Ispitivanje zadovoljstva tjelesnim izgledom i zdravljem kod stanovnika Republike Hrvatske

Klarin, Nevena

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Department of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:256387

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
UNIVERSITY OF ZAGREB
CENTER FOR CROATIAN STUDIES

Repository / Repozitorij:

Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

HRVATSKI STUDIJI

Nevena Klarin

ISPITIVANJE ZADOVOLJSTVA TJELESNIM IZGLEDOM I ZDRAVLJEM KOD STANOVNIKA REPUBLIKE HRVATSKE

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

HRVATSKI STUDIJI

ODJEL ZA PSIHOLOGIJU

Nevena Klarin

ISPITIVANJE ZADOVOLJSTVA TJELESNIM IZGLEDOM I ZDRAVLJEM KOD STANOVNIKA REPUBLIKE HRVATSKE

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Josip Burušić

Zagreb, 2018.

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i zdravljem kod stanovnika Republike Hrvatske

Satisfaction with physical appearance and health in Croatians

Sažetak

Cilj je istraživanja bio ispitati odnos između zadovoljstva tjelesnim izgledom i različitih aspekata procjene zdravlja. Također smo istraživanjem htjeli utvrditi razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom s obzirom na: spol, dob, obrazovni status i bračni status. Ispitivanje je provedeno na uzorku odraslih u dobi od 18 do 88 godina. U svrhu mjerenja zadovoljstva tjelesnim izgledom korišten je Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (BESAA) za adolescente i odrasle. Procjena zdravlja dobivena je na temelju procjene općega zdravstvenog stanja i zadovoljstva zdravljem te na temelju procjene kvalitete spavanja (teško uspavljivanje, isprekidano spavanje, prerano buđenje) i količine spavanja. Prikupljeni su podaci o spolu, dobi, obrazovnom i bračnom statusu.

Rezultati ukazuju na zaključak da postoji statistički značajna pozitivna povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i zadovoljstva zdravljem i kod muškaraca i kod žena. Kod žena je zabilježena statistički značajna pozitivna povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i opće procjene zdravlja. Ispitujući razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, rezultati govore u prilog značajno manjem zadovoljstvu tjelesnim izgledom kod žena, značajno većem zadovoljstvu tjelesnim izgledom kod mlađih sudionika te sudionika koji nisu u braku. Obrazovni status nije se pokazao značajnim za procjenu zadovoljstva tjelesnim izgledom. Nadalje, spol i dob pokazali su se značajnim prediktorima zadovoljstva tjelesnim izgledom.

Ključne riječi: zadovoljstvo tjelesnim izgledom, zadovoljstvo zdravljem, spol, dob, obrazovni status, bračni status

Abstract

The aim of this study was to explore the relationship between satisfaction with physical appearance and different aspects of health assessment. We also wanted to determine differences in satisfaction with physical appearance in terms of gender, age, educational status and marital status. The study was conducted on an adult sample aged 18 to 88 years. In order to measure satisfaction with physical appearance, the BESAA Adolescent and Adult Questionnaire was used. Health assessment was obtained based on estimates of general health and health satisfaction and on the basis of estimation of sleep quality (difficulties in falling asleep, interrupted sleep, early awakening) and the duration of sleep. Data on gender, age, education and marital status were collected.

The obtained results point to the conclusion that there is a statistically significant positive correlation between satisfaction with physical appearance and health satisfaction in both men and women. In women there is a statistically significant positive association between satisfaction with their looks and general health assessment. The examination of differences in satisfaction with physical appearance speak in favour of significantly lower satisfaction with physical appearance in women, but, on the other side, of significantly greater satisfaction of younger participants, as well as those who are not married. Educational status has not proved to be significant for the assessment of personal satisfaction with physical appearance. Furthermore, gender and age have shown to be significant predictors of satisfaction with bodily appearance.

Key words: satisfaction with body appearance, satisfaction with health, gender, age, educational status, marital status

Sadržaj

1. Uvod 2

2. Pregled teorijskih spoznaja 3

2.1. Određenje tjelesnoga zadovoljstva/nezadovoljstva 3

2.2. Posljedice tjelesnoga zadovoljstva/nezadovoljstva na zdravlje 6

2.3. Korelati zadovoljstva/nezadovoljstva tjelesnim izgledom 13

3. Cilj i problemi istraživanja 19

4. Metoda istraživanja 20

4.1. Sudionici 20

4.2. Istraživački konstrukti 20

4.3. Postupak 22

5. Rezultati 22

6. Rasprava 26

7. Zaključak 32

8. Literatura 34

1. Uvod

U zapadnoj je kulturi tjelesni izgled vrijednost koja se osobito ističe. Tijekom povijesti ideal tjelesnoga izgleda značajno se mijenjao. Nekadašnji ideal o ljepoti obloga tijelo zamijenio je današnji ideala mršavoga i vitkoga tijela. Ideal tjelesne ljepote najvećim dijelom rezultat je utjecaja socijalne okoline te utječe na doživljaj tijela i u skladu s tim na zadovoljstvo, odnosno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kao posljedicu može imati emocionalni i psihološki stres koji stoje u osnovi različitih ponašanja koja mogu narušiti zdravlje i kvalitetu života (Durkin i Paxton, 2002; Rumsey, 2008). Zabrinjavajući je postotak adolescenata i odraslih koji su nezadovoljni tjelesnim izgledom, a kreće se od 50 – 70% za adolescente do 61 – 82% za odrasle. Iz toga je razloga istraživanje ovoga fenomena od iznimne važnosti. Dosadašnja istraživanja u najvećem su se dijelu fokusirala na žensku populaciju i na životno razdoblje adolescencije. Činjenica je da su djevojke osjetljivije na socijalne utjecaje, ali i adolescencija je razvojno razdoblje velikih promjena na tjelesnom planu koje zahtijevaju prilagodbu (Lacković-Grgin, 1994). Međutim, naše tijelo mijenja svoj izgled kroz cijeli životni vijek i sukladno tome možemo pretpostaviti da se doživljaj tijela mijenja, što neka istraživanja i potvrđuju (Wertheim, Paxton i Blaney, 2004). S druge strane neka istraživanja govore u prilog stabilnosti slike tijela (Webster i Tiggemann, 2013). Iako se naglasak u dosadašnjim istraživanjima uglavnom stavljao na žene, socijalni pritisak je prisutan i kod muškaraca. Stoga je danas razlika između muškaraca i žena u kontekstu nezadovoljstva tjelesnim izgledom sve manja (Papp, Urbán, Czeglédi, Babusa i Tűry, 2013).

Rad će obuhvatiti nekoliko područja. Prvo je područje pregled teorijskih spoznaja zadovoljstva/nezadovoljstva tjelesnim izgledom u kojemu će se dati određenje pojma u kontekstu šireg konstrukta slike tijela. U tom dijelu analizirat će se komponente zadovoljstva/nezadovoljstva tijelom te pristupi koji omogućuju razumijevanje ovoga konstrukta. U kontekstu ovog područja istaknut će se novi smjer u istraživanju ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom koji je usmjeren na istraživanje pozitivnih karakteristika tjelesnoga izgleda i posljedica koje imaju na zdravlje. Drugo se odnosi na jedno od dva područja koja su predmet istraživanja u kontekstu ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom, a to su posljedice koje nezadovoljstvo tjelesnim izgledom može imati kod pojedinca. U tom će kontekstu naglasak biti na područjima zdravlja koja su najviše istražena: poremećaj hranjenja, depresija i anksioznost, ali i na područja zdravlja koja su manje istražena: samoozljeđivanje, pušenje, poremećaj spavanja. Treće područje obuhvaća korelate, odnosno prethodnice

tjelesnoga zadovoljstva/nezadovoljstva. U okviru rada spomenut ćemo neke od najvažnijih koje se odnose na sociodemografska obilježja, a to su: spol, dob, obrazovanje, partnerstvo, kultura.

S obzirom na to da je nešto manji opus znanstvenih istraživanja ovoga područja provedeno na odrasloj populaciji, više će se pažnje posvetiti ulozi zadovoljstva/nezadovoljstva tjelesnim izgledom na zdravlje kod odraslih žena i muškaraca.

2. Pregled teorijskih spoznaja

2.1.Određenje tjelesnoga zadovoljstva/nezadovoljstva

Interes je društva za tjelesni izgled prisutan od davnina. Od samoga početka civilizacije zabilježena je praksa ukrašavanja tijela i prezentiranja sebe drugima (Rumsey i sur. 2012). Prvi sustavni interes za tjelesni izgled i njegov utjecaj na pojedinca pronalazimo još 1921.g. kada se Perrin u časopisu „Journal of Experimental Psychology“ zapitao: „Zašto fizičke karakteristike tako snažno djeluju na pojedinca?“. Nakon toga se tek 40-ih i 50-ih godina pojavljuje nekoliko radova iz toga područja te je konstruirana prva skala subjektivne procjene tjelesnoga izgleda (Secored i Jourard, 1953, prema Rumsey, 2008).

Povećan interes za istraživanja tjelesnoga izgleda zabilježen je 60-ih godina prošloga stoljeća (Grdović, Nikolić i Gregov, 2015).

Slika tijela kao jedna od komponenti samopoimanja mentalna je slika osobe o vlastitom tjelesnom izgledu. Odnosi se na procjenu tjelesnoga izgleda te utjecaja tê procjene na ponašanje (Pokrajac-Bulian i Kandare, 1999/2000). Ovaj višedimenzionalni konstrukt Ambrosi-Randić (2004) definira kao subjektivnu predodžbu vlastitoga tjelesnog izgleda u kojoj veliku ulogu imaju emocije i stavovi o vlastitom tijelu. U pokušaju konstrukcije mjernoga instrumenta koja mjeri procjenu tjelesnoga izgleda, a u kontekstu međunarodnoga projekta „Appearance matters “ (COST *Appearance Matter: Tackling the Physical and Psychosocial Consequences of Dissatisfaction with Appearance* (COST-ISCH *Action* IS1210) autori tjelesni izgled definiraju kao neku vrstu pozitivne ili negativne kognitivne ili afektivne evaluacije tijela ili vanjskoga izgleda (Kwakkenbos, 2016). Rumsey i sur. (2012) pod pojmom tjelesna slika o sebi podrazumijevaju način na koji pojedinac misli, osjeća i ponaša se u odnosu na svoje tijelo i vanjski izgled. Sukladno tome, autori tjelesnu sliku o sebi promatraju kao multidimenzionalan koncept koji čini: perceptivna, kognitivna, afektivna i bihevioralna

komponenta. Perceptivna se komponenta odnosi na način kako osoba vidi vlastito tijelo, kognitivna se komponenta odnosi na to što osoba misli o svojem tijelu, afektivna komponenta opisuje osjećaje vezane za tijelo, a bihevioralna komponenta opisuje ponašanja koja osoba poduzima u vezi sa svojim tijelom. Pokrajac-Bulian, Stubbs i Ambrosi-Randić (2004) također navode četiri komponente stava prema tijelu. Pritom perceptivnu komponentu vide kao globalno subjektivno zadovoljstvo/nezadovoljstvo tjelesnim izgledom.

Tjelesna slika o sebi ili predodžba o vlastitom tijelu rezultat je osobnoga iskustva. Stav prema tijelu dinamičan je i ne mora biti u skladu s objektivnim karakteristikama tijela. Ovaj promjenjiv konstrukt prema Slade (1994) predstavlja relativno labavu mentalnu reprezentaciju koja se sastoji od sljedećih čimbenika: dosadašnja senzorna iskustva vezana za vlastito tijelo, dosadašnje promjene u tjelesnoj težini, kulturne i socijalne norme, individualni stavovi vezani uz tjelesnu težinu i oblik tijela, kognitivne i afektivne varijable, individualna psihopatologija te biološke varijable.

Nezadovoljstvo tjelesnom slikom o sebi specifičniji je konstrukt koji se može definirati kao negativno mišljenje i osjećaji koje osoba ima o vlastitom tijelu (Grogan, 2008, prema Örnólfsdóttir, 2011) te time čini evaluativnu komponentu doživljaja vlastitoga tijela. Može varirati od blagoga nezadovoljstva do ekstremnoga koji se manifestira kroz gađenje i mržnju (Rumsey i sur., 2012). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom rezultat je nesklada između doživljaja vlastitoga tijela i unutrašnjega ideala, odnosno internaliziranih normi o idealnom tjelesnom izgledu. Nezadovoljstvo je tjelesnim izgledom veće ukoliko je raskorak između percepcije tjelesnoga izgleda i željene slike tjelesnog izgleda veći. Samim time možemo reći da je ne/zadovoljstvo tjelesnim izgledom rezultat subjektivne procjene tjelesnoga izgleda koja se manifestira kroz ugodu ili neugodu, odnosno zadovoljstvo ili nezadovoljstvo tjelesnim izgledom.

