

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**SOCIOKULTURALNI FAKTORI I NEZADOVOLJSTVO VLASTITIM TIJELOM
KOD ADOLESCENTICA**

Diplomski rad

Vedrana Matić

Mentorica: Dr.sc. Goranka Lugomer Armano

Zagreb, 2008.

Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica
Sociocultural factors and body-dissatisfaction in adolescent girls

Sažetak:

Prvi cilj ovog istraživanja je bio provjeriti povezanost indeksa tjelesne mase, držanja dijete te svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o idealnom tjelesnom izgledu sa različitim aspektima zadovoljstva tjelesnim izgledom (zadovoljstvo izgledom i zadovoljstvo težinom). Također je provjereno koje su varijable značajni prediktori različitih aspekata zadovoljstva tjelesnim izgledom. Drugi cilj istraživanja bio je provjeriti povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom s različitim dimenzijama samopoštovanja. Istraživanje je provedeno na uzorku od N=186 adolescentica. U istraživanju su korišteni slijedeći instrumenti: Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (Mendelson, Mendelson i White, 2001), Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (Heinberg, Thompson i Stormer, 1995), Skala adolescentnog držanja dijete (Patton i sur., 1997) i Skala samoprihvatanja i samokompetentnosti (Taffarodi i Swann, 1995). Također su računati i indeksi tjelesne mase. Rezultati ukazuju na značajnu negativnu povezanost indeksa tjelesne mase, držanja dijete te svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o idealnom tjelesnom izgledu sa zadovoljstvom izgledom i zadovoljstvom težinom. Indeks tjelesne mase i internalizacija su značajni prediktori zadovoljstva izgledom i zadovoljstva težinom. Držanje dijete je također prediktor zadovoljstva težinom. Zadovoljstvo izgledom i zadovoljstvo težinom značajno su pozitivno povezani sa samoprihvatanjem i samokompetentnosti. Povezanost zadovoljstva izgledom i težinom veća je sa samoprihvatanjem nego sa samokompetentnosti.

Abstract:

The first aim of this study was to examine the relationship between body mass index, dieting, awareness and internalization of sociocultural attitudes towards appearance and different aspects of body esteem (body esteem-appearance and body esteem-weight). It was also examined which variables were important predictors of different aspects of body esteem. The second aim of this study was to explore relationship between body esteem and different aspects of self esteem. Participants were 186 adolescent girls. Instruments that we used were: Body Esteem Questionnaire for Adolescents and Adults (Mendelson, Mendelson and White, 2001), Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (Heinberg, Thompson and Stormer, 1995), Adolescent Dieting Scale (Patton et al.) and Self liking competence scale (Tafarodi and Swann, 1995). Body mass indexes were also calculated. Results have shown significantly negative correlation between body mass index, dieting, awareness and internalization of societal ideals of thinness and different aspects of body esteem. Body mass index and internalization were important predictors of different aspects of body esteem. Dieting was also important predictor of body esteem-weight. Results have also shown significantly positive correlation between aspects of body esteem (appearance and weight) and aspects of self esteem (self liking and self competence). Correlation between body esteem and self liking is higher than correlation between body esteem and self competence.

Ključne riječi: sociokulturalni stavovi o tjelesnom izgledu, zadovoljstvo tjelesnim izgledom, držanje dijete, samoprihvatanje, samokompetentnost

Key words: sociocultural attitudes towards appearance, body esteem, dieting, self liking, self competence

Sadržaj

Uvod	1
<i>Predodžba o vlastitom tijelu</i>	1
<i>Poremećaji predodžbe o vlastitom tijelu</i>	2
<i>Nezadovoljstvo vlastitim tijelom</i>	3
<i>Razvoj nezadovoljstva tijelom</i>	4
<i>Sociokulturalni faktori i ideal ženske ljepote</i>	5
<i>Sociokulturalni faktori u razvoju nezadovoljstva vlastitim tijelom</i>	6
<i>Samopoštovanje i nezadovoljstvo vlastitim tijelom</i>	9
Cilj istraživanja	11
Problemi i hipoteze	12
Metodologija	13
<i>Ispitanici</i>	13
<i>Postupak</i>	13
<i>Instrumenti</i>	13
Rezultati i rasprava	17
<i>Rezultati ispitanica na primijenjenim skalama</i>	17
<i>Povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom, svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, držanja dijete i indeksa tjelesne mase</i>	19
<i>Doprinos ITM, svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i držanja dijete objašnjenju rezultata zadovoljstva tjelesnim izgledom.....</i>	21
<i>Povezanost različitih aspekata zadovoljstva tjelesnim izgledom sa samopoštovanjem...</i>	24
Zaključak	27
Literatura	28

Uvod

Opći tjelesni izgled, kao i izgled pojedinih dijelova tijela u pubertetu se tako drastično promijeni u relativno kratkom vremenu da izgled postaje jedna od najvažnijih briga adolescenata. Ta briga povezana je s društvenim normama i kulturnim modelima o preferiranom tjelesnom izgledu koje utječu na percepciju vlastitog tijela. Adolescenti se usmjeravaju na evaluaciju vlastite i tuđe privlačnosti na temelju internaliziranih društvenih standarda. Mladići i djevojke dominantno procjenjuju svoju tjelesnu visinu kao prosječnu u odnosu na norme (Dacey, 1986; prema Lacković-Grgin, 2006). U skupini onih koji smatraju da je njihova visina niža od prosječne više je mladića nego djevojaka, a čak polovica djevojaka misli da imaju manje grudi od prosjeka. Značajan doprinos predodžbi o vlastitom tijelu daje tjelesna težina. O'Dea i Abraham (1999) su na uzorku mladih adolescenata provjerili povezanost spola i tjelesne težine sa samopoimanjem. Utvrdili su da je zabrinutost zbog pretjerane težine veća u djevojaka nego u mladića, ali da i jedni i drugi procjenjuju da pretjerana tjelesna težina negativno utječe na njihov socijalni položaj među vršnjacima. Opća tjelesna privlačnost, izgled lica i tjelesna težina vrlo su važne za opće tjelesno samopoimanje, ne samo u pubertetu nego i u kasnoj adolescenciji.

Predodžba o vlastitom tijelu

Predodžba o vlastitom tijelu jedna je od komponenata pojma o sebi (Shavelson i sur., 1976; prema Lacković-Grgin, 1994) i odražava percepciju, mišljenje i osjećaje osobe u vezi s tijelom i tjelesnim iskustvima. Svaka osoba posjeduje mnoge predodžbe, mišljenja i osjećaje o vlastitom tijelu – uključujući cjelokupan izgled, specifična područja ili dijelove tijela, koji ovise o dobi, etničkoj pripadnosti, snazi, tjelesnoj funkciji, seksualnosti i sl. Na perceptivnoj razini stvaraju se predodžbe o veličini i obliku različitih dijelova vlastitog tijela. Kognitivna komponenta predodžbe o tijelu uključuje usmjerenost pažnje na tijelo i uz to vezane iskaze, kao i mišljenje o vlastitom tijelu i tjelesnim iskustvima. Emotivna komponenta uključuje iskustva ugone ili neugode, zadovoljstva ili nezadovoljstva povezanih s izgledom kao i s različitim tjelesnim iskustvima.

Predodžba o vlastitom tijelu je vrlo osobno iskustvo, što znači da ne postoji nužno korelacija između tog iskustva i objektivne realnosti, tj. individualne subjektivne impresije o tijelu nisu nužno u skladu s realnim osobinama pojedinog tijela.

Slijedeća bitna značajka predodžbe o vlastitom tijelu jest njena prožetost s emocijama o sebi (o selfu), što znači da je način na koji osoba percipira i doživljava svoje tijelo značajno povezan s načinom na koji percipira sebe. Osnovni osjećaj postojanja zasniva se na tijelu, a proizlazi iz iskustva osobe da je utjelovljena i spoznaje da se razlikuje od vanjskog svijeta i drugih (Mahler i McDevitt, 1982; prema Ambrosi-Randić, 2001).

Važno je napomenuti da je predodžba o vlastitom tijelu socijalno determinirana. Već od trenutka rođenja, pri kojem se provjeravaju osnovne tjelesne karakteristike novorođenčeta, tijelo postaje predmetom opažanja i vrednovanja. Razvoj predodžbe o vlastitom tijelu temelji se na interakciji s prvim skrbnicima, a kako odrastanjem osoba širi svoj interakcijski krug, sve izraženija postaje i uloga šire socijalne okoline.

