

# Odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom, izloženosti medijima, anksioznosti i depresivnosti

---

Kičeć, Ena

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:460588>

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

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



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI

Ena Kičeeć

**ODNOS ZADOVOLJSTVA TJELESNIM  
IZGLEDOM, IZLOŽENOSTI MEDIJIMA,  
ANKSIOZNOSTI I DEPRESIVNOSTI**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2020.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

ENA KIČEEC

**ODNOS ZADOVOLJSTVA TJELESNIM  
IZGLEDOM, IZLOŽENOSTI MEDIJIMA,  
ANKSIOZNOSTI I DEPRESIVNOSTI**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Jelena Maričić

Zagreb, 2020.

## **SAŽETAK**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između zadovoljstva tjelesnim izgledom, izloženosti medijima, anksioznosti i depresivnosti u ženskoj populaciji od 18 do 26 godina. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 256 sudionica. Istraživanje je provedeno putem Interneta te se upitnik kojeg su sudionici ispunjavali sastojao od tri skale: Upitnika općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ), Skale sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (SATAQ-3) te Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS 21). Zadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo je 36% od ukupnog broja sudionica, blago nezadovoljstvo iskazalo je 22%, umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo je 27%, dok je značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo 15% ukupnog broja sudionica ovog istraživanja. Utvrđena je statistički značajna razlika između sudionica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom s obzirom na utjecaj medija, na način da je zadovoljstvo tjelesnim izgledom bilo manje što je utjecaj medija bio veći. Također, utvrđena je statistički značajna razlika između sudionica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom s obzirom na anksioznost i depresivnost, na način da su sudionice koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom pokazivale izraženiju anksioznost i depresivnost. Hijerarhijskom regresijskom analizom objašnjeno je 43.8% ukupne varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Tri subskale utjecaja medija - Informacije, Pritisci i Generalna internalizacija, pokazale su se značajnim samostalnim prediktorima u objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom, pri čemu se subskala Pritisci pokazala najснаžnijim prediktorom u objašnjavanju varijance nezadovoljstva izgledom. Anksioznost se također pokazala značajnim prediktorom, dok Internalizacija sportskog ideala te depresivnost nisu imale značajan doprinos u objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

**Ključne riječi:** zadovoljstvo izgledom, medijska izloženost, anksioznost, depresivnost

**ABSTRACT**

The aim of this study was to examine the relationship between body image satisfaction, media exposure, anxiety and depression in the female population aged 18 to 26. A total of 256 participants participated in the study. The survey was conducted online and the questionnaire completed by the participants consisted of three scales: Body Shape Questionnaire (BSQ), the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale (SATAQ-3) and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS 21). Satisfaction with physical appearance was expressed by 36% of participants, mild dissatisfaction by 22%, moderate dissatisfaction by 27%, while significant dissatisfaction with physical appearance was expressed by 15% of the total number of participants. Statistically significant difference was found between participants satisfied and those who were dissatisfied with their physical appearance with respect to media influence in a way that satisfaction with physical appearance was lower the greater the media influence got. Also, a statistically significant difference was found between participants who were satisfied and those who were dissatisfied with their physical appearance with respect to anxiety in a way that participants dissatisfied with physical appearance showed more pronounced anxiety and depression. Hierarchical regression analysis explained 43.8% of the total variance of dissatisfaction with physical appearance. Three subscales of media influence - Information, Pressures and General Internalization, proved to be significant independent predictors in explaining body dissatisfaction, with the Pressures subscale proving to be the strongest predictor. Anxiety also proved to be a significant predictor, while the Internalization of the sports ideal and depression were not significant predictors.

**Keywords:** body image satisfaction, media exposure, anxiety, depression

## SADRŽAJ

UVOD .....	2
Predodžba o vlastitom tijelu i zadovoljstvo izgledom .....	3
Uloga spola i dobi u zadovoljstvu izgledom .....	4
Uloga medija u razvoju nezadovoljstva izgledom .....	6
Teorijska objašnjenja nezadovoljstva tjelesnim izgledom .....	7
Anksioznost i depresivnost u kontekstu nezadovoljstva tjelesnim izgledom .....	10
CILJ I PROBLEMI .....	12
METODA .....	13
Sudionici .....	13
Instrumenti .....	13
Postupak .....	16
REZULTATI .....	16
RASPRAVA .....	23
Ograničenja istraživanja .....	29
Doprinos istraživanja te implikacije za buduća istraživanja .....	31
ZAKLJUČAK .....	33
LITERATURA .....	34

## UVOD

Standardi ljepote i ideali o tome što je privlačno su oduvijek smatrani važnima u društvu, no ono što je predstavljalo standard i ideal lijepog razlikovalo se po kulturama i kroz povijest. Povijesno gledano, ideali lijepog i privlačnog tjelesnog izgleda često su bili nerealni i teško ostvarivi te su žene uobičajeno bile te koje su spremno žrtvovala udobnost pa čak i podnosile bol kako bi ih što uspješnije ostvarile (Derenne i Beresin, 2006). Upravo ideali koji su uključivali oblik i veličinu ženskog tijela mijenjali su se od mršavih pa sve do punijih figura s oblinama, no idealizirano žensko tijelo još nikada nije bilo toliko prisutno u svakodnevnom životu kao što je danas (Kuhar, 2005).

Kroz povijest se ideal ljepote vezan uz žensku populaciju mijenjao na način da reflektira estetske standarde određenog vremenskog razdoblja (Stipan, 2019). Vujačić (2008) navodi kako težnja za idealom ljepote seže sve do mlađeg kamenog doba gdje su se izraženi ženski atributi smatrali idealom. Nadalje, u antičkoj Grčkoj simetričnost, odnosno proporcionalnost, predstavlja standard ljepote, dok je u gotici naglasak stavljan na bujne trbuhe na ženama. Unazad nekoliko desetljeća ideali ljepote češće osciliraju pa se tako 1950-ih naglašavaju tanak struk i velike grudi u ženskoj populaciji, dok 60-ih godina istog stoljeća popularne postaju obline. U otprilike istom razdoblju lijepim se smatra i mršav androgin izgled, duge trepavice i kratka kosa po uzoru na manekenku Twiggy. 1970-ih godina obline vraćaju popularnost sve do kraja 80-ih godina kada ideal lijepog ženskog tijela predstavlja manekenski vitko tijelo koje ostaje standardom ljepote sve do danas (Matušan, 2017).

U današnjem društvu predodžba idealnog ženskog tjelesnog oblika u velikoj mjeri stavlja naglasak dakle na mršavost koju ne može ostvariti čak 95% žena u populaciji zbog svojih genetskih predispozicija (Kilbourne, 1999, prema Gradištanac, 2016), dok je u isto vrijeme medijski pritisak po pitanju ostvarivanja tjelesnog ideala za populaciju žena i djevojaka u zapadnjačkoj kulturi sve snažniji (Jefferson i Stake, 2009).



## *Predodžba o vlastitom tijelu i zadovoljstvo izgledom*

Pojam predodžbe o vlastitom tijelu pojavljuje se 1935. godine kada ga Paul Schilder definira kao subjektivnu percepciju estetike ili seksualne privlačnosti vlastitog tijela (Mair, 2018). Danas se predodžba o vlastitom tijelu definira kao psihološko iskustvo s naglaskom na individualne emocije i stavove vezane uz vlastito tijelo, ali također i na cjelokupan izgled, specifične dijelove izgleda, tjelesne funkcije i slično (Ambrosi-Randić, 2003). Radi se o višedimenzionalnom konstrukt koji u sebi sadrži perceptivno iskustvo izgleda tijela, odnosno doživljaj njegove veličine i oblika različitih vlastitih dijelova tijela kao perceptivnu komponentu, zatim stav o izgledu vlastitog tijela kao drugu komponentu te utjecaj perceptivnog iskustva i stavova na ponašanje pojedinca kao ponašajnu komponentu (Ambrosi-Randić, 2004, prema Matušan, 2017). Predodžba vlastitog tijela predstavlja subjektivno iskustvo pojedinca u kojem individualne percepcije, stavovi i ponašanja vezana uz vlastito tijelo nisu uvijek nužno u skladu s njegovim ili njezinim objektivnim i realnim tjelesnim karakteristikama. Upravo percepcije pojedinca o predodžbi ukupnog tjelesnog izgleda te pojedinim dijelovima vlastitog tijela određuju u različitim mjerama zadovoljstvo, odnosno nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom kod pojedinaca (Groesz, Levine i Murnen, 2002). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom predstavlja raskorak između percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda pojedinca te se njegova izraženost može kretati od blagog nezadovoljstva određenim dijelom tijela pa sve do ekstremnog nezadovoljstva vlastitim cjelokupnim tjelesnim izgledom (Gardner, Friedman, Stark i Jackson, 1999).

Velik broj istraživanja bavi se promatranjem uloge nezadovoljstva tjelesnim izgledom u kliničkoj populaciji u kojoj se javljaju poremećaji prehrane, no nezadovoljstvo tjelesnim izgledom bitno je promatrati i u nekliničkoj populaciji. Jedno takvo istraživanje provedeno je na hrvatskom uzorku s uzorkom ispitanika od 12 do 60 godina (Grbavac, 2010). Najzastupljenija dobna skupina bili su sudionici od 20 do 29 godina, a sudionika koji su mlađi od 19 godina bilo je 14%. Rezultati koji su dobiveni ukazuju da je čak 43.6% sudionika iskazalo nezadovoljstvo ili izrazito nezadovoljstvo svojim ukupnim tjelesnim izgledom, dok je zadovoljstvo svojim ukupnim tjelesnim izgledom iskazalo tek 27.1% sudionika. Kada se zadovoljstvo tjelesnim izgledom istraživalo na uzorku brazilskih djevojaka u dobi od 10 do 18 godina, podaci koji su dobiveni pokazuju da je 46% djevojaka bilo zadovoljno svojim tjelesnim

izgledom, 25% je pokazivalo blago nezadovoljstvo izgledom, kod 22% sudionica radilo se o umjerenom nezadovoljstvu, dok je 7% djevojaka pokazivalo značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (Aparecita Conti, Cordas Athanassios i Dias de Oliveira Lattore, 2009, prema Grizelj, 2014). U skladu s tim, u istraživanju Grizelj (2014) blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo je 22.5% sudionica, umjereno nezadovoljstvo njih 12.1%, 6% sudionica bilo je značajno nezadovoljno svojim tjelesnim izgledom, dok je čak 59.4% sudionica bilo zadovoljno tjelesnim izgledom. Slično tome, rezultati istraživanja kojeg je provela Gradištanac (2016) na uzorku sudionica u dobi od 16 do 18 godina, ukazuju na u prosjeku niže do umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, odnosno većina sudionica je bila zadovoljna svojim tjelesnim izgledom.

### *Uloga spola i dobi u zadovoljstvu izgledom*

U brojnim istraživanjima pronađene su razlike između ženske i muške populacije kad je u pitanju zadovoljstvo, odnosno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom.

Šincek, Tomašić Humer i Merda (2017) navode da kada se promatraju prosječne vrijednosti kojima se iskazuje nezadovoljstvo tjelesnim izgledom u muškoj i ženskoj populaciji, najviše prosječno nezadovoljstvo mladića je i dalje niže od najnižeg prosječnog nezadovoljstva djevojaka te da žene uobičajeno pokazuju izraženije nezadovoljstvo tjelesnim izgledom nego muškarci kada su najnezadovoljniji sobom. U skladu s tim slični rezultati se javljaju i u istraživanjima u srednjoškolskoj populaciji gdje su vidljive značajne spolne razlike po pitanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom, ali i tjelesnom težinom (Pokrajac-Bulian, Mohorić i Đurović, 2007).