Čimbenici koji doprinose nezadovoljstvu tjelesnim izgledom mogli bi se svrstati u one: biološke, psihološke i sociokulturne (Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016) ili pak na *internalne*, koji se odnose na biološke i psihološke, i na one koji dolaze iz okruženja *eksternalne*, koji se odnose na kulturalne i socijalne čimbenike.

Značajnu ulogu u razumijevanju ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom imaju četiri pristupa: *pristup socijalne usporedbe, sociokulturni pristup, negativni verbalni komentari i razvojni status* (Thompson, 1992, prema Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016).

Pristup socijalne usporedbe – socijalnu usporedbu definira kao rezultat promatranja „idealnih“ modela te je važan prediktor negativnoga raspoloženja i nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Tiggeman i Mc Gill, 2004). Evaluacija tjelesnoga izgleda uspoređivanjem s tjelesnim izgledom drugih može biti opasna ukoliko se procjena vlastitoga tijela značajno razlikuje od tijela osobe s kojom se uspoređuje (Matić, 2008). Tiggeman i Mc Gill (2004) zaključuju o medijacijskoj ulozi socijalne komparacije u povezanosti između izloženosti medijima s jedne strane i negativnoga raspoloženja i nezadovoljstva tjelesnim izgledom s druge strane. Socijalnu komparaciju kao važan čimbenik koji doprinosi nezadovoljstvu tjelesnim izgledom ističu i Myers i Crowther (2009).

Sociokulturni pristup – nezadovoljstvo tjelesnim izgledom promatra u kontekstu socijalnih normi, odnosno tjelesnih obilježja koje su poželjne ili nepoželjne u određenom kulturnom okruženju. Značajan utjecaj u percepciji tjelesnoga izgleda imaju društvene norme koje tijekom odrastanja internaliziramo. Istraživanja pokazuju da socijalne norme nemaju samo direktan učinak na procjenu tjelesnoga izgleda, već i indirektan, medijacijski koji se očituje u njihovoj internalizaciji (Papp, Urbán, Czeglédi, Babusa i Túry 2013; Kerry, van den Berg i Thompson, 2004; Rodgers, Paxton i Chabrol (2009). Značajan utjecaj na formiranje socijalnih normi imaju tiskani i vizualni mediji poput televizije, interneta i časopisa (Ambrosi Randić, 2004). Poruke koje stižu iz medija promoviraju idealni tjelesni izgled koji više ili manje može odstupati od realnoga. Što je veće odstupanje veća je vjerojatnost razvoja nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom. Istraživanja su pokazala da je internalizacija socijalnih normi kod žena veća nego kod muškaraca (Swami, Hadji-Michael i Furnabam, 2008). Sociokulturni utjecaj u području idealnoga tjelesnog izgleda kod žena stvara pritisak da moraju izgledati poput nekog idealnog modela. Takav izgled ženama na neki način omogućuje lakše ostvarivanje socijalnih kontakata (Koronezai i sur., 2013).

Negativni komentari – koji dolaze iz okoline treći je pristup koji objašnjava nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Istraživanja su pokazala da su negativni komentari u vezi s tjelesnim izgledom koji dolaze od roditelja povezani s češćom usporedbom vlastitog tijela s tijelima drugih i s većom razinom internalizacije idealnoga tjelesnog izgleda prikazanoga u medijima (Rodgers, Paxton i Chabrol, 2009).

Razvojni pristupi – u razumijevanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom ističu značajnu ulogu prijevremenoga ulaska u pubertet i ranijega tjelesnog sazrijevanja u razvoju nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Uspoređujući udio sva četiri čimbenika u nezadovoljstvu tjelesnim

izgledom Stormer i Thompson (1995) zaključuju da je najveći udio socijalne usporedbe i socijalnih faktora. Nešto manji udio u objašnjenju nezadovoljstva tjelesnim izgledom čine negativni komentari, dok status zrelosti ne pridonosi značajno objašnjenju varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Istražujući različite aspekte tjelesne slike o sebi autori su uglavnom bili usmjereni na ispitivanje nezadovoljstva tijelom. Manje je radova kojima je cilj identifikacija, predikcija i promicanje adaptivnih stavova povezanih s tjelesnim izgledom (Tylke, 2013; Tylke i Wood-Barcalow, 2015). Tek se odnedavno proučava pozitivna slika o tijelu. Jedan od aspekata pozitivne slike o tijelu je *uvažavanje tijela* koji se odnosi na percepciju pozitivnih karakteristika tjelesnoga izgleda. Može se definirati kao prihvaćanje, pozitivno mišljenje i poštivanje tijela, uz odbijanje medijski promoviranoga idealnog tjelesnog izgleda kao jedinoga oblika ljudske ljepote (Tylke i Wood-Barcalow, 2015). Uvažavanje tijela uključuje povoljno mišljenje o tijelu, svjesnost i pažnju usmjerenu na tjelesne potrebe, uključenost u zdravu prehranu i zaštitu od nerealnih ideala tjelesnoga izgleda prezentiranih medijima. Ovakav odnos prema tijelu povezan je s nekoliko indikatora psihološke dobrobiti poput: samopoštovanja, optimizma, zadovoljstva životom i proaktivnim ponašanjem.

Model pozitivne tjelesne slike o sebi uvažavanje tijela promatra kao medijator koji povezuje interpersonalne varijable poput poruka koje dolaze od skrbnika, privrženosti u odrasloj dobi i intrapersonalnih varijabli poput perfekcionizma s intuitivnim hranjenjem i simptomima depresije kod žena (Iannantuono, Tylka, 2012).

2.2.Posljedice tjelesnoga zadovoljstva/nezadovoljstva na zdravlje

Istraživanja ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom mogu se podijeliti u dva područja (Rumsey i sur. 2012). Jedno područje usmjereno je na kontekstualne i individualne čimbenike koji doprinose varijacijama u tjelesnoj slici o sebi i rizičnim faktorima za zdravlje, dok je drugo područje usmjereno na razumijevanje odnosa tjelesne deformiranosti, vizualne različitosti i psihološke dobrobiti. Unatoč različitim teorijskim modelima od kojih polaze ova dva područja istraživanja, jedan i drugi naglašavaju da negativan doživljaj tjelesnoga izgleda može varirati od srednjega nezadovoljstva do osjećaja gađenja i mržnje usmjerene prema vlastitom tijelu.

U ovom dijelu osvrnut ćemo se na prvo područje istraživanja ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom, odnosno na posljedice koje ne/zadovoljstvo tjelesnim izgledom ima na zdravlje

pojedinca i na njegovo svakodnevno funkcioniranje. Naglasak će biti na poremećajima hranjenja, depresiji i anksioznosti, samoozljeđivanju, pušenju i poremećajima spavanja.

Emocionalni i psihološki stres izazvan nezadovoljstvom tjelesnim izgledom može imati posljedice na svakodnevno funkcioniranje, na zdravlje te cjelokupno zadovoljstvo životom. Stupanj nezadovoljstva tjelesnim izgledom značajno je povezan sa samopoštovanjem, socijalnim ponašanjem i zdravljem i to osobito s poremećajem hranjenja (Pokrajac-Bulian, Živčić-Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005). Ispitujući zadovoljstvo tjelesnim izgledom, u okviru spomenutoga projekta (COST *Appearance Matter*), 36% ispitanika vjeruje da im tjelesni izgled uvijek pomaže pri dogovoru za susret s partnerom, dok 42% ispitanika misli da im tjelesni izgled ponekad pomaže u dogovoru za susret. Na pitanje što misle o važnosti tjelesnoga izgleda za dobivanje posla, 42% sudionika smatra da im ponekad pomaže, dok svega 7% smatra da tjelesni izgled nije povezan s dobivanjem posla. Iz istoga izvora doznajemo da 83% žena srednje životne dobi nije zadovoljno svojim tjelesnim proporcijama, a 82% njih smatra da imaju pretjeranu tjelesnu težinu. Zanimljivo je istaknuti da 67% djece, sudionika istraživanja spomenutoga projekta, smatra da su žrtve vršnjačkoga nasilja upravo zbog „razlike“ u tjelesnom izgledu. Tjelesni izgled kao da je nepisani kriterij koji značajno utječe na selekciju, osobito u profesijama u kojima se zahtjeva kontakt s javnošću.

Neovisno o dobi pojedinca, ne/zadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano je s psihološkom dobrobiti i s mentalnim zdravljem (Rumsey i sur., 2012). Kod djece i adolescenata direktna je veza između tjelesnoga izgleda i psihosocijalne dobrobiti te je tjelesni izgled prediktor niskoga samopoštovanja (Rumsey, 2008). Za stariju populaciju tjelesni izgled također je značajan, što se manifestira na zdravstveno ponašanje. Povećana potrošnja proizvoda koji „doprinose“ ljepšem tjelesnom izgledu ukazuje na ulaganje velikih financijskih napora kako bi se postigao željeni tjelesni izgled (Rumsey, 2008).

Dvije su skupine istraživanja ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom i njegove uloge u zdravlju. Jednu skupinu čine ona istraživanja koja su usmjerena na ispitivanje nezadovoljstva tjelesnim izgledom kao indikatora negativne slike o tijelu, a druga su usmjerena na istraživanje uvažavanja tijela kao indikatora pozitivne slike o tijelu. Osvrnut ćemo se kratko na istraživanja iz obje skupine.

Sumirajući rezultate istraživanja Rumsey i sur. (2012) iznose posljedice koje nezadovoljstvo tjelesnim izgledom ima na psihološku dobrobit, socijalne odnose, obrazovni i radni učinak i rizična zdravstvena ponašanja. Posljedice koje se odnose na psihološku dobrobit povezane su

s niskim samopoštovanjem, samosvijesti, nebrigom, depresijom, samoozljeđivanjem. Od posljedica koje se odnose na socijalno funkcioniranje pojedinca najčešće se spominje socijalna anksioznost, nedovoljno razvijene socijalne vještine, nedovoljna podrška vršnjaka i socijalna isključenost. Posljedice koje se odnose na rizična zdravstvena ponašanja odnose se na: poremećaj hranjenja, pušenje, zlouporabu alkohola, spolno zdravlje, izbjegavanje ili pretjerano vježbanje, pretjerano izlaganje suncu, nepridržavanje postupaka liječenja, kozmetičke intervencije. Obrazovna i radna sfera povezana je sa slabijom koncentracijom, poteškoćama s pamćenjem, rijetkim sudjelovanjem u raspravama i lošijim školskim/radnim postignućem.

S druge je strane uvažavanje tijela pozitivno povezano s adaptivnim karakteristikama i negativno s neadaptivnim karakteristikama i kod muškaraca i kod žena u zapadnim kulturama, uključujući SAD, Veliku Britaniju i Australiju. Specifičnije rečeno, autori navode rezultate brojnih studija koji su pokazali da je uvažavanje tijela pozitivno povezano s procjenom izgleda, tjelesnim samopoštovanjem, optimizmom, proaktivnim suočavanjem, pozitivnim osjećajima, zadovoljstvom životom. Na ponašajnom planu, uvažavanje tijela povezano je s intuitivnim hranjenjem (hranjenje sukladno potrebama) i seksualnim funkcioniranjem kod žena. Negativna je povezanost između uvažavanja tijela i nezadovoljstva tjelesnim izgledom, anksioznošću, sramom u vezi s tijelom, stalnim nadgledanjem i provjeravanjem tijela i internalizacijom socijalnih normi povezanih uz idealni izgled tijela te patologijom poput poremećaja hranjenja, neuroticizma i perfekcionizma. Protektivna je vrijednost uvažavanja tijela u smjeru otpornosti na utjecaj medija. U skladu s definicijom uvažavanja tijela Tylke i Wood-Barcalow (2015) revidirali su postojeću skalu uvažavanja tijela (BAS – *Body Appreciation Scale*) autora Avalos i sur., (2005). Namjera je autora bila konstruirati skalu koja bi služila kao mjera tjelesne slike o sebi. Evaluacija skale provedena je na uzorku studenata i osoba koje žive u zajednici. Rezultati, osim što pokazuju dobre metrijske karakteristike skale, ukazuju na pozitivnu povezanost uvažavanja tijela s intuitivnim hranjenjem, samopoštovanjem i proaktivnim suočavanjem.

Najveći interes povezan s istraživanjem nezadovoljstva tjelesnim izgledom i posljedicama koje ima na zdravlje usmjeren je na poremećaje hranjenja, koji u zapadnoj kulturi bilježe porast. Poremećaj hranjenja povezuje se s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom i pritiskom medija u smislu promoviranja nedostižnih ideala povezanih s tjelesnim izgledom i tjelesnim proporcijama (Stice, 2002). Štoviše, Papp, Urbán, Czeglédi, Babusa i Túry (2013) poremećaj hranjenja u kontekstu nezadovoljstva tjelesnim izgledom nazivaju epidemijom te ističu da je

50% adolescentica i 18% adolescenata nezadovoljno svojim tjelesnim izgledom. Značajna spoznaja koju rezultati ovoga istraživanja donose odnosi se na važnost subjektivne procjene tjelesne slike o sebi. Ona je značajno veći prediktor nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na objektivne mjere povezane s tjelesnim karakteristikama.

