

Perfekcionizam, zadovoljstvo tijelom i internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu

Peršin, Tea

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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:111:669201>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-01**



Repository / Repozitorij:

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Tea Peršin

**PERFEKCIONIZAM, ZADOVOLJSTVO
TIJELOM I INTERNALIZACIJA
SOCIOKULTURALNIH STAVOVA O
TJELESNOM IZGLEDU**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2021.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Tea Peršin

**PERFEKCIONIZAM, ZADOVOLJSTVO
TIJELOM I INTERNALIZACIJA
SOCIOKULTURALNIH STAVOVA O
TJELESNOM IZGLEDU**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2021.

Perfekcionizam, zadovoljstvo tijelom i internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu

Sažetak

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos zadovoljstva tijelom s različitim oblicima perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova. U istraživanju je sudjelovalo 414 sudionika ($N_M=106$, $N_{\bar{z}}=308$) koji su u prosjeku bili stari 21,56 godina ($M=21,56$, $SD=1,869$), a studiraju na sastavnicama Sveučilišta u Zagrebu. Sudionici su ispunili *Ljestvicu perfekcionizma u tjelesnom izgledu* (Yang i Stoeber, 2012), *ljestvicu Zadovoljstvo tijelom iz Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda* (Ricciardelli i McCabe, 2002) te *ljestvicu Utjecaj medija iz Upitnika percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda* (McCabe i Ricciardelli, 2001). Uz navedeno, prikupljeni su i demografski podaci sudionika te podaci o fakultetu i godini studiranja. Utvrđene su statistički značajne rodne razlike u internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu kroz utjecaj medija na faktoru *Utjecaj medija na mršavljenje*, na kojem studentice postižu više rezultate, što upućuje na doživljaj većeg utjecaja medija na mršavljenje. Na cjelokupnom uzorku dobivena je značajna pozitivna povezanost između zadovoljstva tijelom i pozitivnog perfekcionizma. S druge strane zadovoljstvo tijelom negativno je povezano s negativnim perfekcionizmom, što upućuje na važnost razlikovanja ova dva oblika perfekcionizma. Niske, ali značajne negativne povezanosti utvrđene su između zadovoljstva tijelom i faktora *Utjecaj medija na mršavljenje* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*. U skladu s očekivanjima, temeljem različitih oblika perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu moguće je objasniti značajan postotak varijance zadovoljstva tijelom ($R^2=0,578$).

S obzirom na relativno mali broj istraživanja na ovu temu u okviru studentske populacije, rezultati istraživanja doprinose boljem razumijevanju odnosa ispitivanih konstrukata. Praktični doprinos ovog istraživanja očituje se u mogućnosti primjene dobivenih rezultata u osmišljavanju psiholoških preventivnih i/ili intervencijskih programa u radu sa studentskom populacijom.

Ključne riječi: perfekcionizam, zadovoljstvo tijelom, internalizacija, sociokulturalni stavovi, utjecaj medija

Perfectionism, body satisfaction and internalization of sociocultural attitudes towards physical appearance

Abstract

The aim of the study was to examine the relationship between body satisfaction and different forms of perfectionism and the internalization of sociocultural attitudes towards physical appearance. A total of 414 participants ($N_m=106$, $N_f=308$) who were on average 21,56 years old ($M=21,56$, $SD=1,869$) and are studying at The University of Zagreb, participated in the research. Participants completed the *The Physical Appearance Perfectionism Scale (PAPS;* Yang and Stoeber, 2012), *Body Satisfaction Scale from Body Image and Body Change Questionnaire* (McCabe and Ricciardelli, 2002) and *Media Influence Scale from The Perceived Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire* (McCabe and Ricciardelli, 2001). Participants' demographic information, as well as information about faculty and year of study were also collected. Statistically significant gender differences were obtained on the factor *Influence of the media on weight loss*. Namely, results showed that female students reported a greater perception of the influence of the media on weight loss than male students. On the whole sample, a significant positive correlation was found between body satisfaction and positive perfectionism. On the other hand, body satisfaction is negatively correlated with negative perfectionism, suggesting the importance of distinguishing these two forms of perfectionism. Low but significant negative correlations were found between body satisfaction and the factors *Influence of media on weight loss* and *Influence of media on increasing muscle mass*. According to expectations, it has been shown that a significant percentage of the variance in body satisfaction can be explained based on perfectionism and internalization of sociocultural attitudes towards physical appearance ($R^2=0,578$).

Given the relatively small number of studies on this topic within the student population, the results of the research contribute to a better understanding of the relationship between the examined constructs. The practical contribution of this research refers to the possibility of applying the obtained results in the design of psychological preventive and/or intervention programs in working with the student population.

Keywords: perfectionism, body satisfaction, internalization, sociocultural attitudes, media influence

Sadržaj

1. Uvod	4
<i>Perfekcionizam</i>	4
<i>Perfekcionizam u tjelesnom izgledu</i>	5
<i>Zadovoljstvo tijelom</i>	7
<i>Internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu</i>	9
<i>Rezultati dosadašnjih istraživanja o odnosu perfekcionizma, zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu</i>	11
2. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja	15
3. Metoda	16
<i>Sudionici</i>	16
<i>Mjerni instrumenti</i>	16
<i>Ljestvica perfekcionizma u tjelesnom izgledu</i>	16
<i>Ljestvica Zadovoljstvo tijelom</i>	17
<i>Ljestvica Utjecaj medija</i>	17
4. Rezultati	20
<i>Deskriptivni podaci</i>	20
<i>Rodne razlike</i>	21
<i>Povezanost perfekcionizma, zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu</i>	22
<i>Doprinos perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu u objašnjenju zadovoljstva tijelom</i>	24
5. Rasprava	26
<i>Rasprava o rezultatima i nalazima</i>	26
<i>Metodološka ograničenja i preporuke za buduća istraživanja</i>	31
<i>Praktične implikacije istraživanja</i>	32
6. Zaključak	33
7. Literatura	34

1. Uvod

Današnje društvo pridaje veliku važnost tjelesnom izgledu (Tiggeman, 2004). Mladi odrastaju i žive u okruženju u kojem je izgled od najveće važnosti, okruženi slikama drugih koji izgledaju savršeno – od reklamnih panoa, novina i časopisa do televizije, filmova i interneta. Savršen izgled povezuje se s uspjehom, srećom te prihvaćanjem i divljenjem od strane drugih ljudi (Yang i Stoeber, 2012), a pritisak za postizanje kulturnih ideala atraktivnosti je velik (Sheldon, 2010). S obzirom na to, ne čudi da su zadnja desetljeća obilježena velikim interesom istraživača u području istraživanja predodžbe o vlastitom tijelu, poremećaja slike tijela kao i korelata zadovoljstva tijelom (Furnham i sur., 2002). U modernom društvu mediji imaju veliku moć prijenosa sociokulturnih ideja o izgledu, a usporedba ideje o idealnom tijelu s vlastitim tijelom dovodi do nezadovoljstva (Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić 2016). Navedeno se može povezati sa sociokulturalnim pristupom prema kojem sociokulturalni utjecaji, posebice oni koji uključuju tisak i vizualne medije predstavljaju izvor snažnih poruka o tome koje su tjelesne karakteristike prihvatljive, a koje nisu (Thompson, 1992). Osim medijskog utjecaja, važno je uzeti u obzir i osobine ličnosti, poput perfekcionizma, za koje je utvrđeno da imaju veliku ulogu u percepciji vlastitog tijela (Yang i Stoeber, 2012).

Perfekcionizam

Perfekcionizam je osobina ličnosti koju karakterizira težnja za nepogrešivošću, kao i visoki osobni standardi koje prate velika samokritičnost i zabrinutost zbog tuđih procjena, a perfekcionista se smatraju osobe koje žele biti savršene u svim domenama života (Flett i Hewitt, 2002). Iako se prvotno smatralo da je perfekcionizam jednodimenzionalna, neadaptivna osobina koja predstavlja rizični faktor za veliki broj psihičkih poremećaja, istraživanja su pokazala da je perfekcionizam najbolje konceptualizirati kao višedimenzionalni konstrukt koji uz neadaptivne obuhvaća i adaptivne težnje za osobnim rastom i razvojem (Stoeber i Otto, 2006, prema Greblo, 2012).

Prema dvoprocenom modelu perfekcionizma (Slade i Owens, 1998) utemeljenom na Skinnerovoj teoriji potkrepljenja, u osnovi pozitivnih (adaptivnih) i negativnih (neadaptivnih) perfekcionističkih težnji nalaze se različiti latentni procesi. Zajedničko obilježje im je težnja za ostvarivanjem visokih standarda postignuća. Razlika u terminima instrumentalnog uvjetovanja je to što se pozitivni perfekcionizam odnosi se na misli i ponašanja usmjerena na postizanje ciljeva na visokoj razini kako bi se postigle pozitivne posljedice – ostvarenje *idealnog ja*. Odnosno, pozitivnim perfekcionizmom upravlja pozitivno potkrepljenje i želja za uspjehom. Negativni perfekcionizam, s druge strane, odnosi se na misli i ponašanja koja su usmjerena

prema postizanju određenih ciljeva na visokoj razini kako bi se izbjegle negativne posljedice. Drugim riječima, negativni perfekcionizam vođen je strahom od neuspjeha, odnosno izbjegavanjem negativnih posljedica povezanih s neuspjehom. Adaptivni perfekcionista teže ostvarenju visokih, ali realnih i dostižnih ciljeva, neuspjeh smatraju pokazateljem potrebe za većim zalaganjem i promjenom načina rada (Slade i Owens, 1998), prihvaćaju vlastite pogreške i trude se ostvariti što bolji rezultat s obzirom na vlastite mogućnosti u nekoj situaciji (Enns i Cox, 2002). Suprotno tome, neadaptivni perfekcionista postavljaju nerealno visoke ciljeve, neuspjeh u nekom vanjskom kriteriju procjene doživljavaju kao svoj osobni neuspjeh ili nedostatak, a uspjeh im rijetko izaziva pozitivne emocije jer je trenutačno postignuće zasjenjeno anksioznim tendencijama predviđanja neuspjeha u sljedećem izazovu (Enns i Cox, 2002).

Istraživanja adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u Hrvatskoj utvrdila su da je adaptivni perfekcionizam pozitivno povezan sa zadovoljstvom životom (Gilman i sur., 2005), a negativno s neskladom između stvarnoga i idealnoga ja te s neskladom između stvarnoga i traženoga ja (Lebedina Manzoni i Lotar, 2011). S druge strane, neadaptivni perfekcionizam pozitivno je povezan s poremećajima prehrane, a negativno je koreliran sa samopoštovanjem (Pokrajac-Bulian i sur., 2008). Rodne razlike u perfekcionizmu do danas su područje koje je istraživačima slabije poznato, a glavni razlog je što većina istraživača u tom području rodne razlike ne uzima u obzir, a oni koji ih uzimaju, dobivali su nekonzistentne rezultate (Stoeber, 2012).

Perfekcionizam u tjelesnom izgledu

Osim dimenzija perfekcionizma, istraživači su se bavili domenama života na koje perfekcionizam utječe. Hewitt i Flett (1991, prema Stoeber i Stoeber, 2009) smatraju da perfekcionizam utječe na sve domene života jednako, no sve veći broj istraživanja pokazuje da perfekcionista obično ne drže visoke osobne standarde u svim domenama, već samo na određenim (Levine i Milyavskaya, 2018) – obično u onima koje najviše cijene (Murphy i sur., 2010).