Osim što je u ženskoj populaciji nezadovoljstvo izgledom naglašenije, ono po čemu se muška i ženska populacija također razlikuju je što je kod žena nezadovoljstvo izgledom više usmjereno prema gubitku tjelesne težine, dok u muškoj populaciji ono obuhvaća i gubitak i dobitak tjelesne težine, s posebnim naglaskom na dobitak mišićne mase (Furnham i Calnan, 1998). Mair (2018) navodi kako jedan od razloga tome mogu biti tradicionalne društvene uloge koje muževnost povezuju sa snagom, a ženstvenost s ljepotom, dok u isto vrijeme fizička privlačnost žene u velikoj mjeri određuje njezinu društvenu vrijednost. Uz tu sociokulturalnu teoriju koja objašnjava važnost izgleda u ženskoj populaciji, postoji i evolucijska teorija prema kojoj zdrav izgled predstavlja ideal tjelesnog izgleda i žene koje više nalikuju tom idealu imaju prednost u izboru partnera, čime se

ljudskoj vrsti osigurava preživljavanje najzdravijih pojedinaca (Pokrajac-Bulian, Stubbs i Ambrosi-Randić, 2004). Na tu se teoriju nadovezuje socijalni pristup u objašnjavanju važnosti izgleda koji objašnjava kako privlačan fizički izgled podržava interpersonalnu dobit kod žena na način da se procjenjuju seksualno poželjnijima te se češće odabiru za partnerice (O'Grady, 1989, prema Pokrajac-Bulian i sur., 2004).

Zbog zapadnjačke kulture u kojoj se velik naglasak stavlja na fizički izgled, upravo nezadovoljstvo izgledom kod žena može stvarati velik problem jer tako stvaraju sliku o sebi koja je u većini slučajeva iskrivljena, a pritom vlastitu vrijednost tumače usporedbom s idealima i standardima ljepote ovisno o tome koliko su ih uspješno ostvarile u vlastitom izgledu (Ambrosi-Randić, 2004). Na taj način stvaraju, osim društvene vrijednosti, i društveni status koje za razliku od njih muška populacija ostvaruje posjedovanjem karakteristika kao što su snaga, funkcionalnost i sposobnost (Umstatt, Wilcox i Dowda, 2011, prema Pavić, 2013).

Nekoliko istraživanja ukazuje na to da se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom javlja i u predškolskoj dobi pa su tako djevojčice već u dobi od 5 do 8 godina pokazivale veću internalizaciju mršavog tjelesnog ideala nakon izlaganja Barbie lutkama (Rice, Prichard, Tiggemann i Slater, 2016). U istraživanju kojeg su proveli Dittmar, Halliwell i Ive (2006) u populaciji djevojčica iste dobne skupine rezultati ukazuju na niže samopouzdanje te izraženiju želju za mršavijim tijelom kod djevojčica koje su bile izložene fotografijama Barbie lutkama za razliku od onih djevojčica koje su bile izložene fotografijama lutki većeg konfekcijskog broja ili nikakvim fotografijama.

Razvojno gledano, izraženo nezadovoljstvo tjelesnim izgledom povećava se naglo u adolescenciji (O'Dea i Caputi, 2001), a rezultati brojnih istraživanja ukazuju na to da je preko 45% adolescentica izrazilo nezadovoljstvo svojim tijelom (Mair, 2018), dok čak 40 – 70% njih iskazuje nezadovoljstvo pojedinim dijelovima svog tijela (Pokrajac-Bulian, Živčić-Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005). Iako se u adolescenciji nezadovoljstvo tjelesnim izgledom naglo povećava, a djevojke u dobi od 12 do 14 godina se smatraju posebno osjetljivima za razvoj nezadovoljstva tijelom (Grogan, 2016), Belogay i Morozova (2016, prema Matušan, 2017) navode kako su žene u ranoj odrasloj dobi najranjivija skupina kada se radi o tjelesnom izgledu, dok je

studentska populacija jako često izložena pritiscima vezanima uz tjelesni izgled, što ostavlja posljedice na njihovo mentalno zdravlje kao i na uobičajeno ponašanje (Mair, 2018). Šincek, Tomašić Humer i Merda (2017) slično tome navode kako je porast nezadovoljstva tjelesnim izgledom izraženiji u razdoblju od srednje adolescencije do mlađe odrasle dobi nego u razdoblju od rane do srednje adolescencije, te da je u ženskoj populaciji mlađe odrasle dobi, čak i nakon kontrole indeksa tjelesne mase u istraživanju, nezadovoljstvo tijelom i dalje visoko. Po pitanju zadovoljstva izgledom u odrasloj dobi, Tiggemann (2004) navodi kako dolazi do promjena po pitanju zadovoljstva tjelesnim izgledom. Bez obzira na to što s povećanjem dobi dolazi do tjelesnih promjena, dobivanja na težini i sličnog, zadovoljstvo tjelesnim izgledom, za razliku od prethodnih životnih razdoblja, ostaje stabilno. I kod žena i muškaraca se pokazalo da su jednako nezadovoljni izgledom, odnosno odstupanje od ideala je jednako u obje populacije, ali isto tako tjelesni izgled s dobi gubi na važnosti pa su stoga razine nezadovoljstva tijelom u odrasloj dobi stabilne.

#### *Uloga medija u razvoju nezadovoljstva izgledom*

Izvori utjecaja na zadovoljstvo tjelesnim izgledom proizlaze iz brojnih socijalnih aspekata života pojedinca. Ako govorimo o adolescentnoj populaciji, veliku važnost ima vršnjačka okolina (Grizelj, 2014), posebno kada se radi o ženskoj populaciji u kojoj teme svakodnevnih razgovora često naglašavaju važnost tjelesnog izgleda, u kojima se potiče socijalno uspoređivanje, kao i postizanje ideala tjelesnog izgleda (Cash i Smolak, 2011). Osim toga, kako i u adolescentnoj tako i u mlađoj odrasloj populaciji, u velikoj mjeri utjecaj na stupanj nezadovoljstva tjelesnim izgledom imaju mediji koji su u današnjem društvu postali neizostavan dio svakodnevice. Utjecaj medija posebno je izražen zbog dostupnosti informacija na društvenim mrežama, na kojima se uz pomoć moderne digitalne tehnologije često manipulira prikazima pojedinaca i njihovim fizičkim izgledom (Gradištanac, 2016). Upravo takvi prikazi predstavljaju današnji standard fizičkog izgleda te, uz to što su teško dostižni i nerijetko nerealni, njihov je utjecaj negativan jer se osobe u medijima doživljavaju kao realne slike stvarnih ljudi pri čemu se ne uzima u obzir priprema i pomoć za ostvarivanje takvog prikaza počevši od profesionalnih timova za šminkanje i frizure pa sve do digitalnih efekata kojima se postiže određeni izgled (Ambrosi-Randić, 2004). Istraživanja provedena još 1996. godine ukazuju na važnost medija u stvaranju predodžbe o tjelesnom izgledu

jer je čak 95% žena na taj način pratilo ideale ljepote, a 92% njih je osjećalo pritisak da se što više približe tom idealu (Kuhar, 2005).

O tome koliki je zapravo utjecaj medija na zadovoljstvo izgledom može se vidjeti iz istraživanja koje je provedeno na populaciji adolescentnih djevojaka s otočja Fiji koje su bile u maloj mjeri izložene medijima. Becker, Burwell, Gilmsn, Herzog i Hamburg (2002) su uz odnos medija i zadovoljstva izgledom ispitivali i odnos medija i poremećaja prehrane na način da je populacija djevojaka s otočja Fiji bila izlagana zapadnjačkim medijima odnosno televizijskim programima, kroz period od tri godine. Zadovoljstvo tijelom te prisutnost poremećaja prehrane su izmjereni prije i nakon izlaganja medijskim programima. Dobiveni rezultati ukazuju na to da je nakon izlaganja u periodu od tri godine, uz značajno sniženje zadovoljstva tjelesnim izgledom, došlo i do učestalijih odstupajućih navika hranjenja. Upravo takvi nalazi ukazuju na veliku važnost medija u stvaranju slike o sebi te zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom.

Mediji dakle na neki način posreduju između pojedinaca i tjelesnog izgleda kojeg oni ostvaruju na način da kroz stalno izlaganje populacije prikazima onog što je idealno po pitanju fizičkog izgleda, šalju poruku kakav tjelesni stereotip se smatra vrijednim u društvu (Sepulveda i Calado, 2012). Posebno je bitno naglasiti da djevojke doživljavaju puno veći pritisak medija o tome kako bi trebale izgledati te je stoga u ženskoj populaciji snažnija internalizacija tjelesnih ideala ljepote nego kod mladića, a s obzirom na to da je objektivizacija ženskog tijela u medijima i dalje prisutna, one takve pritiske vezane za vlastiti izgled doživljavaju češće nego pojedinci u muškoj populaciji (Knauss, Paxton i Alsaker, 2007).

### *Teorijska objašnjenja nezadovoljstva tjelesnim izgledom*

Teorijska objašnjenja razvoja i održavanja nezadovoljstva tjelesnim izgledom navode nekoliko pristupa. Teorije koje se najčešće spominju su sociokulturalne teorije, a jedna od njih je Festingerova teorija socijalne usporedbe. Teorija navodi da do uspoređivanja dolazi jer ljudi žele poznavati sami sebe, odnosno imaju potrebu za stabilnom i točnom ocjenom vlastitih stavova, sposobnosti, doživljavanja i ponašanja. Isto tako, uspoređuju se sa sličnima sebi ili, kad je riječ o sposobnostima, s drugima koji su malo sposobniji od njih. Također do uspoređivanja dolazi i zbog

nastojanja da se stvori i zadrži pozitivna slika o sebi te zbog želje za poboljšanjem. Ukoliko osoba želi stvoriti i zadržati pozitivnu sliku o sebi, uključit će se u silaznu socijalnu usporedbu, odnosno usporedbu s drugom osobom koja je „lošija“, a u uzlaznu socijalnu usporedbu, odnosno usporedbu s nekim tko je „bolji“, osoba se uključuje ukoliko se želi poboljšati na nekoj dimenziji koju smatra važnom (Antolović, 2014). Česte usporedbe izgleda s izgledom drugih osoba povećavaju rizik za razvoj nezadovoljstva tijelom kod onih koji to učestalo čine i, iako bi takav oblik usporedbe trebao poticati na rad pojedinca na karakteristikama koje su procijenjene kao nedostaci, često stvaraju negativan efekt jer se najčešće stvaraju kao usporedbe s nerealnim prikazima tjelesnih ideala u medijima (Gradištanac, 2016).

Sociokulturalne teorije naglašavaju ne samo usporedbe s pojedincima u našoj okolini, već i onima koji su prisutni u raznim medijima, odnosno naglašavaju sociokulturalne utjecaje koji uključuju tisak (novine, časopise i slično) te vizualne medije (televizijske emisije, filmove, serije, reklame, glazbene spotove i slično) (Erceg i Jagodić, 2019). Upravo su mediji ti koji su izvor snažnih poruka o tjelesnim karakteristikama koje su prihvatljive i koje nisu prihvatljive (Brown, Cash i Lewis, 1989, prema Matušan, 2017). Oni u današnje vrijeme pretpostavljaju mršavost kao tjelesni ideal, a ako dođe do internalizacije tog ideala, a da on pritom odstupa od realnog izgleda pojedinca, javlja se nezadovoljstvo tijelom koje je, ovisno o stupnju izraženosti, važan činitelj za razvoj negativnih emocija, učestalo držanje dijeta te čak i razvoj poremećaja hranjenja (Šincek, Tomašić Humer i Merda, 2017). U eksperimentalnom istraživanju Tiggemanna i McGilla (2004, prema Ivić, 2019) gdje su bile prikazane fotografije privlačnih ženskih tijela u reklamama iz časopisa, na uzorku australskih studentica u dobi od 18 do 28 godina su dobiveni rezultati koji ukazuju na sniženo raspoloženje te zadovoljstvo tijelom. No u slučaju kada je prije promatranja fotografija bila zadana uputa da se modeli promatraju u svrhu poboljšanja vlastitog izgleda, dobiveni su povoljniji ishodi. Nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom kod tih sudionica nije bilo toliko izraženo kao kod sudionica kojima u uputi nije bilo naglašeno da se fotografije promatraju u svrhu poboljšanja vlastitog izgleda iz čega je vidljivo da mediji, u ovom slučaju reklame u časopisima, mogu pozitivno utjecati na zadovoljstvo vlastitim izgledom (Halliwell i Dittimar, 2005, prema Ivić 2019).

