

# Povezanost orthoreksije nervoze sa samopoštovanjem, perfekcionizmom i privrženosti kod studenata i studentica

---

Kalinić, Lea

Master's thesis / Diplomski rad

2019

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:089172>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-06**



Repository / Repozitorij:

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI

Lea Kalinić

**POVEZANOST ORTHOREKSIJE  
NERVOZE SA SAMOPOŠTOVANJEM,  
PERFEKCIONIZMOM I PRIVRŽENOSTI  
KOD STUDENATA I STUDENTICA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2019.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

LEA KALINIĆ

**POVEZANOST ORTHOREKSIJE  
NERVOZE SA SAMOPOŠTOVANJEM,  
PERFEKCIONIZMOM I PRIVRŽENOSTI  
KOD STUDENATA I STUDENTICA**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: doc. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2019.

---

## Zahvala

*Zahvaljujem mojoj mentorici doc. dr. sc. Zrinki Greblo Jurakić na preuzimanju mentorstva, otvorenosti za temu i savjetima kroz pisanje rada. Zahvaljujem djelatnicima Hrvatskih studija, svim kolegicama i kolegama s godine na 5 godina pomaganja i suradnje s kojima je studij bio puno ljepši. Hvala Karli i Marini na podršci, međusobnom pomaganju i jako, jako puno smijeha i zabave.*

*Hvala Tei, Lovri, Matteu, na podršci i pomoći.*

*Konačno, hvala cijeloj mojoj obitelji, a najviše mojoj mami, tati i bratu koji su bili najveća pomoć i podrška na svakom koraku i pratili me jednako entuzijastično kroz uspjehe i neuspjehe.*

## Sažetak

*Povezanost orthoreksije nervoze sa samopoštovanjem, perfekcionizmom i privrženosti kod studenata i studentica*

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati obilježja povezanosti orthoreksije nervoze, novog fenomena koji označava maničnu usmjerenost na zdravu prehranu (Scarff, 2017) sa samopoštovanjem, perfekcionizmom i privrženosti kod studenata i studentica. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 230 sudionika od čega je bilo 160 studentica i 70 studenata s Kineziološkog fakulteta te Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Prosječna dob sudionika iznosila je 21 godinu ( $M=21,69$ ,  $SD=2,5$ ). Sudionici su ispunili niz upitnika; *Upitnik Orthoreksije nervoze* (ORTHO-10) koji je nastao prilagodbom originalnog upitnika ORTHO-15 (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale i Canella, 2005), *Upitnik samopoštovanja kao stanja* (Heatherton i Polivy, 1991), *Upitnik privrženosti* (Griffin i Bartholomew, 1994), te *Višedimenzionalni upitnik perfekcionizma* (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker i Stoll, 2007). Pored navedenog, prikupljeni su podaci o dobi i rodu sudionika te fakultetu na kojem studiraju. Rezultati pokazuju kako postoji statistički značajna razlika između studenata i studentica na podljestvici samopoštovanja vezanog za izgled i socijalnog samopoštovanja pri čemu studenti ostvaruju više prosječne vrijednosti na obje podljestvice te na podljestvici plašljive privrženost na kojoj djevojke ostvaruju više vrijednosti. Značajna razlika nije pronađena na ljestvici orthoreksije nervoze, podljestvicama perfekcionizma i sigurnoj privrženosti. Pronađena je i značajna pozitivna povezanost orthoreksije nervoze i obje podljestvice perfekcionizma dok s drugim podljestvicama nije postojala značajna povezanost. Utvrđena je i statistički značajna razlika između osoba s niskom i visokom tendencijom prema orthoreksiji nervoze na podljestvicama perfekcionizma dok na drugim ljestvicama nije pronađena značajna razlika. Zaključno, orthoreksija nervoze predstavlja složen konstrukt koji pokazuje sličnosti s poremećajima prehrane i opsesivno-kompulzivnim poremećajima, međutim nekonzistentni empirijski nalazi i nedostaci postojećih mjernih instrumenata upućuju na potrebu za daljnjim istraživanjem i boljom operacionalizacijom ovog konstrukta.

**Ključne riječi:** orthoreksija nervoze, samopoštovanje, perfekcionizam, privrženost

---

## Abstract

Correlation between orthorexia nervosa, self-esteem, perfectionism and attachment among students

This paper deals with the study of the correlates of orthorexia nervosa, a new term related to the pathological obsession with healthy eating. The aim of the study was to examine the characteristics of the relationship between orthorexia nervosa and self-esteem, perfectionism and attachment in college students. A total of 230 students participated in the study, of which 160 were female and 70 male students from the Faculty of Kinesiology and the Faculty of Food, Biotechnology and Nutrition, University of Zagreb. The average age of the participants was 21 years ( $M = 21.69$ ,  $SD = 2.5$ ). Participants completed a series of questionnaires; The Orthorexia Nervosa *Questionnaire* (ORTHO-10) resulting from the adaptation of the original ORTHO-15 questionnaire (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale, & Canella, 2005), then the *State Self-esteem Questionnaire* (Heatherton and Polivy, 1991), the *Relationship Scales Questionnaire* (Griffin and Bartholomew, 1994) and the *Multidimensional Questionnaire of Perfectionism* (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, & Stoll, 2007). In addition, data about age, gender and faculty at which they are studying were also collected. The results show that there is a statistically significant difference between men and women on subscales of appearance and performance self-esteem on which men achieved higher average values and on fearful attachment subscale on which women achieved higher values. A significant difference wasn't found on the scale of orthorexia nervosa, subscales of perfectionism and secure attachment. There was also a significant positive correlation between orthorexia nervosa and both subscales of perfectionism, while no significant correlation was found with other subscales. There was also a statistically significant difference between students with low and high tendency for orthorexia nervosa on both subscales of perfectionism while on other scales there was no significant difference found. Finally, orthorexia nervosa is a complex construct with similarities to eating disorders and obsessive-compulsive disorders. However, inconsistent empirical findings and shortcomings of existing measurement instruments suggest the need for further research and better operationalization of this complex phenomenon.

**Keywords:** Orthorexia nervosa, self-esteem, perfectionism, attachment

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
1.1. Orthoreksija nervoza.....	1
1.2. Samopoštovanje .....	3
1.3. Perfekcionizam.....	4
1.4. Privrženost .....	7
1.5. Rezultati dosadašnjih istraživanja.....	9
2. Cilj i problemi .....	10
3. Metoda.....	12
3.1. Sudionici .....	12
3.2. Instrumenti .....	12
3.3. Postupak .....	16
4. Rezultati .....	16
4.1. Rodne razlike .....	17
4.2. Povezanost orthoreksije nervoze s podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti.....	18
4.3. Razlika između sudionika koji su imali niske ili visoke tendencije orthoreksiji nervozi na podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti.....	19
5. Rasprava.....	22
5.1. Rasprava o rezultatima i nalazima .....	22
5.2. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja .....	27
5.3. Doprinos provedenog istraživanja.....	29
6. Zaključak.....	30
7. Literatura .....	31



## 1. Uvod

### 1.1. Orthoreksija nervoza

Orthoreksija nervoza relativno je nov pojam u znanstvenom i istraživačkom svijetu. Prvi ga put spominje dr. Steven Bratman 1997. godine (prema Dudas i Turi, 2008) i pobliže ga opisuje u svojoj knjizi „Ovisnici o zdravoj prehrani“ (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale i Cannella, 2005) i o njemu do danas ima jako malo istraživanja, podataka i saznanja (McInerney-Ernst, 2011).

Smatra se da se ovaj pojam u javnosti počeo spominjati 2014. godine nakon što je tada popularna *blogerica* priznala kako pati od poremećaja prehrane zbog kojeg nije opsjednuta količinom hrane koju pojede, već kvalitetom hrane koju jede (Pfeffer, 2014).

Po svojoj definiciji, orthoreksija nervoza je potencijalni psihički poremećaj koji predstavlja patološku opsjednutost zdravom prehranom (Brytek-Matera, 2012) ili maničnu usmjerenost na zdravu prehranu (Scarff, 2017). Potencijalni, jer ovaj fenomen do danas nije svrstan u psihičke poremećaje. Mnogi se pitaju kako nešto zdravo u bilo kojem obliku može biti loše, međutim orthoreksija zdravu prehranu dovodi do nezdrave krajnosti. Uključuje konzumiranje samo zdrave hrane, neovisno o prilici i dostupnosti iste, čak i konzumiranje hrane koja je zdrava samo po vjerovanju tog pojedinca (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale i Cannella, 2005). Ono što je još karakteristično za ovaj fenomen je otežano svakodnevno funkcioniranje i problemi u raznim poljima života uzrokovani željom i potrebnom da se konzumira samo „zdrava“ hrana. (Scarff, 2017). Za razliku od anoreksije i bulimije nervoze, osobe sa orthoreksijom nervozom nemaju želju smršaviti ili biti mršave te kod ovog poremećaja nije prisutna iskrivljena slika o sebi kao što je to kod anoreksije i bulimije nervoze (Brytek-Matera, 2012). Osobe koje imaju tendenciju prema orthoreksiji ili pate od orthoreksije mogu izbjegavati putovanja, odlazak u restorane, na zabave, druženja i posao ako im to ugrožava mogućnost konzumiranja hrane koju žele konzumirati, a ako i idu na druženja i gore navedena mjesta, oni nose svoju hranu. Postaju uzrujani kada ljudi oko njih jednu nezdravo i često „gnjave“ okolinu s vlastitim idejama o zdravoj prehrani. Nerijetko troše nekoliko sati dnevno na pripremu odgovarajuće hrane, a ako se odmaknu od tog „režima“ osjećaju izuzetnu krivnju (Scarff, 2017). Nadalje, Scarff (2017) navodi i kako osobe koje pate od orthoreksije nervoze usprkos konzumaciji zdrave hrane, često ne unose dovoljne količine onih supstanci koje su im potrebne.

Orthoreksija nervoza do danas nije svrstana u DSM V (*“Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders”*- Dijagnostički i statistički priručnik psihičkih poteškoća). Kako je ranije

spomenuto, zbog nekih specifičnih povezanosti i prediktora orthoreksije, postavlja se pitanje u koji spektar poremećaja bi svrstali orthoreksiju nervozu kada bi došlo do klasifikacije kao poremećaja. Neki autori nisu sigurni je li orthoreksija uopće pravi poremećaj i je li “vrijedna“ svrstavanja u ranije spomenuti priručnik-DSM (Brytek-Matera, 2012). Drugi smatraju kako se može svrstati u poremećaje ličnosti, ponašanja ili opsesivno-kompulzivne poremećaje, iako na prvu djeluje kao poremećaj prehrane (Brytek-Matera, 2012; Costa, Hardan-Khalil, 2018). Primjerice, Brytek-Matera (2012) opisuje kako se orthoreksija nervozna razlikuje od anoreksije i bulimije nervoze jer ne postoji usmjerenost na mršavljenje, percipirani problem s viškom kilograma te ne postoji iskrivljena slika vlastitog tijela te u većoj mjeri nalikuje opsesivno-kompulzivnim poremećajima ili crtama ličnosti. Također je zanimljivo spomenuti rezultate istraživanja u kojem je ispitana korelacija između tendencije prema razvoju orthoreksije nervoze i rezultata na ljestvicama MMPI-2 inventara („*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*“, inventar koji ispituje pojavnost psihičkih poremećaja), pri čemu je utvrđeno kako najveću korelaciju s orthoreksijom nervozom ima upravo ljestvica opsesivno-kompulzivnih tendencija (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale i Cannella, 2005). Stručnjaci za poremećaje prehrane iz Ujedinjenog Kraljevstva navode kako orthoreksija ne može biti poremećaj prehrane jer ne počinje niskim samopoštovanjem kao što je to slučaj kod anoreksije ili bulimije, no upućuju kako se s vremenom ova karakteristika može razviti u poremećaj prehrane jer prehrana postaje sve kompulzivnija i stroža te dolazi do mršavljenja i nedostatka potrebnih nutrijenata (Fidan, Ertekin, Işikay i Kirpınar, 2010). Drugi autori navode kako je motivacija u orthoreksiji nervozni usmjerena na konzumaciju čiste i zdrave hrane, što upućuje na perfekcionizam i potrebu za kontrolom što je slično anoreksiji nervozni i drugim poremećajima prehrane (Mathieu, 2005). Također, osobe s tendencijom anoreksije ili orthoreksije nervozni imaju slične karakteristike pa su često jako uredni, oprezni i usmjereni na detalje s pretjeranom potrebom za brigom o sebi (Bartrina, 2007). Zamora i suradnici (2005; prema Brytek-Matera, 2012) navode kako su kod osoba s orthoreksijom nervozom opsesivno-kompulzivne crte ličnosti prilično slične pacijentima s restriktivnom anoreksijom nervozom, primjerice oni dijele rigidnost, perfekcionizam, fobije, anksioznost, hipohondriju i potrebu za kontrolom. Orthoreksija može biti uzrokovana poremećajima u stavovima prema prehrani ili opsesivno kompulzivnim simptomima (Zamora i sur, 2005; prema Brytek-Matera 2012). Mathieu (2005) s druge strane spominje i kako opsjednutost savršenstvom sama po sebi nije poremećaj prehrane i navodi kako se orthoreksiju nervozu treba klasificirati u opsesivno – kompulzivnu skupinu poremećaja.

