoloških, širok je te ima razne psihološke, ponašajne i razvojne posljedice (Markey i Markey, 2011).

*Slika tijela* je višedimenzionalan psihološki konstrukt koji predstavlja subjektivnu reprezentaciju vlastitoga tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava te odražava stavove, percepciju, misli i osjećaje osobe vezane uz vlastito tijelo, kako uz cjelokupan izgled, tako i uz specifična područja i dijelove tijela, tjelesne funkcije, snagu i seksualnost (Thompson i sur., 1999). Slika tijela nije sta-

tična i nepromjenjiva (Markey, 2010) jer je uvjetovana unutrašnjim (biološkim i psihološkim) i vanjskim (kulturalnim i socijalnim) čimbenicima, kroz čiju se složenu interakciju razvija, održava ili mijenja (Grogan, 2008; Markey, 2010; Sira, 2003). Slika tijela nije neovisna o općem samopoimanju ili slici o sebi jer, zapravo, čini jedan od njegovih značajnih aspekata. Način na koji osoba doživljava svoje tijelo povezan je s načinom na koji ona doživljava sebe. Cash (2012) definira sliku tijela načinom na koji pojedinac doživljava svoje utjelovljenje, osobito u pogledu fizičkog izgleda, ali ne samo u vezi njega. On drži kako sliku tijela u širem smislu čine i doživljaji vlastitih fizičkih funkcionalnih sposobnosti i biološkog integriteta poput tjelesne kondicije, zdravlja, tjelesnih sposobnosti i koordinacije i sl.

Autori se općenito slažu kako se slika tijela sastoji od dvije temeljne komponente: *perceptivne* i *subjektivne*. *Perceptivna komponenta slike tijela* odnosi se na opažajnu točnost procjene veličine, oblika i težine vlastitog tijela u odnosu na stvarne proporcije, a određuje se na razini tijela u cjelini ili njegovih specifičnih dijelova (Banfield i McCabe, 2002). *Subjektivna komponenta slike tijela* odnosi se na doživljaje (ne)ugode i na (ne)zadovoljstvo osobe veličinom ili oblikom vlastitog tijela, ali uključuje i stavove koji se mogu odnositi na tjelesni izgled u cjelini ili na pojedine dijelove tijela i tjelesne karakteristike (Gardner, 2002).

Thompson i van den Berg (2002) navode sljedeće komponente stava osobe prema vlastitom tijelu:

- 1) *Opće subjektivno zadovoljstvo* koje se odnosi na opće (ne)zadovoljstvo osobe izgledom svoga tijela.
- 2) *Afektivna uznemirenost izgledom tijela* koja se odnosi na emocionalna stanja osobe vezana uz vlastiti tjelesni izgled, poput anksioznosti, disforije i neugode. Primjerice, uznemirenost koja se javlja u blizini hrane ili pri promatranju svog odraza u zrcalu.
- 3) *Kognitivni aspekt slike tijela* koji uključuje iskrivljene misli i vjerovanja o tijelu, a može se odnositi i na želju za mršavljenjem ili povećanjem težine, planove načina prehrane i odluke o promjeni tjelesnog izgleda.
- 4) *Bihevioralni aspekt slike tijela* koji uključuje ponašanja koja su posljedica nezadovoljstva tijelom. Ona podrazumijevaju stalno provjeravanje vlastitog izgleda i izbjegavanje situacija u kojima je potrebno pokazivati vlastito tijelo te objekata koji mogu potaknuti zabrinutost zbog tjelesnog izgleda (npr. izbjegavanje zrcala, plaža, kupališta i sl.).

Kako se subjektivna komponenta slike tijela odnosi na subjektivno iskustvo i subjektivni doživljaj vlastitog tijela, ona nije uvijek usklađena s realnim ili

željenim izgledom tijela i njegovim karakteristikama te stoga za mnoge postaje snažan izvor nezadovoljstva. S obzirom da je društveno i medijski uvjetovan idealan tjelesni izgled današnjice većini prosječnih ljudi nedostižan, internalizacija tih ideala, kao i pokušaji da se oni postignu, mogu dovesti do nezadovoljstva tijelom (Thompson i Stice, 2001). Cash (2012) drži kako stavovi prema tijelu imaju dvije ključne dimenzije: jedna je dimenzija zadovoljstva ili nezadovoljstva tijelom kojem se dodaju ostala evaluativna uvjerenja o tijelu, dok drugu dimenziju čini ulaganje u sliku tijela, odnosno važnost koju netko pridaje tijelu kada je riječ o njezinom ili njegovom općem samovrednovanju.

### **Razvoj slike tijela kao dio razvoja pojma o sebi**

Razvoj slike tijela dio je općeg razvoja pojma o sebi, a pojam o sebi počinje se razvijati u času kada dijete počinje razlikovati sebe od drugih. Kako se u najranijoj dobi, tj. prvim mjesecima djetetova života, točno odvija taj proces nije posve poznato. Najviše objašnjenja razvoja slike tijela u tom dojenačkom razdoblju dali su psihodinamski orijentirani autori, dok za djecu u dobi od dvije godine imamo podatke koji potječu iz empirijskih istraživanja. Čini se kako taj dugačak proces razvoja slike tijela kao dijela slike i pojma o sebi započinje konfuzijom, nastavlja se procesom separacije i individuacije, zatim objektivne samosvijesti te završava stvaranjem mentalnog pojma o sebi (Knafo, 2016).

Drži se kako je isprva djetetova granica između vlastitog tijela i okoline nepostojeća ili u najboljem slučaju nejasna. O svome tijelu dojenče uči putem interakcije s osobom koja se za njega brine noseći ga, mijenjajući mu pelene, perući ga, hraneći i dodirujući u prigodama njege i izražavanja ljubavi i privrženosti. Kroz takve postupke dijete postupno uviđa granice između vlastita tijela i tijela majke ili druge osobe koja za njega skrbi. Krueger (2002) tvrdi kako tijekom prve godine života dijete može razlikovati svoje unutarnje osjete i vanjske događaje koji ih izazivaju te djelomično razlikovati svoje tijelo kao autonomno i nezavisno od majčinoga. Taj proces Mahler (1979) naziva separacijom, dok proces razvoja vlastitoga ja, koji slijedi nešto kasnije, naziva individuacijom.

Prema Kruegeru (2002), dijete u dobi od oko 15. mjeseci ima reprezentaciju kako unutarnji osjeti iz njegova tijela imaju povezanost s njegovim pokretima te stvara integriranu i kohezivnu reprezentaciju svoga tijela. Istraživanja pokazuju da djeca između 18. i 24. mjeseca života razvijaju kinestetičku svijest o tijelu (uviđaju i mogu opažati kako njihovo tijelo stupa u interakciju s okolinom), no tek negdje između 27. i 30. mjeseca života mogu procijeniti veličinu svoga tijela (Brownell i sur., 2007). Drži se da razvoj spomenutih sposobnosti predstavlja prijelazno razdoblje u proces individuacije i stvaranja psihološkog



pojma o sebi. Rezultati empirijskih istraživanja su također pokazali da djeca u drugoj polovici druge godine života počinju prepoznavati vlastiti odraz u zrcalu i usuglašavati svoje ponašanje u skladu s tom spoznajom (Amsterdam, 1972; Lewis i Brooks-Gunn, 1979). Naime, tek između 20. i 24. mjeseca života većina će djece, kada vide sebe u zrcalu, a da im je prije toga na nos nacrtana crvena točka, dodirivati svoj nos, a ne nos prikazan na odrazu. Prije te dobi djeca najprije promatraju svoj odraz u zrcalu poput odraza djeteta s kojim bi se željeli družiti i ne prepoznaju se (u dobi između 6. i 12. mjeseca), nego se eventualno osmjehuju i razdragano žele igrati s „nepoznatim djetetom“. U prvoj godini života, s razvojem straha od nepoznatih osoba, pri pogledu na svoju sliku u zrcalu, javlja se oprez i povlačenje, a tek kasnije divljenje samome sebi i konačno oko 24. mjeseca dijete dodiruje svoj nosić na svome tijelu. Tako dijete postupno razvija pojam o sebi kao objektu, gledajući i prepoznajući vlastito tijelo izvana, ali i pojam o sebi kao subjektu koji egzistira u tom tijelu i može ga opažati (James, 1890; prema James, 2013).

Dijete oko treće godine ima pojam o sebi kao trajnome „ja“ (zna da je ono isto koje je bilo jučer i bit će sutra) i može imenovati dijelove svoga tijela (Lemche, 1998). Štoviše, u toj su dobi pronađene i prve naznake distorzije u slici tijela jer su u jednom istraživanju djeca prilikom procjene veličine i oblika svoga tijela činila pogreške slične odraslima (primjerice, punašnija djeca su se procjenjivala vitkijima), što zapravo navodi na zaključak da djeca imaju već podjednako dobro formiranu sliku tijela kao i odrasli (Tremblay i sur., 2011). Dok djeca već između 2. i 3. godine života mogu osjećati emocije ponosa i srama, djeca u dobi od 4. do 6. godine se počinju uspoređivati s drugom djecom, no većinom u pogledu izgleda ili izvana vidljivog ponašanja. Tako se javljaju počeci vrednovanja vlastitoga „ja“ ili evaluativne svijesti o sebi (Rochat, 2003). Zahvaljujući kognitivnom razvoju koji dovodi do pada u egocentričnom mišljenju i sve boljem shvaćanju perspektive drugih te razvoju autobiografskog pamćenja, djeca sve više učvršćuju sliku o sebi, osobito kroz iskustva s drugima i načine na koji oni na njih reagiraju i procjenjuju ih. Premda djeca u dobi od oko pet godina razlikuju sebe i druge i mogu drugu djecu opisivati i vrednovati njihov vanjski izgled i ponašanja, ona još ne shvaćaju u potpunosti da i oni mogu biti objektom vrednovanja, tj. da druga djeca i odrasli vrednuju njih (Harter, 2013). Nadalje, za sposobnost samoevaluacije i evaluacije od strane drugih potrebno je da dijete razvije sposobnost mentalne reprezentacije tuđih misaonih procesa ili takozvanu „teoriju uma“ koja će mu omogućiti da zaključi ne samo kako ga drugi vide, nego i što drugi mogu misliti o njegovu izgledu. Tim procesom mentalizacije ili integriranja i reprezentiranja vlastite slike tijela ne samo na temelju vlastitih iskustava nego i reakcija i pretpostavljenih reakcija drugih

na njega i njegovo tijelo, dijete sve više formira stabilnu sliku vlastitoga „ja“ u kojem je slika tijela jedan važan dio. Oko osme godine dijete shvaća ne samo da on procjenjuje druge, nego da i drugi mogu procjenjivati njega (Harter, 2013). U toj dobi dijete integrira tuđe i svoje evaluacije i stvara sliku sebe u više dimenzija kao što su tjelesni izgled, tjelesne ili sportske sposobnosti, akademske i socijalne kompetencije. Kada dijete razvije sposobnost usporedbe sebe s drugima, počinje stvarati opću sliku o sebi koja ima i svoj evaluativni dio ili opće samopoštovanje (Harter, 2012). Harter (2012) zaključuje kako pojam o sebi, kao i njegova evaluacija, nisu samo kognitivni konstrukti koji se stvaraju djetetovim kognitivnim razvojem, nego i socijalni konstrukti jer interakcija s roditeljima, odgojiteljima, nastavnicima, vršnjacima i drugim osobama iz šire društvene okoline utječu na sadržaj i predznak djetetove slike o sebi.

## **Nezadovoljstvo tijelom**

*Nezadovoljstvo tijelom*, kao jedan od aspekata slike tijela, predstavlja subjektivnu negativnu procjenu vlastitoga tjelesnog izgleda, dijelova tijela ili nekih njegovih karakteristika (Thompson i sur., 1999), poput veličine i/ili oblika tijela te čvrstoće i veličine mišića (Grogan, 2008). Ono se može kretati od blagog nezadovoljstva specifičnim dijelovima tijela (npr. bokovima, bedrima, stražnjicom, trbuhom...) pa sve do ekstremnog omalovažavanja vlastitog izgleda, pri čemu osobe svoje tijelo smatraju odbojnim i odvratnim. U srži nezadovoljstva tijelom leži raskorak između percipiranog i, unutaršnjeg ili društveno uvjetovanog, idealnoga tjelesnog izgleda (Gardner i sur., 1999). Što je taj raskorak veći, veće je i nezadovoljstvo tijelom.

Neki autori nezadovoljstvo tijelom definiraju i kao poremećaj slike tijela (Garner i Garfinkel, 1981). Johnson i Connors (1987) navode kako se nezadovoljstvo tijelom može smatrati patološkim kada se istodobno javlja s problemima u drugim područjima funkcioniranja osobe, primjerice kada ono utječe na osjećaj opće bezvrijednosti, neefikasnosti i nekompetentnosti. Cooper i Fairburn (1987a) smatraju da je za osobe, koje su već razvile poremećaj hranjenja, karakteristično da je njihovo procesiranje informacija o vlastitoj vrijednosti povezano sa stabilnim uvjerenjima o tjelesnom izgledu, i to posebice u situacijama u kojima su izložene procjeni. Prema ovim autorima, ta je karakteristika značajna pri razlikovanju osoba s poremećajima hranjenja od onih koje taj poremećaj nemaju.

Međutim, iako je najveći interes istraživača za nezadovoljstvo tijelom vezan upravo uz njegovu ulogu u nastanku poremećaja hranjenja, ono se javlja kod značajnog dijela nekliničke populacije. Zbog svoje se učestalosti u zapad-

nim kulturama današnjice smatra se gotovo normativnim (Furnham i Greaves, 1994; Gondoli, i sur., 2011), posebice među djevojkama kod kojih je, u odnosu na mladiće, prevalencija nezadovoljstva tijelom veća, kao i s njime povezani problemi prilagodbe (Thompson i sur., 1999). Rezultati metaanalize Feingolda i Mazzelle (1998) pokazuju kako je u razdoblju od 1970. do 1990. godine došlo do dramatičnog porasta u broju osoba ženskoga spola koje su nezadovoljne vlastitim tijelima, pri čemu je njihovo nezadovoljstvo tijelom veće nego kod osoba muškoga spola. Pokrajac-Bulian (1998) navodi kako je najimpresivniji nalaz istraživanja iz područja nezadovoljstva tijelom taj da većina djevojaka i žena, nezadovoljnih tijelom, vjeruje da ima prekomjernu tjelesnu težinu koju nastoje izgubiti dijetama te, ukoliko je toliki broj osoba preokupiran problemima vezanima uz svoj tjelesni izgled, nezadovoljstvo tijelom ne može se smatrati poremećajem već gotovo normativnim stavom o vlastitom tijelu.

### **Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji**

Kao što smo vidjeli ranije gledajući iz razvojne perspektive, svijest o tijelu razvija se rano. Već su predškolska djeca svjesna socijalnog neodobravanja punijega tjelesnog izgleda, međutim, ona sama nisu isprva toliko zabrinuta tjelesnom težinom i oblikom svoga tijela u smislu vitkosti i mišićavosti. Naime, djeca u toj dobi više obraćaju pozornost na svoju veličinu i žele biti veći, odnosno poput odraslih i, dok djevojčice brinu zbog izgleda odjeće ili kose, dječaci su više zaokupljeni svojim tjelesnim sposobnostima i spretnošću (Smolak, 2011). Premda je većina djece zadovoljna svojim tijelom (McCabe i Ricciardelli, 2004), nalazi nekih istraživanja pokazuju kako djeca već u dobi od šest godina izražavaju nezadovoljstvo nekim aspektima svoga tijela i zabrinutost zbog tjelesne težine (Flannery-Schroeder i Chrisler, 1996; Murnen i sur., 2003) koji se s dobi povećavaju. S ulaskom djece u adolescenciju brze i značajne tjelesne promjene povezane s pubertetom, ali i njihove sve razvijenije misaone sposobnosti, procesi emocionalnog razvoja i razvoja identiteta te pojava romantičnog i spolnog zanimanja za druge osobe jačaju ulogu tjelesnog izgleda u stvaranju slike o sebi (Gattario i sur., 2014). S obzirom da adolescenti ulaskom u ovo razvojno razdoblje postaju svjesniji samih sebe, često razvojne promjene u tjelesnom izgledu i izgledu pojedinih dijelova tijela, koje su vrlo velike, zauzimaju značajnu ulogu u njihovim životima (Davison i McCabe, 2006; Levine i Smolak, 2002), a tjelesni izgled postaje jedna od njihovih glavnih preokupacija (Ambrosi-Randić, 2004). Adolescenti obaju spolova procjenjuju vlastito tijelo i njegovu privlačnost, ali i tjelesni izgled i privlačnost tijela drugih osoba. Osim tijela u cjelini i tjelesne privlačnosti, adolescenti procjenjuju i pojedine dijelove tijela koji pridonose i utječu na njihovu sliku tijela.

## Nezadovoljstvo tijelom i psihološka dobrobit adolescenata

U adolescenciji raskorak između percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda postaje sve izraženijim, što ovo razdoblje čini posebno osjetljivim za razvoj nezadovoljstva tijelom i raznih preokupacija i problema vezanih uz njega. Kako se globalno samopoštovanje u adolescenciji velikim dijelom temelji na slici tijela, ukoliko je ona negativna, može doći do niza negativnih osjećaja i vjerovanja o sebi (Levine i Smolak, 2002). Tijekom adolescencije nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, zabrinutost za tijelo i pokušaji provođenja dijete imaju važnu ulogu kao rizični čimbenici za brojne psihološke i ponašajne probleme, kao i probleme hranjenja. Također je utvrđeno kako je percipirana slika tijela važnija za samopoštovanje od stvarne tjelesne težine.

Istraživanja su pokazala kako nezadovoljstvo tijelom, osobito kod djevojaka, može biti povezano s rastućom razinom depresije među adolescenticama. Istraživanje u kojem je četiri godine praćeno preko tisuću adolescentica pokazalo je kako su povišeno nezadovoljstvo tijelom, reduciranje unošenja hrane, kao i određeni simptomi bulimije na početku istraživanja, uspješno predviđali depresiju na kraju studije kod djevojaka koje na početku studije nisu bile depresivne (Stice i sur., 2000). Povezanost nezadovoljstva tijelom i depresije utvrđena je i u mnogim drugim istraživanjima (Ferreiro i sur., 2014; Rierdan i sur., 1988; Stice i Bearman, 2001; Wertheim i sur., 2001). Novija istraživanja pokazuju kako su za sniženo samopoštovanje i depresivnost zaslužnija percepcija prekomjerne težine, a ne sam indeks tjelesne mase (Ozmen i sur., 2007). Utvrđena je povezanost percepcije neodgovarajuće tjelesne težine kod adolescenata i adolescentica s nizom internaliziranih i eksternaliziranih problema u ponašanju, problemima pažnje, mišljenja i socijalnog ponašanja (Ter Bogt i sur., 2006).

Neka istraživanja pokazuju kako je nezadovoljstvo tijelom povezano čak sa suicidalnim ponašanjima kod adolescenata (Miotto i sur., 2003). Jedno je istraživanje pokazalo kako su nezadovoljstvo tijelom i nezdrava ponašanja u cilju regulacije težine bili povezani s višim stopama suicidalnih misli i pokušaja u uzorku od oko 5000 adolescenata viših razreda osnovne škole i nižih razreda srednje škole koji nisu imali poremećaj hranjenja (Crow i sur., 2008). Zanimljivo je da je ta povezanost nađena uz kontrolu razine depresivnosti te da indeks tjelesne mase nije predviđao razinu suicidalnih misli i ponašanja. Budući da su uključenost u mrežu vršnjaka i prijateljstvo vrlo važni za psihološki i socijalni razvoj adolescenata, vrlo su teške posljedice prekomjerne težine po prihvaćenost i mentalno zdravlje adolescenata. Veliko istraživanje na gotovo preko 17 000 američkih adolescenata pokazalo je kako su prekomjerno teški adolescent izolirani i marginalizirani na društvenim mrežama i kako ih rjeđe biraju za prijatelje (Strauss i Pollack, 2003).

Rezultati meta analize upućuju na to kako je nezadovoljstvo tijelom jedan od najznačajnijih prediktora odstupajućih navika hranjenja (Stice, 2002). Međutim, čini se da različiti aspekti nezadovoljstva tijelom, kao što su primjerice nezadovoljstvo cjelokupnim tjelesnim izgledom, nezadovoljstvo tjelesnom težinom te nezadovoljstvo oblikom i/ili veličinom tijela, imaju različitu prediktivnu vrijednost kao rizični čimbenici razvoja odstupajućih navika hranjenja (Wertheim i sur., 2001). Uz nezadovoljstvo tijelom, i važnost slike tijela pokazala se kao snažan prediktor ekstremnih ponašanja koja za cilj imaju promjenu tjelesnog izgleda i kod djevojaka i kod mladića (McCabe i Ricciardelli, 2006).

Spomenute spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom dovode se u vezu s većim sociokulturalnim pritiskom na tjelesnu privlačnost kod žena (McKinley, 1999). Idealan tjelesni izgled ženskog tijela današnjice podrazumijeva mršavost, a isticanje njegove važnosti dovodi do nezadovoljstva tijelom, sniženog samopoštovanja i primjene raznih strategija za dostizanje takvog izgleda (Forbes i sur., 2005). Posebno su zabrinjavajući rezultati istraživanja prema kojima djevojčice već u dobi od pet godina počinju izražavati nezadovoljstvo vlastitim tijelima (Davison i sur., 2000; Smolak, 2004). S druge strane, konzistentni nalazi mnogih istraživanja upućuju na visoku prevalenciju preokupacije i zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda, tjelesne težine te veličine i/ili oblika tijela i kod djevojaka i kod mladića (de Carvalho i Ferreira, 2020; Neumark-Sztainer i sur., 2002; Ricciardelli i McCabe, 2001), a neuspjeh u dostizanju nametnutog ideala tjelesnog izgleda može voditi do nastanka i razvoja nezadovoljstva tijelom neovisno o spolu (Jones, 2004) i primjene štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Kao što će biti prikazano u nastavku, nezadovoljstvo tijelom je kod djevojaka uvijek povezano sa strategijama mršavljenja, dok je kod mladića ono povezano i sa strategijama mršavljenja, kao i sa strategijama dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti (Furnham i Calnan, 1998).

### **Etiologija nezadovoljstva tijelom**

Na nastanak i razvoj nezadovoljstva tijelom utječu mnogobrojni čimbenici koji dolaze iz različitih izvora, a koje možemo svrstati u biološke, psihološke i sociokulturalne.

U objašnjavanju razvoja i/ili održavanja nezadovoljstva tijelom razlikujemo četiri glavna pristupa (Thompson, 1992): (1) *pristup socijalne usporedbe*; (2) *pristup sociokulturalnog pritiska*; (3) *razvojni pristup* (temeljen na razvojnom statusu) i (4) *pristup negativnog verbalnog komentara* (zadirivanje, negativne povratne informacije i komentari o tjelesnom izgledu).

Prema *pristupu socijalne usporedbe*, veći rizik za razvoj nezadovoljstva tijelom imaju osobe koje svoj izgled često uspoređuju s izgledom drugih osoba, posebice onih vrlo privlačnih, u odnosu na osobe koje to rjeđe čine.

Prema *sociokulturalnom pristupu* sociokulturalni utjecaji, posebice oni koji uključuju internetske sadržaje, vizualne medije (televizijske emisije, filmove, serije, reklame, glazbene spotove, društvene mreže...) i tisak (novine, modne časopise, časopise o zdravoj prehrani i tjelovježbi i sl.) izvor su snažnih poruka o tome koje su tjelesne karakteristike prihvatljive i poželjne, a koje nisu. Istraživanja koja upućuju na povezanost nezadovoljstva tijelom, štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, poremećaja hranjenja i poruka o idealnom tjelesnom izgledu i načinima njegova postizanja koje pristižu iz medija, idu u prilog ovom pristupu.

Razvojni pristup i pristup negativnoga verbalnog komentara usmjereni su na razvojne i socijalne čimbenike razvoja nezadovoljstva tijelom koji su posebno izraženi tijekom djetinjstva i adolescencije. *Razvojni pristup* usmjeren je na razmatranje vremena pubertalnog sazrijevanja (vremena ulaska u pubertet u odnosu na vršnjake u vlastitoj skupini) kao središnjeg čimbenika razvoja nezadovoljstva tijelom, o čemu će biti više riječi u nastavku.

Prema *pristupu negativnog verbalnog komentara*, rana izloženost zadirki vanju u formi negativnih primjedbi vezanih uz tjelesni izgled ili težinu povezana je s nezadovoljstvom tijelom, poremećajima hranjenja i narušenim općim psihološkim funkcioniranjem (Cattarin i Thompson, 1994). Interes za ovaj čimbenik nezadovoljstva tijelom javio se nakon opsežnijih istraživanja kojima je utvrđeno kako su odrasle žene, koje su tijekom adolescencije bile zadirkivane zbog svog izgleda, nezadovoljnije vlastitim tijelom od žena koje nisu bile zadirkivane (Cash i sur., 1986; Lieberman i sur., 2001). Uz navedeno, istraživanja na uzorcima odraslih osoba također pokazuju kako je zadirkivanje zbog tjelesnog izgleda tijekom adolescencije povezano i s poremećajima hranjenja i općim psihološkim funkcioniranjem u odrasloj dobi (Thompson i sur., 1995). Kod djevojaka je učestalost zadirkivanja značajno pozitivno povezana s obezvrjeđivanjem vlastitog tijela i precjenjivanjem njegova oblika (Rosen, 1990). Navedeni nalazi doveli su do nastanka hipoteze o negativnom verbalnom komentaru kao bitnom čimbeniku razvoja nezadovoljstva tijelom, poremećaja hranjenja i niskog samopoštovanja. U objašnjenju negativnih utjecaja zadirkivanja Giles (1988) navodi kako trauma uslijed zadirkivanja može predstavljati mehanizam za uvjetovani strah osobe od socijalnog neodobravanja zbog tjelesnog izgleda.

Svaki od navedenih pristupa objašnjava ulogu nekih od mnogobrojnih čimbenika koji utječu na nastanak i razvoj nezadovoljstva tijelom, međutim ni

jedan od njih to ne može samostalno učiniti, zbog čega je važno uzeti u obzir značaj svakog od postuliranih čimbenika i ispitati njihovu ulogu. S obzirom da su dio predmeta našeg istraživanja, čimbenici nezadovoljstva tijelom unutar posljednja tri spomenuta pristupa bit će detaljnije opisani u dijelu ove knjige pod nazivom *Prikaz istraživanja biopsihosocijalnih čimbenika nezadovoljstva tijelom adolescentica i adolescenata u Hrvatskoj*.

### *Biološki čimbenici*

#### **Dob i spol**

Kako je ranije spomenuto, svijest o tijelu razvija se rano. Premda je većina djece zadovoljna svojim tijelom (McCabe i Ricciardelli, 2004), prema rezultatima nekih istraživanja djevojčice već u dobi od pet godina počinju izražavati nezadovoljstvo vlastitim tijelom (Davison i sur., 2000; Smolak, 2004). Neka istraživanja govore u prilog nezadovoljstva tijelom kod djece obaju spolova, pri čemu i djevojčice i dječaci u dobi od šest godina izražavaju nezadovoljstvo tijelom i zabrinutost zbog tjelesne težine (Flannery-Schroeder i Chrisler, 1996; Murnen i sur., 2003). Ti se problemi s dobi povećavaju.

Razdoblje adolescencije posebno je kritično za razvoj nezadovoljstva tijelom jer ga obilježavaju mnogobrojne i drastične promjene u tjelesnom izgledu. Adolescenti ulaskom u ovo razvojno razdoblje postaju svjesniji samih sebe (Davison i McCabe, 2006; Levine i Smolak, 2002), a tjelesni izgled jedna je od njihovih glavnih preokupacija (Ambrosi-Randić, 2004). No, čini se kako su razlike u izraženosti nezadovoljstva tijelom tijekom adolescencije (od rane do kasne adolescencije), između ostalog, uvjetovane spolom adolescenta.

Tijekom djetinjstva spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom gotovo da ne postoje (McCabe i Ricciardelli, 2004), međutim, ulaskom u pubertet tjelesne promjene različito utječu na sliku tijela kod djevojaka i mladića. Promjene u obliku i veličini tijela su kod adolescentnih djevojaka praćene porastom tjelesne težine i nakupljanjem tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici. Nastale ih promjene udaljavaju od kulturalnog ideala tjelesnog izgleda i ideala mršavosti kojih tada postaju sve svjesnije. Promjene u tjelesnom izgledu tijekom puberteta djevojke često doživljavaju negativno, zbog čega počinju povećavati svoje napore nastojeći dostići idealan izgled mršavog aženškog tijela (O'Dea i Abraham, 1999; Rukavina i Pokrajac-Bulian, 2006).

U današnjem se društvu veliki značaj pridaje tjelesnoj težini te stoga, kod mladih osoba procjena vlastite vrijednosti u velikoj mjeri ovisi o postizanju „savršenog“ tijela. Strana istraživanja pokazuju kako je čak polovica djevojčica već u završnim razredima osnovne škole nezadovoljna vlastitom težinom i

tjelesnim izgledom (Murnen i sur., 2003). Slične rezultate dobivaju i Vidović i suradnici (1996) u istraživanju provedenom u Hrvatskoj: prema njihovim rezultatima čak 61.9% djevojčica sedmih i osmih razreda osnovne škole izražava želju za mršavijim tijelom, a njih 45.5% je već pokušalo izgubiti na težini. Nezadovoljstvo tijelom i preokupacija tjelesnim izgledom kod djevojaka raste s dobi. Rezultati brojnih istraživanja upućuju na povećanje nezadovoljstva tijelom kod djevojaka od rane do kasne adolescencije, kada i njihova želja za vitkim tjelesnim izgledom postaje izraženijom (Fortes i sur., 2013; Gardner i sur., 1999; Jones, 2004; Levine i Smolak, 2002; Mäkinen i sur., 2012; O'Dea i Abraham, 1999; Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Gardner i suradnici (1999) nalaze kako djevojke u dobi od 14 godina žele za 5% vitkiji tjelesni izgled od percipiranog. U mnogim razvijenim zemljama Zapada 50 do 80% adolescentnih djevojaka želi biti mršavije, a više od 50% njih izvještava o provođenju dijete (Levine i Smolak, 2002). Istraživanjem na uzorku hrvatskih srednjoškolaca dobivaju se slični rezultati, pri čemu oko 50% ispitanih djevojaka vjeruje da bi njihova idealna težina trebala biti za prosječno tri do četiri kilograma niža od trenutne (Gladović, 1999). Čak 40 do 70% adolescentica nezadovoljno je nekim aspektima svoga tijela (npr. bokovima, strukom, stražnjicom, bedrima) i ima izrazito negativne stavove o njima (Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Kako bi popravile narušeno zadovoljstvo, djevojčice i djevojke nezadovoljne svojim tijelom, počinju mijenjati svoje navike hranjenja i provoditi dijete (Ambrosi-Randić, 2004). Pri usporedbi djevojaka visokog, umjerenog i niskog zadovoljstva tijelom uočavaju se značajne razlike s obzirom na izraženost poremećaja u navikama hranjenja i ozbiljnosti provođenja dijete. Djevojke nezadovoljne vlastitim tijelom imaju veći rizik za razvoj poremećaja hranjenja i u većoj mjeri provode dijete u usporedbi s umjerenom zadovoljnim i zadovoljnim djevojkama.

