

# Istraživanje fenomena " body shaminga" i percepcije ljepote u društvu

---

**Bašić, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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:111:323280>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-17**



*Repository / Repozitorij:*

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

ANA BAŠIĆ

**ISTRAŽIVANJE FENOMENA BODY  
SHAMINGA I PERCEPCIJE LJEPOTE U  
DRUŠTVU**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2024.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU

ANA BAŠIĆ

**ISTRAŽIVANJE FENOMENA BODY  
SHAMINGA I PERCEPCIJE LJEPOTE U  
DRUŠTVU**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Renato Matic

Zagreb, 2024.

## Sažetak

Ovaj završni rad analizira složene aspekte *body shaminga* i slike tijela u društvu, s naglaskom na povijesni razvoj standarda ljepote i njihov utjecaj na mentalno zdravlje. U uvodnom dijelu predstavljen je teoretski okvir o *body shamingu* i percepciji ljudskog tijela, dok su u poglavlju o evoluciji standarda ljepote opisane promjene u razumijevanju ljepote kroz povijest u različitim kulturama. Iako društvo pretežno smatra da probleme s izgledom imaju samo žene, poglavlje o percepciji tijela fokusira se na muške nesigurnosti i izazove povezane s društvenim normama i medijskim pritiscima, s naglaskom na utjecaj tih čimbenika na mentalno zdravlje muškaraca. Poglavlje o medijskom prikazu tijela i slavnim osobama analizira utjecaj medija na oblikovanje standarda ljepote i prikazuje kako slavne osobe mogu biti meta *body shaminga* te kako ponekad promoviraju toksične i nerealne standarde ljepote. Istraženo je kako medijski sadržaji stvaraju nerealne ideale tijela, što može negativno utjecati na samopouzdanje i percepciju vlastitog tijela kod ljudi. Također, poglavlje o opasnim posljedicama *body shaminga* i adolescentnoj krhkosti razmatra kako *body shaming* može utjecati na mentalno zdravlje mladih, uključujući dugoročne posljedice poput poremećaja prehrane i samoozljeđivanja, te naglašava potrebu za podrškom mladima. Za potrebe rada provedena je anketa koja je pružila uvid u stavove ispitanika o utjecaju medija na percepciju ljepote i učestalosti *body shaminga* u društvu, kao i uvid u razliku u iskustvima muškaraca i žena. Rezultati ankete doprinose razumijevanju društvenih i individualnih aspekata ove problematike, a za kraj su prikazane pozitivne poruke ispitanika upućene svima onima koji su na svojoj koži osjetili nesigurnost zbog svog fizičkog izgleda.

**Ključne riječi:** body shaming, ljepota, poremećaj prehrane, slika tijela, nesigurnost

## **Summary**

This thesis analyzes the complex aspects of body shaming and body image in society, with an emphasis on the historical development of beauty standards and their impact on mental health. The introductory section presents the theoretical framework on body shaming and the perception of the human body, while the chapter on the evolution of beauty standards describes changes in the understanding of beauty throughout history and across different cultures. Although society predominantly believes that body image issues mainly affect women, the chapter on body perception focuses on male insecurities and challenges related to social norms and media pressures, highlighting the impact of these factors on men's mental health. The chapter on media portrayal of bodies and celebrities examines the influence of media on shaping beauty standards and shows how celebrities can be targets of body shaming and how they sometimes promote toxic and unrealistic beauty standards. The study explores how media content creates unrealistic body ideals, which can negatively affect people's self-esteem and body perception. Additionally, the chapter on the dangerous consequences of body shaming and adolescent vulnerability considers how body shaming can impact young people's mental health, including long-term consequences such as eating disorders and self-harm, and underscores the need for supporting young people. A survey conducted for this thesis provided insights into respondents' views on the influence of media on beauty perception, the prevalence of body shaming in society, and the differences in experiences between men and women. The survey results contribute to understanding the social and individual aspects of this issue, and the conclusion presents positive messages from respondents addressed to those who have felt insecure due to their physical appearance.

**Keywords:** body shaming, beauty, eating disorders, body image, insecurity

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Evolucija standarda ljepote .....	2
2.1. Povezanost poremećaja slike tijela i <i>body shaminga</i> .....	4
3. Percepcija tijela - muške nesigurnosti i izazovi .....	6
4. Medijski prikaz tijela i slavne osobe.....	8
5. Opasne posljedice <i>body shaminga</i> i adolescentna krhkost .....	10
6. Istraživanje .....	12
6.1. Metodološki aspekti istraživanja .....	12
6.2. Uzorak istraživanja.....	12
6.3. Rezultati istraživanja .....	13
7. Zaključak.....	16
8. Literatura.....	17

## 1. Uvod

Pojam *body shaming*, na doslovnom hrvatskom prijevodu označava sramotu tijela ili posramljivanje tijela, a odnosi se na negativnu socijalnu interakciju koja se manifestira kroz kritiku i/ili ruganje osobi zbog njezina tjelesnog izgleda (Kreni zdravo, 2022). Na internetskoj stranici „Oxford English Dictionary“ pojam *body shaming* definiran je kao praksa ponižavanja, stigmatiziranja ili ismijavanja osobe na temelju navodnih nesavršenosti u obliku tijela, visini ili izgledu. Također, najranija upotreba imenice *body shaming* zabilježena je 1990-ih godina, a spomenuta je u djelu A. S. Hastingsa iz 1991. godine pod naslovom „Reclaiming Healthy Sexual Energy“, u rečenici: "Brojna uobičajena gledišta odražavaju sramotu tijela koju doživljavamo tijekom života. Jedna je želja većine nas da promijenimo svoj izgled" (Oxford English Dictionary, 2021). Razlozi zbog kojih osoba može biti ismijavana su brojni, a najčešće su to stila odijevanja, visina, tjelesna težina, govorne mane, invaliditet te ostale vidljive, ali ujedno i ne tako očite karakteristike. *Body shaming* obično se manifestira kroz izravne komentare koji, zbog nepromišljenosti, mogu imati ozbiljne negativne posljedice. Uz to, *body shaming* ima i dvije podvrste: *skinny-shaming* i *fat-shaming*. To znači da ni osobe koje prema određenim normama prelaze uobičajenu granicu tjelesne težine, niti one koje su ispod nje, ne mogu izbjeći osude ljudi. *Body shaming* se dodatno proširio pojavom društvenih mreža kao što su *Facebook*, *Snapchat* te danas najposjećeniji *Instagram* i *TikTok* te se očituje kroz internetsko nasilje (*cyberbullying*). Teško je pobjeći od *body shaminga*, bilo *online* ili u stvarnom životu. Jednako kao i ono uživo, *online* zlostavljanje može ozbiljno utjecati na mentalno zdravlje onih koji su posramljeni zbog svog izgleda, a sve to postaje još teži i kompliciraniji slučaj zbog nerealnih standarda ljepote koji su prisutni svuda oko nas.

Općenito se najveća razina nesigurnosti primjećuje u pubertetu, a može se nastaviti sve do duboke starosti, ovisno o načinu na koji se individua s tim nosi. Problematiku koju donosi koncept posramljivanja nečijeg izgleda neophodno je predstaviti široj društvenoj zajednici jer velik broj ljudi nije dovoljno upoznat s opasnostima koje su povezane s istim. Diskriminacija prestaje kada društvo u potpunosti uvidi zašto je pogrešno osuđivati druge na temelju njihovih karakteristika. Upravo tako se potiče inkluzija i prihvaćanje različitosti. Dakle, važno je podići svijest o štetnosti *body shaminga*, što bi moglo smanjiti broj negativnih komentara o nečijem izgledu i ublažiti psihološke posljedice koje trpe žrtve izrugivanja i nasilja. To je jedan od načina kako se može oblikovati svijet koji prkosi nerealnim idealima ljepote.