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da je domena tjelesnog izgleda najvažnija dok traju godine reproduktivnog potencijala te da je od velike važnosti za uspostavljanje odnosa sa suprotnim spolom, kao i za interpersonalni uspjeh pri zasnivanju prvih radnih odnosa, što su sve činitelji relevantni za osobe mlade odrasle dobi (studente) (Fredrickson i Roberts, 1997, prema Tiggemann, 2004). Yang i Stoeber (2012) predstavili su koncept perfekcionizma tjelesnog izgleda i razvili mjeru perfekcionizma u tjelesnom izgledu – *Physical Appearance*

Perfectionism Scale (PAPS). Prema spomenutim autorima, perfekcionizam u domeni tjelesnog izgleda je višedimenzionalna osobina, a mjera koja bilježi individualne razlike u nadama i brigama ljudi oko savršenog tjelesnog izgleda se sastoji od dvije podljestvice, a to su *Nada za savršenstvom* i *Zabrinutost zbog nesavršenosti*. Tijekom ispitivanja odnosa podljestvica s mjerama općeg perfekcionizma, samo-percepcije i zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda, strategijama kontrole tjelesne težine i upravljanja dojmovima, rezultati svih studija pokazali su vrlo različite obrasce odnosa za svaku od podljestvica. Za podljestvica *Zabrinutost zbog nesavršenosti* utvrđene su pozitivne korelacije s neadaptivnim aspektima perfekcionizma (zabrinutost zbog nedostataka, društveno propisani perfekcionizam), negativnim aspektima tjelesnog izgleda (tjeskoba zbog društvenog izgleda, poremećaj slike tijela) i strategijama kontrole tjelesne težine (restriktivna i suzdržana prehrana). Osim toga, utvrđene su negativne korelacije s pozitivnim samopoimanjem (samopouzdanje, zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo pojedinim dijelovima tijela). Suprotno tome, za podljestvicu *Nada za savršenstvom* utvrđene su pozitivne korelacije s adaptivnim perfekcionizmom (težnja za visokim ciljevima, samoorijentirani perfekcionizam) i strategijama upravljanja dojmovima (npr. ostavljanje pozitivnog dojma na druge putem odjeće, frizure, šminke). Dodatno, podljestvica *Zabrinutost zbog nesavršenosti* pozitivno je povezana s neotkrivanjem nesavršenosti, što je povezano s depresijom i socijalnom anksioznošću (Hewitt i sur., 2008). Cjelokupni obrazac korelacija sugerira da dvije podljestvice obuhvaćaju različite aspekte perfekcionizma tjelesnog izgleda: *Zabrinutost zbog nesavršenosti* obuhvaća samo negativne aspekte, dok *Nada za savršenstvom* obuhvaća uglavnom pozitivne aspekte. Dodatno su pronađene i rodne razlike - rezultati istraživanja Yang i Stoeber (2012) upućuju na višu razinu perfekcionističke brige i nade u pogledu njihovog tjelesnog izgleda kod studentica u usporedbi sa studentima. Nadalje, nalazi novijih istraživanja koji su koristili *PAPS* navode kako *Zabrinutost zbog nesavršenosti* negativno korelira sa zadovoljstvom tijela, dok *Nada za savršenstvom* pokazuje suprotan obrazac korelacija (Shang i Yang, 2014, prema Yang i sur., 2017).

Nalazi istraživanja kojeg su proveli Stoeber i Stoeber (2009) pokazuju da je upravo tjelesni izgled četvrta domena u kojoj su studenti najčešće perfekcionista. Haase i suradnici (2013) proučavali su rodne razlike u pozitivnom i negativnom perfekcionizmu u pet najvažnijih životnih domena u studentskoj populaciji – fakultet, međuljudski odnosi, tjelesna aktivnost, kućanski poslovi i tjelesni izgled. Studentice su pokazivale veći pozitivni perfekcionizam u domeni fakulteta, dok je kod studenata to bila tjelesna aktivnost. Negativni perfekcionizam najizraženiji je u domeni fakulteta kod oba spola, no studentice dodatno pokazuju znatno veći

negativni perfekcionizam u domeni tjelesnog izgleda. Recentno istraživanje Yang i suradnika (2017) na uzorku školaraca u dobi od 9 do 18 godina pokazalo je da se perfekcionizam u tjelesnom izgledu razvija tijekom školskog uzrasta. Uočene su i rodne razlike - *Zabrinutost zbog nesavršenosti* povećava se tijekom školskih godina i za dječake i za djevojčice, dok se *Nada za savršenstvom* povećava tijekom školskih godina samo za djevojčice. Također, dječaci iskazuju želju za dobivanjem na težini i visini, dok se kod djevojčica više ističe želja za gubitkom težine. Ipak, istraživanja rodnih razlika ne daju uvijek konzistentne rezultate. Tijekom razvijanja mjere perfekcionizma u tjelesnom izgledu, Yang i Stoeber (2012) dobivali su nedosljedne rezultate u rodnim razlikama – u prva tri istraživanja tijekom razvijanja ljestvice dobili su niske, ali neznačajne pozitivne korelacije spola i perfekcionizma u tjelesnom izgledu, dok su u četvrtom i petom istraživanju dobili niske, ali značajne pozitivne korelacije. Autori navode da su značajne korelacije dobivene zbog povećanja uzorka.

Zadovoljstvo tijelom

Slika tijela je socijalni, višedimenzionalni konstrukt koji se odnosi na subjektivnu percepciju vlastitog tjelesnog izgleda te individualne emocije i stavove koje osoba ima o vlastitom tijelu (Cash i sur., 2004). Zadovoljstvo tijelom jedan je od aspekata slike tijela i predstavlja subjektivnu procjenu vlastitog tjelesnog izgleda, dijelova tijela ili tjelesnih karakteristika (Thompson i sur., 1999, prema Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016). Razina zadovoljstva tijelom ovisi o usporedbi percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda osobe, a izraženija razlika dovodi do većeg nezadovoljstva tijelom (Gardner i sur., 1999). Negativna evaluacija, odnosno nezadovoljstvo tijelom može se očitovati u negativnoj procjeni vlastitog cjelokupnog tjelesnog izgleda te pojedinih dijelova tijela i njegovih karakteristika, poput veličine i/ili oblika tijela te čvrstoće i veličine mišića (Grogan, 2008). Prema pristupu socijalne usporedbe, nezadovoljstvo tijelom, odnosno veći rizik za razvoj istog imaju osobe koje svoj izgled često uspoređuju s izgledom drugih osoba u odnosu na one koje to čine rjeđe (Thompson, 1992).

Nezadovoljstvo tijelom često je kod muškaraca i žena svih dobi (Tiggemann, 2004). Stabilan nalaz brojnih istraživanja jest da su žene značajno manje zadovoljne vlastitim tijelom nego muškarci, čak i kad se izuzme utjecaj indeksa tjelesne mase (Holsen i sur., 2012). Razlog tome leži u razvojnim faktorima. Naime, djevojke tijekom adolescencije i ulaskom u mladu odraslu dob zbog bioloških procesa dobivaju na tjelesnoj težini i nakupljaju masno tkivo na pojedinim dijelovima tijela, što ih posljedično udaljava od ideala mršavosti. S druge strane, mladići tijekom sazrijevanja rastu u visinu te im se šire ramena što je u nekoj mjeri kretanje

prema muškom idealu mišićavosti, odnosno razlika u usporedbi je manja te nezadovoljstvo nije toliko izraženo (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Međutim, neka istraživanja, osobito ona novijega datuma, pokazuju kako nezadovoljstvo tijelom postaje izraženije i kod muškaraca koji o njemu sve češće izvještavaju, a posljedica je toga što se u zadnje vrijeme maskulinitet izjednačava s mišićavošću koju je teško dostići bez mnogo vježbanja (Sira i Parker White, 2010). Dodatno, Grogan (2010) govori o smanjenju razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom između muškaraca i žena i to uslijed povećanog socijalnog pritiska usmjerenoga prema muškarcima.

Povećan interes istraživanja u području tjelesnog izgleda zabilježen je 60-ih godina prošloga stoljeća (Grdović i sur., 2015). Negativna povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom sa psihološkom dobrobiti i psihičkim zdravljem odredila je smjer istraživanja u navedenom području – većina istraživanja usmjerila se na negativne posljedice nezadovoljstva tjelesnim izgledom i kako ih prevenirati. Prema dosadašnjim znanstvenim spoznajama, nezadovoljstvo tijelom predstavlja jedan od glavnih čimbenika rizika za nezdrave strategije promjene tjelesnog izgleda kao što su preskakanje obroka, restriktivna dijeta, uzimanje laksativa i diuretika te pretjerano vježbanje u doba adolescencije. Takve strategije mogu ne samo ugroziti tjelesno zdravlje pojedinca, već i narušiti njegovo psihičko zdravlje (Helfert i Warschburger, 2011). Nalazi istraživanja Umstattd i suradnika (2011) pokazali su da je nezadovoljstvo tijelom povezano s povećanim rizikom i održavanjem simptoma poremećaja prehrane, većim negativnim afektom i simptomima depresivnosti, nižim razinama samopoštovanja i samoefikasnosti te kvalitetom života i zdravljem. Papp i suradnici (2013) poremećaje hranjenja u kontekstu nezadovoljstva tijelom nazivaju epidemijom te ističu da je 50% adolescentica i 18% adolescenata nezadovoljno svojim tjelesnim izgledom. Levine i Smolak (2002) navode kako zadovoljstvo tijelom u adolescenciji predstavlja najznačajniju komponentu globalnog samopoštovanja, a ako je ono negativno dolazi do niza negativnih osjećaja i vjerovanja – niskoga samopoštovanja, depresije, anksioznosti te opsesivno kompulzivnih sklonosti. Longitudinalna desetogodišnja studija Bucchianeri i suradnika (2013) koja je obuhvatila 1902 sudionika od rane adolescencije do mlade odrasle dobi u tri točke mjerenja, utvrdila je da s godinama dolazi do porasta nezadovoljstva u tjelesnom izgledu. Porast nezadovoljstva tjelesnim izgledom u većoj mjeri je izražen u razdoblju od srednje adolescencije do mlade odrasle dobi, u odnosu na period od rane do srednje adolescencije. Ovi podaci ukazuju na važnost proučavanja nezadovoljstva tjelesnim izgledom u mladoj odrasloj dobi te obuhvaćanja te skupine sudionika u daljnja istraživanja.

Tek manji broj istraživanja bavi se identifikacijom, predikcijom i promicanjem adaptivnih stavova povezanih s tjelesnim izgledom. Međutim, nedavno se povećao interes za proučavanjem pozitivne slike tijela, a uvažavanje tijela središnja je varijabla u tim istraživanjima (Tylka, 2013). Uvažavanje tijela definirano je kao prihvaćanje i poštivanje tijela uz održavanje pozitivnih mišljenja prema njemu te istovremeno odbacivanje medijski promoviranih ideala izgleda kao jedinog oblika ljudske ljepote (Avalos i sur., 2005). Uvažavanje tijela pozitivno je povezano s brojnim komponentama psihološke dobrobiti pojedinca (npr. samopoštovanje, optimizam, proaktivno suočavanje, pozitivan afekt, zadovoljstvo životom) te s intuitivnom prehranom – prehrana prema fiziološkim znakovima gladi i sitosti (Hahn Oh i sur., 2012).

Internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu

Ideali i standardi tjelesne ljepote, kao i stavovi o istoj, velikim su dijelom uvjetovani socijalnom okolinom i kulturom u kojoj pojedinac odrasta, a koja utječe na percepciju i zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom. Sociokulturalna okolina stvara pritisak za uklapanjem u nametnute standarde ljepote i postizanje idealnog tjelesnog izgleda (Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016). Mladi odrastajući u određenoj sociokulturalnoj okolini internaliziraju, odnosno usvajaju stavove, norme i ideale o tjelesnom izgledu kojima su svakodnevno izloženi. Ideal ženskog izgleda u zapadnoj kulturi predstavlja vitko, a opet zaobljeno, ženstveno tijelo s lepršavom kosom, uskim strukom, svijetlim očima, velikim grudima i dugim nogama (Harrison, 2003), dok se za muškarce kao ideal nameću visoki atletski građeni pojedinci izraženih mišića i širokih ramena (Pope i sur., 2000).

Sociokulturalni model objašnjava internalizaciju sociokulturalnih stavova u području tjelesnog izgleda. Prema tom modelu (ne)zadovoljstvo tijelom ovisi o tome kako osoba doživljava sebe u skladu s društvenim idealom ljepote (Tiggemann, 2011). Taj ideal specifičan je za sociokulturalno okruženje, prenosi se različitim kanalima, a pojedinci ga internaliziraju i time postaje njihov osobni ideal kojem teže. Razlika između doživljaja vlastitog tijela i internaliziranog ideala, predstavlja izvor nezadovoljstva vlastitim tijelom i povezana je s brojnim nepoželjnim ishodima psihičkog, ali i tjelesnog zdravlja (Paxton i sur., 2006, prema Šincek i sur., 2017). Myers i Crowther (2009) navode kako internalizirana slika idealnog tijela postaje temelj socijalne komparacije te je kao takva izraženija kod žena. Međutim, novija istraživanja govore o sve većem utjecaju socijalnog okruženja na postizanje idealnoga tjelesnog izgleda i kod muškaraca (Grogan, 2010).