Konačno, turska klinička studija pokazala je kako je broj osoba koje pate od orthoreksije nervoze u porastu (Arusoğlu, Kabakçi, Köksal, Kutluay i Merdol, 2008) te se smatra da će velik broj saznanja o orthoreksiji nervozi tek početi pristizati.

## *1.2.Samopoštovanje*

Samopoštovanje možemo definirati kao središnji pojam ljudskog samopoimanja, a samopoimanje se sastoji od naših iskustava i ideja o nama samima koje uključuju sve aspekte života (Lacković-Grgin, 1994). Prema Rosenbergu (1965) samopoštovanje je pozitivan ili negativan stav prema sebi, dok Coopersmith (1967) isti pojam opisuje kao stupanj uvjerenja u vlastite sposobnosti i vrijednost. Osobe s visokim samopoštovanjem su zadovoljnije životom (Diener i Diener, 2009), imaju pozitivnu sliku o sebi, vjeruju u sebe i s lakoćom rješavaju probleme te postoji manja vjerojatnost da će biti anksiozne, razviti depresiju ili poremećaje prehrane (Dacey i Kenny, 1994). Osobe s niskim samopoštovanjem često ne vjeruju u sebe i teško rješavaju prepreke, što često prati niz negativnih posljedica poput depresivnosti, anksioznosti i poremećaja prehrane (Dacey i Kenny, 1994). Naše samopoštovanje velikim dijelom proizlazi iz interakcije s ljudima iz naše okoline. Za razvoj samopoštovanja su u dječjoj dobi najvažniji odnosi s roditeljima, u adolescentskoj dobi odnosi s vršnjacima, a tek kasnije nastaje vlastiti stav o sebi koji manje ovisi o utjecajima iz okoline (Lebedina-Manzoni, 2007). Lebedina-Manzoni i Lotar (2011) navode kako je visoko samopoštovanje nužno za bolje funkcioniranje pojedinca i njegovu prilagodbu. Kada govorimo o strukturi samopoštovanja, neki autori postavljaju pitanje je li ono promjenjivo ili stabilno (Markus i Kunda, 1986; prema Heatherton i Polivy, 1991). Istraživanje koje su proveli Trzesniewski, Donnellan i Robins (2003) je pokazala kako samopoštovanje pokazuje značajnu stabilnost kroz vrijeme, gotovo na razini osobina ličnosti. Međutim, pronašli su određen trend razvoja samopoštovanja pa tako navode da je ono kroz djetinjstvo nisko, povećava se kroz adolescenciju i opet se smanjuje u starijoj dobi. Ovaj trend autori nisu mogli objasniti kroz dob, rod, etničku pripadnost, pouzdanost mjera ili nekim drugim potencijalnim moderatorom. Također, istraživanje Ortha i Robinsa (2014) upućuje na sličnost samopoštovanja sa osobinama ličnosti i inteligencijom u kontekstu promjena. Oni se slažu s Trzesniewskim i suradnicima oko uzroka kretanja samopoštovanja, no naglašavaju kako ono nije potpuno nepromjenjivo i uspoređuju ga s neuroticizmom i ekstraverzijom u kontekstu promjena kroz život. Istraživanja koja govore u prilog stabilnosti samopoštovanja često u objašnjavanju

održavanja te stabilnosti govore kako pojedinci traže one podražaje i informacije koje potvrđuju njihovu sliku o sebi, a izbjegavaju ono što bi taj koncept moglo narušiti (Greenwald, 1980). James (1980; prema Heatherton i Polivy, 1991) upućuje na promjenjivost samopoštovanja u skladu sa svakodnevnim uspjesima i neuspjesima, no opisuje i dio samopoštovanja koji ostaje nepromjenjiv. Također, brojna istraživanja govore u prilog momentalnoj promjenjivosti samoevaluacije prilikom raznih situacijskih faktora (Heatherton i Polivy, 1991). Temeljem mnogih istraživanja koja ukazuju na promjenjive ili pak stabilne dijelove samopoštovanja, Rosenberg (1965) navodi kako je samopoštovanje stabilna dispozicija s nekim stupnjevima moguće devijacije. Kao nastavak na raspravu o stabilnosti samopoštovanja, došlo je do razvijanja brojnih psihologijskih instrumenata, podjela i dimenzija samopoštovanja. Tako se javila podjela na samopoštovanje kao *stanje* (*engl. state self-esteem*) koje je mjereno u ovom istraživanju te na samopoštovanje kao *osobinu* (*engl. trait self-esteem*). Leary, Tambor, Terdal i Downs (1995) su u skladu s ranijom raspravom opisali prosječnu razinu samopoštovanja kao osobine koju pojedinac ima kroz različite situacije i vremenske periode, te su u drugom opisu naveli neizbježnu promjenu samopoštovanja pojedinca koja se događa svakodnevno, što se odnosi na samopoštovanje kao stanje.

Prema Heatherton i Polivy (1991) samopoštovanje se može podijeliti na socijalno samopoštovanje, samopoštovanje vezano za našu izvedbu i samopoštovanje vezano za izgled. Prema Heatherton, Wyland i Lopez, (2003) socijalno samopoštovanje odnosi se na percepciju pojedinca o tome kako ga drugi vide. Ovo je subjektivno i temeljeno je na percepciji. Ukoliko neka osoba vjeruje da ju njezine bliske osobe cijene i poštuju ona će imati visoko socijalno samopoštovanje. Isti autori samopoštovanje vezano za izvedbu objašnjavaju kao osjećaj pojedinca o njegovim kompetencijama i uključuje intelektualne sposobnosti, akademski uspjeh, učinkovitost i slično. Osobe s visokim samopoštovanjem vezanim za izvedbu vjeruju da su pametne i sposobne. Konačno, samopoštovanje vezano za izgled odnosi se na to kakvim osobe smatraju svoj fizički izgled i uključuje atletske sposobnosti, privlačnost, sliku o svom tijelu, stigme i osjećaje vezane za rasu i etničku pripadnost.

### 1.3. *Perfekcionizam*

Od samog početka istraživanja perfekcionizma postoje nesuglasice oko operacionalizacije i definicije ovog konstrukta (Flett i Hewitt, 2002). Kako se perfekcionizam

obično smatrao posljedicom ili rizikom za neki poremećaj, ne postoji čvrsto teorijsko uporište u istraživanjima perfekcionizma jer sam pojam nije dovoljno istražen (Greblo, 2012). Po nekim se autorima perfekcionizam može definirati kao odlučna težnja prema ostvarenju samonametnutih zahtjeva (Shafran, Cooper i Fairburn, 2002). U laičkom, znanstvenom, te u području kliničke psihologije je prilično dugo bila aktualna negativna percepcija perfekcionizma te je taj pojam često bio oznaka za usmjerenost na detalje i rigidnost, dosadu i nefleksibilnost (Lilley, 2006). Također, u akademskom svijetu je ovaj konstrukt u počecima njegovog istraživanja smatran jednodimenzionalnim negativnim konstruktom. S prvim proučavanjima perfekcionizma započeo je Freud (Freud, 1926; prema Hill, McIntire i Bacharach, 1997) sa svojom psihoanalitičkom školom te ga je opisivao u kontekstu superega koji nameće nerealna očekivanja za superiornom izvedbom. U tom se razdoblju takva vrsta težnje savršenstvu smatrala indikativnom za psihopatološka stanja (Greblo, 2012).

U znanstvenom se kontekstu ovaj pojam počeo sve intenzivnije istraživati. Frost i suradnici (1990) su naveli karakteristike perfekcionizma i definirali dimenzije: visoki osobni standardi, organiziranost, zabrinutost zbog pogrešaka, sumnja u vlastite postupke, visoka roditeljska očekivanja i roditeljski kriticizam. U tom se istraživanju prvi put spomenula važnost međuljudskih odnosa i odnosa s roditeljima u razvoju perfekcionizma pa se može reći kako su roditeljska očekivanja od djece važni prediktori u razvoju perfekcionizma ili tendencija perfekcionizmu. Prema Hewitt i Flett (1991) perfekcionizam se sastoji od tri aspekta: sebi-usmjereni perfekcionizam (engl. *self-oriented perfectionism*), u kojem osoba sama sebi postavlja izuzetno visoke ciljeve i zahtjeve, zatim drugima-usmjereni perfekcionizam (engl. *other-oriented perfectionism*), koji uključuje jako visoka očekivanja od drugih ljudi i jako strog tretman tuđeg ponašanja i društveno propisani perfekcionizam (engl. *socially prescribed perfectionism*), koji se odnosi na percepciju pojedinca o nametnutim zahtjevima iz okoline. Iako je u počecima istraživanja perfekcionizam bio smatran isključivo negativnom osobinomi dovodio se u korelaciju s brojnim psihičkim poteškoćama, kasnije se počelo izvještavati o osobama koje teže prilično visokim, teško dostižnim ciljevima, a pri čemu su zadovoljne svojim životom, imaju visoko samopoštovanje i vrlo su uspješne. Ovo se primijetilo primjerice kod vrhunskih sportaša koji su pokazivali tendencije perfekcionizmu, no uz izostanak negativnih posljedica koje su ranije bile navedene kao prateće pojave perfekcionizma (Terry-Short, Owens, Slade, i Dewey, 1995). Nakon niza godina debatiranja istraživača o dimenzionalnosti i kompleksnosti te pozitivnim i negativnim aspektima perfekcionizma, došlo se do zaključka kako je perfekcionizam uistinu vrlo kompleksan konstrukt koji djeluje na brojne aspekte psihičkih procesa i ponašanja te bi ograničavanje

istog na negativne konotacije bilo pogrešno (Greblo, 2012). Hamachek (1978) je prvi donekle pomirio suprotstavljena mišljenja brojnih istraživača i naveo kako su u pravu i oni koji perfekcionizam gledaju kao pozitivnu karakteristiku koja potiče na akciju, kao i oni koji ga smatraju negativnom karakteristikom povezanom s brojim poteškoćama u funkcioniranju. On smatra da se perfekcionizam može definirati na dva načina; kao adaptivni i neadaptivni perfekcionizam i tako definiran obuhvaća i najbolje objašnjava kontradiktorne nalaze dosadašnjih istraživanja. Nakon toga je vrlo velik broj autora perfekcionizam počeo gledati na ovakav dvodimenzionalni način. Kasnije su stvoreni i razni upitnici i metode mjerenja adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma i novija su istraživanja pokazala specifična obilježja i sličnosti ovih dimenzija.

Neovisno o tome, daljnja istraživanja i produbljivanje znanja i dalje su vrlo potrebni u ovom području.

### *Neadaptivni perfekcionizam*

Neke osobe teže nerealanom visokom uspjehu i postignuću te svoju vrijednost procjenjuju kroz ostvarenje cilja kojeg su si nametnuli (Shafran i Mansell, 2001). Osobe koje teže ispunjenju takvih ciljeva i na taj način vrednuju sebe imaju puno veći ulog od drugih te osjećaju manje zadovoljstvo životom, usmjeravaju se na negativne aspekte, samokritične su, usmjerene na izbjegavanje pogrešaka, napete su i anksiozne, i to često dovodi do odustajanja (Antony i Swinson, 1998). Često razmišljaju u terminima “sve ili ništa“ pa sve što odstupa od savršene izvedbe smatraju neuspjehom (Enns i Cox, 2002). Ovo prati i neprekidna potreba za poboljšanjem, pa izvjestan uspjeh nakon jednog ostvarivanja više nije dovoljan i osoba teži još boljoj izvedbi. Standardi postignuća postaju nerealanom visoki, a nezadovoljstvo koje ih prati je sve veće te osobe ulaze u začarani krug neadaptivnog perfekcionizma (Shafran i Mansell, 2001). Tako opisan perfekcionizam zove se neadaptivni perfekcionizam (Greblo, 2012) i povezan je s depresijom (Lauri Korajlija i Jokić-Begić, 2011), anksioznošću (Lauri Korajlija i Jokić-Begić, 2009), niskim samopoštovanjem (Pokrajac-Bulian i sur., 2008), lošom slikom o sebi i većom tendencijom prema poremećajima prehrane (Pokrajac-Bulian, Ambrosi-Randić i Kukić, 2008; Flett, Hewitt i Dyck, 1989).

