

# Odnos izloženosti medijima i zadovoljstva izgledom

---

**Matušan, Ana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2017**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:318020>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-18**



*Repository / Repozitorij:*

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI

Ana Matušan

**ODNOS IZLOŽENOSTI MEDIJIMA I  
ZADOVOLJSTVA IZGLEDOM**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2017.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI  
ODJEL ZA PSIHOLOGIJU

ANA MATUŠAN

**ODNOS IZLOŽENOSTI MEDIJIMA I  
ZADOVOLJSTVA IZGLEDOM**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Renata Glavak Tkalić

Zagreb, 2017.

## **SAŽETAK**

Predodžba tijela je subjektivna reprezentacija vlastitog tjelesnog izgleda s naglaskom na emocijama i stavovima o vlastitom tijelu, o cjelokupnom izgledu, njegovim specifičnim dijelovima, tjelesnim funkcijama, seksualnosti i ostalom što utječe na konačno zadovoljstvo vlastitim izgledom. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između izloženosti suvremenim medijima i zadovoljstva izgledom kod studenata i učenika srednjih škola obzirom na spol i dob. U istraživanju je sudjelovalo 406 sudionika oba spola (65% ženskih), u dobi od 15 do 36 godina (prosječne dobi 21 godinu). Kao mjera medijske izloženosti korištena je Skala sociokulturalnih stavova o izgledu i njene podskale *Informacije*, *Pritisци*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog ideala* (Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda i Heinberg, 2004), a kao mjere zadovoljstva izgledom su korištene Skala zadovoljstva fizičkim izgledom (Mendelson, Mendelson i White, 2001) i Ljestvica procjene crteža ljudske figure (Thompson i Gray, 1995). Istraživanje je provedeno *on-line*. Rezultati su pokazali veće nezadovoljstvo izgledom kod mlađih sudionika i žena te veću podložnost medijskom utjecaju mlađih sudionika. Razlika po spolu pokazala se statistički značajnom samo kod nekih mjera medijske izloženosti, a to su skala *Pritisци* na kojoj više rezultate postižu žene i skala *Internalizacija sportskog ideala* na kojoj više rezultate postižu muškarci. Utvrđena je negativna povezanost medijske izloženosti i zadovoljstva izgledom. Najveći doprinos objašnjenju varijance zadovoljstva izgledom, nakon kontrole sociodemografskih varijabli, imale su varijable *pritisци*, *generalna internalizacija* i *informacije*. Sudionici koji osjećaju veći pritisak od strane medija, oni koji imaju snažnije usađeni ideal mršavosti u svoj sustav vrijednosti i oni koji informacijama iz medija daju veću vrijednost u stvaranju osobne slike o idealima ljepote i privlačnosti u prosjeku su manje zadovoljni izgledom.

**Ključne riječi:** predodžba tijela, medijska izloženost, zadovoljstvo izgledom, spol

## **ABSTRACT**

Body image is a subjective representation of one's own physical appearance with emphasis on emotions and views on one's own body; the complete appearance, its specific parts, bodily functions, sexuality and everything else that affects the final level of satisfaction with one's own appearance. The aim of this study was to examine the relationship between the exposure to contemporary media and the satisfaction with one's appearance among college and high-school students with regards to gender and age. There were 406 participants in the sample, both males and females (65% female), aged between 15 to 36 years (average age 21 years). As a measure of media exposure, subscales *Information*, *Perceived Pressure*, *Internalization-General* and *Internalization-Athlete* of The Sociocultural Attitudes Toward Appearance Scale (Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda i Heinberg, 2004) were used, and as measures of satisfaction with physical appearance The Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (Mendelson, Mendelson i White, 2001) and the Contour Drawing Rating Scale (Thompson i Gray, 1995). Data was collected online. The results showed greater appearance dissatisfaction among younger participants and among women and greater media exposure among younger participants. Gender differences in media exposure have been found in *Perceives Pressure* subscale where women tend to get higher scores and in *Internalization-Athlete* subscale where men tend to get higher scores. Results showed that there was a negative correlation between media exposure and appearance satisfaction. It was found that, after controlling for socio-demographic characteristics, variables perceived pressure, internalization-general and information had the largest contribution to the explanation of appearance satisfaction. Participants who perceive greater media pressure, those who have stronger internalization of the thin ideal and those who give greater value to media information when creating personal beauty ideals tend to have lower appearance satisfaction.

**Key word:** body image, media exposure, satisfaction with appearance, gender

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	2
1.1. Zadovoljstvo izgledom .....	2
1.2. Ideali ljepote muškaraca i žena kroz povijest .....	4
1.3. Uloga spola i dobi u zadovoljstvu izgledom i izloženosti medijima .....	5
1.4. Suvremeni mediji kao čimbenik razvoja nezadovoljstva vlastitim tijelom .....	7
2. CILJ I PROBLEMI .....	10
3. METODA .....	11
3.1. Sudionici .....	11
3.2. Instrumenti .....	11
3.3. Postupak .....	13
4. REZULTATI .....	15
5. RASPRAVA .....	23
5.1. Praktične implikacije ishoda istraživanja .....	28
5.2. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja .....	29
6. ZAKLJUČAK .....	30
LITERATURA .....	31

## 1. UVOD

Tjelesni izgled u pubertetu i adolescenciji drastično se mijenja i zbog toga postaje predmetom značajne zabrinutosti kod mladih ljudi. Briga o izgledu pod utjecajem je društvenih normi i kulturalnih modela o karakteristikama privlačnog i lijepog tijela (Matić, 2008). Adolescenti svoj izgled i izgled svojih vršnjaka svakodnevno uspoređuju međusobno i s onim izgledom kojeg su internalizirali kao poželjnog. Samopoštovanje mladih ljudi u značajnoj mjeri ovisi o tome koliko sami misle i koliko procjenjuju da drugi ljudi misle da tjelesno odstupaju od društvenog ideala (SukKyung, Shin KyuLee i Kim, 2017). Kulturalni ideal prema Rand i Kuldau (1990, prema Gradištanac, 2016) predstavlja često nedostižan mršav izgled tijela zbog kojeg djevojke unutar normalnog, zdravog ranga indeksa tjelesne mase brinu zbog svoje težine i žele smršaviti. Poticaj tome daju mediji putem kojih se svakodnevno prenose informacije o tome što društvo smatra lijepim i poželjnim. Jerčić i Sitar (2014) naglašavaju važnost medija u formiranju identiteta te ih karakteriziraju kao potencijalnu prijetnju zbog toga što su mladi u razdoblju kada grade svoju osobnost posebno podložni utjecajima iz okoline i sugestijama o tome kako se trebaju ponašati i izgledati.

### 1.1. Zadovoljstvo izgledom

Zadovoljstvo izgledom je percepcija zadovoljstva cjelokupnim tjelesnim izgledom i dijelovima vlastitoga tijela, a dio je šireg koncepta predodžbe tijela (Groesz, Levine i Murnen, 2002). Predodžba tijela<sup>1</sup> se definira kao subjektivna reprezentacija vlastitog tjelesnog izgleda s naglaskom na emocijama i stavovima o vlastitom tijelu, o cjelokupnom izgledu, njegovim specifičnim dijelovima, tjelesnim funkcijama, seksualnosti i ostalom (Ambrosi-Randić, 2004, McCrea, Summerfield i Rosen, 1982). To je višedimenzionalan konstrukt koji sadrži tri komponente: perceptivno iskustvo izgleda tijela, doživljaj veličine i oblika različitih dijelova vlastitog tijela, stav o izgledu vlastitog tijela i ponašajnu komponentu koja označava utjecaj tih percepcija i stavova na ponašanje pojedinca (Ambrosi-Randić, 2004). Zadovoljstvo izgledom je konstrukt usko vezan uz samopoštovanje i provođenje dijeta kod ljudi. Visoko samopoštovanje se veže uz pozitivne evaluacije vlastitog izgleda dok se nisko samopoštovanje veže uz negativne samoevaluacije (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs,

---

<sup>1</sup> eng. *body image*



2003). Samopoštovanje u adolescenciji uvelike ovisi o predodžbi izgleda tijela, a ukoliko je ta predodžba negativna kod osobe se javljaju negativni osjećaji i uvjerenja, dolazi do sniženog samopoštovanja, depresije, anksioznosti, sklonosti opsesivno-kompulzivnom ponašanju i nezadovoljstva izgledom (Levine i Smolak, 2002, prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Samopoštovanje i zadovoljstvo izgledom prema Harter (2006, prema Barker i Bornstein, 2010) pokazuju snažne međusobne korelacije koje se kreću od ,40 do ,80 te imaju slične obrasce promjene u adolescenciji. Zadovoljstvo izgledom u adolescenciji se snižava za djevojke dok kod dječaka ostaje više dosljedno, što se prenosi i na njihovo samopoštovanje. SukKyung, Shin i Kim (2017) i Anshu i Sangita (2015) su u svojim istraživanjima utvrdili statistički značajnu povezanost predodžbe tijela i samopoštovanja. Istraživanjem u Brazilu kojeg su proveli Meireles, Neves, Carvalho i Ferreira (2017) utvrđena je statistički značajna povezanost između stavova o vlastitom tijelu i samopoštovanja u smjeru da je nisko samopoštovanje povezano s negativnom predodžbom o tijelu. Snažnu vezu između predodžbe tijela i samopoštovanja kod adolescenata utvrdili su i Divya i Mayuri (2015) koji nalaze kako adolescenti s visokim samopoštovanjem imaju pozitivniju predodžbu o svom tijelu. Golfield i Christler (1995) navode kako djeca već u predškolskoj dobi povezuju dobre i loše osobine s tjelesnim izgledom. Čak je polovica djevojčica u završnim razredima osnovne škole nezadovoljna svojom težinom i izgledom, a to nezadovoljstvo se povećava s godinama (Pokrajac-Bulian, Živčić-Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005). Počeci razvoja predodžbe o vlastitom tijelu su u interakciji s roditeljima ili skrbnicima, a kako osoba odrasta primjećuje kako druge osobe reagiraju na njen izgled i procjenjuju njenu privlačnost. Ulogu u tom razvoju tada dobiva šira socijalna okolina (prijatelji, vršnjaci, uzori, mediji itd.). Predodžba tijela nipošto nije statičan konstrukt već se ona mijenja usporedno s promjenama u izgledu tijela, promjenama društvenih normi, individualnih stavova ili izazvana psihopatologijom (Slade, 1994, prema Matić, 2008).