Razvojem masovnih medija započelo je ujednačavanje i prihvaćanje ideala tjelesnog izgleda kod ljudi različitog porijekla, iz različitih društvenih slojeva i zemalja (Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016). Masovni mediji odnose se na sredstva javnog informiranja poput tiska (novine, časopisi) i vizualnih medija (Internet, filmovi, serije, glazbeni spotovi i reklame), a koji imaju veliku moć u prijenosu navedenih sociokulturalnih ideala te isticanju poželjnosti i nepoželjnosti određenih tjelesnih karakteristika ovisno o rodu (Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016). Dodatno, iz perspektive pristupa hipodermične igle, mediji su prikazani kroz metaforu šprice. Oni poput igle ubrizgavaju ideje, mišljenja i vjerovanja o idealnoj ljepoti. Ipak, pristup hipodermične igle napominje kako je takav izravni utjecaj medija moguće postići kod masovne publike samo kada je ona pasivna i ne može se oduprijeti takvom utjecaju (Hromadžić i Popović, 2010).

Istraživanje Becker i suradnika (2002) provedeno na otočju Fiji potvrđuje snagu medijskog utjecaja i kulturalnog konteksta. Prije uvođenja medija sa Zapada, ideal tjelesne ljepote na tom otočju uključivao je punije žensko tijelo, a poticaji na promjene u tjelesnom izgledu nisu bili učestali. Nakon samo tri godine od uvođenja televizijskih programa, na otočju dolazi do porasta nezadovoljstva tijelom, adolescentice često provode dijete, pojavljuju se odstupanja u navikama hranjenja (posebice namjerno povraćanje radi gubitka na težini) što potvrđuje snagu medijskih utjecaja na doživljaj vlastitog tijela i promjenu istog. Utjecaj širenja Zapadnog ideala ljepote putem medija utvrđen je i na latinoameričkoj populaciji (Amerikanci portorikanske, kubanske, srednjoameričke, južnoameričke ili druge kulture španjolskog porijekla). Ova populacija idealizirala je veću, zaobljenu tjelesnu građu kod žena, dok se muškarce poticalo da budu tjelesno jaki, agresivni, mišićavi i hrabri – *macho* (Ayala i sur., 2007). Unatoč činjenici da tradicionalna *latino* kultura pridaje manje vrijednosti izgledu i odobrava fleksibilnije tjelesne ideale, Schooler (2008) je otkrio da je česta izloženost Zapadnoj televiziji predviđala povećano nezadovoljstvo tijela kod *latino* adolescenata koji žive u Americi.

Istraživanje rodnih razlika u izloženosti medijima pokazuje da djevojke doživljavaju značajno veći pritisak iz medija vezanih uz izgled te iskazuju snažnije internalizacije medijskih ideala ljepote od mladića (Warren i sur., 2010), a s obzirom na to da je objektivizacija ženskog tijela u medijima i dalje prisutna, one takve pritiske vezane za vlastiti izgled doživljavaju i češće nego pojedinci u muškoj populaciji (Knauss i sur., 2007). Rezultati istraživanja Homan i suradnika (2012) upućuju na to kako izloženost fotografijama mršavih modela (preuzetih iz medija) dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom kod studentica. Muškarci također

izvještavaju o nižem samopoštovanju, vlastito tijelo smatraju manje privlačnim te su više zabrinuti u pogledu kondicije, težine i mišićavosti nakon izlaganja slikama mišićavih muškaraca (Hobza i Rochlen, 2009). Fernandez i Pritchard (2012) utvrdile su povezanost između utjecaja medija i težnje za mršavošću i kod muškaraca i kod žena. Uz to, za ostale sociokulturalne pritiske utvrđena je povezanost s težnjom za mršavošću kod žena, ali ne i muškaraca. Dodatna istraživanja pokazuju da internalizacija sociokulturnih standarda izgleda značajno predviđa žensku (Lokken i sur., 2004) i mušku težnju za mršavošću (Carper i sur., 2010), kao i mušku težnju za mišićavošću (Giles i Close, 2008). Zaključno, čini se da pravi problem dolazi do izražaja kad pojedinci koji su podložniji medijskim slikama pregledavaju iste te ih internaliziraju (Giles i Close, 2008).

Rezultati dosadašnjih istraživanja o odnosu perfekcionizma, zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu

Konstrukt zadovoljstvo tijelom uvjetovan je biološkim i psihološkim te kulturalnim i socijalnim čimbenicima kroz čiju se složenu interakciju razvija, mijenja ili održava (Grogan, 2008). Sociokulturalni stavovi najčešće se promiču kroz masovne medije poput televizije, Interneta i tiska, kroz brojne medijske kampanje poznatih brendova, a pojedinci ih internaliziraju kao ideale tjelesnog izgleda te u skladu s njima uspoređuju i vrednuju vlastiti izgled. Metaanalizom preko 200 studija Fergusona (2013) utvrdilo se da učinci izloženosti medijski prikazanim idealima tjelesnog izgleda u časopisima, na televiziji i u glazbenim videozapisima na nezadovoljstvo tijela nisu toliko rašireni kao što se prethodno mislilo, te da su veličine efekata zanemarive kod prosječnih žena. Umjesto toga, mogu postojati određene podskupine ličnosti žena koje su rizičnije na učinke izloženosti idealiziranim slikama tijela od drugih.

Perfekcionizam, kao psihološka karakteristika pojedinca, a posebice njegove visoke razine jedan su od rizičnih čimbenika te mogu utjecati na to da ljudi svoju vlastitu vrijednost i zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom temelje na idealnom standardu ljepote koji se cijeni u društvu (Cash, 2002). Perfekcionizam je konstantno povezan s nezadovoljstvom tijela (Donovan i sur., 2014; Wade i Tiggemann, 2013), a pokazao se i prediktivnim u socijalnoj usporedbi s idealiziranim drugima u svakodnevnom životu (Pokrajac-Bulian i sur., 2008). U prisutnosti visoke razine perfekcionizma, nezadovoljstvo tijelom smatra se posebno problematičnim jer predstavlja snažan čimbenik rizika za poremećaje prehrane (Wade i Tiggemann, 2013). Navedeno dosljedno potvrđuju i rezultati istraživanja – perfekcionizam je povišen kod osoba s poremećajima prehrane i ljudi koji se oporavljaju od poremećaja prehrane

u usporedbi s kontrolnim skupinama (Egan i sur., 2011). Istraživanje perfekcionizma u tjelesnom izgledu koje su proveli Stoeber i Yang (2015) otkrilo je pozitivnu povezanost dimenzije *Zabrinutost zbog nesavršenosti* s nezadovoljstvom tijelom i simptomima poremećaja prehrane. Recentno istraživanje Czepiel i Koopman (2021) na uzorku odraslih žena pokazalo je da obje dimenzije perfekcionizma tjelesnog izgleda statistički predviđaju poremećaje u prehrani – restriktivne dijetе i poremećene obrasce hranjenja, iako je *Zabrinutost zbog nesavršenosti*, negativna dimenzija perfekcionizma u tjelesnom izgledu, najjači statistički prediktor. Znanstveni dokazi ukazuju na to da perfekcionista opažaju nesavršenosti oblika tijela i tjelesne težine, koji se trenutno dodatno pojačavaju kontinuiranim izlaganjem medijski prezentiranim idealnom tjelesnim izgledom (Flament i sur., 2012).

Sociokulturni stavovi prema izgledu (poput traženja informacija, pritisaka i internalizacije) prediktori su rizika od poremećaja prehrane (Izydorczyk i sur., 2021). Mediji u današnjem svijetu (televizija, filmovi, časopisi i internetski sadržaj) glavni su izvori i prenositelji informacija i sociokulturnih stavova prema izgledu te potkrepljenja društvenog ideala ljepote, njegove važnosti i strategija za postizanje istog (López-Guimerà i sur., 2010). Internalizacija takve idealne tjelesne figure navodi se kao glavni čimbenik rizika u razvoju nezadovoljstva tijelom i poremećaja slike tijela te poremećaja prehrane (Low i sur., 2003, prema Flament i sur., 2012). Izloženost slikama „idealnog tijela“ koje su prikazane u medijima krivi se za razvijanje težnje prema mršavosti kod djevojčica te težnje ka mišićavosti kod dječaka (Pritchard i Cramblitt, 2014). Bitno je naglasiti da idealne tjelesne figure prikazane u medijima predstavljaju nedostižne standarde za većinu ljudi, a razočaranje zbog nemogućnosti postizanja ovog ideala može izazvati negativne utjecaje (Simpson i Mazzeo, 2017). Primjerice, opetovano izlaganje pritisku medija prema mršavosti dovodi do internalizacije prevladavajuće idealizirane tjelesne figure i njenog prihvaćanja kao osobnog standarda, a navedeno je faktor rizika za tjelesno nezadovoljstvo i zabrinutost oko težine što je preteča širokog spektra poremećaja prehrane (Grabe i sur., 2008; López-Guimerà i sur., 2010). Nadalje, kako društvo naglašava važnost mršavosti i privlačnosti kod žena, one uspjeh u izlaženju s mladićima, ali i životu općenito, povezuju s atraktivnim tjelesnim izgledom (Shisslak i sur., 1998, prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Izloženost internetskim sadržajima povezanim s izgledom u pozitivnoj je korelaciji s nezadovoljstvom tijela, težnjom za mršavošću i internalizacijom idealnog tjelesnog izgleda prikazanog u medijima, a Internet predstavlja snažan sociokulturni utjecaj na život mladih žena (Tiggemann i Miller, 2010). S druge strane, novija istraživanja obuhvaćaju sve češće korištenje *plus size* modela u reklamnim kampanjama te istražuju utjecaje istih na

zadovoljstvo tijelom kod žena. Rezultati istraživanja Clayton i suradnika (2017) pokazali su da su žene izvijestile o najvećem tjelesnom zadovoljstvu i najmanjoj količini socijalnih usporedbi prilikom gledanja *plus size* modela, dok se zadovoljstvo tijelom smanjilo, a socijalne usporedbe povećale kada su bile izložene slikama pretjerano mršavih modela. Dodatno, istraživanje Thompson (2020) navodi kako se širenjem *Body positivity* pokreta povećala učestalost kako ženskih tako i muških *plus size* modela u oglašavanju i medijima što bi posljedično moglo dovesti do povećanja zadovoljstva tijelom kod oba spola. Ova otkrića ukazuju na to da bi medijski stručnjaci koji izrađuju kampanje trebali uključivati realnije modele u svoje medijske kampanje, kako bi povećali tjelesnu pozitivnost kod publike, a ujedno povećali pažnju i osigurali bolje primanje medijske poruke.

Rezultati istraživanja pokazuju da su sociokulturalni pritisak prema mršavosti od strane medija, internalizacija socio-kulturalnog standarda vitkosti i perfekcionizam značajni samostalni prediktori restriktivnog ponašanja (želje za mršavljenjem) (Marić, 2009). Dodatno, *Nada za savršenstvom*, kao oblik pozitivnog perfekcionizma, pozitivno je povezana sa željom za dobivanjem na težini kod dječaka, dok kod djevojčica navedena korelacija nije bila značajna (Yang i sur., 2017). Rezultati istraživanja Casale i suradnika (2014) ukazuju na postojanje povezanosti društveno propisanog perfekcionizma i problematične upotrebe društvenih medija. Dosadašnja istraživanja ukazala su kako je izloženost medijima i internalizacija sociokulturalnih stavova o izgledu moderator odnosa perfekcionizma i zadovoljstva tijelom (Nigar i Naqvi, 2019). Grammas i Schwartz (2009) istraživali su ulogu internalizacije poruka iz društva i perfekcionizma u predikciji negativne slike muškog tijela. Rezultati navedenog istraživanja pokazali su da društveno propisani perfekcionizam i internalizacija predstavljaju značajne pozitivne prediktore nezadovoljstva mišićavošću, a kako tri vrste perfekcionizma nisu razmatrane u prethodnim istraživanjima, zajedno s internalizacijom društvenih poruka, njihovi nalazi ukazuju koliki je utjecaj medija na muškarce. Recentno istraživanje Nigar i Naqvi (2019) provedeno na adolescentima dalo je slične rezultate – perfekcionizam je negativno korelirao sa zadovoljstvom tijelom, dok je izlaganje medijima moderator, a interaktivno djelovanje navedenih varijabli objašnjava 20% varijance zadovoljstva tijelom. Dodatno, istraživanje na libanonskim studentima utvrdilo je kako su glavni prediktori poremećaja prehrane upravo perfekcionizam, izloženost medijskim pritiscima za mršavošću i samokontrola (Sanchez-Ruiz i sur., 2019).

