

# Zadovoljstvo tijelom: utjecaji medija, neuroticizma, straha od evaluacije fizičkog izgleda i samopoštovanja

---

Dukić, Ida

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:800528>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-09**



*Repository / Repozitorij:*

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Ida Dukić

**ZADOVOLJSTVO TIJELOM:  
UTJECAJI MEDIJA, NEUROTICIZMA,  
STRAHA OD EVALUACIJE FIZIČKOG  
IZGLEDA I SAMOPOŠTOVANJA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2022.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Ida Dukić

**ZADOVOLJSTVO TIJELOM:  
UTJECAJI MEDIJA, NEUROTICIZMA,  
STRAHA OD EVALUACIJE FIZIČKOG  
IZGLEDA I SAMOPOŠTOVANJA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2022.

## **Sažetak**

Zapadno društvo sve više ističe tjelesni izgled kao važnu sastavnicu svakodnevnog života (Tiggemann, 2004). Ideali prihvatljivog tjelesnog izgleda postaju stroži i nedostižniji velikom djelu populacije, a odstupanje od tih ideala može dovesti do ozbiljnih posljedica u socijalnom i zdravstvenom životu pojedinaca (Pokrajac-Bulian i sur., 2004; Levine i Piran, 2004; Radovanović i Glavak, 2003). Radi boljeg razumijevanja međuodnosa sastavnica koje određuju zadovoljstvo tijelom, provedeno je *online* istraživanje usmjereno na ispitivanje odnosa zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanjem. 117 studenata i 493 studentica u Republici Hrvatskoj je ispunilo sociodemografski upitnik, *Ljestvicu zadovoljstva tijelom za adolescente i odrasle* (Mendelson i sur., 2001), *ljestvicu Utjecaj medija* (McCabe i Ricciardelli, 2001), *Ljestvicu neuroticizma* (Goldberg i sur., 2006), *Ljestvicu straha od negativne evaluacije fizičkog izgleda* (Lundgren i sur., 2004) te *Rosenbergovu ljestvicu samopoštovanja* (Rosenberg, 1965; prema Bezinović, 1988). Temeljem provedenih analiza utvrđeno je postojanje statistički značajnih rodni razlika, pri čemu su studenti zadovoljniji svojim tijelom od studentica, imaju veću razinu samopoštovanja te osjećaju snažniji utjecaj medija na povećanje tjelesne težine. S druge strane, studentice osjećaju snažniji utjecaj medija na mršavljenje i povećanje mišićavosti, osjećaju veći strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda te izvješćuju o većoj razini neuroticizma. Nadalje, na cijelom uzorku su utvrđene značajne i pozitivne povezanosti zadovoljstva tijelom sa samopoštovanjem i utjecajem medija na povećanje tjelesne težine, dok je zadovoljstvo tijelom sa strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda, razinom neuroticizma, utjecajem medija na povećanje mišićavosti i mršavljenje bilo značajno i negativno povezano. Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazuju da je na temelju različitih aspekata utjecaja medija, neuroticizma, straha od negativne evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanja, moguće objasniti 54,2% ukupne varijance zadovoljstva tijelom. Sa znanstvenog aspekta, dobiveni rezultati omogućuju bolje razumijevanje odrednica zadovoljstva tijelom, a imaju i praktičan doprinos u vidu osmišljavanja specifičnih intervencijskih programa usmjerenih na jačanje zadovoljstva tijelom i njegovih odrednica.

**Ključne riječi:** zadovoljstvo tijelom, utjecaj medija, neuroticizam, strah od evaluacije fizičkog izgleda, samopoštovanje

## **Abstract**

Western society emphasizes physical appearance more and more as an important component of everyday life (Tiggemann, 2004). An ideally acceptable physical appearance is becoming stricter and more unattainable for a large part of the population, and deviation from these ideals can lead to serious consequences in the social and health life of an individual (Pokrajac-Bulian et al., 2004; Levine and Piran, 2004; Radovanović and Glavak, 2003). In order to better understand the relationship between the components that determine body satisfaction, an online survey was conducted aimed at examining the relationship between body satisfaction and the influence of the media, neuroticism, fear of negative evaluation of physical appearance and self-esteem. A total of 117 male and 493 female students in the Republic of Croatia filled out the sociodemographic questionnaire, Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (Mendelson et al., 2001), The Perceived Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire (McCabe and Ricciardelli, 2001), Neuroticism Scale (Goldberg et al., 2006), Fear of Negative Appearance Evaluation Scale (Lundgren et al., 2004) and Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965; as cited in Bezinović, 1988). The results revealed the existence of statistically significant gender differences. Namely, male students were more satisfied with their bodies than female students, had a higher level of self-esteem and felt a stronger influence of the media on weight gain. On the other hand, female students felt a stronger influence of the media on losing weight and increasing muscularity, felt a greater fear of negative evaluation of their physical appearance, and showed a higher level of neuroticism. Furthermore, significant and positive correlations of body satisfaction with self-esteem and media influence on weight gain were obtained on the whole sample, while body satisfaction was significantly and negatively correlated with the fear of negative appearance evaluation, level of neuroticism, media influence on increasing muscularity and losing weight. The conducted hierarchical regression analysis shows that based on various aspects of media influence, neuroticism, fear of negative evaluation of physical appearance and self-esteem, it is possible to explain 54,2% of the total variance of body satisfaction. Apart from the scientific results, the results of the research also have a practical contribution in the form of designing specific intervention programs aimed at strengthening body satisfaction and its determinants.

**Keywords:** body-esteem, media influence, neuroticism, fear of appearance evaluation, self-esteem

## Sadržaj

1.	Uvod .....	2
	1.1. Zadovoljstvo tijelom.....	2
	1.2. Utjecaj medija .....	4
	1.3. Neuroticizam .....	5
	1.4. Strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda .....	6
	1.5. Samopoštovanje.....	7
2.	Cilj i problemi .....	9
3.	Metoda .....	10
	3.1. Sudionici.....	10
	3.2. Instrumenti .....	10
	3.2.1. Ljestvica zadovoljstva tijelom za adolescente i odrasle .....	10
	3.2.2. Ljestvica utjecaj medija .....	11
	3.2.3. Ljestvica neuroticizma .....	12
	3.2.4. Ljestvica straha od negativne evaluacije fizičkog izgleda .....	12
	3.2.5. Rosenbergova ljestvica samopoštovanja .....	13
	3.2.6. Upitnik sociodemografskih podataka .....	13
	3.3. Postupak.....	13
4.	Rezultati .....	15
	4.1. Deskriptivni podatci.....	15
	4.2. Rodne razlike.....	16
	4.3. Povezanost zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od negativne evaluacije fizičkog izgleda i samopoštovanjem.....	18
	4.4. Relativni doprinosi varijabli u objašnjenju zadovoljstva tijelom.....	19
5.	Rasprava .....	22
	5.1. Izraženost i rodne razlike u zadovoljstvu tijelom, razini samopoštovanja, utjecaju medija, straha od evaluacije fizičkog izgleda i razine neuroticizma .....	22
	5.2. Povezanost zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od negativne evaluacije fizičkog izgleda i samopoštovanjem.....	24
	5.3. Relativni doprinosi varijabli u objašnjenju zadovoljstva tijelom.....	25
	5.4. Doprinosi, ograničenja i smjernice za daljnja istraživanja.....	26
6.	Zaključak .....	29
7.	Literatura.....	30

## 1. Uvod

Suvremeno zapadno društvo sve više naglašava važnost tjelesnog izgleda (Tiggemann, 2004), a porastom važnosti ovog konstrukta, proteklih nekoliko desetljeća je zamjetan usporedni rast broja znanstvenih radova na istu temu (Grogan, 2006). Istraživanja pokazuju da (ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom može proizaći iz usporedbe s vrlo često nedostižnim idealima tjelesnog izgleda (Pokrajac-Bulian i sur., 2004) koji se promiču različitim masovnim medijima i društvenim mrežama. Pokušaji dostizanja spomenutih ideala mogu dovesti do nepotrebnih kozmetičkih zahvata (Davids, 1995; prema Grogan, 2006), nezdravih navika hranjenja poput prejedanja, držanja strogih dijeta i namjernog povraćanja (Levine i Piran, 2004) i drugih oblika poremećaja hranjenja (Stice i Shaw, 2002). Osim toga, percepcija osobe da se njezino tijelo ne uklapa u prihvaćane standarde ljepote može dovesti do anksioznosti od moguće negativne evaluacije od strane drugih i želje da se ona izbjegne. Zbog navedenog, neki pojedinci pribjegavaju povlačenju iz socijalnih odnosa i izolaciji (Radovanović i Glavak, 2003). Drugi nalazi sugeriraju da ulogu u većoj zabrinutosti oko tjelesne težine i upuštanju u dijetu imaju osobine ličnosti, naročito neuroticizam (Provencher, 2008), dok se zaštitna uloga od štetnih posljedica nezadovoljstva tjelesnim izgledom uglavnom pripisuje višoj razini samopoštovanja (Abdollahi i sur., 2016). S obzirom na ozbiljnost navedenih posljedica, važno je istražiti različite činitelje koji su povezani sa zadovoljstvom tijelom.

### 1.1. Zadovoljstvo tijelom

Subjektivna reprezentacija tjelesnog izgleda i tjelesnog iskustva se u stručnoj literaturi naziva slika ili predodžba tijela, odnosno *body image* (Pokrajac-Bulian i sur., 2004), dok se podatak o tome koliko je pojedinac zadovoljan svojim tjelesnim izgledom i kako ga procjenjuje naziva zadovoljstvo tijelom ili *body esteem* (Abdollahi i sur., 2016).

Proučavanje ovih konstrukata je započelo u granama kliničke psihologije i psihijatrije, u kontekstu istraživanja poremećaja hranjenja (Grogan, 2006). S obzirom na to da od poremećaja hranjenja u značajno većoj mjeri obolijevaju žene (Begić, 2016), ne čudi da su istraživanja zadovoljstva tjelesnim izgledom uglavnom bila usmjerena na žensku populaciju (McCabe i Ricciardelli, 2004), uz naglasak na (ne)zadovoljstvo tjelesnom težinom (Grogan, 2006). Ipak, suvremena su se istraživanja u većoj mjeri nego ranije počela provoditi i na muškoj populaciji, a opsežnijim istraživanjem su pronađene razlike između slike o tijelu i zadovoljstva tijelom te se ovi pojmovi u današnjoj literaturi više ne koriste kao sinonimi.



Erling i Hwang (2004) razlike između navedenih konstrukata objašnjavaju na način da slika o tijelu uključuje kognitivnu percepciju tjelesnog izgleda te osjećaje i stavove osobe o svome tijelu, dok zadovoljstvo tijelom predstavlja uži konstrukt koji se odnosi na samoevaluaciju tog izgleda. Značajan doprinos u istraživanju zadovoljstva tijelom su napravili Mendelson i suradnici (2001) čiji rezultati, potvrđeni i u drugim istraživanjima (Confalonieri i sur., 2008), ukazuju na postojanje tri glavne domene koje su uključene u ukupno zadovoljstvo tijelom osobe. To su: (1) Zadovoljstvo izgledom, (2) Zadovoljstvo težinom i (3) Atribucije. Spomenuta pretpostavka proizlazi iz stajališta da zadovoljstvo tijelom pobliže određuju generalni osjećaji osobe o vlastitom izgledu (Zadovoljstvo izgledom), zadovoljstvo tjelesnom težinom (Zadovoljstvo težinom) te percepcija procjene vlastitog tijela od strane drugih (Atribucije) (Mendelson i sur., 1996). Kako se radi o subjektivnoj procjeni, ona nije nužno povezana s objektivnom stvarnošću te je podložna promjenama koje mogu biti pod utjecajem različitih faktora (Pokrajac-Bulian i sur., 2004).