Trodijelni model poremećaja hranjenja, najčešće je spominjan model kojim se pokušava objasniti poremećaj hranjenja. Ovaj model temelji se na pretpostavci o sociokulturnom utjecaju na procjenu tjelesnoga izgleda i sliku o sebi. Sastavnice trodijelnoga modela su: mediji, roditelji i vršnjaci kao socijalizacijski čimbenici koji značajno utječu na doživljaj sebe. Ovaj model omogućuje razumijevanje povezanosti nezadovoljstva tijelom i poremećaja hranjenja. S jedne strane model pretpostavlja direktan utjecaj socijalizacijskih čimbenika, ali pretpostavlja i postojanje medijacijske uloge koju čini internalizacija socijalnih normi povezanih s idealima tjelesnoga izgleda i procesom socijalne komparacije (Papp, Urbán, Czeglédi, Babusa i Túry 2013; Kerry, van den Berg i Thompson, 2004; Rodgers, Paxton i Chabrol (2009).

S ciljem utvrđivanja potencijalnih rizičnih čimbenika i testiranja trodijelnoga modela tjelesne slike o sebi i poremećaja hranjenja među mađarskim adolescentima Papp, Urbán, Czeglédi, Babusa i Túry (2013) zaključuju o spolnim razlikama u mjerenim osobinama. Djevojke svoju tjelesnu masu procjenjuju značajno većom od mladića i to neovisno o objektivnim pokazateljima te dva i pol puta češće provode dijetu ili koriste neki drugi način s ciljem restrikcije tjelesne mase u odnosu na mladiće. Djevojke više od mladića teže biti mršave i nezadovoljnije su tjelesnim izgledom, što ukazuje na značaj spola kao rizičnoga čimbenika. Kod mladića su s druge strane prisutna dva trenda: neki bi željeli izgubiti na težini, dok bi drugi željeli dobiti na težini. Značajan je zaključak ove studije, kao što je već spomenuto, da je subjektivna procjena tjelesne težine bolji prediktor nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na objektivne mjere poput BMI što je u skladu s drugim istraživanjima (Swami, Hadji-Michael i Furnbam, 2008). Štoviše, subjektivna procjena tjelesne težine ima potpuni medijacijski učinak između BMI i nezadovoljstva tjelesnom slikom o sebi. Ovaj zaključak vrijedi samo za djevojke. S obzirom na to da nije pronađena povezanost između sociokulturnih utjecaja i nezadovoljstva tijelom kod mladića, pretpostavka o medijacijskoj ulozi internalizacije socijalnih normi kod mladića nije potvrđena. Autori zaključuju da objektivno nutritivno stanje vodi k negativnim stavovima prema tijelu, što ima posljedice na subjektivni doživljaj tjelesne težine kod oba spola. Neka ranija istraživanja (Kerry, van den Berg i Thompson, 2004) govore o djelomičnom, a ne potpunom medijacijskom učinku

internalizacije socijalnih normi u odnosu sociokulturalnoga utjecaja i nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Papp, Urbán, Czeglédi, Babusa i Túry (2013) utvrdili su povezanost između nezadovoljstva tjelesnim izgledom i niskoga samopoštovanja kod oba spola. Sociokulturalni je utjecaj veći kod djevojaka koje imaju visok BMI te su zbog toga najvjerojatnije i najosjetljivije na socijalizacijske utjecaje. Autori sugeriraju provođenje ovakvih istraživanja u drugim kulturama kako bi se mogla utvrditi kulturalna različitost. Relativno mali uzorak, eksperimentalni nacrt koji onemogućuje uzročno-posljedično zaključivanje, korištenje samo jedne mjere psihološkog funkcioniranja, samo su neki od nedostataka ovoga istraživanja. S druge je strane značajan doprinos ove studije testiranje predloženoga modela i utvrđivanje spolnih razlika što vodi zaključku o važnosti spola kao rizičnoga čimbenika za nezadovoljstvo tijelom, a time i za poremećaje hranjenja.

Yanover i Thompson (2008) su na uzorku od 1583 studenta proveli istraživanje s ciljem utvrđivanja povezanosti dimenzija tjelesne slike o sebi, različitih simptoma poremećaja hranjenja, nezadovoljstva tjelesnim izgledom i akademskoga funkcioniranja. Rezultati istraživanja upućuju na zaključak da restriktivno hranjenje, simptomi bulimije i tjelesna težina ometaju akademsko funkcioniranje. Autori zaključuju da tjelesna slika o sebi ima veliku ulogu u akademskom funkcioniranju osobe. Međutim, treba navesti i ograničenja ovoga istraživanja koja se prvenstveno odnose na nedostatak informacija o mogućoj dijagnozi sudionika istraživanja i ne uvažavanju etničke pripadnosti. Nadalje, relativno mali doprinos tjelesne slike o sebi akademskom funkcioniranju ukazuje na relevantnost još nekih varijabli poput: samopoštovanja, depresije, samoefikasnosti i sl. Čini se važnim istaknuti još jedan nedostatak ovoga istraživanja koji se odnosi na dodjeljivanje dodatnih bodova sudionicima istraživanja što može ukazivati na specifičnost motivacije za sudjelovanje u istraživanju. Isti autori (Yanover i Thompson, 2008a) na istom uzorku zaključuju da je visok stupanj poremećaja hranjenja i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano s ometanjem akademskoga funkcioniranja. Kao ograničenje ovog istraživanja, autori navode nemogućnost kauzalne interpretacije, dok je značajan doprinos spoznaja da je poremećaj hranjenja i nezadovoljstvo tijelom povezano s povećanim aktivnostima koje studente ometaju u obavljanju akademskih obveza, a time utječu na akademski uspjeh.

Rezultati istraživanja Iannantuono i Tylka (2012) u kontekstu modela pozitivne slike o tijelu potvrđuju ključnu ulogu uvažavanja tijela i njegovu medijacijsku ulogu između interpersonalnih i intrapersonalnih varijabli u nastanku intuitivnoga hranjenja i depresije. Maladaptivni perfekcionizam negativno je povezan s intuitivnim hranjenjem Također,

uvažavanje tijela objašnjava povezanost između anksiozne privrženosti i intuitivnoga hranjenja kao i povezanost između kritičkih poruka dobivenih od skrbnika i intuitivnoga hranjenja. Ova medijacijska uloga rasvjetljava uvažavanje tijela i njegovu centralnu ulogu u modelu, objašnjavajući kako su interpersonalne i intrapersonalne varijable povezane s intuitivnim hranjenjem kod žena. S druge strane uvažavanje tijela ne doprinosi varijanci depresivnih simptoma.

Uz poremećaj hranjenja nezadovoljstvo tjelesnim izgledom ima značajne implikacije i na neke druge aspekte zdravlja poput anksioznosti i depresije (Rumsey i sur., 2015). Istraživanja su pokazala prediktivnu vrijednost nezadovoljstva tjelesnim izgledom u pojavi depresije, niskoga samopoštovanja, samoozljeđivanja kod mladih (Muehlenkamp i Brausch, 2012).

Istraživanje Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan i Eisenberg (2006) također govori u prilog zaključku da se depresija i nisko samopoštovanje kod adolescenata mogu objasniti negativnom slikom o vlastitom tijelu. Značaj procjene tjelesnoga izgleda za razvoj depresije i niskoga samopoštovanja vidljiv je i kod djevojaka i kod mladića i to u dvije točke mjerenja (udaljenost od 5 godina). Rezultati međutim upućuju na spolne razlike u ovisnosti o razdoblju adolescencije. Negativna procjena tjelesnoga izgleda značajan je prediktor depresije i niskoga samopoštovanja kod djevojaka u ranoj adolescenciji, ali ne i u srednjoj adolescenciji. Kod mladića je obrnuto, negativna slika o vlastitom tijelu značajan je prediktor depresije i niskoga samopoštovanja u srednjoj adolescenciji, ali ne i u ranoj adolescenciji. Autori upozoravaju na mogući spiralni odnos između nezadovoljstva tijelom, depresije i niskoga samopoštovanja. Samopoštovanje je rizičan faktor za razvoj nezadovoljstva tijelom, jednako kao i depresija. Narušena slika o vlastitom tijelu dalje potiče razvoj depresije i niskoga samopoštovanja. Slično navodi i Stice (2002) te dodaje da je općenito negativno mišljenje zajedno s depresijom i niskim samopoštovanjem povezano s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom.

Istraživanja provedena na osobama rane odrasle dobi ukazuju na slične rezultate. Naime, Koronczai i sur. (2013) pretpostavili su da nezadovoljstvo tjelesnim izgledom rezultira odbijanjem osobnih socijalnih kontakata te vodi češćoj uporabi interneta uz medijacijski efekt depresije, anksioznosti i samopoštovanja. Na uzorku od 694 sudionika prosječne dobi od 21, 5 g., autori su proveli istraživanje koje vodi zaključku da zadovoljstvo tjelesnim izgledom ima značajan negativni učinak na uporabu interneta kod oba spola. Iako je zadovoljstvo izgledom tijela imalo pozitivan učinak na samopoštovanje i negativan na anksioznost, niti samopoštovanje niti anksioznost nisu imali izravan utjecaj na uporabu interneta. Zaključak je

ovog istraživanja da samopoštovanje i depresija imaju medijacijsku ulogu u odnosu nezadovoljstva tjelesnim izgledom i uporabe interneta kod osoba rane odrasle dobi.

Spomenuto istraživanje Muehlenkamp i Brausch (2012) vodi zaključku da nezadovoljstvo tjelesnim izgledom doprinosi samoozljeđivanju, a razloge za to vide u zanemarivanju i ignoriranju tijela. U osnovi se događa odvajanje od vlastite tjelesnosti, ignoriranje tijela, što smanjuje osjetljivost na bol. Suicidalni adolescenti s negativnom slikom o vlastitom tijelu manifestiraju visoku razinu disocijacije i visoku toleranciju na bol. Rezultati istraživanja govore o medijacijskoj ulozi tjelesne slike o sebi u odnosu između negativnih emocija i suicidalnoga samoozljeđivanja.

Kao indikator zdravlja u kontekstu tjelesne slike o sebi vrlo rijetko se spominju različiti poremećaji spavanja. Češća su ispitivanja ovoga odnosa ukoliko se radi o osobama s prekomjernom težinom. Poremećaji sna povezani su s brojnim psihološkim problemima poput: depresije, anksioznost, negativne slike o sebi, socijalne izolacije, poteškoća u uspostavljanju socijalnih odnosa. Istražujući povezanost između slike o sebi i kvalitete sna kod pacijenata koji se liječe od srčanih bolesti, Gourdazian i sur. (2016) pronalaze pozitivnu povezanost. Tjelesna težina smatra se rizičnim čimbenikom za nastanak brojnih psihičkih poteškoća poput anksioznosti i depresije (Zhao i sur., 2009). Anksioznost i depresija značajno su povezani s različitim problemima spavanja (Ohayon i Zulley, 2001).

S ciljem utvrđivanja povezanosti između pušenja, zadovoljstva tjelesnim izgledom i samopoštovanja Croghan i sur. (2006) na uzorku od 2057 sudionika u dobi od 18 do 24 godine zaključuju da žene koje puše u odnosu na muškarce koji puše imaju veću razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Učestalost pušenja, općenito kod muškaraca i žena, povezana je s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom. U funkciji količine pušenja opada zadovoljstvo tjelesnom slikom o sebi. O smjeru te povezanosti nije moguće zaključiti. Naime, nije jasno služi li pušenje reguliranju tjelesne mase ili je možda obrnuto, tjelesna masa je odgovorna za nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Neka druga istraživanja ukazuju na zaključak da adolescentice pušenjem kontroliraju tjelesnu težinu Boles i Johnson (2001) i da su žene koje puše općenito nezadovoljnije svojim tjelesnim izgledom od žena koje ne puše (King i sur., 2000). Međutim, sasvim je jasno da osobe koje češće puše imaju slabiju sliku o tjelesnom izgledu (Croghan i sur., 2006). Autori pretpostavljaju da rasna pripadnost, socioekonomski status i trenutna tjelesna težina mogu biti medijatori koji stoje između odnosa pušenja i nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Iz pregleda prikazanih istraživanja možemo reći da tjelesni izgled i ne/zadovoljstvo tjelesnim izgledom ima značajne posljedice na zdravlje pojedinca. Ispitujući stav prema tijelu globalno dvjema mjerama (nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i uvažavanje tijela), rezultati brojnih istraživanja konzistentno govore o značajnoj ulozi ovog aspekta slike o sebi u psihosocijalnoj dobrobiti. Važno mjesto u razumijevanju ovoga odnosa svakako imaju sociokulturni pristup i pristup socijalne usporedbe.