Uzimajući u obzir navedeno može se zaključiti da zadovoljstvo tijelom predstavlja važan aspekt psihičkog zdravlja i zdravstvenih ponašanja te postoji potreba za istraživanjima

koja će poboljšati razumijevanje ovog problema uz moguće načine rješavanja ili prevencije istog. Dodatno potaknuto činjenicom o nedovoljnoj istraženosti ovog problema na studentskoj populaciji u Hrvatskoj, ovim radom nastojat će se doprinijeti dosadašnjim teorijskim saznanjima o zadovoljstvu tijelom u kontekstu perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu na uzorku studenata Sveučilišta u Zagrebu.

2. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos zadovoljstva tijelom s različitim oblicima perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova na uzorku studenata Sveučilišta u Zagrebu. Sukladno tome, formulirani su sljedeći istraživački problemi:

1. Ispitati rodne razlike u perfekcionizmu, zadovoljstvu tijelom i internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu.

H1a: Rodne razlike u perfekcionizmu se ne očekuju.

H1b: Očekuje se da će studentice postizati niže rezultate na zadovoljstvu tijelom u odnosu na studente.

H1c: Očekuje se da će studentice postizati više rezultate na internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (*Utjecaj medija na mršavljenje, Utjecaj medija na dobivanje na težini i Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*) u odnosu na studente.

2. Ispitati povezanost zadovoljstva tijelom s različitim oblicima perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova.

H2a: Očekuje se pozitivna povezanost između zadovoljstva tijelom i pozitivnog perfekcionizma.

H2b: Očekuje se negativna povezanost između zadovoljstva tijelom i negativnog perfekcionizma.

H3c: Očekuje se negativna povezanost između zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (*Utjecaj medija na mršavljenje, Utjecaj medija na dobivanje na težini i Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*).

3. Ispitati relativni doprinos perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu u objašnjenju zadovoljstva tijelom.

H3: Očekuje se da će perfekcionizam i internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (*Utjecaj medija na mršavljenje, Utjecaj medija na dobivanje na težini i Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*) objasniti značajan postotak varijance zadovoljstva tijelom.

3. Metoda

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 414 sudionika, studenata i studentica Sveučilišta u Zagrebu, od kojih 308 ženskih (74,4%) i 106 muških (25,6%). Prosječna dob sudionika bila je $M=21,56$, $SD=1,869$, a raspon dobi bio je od 18 do 25 godina. Uzorak je obuhvatio sudionike s 30 od ukupno 34 sastavnice Sveučilišta u Zagrebu (nije bilo sudionika s Akademije dramske umjetnosti, Geotehničkog fakulteta, Katoličkog bogoslovnog fakulteta i Metalurškog fakulteta). Najzastupljeniji fakulteti bili su: Filozofski fakultet (15%), Fakultet hrvatskih studija (14,3%) i Ekonomski fakultet (11,1%). Obuhvaćeno je šest studijskih godina (95,7%) te apsolventska godina studiranja (4,3%), a najviše je bilo studenata prve godine (28%).

Mjerni instrumenti

Ljestvica perfekcionizma u tjelesnom izgledu

Za procjenu perfekcionizma u domeni tjelesnog izgleda korištena je *Ljestvica perfekcionizma u tjelesnom izgledu* (*The Physical Appearance Perfectionism Scale – PAPS*; Yang i Stoeber, 2012) koja je adaptirana za primjenu na hrvatskom jeziku (Kožul, 2015).

Ljestvica perfekcionizma u tjelesnom izgledu dvodimenzionalna je mjera perfekcionizma te se sastoji od 12 čestica podijeljenih u dvije podljestvice: *Zabrinutost zbog nesavršenosti* i *Nada za savršenstvom*. Podljestvica *Zabrinutost zbog nesavršenosti* predstavlja negativnu dimenziju perfekcionizma te obuhvaća 7 čestica. Podljestvica *Nada za savršenstvom* predstavlja pozitivni perfekcionizam i obuhvaća preostalih 5 čestica. Sudionici daju odgovore na Likertovoj ljestvici od 5 stupnjeva, pri čemu 1 označava izrazito neslaganje, a 5 izrazito slaganje s pojedinom česticom. Ukupni rezultat računa se kao zbroj svih 12 čestica te predstavlja mjeru perfekcionizma u tjelesnom izgledu, no moguće je izračunati i zasebne rezultate za svaku od podljestvica. Veći rezultat upućuje redom na: veći perfekcionizam u tjelesnom izgledu (ukupni rezultat na Upitniku), veću *Zabrinutost zbog nesavršenosti*, odnosno veću *Nadu za savršenstvom* (ukupni rezultati na podljestvicama). Teorijski raspon ljestvice kreće se od 12 do 60, odnosno od 7 do 35 za podljestvicu *Zabrinutost zbog nesavršenosti* te za podljestvicu *Nada za savršenstvom* od 5 do 25. Primjer čestice za podljestvicu *Zabrinutost zbog nesavršenosti* je: „Nisam zadovoljan/na svojim izgledom.“, a za podljestvicu *Nada za savršenstvom*: „Nadam se da je moj oblik tijela savršen.“. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na uzorku ovog istraživanja iznosi $\alpha=0,92$ za podljestvicu negativnog perfekcionizma (*Zabrinutost zbog nesavršenosti*) te $\alpha=0,84$ za podljestvicu pozitivnog

perfekcionizma (*Nada za savršenstvom*). U validaciji Ljestvice perfekcionizam u tjelesnom izgledu koju su proveli Yang i Stoeber (2012), dobiveni su slični, ali nešto niži Cronbachovi koeficijenti, tako je Cronbachov alfa koeficijent za podljestvicu *Zabrinutost zbog nesavršenosti* $\alpha=.85$, a za podljestvicu *Nada za savršenstvom* $\alpha=.80$.

Ljestvica Zadovoljstvo tijelom

Za procjenu zadovoljstva tijelom korištena je ljestvica *Zadovoljstvo tijelom* iz *Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (Body Image and Body Change Inventory; Ricciardelli i McCabe, 2002)*. U radu je korištena verzija Ljestvice koju je za provedbu istraživanja u Hrvatskoj prilagodila Erceg Jugović (2015).

Navedena ljestvica sastoji se od 14 čestica, od kojih prvih pet mjere zasebne aspekte zadovoljstva tijelom (zadovoljstvo tjelesnom težinom, visinom, oblikom tijela, veličinom i snagom te čvrstoćom mišića), a preostalih devet mjeri zadovoljstvo osobe pojedinim dijelovima tijela (bokovima, stražnjicom, bedrima, prsnim košem/grudima, trbuhom, strukom, ramenima, nogama i rukama). Sudionici odgovaraju na ljestvici Likertovog tipa od pet stupnjeva, pri čemu 1 znači jako nezadovoljan/na, a 5 jako zadovoljan/na. Ljestvica pruža mogućnost dobivanja pojedinačnih rezultata o zadovoljstvu pojedinim aspektom tijela, kao i ukupni rezultat koji predstavlja mjeru općeg zadovoljstva tijelom, a izračunava se kao jednostavna linearna kombinacija procjena sudionika na svih 14 čestica. Teorijski raspon rezultata za opće zadovoljstvo tijelom kreće se od 14 do 70, a za zadovoljstvo pojedinim aspektima tijela od 1 do 5. Viši rezultat upućuje na veće opće zadovoljstvo tijelom, odnosno zadovoljstvo pojedinim aspektom tijela. Primjer čestice za zadovoljstvo tijelom je: „Koliko si zadovoljan/a svojom težinom?“, a za zadovoljstvom pojedinim aspektom tijela: „Koliko si zadovoljan/a svojim bokovima?“. Za potrebe ovog istraživanja korištena je mjera općeg zadovoljstva tijelom. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na uzorku ovog istraživanja iznosi $\alpha=0,91$. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije ove ljestvice na hrvatskom uzorku iznosi $\alpha=.92$ (Erceg Jugović, 2015).

Ljestvica Utjecaj medija

Internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu procijenjena je ljestvicom *Utjecaj medija* iz *Upitnika percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda (The Perceived Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire; McCabe i Ricciardelli, 2001)*. Korištena je prevedena i prilagođena hrvatska verzija Ljestvice čija je autorica Erceg Jugović (2015).

Hrvatska verzija ljestvice *Utjecaj medija* sadrži 13 čestica kojima se ispituje utjecaj medija (filmovi, serije, TV, časopisi...) na mršavljenje, dobivanje na težini i povećanje mišićavosti. Sudionici odgovore daju na ljestvici Likertovog tipa od 5 stupnjeva: od 1 – potpuno netočno do 5 – potpuno točno. Faktorskom analizom utvrđeno je postojanje tri faktora. Prvi faktor – *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* obuhvaća pet čestica, a druga dva – *Utjecaj medija na dobivanje na težini* i *Utjecaj medija na mršavljenje* obuhvaćaju svaki po četiri čestice ljestvice. Ukupni rezultat izračunava se kao linearna kombinacija odgovora na česticama unutar svakog faktora. Teorijski raspon rezultata za faktor *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* kreće se od 5 do 25, a za faktore *Utjecaj medija na dobivanje na težini* i *Utjecaj medija na mršavljenje* od 4 do 20. Viši rezultat na svakom od faktora ukazuje na: snažniji doživljaj utjecaja medija na povećanje mišićavosti, dobivanje na tjelesnoj težini te na mršavljenje. Primjer čestica redom za svaki faktor su: „Mediji me podsjećaju me da bih trebao/la učvrstiti svoje mišiće.“, „Mediji me podsjećaju me da bih trebao/la dobiti na težini.“ te „Mediji me podsjećaju da bih trebao/la biti mršaviji/ja.“. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na uzorku ovog istraživanja za faktor *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* iznosi $\alpha=0,94$, za faktor *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini* $\alpha=0,90$, a za faktor *Utjecaj medija na mršavljenje* $\alpha=0,92$. Pouzdanosti dobivene za ovu ljestvicu na hrvatskom uzorku iznosile su redom za: *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* $\alpha=.93$, za faktor *Utjecaj medija na dobivanje na težini* $\alpha=.89$, a za faktor *Utjecaj medija na mršavljenje* $\alpha=.92$ (Erceg Jugović, 2015).

Postupak

Istraživanje je provedeno u periodu od 11. travnja do 7. svibnja 2021. godine. Ranije navedeni instrumenti objedinjeni su u jedan *online* upitnik u alatu *Google Forms*, a poveznica je poslana na *e-mail* adrese različitih studentskih udruga i/ili godina na sastavnicama Sveučilišta u Zagrebu te na *Facebook* grupe studentskih domova, dok je ostatak sudionika prikupljen tehnikom snježne grude – sudionike se zamolilo da istraživanje prosljede ostalim kolegama i kolegicama studentima Sveučilišta u Zagrebu.

Prije početka upitnika bili su navedeni osnovni podaci o istraživačici, svrha istraživanja, ciljana populacija (studenti i studentice fakulteta u sastavu Sveučilišta u Zagrebu) te prosječno trajanje upitnika (oko 10 minuta). Navedeno je kako je sudjelovanje dobrovoljno i anonimno te da je moguće odustati u bilo kojem trenutku Također, navedeno je da će se odgovori analizirati na grupnoj razini i koristiti isključivo u znanstvene svrhe. Sudionici su zamoljeni da odgovaraju

iskreno te im je rečeno da ne postoje točni ni pogrešni odgovori. Napomenuto je kako se početak ispunjavanja smatra pristankom na sudjelovanje u istraživanju te kako sva dodatna pitanja i prijedloge mogu uputiti na kontakt *e-mail* istraživačice koji je bio naveden na kraju.