Ti faktori su povezani s individualnim, biološkim i okolinskim utjecajima na razvoj pojedinca i uključuju biološke i psihološke karakteristike pojedinca te sociokulturne karakteristike okoline u kojoj on odrasta (Sira i White, 2010). Dok se sociokulturni utjecaji uglavnom povezuju s internalizacijom društvenih ideala tjelesnog izgleda i raznim objektivnim i percipiranim pritiscima obitelji, vršnjaka i medija (You i Shin, 2019), individualni utjecaji na zadovoljstvo tijelom se uglavnom povezuju s dobi pojedinca, rodom, indeksom tjelesne mase, samopoštovanjem i stupnjem tjelesne aktivnosti.

Dosadašnja istraživanja o rodnim razlikama u pogledu zadovoljstva tijelom uglavnom imaju stabilne nalaze koji upućuju da su žene nezadovoljnije svojim tjelesnim izgledom od muškaraca. Takve su nalaze dobili i Frederick i suradnici (2006) na uzorku od 52 677 sudionika u dobi od 18 do 65 godina. Osim toga, rezultati njihovog istraživanja pokazuju da su sudionici oba roda nezadovoljniji svojim tjelesnim izgledom u slučaju kada on odstupa od društveno uvaženih ideala. Za muškarce je to mišićav tjelesni izgled u obliku slova „V“, odnosno uzak struk i bokovi, ravan trbuh i široka ramena (McCabe i Ricciardelli, 2004), a za žene mršav tjelesni izgled koji nije previše mišićav, s bujnim poprsjem (Benton i Karazsia, 2015).

Žene se odrastanjem zbog raznih bioloških faktora udaljavaju od ovog ideala tjelesnog izgleda, dok mu se muškarci približavaju (Tiggemann, 2004). Naime, početkom puberteta dolazi do tjelesnih promjena u izgledu uslijed kojih muškarci naglo rastu u visinu te dolazi do širenja ramena, dok je rast u težini posljedica rasta kostiju i razvoja mišićne mase. S druge strane, rast tjelesne mase kod djevojaka je uvjetovan nakupljanjem masnog tkiva u prsima, bokovima, stražnjici i bedrima (Özdemir i sur., 2016).

S obzirom na navedeno, ne čude nalazi da želja za uklapanjem u sociokulturalne norme ideala ljepote kod muške djece dovodi do izraženog nezadovoljstva tjelesnim izgledom, dok u adolescenciji postoji podjednaka podjela između muškaraca koji žele izgubiti težinu ili je povećati, naročito mišićnu masu, a u odrasloj dobi dolazi do izraženije želje za smanjenjem tjelesne mase (McCabe i Ricciardelli, 2004). Djevojčice su u odnosu na dječake i u djetinjstvu nezadovoljnije svojim tjelesnim izgledom (Erling i Hwang, 2004), a to se nezadovoljstvo nastavlja i u adolescenciji i odrasloj dobi, što upućuje na to da je (ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom uglavnom stabilno u funkciji dobi (Tiggemann, 2004).

Ipak, veći broj autora naglašava važnost zadovoljstva tjelesnim izgledom u mlađoj odrasloj dobi, od 18 do 29 godina, koje se u literaturi još naziva nadolaženje odraslosti (Lacković-Grgin, 2014). U ovom razdoblju su gotovo u potpunosti završene nagle tjelesne promjene koje utječu na česte oscilacije u zadovoljstvu tijelom (Kapur, 2015), ali je psihosocijalno sazrijevanje produljeno čimbenicima poput produljenog obrazovanja, naročito kod studenata, i/ili nastavak suživota s roditeljima u istom kućanstvu, unatoč potencijalnom sklapanju braka ili osnutku obitelji (Arnett, 2004). Nadalje, ovo razdoblje veliki naglasak stavlja na zadovoljstvo tijelom zbog potrebe za sviđanjem vršnjacima te željom za sklapanje prijateljskih i romantičnih veza koje mlade osobe nerijetko povezuju s tjelesnim izgledom (Olenik-Shemesh i sur., 2018).

## *1.2. Utjecaj medija*

Medijski utjecaji koji uključuju filmove i emisije, reklame, novine, časopise i druge izvore, snažno utječu na internalizaciju društveno uvjetovanih ideala ljepote i tjelesnog izgleda, a danas više nego ikada značajan utjecaj imaju i društvene mreže. Mediji mogu prenositi ideju o idealima tjelesnog izgleda i načinima kako ga postići – raznim proizvodima, posebnim planom prehrane ili tjelovježbom. Svaki od spomenutih načina u stvari šalje poruku pojedincu da njegovo tijelo nije dovoljno usklađeno s idealnim te bi ga na neki način trebalo promijeniti (Erceg Jugović, 2015). Takvi pokušaji mogu dovesti do ozbiljnih posljedica poput razvoja nezdravih navika hranjenja, poremećaja hranjenja ili pak depresivnih poremećaja (Olenik-Shemesh i sur., 2018).

Teorija socijalne usporedbe (Festinger, 1954) nudi moguće objašnjenje zbog čega konzumacija medijskog sadržaja koji prikazuje određeni oblik tijela može imati tako veliki utjecaj na pojedinca. Naime, prema ovoj teoriji osoba informacije o sebi formira na temelju socijalne usporedbe s drugima, koje smatra boljima od sebe. Ovu teoriju podupiru i rezultati novijeg istraživanja (Sheldon, 2010) koji ukazuju da žene koje se uspoređuju s drugim ženama

u modnim časopisima imaju negativniji stav prema vlastitom tijelu, odnosno čitanje modnih časopisa može indirektno povećati želju za mršavljenjem, dok izlaganje izrazito mršavim modelima i javnim ličnostima dovodi do nižeg zadovoljstva tijelom i smanjenim samopoštovanjem. Slične nalaze su dobili Tiggemann i McGill (2004), koji sugeriraju da je važan prediktor negativnog utjecaja medija količina usporedbe u koju su se žene upuštale.

Iako postoji značajno manji broj istraživanja o utjecaju medijskog sadržaja na zadovoljstvo tijelom kod muškaraca (Hobza i sur., 2007), postojeća literatura ukazuje da su muškarci pod utjecajem medijski proširenih ideala mišićavog tjelesnog izgleda skloniji upuštati se u ponašanja koja dovode do izgradnje mišićne mase (Frederick i sur., 2005), kao što su korištenje anaboličkih steroida i vježbanje (Wright i sur., 2000). Unatoč razlikama u vježbanju uslijed kojeg žene nastoje izgubiti tjelesnu masu, a muškarci izgraditi mišiće, kod oba roda je pronađeno sniženo zadovoljstvo tijelom kada je motivacija za vježbanje bila mijenjanje izgleda, a ne primjerice poboljšanje zdravstvenog stanja (McCabe i Ricciardelli, 2003).

### *1.3. Neuroticizam*

Neuroticizam se neovisno o teoriji i modelu smatra sastavnim djelom ljudske ličnosti, a opisuje se kao emocionalna reaktivnost pojedinca, njegova tendencija da se zabrine, bude negativnog raspoloženja ili pak sklon psihopatologiji (Claridge i Davis, 2001). Dosadašnja istraživanja sugeriraju da žene postižu viši prosječan rezultat na mjerama neuroticizma od muškaraca (South i sur., 2018), a da kod oba roda postoji trend umjerenog pada razine neuroticizma s godinama, odnosno povećanja emocionalne stabilnosti (Roberts i Mroczek, 2008). Osobe s visokim razinama neuroticizma su emocionalno nestabilnije, razdražljivije i sklone pretjerivanju u svojim reakcijama na neugodne doživljaje te su osobito sklone doživljavanju negativnog afekta (Roberts i Good, 2010).

Allen i Robson (2020) ističu neuroticizam kao najvažniju sastavnicu tjelesnog samopoimanja. Kao razlog navode to što su osobe s visokom razinom neuroticizma uglavnom samosvjesnije, veću važnost pridaju svojem tjelesnom izgledu te su sklonije uspoređivati se s drugima. O posljedicama usporedbe pišu Roberts i Good (2010), koji su u svojem radu utvrdili da se žene s visokom razinom neuroticizma osjećaju nezadovoljnije svojim tjelesnim izgledom nakon izlaganja slikama idealnog ženskog izgleda, odnosno zadovoljnije nakon gledanja slika pretilih žena, čiji izgled odstupa od takvih ideala. Ovi nalazi potvrđuju da mediji zaista utječu na zadovoljstvo tijela pojedinaca, pri čemu su tom utjecaju ranjivije osobe s izraženijim neuroticizmom.

Nadalje, istraživanja pokazuju da je neuroticizam značajno i pozitivno povezan sa zabrinutošću oko tjelesne težine, upuštanju u dijete kod ne-kliničke populacije žena, poremećajima hranjenja bulimičnog i anoreksičnog tipa, anksioznošću te smanjenim zadovoljstvom tijelom kod oba roda (Claridge i Davis, 2001; Davis i sur., 1991; Olenik-Shemesh i sur., 2018). Ipak, Allen i Robson (2020) navode da u funkciji dobi pada povezanost između neuroticizma i zadovoljstva tijelom, što je moguća posljedica općenitog smanjenja neuroticizma s porastom dobi.

Jedno od istraživanja koje u odnos dovode neuroticizam i zadovoljstvo tijelom je primjerice ono Provenchera i suradnika (2009) koji navode da je neuroticizam predisponirajući faktor nezadovoljstva tijelom, što s vremenom može dovesti do ne-normativnih ponašanja prilikom hranjenja. Rezultati njihovog istraživanja ukazuju da je neuroticizam značajan prediktor kognitivne suzdržanosti u prehrani, dezinhibicije te osjetljivosti na glad. Ovim rezultatima doprinose i nalazi istraživanja kojeg je provela Tylka (2004) koji pokazuju da visoke razine neuroticizma kod osobe dovode do uveličavanja elemenata kojim nije zadovoljna, primjerice tjelesnim izgledom, i do povećanog ne-adaptivnog ponašanja povezanog s psihološkim poremećajima, poput poremećaja hranjenja.

#### *1.4. Strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda*

Socijalni anksiozni poremećaj definira se kao značajan strah ili anksioznost koji su vezani uz socijalne situacije u kojima je pojedinac izložen stvarnoj ili mogućoj procijeni od strane drugih (Američka Psihijatrijska Udruga, 2014). Strah od negativne evaluacije je jedan od aspekata socijalne anksioznosti, a odnosi se na strah osobe da će biti negativno procijenjena (Levinson i sur., 2013). Negativna se procjena može odnositi na težinu ili izgled osobe, s obzirom na to da su opažljivi izvana, a može biti pod utjecajem socijalnih pritiska mršavosti ili pak predrasuda i diskriminacije vezanih uz tjelesnu težinu (Titchener i Wong, 2015). Takav strah pojedinca da će drugi njegov izgled negativno procijeniti se naziva strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda (Lundgren i sur., 2004).

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju kako su pretile osobe i osobe povećane tjelesne težine rizične skupine za razvoj anksioznosti povezane s procjenom izgleda i strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda (Titchener i Wong, 2015). Nalazi Puhl i suradnika (2015) pokazuju kako je 59% sudionika u Sjedinjenim Američkim Državama, odnosno 43% sudionika u Kanadi te 33% sudionika u Islandu, izvijestilo o barem jednom događaju u kojemu su bili žrtve zadirkivanja ili nepoštenog odnošenja zbog svoje tjelesne težine. Iako sama percepcija osobe da je pretila u nekim slučajevima može djelovati motivacijski i potaknuti je

na niz aktivnosti koje će dovesti do smanjenja tjelesne težine i poboljšanja zdravlja (Grogan i sur., 2004), u drugim pak slučajevima zabrinutost oko otkrivanja vlastitog tijela u sportskoj odjeći pred drugima može spriječiti osobu u odlasku u teretanu ili priključivanju organiziranim sportskim aktivnostima (Liggett i sur., 2006).