Predodžba o vlastitom tijelu je dinamičan i promjenama podložan konstrukt. Slade (1994) je, na temelju niza istraživanja u ovom području, pokušao identificirati faktore koji utječu na predodžbu o vlastitom tijelu. Definira je kao labilnu mentalnu reprezentaciju tijela koja ovisi o barem sedam čimbenika:

1. dosadašnjim senzornim iskustvima vezanim uz vlastito tijelo,
2. dosadašnjim promjenama u tjelesnoj težini,
3. kulturalnim i socijalnim normama,
4. individualnim stavovima vezanim uz tjelesnu težinu i oblik tijela,
5. kognitivnim i afektivnim varijablama,
6. individualnoj psihopatologiji,
7. biološkim varijablama.

Poremećaji predodžbe o vlastitom tijelu

Garner i Garfinkel (1981; prema Pokrajac-Bulian, 2000) smatraju da se poremećaji predodžbe o vlastitom tijelu mogu manifestirati na dva različita načina. Prvi je iskrivljena slika tjelesnog izgleda, a odnosi se na perceptivnu smetnju zbog koje osoba nije u stanju

pravilno procijeniti izgled (veličinu) svoga tijela. Drugi način manifestiranja je nezadovoljstvo tijelom koje se odnosi na stav ili osjećaje i razmišljanja o vlastitom tijelu. Rosen (1992; prema Pokrajac-Bulian, 2000) smatra da je konstrukt predodžbe o vlastitom tijelu višedimenzionalan te razlikuje komponentu stava o tjelesnom izgledu i perceptivno iskustvo izgleda tijela, te dodaje i treću- bihevioralnu komponentu koja uključuje stalno provjeravanje vlastitog izgleda te izbjegavanje situacija koje izazivaju anksioznost.

Nezadovoljstvo vlastitim tijelom

Nezadovoljstvo vlastitim tijelom može biti posljedica poremećaja predodžbe o tijelu (Garner i Garfinkel, 1981; prema Pokrajac-Bulian, 2000), a može se kretati od laganog nezadovoljstva specifičnim dijelovima tijela, pa sve do ekstremnog nezadovoljstva izgledom, pri čemu osobe smatraju svoje tijelo odbojnim i odvratnim. Iako je najveći interes istraživača za nezadovoljstvo tijelom vezan uz njegovu ulogu u poremećajima hranjenja, te je stoga najčešće i ispitivan u odnosu na kliničke ekstreme, nezadovoljstvo tijelom zahvaća i značajan segment nekliničke populacije. Mintz i Betz (1986) navode da 64% normalno teških žena percipira da su preteške i nisu zadovoljne svojim tijelom te bi željele izgubiti oko 4,5 kg, dok 9% žena iz iste skupine percipira sebe kao gojazne i iskazuju visoko nezadovoljstvo vlastitim tijelom na Skali tjelesnog samopoštovanja (Body Cathexis Scale).

Nezadovoljstvo tijelom i pokušaji gubitka na težini česti su među adolescenticama u zapadnoj kulturi. Attie i Brooks-Gunn (1989) proveli su longitudinalno istraživanje kojim su utvrdili da su zabrinutost tjelesnim izgledom i pokušaji držanja dijete u adolescentica uznemirujuće pojave jer predstavljaju rizične faktore za kasniji razvoj sindroma poremećaja hranjenja.

Rodin, Silberstein i Striegle-Moore (1985) smatraju da je nezadovoljstvo tijelom toliko učestalo u normalnoj populaciji da predstavlja "normativno nezadovoljstvo". Prema njima, srž nezadovoljstva tijelom čini diskrepanca između percipiranog tjelesnog izgleda i idealnog tjelesnog izgleda, koji je obično određen socijalnim i društvenim standardima. Također smatraju da sociokulturalni pritisci koji uključuju ideal mršavosti za žene zapadnih

kultura, centralna uloga izgleda u ženskoj spolnoj ulozi i važnost izgleda za socijalni uspjeh žene imaju glavnu ulogu u razvoju i održavanju nezadovoljstva tijelom.

Istraživanje koje su proveli Fallon i Rozin (1985) ide u prilog tezi da je nezadovoljstvo tjelesnim izgledom vezano pretežno uz žensku populaciju. Istraživanje je provedeno na studentima, koji su na siluetama tjelesnog oblika, koje variraju od vrlo mršavih do vrlo debelih, trebali označiti svoj sadašnji izgled, idealan izgled i onaj koji bi bio privlačan suprotnom spolu. Razlika između figure koja predstavlja sadašnji izgled i one koja predstavlja idealni izgled indikator je nezadovoljstva tijelom. Dok kod muškaraca nisu postojale značajne razlike u sadašnjem, idealnom i obliku za koji smatraju da je privlačan ženama, kod žena su dobiveni drugačiji rezultati. Svoj sadašnji oblik žene su procijenile značajno većim od onog koji je privlačan muškarcima, dok su idealnim označile onaj oblik koji je još manji od onog oblika za kojeg smatraju da je privlačan muškarcima.

Razvoj nezadovoljstva tijelom

Za objašnjenje razvoja i /ili održavanja nezadovoljstva tijelom ponuđena su četiri glavna pristupa (Thompson, 1992; prema Ambrosi-Randić, 2001): socijalna usporedba, sociokulturalni pristup, negativni verbalni komentar i razvojni status.

Pristup socijalne usporedbe polazi od toga da su osobe sklone često usporedbi vlastitog izgleda s izgledom drugih osoba, posebno onih koje se smatra vrlo privlačnima, u većoj opasnosti za razvijanje nezadovoljstva tijelom. Ovu hipotezu podržavaju korelacijska i laboratorijska istraživanja Heinberga i Thompsona (1995). Njihova istraživanja provedena su na uzorku žena u dobi od 18 do 48 godina, a kao mjera nezadovoljstva tijelom korištena je razlika između siluete tjelesnog oblika za koju su ispitanice navele da predstavlja njihov sadašnji tjelesni izgled i siluete tjelesnog oblika koja za ispitanice predstavlja idealan izgled. Rezultati istraživanja pokazali su da su žene nižeg stupnja zadovoljstva tijelom sklone evaluaciji vlastitog tijela uspoređujući se sa slavnim osobama, kao što su to poznate manekenke ili glumice, dok su žene zadovoljnije vlastitim tijelom sklonije uspoređivanju s vršnjakinjama.

Sociokulturalni pristup temelji se na uvjerenju da društveni utjecaji posredovani tiskom i vizualnim medijima pružaju snažne poruke o prihvatljivosti ili neprihvatljivosti nekih

tjelesnih osobina (Heinberg, Thompson i Stormer, 1995). Podršku ovom pristupu daju sva ona istraživanja koja ukazuju na povezanost između poremećaja hranjenja, nezadovoljstva tijelom i poruka iz medija (dijeta, mršavost i tjelesni ideali).

Brown, Cash i Lewis (1989) proveli su istraživanje na uzorku djevojaka sa simptomima bulimije u dobi od 15 do 19 godina i kontrolnom uzorku djevojaka podjednake dobi, težine i visine. Utvrdili su da je rana izloženost negativnom verbalnom komentaru u obliku zabrinutih komentara vezanih uz izgled ili tjelesnu težinu povezana s nezadovoljstvom tijelom, poremećajima hranjenja i općim psihološkim funkcioniranjem .

Autori koji podržavaju razvojni pristup usmjereni su na pojavu menarhe kao središnjeg čimbenika u razvoju nezadovoljstva tijelom. Rani tjelesni razvoj, definiran kao ulazak u pubertet prije vršnjakinja u vlastitoj socijalnoj skupini ili rana menarha (11 godina ili ranije) povezan je s visokim nezadovoljstvom tijelom. (Thompson, 1990; prema Ambrosi-Randić, 2001)

Stormer i Thompson (1995) su istražili izravan utjecaj svih varijabli u jednom jedinstvenom istraživanju koje su proveli na uzorku žena u dobi od 17 do 30 godina. Kao mjera nezadovoljstva tijelom korištena je Skala tjelesnog samopoštovanja. Utvrdili su da, kada se izuzme utjecaj samopoštovanja i stupnja gojaznosti, socijalna usporedba i društveni faktori predstavljaju značajne prediktore nezadovoljstva vlastitim tijelom i poremećaja hranjenja. Negativni verbalni komentar objašnjava mali dio varijance, dok razvojni status ne pridonosi objašnjavanju unikvitetne varijance niti u jednoj analizi.