4. Rezultati

Prije provedbe analiza u svrhu odgovaranja na postavljene istraživačke probleme, provjereno je jesu li zadovoljeni uvjeti za korištenje parametrijskih postupaka. S ciljem ispitivanja normalnosti distribucije rezultata, korišten je Kolmogorov Smirnov test normalnosti distribucije, a zbog narušenosti iste u daljnjoj obradi korišteni su neparametrijski postupci. Rodne razlike provjerene su Mann-Whitney U testom, a zatim je provedena Spearmanova rang korelacija između tri proučavana konstrukta – perfekcionizma, zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova, mjerenih redom *Ljestvicom perfekcionizma u tjelesnom izgledu*, *ljestvicom Zadovoljstvo tijelom* te *ljestvicom Utjecaj medija*. Na kraju je provedena hijerarhijska regresijska analiza kako bi se ispitao relativni doprinos perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (*Utjecaj medija na mršavljenje*, *Utjecaj medija na dobivanje na težini* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*) u objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom.

Deskriptivni podaci

Tablica 1. *Deskriptivne vrijednosti varijabli utvrđene na ukupnom uzorku (N=414) i test normalnosti distribucija.*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>KS statistik</i>
Zadovoljstvo tijelom	46,87	11,663	16	70	0,059**
Pozitivan perfekcionizam	16,58	4,478	5	25	0,079**
Negativan perfekcionizam	19,61	7,730	7	35	0,085**
Utjecaj medija na mršavljenje	12,07	5,494	4	20	0,118**
Utjecaj medija na dobivanje na težini	8,51	4,557	4	20	0,171**
Utjecaj medija na povećanje mišićavosti	15,71	6,339	5	25	0,103**

*Napomena: ** $p < 0,01$*

U sklopu deskriptivne obrade podataka proveden je Kolmogorov Smirnov test normalnosti distribucije. Iz rezultata prikazanih u Tablici 1. vidljivo je kako distribucije svih korištenih varijabli statistički značajno odstupaju od normalne raspodjele ($p < 0,01$). S obzirom na to da su narušene pretpostavke parametrijske statistike u daljnjoj obradi koristit će se neparametrijske metode.

Što se tiče zadovoljstva tijelom, u Tablici 1. vidljivo je da sudionici istraživanja izvještavaju o rezultatima ($M=46,87$, $SD=11,663$) koji su nešto viši od teorijskog prosjeka koji iznosi 42. Također, kako su teorijski rasponi skala negativnog i pozitivnog perfekcionizma

različiti, a rezultat na ljestvicama je zbroj, nije ih moguće međusobno uspoređivati, pa su rezultati uspoređeni s obzirom na teorijski prosjek. Rezultati sudionika na ljestvici negativnog perfekcionizma su ispod teorijskog prosjeka koji iznosi 21, dok je za pozitivni perfekcionizam obrnuto te su rezultati nešto viši od teorijskog prosjeka koji iznosi 15. Dodatno, internalizacija sociokulturalnih stavova mjerena kroz utjecaj medija naviše se iskazuje u domeni povećanja mišićavosti ($M=15,71$, $SD=6,339$). Najniže prosječne vrijednosti dobivene su na podljestvici *Utjecaj medija na dobivanje na težini* ($M=8,51$, $SD=4,557$), ujedno jedine ispod teorijskog prosjeka.

Rodne razlike

Tablica 2. Analiza rodnih razlika u perfekcionizmu, zadovoljstvu tijelom i internalizaciji sociokulturalnih stavova ($N_M=106$, $N_Z=308$).

	Spol sudionika	C	$R_{min-max}$	M rang	Suma rangova	U
Zadovoljstvo tijelom	Muški	48,5	18-70	216,03	22899	15420
	Ženski	47	16-70	204,56	63006	
Pozitivan perfekcionizam	Muški	17	5-25	203,03	21521	15850
	Ženski	17	5-25	209,04	64384	
Negativan perfekcionizam	Muški	19	7-35	198,26	21015,5	15344,5
	Ženski	19	7-35	210,68	64889,5	
Utjecaj medija na mršavljenje	Muški	10	4-20	166,77	17677,5	12006,5**
	Ženski	14	4-20	221,52	68227,5	
Utjecaj medija na dobivanje na težini	Muški	9	4-20	225,98	23953,5	14365,5
	Ženski	7	4-20	201,14	61951,5	
Utjecaj medija na povećanje mišićavosti	Muški	16	5-25	199,64	21161,5	15490,5
	Ženski	17	5-25	210,21	64743,5	

Napomena: C =medijan, $R_{min-max}$ =raspon rezultata, M rang=rang aritmetičke sredine, U =Mann-Whitney U test, **, $p < 0,01$

Kako bi odgovorili na prvi istraživački problem o rodnim razlikama u perfekcionizmu, zadovoljstvu tijelom i internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu kod studenata i studentica, proveden je Mann-Whitney U test koji se temelji na usporedbi zbroja rangova između dvije skupine (Milas, 2009). Navedeni test primijenjen je zbog nezadovoljenih pretpostavki za korištenje t-testa za testiranje razlika među dvjema nezavisnim skupinama,

odnosno postoji odstupanje u pretpostavci o normalnosti raspodjela i homogenosti varijanci za korištene varijable.

Prema rezultatima prikazanim u Tablici 2. postoji statistički značajna razlika između studenata i studentica na faktoru *Utjecaj medija na mršavljenje*, na kojem studentice postižu više rezultate, što upućuje na doživljaj većeg utjecaja medija na mršavljenje. Za varijablu perfekcionizma (pozitivnog i negativnog), zadovoljstva tijelom, kao i preostale faktore *Utjecaj medija na dobivanje na težini* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* nisu utvrđene statistički značajne rodne razlike, stoga se u daljnjoj obradi podataka provodi analiza na cjelovitom uzorku.

U Tablici 2. dodatno su prikazane vrijednosti medijana te raspona rezultata za svaku varijablu s obzirom na spol sudionika. Dobiveni rasponi rezultata na varijablama odgovaraju teorijskim, osim na varijabli zadovoljstvo tijelom gdje je minimalna vrijednost za muške sudionike 18, a za ženske 16 u usporedbi s teorijskim minimumom koji iznosi 14. To je ujedno jedina varijabla na kojoj su rasponi rezultata različiti za muške i ženske sudionike.

Povezanost perfekcionizma, zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu

Tablica 3. Spearmanovi koeficijenti povezanosti zadovoljstva tijelom, perfekcionizma, i internalizacije sociokulturalnih stavova (N=414).

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Zadovoljstvo tijelom (1)	1	0,19**	-0,71**	-0,34**	0,07	-0,20**
Pozitivan perfekcionizam (2)		1	-0,03	-0,03	0,16**	0,08
Negativan perfekcionizam (3)			1	0,37**	0,06	0,30**
Utjecaj medija na mršavljenje (4)				1	0,04	0,46**
Utjecaj medija na dobivanje na težini (5)					1	0,53**
Utjecaj medija na povećanje mišićavosti (6)						1

Napomena: ** $p < 0,01$

Kako bi se odgovorilo na drugi problem istraživanja, ispitano je na koji je način zadovoljstvo tijelom povezano s različitim oblicima perfekcionizma i različitim dimenzijama internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (*Utjecaj medija na mršavljenje*, *Utjecaj medija na dobivanje na težini* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*). S obzirom na ranije utvrđena odstupanja u distribuciji varijabli od normalne raspodjele, obilježja povezanosti navedenih konstrukata ispitana su Spearmanovim koeficijentom rang korelacije (r_s) jer u

slučajevima odstupanja neke varijable od normalne raspodjele Pearsonov r koeficijent može podcijeniti jačinu povezanosti (Petz i sur., 2012). Međusobne povezanosti uz pripadajuće značajnosti prikazane su u Tablici 3.

Uvidom u korelacije navedene u Tablici 3. vidljivo je kako je kriterijska varijabla zadovoljstvo tijelom značajno povezana sa svim prediktorskim varijablama, osim s faktorom *Utjecaj medija na dobivanje na težini*. Što se tiče odnosa zadovoljstva tijelom s različitim oblicima perfekcionizma dobivene korelacije u skladu su s očekivanjima. Dobivena je niska, ali statistički značajna, pozitivna povezanost između zadovoljstva tijelom i pozitivnog perfekcionizma ($r_s=0,19$, $p<0,01$), dok je za negativni perfekcionizam dobivena visoka negativna povezanost sa zadovoljstvom tijelom ($r_s=-0,71$, $p<0,01$). Navedeno znači da više vrijednosti pozitivnog perfekcionizma odgovaraju višim vrijednostima zadovoljstva tijelom, dok više vrijednosti negativnog perfekcionizma odgovaraju nižim vrijednostima zadovoljstva tijelom.

Očekivanja o negativnoj povezanosti zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova, djelomično su potvrđena – dobivene su značajne korelacije zadovoljstva tijelom s faktorom *Utjecaj medija na mršavljenje* ($r_s=-0,34$, $p<0,01$) i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* ($r_s=-0,20$, $p<0,01$). Navedene značajne povezanosti su niske i negativne, kao što se očekivalo, te upućuju na to da kod pojedinaca s nižom razinom zadovoljstva tijelom, nalazimo više razine internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu. S druge strane, između zadovoljstva tijelom i faktora *Utjecaj medija na dobivanje na težini* nije dobivena statistički značajna povezanost.

Pored navedenog, značajne korelacije između prediktora uočene su za negativni perfekcionizam i *Utjecaj medija na mršavljenje* ($r_s=0,37$, $p<0,01$) te *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* ($r_s=0,30$, $p<0,01$). Točnije više razine negativnog perfekcionizma odgovaraju višim razinama internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu u domenama mršavljenja i povećanja mišićavosti. Zanimljivo je istaknuti interkorelacije faktora *Utjecaj medija na mršavljenje* ($r_s=0,46$, $p<0,01$) te *Utjecaj medija na dobivanje na težini* ($r_s=0,53$, $p<0,01$) s *Utjecajem medija na povećanje mišićavosti*, koje su pozitivne i umjerene, ali budući da povećanje tonusa mišića obuhvaća i gubitak kilograma i debljanje, očekivano je postojanje umjerene korelacije između faktora.

Doprinos perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu u objašnjenju zadovoljstva tijelom

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu zadovoljstvo tijelom ($N=414$).

Prediktori	b	Standardna pogreška	β	T
1. korak				
Spol	-1,050	1,314	-0,039	-0,799
Dob	0,340	0,307	0,054	1,105
$F(2,411) = 0,938$ $R^2 = 0,005$				
2. korak				
Spol	-0,232	0,873	-0,009	-0,265
Dob	-0,121	0,206	-0,019	-0,591
Pozitivni perfekcionizam	0,452	0,085	0,173	5,293**
Negativni perfekcionizam	-1,093	0,050	-0,724	-21,972**
$F(4,409) = 131,910^{**}$ $\Delta F(2,409) = 261,691^{**}$ $R^2 = 0,563$ $\Delta R^2 = 0,559$				
3. korak				
Spol	0,397	0,884	0,015	0,449
Dob	-0,056	0,204	-0,009	-0,277
Pozitivan perfekcionizam	0,415	0,086	0,159	4,842**
Negativan perfekcionizam	-1,037	0,054	-0,687	-19,358**
Utjecaj medija na mršavljenje	-0,115	0,086	-0,054	-1,336
Utjecaj medija na dobivanje na težini	0,309	0,105	0,121	2,952**
Utjecaj medija na povećanje mišićavosti	-0,130	0,086	-0,070	-1,512
$F(7,406) = 79,474^{**}$ $\Delta F(3,406) = 4,738^{**}$ $R^2 = 0,578$ $\Delta R^2 = 0,015$				