Ovakvi nalazi ne iznenađuju ako se u obzir uzme da različiti oblici socijalne anksioznosti mogu izazvati osjećaje srama i poniženosti, a u pogledu straha od evaluacije tjelesnog izgleda, osim skrivanja vlastitog tijela u javnosti, nerijetko dolazi i do povlačenja iz socijalnih aktivnosti te posljedično propadanja socijalnih odnosa (Abdollahi i sur., 2016; Radovanović i Glavak, 2003). Neka istraživanja pokazuju postojanje negativne povezanosti između vrsta socijalnih anksioznosti, uključujući strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda, i zadovoljstva izgledom, sugerirajući da visoko zadovoljstvo tjelesnim izgledom umanjuje rizik nastanka socijalne anksioznosti i dovođenja do ranije spomenutih posljedica (Abdollahi i sur., 2016; Pawijit i sur., 2019).

Važno je spomenuti i rezultate istraživanja Pawijita i suradnika (2019) koji ukazuju na medijacijsku ulogu straha od negativne evaluacije. Naime, prema njihovom istraživanju, stupanj u kojem je osoba nezadovoljna svojim izgledom ne dovodi do anksioznosti u socijalnim situacijama, već zabrinutost oko negativnog procjenjivanja od strane drugih. Kako navode, ovo je naročito vidljivo u razdoblju nadolaženja odraslosti kada su osobe naročito sklone razviti anksioznost koja proizlazi od zahtjeva za snalaženje u novim socijalnim situacijama, poput fakultetskog obrazovanja ili prvog zapošljavanja, a da pritom nemaju mnogo iskustva.

### *1.5. Samopoštovanje*

Samopoštovanje je rezultat formiranog pojma o sebi, odnosno vrednovanje samoga sebe, a razina samopoštovanja govori o pozitivnim ili negativnim evaluacijama i osjećajima koje osoba ima prema sebi (Jelić, 2012). Ono je povezano s percepcijom osobe o vlastitoj vrijednosti, ali i svojoj sposobnosti i svojem uspjehu u različitim područjima kao što su socijalni i romantični odnosi, reputacija, obrazovanje i slično (Abdollahi i sur., 2016; Mendelson i sur., 1996). Točnije, nalazi pojedinih istraživanja i metaanaliza pokazuju da muškarci imaju višu razinu samopoštovanja od žena (Bleidorn i sur., 2016; Kling i sur., 1999) te da ono proizlazi iz različitih područja. Naime, čini se da samopoštovanje muškaraca većinski proizlazi iz vrednovanja svog osobnog postignuća, a žena iz uspješnosti pri povezivanju sa značajnim drugim osobama (Josephs i sur., 1992). Iako je razina samopoštovanja podložna manjim promjenama, većina suvremenih istraživača tog područja se slaže da se radi o relativno stabilnoj osobini pojedinca (Jelić, 2012). Pritom je samopoštovanje u najmanjoj mjeri stabilno tijekom

djetinjstva, potom stabilnije u razdoblju adolescencije i rane odrasle dobi, a onda ponovno relativno nestabilno u srednjoj i starijoj dobi (Trzesniewski i sur., 2003.; prema Jelić, 2012).

Dok se samopoštovanje usmjerava na brige o uspjehu u različitim domenama života, zadovoljstvo tijelom je usmjereno jedino na brigu oko osobnog tjelesnog izgleda. Ipak, kako Connors i Casey (2006) navode, s obzirom na to da je percepcija osobe o svojem tjelesnom izgledu vjerojatno uključena u pojam o sebi, njezini stavovi o svojem tijelu su također povezani s drugim domenama pojma o sebi, poput samopoštovanja. Rezultati brojnih istraživanja potvrđuju ovu pretpostavku o povezanosti samopoštovanja i zadovoljstva tijelom. Williams i Currie (2000) u svojem radu sumiraju takve konzistentne nalaze prethodnih istraživanja koji pokazuju da žene koje su manje zadovoljne svojim tjelesnim izgledom i težinom imaju i niže samopoštovanje. Da je viša razina samopoštovanja povezana s većim zadovoljstvom tjelesnim izgledom potvrđuju i nalazi Mendelson i suradnika (2000) na uzorku muškaraca i žena u dobi od 16 do 21 godine.

Osim toga, Abdollahi i suradnici (2016) navode da su i samopoštovanje i zadovoljstvo tijelom pozitivno povezani s dobrobiti mladih u razdoblju nadolaženja odraslosti te je dobro predviđaju. Nadalje, Boyes i suradnici (2007; prema Olenik-Shemesh i sur., 2018) izvještavaju da se osobe u mladoj odrasloj dobi koje imaju višu razinu samopoštovanja te su ujedno i zadovoljnije svojim tjelesnim izgledom, u manjoj mjeri uključuju u nezdrave dijete. Razlog tomu je vjerojatno to što su osobe s niskim razinama samopoštovanja sklone nezadovoljstvu sobom ili prijeziru prema sebi, a nerijetko i odbacivanju (Rosenberg, 1965) te su sukladno tome spremnije na ponašanja koja nisu nužno zdrava, kojima će promijeniti aspekt sebe kojim su nezadovoljni.

Na temelju dosad navedenog, vidljivo je da je tjelesni izgled važan aspekt života današnjice, a nezadovoljstvo tijelom i pokušaji dostizanja idealnog izgleda mogu pojedinca dovesti do poduzimanja drastičnih mjera i značajnih negativnih posljedica. Pregledom literature uočen je nedostatak istraživanja koji obuhvaćaju širok raspon faktora povezanih sa zadovoljstvom tijelom na hrvatskoj populaciji. Nedostatak takvih istraživanja prilikom planiranja preventivnih programa prisiljava autore da se oslone na nalaze dobivene na stranim sudionicima, koji potencijalno imaju drugačiji ideal tjelesnog izgleda ili pak imaju drugačiji set vrijednosti koji ne obuhvaća važnost tjelesnog izgleda u jednakoj mjeri. Zbog toga se ovim radom nastoji pridonijeti razumijevanju zadovoljstva tijelom na populaciji hrvatskih studenata.

## 2. Cilj i problemi

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnose zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanjem na studentskoj populaciji u Republici Hrvatskoj.

U skladu s ciljem istraživanja, postavljeni su sljedeći istraživački problemi i hipoteze:

1. Ispitati rodne razlike u zadovoljstvu tijelom, utjecaju medija, razini neuroticizma, razini straha od negativne evaluacije tjelesnog izgleda i razini samopoštovanja.

H1a: Očekuje se da će studentice biti manje zadovoljne svojim tijelom od studenata.

H1b: Očekuje se da će studentice zbog utjecaja medija u najvećoj mjeri htjeti smanjiti tjelesnu težinu, a studenti povećati mišićnu masu.

H1c: Očekuje se da će studentice postizati viši rezultat na mjeri neuroticizma, u odnosu na studente.

H1d: Očekuje se da će, u odnosu na studente, studentice u većoj mjeri iskazivati strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda.

H1e: Očekuju se da će studenti postizati više rezultate na mjeri samopoštovanja od studentica.

2. Ispitati povezanost zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanjem.

H2a: Očekuje se statistički značajna negativna povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i utjecaja medija, razine neuroticizma te razine straha od negativne evaluacije tjelesnog izgleda.

H2b: Očekuje se statistički značajna pozitivna povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i samopoštovanja.

3. Ispitati relativne doprinose utjecaja medija, neuroticizma, straha od evaluacije tjelesnog izgleda te razine samopoštovanja u objašnjenju zadovoljstva tijelom.

H3: Očekuje se da će utjecaj medija, neuroticizam, strah od evaluacije tjelesnog izgleda i razina samopoštovanja značajno pridonijeti objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom. Problem je eksplorativnog tipa i nema direktivnu hipotezu o razini doprinosa pojedinog prediktora.

### 3. Metoda

#### 3.1. Sudionici

Istraživanjem je obuhvaćeno 634 sudionika od kojih 24 nije zadovoljilo uvjet studiranja u Republici Hrvatskoj, zbog čega je u daljnju obradu podataka uključeno ukupno 610 sudionika. Uzorak se sastoji od 117 (19,18%) mladića i 493 (80,82%) djevojaka. Prosječna dob sudionika iznosi 22 godine i 3 mjeseca ( $M = 22,21$ ,  $SD = 2,14$ ), a totalni raspon dobi kreće se od 18 do 29 godina. Najveći broj sudionika studira u Zagrebu (50,66%,  $n = 309$ ), Rijeci (12,62%,  $n = 77$ ), Osijeku (12,13%,  $n = 74$ ) i Zadru (10%,  $n = 61$ ), ponajviše u područjima društvenih (33,44%,  $n = 204$ ), humanističkih (15,41%,  $n = 94$ ) i tehničkih (14,6%,  $n = 89$ ) znanosti. U istraživanju su sudjelovali studenti i studentice s ukupno 84 sastavnica svih vrsta visokih učilišta u Hrvatskoj, a najviše su bili zastupljeni oni s Fakulteta hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu (6,7%,  $n = 41$ ), Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (6,6%,  $n = 40$ ) te Prirodoslovno-matematičkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (6,6%,  $n = 40$ ). Nadalje, istraživanjem su obuhvaćeni studenti s preddiplomskih (52,23%,  $n = 319$ ), diplomskih (36,72%,  $n = 224$ ) i integriranih studija (10,98%,  $n = 67$ ) na šest studijskih godina (92,3%,  $n = 563$ ) i apsolvantskim godinama (7,7%,  $n = 47$ ). Najveći broj sudionika ovog istraživanja je bio na drugoj godini preddiplomskog studija (21,97%,  $n = 134$ ).

#### 3.2. Instrumenti

##### 3.2.1. Ljestvica zadovoljstva tijelom za adolescente i odrasle

Za procjenu zadovoljstva tjelesnim izgledom je korištena *Ljestvica zadovoljstva tijelom za adolescente i odrasle* (*Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults*, Mendelson i sur., 2001). Ovaj instrument se sastoji od ukupno 23 čestice, odnosno tvrdnje temeljem kojih sudionici procjenjuju učestalost slaganja s tvrdnjama na ljestvici Likertova tipa od 5 stupnja gdje 0 označava „*nikad*“, a 4 „*uvijek*“. Nakon rekodiranja čestica negativnog smjera, moguće je izračunati ukupni rezultat na ljestvici linearnom kombinacijom odgovora na svim česticama. Teorijski raspon ukupnog rezultata je od 0 do 92, pri čemu veći rezultat označava veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom (Pfitzenreuter, 2009).

S obzirom na to da ljestvica sadrži i tri podljestvice: *Zadovoljstvo izgledom* (*BE – Appearance*), *Zadovoljstvo težinom* (*BE – Weight*) i *Atribucije* (*BE – Attribution*), moguće je izračunati i zaseban rezultat na svakoj, također linearnom kombinacijom odgovora na pripadajućim česticama. Podljestvica *Zadovoljstvo tijelom* se odnosi na općenite osjećaje sudionika o vlastitom izgledu i sadrži 10 čestica tipičnog primjera „*Sviđa mi se kako izgledam*



na fotografijama.“. Podljestvica *Zadovoljstvo težinom* se sastoji od 8 čestica, primjerice „*Moja težina me čini nesretnim/om.*“, a mjeri zadovoljstvo sudionika svojom tjelesnom težinom. Rezultat na podljestvici *Atribucije* govori o uvjerenju sudionika o tome kako okolina procjenjuje njihov izgled i tijelo, a sastoji se od pet čestica, primjerice „*Drugi ljudi smatraju da dobro izgledam.*“.