Ovaj rad ima za cilj informirati javnost o negativnim posljedicama osuđivanja drugih na temelju fizičkog izgleda, s namjerom stvaranja sigurnijeg okruženja u kojem se svaka osoba može osjećati ugodno u svom tijelu, bilo u stvarnom životu ili na internetskim platformama. Fokus rada stavljen je na problematiku *body shaminga* i nerealnih prikaza ljepote u suvremenom društvu, uz istraživanje kako društveni standardi ljepote, nametnuti putem medija i društvenih mreža, utječu na percepciju vlastitog tijela.

Ljepota je za svakoga subjektivan pojam stoga nitko ne može pobjeći od osuda vezanih uz izgled, a nisu pošteđene ni poznate osobe. Štoviše, slavne osobe su obično prve na meti kada se govori o debljini, mršavljenju, estetskim zahvatima i raznim dijetama, ali ponekad ljudi zaborave da su i oni samo ljudska bića. U nastavku se rad ukratko dotiče i ove teme jer je neizostavno spomenuti slavne osobe kojima se mladi dive kroz odrastanje i trude se biti poput njih. Tu je istaknut i utjecaj industrije ljepote na percepciju izgleda tijela. Ova industrija putem medija i reklama te raznih društvenih mreža radikalizira kulturu *body shaminga* i značajno koristi *Photoshop* i druge alate za uređivanje fotografija kako bi istaknula samo pozitivne strane modela i sakrila njihove mane. Kao rezultat toga, ljudi često vjeruju da su modeli na slikama savršeni i uživo, što može uzrokovati osjećaj nezadovoljstva kod njih samih jer ne odgovaraju prikazanim idealima.

Rad analizira navedene aspekte kao i njihov utjecaj na psihološko stanje i društvenu percepciju ljepote. Također, u posljednjem i vrlo bitnom dijelu rad se osvrće na istraživanje koje je provedeno u okviru pisanja rada, a koje je za cilj imalo analizirati stavove i iskustva ljudi o *body shamingu* te razumjeti njihov doživljaj ljepote u društvenom kontekstu.

## **2. Evolucija standarda ljepote**

U području društvenih znanosti dugo je prevladavalo mišljenje da kultura uvjetuje standarde ljepote. To znači da ljudi iz različitih kultura imaju različite pojmove o tome što smatraju lijepim. Ova ideja sažeta je u poznatoj izreci: "Ljepota je u oku promatrača" (Tadinac, 2010:501). Diljem svijeta razvile su se mnoge kulture, od kojih svaka ima svoju viziju ideala ljepote. U globalnom kontekstu, pojam ljepote vrlo je kompleksan, no važno je prihvatiti različitosti i educirati se o njima kako bi se suzbila diskriminacija među kulturama. „International Cultural Diversity Organization (ICDO)“ na svojoj internetskoj stranici navodi



neke od ideala ljepote u raznim zemljama. Primjerice, žene iz istočne Azije teže minimalističkom izgledu s besprijekorno svijetlom kožom, jer se u tim kulturama smatra da je njega kože najvažniji dio rutine ljepote. Nadalje, u Mjanmaru i Tajlandu prstenovi oko vrata smatraju se privlačnima, dok se u Africi rastezanje usana smatra ljepotom i simbolizira žensku zrelost (ICDO, 2019). Iako nezadovoljstvo tijelom postoji već stoljećima, primjerice još od viktorijanskog doba kada su žene morale nositi uske korzete kako bi se uklopile u tadašnje ideale ljepote, važno je fokusirati se na njegovo prikazivanje u kontekstu novije povijesti jer ono izravno utječe na današnje društvo i promjene koje se događaju unutar njega. U modernom dobu, kada većina ljudi koristi društvene mreže, pritisci povezani s izgledom još su izraženiji i teško ih je izbjeći jer se promoviraju posvuda. Mlade djevojke i mladići svakodnevno osjećaju pritisak da dosegnu aktualne standarde ljepote, koji se neprestano mijenjaju. Često su izloženi komentarima o svojoj mršavosti ili debljini, što ih može dovesti do problema s prehranom, niskog samopouzdanja i raznih mentalnih poremećaja.

U posljednja dva desetljeća, poremećaji hranjenja, negativna percepcija vlastitog tijela i osude na temelju fizičkog izgleda postali su česte teme u knjigama, časopisima, člancima, internetskim stranicama i blogovima. S popularizacijom internetskih platformi, poput raznih foruma, a posebno *Facebooka*, *Twittera* i *Tumblr*, koji su dominirali među mladom populacijom 2000-tih godina, naglo je porastao broj ljudi koji su međusobno uspoređivali svoj izgled i težili određenim standardima ljepote. Primjerice, u to vrijeme na platformama *Tumblr* i *Twitter* širio se trend promoviranja anoreksije i bulimije. "Ana" (skraćenica za anoreksiju) i "Mia" (skraćenica za bulimiju) postale su "idoli" kojima su mnogi mladi težili. Jedno psihološko istraživanje detaljno objašnjava kako su te platforme korištene za promicanje anoreksije.

“Pro-ana objave sadržavale su sadržaj koji je prikazivao želju za sudjelovanjem u ponašanjima povezanim s poremećajima hranjenja, bez ikakve naznake da je oporavak poželjan i bez prepoznavanja poremećaja hranjenja kao negativnog ponašanja. Za neke korisnike koji su objavljivali pro-ana sadržaj činilo se da svoj "uspjeh" mjere prema tome koliko su malo jeli ili koliko su dugo postili. Naglasak je bio na kontroli gladi, a to se smatralo postignućem. Znakovi gladi također su se smatrali pokazateljima uspjeha, npr., "zvuk kruljenja u želucu jednak je zvuku aplauza.” (Branley-Bell, Covey, 2017:3).

Takva ponašanja također su bila prisutna u promoviranju bulimije i drugih sličnih poremećaja prehrane. Glavni cilj bio je skinuti što veću tjelesnu težinu, a zatim dijeliti slike svog tijela kao

inspiraciju i cilj za one koji još nisu postigli željenu mršavost. Platforme su bile preplavljene različitim *hashtagovima* koji su poticali i promovirali mršavljenje.

”U nekim objavama poremećaji hranjenja prikazivali su se kao izbor životnog stila, pri čemu su korisnici dijelili “motivacijski” materijal, poput slika s krojačkim metrom i citata kao što je "nastavi dalje, ništa ne prija kao osjećaj mršavosti." Motivacijske poruke često su uključivale takozvane 'thinspiration' ili 'thinspo' slike iznimno mršavih žena s izrazito izraženim ključnim kostima, kukovima i rebrima ili s razmakom između bedara. Jedan ponavljajući citat pojavljivao se u brojnim *Tumblr* objavama: "stopala zajedno, bedra razdvojena." Najteže 'thinspiration' slike bile su označene *hashtagovima* poput *#bones*, *#ribs* i *#sexy*, a ponekad su se nazivale 'bonespiration' ili 'bonespo.'" (Branley-Bell, Covey, 2017:3).