## *Adaptivni perfekcionizam*

Kako je ranije navedeno, novija istraživanja pokazuju da perfekcionizam može predstavljati i adaptivnu težnju za osobnim rastom i razvojem (Stoeber i Otto, 2006) i težnju osobe za ostvarivanjem visokih, ali dostižnih ciljeva. Prati ga želja za postizanjem uspjeha, osjećaj zadovoljstva nakon postizanja uspjeha (Hamachek, 1978) te pozitivne emocije (Frost i sur., 1990, 1993). Adaptivni perfekcionista neuspjeh ne smatraju znakom vlastite nekompetentnosti (Slade i Owens, 1998), već poticajem da u aktivnost ulože više truda. Oni ne teže jednom određenom cilju već se trude raditi najbolje što mogu i prilagođavaju se situacijama (Enns i Cox, 2002), odnosno primijenjuju adaptivne metode i aktivno traže najbolja rješenja nekog problema (Burns i Fedewa, 2005). Adaptivni je perfekcionizam u pozitivnoj korelaciji sa zadovoljstvom životom (Gilman, Ashby, Sverko, Florell i Varjas, 2005), akademskim uspjehom (Jurin, Bratko i Lauri Korajlija, 2007) i samoefikasnosti (Šimić Šašić i Sorić, 2010). Nije pronađena povezanost adaptivnog perfekcionizma i stupnja izraženosti anksioznih i depresivnih simptoma (Lauri Korajlija, Jokić-Begić i Begić, 2008).

Nakon uvida u ovu poželjnu (adaptivnu) i nepoželjnu (neadaptivnu) stranu perfekcionizma, može se zaključiti kako prema novijim istraživanjima perfekcionizam nije jednodimenzionalni konstrukt s isključivo negativnim konotacijama, već dvodimenzionalan konstrukt koji se može manifestirati u pozitivnom i u negativnom obliku (Greblo 2012).

### *1.4.Privrženost*

Privrženost je osjećaj jake emocionalne bliskosti s objektom privrženosti i u cilju joj je održavanje te bliskosti (Bartholomew i Horowitz, 1991). Ono u ranoj dobi počinje kao privrženost majci i ova je privrženost jako važna za kasnije funkcioniranje pojedinca. Nakon toga može se razviti privrženost ocu, baki, bratu i drugim članovima obitelji, prijateljima i romantičnim partnerima. Privrženost povećava ili smanjuje naše socijalne vještine te utječe na odnose s drugima; na osjećaj bliskosti ili usamljenost i bliske veze, samopoštovanje, psihopatologiju, pojam o sebi i psihosocijalno funkcioniranje. Iz svega toga možemo jasno zaključiti kako privrženost ima jako važnu ulogu u mnogim aspektima života (Jerković, 2005). Prema Smojver-Ažić (1999), postoje tri obilježja privrženosti koja moraju postojati da bi se odnos definirao kao odnos privrženosti. Ta obilježja su: traženje bliskog fizičkog kontakta s objektom privrženosti, korištenje objekta privrženosti kao sigurnosti za

istraživanje, ali i povlačenje u stresu i separacijski prosvjed pri odvajanju od objekta privrženosti. Sva djeca razvijaju neki oblik privrženosti koji je kod njih najizraženiji, no taj oblik nije uvijek siguran. Postoje razlike u kvaliteti te privrženosti i ona je definirana odnosom koji je dijete imalo s primarnim skrbnikom, pa to određuje ono što dijete kasnije očekuje i način na koji se ponaša, ali i vlastitoj dostupnosti i altruizmu prema drugima (Bowlby, 1973). Među prvima u literaturi predloženim tipovima je *sigurno* privržen tip koji se razvije onda kad je primarni skrbnik uvijek prisutan uz dijete, pruža mu sigurnost i zaštitu, te odgovara na njegove potrebe (Jerković, 2005). Kada ovo nije prisutno, prema Cassidy (1999) razvija se nesigurna privrženost. Kasnije je Ainsworth (1979) predložila tri stila privrženosti: sigurni, izbjegavajući i ambivalentni (zaokupljena), a nakon toga Main i Solomon (1990) u ovu podjelu dodaju i dezorganizirani tip. Kad se pojavilo pitanje mjerenja privrženosti, kreirano je nekoliko upitnika koji su se temeljili na Ainsworthovom (1979) prijedlogu o trodimenzionalnoj podjeli privrženosti. Bartholomew i Horowitz (1991) su produljili jedan raniji upitnik i predložili četvorofaktorni model privrženosti od kojih svaki stil privrženosti ima specifičan sklop emocionalne regulacije i uspostavljanja i održavanja interpersonalnih odnosa;

Sigurna privrženost (*engl. secure attachment*) kod koje se osobe mogu lako zbližiti s drugima, te se osjećaju ugodno kad ovise o nekome i netko ovisi o njima. Te se osobe ne brinu da neće biti prihvaćene ili da će ostati same.

Plasljivu privrženost (*engl. fearful attachment*) kod koje pojedinci osjećaju nelagodu ako su bliski s drugima, žele blisku emocionalnu vezu, ali im je teško potpuno vjerovati drugima ili ovisiti o drugima. Boje se prevelike bliskosti zbog moguće povrijeđenosti.

Zaokupljena privrženost (*engl. preoccupied attachment*) uključuje želju da se osoba emocionalno zbliži s drugima jako intenzivno, ali joj se čini da drugi to ne žele toliko, osjećaju se nelagodno u bliskom odnosu i brinu se da drugima nisu važni koliko su drugi njima.

Odbijajuća (*engl. dismissing attachment*) privrženost uključuje to da se osoba osjeća dobro bez bliskog odnosa, želi se osjećati nezavisno i samodovoljno (Slika 1).

Što se tiče stabilnosti privrženosti, Bowlby (1973) smatra da će osobe koje su sigurno privržene tražiti i očekivati podržavajuće i zadovoljavajuće odnose te će se i same ponašati na takav način. S druge strane, osobe s nesigurnim modelom privrženosti će očekivati hladnoću i negativnost pa će se i same tako postaviti, čime će izazvati hladno ponašanje osoba s kojima su u interakciji po i to će samo potvrditi njihovo očekivanje o hladnoći i odbijanju. Nadalje, zbog stabilnosti i sigurnosti pojedinci biraju okolinu koja može potvrditi njihov unutarnji



model (Jerković, 2005). Takvi unutarnji modeli koji neprekidno sami sebe potvrđuju, a tome u konačnici i težimo, ukazuju na kontinuitet i stabilnost stilova privrženosti od djetinjstva do odrasle dobi. U ovom istraživanju proučavat će se odnos stilova privrženosti i orthoreksije nervoze kako bi se ispitala obilježja povezanosti između ovih konstrukata.

#### MODEL O SEBI (ovisnost ili anksioznost)

		POZITIVAN (niska)	NEGATIVAN (visoka)
MODEL O DRUGIMA  (izbjegavanje)	POZITIVAN (nisko)	<b>SIGURNI TIP</b> Ugoda s intimnošću i autonomijom	<b>ZAOKUPLJENI TIP</b>  Zaokupljeniodnosima, pretjerano ovisni
	NEGATIVAN (visoko)	<b>ODBIJAJUĆI TIP</b> Umanjuju važnost privrženosti, neovisni	<b>PLAŠLJIVI TIP</b>  Strah od bliskosti, društveno izbjegavanje

Slika 1. Dvodimenzionalni model odrasle privrženosti (Bartholomew i Horowitz, 1991, str. 227).

#### 1.5. Rezultati dosadašnjih istraživanja

U sljedećem ulomku govori se o rezultatima dosadašnjih istraživanja na temu koja je predmet ovog istraživanja, pa u skladu s time Strahler (2019), Haddad i suradnici (2019) te Özenoğlu i Ünal (2016) navode kako djevojke pokazuju nešto više razine orthoreksije nervoze od mladića. Brytek-Matera, Donini, Krupa, Poggiogalle i Hay (2015) nisu pronašli razlike između studenata i studentica u tendenciji orthoreksiji nervozi. Beumeister, Cambell, Krueger i Vohs (2003) navode kako mladići pokazuju veće vrijednosti izvedbenog samopoštovanja i samopoštovanja vezanog za izgled, a djevojke socijalnog samopoštovanja. Mulaosmanović i Mujkić (2016) navode kako nema značajnih razlika između mladića i djevojaka na ljestvici perfekcionizma dok Enns, Cox, Sareen, i Freeman (2001) govore da djevojke pokazuju veće rezultate na neadaptivnom perfekcionizmu. Kratina (2006) i Kinzl i suradnici (2006) navode kako kod visokih tendencija prema orthoreksiji nervozi postoji i visoko samopoštovanje jer se pojedinci osjećaju i smatraju superiornima u odnosu na druge

zbog ispravnog ponašanja koje kako smatraju, oni primjenjuju. S druge strane, Barnes i Caltabiano (2017) navode kako nisu pronašli značajnu povezanost između tendencija prema orthoreksiji nervozi i razine samopoštovanja. Prema Brytek-Matera (2012) stručnjaci za poremećaje prehrane kao jedan od argumenata zašto se orthoreksija nervoza ne ubraja u poremećaje prehrane navode samopoštovanje koje nije narušeno kao što je to slučaj s anoreksijom i bulimijom nervozom te upućuju na veću sličnost orthoreksije nervoze s opsesivno-kompulzivnim poremećajima (Özenoğlu i Ünal, 2016). Barnes i Caltabiani (2017) su pronašli povezanost orthoreksije s privrženosti, perfekcionizmom i slikom o svom tijelu. Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju i kako je pronađena značajna pozitivna povezanost orthoreksije nervoze neadaptivnim perfekcionizmom, i opsesivno-kompulzivnim tendencijama (Hayes, Wu, Nadai i Storch, 2017). Nadalje, Lavender i suradnici (2016) te Vidović, Majić i Begovac (2008) govore o povezanosti neadaptivnog perfekcionizma i poremećaja prehrane. Ovo ukazuje na sličnost orthoreksije nervoze i poremećaja prehrane. Barnes i Caltabiano (2017) pronalaze povezanost visoke tendencije orthoreksiji nervozi s visokim razinama plašljive privrženosti, dok sa sigurnim stilom privrženosti pronalaze obrnutu korelaciju. Dakanalis i suradnici (2014) pokazuju kako je neadaptivni perfekcionizam medijator u odnosu zaokupljene i odbijajuće privrženosti s poremećajima prehrane ili simptomima istih.

S obzirom na relativno mali broj radova o orthoreksiji nervozi, njezinim korelatima i karakteristikama, Costa, Hardan-Khalil i Gibbs (2017) navode kako su potrebna dodatna istraživanja. U skladu s navedenim, osmišljeno je ovo istraživanje kojem se želi doprinijeti boljem razumijevanju ovog složenog konstrukta.

## **2. Cilj i problemi**

Cilj istraživanja je ispitati obilježja povezanosti orthoreksije nervoze sa samopoštovanjem, perfekcionizmom i privrženosti kod studenata i studentica. Sukladno cilju istraživanja, formulirani su sljedeći istraživački problemi:

1. Ispitati razlikuju li se studenti i studentice u stupnju izraženosti orthoreksije nervoze, samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti.

H1: Postoji statistički značajna razlika između studenata i studentica u stupnju izraženosti

orthoreksije nervoze, samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti na način da studentice pokazuju veće tendencije orthoreksiji nervozi, niže samopoštovanje na svim podljestvicama, niži adaptivni i viši neadaptivni perfekcionizam te niže rezultate na podljestvici sigurne privrženosti i više na podljestvici plašljive privrženosti.

2. Ispitati povezanost tendencije prema orthoreksiji nervozi sa stupnjem izraženosti različitih i specifičnih oblika samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti.

H1: Postoji statistički značajna pozitivna povezanost tendencije orthoreksiji nervozi i socijalnog samopoštovanja, samopoštovanja vezanog za izgled i izvedbu.

H2: Postoji statistički značajna negativna povezanost tendencije orthoreksiji nervozi i adaptivnog perfekcionizma, te značajna pozitivna povezanost tendencije orthoreksiji nervozi i neadaptivnog perfekcionizma.

H3: Postoji statistički značajna povezanost tendencije orthoreksiji nervozi s plašljivom i sigurnom privrženosti tako da s povećanjem tendencije orthoreksiji nervozi raste plašljiva privrženost, a pada sigurna i obrnuto.

3. Utvrditi razlikuju li se osobe koje pokazuju manju ili veću sklonost orthoreksiji nervozi u prosječnim rezultatima na podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti.

H1: Postoji statistički značajna razlika između osoba s niskom i visokom tendencijom orthoreksiji nervozi u prosječnim rezultatima na ljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti tako da osobe s većom tendencijom orthoreksiji nervozi imaju veći rezultat na svim podljestvicama samopoštovanja, ljestvici neadaptivnog perfekcionizma i na plašljivoj privrženosti. Očekuje se da osobe s niskom tendencijom orthoreksiji nervozi imaju više rezultate na podljestvici adaptivnog perfekcionizma i sigurne privrženosti.

### 3. Metoda

#### 3.1. Sudionici

Sudionici ovog istraživanja su bili studenti i studentice Prehrambeno-biotehnološkog (N=123, 53,5%) te Kineziološkog fakulteta (N=107, 46,5%) Sveučilišta u Zagrebu. Ukupno je sudjelovalo 230 sudionika i od toga je bilo 70 (30,4%) muških i 160 (69,6%) ženskih sudionika. Prosječna dob sudionika bila je 21 godina ( $M= 21,69$ ,  $SD=2,5$ ).

#### 3.2. Instrumenti

*Upitnik Orthoreksije nervoze* (ORTHO-15; Donini, Marsili, Graziani, Imbriale i Cannella, 2005).