Autori ljestvice navode da sve podljestvice imaju zadovoljavajuću pouzdanost te redom iznose  $\alpha_c = 0,92$  za podljestvicu *Zadovoljstvo izgledom*,  $\alpha_c = 0,81$  za podljestvicu *Zadovoljstvo težinom* te  $\alpha_c = 0,94$  za podljestvicu *Atribucije* (Mendelson i sur., 2001). U ovom istraživanju je pouzdanost pojedine podljestvice također zadovoljavajuća te iznosi  $\alpha_c = 0,9$  za podljestvicu *Zadovoljstvo izgledom*,  $\alpha_c = 0,92$  za podljestvicu *Zadovoljstvo težinom* i  $\alpha_c = 0,68$  za podljestvicu *Atribucije*. Dobivena pouzdanost cijele ljestvice je visoka i iznosi  $\alpha_c = 0,94$ .

### 3.2.2. Ljestvica utjecaj medija

Utjecaj medija (primjerice emisija, serija, časopisa i drugih) na zadovoljstvo tijelom je ispitan hrvatskom verzijom ljestvice *Utjecaj medija iz Upitnika percipiranih sociokulturnih utjecaja na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda* (*The Perceived Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire*, McCabe i Ricciardelli, 2001) koju je na hrvatski jezik prevela i prilagodila Erceg Jugović (2015). Ljestvica sadrži 13 čestica, odnosno tvrdnji za koje sudionici na ljestvici Likertovog tipa od 5 stupnja (od 1; „*u potpunosti netočno*“ do 5; „*u potpunosti točno*“) procjenjuju točnost pojedine tvrdnje o utjecaju medija na povećanje mišićavosti, dobivanje na tjelesnoj težini i mršavljenje.

Erceg Jugović (2015) navodi da je faktorskom analizom hrvatske verzije ljestvice utvrđeno postojanje tri glavna faktora: *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* (*Media Influence to be More Muscular*), *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini* (*Media Influence to Gain Weight*) i *Utjecaj medija na mršavljenje* (*Media Influence to Lose Weight*). Rezultat za pojedini faktor se formira kao linearna kombinacija čestica koje formiraju taj faktor, pri čemu veći rezultat na pojedinoj podljestvici ukazuje na snažniji utjecaj medija. Faktor *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* obuhvaća pet čestica, primjerice „*Mediji me podsjećaju da bih trebao/la biti mišićaviji/ja.*“, a teorijski raspon rezultata je od 5 do 25. Svaki od preostala dva faktora obuhvaća po 4 čestice i teorijski raspon njihovih rezultata iznosi od 4 do 20, a uobičajeni primjer čestice na faktoru *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini* je „*Mediji me podsjećaju da bih trebao/la više jesti kako bih dobio/la na težini.*“, dok je primjer čestice za faktor *Utjecaj medija na mršavljenje* „*Mediji mi daju ideju koju bih vrstu hrane trebao/la jesti da smršavam.*“.

Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za faktor *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* u radu Erceg Jugović (2015) iznosi  $\alpha_c = 0,93$ , dok je za faktor *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini*  $\alpha_c = 0,89$ , a za faktor *Utjecaj medija na mršavljenje*  $\alpha_c = 0,92$ . U ovom istraživanju je za svaki faktor dobivena zadovoljavajuća pouzdanost, a iznosi su jednaki prethodno navedenim.

### 3.2.3. Ljestvica neuroticizma

Kao mjera neuroticizma je izračunat negativni pol emocionalne stabilnosti iz ljestvice *Ljestvica neuroticizma (Neuroticism Scale)*, izdvojene iz *International Personality Item Pool - 50 (IPIP; Goldberg i sur., 2006)*, koju je na hrvatski jezik preveo i prilagodio Mlačić (Mlačić i Goldberg, 2007). Ona se sastoji od 10 čestica na kojima sudionici na ljestvici Likertovog tipa od pet stupnja (od 1; „u potpunosti netočno“ do 5; „u potpunosti točno“) procjenjuju koliko ih pojedina tvrdnja opisuje, a rezultat na ljestvici se računa linearnom kombinacijom procjena na svim česticama. Teorijski raspon rezultata je od 10 do 50, a veći rezultat ukazuje na veću razinu neuroticizma.

Mlačić i Goldberg (2007) u svome radu navode da pouzdanost podljestvice emocionalne nestabilnosti iz hrvatske verzije *IPIP*-a iznosi  $\alpha_c = 0,88$  za samoprocjenu sudionika. U ovom radu, ona je nešto veća i iznosi  $\alpha_c = 0,91$ .

### 3.2.4. Ljestvica straha od negativne evaluacije fizičkog izgleda

*Ljestvica straha od negativne evaluacije fizičkog izgleda (Fear of Negative Appearance Evaluation Scale, Lundgren i sur., 2004)* je za potrebe ovog istraživanja, uz dozvolu autora, prevedena i prilagođena na hrvatski jezik te je korištena kao mjera straha od evaluacije tjelesnog izgleda sudionika. Ljestvica sadrži 6 čestica na koje sudionici na ljestvici Likertovog tipa od pet stupnja (od 1; „uopće se ne slažem“ do 5; „u potpunosti se slažem“) procjenjuju u kojoj se mjeri slažu s ponuđenim tvrdnjama, primjerice „Brine me što drugi ljudi misle o mom izgledu.“. Ukupni rezultat se formira linearnom kombinacijom rezultata na svim česticama, a što je on veći, veći je i strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda. Teorijski raspon rezultata na ovoj ljestvici je od 6 do 30.

Autori navode da je pouzdanost ljestvice visoka te iznosi  $\alpha_c = 0,94$  (Lundgren i sur., 2004), dok je u ovom istraživanju dobivena nešto manja, ali i dalje zadovoljavajuća vrijednost od  $\alpha_c = 0,92$ .

### 3.2.5. Rosenbergova ljestvica samopoštovanja

Kao mjera procjene opće razine samopoštovanja je korištena *Rosenbergova ljestvica samopoštovanja* (*Rosenberg Self-Esteem Scale*, Rosenberg, 1965; prema Bezinović, 1988). Ova ljestvica se sastoji od 10 čestica, a uobičajeni primjer čestice je „*Općenito govoreći, zadovoljan/na sam sobom*“. Sudionici na čestice odgovaraju ljestvicom Likertovog tipa od pet stupnja, pri čemu 1 označava „*u potpunosti netočno*“, a 5 „*u potpunosti točno*“. Dio čestica je negativnog smjera te ih je potrebno rekodirati, a zatim je moguće izračunati ukupni rezultat linearnom kombinacijom rezultata na svim česticama. Teorijski raspon rezultata je od 10 do 50, pri čemu veći rezultat ukazuje na višu razinu općeg samopoštovanja.

Rosenberg (1979) navodi kako je pouzdanost ljestvice zadovoljavajuća te se kreće u iznosu vrijednosti od  $\alpha_c = 0,85$  do  $\alpha_c = 0,88$ . Pouzdanost dobivena u ovom istraživanju je također zadovoljavajuća i iznosi  $\alpha_c = 0,91$ .

### 3.2.6. Upitnik sociodemografskih podataka

Uz navedene ljestvice, sudionici su ispunili i upitnik kojim su se ispitale sociodemografske karakteristike. Konkretno, sudionici su izvijestili o svojem rodu, dobi prilikom zadnjeg rođendana, fakultetu i gradu u kojem studiraju, području studija te razini i godini na studiju.

## 3.3. Postupak

Nakon dobivanja dozvole Odsjeka za psihologiju Fakulteta hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu, započelo je provođenje istraživanja. Pomoću *Google forms* alata napravljen je *online* obrazac koji je sadržavao sve ranije opisane mjerne instrumente. Na početku obrasca je ukratko predstavljena tema i cilj provođenja istraživanja te vrijeme potrebno za ispunjavanje upitnika (od 5 do 10 minuta). Navedeno je i da je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti anonimno, dobrovoljno i da je od njega moguće odustati u bilo kojem trenutku. Na kraju uvodnog djela upitnika je napomenuto da se nastavkom ispunjavanja upitnika daje pristanak na sudjelovanje u istraživanju. Sudionicima je bio dostupan i kontakt istraživača na koji su mogli postaviti pitanja vezana uz temu istraživanja.

Upitnik je javno objavljen na društvenim mrežama, najviše na grupama studentskih domova te javnim grupama različitih visokih učilišta u Republici Hrvatskoj. Osim toga, poveznica za upitnik i kratka zamolba za njegovo ispunjavanje je poslana i na *mailing* liste studentskih grupa različitih usmjerenja te na javno dostupne kontakte fakultetskih referada.

Sudionici su upitniku mogli pristupiti i ispuniti ga u periodu od tri tjedna.

## 4. Rezultati

Prije provedbe analiza namijenjenih odgovaranju na istraživačke probleme, provjereni su uvjeti za provedbu parametrijskih statističkih postupaka. Temeljem Kolmogorov-Smirnovljevog testa (Tablica 1 i Tablica 2) utvrđeno je da distribucija rezultata na svim varijablama statistički značajno odstupaju od normalne distribucije, uz iznimku *Ljestvice neuroticizma* kod muških sudionika ( $KS_z(117) = 0,08, p > 0,05$ ), čime nije zadovoljen jedan od preduvjeta za provedbu parametrijskog statističkog postupka, t-testa na nezavisnim uzorcima. Uz to, nije zadovoljen ni preduvjet podjednake veličine grupa ( $N_{mladići} = 117; N_{djevojke} = 493$ ) i homogenosti varijanci na nekim ljestvicama. Stoga su korištene neparametrijske metode za utvrđivanje rodni razlika (Mann-Whitney U test) i ispitivanje povezanosti između izučavanih varijabli (Spearmanov koeficijent korelacije). Za ispitivanje relativnog doprinosa utjecaja medija, neuroticizma, straha od evaluacije tjelesnog izgleda, razine samopoštovanja, roda i dobi u objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom korištena je hijerarhijska regresijska analiza.

### 4.1. Deskriptivni podatci

Deskriptivni podatci za cijeli uzorak ( $N = 610$ ) prikazani su u *Tablici 1*.

Tablica 1. *Deskriptivni podatci ukupnih rezultata na korištenim ljestvicama (N = 610)*

	<i>C</i>	<i>R<sub>min-max</sub></i>	<i>TR</i>	<i>KS<sub>z</sub></i>
Zadovoljstvo tijelom	52	2 - 90	0 - 92	0,06**
Razina samopoštovanja	38	11 - 50	10 - 50	0,09**
Utjecaj medija na mršavljenje	13	4 - 20	4 - 20	0,11**
Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini	7	4 - 20	4 - 20	0,2**
Utjecaj medija na povećanje mišićavosti	16	5 - 25	5 - 25	0,09**
Strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda	19	6 - 30	6 - 30	0,08**
Razina neuroticizma	30	10 - 50	10 - 50	0,06**

*Napomena:* *TR* = teorijski raspon; *KS<sub>z</sub>* = Kolmogorov-Smirnovljev test normalnosti raspodjele;

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Iz Tablice 1. je vidljivo da se dobiveni rezultati sudionika protežu duž cijelog teorijskog raspona, uz iznimku ljestvica *Zadovoljstvo tijelom* i *Rosenbergove ljestvice samopoštovanja*. Ipak, i na potonjim ljestvicama su odstupanja od teorijskog raspona vrlo mala. Nadalje, rezultati pokazuju da sudionici izvješćuju o prosječnoj razini neuroticizma ( $C = 30$ ). Sudionici su nešto

veći od prosječnog rezultata postigli na ljestvicama *Utjecaj medija na mršavljenje* ( $C = 13$ ), *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* ( $C = 16$ ) i *Strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda* ( $C = 19$ ). U odnosu na prosječan rezultat na ljestvici *Zadovoljstvo tijelom*, sudionici su postigli viši rezultat ( $C = 52$ ), a isto je vidljivo i na *Rosenbergovoj ljestvic samopoštovanja* ( $C = 38$ ). Rezultati sudionika na ljestvici *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini* su pomaknuti prema nižim vrijednostima ( $C = 7$ ).