Za razliku od pubertalnih promjena kod adolescentica, one kod adolescentata u većoj mjeri pridonose njihovom približavanju idealnom izgledu mišićavog muškog tijela širokih ramena, ravnog trbuha te uskog struka i bokova (Tiggemann, 2011) jer uključuju rast u visinu, smanjenje tjelesne masnoće, širenje ramena i dobivanje na mišićnoj masi. Stoga je raskorak između idealnoga i percipiranoga tjelesnog izgleda, kao i percipirane i idealne tjelesne težine kod djevojaka, u odnosu na mladiće, veći. Veći raskorak dovodi do većeg nezadovoljstva tijelom i tjelesnom težinom. S tim su u skladu i nalazi istraživanja provedenog na učenicima i učenicama srednjih škola iz nekoliko hrvatskih gradova (Pokrajac-Bulian i sur., 2007) prema kojima je 35.6% djevojaka nezadovoljno ili jako nezadovoljno svojom težinom, a njih 19.4% svojim izgledom, dok je težinom nezadovoljno ili jako nezadovoljno 13% mladića, a izgledom njih 6.8%. Navedeni nalazi dovode do zaključka kako između adolescentnih djevojaka i



mladića postoje značajne razlike u nezadovoljstvu tijelom. Djevojke su nezadovoljnije vlastitim izgledom, njihova je slika tijela diferenciranija, a oblik i veličinu svoga tijela češće procjenjuju, pri čemu izražavaju negativnije stavove o njegovim pojedinim dijelovima (npr. o struku, bokovima, bedrima, stražnjici...) (Furnham i Calnan, 1998; Levine i Smolak, 2002; McCabe i Ricciardelli, 2001a).

Malobrojnija istraživanja nezadovoljstva tijelom kod adolescentnih mladića uglavnom upućuju na smanjenje njihova nezadovoljstva tijelom od rane do kasne adolescencije (Bearman i sur., 2006; Fortes i sur., 2013; Jones, 2004; Levine i Smolak, 2002). O'Dea i Abraham (1999) navode kako mladići, za razliku od djevojaka, nakon pubertalnih promjena pokazuju veće zadovoljstvo tijelom. Ipak, rezultati nekih istraživanja pokazuju suprotan trend prema kojem i kod mladića, kao i kod djevojaka tijekom adolescencije dolazi do povećanja nezadovoljstva tijelom (Bucchianeri i sur., 2013; Calzo i sur., 2012; van den Berg i sur., 2010). Rezultati jednoga longitudinalnog istraživanja pokazuju da, iako adolescentne djevojke pokazuju veće smanjenje zadovoljstva tijelom tijekom razdoblja od godine dana, značajan pad u zadovoljstvu tijelom vidljiv je kod adolescenata obaju spolova (Abbott i sur., 2012). Čini se kako, unatoč navedenim nalazima o spolnim razlikama u pubertalnim promjenama, nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata, neovisno o spolu, može biti posljedica neuspjeha u dostizanju nametnutog ideala tjelesnog izgleda (Jones, 2004). Mladići, kao ni djevojke, nisu imuni na različite brige vezane uz svoj tjelesni izgled, a razni psihosocijalni problemi, kao posljedica njihova nezadovoljstva tijelom, također nisu zanemarivi (Smolak i sur., 2001). Rezultati nekih istraživanja pokazuju kako velik postotak i djevojaka i mladića izvještava o zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda (46% djevojaka i 26% mladića) (Neumark-Sztainer i sur., 2002; Ricciardelli i McCabe, 2001) te izražava želju za promjenom težine, veličine ili oblika tijela (oko 60% djevojaka i oko 30% mladića) (Ricciardelli i McCabe, 2001).

### Vrijeme pubertalnog sazrijevanja

U istraživanjima se kao pokazatelj pubertalnog sazrijevanja najčešće koristi kronološka dob, no ona nije najbolji indikator stupnja tjelesne zrelosti zbog velikih interindividualnih razlika u vremenu početka i brzini pubertalnog razvoja, posebice u ranoj adolescenciji koja je obilježena najintenzivnijim promjenama (Dorn i sur., 2006). Pokazalo se kako važnu ulogu u nastanku i razvoju nezadovoljstva tijelom ima vrijeme pojave pubertalnih promjena i njihov intenzitet, odnosno vrijeme pubertalnog sazrijevanja (Dorn i sur., 2006).

Rana adolescencija, kao razdoblje prijelaza iz djetinjstva u adolescenciju, obilježena je pubertetom čija su središnja odrednica mnogobrojne i dramatične

promjene u tjelesnom izgledu koji se iz dječjeg pretvara u izgled odrasle osobe (Berk, 2008). Za tjelesne i hormonalne promjene u tom razdoblju se pretpostavlja kako oblikuju mnoge aspekte ranoga adolescentnog razvoja i iskustava (Ambrosi-Randić, 2004), kao i ukupnu psihosocijalnu prilagodbu adolescenata (Arnett, 1999), zbog čega postoji interes istraživača za ispitivanje odnosa pubertalnog sazrijevanja i drugih aspekata razvoja.

Dorn i suradnici (2006) su mjere za procjenu stupnja tjelesnog razvoja adolescenata kategorizirali u tri skupine: (1) objektivne mjere, (2) subjektivne mjere (apsolutnog) pubertalnog statusa i (3) mjere vremena pojave ili brzine pubertalnih promjena (relativni pubertalni status; engl. *pubertal timing*). Ovim mjerama mogu se dodati i antropometrijski indikatori kao što su količina masnoga tkiva te tjelesna težina i visina (Coleman i Coleman, 2002).

*Apsolutni pubertalni status* odnosi se na razinu tjelesnih promjena koju je pojedinac dostigao u trenutku mjerenja, a *relativni pubertalni status* na stupanj tjelesne zrelosti u odnosu na očekivani s obzirom na spol i kronološku dob (odnosno unutar skupine vršnjaka istoga spola). S obzirom na vrijeme pubertalnog sazrijevanja, odnosno relativni pubertalni status, djevojke i mladići mogu biti *rano* (engl. *early-timing*), *pravovremeno/na vrijeme* (kao i većina vršnjaka istoga spola; engl. *on-time*) i *kasno sazreli* (engl. *late-timing*) (Dorn i sur., 2006). Vjerojatnije je kako vrijeme pubertalnog sazrijevanja (relativni pubertalni status) ima snažniju ulogu u predviđanju različitih poteškoća prilagodbe kod adolescenata nego što to ima sam pubertet, odnosno pubertalne promjene (Graber i sur., 1997).

Čini se kako vrijeme pojave tjelesnih promjena i njihova brzina ima različite učinke i posljedice na djevojke i mladiće. Kako je već spomenuto, tjelesne promjene i razvoj u pubertetu je kod djevojaka praćen porastom tjelesne težine i nakupljanjem tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici, što ih udaljava od kulturalno nametnutog ideala mršavoga ženskog tijela. Većina istraživanja uglavnom dosljedno nalaze kako djevojke koje rano sazrijevaju (ulaže u pubertet prije vršnjakinja u vlastitoj skupini), iskazuju negativnije stavove o vlastitom tijelu, njime su nezadovoljnije, češće provode dijetu i pokazuju druga odstupanja u navikama hranjenja u odnosu na svoje vršnjakinje koje su u vrijeme dostizanja puberteta bile starije (na vrijeme i kasnije sazrele djevojke) (Markey, 2010; McCabe i Ricciardelli, 2003a; McCabe i Ricciardelli, 2004; McCabe i Ricciardelli, 2005; Mendle i sur., 2007; O'Dea i Abraham, 1999), što se dovodi u vezi i s hormonalnim promjenama (Edler i sur., 2007; Klump i sur., 2008). Rano sazrele djevojke su također manje popularne među vršnjacima, imaju sniženo samopoštovanje te više razine depresivnosti (O'Dea i Abraham, 1999; Stice i sur., 2001). Njihov tjelesni izgled postaje sve udaljeniji od idealnog

izgleda mršavoga ženskog tijela i razlikuje se od tjelesnog izgleda njihovih vršnjakinja koje u pubertet ulaze kasnije. Učinci ranog sazrijevanja su kod djevojak dugotrajni, a nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete se upravo tijekom puberteta povećavaju (Ambrosi-Randić, 2004; Levine i Smolak, 2002). Suprotno navedenim nalazima, rezultati jednoga longitudinalnog istraživanja pokazuju kako su djevojke koje se procjenjuju kasnije sazrelima u odnosu na svoje vršnjakinje, nezadovoljnije svojim tijelom jer, izuzevši mršavost, ne posjeduju neke poželjne tjelesne karakteristike ženskoga tijela poput, primjerice, razvijenih grudiju (de Guzman i Nishina, 2014).

Za razliku od djevojaka, pubertalno sazrijevanje se kod većine mladića, kao što je i ranije spomenuto, više kreće u smjeru ideala muškoga tjelesnog izgleda. Rast u visinu, gubljenje na tjelesnoj masnoći, dobivanje na mišićnoj masi i širenje ramena približavaju ih idealu mišićavoga muškog tijela. Za razliku od rano sazrijevajućih djevojaka, rano sazrijevajući mladići u odnosu na svoje vršnjake koji u pubertet ulaze kasnije, ranije razvijaju tjelesne karakteristike koje se smatraju socijalno poželjnima, a koje i sami u toj dobi priželjkuju.

Broj istraživanja razvoja slike tijela je kod adolescentnih mladića općenito znatno manji te se ne dobivaju sasvim konzistentni i jasni nalazi o povezanosti pubertalnog sazrijevanja, nezadovoljstva tijelom i negativnih ishoda kod mladića (Levine i Smolak, 2002; Mendle i Ferrero, 2012). Rezultati istraživanja Zehr i suradnika (2007) upućuju na značajnu povezanost ranog sazrijevanja kod adolescenata obaju spolova s restriktivnim jedenjem, s jedne strane, te prejedanja, s druge strane, kao i sa zabrinutošću zbog oblika tijela i tjelesne težine u odnosu na vrijeme i kasnije sazrele adolescente. Međutim, u nekim istraživanjima nalazimo kako je rano pubertalno sazrijevanje kod mladića povezano s njihovom pozitivnom slikom tijela, dok kasno sazrijevanje predviđa njihovu negativniju sliku tijela jer mladići koji kasnije sazrijevaju nemaju one tjelesne karakteristike kojima u toj dobi teže i koje su socijalno poželjne (Ambrosi-Randić, 2004; de Guzman i Nishina, 2014; Lacković-Grgin, 2006; McCabe i Ricciardelli, 2004; O'Dea i Abraham, 1999). Oni su, kao i rano sazrijevajuće djevojke, manje popularni u svojoj vršnjačkoj skupini te iskazuju više simptoma depresije (Siegel i sur., 1999). Ipak, čini se kako su ti efekti manje dugotrajni nego kod djevojaka (de Guzman i Nishina, 2014).

### *Psihološki čimbenici*

Psiholozi istražuju brojne koncepte koji mogu biti povezani s nezadovoljstvom tijelom. Među njima su osobine ličnosti, neki aspekti samopoimanja, kao što su samopoštovanje i samoučinkovitost, potom stupanj internalizacije

društvenih vrijednosti povezani s tijelom, kao i razlike u pojedinim aspektima socijalne kognicije kao što je, primjerice, socijalna usporedba. Osobine ličnosti karakterističan su način na koji ljudi razmišljaju, osjećaju i ponašaju se te one predstavljaju individualne razlike među pojedincima koje mogu igrati određenu ulogu u formiranju slike tijela (Dionne i Davis, 2012). Osobine ličnosti povezane su sa subjektivnom osjećajem dobrobiti, kvalitetom života, zdravljem (osobito kardiovaskularnim bolestima, depresijom, rizikom smrtnosti) i drugim važnim ishodima. Danas se psiholozi općenito slažu kako postoji pet najvažnijih osobina ličnosti: neuroticizam, ekstraverzija, savjesnost, ugodnost i otvorenost za iskustva (McCrae i Costa, 2008). Neuroticizam predstavlja stupanj sklonosti emocionalnoj nestabilnosti, odnosno emocionalnoj reaktivnosti i iritabilnosti. Ekstraverzija ukazuje na kvantitetu i intenzitet interpersonalnih interakcija određene osobe te asertivnost. Savjesnost je dimenzija koja ukazuje na stupanj organiziranosti osobe i njezine usmjerenosti na svrhovita ponašanja. Ugodnost opisuje ponašanja kao što su suosjećanje, zanimanje za druge i sklonost pomaganju, razinu suradljivosti i društvene harmonije koju osoba uspostavlja s okolinom, dok se otvorenost za iskustva odnosi na stupanj sklonosti traženju novih i uzbudljivih podražaja i doživljaja.

Dok istraživanja ne pronalaze povezanost razine ugodnosti sa slikom tijela, njezin odnos sa savjesnošću i otvorenošću za iskustva nije posve jasan. Međutim, istraživanja jasno pronalaze kako je negativna slika tijela povezana s višim razinama neuroticizma i nižim razinama ekstraverzije. Dakle, čini se kako je negativna slika tijela u većoj mjeri prisutna kod osoba s visokom razinom neuroticizma koje karakterizira veća samosvijest i ranjivost te kod introvertiranijih osoba (nižih na dimenziji ekstraverzije) koje karakterizira veća bojažljivost i manje međuljudskih odnosa. Pritom je važno napomenuti kako je visok neuroticizam povezan s negativnom slikom tijela i kod žena i kod muškaraca (Allen i Walter, 2016), no čini se kako je povezanost ovih dviju varijabli nešto snažnija kod žena (Allen i Walter, 2016; Boden i sur., 2013; Frederick i sur., 2016; Sutin i Terracciano, 2016).

### *Sociokulturalni čimbenici*

Osim bioloških čimbenika, poput dobi, spola, vremena pubertalnog sazrijevanja i indeksa tjelesne mase, snažnu ulogu u nastanku, razvoju i održavanju nezadovoljstva tijelom imaju i različiti sociokulturalni čimbenici. Socijalna okolina uvjetuje i postavlja norme, ideale i standarde tjelesne ljepote utječući na percepciju tijela i razvoj nezadovoljstva tijelom. Ona također stvara pritisak

za uklapanjem u nametnute standarde ljepote kroz postizanje idealnoga tjelesnog izgleda. O snazi sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela svjedoči zanimljiv i vrlo zabrinjavajući nalaz prema kojem djevojčice već u dobi od 5 do 7 godina, nakon izloženosti slikama lutaka Barbie, pokazuju smanjeno zadovoljstvo tijelom te veću želju da budu mršavije (Dittmar i sur., 2006). Ovaj nalaz navodi na zaključak kako rana izloženost nerealističnom idealu mršavosti može imati štetne posljedice na sliku tijela kod djevojčica i djevojaka, čime se povećava i rizik za razvoj nezadovoljstva tijelom i odstupajućih navika hranjenja (Dittmar i sur., 2006).

## Utjecaj medija

Sredstva javnog informiranja poput internetskih sadržaja, tiska (novine i časopisi) i vizualnih medija (televizijske emisije, filmovi, serije, glazbeni spotovi i reklame) imaju veliku moć u prijenosu sociokulturalnih ideala te isticanju (ne)poželjnosti određenih tjelesnih karakteristika. Socijalna poželjnost mršavoga ženskog tijela bujnog poprsja, čvrstog, ali ne izrazito mišićavog ženskog tijela (Levine i Smolak, 2002) te mišićavog muškog tijela širokih ramena, ravnog trbuha te uskog struka i bokova (Tiggemann, 2011) raste i predstavlja ideal ženskog, odnosno muškoga tjelesnog izgleda današnjice. Zbog popularnosti, raširenosti i lake dostupnosti televizije, reklama, časopisa, novina, i interneta, mediji lako i vrlo učinkovito propagiraju idealan tjelesni izgled. Skupinu posebno osjetljivu na utjecaj medija i poruka koje iz njih dolaze, čine adolescenti zbog vrlo ranjivog razdoblja u kojem se nalaze: tijekom toga razdoblja razvijaju identitet u kojem doživljavaju mnogobrojne drastične promjene, a svijest o vlastitom izgledu im se povećava (Davison i McCabe, 2006; Kuhar, 2005; Levine i Smolak, 2002).

Gledajući savršena tijela mnogih glumaca, glumica, pjevača, pjevačica i modela, često se zaboravlja kako to nisu realistične reprezentacije stvarnih ljudi te kako njihov izgled uglavnom odstupa od realnih proporcija tijela u populaciji. O njihovom izgledu brine cijeli tim stručnjaka, uključujući profesionalne frizere, vizažiste, modne kreatore i osobne trenere. Oni su uglavnom kontinuirano na strogim režimima prehrane i programima tjelovježbe, njihova su tijela često i kirurški tretirana, a fotografije i snimke računalno obrađene. Modeli, glazbenici i glumci na društvenim mrežama, na internetu, u časopisima, reklamama, glazbenim spotovima, serijama, filmovima i televizijskim emisijama najčešće odražavaju društveno uvjetovani ideal tjelesnog izgleda, a izražena mršavost ženskog tijela postala je sinonimom sociokulturalnog ideala ženske ljepote današnjice, pri čemu modeli ženskoga spola, koji se prikazuju u

medijima, imaju indeks tjelesne mase u rasponu od 14 do 16, što upućuje na iznimnu pothranjenost (Dittmar, 2007; prema Bell i sur., 2007). Takve pothranjene djevojke i mlade žene postaju modeli za usporedbu adolescentnim djevojkama koje osjećaju snažan pritisak medija prema postizanju idealnoga tjelesnog izgleda (Botta, 2003; Kuhar, 2005). Djevojke tijela prikazana u medijima, procjenjuju iznimno vitkima, čak vitkijima od vlastitih ideala izgleda ženskog tijela (Kuhar, 2005). Kalodner (1997) nalazi kako gledanje fotografija mršavih modela (preuzetih iz medija) dovodi do porasta anksioznosti i nezadovoljstva tijelom kod studentica, ali ne i kod studenata. Ove nalaze potvrđuju i rezultati kvalitativnih istraživanja prema kojima mediji i moda stvaraju najsnažniji pritisak prema mršavosti među adolescenticama (Wertheim i sur., 1997). Pritom posebno ranjivu skupinu čine osobe niskog samopoštovanja koje se procjenjuju pretjerano teškima i koje na promjenu tjelesnog izgleda potiče njihova socijalna okolina (Thompson i sur., 1999).

Snažnu formu medijskog utjecaja kod adolescenata predstavljaju i glazbeni spotovi (Bell i sur., 2007). Korelacijska istraživanja upućuju na pozitivnu povezanost vremena provedenog u gledanju glazbenih spotova s nezadovoljstvom tijelom kod adolescentica te s njihovom zabrinutošću zbog tjelesne težine i željom za mršavošću (Borzekowski i sur., 2000; Tiggemann i Pickering, 1996). U eksperimentalnom istraživanju Bell i suradnici (2007) također pronalaze kako gledanje glazbenih spotova s izrazito mršavim modelima ženskoga spola dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom kod adolescentnih djevojaka. Slične rezultate dobivaju i Tiggemann i Slater (2004): prema njima, izloženost glazbenim spotovima s fokusom na tjelesni izgled modela dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom kod djevojaka i mladih žena u dobi od 18 do 30 godina kroz proces socijalne usporedbe. Eksperimentalno istraživanje provedeno na adolescentnim mladićima također donosi slične nalaze: prema njima, mladići su nakon gledanja spotova s modelima mišićavoga muškog tijela pokazivali veću sklonost socijalnoj usporedbi, imali niže razine zadovoljstva tjelesnim izgledom i gornjim dijelom tijela te više simptoma depresije u odnosu na mladiće koji su gledali spotove s pjevačima prosječnoga tjelesnog izgleda (Mulgrew i sur., 2014). Naime, čini se kako izloženost utjecaju medija potiče percepciju raskoraka između vlastitog i idealnog tjelesnog izgleda prikazanog u medijima, što dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom (Markey i Markey, 2011; McLean i sur., 2013; Tiggemann i Slater, 2004). Prema rezultatima longitudinalnog istraživanja provedenog na adolescenticama, internalizacija ideala tjelesnog izgleda prikazanog u medijima predviđa sklonost socijalnoj usporedbi te nezadovoljstvo tijelom (Rodgers i sur., 2015).

Iako, prema Hargreaves i Tiggemann (2004), izloženost utjecaju medija (gledanje reklama s mršavim modelima ženskoga spola i mišićavim modelima muškoga spola) ima snažnije posljedice na sliku tijela kod djevojaka, njegov je utjecaj vidljiv i kod nekih mladića. U medijima se velika važnost pridaje idealnom izgledu mršavoga ženskog tijela, međutim, sve se veća pažnja pridaje i idealu muške ljepote kroz prisustvo mišićavih modela muškoga spola (Jones i sur., 2008; Mulgrew i sur., 2014). Osim što utječe na njihovu sliku tijela, istraživanja također pokazuju kako je izloženost utjecaju medija kod osoba muškog spola povezana i s njihovim standardima izgleda ženskoga tijela, pri čemu više preferiraju mršavost u žena (Hatoum i Belle, 2004).

Mediji, osim što prikazuju idealna ženska i muška tijela, daju ideje i prijedloge za promjenu tjelesnog izgleda, uključujući preporuke za provođenje dijeta, tjelovježbu i primjenu različitih dodataka prehrani i preparata za promjenu tjelesnog izgleda, naglašavajući time važnost dostizanja idealnoga tjelesnog izgleda i upozoravajući na to kakav bi on „trebao“ biti. Reklame modne i kozmetičke industrije, društvene mreže, časopisi, kao i emisije preobrazbe tjelesnog izgleda, obiluju preporukama za postizanje idealnoga tjelesnog izgleda.

Prilozi i članci o tjelesnom izgledu razlikuju se s obzirom na spol kojem su namijenjeni. Ta se razlika očituje u njihovoj količini i sadržaju. Malkin i Wornian (1999) pronalaze kako gotovo svaka naslovnica ženskih časopisa sadrži naslov o kontroli tjelesne težine, mršavljenju, prehranbenim navikama i šminkanju, dok naslovnice muških časopisa većinom sadržavaju naslove vezane uz zabavu, slobodno vrijeme, aktivnosti i hobije. Andersen i Di Domenico (1992) su, analizirajući najpopularnije američke ženske i muške časopise, došli do zanimljivih zaključaka prema kojima časopisi namijenjeni djevojkama u većoj mjeri sadrže prijedloge dijeta i metoda za postizanje mršavosti, dok časopisi namijenjeni mladićima i muškarcima one za preoblikovanje tijela, pri čemu je omjer članaka o dijetama u ženskim i muškim časopisima iznosio 10:1. Negativan utjecaj medija na sliku tijela kod mladića nalaze Ricciardelli i suradnice (2000) prema kojima ih mediji potiču na češću tjelovježbu kako bi izmijenili oblik i/ili veličinu svoga tijela. Field i suradnici (1999) nalaze kako je čitanje časopisa radi dobivanja informacija o ljepoti i tjelesnoj težini povezano s nezadovoljstvom tijelom kod djevojaka u višim razredima osnovne i u srednjoj školi. Čak 69% djevojaka izvještava kako slike u časopisima utječu na njihovu ideju savršenog oblika tijela, a 47% njih kako žele izgubiti na tjelesnoj težini zbog slika koje su vidjele u časopisima. Pronađena je i pozitivna povezanost čestine čitanja „ženskih“ časopisa i prevalencije provođenja dijeta s ciljem mršavljenja, kao i uključivanja u programe tjelovježbe zbog članaka i slika u časopisima.

Časopisi namijenjeni savjetima za izgradnju mišića, prvenstveno namijenjeni mladićima i muškarcima, često sadržavaju članke s uputama o prehrani. Takva bi se prehrana trebala sastojati od određene količine proteina ovisno o tjelesnoj težini osobe i imati nizak udio masti te biti konzumirana nekoliko puta dnevno (npr. pet do šest puta dnevno) (npr. Alexander, 2004; prema Cafri i sur., 2005). Prema istraživanju Slater i Tiggemann (2014), čitanje “muških” časopisa predstavlja snažan prediktor želje za povećanjem mišićavosti kod mladića u adolescenciji. Dok je prema nekim nalazima čitanje časopisa namijenjenih muškarcima, kao i izloženost idealu mišićavog tijela općenito, povezano s većim nezadovoljstvom tijelom kod mladića i muškaraca (Hatoum i Belle, 2004; McCabe i Ricciardelli, 2004; Slater i Tiggemann, 2014), Botta (2003) nalazi kako je čitanje časopisa o sportu i fitnessu pozitivno povezano s nezadovoljstvom tijelom kod adolescenata obaju spolova. Zanimljiv je i nalaz longitudinalnog istraživanja prema kojem je i izloženost časopisima o videoigrama prediktor porasta želje za povećanjem mišićavosti kod preadolescentnih mladića (Harrison i Bond, 2007), što se može dovesti u vezu s tjelesnim izgledom likova u videoigrama.

Nadalje, štetan utjecaj na sliku tijela imaju i emisije preobrazbe tjelesnog izgleda. U eksperimentalnom istraživanju Ashikali i suradnici (2014) pronalaze kako gledanje takvih emisija (engl. *makeover shows*), koje uključuju plastične operacije, dovode do većeg nezadovoljstva tjelesnom težinom i tjelesnim izgledom kod adolescentnih djevojka.

Razvoj masovnih medija pridonio je izjednačavanju i prihvaćanju ideala tjelesnog izgleda i ljepote među ljudima iz različitih društvenih slojeva i zemalja. Rezultati istraživanja provedenog na otočju Fiji svjedoče o snazi kulturalnog konteksta i medijskog utjecaja (Becker i sur., 2002; Becker, 2004). Ideal ljepote na tom otočju, prije uvođenja medija sa Zapada, uključivao je punije žensko tijelo te se nisu poticali pokušaji mijenjanja tjelesnog izgleda. U tri je godine od uvođenja televizijskih programa na otočje došlo do velikog porasta nezadovoljstva tijelom, pokušaja provođenja dijete i odstupajućih navika hranjenja kod djevojaka adolescentne dobi, što jasno svjedoči o snazi koju medijski utjecaj ima na sliku tijela. Prema Swami (2015), gotovo da ne postoje razlike u idealima tjelesnog izgleda između zapadnih i “nezapadnih” kultura, što upućuje na utjecaj modernizacije na promicanje ideala mršavosti.

Iako se velik broj dosadašnjih istraživanja utjecaja medija na sliku tijela pretežno usmjeravao na spomenute formate, poput časopisa, video spotova, filmova i serija, recentnija istraživanja usmjeravaju pažnju na Internet, s na-



glaskom na ulogu društvenih mreža (Tiggemann i sur., 2018). Naime, čini se kako korištenje društvenih mreža, zbog svoje interaktivnosti i izlaganja sebe, može biti snažnije povezano s nezadovoljstvom tijelom od drugih aktivnosti na internetu. Korisnici društvenih mreža stvaraju svoje profile na njima kako bi dijelili razna iskustva i informacije, uključujući i vlastite fotografije, pri čemu također prate i tuđe profile, poput objava svojih vršnjaka i slavni osoba, ali i reklama kojima su izloženi neovisno o svojoj želji (Holland i Tiggemann, 2017). Objavljivanje fotografija, gledanje, uspoređivanje i eventualno komentiranje fotografija može povećati internalizaciju društveno nametnutih ideala ljepote, samoobjektivizaciju i težnju za mršavošću kod žena, što može pridonijeti nezadovoljstvu tijelom (Meier i Gray, 2014). U kontekstu društvenih mreža posebno se ističe Instagram, mreža koja je utemeljena na vizualnim podražajima, a što se veže uz različite probleme vezane uz sliku tijela. Nedavna eksperimentalna istraživanja pokazuju da izlaganje idealnim slikama na Instagramu (privlačni vršnjaci, slavne osobe) može imati nepovoljan učinak na sliku tijela (Brown i Tiggemann, 2016; Tiggemann i sur., 2018). Nadalje, metaanalitičke studije pokazuju slabu, ali značajnu povezanost korištenja društvenih mreža i narušene slike tijela, pri čemu je utvrđeno kako taj učinak nije jednostavan, nego ga moderiraju druge varijable (de Valle i sur., 2021). Primjerice, dob je značajan moderator u smislu da je negativan učinak društvenih medija veći za mlađe, nego starije osobe koje ih koriste (Saiphoo i Vahedi, 2019).

Utjecaj medija samo je jedan od sociokulturalnih čimbenika koji pridonose zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda i nezadovoljstvu tijelom. Iako sam po sebi snažan, on djeluje u interakciji s drugim sociokulturalnim čimbenicima i može biti pojačan utjecajem obitelji i vršnjaka (Markey i Markey, 2011).

## **Roditeljski utjecaj**

Obitelj čini primarni kontekst u kojem se dijete razvija i živi te ima značajnu ulogu u samopoimanju i formiranju ponašanja adolescenata. Roditelji mogu imati važnu ulogu u pojačavanju pozitivnih utjecaja iz okoline te umanjivanju onih negativnih, a loši odnosi roditelja i adolescenta mogu narušiti odgovarajuću psihološku prilagodbu adolescenata i povećati rizik za razvoj psihopatologije. Iako adolescentima članovi obitelji mogu predstavljati snažan izvor socijalne podrške, oni također mogu utjecati na razvoj njihove zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda. Ovi utjecaji počinju i prije adolescencije, no postaju izraženiji s promjenama u tjelesnom izgledu kod adolescenata koji se iz dječjeg pretvara u izgled odrasle osobe.

Negativan utjecaj obitelji može se odvijati na više načina: *izravno* kroz za-dirkivanje u formi primjedaba vezanih uz izgled ili težinu i kroz vršenje pritiska ili poticaja ka promjeni tjelesnog izgleda te *neizravno* kroz izražavanje zabrinu-tosti vlastitim tjelesnim izgledom, tjelesnom težinom i oblikom tijela, kao i isti-canjem sociokulturalnog pritiska prema idealnom tjelesnom izgledu (Ata i sur., 2007). Utjecaj roditelja na ponašanja i percepciju vezana uz sliku tijela i tjele-snu težinu (McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2005; Moreno i Thelen, 1993; Schaefer i Salafia, 2014) te navike hranjenja adolescenata je znatan (Boutelle i sur., 2007; Neumark-Sztainer i sur., 2008; Shomaker i Furman, 2010).

Iako utjecaj majke i oca na formiranje i razvoj slike tijela, kao i s njome povezanih problema i preokupacija, nedvojbeno postoji, rezultati istraživanja o snazi i načinu na koji se on odvija nisu u potpunosti konzistentni, a istraživanja roditeljskog utjecaja na sliku tijela i primjenu strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod mladića su znatno rjeđa. Neka istraživanja roditeljskog utjecaja na sliku tijela ističu različitost majčina od očeva utjecaja pa se tako, prema nekim nalazima, čini kako majčin utjecaj ima snažnije posljedice na razvoj slike tijela kod djevojaka, dok očev utjecaj ima snažnije posljedice na razvoj slike tijela kod mladića (Davison i sur., 2000; McCabe i Ricciardelli, 2005). Međutim, ovi nala-zi, kako će biti prikazano u nastavku, nisu potpuno sukladni nalazima drugih istraživanja iz ovog područja.

Premda su roditelji općenito skloni pozitivno procjenjivati tjelesni izgled svoje djece, kako se približava adolescencija, njihove procjene postaju nega-tivnije. Pritom češće kćeri nego sinove procjenjuju preteškima, što bi se mo-glo protumačiti većim nametanjem sociokulturalnog ideala mršavosti kćerima (Striegel-Moore i Franko, 2002). Roditelji adolescentnih djevojaka daju manje pozitivnih komentara o njihovom tjelesnom izgledu te izvještavaju o izraženi-jim pokušajima utjecanja na njihovu prehranu u odnosu na roditelje koji imaju mlađu djecu (Striegel-Moore i Kearney-Cooke, 1994).