Nekoliko stoljeća unatrag, Richard Morton bio je prva osoba koja je 1689. godine iznijela detaljan opis anoreksije te ju je nazvao nervnom atrofijom, objašnjavajući kako je to zapravo sušica bez vrućice koju u stopu prati nedostatak apetita, kao i problemi s probavom. Također, Sir William Gull prvi je upotrijebio naziv anoreksija nervoza 1873. godine te je objasnio kako se ta neuobičajena bolest javlja kod mladih žena i praćena je pretjeranim gubitkom kilograma (Mustapić, 2016:2). Anoreksija i bulimija narušile su zdravlje mnogih djevojaka, ali i mladića, a neki su zbog njih izgubili život. Mladi ljudi su osjećali ogroman pritisak da izgledaju poput osoba koje su zapravo bile bolesne i kojima je bila potrebna pomoć koju često nisu dobile na vrijeme. Mršavost do te mjere da se nalikuje na kostura bila je tadašnji standard ljepote promoviran kao ideal, iako je zapravo predstavljao natjecanje u tome tko će se prije razboljeti ili ozbiljno stradati. Osim ovih poremećaja, mnogi drugi standardi ljepote dodatno su opterećivali mlade ljude, otežavajući im put prema zdravom životu.

### **2.1. Povezanost poremećaja slike tijela i *body shaminga***

Osim anoreksije i bulimije koje se najčešće spominju u kontekstu *body shaminga*, postoje i drugi poremećaji koji dodatno otežavaju borbu s vlastitim izgledom i unutarnjim osjećajima. Ortoreksija nervoza jedan je od poznatijih primjera u modernom dobu. To je poremećaj prehrane koji je karakteriziran zaluđenim konzumiranjem "zdravih" namirnica i izbjegavanjem nezdrave hrane. Kad fiksacija na pravilnu prehranu preuzme kontrolu nad svakodnevicom te počne utjecati na opće dobro pojedinca i njegovu društvenu uključenost, može se reći da je

došlo do nastanka ortoreksije nervoze (Rađa, Vukomanović, Panjkota Krbavčić, 2022:35). Još jedan učestali poremećaj prehrane koji nastaje uslijed nezadovoljstva svojim izgledom jest poremećaj slike tijela (*Body Dysmorphic Disorder* - BDD). Poremećaj slike tijela prvi je put opisao talijanski psihijatar Enrico Morselli 1891. godine, nazvavši ga dismorfofobijom. Termin *Body Dysmorphic Disorder* prvi je put upotrijebljen kao dijagnoza 1987. godine (Barnouti, Stanley, Azzawi, 2022:1). Kao što se iz samog termina može zaključiti, *dysmorphophobia* doslovno znači strah od defekta/nedostatka. Iako se danas koristi drugi termin, pojam dismorfofobije prvi je opisivao ovaj psihički poremećaj. Prema kliničkom istraživanju provedenom u Americi, poremećaj slike tijela odnosi se na opsjednutost blagim nedostatkom u fizičkom izgledu koji je zapravo zamišljen (Bjornsson, Didie, Phillips, 2010:221). Ovaj poremećaj može ozbiljno smanjiti kvalitetu života pojedinca jer se uz njega mogu razviti anksioznost, depresija, ali i opsesivno-kompulzivni poremećaj, upravo zbog pretjeranog razmišljanja o izgledu i težnje ka savršenstvu, što stvara nerealna očekivanja od sebe i vlastitog tijela. Ovaj poremećaj može se javiti kod oba spola i u bilo kojoj dobnoj skupini.

Slika tijela odnosi se na to kako osoba subjektivno percipira svoj tjelesni izgled, bilo da se radi o općem izgledu cijelog tijela ili o određenim dijelovima tijela, kao i na stavove, osjećaje i misli koje ima o svom tijelu (Erceg i Jagodić, 2017:136). Dakle, slika tijela je način na koji vidimo svoje lice, ruke, noge i sve do najsitnijih, često neprimjetnih detalja. Ti detalji za nas mogu biti izuzetno važni, a ako se inače borimo s nesigurnošću, ti detalji prestaju biti samo sitnice i postaju ozbiljan problem kojeg drugi ljudi često ne razumiju. Takve sitnice u čovjeku bude razne emocije koje oblikuju njegov unutarnji doživljaj vlastitog tijela, što dalje utječe na to kako ćemo se odnositi prema svom fizičkom izgledu i kakav ćemo stav zauzeti prema sebi. Nezadovoljstvo tijelom odnosi se na našu vlastitu procjenu tjelesnog izgleda i može varirati od blagog do ekstremnog nezadovoljstva. Srž nezadovoljstva tijelom leži u raskoraku između percepcije vlastitog izgleda i idealnog tjelesnog izgleda. Nezadovoljstvo raste s veličinom tog raskoraka. Određeni autori smatraju da nezadovoljstvo tijelom može dovesti do poremećaja slike tijela, posebno ako se u drugim aspektima života osjećamo nekompetentno (Erceg i Jagodić, 2017:136). Ovaj poremećaj detaljnije objašnjava i osoblje klinike Mayo na svojoj internetskoj stranici. Oni tvrde da je ovaj poremećaj mentalno stanje u kojem osoba neprestano razmišlja o jednoj ili nekoliko mana u svom izgledu, koje druge osobe ne vide ili ih smatraju neznatnim nedostacima. Zbog takve percepcije svojih nedostataka, osoba može osjetiti sram i izbjegavati društvene situacije. Osobe s poremećajem tjelesne slike stalno se obaziru na svoj izgled i većinu svog vremena uljepšavaju se pred ogledalom kako bi dobili validaciju drugih

osoba. Ti percipirani nedostaci uvelike ometaju sposobnost osobe da normalno funkcionira u svakodnevnom životu, jer ih misao o svom "lošem" izgledu opsjeda i umara na svakom koraku (Mayo Clinic, 2022). Stalna briga o tjelesnim nedostacima koje samo ta osoba vidi može znatno iscrpiti i preopteretiti pojedinca, pretvarajući male brige u ozbiljan problem. Takve stalne misli mogu uzrokovati značajan emocionalni stres, što može usporiti osobu u postizanju ispunjenog života i integraciji u društvo. Poremećaj tjelesne dismorfije može se liječiti terapijom razgovorom ili lijekovima, a najbolji pristup obično uključuje kombinaciju oba načina. Važno je surađivati sa stručnjakom za mentalno zdravlje kako bi se negativne misli zamijenile pozitivnima (Johns Hopkins Medicine).

Svaki poremećaj ima veće šanse za uspješnu prevenciju ako se otkrije na vrijeme, pa tako i poremećaj tjelesne dismorfije. Ako u vašem krugu prijatelja, obitelji ili poznanika postoji netko tko je pretjerano opsjednut svojim izgledom, najbolje je uputiti ga na razgovor sa zdravstvenim stručnjakom ili stručnjakom za mentalno zdravlje. Važno je osobi koja se osjeća nesigurno zbog svog izgleda pokazati da je svatko od nas jedinstven i da svi imamo svoje nesigurnosti. Prvi korak prema boljem mentalnom zdravlju je prihvaćanje sebe. Uvijek je korisno potražiti pomoć i podršku od bližnjih, a ako je potrebna i profesionalna pomoć, bolje je ne odgađati je zbog straha od osude drugih. Ipak, stručnjaci su tu kako bi svojim pacijentima pomogli da se vrate u život s pozitivnim mislima i zdravijom slikom o sebi.