Tablica 2. *Deskriptivni podatci ukupnih rezultata na korištenim ljestvicama, ovisno o rodu sudionika* ( $N_{mladići} = 117$ ;  $N_{djevojke} = 493$ )

	$C$	$R_{min-max}$	$KS_z$
Zadovoljstvo tijelom			
Mladići	56	9 - 85	0,09*
Djevojke	51	2 - 90	0,05**
Razina samopoštovanja			
Mladići	40	15 - 50	0,11**
Djevojke	37	11 - 50	0,9**
Utjecaj medija na mršavljenje			
Mladići	8	4 - 20	0,14**
Djevojke	14	4 - 20	0,12**
Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini			
Mladići	8	4 - 20	0,17**
Djevojke	7	4 - 20	0,22**
Utjecaj medija na povećanje mišićavosti			
Mladići	15	5 - 25	0,13**
Djevojke	17	5 - 25	0,09**
Strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda			
Mladići	14	6 - 30	0,11**
Djevojke	20	6 - 30	0,7*
Razina neuroticizma			
Mladići	27	10 - 47	0,8
Djevojke	31	10 - 50	0,07**

*Napomena:*  $KS_z$  = Kolmogorov Smirnovljev test normalnosti raspodjele; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

U Tablici 2. su prikazani deskriptivni podatci ukupnih rezultata na ljestvicama korištenim u ovome radu, odvojeni prema rodu sudionika. U spomenutoj tablici je vidljivo da rezultati mladića i djevojaka na svim podljestvicama ljestvice *Utjecaj medija* i ljestvici *Strah od negativne evaluacije fizičkog izgleda* obuhvaćaju cijeli teorijski raspon mogućih rezultata na ljestvicama. Najveća razlika u rasponu rezultata je vidljiva na ljestvici *Zadovoljstvo tijelom* gdje su djevojke ostvarile niži minimalni ( $min = 2$ ), ali i maksimalni rezultat ( $max = 90$ ) u odnosu na mladiće ( $min = 9$ ,  $max = 85$ ).

#### 4.2. Rodne razlike

U nastavku su prikazani rezultati analize rodnih razlika na ljestvicama koje su korištene u istraživanju.

Tablica 3. Analiza rodnih razlika na korištenim ljestvicama, ( $N_{mladići} = 117$ ;  $N_{djevojke} = 493$ )

	<i>C</i>	<i>M</i> rang	Suma rangova	<i>U</i>	<i>z</i> -vrijednost
Zadovoljstvo tijelom				25076,5	-2,2*
Mladići	56	337,67	39507,5		
Djevojke	51	297,87	146847,5		
Razina samopoštovanja				24560	-2,5*
Mladići	40	342,09	40024		
Djevojke	37	296,82	146331		
Utjecaj medija na mršavljenje				18203	-6,23**
Mladići	8	214,58	25106		
Djevojke	14	327,08	161249		
Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini				25363,5	-2,09*
Mladići	8	335,22	39220,5		
Djevojke	7	298,45	147134,5		
Utjecaj medija na povećanje mišićavosti				25462	-1,98*
Mladići	15	276,62	32365		
Djevojke	17	312,35	153990		
Strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda				19816,5	-5,27**
Mladići	14	228,37	27671,5		
Djevojke	20	323,80	159635,5		
Razina neuroticizma				20768,5	-4,71**
Mladići	27	236,51	27671,5		
Djevojke	31	321,87	158683,5		

Napomena: *C* = medijan; *U* = Mann-Whitney U test; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Korišteni Mann-Whitney U test je postupak koji se temelji na testiranju razlika između suma rangova dviju skupina (Petz, 2004), a rezultati su prikazani u Tablici 3. Analizom je utvrđeno postojanje statistički značajne razlike između djevojaka i mladića na svim ljestvicama u istraživanju. Drugim riječima, utvrđeno je da su mladići statistički značajno zadovoljniji svojim tijelom od djevojaka, imaju veće samopoštovanje te osjećaju jači utjecaj medija na povećanje tjelesne težine. S druge strane, djevojke u odnosu na mladiće osjećaju statistički značajno veći utjecaj medija na mršavljenje, veći strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda te iskazuju veću razinu neuroticizma. Osim toga, Mann-Whitney U testom je dobivena i statistički značajna razlika između djevojaka i mladića u pogledu povećanja mišićavosti. Zbog kasnije interpretacije dobivenih rezultata, važno je napomenuti da je ovaj neočekivani nalaz više razine kod djevojaka na granici značajnog ( $p = 0,048$ ).

#### 4.3. Povezanost zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od negativne evaluacije fizičkog izgleda i samopoštovanjem

Za ispitivanje povezanosti zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanjem je korišten Spearmanov koeficijent povezanosti.

Tablica 4. Spearmanov koeficijent povezanosti korištenih varijabli ( $N = 610$ )

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
(1) Zadovoljstvo tijelom	1						
(2) Razina samopoštovanja	0,59**	1					
(3) Utjecaj medija na mršavljenje	-0,45**	-0,28**	1				
(4) Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini	0,09*	-0,06	0,07	1			
(5) Utjecaj medija na povećanje mišićavosti	-0,18**	-0,15**	0,53**	0,4**	1		
(6) Strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda	-0,61**	-0,55**	0,43**	0,06	0,29**	1	
(7) Razina neuroticizma	-0,41**	-0,59**	0,28**	0,05	0,19**	0,54**	1

Napomena: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Iz Tablice 4. je vidljivo da je zadovoljstvo tijelom u najvećoj mjeri značajno i negativno povezano sa strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda, odnosno pozitivno s razinom samopoštovanja. Drugim riječima, rezultati pokazuju da su sudionici s većom razinom samopoštovanja ujedno i zadovoljniji svojim tijelom, a s porastom straha od evaluacije tjelesnog izgleda pada zadovoljstvo tijelom sudionika. Nadalje, sa zadovoljstvom tijelom je umjereno visoko, značajno i negativno povezana i razina neuroticizma. Rezultati povezanosti podljestvica ljestvice *Utjecaj medija* sa zadovoljstvom tijelom se razlikuju u veličini i smjeru. Naime, najveća, umjerena i negativna, značajna povezanost zadovoljstva tijelom je utvrđena s podljestvicom *Utjecaj medija na mršavljenje*, iz čega je vidljivo da su sudionici nezadovoljniji svojim tijelom što ih mediji više podsjećaju da trebaju izgubiti tjelesnu težinu. Svojim tijelom su nezadovoljniji i oni sudionici koji u većoj mjeri percipiraju medijski pritisak za dobivanje na mišićnoj masi. Ipak, vrijedi spomenuti kako je navedena povezanost slaba, jednako kao i povezanost zadovoljstva tijelom s utjecajem medija na dobivanje na tjelesnoj težini.

Što se tiče međusobne povezanosti između preostalih varijabli, očekivan je nalaz da je samopoštovanje sudionika visoko i negativno povezano s neuroticizmom i strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda. Osim toga, iz Tablice 4. je vidljivo da je samopoštovanje



negativno povezano sa svim podljestvicama ljestvice *Utjecaj medija*, sugerirajući da su pojedinci s višom razinom samopoštovanja pod manjim utjecajem medija vezano uz mršavljenje i povećanje mišićavosti, odnosno da osobe koje su u manjoj mjeri izložene utjecaju medija imaju više samopoštovanje. U obzir treba uzeti da se ovdje ipak radi o niskoj, odnosno slaboj povezanosti. Povezanost s utjecajem medija na dobivanje na tjelesnoj težini nije utvrđena.

Podljestvica *Utjecaj medija na mršavljenje* i *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini* očekivano nisu bile značajno povezane. Ipak, obje su podljestvice umjereno i pozitivno povezane s podljestvicom *Utjecaj medija na dobivanje na mišićnoj masi*. Drugim riječima, osoba osjeća veći utjecaj medija na povećanje mišićavosti, što je na nju veći utjecaj medija da smršavi, ili pak poveća tjelesnu težinu. Nadalje, sve podljestvice ljestvice *Utjecaj medija* pokazuju vrlo nisku ili nisku i pozitivnu povezanost s razinom neuroticizma. Utvrđena je značajna povezanost neuroticizma s podljestvicama *Utjecaj medija na mršavljenje* i *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*, dok isto nije utvrđeno s podljestvicom *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini*.

Također, sve navedene podljestvice su pozitivno povezane s ukupnim rezultatom na ljestvici *Strah od evaluacije fizičkog izgleda*. Najveća statistički značajna povezanost je s podljestvicom *Utjecaj medija na mršavljenje*, zatim podljestvicom *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*, a povezanost s podljestvicom *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini* nije statistički značajna. Očekivano, razina neuroticizma je umjereno i pozitivno značajno povezana sa strahom od evaluacije tjelesnog izgleda.

#### 4.4. Relativni doprinosi varijabli u objašnjenju zadovoljstva tijelom

Za ispitivanje relativnog doprinosa utjecaja medija, neuroticizma, straha od evaluacije tjelesnog izgleda te razine samopoštovanja u objašnjenju zadovoljstva tijelom je korištena regresijska analiza. Točnije, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u dva koraka pri čemu su u prvom koraku, zbog ranije utvrđenih rodni razlika, uvedene kontrolne varijable roda i dobi, a u drugom sve preostale prediktorske varijable. Rezultati analize su prikazani u Tablici 5.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu zadovoljstvo tijelom ( $N = 610$ )

Prediktori	Nestandardizirani koeficijenti		Standardizirani koeficijenti	
	$b$	standardna pogreška	$\beta$	$t$
<b>1. korak</b>				
Rod	-4,2	1,86	-0,09	-2,26*
Dob	-0,07	0,34	-0,01	-0,2
<b>2. korak</b>				
Rod	4,2	1,33	0,09	3,16**
Dob	-0,27	0,23	-0,03	-1,17
Razina samopoštovanja	0,85	0,08	0,4	10,91**
Utjecaj medija na mršavljenje	-0,92	0,12	-0,27	-7,37**
Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini	0,57	0,13	0,14	4,37**
Utjecaj medija na povećanje mišićavosti	0,11	0,11	0,04	0,97
Strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda	-0,9	0,09	-0,35	-9,5**
Razina neuroticizma	0,09	0,07	0,05	1,3

Napomena: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Dobiveni rezultati pokazuju da regresijski model prvog, kontrolnog bloka, objašnjava tek 0,8% varijance zadovoljstva tijelom, što nije statistički značajno ( $F(2, 607) = 2,58, p > 0,05$ ). Uvođenjem seta preostalih prediktora, u drugom koraku je objašnjeno dodatnih 54,2% varijance kriterija ( $\Delta F(6, 601) = 120,97, p < 0,001$ ). Ukupno, regresijski model svih prediktora je statistički značajan ( $F(8, 601) = 92,14, p < 0,001$ ) te objašnjava 55,1% varijance zadovoljstva tijelom.

Iz Tablice 5. je vidljivo da dob, utjecaj medija na povećanje mišićavosti i razina neuroticizma nisu statistički značajni prediktori zadovoljstva tijelom. Suprotno tome, najznačajniji prediktori su redom razina samopoštovanja ( $\beta = 0,4, p < 0,001$ ), strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda ( $\beta = -0,35, p < 0,001$ ), utjecaj medija na mršavljenje ( $\beta = -0,27, p < 0,001$ ) i utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini ( $\beta = 0,14, p < 0,001$ ). U manjoj je mjeri, u odnosu na dosad navedene prediktore, objašnjenju zadovoljstva tijelom doprinio i rod sudionika ( $\beta = 0,09, p < 0,001$ ).

Prema dobivenim rezultatima, sudionici s većom razinom samopoštovanja i manjim strahom od negativne evaluacije su zadovoljniji svojim tijelom. Osim toga, sudionici su

zadovoljniji svojim tijelom i ako su mediji na njih utjecali u pogledu dobivanja na tjelesnoj težini, dok je utjecaj na mršavljenje imao suprotan efekt.