Istraživanja pokazuju kako su izravni komentari roditelja o djetetovoj te-žini povezani s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom i ponašanjima kontrole tjelesne težine i oblika tijela kod njihove djece (Ambrosi-Randić, 2004; Haines i sur., 2008), a poticaji na provođenje dijete s nezadovoljstvom tijelom i provođe-njem dijete kod njihovih adolescentnih kćeri (Dixon i sur., 1996). Povratne in-formacije i komentari o tjelesnom izgledu upućeni i od majke i od oca, neovisno o tome kakvi su i na koji su aspekt tjelesnog izgleda usmjereni, utječu na (ne) zadovoljstvo tijelom kod adolescenata obaju spolova (McCabe i Ricciardelli, 2003a; Schaefer i Salafia, 2014). Majčino i očevo zadirkivanje povezano je s nezadovoljstvom tijelom kod djevojaka te sa željom za mišićavošću tijela kod mladića (Schaefer i Salafia, 2014).

Rezultati nekih istraživanja sugeriraju kako su pritisak i poticaji roditelja ka promjeni tjelesnog izgleda, u odnosu na vršnjaci, u višoj korelaciji sa zaokupljenošću težinom kod adolescenata (Field i sur., 2001). Tako, primjerice, djevojke koje izvještavaju kako je njihovim roditeljima važno da budu mršave, imaju dvostruko veću vjerojatnost od svojih vršnjakinja za razvoj zaokupljenosti težinom, a kćeri majki koje ih aktivno potiču na mršavljenje, zabrinutije su prehranom (Moreno i Thelen, 1993). Adolescenti i adolescentice koji izvještavaju kako je njihova težina važna njihovim očevima, imaju veću vjerojatnost za provođenje dijete neovisno o dobi i indeksu tjelesne mase. McCabe i Ricciardelli (2001a) nalaze kako adolescenti obaju spolova visokog indeksa tjelesne mase u najvećoj mjeri doživljavaju kako ih majke potiču na gubljenje tjelesne težine i povećanje mišićnog tonusa, a posebice djevojke uz percepciju da od majki dobivaju i više komentara o tjelesnom izgledu općenito.

Nadalje, više odstupaćih navika hranjenja nalaze se kod djevojaka koje s majkama često razgovaraju o prehrani i provođenju dijete ili procjenjuju kako ih majke smatraju pretjerano teškima (Vidović i sur., 1996). Ovi nalazi sugeriraju kako djevojke, više od mladića, u razdoblju adolescencije doživljavaju kako ih majke potiču na usvajanje strategija za promjenu tjelesnog izgleda koje će ih približiti sociokulturalnom idealu tjelesnog izgleda. Ponešto drugačije nalaze dobivaju Schwartz i suradnici (1999): prema njima, adolescentni mladići i djevojke međusobno se ne razlikuju u procjenama majčinih komentara o tjelesnom izgledu, no razlika postoji u procjenama očevih komentara, pri čemu djevojke doživljavaju kako očevi negativnije komentiraju njihov tjelesni izgled. Prema Vincent i McCabe (2003), djevojke doživljavaju kako očevi imaju snažniji utjecaj na njihove stavove o svome tijelu, dok sinovi doživljavaju snažniji utjecaj svojih majki. Ricciardelli i suradnice (1999) u istraživanju na adolescentnim mladićima nalaze kako majke imaju snažan utjecaj na njihovu sliku tijela, a očevi na navike hranjenja i razinu vježbanja. Majčin se utjecaj pritom ostvaruje putem pozitivnih komentara, a očev putem negativne kritike. U drugom istraživanju isti autori nalaze kako su majčine sugestije o potrebi za mršavljenjem kod mladića povezane s restriktivnim jedenjem, a očeve o potrebi za većom tjelesnom aktivnošću, tj. s vježbanjem koje za cilj ima preoblikovanje tijela i/ili dobivanje na mišićnoj masi (Ricciardelli i sur., 2000).

Važno je napomenuti kako McCabe i Ricciardelli (2001a) navode da se sugestije o potrebi za povećanjem mišićavosti javljaju ovisno o porukama koje se odnose na gubitak ili dobivanje na tjelesnoj težini. Sukladno tome, navode kako očevi imaju istaknutu ulogu u poticanju sinova kako na gubljenje tjelesne težine, tako i na povećanje mišićavosti (McCabe i Ricciardelli, 2005). Istraživanje

Shomaker i Furman (2010) pronalazi također i važnost uloge majčinog utjecaja u želji za mišićavošću tijela kod adolescenata obaju spolova.

Stavovi i ponašanja roditelja prema vlastitom tijelu također su povezani sa slikom tijela njihove adolescentne djece (Ambrosi-Randić, 2004), a značenja koja pridaju vlastitom tjelesnom izgledu i mršavosti povezani su s nezadovoljstvom tijelom kod adolescentica (Pokrajac-Bulian, 2000). Roditelji koji ističu važnost vlastitoga tjelesnog izgleda provodeći stroge dijete i žaleći se na svoj tjelesni izgled, mogu pridonijeti izrazitom pridavanju značaja svome tjelesnom izgledu kod svoje djece obaju spolova, utječući na taj način i na njihove pokušaje promjene tjelesnog izgleda (Haines i sur., 2008; Keery i sur., 2006; Pokrajac-Bulian, 2000).

Majčina zabrinutost vlastitom tjelesnom težinom i preokupacija mršavošću prediktori su provođenja dijete njihovih kćeri srednjoškolske dobi jer im na taj način majke prenose svoj model ponašanja (Striegel-Moore i Kearney-Cooke, 1994). Slično tome, majke djevojaka s narušenim navikama hranjenja također su im i same sklonije u odnosu na majke djevojaka čiji su obrasci hranjenja uredni (Pike i Rodin, 1991). Osim toga, takve su majke sklonije vjerovati kako bi njihove kćeri trebale izgubiti na težini te ih stoga često i ohrabruju na provođenje dijete, što dovodi do povećanja učestalosti restriktivnog jedenja kod adolescentica (Benedikt i sur., 1998). Pike i Rodin (1991) također nalaze kako majke koje preferiraju da im kćeri budu mršavije, zaista i imaju kćeri koje postižu više rezultate na upitnicima poremećaja hranjenja. Međutim, čini se kako percepcija majčinih ponašanja kontrole tjelesne težine utječe na zabrinutost tjelesnom težinom i ponašanjima vezanima uz njezinu kontrolu i kod djevojaka i kod mladića (Keery i sur., 2006). Keel i suradnici (1997) nalaze kako očevi, iako utječu na nezadovoljstvo tijelom svojih kćeri, ne utječu na njihove navike hranjenja u onoj mjeri u kojoj utječu njihove majke. Prema Vincent i McCabe (2003), očevi, modelom svog ponašanja, mogu ohrabrivati mladiće da vježbaju više kako bi izmijenili oblik i/ili veličinu svoga tijela.

Rezultati nekih istraživanja, međutim, nisu sukladni nekim gore spomenutim nalazima. Primjerice, u longitudinalnom istraživanju Paxton i suradnica (2006) provođenje dijete roditelja nije se pokazalo prediktorom nezadovoljstva tijelom njihove adolescentne djece, što autorice tumače manjem pridavanju značaja mišljenju roditelja tijekom adolescencije. Nadalje, iako Dixon i suradnici (1996) nalaze kako su roditeljski poticaji na provođenje dijete povezani s nezadovoljstvom tijelom i provođenjem dijete kod svojih adolescentnih kćeri, ne pronalaze povezanost između provođenja dijete kod roditelja i kćeri.

Roditelji imaju važnu ulogu i u prijenosu sociokulturalnih poruka o idealnom tjelesnom izgledu svojoj adolescentnoj djeci (McCabe i Ricciardelli, 2003a; Stice, 1994) ističući koje su tjelesne karakteristike poželjne, a koje nisu (Jones i sur., 2004). Isticanjem kulturalnog pritiska prema idealu mršavosti obitelj može povećati zabrinutost za sliku tijela. Obiteljsko okruženje u kojem se naglašava važnost tjelesnog izgleda i koje promiče sociokulturalne standarde i poruke o idealnom tjelesnom izgledu, može povećati nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata zasnivajući svoje (ne)prihvatanje ili (ne)odobravanje na (ne) postizanju tih standarda (Laliberté i sur., 1999). Roditelji koji potiču pridržavanje standarda poželjnog tjelesnog izgleda, pojačavaju njihovu internalizaciju kod svoje djece, što s vremenom može dovesti do razvoja nezadovoljstva tijelom i preokupacije tjelesnim izgledom.

Uz navedeno, utjecaj na sliku tijela ima i kvaliteta odnosa roditelja i adolescenta. U svom istraživanju Archibald i suradnice (1999) nalaze kako su manjak emocionalne topline i podrške te konfliktni odnosi s roditeljima prediktivni za razvoj nezadovoljstva tijelom i provođenje dijete, dok su pozitivnije procijenjeni odnosi s roditeljima povezani s razvojem pozitivne slike tijela. Djevojke s poremećajima hranjenja izvještavaju kako se osjećaju kritiziranijima, manje prihvaćenima i manje bliskima roditeljima u odnosu na djevojke koje nemaju neki od poremećaja hranjenja (Swarr i Richards, 1996).

Konflikti i manjak bliskosti u odnosu majka - kći pridonose većoj zaokupljenosti težinom kod adolescentnih djevojaka u dobi od 11. do 18. godine, a konflikti u odnosu s ocem prediktivni su za zaokupljenost težinom kako kod djevojaka, tako i kod mladića (May i sur., 2006). Kvalitativna istraživanja provedena na uzorcima adolescenata također upućuju na povezanost negativnog odnosa s roditeljima s nezadovoljstvom tjelesnom težinom (Al Sabbah i sur., 2009). Percepcija adolescenata o poteškoćama u komunikaciji s roditeljima, posebice s ocem, značajno su pozitivno povezani s nezadovoljstvom tjelesnom težinom (Al Sabbah i sur., 2009). Nadalje, percepcija adolescenata o nedovoljnoj roditeljskoj brizi i poteškoćama u komunikaciji s roditeljima o svojim problemima povezana je s nezadovoljstvom tijelom i nezdravim načinima kontrole tjelesne težine te s niskim samopoštovanjem (Ackard i sur., 2006; Barker i Galambos, 2003). S druge strane, emocionalna podrška obitelji, posebice u formi pozitivnih komentara i ohrabrenja, mogu predstavljati zaštitu od negativnih sociokulturalnih utjecaja pomažući adolescentima da razviju i tijekom vremena održe pozitivnu sliku vlastitog tijela (Bearman i sur., 2006; Ricciardelli i sur., 2000).

Zbog neusklađenost nalaza u ovom području, kao i zbog prevladavajuće usmjerenosti na majčin utjecaj na sliku tijela i navike hranjenja njihovih adolescentnih kćeri, potrebna su daljnja istraživanja koja će detaljnije ispitati ra-

zliku u utjecaju majki i očeva na sliku tijela i na primjenu različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda njihove adolescentne djece obaju spolova, uključujući i strategije važnije za postizanje ideala muškoga tjelesnog izgleda, poput strategija za povećanje čvrstoće i veličine mišića.

## Vršnjački utjecaj

Iako je u adolescenciji utjecaj roditelja i dalje važan i značajan, odnosi s vršnjacima postaju intimniji i složeniji te zauzimaju istaknutu ulogu u odnosu na ranija razvojna razdoblja (Brendt, 1998). U adolescenciji dolazi do povećanja preokupacije adolescenata dojmom kojeg ostavljaju na druge i zabrinutosti zbog uklapanja u vršnjačku skupinu. Negativna slika tijela može otežati razvoj socijalnih vještina i utjecati na uspostavu odnosa s drugim mladićima i djevojkama. Davison i McCabe (2006) pronalaze snažan nepovoljan učinak negativne slike tijela na odnose s vršnjacima suprotnog spola, posebice kod mladića. Ovaj se učinak kod djevojaka odražava i na istospolne odnose (odnose s vršnjakinjama).

U adolescenciji vršnjaci imaju vrlo istaknutu ulogu i u oblikovanju osjećaja i stavova vezanih uz vlastito tijelo (Jones i Crawford, 2006). Kao i negativan roditeljski utjecaj, i utjecaj vršnjaka na sliku tijela može se odvijati kroz zadirkivanje i vršenje pritiska ka promjeni tjelesnog izgleda, kroz izražavanje zabrinutosti vlastitom tjelesnom težinom i oblikom tijela te kroz razgovore o tjelesnom izgledu (Ata i sur., 2007; Jones i Crawford, 2006). Kao što je ranije spomenuto, zadirkivanje zbog tjelesnog izgleda, koje često počinje i prije adolescencije, jedan je od bitnih čimbenika razvoja nezadovoljstva tijelom u adolescenciji (Cattarin i Thompson, 1994). Ono ne samo da promiče norme tjelesne privlačnosti u vršnjačkoj grupi, već uključuje i neodobravanje, kritiku pa čak i odbacivanje (Markey i Markey, 2011). Izravni negativni komentari vršnjaka o tjelesnom izgledu u formi zadirkivanja, neovisno o tome na koji su aspekt tjelesnog izgleda usmjereni, imaju izrazito štetan učinak na razvoj slike tijela te mogu ostaviti dugoročne posljedice ne samo na sliku tijela, već i na osjećaj vlastite vrijednosti i na odnose s drugima (Eisenberg i sur., 2006; Markey i Markey, 2011). Levine i Smolak (2002) navode kako zadirkivanje zbog izgleda predstavlja prediktor nezadovoljstva tijelom neovisno o indeksu tjelesne mase, pri čemu je kumulativan učinak zadirkivanja negativniji kod onih osoba koje su svjesnije vlastitog tjelesnog izgleda i koje su zbog njega anksiozne i zabrinute.

Zadirkivanje može biti vezano i uz prekomjernu tjelesnu težinu, kao i uz mršavost (Konstanski i Gullone, 2007). Češća meta vršnjačkog zadirkivanja su djevojčice s prekomjernom tjelesnom težinom, međutim kod dječaka se za-

dirkivanje može javljati u oba slučaja: ukoliko su iznadprosječne i ukoliko su ispodprosječne tjelesne težine (Konstanski i Gullone, 2007). Djevojke koje su zadirkivane zbog svoje težine, tjelesnog izgleda i oblika tijela, manje su zadovoljne vlastitim tijelom (Paxton i sur., 1999) i imaju veću vjerojatnost provođenja dijeta (Lieberman i sur., 2001). Kod njih je također, kako pronalaze Keery i suradnici (2005), povećan rizik od socijalnog uspoređivanja, internalizacije sociokulturnog ideala mršavosti, restriktivnog jedenja, depresije i sniženog samopoštovanja. Jones i Crawford (2006) nalaze kako djevojke i mladići doživljavaju podjednake razine pritiska i zadirkivanja zbog tjelesnog izgleda. Kod mladića su negativni komentari o tjelesnom izgledu od strane vršnjaka također značajno pozitivno povezani s njihovim nezadovoljstvom tijelom (Jones i sur., 2004; Ricciardelli i McCabe, 2004; Paxton i sur., 2006), izraženom željom za mišićavošću (Schaefer i Salafia, 2014) i strategijama za promjenu tjelesnog izgleda (McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2003b).

Rezultati petogodišnjeg longitudinalnog istraživanja na uzorcima mladića i djevojaka tijekom adolescencije pokazuju kako je čak oko trećina ispitanih mladića i nešto manje od polovine ispitanih djevojaka u prvoj točki mjerenja izvijestilo o izloženosti zadirkivanju zbog tjelesne težine koja se pet godina kasnije pokazala povezanom s nižom razinom samopoštovanja i većim nezadovoljstvom tijelom (Eisenberg i sur., 2006). U petogodišnjem longitudinalnom istraživanju autorice Paxton i suradnica (2006), zadirkivanje zbog tjelesne težine također se pokazalo prediktorom porasta nezadovoljstva tijelom i kod djevojaka i kod mladića, posebice u razdoblju rane adolescencije kada su tjelesne promjene još uvijek u tijeku, a zadovoljstvo tijelom nestabilno. Rezultati nekih transverzalnih istraživanja provedenih na uzorcima adolescenata također upućuju na pozitivnu povezanost zadirkivanja zbog izgleda i nezadovoljstva tijelom kako kod djevojaka, tako i kod mladića (Barker i Galambos, 2003; Jones i sur., 2004; Paxton i sur., 1999; Wertheim i sur., 2001). Premda su i mladići i djevojke skloni međusobnom zadirkivanju, mladići su skloniji davanju kritičnih i uvredljivih komentara o izgledu i obliku tijela (Levine i Smolak, 2002).

Vršnjački pritisak ka mršavom ili mišićavom tijelu posebno je snažan tijekom adolescencije. Iako u neskladu s rezultatima nekih ranije spomenutih istraživanja, percipirani pritisak od strane vršnjaka ka mršavosti u višoj je korelaciji s nezadovoljstvom tijelom od pritiska kojeg vrši obitelj ili mediji (Presnell i sur., 2004). U skladu s tim su i nalazi istraživanja prema kojima vršnjaci tijekom adolescencije, u odnosu na roditelje, imaju snažniji utjecaj na sliku tijela i pokušaje promjene tjelesnog izgleda kod adolescenata (McCabe i Ricciardelli, 2005; Shroff i Thompson, 2006). McCabe i Ricciardelli (2001a) nalaze kako je učinak pritiska ka promjeni tjelesne težine od strane vršnjaka obaju spolova

te majke i oca snažniji kod adolescentica nego adolescenata. U istraživanju u kojem se od djevojaka tražilo da odaberu crtež figure koja najbolje odgovara njihovom sadašnjem tjelesnom izgledu, a potom figure koje najbolje odgovaraju njihovom idealnom tjelesnom izgledu nametnutom od strane medija, obitelji i prijatelja, procijenjena figura sadašnjeg izgleda bila je veća od svih idealnih figura, pri čemu je pritisak ka mršavosti od strane vršnjaka bio najsnažniji, a roditeljski najslabiji (Dunkley i sur., 2001). Percipirani vršnjački pritisak ka mršavosti pokazao se prediktorom porasta nezadovoljstva tijelom kod djevojaka (Paxton i sur., 1999; Stice, 2002).

Vršnjački utjecaj na promjenu tjelesnog izgleda ostvaruje se i kroz razgovore s prijateljima o provođenju dijete ili povećanju mišićne mase kojima su tijekom adolescencije skloni i djevojke i mladići (Jones i Crawford, 2006). Prijatelji tijekom adolescencije teže tome da sliče jedni drugima u mnogim različitim područjima uključujući i tjelesne karakteristike (Rayner i sur., 2013). Moguće je da se problemi preokupacije tjelesnim izgledom javljaju zbog međusobnog utjecaja članova vršnjačke skupine, kao i da se odabirom prijatelja i poznanika sličnih preokupacija održava već postojeća zaokupljenost tijelom i zabrinutost zbog tjelesnog izgleda (Tantleff-Dunn i Gokee, 2002).

Taylor i suradnici (1998) navode kako je važnost koju vršnjaci pridaju vlastitoj tjelesnoj težini i prehrani, povezana sa zabrinutošću zbog tjelesne težine kod djevojčica i djevojaka u dobi od 10 do 14 godina. Adolescenti koji se često socijalno uspoređuju i čiji odnosi uključuju mnogobrojne razgovore o tjelesnom izgledu i provođenju dijete, imaju veću vjerojatnost za razvoj nezadovoljstva tijelom (Jones, 2004; Jones i sur., 2004). Velik broj djevojaka razgovara s prijateljicama o težini, tjelesnom izgledu i dijete, a najčešće se razgovara o različitim načinima kontrole tjelesne težine i strahu od debljanja, zbog čega djevojke koje se druže, dijele sličnu razinu nezadovoljstva tijelom, želje za mršavošću i provođenja dijete. Pritom razgovori o dietama predstavljaju prediktor nezadovoljstva tijelom (Paxton i sur., 1999; Paxton i sur., 2006). Razgovor među prijateljima o tim temama, međusobno uspoređivanje izgleda i zadirkivanje pridonose razvoju negativne slike tijela, provođenju dijete te ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

Kvalitativna istraživanja također pronalaze kako razgovori s vršnjacima o tjelesnom izgledu mogu voditi do nesigurnosti i preokupacija slikom tijela (Paxton i sur., 2006; Wertheim i sur., 1997). Međutim, iako su i djevojke i mladići tijekom adolescencije skloni razgovorima o tjelesnom izgledu (Jones i Crawford, 2006), čini se kako su učinci takvih razgovora na nezadovoljstvo tijelom kod mladića manji nego kod djevojaka koje su sklonije uspoređivati svoj tjelesni izgled s tjelesnim izgledom svojih vršnjakinja (Jones, 2004).



Kao što je spomenuto, mladići su skloniji davanju kritičnih i uvredljivih komentara o izgledu i obliku tijela (Levine i Smolak, 2002). Zbog tog se nalaza i činjenice da vršnjaci suprotnog spola u razdoblju adolescencije imaju važnu ulogu, a interes za suprotni spol raste (McCabe i Ricciardelli, 2001a), čini važnim u istraživanjima vršnjačkog utjecaja na nezadovoljstvo tijelom adolescenata razlikovati spol vršnjaka koji upućuje komentare o tjelesnom izgledu i vrši pritisak ka njegovoj promjeni, kao i kome su oni upućeni.

Na kraju pregleda sociokulturalnih utjecaja na nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji, možemo zaključiti kako mediji, roditelji i vršnjaci porukama o idealnom tjelesnom izgledu utječu na njegovu internalizaciju kod adolescenata. Kako je za većinu nametnuti ideal nedostižan, oni posljedično utječu i na razvoj nezadovoljstva tijelom, kao i na razvoj mnogih drugih štetnih ili nepoželjnih ishoda (Thompson i sur., 1999). Osim što mogu dovesti do primjene različitih štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda i odstupajućih navika hranjenja, sociokulturalni utjecaji mogu pridonijeti razvoju i održavanju depresivnosti, anksioznosti, nesigurnosti, krivnje, srama i stresa (Stice i Shaw, 1994; Stice i sur., 2003).

## **Strategije za promjenu tjelesnog izgleda**

*Strategije za promjenu tjelesnog izgleda* odnose se na niz različitih postupaka i ponašanja s ciljem promjene i utjecanja na oblik, veličinu i/ili težinu tijela, a među njima razlikujemo one za *redukciju tjelesne težine (mršavljenje), dobivanje na tjelesnoj težini, učvršćivanje mišića te povećanje mišićne mase*. Dok se neke strategije za promjenu tjelesnog izgleda smatraju zdravima, poput odabira zdravih namirnica u prehrani, izbjegavanje masti i rafinirane hrane te umjerene tjelesne aktivnosti, posebice kod osoba prekomjerne tjelesne težine, neke su strategije nezdrave te mogu imati mnoge štetne posljedice kako na fizičko, tako i na mentalno zdravlje. U takve se strategije ubrajaju stroge restriktivne dijete (koje uključuju ekstremno izgladnjivanje), preskakanje obroka, uzimanje lijekova za mršavljenje, pretjerana tjelesna aktivnost, kompenzacijske strategije nakon unosa hrane – uzimanje laksativa i/ili diuretika te povraćanje, kao i uzimanje steroida radi izgradnje mišićne mase (Calderon i sur., 2004; McCabe i Ricciardelli, 2004a).

Dijeta, kao način kontrole tjelesne težine, vrlo je rašireno i učestalo ponašanje, a prema nekim autorima, do te mjere da se smatra normativnim, posebice među djevojkama (McHale i sur., 2001), što podupire i nalaz da čak 95% Amerikanki provođenje dijete smatra normalnim jedenjem (Polivy i Herman, 1987). Međutim, provođenje strogih dijeta problematično je ponašanje jer može

dovesti do fluktuacija u tjelesnoj težini te prejedanja (Lisner i sur., 1991), što može biti štetno za zdravlje. Stroge dijetе također mogu biti povezane s razvojem poremećaja hranjenja, kao i s drugim problemima tjelesnog i mentalnog zdravlja, poput metaboličkih i endokrinoloških poremećaja te depresivnosti i anksioznosti (Crow i sur., 2006; Gutin, 2011). Osim do mršavljenja, neke strategije gubitka na tjelesnoj težini paradoksalno mogu dovesti i do povećanja težine (Stice i sur., 2005). Radikalne metode kontrole tjelesne težine, poput povraćanja i zlouporabe laksativa, pokazale su se prediktorima povećanja tjelesne težine tijekom vremena (Stice i sur., 1999). Naime, osobe koje primjenjuju ovakve metode kontrole tjelesne težine, mogu precijeniti broj kalorija za koje smatraju da će izbaciti iz organizma primjenom kompenzacijskih strategija – povraćanjem i/ili zlouporabom laksativa, precjenjujući time njihovu učinkovitost (Stice i sur., 2005). Posljedično, to može dovesti do nepoželjnog povećanja tjelesne težine.

Osim strategija mršavljenja, i strategije povećanja mišićavosti mogu imati štetne posljedice na zdravlje, posebice ako uključuju vježbanje do tjelesnog iscrpljivanja i uzimanje steroida (McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2003a). Istraživanja pokazuju kako strategije za promjenu tjelesnog izgleda koje za cilj imaju povećanje mišićavosti mogu imati ozbiljne fizičke i psihičke posljedice (Cafri i sur., 2005). Uzimanje steroida povezuje se s vrlo ozbiljnim zdravstvenim problemima poput hipertenzije, ateroskleroze, infarkta miokarda, moždanog udara, bolesti jetre, agresivnosti, promjena raspoloženja, depresije pa čak i maničnih i psihotičnih epizoda (Cafri i sur., 2005). Strategije povećanja mišićavosti, uz tjelovježbu i primjenu steroida, proteinskih napitaka i sl., uključuju i propisan režim prehrane koji se sastoji od obroka s velikom količinom proteina i malog udjela masti nekoliko puta dnevno (npr. Alexander, 2004; prema Cafri i sur., 2005).

Različite strategije za promjenu tjelesnog izgleda različito su zastupljene kod djevojaka i mladića u adolescenciji, a ovisе o sociokulturalnom idealu tjelesnog izgleda uvjetovanog spolom. Istraživanja primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda, kao i istraživanja samog nezadovoljstva tijelom kod mladića, iako u porastu posljednjih 15 do 20 godina, još su uvijek razmjerno rijetka. Tim se istraživanjima zamjera nedovoljno razmatranje strategija važnijih za postizanje kulturalno uvjetovanog idealnog izgleda mišićavog muškog tijela, poput strategija dobivanja na tjelesnoj težini, povećanja mišićne mase te učvršćivanja mišića (Jones i Crawford, 2005; McCabe i Ricciardelli, 2001a). Premda istraživanja novijeg datuma ispituju i ove strategije, mnoga su istraživanja primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod mladića često usmjerena samo na ispitivanje strategija mršavljenja koje su važnije za postizanje ideala mršavosti kod osoba ženskoga spola.

Djevojke, u odnosu na mladiće, ranije tijekom adolescencije usvajaju strategije za promjenu tjelesnog izgleda, što se može objasniti njihovom većom svjesnošću u ranijoj dobi o tome kakav se tjelesni izgled smatra idealnim te snažnijim sociokulturalnim pritiscima ka njegovom postizanju (McCabe i Ricciardelli, 2006), kao i njihovim ranijim sazrijevanjem, pri čemu je razlika u prosječnoj dobi početka puberteta oko dvije godine. Djevojke su također sklone primjeni ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda koje mogu imati štetne posljedice po zdravlje (Ambrosi-Randić, 2001b; McCabe i Ricciardelli, 2006; Pokrajac-Bulian i sur., 2007). U skladu s društveno uvjetovanim idealom mršavoga ženskog tijela, djevojke su sklone primjeni strategija mršavljenja (provođenju restriktivnih dijeta, odstupajućim navikama hranjenja, primjeni sredstava za mršavljenje te kompenzacijskih strategija nakon unosa hrane – povraćanju i/ili zlouporabi laksativa i diuretika). Munjas Samarin (2011) u svom istraživanju na hrvatskim srednjoškolcima pronalazi kako djevojke u značajno većoj mjeri iskazuju odstupajuća ponašanja i navike hranjenja u odnosu na mladiće. U mnogim razvijenim zemljama Zapada više od 50% djevojaka izvještava o provođenju dijete (Levine i Smolak, 2002). Istraživanja provedena na uzorcima hrvatskih adolescenata također nalaze kako dijete provodi čak oko 40% djevojaka, a njih oko 8% pokazuje odstupanja u navikama hranjenja (Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Prema Ambrosi-Randić (2001b), 9.3% djevojaka provodi restriktivne dijete s ekstremnim izgladnjivanjem.

Kod adolescentnih mladića sklonost i učestalost primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda drugačija je nego kod djevojaka. Sukladno idealu mišićavog muškog tijela, oni izražavaju želju za izgradnjom svoga tijela i povećanjem mišićavosti (O'Dea i Abraham, 1999) te su, više nego djevojke, sklone primjeni strategija dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti, uključujući i uzimanje proteinskih napitaka, a u manjem broju slučajeva i steroida (Drenowski i sur., 1995; Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004). Prema istraživanju Blashill (2014), samoprocjena mladića kako su ispodprosječne tjelesne težine prediktor je primjene anaboličkih steroida. Primjena strategija dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti je kod mladića visoko pozitivno povezana (McCreary i Sasse, 2000). Iako su i prekomjerno teški mladići sklone primjeni strategija mršavljenja (Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a), to čine u manjoj mjeri nego prekomjerno teške djevojke (Neumark-Sztainer i sur., 2002). Pokrajac-Bulian i suradnice (2007) na uzorku hrvatskih adolescenata nalaze kako dijete provodi 14% mladića (u odnosu na 40% djevojaka), a 5.5% mladića pokazuje odstupanja u navikama hranjenja. Prema nalazima Ambrosi-Randić (2001b), 4.1% mladića iz hrvatskog uzorka provodi ekstremne restriktivne dije-

te. Međutim, kao što će biti prikazano u nastavku, primjena različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda nije uvjetovana samo spolom adolescenta.

### Čimbenici primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda u adolescenciji

Na učestalost primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda utječe, ne samo spol adolescenta, već i razni drugi čimbenici, poput indeksa tjelesne mase, nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i vremena pubertalnog sazrijevanja, kao i njihovi složeni međusobni odnosi.

*Indeks tjelesne mase* (ITM; engl. *body mass index*, BMI) objektivna je mjera kojom se može odrediti stupanj uhranjenosti osobe, a izračunava se dijeljenjem tjelesne težine osobe izražene u kilogramima s kvadratom njezine tjelesne visine izražene u metrima. Prema ovom indeksu, osobe se mogu podijeliti u nekoliko kategorija: pothranjene (ITM < 18.5), normalno teške (18.6-24.9), prekomjerno teške (25.0-29.9) i pretili ( $\geq 30.0$ ). Pretilost se nadalje dijeli u tri stupnja: pretilost I. stupnja (30.0-34.9), II. stupnja (35.0-39.9) i III. stupnja ( $\geq 40.0$ ) (Svjetska zdravstvena organizacija, 2000). Kod djece i adolescenata se stupanj uhranjenosti određuje prema tablicama centilnih vrijednosti indeksa tjelesne mase djevojčica i dječaka. Indeks tjelesne mase manji od 5. centila za dob i spol upućuje na pothranjenost, između 5. i 85. centila na normalnu tjelesnu težinu, od 85. do 95. centila na prekomjernu tjelesnu težinu, a jednak ili veći od 95. centila na pretilost (Kukić, 2013).