Nezadovoljstvo vlastitim izgledom može se kretati od blagog nezadovoljstva specifičnim dijelom tijela pa sve do ekstremnog nezadovoljstva osobe cjelokupnim izgledom. Do njega dolazi zbog odstupanja vlastitog izgleda od onog izgleda kojeg osoba internalizira kao društveno poželjnog i idealnog (Gardner, Friedman, Stark i Jackson, 1999). Postoji više teorijskih objašnjenja kako dolazi do nezadovoljstva izgledom. Najčešće spominjana je Festingerova teorija socijalne usporedbe prema kojoj ljudi evaluiraju sebe kroz usporedbe s drugima, u ovom slučaju usporedbe vlastitog izgleda s izgledom drugih ljudi, posebice onih sličnijih sebi za koje smatraju da su privlačni (Matić, 2008). Takve usporedbe mogu biti

opasne ukoliko se tijelo osobe koja se evaluira izgledom značajno razlikuje od tijela s kojima se uspoređuje. Nadalje, sociokulturalni pristup nastanka nezadovoljstva izgledom glavnog krivca pronalazi u medijima koji šalju snažne poruke o tome koje su tjelesne osobine prihvatljive, a koje nisu. Takve poruke navode ljude da misle kako je samo određeni tjelesni stereotip ljepote valjan i da razviju nezadovoljstvo vlastitim izgledom (Matić, 2008, Gradištanac, 2016). Negativni komentari upućeni na račun nečijeg tjelesnog izgleda ili težine su još jedan razlog nastanka nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, ali i poremećaja hranjenja (Brown, Cash i Lewis, 1989 prema Matiće, 2008). Holmstrom (2004) navodi i socijalno-kognitivnu teoriju koja nezadovoljstvo tijelom kod žena objašnjava njihovim nastojanjima da restriktivnim dijetama modeliraju ponašanje mršavih modela koje smatraju atraktivnima. Iako se češće spominje nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kod žena, muškarci također doživljavaju socijalne pritiske da postignu idealan tjelesni izgled (Pope, Olivardia, Gruber i Boroviecki, 1999).

## 1.2. Ideali ljepote muškaraca i žena kroz povijest

Pojam fizičke ljepote bezvremenska je tema. Prema Vujačić (2008) ljepota se oduvijek smatrala važnom osobinom bilo kojeg objekta ili osobe, stoga ne čudi da težnja za lijepim izgledom seže u daleku povijest. Od tzv. „paleolitskih venera“ (statua iz mlađeg kamenog doba izraženih atributa ženstvenosti - širokih kukova, velikih grudi i debelih bedara) do danas, ukus u pogledu ženske ljepote mnogo se puta promijenio. U antičkoj Grčkoj fizička ljepota bila je simbol moralnog i duhovnog savršenstva i ljudsko tijelo se idealiziralo. Lijepim se smatrala simetričnost, odnosno stroga proporcionalnost figure. U doba gotike iznimno atraktivnima su smatrani bujni trbusi na ženama. U novije vrijeme, posebice kad se radi o ženama, standardi ljepote stalno osciliraju. 50-ih godina 20. stoljeća lijepima su se smatrale žene tankog struka i velikih grudi, a 60-ih godina se populariziraju žene sa naglašenim oblinama (poput glumice Marilyn Monroe). Samo nekoliko godina nakon toga, uzor ljepote postaje prvi supermodel u povijesti mode, manekenka pod nadimkom Twiggy. Twiggy je popularizirala izgled mršave djevojke androgenog izgleda, velikih očiju, dugih trepavica i kratke kose. 70-ih godina 20. stoljeća obline ponovno postaju moderne, a krajem osamdesetih i devedesetih ih zamjenjuju izrazito vitke manekenke čiji izgled je i danas popularan (Vujačić, 2008).

Za razliku od ženskog tijela, standardi muške ljepote puno su se manje mijenjali. Muškarac atletske građe tijela se prema današnjim kriterijima ne razlikuje od ideala iz antičkih vremena. U grčkoj mitologiji, Adonis je bio polučovjek - polubog koji je predstavljao savršen muški izgled. U umjetnosti je prikazivan kao visok muškarac izražene tjelesne mišićavosti. Izgled tijela poput Adonisa i danas se smatra tjelesnim idealom za muškarce (Pope, Phillips i Olivardia, 2000). Prema brojnim istraživanjima 60-ih i 70-ih godina prošlog stoljeća, mišićavost muškog tijela se idealizira i povezuje s pozitivnim osobinama atraktivnosti, snage i sreće, dok se mršave i pretile muškarce povezuje s osobinama lijenosti, varanja i podmuklosti (Cafri i Thompson, 2004). Idealno tijelo koje se predstavlja muškarcima prema nekim izvorima s godinama postaje sve mišićavije. Pope, Olivardia, Gruber i Boroviecki (1999) su analizom izgleda muških akcijskih figura primijetili kako su suvremene akcijske figure puno mišićavije od svojih prethodnika. One često prikazuju tijelo koje se može usporediti s izgledom tijela naprednog *bodybuildera*, a ponekad dosežu takvu razinu mišićavosti da je prikazani izgled van granica ljudskih mogućnosti. Na taj i na mnoge druge načine društvo doprinosi razvoju nezadovoljstva tijelom. Putem medija prenose se norme o idealnom tjelesnom izgledu muškaraca i žena, a modne i kozmetičke industrije zarađuju ogroman novac na račun nezadovoljstva tijelom (Thompson i Heinberg, 1999 prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005).

### 1.3. Uloga spola i dobi u zadovoljstvu izgledom i izloženosti medijima

Rezultati brojnih istraživanja ukazuju na razlike između muškaraca i žena u zadovoljstvu izgledom. Prema Gardner, Friedman i Jackson (1999) dječaci se općenito percipiraju krupnijima od djevojčica, čak i onda kad stvarne razlike ne postoje, a djevojčice same sebe u pravilu percipiraju vitkijima od dječaka. Unatoč tome što se smatraju vitkijima, odstupanje njihova tijela od onog kojeg smatraju idealnim veće je od istog tog odstupanja kod dječaka te je i njihovo nezadovoljstvo izgledom veće od nezadovoljstva izgledom kod dječaka. Nezadovoljstvo tijelom kod žena u velikoj većini slučajeva ide u smjeru gubitka težine dok kod muškaraca često ide u oba smjera - gubitka i dobitka tjelesne težine, posebice u smjeru dobitka mišićne mase (Furnham i Calnan, 1998 prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Pokrajac-Bulian, Mohović i Đurović (2007) utvrdili su značajnu razliku po spolu u odstupajućim navikama hranjenja (npr. učestalo provođenje dijete, prejedanje ili namjerno povraćanje) gdje djevojke iskazuju statistički značajno više odstupanja u navikama i

stavovima o hranjenju od dječaka i općenito veće nezadovoljstvo tijelom. Djevojke češće od dječaka provode dijetu, čak i onda kada su zdrave ili ispodprosječne težine. Vezano uz provođenje dijeta, Andersen i Di Domenico (1992) su svojim kvalitativnim istraživanjem modnih časopisa utvrdili da je odnos između članaka o dijetama u muškim i ženskim časopisima 1:10. U muškim časopisima kolumne se temelje na promjeni tjelesnih oblika u svrhu dobivanja tjelesne mase, tzv. „bildanje“, dok su ženskim časopisima češći tekstovi o promjeni težine u smjeru mršavljenja. Ovakve rezultate potvrđuje i proširenost poremećaja prehrane među muškarcima i ženama u populaciji gdje su žene češći pacijenti koji se hospitaliziraju zbog neodgovarajuće prehrane i rigoroznih dijeta (McCarthy, 1990). Morry i Staska (2001) su utvrdili da je čitanje časopisa povezano s internalizacijom tjelesnog ideala mršavosti za žene i ideala mišićavosti za muškarce. Muškarci i žene koji čitaju časopise vezane uz ljepotu i *fitness* više brinu o svom fizičkom izgledu i češće razvijaju poremećaje hranjenja od onih koji ih ne čitaju.

Veće nezadovoljstvo izgledom kod žena naspram muškaraca utvrdili su i Thompson, Corwin i Sargent (1997), Demarest i Allen (2000) te O'Dea i Caputi (2001) koji navode i da se nezadovoljstvo izgledom povećava u adolescenciji. Demarest i Allen (2000) su utvrdili da stariji sudionici bolje procjenjuju što suprotan spol smatra atraktivnim od mlađih sudionika. Mlađi sudionici su, osim slabijeg poznavanja preferencija tuđeg spola, pokazali znatno veću zabrinutost oko izgleda i mršavljenja od starijih sudionika. O'Dea i Caputi (2001) utvrdili su da se zabrinutost oko izgleda može primijetiti već u šestoj godini života te kako se nezadovoljstvo izgledom naglo povećava u razdoblju adolescencije. Belogay i Morozova (2016) najranjivijom skupinom što se tiče nesigurnosti u svoj izgled ističu žene u ranoj odrasloj dobi. Kod muškaraca se ta razlika u generacijama također vidi. U istraživanju Mulgrew i Cragg (2017) testirano je zadovoljstvo izgledom i socijalna usporedba prije i poslije gledanja petominutne video snimke koji je prikazivao poznate atraktivne muške pjevače. Sudionici su bili muškarci podijeljeni u tri skupine – mlađi muškarci, muškarci srednje dobi i stariji muškarci. Mlađi muškarci su nakon gledanja video snimke pokazali manje zadovoljstvo izgledom od onih srednje dobi i starijih muškaraca. Također, mlađi muškarci su se u znatno većoj mjeri uspoređivali s pjevačima iz video snimke nego stariji muškarci.

Što se tiče uloge spola i dobi u izloženosti medijima, djevojke doživljavaju značajno više pritisaka iz medija vezanih uz izgled i pokazuju mnogo snažnije internalizacije medijskih ideala ljepote od mladića (Knauss, Paxton i Alsaker, 2007; Warren, Schoen i Schafer, 2010).

Osim što doživljavaju puno veće pritiske od strana medija od muškaraca, žene, zbog objektivizacije ženskog tijela u medijima, takve pritiske doživljavaju i puno češće ( McKinley i Hyde, 1996 prema Knauss, Paxton i Alsaker, 2007). Stice, Schupak-Neuberg, Shaw i Stein (1994) potvrđuju da izloženost medijskim idealima mršavosti ima negativan utjecaj na žene kad je u pitanju njihovo zadovoljstvo tijelom jer one direktno oponašaju poremećene obrasce hranjenja prikazane u medijima. Što se tiče same učestalosti korištenja interneta kao medija, Perrin (2015) je proveo analizu korištenja društvenih mreža od 2005. do 2015. godine. Došao je do rezultata kako mladi ljudi najviše koriste društvene mreže u dobi od 18 do 29 godina. Vezano uz spol, prijašnjih godina su žene znatno više koristile društvene mreže od muškaraca no ta razlika se sve više smanjuje. Prensky (2001) smatra da se razlike među generacijama javljaju zbog toga što su se starije generacije morale naučiti koristiti modernom tehnologijom dok su mlađe generacije rasle usporedno s razvitkom moderne tehnologije. To im je omogućilo njeno lakše razumijevanje i korištenje. Danas su ideali ljepote svima dostupni na društvenim mrežama gdje se svakodnevno veličaju fotografije poznatih osoba i njihova „savršenog izgleda“.