Sociokulturalni faktori i ideal ženske ljepote

Vanjski tjelesni izgled pretežno je genetski određen. Za razvoj predodžbe o vlastitom tijelu značajno je kako na tjelesni izgled reagira okolina, odnosno kakvi su standardi i očekivanja okoline u vezi s tjelesnim izgledom. U svakoj kulturi postoje standardi o tome kakve bi trebale biti idealne karakteristike tipičnog muškarca i tipične žene. Pri tome tjelesna visina i tjelesna težina predstavljaju osnovne dimenzije na kojima se ti standardi temelje.

Pregledom osnovnih antropoloških istraživanja u vezi s važnošću tjelesnog izgleda u različitim kulturama moguće je uočiti slijedeće:

1. u većini kultura postoji stereotip "lijepo je dobro",

2. pojedinci koji odgovaraju kulturalnom konceptu o poželjnom izgledu dobivaju pozitivna potkrepljenja, odnosno pozitivne procjene izgleda,
3. pojedinci koji svojim tjelesnim izgledom odudaraju od standarda dobivaju povratne informacije o svojoj neadekvatnosti, odnosno negativno su procjenjivani (Lacković-Grgin, 1994).

Sve do 20. stoljeća ideal ženske ljepote bio je visoka osoba, punih prsa i bedara, zaobljene figure-simbol plodnosti (Pokrajac-Bulian, 2000). Vitkost dolazi u modu početkom 20. stoljeća, a tek dvadesetih godina mršavo tijelo prihvaćaju žene koje su se željele nametnuti na socijalnoj ljestvici. Poslijeratno razdoblje ponovo favorizira ženu s izraženim oblinama, istaknutih grudi, dok se šezdesetih godina mijenjaju standardi postojećeg ideala ljepote. U tom je razdoblju ideal predstavljala poznata manekenka i model Twiggy (170cm/44kg; prema Vidović, 1998). Taj se ideal zadržao sve do danas, obilježen mršavošću koja je u nesuglasju s realnim vrijednostima prosječne tjelesne težine žena. Nametnute kriterije većina žena ne uspijeva dostići (Garner i sur., 1980). Pripadnice zapadnih kultura koje se ne konformiraju idealu mršavosti suočene su s predrasudama tijekom čitavog života. Javlja se ideja da svi moraju imati idealnu težinu i da je to samo pitanje volje. Za krupnu ili deblju osobu smatra se da je sama kriva za svoj izgled.

Sociokulturalni faktori u razvoju nezadovoljstva vlastitim tijelom

Zanimanje istraživača za socijalne i kulturne pritiske u smjeru mršavosti, koje doživljavaju pripadnice zapadnih društava, u vidljivom je porastu. Takvi pritisci utječu na razvoj i održavanje nezadovoljstva tijelom, navode žene na držanje dijete, te tako povećavaju njihovu podložnost za razvoj poremećaja hranjenja.

U ovom trenutku ne postoji teorija koja bi mogla objasniti razvoj i održavanje nezadovoljstva vlastitim tijelom. Postoji više različitih sociokulturalnih modela, čiji predstavnici smatraju da sociokulturalni pritisci imaju centralnu ulogu u razvoju i održavanju nezadovoljstva vlastitim tijelom. Ti pritisci uključuju ideal mršavosti za žene zapadnih kultura, centralnost izgleda u ženskoj spolnoj ulozi te važnost izgleda za socijalni uspjeh žene. Začeci ovih modela i interpretacija mogu se pronaći u radovima autora koji zauzimaju feminističko stajalište. Oni smatraju da složena i kontradiktorna uloga žene u

suvremenom ali još uvijek patrijarhalnom društvu dovodi do nesigurnosti koja je u osnovi težnje za savršenstvom i autonomijom koja je prisutna kod djevojaka s anoreksijom (Selvini-Palazzoli, 1974; prema Vidović, 1998).

Prema feminističkom modelu, postoji čitav niz socijalnih faktora koji utječu na razvoj nezadovoljstva vlastitim tijelom. Ti se utjecaji kreću od sposobnosti medija da manipuliraju javnom definicijom ljepote, pa sve do povećanih pritisaka na žene da budu uspješne u poslovnom svijetu.

Pregledom literature može se ustanoviti da slijedeći socijalni faktori posebno utječu na razvoj nezadovoljstva vlastitim tijelom, a u konačnici i poremećaja hranjenja:

1. socijalni pritisak prema mršavosti,
2. promijenjena socijalna uloga žene,
3. promicanje poremećaja hranjenja kao norme,
4. predrasude prema gojaznima,
5. tendencija socijalnog uspoređivanja.

Brojna istraživanja provedena u zadnjih tridesetak godina dokumentiraju porast socijalne poželjnosti mršave ženske figure. Garner i sur. (1980) proučavali su podatke Playbojevih središnjih slika i svečanosti Miss America u razdoblju od 20 godina te su primijetili postojanje značajnog trenda u smjeru mršavosti. Autori ističu da je sociokulturalni ideal ženskog izgleda postala sitna, tanka djevojka ispodprosječne težine. Silverstein, Peterson i Perdue (1986) pokušali su utvrditi točan povijesni trenutak u kojem je mršavost postala moderna. Učinili su to mjereći dimenzije grudi, struka i bokova manekenki koje su se pojavljivale u američkim časopisima u razdoblju od 1901. do 1981. godine. Utvrdili su da postoje dva povijesna razdoblja koja obilježava smanjivanje odnosa grudi-struk i smanjenje dimenzije bokova. Prvo je razdoblje između 1909. i 1929., a drugo između 1949. i 1981.

Suvremeni ideal ljepote zapadnih kultura koji izjednačava mršavost i privlačnost i povećana preferencija za vrlo mršave tjelesne siluete usporedna je s povećanim nezadovoljstvom tijela kod žena, povećanom željom za gubitkom težine te porastom poremećaja hranjenja. (Wiseman, Gray, Mosimann i Ahrens, 1992).

Za mlade ljude masovni mediji, a pogotovo televizija i popularni časopisi, možda su najmoćnije sredstvo prijenosa sociokulturalnih ideala. Zbog svoje popularnosti, televizija i

časopisi vrlo učinkovito propagiraju ideal vitkosti. Lakoff i Scherz (1984; prema Ambrosi-Randić, 2001) tvrde da je utjecaj TV-a i časopisa posebno negativan zato što se modeli u tim medijima shvaćaju kao realistične vizije stvarnih ljudi, a ne kao manipulirane i umjetno stvorene slike. Mediji promiču ideju da je svačije tijelo beskonačno promjenjivo, te da se putem dijeta i prekomjernog vježbanja može dosegnuti estetski ideal. Druga poruka je ta, da kada je ideal jednom dosegnut, uslijedit će nagrade i socijalna priznanja. Kako je adolescencija razdoblje intenzivnog razvoja identiteta, kojeg uvelike formiraju društvo i mediji, njihova se uloga ne smije zanemariti.

Tiggemann, Wieneffeld, Wieneffeld i Goldney (1994) su utvrdili da je aktualna težina, izražena pomoću indeksa tjelesne mase, i percepcija prekomjerne težine kod mladih žena pozitivno povezana s vremenom provedenim u gledanju televizije. Replikacijom i proširivanjem ovih rezultata pomoću diferenciranih mjera gledanja televizije Tiggemann i Pickering (1996) zaključuju da ukupna količina gledanja TV-a nije povezana s nezadovoljstvom tijelom i težnjom za mršavošću, ali neke kategorije programa jesu. Pokazalo se da gledanje sapunica, serija i filmova pozitivno korelira s nezadovoljstvom tijelom, gledanje sporta negativno korelira s istim, a gledanje glazbenih programa prognozira želju za mršavošću.

Jedan od načina na koji tiskovni mediji utječu na adolescentice je i promoviranje različitih vrsta dijeta u časopisima za mlade (Teen, OK, Joy). Više od 50% adolescentnih djevojaka izjavljuje da su držale dijetu, a još veći postotak izjavljuje da žele biti mršavije (Huon, 1994). Općenito, svaka restrikcija hrane koja je usmjerena prema utjecanju na oblik ili težinu tijela trebala bi se smatrati dijetom (Ambrosi-Randić, 2001). Andersen (1990; prema Ambrosi-Randić, 2001) smatra da do držanja dijete dolazi pod utjecajem sociokulturalnih normi koje promoviraju mršavost.

Tri su osnovne strategije držanja dijete: brojanje kalorija, smanjivanje količine hrane i preskakanje obroka.