U daljnjem tekstu osvrnut ćemo se na korelate ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom koji se u literaturi ističu kao značajni prediktori ovoga konstrukta.

2.3.Korelati zadovoljstva/nezadovoljstva tjelesnim izgledom

Među najčešće istraživanim korelatima ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom spominju se neke značajke pojedinca poput: spola, dobi, tjelesne težine, obrazovnoga i bračnoga statusa, a u posljednje vrijeme i kultura kao kontekst koji određuje društvene norme i stavove prema tjelesnom izgledu.

Mendelson, Mendelson i White (2001) u svojemu istraživanju proučavali su odnos između procjene tjelesnoga samopoštovanja, spola, dobi i tjelesne težine uz opću pretpostavku da procjena tjelesnoga izgleda nije jednaka tjelesnoj težini. Pretpostavka je bila da će žene imati niže tjelesno samopoštovanje u odnosu na muškarce te da će tjelesna težina biti povezana s tjelesnim samopoštovanjem. Opće samopoštovanje bit će više povezano s općim osjećajem povezanim s tjelesnim izgledom nego sa zadovoljstvom tjelesnom težinom. Rezultati istraživanja dobiveni na uzorku od 1334 sudionika u dobi od 12 do 25 godina pokazuju spolne razlike u tjelesnom samopoštovanju, i to u očekivanom smjeru. Žene imaju niže tjelesno samopoštovanje od muškaraca i to kroz sva ispitivana životna razdoblja. Neovisno o dobi žene, imaju tendenciju većega nezadovoljstva tjelesnom težinom. Rezultati ove studije jasno pokazuju jedinstveni odnos između globalnoga samopoštovanja i osjećaja povezanih s tjelesnim izgledom, neovisno o zadovoljstvu tjelesnom težinom i pozitivnoga vrednovanja drugih. S druge strane istraživanje provedeno na nešto manjem uzorku odraslih u dobi od 26, 08 za žene i 28, 06 za muškarce ne ukazuje na spolne razlike u uvažavanju tijela kao jednoj od mjera tjelesne slike o sebi (Swami, Hadji-Michael i Furnaham, 2008).

Rezultati različitih studija provedenih u Italiji pokazuju veliku diskrepanciju između doživljaja tijela i realnih karakteristika tijela. Naime, rezultati prikazani u okviru spomenutoga

projekta (COST *Appearance Matter*), ukazuju da 44% djevojčica smatra da ima prekomjernu tjelesnu težinu, iako ih svega 6% zaista ima prekomjernu tjelesnu težinu, dok je 52% djevojčica i 14% dječaka na dijeti. Kod starije populacije podaci ukazuju na slične rezultate. Naime, 43% muškaraca i 56% žena je nezadovoljno svojim tjelesnim izgledom. Sedam od deset Talijana procjenjuje sebe ružnim i nezadovoljno je svojim tjelesnim izgledom. Podaci iz Norveške također govore u prilog povećanom trendu nezadovoljstva tjelesnim izgledom od 1992. do 2002. Tjelesni izgled je važan i Šveđanima, i to osobito ženama te zaključuju: žene više troše na vanjski izgled, više upravljaju svojom vanjštinom, osobe koje su u braku više troše na svoj izgled, odjeća čini značajan segment njihova vanjskoga izgleda, ženama je najvažniji dio vanjskoga izgleda kosa, a u dobi 18 – 34 najvažniji dio tjelesnoga izgleda odjeća, za muškarce je najvažniji dio izgleda tijelo. Glavni zaključak ove studije odnosi se na spolne razlike u smjeru veće podrške spomenutoga Trodijelnog modela kod žena koje su općenito osjetljivije na sociokulturne utjecaje od muškaraca.

Rumsey i sur. (2012) iznose slične podatke o nezadovoljstvu adolescenata i odraslih tijelom ističući da je 50 – 70% adolescenata u zapadnim kulturama nezadovoljno tjelesnim izgledom. Kod odraslih nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kreće se 61 – 82% ovisno o korištenim mjerama. Sve veći sociokulturni pritisak medija u smjeru postizanja idealnoga tjelesnog izgleda kod muškaraca (Grogan, 2010) rezultira kod njih sve većim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom (Papp, Urbán, Czeglédi, Babusa i Túry 2013.

Kerry, van den Berg i Thompson (2004) izvješćuju o jednakoj prevalenciji poremećaja hranjenja kod adolescenata i kod odraslih. U cilju testiranja Trodijelnog modela utjecaja nezadovoljstva tjelesnom slikom o sebi i poremećaja hranjenja na uzorku djevojaka, autori zaključuju da internalizacija socijalnih normi i komparacija tjelesnoga izgleda ima medijacijsku ulogu u odnosu roditeljskog utjecaja i nezadovoljstva s tjelesnim izgledom. Nadalje, internalizacija i socijalna komparacija imaju djelomičnu medijacijsku ulogu u odnosu između vršnjačkoga utjecaja i nezadovoljstva tijelom i između utjecaja medija i nezadovoljstva tijelom. Istraživanje Tiggeman i McGill (2004) provedeno na ženskoj populaciji dobnoga raspona od 18 do 28 godina pokazuje da izloženost gledanju ženskih mršavih modela kod sudionica istraživanja povećava negativno raspoloženje i nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Autori zaključuju da je socijalna komparacija, koja je rezultat promatranja „idealnih“ modela, važan prediktor negativnoga raspoloženja i nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Također, zaključuju o medijacijskoj ulozi socijalne komparacije u povezanosti između izloženosti medijima s jedne strane i negativnoga raspoloženja i

nezadovoljstva tjelesnim izgledom s druge strane. Socijalnu komparaciju kao važan čimbenik koji doprinosi nezadovoljstvu tjelesnim izgledom ističu i Myers i Crowther (2009). Učinak socijalne komparacije na nezadovoljstvo tjelesnim izgledom veći je kod žena nego kod muškaraca i obrnuto je povezan s dobi. Tylka (2013) je ispitivala uvažavanje tijela kod muškaraca i žena različite dobi. Rezultati upućuju na razlike s obzirom na spol, ali samo na uzorku studenata, ali ne i na uzorku osoba iz zajednice. Rezultati upućuju na zaključak koji se ne pronalazi u ranijoj literaturi, a to je da nema razlike u brizi za tijelo između muškaraca i žena. Koristeći istu mjeru stava prema tjelesnom izgledu, uvažavanje tijela, Tiggemann i McCourt (2013) zaključuju da žene starije od 51 godine više uvažavaju svoje tijelo u odnosu na žene mlađe dobi. Također, autori zaključuju o povezanosti između uvažavanja tijela i ne/zadovoljstva tijelom tijekom cijeloga životnog vijeka, ali ta povezanost slabi s povećanjem dobi. Rezultati istraživanja upućuju na pretpostavku da žene s dobi sve više prihvaćaju svoje tijelo te prihvaćaju tjelesnu nesavršenost u odnosu na mlađe žene.

Zanimljivo je istraživanje Rodgers, Paxton i Chabrol (2009) provedeno na uzorku od 338 djevojaka i mladića prosječne dobi od 19,58 godina. Cilj je istraživanja bio utvrditi utjecaj roditelja i komentara koje roditelji daju mladoj osobi na nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Internalizacija stavova o idealnom tjelesnom izgledu prezentiranih putem medija i socijalna komparacija tjelesnoga izgleda imaju medijacijsku ulogu. Međutim, zabilježena je razlika između muškaraca i žena. Tom prilikom žene izvješćuju o većem utjecaju roditelja, većoj internalizaciji, većoj socijalnoj komparaciji, većem nezadovoljstvu tijelom i većem poremećaju hranjenja u odnosu na muškarce. Ovi nalazi ukazuju da tjelesni izgled žena u većoj mjeri određuje njihov identitet u odnosu na muškarce. S druge strane zaključak ide u smjeru snažnije povezanosti roditeljskih komentara i komparacije tjelesnoga izgleda kod žena rane odrasle dobi. Drugim riječima, negativni roditeljski komentari povezani s tjelesnim izgledom povezani su s češćom usporedbom vlastitoga tijela s tijelima drugih i s većom razinom internalizacije idealnoga tjelesnog izgleda prikazanoga u medijima. Kod muškaraca mlađe odrasle dobi roditeljski komentari povezani s tjelesnim izgledom objašnjavaju manji dio varijance nezadovoljstva tijelom i internalizacije ideala povezanoga s tjelesnim izgledom.

Istraživanje provedeno na uzorku od 134 žene u dobi 18 – 45 godina polazi od činjenice da je mentalno zdravlje mlađih i starijih žena u Švedskoj značajno ugroženo (Örnólfsdóttir, 2011). Pretpostavka je da su samopoštovanje i tjelesna slika o sebi mogući uzročnici sve slabijega zdravlja u žena. Rezultati upućuju da na temelju globalnoga samopoštovanja i nezadovoljstva tjelesnim izgledom možemo predvidjeti psihološku dobrobit kod žena. Žene koje imaju nisko

samopoštovanje i nezadovoljnije su tjelesnim izgledom imaju slabije zdravlje. S druge strane tjelesno samopoštovanje, nezadovoljstvo težinom i percepcija prekomjerne tjelesne težine ne predviđaju slabije zdravlje u žena. Iako je većina žena bila vrlo zabrinuta zbog tjelesnog izgleda, imale su visoko samopoštovanje i dobro zdravlje pri tome je tjelesna slika o sebi bila vrlo slabo povezano s globalnim samopoštovanjem. Na temelju rezultata ovoga istraživanja moguće je izvesti zaključak da tjelesni izgled nije osnova na kojoj se temelji globalno samopoštovanje. Neke druge varijable poput akademskoga uspjeha čine značajnu komponentu globalne slike o sebi u populaciji žena – studentica. Nekoliko je ograničenja ove studije koja dovode u pitanje generalizaciju dobivenih podataka. Najznačajnije ograničenje je nemogućnost uzročno-posljedičnoga zaključivanja i relativno mali uzorak studentica koje su se dobrovoljno javile za sudjelovanje u istraživanju.

Pored istraživanja uloge spola i dobi, u novije vrijeme u središte interesa znanstvenih istraživanja nalazi se i kultura kao kontekst koji određuje vrijednosti i stavove prema tjelesnom izgledu.

Uspoređujući tjelesnu sliku o sebi i kontroliranje tjelesne težine na uzorku od 18512 osoba rane odrasle dobi (raspon dobi je bio od 17 do 30 godina) u 22 države, Wardle, Haase i Steptoe (2005) zaključuju o relevantnosti kulture u kreiranju stavova prema tjelesnoj težini. Istraživanje je provedeno u 22 države koje su bile podijeljene u 5 skupina s obzirom na kulturni, geografski i politički kriterij: sjeverozapadna Europa i USA, bivše socijalističke države središnje i istočne Europe, mediteranske države, pacifičko - azijske države, južnoameričke države. Cilj je istraživanja bio ispitati percepciju tjelesne težine i ponašanja usmjerena na gubitak tjelesne težine kod osoba mlađe odrasle dobi diljem svijeta. Rezultati su pokazali neke općenitosti, ali i razlike s obzirom na kulturu. Pronađene su spolne razlike u percepciji tjelesne težine u svim kulturama. Većina žena, bez obzira na tjelesnu masu, pokušava smanjiti tjelesnu težinu. Autori smatraju da je gubitak tjelesne mase kulturološki univerzalna socijalna norma za žene u većoj mjeri negoli za muškarce. U odnosu na žene, muškarci nemaju potrebu smanjiti tjelesnu masu što govori u prilog veće racionalnosti muškaraca kada se radi o procjeni tjelesne težine. Nadalje, muškarci su više sumnjičavi u vezi s različitim mjerama kontrole tjelesne težine kao na primjer konzumaciji zdrave hrane. Općenito, muškarci su ambivalentni prema poduzimanju ponašanja koja su u funkciji zdravlja. Ovaj zaključak zahtjeva veći fokus na muškoj populaciji u kontekstu kontrole tjelesne težine. Kulturološke razlike također su zabilježene. Tako npr. pokušaj gubitka tjelesne mase najmanji je u mediteranskim zemljama, a najveći je u azijskim zemljama što ide

u prilog pretpostavci o kulturalno uvjetovanim stavovima prema kontroliranju tjelesne mase. Mediteranske zemlje imaju prednosti u načinu prehrane, ali i ležerniji stav prema prehrani i tjelesnoj težini. Najveću zabrinutost za tjelesnu težinu pokazuju žene iz Azije. Na prvom mjestu su žene iz Japana, a na drugom žene iz Tajlanda.