Kao jedan od teorijskih okvira također se javlja i socijalno-kognitivna teorija. Bandura (1977, prema Greenberg i Hofschire, 2001) objašnjava kako osobe preuzimaju stavove, emocionalne odgovore i nove načine ponašanja od filmskih i televizijskih modela. Ako postoji određeni poticaj za takvo ponašanje, vrlo je vjerojatno da će ga pojedinci imitirati. U kontekstu istraživanja nezadovoljstva tjelesnim izgledom, ovaj model objašnjava kako se pojedinci uspoređuju s osobama iz medija koje su na neki način nagrađene za svoj izgled. Kada procjena vlastitog izgleda odstupa od izgleda osoba iz medija s kojima se pojedinac uspoređuje, može doći do nezadovoljstva izgledom ili pokušaja da im se što više nalikuje. Harrison i Cantor (1997, prema Greenberg i Hofschire, 2001) objašnjavaju socijalno-kognitivnu teoriju i u sklopu svog istraživanja. Navode kako modeli u medijima predstavljaju osnovu prema kojoj nastaje tjelesni ideal, razvija se motivacija za uključivanje u ekstremne dijete i upravo se u medijima pronalaze upute kako provoditi upravo takve oblike dijete. Za razumijevanje kako odstupajuće prehrabene navike i stereotipni tjelesni ideal nastaju putem masovnih medija naglašavaju dvije komponente. Prva od njih je prevalencija koja se odnosi na količinu sadržaja u medijima koji naglašavaju odstupajuća prehrabena ponašanja i mršavost te je to jedan od razloga modeliranja ponašanja iz medija. Osim toga, druga komponenta je motivacija. Ona je bitna jer je kroz medije naglašeno kako su osobe određenog tjelesnog izgleda nagrađene upravo na temelju svog izgleda na način da su popularnije, osobe suprotnog spola im posvećuju više pažnje, doimaju se sretnijima i zadovoljnijima. Dakle, teorija pretpostavlja da osobe koje su nezadovoljne svojim izgledom uče i modeliraju ponašanje osoba koje procjenjuju privlačnima pa tako osobe koje procjenjuju primjerice modele ispodprosječne težine koje susreću u raznim medijima kao privlačne pojedince, pokušavaju oponašati kroz različita ponašanja koja uključuju sve od držanja dijete pa do mogućeg razvoja poremećaja prehrane (Holmstrom, 2004).

Osim navedenih teorija postoji i teorija samoobjektifikacije. Prema njoj se tijelo može promatrati na dva načina – kroz izvana opažljiva obilježja i kroz neopažljiva obilježja. Izvana opažljiva obilježja uključuju karakteristike poput visine, težine i vanjskog izgleda, dok neopažljiva obilježja uključuju karakteristike poput kompetencija (Fredrickson i Roberts, 1997). Kako se u medijima, koji uključuju i društvene mreže, naglašava seksualizirani prikaz ženskog tijela, odnosno izvana opažljiva obilježja, dolazi do objektifikacije tijela što se ujedno naziva i seksualna objektifikacija. Zbog takvih učestalih prikaza tjelesnog izgleda, žene više počinju razmišljati o

vlastitom izgledu, procjenjuju odgovara li njihov izgled zadanim standardima ljepote te ako ne odgovara, koji su sve načini na koje bi se mogle približiti ili ostvariti upravo taj tjelesni ideal ljepote, odnosno dolazi do internalizacije ideala ljepote (Radostić, 2020). Na taj način dolazi do samoobjektifikacije i više se cijene vanjska i vidljiva obilježja, no kada postoji raskorak između realnog i objektiviranog izgleda tijela, povećava se vjerojatnost pojave srama vezanog uz izgled, nezadovoljstva vlastitim izgledom ili čak razvoja poremećaja prehrane (Šincek, Tomašić Humer i Merda, 2017).

### *Anksioznost i depresivnost u kontekstu nezadovoljstva tjelesnim izgledom*

U svome istraživanju Ricciardelli i McCabe (2001) navode kako samo informacija da pojedinac svoj trenutni tjelesni oblik i dijelove tijela želi promijeniti veličinom ili oblikom nije dovoljna za razvoj nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Utjecaj na nezadovoljstvo tjelesnim izgledom imat će upravo ta percepcija vlastitog tjelesnog izgleda, ali ovisno o tome koliku joj važnost pojedinac pridaje. U slučajevima kada se tjelesni oblik i izgled smatra bitnim, potreba za promjenama u fizičkom izgledu može utjecati ne samo na zadovoljstvo tjelesnim izgledom, već i na brojna druga područja u životu. Nezadovoljstvo vlastitim tijelom predstavlja jedan od ključnih aspekata promjena, kako u tjelesnom, tako i u mentalnom zdravlju (Grabe, Hyde i Ward, 2008). U situacijama kada je nezadovoljstvo tijelom izraženo, a posebno kada se radi o ženskoj populaciji, ono može dovesti do niza psiholoških problema koji uključuju nisko samopoštovanje, depresivnost, socijalnu anksioznost pa i razvoj poremećaja hranjenja (Cash, Morrow, Hrabosky i Perry, 2004, prema Gradištanac, 2016). Slično tome, Levine i Smolak (2002, prema Matušan, 2017) navode da negativne predodžbe izgleda tijela dovode do pojave negativnih osjećaja i uvjerenja, odnosno ne samo do nezadovoljstva izgledom, već i do sniženog samopoštovanja, depresije, anksioznosti te sklonosti opsesivno-kompulzivnom ponašanju. Istraživanja koja govore o odnosu depresivnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom ukazuju na to da postoji pozitivna korelacija između depresivnosti i nezadovoljstva izgledom (Rosen, 1990, prema Paleka, 2013). Također pokazalo se da se uz lošiju predodžbu o vlastitom tijelu, u ženskoj populaciji na Beckovoj skali depresivnosti sudionice postižu viši rezultati, a uz to odnos depresivnosti i predodžbe vlastitog tijela se objašnjava na način da loše tjelesno samopoimanje predviđa depresivnost te da predodžba o vlastitom tijelu više utječe na održavanje nego na samu pojavu depresivnosti (Siegel,



2002). Depresivnost prema istraživanju Marsella, Shizuru, Brennan i Kameoka (1981) utječe na izraženost nezadovoljstva vlastitim tijelom, a u nekim populacijama potiče razvoj nezadovoljstva pojedinim dijelovima tijela. Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom i percipirane neprivlačnosti s klinički značajnim depresivnim simptomima pronađena je i u ženskoj populaciji srednje odrasle dobi te nalazi i tog istraživanja također ukazuju na značajnu povezanost negativne predodžbe tjelesnog izgleda s depresivnim simptomima (Jackson i sur., 2014).

Kada se kod osobe javi nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom, nerijetko dolazi do izbjegavanja socijalnih situacija upravo iz razloga što se razvija strah od ismijavanja zbog njihovog tjelesnog izgleda i pojave negativnih emocija koje nezadovoljstvo tijelom izaziva (Hruška, 2016). Već u ranom djetinjstvu djeca od svoje okoline koja uključuje obitelj, prijatelje, učitelje i druge osobe, uče da određene tjelesne osobine poput oblika tijela, veličine i sličnog predstavljaju potencijal za ruganje, a upravo takav način učenja o onome što je prihvatljivo, a što nije, dovodi do negativne slike o vlastitom tijelu i može izazvati osjećaj anksioznosti i potrebu pojedinca da se udalji od socijalne okoline (Vander Velde, 1985, prema Vukman, 2016). Socijalna anksioznost često je vezana uz tjelesni izgled pojedinca te odražava brigu o tome kako će drugi članovi društva procjenjivati njegov ili njezin tjelesni izgled (Leary, 1992). Nalazi koji ukazuju na povezanost nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom s anksioznošću u socijalnim situacijama potvrđeni su u istraživanju Cash, Theriault i Annis (2004) te navode da su kod studenata s negativnom predodžbom o vlastitom tijelu, zabrinutost i nelagoda oko odobravanja i prihvaćanja od strane članova društva u socijalnim situacijama izražene u većem stupnju. Ono što se pretpostavlja da doprinosi povezanosti nezadovoljstva tjelesnim izgledom i pojavi anksioznosti je stav da se fizički atraktivnije osobe doživljavaju poželjnijima u društvu svojih vršnjaka, što u adolescentnoj i mlađoj odrasloj dobi može dovesti ne samo do pojave anksioznosti, već i poremećaja prehrane (Hruška, 2016). Jednako tako pokazalo se da su socijalno anksiozni studenti skloniji nižem zadovoljstvu izgledom, a moguće objašnjenje za to je upravo stereotip fizičke privlačnosti koji navodi kako je ono što je lijepo, dobro. Drugim riječima, osoba koja sebe smatra manje atraktivnom u odnosu da druge ljude, može pokazivati znakove socijalne anksioznosti zbog straha da će okolina negativno procijeniti njezin izgled (Izgic, Akyuz, Dogan i Kugu, 2004).

S obzirom na to da su mediji, razvijajući se iznimno brzim tempom, s vremenom postali dio svih sfera života pojedinca (Ilišin, Martinović Bobinac i Radin, 2001). Zbog sve veće dostupnosti i utjecaja medijskog sadržaja, posebice s društvenih mreža, potrebno je provjeriti u kolikoj mjeri mlađa odrasla populacija internalizira informacije iz medija kada se radi o idealima i standardima ljepote. Ovim istraživanjem to se nastoji spoznati, a pritom i vidjeti ima li nezadovoljstvo izgledom, koje je izraženije u ženskoj populaciji, ulogu u stvaranju negativnih efekata na psihičko zdravlje mlađe odrasle populacije.

## **CILJ I PROBLEMI**

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos između nezadovoljstva tjelesnim izgledom, izloženosti medijima, anksioznosti i depresivnosti u populaciji studentica Sveučilišta u Zagrebu. U skladu s ciljem istraživanja formulirani su sljedeći problemi:

1. Utvrditi postotak sudionica zadovoljnih i nezadovoljnih svojim tjelesnim izgledom na uzorku na kojem je provedeno istraživanje.

H1: Nepostojanje nezadovoljstva tjelesnim izgledom iskazuje 40 do 50% sudionica, blago nezadovoljstvo iskazuje 15 do 25% sudionica, umjereno nezadovoljstvo njih 10 do 20%, a značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom javlja se kod 5 do 10% sudionica.

2. Ispitati razlikuju li se sudionice različitog stupnja zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na utjecaj medija.

H1: Postoji statistički značajna razlika između sudionica različitog stupnja zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na utjecaj medija pri čemu viši stupanj zadovoljstva ukazuje na manji utjecaj medija.

3. Ispitati razlikuju li se studentice različitog stupnja zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na anksioznost i depresivnost.

H1: Postoji statistički značajna razlika između sudionica različitog stupnja zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na anksioznost i depresivnost pri čemu viši stupanj zadovoljstva ukazuje na niže razine anksioznosti i depresivnosti.

4. Odrediti koliki je relativni doprinos utjecaja medija, anksioznosti i depresije u objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod sudionica.

H1: Postoji statistički značajan doprinos utjecaja medija, anksioznosti i depresije u objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod studentica.

## **METODA**

### *Sudionici*

Istraživanje je provedeno na ženskoj populaciji, odnosno na prigodnom uzorku studentica Sveučilišta u Zagrebu. Ukupan broj sudionica bio je  $N = 256$ . Dob sudionica se kretala u rasponu od 18 do 26 godina, a prosječna dob bila je 22 godine ( $M = 22.38$ ,  $SD = 2.129$ ).

### *Instrumenti*

Upitnik koji je korišten u ovom istraživanju sastojao se od Upitnika općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom, Skale sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu te Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa. Uz navedene skale, sudionici su također trebali odgovoriti na pitanja o dobi i spolu.

1. Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (*Body Shape Questionnaire – BSQ*; Cooper, Taylor, Cooper i Fairburn, 1987) ispituje zabrinutost oblikom tijela te „osjećajem debljine“ (Erceg Jugović, 2011). Ukupno se sastoji od 34 čestice koje se odnose na sudionikove osjećaje u proteklih mjesec dana (npr. *Jeste li se toliko brinuli zbog oblika svog tijela da ste osjećali da biste trebali započeti dijetu?*, *Jeste li se zbog konzumiranja slatkiša, kolača ili druge*

visokokalorične hrane osjećali debelo?). Sudionici odgovaraju na skali Likertova tipa od 6 stupnjeva (1 - nikad, 2 - rijetko, 3 - ponekad, 4 - često, 5 - jako često, 6 - uvijek). Ukupan rezultat se određuje zbrajanjem procjena i varira u teoretskom rasponu od 34 do 204 boda, pri čemu viši rezultat ukazuje na veće nezadovoljstvo vlastitim tijelom. Rezultate ostvarene na upitniku moguće je rasporediti po četiri kategorije: nema nezadovoljstva tjelesnim izgledom ( $\leq 80$  bodova), blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (81-110 bodova), umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (111-140 bodova) te značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom ( $>140$  bodova) (Miranda, Conti, Carvalho, Bastos i Ferreira, 2014). Koeficijent unutarnje konzistencije korištenog upitnika u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .97$ , što je u skladu s koeficijentima unutarnje konzistencije u već provedenim istraživanjima ( $\alpha = .97$ ) (Lane, Mulgrew, Mahar, White i Loughnan, 2017).

2. Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (*Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale – SATAQ-3*; Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda i Heinberg, 2004) koristi se za procjenu utjecaja izloženosti medijima na stavove o tjelesnom izgledu. Sastoji se od 30 čestica podijeljenih u 4 subskele: *Informacije* u kojoj se procjenjuje u kojoj su mjeri mediji doživljeni kao vrijedan izvor informacija o privlačnosti i idealima ljepote te se sastoji od 9 čestica (npr. *Televizijski programi su važan izvor informacija o modi i tome kako „biti privlačan“.*), subskele *Pritisaci* u kojoj se procjenjuje putem 7 čestica osjeća li se pritisak da se zadovolji ideal tjelesnog izgleda koji se često javlja u medijima (npr. *Osjetila sam pritisak od strane časopisa ili televizije da moram smršavjeti.* ), zatim subskele *Generalna internalizacija* koja se odnosi na internalizaciju ideala mršavosti i ima 9 čestica (npr. *Uspoređujem vlastito tijelo s tijelima ljudi koji su na televiziji.*) te subskele *Internalizacija sportskog ideala* s 5 čestica u kojoj se procjenjuje svijest o vrijednosti vježbanja kako bi se postigao atletski oblik tijela koji se smatra privlačnim (npr. *Uspoređujem svoje tijelo s tijelima sportaša.*) (Warren, Gleaves i Rakhovskaya, 2013). Odgovori se daju na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 - u potpunosti se ne slažem, 2 - uglavnom se ne slažem, 3 - niti se slažem niti ne slažem, 4 - uglavnom se slažem, 5 - u potpunosti se slažem) te se ukupan rezultat formira kao zbroj odgovora na pojedinim subskalama pri čemu viši rezultat ukazuje na veći pritisak medija po pitanju ideala tjelesnog izgleda. Teorijski raspon rezultata za subskele *Informacije* i *Generalna internalizacija* je od 9 do 45 bodova, za subskalul *Pritisaci* je od 7 do 35, dok je za subskalul *Internalizacija sportskog ideala* teorijski raspon od 5 do 25 bodova. Unutarnja konzistencija u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .95$ , što je u skladu s prethodno

provedenim istraživanjima ( $\alpha = .96$ ) (Pavić, 2013). Također, koeficijent unutarnje konzistencije za subskalu *Informacije* iznosi  $\alpha = .92$ , za subskalu *Pritisци*  $\alpha = .93$ , za subskalu *Generalna internalizacija*  $\alpha = .92$  te za subskalu *Internalizacija sportskog ideala*  $\alpha = .81$ , pri čemu su u skladu s koeficijentima unutarnje konzistencije subskala iz prethodnih istraživanja ( $\alpha_{info} = .96$ ,  $\alpha_{pritisци} = .94$ ,  $\alpha_{gi} = .96$ ,  $\alpha_{isi} = .91$ ) (Šincek, Tomašić Humer i Merda, 2017).

3. Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (Lovibond i Lovibond, 1995) sastoji se od 21 čestice, odnosno 3 subskale koje sadrže po 7 čestica – depresivnosti, anksioznosti i stresa. Subskala *Depresivnost* odnosi se na procjenu osjećaja beznadnosti, nedostatak interesa, inerciju, obezvrjeđivanje života i samog sebe (npr. *Bilo mi je teško započeti nešto raditi.*), subskala *Anksioznost* podrazumijeva procjenu autonomnog uzbuđenja, situacijske anksioznosti, efekte skeletnih mišića i subjektivnog iskustva osjećaja anksioznosti (npr. *Osjećala sam da su mi usta suha.*), dok se subskalom *Stres* ispituje razina kroničnog i ne-specifičnog uzbuđenja, a procjenjuje nemogućnost opuštanja, razdražljivost, nestrpljivost i pretjerano reagiranje (npr. *Nisam se mogla smiriti.*) (Bogdanić, 2019). Sudionici su davali odgovore zaokruživanjem odgovarajućega broja na skali Likertova tipa s četiri stupnja (0 -uopće se nije odnosilo na mene, 1 - odnosilo se na mene malo ili ponekad, 2 - odnosilo se na mene dosta ili često, 3 - odnosilo se na mene prilično puno ili skoro uvijek). Ukupan rezultat oblikuje se kao linearna kombinacija procjena po pojedinim subskalama te ga je potrebno pomnožiti s dva s obzirom da je DASS-21 skraćena verzija upitnika. Na sve tri subskale mogući teorijski raspon rezultata je od 0 do 21, odnosno od 0 do 42. Na subskali *Depresivnost* rezultat od 0 do 9 bodova predstavlja normalne vrijednosti, od 10 do 13 bodova odnosi se na blago povišenu depresivnost, od 14 do 20 bodova umjereno povišenu, od 21 do 27 bodova povišenu te više od 28 bodova ukazuje na izrazito povišene vrijednosti koje se odnose na depresivno emocionalno stanje. Na subskali *Anksioznost* od 0 do 7 bodova se smatra normalnim vrijednostima, od 8 do 9 blago povišenim, od 10 do 14 bodova umjereno povišenim vrijednostima, od 15 do 19 povišenim te sve više od 20 bodova izrazito povišenim vrijednostima koje se odnose na anksiozno emocionalno stanje. U istraživanju Ercegovac i Penezić (2012) koeficijent pouzdanosti za subskalu *Depresivnost* iznosio je .93 te za *Anksioznost* .81 što je u skladu s koeficijentima unutarnje konzistencije dobivenima u ovom istraživanju koji za depresivnost iznose  $\alpha = .89$ , a za subskalu *Anksioznost*  $\alpha = .85$ . S obzirom na postavljenu temu i cilj ovog istraživanja, subskala *Stres* nije bila korištena u obradi podataka.

## Postupak

Istraživanje je provedeno putem Interneta. Poveznica za upitnik s molbom za sudjelovanje u istraživanju je prosljeđena na studentske grupne e-mail adrese te je postavljena u nekoliko studentskih *Facebook* grupa. Upitnik je bio dostupan dva tjedna tijekom srpnja 2020. godine. Prije početka ispunjavanja upitnika, sudionici su dobili informacije o svrsi istraživanja. U uputi je navedeno da je sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno, da je u svakom trenutku moguće odustati od ispunjavanja te da su dobiveni podaci u potpunosti povjerljivi i bit će korišteni isključivo na grupnoj razini u znanstveno-istraživačke svrhe. Anonimnost tijekom provođenja istraživanja osigurana je na način da se od sudionika nisu tražile nikakve osobne identifikacijske informacije osim spola i dobi. Također je naglašeno da su odgovori povjerljivi odnosno da im nitko ne može pristupiti osim autorice istraživanja. Na samom kraju upute bilo je navedeno prosječno vrijeme potrebno za ispunjavanje upitnika te kontakt na koji se sudionici mogu javiti u slučaju pitanja u vezi istraživanja ili samih rezultata istraživanja.

## REZULTATI

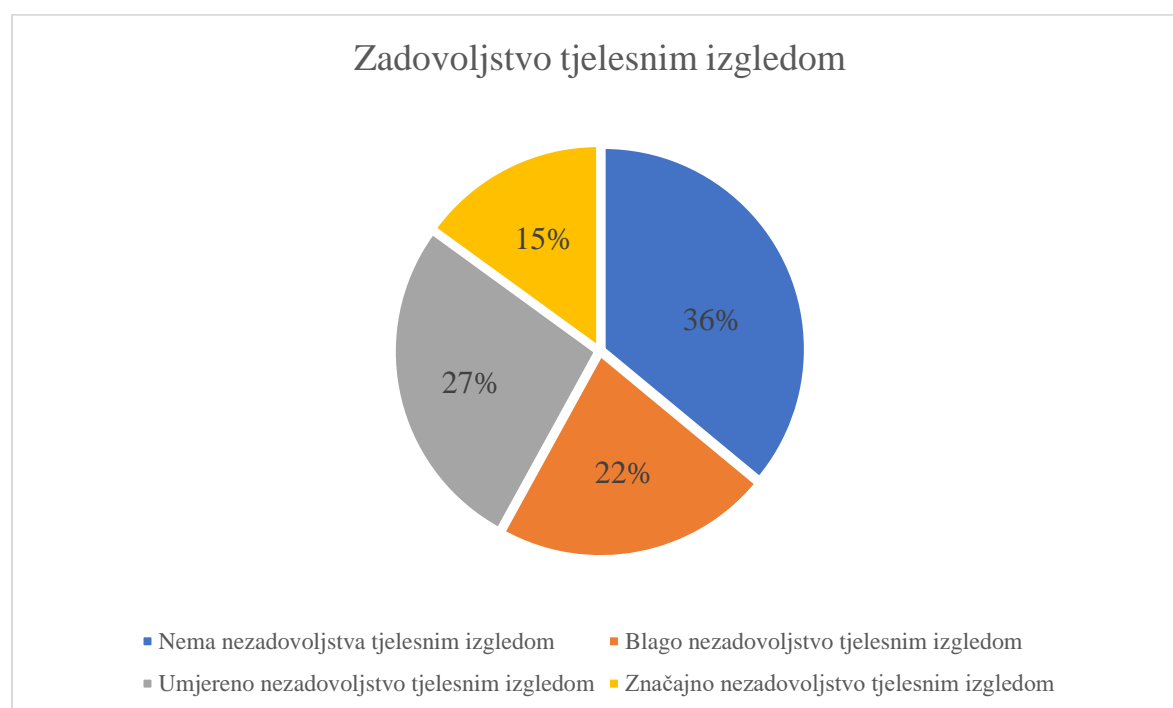
Tablica 1. *Rezultati deskriptivne analize za sve varijable korištene u istraživanju (N=256)*

Varijabla	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>K-S</i>
Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom	99.59	36.06	36.00	190.00	0.08**
Utjecaj medija – informacije	22.62	9.62	9.00	45.00	0.10**
Utjecaj medija – pritisci	18.21	8.19	7.00	35.00	0.10**
Utjecaj medija – generalna internalizacija	25.88	9.54	9.00	45.00	0.08**
Utjecaj medija – internalizacija sportskog ideala	15.31	4.75	5.00	25.00	0.08**
Anksioznost	9.95	9.57	0.00	42.00	0.19**
Depresivnost	13.34	11.26	0.00	42.00	0.15**

Napomena: *K-S* – z-vrijednost Kolmogorov-Smirnovljevog testa normaliteta distribucije; \*\* $p < .01$

U preliminarnoj obradi rezultata provjerena je pouzdanost korištenih varijabli u istraživanju. Izračunati su koeficijenti pouzdanosti unutarnje konzistencije (Cronbach  $\alpha$ ). Za sve varijable izračunati su deskriptivni podaci te se provjerio normalitet distribucija pomoću Kolmogorov-Smirnovog testa, što je sve prikazano u Tablici 1. Iako u tablici uočavamo odstupanje

svih varijabli od normalne distribucije ( $p < .01$ ), moguće je provoditi daljnje analize budući da je normalna distribucija reziduala nakon provedbe regresijske analize pokazala da odstupanje nije preveliko. Temeljem provedene deskriptivne analize vidljivo je da prosječan rezultat sudionica na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom ukazuje na blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom ( $M=99.59$ ,  $SD=36.06$ ), na skalama utjecaja medija postignuti su prosječni rezultati, pri čemu je najviši rezultat postignut na subskali *Generalna internalizacija* ( $M=25.88$ ,  $SD=9.54$ ). Rezultati na subskali *Anksioznost* ukazuju na umjereno izraženu anksioznost ( $M=9.95$ ,  $SD=9.57$ ), dok je na subskali *Depresivnost* postignut rezultat koji ukazuje na blago do umjerenu depresivnost ( $M=13.34$ ,  $SD=11.26$ ).