## 5. Rasprava

Rezultati dosadašnjih istraživanja upućuju na potrebu za daljnjim istraživanjima koja obuhvaćaju razne čimbenike povezane sa zadovoljstvom tijelom na hrvatskoj populaciji. Stoga su se ovim istraživanjem ispitali odnosi zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanjem na studentskoj populaciji u Republici Hrvatskoj.

### *5.1. Izraženost i rodne razlike u zadovoljstvu tijelom, razini samopoštovanja, utjecaju medija, straha od evaluacije fizičkog izgleda i razine neuroticizma*

Rezultati analize rodni razlika u zadovoljstvu tijelom su u skladu s dosadašnjim nalazima koji pokazuju da su muškarci i mladići u prosjeku zadovoljniji svojim tijelom od žena i djevojaka (Frederick i sur., 2006; Mendelson i sur., 1996; Olenik-Shemesh i sur., 2018). Ovi nalazi potvrđuju hipotezu H1a, prema kojoj se očekivalo da će studentice u manjoj mjeri biti zadovoljne svojim tijelom od studenata. U preglednom radu suvremenih istraživanja o utjecajima i odrednicama zadovoljstva tijelom, Grogan (2010) ističe kako se razlika između nezadovoljstva tijelom kod muškaraca i žena danas smanjuje te se i na muškarce svakodnevno stavlja sve veći pritisak da se uklope u društvene standarde ljepote. Ipak, čini se da su te razlike, iako danas manje nego ranije, i dalje značajne te u većoj mjeri pogađaju žensku populaciju u prilog čemu govore i rezultati dobiveni ovim istraživanjem.

Nadalje, studentice su u odnosu na studente u ovom istraživanju postigle viši rezultat na mjeri neuroticizma, što je u skladu s hipotezom H1c. Takvi rezultati potvrđuju dosadašnja istraživanja o rodnim razlikama u razini neuroticizma, primjerice onog Southa i suradnika (2018). Također, važno je napomenuti da su mladići i djevojke na *Ljestvici neuroticizma* postizali rezultate koji su niži od središnje vrijednosti teorijskog raspona ljestvice, što bi moglo ići u korist pretpostavci o padu neuroticizma, odnosno porastu emocionalne stabilnosti u funkciji dobi (Roberts i Mroczek, 2008).

S obzirom na to da neuroticizam između ostalog pokazuje tendenciju osobe da se zabrine (Claridge i Davis, 2001), a neka istraživanja pokazuju da su osobe s višom razinom neuroticizma sklonije doživljavanju negativnog afekta (Roberts i Good, 2010), ne iznenađuje da je kod studentica u ovom istraživanju uz višu razinu neuroticizma, utvrđen i veći strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda u odnosu na studente. Navedeni rezultati potvrđuju hipotezu H1d. Razlog zbog kojeg žene postižu više rezultate na mjeri straha od negativne evaluacije tjelesnog izgleda je vjerojatno taj što žene veću važnost pridaju izgledu od muškaraca (Quittkat i sur., 2019), a odstupanje od društvenih standarda ljepote može dovesti do socijalnog

neodobravanja. Osim toga, društvo u većoj mjeri sudi žene prema izgledu, nego što to radi za muškarce (McMullin i Cairney, 2004), što čini još jedan faktor zbog kojeg bi žene mogle osjećati veći strah od negativne evaluacije svojeg izgleda.

Nadalje, potvrđena je i hipoteza H1e, prema kojoj su se očekivale rodne razlike između studenata i studentica u razini samopoštovanja na način da će studenti imati višu razinu samopoštovanja od studentica. Ovi rezultati su u skladu s podacima zasebnih istraživanja i metaanaliza (Bleidorn i sur., 2016; Kling i sur., 1999). Prema jednoj od teorija, postoji mogućnost da su rodne razlike u samopoštovanju povezane s povijesnim razvojem rodnih uloga. Naime, žene povijesno nisu imale jednaka prava kao muškarci te su preuzele ulogu njegovateljica i kućanica, dok su muškarci svoj uspjeh i prestiž gradili na profesionalnom uspjehu i ulozi „hranitelja obitelji“ (Ayisi i Krisztina, 2022). Rodne razlike u poslovnim odnosima su i danas vidljive, primjerice u tome da su žene češće zaposlene na radnim mjestima koja su manje plaćena i pružaju manju autonomiju u radu, što utječe na smanjenje samopoštovanja (McMullin i Cairney, 2004).

Nalazi ovog rada su djelomično potvrdili i hipotezu H1b. Potvrđen je dio koji je pretpostavljao da će studentice, pod utjecajem medija, u većoj mjeri htjeti smanjiti tjelesnu težinu. Objašnjenje ove želje proizlazi iz sve veće prisutnosti sadržaja koji podsjeća društvo na ideale i standarde ljepote koji su trenutno važeći, a za ženski oblik tijela je to vitko i zategnuto, ali ne previše mišićavo tijelo (Benton i Karazsia, 2015). Kako žene uglavnom ulaskom u pubertet i odrastanjem zbog biološki uvjetovanih promjena odstupaju od tog ideala (Özdemir i sur., 2016; Tiggemann, 2004), ne čudi da, u odnosu na muškarce, žene izložene medijima osjećaju veći pritisak za gubitkom kilograma.

S druge strane, idealni izgled muškog tijela je ravan trbuh, uzak struk i široka ramena („V“ oblik tijela) s naglašenim mišićima (McCabe i Ricciardelli, 2004). Premala ili pak prekomjerna tjelesna težina dovodi do odstupanja od tog ideala tjelesnog izgleda (Babarović, 2017). Zbog toga nije iznenađujuće da su i u ovom istraživanju mladići u značajno većoj mjeri od djevojaka pod utjecajem medija, koji većinski prikazuju samo poželjan tjelesni izgled, htjeli povećati svoju tjelesnu težinu. Sukladno navedenom, očekivalo se da će muškarci osjećati veći utjecaj medija na povećanje mišićavosti. Ipak, suprotno očekivanju, u ovom istraživanju su djevojke bile te koje su u većoj mjeri nastojale povećati mišićnu masu. Rezultati pokazuju da je ova razlika jedva prešla granicu značajnosti, zbog čega se može pretpostaviti da je razlika uzrokovana nejednakom veličinom grupa, stoga je ovaj nalaz potrebno dodatno provjeriti u budućim istraživanjima.

## *5.2. Povezanost zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od negativne evaluacije fizičkog izgleda i samopoštovanjem*

Ispitivanjem povezanosti zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanjem je potvrđena hipoteza H2b u okviru koje je pretpostavljena statistički značajna pozitivna povezanost između zadovoljstva tijelom i samopoštovanja. Ovakvi su nalazi dobiveni i drugim istraživanjima (primjerice Mendelson i sur., 2000; Williams i Currie, 2000). Connors i Casey (2006) su u svojem radu utvrdili da su samopoštovanje i zadovoljstvo tijelom značajno povezani različitim stavovima osobe o svojem tijelu, koji u konačnici čine ukupno zadovoljstvo tijelom. Tako rezultati njihovog istraživanja pokazuju da osobe s pozitivnim stavovima o svojem tijelu, poput percipirane privlačnosti, imaju i višu razinu samopoštovanja u odnosu na osobe koje su sklonije negativnim stavovima o svojem tijelu. Neki autori sugeriraju da je povezanost ovih konstrukata naročito jaka u razdoblju puberteta, kada se posebna važnost pridaje tjelesnom izgledu koji se pak uslijed bioloških promjena često mijenja i dovodi do oscilacija u zadovoljstvu tijelom (Gatti i sur., 2014; Kapur, 2015).

Moguće je da pojedinci u tom razdoblju uče dio samopoštovanja graditi na temelju svog tjelesnog izgleda jer odstupanjem od ideala nerijetko dolazi do zadirivanja ili verbalnog nasilja (Rouse, 2010). Čini se opravdanim pretpostaviti da se takvo naučeno povezivanje nastavlja i u kasnijoj dobi, što bi trebalo dodatno provjeriti u budućim istraživanjima. Ta pretpostavka bi objasnilo zbog čega sudionici ovog istraživanja koji imaju nižu razinu samopoštovanja u većoj mjeri strahuju da će drugi negativno procijeniti njihov tjelesni izgled. Također je utvrđeno da su osobe s vrlo izraženim strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda ujedno u značajno manjoj mjeri zadovoljne svojim tijelom. Ovakvu su povezanost u svojem radu dobili i Pawijit i suradnici (2019). Spomenuti autori navode da su posljedice nezadovoljstva tijelom i negativnom slikom tijela slične strahu od negativne evaluacije te uključuju zaokupljenost vlastitim tjelesnim izgledom i njegovom usporedbom s društvenim idealima, kao i osjećaje krivnje i srama prilikom neuspjeha u dostizanju idealnog izgleda. Iako uzročno-posljedični odnos zadovoljstva tijelom i straha od negativne evaluacije tjelesnog izgleda nije jasan, povezanost među ovim varijablama pruža podlogu za nova istraživanja i okvir za preventivne programe.

Nadalje, utvrđeno je da je neuroticizam značajno i negativno povezan sa zadovoljstvom tijelom. Naime, prema Allenu i Robsonu (2020), osobe s izraženijim neuroticizmom veću važnost pridaju tjelesnom izgledu, a Tylka (2004) objašnjava da su takve osobe sklonije prevelikom naglašavanju elemenata tijela kojim nisu zadovoljne. Osim toga, Provencher i

suradnici (2009) navode neuroticizam kao jedan od predisponirajućih faktora nezadovoljstva tijelom. Uzevši u obzir navedene nalaze dosadašnjih istraživanja, jasnije je zbog čega bi osobe s višom razinom neuroticizma mogle biti nezadovoljnije svojim tijelom i tjelesnim izgledom. Osim toga, dobiveni rezultati pokazuju i značajnu negativnu povezanost neuroticizma i samopoštovanja što je u skladu s istraživanjima čiji rezultati sugeriraju da je neuroticizam značajan negativan prediktor samopoštovanja (Amirazodi i Amirazodi, 2011). Ovi rezultati upućuju da bi prilikom pomnijeg proučavanja nezadovoljstva tijelom u obzir trebalo uzeti i osobine ličnosti pojedinca te bi bilo dobro detaljnije istražiti na koji je način svih pet velikih osobina ličnosti povezano sa zadovoljstvom tijelom.

U pogledu povezanosti zadovoljstva tijelom s različitim aspektima utjecaja medija, potvrđena je značajna negativna povezanost s utjecajem medija na povećanje mišićavosti i mršavljenje, dok je za utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini dobivena vrlo mala pozitivna povezanost. Metaanalize potvrđuju da je izloženost medijskim sadržajima povezana s nezadovoljstvom tijelom, internalizacijom takozvanog „mršavog ideala“ tjelesnog izgleda i navikama hranjenja kod žena (Grabe i sur., 2008). Takvi sadržaji uglavnom promoviraju određeni izgled koji se povezuje sa zdravljem i mladosti i to najčešće vizualnim sadržajem koji pruža podlogu za usporedbu (Monks i sur., 2021). Kako je specifično prikazano tijelo u skladu s idealima koji su u kod mladića i djevojaka mršavi i mišićavi, logično je da osoba čiji tjelesni izgled odstupa od takvog, prilikom usporedbe osjeća nelagodu i nezadovoljstvo svojim tijelom. Specifične razlike kod žena i muškaraca su te da žene uglavnom nastoje izgubiti tjelesnu masu, dok su muškarci uglavnom podijeljeni između želje za povećanjem i gubitkom tjelesne mase, ali je konačni cilj postizanje mišićavosti (Babarović, 2017; Frederick i sur., 2005). Stoga je moguće da je dobivena vrlo niska pozitivna povezanost zadovoljstva tijelom i utjecajem medija na dobivanje na tjelesnoj težini rezultat značajno većeg broja djevojaka u istraživanju.