#### 1.4. Suvremeni mediji kao čimbenik razvoja nezadovoljstva vlastitim tijelom

Masovni mediji, posebice televizija, popularni časopisi, internet i društvene mreže danas su najmoćnije sredstvo prijenosa društvenih ideala. Takvi mediji zbog raširenosti njihove upotrebe uspješno promiču mršavost za žene i mišićavost za muškarce kao standarde koji se trebaju dostići kako bi bili smatrani atraktivnima. Becker, Burwell, Gilman, Herzog i Hamburg (2002) proveli su zanimljivo istraživanje medijskog utjecaja na zadovoljstvo tijelom kod žena na otočju Fiji. Becker i suradnici (2002) odlučili su ispitati koliko su mediji važan čimbenik za razvoj nezadovoljstva izgledom i poremećaja hranjenja. Odabrali su otočje Fiji i tamošnje djevojke zbog relativno male izloženosti medijima i ekstremno niske prevalencije poremećaja prehrane. Mjerali su zadovoljstvo tijelom i prisutnost poremećaja hranjenja kod djevojaka prije i nakon izloženosti zapadnjačkim televizijskim programima u vremenskom periodu od tri godine. Rezultati mjerenja nakon izloženosti zapadnjačkoj televiziji pokazali su značajno povećanje u odstupajućim navikama hranjenja (posebice namjernog povraćanja hrane radi gubitka na težini) i značajno sniženje zadovoljstva tjelesnim izgledom kod sudionica. Rezultati ovog istraživanja možda su najbolji prikaz koliki zapravo mediji imaju utjecaj na zadovoljstvo vlastitim izgledom kod ljudi. Lakoff i Scherz (1984, prema Matić,

2008) ističu da mediji imaju posebno negativan utjecaj zbog toga što prikazuju modele kao realistične stvarne ljude, a prikrivaju manipulacije kojima se te slike stvaraju. Na taj način promiču ideju kako je svačije tijelo potpuno promjenjivo i kako se uz mnogo truda i odricanja tjelesni ideal može postići. Kada oni koji su internalizirali takve poruke iz medija shvate da postizanje takvih ideala nije jednostavno kako se predstavlja, sve češće se okreću ekstremnim načinima postizanja željenog izgleda - plastičnoj kirurgiji. Zanimljivo je istraživanje Halliwell, Easun i Harcourt (2011) koji su istraživali može li se edukacijom o artifičnosti medijskih slika u obliku kratke video intervencije zaštititi adolescentice od negativnih medijskih efekata i nezadovoljstva tijelom. Video koji je korišten kao intervencija prikazuje lice mlade žene okrenuto prema kameri koje se potom uređuje i fotografira. Njena fotografija je digitalno obrađena – vrat je produžen, oči su povećane, lice je stanjeno itd., a zatim je njena slika stavljena na oglasnu ploču. Rezultati su pokazali da djevojke koje nisu vidjele video pri kasnijem gledanju slike mršavog ženskog modela pokazuju niže zadovoljstvo izgledom od djevojaka koje su gledale video. Ovakvi rezultati ukazuju na to da takva intervencija može kratkoročno pomoći djevojkama da ne rade štetne socijalne usporedbe s modelima iz medija. Iako su efekti ovakve intervencije samo kratkoročni, mogu poslužiti kao korisna podloga za razvoj boljeg, dugoročnog sredstva za zaštitu mladih od razvijanja nezadovoljstva izgledom.

Društvene mreže danas su neizbježan dio života svih ljudi. Rijetki su oni koji nemaju Facebook profil ili oni koji nikada nisu koristili nijednu društvenu mrežu. Meier i Gray (2013) istraživali su povezanost predodžbe tijela kod adolescentica s korištenjem Facebooka. Pretpostavka je bila da će češće korištenje Facebooka biti povezano sa nižim zadovoljstvom težinom i većom internalizacijom ideala mršavosti, usporedbom izgleda, žudnjom za mršavošću i samoobjektivizacijom. Rezultati su pokazali da je češće korištenje Facebooka značajno povezano s internalizacijom ideala mršavosti, samoobjektivizacijom, porivom za mršavošću te negativno povezano sa zadovoljstvom težinom.

Zbog sve veće dostupnosti i opsežnosti medijskih sadržaja mladima, te rastućim nezadovoljstvom tijelom kod mladih ljudi, nužno je rasvijetliti međusobni odnos tih dviju pojava. Potrebno je istražiti na koji način mladi procesuiraju i u kolikoj mjeri internaliziraju informacije koje dobivaju putem medija, a koje se tiču prezentacije društveno poželjnog izgleda tijela. Utjecaj kojeg mediji imaju na svaki aspekt života, a koji nisu uvijek najzdraviji i realni, povećavaju potrebu za osmišljavanjem prigodnih edukacija u svrhu učenja kvalitetnijeg i promišljenog korištenja informacija iz medija. Ovim istraživanjem može se dati doprinos spoznajama o zadovoljstvu izgledom mladih te pomoći u osmišljavanju

edukacije koja će na najbolji način pokazati mladim ljudima kako na prikladan i zdrav način preraditi informacije iz medija i ostvariti svoje potencijale.

## 2. CILJ I PROBLEMI

Cilj istraživanja bio je istražiti odnos između izloženosti suvremenim medijima i zadovoljstva izgledom kod studenata Sveučilišta u Zagrebu i učenika srednjih škola grada Zagreba s obzirom na različite sociodemografske karakteristike. U skladu s ciljem istraživanja formulirani su sljedeći problemi:

1. Ispitati razlikuju li se sudionici u stupnju zadovoljstva vlastitim izgledom s obzirom na spol i dob.

H1: Žene će biti statistički značajno manje zadovoljne vlastitim izgledom od muškaraca.

H1: Mlađi sudionici istraživanja bit će statistički značajno manje zadovoljni svojim izgledom od starijih sudionika.

2. Ispitati razlikuju li se sudionici u stupnju medijske izloženosti s obzirom na spol i dob.

H1: Žene će biti statistički značajno podložnije medijskom utjecaju od muškaraca.

H1: Mlađi sudionici istraživanja bit će statistički značajno podložniji medijskom utjecaju od starijih sudionika.

3. Ispitati doprinos medijske izloženosti u predviđanju zadovoljstva izgledom sudionika uz kontrolu sociodemografskih podataka.

H1: Postoji statistički značajan doprinos medijske izloženosti objašnjenju zadovoljstva izgledom sudionika.



### 3. METODA

#### 3.1. Sudionici

Ukupan broj sudionika istraživanja iznosio je 406, od čega 328 studenata različitih fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i 78 učenika različitih srednjih škola grada Zagreba. Od ukupnog broja sudionika 264 (65%) bilo je ženskog, a 142 (35%) muškog spola. Dob sudionika kretala se u rasponu od 15 do 36 godina, a prosječna dob bila je 21 godinu ( $M= 21,14$ ,  $SD= 0,162$ ). U Tablici 1. prikazani su dodatni podaci o sudionicima istraživanja:

Tablica 1. *Prikaz broja sudionika s obzirom na spol i dob*

		N	%
Spol	M	142	35,0%
	Ž	264	65,0%
Dob	15-21	228	56,2%
	22-36	178	43,8%

U daljnjem tekstu, sudionici dobi od 15 do 21 godinu biti će nazvani adolescentima, a sudionici dobi od 22 do 36 godina odraslima.

#### 3.2. Instrumenti

1. Skala sociokulturalnih stavova o izgledu<sup>2</sup> (Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda i Heinberg, 2004) – verzija skale prevedena na hrvatski (Gradištanac, 2016) korištena je kao mjera izloženosti medijima, odnosno u svrhu ispitivanja koliko sudionici medijske izvore smatraju važnima za prikupljanje informacija o onome što je privlačno i lijepo, u kojoj mjeri doživljavaju pritiske od strane medija za postizanje određenog ideala ljepote te koliko internaliziraju medijski prezentirane ideale mršavosti i atletskog izgleda tijela (Gradištanac, 2016). Skala se sastoji se od 30 čestica Likertova tipa na koje se odgovara na ljestvici od 1-5 (1= *Uopće se ne slažem*, 5= *U potpunosti se slažem*). Skala je podijeljena na četiri subskale

<sup>2</sup> eng. *The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3*

nazvane *Informacije*, *Pritisaci*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog ideala*. Subskala *Informacije* sadrži 9 čestica kojima se procjenjuje koliko osoba informacije dobivene iz medija smatra vrijednima u stvaranju osobne slike o idealima ljepote i privlačnosti (npr. „Poznate osobe su važan izvor informacija o modi i o tome kako biti atraktivan/na“). *Pritisaci* je subskala koju čini 7 čestica kojima se procjenjuje koliko osoba pritisak doživljava od strane medija da zadovolji medijski prezentirane ideale ljepote (npr. „Osjećao/la sam pritisak od strane medija (TV, časopisi, internetski portali, društvene mreže i sl.) da budem mršav/a“). Subskalu *Generalna internalizacija* čini 9 čestica kojima se ispituje u kolikoj mjeri osoba medijski prezentiran ideal mršavosti usađuje u svoj vlastiti sustav vrijednosti (npr. „Uspoređujem izgled svoga tijela sa izgledom poznatih osoba koje vidim na TV- u“), a subskala *Internalizacija sportskog ideala* sadrži 5 čestica kojima se procjenjuje koliko osoba smatra atletski izgled tijela poželjnim i pokušava li ga postići (npr. „Uspoređujem izgled svoga tijela s izgledom tijela sportaša.“). Rezultat na skali formira se zbrajanjem rezultata po subskalama pri čemu veći rezultat označava veću podložnost i otvorenost medijskim porukama (Warren, Gleaves, Rakhkovskaya, 2013, prema Gradištanac, 2016). Pouzdanost cjelokupne skale sociokulturalnih stavova o izgledu u ovom istraživanju iznosi Cronbach  $\alpha = 0,94$ , a prema Thompson i sur. (2004) iznosi Cronbach  $\alpha = 0,96$ . Pouzdanost podljestvica u ovom istraživanju iznose: Cronbach  $\alpha$  (*Informacije*) = 0,86, Cronbach  $\alpha$  (*Pritisaci*) = 0,92, Cronbach  $\alpha$  (*Generalna internalizacija*) = 0,90 i Cronbach  $\alpha$  (*Internalizacija sportskog ideala*) = 0,85. Pouzdanost podljestvica prema Thompson i sur. (2004) iznose: Cronbach  $\alpha$  (*Informacije*) = 0,96, Cronbach  $\alpha$  (*Pritisaci*) = 0,92, Cronbach  $\alpha$  (*Generalna internalizacija*) = 0,96 i Cronbach  $\alpha$  (*Internalizacija sportskog ideala*) = 0,95.