Graf 1. Prikaz nezadovoljstva tjelesnim izgledom sudionica u 4 kategorije

Da bi se odgovorilo na prvi istraživački problem, odnosno odredio postotak sudionica zadovoljnih i nezadovoljnih svojim tjelesnim izgledom, odgovori su rekodirani u 4 kategorije prema BSQ upitniku. Prva kategorija (nema nezadovoljstva tjelesnim izgledom) obuhvaća 93 sudionice, što je 36% od ukupnog broja sudionica. Zatim u drugoj kategoriji, blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, nalazi se 56 sudionica, što je 22% od ukupnog broja sudionica.

Treća kategorija koja predstavlja umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, obuhvaća 70 sudionica, što je 27% što je ukupno 256 sudionica ovog istraživanja. Posljednja kategorija koja predstavlja značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, obuhvaća 37 sudionica, što je 15% od ukupnog broja sudionica koje su sudjelovale u ovom istraživanju.

Prema rezultatima prethodnih istraživanja i početnoj hipotezi, očekivalo se da će više od 50% sudionica biti u kategoriji u kojoj nema nezadovoljstva tjelesnim izgledom ili je iskazano blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Takva očekivanja su u skladu s istraživanjem koje je provela Grizelj (2014) i prema tome se za potrebe ovog istraživanja rezultate na BSQ skali podijelilo u dvije kategorije. Prva kategorija su sudionice koje su zadovoljne tjelesnim izgledom pri čemu obuhvaća sudionice koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom i blago nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom, odnosno postigle su rezultate u rasponu od 0 do 110, (ukupno njih 149), dok drugu kategoriju čine sudionice umjereno i značajno nezadovoljne vlastitim tjelesnim izgledom, odnosno one sudionice koje su postigle rezultate u rasponu od 111 do 204 (ukupno njih 107) i time se nalaze u kategoriji nezadovoljnih vlastitim tjelesnim izgledom.

Kako bi se odgovorilo na istraživačka pitanja vezana uz to razlikuju li se sudionice koje su zadovoljne i koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom s obzirom na utjecaj medija te anksioznost i depresivnost, koristio se t-test za nezavisne uzorke.



Tablica 2. *Razlike u subskalama utjecaja medija između sudionica koje su zadovoljne i koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom*

Zavisne varijable	Nezavisna varijabla – Zadovoljstvo izgledom	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
Utjecaj medija – Informacije	Zadovoljne	149	20.89	9.38	-3.47**	254
	Nezadovoljne	107	25.03	9.41		
Utjecaj medija – Pritisци	Zadovoljne	149	14.87	6.85	-8.75**	254
	Nezadovoljne	107	22.85	7.65		
Utjecaj medija – Generalna internalizacija	Zadovoljne	149	22.13	8.25	-8.37**	254
	Nezadovoljne	107	31.10	8.75		
Utjecaj medija – Internalizacija sportskog izgleda	Zadovoljne	149	14.26	4.62	-4.32**	254
	Nezadovoljne	107	16.78	4.55		

Napomena \*\*  $p < .01$

T-testom za nezavisne uzorke provjerilo se postoji li razlika između sudionica koje su zadovoljne i nezadovoljne tjelesnim izgledom s obzirom na subskale utjecaja medija (*Informacije, Pritisци, Generalna internalizacija, Internalizacija sportskog ideala*). Prema rezultatima u Tablici 2., dobivena je statistički značajna razlika između sudionica, pri čemu sudionice koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom na svim subskalama postižu više rezultate od sudionica koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom. Točnije, one sudionice koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom u većoj mjeri medije doživljavaju kao vrijedan izvor informacija o privlačnosti i idealima ljepote, više osjećaju pritisak da zadovolje ideal tjelesnog izgleda koji se često javlja u medijima, imaju veću internalizaciju ideala mršavosti te daju više procjene vezane uz vrijednosti vježbanja kako bi postigle atletske privlačan oblik tijela.

Tablica 3. *Razlike u anksioznosti i depresivnosti između sudionica koje su zadovoljne i koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom*

Zavisne varijable	Nezavisna varijabla – Zadovoljstvo izgledom	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
Anksioznost	Zadovoljne	149	7.57	8.28	-4.70**	254
	Nezadovoljne	107	13.27	11.12		
Depresivnost	Zadovoljne	149	10.13	9.92	-5.70**	254
	Nezadovoljne	107	17.81	11.53		

*Napomena* \*\*  $p < .01$

Postoji li razlika između sudionica koje su zadovoljne i koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom s obzirom na anksioznost i depresivnost, također se provjerilo t-testom za nezavisne uzorke. Prema rezultatima prikazanim u Tablici 3. postoji statistička značajna razlika između sudionica na subskali anksioznosti, ali i na subskali depresivnosti. U rezultatima je vidljivo da sudionice koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom postižu više rezultate na subskalama anksioznosti i depresivnosti. Sudionice koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom na subskali anksioznosti postižu rezultate koji ukazuju na nepostojanje anksioznosti ( $M=7.57$ ,  $SD=8.28$ ), dok na skali depresivnosti postižu rezultate koji ukazuju na blagu depresivnost ( $M=10.13$ ,  $SD=9.92$ ). Sudionice koje nisu zadovoljne svojim tjelesnim izgledom i na subskali anksioznosti ( $M=13.27$ ,  $SD=11.12$ ) i na subskali depresivnosti ( $M=17.81$ ,  $SD=11.53$ ) postižu rezultate koji ukazuju na umjerenu anksioznost i depresivnost.

Tablica 4. Pearsonovi koeficijenti korelacije za varijable korištene u istraživanju (N=256)

Varijable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Dob	–							
2. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom	-.10	–						
3. Utjecaj medija – Informacije	-.03	.26**	–					
4. Utjecaj medija – Pritisци	-.04	.58**	.58**	–				
5. Utjecaj medija – Generalna internalizacija	-.11	.52**	.51**	.75**	–			
6. Utjecaj medija – Internalizacija sportskog izgleda	-.04	.28**	.30**	.39**	.540**	–		
7. Anksioznost	-.19**	.43**	.16**	.30**	.26**	.20**	–	
8. Depresivnost	-.22**	.38**	.18**	.30**	.26**	.22**	.65**	–

Napomena \*\* p<.01, \* p<.05

Kako bi se utvrdila povezanost nezadovoljstva izgledom s dobi, utjecajem medija te anksioznošću i depresivnošću, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. U Tablici 4. vidljivo je da dob nije značajno povezana sa nezadovoljstvom tjelesnim izgledom, kao ni s utjecajem medija, dok je s anksioznošću i depresivnošću statistički značajno negativno i nisko povezana. Takvi nalazi ukazuju na to da što su sudionice starije, to se one manje osjećaju anksiozno i depresivno.

Nezadovoljstvo izgledom je statistički značajno pozitivno povezano sa svim varijablama osim s dobi. S obzirom na to da veći rezultat na skali nezadovoljstva izgledom prikazuje veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, sudionice su to više nezadovoljnije što su više izložene utjecaju medija i ako su bile anksioznije ili depresivnije te obrnuto.

Subskale utjecaja medija statistički značajno su povezane i međusobno, ali i s anksioznošću i depresivnošću.

Najsnažnije statistički značajno pozitivno koreliraju i utjecaj medija – *pritisци* i utjecaj medija - *generalna internalizacija* što znači da one osobe koje više osjećaju pritisak da zadovolje ideal tjelesnog izgleda koji se često javlja u medijima, imaju i veću internalizaciju ideala mršavosti te obrnuto.

Najslabija statistički značajna korelacija je pozitivna i odnosi se na povezanost anksioznosti i utjecaja medija – *informacije*. Prema tome, što se sudionice osjećaju anksioznije, to u većoj mjeri medije doživljavaju kao vrijedan izvor informacija o privlačnosti i idealima ljepote te obrnuto.

Tablica 5. Hijerarhijska regresijska analiza s mjerama dobi, utjecaja medija, anksioznosti i depresivnosti kao prediktorima nezadovoljstva tjelesnim izgledom (N=256)

	1. korak	2. korak	3. korak
	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Dob	-.097	-.057	.000
Utjecaj medija - <i>informacije</i>		-.134*	-.128*
Utjecaj medija – <i>pritisak</i>		.510**	.426**
Utjecaj medija – <i>generalna internalizacija</i>		.185*	.188*
Utjecaj medija – <i>internalizacija sportskog izgleda</i>		.021	-.009
Anksioznost			.214**
Depresivnost			.096
<i>R</i>	.097	.607**	.661**
<i>R</i> <sup>2</sup>	.009	.369	.438
$\Delta R^2$	.009	.359**	.069**

Napomena: \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Kako bi se odredio relativan doprinos dobi, utjecaja medija, anksioznosti i depresivnosti u objašnjavanju nezadovoljstva izgledom na uzorku sudionica, korištena je hijerarhijska regresijska analiza u tri koraka (Tablica 5.). U prvom koraku uvrštena je dob, u drugom koraku dodane su subskale utjecaja medija (*Informacije*, *Pritisak*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog izgleda*) te su u trećem koraku dodane anksioznost i depresivnost. U prvom koraku nije objašnjen značajan udio varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom te se dob nije pokazala kao značajan samostalni prediktor.

U drugom koraku objašnjeno je 35,9% varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom te su se varijable utjecaja medija *Informacije*, *Pritisak* i *Generalna internalizacija* pokazale značajnim samostalnim prediktorima. *Internalizacija sportskog ideala* nije se pokazala kao značajan samostalni prediktor, niti značajno doprinijela objašnjavanju varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom.

Dodavanjem anksioznosti i depresivnosti, objašnjeno je dodatnih 6,9% varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Anksioznost se pokazala kao značajan samostalan prediktor, dok depresivnost nije značajno doprinijela objašnjenju varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom budući da nije značajan samostalni prediktor. Dob se ni u trećem koraku nije pokazala kao značajan samostalni prediktor. Kao najsnažniji prediktor nakon trećeg koraka pokazao se utjecaj medija – *pritisca*. Prema tome, one sudionice koje osjećaju veliki pritisak ostvarivanja i zadovoljavanja ideala tjelesnog izgleda koji se često javlja u medijima, pokazuju veće nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom.

Korištenim skupom podataka, objašnjeno je ukupno 43.8 % varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom sudionica.

## **RASPRAVA**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između nezadovoljstva tjelesnim izgledom, izloženosti medijima, anksioznosti i depresivnosti u populaciji studentica Sveučilišta u Zagrebu.

Prvi problem bio je utvrditi postotak sudionica zadovoljnih i nezadovoljnih svojim tjelesnim izgledom na uzorku na kojem je provedeno istraživanje. Prosječna vrijednost nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod sudionica ukazuje na blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, iako rezultati ukazuju na veliko raspršenje rezultata kojeg su sudionice postigle, a ono obuhvaća sve četiri kategorije zadovoljstva tjelesnim izgledom, od nepostojanja nezadovoljstva tjelesnim izgledom pa sve do značajnog nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Računanjem frekvencija i postotaka sudionica koje se nalaze u jednoj od moguće četiri kategorije nezadovoljstva tjelesnim izgledom temeljem postignutih rezultata na Upitniku općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom, određena je prevalencija nezadovoljstva tjelesnim izgledom odnosno odgovoreno je na prvi postavljeni problem. Blago nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo je 22% sudionica ovog istraživanja te je upravo taj postotak jedini koji se nalazi unutar granica pretpostavljenog teorijskog raspona odnosno unutar raspona od 15% do 25%. Umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom je iskazalo 27% sudionica, što je više od pretpostavljenog

teorijskog raspona od 10% do 20% sudionica. Veći postotak od pretpostavljenog je i u kategoriji značajnog nezadovoljstva tjelesnim izgledom, gdje 15% sudionica iskazuje značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom te se ne nalazi u pretpostavljenom okviru od 5% do 10%. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom prisutno je kod 36% sudionica ovog istraživanja, što je manje od očekivanog teorijskog raspona koji pretpostavlja da će zadovoljno svojim izgledom biti 40 % do 50% sudionica.