Rezultati istraživanja provedenih diljem svijeta, uključujući i Hrvatsku, upućuju na pozitivnu povezanost indeksa tjelesne mase i nezadovoljstva tijelom kod adolescentica (Bralić i Kovačić, 2005; Lunner i sur., 2000; Presnell i sur., 2004; Stice i Whitenton, 2002). Ove nalaze podupiru i rezultati istraživanja Pokrajac-Bulian i suradnica (2004) prema kojima su svojim tijelom najzadovoljnije ozbiljno pothranjene djevojke (djevojke vrlo niskog indeksa tjelesne mase) u usporedbi s djevojkama normalne i prekomjerne tjelesne težine. U skladu s tim, Striegel-Moore i Franko (2002) nalaze kako je tjelesna težina najmoćniji prediktor nezadovoljstva tijelom kod djevojaka i žena. Iako češće istraživana kod djevojaka, povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom postoji i kod mladića u adolescenciji. Međutim, odnos indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom uvjetovan je spolom adolescenta. Dok je kod djevojaka taj odnos linearan, kod mladića je on zakrivljen. Kod mladića su i prekomjerna tjelesna težina, kao i ona ispodprosječna, prediktori njihova nezadovoljstva tijelom (Smolak, 2004), kao i dugoročnih viših razina depresivnosti (Blashill i Wilhelm, 2014). Razlozi ovih razlika mogu se potražiti u različitim sociokulturalnim pritiscima ka postizanju idealnoga tjelesnog izgleda ovisno o spolu. Dok

se djevojkama nameće ideal izrazite mršavosti, idealan izgled muškog tijela podrazumijeva mišićavost, široka ramena, ravan i mišićav trbuh te uzak struk i bokove (Tiggemann, 2011). Djevojke, kako bi dostigle nametnuti ideal ženske ljepote i bile zadovoljnije svojim tijelom, nastoje izgubiti tjelesnu težinu, dok je mladići nastoje ili izgubiti ili povećati uz povećanje mišićavosti tijela (Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004; Ricciardelli i McCabe, 2002; O'Dea i Abraham, 1999; Rodgers i sur., 2012).

Istraživanja pokazuju kako indeks tjelesne mase ima različite učinke na sklonost i učestalost primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića. Dok su djevojke, neovisno o svom indeksu tjelesne mase, sklonije korištenju strategija mršavljenja, pri čemu često i onih ugrožavajućih za zdravlje, kod mladića primjena strategija za promjenu tjelesnog izgleda ovisi o tom indeksu. Naime, prekomjerni teški mladići skloni su primjeni strategija mršavljenja, kao i strategijama povećanja mišićavosti, dok su oni ispodprosječne tjelesne težine, uz strategije povećanja mišićavosti, skloni i strategijama dobivanja na tjelesnoj težini kako bi izgradili svoje tijelo povećavajući njegovu težinu i mišićnu masu (Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004; McCreary i Sasse, 2000; Neumark-Sztainer i sur., 1999; Ricciardelli i McCabe, 2002).

Nadalje, kod mladića je izražena zaokupljenost mišićavošću povezana s nezadovoljstvom tijelom te nižim samopoštovanjem i simptomima depresije (McCreary i Sasse, 2000). Ta zaokupljenost značajno je veća među mladićima koji u kasnoj adolescenciji imaju niži indeks tjelesne mase (Labre, 2002; Smolak i sur., 2001). Kao što je ranije spomenuto, oni su skloniji primjeni strategija povećanja tjelesne težine te izgradnje mišića u odnosu na svoje vršnjake normalnog indeksa tjelesne mase (Neumark-Sztainer i sur., 1999). Osim izražene zaokupljenosti mišićavošću, i zaokupljenost tjelesnom težinom kod mladića pridonosi njihovu nezadovoljstvu tijelom (Jones i Crawford, 2005) i simptomima depresije (Blashill i Wilhelm, 2014), posebno kod onih mladića koji imaju viši indeks tjelesne mase (Jones i sur., 2004; Ricciardelli i sur., 2003). Takvi mladići izražavaju želju za mršavijim tijelom i primjenjuju više strategija redukcije tjelesne težine (mršavljenja) (McCabe i Ricciardelli, 2001a; Ricciardelli i sur., 2006). Zabrinjavajući su i nalazi nekih istraživanja koji ukazuju na postojanje ovih preokupacija i kod dječaka predadolescentne dobi (Jones i Crawford, 2005; McCabe i Ricciardelli, 2003a; Ricciardelli i sur., 2003; Smolak i sur., 2001).

U skladu s navedenim nalazima o odnosu indeksa tjelesne mase, nezadovoljstva tijelom i strategija za promjenu tjelesnog izgleda, možemo zaključiti kako će djevojke češće primjenjivati strategije mršavljenja neovisno o tome koliko im je indeks tjelesne mase, dok će kod mladića primjena različitih strategi-

ja za promjenu tjelesnog izgleda ovisiti o njemu. Iako i djevojke i mladići višeg indeksa tjelesne mase izražavaju želju da budu mršaviji i skloniji su primjeni strategija mršavljenja, za razliku od ispodprosječno teških djevojka, samo mladići s ispodprosječnom težinom žele biti krupniji i imati veću tjelesnu težinu primjenjujući strategije povećanja tjelesne težine i mišićavosti.

Istraživanja također pokazuju kako sklonost primjeni određenih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, osim o indeksu tjelesne mase, ovisi i o vremenu pubertalnog sazrijevanja koje će detaljnije biti objašnjeno u nastavku ovog rada. Djevojke koje ranije od svojih vršnjakinja ulaze u pubertet i ranije dobivaju na tjelesnoj težini nakupljajući tjelesnu masnoću na bokovima, struku i stražnjici, sklonije su primjeni strategija mršavljenja (McCabe i Ricciardelli, 2005). Mladići koji kasnije ulaze u pubertet, nemaju one tjelesne karakteristike kojima u toj dobi teže (široka ramena, uzak struk i bokovi, povećana mišićna masa) zbog čega su skloniji češćoj primjeni strategija povećanja mišićavosti u odnosu na svoje vršnjake koji su ranije sazreli, a koji su, kao i rano sazrijevajuće djevojke, skloniji primjeni strategija mršavljenja (McCabe i Ricciardelli, 2005).

## **Važnost slike tijela**

Velik broj istraživanja posvećen je ulozi nezadovoljstva tijelom kao čimbenika nastanka i razvoja poremećaja hranjenja te ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, kao i raznih drugih psihosocijalnih problema. Međutim, u istraživanjima se često zanemaruje uloga važnosti koju osoba pridaje svom tjelesnom izgledu (Rieder i Ruderman, 2001). Rieder i Ruderman (2001) nalaze kako je važnost slike tijela, kao i nezadovoljstvo tijelom, značajan čimbenik u razumijevanju odstupajućih navika hranjenja i poremećaja hranjenja. McCabe i Ricciardelli (2006) također navode kako se, uz nezadovoljstvo tijelom, i važnost slike tijela pokazala kao snažan prediktor ekstremnih ponašanja koja za cilj imaju promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata obaju spolova.

Prema Ricciardelli i McCabe (2001), sama informacija o tome da osoba želi imati drugačiju veličinu i/ili oblik tijela u odnosu na sadašnje, nije sama po sebi presudna za nezadovoljstvo tijelom, već snažnu ulogu pritom ima važnost koju tome pridaje. Na taj način važnost vlastitoga tjelesnog izgleda može utjecati na (ne)zadovoljstvo tijelom, kao i na druga područja života. Ako osoba ne pridaje veliku važnost tome kako izgleda, malo je vjerojatno da će njezin tjelesni izgled utjecati na njezin osjećaj vlastite vrijednosti, čak i u slučaju da njime nije zadovoljna (Ricciardelli i McCabe 2001). U tom slučaju, ukoliko je osoba nezadovoljna tijelom, ali vlastiti tjelesni izgled smatra nevažnim, vjerojatnije je kako neće primjenjivati strategije za njegovu promjenu (McCabe i Ricciardelli,

2003a; Rieder i Ruderman, 2001). Sukladno tome, McCabe i Ricciardelli (2006) navode kako na promjene u primjeni strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod mladića tijekom adolescencije snažniji utjecaj ima važnost koju pridaju svom tjelesnom izgledu nego samo nezadovoljstvo njime. Međutim, ti autori nalaze ponešto drugačiju situaciju kod adolescentica. Djevojke koje veliku važnost pridaju svom tjelesnom izgledu, ali su i nezadovoljne tijelom, u riziku su za primjenu ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

Istraživanja također pokazuju različitu povezanost važnosti slike tijela sa strategijama za promjenu tjelesnog izgleda kod dječaka i mladića. Čini se kako je kod mladića važnost slike tijela povezana samo sa strategijama povećanja mišićavosti, dok je kod dječaka ona, uz ovu strategiju, povezana i sa strategijama mršavljenja (McCabe i sur., 2010; Ricciardelli i McCabe, 2003). McCabe i Ricciardelli (2003b) nalaze kako je važnost slike snažan prediktor strategija mršavljenja, dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti kod adolescenata obaju spolova.

Važnost slike tijela također ima moderatorsku i medijatorsku ulogu između sociokulturalnih utjecaja i nezadovoljstva tijelom, kao i između sociokulturalnih utjecaja i strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Clark i Tiggemann (2007) proveli su istraživanje na uzorku dječaka dobi između 9 i 12 godina čiji rezultati upućuju na medijatorsku ulogu važnosti slike tijela između sociokulturalnih utjecaja (izloženosti utjecaju medija te vršnjačkog utjecaja) i nezadovoljstva tijelom. Ricciardelli i McCabe (2003) nalaze medijatorsku ulogu važnosti slike tijela i između sociokulturalnih utjecaja (utjecaja medija, vršnjaka i roditelja) i strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Tako će, primjerice, mladići češće primjenjivati strategije za promjenu tjelesnog izgleda koje će ih približiti sociokulturalnom idealu muškoga tijela samo ukoliko svom tjelesnom izgledu pridaju veliku važnost (McCabe, Ricciardelli i Holt, 2010). Međutim, čini se kako i izloženost sociokulturalnim utjecajima na sliku tijela može dovesti do većeg pridavanja njezinoj važnosti. Prema rezultatima istraživanja, i djevojke i mladići koji su izloženi snažnijem sociokulturalnom pritisku ka mršavljenju ili povećanju mišićavosti, skloniji su slici tijela pridavati veću važnost (McCabe i Ricciardelli, 2003a; McCabe, Ricciardelli i Holt, 2010), što odnos ovih varijabli čini još složenijim.

Po pitanju spolnih razlika u važnosti slike tijela, rezultati istraživanja nisu potpuno konzistentni. Prema nekim istraživanjima, adolescentice su te koje pridaju veću važnost svom tjelesnom izgledu nego adolescenti (McCabe i Ricciardelli, 2001a), dok neka istraživanja ne pronalaze spolne razlike (McCabe i Ricciardelli, 2005). Kako su sociokulturalni pritisci na djevojke i mladiće ka idealnom izgledu ženskog i muškog tijela različiti, čini se kako je bitno razliko-

vati važnost koju djevojke i mladići pridaju različitim karakteristikama svoga tjelesnog izgleda (npr. važnost koju zasebno pridaju svojoj tjelesnoj težini te čvrstoći i veličini svojih mišića). Istraživanja na predadolescentnim mladićima (McCabe i sur., 2005; Ricciardelli i sur., 2003), kao i na adolescentima pronalaze kako mladići pridaju veću važnost mišićavosti (Brunet i sur., 2010), no nalazi o spolnim razlikama u pridavanju važnosti tjelesnoj težini nisu posve jednoznačni. Prema istraživanju McCabe i Ricciardelli (2003a), djevojke su te koje pridaju veću važnost svojoj tjelesnoj težini, dok rezultati drugog istraživanja ne pronalaze spolne razlike – i djevojke i mladići pridaju podjednaku važnost svojoj tjelesnoj težini (Ricciardelli i sur., 2003). Ipak, čini se kako je kod djevojaka u odnosu na mladiće želja za mršavošću izraženija (Brunet i sur., 2010).

### **Metodološki aspekti istraživanja nezadovoljstva tijelom – pristupi procjeni**

Složenost i višedimenzionalnost konstrukta slike tijela zahtijeva raznovrsne tehnike procjene (Gardner, 2002). U posljednjih nekoliko desetljeća razvijene su mnogobrojne mjere za procjenu različitih aspekata slike tijela kod djece, adolescenata i odraslih (Thompson i van den Berg, 2002). U ovom će pregledu naglasak biti stavljen na tehnike procjene nezadovoljstva tijelom u cjelini ili njegovim pojedinim dijelovima, kao subjektivnog aspekta slike tijela, kod adolescenata i odraslih.

Istraživači se općenito slažu kako se pristupi procjeni nezadovoljstva tijelom mogu podijeliti u dvije osnovne kategorije:

- 1) *Grafičke mjere* koje se temelje na grafičkom prikazivanju ljudskih figura stupnjevanih s obzirom na neku karakteristiku tijela te se odnose na procjenu doživljaja veličine i/ili oblika sadašnjeg i željenog/idealnog tjelesnog izgleda;
- 2) *Upitničke mjere* koje se odnose na procjenu stavova, osjećaja i misli vezanih uz vlastito tijelo.

Jedna od često korištenih metoda u ispitivanju nezadovoljstva tijelom je prikupljanje podataka o raskoraku/razlici između sadašnjeg/percipiranog i idealnog/željenog tjelesnog izgleda ili neke tjelesne karakteristike. Tako, primjerice, jednu od najjednostavnijih mjera nezadovoljstva tjelesnom težinom predstavlja razlika između sadašnje i idealne tjelesne težine ili sadašnjeg i idealnog indeksa tjelesne mase osobe. Što je raskorak veći, veće je i njezino nezadovoljstvo. Razlika sadašnjeg i idealnog tjelesnog izgleda, kao što će biti prikazano u nastavku, najčešće se koristi u grafičkim mjerama nezadovoljstva tijelom.



Drugu, također, vrlo jednostavnu mjeru primjenjivu za procjenu nezadovoljstva različitim aspektima i karakteristikama tjelesnog izgleda, poput nezadovoljstva tjelesnom težinom, oblikom, veličinom, mišićavošću tijela i sl., predstavlja procjena sudionika na ljestvici Likertovog tipa od uobičajeno pet do sedam stupnjeva (npr. od 1 – *uopće se ne slažem* do 7 – *u potpunosti se slažem*) na čestice poput „*Zadovoljan/na sam oblikom svoga tijela*“ ili „*Zadovoljan/na sam svojim tjelesnim izgledom*“ (Thompson i van den Berg, 2002). Istraživači često sami kreiraju takve čestice ovisno o predmetu i cilju svog istraživanja. Iako su ovakve mjere jednostavne, vremenski ekonomične i prilagodljive predmetu istraživanja, ograničene su svojim opsegom, zbog čega postoji potreba i za obuhvatnijim mjerama nezadovoljstva tijelom provjerenih metrijskih karakteristika (Thompson i van den Berg, 2002).

## **Grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom kod adolescenata i odraslih**

Grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom sadrže crteže figura tijela (ženskog i muškog) stupnjevane s obzirom na neku karakteristiku tjelesnog izgleda (npr. tjelesnu težinu, mišićavost, veličinu grudiju/prsnog koša). Od sudionika se traži da odaberu onu figuru za koju procjenjuju da u najvećoj mjeri odgovara njihovom sadašnjem tjelesnom izgledu, a potom figuru koja odgovara njihovom idealnom/željenom tjelesnom izgledu. Razlika u procjenama sadašnjeg i idealnog/željenog tjelesnog izgleda (razlika brojevni vrijednosti koje sudionik zaokružuje ispod figura) predstavlja stupanj odstupanja/raskorak doživljava sadašnjeg od idealnoga/željenoga tjelesnog izgleda, odnosno individualnu razinu nezadovoljstva tijelom ili nezadovoljstva nekom karakteristikom tjelesnog izgleda. Što je ta razlika (odstupanje) veća, veće je i nezadovoljstvo osobe.

Razvijen je velik broj grafičkih mjera za procjenu nezadovoljstva tijelom, no za mnoge nedostaju podaci o njihovim metrijskim karakteristikama, a neke imaju pouzdanosti tipa test-retest manje od .70 (Thompson i van den Berg, 2002). Također im se zamjera nedovoljna realističnost ljudskih figura, odnosno nedovoljno dobra reprezentacija forme ljudskog tijela, uključujući neproporcionalno velike ekstremitete, različitu debljinu lijeve i desne ruke i/ili noge te nedovoljnu odvojenost ruku od tijela (Thompson i Gray, 1995).

Metodološki nedostatak ovih ljestvica sadržan je i u restrikciji raspona ponuđenih figura za procjenu (Gardner i sur., 1998). Iako neke ljestvice sadrže vrlo širok raspon ljudskih figura (18 ili 19) (Gardner i sur., 2009), većina ih sadrži između pet i devet figura, a sudionici uglavnom ne koriste njihov cijeli raspon birajući u prosjeku tek nekoliko od svih ponuđenih figura. Brodie i suradnici

(1994) nalaze kako preko 90% sudionika pri procjeni svoje sadašnje/percipirane veličine tijela bira između samo tri od deset figura koje su im ponuđene. Zbog takve je tendencije sudionika, moguće da ljestvica prilikom primjene za većinu sudionika ima zapravo sužen raspon iako je broj ponuđenih figura veći. Tome u prilog idu i nalazi istraživanja Ambrosi-Randić i suradnika (2005) koji podupiru hipotezu kako je optimalan broj ponuđenih figura na ljestvici sedam (+/-2 figure). Također je moguće da su pouzdanosti tipa test-retest nekih od ljestvica umjetno uvećane suženim rasponom koji sudionici prilikom procjene koriste. Mnoge od ovih ljestvica također nisu primjerene za primjenu kod pretilih osoba jer se s ponuđenim figurama ne mogu poistovjetiti (Stewart, 2002).

Nadalje, ljudske figure su uobičajeno prikazane prema rastućoj veličini tijela ili nekog njegovog dijela/karakteristike, međutim, razlike u veličinama između jedne i druge figure nisu uvijek jednake, odnosno ekvidistantne, zbog čega neke od ljestvica zapravo nisu intervalne, što može imati posljedice u interpretaciji rezultata i donošenju zaključaka (Brodie i sur., 1994). Također, neki dijelovi tijela postaju neproporcionalno širi kako se povećava tjelesna težina tijela koje figure prikazuju, a procjene sudionika mogu ovisiti o tome na koji su dio tijela prilikom procjene svog tjelesnog izgleda usmjereni (Brodie i sur., 1994). Gardner i Morrell (1991) su u istraživanju, u kojem su ispitivali pokrete očiju sudionika prilikom procjene veličine tijela, pronašli kako su sudionici usmjeravali svoj pogled na različite dijelove tijela ovisno o svom spolu i tjelesnoj težini. Tako sudionici koji se prvenstveno usmjeravaju na predio prsnog koša, mogu prilikom procjene birati drugačije figure od onih koji su dominantno usmjereni na područje trbuha i struka. Nekim ljestvicama se također zamjera različita visina figura, što može utjecati na procjene sudionika.

Uz grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom kod adolescenata i odraslih, razvijene su i one za procjenu kod djece koje se temelje na istom principu pri čemu se djeci prezentira od sedam do devet figura dječjeg tijela rangiranih prema rastućoj težini od vrlo mršavog do vrlo krupnog te se od njih traži da procijene svoj sadašnji i svoj željeni izgled tijela označavanjem figura. Razlika tih dviju procjena predstavlja mjeru njihova nezadovoljstva tijelom.

## **Upitničke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom kod adolescenata i odraslih**

Razvijen je velik broj upitnika za procjenu nezadovoljstva tijelom koji se odnose na procjenu stavova, osjećaja, misli i situacija vezanih uz vlastito tijelo. Neki od njih su namijenjeni procjeni nezadovoljstva tijelom u cjelini (opće nezadovoljstvo tijelom), a neki procjeni nezadovoljstva njegovim dijelovima

ili nekim aspektom tijela i/ili tjelesnih karakteristika i funkcija (npr. tjelesna težina, mišićavost, seksualna privlačnost, tjelesna kondicija). Od sudionika se traži da izraze svoj stupanj slaganja s ponuđenim tvrdnjama. U nastavku slijedi kratak prikaz samo nekih, češće korištenih, upitnika za adolescente i odrasle u okviru ovog pristupa.

*Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Body Shape Questionnaire, BSQ; Cooper i sur., 1987b)* sastoji se od 34 čestice koje se odnose na zabrinutost oblikom tijela te „osjećajem debljine“, odnosno na zabrinutost tjelesnim izgledom vezanu uz situacije koje mogu prethoditi javljanju neugodnih emocija o tjelesnom izgledu i situacijama koje mogu biti posljedica tih emocija. Nastale su provođenjem polustrukturiranih intervjua s različitim skupinama žena, uključujući i pacijentice s anoreksijom i bulimijom. Pitanja se odnose na osjećaje sudionika u proteklih mjesec dana. Sudionici odgovaraju na ljestvici Likertovog tipa od šest stupnjeva (od *nikad* (1) do *uvijek* (6)). Ukupan se rezultat određuje zbrajanjem procjena. Viši rezultat upućuje na veće nezadovoljstvo tijelom, a kao kritična vrijednost upitnika, koja ukazuje na patološko nezadovoljstvo tijelom, uzima se 140 bodova (Furnham i Boughton, 1995). Upitnik pokazuje jednofaktorsku strukturu, a pouzdanost tipa unutarnje konzistencije iznosi .93 (Thompson i sur., 1990). Ovaj se, često korišten, upitnik prvenstveno preporuča za procjenu nezadovoljstva tijelom u kliničkom okruženju (Anderson i sur., 2004), a zbog njegove dužine, razvijeno je više kraćih verzija (Dowson i Henderson, 2001; Evans i Dolan, 1993).

*Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (Body Esteem Scale, BES; Franzoi i Shields, 1984)* sastoji se od 35 čestica koje se odnose na pojedine dijelove i funkcije tijela. Upitnik ima trofaktorsku strukturu: zadovoljstvo seksualnom privlačnošću, zadovoljstvo tjelesnom težinom i zadovoljstvo tjelesnom kondicijom. Faktor zadovoljstva seksualnom privlačnošću odnosi se na aspekte tijela i tjelesne funkcije koje se ne mogu mijenjati vježbom već se neki od njih mijenjaju primjenom kozmetike. Takvih je čestica 13, pri čemu se procjenjuje npr. miris tijela, nos, usne, uši, brada, grudi, oči, obrazi, spolni nagon, spolni organi, seksualna aktivnost, dlakavost, lice. Faktor zadovoljstva tjelesnom težinom sadrži 10 čestica (apetit, struk, bedra, građa tijela, stražnjica, bokovi, noge, figura, trbuh i tjelesna težina) i uključuje dijelove tijela koji se mogu mijenjati vježbom ili kontrolom unosa hrane. Treći faktor tjelesna kondicija obuhvaća dijelove i funkcije tijela koji dolaze do izražaja samo u određenim situacijama (npr. u onima koje iziskuju tjelesni napor ili kada je zdravlje narušeno). Ovaj faktor obuhvaća devet čestica (tjelesna snaga, refleksi, mišićna snaga, razina

energije, tjelesna kondicija, spretnost, zdravlje). Sudionici odgovaraju na ljestvici Likertovog tipa od pet stupnjeva (od *Imam jako negativne osjećaje* (1) do *Imam jako pozitivne osjećaje* (5)). Viši rezultat upućuje na veće zadovoljstvo seksualnom privlačnošću, veće zadovoljstvo tijelom i bolju tjelesnu kondiciju. Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije se za sudionice kreću od .78 do .87, a za sudionike od .81 do .86 (Franzoi i Shields, 1984). Presnell i suradnici (2004) navode zadovoljavajuću pouzdanost tipa test-retest te dobru prediktivnu valjanost.

*Ljestvica zadovoljstva tijelom (Body Satisfaction Scale, BSS; Slade i sur., 1990)* koristi se za procjenu zadovoljstva sa 16 različitih dijelova tijela, pri čemu ih sudionici procjenjuju na ljestvici Likertovog tipa od sedam stupnjeva (od *jako zadovoljan* (1) do *jako nezadovoljan* (7)). Viši rezultat upućuje na veće nezadovoljstvo tijelom ili nezadovoljstvo njegovim pojedinim dijelom. Ljestvica daje tri rezultata: nezadovoljstvo dijelovima glave, nezadovoljstvo dijelovima tijela i opće nezadovoljstvo tijelom koje predstavlja kombinaciju prvih dvaju rezultata. Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije se za ovu ljestvicu kreću od .79 do .89 (Geremia i Neziroglu, 2001).

*Ljestvicu zadovoljstva dijelovima tijela (Body Areas Satisfaction Scale; Winstead i Cash, 1984; prema Ambrosi-Randić, 2001b)* modificirala je i hrvatskom jeziku prilagodila Ambrosi-Randić (1994; prema Ambrosi-Randić, 2001a). Ljestvica je konstruirana za mjerenje zadovoljstva pojedinim dijelovima tijela. Originalna ljestvica mjeri sljedeće dijelove i karakteristike tijela: lice (nos, uši, usta), kosa, donji trup (stražnjica, bokovi, bedra), srednji trup (struk i trbuh), gornji trup (prsna, ramena, ruke), mišićna napetost, težina, visina i opći izgled. Modificirana ljestvica sastoji se od 14 naziva dijelova tijela i njegovih osobina, a radi bolje razumljivosti i jasnoće, pojmovi poput donjeg, srednjeg i gornjeg trupa, zamijenjeni su nazivima pojedinih dijelova tijela od kojih se sastoje. Zadatak sudionika je da daju procjene na ljestvici Likertovog tipa od pet stupnjeva, od A (*vrlo nezadovoljan*) do E (*vrlo zadovoljan*). Odgovor A boduje se s jednim, a odgovor E s pet bodova. Teoretski raspon rezultata kreće se od 14 do 70, a viši rezultat upućuje na veće zadovoljstvo tijelom. Ljestvica daje rezultat o zadovoljstvu pojedinim dijelovima tijela, kao i ukupan rezultat koji ukazuje na opće zadovoljstvo tijelom. Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije se za ovu ljestvicu kreću od .88 do .81 (Ambrosi-Randić, 2001a).

*Ljestvica nezadovoljstva tijelom (Body Dissatisfaction Scale)* vrlo je često korištena ljestvica unutar *Inventara poremećaja hranjenja (Eating Disorders*

*Inventory – Body Dissatisfaction, EDI-BD*; Garner i sur., 1983). Ova ljestvica sadrži devet čestica koje ispituju zadovoljstvo dijelovima tijela povezanih s tjelesnom težinom te vjerovanje da su oni preveliki (npr. trbuh, bedra, bokovi, stražnjica). Sudionici daju procjene na ljestvici Likertovog tipa od šest stupnjeva (od *nikad* (1) do *uvijek* (6)). Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za ovu ljestvicu iznosi .90 (Garner i sur., 1983).

Za procjenu općeg nezadovoljstva tijelom koristi se i *Ljestvica nezadovoljstva tijelom (Body Image Concern)* koja predstavlja jednu od ukupno osam ljestvica *Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (Body Image and Body Change Inventory*; Ricciardelli i McCabe, 2002). Prevedena i prilagođena verzija ovog inventara primijenjena je u istraživanju koje je prikazano u ovoj knjizi te je detaljniji opis njegovih ljestvica dan u nastavku.

Na kraju pregleda mjera nezadovoljstva tijelom važno je napomenuti kako je, prilikom odabira mjernog instrumenta za procjenu nezadovoljstva tijelom, potrebno imati jasnu predodžbu o tome koji se njegov aspekt želi procijeniti – je li u središtu interesa opće nezadovoljstvo tijelom, nezadovoljstvo pojedinim dijelom/dijelovima tijela ili nezadovoljstvo određenom tjelesnom karakteristikom poput npr. tjelesne težine ili mišićavosti, kao i procjenjuje li se nezadovoljstvo tijelom u kliničke ili istraživačke svrhe. Također je potrebno obratiti pozornost na karakteristike populacije kojima su mjerni instrumenti namijenjeni (djeca, osobe ženskoga spola, osobe s poremećajem hranjenja, pretile osobe, opća populacija i sl.), kao i na njihove metrijske karakteristike i karakteristike uzoraka na kojima su validirani, posebice pri odabiru i primjeni grafičkih mjera s obzirom da su metrijske karakteristike nekih od ljestvica unutar ovog pristupa upitne ili nepoznate (Thompson i van den Berg, 2002). Također, iako su grafičke mjere u primjeni vrlo jednostavne i, u odnosu na upitničke, vremenski ekonomičnije, zamjera im se sužen raspon slikovnih podražaja (figura) te nedovoljno dobra reprezentativnost forme ljudskog tijela.

## **II. PRIKAZ ISTRAŽIVANJA BIOPSIHOSOCIJALNIH ČIMBENIKA NEZADOVOLJSTVA TIJELOM ADOLESCENTICA I ADOLESCENATA U HRVATSKOJ**

Na temelju prikazanog pregleda literature možemo uočiti kako su dosadašnja istraživanja nezadovoljstva tijelom razmjerno rijetko sveobuhvatno razmatrala važnost niza različitih čimbenika nastanka i razvoja nezadovoljstva tijelom kod adolescenata obaju spolova, kao i ulogu manje istraženog konstrukta važnosti slike tijela. Kako bismo doprinijele dosadašnjim znanstvenim spoznajama, ovo nas je saznanje navelo na provedbu većeg i sveobuhvatnijeg istraživanja koje bi, umjesto istraživanja pojedinačnih prediktora nezadovoljstva tijelom, zahvatilo veći broj relevantnih čimbenika – od bioloških, preko psiholoških do sociokulturalnih.

Istraživanje je provedeno u okviru doktorske disertacije prve autorice, a pod mentorstvom druge autorice na preko tisuću adolescenata obaju spolova u Zagrebu i Zagrebačkoj županiji (Erceg Jugović, 2015), čime su spoznaje o slici tijela i nezadovoljstvu njime stavljene u hrvatski kontekst. Uključivanje mladića u istraživanje omogućilo je utvrđivanje specifičnih spolnih razlika u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela i učestalosti primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda te njihovih odrednica, a transverzalni nacrt istraživanja omogućio je dobivanje uvida u dobne razlike (rana i kasna adolescencija) u ispitivanim varijablama i u razvojnu perspektivu.

U pogledu praktičnog doprinosa, spoznaje dobivene ovim istraživanjem mogu poslužiti kao korisne smjernice u osmišljavanju znanstveno utemeljenih programa namijenjenih prevenciji nezadovoljstva tijelom i primjene štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata obaju spolova i/ili intervencija kojima bi se ovi problemi mogli ublažiti.

U nastavku slijedi prikaz spomenutog istraživanja biopsihosocijalnih čimbenika nezadovoljstva tijelom adolescentica i adolescenata u Hrvatskoj.

### **Cilj i problemi istraživanja**

Cilj istraživanja bio je ispitati prediktivnost dobi, indeksa tjelesne mase, vremena pubertalnog sazrijevanja i sociokulturalnih utjecaja iz nekoliko različitih izvora (roditelja, vršnjaka obaju spolova i medija) za opće nezadovoljstvo tijelom mladih obaju spolova u adolescenciji te moderatorski utjecaj spola na njihove odnose, kao i prediktivnost spola, indeksa tjelesne mase, općeg nezado-

voljstva tijelom i važnosti slike tijela za čestinu primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, uz provjeru moderatorskog utjecaja važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

Na temelju ovog cilja formulirana su tri istraživačka problema:

1. Postoje li spolne razlike i razlike između adolescenata u ranoj i kasnoj adolescenciji u izraženosti općeg nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda?
2. Ispitati doprinos dobi, vremena pubertalnog sazrijevanja, indeksa tjelesne mase i percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela u objašnjavanju općeg nezadovoljstva tijelom kod adolescentica i adolescenata, kao i moderatorski utjecaj spola na njihov odnos.
3. Ispitati doprinos spola, indeksa tjelesne mase i općeg nezadovoljstva tijelom u objašnjavanju čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda te moderatorski utjecaj važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

## Metoda

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 1056 učenica i učenika osnovnih i srednjih škola koji su činili dvije dobne skupine – rana i kasna adolescencija. Poduzorak adolescenata u ranoj adolescenciji činilo je 430 učenika i učenica petih, šestih i sedmih razreda osnovnih škola s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije, prosječne dobi 12 godina i 2 mjeseca (47.1% djevojaka i 52.9% mladića). Poduzorak adolescenata u kasnoj adolescenciji činilo je 626 učenika i učenica trećih i četvrtih razreda srednjih škola s područja grada Grada Zagreba i Zagrebačke županije, prosječne dobi 17 godina i 2 mjeseca (58.2% djevojaka i 41.8% mladića). Ispitivanje je provedeno u školama grupno u preko 50 razrednih odjeljenja.