Efekti držanja dijete manifestiraju se kako na tjelesnom, tako i na psihološkom planu, a važan psihološki efekt držanja dijete sastoji se u tome da se osoba koja drži dijetu počinje još više brinuti zbog hrane i prehrane, te joj to može postati glavna preokupacija što može smanjiti kapacitet za izvršavanje svakodnevnih obaveza.

Samopoštovanje i nezadovoljstvo vlastitim tijelom

Općenito, samopoštovanje se definira kao rezultat formiranog pojma o sebi, tj. vrednovanje sebe. Samopoštovanje razni autori različito definiraju, ovisno o teorijskom polazištu, korištenim mjernim instrumentima, načinu istraživanja, ispitanicima i sl.

Rosenberg (1965; prema Budimlija, 2006) definira samopoštovanje kao pozitivan ili negativan stav prema sebi pri čemu je jasno vidljivo opredjeljenje autora za koncept globalnog samopoštovanja, odnosno onoga što osoba misli o sebi kao cjelokupnoj ličnosti. Osobe visokog samopoštovanja ponose se sobom, imaju visoko mišljenje o sebi i općenito su zadovoljne svojim osobinama i uspješnošću, dok se osobe niskog samopoštovanja smatraju neuspješnima, beskorisnima i općenito su nezadovoljne sobom. Rosenberg je za mjerenje samopoštovanja razvio i unidimenzionalnu Skalu samopoštovanja, iako su različite faktorske analize pokazale da se deset čestica te skale svrstava u dva povezana, ali različita faktora. Različita su tumačenja takvih rezultata, a Tafarodi i Swann (1995) prihvatili su ideju o dvodimenzionalnosti Skale samopoštovanja temeljenu i na semantičkoj analizi čestica.

Tafarodi i Swann razlikuju dvije dimenzije samopoštovanja, samoprihvatanje (eng. self-liking) i samokompetentnost (eng. self-competence). Samoprihvatanje predstavlja onaj dio samopoštovanja koji proizlazi iz odnosa s drugima, dakle socijalno je zavisano. To je svojevrsan doživljaj sebe kao objekta socijalne procjene, prvo ljudi u našoj okolini, a zatim samih sebe, čiji je konačni rezultat vrednovanje sebe kao dobre ili loše osobe. Ono se razvija kroz odnos s važnim drugima i u početku je odraz percipiranih vrijednosti koje nam pripisuju drugi. Te se vrijednosti razvojem internaliziraju te u skladu s njima sami sebe procjenjujemo. Internalizacija vrednovanja drugih umanjuje snagu daljnjeg utjecaja drugih na naše samopoštovanje, no ne zaustavlja taj utjecaj u potpunosti. S druge strane, samokompetentnost proizlazi iz uspješne manipulacije okolinom, ostvarivanja željenih ciljeva našeg ponašanja. Ukoliko željeni cilj našeg ponašanja i ostvareni ishod usklađeni i tu uspješnost našeg djelovanja pripišemo sebi, povećavamo osjećaj samokompetentnosti.

Veliki broj autora definira samopoimanje kao deskriptivni aspekt sebe, a samopoštovanje kao evaluativni aspekt sebe. Predodžba o vlastitom tijelu ima značajan udio u općem samopoimanju, odnosno općem samopoštovanju. Značaj izgleda tijela pri konstruiranju

tjelesnog samopoimanja, pa onda i za razvoj općeg samopoimanja velik je stoga što je tijelo, posebno s obzirom na procjene drugih, prvo što u susretu s pojedincem drugi zapažaju. Tijelo je najvidljiviji dio pojedinca, uvijek izloženo pogledu drugih. Dok neke svoje osobne karakteristike osoba može uspješno prikrivati od drugih, tijelo je izloženo pogledima i procjenama bez obzira na to želi li se osoba otkriti ili ne. Ljudi su skloni pripisivanju određenih psiholoških karakteristika osobama različitog tjelesnog izgleda, npr. gojaznim osobama su skloni pripisati lijenost, tromost, proždrljivost. Ukoliko takve evaluacije dolaze od strane važnih drugih, onda one utječu ne samo na razvoj tjelesnog samopoimanja, nego i na razvoj globalnog samopoštovanja.

Striegel-Moore (1995; prema Pokrajac-Bulian, 2000) smatra da se u zapadnoj kulturi identitet žene definira na temelju njene sposobnosti uspostavljanja adekvatnih interpersonalnih odnosa i postizanja uspjeha u vlastitoj skupini. Uslijed takvog položaja adolescentice postaju posebno osjetljive na mišljenje drugih osoba. S obzirom na to da tjelesni izgled često određuje stupanj uspješnosti u interpersonalnim odnosima, žene na prvo mjesto u vlastitom životu postavljaju upravo tjelesnu težinu i izgled. Činjenica da je u zapadnoj kulturi stereotip ljepote vezan uz vitko i mršavo tijelo podržava upotrebu raznih dijeta među djevojkama koje su nesigurne u vlastiti identitet i posebno zabrinute tuđom evaluacijom. Za većinu tih djevojaka kulturni ideal ljepote je nedostižan te nakon neuspjelih pokušaja razvijaju nisko samopoštovanje.

Niz istraživanja pokazao je da je opći osjećaj samopoštovanja usko povezan sa zadovoljstvom vlastitim tijelom. Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirevič (2005) u svom su radu koristile Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Body Shape Questionnaire) i hrvatsku verziju Rosenbergove Skale samopoštovanja, a rezultati ukazuju na značajnu negativnu povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom i samopoštovanja, te značajan doprinos nezadovoljstva tjelesnim izgledom objašnjavanju varijance samopoštovanja. Klaczynski, Goold i Mudry (2004) u svom su radu koristili Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom i Rosenbergovu Skalu samopoštovanja, i dobili pozitivnu povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i samopoštovanja.

Cilj istraživanja

Jedan od najutjecajnijih pristupa u tumačenju nezadovoljstva vlastitim tijelom je sociokulturalni pristup koji naglašava ulogu medija u razvoju nezadovoljstva vlastitim izgledom. Sociokulturalni modeli pretpostavljaju da su upravo svjesnost o normama idealnog izgleda te internalizacija tih normi najvažniji faktori koji mogu prognozirati nezadovoljstvo vlastitim tijelom.

Postavke sociokulturalnog modela razvoja nezadovoljstva provjeravane su i potvrđene u različitim istraživanjima izvan Hrvatske (Heinberg i Thompson, 1995; Klaczynsky, Goold i Mudry, 2004; McCabe i Ricciardelli, 2003; Tiggeman i Pickering, 1996;). Pregledom istraživanja u tom području može se zaključiti da je većina istraživanja usmjerena na analizu sadržaja materijala koje prezentiraju mediji i povezivanje izloženosti tim sadržajima s nezadovoljstvom tijelom kod ispitanica. Prvi cilj ovog istraživanja jest provjeriti postavke sociokulturalnog modela razvoja nezadovoljstva vlastitim tijelom pomoću instrumenta razvijenog za mjerenje svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o idealnom tjelesnom izgledu (Heinberg, Thompson i Stormer, 1995). Budući da se kao ideal tjelesnog izgleda naglašava mršava tjelesna figura, u ovom istraživanju se planira ispitati i odnos indeksa tjelesne mase, kao pokazatelja postojeće relativne tjelesne težine (s obzirom na visinu), s mjerama zadovoljstva tjelesnim izgledom. U medijima su dosta zastupljene poruke o držanju dijete kao jednom od načina približavanja idealnom tjelesnom izgledu, pa se u sklopu ovog istraživanja planira provjeriti zastupljenost držanja dijete na ispitivanom uzorku, kao i povezanost držanja dijete s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom.

Drugi cilj ovog istraživanja jest utvrditi povezanost različitih dimenzija samopoštovanja, odnosno samoprihvatanja i samokompetentnosti, sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom. Dosadašnja istraživanja provedena u tom području ispitivala su povezanost osjećaja prema vlastitom tijelu s globalnim samopoštovanjem (Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005; Klaczynski, Goold i Mudry, 2004), a rezultati su ukazivali na značajnu pozitivnu povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i samopoštovanja, kao i na značajan doprinos zadovoljstva tjelesnim izgledom objašnjavanju varijance samopoštovanja. Cilj ovog istraživanja je provjeriti je li povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom sa samopoštovanjem različita ovisno o tome o kojoj se dimenziji samopoštovanja radi.

Problemi i hipoteze

1. Ispitati odnos indeksa tjelesne mase (ITM), kao pokazatelja postojeće relativne tjelesne težine (u odnosu na visinu), svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i mjere držanja dijete s mjerama zadovoljstva tjelesnim izgledom.