### **3. Percepcija tijela - muške nesigurnosti i izazovi**

Iako se tjelesna nesigurnost može pojaviti u bilo kojem životnom razdoblju, poznato je da adolescencija predstavlja fazu u kojoj pojedinci postaju posebno svjesni sebe i svog izgleda. U tom razdoblju, nagle tjelesne promjene mogu značajno utjecati na percepciju vlastitog tijela i narušiti samopouzdanje. Stoga su tinejdžeri često dobar primjer krive procjene vlastitog izgleda. S obzirom na to da mladi obično ne posjeduju ispravne informacije i znanje i ne dijele svoju zabrinutost s nekim tko im može pružiti pravi savjet, vrlo lako mogu zadobiti pogrešnu sliku o svom izgledu i posegnuti za neprovjerenim i neučinkovitim metodama (Kuzman, 2009:166). Zbog nedostatka vjerodostojnih smjernica i metoda, mladi u ovoj osjetljivoj fazi odrastanja mogu na nesiguran način pokušati postići savršen izgled, primjerice izbjegavanjem hrane, što može dovesti do anoreksije, ili uzimanjem laksativa kako bi potaknuli probavu i

ubrzali izbacivanje hrane iz organizma. Takve opasne metode mogu ozbiljno narušiti njihovo zdravlje stoga je ključno mladima pružiti provjerene informacije kako bi se nepotrebne opasne posljedice spriječile. Također, potrebno ih je educirati o zdravom odnosu prema vlastitom tijelu.

“Dječaci i djevojčice u pravilu svoje tijelo različito procjenjuju u odnosu na objektivnu situaciju. U proteklih tridesetak godina istraživanja su pokazala da društveni utjecaji koji stavljaju naglasak na mršavost i popularnost redukcijских dijeta počinju djelovati već na adolescentnu populaciju. S druge strane, kvaliteta života, društveni uspjeh i osobno zadovoljstvo mogu biti manji u djece s prekomjernom tjelesnom težinom. Zbog nemogućnosti objektivne samoprocjene i pod utjecajem medijskih pritisaka o nerealnom savršenstvu, adolescenti sebe često neprikladno svrstavaju s obzirom na tjelesnu težinu te se doživljavaju kao preuhranjeni, bez obzira na objektivnu tjelesnu masu. Takav doživljaj dovodi do zabrinutosti zbog tjelesne težine i pribjegavanja redukcijским dijetama.” (Kuzman, 2009:166).

U ovom razdoblju ključno je da adolescent razvije što zdraviju sliku o vlastitom tijelu te usvoji zdrave životne navike. Dok se tijelo razvija, tjelovježba i zdrava prehrana mogu pomoći u pravilnom razvoju i doprinijeti boljem tjelesnom izgledu što će zasigurno povećati samopouzdanje mlade osobe.

U raspravama o ovakvim temama, često se pretpostavlja da samo žene imaju problem s percepcijom vlastitog tijela i osjećaju nesigurnost zbog toga. Ipak, brojna istraživanja pokazuju da i muškarci u značajnoj mjeri prolaze kroz borbe s vlastitim tijelom. Posljednjih godina brojna istraživanja pokazuju da muškarci sve češće izražavaju nezadovoljstvo i nesigurnost zbog svog fizičkog izgleda. Iako se od muškaraca tradicionalno očekuje da budu snažni, suzdržani u izražavanju osjećaja i puni samopouzdanja, važno je naglasiti da je sasvim normalno osjećati se nesigurno u vlastitoj koži s vremena na vrijeme. Društvo bi im umjesto osude trebalo pružiti punu podršku jer svakome treba biti dostupna osoba kojoj se može povjeriti i to može barem djelomično olakšati teret raznih očekivanja koje muškarci često nose na svojim ramenima. U ovom kontekstu važno je istaknuti poremećaj s kojim se mladići često susreću tijekom svog prijelaza u odraslu dob. Naime, u želji da povećaju i izgrade mišićnu masu, bilo kroz teretanu ili neki drugi sport, muškarci mogu razviti poremećaj poznat kao bigoreksija. Ovaj poremećaj uglavnom pogađa muškarce, iako se javlja i kod žena. Kada netko pati od bigoreksije neprestano ga prate misli da nešto ne valja s njegovim fizičkim izgledom, a to može ostaviti značajne posljedice na njegovo ponašanje. Bigoreksija, poznata i kao mišićna dismorfija, može se manifestirati na različite načine, uključujući provođenje po nekoliko sati u teretani, gdje osoba opasno prelazi granice svoje izdržljivosti, a zatim se već sljedeći dan ponovno vraća kako

bi ponovila isto. Osoba može slijediti ciljeve povećanja mišićne mase bez jasnog krajnjeg cilja, što je često povezano s osjećajem mržnje prema vlastitom tijelu i uvjerenjem da svi drugi primjećuju te zamišljene nedostatke. Ako se bigoreksija ne liječi, može imati ozbiljne posljedice, uključujući zlouporabu steroida, depresiju i suicidalne misli (Healthline, 2020).

Mag. psych. Sandra Župarić na portalu „Mentalno zdravlje“ napisala je sljedeće o bigoreksiji:

“Smatra se kako je jedan od potencijalnih uzroka izlaganje objektima koji odražavaju idealnu sliku tijela – kao što su, primjerice, djevojke bile izložene „savršeno“ građenim barbikama, tako su dječaci bili izloženim akcijskim figurama, ili pak umjesto manekenki na koje se djevojke nastoje ugledati, mladići idealnu tjelesnu građu pronalaze u sportašima, superjunacima i sličnim filmskim zvijezdama. Istraživači su također primijetili kako većina muškaraca s mišićnom dismorfijom smatra da je njihova okolina (roditelji, braća i sestre, vršnjaci) svojim komentarima imala snažan utjecaj na želju za promjenom vlastitog tijela. Ne radi se o patologiziranju dobrih navika, naprotiv, uvijek težimo tome da doprinesemo zdravlju putem tjelovježbe i zdravih prehrambenih navika. Međutim, problem nastaje u trenutku kada zdrave navike počinju nalikovati na ovisnost koje pojedinac samostalno vrlo teško kontrolira i time narušava vlastito svakodnevno funkcioniranje, a što za posljedicu može imati ozbiljno narušavanje fizičkog i psihičkog zdravlja (depresija, suicid i sl.). Kao što anoreksija nije rezervirana samo za modele, tako ni mišićna dismorfija nije rezervirana samo za profesionalne *bodybuildere* već i pojedince opće populacije, uključujući i osobe ženskog spola.” (Mentalno zdravlje, 2024).

Važno je širiti svijest o ovom poremećaju kako bi ljudi lakše prepoznali simptome kod sebe i svojih bližnjih. Shvaćanje ozbiljnosti poremećaja omogućuje pravodobnu reakciju i pomaže u borbi protiv nerealnih slika tijela kod muškaraca, čime se može spriječiti daljnji razvoj sličnih poremećaja povezanih s fizičkim izgledom.