Svi su sudionici ispunili *Ljestvicu pubertalnog razvoja (Pubertal Development Scale; Petersen i sur., 1988)* te prevedenu i prilagođenu verziju *Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (Body Image and Body Change Inventory; Ricciardelli i McCabe, 2002)* koja sadrži šest ljestvica: *Zadovoljstvo tijelom; Važnost slike tijela; Strategije mršavljenja; Strategije dobivanja na tjelesnoj težini; Strategije učvršćivanja mišića* te *Strategije povećanja mišića*. Sociokulturalni utjecaji na sliku tijela procijenjeni su prevedenom i prilagođenom verzijom *Upitnika percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda (The Perceived Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire; McCabe i Ricciardelli, 2001b)* koji sadr-

ži pet ljestvica: *Utjecaj majke*; *Utjecaj oca*; *Utjecaj vršnjakinja*; *Utjecaj vršnjaka muškog spola* te *Utjecaj medija*. Također su prikupljeni podaci o spolu, dobi, školi, razredu te o sadašnjoj i željenoj tjelesnoj težini i visini sudionika.

## Rezultati i rasprava

### Spolne razlike i razlike između adolescenata u ranoj i kasnoj adolescenciji u izraženosti općeg nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda

Prvi problem istraživanja bio je provjeriti postoje li spolne razlike te razlike između adolescenata u ranoj i kasnoj adolescenciji u izraženosti općeg nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda. U tablici 1.1. prikazani su deskriptivni podaci mjernih instrumenata dobiveni u ovom istraživanju na uzorku adolescentica i adolescenata.

**Tablica 1.1.** Deskriptivna statistika istraživačkih varijabli za ukupni uzorak ( $N = 1056$ )

Mjerni instrument/ljestvica	<i>k</i>	<i>TR</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Inventar slike tijela i promjene tjelesnog izgleda</i>				
Zadovoljstvo tijelom	14	1-5	3.64	.72
Važnost slike tijela	14	1-5	3.60	.78
Strategija mršavljenja	9	1-5	2.24	.99
Strategija dobivanja na tjelesnoj težini	9	1-5	1.79	.97
Strategija učvršćivanja mišića	6	1-5	2.85	1.09
Strategija povećanja mišića	9	1-5	2.22	.99
<i>Upitnik percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda</i>				
Utjecaj majke				
Važnost mišljenja	1	1-5	3.26	1.33
Komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi	3	0-5	2.97	1.34
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	3	1-5	1.51	.88
Zadirkivanje i poticaji na dobivanje na tjelesnoj težini	2	1-5	1.65	1.04
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	5	1-5	1.61	.79
Model ponašanja	4	1-5	1.53	.65
Utjecaj oca				
Važnost mišljenja	1	1-5	2.89	1.37



Komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi	3	0-5	2.54	1.49
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	3	1-5	1.43	.77
Zadirkivanje i poticaji na dobivanje na tjelesnoj težini	2	1-5	1.58	.95
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	5	1-5	1.70	.84
Model ponašanja	4	1-5	1.60	.76
<hr/>				
Mjerni instrument/ljestvica	<i>k</i>	<i>TR</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<hr/>				
Utjecaj vršnjakinja				
Važnost mišljenja	1	0-5	3.35	1.37
Komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi	3	1-5	2.27	1.61
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	3	1-5	1.31	.67
Zadirkivanje i poticaji na dobivanje na tjelesnoj težini	2	1-5	1.45	.86
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	5	1-5	1.37	.66
Model ponašanja	4	1-5	1.92	.81
Utjecaj vršnjaka				
Važnost mišljenja	1	1-5	2.93	1.40
Komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi	3	0-5	1.89	1.57
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	3	1-5	1.35	.72
Zadirkivanje i poticaji na dobivanje na tjelesnoj težini	2	1-5	1.42	.82
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	5	1-5	1.49	.81
Model ponašanja	4	1-5	2.31	.94
Utjecaj medija				
Utjecaj na mršavljenje	4	1-5	2.40	1.27
Utjecaj na dobivanje na tjelesnoj težini	4	1-5	1.66	.94
Utjecaj na povećanje mišićavosti	5	1-5	2.32	1.19

*Napomena.* *k* = broj čestica; *TR* = teoretski totalni raspon rezultata; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; \*\*  $p < .001$

S obzirom na specifičnosti pubertalnog sazrijevanja kod djevojaka i mladića u ranoj i kasnoj adolescenciji, deskriptivni podaci dobiveni Ljestvicom pubertalnog razvoja prikazani su zasebno za djevojke i mladiće u ranoj i kasnoj adolescenciji u tablici 1.2.

**Tablica 1.2.** Deskriptivna statistika varijable pubertalnog razvoja na poduzorcima djevojaka i mladića u ranoj i kasnoj adolescenciji

Mjerni instrument	<i>n</i>	<i>k</i>	<i>TR</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Ljestvica pubertalnog razvoja</i>					
Rana adolescencija					
Forma za djevojke	180	5	1-4	.96	.23
Forma za mladiće	206	5	1-4	.84	.23
Kasna adolescencija					
Forma za djevojke	348	5	1-4	1.36	.14
Forma za mladiće	236	5	1-4	1.33	.20

*Napomena.* *n* = broj sudionika u poduzorcima; *k* = broj čestica; *TR* = teoretski totalni raspon rezultata; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; \*\* *p* < .001; \* *p* < .01

Provedbom multivarijatnih analiza varijance utvrđene su spolne razlike u općem nezadovoljstvu tijelom, nezadovoljstvu tjelesnom težinom, čvrstoćom, veličinom i snagom mišića te oblikom tijela, pri čemu su djevojke u odnosu na mladiće nezadovoljnije svim navedenim aspektima tjelesnog izgleda (Tablice 1.3., 1.4. i 1.5.). Dobiveni nalazi su u skladu s rezultatima domaćih i stranih istraživanja koji upućuju na veću prevalenciju nezadovoljstva tijelom i s njime povezanih problema prilagodbe kod djevojaka nego kod mladića (Feingold i Mazzella, 1998; Furnham i Greaves, 1994; Gondoli i sur., 2011; Pokrajac-Bulian i sur., 2005; Pokrajac-Bulian i sur., 2007; Thompson i sur., 1999; Vidović i sur., 1996). Naime, pubertalne promjene djevojke udaljavaju od kulturalnog idealna mršavosti jer su praćene porastom tjelesne težine i nakupljanjem tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici (O’Dea i Abraham, 1999; Rukavina i Pokrajac-Bulian, 2006), dok mladiće u većoj mjeri približavaju idealu mišićavog muškog tijela (Tiggemann, 2011) jer uključuju rast u visinu, smanjenje tjelesne masnoće, širenje ramena i dobivanje na mišićnoj masi.

**Tablica 1.3.** Deskriptivni podaci na varijablama opće nezadovoljstvo tijelom i njegovih aspekata djevojaka i mladića u razdoblju rane i kasne adolescencije (prosječne vrijednosti za česticu čiji se teoretski rasponi kreću od 1 do 5)

	Rana adolescencija						Kasna adolescencija					
	Djevojke ( <i>n</i> = 202)		Mladići ( <i>n</i> = 227)		Ukupno ( <i>n</i> = 429)		Djevojke ( <i>n</i> = 364)		Mladići ( <i>n</i> = 261)		Ukupno ( <i>n</i> = 625)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Opće nezadovoljstvo tijelom	2.19	.73	1.97	.704	2.08	.73	2.66	.704	2.35	.693	2.53	.72
<i>Nezadovoljstvo tjelesnom težinom</i>	2.43	1.21	2.32	1.174	2.37	1.19	2.76	1.164	2.42	1.104	2.62	1.14
<i>Nezadovoljstvo tjelesnom visinom</i>	1.93	.99	1.82	.966	1.87	.99	2.12	1.088	2.02	1.088	2.08	1.06
<i>Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića</i>	2.40	1.08	1.86	.946	2.13	1.04	2.95	1.001	2.49	.930	2.76	.1
<i>Nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića</i>	2.54	1.11	2.09	1.001	2.31	1.08	2.78	.980	2.67	.988	2.73	.99
<i>Nezadovoljstvo oblikom tijela</i>	2.27	1.07	2.00	1.057	2.13	1.08	2.63	1.049	2.36	.948	2.52	1.01

*Napomena.* *n* = broj sudionika u poduzorcima; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija

**Tablica 1.4.** Rezultati multivarijatne analize varijance za varijablu opće nezadovoljstvo tijelom (i njenih aspekata) sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ( $N = 1056$ )

	$\Lambda$	$F$	$df_1$	$df_2$
Spol	.93	11.26**	1	1055
Dob	.88	21.82**	1	1055
Spol x Dob	.98	3.69*	1	1055

*Napomena.*  $N$  = broj sudionika;  $\Lambda$  = Wilksova lambda;  $F$  = F-omjer;  $df$  = stupnjevi slobode; \*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

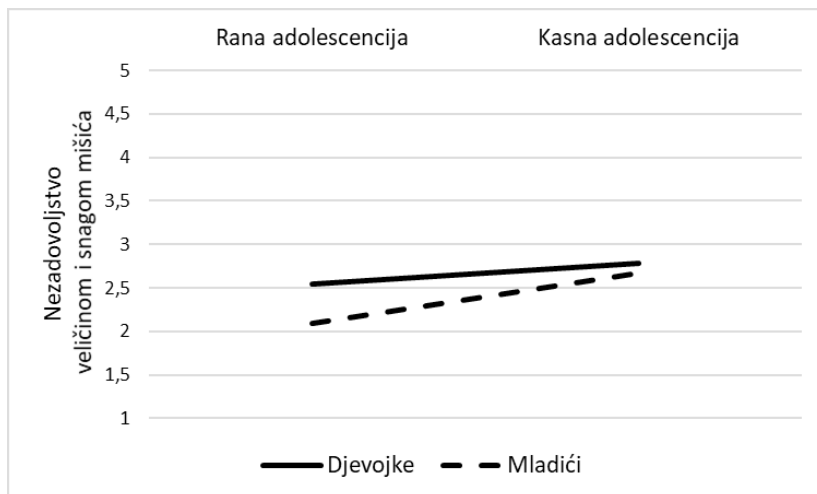
**Tablica 1.5.** Rezultati multivarijatne analize varijance na univarijatnoj razini za varijablu opće nezadovoljstvo tijelom (i njenih aspekata) sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ( $N = 1056$ )

		$df$	$F$
Spol	Opće nezadovoljstvo tijelom	1	31.98**
	Nezadovoljstvo tjelesnom težinom	1	8.26*
	Nezadovoljstvo tjelesnom visinom	1	2.09
	Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića	1	58.48**
	Nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića	1	17.33**
	Nezadovoljstvo oblikom tijela	1	16.56**
Dob	Opće nezadovoljstvo tijelom	1	81.21**
	Nezadovoljstvo tjelesnom težinom	1	7.59*
	Nezadovoljstvo tjelesnom visinom	1	8.12*
	Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića	1	80.42**
	Nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića	1	36.01**
	Nezadovoljstvo oblikom tijela	1	27.30**
Spol x Dob	Opće nezadovoljstvo tijelom	1	.72
	Nezadovoljstvo tjelesnom težinom	1	2.43
	Nezadovoljstvo tjelesnom visinom	1	.01
	Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića	1	.35
	Nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića	1	6.12*
	Nezadovoljstvo oblikom tijela	1	.00

*Napomena.*  $N$  = broj sudionika;  $F$  = F-omjer;  $df$  = stupnjevi slobode; \*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

Opće nezadovoljstvo tijelom i nezadovoljstvo svim njegovim aspektima je kod adolescenata obaju spolova veće u kasnoj nego u ranoj adolescenciji. Iako su djevojke općenito nezadovoljnije veličinom i snagom mišića od mladića, kod mladića je ono u kasnoj adolescenciji znatno više nego u ranoj, dok je kod djevojaka ta razlika manja (Slika 1).

**Slika 1.** Interakciji efekt spola i dobi na nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića



Ovi rezultati samo su djelomično u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja. Naime, rezultati brojnih istraživanja upućuju na povećanje nezadovoljstva tijelom kod djevojaka od rane do kasne adolescencije (Fortes i sur., 2013; Gardner i sur., 1999; Jones, 2004; Levine i Smolak, 2002; Mäkinen i sur., 2012; O’Dea i Abraham, 1999; Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Međutim, rezultati istraživanja nezadovoljstva tijelom kod mladića nisu u potpunosti konzistentni: neka istraživanja upućuju na smanjenje njihova nezadovoljstva tijelom tijekom adolescencije (Bearman i sur., 2006; Fortes i sur., 2013; Jones, 2004; Levine i Smolak, 2002; O’Dea i Abraham, 1999), dok prema rezultatima nekih istraživanja, kod mladića, kao i kod djevojaka, tijekom adolescencije dolazi do povećanja nezadovoljstva tijelom (Bucchianeri i sur., 2013; Calzo i sur., 2012; van den Berg i sur., 2010). Moguće objašnjenje ovog nalaza možemo potražiti u činjenici da se svijest o vlastitom tijelu, kao i svijest o društveno uvjetovanom idealnom tjelesnom izgledu s dobi povećavaju zbog čega može doći do porasta nezadovoljstva tijelom neovisno o spolu.

U pogledu važnosti slike tijela i njenih aspekata, mladići u odnosu na djevojke važnijima procjenjuju svoju tjelesnu visinu te čvrstoću, veličinu i snagu mišića (Tablice 2.1., 2.2. i 2.3.).

**Tablica 2.1.** Deskriptivni podaci na varijablama važnost tjelesnog izgleda i njegovih aspekata djevojaka i mladića u razdoblju rane i kasne adolescencije (prosječne vrijednosti za česticu čiji se teoretski rasponi kreću od 1 do 5)

	Rana adolescencija				Kasna adolescencija							
	Djevojke ( <i>n</i> = 202)		Mladići ( <i>n</i> = 227)		Ukupno ( <i>n</i> = 429)		Djevojke ( <i>n</i> = 364)		Mladići ( <i>n</i> = 261)		Ukupno ( <i>n</i> = 625)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Važnost slike tijela	3.43	.95	3.68	.89	3.56	.92	3.67	.65	3.55	.83	3.62	.73
Važnost tjelesne težine	3.83	1.04	3.73	1.13	3.78	1.10	3.83	.95	3.66	1.05	3.76	.99
Važnost tjelesne visine	3.48	1.11	3.88	1.15	3.69	1.15	3.26	1.04	3.56	1.11	3.38	1.08
Važnost čvrstoće mišića	2.93	1.31	4.13	1.06	3.59	1.31	3.15	1.14	3.79	1.05	3.41	1.15
Važnost veličine i snage mišića	3.00	1.29	4.19	1.08	3.60	1.34	2.95	1.12	3.84	1.04	3.32	1.18
Važnost oblika tijela	3.94	1.13	4.05	1.08	3.99	1.13	4.20	.82	3.93	.97	4.09	.10

*Napomena.* *n* = broj sudionika u poduzorcima; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija

**Tablica 2.2.** Rezultati multivarijatne analize varijance za varijablu važnost slike tijela (i njenih aspekata) sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ( $N = 1056$ )

	$\Lambda$	F	$df_1$	$df_2$
Spol	.72	63.62**	1	1055
Dob	.95	7.68**	1	1055
Spol x Dob	.98	3.56*	1	1055

*Napomena.*  $N$  = broj sudionika;  $\Lambda$  = Wilksova lambda;  $F$  = F-omjer;  $df$  = stupnjevi slobode; \*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

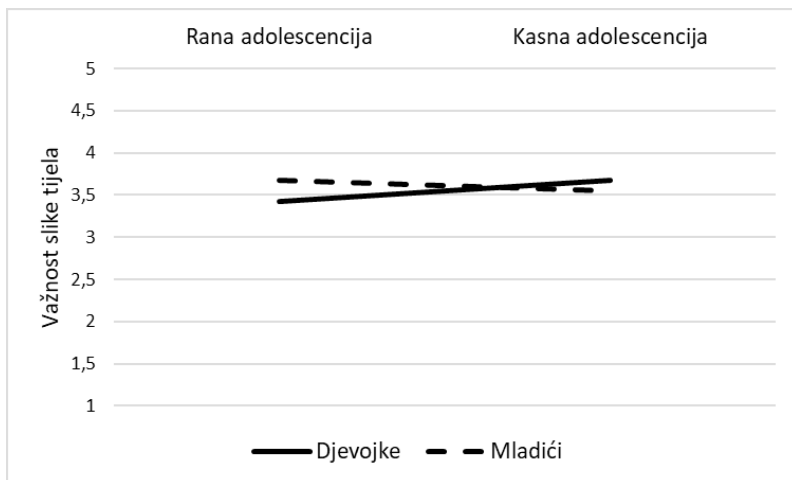
**Tablica 2.3.** Rezultati multivarijatne analize varijance na univarijatnoj razini za varijablu važnost slike tijela (i njenih aspekata) sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ( $N = 1056$ )

		$df$	$F$
Spol	Važnost slike tijela	1	1.33
	<i>Važnost tjelesne težine</i>	1	3.98
	<i>Važnost tjelesne visine</i>	1	23.48**
	<i>Važnost čvrstoće mišića</i>	1	140.89**
	<i>Važnost veličine i snage mišića</i>	1	204.88**
	<i>Važnost oblika tijela</i>	1	1.48
Dob	Važnost slike tijela	1	.87
	<i>Važnost tjelesne težine</i>	1	.23
	<i>Važnost tjelesne visine</i>	1	13.76**
	<i>Važnost čvrstoće mišića</i>	1	1.35
	<i>Važnost veličine i snage mišića</i>	1	5.04
	<i>Važnost oblika tijela</i>	1	1.13
Spol x Dob	Važnost slike tijela	1	12.00**
	<i>Važnost tjelesne težine</i>	1	.18
	<i>Važnost tjelesne visine</i>	1	.39
	<i>Važnost čvrstoće mišića</i>	1	11.45**
	<i>Važnost veličine i snage mišića</i>	1	6.14
	<i>Važnost oblika tijela</i>	1	8.22**

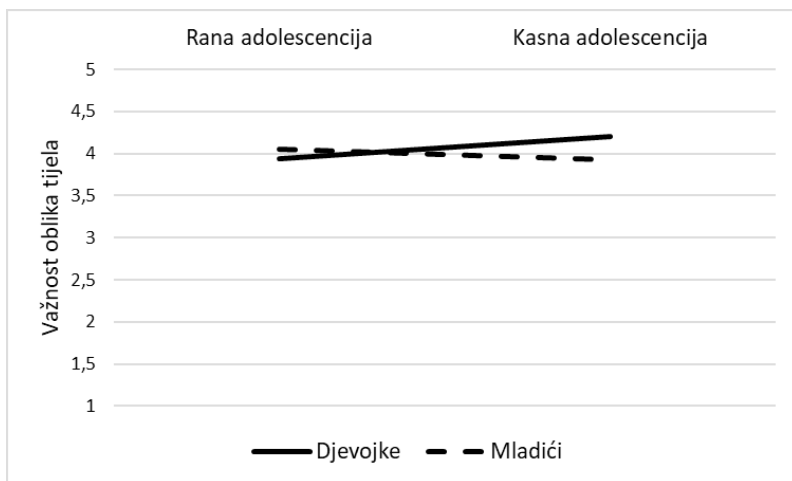
*Napomena.*  $N$  = broj sudionika;  $F$  = F-omjer;  $df$  = stupnjevi slobode; \*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

Tjelesna visina važnija je mlađim nego starijim adolescentima. Dok su u ranoj adolescenciji slika tijela i oblik tijela važniji mladićima, u kasnoj su adolescenciji oni važniji djevojkama (Slike 2.1. i 2.2.).

**Slika 2.1.** Interakcijski efekt spola i dobi na važnost slike tijela



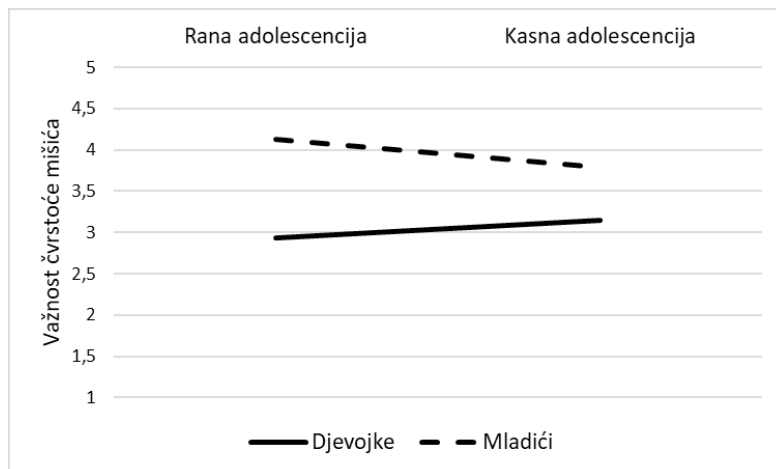
**Slika 2.2.** Interakcijski efekt spola i dobi na važnost oblika tijela



Mladićima je čvrstoća mišića (Slika 2.3.), kao i slika i oblik tijela, važnija u ranoj adolescenciji, a djevojkama u kasnoj adolescenciji.



**Slika 2.3.** Interakcijski efekt spola i dobi na važnost čvrstoće mišića



Rezultati dosadašnjih istraživanja spolnih razlika u važnosti slike tijela nisu potpuno konzistentni. Prema nekim istraživanjima, adolescentne djevojke su te koje pridaju veću važnost svom tjelesnom izgledu (McCabe i Ricciardelli, 2001a), dok neka istraživanja ne pronalaze spolne razlike (McCabe i Ricciardelli, 2005). Ovaj nalaz u skladu je s rezultatima istraživanja na predadolescentima koja upućuju na to kako dječaci pridaju veću važnost mišićavosti u odnosu na djevojke (McCabe i sur., 2005; Ricciardelli, McCabe i sur., 2003). Prema istraživanju McCabe i suradnica (2003), djevojčice su te koje pridaju veću važnost svojoj tjelesnoj težini, što u našem istraživanju nije potvrđeno. Naši rezultati sugeriraju kako nema spolnih razlika u važnosti tjelesne težine, što je u skladu s rezultatima istraživanja Ricciardelli i suradnica (2003). Premda je djevojkama čvrstoća i veličina mišića manje važna nego mladićima, iznenađujuće je da pokazuju više razine nezadovoljstva ovim aspektima tjelesnog izgleda nego mladići, što može upućivati na izrazitu samokritičnost djevojka u pogledu svih aspekata svog tjelesnog izgleda, kao i na rastući naglasak na čvrstoći tijela neovisno o spolu osobe (de Carvalho i Ferreira, 2020).

Djevojke češće nego mladići primjenjuju strategije mršavljenja, dok mladići očekivano češće od djevojkama primjenjuju strategije dobivanja na tjelesnoj težini, učvršćivanja te povećanja mišića (Tablice 3.1., 3.2. i 3.3.), što se može protumačiti razlikama u nametnutim idealima izgleda ženskog, odnosno muškog tijela koji djevojkama uvjetuju mršavost, a mladićima mišićavost tijela u skladu s kojim mladići izražavaju želju za povećanjem mišićavosti (O’Dea i Abraham, 1999) te su, više nego djevojke, sklone primjeni strategija dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti (Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004).

**Tablica 3.1.** Deskriptivni podaci na varijablama čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda djevojaka i mladića u razdoblju rane i kasne adolescencije (prosječne vrijednosti za česticu čiji se teoretski rasponi kreću od 1 do 5)

	Rana adolescencija				Kasna adolescencija			
	Djevojke ( <i>n</i> = 202)		Mladići ( <i>n</i> = 227)		Djevojke ( <i>n</i> = 364)		Mladići ( <i>n</i> = 261)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Strategije mršavljenja	2.24	.93	2.30	1.09	2.48	.96	1.84	.94
Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1.71	.84	1.92	.95	1.35	.67	2.32	1.17
Strategije učvršćivanja mišića	2.62	1.06	3.22	1.22	2.68	1.01	2.92	1.04
Strategije povećanja mišića	2.00	.87	2.68	1.12	1.79	.74	2.60	.99

*Napomena.* *n* = broj sudionika u poduzorcima; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija

**Tablica 3.2.** Rezultati multivarijatne analize varijance za varijable čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ( $N = 1056$ )

	$\Lambda$	F	$df_1$	$df_2$
Spol	.80	65.78**	1	1055
Dob	.99	2.25	1	1055
Spol x Dob	.93	19.76**	1	1055

*Napomena.*  $N$  = broj sudionika;  $\Lambda$  = Wilksova lambda;  $F$  = F-omjer;  $df$  = stupnjevi slobode; \*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

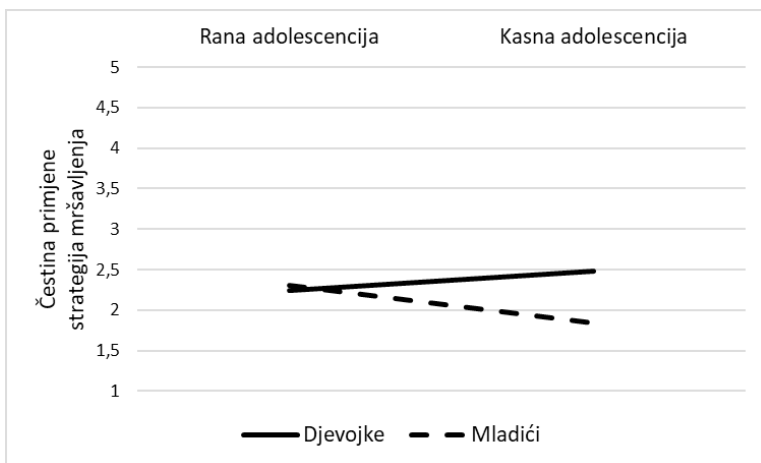
**Tablica 3.3.** Rezultati multivarijatne analize varijance na univarijatnoj razini za varijable čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ( $N = 1056$ )

		$df$	F
	Strategije mršavljenja	1	22.87**
	Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1	107.90**
	Strategije učvršćivanja mišića	1	39.86**
	Strategije povećanja mišića	1	170.02**
Dob	Strategije mršavljenja	1	3.00
	Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1	.11
	Strategije učvršćivanja mišića	1	3.35
	Strategije povećanja mišića	1	6.84*
Spol x Dob	Strategije mršavljenja	1	32.96**
	Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1	46.15**
	Strategije učvršćivanja mišića	1	7.34*
	Strategije povećanja mišića	1	1.23

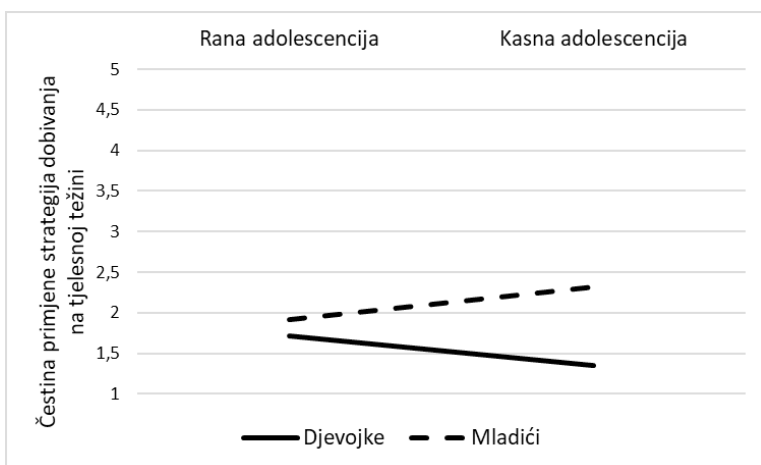
*Napomena.*  $N$  = broj sudionika;  $F$  = F-omjer;  $df$  = stupnjevi slobode; \*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

Dok u ranoj adolescenciji djevojke i mladići podjednako često primjenjuju strategije mršavljenja, u kasnoj ih adolescenciji češće primjenjuju djevojke nego mladići (Slika 3.1.). U kasnoj adolescenciji mladići češće primjenjuju strategije dobivanja na tjelesnoj težini, a rjeđe strategije učvršćivanja mišića u odnosu na one u ranoj adolescenciji, dok se kod djevojaka uočava suprotan trend (Slike 3.2. i 3.3.). Dobiveni rezultati u skladu su s razlikama u nametnutim idealima ženskog, odnosno muškog tjelesnog izgleda, kao i s nalazima prema kojima se učestalost provođenja dijete kod djevojaka upravo tijekom puberteta povećava (Ambrosi-Randić, 2004; Levine i Smolak, 2002). Također, djevojkama se nameće ne samo ideal mršavog, već i umjereno mišićavog tijela kojeg tijekom adolescencije postaju sve svjesnije (Levine i Smolak, 2002).

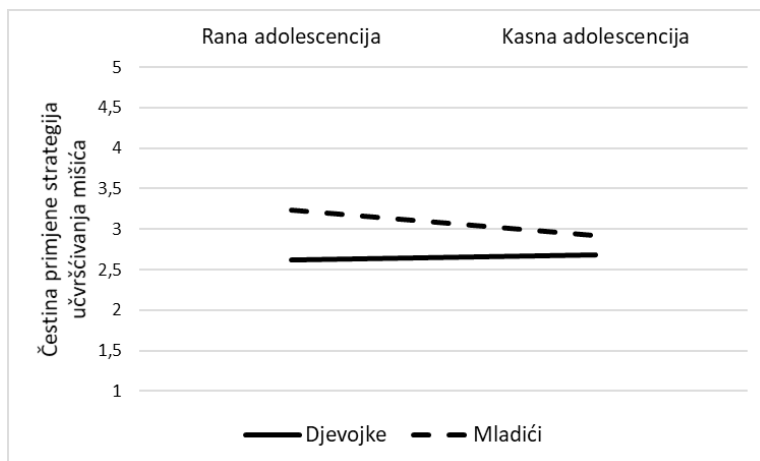
**Slika 3.1.** Interakcijski efekt spola i dobi na čestinu primjene strategija mršavljenja



**Slika 3.2.** Interakcijski efekt spola i dobi na čestinu primjene strategija dobivanja na tjelesnoj težini



**Slika 3.3.** Interakcijski efekt spola i dobi na čestinu primjene strategija učvršćivanja mišića



### **Uloga dobi, vremena pubertalnog sazrijevanja, indeksa tjelesne mase i percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela u objašnjavanju općeg nezadovoljstva tijelom**

Drugi problem našeg istraživanja odnosio se na ispitivanje doprinosa bioloških čimbenika (dobi, vremena pubertalnog sazrijevanja i indeksa tjelesne mase) te percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela (percipirani utjecaj majke, oca, vršnjakinja, vršnjaka i medija na sliku tijela) u objašnjavanju općeg nezadovoljstva tijelom kod adolescentica i adolescenata, kao i moderatorski utjecaj spola na njihov odnos. U tu svrhu provedena je hijerarhijska regresijska analiza (Tablice 4.1. i 4.2.).