2. Skala zadovoljstva fizičkim izgledom<sup>3</sup> (Mendelson, Mendelson i White, 2001) – neobjavljena verzija skale prevedene na hrvatski (Babarović, 2017) korištena je kao mjera zadovoljstva vlastitim izgledom. Sastoji se od 23 čestice Likertova tipa na koje se odgovara na skali od 0 - 4 (0= nikad, 4= uvijek). Skala je podijeljena na tri subskale: *Zadovoljstvo izgledom*, *Zadovoljstvo tjelesnom težinom* i *Atribucije* (eng. BE- Appearance, BE- Weight, BE- Attribution) (Pfitzenreuter, 2009). Subskala *Zadovoljstvo izgledom* mjeri osjećaje i mišljenja osobe o vlastitom tijelu pomoću deset čestica (npr. „Mnogo je stvari koje bih promijenio/promijenila u svome izgledu kao bih mogao/mogla“). *Zadovoljstvo tjelesnom težinom* je subskala koja kroz odgovore na osam čestica procjenjuje osjećaje i mišljenja osobe

---

<sup>3</sup> eng. *Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults*

o vlastitoj tjelesnoj težini (npr. „Smatram da sam odgovarajuće težine za svoju visinu“), dok subskala *Atribucije* sadrži pet čestica kojima se utvrđuju uvjerenja osobe o tome kako drugi ljudi procjenjuju njen izgled i tijelo (npr. „Ljudima mojih godina sviđa se moj izgled“) (Blašković, 2008). Rezultat na skali, nakon rekodiranja čestica negativnog smjera, formira se zbrajanjem rezultata po subskalama pri čemu veći rezultat znači veće zadovoljstvo fizičkim izgledom (Pfitzenreuter, 2009).

Pouzdanosti u ovom istraživanju iznose Cronbach  $\alpha$  (*Zadovoljstvo izgledom*) = 0,92, Cronbach  $\alpha$  (*Zadovoljstvo težinom*) = 0,92 i Cronbach  $\alpha$  (*Atribucije*) = 0,75. Pouzdanost cijele skale iznosi Cronbach  $\alpha$  = 0,94. Pouzdanost subskala *Zadovoljstvo izgledom* prema Mendelson, White i Mendelson (1997) iznosi Cronbach  $\alpha$  = 0,92, *Zadovoljstvo tjelesnom težinom* Cronbach  $\alpha$  = 0,94, a pouzdanost *Atribucije* iznosi Cronbach  $\alpha$  = 0,81.

3. Ljestvica procjene crteža ljudske figure<sup>4</sup> (*CDRS*, Thompson i Gray, 1995) korištena je kao dodatna mjera zadovoljstva vlastitim izgledom. Ljestvica se sastoji od slikovnog prikaza 9 figura muškog i ženskog tijela raspoređenih prema konstituciji tijela od najmršavije do najkrupnije figure i označenih brojevima od 1 do 9. Sudionici procjenjuju svoj sadašnji izgled odabirom jedne od ponuđenih figura, zatim odabiru jednu figuru koja označava njihov idealan i željeni izgled. Rezultati na ljestvici se formiraju na način da se računa razlika brojevnih vrijednosti koje se nalaze ispod dviju odabranih figura. Taj rezultat predstavlja odstupanje od željenog izgleda tijela. Što je rezultat veći, procjenjujemo da je osoba nezadovoljnija svojim tijelom, u smislu da želi biti mršavija ili krupnija. Pouzdanost ljestvice u ovom istraživanju je relativno niska te iznosi Cronbach  $\alpha$  = 0,62. Pouzdanosti tipa test-retest za procjenu trenutnog tjelesnog izgleda se prema autorima kreću od 0,77 do 0,84, a za procjenu željenog izgleda tijela od 0,65 do 0,78 (Thompson i Gray, 1995).

### 3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno *on-line*. Poveznice na upitnik sa zamolbom za sudjelovanje u istraživanju su postavljene na različite studentske i srednjoškolske Facebook grupe te studentske i srednjoškolske mail grupe. Upitnik je bio dostupan *on-line* mjesec dana tijekom

---

<sup>4</sup> eng. *Contour Drawing Rating Scale*

svibnja 2017. godine. Ispunjavanje upitnika nije zahtijevalo nikakva dodatna pojašnjenja, stoga su sudionici radili samostalno. Anonimnost i povjerljivost podataka osigurani su na način da se od sudionika nigdje u upitniku ne traži ime i prezime, upitnik se ispunjava *on-line*, stoga ne postoji način doznavanja identiteta sudionika. U uputi je navedeno da je u svakom trenutku moguće odustati od ispunjavanja, te kako će podaci biti korišteni isključivo u svrhe istraživanja i biti analizirani isključivo grupno. Na kraju upitnika bila je navedena e-mail adresa autora upitnika za moguća pitanja sudionika vezana uz istraživanje ili kako bi mogli iskazati interes za rezultate istraživanja. Kako su u istraživanje uključene maloljetne osobe (učenici srednje škole), prije provođenja istraživanja zatražena je dozvola od etičkog povjerenstva.

#### 4. REZULTATI

Kako bismo odgovorili na prvi problem istraživanja, koji je bio ispitati razlikuju li se sudionici u stupnju zadovoljstva vlastitim izgledom s obzirom na spol i dob, provedeni su t-testovi za nezavisne uzorke. Sudionici ovog istraživanja su na Skali zadovoljstva fizičkim izgledom postizali prosječan rezultat od  $M=76,91$ ,  $sd=18,16$ . U Tablici 2. prikazani su rezultati t-testa za spolne razlike te razlike između adolescenata i odraslih sudionika u zadovoljstvu fizičkim izgledom.

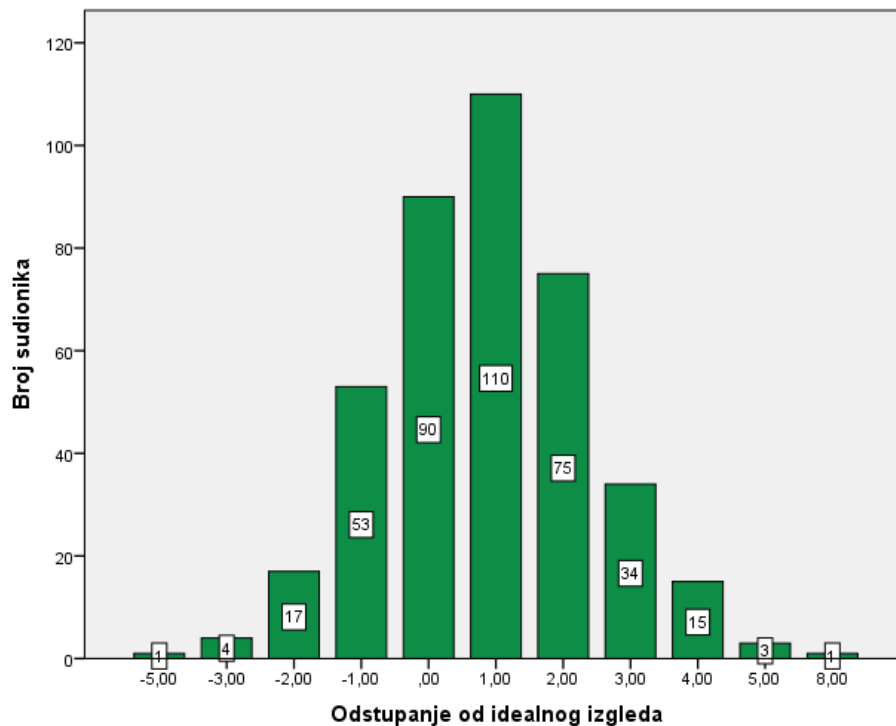
Tablica 2. Središnje vrijednosti i raspršenja rezultata na skali zadovoljstva izgledom te razlike (t-test) s obzirom na spol i dob

		M	sd	t	df	p
Spol	M	79,63	16,96	2,23	404	,027*
	Ž	75,45	18,64			
Dob	Adolescenti	74,58	18,40	-2,952	404	,003**
	Odrasli	79,89	17,44			

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

Utvrđena je statistički značajna razlika po spolu odnosno žene su bile statistički značajno manje zadovoljne svojim fizičkim izgledom od muškaraca ( $t=2,23$ ,  $p<0,05$ ). Time je potvrđena prva pretpostavka prvog problema ovog istraživanja. Nadalje, utvrđeno je da su mlađi sudionici bili statistički značajno manje zadovoljni izgledom od starijih sudionika ( $t=-2,95$ ,  $p<0,01$ ), čime je potvrđena druga pretpostavka prvog problema (Tablica 2.).

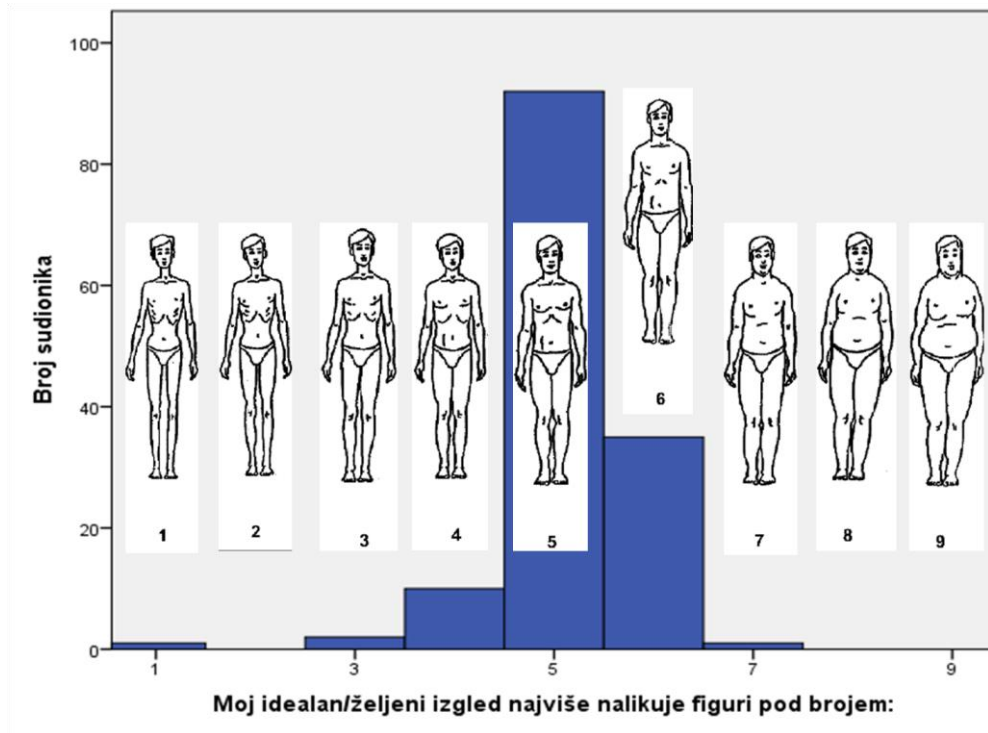
Rezultati dobiveni Ljestvicom procjene crteža ljudske figure prikazani su na Slici 1.



Slika 1. Broj sudionika prema rezultatu na Ljestvici procjene crteža ljudske figure

Deskriptivni podaci pokazuju kako je među sudionicima najviše onih čiji trenutni izgled odstupa od procijenjenog idealnog za +1 (N=110), odnosno koji se smatraju debljima od idealnog za jedan stupanj. Sudionika koji smatraju da njihov izgled ne odstupa od idealnog ima 22,17%, dok se 18,47% njih smatra za dva stupnja debljima od svoje procjene idealnog izgleda. 13,05% sudionika se smatra za jedan stupanj mršavijima od svoje procjene idealnog izgleda (Slika 1.)