#### **4. Medijski prikaz tijela i slavne osobe**

Dubokim utjecajem na mentalno zdravlje najviše su pogođene generacije Y i Z, s obzirom na to da su izložene velikom broju povratnih informacija i komentara o svom izgledu, za razliku od prethodnih generacija. S napretkom tehnologije, postalo je lakše objavljivati vlastite fotografije, pretraživati slike drugih i uspoređivati se na društvenim mrežama. Mnoga istraživanja pokazala su da "selfiji" mogu dovesti do pogrešne procjene vlastitog izgleda i rezultirati nezadovoljstvom sobom (Barnouti, Stanley, Azzawi, 2022:1). Od utjecaja medija

teško je pobjeći jer nas mediji okružuju na svakom koraku, bilo da se radi o pametnim telefonima, televiziji, naslovnicama magazina ili plakatima. Mediji su neizbježni u našem svakodnevnom životu. Ne samo da prikazuju idealnu sliku tijela žena i muškaraca već konstantno ističu nužnost ostvarivanja savršenog tjelesnog izgleda promovirajući razne dijetе, dodatke za prehranu kao i učestalu tjelovježbu (Erceg Jugović, Jagodić, 2016:149). Neka od najpoznatijih lica povezanih s temom fizičkog izgleda uključuju Adele, Kim Kardashian, Serenu Williams i Selenu Gomez. Svaka od njih ima svoje jedinstvene karakteristike, no nisu svi zadovoljni njihovim izgledom. Na primjer, glazbenica Adele većinu svoje karijere bila je kritizirana zbog svoje punije građe, a nakon što je izgubila na težini, pojedinci kritiziraju njezin izgled jer više nije prepoznatljiva bez svojih oblina. Kim Kardashian također je bila na meti uvreda zbog svojih estetskih operacija, a ni sada, kada se trudi ponovno prikazati svoju prirodnu stranu, ne uspijeva zadovoljiti sve. Bez obzira na promjene koje su napravile, čini se da će ljudi uvijek pronaći nešto čemu će dati kritiku.

Iako mediji mogu utjecati na percepciju tijela na pozitivan i na negativan način, važno je usmjeriti se na pozitivne aspekte jer su oni korak bliže zdravijem razmišljanju o vlastitom izgledu. Stoga je bitno usmjeriti sadržaj koji pratimo na društvenim mrežama prema pozitivnim primjerima. Ključno je pažljivo birati osobe koje pratimo i dobro promisliti promoviraju li oni zdrav ili ipak toksičan sadržaj (Healthline, 2024). Povezano s tim, mnoge slavne osobe koje su osobno iskusile *body shaming* nastoje promovirati pozitivnu percepciju ljudskog tijela. S druge strane, postoje i javne osobe koje promoviraju nezdrav pristup postizanju "savršene" tjelesne forme, prvenstveno uz nesigurne dijetе, dok je njihov vlastiti izgled rezultat estetskih zahvata, a ne stvarnog truda ili zdravih metoda mršavljenja. Ovo je jedan od razloga zašto je važno pažljivo birati osobe kojima se divimo.

Mag. psych. Marija Šimunić na portalu „Kreni Zdravo“, usprkos svemu negativnom što koncept *body shaminga* donosi, pisala je o pokretu koji donosi osvježenje u društvu. Naime, pokreti *body positivity* i *body neutrality* upravo su ono što je potrebno društvu ispunjenom mržnjom.

“Glavna zamisao *body positivity* pokreta uključuje odgovor na izazove društvenog gledanja na tijelo, promicanje prihvaćanja svih oblika i veličina vlastitog izgleda, pomaganje ljudima u izgradnji samopouzdanja i samopoštovanja te ispravljanje nerealnih tjelesnih standarda koji se nastoje globalno zadovoljiti. S obzirom na to da *body positivity* ne mora nužno biti “pozitivan” za svakoga niti olakšati brige koje se vežu uz sliku o tijelu, pojavio se i drugi oblik trenda koji se zove *body neutrality*, a čiji je glavni cilj izvlačenje tijela iz središta slike o sebi jer čovjek nije

samo tijelo, nego ima i bezbroj drugih karakteristika koje su važnije i koje ga definiraju.” (Kreni Zdravo, 2022).

Važno je pisati o ovakvim temama u medijima jer se informacije brzo šire, a medijske platforme su najučinkovitiji način za dosezanje široke publike. Također, ne bismo trebali vjerovati svemu što vidimo u filmovima, reklamama i na društvenim mrežama, jer iza savršenog izgleda u medijima često stoji maska koja prikriva nesigurnosti koje su dio svih nas. Mediji mogu promovirati sliku savršene žene prikazujući modele s tankim strukom, vitkom figurom, naglašenim bokovima, ravnim trbuhom, punim usnama i mladolikim izgledom. S druge strane, savršen muškarac u medijima gotovo uvijek je prikazan kao mišićav, visok, energičan i mladolik. Svaka javna osoba ima tim stručnjaka koji se trudi da ona izgleda što dotjeranije, a za svaki izgled u reklami ili na crvenom tepihu potrebni su dani pripreme i rad mnogih profesionalaca i stilista. Stoga, svoju ljepotu ne trebamo uspoređivati s javnim osobama, pogotovo ne s onima čiji je izgled rezultat brojnih estetskih zahvata. Dakako, estetski zahvati mogu poboljšati kvalitetu života i pomoći pojedincima da se osjećaju bolje u svojoj koži, ovisno o tome što žele promijeniti. Međutim, važno je ne pretjerivati i ne narušavati zdravlje svoje već dobre tjelesne građe.

## **5. Opasne posljedice *body shaminga* i adolescentna krhkost**

Kada se istražuje neka tema, važno je sagledati sve njezine aspekte, i pozitivne i negativne. Zbog toga je potrebno istaknuti i tamnu stranu ove teme kako bi se shvatila ozbiljnost i opasnost štetnog ponašanja. Posebno je važno naglasiti opasnost samoozljeđivanja zbog nezadovoljstva vlastitim izgledom, koje se najčešće javlja u adolescenciji, kada su mladi posebno ranjivi. Nesuicidalno samoozljeđivanje (NSSO) ozbiljan je znak problema s mentalnim zdravljem i zahtjeva pažljivo razumijevanje i pristup.

“Adolescencija je razdoblje visokog rizika za razvoj poteškoća u funkcioniranju ličnosti i pojavu niza disfunkcionalnih ponašanja, među kojima je i NSSO. Jedan od ključnih zadataka adolescencije je formiranje integriranog i stabilnog identiteta. Razvoj identiteta se može opisati kao kontinuum na čijem je jednom kraju integrirani identitet, a na drugom difuzija identiteta koju obilježava nesposobnost definiranja sebe i drugih, deficiti u autonomnom funkcioniranju i nesposobnost formiranja učinkovitih ciljeva, vrijednosti i ideala na kojima se temelji identitet



odraslih. Siguran osjećaj identiteta omogućava adolescentu razvijanje zadovoljavajućeg prijateljstva, formiranje jasnih životnih ciljeva, na prikladan način komuniciranje s roditeljima i učiteljima, uspostavljanje intimnih odnosa i održavanje pozitivnog samopoštovanja.” (Ercegović et al, 2018:459).

Ovo ponašanje može se očitovati kroz čupanje kose, paljenje ili rezanje kože. Ako se na vrijeme zaustavi, osoba može izbjeći prelazak iz nesuicidalnog samoozljeđivanja u suicidalno. Bez psihološke pomoći, može se dogoditi da osoba koja nije namjeravala oduzeti si život to nehotice učini, stoga je ključno potražiti pomoć na vrijeme, dok je svijest o vrijednosti života još prisutna. Na Sveučilištu u Cambridgeu provedeno je istraživanje pod naslovom “Self-Harm Behaviour in Adolescents: Body Image and Self-Esteem,” u kojem je istaknuta povezanost negativne percepcije vlastitog tijela sa samokažnjavanjem i suicidalnim mislima.