Napomena: ** $p < 0,01$

Kako bi se odgovorilo na treći istraživački problem, odnosno ispitao relativni doprinos različitih oblika perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu u objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u tri koraka. U prvom su koraku hijerarhijske regresijske analize uvedene varijable dob i spol kao kontrolne varijable, u drugom dvije varijable koje predstavljaju različite oblike perfekcionizma – pozitivni i negativni, a u trećem su redom uvedeni faktori kojima je mjerena internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu – *Utjecaj medija na mršavljenje*, *Utjecaj medija na dobivanje na težini* te *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu zadovoljstvo tijelom prikazani su u Tablici 4. Vidljivo je kako se prediktorskim varijablama može objasniti 57,8% ukupne varijance zadovoljstva tijelom ($R^2=0,578$). Iz rezultata je vidljivo da prvi, kontrolni blok

koji obuhvaća varijable spol i dob nema značajnu prediktorsku vrijednost u objašnjenju kriterijske varijable zadovoljstvo tijelom te objašnjava neznatnih 0,5% varijance kriterija ($R^2=0,005$). Uvođenjem perfekcionizma (pozitivnog i negativnog) u drugom koraku, objašnjena varijanca kriterija značajno se povećala za 56,3% ($\Delta R^2=0,563$, $p<0,01$). Za oba oblika perfekcionizma utvrđeno je da su značajni – negativni perfekcionizam kao negativan prediktor ($\beta=-0,724$, $p<0,01$) te pozitivni perfekcionizam kao pozitivan prediktor ($\beta=0,173$, $p<0,01$). Prema tome, studenti i studentice koji su skloniji negativnom perfekcionizmu nezadovoljniji su tijelom, dok su oni koji su skloniji pozitivnom perfekcionizmu zadovoljniji tijelom. Uvođenjem varijabli kojima je mjerena internalizacija sociokulturalnih stavova u zadnjem, trećem koraku, postotak objašnjene varijance kriterija povećava se za niskih, ali značajnih 1,5% ($\Delta R^2=0,015$, $p<0,01$), čime konačni model objašnjava 57,8% ukupne varijance zadovoljstva tijelom. Pogledamo li pojedinačne rezultate u Tablici 4. dobivene za svaki od faktora u zadnjem koraku, utvrđeno je da je značajni pozitivni prediktor samo *Utjecaj medija na dobivanje na težini* ($\beta=0,121$, $p<0,01$). Dakle, studenti i studentice koji doživljavaju utjecaj medija na povećanje težine ujedno su zadovoljniji tijelom. Preostala dva faktora (*Utjecaj medija na mršavljenje* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*) nisu značajni u objašnjavanju varijance kriterija.

5. Rasprava

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos zadovoljstva tijelom s različitim oblicima perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova na uzorku studenata Sveučilišta u Zagrebu. U skladu s navedenim, ispitana su obilježja povezanosti perfekcionizma, zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova, kao i postojanje rodni razlika u izraženosti proučavanih konstrukata kod studentica i studenata. Ispitan je relativni doprinos pozitivnog i negativnog perfekcionizma te internalizacije sociokulturalnih stavova kroz utjecaj medija na mršavljenje, dobivanje na težini i povećanje mišićavosti u objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom. Provedenom analizom podataka djelomično su potvrđene postavljene hipoteze, a u nastavku će dobiveni rezultati biti obrazloženi u okviru postavljenih istraživačkih problema te uspoređeni s rezultatima dosadašnjih istraživanja. Također će se navesti metodološka ograničenja uz preporuke za buduća istraživanja, kao i praktične implikacije provedenog istraživanja.

Rasprava o rezultatima i nalazima

U skladu s ranije navedenim ciljem istraživanja, postavljeni su istraživački problemi i hipoteze. Prvi istraživački problem bio je ispitati postoje li statistički značajne rodne razlike u različitim oblicima perfekcionizma, zadovoljstvu tijelom te internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu kod studenata i studentica. Prijašnja istraživanja rodni razlika u navedenim konstruktima nisu pokazala jednoznačne nalaze. U ovom istraživanju pretpostavilo se kako se studenti i studentice neće razlikovati značajno u perfekcionizmu. Nadalje, pretpostavilo se da će studentice postizati niže rezultate na zadovoljstvu tijelom te više rezultate na internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu u odnosu na studente. Međutim, postavljene pretpostavke samo su djelomično potvrđene. Rezultati provedenog istraživanja pokazali su kako se studenti i studentice statistički značajno razlikuju samo na jednom faktoru internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, dok kod preostalih varijabli nije utvrđena statistički značajna razlika s obzirom na rod, što dijelom može biti uvjetovano različitim brojem sudionika u pojedinoj skupini.

Iako su studentice iskazale nešto više razine pozitivnog i negativnog perfekcionizma od studenata, rezultati su pokazali kako te razlike nisu statistički značajne čime je potvrđena hipoteza o nepostojanju rodni razlika u perfekcionizmu. Slične nalaze dobili su Yang i Stoeber (2012) čiji rezultati upućuju na višu razinu perfekcionističkih briga i nada u pogledu tjelesnog izgleda kod studentica u usporedbi sa studentima, ali u prve tri studije dobivaju neznačajne korelacije sa spolom, odnosno nepostojanje rodni razlika, a tek povećanjem uzorka u četvrtoj

i petoj studiji dobivaju značajne povezanosti spola i perfekcionizma. Dakle, moguće je da bi povećanjem udjela muških sudionika u uzorku ovog istraživanja također do izražaja došle značajne rodne razlike.

Druga pretpostavka odnosila se na zadovoljstvo tijelom te se očekivalo da će studentice postizati niže razine zadovoljstva tijelom od studenata. Studentice postižu niže rezultate na ljestvici zadovoljstva tijelom, no s obzirom na to da razlika nije bila statistički značajna ova hipoteza nije potvrđena. Ovakvi rezultati začuđuju s obzirom na to da stabilan nalaz brojnih istraživanja pokazuje da su žene značajno manje zadovoljne vlastitim tijelom nego muškarci, čak i kad se izuzme utjecaj indeksa tjelesne mase (Holsen i sur., 2012). Razlog nepostojanja razlike možda leži u činjenici kako nezadovoljstvo tijelom postaje izraženije i kod muškaraca koji o njemu sve češće izvještavaju, a posljedica je toga što se u zadnje vrijeme maskulinitet izjednačava s mišićavošću koju je teško dostići bez mnogo vježbanja (Sira i Parker White, 2010). Dodatno, neka istraživanja, osobito ona novijega datuma, govore o smanjenju razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom između muškaraca i žena i to uslijed povećanog socijalnog pritiska usmjerenoga prema muškarcima (Grogan, 2010). Dakle, iako se naglasak u dosadašnjim istraživanjima uglavnom stavljao na žene, socijalni pritisak je prisutan i kod muškaraca. Stoga se razlika između muškaraca i žena u kontekstu nezadovoljstva tjelesnim izgledom smanjuje (Papp i sur., 2013), što objašnjava nalaz ovog istraživanja.

Treća pretpostavka o većoj internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu kod studentica u odnosu na studente samo je djelomično potvrđena. Rezultati su pokazali kako rodne razlike postoje samo na faktoru *Utjecaj medija na mršavljenje*, i to na način da studentice doživljavaju veći utjecaj medija na mršavljenje od studenata, što je u skladu s postavljenim očekivanjima i dijelom ranijih istraživanja. Warren i suradnici (2010) utvrdili su da djevojke doživljavaju značajno veći pritisak iz medija vezanih uz izgled te pokazuju snažniju internalizaciju medijskih ideala ljepote od mladića, a Lokken i suradnici (2004) navode kako internalizacija sociokulturalnih standarda izgleda značajno predviđa žensku težnju za mršavošću. Također, uzmemo li u obzir ideal tijela koji se predstavlja u medijima, ovakvi nalazi ne iznenađuju. Djevojkama se kao ideal nameće vitko, a opet zaobljeno, ženstveno tijelo s lepršavom kosom, uskim strukom, svijetlim očima, velikim grudima i dugim nogama (Harrison, 2003), dok se za muškarce kao ideal nameću visoki atletski građeni pojedinci izraženih mišića i širokih ramena (Pope i sur., 2000). Stoga je očekivano da žene osjećaju veće pritiske za mršavošću od muškaraca. Dodatno, Myers i Crowther (2009) govore kako internalizirana slika idealnog tijela postaje temelj socijalne komparacije te je kao takva izraženija kod žena.

Međutim, novija istraživanja govore o sve većem utjecaju okruženja na postizanje idealnoga tjelesnog izgleda i kod muškaraca (Grogan, 2010). Za preostale faktore internalizacije sociokulturalnih stavova nisu pronađene rodne razlike. Razlog nepostojanja rodni razlika u *Utjecaju medija na dobivanje na težini* može biti što se širenjem *Body positivity* pokreta povećala učestalost kako ženskih tako i muških *plus size* modela u oglašavanju i medijima (Thompson, 2020). Također, rast *fitness* industrije zabilježen u posljednjem desetljeću praćen je pojavom zanimanja *fitness influencera* na društvenim mrežama (Duplaga, 2020), čime se povećala izloženost oba spola utjecaju medija na povećanje mišića, a ujedno umanjile rodne razlike.

U okviru drugog problema ispitali smo povezanost zadovoljstva tijelom s različitim oblicima perfekcionizma (pozitivnog i negativnog). S obzirom na rezultate prijašnjih istraživanja pretpostavilo se da će pozitivan perfekcionizam, odnosno podljestvica *Nada za savršenstvom*, biti pozitivno povezana sa zadovoljstvom tijelom. S druge strane, za negativnu dimenziju perfekcionizma – *Zabrinutost zbog nesavršenosti*, pretpostavilo da će negativno korelirati sa zadovoljstvom tijelom. Navedeno je u potpunosti potvrđeno istraživanjem.

Uvidom u Spearmanove koeficijente rang korelacije utvrđeno je da više vrijednosti pozitivnog perfekcionizma odgovaraju višim vrijednostima zadovoljstva tijelom. Što se tiče negativnog perfekcionizma i zadovoljstva tijelom, što je veća izraženost negativnog perfekcionizma to je niže zadovoljstvo tijelom. Ovaj nalaz u suglasju je s ranijim istraživanjima. Naime, istraživanje Stoebera i Yanga (2015) otkrilo je pozitivnu povezanost dimenzije *Zabrinutost zbog nesavršenosti* s nezadovoljstvom tijelom i simptomima poremećaja prehrane. Nadalje, nalazi novijih istraživanja koji su koristili *PAPS* navode kako *Zabrinutost zbog nesavršenosti* negativno korelira sa zadovoljstvom tijela, dok *Nada za savršenstvom* pokazuje suprotan obrazac korelacija (Shang i Yang, 2014, prema Yang i sur., 2017), što je slučaj i u ovom istraživanju.

Nadalje, ispitana su obilježja povezanosti zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu kroz medije. Pretpostavljeno je kako će zadovoljstvom tijelom biti negativno povezano sa sva tri faktora utjecaja medija. Ipak, hipoteza je samo djelomično potvrđena jer je značajna negativna povezanost utvrđena samo za faktore *Utjecaj medija na mršavljenje* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*. Za treći faktor *Utjecaj medija na dobivanje na težini* dobivena je statistički neznačajna pozitivna korelacija sa zadovoljstvom tijelom. Ovaj nalaz začuđuje s obzirom na trenutnu veliku popularnost *body*

positivity pokreta nastalih kao reakcija na neprestano promicanje nerealnog i nedostižnog ideala tjelesnog izgleda te sve veće zastupljenosti *plus size* modela u medijima (Clayton i sur., 2017). Ipak, dobivene značajne korelacije sukladne su ranijim nalazima. Low i suradnici (2003, prema Flament i sur., 2012) navode kako internalizacija idealne tjelesne figure predstavlja glavni čimbenik rizika u razvoju nezadovoljstva tijelom. Nadalje, izloženost slikama „idealnog tijela“ koje su prikazane u medijima krivi se za težnju prema mršavosti kod djevojčica te težnju ka mišićavosti kod dječaka (Pritchard i Cramblitt, 2014). Slično navode i Tiggemann i Miller (2010) te ističu da je izloženost internetskim sadržajima povezanim s izgledom u pozitivnoj korelaciji s nezadovoljstvom tijela, težnjom za mršavošću i internalizacijom idealnog tjelesnog izgleda prikazanog u medijima. Dodatno, rezultati istraživanja Clayton i suradnika (2017) pokazali su da su žene izvijestile o najvećem tjelesnom zadovoljstvu i najmanjoj količini socijalnih usporedbi prilikom gledanja *plus size* modela. Drugim riječima, povećanje učestalosti ženskih i muških *plus size* modela u oglašavanju i medijima posljedično bi moglo dovesti do povećanja zadovoljstva tijelom kod oba spola. Ipak, kako *plus size* modeli još uvijek u velikoj mjeri nisu zastupljeni u medijskim kampanjama u Hrvatskoj, čini se opravdanim pretpostaviti da pozitivne posljedice uključenosti *plus size* modela još uvijek nisu dovoljno internalizirane među studentima i studenticama Sveučilišta u Zagrebu.