Upitnik ispituje tendenciju prema razvoju orthoreksije nervoze. Sastoji se od 15 pitanja, a mogući odgovori se kreću od 1=“Uvijek“ do 4 = „Nikad“. Niži rezultat upućuje na više razine orthoreksije nervoze, što je u ovom istraživanju radi jednostavnije interpretacije prikazano obrnuto. Za dijagnostički kriterij autori predlažu ukupni rezultat ispod 40. Ukupni rezultat računa se sumiranjem odgovora na svim česticama (Donini i sur. 2005). Upitnik ne sadrži podljestvice. Upitnik je originalno konstruiran na talijanskom jeziku, te je u procesu validacije preveden na engleski. Nakon toga je engleska verzija prevedena na hrvatski tako da su dvije osobe upitnik prevele s engleskog na hrvatski, a još dvije ponovile prijevod u suprotnom smjeru s hrvatskog na engleski jezik. Nakon toga su uspoređivani odgovori i odabrane su najčešće i najbolje opcije za svaku pojedinu česticu. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za ovaj upitnik se prilično razlikuje u istraživanjima na različitim populacijama. Cronbach Alpha iznosi 0.7 – 0.9 prema Stocher i suradnicima (2015), dok je prema Roncerou, Barradai i Perpiñái (2017) pouzdanost ovog upitnika iznosila 0.2 što je iznenađujuće nisko. Pouzdanost je bila puno veća za revidirani upitnik s jedanaest čestica i iznosila je 0.74. Brytek-Matera i suradnici (2014) utvrdili su pouzdanost od 0.6 na poljskoj populaciji, no također nakon prilagođavanja upitnika. U ovom istraživanju Cronbach Alpha upitnika za originalnu verziju se slagao s nalazom Roncera i suradnika (2017) i iznosio je 0.27. Kako je ovaj rezultat prenizak za pouzdanost rezultata dobivenih temeljem upitnika, radi povećanja pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije izdvojeno je pet čestica, a to su čestice 1, 2, 9, 13, 14. Čestice su izdvojene postepeno uz provjeru pouzdanosti dok nije postignuta odgovarajuća razina pouzdanosti upitnika. Pouzdanost tako operacionaliziranog

upitnika (Ortho-10) iznosila je 0.70 što predstavlja zadovoljavajuću razinu pouzdanosti. Opravdanje za ovaj postupak pronađeno je u literaturi. Naime, sličnu adaptaciju upitnika (analizom pouzdanosti i postepenom eliminacijom čestica) proveli su i Arusoğlu, Kabakci, Köksal i Merdol (2008), Varga, Thege, Dukay-Szabó, TúryiVan Furth (2014), te Missbach i suradnici (2015; prema Dunn i Bratman, 2016). S obzirom da nova verzija upitnika ima 10 čestica, njezina minimalna vrijednost iznosi 10, a maksimalna 40 bodova pa se kao dijagnostički kriterij nije mogao koristiti kriterij od 40 ostvarenih bodova kako su predložili Donini i suradnici (2005). Po primjeru dosadašnjih istraživanja (Agopyan, Kenger, Kermen, Ulker, Uzsoy, i Yetgin, 2019) kako bi se postavila nova dijagnostička granica, izračunata je aritmetička sredina ljestvice orthoreksije koja iznosi 26.07 te medijan zbog odstupanja od normalnosti koji je iznosio 26.00. Zbog jednostavnije interpretacije, ljestvica je rekodirana na način da viši rezultat označava veću tendenciju orthoreksiji nervozi, a niži rezultat manju tendenciju orthoreksiji nervozi.

*Upitnik samopoštovanja kao stanja* (State Self-Esteem Scale; SSES; Heatherton i Polivy, 1991).

Instrument koji ispituje samopoštovanje kao stanje i sastoji se od tri dimenzije: Samopoštovanje vezano za *Izgled* (eng. *appearance*), *Izvedbu* (eng. *performance*) te *Socijalno* (eng. *social*) samopoštovanje. *Podljestvicu samopoštovanje vezano za izgled* čini 6 pitanja i primjer čestice je „*Osjećam se zadovoljno s trenutnim izgledom svog tijela*“. *Podljestvicu Samopoštovanje vezano za Izvedbu* čini 7 pitanja i primjer čestice je „*Osjećam se samopouzđano u vezi svojih sposobnosti*“. *Podljestvicu Socijalno samopoštovanje* čini 7 čestica i primjer čestice je „*Osjećam da me drugi poštuju i da mi se dive*“. Upitnik se sastoji od 20 pitanja, a odgovori se na Likertovoj ljestvici kreću od 1 („U potpunosti netočno za mene“) do 5 („U potpunosti točno za mene“). Zadatak sudionika je označiti koliko se slažu s navedenom tvrdnjom. Ukupni rezultat za svaku podljestvicu se računa kao suma odgovora na svakoj pojedinoj podljestvici. Viši rezultat označava veće samopoštovanje. Upitnik je u originalnoj verziji konstruiran na engleskom jeziku i ne postoji validirana verzija na hrvatskom jeziku. Zbog toga je engleska verzija prevedena na hrvatski tako da su dvije osobe upitnik prevele s engleskog na hrvatski, a još dvije ponovile prijevod, no u suprotnom smjeru, s hrvatskog na engleski. Nakon toga su uspoređivani odgovori i odabrane su najčešće i najbolje opcije za svaku pojedinu česticu. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za cijelu skalu iznosi  $\alpha=0.92$  (jednaka je za studente i studentice), a kako ova vrsta pouzdanosti u

originalnom radu nije navedena za podljestvice, iz drugih je istraživanja uzet primjer pa se pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na kineskoj verziji upitnika za podljestvice kreće od 0.73 do 0.81 (Chau, Thompson, Chang i Woo, 2008), dok je na uzorku iranskih studenata ova pouzdanost za podljestvice 0.78 (samopoštovanje vezano za izvedbu), 0.72 (socijalno samopoštovanje) i 0.53 (samopoštovanje vezano za izgled) (Bozorgpour i Salimi, 2012). U ovom istraživanju vrijednost pouzdanosti za podljestvicu samopoštovanja vezanog za Izgled iznosi 0.81, za Izvedbu 0.82 te za Socijalno samopoštovanje 0.67, što je u skladu s očekivanjima i dosadašnjim istraživanjima.

*Upitnik privrženosti* (Relationship Scales Questionnaire; RSQ; Griffin i Bartholomew, 1994)

Upitnik ispituje privrženost i može se primijeniti za ispitivanje privrženosti romantičnom partneru, u bliskim odnosima ili u nekom specifičnom odnosu. U ovom se testiranju koristila uputa koja se odnosi na bliske odnose. Može se koristiti u trećem licu za procjenu privrženosti drugih ljudi. Upitnik ima četiri podljestvice, a to su sigurna privrženost, plašljiva, zabrinuta i odbijajuća privrženost. Sastoji se od 30 čestica, no samo njih 18 je potrebno za stvaranje ukupnog rezultata na svakoj gore navedenoj podljestvici. Od 18 čestica njih 5 čini sigurnu privrženost, npr. „*Lako mi je biti emocionalno bliska/blizak s drugima.*“. Podljestvicu plašljive privrženosti čine 4 čestice npr. „*Teško mi je ovisiti o drugim ljudima.*“. Podljestvicu zabrinute privrženosti čine 4 čestice npr. „*Želim biti potpuno emocionalno intiman/na s drugima.*“. Podljestvicu odbijajuće privrženosti čini 5 čestice i primjer je „*Jako mi je važno da se osjećam neovisno o drugima.*“. Odgovori se kreću od 1 – „Uopće se ne odnosi na mene“ do 5 – „U potpunosti se odnosi na mene“. Ukupni rezultat za svaku podljestvicu računa se kao prosječna vrijednost odgovora na česticama koji se odnose na svaku pojedinu podljestvicu. Originalna verzija konstruirana na engleskom se, zbog nepostojanja hrvatske verzije, prevodila na hrvatski tako da su dvije osobe test prevele s engleskog na hrvatski, a još dvije ponovile prijevod no u suprotnom smjeru, s hrvatskog na engleski. Nakon toga su se uspoređivali odgovori i odabrale su se najčešće i najbolje opcije za svaku pojedinu česticu. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za ovaj se upitnik prema Scharfe i Bartholomew (1994) kreće se od 0.72 to 0.96, dok su u drugim istraživanjima one bile puno niže i to na neprihvatljivo niskoj razini (Rogers, 2013; Halpern, Maunder, Schwartz i Gurevich, 2012). U ovom istraživanju pouzdanosti podljestvica su više usklađene s istraživanjima koja pokazuju niske vrijednosti Cronbach Alphi i iznose 0.41, 0.57, 0.38 i 0.36 redom za sigurnu, plašljivu, zabrinutu i odbijajuću privrženost. S obzirom na niske

vrijednosti pouzdanosti, upitnik je prilagođen po primjeru dosadašnjih radova i istraživača koji su naišli na problem niske pouzdanosti upitnika na način da je provedena analiza pouzdanosti za svaku podljestvicu upitnika te su postepeno izdvajane čestice nakon čije eliminacije je pouzdanost rasla (Rogers, 2013; Halpern, Maunder, Schwartz i Gurevich, 2012). Nakon izostavljanja nekih čestica, pouzdanosti podljestvica zabrinute i odbijajuće privrženosti nisu dostigle prihvatljivu razinu te su one isključene iz daljnje analize. Za sigurnu privrženost prihvatljiva razina Alpha koeficijenta postignuta je nakon isključivanja čestica broj 9 i 15 te iznosi 0.601. Za podljestvicu plašljive privrženosti nakon isključivanja čestice broj 1 pouzdanost iznosi 0.686 što je također prihvatljivo.

*Višedimenzionalni upitnik perfekcionizma* (Multidimensional Inventory of Perfectionism; Stoeber, Otto, Pescheck, Becker i Stoll, 2007)

MIPS je upitnik koji ispituje perfekcionizam s dvije dimenzije, a to su adaptivni i neadaptivni perfekcionizam. Upitnik se može primijeniti za različite situacije jednostavnom promjenom upute koja u ovom istraživanju glasi: „Molimo Vas da pročitate sljedeće tvrdnje i procijenite koliko često se osjećate ili ponašate na opisani način u svakodnevnom životu.“ Upitnik se sastoji od 10 čestica od kojih prvih 5 čini podljestvicu „Težnja za savršenstvom“ (primjer čestice: „U svakodnevnom životu težim tomu da budem što savršeniji“), a drugih 5 čestica na podljestvicu „Negativna reakcija na nesavršenstvo“ (primjer čestice: „U svakodnevnom se životu osjećam izrazito uznemireno ako se sve ne odvija savršeno“) (Stoeber i sur., 2007). Obje ljestvice odnose se na emocionalne i kognitivne reakcije pojedinaca u svakodnevnom životu. Na ljestvici od 1 – „Nikada“ do 6-„Uvijek“ sudionici trebaju označiti koliko se često osjećaju na opisan način u svakodnevnom životu. Ukupni rezultat na svakoj podljestvici računa se kao prosjek rezultata za tu podljestvicu. Viši rezultat označava veći perfekcionizam pojedinca. Ranije spomenuti adaptivni perfekcionizam operacionaliziran je kao rezultat na podljestvici *Težnja savršenstvu* dok je neadaptivni perfekcionizam operacionaliziran kao rezultat na podljestvici *Negativna reakcija na nesavršenstvo*. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na dosadašnjim istraživanjima koja su koristila hrvatsku verziju ovog upitnika iznosi  $\alpha = 0.87$  (težnja za savršenstvom) i  $\alpha = 0.85$  (negativna reakcija na nesavršenstvo) (Greblo, 2011), dok engleska verzija pokazuje malo više vrijednosti:  $\alpha = 0.92$  (težnja za savršenstvom) te  $\alpha = 0.87$  (negativna reakcija na nesavršenstvo) (Stoeber i sur., 2007). U ovom istraživanju je pouzdanost tipa unutarnje

konzistencije u skladu s dosadašnjim istraživanjima i iznosi 0.90 za adaptivni i 0.89 za neadaptivni perfekcionizam.

Pored navedenog, sudionici su odgovorili na pitanje o rodu i dobi te su naveli na kojem fakultetu studiraju.

### 3.3. Postupak

Online upitnici sa svim varijablama bili su upisani u *Google Obrasci* putem kojeg je generirana poveznica za daljnje slanje upitnika. Ta poveznica koja je vodila do upitnika je poslana u razne studentske grupe svih generacija studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta i Kineziološkog fakulteta. Poslana je i pojedinačnim studentima spomenutih fakulteta pa su se upitnici dalje širili metodom snježne grude, odnosno, studenti su bili zamoljeni da ispune upitnik i prosljede ga kolegama s isključivo istog fakulteta. Prije upitnika nalazila se uputa o upitniku, informacije o anonimnosti sudionika i mogućnosti odustajanja te kontakt istraživača i mentora rada. Također, prije svakog pojedinog upitnika nalazila se uputa specifična za taj upitnik. Na kraju se sudionicima zahvalilo na sudjelovanju i omogućilo kontaktiranje autora istraživanja za one koji žele uvid u rezultate cijelog istraživanja ili imaju neka pitanja vezana uz istraživanje.