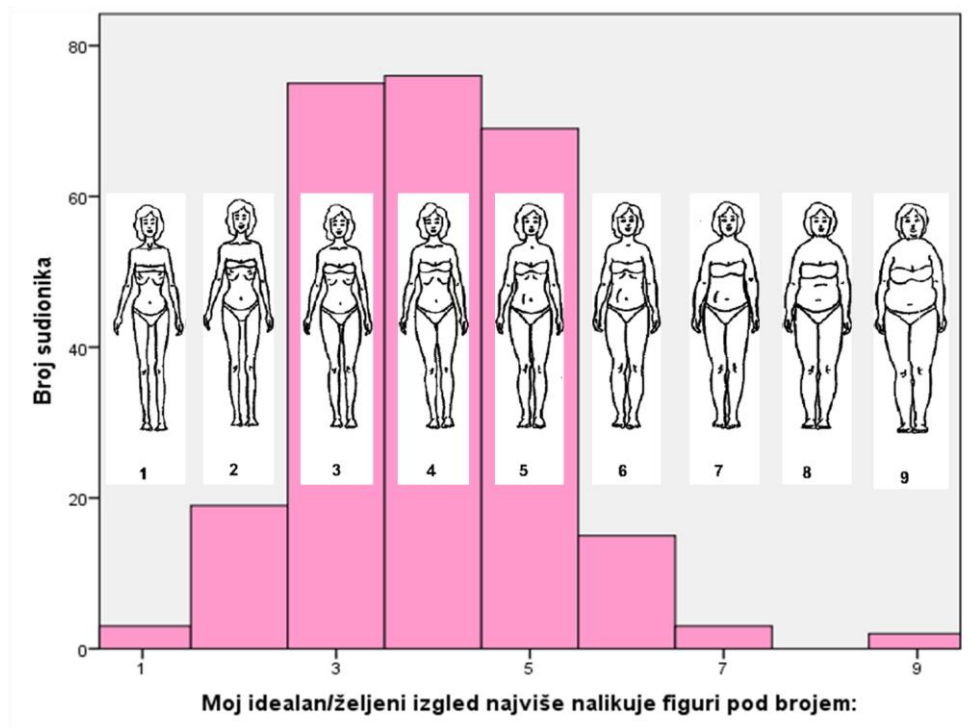
Dodatno je ispitano koju figuru iz Ljestvice crteža procjene ljudske figure muškarci smatraju idealnim izgledom tijela, a koju žene. Rezultati su prikazani na Slici 2 za muškarce, a na Slici 3 za žene.



Slika 2. Broj muških sudionika obzirom na odgovor na pitanja „Moj idealan/željeni izgled najviše nalikuje figuri pod brojem“

Sa Slike 2 vidljivo je da je najviše muškaraca (N=92) kao idealan/željeni izgled tijela odabralo figuru pod brojem 5 koja predstavlja skladno građenog muškarca u fizičkoj formi. Nakon te figure, 35 muških sudionika označilo je figuru 6, za stupanj jače konstrukcije od figure 5, kao idealnu, dok su prve dvije (najmršavije) i posljednje dvije (najdeblje) figure su odabrane najmanje puta kao idealne.

Sa Slike 3 vidljivo je da je najviše žena (N=76) kao idealan/željeni izgled tijela odabralo figuru pod brojem 4, zatim figuru pod brojem 3 (N=75). Najmanje žena odabralo je figure pod brojem 8 i 9 koje predstavljaju figure najkrupnije strukture. Kod žena je u usporedbi s rezultatima muških ispitanika vidljivo češće odabiranje mršavijih figura.



Slika 3. Broj ženskih sudionika obzirom na odgovor na pitanje „Moj idealan/željeni izgled najviše nalikuje figuri pod brojem“

Kako bismo odgovorili na drugi problem istraživanja, odnosno ispitali razlikuju li se sudionici u stupnju medijske izloženosti s obzirom na spol i dob provedeni su t-testovi za nezavisne uzorke. Prosječni rezultat koji sudionici postižu na Skali sociokulturalnih stavova o izgledu iznosio je  $M=80,45$ ,  $sd=24,50$ . Rezultati t-testova za razliku po spolu i dobi prikazani su u Tablici 3.

Tablica 3. Središnje vrijednosti i raspršenja rezultata na skali izloženosti medijima te razlike (t-test) s obzirom na spol i dob

		M	sd	t	df	p
Spol	M	80,93	25,47	0,287	404	,744
	Ž	80,20	24,01			
Dob	Adolescenti	82,68	24,13	2,081	404	,038*
	Odrasli	77,60	24,75			

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



Kao što je vidljivo iz Tablice 3, nije utvrđena statistički značajna razlika po spolu u izloženosti medijima, čime je odbačena pretpostavka da su žene podložnije medijskom utjecaju od muškaraca. Mlađi i stariji sudionici statistički značajno su se razlikovali u izloženosti medijima, s time da su adolescenti podložniji medijskom utjecaju od odraslih, što potvrđuje pretpostavku istraživanja.

Podrobnijom analizom razlika u izloženosti medijima po spolu, utvrđena je statistički značajna razlika u podljestvicama *Pritisici* i *Internalizacija sportskog ideala* SATAQ-3 upitnika što je prikazano u Tablici 4. Na podljestvici *Pritisici* više rezultate postižu žene, a na podljestvici *Internalizacija sportskog ideala* muškarci.

Tablica 4. Rezultati ANOVA-e za razliku sudionika u izloženosti medijima prema podljestvicama SATAQ-3 upitnika s obzirom na spol

		M	sd	F	p
Informacije	M	23,17	7,599	,646	,422
	Ž	22,51	8,071		
Pritisici	M	17,18	7,529	4,497	,035*
	Ž	18,93	8,176		
Generalna internalizacija	M	24,04	8,411	,057	,811
	Ž	24,27	9,242		
Internalizacija sportskog ideala	M	16,54	5,456	14,702	,000**
	Ž	14,49	4,958		

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

Podrobnijom analizom razlika u izloženosti medijima po dobnim skupinama, utvrđena je statistički značajna razlika u podljestvicama *Informacije*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog ideala* SATAQ-3 upitnika što je prikazano u Tablici 5. Na svim podljestvicama adolescenti su postigli više rezultate od odraslih.

Tablica 5. Rezultati ANOVA-e za razliku sudionika u izloženosti medijima prema podljestvicama SATAQ-3 upitnika s obzirom na dob

		M	sd	F	p
Informacije	A	23,47	7,756	4,476	,035*
	O	21,80	8,019		
Pritisци	A	18,54	7,919	,400	,528
	O	18,03	8,093		
Generalna internalizacija	A	25,00	8,757	4,324	,038*
	O	23,15	9,111		
Internalizacija sportskog ideala	A	15,67	5,071	4,094	,044*
	O	14,62	5,368		

Legenda: A=Adolescenti, O= Odrasli

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

Kako bi se mogao dati odgovor na treći problem istraživanja, koji je bio ispitati koliki je doprinos medijske izloženosti u objašnjenju zadovoljstva izgledom sudionika uz kontrolu dobi i spola, prvo je provjereno postoji li povezanost medijske izloženosti sa zadovoljstvom izgledom sudionika. Izračunate su korelacije spola, dobi i podljestvica Skale sociokulturalnih stavova o izgledu: *Informacije*, *Pritisци*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog ideala* sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom (Tablica 6).

Tablica 6. Rezultati Pearsonovih korelacija zadovoljstva tjelesnim izgledom sa čimbenicima izloženosti medijima

	Spol	Dob	Informacije (SATAQ-3)	Pritisci (SATAQ-3)	Generalna internalizacija (SATAQ-3)	Internalizacija sportskog ideala (SATAQ-3)	Zadovoljstvo izgledom
Spol	1	,065	-,040	,105*	,012	-,187**	-,110*
Dob		1	-,105	-,031	-,103*	-,100*	,145**
Informacije (SATAQ-3)			1	,469**	,602**	,374**	-,193**
Pritisci (SATAQ-3)				1	,686**	,457**	-,468**
Generalna internalizacija (SATAQ-3)					1	,589**	-,426**
Internalizacija sportskog ideala (SATAQ-3)						1	-,207**
Zadovoljstvo izgledom							1

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

Iz Tablice 6. vidljivo je da je povezanost između zadovoljstva izgledom i spola značajna, niska i negativna, a povezanost između zadovoljstva izgledom i dobi značajna, niska i pozitivna. Povezanosti zadovoljstva izgledom sa svim čimbenicima medijske izloženosti su statistički značajne i negativne te niske u slučaju povezanosti sa *Informacijama* i *Internalizacijom sportskog ideala*, te umjereno visoke u slučaju povezanosti sa *Pritiscima* i *Generalnom internalizacijom*.

Kako bi se dao konačan odgovor na treći problem istraživanja, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Rezultati predviđanja zadovoljstva tjelesnim izgledom pomoću čimbenika medijske izloženosti uz kontrolu spola i dobi prikazani su u Tablici 7.

Tablica 7. Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja zadovoljstva tjelesnim izgledom

Prediktori po koracima	$\beta_i$	p	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
Spol	-,120	,015	,188	,035**	,031
Dob	,153	,002			
Spol	-,057	,202			
Dob	,129	,003			
Informacije	,133	,014	,524	,275**	,264
Pritisci	-,354	,000			
Generalna internalizacija	-,298	,000			
Internalizacija sportskog ideala	,082	,133			

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

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize uvedene su sociodemografske varijable spol i dob. Tim varijablama objašnjeno je 3,1% ukupne varijance zadovoljstva izgledom s time da su se i spol i dob pokazali značajnim prediktorima. U drugom koraku analize uz spol i dob uvedene su podljestvice Skale sociokulturalnih stavova o izgledu - *Informacije*, *Pritisici*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog ideala* čime je dodatno objašnjeno 26,4% ukupne varijance zadovoljstva izgledom. Spol u drugom koraku gubi svoju značajnost kao prediktor, a dob ostaje značajna. Najboljim prediktorom pokazala se skala *Pritisici* ( $\beta = -,354$ ,  $p < ,01$ ) zatim *Generalna internalizacija* ( $\beta = -,298$ ,  $p < ,01$ ), dob ( $\beta = ,129$ ,  $p < ,01$ ) i *Informacije* ( $\beta = ,133$ ,  $p < ,05$ ). Varijablama uključenim u analizu objašnjeno je 27,5% ukupne varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom. Što se tiče smjera povezanosti, manje zadovoljstvo izgledom imaju adolescenti, oni koji postižu više rezultate na podljestvicama *Pritisici* i *Generalna internalizacija* i oni koji postižu niže rezultate na podljestvici *Informacije*.