- *Očekuje se negativna povezanost ITM, svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i mjere držanja dijete s aspektima zadovoljstva tjelesnim izgledom.*

2. Utvrditi doprinos indeksa tjelesne mase (ITM), svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i mjere držanja dijete objašnjavanju rezultata na kriterijskim varijablama zadovoljstva tjelesnim izgledom.

- *Očekuje se značajan doprinos ITM, svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i držanja dijete objašnjavanju varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom.*

3. Ispitati odnos aspekata zadovoljstva tjelesnim izgledom sa različitim dimenzijama samopoštovanja.

- *Očekuje se značajna pozitivna povezanost aspekata zadovoljstva tjelesnim izgledom sa različitim dimenzijama samopoštovanja, a veća povezanost očekuje se sa smoprihvatanjem nego sa samokompetentnosti*

Metodologija

Sudionici

U ovom istraživanju sudjelovalo je 195 učenica triju srednjih škola u Slavonskom Brodu (Gimnazija "Matija Mesić", Ekonomsko-birotehnička škola i Medicinska škola). Iz daljnje obrade izostavljeni su rezultati njih devet radi nepotpuno ispunjenih upitnika. Ispitanice su učenice trećeg i četvrtog razreda srednje škole. Dob ispitanica kreće se u rasponu od 16 do 19 ($M=17.07$, $SD= .48$). Iz praktičnih razloga korišten je prigodni uzorak ispitanica te su stoga rezultati istraživanja ograničene reprezentativnosti za populaciju adolescentica.

Postupak

Ispitivanje je provedeno u nekoliko grupa tijekom održavanja redovne nastave u školama u svibnju 2007. godine. Broj ispitanica unutar grupa kretao se od 15-20. Prije početka ispitivanja sve su sudionice dobile podatke o svrsi provođenja ispitivanja te verbalnu uputu o načinu popunjavanja upitnika. Prilikom davanja upute naglašena je povjerljivost i anonimnost podataka te dobrovoljnost sudjelovanja. Nakon davanja verbalne upute, ispitanice su samostalno popunjavale upitnike, uz napomenu da u slučaju nejasnoća slobodno postavljaju pitanja. Ispitivanje je u svakoj grupi trajalo oko 20 minuta.

Instrumenti

Skala samoprihvatanja i samokompetentnosti

Autori skale čiji je originalni naziv Self liking competence scale (SLCS) su Tafarodi i Swann (1995). Sastoji se od dvije subskale s po 10 čestica od kojih jedna mjeri samoprihvatanje (čestice 2, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 16, 18), a druga samokompetentnost (čestice 1, 3, 4, 5, 10, 11, 15, 17, 19, 20), oboje na globalnoj razini. Ispitanici procjenjuju slaganje s tvrdnjama koristeći skalu Likertovog tipa od 0 («u potpunosti netočno») do 4 («u potpunosti točno»). Unutar svake subskale pet je tvrdnji pozitivnog, a pet negativnog smjera. Nakon rekodiranja negativnih tvrdnji i zbrajanja rezultata na svakoj subskali dobije se zaseban rezultat koji što je veći ukazuje na veće samoprihvatanje, odnosno samokompetentnost. Zbrajanjem rezultata sa subskalama samoprihvatanja i samokompetentnosti dobiva se mjera samopoštovanja. Koeficijenti unutarnje konzistencije

dobiveni u istraživanju Tafarodija i Swanna (1995) iznosili su za Skalu samokompetentnosti $\alpha = .89$, a za Skalu samoprihvatanja $\alpha = .92$, čime ukazuju na visoku pouzdanost ovih skala.

Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom

Autori upitnika čiji je originalni naziv Body Esteem Questionnaire for Adolescents and Adults su Mendelson, Mendelson i White (2001). Namijenjen je ispitivanju zadovoljstva tjelesnim izgledom, tj. mišljenja i osjećaja o vlastitom tijelu adolescenata i odraslih. Sastoji se od 3 subskale: Zadovoljstvo izgledom, Zadovoljstvo težinom i Atribucije. Skala Zadovoljstvo izgledom sadrži 10 čestica kojima se ispituju općenite misli i osjećaji o vlastitom izgledu (čestice 1, 6, 7, 9, 13, 14, 15, 17, 21, 23), skala Zadovoljstvo težinom sadrži 8 čestica (čestice 3, 4, 8, 10, 16, 18, 19, 22), a skala Atribucije 5 čestica kojima se mjeri stupanj uvjerenja osobe da okolina pozitivno procjenjuje njeno tijelo i izgled (čestice 2, 5, 11, 12, 20).

Zadatak ispitanika je procjena čestica na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva, pri čemu 0 označava «uopće se ne odnosi na mene», a 4 označava «u potpunosti se odnosi na mene». Nakon rekodiranja čestica negativnog smjera rezultati na sve 3 skale prikazuju se kao zbroj rezultata na pojedinim česticama.

Mendelson i sur. (2001) na uzorcima djevojaka različite dobi pronalaze koeficijente unutarnje konzistencije od $\alpha = .91$ do $\alpha = .94$ za skalu Zadovoljstvo izgledom. Za skalu Zadovoljstvo težinom koeficijenti unutarnje konzistencije kreću se od $\alpha = .94$ do $\alpha = .96$. Za skalu Atribucije koeficijenti unutarnje konzistencije kreću se od $\alpha = .74$ do $\alpha = .85$.

Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu

Autori skale originalnog naziva Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire su Heinberg, Thompson i Stormer (1995). Namijenjena je procjeni percepcije i prihvatanja društvenih standarda vezanih uz idealan tjelesni izgled. Autori skale u suradnji sa studentima zainteresiranima za poremećaje hranjenja i predodžbu o tijelu konstruirali su upitnik koji se sastojao od 44 čestice čiji je sadržaj vezan za svjesnost i internalizaciju društvenih normi o tjelesnom izgledu. Ispitanice u dobi od 17 do 35 godina odgovarale su

na čestice na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva. Faktorska analiza upitnika pokazala je dvofaktorsku strukturu, a 30 čestica eliminirano je iz upitnika zbog visoke ili niske povezanosti s oba faktora. Uvidom u sadržaj čestica potvrđena je hipoteza istraživača da su dva pronađena faktora svjesnost i internalizacija.

Upitnik se sastoji od dvije subskale: Svjesnost i Internalizacija. Subskala Svjesnost sadrži 6 čestica, kojima se procjenjuje prepoznavanje društvenih standarda o izgledu (čestice 6, 8, 9, 10, 11, 12), dok se subskalom Internalizacija, koja sadrži 8 čestica, mjeri stupanj usvojenosti tih standarda (čestice 1, 2, 3, 4, 5, 7, 13, 14). Ispitanici odgovaraju na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva, pri čemu 0 označava «uopće se ne odnosi na mene», a 4 označava «u potpunosti se odnosi na mene». Rezultati se prikazuju kao zbroj rezultata na pojedinim česticama. Veći rezultat ukazuje na veću svjesnost, odnosno veću internalizaciju društvenih standarda vezanih uz idealan tjelesni izgled.

Heinberg i sur. (1995) izvještavaju o koeficijentima unutarnje konzistencije: $\alpha = .71$ za skalu Svjesnost, te $\alpha = .88$ za skalu Internalizacija.

Indeks tjelesne mase

Samoiskaz ispitanica o visini i težini korišten je da bi se izračunao Indeks tjelesne mase (ITM). Radi se o objektivnoj mjeri kojom se može odrediti je li neka osoba po svojoj težini u odnosu na visinu prosječna, te više ili manje ispod/iznad prosjeka. U istraživanju su korišteni realni i željeni indeksi tjelesne mase. ITM se izračunava tako da se tjelesna težina izražena u kilogramima podijeli s kvadratom tjelesne visine izražene u metrima. Željeni ITM računa se prema istoj formuli kao i realni ITM, s tim da umjesto realne tjelesne težine u formulu uvrstimo željenu tjelesnu težinu. Povezanost između stvarne težine i visine i njihove iskazane vrijednosti iznosi $r = .97$ (Brooks-Gunn i sur., prema Lau i Alsaker, 2001), što ITM izračunat na temelju iskaza od strane ispitanica čini valjanom mjerom.

Postoje 3 osnovne kategorije za interpretaciju ITM:

- do 19= ispodprosječna tjelesna masa,
- od 20 – 25= prosječna tjelesna masa,
- iznad 25= iznadprosječna tjelesna masa.

Prilikom interpretacije ITM, potrebno je uzeti u obzir dob i građu tijela ispitanica.