### *5.3. Relativni doprinosi varijabli u objašnjenju zadovoljstva tijelom*

Rezultati provedenog istraživanja pokazuju da je setom prediktora samopoštovanja, utjecaja medija, straha od evaluacije tjelesnog izgleda i neuroticizma, uz kontrolu dobi i roda, objašnjen visok udio varijabiliteta zadovoljstva tijelom. Na temelju doprinosa pojedinih varijabli je moguće pretpostaviti razinu zadovoljstva tijelom pojedinca. Među svim prediktorima, razina samopoštovanja je utvrđena kao najznačajnija u predviđanju razine zadovoljstva tijelom. To znači da će osobe s visokom razinom samopoštovanja vjerojatno biti i zadovoljnije svojim tijelom, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima koja govore o zaštitnoj ulozi samopoštovanja (Abdollahi i sur., 2016). S druge strane, veća izraženost straha

od negativne evaluacije tjelesnog izgleda bi kod osobe mogla predvidjeti manje zadovoljstvo tijelom. Naime, rezultati drugih istraživanja pokazuju da je strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda uspješno predvidio jedinstveni udio varijance tjelesnog dismornog poremećaja, ograničenja u prehrani te anksioznosti kao osobine ličnosti, faktora koji su povezani s nezadovoljstvom tijelom (Lundgren i sur., 2004).

Od preostalih prediktora, značajni su još i utjecaj medija na mršavljenje te utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini. Ovi faktori ukazuju da bi veći utjecaj medija na mršavljenje mogao dobro predvidjeti smanjeno zadovoljstvo tijelom, dok utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini ima suprotan efekt. S druge strane, razina neuroticizma i utjecaj medija na povećanje mišićavosti nisu utvrđeni kao značajni u predviđanju zadovoljstva tijelom. Kako Allen i Robson (2020) navode, osobe koje imaju višu razinu neuroticizma su uglavnom samosvjesnije, veću važnost pridaju tjelesnom izgledu i sklonije su uspoređivanju s drugima. Stoga je moguće da je neuroticizam drugim mehanizmima djelovao na zadovoljstvo tijelom, primjerice ako je doprinio jačanju usporedbe s idealima prikazanima u medijima (Roberts i Good, 2010).

#### *5.4. Doprinosi, ograničenja i smjernice za daljnja istraživanja*

Jedno od ograničenja ovog istraživanja je to da je prikupljanje podataka provedeno *online* putem, čime je smanjena kontrola nad sudionicima. Naime, postoji mogućnost da su neki od sudionika davali lažne podatke na socio-demografskom upitniku i da zapravo ne pripadaju u populaciju koja se htjela obuhvatiti istraživanjem. Kako su upitnik ispunili sudionici koji nisu studenti u Republici Hrvatskoj, opravdano je pretpostaviti da barem dio sudionika nije niti pročitao uputu prije rješavanja, što je moglo dovesti do pogrešnog davanja odgovora, naročito kada brojevi na ljestvicama nisu imali jednako značenje. Osim toga, nije moguće utvrditi jesu li sudionici iskreno odgovarali na pitanja ili su pak nasumično davali svoje odgovore. Nadalje, uvjeti u kojima su sudionici rješavali upitnik se zasigurno razlikuju te je moguće da su neki sudionici rješavali upitnik u prisutnosti drugih, što je moglo djelovati na povećano davanje socijalno poželjnih odgovora. Za kraj, još jedan nedostatak ovog oblika provođenja istraživanja je taj što sudionici nisu imali direktan kontakt s istraživačem u slučaju nejasnoća prilikom ispunjavanja upitnika.

Još jedan metodološki nedostatak provedenog istraživanja je što je uzorak kombinacija prigodnog i onog prikupljenog tehnikom snježne grude. Kako je poveznica za istraživanje bila javno dostupna, mogao mu je pristupiti veliki broj sudionika, ali su ga vjerojatno riješili samo oni motivirani za sudjelovanje. Kako su to uglavnom djevojke, došlo je i do nejednake veličine



grupa prema rodu što je također moglo utjecati na rezultate. Osim toga, u obzir treba uzeti i da istraživanjem nije obuhvaćen jednak broj sudionika s obzirom na pojedinu sastavnicu visokih učilišta, ali i samih visokih učilišta u Republici Hrvatskoj. Sve dosad navedeno ograničava generalizaciju rezultata na studentskoj populaciji.

Glede izvođenja zaključaka temeljem rezultata istraživanja, nije opravdano govoriti o uzročno-posljedičnim odnosima, budući da provedeno istraživanje nije eksperimentalnog tipa. Osim toga, ne bi bilo opravdano zaključiti da se dobiveni rezultati mogu generalizirati na ne-kliničku populaciju jer upitnik nije sadržavao pitanje kojim bi se odredilo je li netko od sudionika nekada u životu imao problema s poremećajima vezanih uz sliku o sebi, odnosno zadovoljstvom tijelom.

Budućim bi se istraživanjima trebali ispraviti navedeni metodološki nedostaci, a bilo bi dobro i proširiti konstrukte koji se povezuju sa zadovoljstvom tijelom. Jedan od njih je zasigurno indeks tjelesne mase koji je visoko i značajno povezan sa zadovoljstvom tijelom te objašnjava značajan udio varijance različitih aspekata zadovoljstva tijelom (Streeter i sur., 2012). Također, radi boljeg razumijevanja, bilo bi dobro provesti longitudinalno istraživanje kojim će se moći pratiti razvoj pojedinih konstrukata i odnosa među njima.

Provedeno istraživanje svakako ima i znanstveni doprinos u području istraživanja zadovoljstva tijelom. Naime, dobiveni rezultati doprinose boljem razumijevanju rodni razlika u zadovoljstvu tijelom i čimbenicima koji su povezani s njime, kao i njihovi relativni doprinosi u objašnjenju zadovoljstva tijelom. Također, dobiveni rezultati pružaju okvir za provođenje novih istraživanja koja će detaljnije opisati veze između zadovoljstva tijelom i pojedinih konstrukata u ovom istraživanju.

Međutim, uz teorijske doprinose, moguće je izvesti i neke praktične implikacije ovog istraživanja, naročito one preventivnog tipa. Kao što je prethodno navedeno, nezadovoljstvo tijelom može dovesti do velikog raspona negativnih posljedica koje uključuju nepotrebne ili prekomjerne kozmetičke zahvate (Davids, 1995; prema Grogan, 2006), različite oblike nezdravih navika hranjenja (Levine i Piran, 2004) ili pak poremećaja hranjenja (Stice i Shaw, 2002) te povlačenju iz socijalnih odnosa i izolaciju (Radovanović i Glavak, 2003). Osim toga, poznato je da su žene i osobe povećane tjelesne mase podložnije nezadovoljstvu tijelom te su pod većim rizikom razvoja navedenih posljedica (Titchener i Wong, 2015). Kombinacijom ovih spoznaja i dobivenih rezultata istraživanja, moguće je planiranje preventivnih programa usmjerenih na jačanje zadovoljstva tijelom.

Primjer jednog takvog preventivnog programa je ono O'Dea i Abraham (2000) provedeno u školskom okruženju na učenicima u razdoblju od 11 do 14 godina, tijekom 12 mjeseci.

Program je bio usmjeren na poboljšanje slike o tijelu, ponašanja i stavova vezanih uz hranjenje i to putem jačanja samopoštovanja. Rezultati ovog programa su pokazali da su i godinu dana nakon intervencije, pozitivni ishodi programa poput poboljšane slike o sebi, više razine samopoštovanja, odnosno smanjenja važnosti socijalnog prihvaćanja, tjelesnog izgleda i atletskih sposobnosti, bili prisutni. S obzirom na to da su samopoštovanje i zadovoljstvo tijelom značajno povezani, a samopoštovanje se često navodi kao zaštitni faktor, smisleno je da dio programa bude temeljen na jačanju samopoštovanja. Također, čini se da bi provođenje ove vrste programa trebalo započeti u razdoblju puberteta, kada su tjelesne promjene najučestalije, a zadovoljstvo tijelom i samopoštovanje relativno nestabilni. Rezultati ovog istraživanja pružaju prostor za nadopunu ovog programa. Kako je provedenim istraživanjem utvrđeno da i mediji značajno utječu na zadovoljstvo tijelom, bilo bi dobro da se u sklopu programa uvede sadržaj usmjeren na jačanje otpornosti i razvoj kritičkog razmišljanja prilikom konzumacije medijskog sadržaja. Navedeni čimbenici bi trebali djelovati kao zaštitan faktor internalizacije (nedostižnih) ideala ljepote koje mediji promoviraju i nezdravih pokušaja njegovog dostizanja.

S druge strane, primjer intervencije za starije osobe bi mogla biti ona usmjerena na tjelesnu funkcionalnost. Alleva i suradnici (2015) opisuju da se ova vrsta intervencije bazira na učenju o funkcionalnosti pojedinih dijelova tijela, naglašavajući tako svrhu i mogućnosti pojedinog dijela, a ne izgled. Razlog je taj što naglašavanje izgleda tijela dovodi do usmjeravanja na nesavršenosti ili nedostatke, što ima negativnu konotaciju, dok naglašavanje sposobnosti tijela usmjerava osobu na razmišljanje o svemu što tijelo može učiniti, što uz sebe veže pozitivne misli.

## 6. Zaključak

Cilj provedenog istraživanja je bio ispitati odnos zadovoljstva tijelom s utjecajem medija, neuroticizmom, strahom od evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanjem na studentskoj populaciji u Republici Hrvatskoj. Istraživanjem je obuhvaćeno 610 sudionika te su ispitane rodne razlike, povezanosti konstrukata te njihovi relativni doprinosi u objašnjenju varijance zadovoljstva tijelom.

Istraživanjem su utvrđene značajne rodne razlike uslijed kojih studenti u odnosu na studentice pokazuju veće zadovoljstvo svojim tijelom, veću razinu samopoštovanja te jači utjecaj medija na povećanje tjelesne težine. Studentice su pak izvijestile o značajnijem utjecaju medija na mršavljenje i povećanje mišićavosti, većem strahu od negativne evaluacije tjelesnog izgleda te većoj razini neuroticizma.

Nadalje, na uzorku sudionika ovog istraživanja je utvrđena značajna i relativno visoka pozitivna povezanost zadovoljstva tijelom s razinom samopoštovanja. Relativno visoka, ali negativna povezanost sa zadovoljstvom tijelom je utvrđena sa strahom od negativne evaluacije tjelesnog izgleda, razinom neuroticizma te utjecajem medija na mršavljenje. Vrlo slaba i negativna povezanost zadovoljstva tijelom je utvrđena s utjecajem medija na povećanje mišićavosti, dok je slaba pozitivna povezanost dobivena između zadovoljstva tijelom i utjecaja medija na povećanje tjelesne težine.

Na kraju, hijerarhijskom regresijskom analizom je prikazano da je setom prediktora koji uključuju tri aspekta utjecaja medija, neuroticizam, strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda i samopoštovanje, uz kontrolu roda i dobi, moguće objasniti 55,1% ukupne varijance zadovoljstva tijelom. Značajni prediktori su redom bili razina samopoštovanja, strah od negativne evaluacije tjelesnog izgleda, utjecaj medija na mršavljenje, utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini te rod sudionika. Utjecaj medija na povećanje mišićavosti, razina neuroticizma i dob sudionika nisu značajni prediktori zadovoljstva tijelom.

U okviru proučavanja zadovoljstva tijelom, dobiveni rezultati doprinose teorijskom razumijevanju tog konstrukta te se mogu koristiti u razmatranju nadopune postojećih preventivnih programa usmjerenih na povećanje zadovoljstva tijelom.