**Tablica 4.1.** Korelacijska matrica prediktorskih varijabli i kriterija u hijerarhijskoj regresijskoj analizi predviđanja općeg nezadovoljstva tijelom (N = 970)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
1 Opće nezadovoljstvo tijelom																																					
2 Spol	.21																																				
3 Dob	.29	.09																																			
4 ITM	.30	.18	.34																																		
5 Relativni pubertalni status	-.05	.04	-.03	.05																																	
6 Majka - važnost mišljenja	-.04	.15	-.10	-.06	.04																																
7 Majka - komentari	-.20	.05	-.03	-.14	.05	.41																															
8 Majka - zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	.28	.08	.03	.37	.04	.09	.15																														
9 Majka - zadirkivanje i poticaji na dobivanje na težini	-.01	.02	.08	-.28	-.03	.02	.04	-.17																													
10 Majka - zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	.12	-.09	.02	.06	-.03	.13	-.02	.37	.23																												
11 Majka - model ponašanja	.00	-.02	-.06	.01	.02	.10	.04	.27	.09	.40																											
12 Otac - važnost mišljenja	-.09	-.05	-.12	-.04	.07	.31	.05	.01	.11	.10																											
13 Otac - komentari	-.20	-.08	-.09	-.12	.02	.34	.60	-.07	.02	.01	.04	.45																									
14 Otac - zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	.25	.00	-.01	.34	.02	.07	-.09	.61	-.16	.26	.22	.11	.02																								
15 Otac - zadirkivanje i poticaji na dobivanje na težini	-.05	.03	-.02	-.31	-.04	.07	.12	-.16	.68	.18	.10	.07	.15	-.13																							
16 Otac - zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	.10	-.18	-.05	.06	.02	.11	.02	.21	.17	.58	.24	.18	.12	.40	.25																						
17 Otac - model ponašanja	-.08	-.02	-.14	-.09	-.03	.13	.10	.14	.10	.27	.40	.20	.15	.18	.17	.39																					
18 Vršnjakinje - važnost mišljenja	.11	-.01	.10	.02	.04	.30	.19	.08	.04	.11	.09	.26	.20	.08	.03	.11	.10																				
19 Vršnjakinje - komentari	-.02	.15	.23	-.02	.06	.24	.40	.00	.12	.02	.07	.17	.35	.02	.16	.04	.13	.40																			
20 Vršnjakinje - zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	.22	.04	.08	.25	.02	.04	-.07	.44	.00	.26	.16	.00	-.03	.44	-.01	.19	.16	.12	.11																		
21 Vršnjakinje - zadirkivanje i poticaji na dobivanje na težini	.02	.10	.09	-.25	-.05	.01	.05	-.05	.53	.16	.12	-.02	.01	-.03	.53	.14	.13	.06	.20	.15																	
22 Vršnjakinje - zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	.18	-.11	.18	.12	-.02	-.01	-.02	.79	.18	.38	.16	.01	.04	.22	.18	.38	.17	.15	.17	.50	.33																
23 Vršnjakinje - model ponašanja	.18	.20	.31	.09	.03	.05	.17	.16	.14	.21	.24	-.01	.05	.18	.14	.17	.16	.19	.29	.29	.27	.39															
24 Vršnjaci - važnost mišljenja	.14	.28	.15	-.03	.07	.31	.17	.10	.05	.05	.09	.27	.15	.11	.04	.07	.09	.56	.33	.12	.08	.09	.25														
25 Vršnjaci - komentari	-.10	-.10	.16	-.02	.02	.18	.33	.03	.09	.04	.11	.20	.36	.05	.16	.11	.12	.28	.56	.08	.12	.16	.17	.33													
26 Vršnjaci - zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	.19	-.02	.03	.28	.03	.02	-.02	.44	-.03	.27	.21	.06	.00	.41	-.04	.17	.11	.11	.08	.61	.05	.32	.18	.12	.16												
27 Vršnjaci - zadirkivanje i poticaji na dobivanje na težini	-.03	-.04	.14	-.20	-.05	-.04	.05	-.02	.45	.19	.15	.00	.04	-.01	.48	.15	.09	.05	.18	.07	.65	.29	.19	.09	.24	.16											
28 Vršnjaci - zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	.09	-.25	.13	.12	.00	-.01	.03	.16	.20	.35	.21	.06	.07	.17	.17	.32	.14	.14	.10	.29	.24	.55	.23	.12	.24	.45	.48										
29 Vršnjaci - model ponašanja	.19	.17	.31	.06	.04	.03	.12	.14	.11	.18	.24	.03	.14	.12	.08	.14	.14	.20	.27	.17	.16	.23	.51	.32	.24	.25	.23	.35									
30 Mediji - utjecaj na mršavljenje	.41	.31	.17	.23	.07	.16	.02	.37	-.07	.20	.15	.07	-.01	.36	-.10	.17	.12	.25	.14	.32	-.06	.19	.32	.35	.05	.27	-.10	.09	.29								
31 Mediji - utjecaj na dobivanje na težini	.01	-.14	.13	-.07	-.04	.00	.04	-.01	.31	.22	.16	.05	.03	.02	.30	.23	.15	.10	.11	.07	.32	.26	.23	.07	.15	.03	.38	.27	.19	.06							
32 Mediji - utjecaj na povećanje mišićavosti	.17	-.06	.15	.10	.03	.10	.10	.18	.10	.28	.18	.10	.06	.22	.06	.28	.18	.24	.15	.22	.09	.31	.31	.23	.17	.15	.14	.31	.27	.51	.44						

Napomena. Svi koeficijenti veći ili jednaki vrijednosti .08 statistički su značajni na  $p < .05$

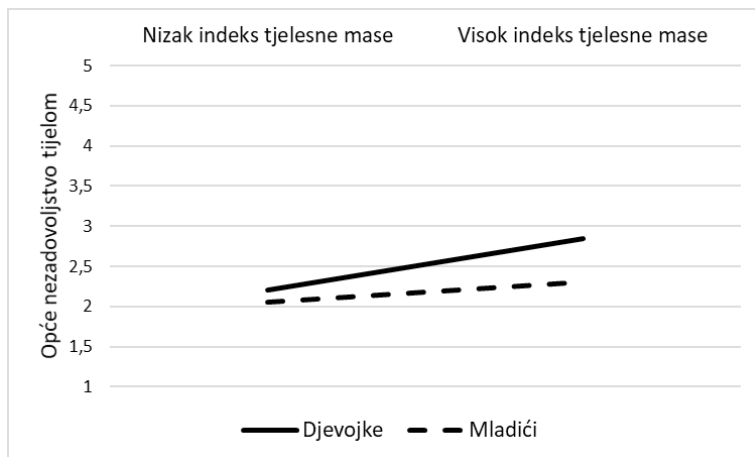
**Tablica 4.2.** Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja općeg nezadovoljstva tijelom ( $N = 970$ )

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$	5. korak $\beta$	6. korak $\beta$
1 Spol	.19**	.25**	.24**	.21**	.15**	.15**
Dob	.27**	.16**	.17**	.16**	.15**	.15**
2 Indeks tjelesne mase		.29**	.19**	.17**	.15**	.16**
Relativni pubertalni status		-.07*	-.07*	-.07*	-.08*	-.07*
<i>Utjecaj majke</i>						
Komentari o izgledu, prehrani i tjelovježbi			-.11*	-.09*	-.10*	-.10*
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje			.12*	.10*	.08*	.08*
<i>Utjecaj oca</i>						
3 Komentari o izgledu, prehrani i tjelovježbi			-.08*	-.08*	-.07	-.07
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje			.09*	.08*	.05	.05
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti			.12*	.09*	.08*	.08*
Model ponašanja			.09*	-.10*	.10*	.10*
<i>Utjecaj vršnjakinja</i>						
Važnost mišljenja				.12*	.10*	.07*
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti				.08*	.08*	.07
<i>Utjecaj vršnjaka</i>						
4 Komentari o izgledu, prehrani i tjelovježbi				-.09*	-.08*	-.09*
Zadirkivanje i poticaji na povećanje težine				-.09*	-.06	-.06
Model ponašanja				.10*	.08*	.07*
<i>Utjecaj medija</i>						
5 Na mršavljenje					.27**	.26**
Indeks tjelesne mase x Spol						.13**
6 Majčini komentari o izgledu, prehrani i tjelovježbi x Spol						-.09*
R <sup>2</sup>	.12	.19	.27	.31	.35	.38
Korigirani R <sup>2</sup>	.11	.19	.26	.29	.33	.34
F	63.31**	56.80**	22.12**	15.01**	16.06**	9.18**
$\Delta R^2$		.08	.08	.04	.04	.04
$\Delta F$		44.60**	8.74**	4.30**	18.20**	1.70*

*Napomena* U tablici su prikazani samo značajni efekti.  $\beta$  = 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; \*\* $p < .001$ ; \* $p < .05$ ; Spol: 1 – mladići; 2 – djevojke; Relativni pubertalni status: 1 – kasno sazreli; 2 – na vrijeme sazreli; 3 – rano sazreli

Varijable indeksa tjelesne mase i vremena pubertalnog sazrijevanja, kao bioloških čimbenika, pokazali su se značajnim prediktorima općeg nezadovoljstva tijelom. Adolescenti i adolescentice višeg indeksa tjelesne mase nezadovoljniji su tijelom, pri čemu spol ima moderatorski utjecaj na odnos između indeksa tjelesne mase i općeg nezadovoljstva tijelom: razina općeg nezadovoljstva tijelom kod djevojaka pokazuje značajan porast s povećanjem njihova indeksa tjelesne mase u odnosu na mladiće kod kojih se ona s njegovim porastom tek blago povećava (Slika 4.1.). Potvrdu ovakvog nalaza možemo pronaći u rezultatima istraživanja provedenih diljem svijeta, uključujući i Hrvatsku, a koji upućuju na pozitivnu povezanost indeksa tjelesne mase i nezadovoljstva tijelom kod djevojaka (Lunner i sur., 2000; Stice i Whitenton, 2002; Presnell i sur., 2004; Bralić i Kovačić, 2005) kod kojih se tjelesna težina pokazala vrlo snažnim prediktorom nezadovoljstva tijelom (Striegel-Moore i Franko, 2002). Sukladno tome, Pokrajac-Bulian i suradnice (2004) pronalaze kako su svojim tijelom najzadovoljnije djevojke vrlo niskog indeksa tjelesne mase u usporedbi s djevojkama normalne i prekomjerne tjelesne težine. Čini se kako je odnos indeksa tjelesne mase i nezadovoljstva tijelom uvjetovan spolom adolescenta. Naime, kod djevojaka je on linearan, dok je kod mladića zakrivljen. Kod mladića su i prekomjerna tjelesna težina, kao i ona ispodprosječna, prediktori nezadovoljstva tijelom (Smolak, 2004).

**Slika 4.1.** Interakcijski efekt indeksa tjelesne mase i spola sudionika na mjeru općeg nezadovoljstva tijelom



U našem uzorku i djevojke i mladići koji kasno sazrijevaju pokazuju veće nezadovoljstvo tijelom, pri čemu se spol nije pokazao značajnim moderatorom odnosa vremena pubertalnog sazrijevanja i općeg nezadovoljstva tijelom.



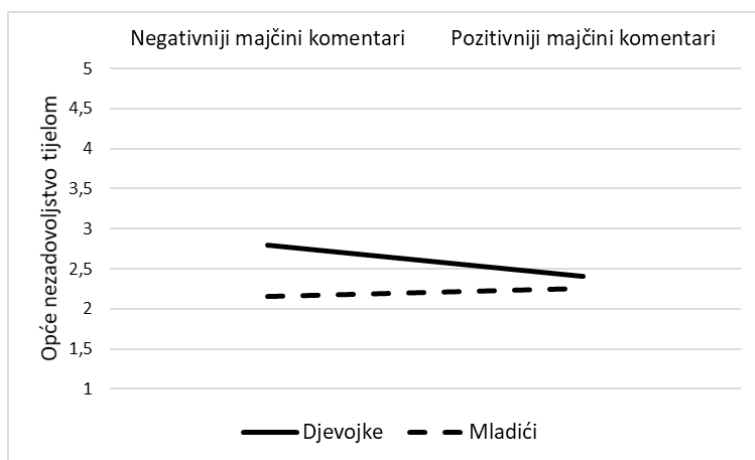
Nalaz, prema kojem djevojke koje kasnije ulaze u pubertet od vršnjakinja u svojoj skupini pokazuju višu razinu nezadovoljstva tijelom, u suprotnosti je s većinom dosadašnjim istraživanjima koja uglavnom dosljedno nalaze kako djevojke koje rano sazrijevaju imaju negativnije stavove o vlastitom tijelu te su njime nezadovoljnije u odnosu na svoje vršnjakinje koje su u vrijeme dostizanja puberteta bile starije (Archibald i sur., 2003; McCabe i Ricciardelli, 2003a; McCabe i Ricciardelli, 2004a; McCabe i Ricciardelli, 2005; O’Dea i Abraham, 1999). Iako ulaskom u pubertet tjelesni izgled djevojaka postaje sve udaljeniji od idealnog izgleda mršavoga ženskog tijela, moguće objašnjenje neočekivanog nalaza je da djevojke koje kasnije sazrijevaju nemaju razvijene određene tjelesne karakteristike kojima u toj dobi teže, poput grudiju te „zreljeg“ tjelesnog izgleda, odnosno izgleda odrasle osobe s jasno izraženim ženskim spolnim obilježjima (de Guzman i Nishina, 2014). Nalaz prema kojem su kasno sazrijevajući mladići nezadovoljniji tijelom je u skladu s rezultatima većine dosadašnjih istraživanja. Pubertalno sazrijevanje se kod većine mladića kreće u smjeru ideala muškoga tjelesnog izgleda zbog rasta u visinu, gubljenja tjelesne masnoće, dobivanja mišićne mase te širenja ramena. Rano sazrijevajući mladići u odnosu na svoje vršnjake, koji u pubertet ulaze kasnije, ranije počinju razvijati socijalno poželjne tjelesne karakteristike kojima i sami u toj dobi teže (Ambrosi-Randić, 2004; de Guzman i Nishina, 2014; Lacković-Grgin, 2006; McCabe i Ricciardelli, 2004; O’Dea i Abraham, 1999).

Percipirani majčini i očevi komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelelovljezbi, zadirkivanje i poticaji i majke i oca na mršavljenje, zadirkivanje i poticaji oca na povećanje mišićavosti te model očeva ponašanja pokazali su se značajnim prediktorima općeg nezadovoljstva tijelom. Adolescenti i adolescentice koji doživljavaju kako im roditelji upućuju pozitivne komentare o tjelesnom izgledu, navikama hranjenja i tjelesnoj aktivnosti, zadovoljniji su svojim tijelom. S druge strane, adolescenti i adolescentice koji doživljavaju kako ih roditelji zadirkuju i potiču na mršavljenje, su očekivano nezadovoljniji tijelom. Njime su nezadovoljniji i oni adolescenti i adolescentice koji procjenjuju kako ih očevi češće potiču na povećanje mišićavosti te im svojim ponašanjem pružaju primjer mršavljenja, dobivanja na težini i povećanja mišićavosti. Nalazi našeg istraživanja u skladu su s rezultatima istraživanja koji pokazuju kako su izravni komentari roditelja o djetetovoj težini povezani s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom njihove djece (Ambrosi-Randić, 2004; Haines i sur., 2008) te kako i majčini i očevi komentari o tjelesnom izgledu utječu na nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata obaju spolova (McCabe i Ricciardelli, 2003a). Dixon i suradnici (1996) također nalaze kako su roditeljski poticaji na provođenje dijete povezani s nezadovoljstvom tijelom kod njihovih adolescentnih kćeri.

Sukladno navedenim nalazima, adolescenti i adolescentice u našem uzorku, koji doživljavaju kako im i majka i otac upućuju pozitivne komentare o njihovom tjelesnom izgledu, prehrani i tjelesnoj aktivnosti, zadovoljniji su svojim tijelom, dok su oni koji češće doživljavaju kako ih i majka i otac zadirkuju i potiču na mršavljenje, a očevi i na povećanje mišićavosti, njime nezadovoljniji.

Iako istraživanja pokazuju kako je utjecaj roditelja na ponašanja i percepciju vezana uz sliku tijela i tjelesnu težinu znatan (McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2005; Moreno i Thelen, 1993), rezultati istraživanja o snazi i načinu na koji se odvija majčin, odnosno očev utjecaj na sliku tijela, nisu u potpunosti konzistentni. Dok neka istraživanja nalaze kako majčin utjecaj ima snažnije posljedice na razvoj slike tijela kod djevojaka, neka pronalaze snažniji utjecaj oca na razvoj slike tijela kod mladića (Davison i sur., 2000; McCabe i Ricciardelli, 2005). Rezultati ovog istraživanja samo su donekle u skladu s gore navedenim nalazima. Prema našim se rezultatima čini kako i majčin i očev utjecaj na sliku tijela imaju podjednake učinke na nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata obaju spolova. Izuzetak je nalaz kako se efekt doživljenih majčinih komentara o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi na opće nezadovoljstvo tijelom razlikuje s obzirom na spol adolescenta, pri čemu se kod djevojaka nezadovoljstvo tijelom smanjuje što su doživljeni majčini komentari o njihovom tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi pozitivniji, dok kod mladića ono u ovisnosti o tim komentarima ostaje na gotovo istoj razini (Slika 4.2.).

**Slika 4.2.** Interakcijski efekt majčinih komentara o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi i spola sudionika na mjeru općeg nezadovoljstva tijelom



Ovaj bi nalaz mogao upućivati na veću ranjivost i osjetljivost djevojaka na komentare koje od svojih majki dobivaju o svom izgledu, navikama hranjenja

i razini tjelesne aktivnosti, što utječe na njihovo nezadovoljstvo tijelom, u odnosu na mladiće kod kojih ono ostaje gotovo jednako neovisno o pozitivnosti ili negativnosti majčinih komentara, a što je u skladu s nalazom kako majčin utjecaj ima snažnije posljedice na razvoj slike tijela kod djevojaka (Davison i sur., 2000; McCabe i Ricciardelli, 2005). Ovaj nalaz upućuje na to kako majčini komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi mogu predstavljati rizični čimbenik nezadovoljstva tijelom kod adolescentica.

Nalazi istraživanja također pokazuju kako su i stavovi i ponašanja roditelja prema vlastitom tijelu povezani sa slikom tijela njihove adolescentne djece (Ambrosi-Randić, 2004), a značenja koja pridaju vlastitom tjelesnom izgledu i mršavosti s nezadovoljstvom tijelom kod djevojaka (Pokrajac-Bulian, 2000). Roditelji koji ističu važnost vlastitoga tjelesnog izgleda provodeći stroge restriktivne dijete i žaleći se na svoj tjelesni izgled, mogu pridonijeti izrazitom pridavanju značaja tjelesnom izgledu kod svoje djece obaju spolova (Haines i sur., 2008; Pokrajac-Bulian, 2000), a očevi modelom svog ponašanja mogu ohrabrivati mladiće na vježbanje kako bi izmijenili oblik i/ili veličinu svoga tijela (Vincent i McCabe, 2003). Nadalje, Keery i suradnice (2006) nalaze kako percepcija majčinih ponašanja kontrole tjelesne težine utječe na zabrinutost tjelesnom težinom i ponašanjima vezanima uz njezinu kontrolu i kod djevojaka i kod mladića, što u ovom istraživanju nije potvrđeno. Rezultati našeg istraživanja samo su djelomično u skladu s gore opisanim nalazima. Iako su u našem uzorku tijelom nezadovoljniji oni adolescenti i adolescentice koji češće doživljavaju kako im očevi svojim ponašanjem pružaju primjer mršavljenja, dobivanja na težini i povećanja mišićavosti, model majčinih ponašanja mršavljenja, dobivanja na težini i povećanja mišićavosti u našem se istraživanju nije pokazao kao značajan prediktor nezadovoljstva tijelom adolescenata. Sličan rezultat u svom longitudinalnom istraživanju dobivaju Paxton i suradnice (2006) koje pronalaze kako provođenje dijete roditelja ne predstavlja značajan prediktor nezadovoljstva tijelom njihove adolescentne djece, a što se može protumačiti manjem pridavanju značaja mišljenju roditelja tijekom adolescencije. Također, Dixon i suradnici (1996), iako pronalaze kako su roditeljski poticaji na provođenje dijete povezani s nezadovoljstvom tijelom njihovih adolescentnih kćeri, ne pronalaze povezanost između provođenja dijete kod roditelja i kćeri, što dijelom ide u prilog rezultatima ovog istraživanja.

Unatoč važnosti roditeljskog utjecaja u razdoblju adolescencije, odnosi s vršnjacima postaju intimniji i složeniji te zauzimaju istaknutu ulogu u odnosu na ranija razvojna razdoblja (Brendt, 1998). Kao i negativan roditeljski utjecaj, i utjecaj vršnjaka na sliku tijela može se odvijati kroz zadirkivanje i vršenje pritiska ka promjeni tjelesnog izgleda, kroz izražavanje zabrinutosti vlastitom

tjelesnom težinom i oblikom tijela te kroz razgovore o tjelesnom izgledu (Ata i sur., 2007; Jones i Crawford, 2006) zbog čega smo u ovom istraživanju, kao i u pogledu roditeljskog utjecaja, željeli ispitati različite aspekte utjecaja vršnjaka obaju spolova na nezadovoljstvo tijelom.

U našem su istraživanju varijable percipiranoga vršnjačkog utjecaja na sliku tijela (percipirani utjecaj vršnjakinja i percipirani utjecaj vršnjaka) pridonijele povećanju postotka objašnjene varijance kriterijske varijable općeg nezadovoljstva tijelom, međutim, utvrđeno je kako su samo neke od ispitanih varijabli značajni prediktori kriterija: važnost mišljenja vršnjakinja; percipirano zadirkivanje i poticaji vršnjakinja na povećanje mišićavosti; percipirani komentari vršnjaka (muškoga spola) o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi; percipirano zadirkivanje i poticaji vršnjaka na dobivanje na tjelesnoj težini te percipirani model ponašanja vršnjaka. Adolescenti i adolescentice koji doživljavaju negativnije komentare o svom tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi od strane svojih vršnjaka muškoga spola u skladu su s rezultatima ranijih istraživanja kako su i kod djevojaka i kod mladića vršnjački negativni komentari o tjelesnom izgledu značajno pozitivno povezani s njihovim nezadovoljstvom tijelom (Jones i sur., 2004; Keery i sur., 2005; Paxton i sur., 1999; Paxton i sur., 2006; Ricciardelli i McCabe, 2004) te kako izravni negativni komentari vršnjaka o tjelesnom izgledu imaju izrazito štetan učinak na razvoj slike tijela (Eisenberg i sur., 2006; Markey i Markey, 2011). Međutim, ovdje je potrebno napomenuti kako se u našem istraživanju komentari vršnjakinja o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi nisu pokazali značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom kod adolescenata. Levine i Smolak (2002) navode da, iako su i mladići i djevojke skloni međusobnom zadirkivanju, mladići skloniji davanju kritičnih i uvredljivih komentara o izgledu i obliku tijela, čime bi se mogao objasniti ovaj neočekivani nalaz našeg istraživanja prema kojem su se samo negativni komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi vršnjaka muškoga spola pokazali značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom.

Unatoč rezultatima istraživanja kako je zadirkivanje zbog izgleda povezano s nezadovoljstvom tijelom kako kod djevojaka, tako i kod mladića (Barker i Galambos, 2003; Jones i sur., 2004; Paxton i sur., 1999; Wertheim i sur., 2001), rezultati našeg istraživanja samo ih djelomično potvrđuju. Prema dobivenim rezultatima, tijelom su nezadovoljniji adolescenti i adolescentice koji doživljavaju kako ih vršnjakinje češće zadirkuju i potiču na povećanje mišićavosti, ali ne i na promjenu ostalih aspekata tjelesnog izgleda poput mršavljenja ili dobivanja na tjelesnoj težini. Dapače, u našem su uzorku tijelom zadovoljniji oni adolescenti i adolescentice koji od svojih vršnjaka češće doživljavaju zadirkivanje i poticaje na povećanje tjelesne težine. Iako je očekivano kako će socio-

kulturalni utjecaji na povećanje tjelesne težine biti u višoj korelaciji s nezadovoljstvom tijelom kod mladića nego kod djevojaka, moderatorski efekt spola na odnos između sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i nezadovoljstva tijelom, a s obzirom na razlike u idealima tjelesnog izgleda koji se nameću djevojkama, odnosno mladićima, nije se pokazao značajnim. Moguće je da poticaje i zadirkivanje na povećanje tjelesne težine doživljavaju oni adolescenti i adolescentice koji su zadovoljni svojim tijelom i koji nemaju povećanu tjelesnu težinu, a koja ni kod djevojaka niti kod mladića ne nailazi na odobravanje socijalne okoline.

Tijelom su nezadovoljniji oni adolescenti i adolescentice koji mišljenju vršnjakinja o njihovom tjelesnom izgledu pridaju veću važnost te kojima vršnjaci muškoga spola svojim ponašanjem pružaju primjer mršavljenja, dobivanja na težini i povećanja mišićavosti, možemo razmatrati kroz rezultate istraživanja prema kojima se vršnjački utjecaj na promjenu tjelesnog izgleda ostvaruje i kroz razgovore s prijateljima o provođenju dijete ili povećanju mišićne mase, a kojima su tijekom adolescencije skloni i djevojke i mladići (Jones i Crawford, 2006). Naime, prijatelji tijekom adolescencije teže tome da slične jedni drugima u mnogim različitim područjima, uključujući i tjelesne karakteristike, što djelomično može objasniti naš nalaz o većem nezadovoljstvu tijelom adolescenata i adolescentica koji mišljenju vršnjakinja o svom tjelesnom izgledu pridaju veću važnost te kojima vršnjaci svojim ponašanjem daju primjer promjene tjelesnog izgleda. Sukladno tome, adolescenti koji se često uspoređuju i čiji odnosi uključuju mnogobrojne razgovore o tjelesnom izgledu i provođenju dijete, imaju veću vjerojatnost za razvoj nezadovoljstva tijelom (Jones, 2004; Jones i sur., 2004). I kvalitativna istraživanja pronalaze da razgovori s vršnjacima o tjelesnom izgledu mogu voditi do nesigurnosti i preokupacije slikom tijela (Paxton i sur., 2006; Wertheim i sur., 1997).

Kako sredstva javnog informiranja poput interneta, tiska i vizualnih medija imaju veliku moć u prijenosu sociokulturalnih ideala te isticanju (ne)poželjnosti određenih tjelesnih karakteristika utječući na sliku tijela, posebice na sliku tijela adolescenata koji čine osjetljivu skupinu zbog ranjivog razdoblja u kojem se nalaze (Davison i McCabe, 2006; Kuhar, 2005; Levine i Smolak, 2002), u ovom smo istraživanju također željeli provjeriti doprinos percipiranog utjecaja medija na sliku tijela u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom kod adolescenata. U našem su istraživanju varijable percipiranog utjecaja medija na sliku tijela pridonijele objašnjenju određenog postotka varijance kriterija, međutim, suprotno očekivanjima – jedinim se značajnim prediktorom općeg nezadovoljstva tijelom pokazao percipirani utjecaj medija na mršavljenje, dok se percipirani utjecaji medija na povećanje tjelesne težine te na povećanje mišićavosti nisu pokazali kao značajni prediktori tog kriterija. Utvrđeno je kako su tijelom neza-

dovoljniji oni adolescenti i adolescentice koji u većoj mjeri doživljavaju kako im mediji daju ideju da bi trebali smanjiti svoju tjelesnu težinu te ih na to potiču.

Unatoč očekivanju kako će spol moderirati odnos između percipiranog utjecaja medija na sliku tijela i općeg nezadovoljstva tijelom – pri čemu će povezanost percipiranoga medijskog utjecaja na mršavljenje s općim nezadovoljstvom tijelom biti viša kod adolescentica nego adolescenata, dok će povezanost percipiranih medijskih utjecaja na dobivanje na težini i povećanje mišićavosti s općim nezadovoljstvom tijelom biti viša kod adolescenata nego adolescentica – u našem se istraživanju to nije pokazalo. Ovakvi nalazi donekle su objašnjeni već ranije spomenutim rezultatima istraživanja prema kojima i djevojke i mladići doživljavaju podjednake razine pritiska i zadirivanja zbog tjelesnog izgleda (Jones i Crawford, 2006). Prema Tiggemann i Slater (2004) te Markey i Markey (2011), izloženost utjecaju medija potiče percepciju raskoraka između realnoga i idealnoga tjelesnog izgleda prikazanog u medijima koja dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom.

Poثرanjene djevojke i mlade žene modeli su za usporedbu adolescentnim djevojkama koje osjećaju snažan pritisak medija ka postizanju idealnoga tjelesnog izgleda (Botta, 2003; Kuhar, 2005; Bell i sur., 2007), pri čemu tijela prikazana u medijima procjenjuju iznimno vitkima, čak vitkijima od vlastitih ideala izgleda ženskog tijela (Kuhar, 2005). Jones i suradnici (2008) navode kako se u medijima velika važnost pridaje idealnom izgledu mršavoga ženskog tijela, međutim, sve se veća pozornost pridaje i idealu muške ljepote kroz prisustvo mišićavih muških modela te je sve više časopisa namijenjenih osobama muškoga spola s preporukama za promjenu tjelesnog izgleda. No, rezultati našeg istraživanja samo su djelomično sukladni ovim nalazima. Rezultat ovog istraživanja, prema kojem se, među različitim ispitanim percipiranim utjecajima medija na sliku tijela, jedinim značajnim prediktorom općeg nezadovoljstva tijelom pokazao percipirani utjecaj medija na mršavljenje, upućuje na veću snagu medija u pogledu prijenosa ideala mršavosti i poticanja na smanjenje tjelesne težine u odnosu na utjecaj koji imaju na dobivanje na težini i povećanje mišićavosti. Također, kako nije dobiven moderatorski utjecaj spola na odnos između percipiranog utjecaja medija na mršavljenje i općeg nezadovoljstva tijelom, možemo zaključiti kako on ima podjednake učinke na nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata obaju spolova. Naime, kao što je spomenuto, utvrđeno je kako su tijelom nezadovoljniji i adolescenti i adolescentice koji u većoj mjeri doživljavaju kako im mediji daju ideju da bi trebali smanjiti svoju tjelesnu težinu te ih na to potiču. U skladu s tim je nalaz kako je izloženost utjecaju medija, osim što ima snažne posljedice na sliku tijela kod djevojkama, njegov utjecaj vidljiv i kod mladića (Hargreaves i Tiggemann, 2004; Ricciardelli i sur., 2000). Hatoum i Belle

(2004) također nalaze kako izloženost utjecaju medija kod osoba muškog spola, uz utjecaj na njihovu sliku tijela, ima utjecaj i na njihove standarde izgleda ženskoga tijela pri čemu u većoj mjeri preferiraju mršavost u žena. Također, dok je prema nekim nalazima čitanje „muških“ časopisa koji sadrže ideje i savjete o prehrani i tjelovježbi povezano s većim nezadovoljstvom tijelom kod mladića i muškaraca (Hatoum i Belle, 2004; McCabe i Ricciardelli, 2004), Botta (2003) nalazi kako je čitanje časopisa o sportu i fitnessu pozitivno povezano s nezadovoljstvom tijelom kod adolescenata obaju spolova.

### **Uloga spola, indeksa tjelesne mase i općeg nezadovoljstva tijelom u objašnjavanju čestine primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda**

Treći problem našeg istraživanja bila je provjera doprinosa spola i općeg nezadovoljstva tijelom u objašnjavanju čestine primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda (strategija mršavljenja, strategija dobivanja na tjelesnoj težini, strategija učvršćivanja mišića i strategija povećanja mišića) te moderatorski utjecaj važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda. U tu svrhu provedene su hijerarhijske regresijske analize s ispitivanjem moderatorskog utjecaja važnosti slike tijela (Tablice 5.1., 5.2., 5.3., 5.4. i 5.5.).