Teorijski rasponi koji su pretpostavljeni u ovom istraživanju temelje se na istraživanju adolescentica koje su ispunjavale Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Grizelj, 2014). Ono što dosta odstupa od postavljenih teorijskih okvira je upravo postotak sudionica koje su zadovoljne tjelesnim izgledom i onih koje iskazuju značajno nezadovoljstvo svojim tjelesnim izgledom. U objašnjenju takvih rezultata prije svega treba uzeti u obzir prosječnu dob sudionica koja je u ovom istraživanju viša. To je bitno iz razloga što neka od istraživanja ukazuju na to da je porast nezadovoljstva tjelesnim izgledom izraženiji u razdoblju od srednje adolescencije do mlađe odrasle dobi nego u razdoblju od rane do srednje adolescencije (Šincek, Tomašić Humer i Merda, 2017). O sličnim nalazima govori i istraživanje kojeg su proveli Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg i Neumark-Sztainer (2013). U longitudinalnoj studiji koju su proveli na uzorku koji je uključivao i mušku i žensku populaciju došlo je do porasta nezadovoljstva tjelesnim izgledom u razdoblju između osnovne i srednje škole, a trend porasta nezadovoljstva se nastavio ulaskom u mlađu odraslu dob.

Drugim problemom nastojalo se ispitati razlikuju li se sudionice različitog stupnja zadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na utjecaj medija. Razlike između sudionica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom pokazale su se značajnima na sve četiri mjere utjecaja medija, točnije na subskalama *Pritisca*, *Informacije*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog ideala*. Takvi rezultati potvrđuju postavljenu pretpostavku ovog istraživanja. Brojna istraživanja ukazuju na sve veću prisutnost medija u svakodnevnom životu, a kad se govori o mlađoj odrasloj populaciji u dobi od 18 do 29 godina, podaci iz 2015. godine pokazuju da je čak 77% posto njih koristilo je društvene mreže (Perrin, 2015), dok podaci novijeg istraživanja Malkoč (2019) govore da čak 98.6% riječkih srednjoškolaca koristi društvene mreže, i to najčešće 3 do 4 sata dnevno (44.8%). Imajući u vidu da su mediji u tolikoj mjeri prisutni, nije iznenađujuće da u velikoj mjeri imaju utjecaj na

adolescentnu i mlađu odraslu populaciju. Ono što predstavlja problem je što su u medijima portretirani pojedinci koji predstavljaju standard fizičkog izgleda, a u isto vrijeme upravo se njihovim prikazima manipulira uz pomoć digitalne tehnologije te se stvara teško dostižan i često nerealan ideal ljepote (Gradištanac, 2016). Osobe u medijima se doživljavaju kao realne slike stvarnih ljudi bez da se uzima u obzir sve što je prethodilo stvaranju takve slike (kozmetički tretmani, profesionalni timovi za uređivanje, digitalni alati i sl.) te se kod pojedinca na taj način stvara raskorak između njegovog percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda, odnosno nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom (Gardner, Friedman, Stark i Jackson, 1999).

Dobiveni rezultati mogu se promatrati i u kontekstu sociokulturalnog pristupa koji upravo medije navodi kao izvor informacija o prihvatljivim i neprihvatljivim karakteristikama tjelesnog izgleda u društvu (Brown, Cash i Lewis, 1989, prema Matušan, 2017). Posljedice internalizacije onog tjelesnog izgleda koji se smatra prihvatljivim u društvu, dovodi do razvoja nezadovoljstva tjelesnim izgledom koje nadalje može dovesti do brojnih negativnih posljedica od negativnih emocija pa sve do razvoja poremećaja prehrane (Šincek, Tomašić Humer i Merda, 2017). Još jedan od načina promatranja dobivenih rezultata uključuje i teoriju samoobjektifikacije. Tjelesni izgled se prema njoj promatra kroz izvana opažljiva i neopažljiva obilježja, a upravo se u medijima naglašavaju izvana opažljiva obilježja na temelju kojih dolazi do objektifikacije tijela te internalizacije takvog ideala koji dovodi do razvoja nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Fredrickson i Roberts, 1997) . Na temelju toga ne iznenađuje činjenica da je utjecaj medija naglašeniji kod sudionica koje pokazuju nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom za razliku od sudionica koje su zadovoljne tjelesnim izgledom.

Trećim problemom se nastojalo ispitati razlikuju li se studentice različitog stupnja nezadovoljstva tjelesnim izgledom s obzirom na anksioznost i depresivnost. Rezultati koji su dobiveni u istraživanju ukazuju na to da između sudionica koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom i onih koje su nezadovoljne tjelesnim izgledom postoji statistički značajna razlika s obzirom na anksioznost, ali i na depresivnost. U usporedbi s istraživanjem koje je provela Grgić (2018), prosječni rezultati postignuti na subskali *Depresivnost* su usklađeni, dok u ovom istraživanju sudionice postižu niže rezultate na subskali *Anksioznost* od rezultata u već provedenom istraživanju. S obzirom da je utvrđena statistički značajna razlika između sudionica

koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom, pretpostavka koja je postavljena uz navedeni problem je potvrđena.

Izraženija anksioznost kod sudionica koje pokazuju više izraženo nezadovoljstvo tjelesnim izgledom u skladu je s brojnim istraživanjima odnosa nezadovoljstva tjelesnim izgledom i anksioznosti kod mlađe odrasle populacije (Cash, Theriault i Annis, 2004; Izgic, Akyuz, Dogan i Kugu, 2004). Zbog nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom dolazi do izbjegavanja socijalnih situacija. Upravo strah od ismijavanja tjelesnog izgleda i pojedinih dijelova tijela još od ranog djetinjstva dovodi do razvoja brojnih negativnih emocija, nelagode i zabrinutosti vezane uz odobravanje i prihvaćanje od strane drugih u socijalnim situacijama, odnosno socijalne anksioznosti (Cash, Theriault i Annis, 2004). Takav oblik socijalne anksioznosti vezan je uz tjelesni izgled i visoko je povezan s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom i poremećajima prehrane (Atalay i Gencoz, 2008). Iako u nekim slučajevima socijalna anksioznost prouzrokovana nezadovoljstvom tjelesnim izgledom može biti motivator za promjenu tjelesnog izgleda, vježbanje i slično, negativan efekt socijalne anksioznosti u nekim slučajevima ne dovodi samo do izbjegavanja socijalnih situacija, već može dovesti i do razvoja stavova i ponašanja tipičnih za poremećaje prehrane (Haase, Prapavessis i Owens, 2002), što pokazuje i činjenica da su općenito poremećaji iz anksioznog spektra povezani s poremećajima prehrane, pa tako 71% osoba s dijagnozom poremećaja prehrane ima i dijagnozu nekog od poremećaja iz anksioznog spektra, pri čemu je socijalna anksioznost najčešća (Goodart i sur., 2004).

Temeljem nalaza istraživanja koji se poput ovog barem djelomično bave odnosom nezadovoljstva tjelesnog izgleda i anksioznosti i ukazuju na brojne negativne efekte koji iz njega proizlaze, vidljiva je potreba razvoja edukativnih i preventivnih programa u mlađoj odrasloj populaciji kako bi se negativni efekti nezadovoljstva tjelesnim izgledom mogli na vrijeme uočiti i koliko je moguće smanjiti kako ne bi došlo do razvoja odstupajućih prehrambenih ponašanja, odnosno poremećaja u prehrani.

Nalazi dobiveni u ovom istraživanju ukazuju i na izraženiju depresivnost kod sudionica koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom u usporedbi sa sudionicama koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom. S obzirom da prosječni rezultat na subskali *Depresivnost* u ovom istraživanju ukazuje na blagu do umjerenu depresivnost kod sudionica, moguće ju je promatrati



kao trenutno stanje koje se javlja u općoj populaciji u vidu reakcije na svakodnevne životne događaje (Novović, Biro i Nedimović, 2007).

Ako u kontekstu mršavosti kao jednog od ideala tjelesnog izgleda današnjeg društva govorimo o razvoju nezadovoljstva tjelesnim izgledom, posljedice koje nastaju su negativne i povezane su s depresijom, anksioznošću, nezadovoljstvom tijelom, smanjenim samoprihvatanjem i suicidalnošću, pa čak i cjelokupnim funkcioniranjem pojedinca (Puhl i Heuer, 2009). Slično tome, rezultati istraživanja koje su proveli Noles, Cash i Winstead (1985, prema Grgić, 2018) govore upravo o tome da su oni sudionici koji su bili depresivniji, bili manje zadovoljni vlastitim tjelesnim izgledom i procjenjivali se manje privlačnima od onih sudionika koji nisu bili depresivni.

Iz razloga što zbog nezadovoljstva tjelesnim izgledom još od ranog djetinjstva može doći do razvoja socijalne anksioznosti, odnosno izbjegavanja socijalnih situacija zbog straha od ismijavanja i neprihvatanja, bitno je imati u vidu negativne posljedice koje ono može imati na pojedinca. U slučajevima socijalnog odbijanja u adolescentnoj dobi ono može biti traumatski događaj za pojedinca i upravo su takvi događaji povezani s depresijom u odrasloj dobi (Lev-Wiesel, Nuttman-Shwartz i Sternberg (2006).

Posljednjim problemom koji je postavljen u ovom istraživanju nastojalo se odrediti koliki je relativni doprinos utjecaja medija, anksioznosti i depresije u objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod sudionika. Pretpostavilo se da svi prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom, odnosno sve četiri mjere utjecaja medija, anksioznost i depresivnost, statistički značajno doprinose njegovom objašnjavanju.

Pregledom korelacija navedenih prediktora sa nezadovoljstvom tjelesnim izgledom vidljivo je da je nezadovoljstvo tjelesnim izgledom statistički značajno povezano sa sve četiri mjere utjecaja medija, anksioznosti i depresivnosti te se radi o niskim pozitivnim korelacijama. Već postojeća istraživanja ukazala su na slične nalaze, gdje je anksioznost nisko i negativno povezana s zadovoljstvom tjelesnim izgledom, odnosno anksiozni studenti koji su činili uzorak u tom istraživanju, bili su manje zadovoljni vlastitim tjelesnim izgledom (Hruška, 2016), dok se u radu Matušan (2017) javljaju visoke negativne korelacije sve četiri mjere utjecaja medija sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom.

Provođenjem hijerarhijske regresijske analize objašnjeno je ukupno 43.8% varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Varijable utjecaja medija - *Informacije, Pritisca i Generalna internalizacija* pokazale su se značajnim samostalnim prediktorima, pri čemu se kao najsnažniji prediktor pokazao utjecaj medija – *pritisca*. Dakle sudionice koje medije doživljavaju kao vrijedan izvor informacija o privlačnosti i idealima ljepote, koje osjećaju pritisak da se zadovolji ideal tjelesnog izgleda koji se često javlja u medijima te internaliziraju ideal mršavosti koji je portretiran u medijima, pokazuju izraženije nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Upravo iz razloga što su mediji danas iznimno prisutni u mlađoj odrasloj populaciji gdje čak 77% posto njih koristi društvene mreže (Perrin, 2015), ne iznenađuje podatak da doživljavanje medija kao vrijednog izvora informacija o privlačnosti idealima ljepote najviše utječe na razvoj nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Brojne informacije koje proizlaze iz medija nude savjete, preporuke i ideje o tome kako se približiti idealu mršavosti, kao što i teorija samoobjektifikacije naglašava, oni povezuju opažljive karakteristike s karakteristikama poput popularnosti, uspjeha, zdravlja i sličnog (Van Vonderen i Kinnally, 2012). U primjeru istraživanja kojeg su proveli Dohnt i Tiggemann (2006), vidljiv je utjecaj važnosti koju pridajemo informacijama iz medija jer su upravo u tom istraživanju došli do zaključka da izloženost televizijskim programima koji naglašavaju važnost tjelesnog izgleda tijekom godine dana, dovodi do razvoja nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Internaliziranjem upravo takvog portretiranog ideala ljepote razvija se nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom jer se stvara diskrepanca između realne slike o sebi i idealne slike o sebi koja je često nedostižna (Stice, Mazotti, Weibel i Agras, 2000).