## 5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos medijskog utjecaja i zadovoljstva izgledom na uzorku studenata i srednjoškolaca. Prvi problem bio je ispitati razlikuju li se sudionici u stupnju zadovoljstva vlastitim izgledom s obzirom na spol i dob. Razlika po spolu pokazala se statistički značajnom, te je time potvrđena prva pretpostavka prvog problema ovog istraživanja da će žene biti statistički značajno manje zadovoljne svojim fizičkim izgledom od muškaraca. Takvi rezultati podupiru nalaze prijašnjih istraživanja o tome kako su žene općenito zabrinutije oko izgleda i tjelesne težine od muškaraca (O'Dea i Abraham, 1999; Brennan, LaLonde i Bain, 2010; Wong i Say, 2013; El Ansari, Dibba i Stock, 2014). Istraživanje provedeno u Dalmaciji u Hrvatskoj također pokazuje da su žene manje zadovoljne izgledom i češće provode dijete nego muškarci (Peternel i Sujoldžić, 2009). Furnham, Badmin i Sneade (2002) navode da mladići u dobi od 16 do 18 godina izvještavaju kako žele dobiti na kilaži češće nego da žele smršaviti, a jako malo djevojaka želi dobiti na kilaži. Samo kod djevojaka je nezadovoljstvo tijelom povezano sa samopoštovanjem, dok kod mladića te korelacije nema. El-Ansari i suradnici (2014) utvrdili su da su žene nezadovoljnije izgledom u smjeru da misle kako trebaju smršaviti, dok muškarci teže dobitku na mišićnoj masi, što je utvrđeno i ovim istraživanjem. Treba spomenuti da je u ovom istraživanju bilo znatno više ženskih naspram muških sudionika što je moglo utjecati na rezultate, stoga bi u budućim istraživanjima trebalo koristiti rodno ujednačen uzorak.

Dob se također pokazala značajnom, odnosno utvrđena je statistički značajna razlika među dobnim skupinama u zadovoljstvu izgledom. Pretpostavka istraživanja je bila da će adolescenti (15-21 godina) biti značajno nezadovoljniji izgledom od starijih sudionika (22-36 godina), što je i potvrđeno. Neka prijašnja istraživanja pokazuju kako su upravo adolescenti ti koji pokazuju najmanje zadovoljstvo izgledom (McCabe i Ricciardelli, 2001; Clay, Vignoles i Dittmar, 2005; Erceg Jugović, 2011). Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe i Ricciardelli (2010) proširuju takve nalaze i objašnjavaju da se nezadovoljstvo izgledom smanjuje kako godine prolaze zbog pridavanja veće važnosti fizičkom zdravlju i zdravom izgledu tijela, a manje atraktivnom izgledu. Unatoč tome što većina znanstvenika izvještava o tome kako nezadovoljstvo tijelom dostiže maksimum u adolescenciji i pada nakon adolescencije, rezultati nisu uvijek jednoznačni. Tiggemann i Lynch (2001) su otkrili kako je nezadovoljstvo tijelom zapravo stabilno kroz godine, ali se samoobjektivizacija, navike u praćenju izgleda tijela, anksioznost zbog izgleda i simptomatologija poremećenih obrazaca hranjenja značajno

smanjuju s godinama. Istraživanje u koje su bile uključene žene od 18 do 75 godina utvrđuje da zadovoljstvo tijelom kod žena raste što su one starije (Tiggemann i McCourt, 2013). Rosenblum i Lewis (1999) su utvrdili razliku po spolu u svom istraživanju među adolescentima. Njihovi rezultati su pokazali da do osamnaeste godine života nezadovoljstvo tijelom i kod djevojaka i kod mladića polagano raste, nakon osamnaeste godine kod djevojaka i dalje raste, a kod mladića ono počinje padati. Rezultate ovog istraživanja vezane uz dob treba uzeti s oprezom obzirom da je podjela grupa prema dobi napravljena na drugačiji način, zbog čega je rezultate teško usporediti s rezultatima drugih istraživanja. Također, velika je razlika u broju sudionika po dobnim skupinama. U budućim istraživanjima potrebno je napraviti bolju raspodjelu sudionika po dobnim skupinama. Dobiveni rezultati vezani uz spol i dob u skladu su s mnogim istraživanjima koja pokazuju da su nezadovoljstvo tijelom i briga o tjelesnoj težini najprisutniji u adolescenciji i to kod žena (Paxton, Wertheim, Gibbons, Szmukler, Hillier i Petrovich, 1991; Rolls, Fedoroff i Guthrie, 1991; Thompson i sur. 1997).

Drugi problem istraživanja bio je utvrditi razlikuju li se sudionici u stupnju medijske izloženosti s obzirom na spol i dob. Analizom razlika u izloženosti medijima po spolu utvrđena je statistički značajna razlika u podljestvicama *Pritisici* i *Internalizacija sportskog ideala* SATAQ-3 upitnika. Pomoću podljestvice *Pritisici* utvrđeno je da djevojke doživljavaju više pritisaka od strane medija od mladića. Takav rezultat u skladu je s prijašnjim istraživanjima koja su pokazala da su žene pod većim utjecajem medija i većim pritiskom da se konformiraju kulturalnom idealu (Polce-Lynch, Myers, Kliewer i Kilmartin, 2000; McCabe i sur., 2001; Ata, Ludden i Lally, 2007). Prema Field, Camargo, Taylor, Berkey, Roberts i Colditz (2001) čak 69% adolescentica navodi da fotografije žena u časopisima utječu na njihovu percepciju idealnog tjelesnog izgleda, a 47% kako te fotografije u njima bude želju za provođenjem dijete i gubitkom kilograma. Još jedno istraživanje Littleton i Ollendick (2003) ističe kako djevojke u većoj mjeri od mladića čitaju časopise, internaliziraju u njima prezentirane poruke i koriste medije kao izvor informacija o načinima poboljšanja tjelesnog izgleda. Prema Harrison i Hefner (2006), gledanje televizije povezano je s povećanom željom adolescentica da imaju mršavo tijelo kad odrastu i povećanjem poremećenih obrazaca hranjenja. Za razliku od djevojaka koje su primarno fokusirane na gubljenje kilograma, pritisici iz medija koji se odnose na mladiće povezani su s promicanjem mišićavosti nasuprot mršavosti. Mladići preko medija usvajaju obrasce kao što su vježbanje ili upotreba suplemenata kako bi dostigli mišićavi, V-oblik tijela (McCabe i Ricciardelli, 2003). Rezultati ovog istraživanja koji pokazuju kako mladići postižu značajno više rezultate od djevojaka na

podljestvici *Internalizacija sportskog ideala* (koja procjenjuje koliko osoba smatra atletske izgled tijela poželjnim i pokušava li ga postići) se s time podudaraju.

Analizom razlika u izloženosti medijima po dobi utvrđena je statistički značajna razlika u podljestvicama *Informacije*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog ideala* SATAQ-3 upitnika. Pretpostavka istraživanja bila je da će mlađi sudionici istraživanja biti podložniji medijskom utjecaju od starijih sudionika. Rezultati su pokazali da su adolescenti podložniji medijskom utjecaju od starijih na tri od četiri mjere medijske izloženosti, što djelomice potvrđuje pretpostavke istraživanja. Prema istraživanju Perrin (2015) mladi odrasli, u dobi od 18 do 29 godina, najviše koriste društvene mreže. U 2005. godini 12% mladih odraslih koristilo je društvene mreže dok u 2015. taj broj popeo na 90%. Stariji odrasli, u dobi od 30 do 49 godina također se sve više koriste društvenim mrežama. U 2005. 8% njih je koristilo društvene mreže, a 2015. čak 77%. Osim već spomenutih Prenskey (2001) i Perrin (2015), Duggan i Brenner (2013) su također utvrdili da ljudi dobi od 18 do 29 godina najviše koriste medije, posebice internet. Zbog već spomenute drugačije podjele grupa prema dobi, teško je usporediti ovo istraživanje s drugim istraživanjima.

Moguća su razna objašnjenja za utvrđene razlike po spolu u zadovoljstvu izgledom i utjecaju medija. Jedan od razloga mogu biti biološke razlike na koje ukazuje još Bakan 1966. godine (prema Josephs, Tafarodi i Markus, 1992). Prema njemu, ženama je urođena sklonost društvenom, socijalnom izgrađivanju *self-a*, što znači da velik dio njihovog samopoštovanja ovisi o usporedbi s drugima. Muškarci su urođeno skloni egoističnom određivanju *self-a* što znači da za gradnju samopoštovanja koriste procjenjivanje vlastite posebnosti. Zbog takvih urođenih razlika u načinima određivanja sebe, postoje razlike u samopouzdanju, a zatim i razlike u zadovoljstvu izgledom. Crocher i Mayor (1989, prema Josephs i sur., 1992) daju objašnjenje koje se odnosi na različitu socijalizaciju muškaraca i žena, a koje počiva na teoriji da grupa održava svoje opće samopouzdanje tako da smanjuje vrijednost onih sposobnosti u kojima su njihovi članovi loši, a pozitivnije evaluira one sposobnosti u kojima su njihovi članovi uspješni. Tako muškarci i žene usvajaju nešto drugačije sociokulturalne vrijednosti zbog razlika u iskustvu socijalizacije, zbog različitih normativnih zahtjeva i očekivanja, te dolazi do razlika u samopouzdanju i zadovoljstvu izgledom. Samopouzdanje, a time i zadovoljstvo izgledom muškaraca i žene počiva na različitim temeljima. Muškarac sebe smatra uspješnim, odnosno pozitivno se ocjenjuje ukoliko ispunjava ciljeve dodijeljene svome spolu. Ti ciljevi su samostalnost, autonomija, individualnost i prednost pred drugima. Ciljevi



koje žene trebaju dostići kako bi se ocijenile pozitivno su osjećajnost, usklađenost, povezanost s drugima te međuzavisnost (Josephs i sur., 1992).

Što se tiče rezultata vezanih uz dob, Rosenberg (1979, prema Radovanović i Glavak, 2003) smatra kako postoje dva osnovna čimbenika koji određuju samopouzdanje adolescenta, a to su da budu dobri u onome što smatraju važnim i da zadobiju poštovanje drugih. Ukoliko za adolescenta važne osobe (roditelji, prijatelji, kolege iz razreda) imaju dobro mišljenje o njemu, tada su i oni zadovoljniji sobom. Mišljenje vršnjaka u adolescenciji postaje osobito važno što dovodi do pritiska za zadovoljavanjem normi postavljenih od strane društva. U to doba života, procjene drugih ljudi adolescentima predstavljaju najvažniji način evaluacije, zbog čega upravo adolescenti iskazuju više stresa i brige oko izgleda od starijih (SukKyung, i sur. 2017).