Kulturalna komparacija percepcije tjelesnoga izgleda tema je istraživanja El Ansari, Voddeer Clausen, Mabhala i Stock (2010). Temeljna pretpostavka od koje autori polaze odnosi se na socijalni pritisak i ulogu medija u različitim kulturalnim sredinama i njihov utjecaj na sve veći fokus koji zapadni svijet usmjerava na tjelesnu sliku o sebi. Tjelesna slika o sebi rezultat je brojnih činitelja koji se odnose na sociodemografske faktore (spol, dob, državu), način prehrane i psihosocijalne faktore (stres, socijalna podrška i kvaliteta života). Istraživanje uloge nekih od ovih činitelja na tjelesnu sliku o sebi, uključivalo je 1414 sudionika mlađe odrasle dobi iz Engleske i Danske. Značajke koje su bile uključene u istraživanje mjerile su: percepciju tjelesnoga izgleda, izloženost stresu, prehrambene navike i kvalitetu života. Zanimljivo je istaknuti da je 37,7% studenata svoj tjelesni izgled procijenilo kao „taman“, 8,9% studenata je svoj tjelesni izgled procijenilo „premršavim“, dok 53,7% studenata sebe procjenjuje „predebelim“. Studenti koji sebe procjenjuju „premršavima“ češće su žene, manje je vjerojatno da su starije od 30 godina i na skali zdrave prehrane postižu visok rezultat. Studenti koji svoje tijelo procjenjuju kao „taman“ češće su muškarci koji se zdravo hrane i koji imaju visoku razinu kvalitete života. Također, manje je vjerojatno da su iz Engleske i da su im financije izvor stresa. Studenti koji sebe procjenjuju „predebelima“ veća je vjerojatnost da su žene, da su iz Engleske, da su starije od 30 godina, da su izložene financijskom stresu te da imaju slabiju kvalitetu života. Socijalna podrška pokazala se kao varijabla koja nije povezana s tjelesnom slikom o sebi. Na temelju rezultata ovoga istraživanja autori zaključuju da se 20% britanskih studenata procjenjuje „predebelima“ u odnosu na danske studente. Potencijalno obrazloženje leži u razlikama koje se odnose na socioekonomske i političke razlike koje mogu utjecati na stavove prema mršavosti i idealnoj slici o tjelesnom izgledu.

U istraživanju provedenom na malezijskim ženama Swami i Chamorro-Premuzic (2008), zaključuju o različitoj faktorskoj strukturi upitnika koji mjeri uvažavanje tijela. Upitnik koji je pokazao jednofaktorsku strukturu kod pripadnica zapadne kulture, u ovom istraživanju je pokazao dvofaktorsku strukturu. Generalni faktor uvažavanja tijela i faktor ulaganja u tijelo dva su ekstrahirana faktora koja doprinose pozitivnoj tjelesnoj slici. Čini se opravdano zaključiti da je kulturni kontekst relevantan za doživljaj vlastitoga tijela (Swami i Chamorro-Premuzic, 2008) što generalizaciju rezultata svakako čini upitnom. Slični rezultati dobiveni su

i na uzorku žena iz Kine. Istraživanjem je dobivena negativna povezanost između generalnoga uvažavanja tijela i BMI. Slične rezultate pronalazimo i u istraživanju Swami, Mada i Tovée (2012). Autori izvješćuju o dvofaktorskoj strukturi spomenutoga upitnika uvažavanja tijela na uzorku žena iz Zimbabvea i žena iz Zimbabvea koje žive u Velikoj Britaniji. Usporedba ove dvije skupine žena govori o lošijoj tjelesnoj slici o sebi kod migrantica jednako kao i o većoj diskrepanciji između aktualne i idealne tjelesne težine u odnosu na žene koje žive u Zimbabveu. Rezultati ovih istraživanja upućuju na zaključak da uvažavanje tijela nije povezano sam s dobi već je povezano sa sociokulturnim značajkama sredine koja osobu okružuje.

Sljedeća značajka koja je povezana s ne/zadovoljstvom tjelesnim izgledom je razina obrazovanja (Swami, Hadji-Michael i Furnham, 2008). Veća razina obrazovanja povezana je s poboljšanjem uvažavanja tijela. Ovu povezanost autori objašnjavaju pomoću resursa koje visoko obrazovani pojedinci imaju i koji im služe za osnaživanje tjelesne slike o sebi. Zanimljivo je istaknuti da se razina obrazovanja i kod muškaraca i kod žena pokazala značajnim čimbenikom ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom. Muškarci koji imaju veću tjelesnu težinu i višu razinu obrazovanja imaju veću želju za mršavljenjem u odnosu na muškarce koji su nižega obrazovnog statusa. Slično je i kod žena, naime više obrazovane žene imaju veću želju za promjenom tjelesnih proporcija (Cheung i sur., 2011).

Bračni/partnerski status također se pokazao značajnim u ne/zadovoljstvu tjelesnim izgledom. Tako na primjer, žene koje su dulje u partnerskoj vezi nezadovoljnije su tjelesnim izgledom (Markey i Markey, 2006), dok neka druga istraživanja govore suprotno. Dulja veza ženama pruža sigurnost i međusobno uvažavanje što doprinosi većem zadovoljstvu tjelesnim izgledom (Weller i Dziegielewski, 2004).

Neupitna je uloga ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom za zdravlje pojedinca, međutim iz pregleda teorijskih spoznaja i rezultata istraživanja možemo reći da zaključci o korelatima ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom nisu konzistentni. Istraživanja uloge spola kao značajnoga korelata ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom ne daju konzistentne rezultate. Naime, različite mjere koje se koriste u ispitivanju ovoga fenomena mogu utjecati na rezultate istraživanja, kao i društvene promjene i socijalni pritisci koji mijenjaju doživljaj važnosti tjelesnog izgleda i kod žena i kod muškaraca. Rezultati istraživanja uloge dobi u ne/zadovoljstvu tjelesnim izgledom ne daju konzistentne rezultate jednako kao i bračni/partnerski status. Osim toga, pokazala se potreba provjeravanja mjernih instrumenata u različitim kulturama jer kulturni

kontekst ima važnu ulogu u doživljaju tijela. Stoga je cilj ovog istraživanja bio utvrditi odnos između zadovoljstva tjelesnim izgledom i procjene nekih indikatora zdravlja u kontekstu osobnih značajki pojedinca.

3. Cilj i problemi istraživanja

S obzirom na to da rezultati brojnih istraživanja govore o povezanosti tjelesne slike o sebi i različitih aspekata zdravlja, opći je cilj ovog istraživanja bio ispitati odnos između zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom i procjene zdravlja i kvalitete sna u odraslih ispitanika Republike Hrvatske.

Problemi istraživanja su:

1. Ispitati povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom, procjene općega zdravstvenog stanja i različitih aspekata kvalitete sna u odraslih.

   Pretpostavka od koje polazimo u ovom istraživanju odnosi se na povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i različitih aspekata kvalitete sna kao indikatora zdravlja i procjene zdravlja općenito.

2. Ispitati postoje li razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom s obzirom na neka sociodemografska obilježja sudionika istraživanja poput: spola, dobi, bračnoga statusa, obrazovnoga statusa.

   U skladu s dosadašnjim istraživanjima, pretpostavljamo da postoje razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom s obzirom na spol, dob, obrazovni i bračni status u smjeru većega zadovoljstva tjelesnim izgledom muškaraca, osoba koje su u braku i koje imaju viši obrazovni status od žena i osoba koje nisu u braku i koje su nižega obrazovnog statusa. Pretpostavljamo da će se zadovoljstvo tjelesnim izgledom pokazati stabilnim kroz životni vijek.

3. Ispitati mogućnost predikcije zadovoljstva tjelesnim izgledom nekim sociodemografskim karakteristikama sudionika.

Pretpostavka od koje polazimo u ovom istraživanju uključuje sociodemografske varijable spola, dobi i obrazovnoga statusa kao značajne prediktore zadovoljstva tjelesnim izgledom. Na temelju rezultata ranijih istraživanja, pretpostavljamo da muški spol, starija dob i viša razina obrazovanja doprinose zadovoljstvu tjelesnim izgledom.

4. Metoda istraživanja

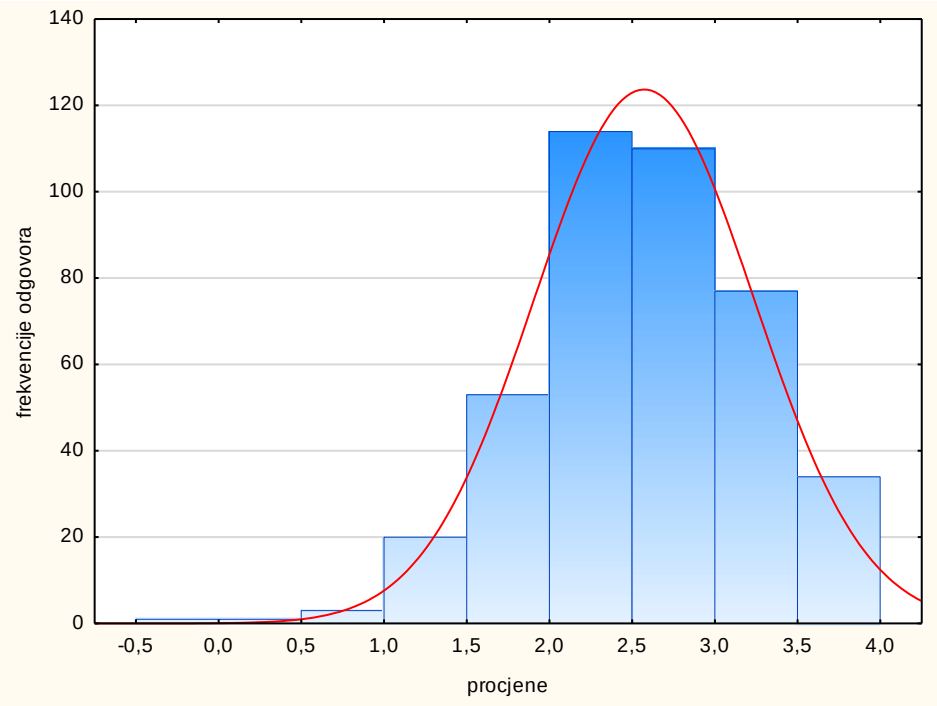
4.1.Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 413 odraslih sudionika. S obzirom na dob podijeljeni su u tri skupine. Prvu čine sudionici u dobi od 18 do 30 godina, drugu skupinu čine sudionici u dobi od 31 do 50 godina, a treću sudionici stariji od 51 godinu. Od ukupnoga broja sudionika žena je N=203, a muškaraca N=210. Obrazovni status grupiran je u tri kategorije. Prvu čini završena osnovan škola i manje (N=71), drugu kategoriju čine sudionici koji su završili srednju školu (N=237), a treću kategoriju čine sudionici koji su završili višu školu, fakultet i više (N=105). Bračni status definiran je pomoću kategorija „neoženjen/neudana“ (N=155), „oženjen/udana“ (N=206), „rastavljen/rastavljena“ (N=26) i udovac/udovica“ (N=19). O bračnom statusu nije se izjasnilo 7 sudionika.

4.2.Istraživački konstrukti

Središnji je istraživački konstrukt ovog rada zadovoljstvo vlastitim fizičkim izgledom koje u ovom radu određujemo kao „ukupna evaluacija koju pojedinac čini vezano uz različite dimenzije vlastitoga tijela i fizičkoga izgleda“. Operacionaliziran je i iskazan preko ukupnoga rezultata na **Upitniku zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom** (eng. *Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults* – BESAA13 autora Mendelson, Mendelson i White, 2001), često korištenoga istraživačkog instrumenta u istraživačkom području proučavanja tjelesnoga izgleda. Za svakoga sudionika istraživanja formiran je ukupni rezultat koji se sastojao od njegovih odgovara na sve tvrdnje upitnika, uz prethodno obrnuto bodovanje inverzno formuliranih čestica, te je uprosječen na skalni rezultat koji se kreće u rasponu od 0 (nikad) do 4 (uvijek), kao ukupni korišteni raspon Likertove skale korištene u ovome istraživanju. U istraživanju se od ispitanika tražilo iskazivanje slaganja sa sadržajem ukupno 23 tvrdnje (primjeri tvrdnja iz upitnika su „Sviđa mi se kako izgledam na fotografijama“, ili „Sramim se vlastitoga izgleda“). Faktorskom analizom izdvojena su tri faktora sa snažnom projekcijom na prvom faktoru, a korelacija među njima je statistički značajna i kreće se od r=0,42 do r=0,69.

Stoga je ukupan rezultat na upitniku dobiven linearnim zbrojem procjena na sve 23 tvrdnje. Ovako dobiven upitnik objašnjava 43,20% zajedničke varijance, a unutarnja konzistencija korištenoga konstrukta je zadovoljavajuća i iskazana Cronbachovim alfa koeficijentom iznosi α = 0,94. Distribucija rezultata na ovom mjernom instrumentu prati normalnu distribuciju (*Kurtosis*=0,19; *Skewness*=-0,29; *p*>0,20), prosječne vrijednosti *M*=2,57 i prosječnoga raspršenja *SD*=0,67. Grafički prikaz rezultata na skali prikazan je na grafikonu 1.