Anksioznost se također pokazala kao značajan samostalan prediktor. Može se pretpostaviti, kao što je već prethodno navedeno, da se radi o obliku socijalne anksioznosti koja se odnosi na tjelesni izgled pojedinca. Upravo pojedinci koji vlastiti tjelesni izgled procjenjuju neadekvatnim, iznimno su svjesni vlastitog izgleda te osjećaju izraženu anksioznost (Striegel-Moore, Silberstein i Rodin (1993). Izgiç, Akyüz, Doğan i Kuğu (2004) navode kako upravo osobe s izraženijom socijalnom anksioznošću imaju iskrivljenu sliku o vlastitom tijelu za razliku od ostalih.

Za razliku od pretpostavljenog, depresivnost nije značajno doprinijela objašnjenju varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom, kao niti utjecaj medija - *internalizacija sportskog ideala*. Jedan od mogućih razloga za takve nalaze u kojima internalizacija sportskog ideala ne objašnjava zadovoljstvo tjelesnim izgledom je u postojanju dva medijska ideala – idealu mršavosti

i idealu atletske građe (Homan, 2010). Istraživanje ta dva ideala on je proveo kao longitudinalno te je pritom nastojao predvidjeti pojavu negativnih efekata poput nezadovoljstva tjelesnim izgledom, kompulzivne tjelovježbe i održavanja restriktivnih dijeta. Ono što se pokazalo je to da Internalizacija sportskog ideala predviđa promjene u kompulzivnoj tjelovježbi, ali ne predviđa nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i restriktivne dijete, dok je internalizacija ideala mršavosti dovela ne samo do nezadovoljstva tjelesnim izgledom, već i kompulzivne tjelovježbe i održavanja restriktivnih dijeta. Nalazi u kojima internalizacija sportskog ideala nije značajan prediktor nezadovoljstva tjelesnim izgledom dobiveni su još i u istraživanju Matušan (2017) i upravo je na temelju toga vidljivo da internalizacija sportskog ideala ima manje negativnih posljedica od ideala mršavosti, koji je danas najprisutniji te stoga internalizacija sportskog ideala nije značajan prediktor nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Po pitanju depresivnosti, jedno od mogućih objašnjenja zašto ne doprinosi značajno objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom je i to što depresivnost ne predviđa loše tjelesno samopoimanje, već obrnuto, dakle loša slika o vlastitom tijelu predviđa depresivnost. Takvi nalazi su dobiveni u longitudinalnom istraživanju Siegel (2002) i iako su dobiveni na uzorku djevojčica u ranoj adolescenciji, moguće je da upravo iz tog razloga depresivnost nije značajan prediktor u objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom u ovom istraživanju.

U provođenju hijerarhijske regresijske analize jedan od prediktora koji je bio korišten bila je i dob sudionica koja se nije pokazala značajnom za objašnjavanje nezadovoljstva tjelesnim izgledom te također nije bila statistički značajno povezana s četiri mjere utjecaja medija. Slični su rezultati dobiveni u istraživanju Matušan (2017), gdje je prosječna dob sudionica bila slična sudionicama u ovom uzorku. Moguće objašnjenje za ovakav nalaz navode i Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe i Ricciardelli (2010) koji navode da se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom smanjuje s godinama jer osobe pridaju manju važnost privlačnom izgledu, a stavljaju naglasak na fizičko zdravlje, koje uključuje i zdravi izgled tijela.

### *Ograničenja istraživanja*

Po pitanju nedostataka, postoji ih nekoliko koje treba spomenuti u kontekstu provedenog istraživanja. Prvi od njih odnosi se na način prikupljanja podataka, odnosno provođenje

istraživanja putem Interneta. Iako su uzorci u istraživanjima koja su provedena putem Interneta često veći, raznolikiji, nema ograničenja koja se odnose na vrijeme i mjesto za ispunjavanje upitnika, a samo ispunjavanje pruža osjećaj anonimnosti za sudionike, internetski uzorci imaju i određene nedostatke. Prije svega, uzorak čine dobrovoljci koji su pristali sudjelovati u istraživanju kada su bili kontaktirani putem društvenih mreža pa nije moguće generalizirati rezultate na dobnu skupinu od 18 do 26 godina. U ovom se slučaju radilo o dobrovoljcima koji su bili članovi društvenih mreža i grupa na tim društvenim mrežama putem kojih se kontaktiralo sudionike za sudjelovanje, no uzorak ne obuhvaća nužno i one sudionike koji nisu njihovi članovi bez obzira što se sudionike zamolilo da upitnik prosljeđuju dalje. Zbog odsustva ispitivača, otežano je kontroliranje distraktora koji se mogu javiti za vrijeme ispunjavanja upitnika Internetom, a osim toga postoji i mogućnost da su neki sudionici više puta ispunjavali upitnik. Još jedan od mogućih problema je i to da kada se istraživanje provodi internetskim putem, sudionici nisu u mogućnosti tražiti pojašnjenja koja se odnose na uputu, pojedine skale ili čestice koje im nisu u potpunosti jasne što dovodi do nevaljanih odgovora ili odustajanja od sudjelovanja u istraživanju, a uz to upitnici koji su korišteni temelje se na samoprocjenama sudionika.

Nadalje, ograničenja se javljaju i uz skale koje su korištene u istraživanju. Ako se promotre čestice Skale sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (SATAQ-3) vidljivo je da u njemu ne postoji zastupljenost čestica o onim medijskim sredstvima koja su danas uvelike zastupljena u populaciji od adolescentne do odrasle dobi, a posebno u populaciji od 18 do 29 godina za koju se pokazalo da najviše koristi društvene mreže (Perrin, 2015). Dakle čestice se ne odnose na uporabu Interneta i društvenih mreža koje su danas neizostavne kada se govori o medijima, već se odnose na televizijske programe, časopise i sl. Ako je na primjer sudionica na česticama „Televizijski programi su važan izvor informacija o modi i tome kako biti privlačan“ ili „Uspoređujem vlastiti izgled s izgledom osoba koje se pojavljuju u časopisima.“ dala odgovor da se s tim izjavama u potpunosti ne slaže, njezino neslaganje može biti uzrokovano time što više vremena provodi na društvenim mrežama ili internetskim portalima, dok sadržajima na televiziji nije toliko izložena, časopise ne čita i slično.

## *Doprinos istraživanja te implikacije za buduća istraživanja*

Ovim radom nastojalo se dati uvid u odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom, utjecaja kojeg imaju mediji, anksioznosti i depresivnosti. S obzirom da se velika većina istraživanja bavila sličnom tematikom na adolescentnoj populaciji, ovim se istraživanjem nastojalo rasvijetliti taj odnos u mlađoj odrasloj, pretežito studentskoj populaciji u Hrvatskoj. Rezultati koji su dobiveni ukazuju na veliku važnost u shvaćanju navedenih odnosa, a prije svega odnosa zadovoljstva tjelesnim izgledom i utjecaja medija.

S obzirom na to da se pokazalo da mediji kao prenositelji informacija o tome što se smatra idealima i standardima kada se govori o tjelesnom izgledu, značajno doprinose upravo pojavi nezadovoljstva tjelesnim izgledom, istraživanja koja su tematski slična ovome mogla bi poslužiti kao osnova za osmišljavanje edukativnih programa i sadržaja za mlade radi prevencije problema i odstupajućih prehrambenih ponašanja koje nezadovoljstvo tjelesnim izgledom nosi. Osim što je potrebna edukacija o tjelesnom razvoju, promjenama do kojih dolazi za vrijeme razvoja, o odnosu prema vlastitom tijelu, prehrambenim ponašanjima i sličnom, trebalo bi staviti naglasak i na educiranje mladih o medijskoj pismenosti. Osim što zbilju oko sebe percipiramo iz osobnoga životnog iskustva, čak 90 % našega današnjeg znanja temelji se na informacijama dostupnima u bilo kojem obliku, a njihov su izvor upravo mediji (Mikić, 2016), te je iz tog razloga potrebno biti educiran u području medijske pismenosti. Medijska se pismenost shvaća kao mogućnost pristupa medijima, njihova upoznavanja, analiziranja, kritičkog vrednovanja i sposobnost stvaranja medijskog sadržaja (Peran i Raguž, 2016). Upravo je to vještina pomoću koje pojedinac kritički promatra informacije koje se javljaju u medijima, a u isto vrijeme podučava kako biti razuman korisnik medija. Pomoću intervencija kojima bi se educiralo pojedince o tome da postoje brojne lažne informacije, da većina fotografija ne predstavlja realan prikaz osobe i slično, moguće je smanjiti pritisak koji proizlazi iz medija, a odnosi se na tjelesni izgled. Pokazalo se da se na taj način smanjuje nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (Presnell, Bearman i Madeley, 2007), a isto tako i rizik od pojave štetnih tjelesnih, ali i emocionalnih posljedica na pojedinca te se uz to potiče razvoj pozitivne slike o vlastitom tijelu (Hogan i Strasburger, 2008). Istraživanje Stice, Mazotti, Weibel i Agras (2000) ukazuje na jedno od mogućih rješenja. U tom su istraživanju sudionice s izraženim nezadovoljstvom vlastitim izgledom bile uključene u debate u kojima je cilj bio

argumentima se pisanim, verbalnim ili ponašajnim putem suprotstaviti idealu mršavosti. Rezultati su pokazali da je, iako se radi o kratkoročnom rješenju problema nezadovoljstva tjelesnim izgledom, svakako potrebna edukacija o medijima i tumačenju informacija koje pružaju.

Za buduća istraživanja bilo bi preporučljivo provesti longitudinalno istraživanje koje se bavi sličnom tematikom, kako bi se prikupile informacije o različitim utjecajima na nezadovoljstvo tjelesnim izgledom u različitim razvojnim fazama života pojedinca.

Također, iako u ovom istraživanju uzorak čini isključivo ženska populacija, bilo bi korisno kada bi buduća istraživanja uključila i mušku populaciju. Bez obzira što istraživanja pokazuju da je prosječno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom veće u ženskoj populaciji, u muškoj se populaciji do sada pokazalo da se zastupa ideal mišićavosti koji uključuje širenje ramena i rast u visinu, koji je njima lakše ostvariv od ideala ljepote koji je postavljen ženskoj populaciji (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). No bez obzira na to, sve se više i u muškoj populaciji javlja nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, što se pokazalo u istraživanju Radwan i suradnika (2019), gdje je u uzorku podjednakog broja muških i ženskih sudionika od 18 do 25 godina, njih čak 80.9% iskazalo nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Razlog porasta nezadovoljstva tjelesnim izgledom u muškoj populaciji mogao bi biti izjednačavanje mišićavosti s maskulinitetom i sve češće stavljanje naglasaka u medijima na njega kao ideala tjelesnog izgleda kod muškaraca (Agliata, 2005) te bi u budućim istraživanjima bilo dobro provjeriti čimbenike nastanka nezadovoljstva tjelesnim izgledom u muškoj populaciji danas.

Za buduća istraživanja u kojima će se proučavati odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom i utjecaja medija, bilo bi korisno konstruirati upitnik koji stavlja naglasak na modernije medije, odnosno pretežito na društvene mreže, ali dijelom i dalje na televizijske programe, časopise i ostala medijska sredstva na kojima se temelje postojeći upitnici te s obzirom na to promatrati zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Također, u budućim istraživanjima bilo bi korisno provjeriti odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom s drugim prediktorima poput fizičke aktivnosti, socioekonomskog statusa, bliskosti s roditeljima i vršnjacima i sličnog.

## ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati kakav je odnos između nezadovoljstva tjelesnim izgledom, izloženosti medijima, anksioznosti i depresivnosti. Kako bi se odgovorilo na postavljene istraživačke probleme provedeni su t-testovi te hijerarhijska regresijska analiza. Rezultati dobiveni navedenim analizama su djelomično potvrdili hipoteze koje su postavljene.

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo je 36% od ukupnog broja sudionica, blago nezadovoljstvo iskazalo je 22% sudionica, umjereno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo je 27% sudionica, dok je značajno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom iskazalo 15% ukupnog broja sudionica ovog istraživanja. S obzirom na to da je postotak sudionica koje su umjereno i značajno nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom nešto veći od pretpostavljenog postotka sudionica u tim kategorijama, a postotak sudionica koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom manji od pretpostavljenog, prva hipoteza istraživanja je samo djelomično potvrđena.