## 4. Rezultati

U *Tablici 1* vidljivo je kako raspodjele korištenih varijabli odstupaju od normalne distribucije, a simetričnost i zakrivljenost također odstupaju od kriterija zadanih za korištenje parametrijskih testova kod nekih varijabli, odnosno omjer koeficijenta asimetrije i standardizirane pogreške nije unutar raspona  $-/+ 1.96$  kod podljestvica samopoštovanja vezanog za izvedbu, socijalnog samopoštovanja i neadaptivnog perfekcionizma. Iz ovih su se razloga u daljnjoj analizi koristili neparametrijski testovi.

Također, iz *Tablice 1* u kojoj su prikazane aritmetičke sredine varijabli možemo vidjeti kako od podljestvica upitnika samopoštovanja najveću vrijednost ima samopoštovanje vezano za izvedbu. Ovdje veći rezultat upućuje na veće samopoštovanje pa je najmanje samopoštovanje utvrđeno za podljestvicu koja se odnosi na izgled. Što se tiče perfekcionizma, zastupljeniji je bio adaptivni perfekcionizam, čija prosječna vrijednosti



predstavlja srednji prema visokom rezultatu. Konačno, plašljiva privrženost pokazuje srednje visoke prosječne vrijednosti ( $M=2.96$ ).

*Tablica 1. Deskriptivne vrijednosti varijabli utvrđene na ukupnom uzorku i test normalnosti*

	N	M	SD	K-S	p	Sk	Skerr	Skz
Orthoreksija nervoza	230	26.14	4.11	.061	.039	.039	.160	0.24
<b>Samopoštovanje</b>								
Izgled		20.94	4.67	.100	.000	-.492	.160	3.08
Izvedba		26.57	5.02	.081	.001	-.607	.160	3.79
Socijalno		22.27	4.56	.067	.013	.093	.160	0.58
<b>Perfekcionizam</b>								
Adaptivni		3.69	1.10	.100	.000	.082	.160	.061
Neadaptivni		2.85	1.07	.118	.000	.607	.160	3.79
<b>Privrženost</b>								
Plašljiva		2.96	.92	.075	.003	.021	.160	0.13
Sigurna		2.89	.71	.125	.000	-.104	.160	0.65

*Napomena. K-S=Kolmogorov-Smirnovstatistik; p=značajnost K-S statistika; Sk –koeficijent asimetričnosti; Skerr-standardna pogreška; Skz-omjer Sk i Skerr*

#### 4.1. Rodne razlike

S ciljem odgovaranja na prvi problem istraživanja, analizirana je razlika između studenata i studentica u prosječnim rezultatima na ljestvici orthoreksije nervoze te podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti.

Za računanje razlike između studenata i studentica na ljestvici orthoreksije nervoze te podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti korišten je Mann-Whitney U Test jer nisu zadovoljeni uvjeti za korištenje parametrijskih analiza. Temeljem podataka vidljivih u *Tablici 2* možemo zaključiti kako je pronađena statistički značajna razlika između studenata i studentica na podljestvicama samopoštovanja koje se odnose na izgled i socijalno samopoštovanje na kojima studenti postižu veće vrijednosti te kod plašljive privrženosti na kojoj djevojke postižu veće vrijednosti. Na ljestvici orthoreksije nervoze, podljestvicama perfekcionizma, izvedbenog samopoštovanja i sigurne privrženosti nije utvrđena statistički značajna razlika između studenata i studentica.

Tablica 2. Analiza rodnih razlika na ljestvici Orthoreksije nervoze te podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti

	Studentice N= 160			Studenti N=70			Mann-Whitney U Test	z- vrijedn ost
	Mdn	Rmin-max	Mrang	Mdn	Rmin-max	Mrang		
Orthoreksija nervoza	25.00	17 - 39	115.72	27.00	15-36	115.01	5565.5	-.075
Samopoštovanje								
Izgled	21.00	9 - 29	107.92	22.00	12-29	132.84	4386.5*	-2.62
Izvedba	27.00	8 - 35	114.31	27.00	19-35	118.23	5409.0	-.412
Socijalno	22.00	12 - 31	109.63	23.00	14-32	128.91	4661.0*	-2.03
Perfekcionizam								
Adaptivni	3.6	1 - 6	113,95	3.60	1 - 6	11.05	5351.5	-.536
Neadaptivni	2.8	1 - 6	120,23	2.60	1 - 6	104.70	4844.0	-1.632
Privrženost								
Plasljiva	3.00	1 - 5	121.32	2.67	1 - 5	102.20	4669.0*	-2.016
Sigurna	3.00	1 - 5	111.62	3.00	1 - 5	124.37	4879.0	-1.354

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

#### 4.2. Povezanost orthoreksije nervoze s podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti

U odgovaranju na drugi problem u ovom istraživanju izračunate su korelacije između orthoreksije nervoze i podljestvica samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti (Tablica 3). Korišteni su Spearmanovi koeficijenti korelacije zbog nezadovoljenih uvjeta za korištenje parametrijskih testova. Značajne pozitivne povezanosti pronađene su između ljestvice orthoreksije nervoze i obje dimenzije upitnika perfekcionizma. Drugim riječima, osobe s većom tendencijom orthoreksiji nervozi imaju i veće perfekcionistačke težnje, i adaptivne i neadaptivne. Orthoreksija nervoza nije značajno povezana s podljestvicama samopoštovanja ni s podljestvicama privrženosti. Samopoštovanje vezano za izgled je u statistički značajnoj negativnoj korelaciji s neadaptivnim perfekcionizmom, plašljivom privrženosti te u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji sa sigurnom privrženosti. Samopoštovanje vezano za izvedbu je u statistički značajnoj negativnoj korelaciji s neadaptivnim perfekcionizmom i plašljivom

privrženosti, dok je u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji sa sigurnom privrženosti. Socijalno samopoštovanje je u statistički značajnoj negativnoj korelaciji s obje dimenzije perfekcionizma te plašljivom privrženosti, a pozitivno sa sigurnom privrženosti.

Tablica 3. Povezanost orthoreksije nervoze s podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti

	ON	SIZG	SIZV	SSOC	PA	PNA	PP	SP
Orthoreksija nervoza	1.00							
Samopoštovanje								
Izgled	-.049	1.00						
Izvedba	.045	.633**						
Socijalno	-.076	.493**	.481**					
Perfekcionizam								
Adaptivni	.231**	.021	.052	-.309**	1.00			
Neadaptivni	.166**	-.365**	-.441**	-.550**	.547**	1.00		
Privrženost								
Plasljiva	.055	-.317*	-.359**	-.335**	.182**	.424**	1.00	
Sigurna	-.108	.313**	.353**	.418**	-.186*	-.382**	-.582	1.00

Napomena: ON-Orthoreksija nervoza, SIZG- Samopoštovanje Izgled, SIZV-Samopoštovanje Izvedba, SSOC-Samopoštovanje socijalno, PA-Perfekcionizam adaptivni, PNA-perfekcionizam neadaptivni, PP-Plasljiva Privrženost, SP-Sigurna privrženost \*\* $p < .01$  \* $p < .05$ .

#### 4.3. Razlika između sudionika koji imaju manju i onih koji imaju veću tendenciju prema orthoreksiji nervozi na podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti

Donini i suradnici (2005), autori upitnika Ortho-15 koji mjeri tendenciju orthoreksiji nervozi, postavili su prijedlog dijagnostičkog kriterija. Prema Doniniju i suradnicima (2005), ukupni rezultat na ljestvici orthoreksije nervoze ispod 40 označava prisutnost orthoreksije nervoze, a rezultati iznad te vrijednosti izostanak orthoreksije nervoze. Međutim, originalni upitnik Ortho-15 je za potrebe ovog istraživanja prilagođen na način da se sastoji od 10 čestica (ORTHO-10). Sudionici su podijeljeni u dvije skupine prema medijanu koji je iznosio 26. Sudionici s rezultatom ispod medijana svrstani su u skupinu s niskom tendencijom orthoreksiji nervozi, dok su oni s rezultatom iznad medijana svrstani u skupinu sudionika s

visokom tendencijom orthoreksiji nervozi. Ovaj način određivanja dijagnostičkog kriterija preuzet je iz prijedloga autora na originalnoj verziji upitnika koji su temeljem prosječnih vrijednosti na nekoliko skupina ispitanika u procesu validacije upitnika izračunali prag od 40 bodova kao dijagnostički kriterij. Kasnije se na prilagođenim upitnicima na isti način definirao novi dijagnostički kriterij te je u ovom istraživanju definiran kao medijan zbog raspodjele koja odstupa od normalnosti (Agopyan, Kenger, Kermen, Ulker, Uzsoy i Yetgin, 2019).

U *Tablici 4* prikazan je broj sudionika u svakoj skupini nakon ovakve podjele pa se može vidjeti kako je u skupini osoba koje imaju visoku tendenciju orthoreksiji nervozi bilo manje sudionika nego u skupini koja je imala nisku tendenciju orthoreksiji nervozi. Mladići su, kao i skupina studenata Kineziološkog fakulteta bili zastupljeniji u području visoke tendencije orthoreksiji nervozi kada se gleda u brojevima, no kada se gledaju postoci od ukupnog broja studentica i studenata, te studenata oba promatrana fakulteta nema razlika u zastupljenosti oba roda i fakulteta u skupinama s nižom i većom tendencijom orthoreksijom nervozom.

*Tablica 4. Broj i postotak sudionika u skupinama s većom i nižom tendencijom prema orthoreksiji nervozi*

	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N (PBF)</b>	<b>N (KIF)</b>
Niska tendencija prema orthoreksiji nervozi	131	57%	73 (59,3%)	58 (54,2%)
Studentice	91	56.9%		
Studenti	40	57.1%		
Visoka tendencija prema orthoreksiji nervozi	99	43%	50 (40,7%)	49 (45,8%)
Studentice	69	43.1%		
Studenti	30	42.9%		

*Napomena: Postotak označava postotak u odnosu na ukupni broj sudionika određenog roda ili fakulteta koji sudionici pohađaju.*

U *Tablici 5* mogu se vidjeti rezultati usporedbe prosječnih vrijednosti na podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti za osobe s niskom i za osobe s visokom tendencijom orthoreksiji nervozi. Za analizu razlika među skupinama korišten je neparametrijski Mann-Whitney U Test.

Prema podacima prikazanim u navedenoj tablici, jedina statistički značajna razlika između osoba s niskom i visokom tendencijom prema orthoreksiji nervozi nalazi se na podljestvici adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma. Osobe s visokom tendencijom prema orthoreksiji nervozi pokazuju značajno veće rezultate na podljestvici adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma od osoba s niskom tendencijom prema orthoreksiji nervozi.

*Tablica 5. Analiza razlika osoba s niskom i visokom tendencijom orthoreksiji nervozi na podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti*

	Niska tendencija prema orthoreksiji nervozi  N=131			Visoka tendencija prema orthoreksiji nervozi  N=99				
	Mdn	Rmin-max	Mrang	Mdn	Rmin-max	Mrang	Mann-Whitney U Test	z-vrijednost
Samopoštovanje								
Izgled	21.00	9 -29	120.39	21.00	9 – 29	109.04	5844.5	-1.28
Izvedba	27.00	8 – 35	111.91	27.00	20 – 35	108.80	6014.5	-.943
Socijalno	22.00	12 - 32	120.56	22.00	13 - 31	120.25	5821.0	-1.33
Perfekcionizam								
Adaptivni	3.20	1 – 6	101.80	4.00	1-6	133.63	4689.5**	-3.59
Neadaptivni	2.60	1 - 6	105.94	2.80	1-6	128.94	5232.0*	-2.51
Privrženost								
Plasljiva	3.00	1 – 5	113.82	3.00	1 – 5	117.73	6264.0	.44
Sigurna	3.00	1 - 5	121.44	2.67	1 - 5	107.64	5706.0	.66

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

## 5. Rasprava

### 5.1. Rasprava o rezultatima i nalazima

Cilj istraživanja bio je ispitati obilježja povezanosti orthoreksije nervoze sa samopoštovanjem, perfekcionizmom i privrženosti kod studenata i studentica. Prvi problem istraživanja bio je ispitati razlikuju li se studenti i studentice u stupnju izraženosti orthoreksije nervoze, samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti.