Skala adolescentnog držanja dijete

Za procjenu mjere provođenja dijete upotrebljena je prilagođena verzija Skale adolescentnog držanja dijete (Adolescent Dieting Scale; Patton i sur., 1997, prema Ambrosi-Randić, 2001). Prilikom konstrukcije skale autori su analizirali upitnike koji mjere restriktivnu dijetu, abnormalne navike hranjenja i protokole intervjuja za poremećaje hranjenja da bi identificirali ponašanja tipična za dijetu, ali koja ne uključuju ekstremne strategije u kontroli težine koje su karakteristične za kliničke poremećaje hranjenja. Skala se sastoji od 8 čestica i obuhvaća 3 tipične strategije držanja dijete (brojanje kalorija, smanjivanje količine hrane i preskakanje obroka).

Uz svako pitanje ispitanice odgovaraju jednim od 4 predložena odgovora: od 0 («rijetko ili nikad») do 3 («gotovo uvijek»). Ukupan rezultat na skali dobiva se jednostavnim zbrajanjem bodova, pri čemu viši rezultat ukazuje na prisustvo ekstremnijeg oblika dijete. Mogući raspon bodova kreće se od 0 do 24, pri čemu bodovi od 15 do 24 predstavljaju ekstremnu dijetu, bodovi od 7 do 14 umjerenu dijetu, a bodovi od 0 do 6 predstavljaju minimalno držanje dijete.

Primjena kompletne skale na hrvatskom uzorku pri izradi doktorske disertacije Neale Ambrosi-Randić (2001) rezultirala je, nakon provedene analize čestica i faktorske analize, jednofaktorskom strukturom i visokom pouzdanošću tipa unutarnje konzistencije ($\alpha = .90$).

Ispitanice koje drže dijetu su nakon odgovaranja na pitanja iz navedenog upitnika na skali od 1 do 5 (1- u potpunosti nezadovoljna, 5- u potpunosti zadovoljna) trebale procijeniti koliko su zadovoljne rezultatima koje su postigle držanjem dijete.

Rezultati i rasprava

Rezultati ispitivanja na primijenjenim skalama

U Tablici 1 prikazani su prosječni rezultati, standardne devijacije i rasponi rezultata te koeficijenti unutarnje konzistencije dobiveni ispitivanjem 186 ispitanica sa Upitnikom zadovoljstva tjelesnim izgledom, Skalom sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, Skalom adolescentnog držanja djeteta te prosječni rezultati, standardne devijacije i raspon rezultata za realni i željeni indeks tjelesne mase.

Tablica 1
Aritmetičke sredine, standardne devijacije i raspon rezultata za skale BES, SATAQ, SADD i ITM (realni i željeni) te koeficijenti pouzdanosti za skale BES, SATAQ i SADD

Instrument	Subskala	M	SD	Raspon rezultata	Teoretski raspon	Alpha
BES	Zadovoljstvo izgledom	25.12	8.86	4-40	0-40	.90
	Zadovoljstvo težinom	19.08	8.87	1-32	0-32	.90
	Atribucija	11.42	3.40	3-20	0-20	.52
SATAQ	Svjesnost	13.61	5.63	0-24	0-24	.80
	Internalizacija	9.30	7.71	0-32	0-32	.88
SADD	-	3.76	4.79	0-22	0-24	.89
ITM(realni)	-	21.05	2.37	16.85-28.08	-	-
ITM(željeni)	-	20.14	1.35	16.85-24.46	-	-

Legenda:

BES-Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom

SATAQ-Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu

SADD-Skala adolescentnog držanja djeteta

ITM-indeks tjelesne mase

Iz Tablice 1 vidljivo je da, osim na subskali atribucija, alpha koeficijenti na svim ostalim subskalama ukazuju na visoku pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na ovom uzorku.

Što se tiče Upitnika zadovoljstva tjelesnim izgledom, dobiveni visoki alpha koeficijenti za skale Zadovoljstvo izgledom ($\alpha=.90$) i Zadovoljstvo težinom ($\alpha=.90$) u skladu su s nalazima autora ovog upitnika. Kostanjčar (2002) je koristila spomenuti upitnik na hrvatskom uzorku, te je dobila također visoke koeficijente za skale Zadovoljstvo izgledom

($\alpha=.87$) i Zadovoljstvo težinom ($\alpha=.88$). Što se tiče skale Atribucije, koeficijent unutarnje konzistencije u navedenom istraživanju Kostanjčar bio je nizak ($\alpha=.65$). Skala Atribucije i u ovom istraživanju ima nisku pouzdanost ($\alpha=.52$), te iz tog razloga neće biti korištena u daljnjim analizama.

Skale Svjesnost i Internalizacija pokazuju visoku pouzdanost ($\alpha=.80$ i $\alpha=.88$). Visoke koeficijente dobili su i autori upitnika, kao i Kostanjčar (2002).

Skala adolescentnog držanja dijete također pokazuje visoku pouzdanost ($\alpha=.89$). Novković (2003) je u svom istraživanju koristila spomenuti upitnik te također dobila visok koeficijent pouzdanosti ($\alpha=.94$).

Što se tiče indeksa tjelesne mase, dobivene rezultate interpretirat ćemo na temelju podjele rezultata u tri kategorije:

ITM do 19= ispodprosječna tjelesna masa,

ITM od 20-25= prosječna tjelesna masa,

ITM iznad 25= iznadprosječna tjelesna masa.

Kod uzorka na kojem je provedeno ovo istraživanje tjelesna masa kod 34.9% ispitanica je, prema navedenoj kategorizaciji, niža od prosječne tjelesne mase. Rezultate u okvirima prosječnih vrijednosti ima 58,6% ispitanica, dok je samo 6,5% ispitanica iznadprosječne tjelesne mase. Jedan od mogućih razloga tako velikog postotka djevojaka ispodprosječne tjelesne mase je dob sudionica koje su obuhvaćene istraživanjem. Zbog uobičajenih promjena na biološkoj razini organizma (npr. u brzini bazalnog metabolizma), realno je za očekivati da će prosječni indeksi tjelesne mase adolescentica biti nešto niži od prosječnih indeksa tjelesne mase žena starijih od dvadeset i pet godina. Idealna tjelesna masa (željeni indeks tjelesne mase) naših ispitanica iznosi 20.14, i taj rezultat je statistički značajno niži od prosječnog realnog indeksa tjelesne mase naših ispitanica koji iznosi 21.05 ($t=6.556$, $p<.01$).

Kolmogorov-Smirnov test pokazao je da distribucije rezultata ispitanica na Skali samoprihvatanja ($Z=1.421$, $p<.01$), subskali Internalizacija ($Z= 1.963$, $p<.01$), Skali adolescentnog držanja dijete ($Z= 2.972$, $p<.019$) i indeksu tjelesne mase ($Z= 1.421$, $p<.05$) statistički značajno odstupaju od normalne distribucije rezultata.

Povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom, svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, držanja dijete i indeksa tjelesne mase

Kako bi se odgovorilo na prvi problem istraživanja, izračunata je korelacija rezultata na Upitniku zadovoljstva tjelesnim izgledom (BES), Skali sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu (SATAQ), Skali adolescentnog držanja dijete (SADD) i indeksu tjelesne mase (ITM). Rezultati korelacijske analize prikazani su u Tablici 2.

Tablica 2
Korelacije rezultata ispitnika na skalama BES, SATAQ, SADD i ITM

	BES- izgled	BES- težina	SATAQ- svjesnost	SATAQ- internalizacija	SADD	ITM
BES-izgled	1	.673**	-.283**	-.397**	-.375**	-.302**
BES-težina		1	-.206**	-.447**	-.539**	-.533**
SATAQ- svjesnost			1	.386**	.222**	.106
SATAQ- internalizacija				1	.470**	.070
SADD					1	.398**
ITM						1

**-statistički značajna povezanost ($p < .01$)

Legenda:

BES-izgled- Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom, subskala Zadovoljstvo izgledom

BES-težina- Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom, subskala Zadovoljstvo težinom

SATAQ-svjesnost- Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, subskala svjesnost

SATAQ-internalizacija- Skala sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, subskala internalizacija

SADD-Skala adolescentnog držanja dijete

ITM-indeks tjelesne mase

Iz Tablice 2 vidljivo je da su rezultati na Upitniku zadovoljstva tjelesnim izgledom značajno povezani s rezultatima na Skali sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, Skali adolescentnog držanja dijete i indeksom tjelesne mase.