Iako kao posebno istraživačko pitanje nije postavljeno ispitivanje odnosa između perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova, zanimljivo je istaknuti dobivene rezultate. Analizom podataka utvrđene su značajne povezanosti između perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu mjerenih kroz utjecaj medija. Dobivene su značajne korelacije između negativnog perfekcionizma i *Utjecaja medija na mršavljenje* te *Utjecaja medija na povećanje mišićavosti*. Navedeno je sukladno dosadašnjim nalazima koji pokazuju kako visoke razine perfekcionizma mogu utjecati na to da ljudi svoju vlastitu vrijednost i zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom temelje na idealnom standardu ljepote koji se cijeni u društvu – mršavost žena i mišićavost muškaraca (Cash, 2002). S druge strane, pozitivan perfekcionizam je u niskoj, ali značajnoj pozitivnoj povezanosti s *Utjecajem medija na dobivanje na težini* što je u skladu s ranijim nalazom Yang i suradnika (2017) da je *Nada za savršenstvom*, kao oblik pozitivnog perfekcionizma, pozitivno povezana sa željom za dobivanjem na težini.

Posljednji problem kojim se bavilo provedeno istraživanje odnosio se na utvrđivanje relativnog doprinosa pozitivnog i negativnog perfekcionizma te internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu u objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom. Postavljena je

hipoteza da će perfekcionizam i internalizacija sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (*Utjecaj medija na mršavljenje, Utjecaj medija na dobivanje na težini i Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*) objasniti statistički značajan udio varijance zadovoljstva tijelom. Navedeno je djelomično potvrđeno.

Hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđeno je kako su oba oblika perfekcionizma značajni prediktori zadovoljstva tijelom, dok je za internalizaciju sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu kao značajan prediktor utvrđen samo faktor *Utjecaj medija na dobivanje na težini*. Ipak, cjelovit model koji je obuhvaćao svih pet prediktora statistički je značajan u objašnjenju varijance kriterijske varijable zadovoljstvo tijelom. Nalaz o prediktivnoj vrijednosti perfekcionizma u objašnjenju zadovoljstva tijelom u skladu je s dosadašnjim istraživanjima. Recentno istraživanje Czepiel i Koopman (2021) na uzorku odraslih žena pokazalo je da obje dimenzije perfekcionizma tjelesnog izgleda statistički predviđaju poremećaje u prehrani – restriktivne dijetе i poremećene obrasce hranjenja, iako je *Zabrinutost zbog nesavršenosti*, negativna dimenzija perfekcionizma u tjelesnom izgledu, najjači statistički prediktor poremećaja u prehrani koji su rezultat poremećaja slike tijela i nezadovoljstva tijelom. Jednako tako, *Zabrinutost zbog nesavršenosti*, odnosno negativni perfekcionizam, u ovom istraživanju također je bio najsnažniji prediktor. Što se tiče rezultata vezanih uz prediktivnu vrijednost internalizacije sociokulturalnih stavova, navedeni rezultati nisu u skladu s dosadašnjim istraživanjima. Dosadašnja istraživanja navode kako internalizacija sociokulturalnih standarda izgleda značajno predviđa žensku (Lokken i sur., 2004) i mušku težnju za mršavošću (Carper i sur., 2010), kao i mušku težnju za mišićavošću (Giles i Close, 2008). Dodatno, istraživanje na libanonskim studentima utvrdilo je kako su glavni prediktori poremećaja prehrane upravo perfekcionizam, izloženost medijskim pritiscima za mršavošću i samokontrola (Sanchez-Ruiz i sur., 2019). Grammas i Schwartz (2009) navode da su značajni prediktori negativne slike muškog tijela internalizacija poruka iz društva i perfekcionizam. Giles i Close (2008) navode da pravi problem utjecaja medija na nezadovoljstvo tijelom dolazi do izražaja kad pojedinci koji su podložniji medijskim slikama pregledavaju iste te ih internaliziraju. Istraživanje McLean i suradnika (2016) daje dokaze o ulozi medijske pismenosti, posebno visoke razine kritičkog mišljenja, kao zaštitnog čimbenika protiv negativnih učinaka medija na zadovoljstvo tijelom. Uzimajući navedeno u obzir, može se zaključiti da studenti kao populacija kod koje se kroz studiranje razvija kritičko mišljenje i medijska pismenost, nisu toliko podložni medijskim utjecajima, pa je moguće da iz tog razloga nije dobivena značajna prediktivna vrijednost utjecaja medija na mršavljenje i na povećanje mišićavosti u objašnjenju zadovoljstva tijelom.

Metodološka ograničenja i preporuke za buduća istraživanja

Poput svakog istraživanja i ovo ima određene nedostatke. Prije svega, kako se radi o neeksperimentalnom nacrtu nije moguće donositi uzročno-posljedične zaključke, već se može govoriti samo o postojanju povezanosti, pa u su skladu s nacrtom rezultati komentirani samo u smislu povezanosti i rodni razlika.

Sljedeće ograničenje je da se zbog epidemiološke situacije istraživanje provodilo isključivo *online*, pa nije postojala mogućnost kontrole tko je i na koji način ispunjavao upitnik. Osim mogućnosti davanja potencijalno lažnih informacija od strane sudionika (npr. podaci o spolu, dobi, fakultetu) te mogućeg brzopletog ili demotiviranog ispunjavanja upitnika, valja istaknuti problem vezan uz kontakt istraživača i sudionika, odnosno nedostatak direktnog kontakta – nije postojala mogućnost dobivanja objašnjenja u slučaju postojanja nejasnoća tijekom ispunjavanja. U budućim istraživanjima svakako bi trebalo barem dio podataka, ako ne i sve, prikupiti načinom papir-olovka.

Također, svakako treba navesti da je korišten prigodan uzorak te je većina sudionika prikupljena preko *Facebook* grupa studentskih domova ili *e-mail* lista te tehnikom snježne grude. S obzirom na to da se radilo o *online* istraživanju dodatni problem jest to da su zahvaćeni samo oni sudionici koji su zainteresirani za sudjelovanje u istraživanju, a što može interferirati s predmetom mjerenja. Nadalje, omjer rodova je loš na način da je dva puta više studentica nego studenata što također može utjecati na rezultate. S obzirom na to da većina ranijih istraživanja upućuje na rodne razlike u zadovoljstvu tijelom (Holsen i sur., 2012; Pokrajac-Bulian i sur., 2004), a u ovom istraživanju one nisu dobivene, moguće da je do toga došlo upravo zbog nejednakosti u broju studenata i studentica. Osim lošeg rodnog omjera, omjer sudionika po sastavnicama također je potrebno poboljšati. Stoga je prijedlog da se u budućim istraživanjima pokuša dobiti reprezentativni uzorak studentske populacije.

Osim metodoloških poboljšanja, u budućim istraživanjima bilo bi zanimljivo istražiti povezanost ovih konstrukata s nekim simptomima poremećaja prehrane i/ili nezdravim strategijama promjene tjelesnog izgleda poput restriktivnih dijeta, prekomjernog vježbanja, odlazaka na estetske tretmane i sl. Kao dodatnu varijablu moglo bi se uključiti status romantične veze, s obzirom na to da neka istraživanja naglašavaju kako se uspjeh u izlaženju sa suprotnim spolom povezuje s atraktivnim tjelesnim izgledom (Shisslak i sur., 1998, prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005), pa je moguće da pojedinci koji su u romantičnoj vezi ne pridaju toliki značaj tjelesnom izgledu. Osim dodatnih konstrukata, bilo bi poželjno istražiti razvojne

promjene koristeći istraživačke nacрте s longitudinalnom komponentom koji bi omogućili uvid promjene u zadovoljstvu tijelom i perfekcionizmu te moguće razlike u internalizaciji sociokulturalnih stavova od adolescencije do mlade odrasle dobi.

Unatoč iznesenim nedostacima, ovo istraživanje dalo je zanimljive rezultate koji bi mogli potaknuti istraživače na buduća istraživanja odnosa ovih konstrukata koji su slabije zastupljeni u istraživanjima na studentskoj populaciji, a dalo je i praktične implikacije koje će se razmotriti u nastavku.

Praktične implikacije istraživanja

Provedeno istraživanje važno je radi dobivenih novih saznanja i boljeg uvida u odnos zadovoljstva tijelom s različitim oblicima perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu. Budući da je tek manji broj istraživanja na ovu temu proveden u Hrvatskoj, posebice na studentskoj populaciji, ovo istraživanje može značajno doprinijeti razumijevanju ispitivanih konstrukata te poslužiti kao smjer budućim istraživanjima. Ovaj rad daje poseban doprinos u istraživanju perfekcionizma u tjelesnom izgledu koji nije toliko često istraživan na studentskoj populaciji, iako je poznato da je upravo tjelesni izgled četvrta domena u kojoj su studenti najčešće perfekcionista (Stoeber i Stoeber, 2009). Također, dobiveni rezultati pridonose postojećim spoznajama o zadovoljstvu tijelom time što nalazi nisu ograničeni samo na žensku populaciju na kojoj su ovakva istraživanja pretežno provedena.

Dobivene spoznaje o povezanosti zadovoljstva tijelom s perfekcionizmom i internalizacijom sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu kroz medije upućuju na važnost osvještavanja važnosti istraživanja ovih psiholoških konstrukata i problema koji mogu nastati uslijed nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Uzmemo li navedeno u obzir, možemo zaključiti kako se praktični doprinos ovog istraživanja odnosi na mogućnost primjene dobivenih rezultata u osmišljavanju psiholoških preventivnih i/ili intervencijskih programa u radu sa studentskom populacijom. Programi prevencije mogu pokušati ublažiti internalizaciju ideala mršavosti koji je često prikazivan u medijima te se usmjeriti na podizanje svijesti o prihvaćanju različitosti u tjelesnom izgledu. Nalaz o tome da je *Utjecaj medija na dobivanje na težini* značajan pozitivan prediktor zadovoljstva tijelom ukazuje kako bi se korištenjem modela različite tjelesne figure reklamnim kampanjama i medijima općenito moglo smanjiti nezadovoljstvo tijelom, jer u usporedbi s takvim modelima pojedinci ne bi percipirali toliki raskorak između idealnog tjelesnog izgleda prikazanog u medijima i vlastitog izgleda.

6. Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos zadovoljstvom tijelom s različitim oblicima perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova na uzorku od 414 studenata i studentica Sveučilišta u Zagrebu. Analizirane su rodne razlike u izraženosti proučavanih konstrukata, povezanost među konstruktima te relativni doprinos perfekcionizma i internalizacije sociokulturalnih stavova u tjelesnom izgledu u objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom.

Utvrđene su rodne razlike u internalizaciji sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu kroz utjecaj medija na faktoru *Utjecaj medija na mršavljenje*, na kojem studentice postižu više rezultate, što upućuje na doživljaj većeg utjecaja medija na mršavljenje. Za varijablu zadovoljstva tijelom, perfekcionizma (pozitivnog i negativnog), kao i preostale faktore *Utjecaj medija na dobivanje na težini* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*, nisu utvrđene statistički značajne rodne razlike.

Nadalje, utvrđena je niska, ali statistički značajna, pozitivna povezanost između zadovoljstva tijelom i pozitivnog perfekcionizma, dok je za negativni perfekcionizam dobivena visoka negativna povezanost sa zadovoljstvom tijelom. Što se tiče povezanosti zadovoljstva tijelom i internalizacije sociokulturalnih stavova – dobivene su niske, ali značajne negativne korelacije zadovoljstva tijelom s faktorom *Utjecaj medija na mršavljenje* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*.

Konačno, utvrđeno je kako različiti oblici perfekcionizma i internalizacija sociokulturalnih stavova doprinose objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom. Perfekcionizam (pozitivni i negativni) te faktor *Utjecaj medija na dobivanje na težini* značajni su prediktori zadovoljstva tijelom. Uz kontrolu spola i dobi, na temelju perfekcionizma (pozitivni i negativni) te tri faktora internalizacije sociokulturalnih stavova moguće je objasniti 57,8% ukupne varijance zadovoljstva tijelom. Dobiveni rezultati mogu se primijeniti u praktičnom radu psihologa, npr. u osmišljavanju psiholoških preventivnih i/ili intervencijskih programa u radu sa studentskom populacijom.