Prediktori zadovoljstva izgledom koji su uključeni u analizu u ovom istraživanju su spol, dob, te podljestvice Skale sociokulturalnih stavova o izgledu - *Informacije*, *Pritisca*, *Generalna internalizacija* i *Internalizacija sportskog ideala*. Pregledom korelacija tih prediktora sa zadovoljstvom izgledom i njihovih međusobnih interkorelacija, primijećene su visoke interkorelacije među prediktorima i negativne korelacije svih prediktora, osim dobi, sa zadovoljstvom izgledom. Tiggeman i Pickering (1996, prema Derenne i Beresin, 2006) su istraživali na koji je način izloženost medijima povezana s predodžbom tijela i utvrdili su kako vrsta izloženosti, a ne učestalost, utječe na nezadovoljstvo izgledom. Točnije, gledanje sapunica, filmova i glazbenih videospotova povezano je s većim nezadovoljstvom tijelom i željom za mršavošću. Takve nalaze podupiru rezultati istraživanja Dohnt i Tiggeman (2006) koji su utvrdili da izloženost televizijskim programima u kojima je naglašena važnost izgleda u jednoj godini snižava zadovoljstvo izgledom. Također, one sudionice koje su bile uključene u rasprave vezane uz izgled i imitiranje drugih ljudi izvijestile su o nižem zadovoljstvu izgledom. Važnost koju dajemo informacijama koje primamo od strane medija određuje smjer u kojem će se naše razmišljanje o prezentiranim temama razvijati. Velik broj istraživanja, uključujući i ovo istraživanje, upozorava da možemo razviti nezadovoljstvo izgledom ukoliko ideal izgleda kojeg promiču masovni mediji prihvatimo kao jedini poželjan ili ako slike atraktivnih ljudi iz medija smatramo potpuno realnim prikazom stvarnih ljudi. Kada osoba prihvaća informacije iz medija kao potpunu istinu, ona se s tim često nerealističnim ciljevima iznova uspoređuje i doživljava razočaranje ukoliko ih ne dostigne. To rezultira padom samopouzdanja i zadovoljstva izgledom (Stice, Spangler i Agras, 2001).

Uključivanje medijski prezentiranih ideala (najčešće ideala mršavosti) u vlastitu sliku o poželjnom izgledu mnogi su znanstvenici povezali s nezadovoljstvom izgledom. Stice i Agras (1998 prema Thompson i Stice, 2001) utvrdili su da internalizacija ideala mršavosti, uz nezadovoljstvo izgledom, predviđa skupinu simptoma bulimije kod onih adolescentica koje inicijalno nisu pokazivale takve simptome. U drugom istraživanju Stice, Mazotti, Weibel i Agras (2000) također su povezali internalizaciju ideala mršavosti s nezadovoljstvom izgledom. Osim toga, pronašli su i moguća kratkoročna rješenja za pomoć osobama s problemima nezadovoljstva izgledom. U istraživanju su žene kod kojih se internalizacija ideala mršavosti pokazala višim od prosjeka bile uključene u debate u kojima su se morale argumentirano verbalno, pismeno i kroz vježbe ponašanja suprotstaviti tom idealu. Takva intervencija je rezultirala smanjenjem internalizacije ideala mršavosti i nezadovoljstva izgledom, smanjenje provođenja dijeta, negativnih osjećaja i simptoma bulimije. Ovakvi rezultati naglašavaju važnost edukacije u pristupanju informacijama koje pružaju mediji. Pajaujiene i Jankauskiene (2012) su također utvrdili da su adolescenti koji jače internaliziraju društvene standarde izgleda tijela nezadovoljniji izgledom, imaju lošije metode kontrole tjelesne težine i podložniji su razvitku poremećaja hranjenja. Internalizacija medijskih ideala predviđa kritičko provjeravanje vlastitog izgleda, samoobjektivizaciju te negativne osjećaje prema vlastitom tijelu (Dakanalis, Carra, Calogero, Fida, Clerici, Zanetti i Riva, 2015). U ovom istraživanju se *Generalna internalizacija* (u kolikoj mjeri osoba medijski prezentiran ideal mršavosti usađuje u svoj vlastiti sustav vrijednosti) pokazala značajnim prediktorom zadovoljstva izgledom, u smjeru da su sudionici koji postižu više rezultate na toj skali manje zadovoljni svojim izgledom, što je u skladu s navedenim istraživanjima. Internalizacija sportskog ideala kao varijabla u ovom istraživanju nije se pokazala značajnim prediktorom zadovoljstva izgledom. Homan (2010) navodi kako je internalizacija ideala mršavosti široko istražena i dokazana kao rizičan faktor za razvitak poremećaja hranjenja. Nasuprot tome, internalizacija atletske građe rijetko se istražuje. On je u svom longitudinalnom istraživanju ta dva medijska ideala (ideal mršavosti i ideal atletske građe) uspoređivao te pomoću njih pokušao predvidjeti neke štetne pojave kao što su nezadovoljstvo izgledom, održavanje restriktivnih dijeta i kompulzivne tjelovježbe. Internalizacija atletske građe je predvidjela promjene u kompulzivnoj tjelovježbi, ali ne i nezadovoljstvo izgledom i restriktivne dijete. Internalizacija ideala mršavosti rezultirala je svima trima štetnim posljedicama. Ovakvi rezultati jasno prikazuju internalizaciju sportskog, atletske građe kao manje štetnu od internalizacije ideala mršavosti. Ovakvo objašnjenje može donekle biti razlog i rezultatima ovog istraživanja, odnosno objašnjenje zbog čega se *Internalizacija sportskog*

*ideala* nije pokazala značajnim prediktorom zadovoljstva izgledom. Postizanje atletske građe tijela uglavnom je povezano sa zdravijim navikama hranjenja nego postizanje ideala mršavosti stoga je i manje štetno.

### 5.1. Praktične implikacije ishoda istraživanja

Rezultati ovog istraživanja pokazuju značajno češće prisustvo nezadovoljstva izgledom među djevojka naspram mladića. Takvi nalazi podudaraju se s onima Peternela i Sujoldžića (2009) koji su proveli istraživanje u Dalmaciji te s rezultatima Zaborskis, Petronyte, Sumkas, Kuzman i Iannotti (2008) koji su uspoređivali adolescente Litve, SAD-a i Hrvatske u zadovoljstvu izgledom. Značajnu ulogu u rasprostranjenosti nezadovoljstva izgledom imaju mediji, što su potvrdili rezultati ovog istraživanja. Nadalje, ovim istraživanjem je pobliže istraženo koji aspekti medijskog utjecaja negativno utječu na zadovoljstvo izgledom. Mediji putem televizije, društvenih mreža, časopisa i sl. vrše svakodnevni pritisak na mlade „bombardirajući“ ih slikama savršenih lica i tijela, „magičnim receptima“ za postizanje istih. Mladi na to reagiraju tako da takav izgled lica i tijela smatraju realističnim, poželjnim i jedinim ispravnim. Kada takav izgled internaliziraju, pokušavaju ga postići podvrgavajući se različitim metodama poput restriktivnih dijeta, kompulzivne tjelovježbe, pa i onim iznimno štetnima poput razvijanja poremećaja hranjenja.

Spomenuti problemi, sve veća dostupnost i upotreba suvremenih medija te istodobna rastuća stopa poremećaja hranjenja ukazuju na potrebu za edukacijom mladih o tzv. „medijskoj pismenosti“. Medijska pismenost je sposobnost pristupa, analize, vrednovanja i odašiljanja poruka posredstvom medija (Aufderheide, 1992, prema Zgrabljic Rotar, 2005). To je vještina pomoću koje učimo kritički sagledati one informacije koje dolaze iz medija. Već i malene intervencije usmjerene na edukaciju o takvom načinu razmišljanja o medijskim informacijama pokazale su barem kratkoročne pozitivne efekte (Mulgrew i Cragg, 2017; Halliwell i sur. 2011). Ljudi su pasivni u primanju informacija i slika iz medija i često ih krivo tumače. Najčešće se kao najriskantnija skupina za razvitak nezadovoljstva tijelom pod utjecajem medija spominju adolescentice (McCabe i Ricciardelli, 2001). Većina istraživača traži načine na koje će ukazati na iskrivljenost i neprirodnost slike tijela koje se šire medijima. Unatoč tome što neupitno postoji potreba za većim brojem edukacija i pružanjem adekvatne potpore djevojkama s takvim problemima, dječaci i muškarci ne bi trebali biti zapostavljeni.

Ova problematika se na uzorku muškaraca vrlo rijetko istražuje što je neopravdano iz razloga što problemi niskog samopoštovanja zbog izgleda, krive percepcije ideala ljepote i poremećaji prehrane postoje i kod njih. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na potrebu za osmišljavanjem prikladnih edukacija koje bi mogle biti bolje prilagođene razlikama među spolovima.

## 5.2. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja

Provedeno istraživanje ima nekoliko nedostataka koje valja spomenuti. Prvi nedostatak vezan je uz način prikupljanja podataka, odnosno činjenicu da uzorak čine dobrovoljci koje najčešće povezuju slične osobine ličnosti što smanjuje mogućnost generalizacije nalaza na opću populaciju. Također, što se tiče uzorka, muškarci i žene su brojčano neujednačeni, što je u budućim istraživanjima potrebno ispraviti. Zbog takve brojčane neujednačenosti moguće je da se podcijeni prisustvo istraživanog problema kod muškaraca kojih je u uzorku bilo znatno manje nego žena. Način ispunjavanja upitnika još je jedan mogući uzrok nedostacima. Upitnik je postavljen *on-line*, te je takvim fizičkim odsustvom ispitivača smanjena kvaliteta ispunjavanja upitnika. Odaziv na ispunjavanje *on-line* upitnika bio je manji nego što bi bio u izravnom ispitivanju i postoji opasnost da su sudionici koji su pristupili ispunjavanju upitnika značajno različiti od onih koji nisu pristupili, što otežava generalizaciju rezultata na opću populaciju. Važno je spomenuti podjelu sudionika u dobne skupine koja je u ovom istraživanju provedena na drugačiji način od onog u literaturi. Takva podjela otežava usporedbu rezultata s rezultatima drugih istraživanja. Još jedno moguće ograničenje rezultata jest relativno niska pouzdanost Ljestvice procjene crteža ljudske figure zbog čega rezultate valja tumačiti s oprezom. Kako bi se poboljšala vrijednost rezultata, ubuduće bi bilo dobro koristiti neku suvremeniju slikovnu skalu percepcije tjelesnog izgleda što zbog niske pouzdanosti, što zbog toga što su slike iz korištene Ljestvice procjene crteža ljudske figure pomalo zastarjele i nejasne. U budućim istraživanjima bi trebalo proučiti interakcijski učinak spola i dobi na zadovoljstvo izgledom i medijsku izloženost obzirom da su izravni učinci u mnogim prijašnjim istraživanjima već dokazani.

## 6. ZAKLJUČAK

1. Utvrđene su statistički značajne razlike po spolu u stupnju zadovoljstva tjelesnim izgledom, u smjeru da su žene nezadovoljnije izgledom od muškaraca te u dobi u smjeru da su mlađi sudionici nezadovoljniji izgledom od starijih sudionika. Time je potvrđena prva hipoteza istraživanja.

2. Utvrđena je statistički značajna razlika u stupnju medijske izloženosti po dobi, u smjeru da su mlađi sudionici više izloženi medijskom utjecaju. Razlika po spolu pokazala se statistički značajnom samo kod nekih mjera medijske izloženosti, a to je skala *Pritisci* na kojoj su više rezultate postigle žene i skala *Internalizacija sportskog ideala* na kojoj su više rezultate postigli muškarci. Time je djelomično potvrđena druga hipoteza istraživanja.