Grafikon 1. *Grafički prikaz distribucije rezultata na skali BESAA*

Zdravstveno stanje procijenjeno je pomoću sljedećih tvrdnji: zadovoljstvo zdravljem (na skali 0 – 11 pri čemu 0 znači uopće nije zadovoljan, 10 – izrazito je zadovoljan, a 11 – ne zna), opća procjena zdravlja na skali od 1 (vrlo loše), do 5 (jako dobro). Zdravstveno stanje je procijenjeno i procjenom različitih aspekata kvalitete spavanja: „Jeste li u protekla dva tjedna dovoljno spavali“ (varijabla je dihotomna), zatim procjena specifičnih problema sa spavanjem (teško uspavljivanje, isprekidano spavanje, prerano buđenje), pomoću skale Likertova tipa od 5 stupnjeva (1 označava *nikakav problem*, a 5 označava *ozbiljan problem*) kao i procjena ometanja dnevnoga funkcioniranja u protekla dva tjedna uslijed problema sa spavanjem (1 označava *uopće me ne ometa*, a 5 – *izrazito me ometa*).

Upitnik sociodemografskih obilježja uključivao je podatke o spolu, dobi, obrazovnom statusu i bračnom statusu.

4.3.Postupak

U svrhu izrade ovog rada koristili smo podatke koji su prikupljeni u okviru šireg projekta koji se bavio istraživanjem različitih aspekata stavova, mišljenja i ponašanja odraslih građana Republike Hrvatske. Istraživanje su proveli uvježbani suradnici u istraživačkom projektu na reprezentativnom uzorku u kućanstvima. Prikupljanje podataka ostvareno je anonimnim intervjuiranjem licem u lice. U dijelu istraživanja koji se odnosi na intervjuiranje vezano uz zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom realizirani uzorak je manji od planiranoga uzorka (1000 sudionika) budući da se zbog duljine skale pribjeglo planiranom smanjenju ukupnoga uzorka kada je riječ o ispitivanju ovom skalom u ukupnom istraživačkom projektu, bez narušavanja temeljnih obilježja stratifikacije i parametara uzorkovanja. Ukupno trajanje intervjuiranja sudionika bilo je oko 40 minuta.

5. Rezultati

Prvi korak u obradi rezultata odnosio se na korelacijske analize između rezultata dobivenih na skali zadovoljstva tjelesnim izgledom (BESAA) i različitih indikatora zdravlja (zadovoljstvo zdravljem, opća procjena zdravlja te različitih aspekata kvalitete spavanja). Korelacijska analiza učinjena je zajedno za muškarce i za žene. S obzirom na to da postoji pretpostavka o različitom učinku ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom na zdravlje muškaraca i žena, korelacijska analiza odvojeno je provedena za oba spola. Moguće razlike u rezultatima na skali BESAA s obzirom na: spol, dob, obrazovni i bračni status testirali smo pomoću tri odvojene dvosmjerne analize varijance. Konačno, na temelju rezultata regresijske analize utvrdili smo doprinos sociodemografskih varijabli kao prediktora u objašnjenju varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom kao kriterijske varijable.

Kako bismo odgovorili na prvi problem ovoga istraživanja, provedena je korelacijska analiza između rezultata na skali BESAA i indikatora zdravlja (tablica 1.).

Rezultati dobiveni korelacijskom analizom upućuju na značajnu samo jednu korelaciju i to onu između zadovoljstva tjelesnim izgledom i zadovoljstva zdravljem. Povezanost između ove dvije varijable je u pozitivnom smjeru (r=.18; p<.01) što znači da su sudionici koji su

zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom ujedno zadovoljniji i svojim zdravljem. Ostale korelacije učinjene na cijelom uzorku nisu statistički značajne.

Zanimljivo je bilo istražiti povezanosti između spomenutih varijabli posebno za muškarce i za žene, budući da rezultati prethodnih istraživanja nesumnjivo upućuju na razlike s obzirom na spol. Rezultati ove analize prikazani su također u tablici 1.

Tablica 1. *Rezultati analize korelacije između BESAA i ispitanih varijabli za muškarce i za žene*

	r
Zadovoljstvo zdravljem	
Muškarci	*.16**
Žene	*.19***
Zajedno	*.18**
Opća procjena zdravlja	
Muškarci	.09
Žene	*.22***
Zajedno	-.03
Teško uspavljivanje	
Muškarci	-.10
Žene	-.00
Zajedno	-.05
Isprekidano spavanje	
Muškarci	-.08
Žene	.04
Zajedno	-.01
Prerano buđenje	
Muškarci	-.12
Žene	.02
Zajedno	-.04
Ometanje dnevnoga funkcioniranja	
Muškarci	-.08
Žene	.00
Zajedno	-.03

*p<0,05

**p<0,01

Iz rezultata korelacijske analize zasebno provedene za muškarce i za žene, možemo zaključiti da postoji relativno niska, ali statistički značajna povezanost između rezultata na upitniku BESSA i procjene zadovoljstva zdravljem i kod muškaraca i kod žena. Smjer povezanosti je pozitivan, što znači da su osobe koje su zadovoljnije tjelesnim izgledom ujedno zadovoljnije i zdravljem. Povezanost između ove dvije varijable je veća kod žena (r=.19; p<.01) u odnosu na povezanost kod muškaraca (r=.16; p<.05). Međutim, pokazala se relativno niska, ali značajna pozitivna korelacija između rezultata na skali BESAA i opće procjene zdravlja, ali

samo kod žena (r=.22; p<.019). Žene koje su zadovoljnije tjelesnim izgledom procjenjuju opće zdravstveno stanje boljim.

Tablica 2. *Rezultati deskriptivne statistike za varijablu BESAA s obzirom na sociodemografske značajke sudionika (N=413)*

		M	*SD*
Spol	muškarci	2,69	0,647
	žene	2,45	0,664
Dob	18g – 30g	2,86	0,612
	31g-50g	2,48	0,642
	>51g	2,42	0,666
Obrazovni status	završena osnovna škola i manje	2,51	0,621
	završena srednja škola	2,58	0,675
	završen fakultet i više	2,59	0,678
Bračni status	neoženjen/neudane	2,80	0,629
	oženjen/neoženjen	2,43	0,670
	Rastavljen/rastavljena	2,45	0,647
	Udovac/udovica	2,41	0,505

Sljedeći korak u analizi bio je usmjeren na ispitivanje razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom s obzirom na: spol, dob, obrazovni i bračni status. U tu svrhu provedene su tri dvosmjerne analize varijance u kojima smo u interakciju stavili spol i dob, zatim spol i obrazovni status i spol i bračni status (tablica 3.). U svaku analizu uključili smo spol jer rezultati istraživanja govore u prilog najveće važnosti spola za ne/zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Rezultati te analize ukazuju na značajan učinak i spola i dobi na zadovoljstvo tijelom (F_{spol}=15,17; p=.000; F_{dob}=18,52; p=.000) bez značajnoga interakcijskog efekta ove dvije varijable. Slični rezultati dobiveni su testiranjem razlike na skali BESSA s obzirom na spol i obrazovni status pri čemu se spol za razliku od obrazovnoga statusa pokazao značajnom varijablom (F_{spol}=10,85; p=.001) (tablica 3.). Treća analiza varijance odnosila se na testiranje razlike na skali BESAA s obzirom na spol i bračni status. Rezultati upućuju na zaključak da je bračni status taj koji doprinosi razlikama na kriterijskoj varijabli ($F_{bračni\ status}$=7,02; p=.000). Interakcijski efekti spola i obrazovnoga statusa i spola i bračnoga statusa nisu se pokazali značajnim.

Tablica 3. *Rezultati tri dvosmjerne analize varijance kada je BESAA zavisna varijabla, a spol, dob, obrazovni i bračni status nezavisne varijable (N=413)*

	F	*p*
Spol	15,17	.000
Dob	18,52	.000
Spol X Dob	0,001	.999
Spol	10,85	.001
Obrazovni status	0,96	.384
Spol X Obrazovni status	0,53	.589
Spol	0,02	.898
Bračni status	7,02	.000
Spol X Bračni status	1,82	.125

Rezultati testiranja razlika na skali zadovoljstva tjelesnim izgledom i uvid u prosječne vrijednosti (tablica 2.) govore u prilog zaključku da su mlađi sudionici muškoga spola koji su neoženjeni zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom u odnosu na starije sudionike ženskoga spola koje su u braku ili su rastavljene ili su udovice.

Kako bismo odgovorili na posljednji problem istraživanja proveli smo regresijsku analizu. S obzirom da smo željeli ispitati uspješnost predviđanja zadovoljstva tjelesnim izgledom na temelju sociodemografskih varijabli, u regresijsku analizu uvrstili smo varijablu spola, dobi i obrazovnoga statusa. Rezultati regresijske analize prikazani su u tablici 4.

Tablica 4. *Rezultati regresijske analize sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom kao zavisnom varijablom i sociodemografskim varijablama kao nezavisnim varijablama (N=413)*

Prediktori	*Beta*	$t_{(409)}$	*p*
Spol	.-019*	-3,96	.000
Dob	-0,26*	-5,39	.000
Obrazovni status	0.01	0,26	.792
R=0,31			
R^2=0,10			
$F_{(3,409)}$=115,02; p=.000			

Na temelju rezultata prikazanih u tablici 4. možemo zaključiti o značaju spola i dobi u predikciji zadovoljstva tjelesnim izgledom (F=115,02; p=.000). Ove dvije varijable objašnjavaju 10% zajedničke varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom. U tom kontekstu muškarci su zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom kao i osobe mlađe životne dobi (od 18 do 30 godina života). Obrazovni status nije se pokazao značajnim prediktorom.

6. Rasprava

Cilj je ovoga istraživanja bio ispitati odnos između zadovoljstva tjelesnim izgledom i različitih aspekata procjene zdravlja kod odraslih. Dosadašnja istraživanja govore u prilog značajne uloge zadovoljstva tjelesnim izgledom u psihološkoj dobrobiti i različitim oblicima zdravstvenoga ponašanja, i to kroz životni vijek. Uočena je značajna razlika u ne/zadovoljstvu tjelesnim izgledom s obzirom na spol. Na tom području možemo reći da su rezultati istraživanja relativno konzistentni i to u smjeru većega nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod žena u odnosu na muškarce.

U skladu s dosadašnjim istraživanjima i relevantnost teme, prvi problem ovog istraživanja odnosio se na ispitivanje povezanosti između zadovoljstva tjelesnim izgledom i procjene općega zdravstvenog stanja i različitih aspekata kvalitete sna kao indikatora zdravlja u odraslih. S obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja koji govore u prilog spolnih razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, rezultati su u prvom koraku analizirani zajedno za muškarce i za žene, a nakon toga odvojeno.

Rezultati korelacijske analize provedene na ukupnom uzorku ukazuju na značajnu korelaciju između zadovoljstva tjelesnim izgledom i zadovoljstva zdravljem. Sudionici koji su zadovoljniji tjelesnim izgledom ujedno su zadovoljniji i zdravljem, što je u suglasju s ranijim istraživanjima. Naime, istraživanja pokazuju da je zadovoljstvo tjelesnim izgledom značajno povezano sa zdravljem i zdravstvenim ponašanjem. U tom kontekstu najčešće se spominju pušenje, hranjenje i vježbanje (Rumsey, 2008). Svakako je za očekivati da ovakva zdravstvena ponašanja koja su u svrhu smanjenja nezadovoljstva tjelesnim izgledom, narušavaju zdravlje i time upućuju na lošiju procjenu zdravlja. U svrhu povećanja zadovoljstva tjelesnim izgledom često se koristi pušenje s ciljem održavanja tjelesne težine (Croghan, i sur. 2006; Boles i Johnson, 2001). Ova povezanost između pušenja i nezadovoljstva tjelesnim izgledom može se interpretirati i u suprotnom smjeru. Činjenica je da su osobe koje puše manje zadovoljne svojim tijelom od osoba koje ne puše (King i sur., 2000) te se čini opravdanim zaključiti da pušenje ugrožava zdravlje te time utječe na slabije zadovoljstvo zdravljem. Drugim riječima, ovakva istraživanja ne idu u prilog kauzalnom zaključivanju. Druga istraživanja također pokazuju da žene koje su nezadovoljnije tjelesnim izgledom imaju slabije zdravlje (Örnólfsdóttir (2011). Rezultati istraživanja idu u prilog spomenutim rezultatima. Sudionici koji su zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom općenito su zadovoljniji svojim zdravljem. Međutim, važno je istaknuti da se među značajnim korelatima pokazala i opća procjena zdravlja, ali samo kod sudionica. Kao što je ranije spomenuto,

istraživanje Örnólfsdóttir (2011) pokazalo je da je opće zdravstveno stanje žena koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom značajno lošije od zdravstvenoga stanja žena koje su zadovoljnije tjelesnim izgledom. Kada se radi o muškarcima, rezultati istraživanja ovaj zaključak ne potvrđuju. Čini se da je procjena tjelesnoga izgleda i zadovoljstvo tjelesnim izgledom povezano s više aspekata procjene zdravlja kod žena nego kod muškaraca, drugim riječima tjelesni izgled važniji je ženama nego muškarcima. Ova razlika s obzirom na spol povezuje se s većim pritiskom koji je usmjeren prema ženama u vezi s idealnim tjelesnim izgledom. Okruženje, a osobito mediji postavljaju kriterije o idealnom tijelu koje tijekom socijalizacije osoba internalizira. Internalizirana slika idealnoga tjelesnog izgleda postaje temelj socijalne komparacije koja je izraženija kod žena nego kod muškaraca (Myers i Crowther, 2009). Međutim neka novija istraživanja govore o sve većem utjecaju okruženja u smjeru postizanja idealnoga tjelesnog izgleda i kod muškaraca (Grogan, 2010).