“Orbach (1996) je predložio da negativni stavovi prema tijelu, uz smanjenu brigu za tjelesni izgled i zaštitu tijela, mogu povećati sklonost osobe prema suicidalnom ponašanju. Orbach je tvrdio da osobe s negativnim stavovima prema tijelu imaju veću sklonost fizičkom samoozljeđivanju jer pokazuju prezir i nepoštovanje prema vlastitom tijelu te su emocionalno odvojeni od njega (Nelson & Muehlenkamp, 2012).” (Oktan, 2017:184).

Adolescenti, osim visokorizičnog samokažnjavanja, često se suočavaju s mentalnim problemima poput anksioznosti i depresije, koji proizlaze iz osjećaja nepripadanja i pretjerane samokritičnosti. Iznenadujuće je da uzrok tih problema često mogu biti i prijatelji, roditelji ili šira obitelj, koji možda ne obraćaju dovoljno pažnje na osjećaje mladih ili ne znaju kako pomoći. Toksični i nezdravi odnosi s obitelji i prijateljima dodatno pridonose razvoju mržnje prema sebi i vlastitom tijelu kod adolescenata.

Rimski pjesnik Juvenal skovao je poznatu frazu kada je oko kraja prvog stoljeća naše ere napisao: „Orandum est ut sit mens sana in corpore sano“ - Treba se moliti za zdrav um u zdravom tijelu (Jones, 2017:435). Ipak, kada se radi o *body shamingu* vrijedi pravilo da nezadovoljstvo vlastitim tijelom često vodi do nezdravog duha. Ako osoba nije zadovoljna svojim izgledom ili nekim unutarnjim osobinama, to nezadovoljstvo može rasti i dovesti do toga da stalno pronalazi nove mane na sebi. Tzv. nezdravi duh često se javlja i zbog prekomjerne tjelesne težine ili, s druge strane, zbog izbjegavanja hrane, što dovodi do pothranjenosti. Ova dva ekstrema ne samo da štete fizičkom zdravlju, već također pojačavaju samokritičnost, stalnu zabrinutost oko vlastitog izgleda te osjećaj bezvrijednosti, što može dovesti do spomenutog samokažnjavanja i ozbiljnih mentalnih problema.

## 6. Istraživanje

### 6.1. Metodološki aspekti istraživanja

Istraživanje za potrebe ovog završnog rada provedeno je metodom anketnog istraživanja putem Google obrazaca. Anketni upitnik izrađen je u skladu s ciljevima istraživanja, a pitanja su formulirana tako da izbjegnu dvosmislenost. Ispitanicima su postavljena pitanja kako bi se prikupili kvantitativni podaci o tome kako društveni kontekst oblikuje percepciju tijela i ljepote te kako koncept *body shaminga* utječe ili ne utječe na njihove živote i živote ljudi u njihovom okruženju. Teorijski dio rada ističe važnost prepoznavanja tjelesnih nesigurnosti kod ljudi u našoj okolini kako bi se spriječili ozbiljni poremećaji povezani s negativnom percepcijom tijela. Također je naglašena važnost prihvaćanja različitosti unutar društva. Neka od pitanja u upitniku posebno su usmjerena na hipoteze u kontekstu ovog istraživanja. U rezultatima istraživanja prikazani su odgovori ispitanika i njihova povezanost s hipotezama. Hipoteze ovog istraživanja su sljedeće:

H1. Društvene mreže i mediji značajno utječu na percepciju tijela i širenje nerealnih standarda ljepote.

H2. *Body shaming* je čest fenomen koji negativno utječe na samopouzdanje, što može imati dugoročne posljedice na mentalno zdravlje.

H3. *Body shaming* je prisutan u svakodnevnom životu, a prikazi tijela u medijima pogoršavaju ovaj problem.

H4. Muškarci i žene su izloženi *body shamingu*, ali na različite načine.

### 6.2. Uzorak istraživanja

Istraživanje je provedeno za potrebe završnog rada na Odsjeku za sociologiju Fakulteta hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu. Ispitanici su bili iz različitih dijelova Republike Hrvatske, ovisno o njihovom mjestu prebivališta. Glavnina ispitanika dolazila je iz Gospića,

Otočca i njihove okolice te Zagreba i njegove okolice. Osim toga, anketa je prosljeđena prijateljima, široj i daljoj obitelji, poznanicima te kolegama s fakulteta, kao i njihovim bližnjima. Anketu je ispunilo 255 ispitanika, od kojih je 222 (87,1%) ženskog spola, a 33 (12,9%) muškog spola. U istraživanju su sudjelovale osobe u dobnoj skupini od ispod 18 godina do 56 i više godina. Ispunjavanje ankete bilo je u potpunosti dobrovoljno i anonimno. Link na anketni upitnik bio je dostupan za ispunjavanje oko tjedan dana tijekom kolovoza. Ispitanici su trebali odgovoriti na 14 glavnih pitanja vezanih uz istraživanje, dok je posljednje (15.) pitanje bilo opcionalno i odnosilo se na širenje pozitivnih poruka o važnosti prihvaćanja različitih tipova tijela, a najistaknutije poruke ispitanika navedene su u rezultatima. Na to pitanje dobrovoljno je odgovorila 141 osoba.

### **6.3. Rezultati istraživanja**

Kao što je ranije spomenuto, ovo istraživanje obuhvatilo je četiri hipoteze koje se odnose na utjecaj društvenih mreža i medija, pojavu *body shaminga* te socijalne i spolne aspekte ove problematike, a rezultati su prikazani po hipotezama.

Prva hipoteza bavila se istraživanjem utjecaja društvenih mreža i medija na percepciju ljudskog tijela. U nastavku su analizirani odgovori ispitanika na drugo, treće i osmo pitanje iz ankete koja se bavi ovom temom. Na pitanje “Kako ocjenjujete utjecaj društvenih mreža na percepciju ljudskog tijela?”, većina ispitanika (144, odnosno 56,5%) ocijenila je ovaj utjecaj s odgovorom „Negativno“. Ovaj rezultat je očekivan s obzirom na to da društvene mreže često promoviraju nerealne standarde ljepote, što može značajno utjecati na samopouzdanje i percepciju vlastitog tijela. Dalje, na pitanje “Kako su društvene mreže utjecale na Vašu percepciju vlastitog tijela?”, 163 ispitanika (63,9%) odgovorilo je s “Neutralno”. Ovaj odgovor sugerira da ispitanici ne primjećuju izravan utjecaj društvenih mreža na svoju percepciju tijela, što se može smatrati pozitivnim. Daljnje istraživanje medijskog utjecaja kroz pitanje “Jeste li primijetili da različiti mediji (filmovi, serije, reklame) pridonose širenju nerealnih standarda ljepote?” pokazalo je da većina ispitanika (168, odnosno 65,9%) smatra da mediji često doprinose širenju nerealnih standarda ljepote, tako što su označili odgovor „Da, često“. Ovaj rezultat je očekivan jer su ispitanici svjesni snažnog utjecaja medija na oblikovanje društvenih standarda ljepote. Dakle, s obzirom na to da većina ispitanika smatra da društvene mreže imaju negativan utjecaj na

percepciju tijela i da mediji doprinose širenju nerealnih standarda ljepote, ovo potvrđuje hipotezu H1.