7. Literatura

- Avalos, L. C., Tylka, T. L. i Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Ayala, G. X., Mickens, L., Galindo, P. i Elder, J. P. (2007). Acculturation and body image perception among Latino youth. *Ethnicity and Health*, 12(1), 21-41. <https://doi.org/10.1080/13557850600824294>
- 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. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.6.509>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Carper, T. L. M., Negy, C. i Tantleff-Dunn, S. (2010). Relations among media influence, body image, eating concerns, and sexual orientation in men: A preliminary investigation. *Body Image*, 7(4), 301-309. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.07.002>
- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2014). From socially prescribed perfectionism to Problematic use of Internet communicative services: The mediating roles of perceived social support and the fear of negative evaluation. *Addictive Behaviors*, 39(12), 1816–1822. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.06.006>
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., i Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1938 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081–1089. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.72.6.1081>
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. U T. F. Cash i T. Pruzinsky (ur.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (str. 38-46). Guilford Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Clayton, R. B., Ridgway, J. L. i Hendrickse, J. (2017). Is plus size equal? The positive impact of average and plus-sized media fashion models on women’s cognitive resource allocation, social comparisons, and body satisfaction. *Communication Monographs*, 84(3), 406-422. <http://dx.doi.org/10.1080/03637751.2017.1332770>
- Czepiel, D. i Koopman, H. M. (2021). Does physical appearance perfectionism predict disordered dieting? *Current Psychology*, 1, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01308-9>
- Donovan, C. L., Chew, D. i Penny, R. (2014). Perfecting weight restriction: Themoderating influence of body dissatisfaction on the relationship betweenperfectionism and weight control practices. *Behaviour Change*, 31(3), 189–204. <https://doi.org/10.1017/bec.2014.11>

- Duplaga, M. (2020). The Use of Fitness Influencers' Websites by Young Adult Women: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6360. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176360>
- Egan, S. J., Wade, T. D. i Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Enns, M.W. i Cox, B.J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. U G.L. Flett i P.L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (str. 33-62). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10458-002>
- Erceg Jugović, I. i Kuterovac Jagodić, G. (2016). Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji. *Medijska istraživanja*, 20(1), 145-162. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/161258>.
- Erceg Jugović, I. (2015). *Čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji*. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Ferguson, C. J. (2013). In the eye of the beholder: thin-ideal media affects some, but not most, viewers in a meta-analytic review of body dissatisfaction in women and men. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 20. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0030766>
- Fernandez, S. i Pritchard, M. (2012). Relationships between self-esteem, media influence and drive for thinness. *Eating Behaviors*, 13(4), 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.05.004>
- Flament, M. F., Hill, E. M., Buchholz, A., Henderson, K., Tasca, G. A., i Goldfield, G. (2012). Internalization of the thin and muscular body ideal and disordered eating in adolescence: The mediation effects of body esteem. *Body Image*, 9(1), 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.007>
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism. Theory, Research and Treatment*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10458-000>
- 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(6), 581-596. <https://doi.org/10.1080/00223980209604820>
- Gardner, R.M., Friedman, B.N., Stark, K. i Jackson, N.A. (1999). Body size estimation in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 541-555. <https://doi.org/10.2466%2Fpms.1999.88.2.541>
- Giles, D. C. i Close, J. (2008). Exposure to 'lad magazines' and drive for muscularity in dating and non-dating young men. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1610-1616. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.023>
- Gilman, R., Ashby, J. S., Šverko, D., Florell, D., i Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155-166. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.014>

- 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), 460-476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Grammas, D. L. i Schwartz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, 6(1), 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.10.002>
- Grdović, L., Nikolić, M. i Gregov, Lj. (2015). Poslovna poželjnost kandidata i kandidatkinja – Jesu li tjelesno atraktivniji ujedno i poželjniji. *Suvremena psihologija*, 18(1), 5-19. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/149193>.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/81816>.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63(9), 757-765. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9894-z>
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203004340>
- Haase, A. M., Prapavessis, H. i Owens, R. G. (2013). Domain-specificity in perfectionism: Variations across domains of life. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 711-715. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.025>
- Hahn Oh, K., Wiseman, M. C., Hendrickson, J., Phillips, J. C. i Hayden, E. W. (2012). Testing the acceptance model of intuitive eating with college women athletes. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 88-98. <https://doi.org/10.1177%2F0361684311433282>
- Harrison, K. (2003). Television viewers' ideal body proportions: The case of the curvaceously thin woman. *Sex Roles*, 48(5), 255-264. <https://doi.org/10.1023/A:1022825421647>
- Helfert, S. i Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8(2), 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.01.004>
- Hewitt, P. L., Habke, A. M., Lee-Baggley, D. L., Sherry, S. B. i Flett, G. L. (2008). The impact of perfectionistic self-presentation on the cognitive, affective, and physiological experience of a clinical interview. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 71(2), 93-122. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.2.93>
- Hobza, C. L. i Rochlen, A. B. (2009). Gender role conflict, drive for muscularity, and the impact of ideal media portrayals on men. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 120-130. <https://doi.org/10.1037/a0015040>
- Holsen, I., Jones, D. C. i Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9(2), 201-208. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>

- Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C. i King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9(1), 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.006>
- Hromadžić, H. i Popović, H. (2010). Aktivne medijske publike: razvoj koncepta i suvremeni trendovi njegovih manifestacija. *Medijska istraživanja*, 16(1), 97-111. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/58485>.
- Izydorzyc, B., Sitnik-Warchulska, K., Wajda, Z., Lizińczyk, S. i Ściegienny, A. (2021). Bonding With Parents, Body Image, and Sociocultural Attitudes Toward Appearance as Predictors of Eating Disorders Among Young Girls. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 590-542. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.590542>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.06.007>
- Kožul, M. (2015). *Perfekcionizam u tjelesnom izgledu i povezanost sa zadovoljstvom slikom tijela i zadovoljstvom životom*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Fakultet hrvatskih studija.
- Lebedina Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). Simptomi depresivnosti i samoorijentirane kognicije. *Psihologijske teme*, 20(1), 27-45. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/68692>.
- Levine, S. L. i Milyavskaya, M. (2018). Domain-specific perfectionism: An examination of perfectionism beyond the trait-level and its link to well-being. *Journal of Research in Personality*, 74, 56-65. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.002>
- Levine, M.P. i Smolak, L. (2002.). Body image development in adolescence. U T.F. Cash i T. Pruzinsky (ur.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (str. 74-83). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/10640260390218738>
- Lokken, K. L., Worthy, S. L. i Trautmann, J. (2004). Examining the links among magazine preference, levels of awareness and internalization of sociocultural appearance standards, and presence of eating-disordered symptoms in college women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(4), 361-381. <https://doi.org/10.1177/1077727X04263837>
- López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchez-carracedo, D. i Fauquet, J. (2010). Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology*, 13(4), 387-416. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.525737>
- Marić, A. (2009). *Socio-kulturalni pritisci prema mršavosti, internalizacija i socijalna komparacija te opće psihološko funkcioniranje kao prediktori odstupajućih navika hranjenja*. Neobjavljeni diplomski rad. Rijeka: Filozofski fakultet.
- McCabe, M.P. i Ricciardelli, L.A. (2001). The structure of the perceived sociocultural influences on body image and body change questionnaire. *International Journal of Behavioral Medicine*, 8(1), 19-41. https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM0801_02
- McLean, S. A., Paxton, S. J. i Wertheim, E. H. (2016). Does media literacy mitigate risk for reduced body satisfaction following exposure to thin-ideal media? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(8), 1678-1695. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0440-3>

- Milas, G. (2009). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima* (2. izdanje). Naklada Slap.
- Murphy, R., Straebl, S., Cooper, Z. i Fairburn, C. G. (2010). Cognitive behavioral therapy for eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 611-627. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.004>
- Myers, T. A. i Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nigar, A. i Naqvi, I. (2019). Body Dissatisfaction, Perfectionism, and Media Exposure Among Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(1), 57-77. <https://doi.org/10.33824/pjpr.2019.34.1.4>
- Papp, I., Urbán, R., Czeglédi, E., Babusa, B. i Túry, F. (2013). Testing the Tripartite Influence Model of body image and eating disturbance among Hungarian adolescents. *Body Image*, 10(2), 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.12.006>
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Petzova statistika – Osnovne statističke metode za nematematičare*. Naklada Slap.
- Pokrajac-Bulian, A., Ambrosi-Randić, N. i Kukić, M. (2008). Thin-ideal internalization and comparison process as mediators of social influence and psychological functioning in the development of disturbed eating habits in Croatian college females. *Psihologijske teme*, 17(2), 221-245. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/32440>.
- 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(1), 57-70. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/4829>.
- 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. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/12656>.
- Pope, H., Pope, H. G., Phillips, K. A. i Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Simon and Schuster.
- Pritchard, M. i Cramblitt, B. (2014). Media influence on drive for thinness and drive for muscularity. *Sex Roles*, 71(5-8), 208-218. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0397-1>
- Ricciardelli, L. A. i McCabe, M. P. (2002). Psychometric evaluation of the Body Change Inventory: An assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 3(1), 1-15. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00044-7](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00044-7)
- Sanchez-Ruiz, M. J., El-Jor, C., Abi Kharm, J., Bassil, M. i Zeeni, N. (2019). Personality, emotion-related variables, and media pressure predict eating disorders via disordered eating in Lebanese university students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 313-322. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0387-8>
- Schooler, D. (2008). Real women have curves: A longitudinal investigation of TV and the body image development of Latina adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 23(2), 132-153. <https://doi.org/10.1177%2F0743558407310712>

- Sheldon, P. (2010). Pressure to be perfect: Influences on college students' body esteem. *Southern Communication Journal*, 75(3), 277-298. <https://doi.org/10.1080/10417940903026543>
- Simpson, C. C. i Mazzeo, S. E. (2017). Skinny is not enough: A content analysis of fitspiration on Pinterest. *Health Communication*, 32(5), 560-567. <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1140273>
- Sira, N. i Parker White, C. (2010). Individual and Familial Correlates of Body Satisfaction in Male and Female College Students. *Journal of American College Health*, 58(6), 507- 514. <https://doi.org/10.1080/07448481003621742>
- Slade, P.D. i Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177%2F01454455980223010>
- Stoeber, J. i Yang, H. (2015). Physical appearance perfectionism explains variance in eating disorder symptoms above general perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 86, 303–307. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.032>
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. U S. M. Murphy (ur.), *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (str. 294-306). Oxford University Press. <https://kar.kent.ac.uk/28065/>
- Stoeber, J. i Stoeber, F.S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- 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. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/177824>.
- Thompson, M. L. (2020). *Plus-size men: Perceptions of available clothing and models used to market the clothing*. Doktorska disertacija. Iowa State University. <https://doi.org/10.31274/etd-20210114-148>
- Thompson, J. K. (1992). Body image: Extent of disturbance, associated features, theoretical models, assessment methodologies, intervention strategies, and a proposal for a new DSM IV diagnostic category-Body Image Disorder. *Progress in Behavior Modification*, 28, 3-54.
- Tiggemann M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. U T. F. Cash i L. Smolak (ur.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention 2nd edition* (str. 12-19). Guilford Press.
- Tiggemann, M. i Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63(1-2), 79-90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tylka, T. L. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between U.S. College women and men. *Body Image*, 10(3), 415-418. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>

- Umstatted, M. R., Wilcox, S. i Dowda, M. (2011). Predictors of change in satisfaction with body appearance and body function in mid-life and older adults: Active for Life. *Annals of Behavioral Medicine*, 41(3), 342-352. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9247-8>
- Wade, T. D. i Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1(2), 1-6. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-2>
- 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(9-10), 712-724. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9876-1>
- Yang, H., Yang, Y., Xu, L., Wu, Q., Xu, J., Weng, E., Wang, K. i Cai, S. (2017). The relation of physical appearance perfectionism with body dissatisfaction among school students 9-18 years of age. *Personality and Individual Differences*, 116, 399-404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.005>
- Yang, H. i Stoeber, J. (2012). The physical appearance perfectionism scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 69-83. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9260-7>