U zaključku ovoga dijela treba istaknuti da rezultati istraživanja idu u prilog ranijim istraživanjima koja ističu važnost zadovoljstva tjelesnim izgledom za procjenu zdravlja, kako žena tako i muškaraca. Međutim, povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i zdravlja ipak je veća kod žena. Preostale varijable koje mjere različite aspekte kvalitete sna i ne/funkcionalnost zbog poremećaja sna nisu se pokazale značajnim korelatima zadovoljstva tjelesnim izgledom.

Sljedeće pitanje na koje smo pokušali odgovoriti ovim istraživanjem odnosilo se na ispitivanje razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom s obzirom na spol i dob sudionika te s obzirom na njihov obrazovni i bračni status. Provedene analize djelomično podupiru zaključke drugih istraživanja.

O spolnim razlikama, koje su zabilježene i ovim istraživanjem, govore brojni autori (Mendelson, Mendelson i White, 2001; Myers i Crowther, 2009; Wardle, Haase i Steptoe, 2005; Markey i Markey, 2006). Rezultati istraživanja u ovom području u najvećem dijelu ističu kako su žene manje zadovoljne tjelesnim izgledom od muškaraca i to neovisno o dobi (Rumsey i sur. 2012). Rezultati ovog istraživanja također upućuju na spolne razlike u smjeru manjega zadovoljstva tjelesnim izgledom žena u odnosu na muškarce i to neovisno o dobi. Neka istraživanja govore o manjem zadovoljstvu tjelesnim izgledom kod žena kroz cijeli životni vijek u odnosu na muškarce i to bez obzira na objektivne mjere povezane s tjelesnim karakteristikama (Papp i sur., 2013). Zanimljivo je istaknuti da su žene koje su u partnerskom odnosu nezadovoljne tjelesnim izgledom, unatoč tomu što ih partneri tako ne doživljavaju, a što su duže u tom odnosu sve su sigurnije da partner želi da su mršavije (Markey i Markey,

2006). Manje zadovoljstvo tjelesnim izgledom žena objašnjava se internalizacijom socijalnih normi koja je kod žena veća nego kod muškaraca (Swami, Hadji-Michael i Furnabam, 2008). Sociokulturni utjecaj u području idealnoga tjelesnog izgleda kod žena stvara pritisak da moraju izgledati poput nekoga idealnog modela. Takav izgled ženama na neki način omogućuje socijalne kontakte (Koronezai i sur., 2013), dobivanje zaposlenja. S druge strane negativan doživljaj tijela ima posljedice na psihološku dobrobit, obrazovni i radni učinak te na različite oblike zdravstvenoga ponašanja. U želji da što bolje izgledaju, žene postaju sve kritičnije prema vlastitom tjelesnom izgledu, što samim time, bez obzira na objektivne tjelesne proporcije i tjelesnu masu, izaziva nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Rezultati ovoga istraživanja idu u prilog zaključcima drugih istraživanja koja nesumnjivo govore o manjem zadovoljstvu tjelesnim izgledom kod žena.

Važno je istaknuti da neka istraživanja, osobito ona novijega datuma, govore o smanjenju razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom između muškaraca i žena i to uslijed sve većega socijalnog pritiska usmjerenoga prema muškarcima (Grogan, 2010). Nadalje, neka druga istraživanja ne ukazuju na spolne razlike u uvažavanju tijela (Swami, Hadji-Michael i Furnaham, 2008). Treba istaknuti da bi različite mjere koje se koriste za procjenu ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom mogle biti razlogom dobivenih razlika s obzirom na spol. Govoreći o spolnim razlikama u zadovoljstvu tjelesnim izgledom zasigurno značajnu ulogu ima kulturno okruženje koje uključuje socijalne norme, stavove prema tjelesnoj težini, obrazovanje, svijest o prehrani i druge aspekte koji doprinose zdravstvenom ponašanju, a time i realnoj procjeni tjelesnog izgleda.

Dob je sljedeća karakteristika koja se povezuje sa zadovoljstvom izgledom. Rezultati ovog istraživanja, u kojemu smo obuhvatili sudionike starije od 18 godina, upućuju na zaključak da se s dobi smanjuje zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Mladi su zadovoljniji svojim tjelesnim izgledom od starijih. Ovaj rezultat na neki način ne iznenađuje. Naime, s dobi tijelo doživljava promjene koje mogu kod pojedinca izazvati zabrinutost. Iz tog razloga je kod starije populacije zabilježena veća potrošnja proizvoda koji su u funkciji održavanja ili poboljšanja tjelesnoga izgleda (Rumsey, 2008). I tijekom adolescencije se kod djevojaka povećava nezadovoljstvo tjelesnim izgledom za razliku od mladića (Bully i Elosua, 2011). Međutim, rezultati istraživanja ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom nisu konzistentni. Neka istraživanja govore o sve većem poštivanju vlastitoga tijela kao i relativno stabilnom ne/zadovoljstvu tijelom u funkciji dobi, ali samo kod žena (Tiggemann i McCourt, 2013). Autori pritom ističu prioritet koji žene daju zdravlju i funkcionalnosti tijela u odnosu na

izgled koji u funkciji dobi ne igra tako značajnu ulogu. Čini se važnim istaknuti kako su uvažavanje tijela i ne/zadovoljstvo tjelesnim izgledom dva relativno odvojena aspekta doživljaja vlastitoga tijela koja imaju različitu dinamiku tijekom životnoga vijeka. Jednako tako Webster i Tiggemann (2003) zaključuju o stabilnosti ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom kroz životni vijek, što ovim istraživanjem nismo potvrdili. U osnovi trenda opadanja zadovoljstva tjelesnim izgledom možda leži činjenica da u Republici Hrvatskoj osobe nemaju dovoljno prihoda s kojima bi mogle osigurati zadržavanje određenih tjelesnih karakteristika koje uvjetuju zadovoljstvo tjelesnim izgledom poput: odlazaka u teretanu, preparativne kozmetike, kirurških zahvata i sl. Treba istaknuti i specifičnost kulture koja je svakako relevantna za doživljaj vlastitoga tijela (Swami i Chamorro-Premuzic, 2008). Čini se važnim istaknuti važnost razumijevanja tjelesne slike o sebi i njezinih sastavnica kako bismo razumjeli promjene na tom planu koje se događaju kroz životni vijek (Tiggemann, 2004).

Bračni status je sljedeće obilježje koje smo razmatrali u kontekstu zadovoljstva tjelesnim izgledom. Rezultati pokazuju da postoji razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom između neoženjenih/neudanih i oženjenih/udanih osoba i to u smjeru većeg zadovoljstva osoba koje nisu u braku. Ovakav zaključak možemo objasniti pomoću dobi. Naime, osobe koje su mlađe dobi i koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom vjerojatnije je da su slobodne, odnosno da nisu u braku. Istraživanja koja su proučavala zadovoljstvo tjelesnim izgledom u kontekstu romantične veze pokazuju da žene koje su dulje u vezi partnerovu procjenu vlastitoga tijela doživljavaju sve lošijom (Markey i Markey, 2006). Neka druga istraživanja ističu važnost sigurnosti, ljubavi i poštivanja koju žene doživljavaju u partnerskoj vezi, a koje doprinose većem zadovoljstvu tjelesnim izgledom. Drugim riječima, sigurnost i ljubav koju žena dobiva u odnosu s partnerom ima značajnu ulogu u njezinu doživljaju tijela u smjeru prihvaćanja i zadovoljstva (Weller i Dziegielewski, 2004). Stabilan, podržavajući partnerski odnos pozitivno je povezan s tjelesnom slikom o sebi, a negativno s anksioznosti u vezi s tjelesnim izgledom kod žena. Rezultati ovoga istraživanja ne podupiru ovaj zaključak. Možemo reći da status biti oženjen/udana ili biti slobodan nije sam po sebi relevantan za doživljaj tijela. U ovom istraživanju nismo ispitivali kvalitetu partnerskih odnosa, ali opravdano je očekivati da je ona relevantna za doživljaj sebe pa tako i za doživljaj vlastitoga tijela. Veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom i bračni status „slobodan“ u ovom istraživanju možemo povezati jedino s dobi.

Obrazovni status je također bio predmet istraživanja u kontekstu zadovoljstva tjelesnim izgledom. Rezultati istraživanja Swami, Hadji-Michael i Furnham (2008) govore o

prediktivnoj vrijednosti obrazovanja za uvažavanje tijela. Veća je razina obrazovanja povezana s poboljšanjem uvažavanja tijela. Isto izvješćuju Cheung i sur. (2011). Muškarci s prekomjernom tjelesnom težinom i nižom razinom obrazovanja imaju ujedno i manju želju biti mršaviji u odnosu na muškarce više razine obrazovanja. Kod žena je potreba za promjenom tjelesnih proporcija bila veća kod onih s većom razinom obrazovanja u odnosu na žene manje razine obrazovanja. Na temelju dobivenih rezultata autori zaključuju da je razina obrazovanja relevantan čimbenik u procjeni ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom, ne samo kod žena već i kod muškaraca. U našem se istraživanju obrazovanje nije pokazalo značajnim za procjenu zadovoljstva tjelesnim izgledom. Neujednačen broja sudionika u pojedinim kategorijama koje se odnose na razinu obrazovanja može biti razlogom dobivenih rezultata. Naime, broj sudionika koji imaju završenu osnovnu i srednju školu znatno je veći od broja sudionika koji imaju završeno visoko obrazovanje. Ovaj nedostatak u istraživanjima ističu i Cheung i sur. (2011).

Posljednje pitanje na koje smo pokušali dati odgovor odnosilo se na ispitivanje prediktivne vrijednosti sociodemografskih obilježja sudionika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom. Rezultati ovog našeg istraživanja ukazuju na važnost spola i dobi u predikciji zadovoljstva tjelesnim izgledom i to u smjeru većega zadovoljstva tjelesnim izgledom kod muškaraca i većeg zadovoljstva tjelesnim izgledom kod mlađih sudionika. Ovi rezultati dijelom potvrđuju ranija istraživanja. Naime, spol se u većini istraživanja pokazao značajnom varijablom koja je povezana sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom. Žene su bez obzira na dob manje zadovoljne tjelesnim izgledom, kritičnije su i imaju veću tendenciju zdravog hranjenja, a sve u funkciji zadovoljenja socijalnih normi koje idu u prilog mršavosti kao idealnom tjelesnom izgledu. Osim toga žene su osjetljivije na socijalne pritiske te puno lakše internaliziraju socijalne norme od muškaraca. Muškarci su, s druge strane, manje samokritični, manje otvoreni za zdravu prehranu i ne smatraju da je gubitak tjelesne težine socijalna norma kojoj bi trebali udovoljiti (Wardle, Haase i Steptoe, 2005). Ovakve spoznaje vode zaključku o važnosti obrazovanja i informiranja o tjelesnoj slici o sebi i zdravlju, kako žena tako i muškaraca. Kod žena naglasak bi trebao biti na sagledavanju uloge socijalnih pritisaka i normi povezanih s tjelesnim izgledom. Naglasak bi trebao biti i na osvještavanju o utjecaju medija i socijalne komparacije, a sve u smjeru što realnijega sagledavanja vlastitoga tijela i procijene tjelesnoga izgleda. S druge strane, kod muškaraca bi naglasak trebao biti na usvajanju ponašanja koja su u funkciji zdravlja. Nadalje, za razliku od rezultata drugih istraživanja, razina obrazovanja nije se pokazala prediktivnom u zadovoljstvu tjelesnim izgledom. Jedan od razloga može biti

metodološke prirode koji se odnosi na neujednačen broj sudionika u određenim kategorijama koje se odnose na različite razine obrazovanja. Osobito je mali broj sudionika u skupini visoko obrazovanih. Drugi mogući razlog može biti u općenito nedostatnom obrazovanju u područjima koja su povezana sa zdravljem i tjelesnim izgledom. Stoga bi bilo vrlo korisno u obrazovne programe uključiti sadržaje koji bi polučili boljim prihvaćanjem sebe i svojega tijela. Također, jedan od razloga može biti kulturološke prirode, odnosno vjerovanje da je tjelesni izgled imperativ neovisno o tome koji stupanj obrazovanja osoba ima.