**Tablica 5.1.** Pearsonovi koeficijenti korelacija među prediktorskim varijablama korištenima u hijerarhijskim regresijskim analizama predviđanja čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda ( $N = 1056$ )

	1	2	3
1 Spol	-		
2 Indeks tjelesne mase	-.19**	-	
3 Opće nezadovoljstvo tijelom	.20**	.29**	-
4 Važnost slike tijela	-.01	.00	.01

Pretpostavke kako će spol, indeks tjelesne mase i opće nezadovoljstvo tijelom imati značajan doprinos u objašnjavanju čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda te kako će važnost slike tijela moderirati odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda, samo su djelomično potvrđene.

## *Strategije mršavljenja*

Očekivano, adolescentne djevojke češće nego mladići primjenjuju strategije mršavljenja (Tablica 5.2.). Indeks tjelesne mase pokazao se značajnim prediktorom primjene strategija mršavljenja, pri čemu je utvrđeno kako adolescenti i adolescentice višeg indeksa tjelesne mase češće primjenjuju ove strategije. Ovaj je nalaz sukladan očekivanjima. Naime, iako su djevojke općenito sklonije strategijama mršavljenja u odnosu na mladiće, istraživanja pokazuju kako su i prekomjerno teški mladići, skloni njihovoj primjeni (Furnham i Calnan, 1998; Neumark-Sztainer i sur., 1999; McCreary i Sasse, 2000; McCabe i Ricciardelli, 2001a; Ricciardelli i McCabe, 2002; McCabe i Ricciardelli, 2004). Nadalje, varijable općeg nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela zasebno, kao i njihova interakcija, također su se pokazale značajnim prediktorima primjene strategija mršavljenja. Adolescenti i adolescentice koji su nezadovoljniji tijelom, češće primjenjuju strategije mršavljenja od onih zadovoljnijih tijelom, kao i oni koji slici tijela pridaju veću važnost (Slika 5.1.). Međutim, čestina primjene strategija mršavljenja kod adolescenata i adolescentica nezadovoljnih tijelom znatno raste s povećanjem važnosti koju pridaju slici tijela, dok se kod adolescenata i adolescentica zadovoljnijih tijelom ona tek blago povećava, što upućuje na očekivani moderatorski učinak važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija mršavljenja. Ovi nalazi u skladu su s rezultatima istraživanja prema kojima su važnost slike tijela, kao i nezadovoljstvo tijelom, značajni čimbenici u razumijevanju odstupajućih navika hranjenja i poremećaja hranjenja (Rieder i Ruderman, 2001). McCabe i Ricciardelli (2003b; 2006) također navode kako se, uz nezadovoljstvo tijelom, i važnost slike tijela pokazala kao snažan prediktor ekstremnih ponašanja što za cilj imaju promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata obaju spolova. Iste autorice (2006) nalaze kako su adolescentne djevojke, koje veliku važnost pridaju svom tjelesnom izgledu ali su i nezadovoljne tijelom, rizične za primjenu ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

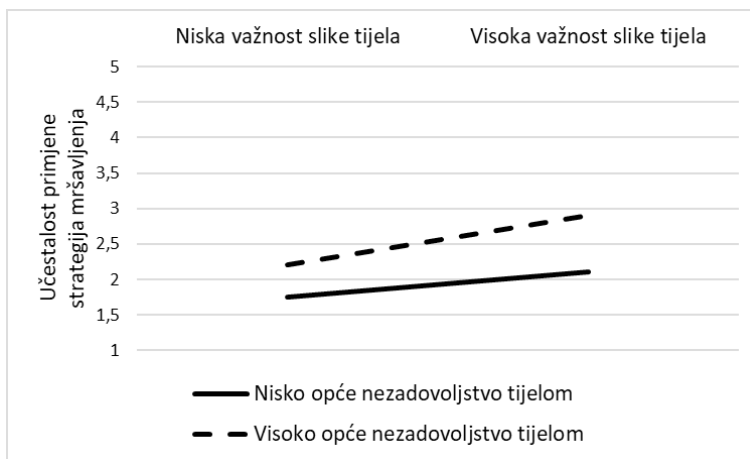


**Tablica 5.2.** Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja čestine primjene strategija mršavljenja ( $N = 1056$ )

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$	5. korak $\beta$
1 Spol	.17**	.24**	.18**	.18**	.17**
2 Indeks tjelesne mase		.35**	.27**	.27**	.27**
3 Opće nezadovoljstvo tijelom			.24**	.23**	.23**
4 Važnost slike tijela				.29**	.31**
5 Opće nezadovoljstvo tijelom x Važnost slike tijela					.09*
$R^2$	.03	.15	.19	.28	.28
Korigirani $R^2$	.03	.14	.19	.27	.28
F	31.92**	88.83**	83.31**	99.47**	82.40**
$\Delta R^2$		.12	.05	.08	.01
$\Delta F$		141.48**	61.97**	119.69**	10.51*

Napomena:  $\beta$  = 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; \*\* $p < .001$ ; \* $p < .005$ ; Spol: 1 – mladići, 2 – djevojke

**Slika 5.1.** Interakcijski efekt važnosti slike tijela i općeg nezadovoljstva tijelom na mjeru čestine primjene strategija mršavljenja



### *Strategije dobivanja na tjelesnoj težini*

Spol se pokazao kao značajan prediktor strategija dobivanja na težini, pri čemu mladići češće nego djevojke primjenjuju strategije dobivanja na težini (Tablica 5.3.).

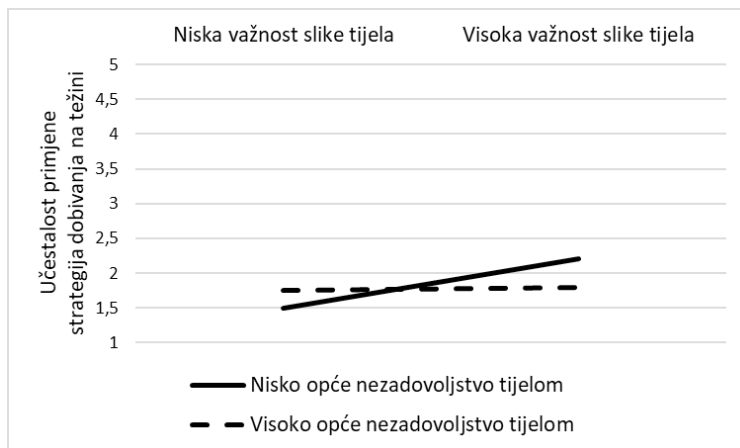
Ovaj je nalaz sukladan rezultatima mnogih istraživanja prema kojima su mladići, više nego djevojke, skloni primjeni strategija dobivanja na tjelesnoj težini (Drenowski i sur., 1995; Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004), a što se može objasniti već spomenutim razlikama u nametnutim idealima tjelesnog izgleda. Indeks tjelesne mase također se pokazao značajnim prediktorom primjene strategija dobivanja na težini. Adolescenti i adolescentice višeg indeksa tjelesne mase rjeđe primjenjuju strategije dobivanja na težini, što je u skladu s ranije opisanim rezultatom ovog istraživanja prema kojem su adolescenti i adolescentice višeg indeksa tjelesne mase skloniji primjeni strategija mršavljenja. Suprotno očekivanjima, opće nezadovoljstvo tijelom nije značajan prediktor primjene strategija dobivanja na težini, za razliku od važnosti slike tijela koja se pokazala značajnim prediktorom njihove primjene. Adolescenti i adolescentice koji slici tijela pridaju veću važnost, češće primjenjuju strategije dobivanja na težini. Značajnim se pokazao i moderatorski učinak važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija dobivanja na težini, pri čemu on pokazuje drugačiji obrazac ovisno o općem nezadovoljstvu tijelom (Slika 5.2.). Čestina primjene strategija dobivanja na težini se kod adolescenata i adolescentica zadovoljnih tijelom znatno povećava s porastom važnosti koju pridaju slici tijela, dok kod adolescenata i adolescentica nezadovoljnih tijelom ostaje na istoj razini. Objašnjenje opisanih dobivenih nalaza moguće je potražiti u rezultatima nekih dosadašnjih istraživanja. McCabe i Ricciardelli (2006) navode kako važnost koju adolescenti pridaju svom tjelesnom izgledu ima snažniji učinak na sklonost primjeni strategija za promjenu tjelesnog izgleda nego samo nezadovoljstvo njime. Nadalje, Rieder i Ruderman (2001) te McCabe i Ricciardelli (2003a) navode da je, ukoliko je osoba nezadovoljna tijelom ali vlastiti tjelesni izgled smatra nevažnim, vjerojatnije kako neće primjenjivati strategije za njegovu promjenu.

**Tablica 5.3.** Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja čestine primjene strategija dobivanja na tjelesnoj težini ( $N = 1056$ )

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$	5. korak $\beta$
1 Spol	-.34**	-.38**	-.38**	-.37**	-.36**
2 Indeks tjelesne mase		-.24**	-.23**	-.23**	-.23**
3 Opće nezadovoljstvo tijelom			-.03	-.03	-.02
4 Važnost slike tijela				.14**	.12**
5 Opće nezadovoljstvo tijelom x Važnost slike tijela					-.09*
$R^2$	.11	.17	.17	.19	.20
Korigirani $R^2$	.11	.17	.17	.19	.19
F	133.90**	106.70**	71.36**	61.44**	51.31**
$\Delta R^2$		.06	.00	.02	.01
$\Delta F$		70.64**	.74	26.47**	8.92*

Napomena:  $\beta$  = 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; \*\* $p < .001$ ; \* $p < .005$ ; Spol: 1 – mladići, 2 – djevojke

**Slika 5.2.** Interakcijski efekt važnosti slike tijela i općeg nezadovoljstva tijelom na mjeru čestine primjene strategija dobivanja na tjelesnoj težini



*Strategije učvršćivanja i strategije povećanja mišića*

U ispitivanjima predikcije čestine primjene strategija učvršćivanja mišića te strategija povećanja mišića, rezultati ovog istraživanja pokazuju kako je spol značajan prediktor njihove primjene: mladići češće nego djevojke primjenjuju i strategije učvršćivanja i strategije povećanja mišića (Tablice 5.4. i 5.5).

**Tablica 5.4.** Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja čestine primjene strategija učvršćivanja mišića ( $N = 1056$ )

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$	5. korak $\beta$
1 Spol	-.19**	-.18**	-.20**	-.20**	-.20**
2 Indeks tjelesne mase		.02	.00	.00	.00
3 Opće nezadovoljstvo tijelom			.07	.06	.06
4 Važnost slike tijela				.43**	.44**
5 Opće nezadovoljstvo tijelom x Važnost slike tijela					.03
R <sup>2</sup>	.04	.04	.04	.23	.23
Korigirani R <sup>2</sup>	.03	.03	.04	.22	.22
F	37.65**	18.99**	14.05**	76.64**	61.50**
$\Delta R^2$		.00	.00	.19	.00
$\Delta F$		.35	3.94	254.39**	.96

Napomena:  $\beta$  = standardizirani regresijski koeficijent; R<sup>2</sup> = koeficijent determinacije; Korigirani R<sup>2</sup> = 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; \*\* $p < .001$ ; \* $p < .05$ ; Spol: 1 – mladići, 2 – djevojke

**Tablica 5.5.** Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanjačestine primjene strategija povećanja mišića ( $N=1056$ )

Prediktori	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$	5. korak $\beta$
1 Spol	-.39**	-.39**	-.40**	-.39**	-.40**
2 Indeks tjelesne mase		-.02	-.02	-.02	-.02
3 Opće nezadovoljstvo tijelom			.02	.01	.01
4 Važnost slike tijela				.34**	.35**
5 Opće nezadovoljstvo tijelom x Važnost slike tijela					.00
R <sup>2</sup>	.15	.15	.15	.27	.27
Korigirani R <sup>2</sup>	.15	.15	.15	.27	.27
F	189.67**	94.94**	63.33**	97.71**	78.10**
$\Delta R^2$		.00	.00	.12	.00
$\Delta F$		.33	.25	170.22**	.01

Napomena:  $\beta$  = standardizirani regresijski koeficijent; R<sup>2</sup> = koeficijent determinacije; Korigirani R<sup>2</sup> = 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; \*\* $p < .001$ ; \* $p < .05$ ; Spol: 1 – mladići, 2 – djevojke

O'Dea i Abraham (1999) nalaze kako mladići izražavaju želju za izgradnjom svoga tijela i povećanjem mišićavosti te su, prema nalazima mnogih istraživanja, više nego djevojke, skloni primjeni strategija povećanja mišićavosti, kao što su skloniji i primjeni, prethodno opisanih, strategija dobivanja na tjelesnoj težini (Drenowski i sur., 1995; Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004). Vrlo je vjerojatno kako mladići, u želji za dostizanjem nametnutog ideala muške ljepote, nastoje povećati mišićavost svoga tijela (Furnham i Calnan, 1998; O'Dea i Abraham, 1999; McCabe i Ricciardelli, 2001a; Ricciardelli i McCabe, 2002; McCabe i Ricciardelli, 2004). Indeks tjelesne mase i opće nezadovoljstvo tijelom nisu se pokazali značajnim prediktorima primjene strategija učvršćivanja i povećanja mišića, za razliku od važnosti slike tijela. Očekivano, utvrđeno je kako adolescenti i adolescentice koji slici tijela pridaju veću važnost, češće primjenjuju ove strategije. Iako je važnost slike tijela značajan prediktor čestine primjene ovih strategija, njezina interakcija s općim nezadovoljstvom tijelom nije njihov značajan prediktor. Objašnjenje nalaza kako indeks tjelesne mase nije značajan prediktor primjene strategija učvršćivanja i povećanja mišića, možemo potražiti u nalazima istraživanja prema kojima su i prekomjerni teški mladići, kao i oni ispodprosječne tjelesne težine, skloni primjeni strategija povećanja mišićavosti (Furnham i Calnan, 1998; Neumark-Sztainer i sur., 1999; McCabe i Ricciardelli, 2001a;

McCabe i Ricciardelli, 2004; McCreary i Sasse, 2000; Ricciardelli i McCabe, 2002). Također je moguće da i djevojke, neovisno o svom indeksu tjelesne mase, primjenjuju strategije kojima će učvrstiti svoje mišiće kako bi se približile idealu, ne samo mršavog, već i čvrstoga ženskog tijela (Levine i Smolak, 2002). Iako je opće nezadovoljstvo tijelom u našem istraživanju značajan prediktor primjene strategija učvršćivanja i strategija povećanja mišića, važnost slike tijela jest te, uz spol, predstavlja jedini značajni prediktor čestine primjene ovih strategija. U skladu s tim su ranije spomenuti rezultati istraživanja, prema kojima važnost koju adolescenti pridaju svom tjelesnom izgledu ima snažniji učinak na sklonost primjeni strategija za promjenu tjelesnog izgleda nego samo nezadovoljstvo njime (McCabe i Ricciardelli, 2006), kao i nalaz da je važnost slike tijela snažan prediktor povećanja mišićavosti kod adolescenata obaju spolova (McCabe i Ricciardelli, 2003b).

Na kraju pregleda rezultata dobivenih ispitivanjem predikcija čestine promjene tjelesnog izgleda potrebno je naglasiti kako se, u odnosu na opće nezadovoljstvo tijelom i indeks tjelesne mase, važnost slike tijela pokazala značajnim prediktorom primjene svih ispitanih strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Dobiveni rezultati idu u prilog nalazima kako je važnost slike tijela značajan čimbenik u razumijevanju odstupajućih navika hranjenja i poremećaja hranjenja (Rieder i Ruderman, 2001) te kako važnost slike tijela predstavlja snažan prediktor ekstremnih ponašanja koja za cilj imaju promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata obaju spolova (McCabe i Ricciardelli, 2006).

Zaključno, rezultati prikazanog istraživanja pokazuju kako su djevojke u odnosu na mladiće nezadovoljnije svim aspektima svojega tjelesnog izgleda osim tjelesnom visinom, za koju nisu pronađene spolne razlike, te pridaju manju važnost svojoj tjelesnoj visini, čvrstoći, veličini i snazi mišića. Opće nezadovoljstvo tijelom i nezadovoljstvo svim aspektima tjelesnog izgleda veće je u kasnoj nego u ranoj adolescenciji, dok je važnost tjelesne visine izraženija u ranoj nego u kasnoj adolescenciji. Djevojke češće primjenjuju strategije mršavljenja, dok mladići češće primjenjuju strategije dobivanja na tjelesnoj težini, učvršćivanja te povećanja mišića. Percipirani utjecaj roditelja, vršnjaka i medija različit je ovisno o spolu i dobi adolescenata. Ženski spol, viša dob, kasnije vrijeme pubertalnog sazrijevanja, viši indeks tjelesne mase te pojedini percipirani sociokulturalni utjecaji na sliku tijela pokazali su se značajnim prediktorima općeg nezadovoljstva tijelom, uz značajan moderatorski utjecaj spola. Ženski spol, viši indeks tjelesne mase, veće opće nezadovoljstvo tijelom i veća važnost slike tijela doprinose objašnjavanju čestine primjene strategija mršavljenja, dok muški spol, niži indeks tjelesne mase i veća važnost slike tijela doprinose objaš-

njavanju čestine primjene strategija dobivanja na tjelesnoj težini. Muški spol te veća važnost slike tijela doprinose objašnjavanju čestine primjene strategija učvršćivanja i povećanja mišića.

## **Metodološka ograničenja i smjernice za buduća istraživanja**

Istraživanje sadrži određene nedostatke i ograničenja na koje je potrebno upozoriti. Prije svega, istraživanje je korelacijsko te ne omogućuje donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama. Moguće je da adolescenti koji su već nezadovoljni svojim tijelom u većoj mjeri doživljavaju sociokulturalne utjecaje na sliku tijela od onih zadovoljnijih njime, no moguće je i da različiti sociokulturalni utjecaji dovode do nastanka, razvoja i održavanja nezadovoljstva tijelom.

Nedostatak ovog istraživanja sadržan je i u metodi prikupljanja podataka o tjelesnoj visini i težini sudionika temeljenoj na samoiskazima. Iako Ambrosi-Randić i Pokrajac-Bulian (2007) navode kako su korelacije između izmjerenih vrijednosti težine i visine i vrijednosti dobivenih samoiskazima veće od .93, ne možemo biti sigurni kako su sudionici davali točne podatke o svojoj visini i težini. Naime, tijekom istraživanja pokazalo se kako mnogi sudionici, posebice učenici osnovnih škola, nisu sigurni u to koliko im je trenutna visina i težina. U ovom istraživanju nije bilo moguće na primjeren način organizirati vaganje učenika s obzirom na potrebu osiguravanja privatnosti u malim prostorima učionica u kojima je istraživanje provedeno te na ograničeno vrijeme ispunjavanja upitnika. U budućim bi istraživanjima, ukoliko je to moguće, do ovih podataka bilo poželjno dolaziti primjenom objektivnih metoda, odnosno vaganjem i mjerenjem tjelesne visine sudionika uz osiguravanje njihove privatnosti. Također, jedan od metodoloških nedostataka ovog istraživanja je i korištenje mjera koje se sastoje od samo jedne čestice ili jednog rezultata. Takve mjere korištene su za procjenu zadovoljstva i važnosti tjelesnom težinom, visinom, čvrstoćom i veličinom mišića te oblikom tijela, kao i za procjenu važnosti koju adolescenti pridaju mišljenju roditelja i vršnjaka o svojem tjelesnom izgledu.

Nadalje, kako su u ovom istraživanju ispitani samo percipirani sociokulturalni utjecaji na sliku tijela, u budućim bi istraživanjima bilo poželjno podatke prikupiti i od roditelja i vršnjaka o njihovom doživljaju vlastitog utjecaja na sliku tijela svoje djece, odnosno vršnjaka, radi provjere i usporedbe podataka dobivenih iz različitih izvora. Također se, osim utjecaja roditelja, vršnjaka i medija na sliku tijela, čini važnim ispitati utjecaje i iz drugih izvora iz socijalne okoline, poput utjecaja braće/sestara te romantičnih partnera koji, prema rezultatima istraživanja, mogu imati snažan utjecaj na (ne)zadovoljstvo tijelom

kod osoba obaju spolova (Markey i Markey, 2006; Tantleff-Dunn i Thompson, 1995).

Longitudinalna komponenta u budućim istraživanjima, za razliku od transverznog nacrt, omogućila bi uvid u razvoj i promjene nezadovoljstva tijelom s dobi te čimbenike koji do njih dovode. Naposljetku, radi dobivanja bogatijeg uvida u specifičnosti nezadovoljstva tijelom u adolescenciji, kao i uvid u načine suočavanja s pubertalnim promjenama na tjelesnom planu i negativnim utjecajima na sliku tijela, bila bi poželjna primjena kvalitativne metodologije poput provođenja fokusnih grupa ili polustrukturiranih intervjua.

### **Praktični doprinos istraživanja i završna razmatranja**

Ovo transverzalno istraživanje pruža prikaz spolnih i dobnih razlika u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela, indeksu tjelesne mase, čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda te percipiranim sociokulturalnim utjecajima na sliku tijela tijekom adolescencije, kao i sveobuhvatni prikaz različitih čimbenika nezadovoljstva tijelom: od bioloških do onih sociokulturalnih iz različitih izvora. Istraživanje također pridonosi postojećim spoznajama time što nije ograničeno samo na osobe ženskoga spola, na kojima su istraživanja nezadovoljstva tijelom uglavnom provedena. Znanstvene spoznaje dobivene ovim istraživanjem daju važan uvid u još uvijek manje istraženo područje nezadovoljstva tijelom i strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod osoba muškoga spola. Naime, kod njih nezadovoljstvo tijelom često ostaje zanemareno ili neprepoznato, a može imati znatne negativne učinke na opće funkcioniranje kao i kod osoba ženskoga spola.

Istraživanjem je ispitano preko 1000 učenika i učenica osnovnih i srednjih škola (gimnazija i strukovnih škola), a za potrebe ovog istraživanja, na hrvatski su jezik s engleskog prevedena i prilagođena dva instrumenta uz provjeru njihove faktorske strukture i pouzdanosti. Razumijevanje čestica unutar svakog od prevedenih instrumenata provjereno je u predistraživanju na učenicama i učenicima osnovnih i srednjih škola. Prevedeni instrumenti jedni su od rijetkih sveobuhvatnijih mjera nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela, primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda (od strategija mršavljenja i dobivanja na težini do onih za učvršćivanje i povećanje mišića) te percipiranih sociokulturalni utjecaja na sliku tijela iz različitih izvora (majke, oca, vršnjakinja, vršnjaka i medija) na hrvatskom jeziku primjenjivi na adolescentima obaju spolova, kako za potrebe istraživanja tako i u praksi i prevenciji nezadovoljstva tijelom, štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda i raznih utjecaja iz socijalne okoline na sliku tijela. Naime, većina instrumenata razvijenih u ovom



području namijenjeni su procjeni slike tijela i strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod adolescentica ili odraslih žena, zbog čega nisu u potpunosti odgovarajući za procjenu kod mladića i muškaraca.

Uloga važnosti slike tijela u sklonosti primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, ispitana u ovom istraživanju, u dosadašnjim je istraživanjima iz ovog područja bila često zanemarivana. Naime, velik broj istraživanja posvećen je ulozi nezadovoljstva tijelom kao čimbenika primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda, no ne i ulozi važnosti koju osoba pridaje svom tjelesnom izgledu (Rieder i Ruderman, 2001), zbog čega rezultati o snazi važnosti slike tijela dobiveni u ovom istraživanju imaju određeni znanstveni, ali i praktični doprinos.

U pogledu praktičnog doprinosa, dobivene spoznaje istraživanja upućuju na važnost osvještavanja snage mnogobrojnih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela te mogu poslužiti kao korisne smjernice u osmišljavanju preventivnih i interventnih programa koji bi uključivali utjecaj roditelja, vršnjaka i medija kao važnih rizičnih, odnosno zaštitnih čimbenika nezadovoljstva tijelom adolescenata, a s ciljem pružanja pomoći te sprječavanja i/ili ublažavanja mnogih problema i teškoća koji mogu nastati uslijed izražene preokupacije tjelesnim izgledom i nezadovoljstva tijelom. U ovakvim bi programima također od velike važnosti bilo poučiti mlade ljude o štetnosti ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda te o njihovim dugoročnim posljedicama na organizam. Pritom se također čini važnim, osim ulozi nezadovoljstva tijelom, osobitu pozornost posvetiti i ulozi važnosti koju osoba pridaju svom tjelesnom izgledu. Ovakvi bi preventivni programi mogli biti dio zdravstvenog odgoja u školama. Važno je naglasiti kako je kod adolescentica i adolescenata potrebno poticati osnaživanje slike o sebi koja će se temeljiti ne samo na slici tijela, već na mnogim drugim aspektima slike o sebi poput osobina ličnosti, postignuća, djelovanja, vrijednosti, interesa...

## Literatura

- Abbott, B. D., Barber, B. L., Dziurawiec, S. (2012). What difference can a year make? Changes in functional and aesthetic body satisfaction among male and female adolescents over a year. *Australian Psychologist*, 47 (4), 224-231.
- Ackard D. M., Neumark-Sztainer D., Story M., Perry C. (2006). Parent-child connectedness and behavioral and emotional health among adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 30, 59-66.
- Allen, M. S., Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body Image*, 19, 79-88.
- Al Sabbah, H., Vereecken, C. A, Elgar, F. J, Nansel, T., Aasvee, K., Abdeen, Z., Olaja, K., Ahluwalia, N., Maes, L. (2009). Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: international cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 6, 9-52.
- Ambrosi-Randić, N. (2001a). Biološki, psihološki i socijalni faktori u razvoju poremećaja hranjenja. *Doktorska disertacija*. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Ambrosi-Randić, N. (2001b). Učestalost i korelati provođenja dijeta tijekom adolescencije. *Društvena istraživanja*, 10, 415-430.
- Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Naklada Slap.
- Ambrosi-Randić, N., Pokrajac-Bulian, A., Takšić, V. (2005). Nine, seven, five, or three: how many figures do we need for assessing body image?. *Perceptual and Motor Skills*, 100 (2), 488-492.
- Ambrosi-Randić, N., Pokrajac-Bulian, A. (2007). Self-reported versus measured weight and height by adolescent girls: A Croatian sample. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 79-82.
- Amsterdam, B. (1972). Mirror self-image reactions before age two. *Developmental Psychobiology*, 5 (4), 297-305.
- Andersen, A. E., Di Domenico, L. (1992). Diet vs. shape content of popular male and female magazines: A dose response relationship to the incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 283-287.
- Anderson, D. A., Lundgren, J.D., Shapiro, J. R., Paulowsky, C. A. (2004). Assessment of eating disorders. Review and recommendations for clinical use. *Behavior Modification* 28, 763-782.
- Archibald, A. B., Graber, J. A., Brooks-Gunn, J. (1999). Association among parent-adolescent relationship, pubertal growth, dieting, and body image in young adolescent girls: a short-term longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, 9, 395-415.
- Archibald, A. B., Graber, J. A., Brooks-Gunn, J. (2003). Pubertal processes and physiological growth in adolescence. In: G.R. Adams, M. Berzonsky (Eds.), *Handbook on Adolescence*, (pp. 24-47). Blackwell Publishers.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54, 317-326.
- Ashikali, E., Dittmar, H., Ayers, S. (2014). The effect of cosmetic surgery reality TV shows on adolescent girls' body image. *Psychology of Popular Media Culture*, 3 (3), 141-153.

- Ata, R. N., Ludden, A. B., Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 1024-1037.
- Banfield, S. S., McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37, 373-384.
- Barker, E. T., Galambos, N. L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence*, 23, 141-165.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 217-229.
- Becker, A. E., Burwell, R. A., Gilman, S. E., Herzog, D. B., Hamburg, P. (2002). Eating behaviors and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry*, 180, 509-514.
- Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating, and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28 (4), 533-559.
- Bell, B. T., Lawton, R., Dittmar, H. (2007). The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 4, 137-145.
- Benedikt, R., Wertheim, E. H., Love, A. (1998). Eating attitudes and weight-loss attempts in female adolescents and their mothers. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 43-57.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Blashill, A. J. (2014). A dual pathway model of steroid use among adolescent boys: results from a nationally representative sample. *Psychology of Men and Masculinity*, 15 (2), 229.
- Blashill, A. J., Wilhelm, S. (2014). Body image distortions, weight, and depression in adolescent boys: Longitudinal trajectories into adulthood. *Psychology of Men and Masculinity*, 15 (4), 445-451.
- Boden, M. T., Gala, S., Berenbaum, H. (2013). Emotional awareness, gender, and peculiar body-related beliefs. *Cognition & Emotion*, 27 (5), 942-951.
- Borzekowski, D. L., Robinson, T. N., Killen, J. D. (2000). Does the camera add 10 pounds? Media use, perceived importance of appearance, and weight concerns among teenage girls. *Journal of Adolescent Health*, 26 (1), 36-41.
- Botta, R. A. (2003). For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances. *Sex Roles*, 48, 389-399.
- Boutelle K. N., Fulkerson J. A, Neumark-Sztainer D., Story M., French S. A (2007). Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. *Public Health Nutrition*, 10, 16-23.
- Bozsik, F., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Bennett, B., Lundgren, J. D. (2018). Thin is in? Think again: The rising importance of muscularity in the thin ideal female body. *Sex Roles*, 79 (9-10), 609-615.
- Bralić, I., Kovačić, V. (2005). Social and behavioural determinants of body mass index among adolescent females in Croatia. *Public Health*, 119, 189-191.
- Brendt, T. J. (1998). Friendship and friends' influence in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 156-159.
- Brodie, D. A., Bagley, K., Slade, P. D. (1994). Body-image perception in pre- and post adolescent females. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 147-154.

- Brown, Z., Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image, 19*, 37-43.
- Brownell, C. A., Zerwas, S., Ramani, G. B. (2007). "So Big": The Development of Body Self-Awareness in Toddlers. *Child Development, 78* (5), 1426-1440.
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Dorsch, K. D., McCreary, D. R. (2010). Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. *Body Image, 7* (2), 137-142.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image, 10* (1), 1-7.
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review, 25*, 215-239.
- Calderon, L. L., Yu, C. K., Jambazian, P. (2004). Dieting practices in high school students. *Journal of the American Dietetic Association, 104*, 1369-1374.
- Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health, 51* (5), 517-523.
- Cash, T. F., Winstead, B. A., Janda, L. H. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today, 20*, 30-37.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*, 1-5.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: T. F. Cash (Ed.). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, (pp. 334-342). Academic Press.
- Cattarin, J., Thompson, J. K. (1994). A three year longitudinal study of body image and eating disturbance in adolescent females. *Eating Disorders: The Journal of Prevention and Treatment, 2*, 114-125.
- Clark, L., Tiggemann, M. (2007). Sociocultural influences and body image in 9- to 12-year-old girls: The role of appearance schemas. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36*, 76-86.
- Coleman, L., Coleman, J. (2002.). The measurement of puberty: A review. *Journal of Adolescence, 25*, 535-550.
- Cooper, Z., Fairburn, C. G. (1987a). The eating disorder examination: a semi-structured interview for the assessment of the specific psychopathology of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 6*, 1-8.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., Fairburn, C. G. (1987b). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 6*, 485-494.
- Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2006). Psychosocial and behavioral correlates of dieting among overweight and non-overweight adolescents. *Journal of Adolescent Health, 38*, 569-574.
- Crow, S., Eisenberg, M. E., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2008). Suicidal behavior in adolescents: relationship to weight status, weight control behaviors, and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders, 41* (1), 82-87.