Indeks tjelesne mase statistički je značajno negativno povezan sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom ($r = -.302$, $p < .01$) i zadovoljstvom tjelesnom težinom ($r = -.533$, $p < .01$), što znači da su ispitanice većeg indeksa tjelesne mase manje zadovoljne vlastitim izgledom i težinom.

Ovakvi rezultati u skladu su s očekivanima. Različita istraživanja pokazala su da su osobe veće relativne tjelesne težine, tj. većeg indeksa tjelesne mase manje zadovoljne različitim aspektima vlastitog tjelesnog izgleda (Mendelson, Mendelson i Andrews, 2000; Mendelson i White, 1996; Rolland, Farnill i Griffith, 1996;). S obzirom na to da je indeks tjelesne mase pokazatelj stvarne tjelesne težine, opravdano je za očekivati da će biti značajno povezan s aspektima zadovoljstva tijelom. Ovaj nalaz dodatno potvrđuje da ideal tjelesnog izgleda predstavlja mršavost, odnosno manja tjelesna težina, te da ispitanice evaluiraju vlastiti izgled prema nezdravim, nerealističnim i neodrživim standardima.

Statistički značajna negativna povezanost utvrđena je između rezultata na Skali sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i rezultata na skalama Zadovoljstvo izgledom i Zadovoljstvo težinom. Ispitanice koje su manje zadovoljne vlastitim izgledom u većoj su mjeri svjesne društvenih normi ($r=-.283$, $p<.01$) te su ih i više internalizirale ($r=-.397$, $p<.01$). Jednako tako, ispitanice koje su manje zadovoljne vlastitom težinom u većoj su mjeri svjesne društvenih normi ($r=-.206$, $p<.01$) te su ih i više internalizirale ($r=-.447$, $p<.01$). Dobiveni rezultati su u skladu s očekivanima. Veliki broj istraživanja ispitivao je postavke sociokulturalne teorije razvoja nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Heinberg i Thompson, 1995; Klaczynsky, Goold i Mudry, 2004; McCabe i Ricciardelli, 2003; Tiggeman i Pickering, 1996;). Kao što je već navedeno, većina tih istraživanja usmjerena je na analizu sadržaja materijala koje prezentiraju mediji i povezivanje izloženosti tim sadržajima s nezadovoljstvom tijelom kod ispitanica. Njihovi su nalazi konzistentni i pokazuju da je manje zadovoljstvo vlastitim tijelom povezano s većom izloženošću idealima tjelesnog izgleda prezentiranih putem medija i njihovom internalizacijom. Budući da je taj ideal različit od tjelesnog izgleda većine žena u zapadnoj kulturi i za mnoge je nedostižan, veliki broj njih postane pretjerano zaokupljen vlastitom težinom i razvije nezadovoljstvo vlastitim tijelom. Ovo je istraživanje pokazalo da ispitanice s većim rezultatima na skalama svjesnosti i internalizacije pokazuje manji stupanj zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom. Slične rezultate je primjenom Skale svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu dobila i Kostanjčar (2002), što opravdava njeno korištenje, budući da, za razliku od ranije korištenih mjera poznajemo njene metrijske karakteristike.

Što se tiče držanja dijete, iz Tablice 2 vidljivo je da su rezultati na Skali adolescentnog držanja dijete statistički značajno negativno povezani sa rezultatima na Upitniku zadovoljstva tjelesnim izgledom, što znači da ispitanice koje su manje zadovoljne svojim izgledom i težinom, više provode dijete. Takav rezultat je očekivan i u skladu je s podacima iz literature prema kojima je negativna predodžba o tijelu prediktor patologije hranjenja i držanja dijete (Ambrosi-Randić, 2001). Ovdje ćemo razmotriti i podatke o zastupljenosti u uzorku ispitanica koje provode dijete. Osamdeset i jedna ispitanica (43,54%) izjavljuje da provodi neki oblik dijete. Ovdje je zanimljivo napomenuti da je kod onih ispitanica koje provode dijete zadovoljstvo rezultatima koje su postigle držanjem dijete statistički značajno povezano sa zadovoljstvom težinom ($r=.393$, $p<.01$). Budući da je držanje dijete statistički značajno povezano s internalizacijom, možemo pretpostaviti da kod djevojaka koje su internalizirale društvene norme o idealnom izgledu, ali poduzimaju nešto da se približe tom idealu (drže dijete) i zadovoljne su postignutim rezultatima, raste i zadovoljstvo tjelesnim izgledom.

Doprinos indeksa tjelesne mase, svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i držanja dijete objašnjenju rezultata zadovoljstva tjelesnim izgledom

Kako bi se odgovorilo na drugi problem, tj kako bi se utvrdilo kakav je doprinos indeksa tjelesne mase, svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu i držanja dijete objašnjenju rezultata na Upitniku zadovoljstva tjelesnim izgledom, provedene su zasebne regresijske analize za oba aspekta zadovoljstva tjelesnim izgledom- Zadovoljstvo izgledom i Zadovoljstvo težinom. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 3 i Tablici 4.

Tablica 3
Rezultati stupnjevite regresijske analize metodom unaprijed za kriterijsku varijablu
Zadovoljstvo izgledom

PREDIKTORI	Beta	t	p	R	R ²
SATAQ-Internalizacija	-.378	-5.827	.000	.408	0.153
ITM	-.276	-4.255	.000	.483	0.225
SATAQ-Svjesnost	-.128	-1.827	.069		
SADD	-.136	-1.691	.092		

* u tablici se nalaze korigirane vrijednosti R²

Iz Tablice 3 vidljivo je da su se kao značajni prediktori zadovoljstva izgledom pokazale varijable internalizacija i indeks tjelesne mase. Varijable svjesnost i držanje dijete nemaju značajan doprinos objašnjenju rezultata na skali Zadovoljstvo izgledom. Manja internalizacija, tj. usvojenost društvenih standarda tjelesnog izgleda i niži indeks tjelesne mase prediktori su većeg zadovoljstva izgledom. Značajni prediktori objašnjavaju 22% varijance kriterijske varijable.

Tablica 4
Rezultati stupnjevite regresijske analize metodom unaprijed za kriterijsku varijablu
Zadovoljstvo težinom

PREDIKTORI	Beta	t	p	R	R ²
SADD	-.224	-3.384	.001	.539	.286
ITM	-.422	-7.208	.000	.641	.404
SATAQ-Internalizacija	-.312	-5.131	.000	.697	.477
SATAQ-Svjesnost	.011	.189	.850		

* u tablici se nalaze korigirane vrijednosti R²

Iz Tablice 4 vidljivo je da su držanje dijete, indeks tjelesne mase i internalizacija značajni prediktori zadovoljstva težinom. Što je manje držanje dijete, manji indeks tjelesne mase i što su društveni standardi tjelesnog izgleda manje usvojeni, to će veće biti zadovoljstvo vlastitom težinom. Značajni prediktori objašnjavaju 48% varijance kriterijske varijable.

Dakle, jednaki prediktori, tj. indeks tjelesne mase i internalizacija sociokulturalnih standarda o tjelesnom izgledu, pokazali su se značajnima u objašnjavanju varijance obje kriterijske varijable, zadovoljstva izgledom i zadovoljstva težinom. Doprinos ova dva prediktora nije jednak kod oba kriterija zadovoljstva tjelesnim izgledom. Kod zadovoljstva izgledom značajniji prediktor je internalizacija sociokulturalnih stavova, dok je kod zadovoljstva težinom značajniji prediktor indeks tjelesne mase. Ovu je razliku moguće objasniti činjenicom da je indeks tjelesne mase varijabla koja u svojoj podlozi ima stvarnu tjelesnu težinu, pa je i razumljivo da je kao takva značajniji prediktor zadovoljstva težinom. Rezultati različitih istraživanja nisu jednoznačni u pogledu indeksa tjelesne mase kao prediktora različitih aspekata zadovoljstva tjelesnim izgledom. Cash i Hicks (1990; prema Kostanjčar, 2002) smatrali su da nije toliko važna stvarna tjelesna težina ispitanika koliko njihova percepcija vlastitog izgleda. Drugi istraživači (Mendelson, Mendelson i White,

2001) naglašavaju ulogu indeksa tjelesne mase u razvoju nezadovoljstva tijelom, a rezultati ovog istraživanja idu u prilog tom stajalištu. Važan prediktor zadovoljstva težinom je i držanje djeteta, što je također očekivan rezultat.