## 7. Literatura

- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Reza Vakili Mobarakeh, M., Momtaz, V. i Kavian Mobarake, R. (2016). Body-esteem mediates the relationship between self-esteem and social anxiety: The moderating roles of weight and gender. *Child Care in Practice*, 22(3), 296-308. <https://doi.org/10.1080/13575279.2015.1054787>
- Allen, M. S. i Robson, D. A. (2020). Personality and body dissatisfaction: An updated systematic review with meta-analysis. *Body Image*, 33, 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.001>
- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J., Jansen, A. i Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body image*, 15, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Američka Psihijatrijska Udruga (2014). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje* (5. izdanje). Naklada Slap.
- Amirazodi, F. i Amirazodi, M. (2011). Personality traits and self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 713-716. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.296>
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Ayisi, D. N. i Krisztina, T. (2022). Gender Roles and Gender Differences Dilemma: An Overview of Social and Biological Theories. *Journal of Gender, Culture and Society*, 2(1), 51-56. <https://doi.org/10.32996/jgcs.2022.2.1.5>
- Babarović, T. (2017). Povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom kod mladih odraslih muškaraca. *Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 3(1), 37-43. Pribavljeno 20.6.2022. s adrese <https://hrcak.srce.hr/183290>
- Begić, D. (2016). *Psihopatologija* (3. izdanje). Medicinska naklada.
- Benton, C. i Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body image*, 13, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.11.001>
- Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja* (doktorska disertacija). Filozofski fakultet u Osijeku, Odsjek za psihologiju.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. i Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), 396. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Claridge, G. i Davis, C. (2001). What's the use of neuroticism?. *Personality and individual differences*, 31(3), 383-400. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00144-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00144-6)

- Confalonieri, E., Gatti, E., Ionio, C. i Traficante, D. (2008). Body Esteem Scale: a validation on Italian adolescents. *Psychometrics: Methodology in Applied Psychology*, 15(3), 153-165. Pribavljeno 20.6.2022. s adrese <http://hdl.handle.net/10807/86788>
- Connors, J. i Casey, P. (2006). Sex, body-esteem and self-esteem. *Psychological reports*, 98(3), 699-704. <https://doi.org/10.2466/pr0.98.3.699-704>
- Davis, C., Elliott, S., Dionne, M. i Mitchell I. (1991). The relationship of personality factors and physical activity to body satisfaction in men. *Personality and Individual Differences*. 12(7), 689-694. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90224-Y](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90224-Y)
- Erceg Jugović, I. (2015). Sociokulturalni čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji. *Ljetopis socijalnog rada*, 22(3), 465-488. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v22i2.61>
- Erling, A. i Hwang, C. P. (2004). Body-esteem in Swedish 10-year-old children. *Perceptual and motor skills*, 99(2), 437-444. <https://doi.org/10.2466/pms.99.2.437-444>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frederick, D. A., Fessler, D. M. i Haselton, M. G. (2005). Do representations of male muscularity differ in men's and women's magazines?. *Body image*, 2(1), 81-86. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.12.002>
- Frederick, D. A., Peplau, L. A. i Lever, J. (2006). The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body Image*, 3(4), 413-419. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.08.002>
- Gatti, E., Ionio, C., Traficante, D. i Confalonieri, E. (2014). "I Like My Body; Therefore, I Like Myself": how body image influences self-esteem - a cross-sectional study on Italian Adolescents. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 301-317. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i2.703>
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R. i Gough, H. G. (2006). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in personality*, 40(1), 84-96. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.007>
- Grabe, S., Ward, L. M. i Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63(9), 757-765. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9894-z>

- Grogan, S., Evans, R., Wright, S. i Hunter, G. (2004). Femininity and muscularity: Accounts of seven women body builders. *Journal of gender studies*, 13(1), 49-61. <https://doi.org/10.1080/09589236.2004.10599914>
- Hobza, C. L., Walker, K. E., Yakushko, O. i Peugh, J. L. (2007). What about men? Social comparison and the effects of media images on body and self-esteem. *Psychology of men & masculinity*, 8(3), 161. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.8.3.161>
- Jelić, M. (2012). Nove spoznaje u istraživanjima samopoštovanja: konstrukt sigurnosti samopoštovanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 21(2 (116)), 443-463. <https://doi.org/10.5559/di.21.2.08>
- Josephs, R. A., Markus, H. R. i Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 391. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.391>
- Kapur, S. (2015). Adolescence: the stage of transition. *Horizons of holistic education*, 2, 233-250. Pribavljeno 20.6.2022. s adrese [https://www.researchgate.net/profile/Shikha-Kapur/publication/286456759\\_ADOLESCENCE\\_THE\\_STAGE\\_OF\\_TRANSITIONHI\\_KHA\\_KAPUR/links/566af37e08aea0892c4bb822/ADOLESCENCETHESTAGEOFTRANSITION-SHIKHA-KAPUR.pdf?origin=publication\\_list](https://www.researchgate.net/profile/Shikha-Kapur/publication/286456759_ADOLESCENCE_THE_STAGE_OF_TRANSITIONHI_KHA_KAPUR/links/566af37e08aea0892c4bb822/ADOLESCENCETHESTAGEOFTRANSITION-SHIKHA-KAPUR.pdf?origin=publication_list)
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J. i Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(4), 470. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Lacković-Grgin, K. (2014). Novo u psihologijskim razvojnim teorijama: Modificiranje ranijih, te formuliranje i provjera novih teorija i koncepata. *Suvremena psihologija*, 17(2), 199-227. Pribavljeno 20.6.2022. s adrese <https://hrcak.srce.hr/145629>
- Levine, M. P. i Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body image*, 1(1), 57-70. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00006-8](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00006-8)
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. i Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>
- Liggett, G., Grogan, S. i Burwitz, L. (2006). The effectiveness of a six-week aerobic dance intervention on body image dissatisfaction among adolescent females. *Body image*, 3, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>
- Lundgren, J. D., Anderson, D. A. i Thompson, J. K. (2004). Fear of negative appearance evaluation: Development and evaluation of a new construct for risk factor work in the field of eating disorders. *Eating behaviors*, 5(1), 75-84. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00055-2](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00055-2)
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of psychosomatic research*, 56(6), 675-685. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00129-6)

- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2003). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health psychology*, 22(1), 39. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.1.39>
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2001). The structure of the perceived sociocultural influences on body image and body change questionnaire. *International Journal of Behavioral Medicine*, 8(1), 19-41. [https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM0801\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM0801_02)
- McMullin, J. A. i Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of aging studies*, 18(1), 75-90. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2003.09.006>
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. i White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment*, 76(1), 90-106. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601\\_6](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601_6)
- Mendelson, M. J., Mendelson, B. K. i Andrews, J. (2000). Self-esteem, body esteem, and body-mass in late adolescence: Is a competence  $\times$  importance model needed?. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21(3), 249-266. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00035-0](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00035-0)
- Mendelson, B. K., White, D. R. i Mendelson, M. J. (1996). Self-esteem and body esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17(3), 321-346. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(96\)90030-1](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(96)90030-1)
- Mlačić, B. i Goldberg, L. R. (2007). An analysis of a cross-cultural personality inventory: The IPIP Big-Five factor markers in Croatia. *Journal of personality assessment*, 88(2), 168-177. <https://doi.org/10.1080/00223890701267993>
- Monks, H., Costello, L., Dare, J. i Reid Boyd, E. (2021). “We’re continually comparing ourselves to something”: Navigating body image, media, and social media ideals at the nexus of appearance, health, and wellness. *Sex Roles*, 84(3), 221-237. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01162-w>
- O'Dea, J. A. i Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(200007\)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D)
- Olenik-Shemesh, D., Heiman, T. i Keshet, N. S. (2018). The role of career aspiration, self-esteem, body esteem, and gender in predicting sense of well-being among emerging adults. *The Journal of genetic psychology*, 179(6), 343-356. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1526163>
- Özdemir, A., Utkualp, N. i Palloş, A. (2016). Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. *International Journal of Caring Sciences*, 9(2), 717-723. Pribavljeno 20.6.2022. s adrese [http://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/39\\_Ozdemir\\_special\\_9\\_2.pdf](http://internationaljournalofcaringsciences.org/docs/39_Ozdemir_special_9_2.pdf)

- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U. i Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Pawijit, Y., Likhitsuwan, W., Ludington, J. i Pisitsungkagarn, K. (2019). Looks can be deceiving: body image dissatisfaction relates to social anxiety through fear of negative evaluation. *International journal of adolescent medicine and health*, 31(4). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0031>
- Petz, B. (2004). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Naklada Slap.
- Pfitzenreuter, J. (2009). *A comparative study of body-self unity in young and middle-aged healthy women*. Neobjavljeni diplomski rad. Enschede: University of Twente.
- Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13(1.), 91-104. Pribavljeno 20.6.2022. s adrese <https://hrcak.srce.hr/12656>
- Provencher, V., Bégin, C., Gagnon-Girouard, M. P., Tremblay, A., Boivin, S. i Lemieux, S. (2008). Personality traits in overweight and obese women: Associations with BMI and eating behaviors. *Eating behaviors*, 9(3), 294-302. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.004>
- Puhl, R. M., Latner, J. D., O'Brien, K., Luedicke, J., Danielsdóttir, S. i Forhan, M. (2015). A multinational examination of weight bias: predictors of anti-fat attitudes across four countries. *International Journal of Obesity*, 39(7), 1166-1173. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.32>
- Radovanović, N. i Glavak, R. (2003). Povezanost straha od negativne evaluacije sa samopoimanjem i socijalnom percepcijom kod adolescenata. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 12(6 (68)), 1123-1139. Pribavljeno 20.6.2022. s adrese <https://hrcak.srce.hr/19278>
- Roberts, A. i Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the Five-Factor traits. *Eating behaviors*, 11(4), 211-216. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.04.002>
- Roberts, B. W. i Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current directions in psychological science*, 17(1), 31-35. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. In *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.
- Rouse, M. L. (2010). Building self-esteem of female youth in group counseling: A review of literature and practice. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 2(1), 4. Pribavljeno 20.6.2022. s adrese <https://epublications.marquette.edu/gjcp/vol2/iss1/4>



- Sheldon, P. (2010). Pressure to be perfect: Influences on college students' body esteem. *Southern Communication Journal*, 75(3), 277-298. <https://doi.org/10.1080/10417940903026543>
- Sira, N. i White, C. P. (2010). Individual and familial correlates of body satisfaction in male and female college students. *Journal of American College Health*, 58(6), 507-514. <https://doi.org/10.1080/07448481003621742>
- South, S. C., Jarnecke, A. M. i Vize, C. E. (2018). Sex differences in the Big Five model personality traits: A behavior genetics exploration. *Journal of Research in Personality*, 74, 158-165. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.03.002>
- Stice, E. i Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 985-993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Streeter, V. M., Milhausen, R. R. i Buchholz, A. C. (2012). Body image, body mass index, and body composition: In young adults. *Canadian journal of dietetic practice and research*, 73(2), 78-83. <https://doi.org/10.3148/73.2.2012.78>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body image*, 1(1), 29-41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M. i McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 23-44. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.23.26991>
- Titchener, K. i Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating behaviors*, 16, 13-16. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.005>
- Tylka, T. L. (2004). The Relation Between Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptomatology: An Analysis of Moderating Variables. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 178–191. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.178>
- Williams, J. M. i Currie, C. (2000). Self-esteem and physical development in early adolescence: Pubertal timing and body image. *The Journal of Early Adolescence*, 20(2), 129-149. <https://doi.org/10.1177/0272431600020002002>
- Wright, S., Grogan, S. i Hunter, G. (2000). Motivations for anabolic steroid use among bodybuilders. *Journal of Health Psychology*, 5(4), 566-571. <https://doi.org/10.1177/135910530000500413>
- You, S. i Shin, K. (2019). Body esteem among Korean adolescent boys and girls. *Sustainability*, 11(7), 2051. <https://doi.org/10.3390/su11072051>