Utvrđena je statistički značajna razlika između sudionica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom s obzirom na utjecaj medija, a na svim subskalama utjecaja medija više rezultate su postizale sudionice koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom. Dakle, zadovoljstvo tjelesnim izgledom bilo je manje što je utjecaj medija bio veći, čime je potvrđena druga hipoteza istraživanja.

Utvrđena je statistički značajna razlika između sudionica koje su zadovoljne i onih koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom s obzirom na anksioznost i depresivnost na način da su sudionice koje su nezadovoljne svojim tjelesnim izgledom pokazivale izraženiju anksioznost i depresivnost od sudionica koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom. Time je potvrđena treća hipoteza istraživanja.

Utvrđena je statistički značajna povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom s utjecajem medija, anksioznosti i depresivnosti kod sudionica. Hijerarhijskom regresijskom analizom objašnjeno je 43.8% ukupne varijance nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Informacije, Pritisci i Generalna internalizacija, kao i anksioznost, pokazale su se značajnim samostalnim

prediktorima u objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom, pri čemu se subskala *Pritisci* pokazala najsnažnijim prediktorom u objašnjavanju varijance nezadovoljstva izgledom. Internalizacija sportskog ideala te depresivnost nisu imale značajan doprinos u objašnjavanju nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Time je djelomično potvrđena četvrta hipoteza istraživanja.

Dobiveni rezultati pokazuju da su mediji i anksioznost bitni čimbenici razvoja nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Iako se depresivnost nije pokazala značajnim prediktorom, ona je također u značajnoj korelaciji s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom, te stoga odnos tih dviju varijabli također vrijedi dalje istraživati.

## LITERATURA

- Agliata, D. (2005). Assessing male body image: development and validation of the appearance inventory for men (AIM).
- Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Ambrosi-Randić, N. (2003). Novija istraživanja u području predodžbe o vlastitom tijelu. *Metodički ogledi: časopis za filozofiju odgoja*, 10(1), 69-81.
- Atalay, A. A. i Gencoz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178.
- Antolović, A. (2014) *Utječu li mediji na mišljenje ljudi o sebi?–Socijalna komparacija i Internet*. Pribavljeno 19.8.2020. s adrese <http://www.istrazime.com/socijalna-psihologija/utjecu-li-mediji-na-misljenje-ljudi-o-sebi-socijalna-komparacija-i-internet/>.
- Becker, A. E., Burwell, R. A., Herzog, D. B., Hamburg, P. i Gilman, S. E. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *The British Journal of Psychiatry*, 180(6), 509-514.
- Bogdanić, T. (2019). *Validacija mjere samoprocjene mentalizacije na adolescentskom uzorku: Upitnik reflektivnog funkcioniranja*. Diplomski rad. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. i Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1-7.
- Cash, T. F. i Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.



- Cash, T. F., Theriault, J. i Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 89-103.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., i Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of eating disorders*, 6(4), 485-494.
- Derenne, J. L. i Beresin, E. V. (2006). Body image, media, and eating disorders. *Academic psychiatry*, 30(3), 257-261.
- Dittmar, H., Halliwell, E. i Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5-to 8-year-old girls. *Developmental psychology*, 42(2), 283.
- Dohnt, H. i Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental psychology*, 42(5), 929.
- Erceg, I. i Jagodić, G. K. (2019). Odrednice primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda u adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 22(1), 103-127.
- Erceg Jugović, I. (2011). Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji. *Klinička psihologija*, 4(1-2), 41-58.
- Ercegovac, I. R. i Penezić, Z. (2012). Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika, svezak 6.* Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju.
- Fredrickson, B. L. i Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Furnham, A. i Calnan, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 6(1), 58-72.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., Stark, K. i Jackson, N. A. (1999). Body-size estimations in children six through fourteen: a longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills*, 88(2), 541-555.
- Goodart, N. T., Flament, M. F., Curt, F., Perdereau, F., Lang, F., Venisse, J. L., ... i Jeammet, P. (2004). Anxiety disorders in subjects seeking treatment for eating disorders: a DSM-IV controlled study. *Psychiatry Research*, 117, 245-258.
- Grabe, S., Ward, L. M. i Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460.
- Gradištanac, A. M. (2016). *Odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta kod adolescenata*. Diplomski rad. Osijek: Filozofski fakultet.

- Grbavac, I. (2010). *Kako mršave Hrvati*. Pribavljeno 26. 7. 2020. s adrese <http://ordinacija.vecernji.hr/downloads/pdf/istrazivanje.pdf>.
- Greenberg, B. S. i Hofschire, L. (2001). Media's impact on adolescents' body dissatisfaction. *Sexual teens, sexual media: Investigating media's influence on adolescent sexuality*, 125.
- Grgić, I. (2018). *Stigmatizacija i problemi mentalnog zdravlja kod adolescenata*. Diplomski rad. Osijek: Filozofski fakultet.
- Grizelj, S. (2014). *Odnos između socijalnih utjecaja, zadovoljstva tjelesnim izgledom i prehrambenih navika*. Diplomski rad. Osijek: Filozofski fakultet.
- Groesz, L. M., Levine, M. P. i Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of eating disorders*, 31(1), 1-16.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Taylor & Francis.
- Haase, A. M., Prapavessis, H. i Owens, R. G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 3(3), 209-222.
- Hogan, M. J. i Strasburger, V. C. (2008). Media and prosocial behavior in children and adolescents. *Handbook of Moral and Character Education*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2008, 537-553.
- Holmstrom, A. J. (2004). The effects of the media on body image: A meta-analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(2), 196-217.
- Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image*, 7(3), 240-245.
- Hruška, I. (2016). *Psihosocijalne odrednice socijalne anksioznosti studenata*. Diplomski rad. Osijek: Filozofski fakultet.
- Ilišin, V., Martinović Bobinac, A. i Radin, F. (2001). *Djeca i mediji: uloga medija u svakodnevnom životu djece*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
- Ivić, L. (2019). *Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i korištenje društvenih mreža*. Diplomski rad. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. i Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian journal of psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Jackson, K. L., Janssen, I., Appelhans, B. M., Kazlauskaitė, R., Karavolos, K., Dugan, S. A., ... i Kravitz, H. M. (2014). Body image satisfaction and depression in midlife women: the

- Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Archives of women's mental health*, 17(3), 177-187.
- Jefferson, D. L. i Stake, J. E. (2009). Appearance self-attitudes of African American and European American women: Media comparisons and internalization of beauty ideals. *Psychology of Women Quarterly*, 33(4), 396-409.
- Knauss, C., Paxton, S. J. i Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body image*, 4(4), 353-360.
- Kuhar, M. (2005). Medijske reprezentacije tjelesnog izgleda i samopredodžba mladih. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 11(1), 97-112.
- Lane, B. R., Mulgrew, K. E., Mahar, D., White, M. J. i Loughnan, S. A. (2017). The effects of priming in a cued dot-probe task on appearance-related attentional biases in women. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 817-825.
- Leary, M. R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 14(4), 339-351.
- Lev-Wiesel, R., Nuttman-Shwartz, O. i Sternberg, R. (2006). Peer Rejection During Adolescence: Psychological Long-Term Effects. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 131-142.
- Lovibond, S. H. i Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Mair, C. (2018). *The Psychology of Fashion*. Routledge.
- Malkoč, I. (2019). *Uloga korištenja društvenih mreža u izraženosti depresivnih simptoma adolescenata*. Diplomski rad. Rijeka: Filozofski fakultet u Rijeci.
- Marsella, A. J., Shizuru, L., Brennan, J. i Kameoka, V. (1981). Depression and body image satisfaction. *Journal of cross-cultural psychology*, 12(3), 360-371.
- Matušan, A. (2017). *Odnos izloženosti medijima i zadovoljstva izgledom*. Diplomski rad. Zagreb: Hrvatski studiji.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex roles*, 63(9-10), 672-681.
- Mikić, K. (2016). Medijska pismenost, mediji kao prijenosnici humanih poruka, ideja, vrijednosti. *Zbornik radova sa VII. Znanstvenoga skupa s međunarodnim sudjelovanjem* (str. 13-48). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
- Miranda, V. P. N., Conti, M. A., Carvalho, P. H. B. D., Bastos, R. R. i Ferreira, M. E. C. (2014). Body image in different periods of adolescence. *Revista Paulista de Pediatria*, 32(1), 63-69.

- Novović, Z., Biro, M. i Nedimović, T. (2007). State depression: Mood or syndrome?. *Psihologija*, 40(3), 447-461.
- O'Dea, J. A. i Caputi, P. (2001). Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6-to 19-year-old children and adolescents. *Health education research*, 16(5), 521-532.
- Paleka, T. (2013). *Povezanost sudjelovanja u izvannastavnim aktivnostima, zadovoljstva tjelesnim izgledom i depresivnosti kod adolescenata*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Pavić, I. (2013). *Korelati zadovoljstva tijelom kod mladih odraslih osoba*. Diplomski rad. Osijek: Filozofski fakultet.
- Peran, S. i Raguž, A. (2016). Medijska pismenost–obrazovanje studenata i svijest o vlastitoj odgovornosti. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 14(3), 379-392.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew research center*, 52-68.
- Pokrajac-Buliac, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S. i Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske teme*, 14(1.), 57-70.
- Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T. i Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske teme*, 16(1), 27-46.
- Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13(1.), 91-104.
- Presnell, K., Bearman, S. K. i Madeley, M. C. (2007). Body dissatisfaction in adolescent females and males: Risk and resilience. *Prevention Researcher*, 14(3), 3-6.
- Puhl, R. M. i Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: a review and update. *Obesity*, 17(5), 941.
- Radostić, M. (2020). *Odnos između unutarpolnog natjecanja za partnera, narcizma i percepcije tjelesnog izgleda kod korisnica Instagrama*. Diplomski rad. Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., ... i Ayman, A. (2019). Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *International journal of environmental research and public health*, 16(9), 1541.
- Ricciardelli, L. A. i McCabe, M. P. (2001). Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscles among adolescent boys and girls. *Sex Roles*, 44(3-4), 189-207.
- Rice, K., Prichard, I., Tiggemann, M. i Slater, A. (2016). Exposure to Barbie: Effects on thin-ideal internalisation, body esteem, and body dissatisfaction among young girls. *Body Image*, 19, 142-149.

- Sepúlveda, A. R. i Calado, M. (2012). Westernization: the role of mass media on body image and eating disorders. In *Relevant topics in eating disorders*. IntechOpen.
- Siegel, J. M. (2002). Body image change and adolescent depressive symptoms. *Journal of Adolescent Research*, 17(1), 27-41.
- Stice, E., Mazotti, L., Weibel, D. i Agras, W. S. (2000). Dissonance prevention program decreases thin-ideal internalization, body dissatisfaction, dieting, negative affect, and bulimic symptoms: A preliminary experiment. *International Journal of Eating Disorders*, 27(2), 206-217.
- Stipan, T. (2019). Uloga medijske pismenosti u samopredodžbi mladih uvjetovanoj medijskim idealima ljepote. *Communication Management Review*, 4(01), 98-119.
- Striegel-Moore, Silberstein i Rodin, J. (1993). The social self in bulimia nervosa: Public self-consciousness, social anxiety, and perceived fraudulence. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(2), 297.
- Šincek, D., Tomašić Humer, J. i Merda, M. (2017). Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom i odstupajućih navika hranjenja u kontekstu sociokulturalnog modela. *Medica Jadertina*, 47(1-2), 23-38.
- Thompson, J. K., Van Den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S. i Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International journal of eating disorders*, 35(3), 293-304.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body image*, 1(1), 29-41.
- Van Vonderen, K. E. i Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 14(2), 41-57.
- Vujačić, L. (2008). » Kultura tijela i moć fizičke ljepote u savremenom društvu—ogled iz antropologije tijela «. *Sociološka luča*, 2, 108-118.
- Vukman, J. (2016). *Poremećaji prehrane u sportaša: doprinos socijalnog pritiska, ponašanja trenera, socijalne anksioznosti zbog izgleda, samokritičnosti i samopoštovanja*. Diplomski rad. Rijeka: Filozofski fakultet u Rijeci.
- Warren, C.S., Gleaves D.H i Rakhovskaya, L.M. (2013). Score reliability and factor similarity of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) among four ethnic groups. *Journal of Eating Disorders*, 1(14), 1-8.