Na ljestvici orthoreksije nervoze nije pronađena statistički značajna razlika između studenata i studentica. Ovaj rezultat nije u skladu s očekivanjima prema kojima su studentice trebale pokazati značajno veće vrijednosti. Pretpostavka je bila temeljena i usklađena s novijim istraživanjima orthoreksije nervoze (Haddad i sur., 2019; Özenoğlu i Ünal, 2016; Stahler, 2019). Međutim, kad se u obzir uzmu i nešto starija istraživanja, ona imaju nešto različite rezultate. Kako je navedeno, Strahler (2019), Haddad i suradnici (2019) te Özenoğlu i Ünal, (2016) govore kako djevojke pokazuju više prosječne vrijednosti na ljestvici orthoreksije nervoze od mladića, dok Donini i suradnici (2005) upućuju na veću prisutnost tendencije prema orthoreksiji nervoze kod mladića. Brytek-Matera i suradnici (2015) nisu pronašli statistički značajnu razliku na ljestvici orthoreksije nervoze između mladića i djevojaka što odgovara rezultatu dobivenom u ovom istraživanju. Brytek-Matera i suradnici (2015) razlike u rezultatima objašnjavaju specifičnim uzorkom i omjerom muškaraca i žena u svakom pojedinom radu te navode kako su Donini i suradnici (2005) analizu proveli sa studentima, zaposlenim osobama i roditeljima srednjoškolaca, Özenoğlu i Ünal (2016) koristili su uzorak studenata od kojih je bilo 130 žena i 40 muškaraca, a Stahler (2019) je u uzorku imala 70% žena. Ovo je smatrano problemom jer je većinu sudionika u ovim istraživanjima činila neka specifična skupina, pa je moguće da su rezultati uistinu različiti kod osoba različite dobi, obrazovanja, znanja i sociodemografskih obilježja. Uz to, vidljivi su i neravnomjerni omjeri djevojaka i mladića te različite metode mjerenja orthoreksije nervoze što je moglo pridonijeti rezultatima. U ovom je istraživanju odabran uzorak djevojaka i mladića koji studiraju na istim fakultetima pa je moguće da imaju slične stavove prema prehrani za razliku od mladića i djevojaka koji nisu bili dio uzorka. Ova hipoteza bi se u budućim istraživanjima mogla provjeriti na način da se proširi uzorak. Uz to uzorak je činio neravnomjeran omjer oba roda, a upitnik orthoreksije nervoze je prilagođen jer nije pokazivao zadovoljavajuće mjerne karakteristike. Daljnje rodne razlike upućuju na značajnu razliku prosječnih rezultata između studenata i studentica na podljestvici samopoštovanja vezanog za izgled i na podljestvici socijalnog samopoštovanja, tako da studenti u obje podljestvice postižu veće vrijednosti što

upućuje na veće samopoštovanje. Samopoštovanje vezano za izvedbu nije bilo značajno različito između dva roda.

Značajne razlike između studentica i studenata na podljestvicama samopoštovanja vezanog za izgled i socijalnog samopoštovanja su u skladu s očekivanjima i rezultatima jednog dijela dosadašnjih istraživanja prema kojima mladići imaju bolju sliku o sebi i zadovoljniji su svojim izgledom od djevojaka (Beumeister, Cambell, Krueger i Vohs, 2003) te se društveno potiče razvoj samopoštovanja kod mladića (Agam, Tamir i Golan, 2015). Međutim, rezultat dobiven u vezi socijalnog samopoštovanja nije u skladu s istraživanjem Baumeistera i suradnika (2003) prema kojima, u odnosu na mladiće, djevojke pokazuju nešto bolje rezultate kad se ispituju bliska prijateljstva. Kod izvedbenog samopoštovanja nisu utvrđene rodne razlike, što nije u skladu s očekivanjima koja su temeljena na postojanju razlike između djevojaka i mladića na ovoj podljestvici u istraživanju Baumeistera i suradnika (2003). Kako samopoštovanje vezano za izvedbu uključuje i akademski uspjeh moguće je da je izostanak razlike na ovoj podljestvici prisutan zbog toga što i mladići i djevojke koji su sudjelovali u istraživanju pripadaju studentskoj populaciji. Prije gotovo pola stoljeća Stake (1979) je proveo istraživanje u kojem su djevojke imale značajno niže razine izvedbenog samopoštovanja od mladića. Moguće je da je upravo društvena promjena u zadnjih 50 godina, sve veće poticanje visokog obrazovanja i ambicija djevojaka omogućila promjenu u rezultatima koja je vidljiva na rezultatima ovog istraživanja.

Nadalje, temeljem nekih dosadašnjih istraživanja utvrđeno je kako djevojke pokazuju više razine anksioznosti i negativnih emocija (Craske, 2003). Također, u novije doba žene nastoje održavati vrhunske karijere, svoje ambicije, obitelj i kućanstvo (Galić, 2011), a nerijetko od sebe očekuju savršenu izvedbu u svim područjima, odnosno imaju nerealna očekivanja (Mascingi i Dobrita, 2010). Temeljem tih rezultata, očekivanje viši rezultat studentica na neadaptivnom i niži rezultat studentica na adaptivnom perfekcionizmu. Rezultati ovog istraživanja nisu u skladu s očekivanjima jer nije pronađena značajna razlika između studenata i studentica na podljestvicama perfekcionizma, međutim vidljive su tendencije većeg rezultata na neadaptivnom perfekcionizmu kod djevojaka. Dosadašnja istraživanja pokazuju različite rezultate. Primjerice, prema Mascingi i Dobriti (2010) mladići pokazuju veće vrijednosti neadaptivnog perfekcionizma od djevojaka. Suprotno tome, Enns, Cox, Sareen, i Freeman, (2001) pronalaze veće vrijednosti u neadaptivnom perfekcionizmu kod djevojaka u odnosu na mladiće. Uz to, Craske (2003) pokazuje kako je kod žena češća prisutnost anksioznosti, strahova i neugodnih emocija pa je prema navedenoj autorici veći neadaptivni perfekcionizam prisutan kod žena. Prema Galić (2011), žene osjećaju

tradicionalne zahtjeve od okoline, a istovremeno postižu uspjehe u profesionalnim domenama u čemu ih možda vodi adaptivni perfekcionizam. U konačnici je moguće da se osjećaju iscrpljeno i da se usmjeravaju na izbjegavanje pogrešaka, čime dolazi do neadaptivnog perfekcionizma. Isto tako, moguće je da rodne razlike ne postoje jer kako navode Mascingi i Dobriti (2010) i djevojke i mladići u današnje vrijeme imaju previsoka očekivanja od sebe, nastoje biti savršeni i izbjegavati pogreške. U skladu s time Mulaosmanović i Mujkić (2016) ne pronalaze značajne razlike između mladića i djevojaka. Moguće je da nepostojanje razlike i u ovom istraživanju objedinjuje dosadašnja istraživanja koja govore zašto pojedini rod ima veće rezultate na ljestvici perfekcionizma. Uz to, prema Mulaosmanović i Mujkić (2016) perfekcionizam ovisi o situacijskim faktorima, obilježjima ličnosti i individualnim obrascima ponašanja pa je moguće da su specifičnost uzorka; neravnomjeran broj studenata i studentica, uključenost samo dva fakulteta, sudionici sličnih interesa, ambicija, dobi i znanja doprinijeli nepostojanju razlika.

Rezultati analize razlika između studentica i studenata na podljestvicama privrženosti pokazuju značajnu razliku između studentica i studenata na podljestvici plašljive privrženosti na način da studentice postižu veće vrijednosti, dok na podljestvici sigurne privrženosti nije pronađena značajna razlika. Ovaj je rezultat u skladu s očekivanjima i dosadašnjim istraživanjima i može se objasniti većom anksioznošću kod djevojaka u odnosu na mladiće koja je povezana s plašljivom privrženosti (Craske, 2003). Također, iz evolucijske perspektive, moguće je da žene teže sigurnosti i zaštiti, kako za sebe tako i za potomke pa je strah od napuštanja kod njih izraženiji. S druge strane, izostanak značajne razlike između djevojaka i mladića na podljestvici sigurne privrženosti nije u skladu s očekivanjima prema kojima se smatralo kako će mladići pokazivati veće vrijednosti na navedenoj podljestvici, kao ni s dosadašnjim istraživanjima u kojima primjerice Brennan, Shaver i Tobey (1991) navode kako postoje rodne razlike na svim podljestvicama privrženosti.

Problem koji je na neki način mogao utjecati na sve ciljeve istraživanja je nejednaki uzorak muškaraca i žena, stoga bi istraživanje trebalo ponoviti na većem i brojčano bolje ujednačenim uzorcima mladića i djevojaka. Također, ograničenost uzorka na studentice i studente sa samo dva fakulteta, sličnih dobi, znanja i ambicija ograničava mogućnost generalizacije rezultata pa bi se u budućim istraživanjima mogao pribaviti reprezentativniji uzorak. Prilagodba ljestvice privrženosti i orthoreksije nervoze eliminiranjem čestica također ograničava mogućnost donošenja zaključaka.



Nadalje, ispitana je povezanost ljestvice orthoreksije nervoze s podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti. Nije pronađena značajna povezanost između ljestvice orthoreksije nervoze i podljestvica samopoštovanja, što nije u skladu s očekivanjima, ali je u skladu s nekim prijašnjim istraživanjima, npr. Barnes i Caltabiana (2017) te Ozenoglu i Unala (2016) koji također nisu pronašli značajnu povezanost orthoreksije nervoze i samopoštovanja. Iako u ovom istraživanju korelacija nije statistički značajna, izvedbeno samopoštovanje je jedino u pozitivnoj korelaciji s orthoreksijom nervozom. Ova se tendencija može objasniti težnjom osoba s orthoreksijom nervozom prema „savršenom“ prehranbenom ponašanju, odnosno „izvedbi“ u konzumaciji hrane i samouvjerenosti u svoje znanje o onome što je zdravo, a što nije te ono što je ispravno i što nije. Na sličan način odnos samopoštovanja i orthoreksije nervoze objašnjavaju i Kratina (2006) i Kinzl i suradnici (2006) te upućuju na osjećaj superiornosti koji se javlja kod osoba s visokom tendencijom orthoreksiji nervozi. Izostanak značajnih povezanosti prema Ozenoglu i Unalu (2016) objašnjava se tako da osobe s tendencijom orthoreksiji nervozi ne teže savršenom izgledu i mršavljenju, već konzumaciji čiste i zdrave hrane što nije nužno povezano sa samopoštovanjem te zato i ne postoji značajna povezanost ovih varijabli. No, i u ovom slučaju kod interpretacije rezultata treba uzeti u obzir i modificiranost ljestvice orthoreksije nervoze.

U ovom istraživanju pronađena je značajna i pozitivna povezanost adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma s orthoreksijom nervozom. Barnes i Caltabiano (2017) i Koven i Abry (2015) pronašli su značajnu pozitivnu povezanost neadaptivnog perfekcionizma i tendencije prema orthoreksiji nervozi. Prema Levenderu i suradnicima (2016), neadaptivni se perfekcionizam povezuje s restriktivnim dijetama koje vode do poremećaja prehrane. Nastavno na rezultate dosadašnjih istraživanja, statistički značajna pozitivna korelacija orthoreksije nervoze s obje podljestvice perfekcionizma prilično je iznenađujuća. Ovaj rezultat može se objasniti ukoliko se u obzir uzme izvedbeno samopoštovanje. Naime, osobe koje teže zdravoj prehrani te imaju prilično strog i jasan režim prehrane, mogu u ovom području djelovanja razviti perfekcionističke težnje. Spomenuti režim prehrane nerijetko je nagrađen osjećajem superiornosti (Kratina, 2006; Kinzel i sur., 2006), visokim izvedbenim samopoštovanjem i zadovoljstvom, što upućuje na obilježja adaptivnog perfekcionizma u osnovi ovog ponašanja (Dunkley, Blankstein, Masheb i Grilo, 2006). Temeljem dosadašnjih saznanja o orthoreksiji nervozi, čini se opravdanim pretpostaviti kako u kasnijim fazama, ukoliko zaokupljenost zdravom prehranom dođe do nezdrave krajnosti, dolazi do opadanja kvalitete života te se javlja osjećaj krivice ako osoba

ne uspijeva ostvariti rigorozne standarde prehrane (Scarff, 2017). Još jedan od mogućih razloga zbog kojeg se javila pozitivna povezanost adaptivnog perfekcionizma i tendencije prema orthoreksiji nervozi možda može biti taj što je u istraživanju korištena modificirana ljestvica koja je u originalnoj verziji imala izrazito nisku pouzdanost.

U ovom istraživanju, plašljiva i sigurna privrženosti te ljestvica orthoreksije nervoze nisu u značajnoj korelaciji, što nije u skladu s očekivanjima i odstupa od dosadašnjih istraživanja prema kojima je niža tendencija prema orthoreksiji nervozi povezana s većim stupnjem sigurne privrženosti, dok je plašljiva privrženost povezana s većom tendencijom orthoreksiji nervozi (Barnes i Caltabiano, 2017). Prema Mantilli, Clintonu i Bilegardu (2018) osobe s poremećajima prehrane svoj odnos prema hrani gledaju slično kao i odnos s bliskim osobama. Smatraju da do poremećaja prehrane dolazi iz potrebe za kontrolom okoline, pa se osobe čvrsto drže za ono čime mogu upravljati, za razliku od nekih bliskih odnosa u dječjoj dobi na koje nisu mogli utjecati. Kako prema Barnes i Caltabiano (2017) orthoreksija nervoza pokazuje ista obilježja kao poremećaji prehrane, u skladu s navedenim su definirana i očekivanja u ovom istraživanju.