Druga hipoteza istraživala je učestalost *body shaminga* i njegove dugoročne posljedice na mentalno zdravlje, u skladu s tim analizirani su odgovori ispitanika na prvo, četvrto i deveto pitanje iz ankete. Na pitanje “Koliko često primjećujete *body shaming* u svakodnevnom životu?”, najveći broj ispitanika (117, odnosno 45,9%) odgovorio je s “Ponekad”. Ovaj rezultat može biti posljedica razine svijesti o pojmu *body shaminga*, pri čemu ispitanici mogu biti svjesni postojanja *body shaminga*, ali ga ne doživljavaju uvijek kao ozbiljan problem. Četvrto pitanje u anketi odnosilo se na izjavu “Prikazi tijela u medijima i na društvenim mrežama imaju negativan utjecaj na samopouzdanje ljudi”, s kojom je 139 ispitanika (54,9%) odgovorilo s „Slažem se“ što ukazuje na prepoznat negativan utjecaj nerealnih prikaza tijela na samopouzdanje. Nadalje, na pitanje “Smatrate li da *body shaming* može imati dugoročne posljedice na mentalno zdravlje?”, čak 172 ispitanika (67,5%) odgovorilo je “Da, vrlo ozbiljne”. Ovaj rezultat upućuje na sve veću svijest u društvu o ozbiljnosti *body shaminga* i njegovom utjecaju na mentalno zdravlje, što potvrđuje hipotezu H2.

Treća hipoteza se fokusirala na osobna iskustva ispitanika s *body shamingom* i njihove reakcije na takve situacije te su analizirani odgovori ispitanika na peto, šesto i sedmo pitanje iz ankete. Na pitanje “Jeste li ikada doživjeli da Vas netko kritizira zbog vašeg izgleda?”, 151 ispitanik (59,2%) odgovorio je “Da”, što je očekivano s obzirom na učestalost kritika temeljenih na fizičkom izgledu u društvu. Na pitanje “Jeste li ikada sudjelovali u *body shamingu* (svjesno ili nesvjesno), bilo u stvarnom životu ili na društvenim mrežama?”, odgovori su bili gotovo podjednaki, ali je ipak najveći broj ispitanika (87, odnosno 34,1%) priznao da su sudjelovali u *body shamingu* nesvjesno. Ova podijeljenost u odgovorima može biti rezultat različitih interpretacija onoga što *body shaming* jest i što je društveno prihvatljivo. Pitanje “Kako reagirate kada svjedočite *body shamingu*, bilo uživo ili online?” otkrilo je poražavajući rezultat. Naime, 118 ispitanika (46,3%) odgovorilo je s “Ignoriram”. Ovaj rezultat može biti povezan s općim nedostatkom reakcije na *body shaming*, iako su ispitanici svjesni njegovih negativnih posljedica. Daljnja istraživanja mogu razjasniti kako konkretni medijski sadržaji utječu na percepciju tijela.

Četvrta hipoteza istraživala je socijalne i spolne aspekte *body shaminga* i analizirano je 12. i 13. pitanje. Na pitanje “Smatrate li da su muškarci i žene podjednako izloženi *body shamingu*?” većina ispitanika (179, odnosno 70,2%) odgovorila je s „Ne, žene su više izložene“. Ovaj rezultat je očekivan, no važno je napomenuti da *body shaming* pogađa i muškarce, a ne samo

žene. Na pitanje “Koliko se često u Vašoj okolini komentiraju muškarci koji ne ispunjavaju standarde „muževnog“ izgleda?“, najveći broj ispitanika (99, odnosno 38,8%) odgovorio je s “Rijetko”, dok je 98 ispitanika (38,4%) odgovorilo s “Ponekad”. Rezultati pokazuju da se *body shaming* različito doživljava kod muškaraca i žena, što potvrđuje hipotezu H4. Također, važno je priznati da takvi komentari mogu imati utjecaj na njihovo mentalno zdravlje.

Kako bi se kroz ovaj rad barem u maloj, ali značajnoj mjeri promovirala zdrava percepcija ljudskog tijela u društvu, 15. pitanje ankete omogućilo je ispitanicima da podijele svoje savjete i riječi ohrabrenja za one koji se bore s nesigurnostima vezanim uz vlastiti izgled. Na ovaj pozitivan pothvat odazvao se čak 141 ispitanik, odgovarajući na pitanje: „Ako biste mogli poslati jednu poruku društvu o važnosti prihvaćanja različitih tipova tijela, što biste poručili?“ U nastavku su prikazane neke od najinspirativnijih koje su ispitanici podijelili:

*„Bitno je prihvaćati različite tipove tijela jer nije fora da smo svi isti. Različitosti su one koje nas krasi :)”*

*„Trebamo se međusobno prihvaćati jer smo stvoreni takvi kakvi jesmo. Svatko od nas je poseban i treba biti sretan što je dobio priliku za život. Zapravo, ono što nas krasi je to kakvi smo iznutra.“*

*„Izgled vašeg tijela je vaš izbor. Budite najbolja verzija sebe.“*

*„Ne treba stavljati važnost na ono propadljivo, nego na ono što je vječno. U svemu treba pronaći nešto lijepo, pa tako i na tuđem tijelu.“*

*„Svatko bi trebao regulirati sadržaj koji svakodnevno konzumira tako da se odmakne od nerealnih ili nedostižnih fizičkih ideala. Edukacija o vlastitim mogućnostima i realnim ciljevima izuzetno je bitna.“*

*„Volite sebe onakvima kakvi jeste, ali uvijek radite na sebi, psihički i fizički.“*

*„Ljepota je u različitosti.“*

*„Sve je u glavi, a ne u medijskom linču zbog nerealno postavljenih standarda ljepote. Trebamo se okrenuti sebi i ne prihvaćati 90-60-90 kao „must be“. Obratimo pozornost na mentalno zdravlje i stabilnost ljudi.“*

*„Pretežno se obraća pažnja na komentare na račun pretelih, no komentari poput „Kako si mršava, jedeš li ti što?“ također su uvreda.“*

*„Nadam se da će ljudi manje brinuti o tuđim tijelima, a više o svom zdravlju i tijelu.“*

„Deinstaliraj one društvene mreže koje te tjeraju da preispituješ svoju ljepotu!“

## 7. Zaključak

Tema ovog rada usmjerena je na koncept *body shaminga* u društvu te na način na koji društvo percipira i prihvaća različite ideale ljepote. Pojam ljepote značajno varira kroz povijest i kulture, što bi trebala biti motivacija za društvo da prihvaća i poštuje različitosti. Međutim, ljepota ostaje osjetljiva tema za mnoge ljude zbog nesigurnosti i osjećaja neuklapanja u nametnute standarde. Promoviranje nerealnih idealiziranih slika tijela putem medija i društvenih mreža stvara pritisak, posebno na mlade ljude koji još uvijek traže vlastiti identitet. Ovi pritisci mogu dovesti do ozbiljnih poremećaja prehrane, kao što su anoreksija, bulimija, poremećaj slike tijela, ortoreksija i bigoreksija. Poremećaj slike tijela, koji može zahvatiti i muškarce i žene, karakterizira opsjednutost gotovo nevidljivim ili izmišljenim nedostacima na tijelu, što može značajno narušiti svakodnevni život osobe. Bigoreksija, s druge strane, često se javlja kod muškaraca koji teže velikoj mišićnoj masi i smanjenju masnog tkiva, što može dovesti do ozbiljnih problema, uključujući suicidalne misli zbog osjećaja da naponi nisu dovoljni. S obzirom na ozbiljnost ovih poremećaja, ključno je pravovremeno prepoznati i pružiti podršku onima koji se suočavaju s njima. Tjelesna nesigurnost, posebno izražena u adolescenciji, može značajno utjecati na mentalno zdravlje. Razvijanje svijesti o zdravim slikama tijela i pružanje adekvatnih informacija i podrške mladima može pomoći u prevenciji ozbiljnih posljedica. Društvo treba razumjeti i podržati mlade kako bi se spriječili mentalni poremećaji i potaknuo zdraviji odnos prema vlastitom tijelu i mentalnom zdravlju. Osim mladih, važno je pružiti podršku svima koji se osjećaju nesigurno u svom tijelu i pomoći im da prevladaju te nesigurnosti, koje su zapravo njihove posebnosti. Jer, da smo svi isti, svijet bi bio dosadan.