U završnom dijelu ove rasprave valja istaknuti da je zadovoljstvo tjelesnim izgledom na određene načine povezano s različitim aspektima zdravlja. Također, treba reći da je procjena kvalitete spavanja koju smo u ovom istraživanju koristili kao indikator zdravlja, vjerojatno indirektno povezana sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom. Pretpostavljamo da su varijable koje stoje kao medijatori između ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom i poremećaja spavanja, anksioznost i depresija. Buduća istraživanja treba bi se usmjeriti na testiranje ove hipoteze. Nadalje, sociodemografske varijable poput spola, dobi i bračnog statusa pokazale su se značajnim za zadovoljstvo tjelesnim izgledom.

Istraživanja ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom vrlo su značajna i aktualna jer pomažu razumjeti nastanak fenomena, ali i posljedice koje ne/zadovoljstvo tjelesnim izgledom ima na zdravlje pojedinca. Istraživanja u ovom području pomažu u osmišljavanju preventivnih programa usmjerenih na razvijanje stavova o tjelesnom izgledu, zdravoj prehrani i zdravom načinu života. Međutim, zadovoljstvo tjelesnim izgledom vrlo je kompleksni aspekt koji se odnosi na procjenu vlastitoga tijela i njegove adekvatnosti te ga u širem kontekstu treba i proučavati.

Doprinos ovog istraživanja prije svega odnosi se na to što je provedeno na starijoj populaciji muškaraca i žena za razliku od ranijih istraživanja koja su u većoj mjeri provedena na mlađoj populaciji i na ženama. Kao indikator zdravlja ispitivali smo zadovoljstvo kvalitetom spavanja koja se u kontekstu ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom nije direktno proučavala, što smatramo doprinosom istraživanja. U istraživanju je korištena mjera pozitivne slike o tijelu, za razliku od ranijih istraživanja koja su ispitivala negativne aspekte slike o tijelu.

S obzirom da je većina istraživanja usmjerena na proučavanje odrednica i korelata ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom žena (Babarović, 2017), buduća bi se istraživanja trebala fokusirati na mušku populaciju. Fenomen ne/zadovoljstva tjelesnim izgledom kulturološki je specifičan pa je generalizacija rezultata dobivenih u drugim kulturama upitna. Stoga se

ispitivanje sociokulturnih čimbenika čini značajnim za buduća istraživanja. Nadalje, sugestija koja proizlazi iz pregleda različitih istraživanja (Swami, Begum i Petrides, 2010), ali i ovog istraživanja, odnosi se na proučavanje još nekih osobnih značajki koje sigurno doprinose ne/zadovoljstvu tjelesnim izgledom poput osobina ličnosti (neuroticizam, ekstraverzija, emocionalna inteligencija).

7. Zaključak

Prvi je problem istraživanja bio ispitati postoji li statistički značajna povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i procjene općega zdravstvenog stanja, zadovoljstva zdravljem i različitih aspekata kvalitete sna. Rezultati ukazuju da postoji statistički značajna pozitivna povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i zadovoljstva zdravljem i kod muškaraca i kod žena. Kod žena je zabilježena statistički značajna pozitivna povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i opće procjene zdravlja.

Drugi je problem bio ispitati postoje li statistički značajne razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom s obzirom na: spol, dob, obrazovni i bračni status sudionika istraživanja. Rezultati govore u prilog značajno manjem zadovoljstvu tjelesnim izgledom kod žena, značajno većem zadovoljstvu tjelesnim izgledom kod mlađih sudionika te sudionika koji nisu u braku. Obrazovni status nije se pokazao značajnim za procjenu zadovoljstva tjelesnim izgledom.

Posljednji, treći problem bio je usmjeren na ispitivanje prediktivne vrijednosti spola, dobi i obrazovnoga statusa u zadovoljstvu tjelesnim izgledom. Rezultati upućuju na zaključak da zadovoljstvo tjelesnim izgledom možemo predvidjeti na temelju spola i dobi. Obrazovni status nije se pokazao značajnim prediktorom.

8. Literatura

Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Babarović, T. (2017). Povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstvo tijelom kod mlađih odraslih muškaraca. *Journal of Applied Health Sciences*, *3*(1), 37-44.

Boles, S.M. i Johnson, P.B. (2001). Gender, weight concerns, and adolescent smoking. *Journal of Addictive Diseases*, *20*(2), 5-14.

Bully. P. i Elosua, P. (2011). Changes in body dissatisfaction relative to gender and age: the modulating character of BMI. *Spanish Journal of Psychology*, *14*, 1, 313-322.

Croghan, I.T. i sur. (2006). Is Smoking Related to Body Image Satisfaction, Stress, and Self-esteem in Young Adults? *American Journal of Health Behaviour*, *30*(3), 322-333.

Durkin, S.J. i Paxton, S.J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*(5), 995-1005.

El Ansari, W., Vodder Clausen, V., Mabhala, A. i Stock, C. (2010). How Do I Look? Body Image Perceptions among University Students from England and Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *7*(2), 583-595.

Erceg Jugović, I. i Kuterovac Jagodić, G. (2016). Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji. *Medijska istraživanja*, *22*, 1, 145-162.

Cheung, Y.T.D., Lee, A.M., Sai Yin Ho, S.Y., Shing Li, E.T., Lam, T.H., Fan, S.Y.S. i Yip, P.S.F. (2011). Who wants a slimmer body? The relationship between body weight status, education level and body shape dissatisfaction among young adults in Hong Kong, *BMC Public Health*, *11*, 1, 835. doi: 10.1186/1471-2458-11-835.

Goudarzian, A.H., Beik, S., Zamani, F. Gorji, A.H. i Ranjbar, M. (2016). Correlation Between Body Image and Sleep Quality in Patients with Congestive Heart Failure in the Sari City, North of Iran. *Galen Medical Journal*, *5*, 3, 147-152.

Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, *63*, (9-10), 757-765.

Grdović, L., Nikolić, M. i Gregov, Lj. (2015). Poslovna poželjnost kandidata i kandidatkinja – Jesu li tjelesno atraktivniji ujedno i poželjniji. *Suvremena psihologija*, *18*, 1, 5-19.

Judge, T.A., Hurst, C. i Simon, L.S. (2009). Does It Play to Be Smart, Attractive, or Confident (or All Three)? Relationships Among General Mental Ability, Physical Attractiveness, Core Self-Evaluations, and Income. *Journal of Applied Psychology*, *94*, 3, 742-755.

Iannantuono, A.C. i Tylka, T. (20012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body image, 9,* 227-235.

Keery, H., van den Berg, P. i Thompson, J.K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image, 1*, 237-251.

King, T.K., Matacin, M., Marcus, B.H. i sur. (2000). Body image evaluation in women smokers. *Addictive Behaviors*, *25*(4), 613-618.

Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M.D. i Demetrovics, Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *39*, 4, 259-265.

Kwakkenbos, L., Dooley, B., Brandäo, M.P., Frisén, A., Fitzgerald, A. i sur. (2016). Systematic review to develop a core set of body image measures: A study of the COST Appearance Matters network. Appearance Matters. *7,* 28-30 Juni, London, Storbritannien, poster prezentacija na konferenciji.

Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Langloise, J.H., Kalakanis, L., Rugenstein, A.J., Larson, A., Hallam, M. i Smoot, M. (2000). Maxims or Myths of Beauty? A Meta – Analytic and Theoretical Review. *Psychological Bulletin*, *126*, 3, 390-423.

Markey, C. i Markey, P. (2006). Romantic Relationships and Body Satisfaction Among Young Women. *Journal of Youth and Adolescence*, *35*, 2, 271-279.

Matić, V. (2008). *Sociokulturlni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.

Mendelson, B.K., Mendelson, M.J. i White, D.R. (2001). Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment, 76*(1), 90-106.

Muehlenkamp, J.J. i Brausch, A.M. (2012). Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents. *Journal of Adolescence*, *35*(1), 1-9.

Myers, T.A. I Crowther, J.H. (2009). Social Comparison as a Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Abnormal Psychology*, *118*, 4, 683-698.

Ohayon, M.M. i Zulley, J. (2001). Correlates of Global Sleep Dissatisfaction in the German Population. *Sleep*, *24*, 7, 780-787.

Örnólfsdóttir, U.O. (2011). *Swedish women's self-esteem, body dissatisfaction and health.* Diplomski rad Sveučilišta u Stockholm. Pribavljeno 8.12.2017. s adrese https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:421373/FULLTEXT01.pdf.

Papp, I., Urbán, R., Czeglédi, E., Babusa, B. i Túry, F. (2013). Testing the Tripartite Influence Model of body image and eating disturbance among Hungarian adolescents. *Body Image*, *10*, 232-242.

Paxton, S.J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J. i EisenbergM.E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *35*, 4, 539-549.

Pokrajac-Bulian, A. i Kandare, A. (1999./2000.). Povezanost općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom i nekih aspekata samopoimanja u studentskoj populaciji. *Psihologijske teme*, *8-9*, 63-77.

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

Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S. i Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske teme, 4/1*, 57-70.

Rodgers, R.F., Paxton, S.J. i Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, *6*, 171-177.

Rumsey, N. (2008). The psychology of appearance: Why health psychologists should “do looks”. *The European Health Psychologist, 10,* 46-50.

Rumsey, N., Persson, M., Yoger, Z., Diedrichs, P., Horcourt, D. i Moss, T. (2012). *The incidence & impact of appearance dissatisfaction: What do we know?*. Stavanger Publisher: Thomas Nilsen Budo Forlag. Pribavljeno 1.12.2017. s adrese http://www.appearancetraining.com/uploads/Nya_/AM_Eng.pdf.

Stice, E. (2002). Risk and Maintenance Factors for Eating Pathology: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin, 128,* 825-848.

Stormer, S.M. i Thompson, J.K. (1995). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentary, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders, 2,* 193-202.

Swami, V., Begum, S. i Petrides, K.V. (2010). Associations between trait emotional intelligence, actual-ideal weight discrepancy, and positive body image. *Personality and Individual Differences, 49,* 485-489.

Swami, V. i Chamorro-Premuzic, T. (2008). Factor structure of the body Appreciation scale among Malaysian women. *Body image, 5,* 409-413.

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

Swami, V., Mada, R. i Tovée, M.J. (2012). Weight discrepancy and body appreciation of Zimbabwean women in Zimbabwe and Britain. *Body Image, 9,* 559-562.

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

Tiggemann, M. i McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: relationships with age and body satisfaction. *Body image, 10,* 624-627.

Tiggemann, M. i McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women’s mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23,* 1, 23-44.

Tylka, T.L. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between U.S. collage women and man. *Body Image*. *10*, 415-418.

Tylka, T.L. i Wood-Barcalow, N.I. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, *12*, 53-67.

Wardle, J., Haase, A.M. i Steptoe, A. (2005). Body image and weigh control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity*, *30*, 644-651.

Webster, J. i Tiggemann, M. (2003). The Relationship Between Women's Body Satisfaction and Self-Image Across the Life Span: The Role of Cognitive Control. *The journal of Genetic Psychology*, *164*, 2, 241-252.

Weller, J. E. i Dziegielewski, S. F. (2004). The relationship between romantic partner support styles and body image disturbance. *Journal of Human Behavior and Social, Environment, 10*(2), 71–92

Yanover, T. i Thompson, J.K. (2008). Self-reported interference with academic functioning and eating disordered symptoms: Associations with multiple dimensions of body image. *Body image*, *5*, 326-328.

Yanover, T. i Thompson, J.K. (2008a). Eating Problems, Body Image Disturbances, and Academic Achievement: Preliminary Evaluation of the Eating and Body Image Disturbance Academic Interference Scale. *International Journal of Eating Disorders*, *41*(2), 184–187.

Zhao, G., Ford, E.S., Dhingra, S., Li, C., Strine, T.W.i Mokdad, A.H. (2009). Depression and anxiety among US adults: associations with body mass index. *International Journal of Obesity*, *33*(2), 257–266.

Zubić, D. i Burušić, J. (2009). Fizička atraktivnost kao odrednica sociometrijskog statusa: Moderirajući utjecaj samopoštovanja i socijalne anksioznosti. *Suvremena psihologija*, *12*, 1, 63–80.