Posljednji problem istraživanja bio je ispitati razlikuju li se sudionici koji postižu visoke i niske rezultate na mjeri tendencije prema orthoreksiji nervozi prema prosječnim vrijednostima na podljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti. Značajna razlika između skupine s niskom i visokom tendencijom orthoreksiji nervozi pronađena je na obje podljestvice perfekcionizma i može se objasniti kako je ranije navedeno - težnjom osoba s visokom tendencijom orthoreksiji nervozi prema savršenoj prehrani i izvedbi, a praćena je pozitivnim emocijama jer osobe osjećaju superiornost i zadovoljstvo zbog toga (Kratina, 2006; Kinzel i sur., 2006), dok kasnije, kako navode Scarff (2017) i Fidan i suradnici (2010) može početi uzrokovati niz negativnih emocija poput velikog osjećaja krivnje ukoliko dođe do propusta u strogom režimu prehrane. Isti autori navode i kako vrlo lako s razvojem orthoreksije nervoze može doći i do prijelaza na neki drugi poremećaj prehrane, što objašnjava zašto u ovom istraživanju veći rezultat na obje podljestvice perfekcionizmu pokazuju osobe s visokom tendencijom orthoreksiji nervozi. Međutim, moguće je da je određivanje novog dijagnostičkog kriterija i dihotomiziranje varijable orthoreksije dovelo do ovakvih rezultata. Ovi metodološki problemi će biti detaljnije objašnjeni u sljedećem poglavlju. Nadalje, osobe s niskom i visokom tendencijom prema orthoreksiji nervozi ne razlikuju se prema prosječnim rezultatima na podljestvicama samopoštovanja te podljestvici plašljive i sigurne privrženosti. Naime, očekivala se značajna razlika između ove dvije skupine na način da će osobe s većom tendencijom prema orthoreksiji nervozi pokazivati

veće rezultate na podljestvicama samopoštovanja i plašljivoj privrženosti te manji rezultat na podljestvici sigurne privrženosti. Veće samopoštovanje očekivano je temeljem istraživanja Kratine (1006) i Kinzel i suradnika (2006), koji su pokazali kako osobe s orthoreksijom nervozom pokazuju visoke razine samopoštovanja zbog osjećaja superiornosti. Barnes i Caltabiano (2017) pronašli su pozitivnu povezanost orthoreksije nervoze s plašljivom i negativnu povezanost sa sigurnom privrženosti pa se temeljem tih korelacija očekivala navedena razlika između osoba s niskom i visokom tendencijom orthoreksiji nervozi. Jedan od mogućih razloga izostanka očekivanih razlika su metodološki nedostaci istraživanja koji će detaljnije biti objašnjeni u u idućem poglavlju.

## *5.2. Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja*

U istraživanju je sudjelovalo gotovo duplo više djevojaka u odnosu na mladiće, a raspodjela studenata i studentica po fakultetima koji su bili uključeni također nije bila omjerno jednaka te bi u budućim istraživanjima trebalo izjednačiti broj studenata i studentica u pojedinim fakultetima te potom ispitati razlike ovisno o fakultetskom usmjerenju. Uz to, korišten je prigodan uzorak studenata KIF-a i PBF-a, što smanjuje reprezentativnost i mogućnost generalizacije rezultata, stoga bi u budućim istraživanjima trebalo ispitati širu populaciju. Također, kako se nije radilo o eksperimentalnom istraživanju ne može se govoriti o uzročno-posljedičnoj vezi već samo o smjeru povezanosti i razlici između skupina.

Kao najveći nedostatak treba istaknuti korištene upitnike orthoreksije nervoze i privrženosti. Naime, pouzdanost unutarnje konzistencije je za upitnik orthoreksije nervoze; „Ortho-15“ bila izuzetno niska (Cronbach Alpha= 0.2) te je pet čestica eliminirano radi povećanja pouzdanosti. Ovakav način podizanja pouzdanosti upitnika učinjen je po uzoru na druge autore koji su naišli na sličan problem (Arusoğlu, Kabakci, Köksal i Merdol, 2008; Varga, Thege, Dukay-Szabó, Túryi Van Furth, 2014; Missbach i sur. 2015; prema Dunn i Bratman, 2016). Nakon te promjene izračunat je novi kriterij za podjelu sudionika u skupine s manjom i većom tendencijom orthoreksiji nervozi te je kontinuirana varijabla orthoreksije nervoze za odgovaranja na treći problem ovog istraživanja svedena na dihotomnu. Moguće je da je ovakva podjela utjecala na konačne rezultate. Naime, iako su i autori upitnika predložili dijagnostički kriterij, te je on samo prilagođen novom broju čestica, postavlja se pitanje koliko je opravdan takav dijagnostički kriterij jer u istu kategoriju svrstava osobe koji su imale izuzetno niske rezultate kao i one koji su bili jedan bod ispod kriterija. Uz to, upitnik do sada nije bio validiran na hrvatskom jeziku i uzorku te je za potrebe ovog istraživanja

preveden s engleskog jezika. Prije provedbe budućih istraživanja preporučuje se validacija hrvatske verzije upitnika i razmatranje drugih metoda mjerenja orthoreksije nervoze. Naime, neki autori iznose kako ovaj upitnik mjeri restriktivne dijete i suzdržavanja, a ne toliko specifične karakteristike osoba s orthoreksijom nervozom (Roncero, Barrada i Perpiñá, 2017). Za mjerenje orthoreksije nervoze bilo bi potrebno konstruirati novi upitnik s boljim metrijskim karakteristikama (Missbach, Hinterbuchinger, Dreiseitl, Zellhofer, Kurz i König, 2015). Nadalje, upitnik Privrženosti; „*Relationship Scales Questionnaire - RSQ*“ također je zbog niskih pouzdanosti prilagođen uklanjanjem dijela čestica. Odbijajuća i zabrinuta privrženost su izostavljene iz daljnje analize jer se njihova pouzdanost nije mogla poboljšati izostavljanjem čestica, dok je iz sigurne i plašljive privrženosti obrisana po jedna čestica. Nakon toga je plašljiva privrženost dostigla prihvatljivu pouzdanost. U takvom obliku, ljestvica je korištena i u drugim istraživanjima (Rogers, 2013; Halpern, Maunder, Schwartz i Gurevich, 2012). Ni ovaj upitnik kao i ni upitnik samopoštovanja kao stanja (SSES) ranije nisu bili korišteni na populaciji Hrvata te su prevedeni s engleskog jezika i mogući su gubitci na valjanosti temeljem jezičnih konstrukcija. Postoji mogućnost da su upitnik orthoreksije nervoze i privrženosti tijekom prijevoda i odabira prevoditelja izgubili na pouzdanosti. Naime, u prijevodu su sudjelovali student psihologije i laik, dok bi u idealnom slučaju prijevod izvršili psiholog, laik te profesor ili izvorni govornik engleskog jezika. Međutim, mnoga istraživanja upućuju na njihove nedostatke pa to nije nužno slučaj. Važno je napomenuti i da su sudionici upitnike rješavali putem interneta, pa se nije moglo kontrolirati uvjete u kojima su upitnici ispunjavani koji su mogli dovesti do pada koncentracije. Također, moguće je da su sudionici davali lažne informacije o rodu, dobi ili studiju ili da su zaokruživali odgovore bez potpunog čitanja pitanja i bez motivacije.

U budućim bi istraživanjima bilo zanimljivo ispitati opsesivno-kompulzivne tendencije i njihovu povezanost s tendencijom orthoreksiji nervozi. Ovu povezanost već su istražili autori upitnika Ortho-15, no produbljivanje analiza moglo bi biti važno za bolje razumijevanje ovog fenomena. Također, bilo bi zanimljivo ispitati uzorak koji uključuje srednjoškolce, osnovnoškolce, posjetitelje teretana i različitih sportskih objekata te takozvane „*foodbloggere*“ odnosno, osobe koje se bave objavljivanjem sadržaja o zdravoj prehrani na društvenim mrežama. Uz to, predlaže se uključivanje u istraživanje osoba s već dijagnosticiranim poremećajem prehrane te ispitati povezanosti rezultata na upitniku poremećaja prehrane i upitniku orthoreksije nervoze.

### 5.3. *Doprinos provedenog istraživanja*

Provedeno istraživanje doprinosi boljem razumijevanju orthoreksije nervoze i boljem shvaćanju njezinih korelata na uzorku studenata i studentica. Naime, postoje istraživanja orthoreksije nervoze od kojih neka upućuju na sličnost orthoreksije nervoze s poremećajima prehrane, a drugi na sličnost orthoreksije nervoze s opsesivno-kompulzivnim poremećajima. Iako se radi o srodnim poremećajima, istraživači nastoje utvrditi u koju skupinu spada orthoreksija nervoza. Rezultati ovog istraživanja pokazali su značajnu pozitivnu povezanost orthoreksije nervoze s podljestvicama obje vrste perfekcionizma. S obzirom da je neadaptivni perfekcionizam povezan s poremećajima prehrane (Lavender i sur., 2016; Koven i Abry, 2015), ali i opsesivno-kompulzivnim poremećajem (Huan, Rice i Storch, 2008) povezanost orthoreksije nervoze s neadaptivnim perfekcionizmom ne olakšava kategorizaciju orthoreksije nervoze u skupinu jednog od ta dva poremećaja. Uz to postoji i povezanost orthoreksije nervoze s adaptivnim perfekcionizmom što je začuđujuće jer adaptivni perfekcionizam nije povezan s poremećajima prehrane (Greblo, 2012) pa to govori protiv svrstavanja orthoreksije nervoze u poremećaje prehrane. Prema Wu i Cortesiju (2009), ne postoji povezanost adaptivnog perfekcionizma i opsesivno-kompulzivnih karakteristika što pak govori da rezultati ovog istraživanja ne idu u prilog svrstavanja orthoreksije nervoze ni u opsesivno-kompulzivnu kategoriju poremećaja. Kao dodatnu komplikaciju, Ye, Rice, i Storch (2008; prema Soreni, 2014) navode kako su opsesivno-kompulzivni simptomi značajno povezani, i čini se u istom smjeru s adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom. Na temelju dobivenih rezultata moguće je pretpostaviti da povezanost orthoreksije nervoze s adaptivnim i s neadaptivnim perfekcionizmom predstavlja specifično obilježje ovog fenomena, kao i mogući prelazak iz adaptivnog u neadaptivni perfekcionizam u nekoj fazi razvoja orthoreksije nervoze, što bi trebalo dodatno ispitati u budućim istraživanjima. Radić (2017) s druge strane navodi kako u poremećajima prehrane također postoji visoka razina obje dimenzije perfekcionizma, iako je neadaptivni nešto izraženiji.

U ovom istraživanju primijećen je trend pozitivne povezanost samopoštovanja vezanog za izvedbu s orthoreksijom nervozom te se može objasniti tendencijom osoba s orthoreksijom nervozom da budu savršene u kulturi prehrane (Kratina, 2006; Kinzl i sur., 2006). S druge strane, negativne povezanosti pronađene između orthoreksije nervoze i samopoštovanja vezanog za izgled i socijalnog samopoštovanja potvrđuju istraživačke teze prema kojima osobe s poremećajima prehrane imaju i niže samopoštovanje. (Brytek-Matera, 2012; Oberle, Samaghabadi i Hughes, 2017). Iako je ova povezanost neznčajna ovdje je

komentiran trend povezanosti pa zaključke treba izvoditi s oprezom. Održivost navedenih trendova potrebno je ispitati u budućim istraživanjima.

## **6. Zaključak**

Orthoreksija nervoza predstavlja pojam koji je potrebno dodatno istraživati i o kojem je potrebno produbiti znanja. U istraživanju su analizirane rodne razlike, korelacije između varijabli te razlike između osoba s niskom i visokom tendencijom orthoreksiji nervozi na ljestvicama samopoštovanja, perfekcionizma i privrženosti. Rezultati pokazuju kako postoji statistički značajna razlika između studenata i studentica na podljestvici samopoštovanja vezanog za izgled i socijalnog samopoštovanja, na način da studenti pokazuju više prosječne vrijednosti na obje podljestvice. Značajna razlika vidljiva je na podljestvici plašljive privrženosti tako da studentice postižu više vrijednosti. Nije pronađena značajna razlika između studenata i studentica na ljestvici orthoreksije nervoze, podljestvicama perfekcionizma i sigurne privrženosti. Pronađena je i značajna pozitivna povezanost orthoreksije nervoze i obje podljestvice perfekcionizma. Nije pronađena značajna povezanost orthoreksije nervoze i podljestvica samopoštovanja i privrženosti. Konačno, postoji značajna razlika između osoba s visokom i niskom tendencijom orthoreksiji nervozi na obje podljestvice perfekcionizma dok na ostalim podljestvicama nije pronađena značajna razlika. S ciljem boljeg razumijevanja ovog složenog fenomena potrebno je raditi na unaprjeđenju postojećih mjernih instrumenata te na daljnjem istraživanju ovog konstrukta.