## 8. Literatura

- (1) Barnouti, L., Stanley, E.A., Azzawi, S. (2022.) „Social Media Body Image Disorder-A New Diagnosis Facing Surgeons“, *Journal of Surgery: Open Access*, vol. 8, str. 1-3, [https://www.researchgate.net/publication/367738427\\_Social\\_Media\\_Body\\_Image\\_Disorder-A\\_New\\_Diagnosis\\_Facing\\_Surgeons](https://www.researchgate.net/publication/367738427_Social_Media_Body_Image_Disorder-A_New_Diagnosis_Facing_Surgeons) (Datum pristupa: 18. 8.2024.).
- (2) Bjornsson, A., Didie, E., Phillips, K. (2010.) „Body dysmorphic disorder“, *Dialogues in clinical neuroscience*, vol. 12, br. 2, str. 221-321, [https://www.researchgate.net/publication/45166325\\_Body\\_dysmorphic\\_disorder](https://www.researchgate.net/publication/45166325_Body_dysmorphic_disorder) (Datum pristupa: 15. 8. 2024.).
- (3) Branley-Bell, D., Covey, J. (2017.) „Pro-ana versus Pro-recovery: A Content Analytic Comparison of Social Media Users' Communication about Eating Disorders on Twitter and Tumblr“, *Frontiers in Psychology*, vol. 8, str. 1-8, [https://www.researchgate.net/publication/318674762\\_Pro-ana\\_versus\\_Pro-recovery\\_A\\_Content\\_Analytic\\_Comparison\\_of\\_Social\\_Media\\_Users'\\_Communication\\_about\\_Eating\\_Disorders\\_on\\_Twitter\\_and\\_Tumblr](https://www.researchgate.net/publication/318674762_Pro-ana_versus_Pro-recovery_A_Content_Analytic_Comparison_of_Social_Media_Users'_Communication_about_Eating_Disorders_on_Twitter_and_Tumblr) (Datum pristupa: 13. 8. 2024.).
- (4) Erceg, I., Kuterovac Jagodić, G. (2017.) „Važnost nezadovoljstva tijelom u ranoj i kasnoj adolescenciji“, *Liječnički vjesnik*, vol. 139, br. 5-6, str. 136-143, <https://hrcak.srce.hr/187271> (Datum pristupa: 14. 8. 2024.).
- (5) Erceg Jugović, I., i Kuterovac Jagodić, G. (2016.) „Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji“, *Medijska istraživanja*, vol. 22, br. 1, str. 145-162, <https://hrcak.srce.hr/161258> (Datum pristupa: 18. 8. 2024.).
- (6) Ercegović, N., et al. (2018.) „Nesuicidalno samoozljeđivanje i razvoj identiteta kod adolescenata“, *Socijalna psihijatrija*, vol. 46, br. 4, str. 457-470, <https://hrcak.srce.hr/214858> (Datum pristupa: 15. 8. 2024.).
- (7) Jones, R. (2017.) “Mens Sana”, *British Journal of General Practice*, str. 435, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5604793/pdf/bjgpoc-2017-67-663-435.pdf> (Datum pristupa: 18. 8. 2024.).
- (8) Kuzman, M. (2009.) „Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja“, *Medicus (2\_Adolescencija)*, vol. 18, br. 2, str. 155-172, <https://hrcak.srce.hr/57135> (Datum pristupa: 17. 8. 2024.).

- (9) Mustapić, J. (2016.) „Povezanost srama, vršnjačkog pritiska i nezadovoljstva tijelom s navikama hranjenja adolescenata“, disertacija, Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, Zagreb, <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:035744> (Datum pristupa: 13. 8. 2024.).
- (10) Oktan, V. (2017.) „Self-Harm Behaviour in Adolescents: Body Image and Self-Esteem“, *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, vol. 27, br. 2, str. 177–189, <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/2EFA88A3516BB08FEAB783C76FFBD89E/S2055636517000064a.pdf/self-harm-behaviour-in-adolescents-body-image-and-self-esteem.pdf> (Datum pristupa: 19. 8. 2024.).
- (11) Rađa, K., Vukomanović, A., i Panjkota Krbavčić, I. (2022). „Percepcija tijela i učestalost ortoreksije nervoze u mladih osoba u Hrvatskoj“, *Hrvatski časopis za prehrambenu tehnologiju, biotehnologiju i nutricionizam*, vol. 17, br. 1-2, str. 34-39, <https://hrcak.srce.hr/file/415758> (Datum pristupa: 14. 8. 2024.).
- (12) Tadinac, M. (2010). „Zašto svi želimo biti lijepi i mladi (a žene naročito)? iz perspektive evolucijske psihologije“, *Acta clinica Croatica*, vol. 49, br. 4, str. 501-508, <https://hrcak.srce.hr/84834> (Datum pristupa: 19. 8. 2024.).

### Internetski izvori:

- (1) "Body Dysmorphic Disorder", *Johns Hopkins Medicine*, <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/body-dysmorphic-disorder> (Datum pristupa: 15. 8. 2024.).
- (2) "Body dysmorphic disorder", *Mayo Clinic*, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/body-dysmorphic-disorder/symptoms-causes/syc-20353938> (Datum pristupa: 15. 8. 2024.).
- (3) "Body Shaming, N., Pronunciation", *Oxford English Dictionary*, <https://doi.org/10.1093/OED/8130056163> (Datum pristupa 11. 8. 2024.).
- (4) "Body shaming: Psihologinja otkriva kako stati na kraj trendu koji se tako udomaćio u društvu", *Kreni zdravo*, [https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/mentalno\\_zdravlje/body-shaming-psiologinja-otkriva-kako-stati-na-kraj-trendu-koji-se-tako-udomacio-u-drustvu](https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/mentalno_zdravlje/body-shaming-psiologinja-otkriva-kako-stati-na-kraj-trendu-koji-se-tako-udomacio-u-drustvu) (Datum pristupa: 18. 8. 2024.).



- (5) „Bigoreksija – iz zdravih navika do ovisnosti,, *Mentalno zdravlje*, <https://mentalnozdravlje.hr/blog/bigoreksija-iz-zdravih-navika-do-ovisnosti/> (Datum pristupa: 17.8.2024.).
- (6) "How beauty is perceived around the globe", *International Cultural Diversity Organization (ICDO)*, <https://www.icdo.at/how-beauty-is-perceived-around-the-globe/> (Datum pristupa 14. 8. 2024).
- (7) "Is There a Relationship Between Social Media and Body Image?" *Healthline*, <https://www.healthline.com/health/social-media-and-body-image> (Datum pristupa: 17. 8. 2024.).
- (8) "What Is Bigorexia?" *Healthline*, <https://www.healthline.com/health/bigorexia> (Datum pristupa: 17. 8. 2024.).