- Davison, K. K., Markey, C. N., Birch, L. L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls. *Appetite*, 35, 143-151.
- Davison, T. E., McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146, 15-30.
- de Carvalho, P. H. B., 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.
- de Guzman, N. S., Nishina, A. (2014). A longitudinal study of body dissatisfaction and pubertal timing in an ethnically diverse adolescent sample. *Body Image*, 11 (1), 68-71.
- de Valle, M. K., Gallego-Garcia, M., Williamson, P., Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292.
- Dittmar, H., Halliwell, E., Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls. *Developmental Psychology*, 42 (2), 283-292.
- Dion, K. K., Berscheid, E., Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285-290.
- Dionne, M. M., Davis, C. (2012). Body image and personality. In: T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, (pp. 136-140). Elsevier.
- Dixon, R., Adair, V., O'Connor, S. (1996). Parental influences on the dieting beliefs and behaviors of adolescent females in New Zealand. *Journal of Adolescent Health*, 19, 303-307.
- Dixson, A. F., Dixson, B. J. (2012). Venus figurines of the European Paleolithic: Symbols of fertility or attractiveness? *Journal of Anthropology*, 2011, 1-11.
- Dorn, L. D., Dahl, R. E., Woodward, H. R., Biro, F. (2006). Defining the boundaries of early adolescence: A user's guide to assessing pubertal status and pubertal timing in research with adolescents. *Applied Developmental Science*, 10 (1), 30-56.
- Dowson, J., Henderson, L. (2001). The validity of a short version of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research*, 102, 263-271.
- Drenowski, A., Kurth, C. L., Krahn, D. D. (1995). Effects of body image on dieting, exercise, and anabolic steroid use in adolescent males. *International Journal of Eating Disorders*, 17 (4), 381-386.
- Dunkley, T. L., Wertheim, E. H., Paxton, S. J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36, 265-279.
- Eagly, A. H., Ashmore, R. D., Makhijani, M. G., Longo, L. C. (1991). What is beautiful is good, but...: A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 109.
- Edler, C., Lipson, S. F., Keel, P. K. (2007). Ovarian hormones and binge eating in bulimia nervosa. *Psychological Medicine*, 37, 131-141.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Haines, J., Wall, M. (2006). Weight-teasing and emotional well-being in adolescents: Longitudinal findings from Project EAT. *Journal of Adolescent Health*, 38, 675-683.
- Erceg Jugović, I. (2015). Čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji. *Doktorska disertacija*. Zagreb: Filozofski fakultet.

- Etcoff, N., Orbach, S., Scott, J. D'Agostino, H. (2004). "The Real Truth About Beauty: A Global Report". *Psychology*, 29 (8), 613-620.
- Etcoff, N., Orbach, S., Scott, J., D'Agostino, H. (2006). *Beyond stereotypes: Rebuilding the foundation of beauty beliefs* [Findings of the 2005 Dove Global Study].
- Evans, C., Dolan, B. (1993). Body Shape Questionnaire: derivation of shortened "alternate forms". *International Journal of Eating Disorders* 13, 315-321.
- Feingold, A., Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9 (3), 190-195.
- Ferreiro, F., Seoane, G., Senra, C. (2014). Towards understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: A longitudinal study during adolescence. *Journal of Adolescence*, 37, 73-84.
- Field, A. E., Cheung, L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L., Colditz, G. A. (1999). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics*, 103, E36.
- Field, A. E., Camargo, C. A., Jr., Taylor, B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., Colditz, G. A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107, 54-60.
- Fisher, S. (1963). A further appraisal of the body boundary concept. *Journal of Consulting Psychology*, 27 (1), 62-74.
- Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. In: T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: Development, Deviance, and Change*, (pp. 3-20). Guilford Press.
- Flannery-Schroeder, E., Chrisler, J. C. (1996). Body esteem, eating attitudes, and gender-role orientation in three age groups of children. *Current Psychology*, 15 (3), 235-248.
- Forbes, G. B., Adam-Curtis, L., Jobe, R. L., White, K. B., Revak, J., Živčić-Bećirević, I., Pokrajac-Bulian, A. (2005). Body dissatisfaction in college women and their mothers: cohort effects, developmental effects, and the influences of body size, sexism, and the thin body ideal. *Sex Roles*, 53, 281-298.
- Fortes, L. S., Conti, M. A., Almeida, S. S., Ferreira, M. E. C. (2013.). Body dissatisfaction in adolescents: a longitudinal study. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 40 (5), 167-171.
- Franzoi, S. L., Shields, S. A. (1984). The Body-Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 173-178.
- Frederickson, B. L., Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21 (2), 173-206.
- Frederick, D. A., Kelly, M. C., Latner, J. D., Sandhu, G., Tsong, Y. (2016). Body image and face image in Asian American and white women: Examining associations with surveillance, construal of self, perfectionism, and sociocultural pressures. *Body Image*, 16, 113-125.
- Furnham, A., Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*, 8, 183-200.

- Furnham, A., Boughton, J. (1995). Eating behaviour and body dissatisfaction among dieters, aerobic exercisers and a control group. *European Eating Disorders Review*, 3, 35-45.
- Furnham, A., Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review*, 6, 58-72.
- Gardner, R. M., Morrell, J. (1991). Body-size judgements and eye movements associated with looking at body regions in obese and normal weight subjects. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 675-682.
- Gardner, R. M., Friedman B. N., Jackson, N. A. (1998). Methodological concerns when using silhouettes to measure body image. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 387-395.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., Stark, K., Jackson, N. A. (1999). Body size estimation in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 541-555.
- Gardner, R. M. (2002). Body image assessment in children. In: T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, (pp.127-134). Guilford Press.
- Gardner, R. M., Jappe, L. M., Gardner, L. (2009). Development and validation of a new figural drawing scale for body-image assessment: The BIAS-BD. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (1), 113-122.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E. (1981). Body image in anorexia nervosa: Measurement theory and clinical implications. *International Journal of Psychiatry and Medicine*, 2 (11), 263-284.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2 (2), 15-34.
- Gattario, K. H., Frisén, A., Anderson-Fye, E. (2014). Body image and child well-being. In *Handbook of Child Well-Being*, (pp. 2409-2436). Springer Netherlands.
- Geremia, G. M., Neziroglu, F. (2001). Cognitive therapy in the treatment of body dysmorphic disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 8, 243-251.
- Giles, T. R. (1988). Distortion of body image as an effect of conditioned fear. *Journal of Behavior and Experimental Psychiatry*, 19, 143-146.
- Gladović, B. (1999). Nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom kod studenata i studentica. *Diplomski rad*. Rijeka, Filozofski fakultet.
- Gondoli, D. M., Corning, A. F., Salafia, E. H. B., Bucchianeri, M. M., Fitzsimmons, E. E. (2011). Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. *Body Image*, 8 (2), 143-148.
- Gordon, R. A. (1990). *Anorexia and bulimia: Anatomy of a social epidemic*. Basil Blackwell.
- Graber, J. A., Lewinsohn, P. M., Seeley, M. S., Brooks-Gunn, J. (1997). Is psychopathology associated with the timing of pubertal development? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 1768-1776.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (2nd ed.). Routledge.

- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. Routledge.
- Gutin, B. (2011). Diet vs. exercise for the prevention of pediatric obesity: The role of exercise. *International Journal of Obesity*, 35, 29-32.
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., Robinson-O'Brien, R. (2008). Child versus parent report of parental influences on children's weight-related attitudes and behaviors. *Journal of Pediatric Psychology*, 33 (7), 783-788.
- Hargreaves, D.A., Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls. *Body Image*, 1 (4), 351-361.
- Harrison, K., Bond, B. J. (2007). Gaming magazines and the drive for muscularity in preadolescent boys: A longitudinal examination. *Body Image*, 4, 269-277.
- Harter, S. (2013). 3 Developmental Processes in the Construction of the Self. In. *Integrative processes and socialization* (pp. 45-78). Psychology Press.
- Harter, S. (2012). Emerging self-processes during childhood and adolescence. In: M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp. 680-715). Guilford Press.
- Hatoum, I. J., Belle, D. (2004). Mags and abs: Media consumption and bodily concerns in men. *Sex Roles*, 51, 397-407.
- Holland, G., 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.
- Jain, N., Prasuna, J. G., Khandekar, J. (2015). Self body image and perceived health in adolescents: a facility based study. *Individual Journal of Youth and Adolescent Health*, 2, 8-15.
- James, W. (2013). *The Principles of Psychology*. Read Books Ltd.
- Johnson, C., Connors, M. E. (1987). *The Etiology and Treatment of Bulimia Nervosa*. New York: Basic Books.
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40, 823-835.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19, 323-339.
- Jones, D. C., Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 34 (6), 629-636.
- Jones, D. C., Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 257-269.
- Jones, D. C., Bain, N., King, S. (2008). Weight and muscularity concerns as longitudinal predictors of body image among early adolescent boys: A test of the dual pathway model. *Body Image*, 5, 195-204.
- Kalodner, C. R. (1997). Media influences on male and female non-eating disordered college students: A significant issue. *Eating Disorders*, 5, 47-57.



- Keel, P. K., Heatherton, T. F., Harnden, J. L., Hornig, C. D. (1997). Mothers, fathers and daughters: Dieting and disordered eating. *Eating Disorders*, 5, 216-228.
- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P., Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health*, 37, 120-127.
- Keery, H., Eisenberg, M. E., Boutelle, K., Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2006). Relationships between maternal and adolescent weight-related behaviors and concerns: The role of perception. *Journal of Psychosomatic Research*, 61 (1), 105-111.
- Kelley, C. C. G., Neufeld, J. M., Musher-Eizenman, D. R. (2010). Drive for thinness and drive for muscularity: Opposite ends of the continuum or separate constructs? *Body Image*, 7 (1), 74-77.
- Klump, K. L., Culbert, K. M., Edler, C., Keel, P. K. (2008). Ovarian hormones and binge eating: Exploring associations in community samples. *Psychological Medicine*, 38, 1749-1757.
- Knafo, H. (2016). The development of body image in school-aged girls: A review of the literature from sociocultural, social learning theory, psychoanalytic, and attachment theory perspectives. *The New School Psychology Bulletin*, 13 (2), 1-16.
- Konstanski, M., Gullone, E. (2007). The impact of teasing on children's body image. *Journal of Child and Family Studies*, 16 (3), 307-319.
- Krueger, D. W. (2002). Psychodynamic approaches to changing body image. In: T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, (pp. 461-468). Guilford Press.
- Kuhar, M. (2005). Medijske reprezentacije tjelesnog izgleda i samopredodžba mladih. *Medijska istraživanja*, 11, 97-112.
- Kukić, M. (2013). Pretilost adolescenata – rizični i zaštitni čimbenici. *Doktorska disertacija*. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Labre, M. P. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, 30, 233-242.
- Lacković-Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Naklada Slap.
- Laliberté, M, Boland FJ., Leichner P. (1999). Family climates: family factors specific to disturbed eating and bulimia nervosa. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (9), 1021-40.
- Lemche, E. (1998). The development of the body image in the first three years of life. *Psychoanalysis & Contemporary Thought*, 21 (2), 155-275.
- Levine, M. P., Smolak, L. (2002). Body image: Development in adolescence. In: T.F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, (pp. 74-82). Guilford Press.
- Lewis, M., Brooks-Gunn, J. (1979). Toward a theory of social cognition: The development of self. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 4, 1-20.
- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. M., White, D. R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement, and body-related teasing. *Eating Behaviors*, 2, 215-236.

- Little, A. C., Jones, B. C., Burriss, R. P. (2007). Preferences for masculinity in male bodies change across the menstrual cycle. *Hormones and Behavior*, 51 (5), 633-639.
- Lisner, L., Odell, P., D'Agostino, R., Stokoes, J., Kreger, B., Belanger, A., Brownell, K. (1991). Variability of body weight and health outcomes in Framingham population. *New English Journal of Medicine*, 324, 1839-1844.
- Lunner, K., Wertheim, E. H., Thompson, J. K., Paxton, S. J., McDonald, F., Halvaarson, K. S. (2000). A cross-cultural examination of weight-related teasing, body image, and eating disturbance in Swedish and Australian samples. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 430-435.
- Mahler, M.S. (1979). The selected Papers of Margaret S. Mahler, MD: Infantile psychosis and early contributions. *Separation-individuation*, J. Aronson.
- Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L. R., Lindberg, N., Siimes, M. A., Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC psychiatry*, 12 (1), 1-8.
- Malkin, A. R., Wornian, K. (1999). Women and weight: Gendered messages on magazine covers. *Sex Roles*, 40, 647-656.
- Markey, C. N., Markey, P. M. (2006). Romantic relationships and body satisfaction among young women. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 256-264.
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1387-1391.
- Markey, C. N., Markey, P. M. (2011). Body image. In: R. J. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 310-320). Springer.
- May, A. L., Kim, J., McHale, S. M., Crouter, A. C. (2006). Parent-adolescent relationships and the development of weight concerns from early to late adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 729-740.
- Mazur, A. (1986). US trends in feminine beauty and overadaptation. *Journal of Sex Research*, 22 (3), 281-303.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. (2001a). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36, 225-240.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. (2001b). The structure of the perceived sociocultural influences on body image and body change questionnaire. *International Journal of Behavioral Medicine*, 8 (1), 19-41.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. (2003a). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health Psychology*, 22, 39-46.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L.A. (2003b). Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Among Adolescent Boys and Girls. *The Journal of Social Psychology*, 143 (1), 5-26.
- McCabe, M.P., 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., 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. *Behavior Research and Therapy*, 43, 653-668.

- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., Holt, K. (2005). A longitudinal study to explain strategies to change weight and muscles among normal weight and overweight children. *Appetite*, 45 (3), 225-234.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. (2006). A Prospective Study of Extreme Weight Change Behaviors Among Adolescent Boys and Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (3), 425-434.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. (2004b). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56 (6), 675-685.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., 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.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In: O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and research* (3rd ed.); pp. 159-181). Guilford Press.
- McCreary, D. R., Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297-304.
- McHale, S. M., Corneal, D. A., Crouter, A. C., Birch, L. L. (2001). Gender and weight concerns in early and middle adolescence: Links with well-being and family characteristics. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30, 338-348.
- McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental Psychology*, 35, 760-769.
- McKinley, N. M. (2011). Feminist perspectives on body image. In: T. F. Cash & L. Smolak (Ed.s). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2, 48-55.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H. (2013). Mediators of the relationship between media literacy and body dissatisfaction in early adolescent girls: Implications for prevention. *Body Image*, 10 (3), 282-289.
- Meier, E. P., Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17 (4), 199-206.
- Mellin, L., McNutt, S., Hu, Y., Schreiber, G. B., Crawford, P., Obarzanek, E. (1991). A longitudinal study of the dietary practices of black and white girls 9 and 10 years old at enrollment: The NHLBI growth and health study. *Journal of Adolescent Health*, 27-37.
- Mendle, J., Turkheimer, E., Emery, R. E. (2007). Detrimental psychological outcomes associated with early pubertal timing in adolescent girls. *Developmental Review*, 27 (2), 151-171.
- Mendle, J., Ferrero, J. (2012). Detrimental psychological outcomes associated with pubertal timing in adolescent boys. *Developmental Review*, 32 (1), 49-66.
- Miotto, P., De Coppi, M., Frezza, M., Preti, A. (2003). Eating disorders and suicide risk factors in adolescents: an irtalian community-based study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191 (7), 437-443.
- Moreno A., Thelen M. H. (1993). Parental factors related to bulimia nervosa. *Addictive Behaviors*, 18, 681-689.

- Myers, B. S., Coplestone, T. (1985). Landmarks of Western Art. Middlesex, Newnes, Nasser.
- Mulgrew, K. E., Volcevski-Kostas, D., Rendell, P. G. (2014). The effect of music video clips on adolescent boys' body image, mood, and schema activation. *Journal of youth and adolescence*, 43 (1), 92-103.
- Munjas Samarin, R. (2011). Provjera višedimenzionalnoga modela razvoja poremećaja hranjenja. *Doktorska disertacija*. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Murnen, S. K., Smolak, L., Mills, J. A., Good, L. (2003). Thin, sexy women and strong, muscular men: Grade-school children's responses to objectified images of women and men. *Sex Roles*, 49, 427-437.
- Musher-Eizenman, D. R., Holub, S. C., Miller, A. B., Goldstein, S. E., Edwards-Leeper, L. (2004). Body size stigmatization in preschool children: The role of control attributions. *Journal of Pediatric Psychology*, 29 (8), 613-620.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Falkner, N. H., Beuhring, T., Resnick, M. D. (1999). Sociodemographic and personal characteristics of adolescents engaged in weight loss and weight/muscle gain behaviors: Who is doing what?. *Preventive Medicine*, 28, 40-50.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Perry, C. L., Irving, L. M. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents: Implications for preventing weight-related disorders. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 156, 171-178.
- Neumark-Sztainer D., Eisenberg M., Fulkerson J. A., Story M., Larson N. (2008). Family meals and disordered eating in adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162 (1), 17-22.
- Orbach, S. (2005). *Hunger strike: The anorectic's struggle as a metaphor for our age*. Karnac Books.
- 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.
- O'Dea, J. A., Abraham S. (1999). Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: interplay of pubertal status, gender, weight, and age. *Adolescence*, 34( 136), 671-679.
- Ozmen, D., Ozmen, E., Ergin, D., Cetinkaya, A. C., Sen, N., Dundar, P. E., Taskin, E. O. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among *Turkish adolescents*. *BMC Public Health*, 7 (1), 80.
- Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraints, extreme weight loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 255-266.
- Paxton, S. J., Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: A five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42 (5), 888-899.
- Petersen, A. C., Crockett, L., Richards, M., Boxer, A. (1988). A self-report measure of pubertal status: Reliability, validity, and initial norms. *Journal of Youth and Adolescence*, 17, 117-133.

- Pike, K. M., Rodin, J. (1991). Mothers, daughters, and disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 198-204.
- Pokrajac-Bulian, A. (2000). Nezadovoljstvo vlastitim tijelom i teškoće emocionalne prilagodbe kao odrednice nastanka poremećaja hranjenja. *Doktorska disertacija*. Zagreb, Filozofski fakultet.
- Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L., Ambrosi-Randić (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme, 13* (1), 91-104.
- Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S., Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki, *Psihologijske teme, 14*, 57-70.
- Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T., Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske teme, 16*, 27-46.
- Polivy, J., Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55* (6), 635-644.
- Presnell, K., Bearman, S. K., Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders, 36*, 389-401.
- Pruzinsky, T., Cash, T. F. (2002). Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In: T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, (pp. 3-12). Guilford Press.
- Rayner, K. E., Schniering, C. A., Rapee, R. M., Taylor, A., Hutchinson, D. M. (2013). Adolescent girls' friendship networks, body dissatisfaction, and disordered eating: Examining selection and socialization processes. *Journal of Abnormal Psychology, 122* (1), 93-104.
- Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology, 57*, 199-226.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Banfield, S. (1999). Sociocultural influences on body image and body change methods in adolescent males. *Journal of Adolescent Health, 26*, 3-4.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends, and the media. *Journal of Psychosomatic Research, 49* (3), 189-197.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. (2001). Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscles among adolescent girls and boys. *Sex Roles, 44*, 189-207.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. (2002). Psychometric evaluation of the Body Change Inventory: An assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eating Behaviors, 2*, 1-15.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. (2003). Sociocultural and individual influences on muscle gain and weight loss strategies among adolescent boys and girls. *Psychology in the Schools, 40*, 209-224.

- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E., Finemore, J. (2003). A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. *Applied Developmental Psychology, 24*, 475-495.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. (2004). A biopsychosocial model of disordered eating and the pursuit of muscularity in adolescent boys. *Psychological Bulletin, 130*, 179-205.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Lillis, J., Thomas, K. (2006). A longitudinal investigation of the development of weight and muscle concerns among preadolescent boys. *Journal of Youth and Adolescence, 2*, 177-187.
- Rieder, S., 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.
- Rierdan, J., Koff, E., Stubbs, M. L. (1988). Gender, depression, and body image in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence, 8* (2), 109-117.
- 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.
- Rochat, P. (2003). Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and Cognition, 12* (4), 717-731.
- Rodgers, R. F., Ganchou, C., Franko, D. L., Chabrol, H. (2012). Drive for muscularity and disordered eating among French adolescent boys: A sociocultural model. *Body Image, 9* (3), 318-323.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology, 51* (5), 706-713.
- Rosen, J. C. (1990). Body image disturbances in eating disorders. In T.F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images Development Deviance and Change*, (pp. 190-214). Guilford Press.
- Rukavina, T., Pokrajac-Bulian, A. (2006). Thin-ideal internalization, body dissatisfaction and symptoms of eating disorders in Croatian adolescent girls. *Eating and Weight Disorders, 11*, 31-37.
- Saiphoo, A. N., Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior, 101*, 259-275.
- Schaefer, M. K., Salafia, E. H. B. (2014). The connection of teasing by parents, siblings, and peers with girls' body dissatisfaction and boys' drive for muscularity: The role of social comparison as a mediator. *Eating Behaviors, 15* (4), 599-608.
- Schwartz, D. J., Phares, V., Tantleff-Dunn, S., Thompson, J. K. (1999). Body image, psychological functioning, and parental feedback regarding physical appearance. *International Journal of Eating Disorders, 25* (3), 339-343.
- Shirao, N., Okamoto, Y., Mantani, T., Okamoto, Y., Yamawaki, S. (2005). Gender differences in brain activity generated by unpleasant word stimuli concerning body image: an fMRI study. *The British Journal of Psychiatry, 186* (1), 48-53.

- Shomaker, L. B., Furman, W. (2010). A prospective investigation of interpersonal influences on the pursuit of muscularity in late adolescent boys and girls. *Journal of Health Psychology, 15* (3), 391-404.
- Shontz, F. C. (1990). Body image and physical disability. In: T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 149-169). Guilford Press.
- Shroff, H., Thompson, J. K. (2006). Peer influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology, 11* (4), 533-551.
- Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S., Schuler, R. (1999). Body image, perceived timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health, 25*, 155-165.
- Singh, D. (1993). Adaptive significance of female physical attractiveness: role of waist-to-hip ratio. *Journal of Personality and Social Psychology, 65* (2), 293.
- Sira, N. (2003). *Body image: Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students*. Blacksburg, Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Slade, P. D., Dewey, M. E., Newton, T., Brodie, D., Kiemle, G. (1990). Development and preliminary validation of the Body Satisfaction Scale (BSS). *Psychology and Health, 4*, 213-220.
- Slater, A., Tiggemann, M. (2014). Media matters for boys too! The role of specific magazine types and television programs in the drive for thinness and muscularity in adolescent boys. *Eating Behaviors, 15* (4), 679-682.
- Smolak, L., Levine, M. P., Thompson, J. K. (2001). The use of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire with middle school boys and girls. *International Journal of Eating Disorders, 29*, 216-223.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image, 1*, 15-28.
- Smolak, L. (2011). Body image in childhood. In: Cash, T. F., Smolak, L. (Eds.) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 67-75). New York.
- Stewart, T. M. (2002). *The body morph assessment version 2.0 (BMA 2.0): A psychometric study*. Dissertation. Louisiana State University.
- Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review, 16*, 633-661.
- Stice, E., Shaw, H. E. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*, 288-308.
- Stice, E., Cameron, R., Killen, J. D., Hayward, C., Taylor, C. B. (1999). Naturalistic weight reduction efforts prospectively predict growth in relative weight and onset of obesity among female adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*, 967-974.
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D., Taylor, C. B. (2000). Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: a longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 109* (3), 438.

- Stice, E., Bearman, S. K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analyses. *Developmental Psychology*, *37*, 597-607.
- Stice, E., Presnell, K., Bearman, S. K. (2001). Relation of early menarche to depression, eating disorders, substance abuse, and comorbid psychopathology among adolescent girl. *Developmental Psychology*, *37*, 608-619.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *128* (5), 825-848.
- Stice, E., Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, *38*, 669-678.
- Stice, E., Maxfield, J, Wells, T. (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of “fat talk”. *International Journal of Eating Disorders*, *34*, 108-117.
- Stice, E., Presnell, K., Shaw, H., Rohde, P. (2005). Psychological and behavioral risk factors for obesity onset in adolescent girls: A prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73* (2), 195-202.
- Strauss, R. S., Pollack, H. A. (2003). Social marginalization of overweight children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *157* (8), 746-752.
- Striegel-Moore, R.H., Kearney-Cooke, A. (1994). Exploring parents' attitudes and behaviors about their children's physical appearance. *International Journal of Eating Disorders*, *15*, 377-385.
- Striegel-Moore, R. H., Franko, D. L. (2002). Body image issues among girls and women. In: T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 183-191). Guilford Press.
- Suisman, J. L., Klump, K. L. (2012). Genetic and neuroscientific perspectives on body image. In: Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, *2*, 29-38. New York.
- Sungot-Borgen, S, Endgen, K. (June 2017). Is there a shift in the ideal body image for the adolescents? Conference Paper, 64TH ACSM Annual Meeting, World Congress on Exercise is Medicine® and World Congress on the Basic Science of Exercise and the Brain, At Hyatt Regency Denver Hotel, Denver, Colorado, USA.
- Sutin, A. R., Terracciano, A. (2016). Five-factor model personality traits and the objective and subjective experience of body weight. *Journal of Personality*, *84* (1), 102-112.
- Svjetska zdravstvena organizacija (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic (Report of a WHO Consultation)*. Geneva: Svjetska zdravstvena organizacija.
- Swami, V., Harris, A. S. (2012). Evolutionary perspectives on physical appearance. In: T. F. Cash. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 404-411). Academic Press.
- Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals: Unpacking the impact of Westernization and modernization. *European Psychologist*, *20* (1), 44-51.
- Swarr, A. E., Richards, M. H. (1996). Longitudinal effects of adolescent girls' pubertal development, perceptions of pubertal timing, and parental relations on eating problems. *Developmental Psychology*, *32* (4), 634-646.



- Tantleff-Dunn, S., Thompson, J. K. (1995). Romantic partners and body image disturbance: Further evidence for the role of perceived-actual disparities. *Sex Roles, 33* (9-10), 589-605.
- Tantleff-Dunn, S., Gokee, J. L. (2002). Interpersonal influences on body image development. In: T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, 108-116. Guilford Press.
- Taylor, C. B., Sharpe T., Shisslak, C., Bryson, S., Estes, L. S., Gray N., McKnight, K. M., Crago, M., Kraeme, H. C., Killen, J. D. (1998). Factors associated with weight concerns in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 24*, 31-42.
- Ter Bogt, T. F., van Dorsseleer, S. A., Monshouwer, K., Verdurmen, J. E., Engels, R. C., Vollebergh, W. A. (2006). Body mass index and body weight perception as risk factors for internalizing and externalizing problem behavior among adolescents. *Journal of Adolescent Health, 39* (1), 27-34.
- New Dove Research Finds Beauty Pressures Up, and Women and Girls Calling for Change* (2016). *New Dove Research Finds Beauty Pressures Up, and Women and Girls Calling for Change*. Preuzeto 18. 09. 2021. sa stranice <http://www.prnewswire.com/news-releases/new-dove-research-finds-beauty-powers-up-and-women-and-girls-calling-for-change-583743391.html>
- Thompson, J. K., Penner, L. A., Altabe, M. N. (1990). Procedures, problems and rogres sin the assessment of body images. In :T. Cash, T. Pruzusky (Eds.), *Body images: Development Deviance and Change* (pp. 21-48). Guildford Press.
- Thompson, J. K. (1992). Body image: Extent of disturbance, associated features, theoretical models, assessment methodologies, intervention strategies, and a proposal for a DSM-IV diagnostic category – Body Image Disorder. In: M. Hersen, R. M. Eisler, P. M. Miller (Eds.), *Progress in Behaviour Modification*, 3-54. Sycamore, IL: Sycamore Publishing Inc.
- Thompson, M. A., Gray, J. J. (1995). Development and validation of new body image assessment scale. *Journal of Personality Assessment, 64*, 258-269.
- Thompson, J. K., Fabian, L. J., Moulton, D. O., Dunn, M. E., Altabe, M. N. (1995). Development and validation of the Physical Appearance Related Teasing Scale. *Journal of Personality Assessment, 56*, 513-521.
- Thompson, J. K., Heinberg, L.J., Altabe, M., Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 181-183.
- Thompson, J. K., van den Berg, P. (2002). Measuring body image attitudes among adolescents and adults. In: T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 142-154). Guilford Press.
- Thompson, J. K. (Ed.). (2004). *Handbook of eating disorders and obesity*. Hoboken, Wiley.
- Thompson, J., Cafri, G. E. (2007). *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. American Psychological Association.

- 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.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In: T. F. Cash and L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 12-19). Guilford Press.
- Tiggemann, M., Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 199-203.
- Tiggemann, M., Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: a source of social comparison and body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 35, 48-58.
- Tovée, M. J., Cornelissen, P. L. (2001). Female and male perceptions of female physical attractiveness in front-view and profile. *British Journal of Psychology*, 92 (2), 391-402.
- Tremblay, L., Lovsin, T., Zecevic, C., Larivière, M. (2011). Perceptions of self in 3–5-year-old children: A preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction. *Body Image*, 8 (3), 287-292.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2, 56-64.
- van den Berg, P.A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, 47, 290-296.
- Vidović, V., Jureša, V., Marković, J., Nemčić Moro, I. (1996). Dieting behaviors and eating attitudes in Croatian female adolescents. *Collegium Antropologicum*, 20, 337-344.
- Vincent, M., McCabe, M. (2003). The role of biodevelopmental and psychological factors in disordered eating among adolescent males and females. *European Eating Disorders Review*, 11 (4), 315-328.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic Research*, 42, 345-355.
- Wertheim, E. H., Koerner, J., Paxton, S. J. (2001). Longitudinal predictors of restrictive eating and bulimic tendencies in three different age groups of adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 69-81.
- World Health Organisation (2016). *Obesity and overweight*. Pristupljeno 12. 04. 2019. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Zehr, J. L., Culbert, K. M., Sisk, C. L., Klump, K. L. (2007). An association of early puberty with disordered eating and anxiety in a population of undergraduate women and men. *Hormones and Behavior*, 52, 427-435.

„Ova knjiga vrijedan je tekst atraktivnog naslova koji na jednom mjestu, sustavno i razložno prikazuje problematiku nezadovoljstva i slike tijela u adolescenciji.“

„... svojim sadržajem značajan je doprinos korpusu istraživanja koja govore o važnosti slike tijela u razvoju i podržavanju odstupajućih navika i poremećaja hranjenja.“

„... njezina je posebna vrijednost i to što uz dosadašnje spoznaje svjetskih istraživanja prikazuje rezultate istraživanja hrvatskih autora u ovom području što omogućava i dodatno sagledavanje nekih kulturnih razlika.“

*Iz recenzije prof. dr. sc. Neale Ambrosi-Randić*

„Nezadovoljstvo tijelom i njegove posljedice predstavljaju jednu od onih tema koje se vrlo često pojavljuju u javnom prostoru, kao tema na portalima i društvenim mrežama. Ta prisutnost stvara dojam da se o tome već „puno“ zna, no vrlo se često radi o znanjima koja nisu znanstvena ni stručna. Ova knjiga predstavlja tekst koji upotpunjuje znanstvenu literaturu u ovom području.“

„Riječ je o vrlo vrijednom tekstu koji sveobuhvatno, jasno i razumljivo iznosi znanstvene spoznaje u ovom iznimno relevantnom i važnom području. Pitanje nezadovoljstva vlastitim tijelom je društveno relevantno, a na našem govornom području dugo nije bilo knjige koja bi o tome progovarala na ovako kvalitetan način.“

*Iz recenzije izv. prof. dr. sc. Anite Lauri Korajlija*

 PF press

ISBN 978-953-379-007-7  
Cijena: 7,00 € / 52,74 kn



9 789533 790077