## 7. Literatura

- Agam, R., Tamir, S., i Golan, M. (2015). Gender differences in respect to self-esteem and body image as well as response to adolescents' school-based prevention programs. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 2 (5), 92.
- Agopyan, A., Kenger, E. B., Kermen, S., Ulker, M. T., Uzsoy, M. A., i Yetgin, M. K. (2019). The relationship between orthorexia nervosa and body composition in female students of the nutrition and idietetics department. *Eatingand Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24 (2), 257-266.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–motherattachment. *American psychologist*, 34 (10), 932.
- Antony, M.M. i Swinson, R.P. (1998). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland CA: New Harbinger Publications.
- Arusoglu, G., Kabakçi, E., Köksal, G., i Merdol, T. K. (2008). Orthorexia Nervosa and Adaptation of ORTO-11 into Turkish. *Turkish journal of psychiatry*, 19 (3), 283–291.
- Bartholomew, K. I Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Barnes, M. A., i Caltabiano, M. L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 177-184.
- Bartrina J. A. (2007) Orthorexia o la obsesión por la dieta saludable. *Archivos Latino americanos de Nutrición*; 57(4): 313–315.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., i Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Bozorgpour, F., i Salimi, A. (2012). State self-esteem, lonelines and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Separation anxiety and anger*. New York: NY Basic Books.
- Bratman, S., i Knight, D. (2004). *Healthy Food Junkies: The rise of orthorexia nervosa-The health food eating disorder*. Colorado: Harmony.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., i Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451-466.
- Brytek-Matera, A., Donini, L. M., Krupa, M., Poggiogalle, E., i Hay, P. (2015). Orthorexia nervosa qnd self-attitud in all aspects of body image in female and male university students. *Journal of eating disorders*, 3(1), 2.

- Brytek-Matera, A., Krupa, M., Poggiogalle, E., i Donini, L. M. (2014). Adaptation of the ORTHO-15 test to Polish women and men. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(1), 69-76.
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit. *Archives of Psychiatry and psychotherapy*, 1(1), 55-60.
- Burns, L.R. i Fedewa, B.A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-114
- Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. U J. Cassidy i P. R. Shaver (ur.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (str. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Chau, J. P., Thompson, D., Chang, A. M., i Woo, J. (2008). Establishing the validity and reliability of the state self-esteem scale. *Stroke*, 39(2), 681-681.
- Costa, C.B., i Hardan-Khalil.K. (2018) Orthorexia nervosa and obsessive-compulsive behavior among college students in the United States.*Journal of Nursing Education and Practice*, 9 (2), 67-75
- Costa, C. B., Hardan-Khalil, K., i Gibbs, K. (2017). Orthorexia nervosa: a review of the literature. *Issues in mental health nursing*, 38(12), 980-988.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H.Freeman.
- Craske, M. G. (2003). *Origins of phobias and anxiety disorders: Why more women than men?*. Amsterdam: Elsevier.
- Dacey, J., i Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. Boston: Brown&Benchmark.
- Dakanalis, A., Timko, C. A., Zanetti, M. A., Rinaldi, L., Prunas, A., Carrà, G.,i Clerici, M. (2014). Attachment in securities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: A latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups. *Psychiatry Research*, 215(1), 176-184.
- Diener, E., i Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Culture and well-being*. Dordrecht: Springer.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., i Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(2), 28-32.
- Dudás, K., i Túry, F. (2008). Orthorexia nervosa: dependence on healthy food, as one of the newest eating disorders. *Mental higiene es Pszichoszomatika*, 9(2), 125-137. .



- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., i Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 63-84.
- Dunn, T. M., i Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: a review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating behaviors*, 21, 11-17.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (ud.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 33-62). Washington: American Psychological Association.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., i Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. U G.L. Flett i P.L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 33-62). Washington: American Psychological Association.
- Fidan T, Ertekin V, Isikay S, Kirpinar I (2010) Prevalence of orthorexia among medical students in Erzurum, Turkey. *Comprehensive Psychiatry* 51(1), 49–54.
- Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. U G. L. Flett i P. L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 5-31). Washington: American Psychological Association.
- Flett, G.L., Hewitt, P.L. i Dyck, D.G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10 (7), 731-735.
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I. i Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14 (1), 119-126.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 449-468.
- Galić, B. (2011). Žene i rad u suvremenom društvu—značaj "orodnjenog" rada. *Sociologija i prostor: časopis za istraživanje prostornoga i sociokulturnog razvoja*, 49 (1), 25-48.
- Gilman, R., Ashby, J.S., Sverko, 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.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psiholgijske teme*, 21(1), 195-212.
- Greblo, Z. (2011). *Perfekcionizam u darovitih sportaša: Uloga osobinskih i okolinskih činitelja*. Zagreb: Filozofski fakultet.

- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American psychologist*, 35(7), 603.
- Griffin, D.W., i Bartholomew, K. (1994). *Relationship Scales Questionnaire*. London: Jessica Kingsley publishers.
- Haddad, C., Obeid, S., Akel, M., Honein, K., Akiki, M., Azar, J., i Hallit, S. (2019). Correlates of orthorexia nervosa among a representative sample of the Lebanese population. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(3), 481-493.
- Halpern, J., Maunder, R. G., Schwartz, B., i Gurevich, M. (2012). Attachment insecurity, responses to critical incident distress, i current emotional symptoms in ambulance workers. *Stress and Health*, 28(1), 51-60.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hayes, O., Wu, M. S., De Nadai, A. S., i Storch, E. A. (2017). Orthorexia nervosa: An examination of the prevalence, correlates, and associated impairment in a university sample. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(2), 124-135.
- Heatherton TF, Wyland CL. (2003) Assessing self-esteem. U Lopez SJ, Snyder CR, (ur). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*.(str. 219-233) Washington: American Psychological Association.
- Heatherton, T. F. i Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*, 60(6), 895.
- Hewitt, P. L., i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456
- Hill, R. W., McIntire, K., i Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of social behavior and personality*, 12(1), 257.
- Huan, J. Y., Rice, K. G. i Storch, E. A. (2008). Perfectionism and peer relations among children with obsessive-compulsive disorder. *Child Psychiatry and Human Development*, 39(4), 415-426.
- Jerković, Vesna. (2005). *Privrženost i psihološka prilagodba studenata*. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Jurin, T., Bratko, D. i Lauri Korajlija, A. (2007). Povezanost perfekcionizma, akademskog postignuća i depresivnosti studenata. *Socijalna psihijatrija*, 35, 161-168.
- Kinzl, J. F., Hauer, K., Traweger, C i Kiefer, I. (2006). Orthorexia nervosa in dieticians. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(6), 395.

- Koven, N. S., i Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 385.
- Kratina, C. K. (2006). *Orthorexia nervosa*. Pribavljeno 2.8.2019. s adrese <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.176.8134>.
- Lacković-Grgin, K.(1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lauri Korajlija, A. i Jokić-Begić, N. (2011). Perfectionism and anxiety sensitivity as predictors of trait anxiety. U P. Buchwald, K.A. Moore i R. Tobias (ur.), *Stress and anxiety: Application to education and health* (str. 123-132). Berlin: Logos Verlag Berlin.
- Lauri Korajlija, A. i Jokić-Begić, N. (2009). Anxiety sensitivity and dimensions of perfectionism in children and adults. U K.A. Moore i P. Buchwald (ur.), *Stress and anxiety: Application to adolescence, job stress and personality* (str. 121-128). Berlin: Logos Verlag Berlin.
- Lauri Korajlija, A., Jokić-Begić, N. i Begić, D. (2008). Perfectionism as predictors of anxiety and depression. U: P. Roussi, E. Vassilaki i K. Kaniasty (ur.), *Stress and psychosocial resources* (str. 149-156). Berlin: Logos Verlag Berlin.
- Lavender, J. M., Mason, T. B., Utzinger, L. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G. i Peterson, C. B. (2016). Examining affect and perfectionism in relation to eating disorder symptoms among women with anorexia nervosa. *Psychiatry research*, 241, 267-272.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., i Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: the sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 518.
- Lebedina-Manzoni, M., i Lotar, M. (2011). Percepcija sebe kod adolescenata u Hrvatskoj. *Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 19(1), 39-50.
- Lebedina-Manzoni, M. (2007). *Psihološke osnove poremećaja u ponašanju*. Jastrebarsko. Naklada Slap.
- Lilley, R. C. (2006). *Dealing with difficult people*. London: Kogan Page Publishers.
- Macsinga, I. i Dobrita, O. (2010). More educated, less irrational: Gender and educational differences in perfectionism and irrationality. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 12 (2), 79-85.
- Main, M. i Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/ disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 1, 121-160.

- Mantilla, E., Clinton, D., i Birgegård, A. (2018). The unsafe haven: Eating disorders as attachment relationships. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(3), 379-393.
- Mathieu J. (2005) What is orthorexia? *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 105(10), 1510–1512.
- Missbach, B., Hinterbuchinger, B., Dreiseitl, V., Zellhofer, S., Kurz, C. i König, J. (2015). When eating right, is measured wrong! A validation and critical examination of the ORTO-15 questionnaire in German. *PLoS One*, 10(8).
- McInerney-Ernst, E.M. (2011). *Orthorexia nervosa: real construct or newest social trend?* Doctoral dissertation. Kansas City. University of Missouri.
- Mulaosmanovic, N., i Mujkic, I. (2016). Rodne razlike u dimenzijama perfekcionizma kod mladih. *Educa*, 9: 138-148.
- Oberle, C. D., Samaghabadi, R. O., i Hughes, E. M. (2017). Orthorexia nervosa: Assessment and correlates with gender, BMI, and personality. *Appetite*, 108, 303-310.
- Orth, U., i Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23 (5), 381-387.
- Özenoğlu, A., i Ünal, G. (2016). The effect of self-esteem and incidence of orthorexia nervosa among university students of health education. *Journal of International Research in Medical and Pharmaceutical Sciences*, 6(4), 173-182.
- Pehar, I. V. (2016). *Poremećaji hranjenja u dječjoj i adolescentnoj dobi*. Doktorska disertacija. Split: Medicinski fakultet.
- Pfeffer, S. E. (2014). *Popular food blogger - the Blonde Vegan - admits to eating disorder*. Pribavljeno 20.7.2019, s adrese <http://www.people.com/article/blonde-vegan-jordan-younger->
- Pokrajac-Bulian, A., Ambrosi-Riić, 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. *Psiholgijske teme*, 17 (2), 221-245.
- Radić, T. (2017). *Perfekcionizam i poremećaji hranjenja*. Doktorska disertacija. Zagreb. Medicinski fakultet.
- Rogers, P. (2013). Investigating the relationship between adult attachment style and belief in the paranormal: Results from two studies. *Imagination, Cognition and Personality*, 32(4), 393-425.

- Roncero, M., Barrada, J. R., i Perpiñá, C. (2017). Measuring orthorexia nervosa: psychometric limitations of the ORTO-15. *The Spanish journal of psychology*, 20, 1-9.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Scarff, J.R. (2017). Orthorexia Nervosa: An Obsession With Healthy Eating. *Federal practitioner for the health care professionals of the VA, DoD, i PHS*, 34 (6), 36-39.
- Scharfe, E., i Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal relationships*, 1(1), 23-43.
- Shafran, R., Cooper, Z., i Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.
- Shafran, R. i Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Slade, P.D. i Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Smojver-Ažić, S. (1999). *Privrženost roditeljima te separacija i individuacija kao odrednice psihološke prilagodbe studenata*. Doktorska disertacija. Zagreb. Filozofski fakultet.
- Soreni, N., Streiner, D., McCabe, R., Bullard, C., Swinson, R., Greco, A., i Szatmari, P. (2014). Dimensions of perfectionism in children and adolescents with obsessive-compulsive disorder. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 23(2), 136.
- Stake, J. E. (1979). The ability/ performance dimension of self-esteem: Implications for women's achievement behavior. *Psychology of Women Quarterly*, 3 (4), 365-377.
- Stochel, M., Janas-Kozik, M., Zejda, J. E., Hyrnik, J., Jelonek, I., i Siwiec, A. (2015). Validation of ORTO-15 Questionnaire in the group of urban youth aged 15-21. *Psychiatriapolska*, 49 (1), 119-134.
- Strahler, J. (2019). *Gender differences in orthorexic eating behaviors: A systematic review and meta-analytic integration*. Pribavljeno 10.7.2019. s adrese <https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.06.015>
- Stoeber, J., Otto, K., Peschek, E., Becker, C. i Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (4), 295-319.

- Šimić Šašić, S. i Sorić, I. (2010). Pridonose li osobne karakteristike nastavnika vrsti interakcije koju ostvaruju sa svojim učenicima? *Društvena istraživanja*, 19 (6), 973-994.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., i Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18 (5), 663-668.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., i Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205-220.
- Vidović, V., Majić, G. i Begovac, I. (2008). Psihodinamski čimbenici u nastanku anoreksije nervoze i bulimije nervoze. *Paediatrica Croat*, 52, 106-10.
- Wu, K. D., i Cortesi, G. T. (2009). Relations between perfectionism and obsessive compulsive symptoms: Examination of specificity among the dimensions. *Journal of Anxiety Disorders*, 23 (3), 393-400.