3. Utvrđena je statistički značajna negativna povezanost medijske izloženosti sa zadovoljstvom izgledom sudionika. Hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđen je statistički značajan doprinos medijske izloženosti zadovoljstvu izgledom sudionika, uz kontrolu spola i dobi, te je objašnjeno 27,5% ukupne varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom. Time je potvrđena treća hipoteza istraživanja. Najboljim prediktorom se pokazala podljestvica Skale sociokulturalnih stavova o izgledu *Pritisci*, zatim *Generalna internalizacija*, dob i *Informacije*, dok se spol i *Internalizacija sportskog ideala* nisu pokazale značajnima.

## LITERATURA

- Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Andersen, A. E. i Di Domenico, L. (1992) "Diet versus shape content of popular male and female magazines: A dose-response relationship to the incidence of eating disorders?", *International Journal of Eating Disorders*, 11, 283-287.
- Anshu, J. i Sangita, S. (2015). Relationship between body image and self-esteem among college going girls. *Asian Journal of Home Science*, 10, 208-214.
- Ata, R.N., Ludden, A.B. i Lally, M.M. (2007). The Effects of Gender and Family, Friends, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 1024-1037.
- Babarović, T. (2017). Povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom kod mlađih odraslih muškaraca. *Journal of Applied Health Sciences*, 3, 37-44.
- Barker, E. T., i Bornstein, M. H. (2010). Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *The journal of early adolescence*, 30, 205-224.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., i Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Becker, A.E., Burwell, R.A., Gilman, S.E., Herzog, D.B. i Hamburg, P. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry*, 180, 509-514.
- Belogay, K.N. i Morozova, I.S. (2016). Age variability of Female body image in adulthood. *Bulletin of Kemerovo State University*, 1, 94-98.
- Blašković, M. (2008). *Samopoštovanje i zadovoljstvo tjelesnim izgledom u adolescenciji*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Brennan, M.A., Lalonde, C.E. i Bain, J.L. (2010). Body Image Perception: Do Gender Differences Exist? *Psy Chi Journal of Undergraduate Research*, 15, 130-138.

- Cafri, G. i Thompson, J.K. (2004). Measuring Male Body Image: A Review of the Current Methodology. *Psychology of Men & Masculinity*, 1, 18-29.
- Clay, D., Vignoles, V.L. i Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15, 451-477.
- Dakanalis, A., Carra, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M.A. i Riva, G. (2015). The developmental effects of media internalization and self-objectification processes on adolescents negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24, 997-1010.
- Demarest, J. i Allen, R. (2000). Body Image: Gender, Ethnic, and Age Differences. *The Journal of Social Psychology*, 140, 465-472.
- Derenne, J.L. i Beresin, E.V. (2006). Body Image, Media, and Eating Disorders. *Academic Psychiatry*, 30, 257-261.
- Divya, V. i Mayuri, K. (2015). Body image perceptions of adolescents and their relationship to self esteem. *Journal of Research PJTSAU*, 43, 37-39.
- Dohnt, H. i Tiggeman, 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, 929-936.
- Duggan, M. i Brenner, J. (2013). The Demographics of Social Media Users-2012. Pew Research Center. Preuzeto 28. kolovoza, 2017. s adrese: [http://www.nwnjsbdc.com/upload/PIP\\_SocialMediaUsers%20Demographics%202012.pdf](http://www.nwnjsbdc.com/upload/PIP_SocialMediaUsers%20Demographics%202012.pdf)
- El Ansari, W., Dibba, E. i Stock, C. (2014). Body image concerns: levels, correlates and gender differences among students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, 22, 106-117.

- Erceg Jugović, I. (2011) Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji. *Klinička psihologija*, 4, 41-58.
- Field, A.E., Camargo, C.A. Jr., Taylor, B., Berkey, C.S., Roberts, S.B. i Colditz, G.A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107, 54-60.
- Furnham, A., Badmin, N. i Sneade, I. (2002). Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *The Journal of Psychology*, 136, 581-596.
- Gardner, R.M., Friedman, B.N. i Jackson, N.A. (1999). Hispanic and white children's judgments of perceived and ideal body size in self and others. *The Psychological record*, 49, 555-564.
- 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, 541-555.
- Gradištanac, A. M. (2016). *Odnos izloženosti suvremenim medijima, nezadovoljstva izgledom, odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijeta kod adolescentica*. 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, 1-16.
- Golfield, A., Chrisler, J. C. (1995). Body stereotyping and stigmatization of obese persons by first graders. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 909–910.
- Halliwell, E., Easun, A. i Harcourt, D. (2011). Body dissatisfaction : Can a short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls? *British Journal of Health Psychology*, 16, 396 – 403.



- Harrison, K. i Hefner, V. (2006). Media exposure, current and future body ideals, and disordered eating among preadolescent girls: A longitudinal panel study. *Journal of Youth and Adolescence* 35, 153-163.
- Holmstrom, A. J. (2004). The effects of the media on body image: A meta-analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48, 196-217.
- Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body image*, 7, 240-245.
- Jerčić, M., Sitar, J. (2014). Medijska pismenost: Uloga medija u razvoju djece. Preuzeto 8. kolovoza 2017., s adrese <http://junior.hr/zanimljivosti/medijska-pismenost-uloga-medija-u-razvoju-djece-365576>.
- Josephs, R.A., Tafarodi, R.W. i Markus, H.R. (1992). Gender and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 391-402.
- Littleton, H.L. i Ollendick (2003). Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places Youth at risk and how can these problems be prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6, 51-66.
- Knauss, C., Paxton, S. J., i Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4, 354–360
- Matić, V. (2008). *Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- McCabe, M.P. i Ricciardelli, L.A. (2001). Parent, peer and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36, 225-240.

- McCabe, M.P. i Ricciardelli, L.A. (2003). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health Psychology*, 22, 39-46.
- McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour research and therapy*, 28, 205-215.
- McCrea, C.W., Summerfield, A.B. i Rosen, B. (1982). Body image: A selected review of existing measurement techniques. *British Journal of medical Psychology*, 55, 225-233.
- Meier, E.P. i Gray, J. (2013). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 10, 1-8.
- Meiros, J.F.F., Neves, C.M., Carvalho, P.H.B. i Ferreira, M.E.C. (2017). Body image, eating attitudes, depressive symptoms, self-esteem and anxiety in pregnant Women of Juiz de Fora, Minas Gerais, Brazil. *Ciencia & Saude Coletiva*, 22, 437-445.
- 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, 672-681.
- Mendelson, B. K., White, D. R. i Mendelson, M. J. (1997). *Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults*. (Res. Bull. 16, No. 2). Montreal: Concordia University.
- Morry, M.M. i Staska S.L. (2001). Magazine Exposure: Internalization, Self-Objectification, Eating Attitudes, and Body Satisfaction in Male and Female University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33, 269-279.
- Mulgrew, K.E. i Cragg, D.N.C. (2017). Age differences in body image responses to idealized male figures in music television. *Journal of Health Psychology*, 22, 811-822.
- O'Dea, J. i Abraham, S. (1999). Association between self-concept and body image, gender, and pubertal development among male and female adolescents. *Adolescence*, 34, 69-79.

- 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, 521-532.
- Pajaujiene, S. i Jankauskiene, R. (2012). Sociocultural ideal internalization, body dissatisfaction and weight control behavior among adolescent athletes and non-athlete adolescents. Does that need education? *Ugdymas Kuno Kultura Sportas*, 85, 40-47.
- Paxton, S. J., Wertheim, E. H., Gibbons, K., Szmulker, G. I., Hillier, L., i Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*, 20, 361-379.
- Perrin, A. (2015). Social Media Usage: 2005-2015. Pew Research Center. Preuzeto 12. kolovoza, 2017. s adrese: <http://www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/>
- Peternel, L. i Sujoldžić, A. (2009). Adolescents Eating Behavior, Body Image and Psychological Well-Being. *Coll. Antropol.*, 33, 205-212.
- Pfitzenreuter, J. (2009). *A comparative study of body-self unity in young and middle-aged healthy women*. Bachelor Thesis. University of Twente Enschede.
- Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T. i Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske teme*, 16, 27-46.
- Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S. i Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske teme*, 14, 57-70.
- Polce-Lynch, M., Myers, B.J., Kliewer, W. i Kilmartin, C. (2000). Adolescent Self-Esteem and Gender: Exploring Relations to Sexual Harassment, Body Image, Media

- Influence, and Emotional Expression. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 225-244.
- Pope, H.G.Jr., Olivardia, R., Gruber, A. i Borowiecki, J. (1999). Evolving Ideals of Male Beauty Image as Seen Through Action Toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65-72.
- Pope, H.G.Jr., Phillips, K.A. i Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: The Free Press.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*, 9, 1-6.
- Radovanović, N., Glavak, R. (2003). Povezanost straha od negativne evaluacije sa samopoimanjem i socijalnom percepcijom kod adolescenata. *Društvena istraživanja Zagreb*, 6, 1123-139.
- Rolls, B. J., Fedoroff, I. C., i Guthrie, J. F. (1991). Gender differences in eating behavior and body weight regulation. *Health Psychology*, 10, 133.
- Rosenblum, G.D. i Lewis, M. (1999). The Relations among Body Image, Physical Attractiveness, and Body Mass in Adolescence. *Child Development*, 70, 50-64.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., i Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of abnormal psychology*, 103, 836.
- 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, 206-217.
- Stice, E., Spangler, D. i Agras, W.S. (2001). Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 270-288.

- SukKyung, Y., Shin, K. i Kim, A.Y. (2017). Body image, self-esteem and depression in Korean adolescents. *Child Indicators Research*, 10, 231-245.
- Thompson, M. A., i Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of personality assessment*, 64, 258-269.
- Thompson, S.H., Corwin, S.J. i Sargent, R.G. (1997). Ideal body size beliefs and weight concerns of fourth-grade children. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 279-284.
- Thompson, J.K. i Stice, E. (2001). Thin-ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181-183.
- Thompson, J. K., Van den Berg, P., 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, 293 – 304.
- Tiggeman, M. i Lynch, J.E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37, 243-253.
- Tiggeman, M. i McCourt, A. (2013). Body Appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10, 624-627.
- Vujačić, L. (2008). Kultura tijela i „moć“ fizičke ljepote u savremenom društvu - ogled iz antropologije tijela. *Sociološka luča*, 2, 108-118.
- Warren, C. S., Schoen, A., i Schafer, K. J. (2010). Media internalization and social comparison as predictors of eating pathology among Latino adolescents: The moderating effect of gender and generational status. *Sex Roles*, 63, 712-724.

Wong, L.M. i Say, Y.H. (2013). Gender Differences in Body Image Perception among Northern Malaysian Tertiary Students. *British Journal of Medicine & Medical Research*, 3, 727- 747.

Zaborskis, A., Petronyte, G., Sumskas, L., Kuzman, M. i Iannotti, R.J. (2008). Body Image and Weight Control among Adolescents in Lithuania, Croatia, and the United States in the Context of Global Obesity. *Croatian Medical Journal*, 49, 233-242.

Zgrabljic Rotar, N. (2005). *Medijska pismenost i civilno društvo*. Sarajevo: MediaCentar.