Iz Tablice 2 vidljivo je da postoji značajna negativna povezanost između svjesnosti i zadovoljstva izgledom ($r=-.283$, $p<.01$), kao i između svjesnosti i zadovoljstva težinom ($r=-.206$, $p<.01$). Također je vidljivo da postoji značajna negativna povezanost između držanja djeteta i zadovoljstva izgledom ($r=-.375$, $p<.01$).

Međutim, regresijske su analize pokazale da svjesnost nema značajan doprinos u objašnjavanju varijance zadovoljstva izgledom i težinom, dok držanje djeteta nije značajan prediktor zadovoljstva izgledom. Budući da je svjesnost o sociokulturalnim stavovima značajno povezana s internalizacijom ($r=.386$, $p<.01$), a svjesnost o sociokulturalnim stavovima je preduvjet za njihovo internaliziranje, može se pretpostaviti da je upravo varijabla internalizacije odgovorna za objašnjavanje onog dijela varijance koji je u podlozi korelacije između svjesnosti i aspekata zadovoljstva tjelesnim izgledom. Istraživanje Kostanjčar (2002) također pokazuje da je internalizacija važan prediktor zadovoljstva tijelom. Držanje djeteta značajno pozitivno povezano s indeksom tjelesne mase ($r=.398$, $p<.01$) i internalizacijom ($r=.470$, $p<.01$), pa možemo pretpostaviti da su te dvije varijable odgovorne za objašnjavanje onog dijela varijance koji je u podlozi korelacije držanja djeteta i zadovoljstva izgledom.

Rezultati provedenih analiza ukazuju na to da svjesnost i internalizacija sociokulturalnih stavova o idealnom tjelesnom izgledu imaju važnu ulogu u razvoju nezadovoljstva vlastitim tijelom. Samo prepoznavanje normi idealnog izgleda neće djelovati na razvoj nezadovoljstva tijelom, ali ukoliko se ti ideali nametani putem medija internaliziraju, imat će utjecaj na razvoj nezadovoljstva tijelom. Ovi zaključci u skladu su sa sociokulturalnim pristupom koji kao glavni faktor u razvoju i održavanju nezadovoljstva tijelom ističe jak i persuazivan kulturalni naglasak o privlačnosti mršavog ženskog tijela (Kostanjčar, 2002).

Povezanost različitih aspekata zadovoljstva tjelesnim izgledom sa samopoštovanjem

Kako bi se odgovorilo na treći problem istraživanja, tj. kako bi se utvrdilo kakva je povezanost različitih aspekata zadovoljstva tjelesnim izgledom sa samopoštovanjem, izračunata je korelacija rezultata na Upitniku zadovoljstva tjelesnim izgledom (BES) i Skali samoprihvatanja i samokompetentnosti. Rezultati provedene korelacijske analize prikazani su u Tablici 6, a prije interpretacije tih rezultata osvrnut ćemo se na pouzdanost korištenih skala.

U Tablici 5 prikazani su prosječni rezultati, standardne devijacije, rasponi rezultata i koeficijenti unutarnje konzistencije dobiveni ispitivanjem 186 ispitanica na skalama samoprihvatanja i samokompetentnosti.

Tablica 5
Aritmetičke sredine, standardne devijacije, raspon rezultata i koeficijenti pouzdanosti za skale Samoprihvatanje i Samokompetentnost

Skala	Aritmetička sredina	Standardna devijacija	Raspon rezultata	Teoretski raspon	Alpha
Samoprihvatanje	25.52	8.66	5-40	0-40	.89
Samokompetentnost	27.76	6.86	5-40	0-40	.86

Iz Tablice 5 vidljivo je da koeficijenti unutarnje konzistencije dobiveni u ovom istraživanju iznose za skalu Samoprihvatanje $\alpha=.89$, a za skalu Samokompetentnost $\alpha=.86$, čime ukazuju na visoku pouzdanost. Visoke koeficijente pouzdanosti dobili su i autori skale. Skalu je na hrvatski jezik prevela Budimlija (2006) i također dobila zadovoljavajuće koeficijente unutarnje konzistencije koji iznose $\alpha=.85$ za skalu samoprihvatanja i $\alpha=.81$ za skalu samokompetentnosti.

Tablica 6
Korelacije rezultata ispitanika na skalama BES, SL i SC

	BES- izgled	BES- težina	SL	SC
BES- izgled	1	.673**	.730**	.503**
BES- težina		1	.434**	.193**
SL			1	.655**
SC				1

Legenda:

**-statistički značajna povezanost ($p < .01$)

BES-izgled- Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom, subskala Zadovoljstvo izgledom

BES-težina- Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom, subskala Zadovoljstvo težinom

SL- Skala samoprihvaćanja

SC- Skala samokompetentnosti

Iz Tablice 6 vidljivo je da su rezultati na Upitniku zadovoljstva tjelesnim izgledom značajno pozitivno povezani s rezultatima na skalama samoprihvaćanja i samokompetentnosti. Ispitanice koje su zadovoljnije izgledom pokazuju statistički značajno veće samoprihvaćanje ($r = .730$, $p < .01$) i samokompetentnost ($r = .503$, $p < .01$). Isto tako, ispitanice koje su zadovoljnije težinom pokazuju statistički značajno veće samoprihvaćanje ($r = .434$, $p < .01$) i samokompetentnost ($r = .193$, $p < .01$). Ovakvi rezultati su očekivani i u skladu su s podacima iz literature, prema kojima su osjećaji prema vlastitom tijelu značajno povezani sa samopoštovanjem.

Iz Tablice 6 također je vidljiva visoka korelacija rezultata sa Skale samoprihvaćanja i sa Skale samokompetentnosti ($r = .655$, $p < .01$). Visoku korelaciju između dvije skale dobili su i Tafarodi i Swann (1995), a za tako visoku povezanost dva različita konstrukta tvrde da je rezultat višestrukog utjecaja procesa koji ih izgrađuju. Osjećaj osobne kompetentnosti potiče osjećaj ponosa, a uz to i ljudi koji imaju koristi od naše kompetentnosti i zbog toga nas hvale i cijene, pojačavaju naš osjećaj socijalne vrijednosti i prihvaćenosti. S druge strane, društveno prihvaćanje često je praćeno ohrabivanjem naših napora da razvijamo

svoje vještine i sposobnosti. Dakle, razvijanjem jedne dimenzije samopoštovanja posredno se utječe i na drugu.

S obzirom na karakteristike skala samoprihvatanja i samokompetentnosti, očekivali smo da će korelacija zadovoljstva izgledom i težinom biti veća sa samoprihvatanjem nego sa samokompetentnosti, a rezultati pokazuju da su se naša očekivanja ostvarila. Samoprihvatanje predstavlja onaj dio samopoštovanja koji proizlazi iz odnosa s drugima. To je svojevrsan doživljaj sebe kao objekta socijalne procjene, prvo ljudi u našoj okolini, a zatim samih sebe, čiji je konačni rezultat vrednovanje sebe kao dobre ili loše osobe. Budući da je tijelo prvo, a ponekad i jedino što se percipira u socijalnim kontaktima, podložnije je socijalnim procjenama od nekih drugih karakteristika, pa je jasno zašto su zadovoljstvo izgledom i težinom značajno povezani sa samoprihvatanjem.

Iako su zadovoljstvo izgledom i težinom značajno povezano i sa samokompetentnosti, te korelacije niže su od korelacija zadovoljstva izgledom i težinom sa samoprihvatanjem. Samokompetentnost proizlazi iz uspješne manipulacije okolinom, ostvarivanja željenih ciljeva našeg ponašanja. Ukoliko željeni cilj našeg ponašanja i ostvareni ishod odgovaraju jedan drugom, i tu uspješnost našeg djelovanja pripišemo sebi, povećavamo osjećaj samokompetentnosti. Ove rezultate možemo razmotriti u okviru sociokulturalnog modela razvoja nezadovoljstva vlastitim tijelom. Mediji, koji su moćno sredstvo prijenosa sociokulturalnih ideala, promiču ideju da je svačije tijelo beskonačno promjenjivo i da se putem dijeta i vježbanja može dosegnuti estetski ideal. Budući da je za mnoge djevojke takav estetski ideal nedostižan, moguće je da se nakon neuspješnih pokušaja ostvarivanja tog cilja smanjuje osjećaj samokompetentnosti.

Zaključak

Indeks tjelesne mase, držanje dijete te svjesnost i internalizacija sociokulturalnih stavova o idealnom tjelesnom izgledu značajno su negativno povezani sa zadovoljstvom vlastitim izgledom i težinom. Ispitanice veće relativne tjelesne težine, one koje više provode dijete te one koje su više svjesne društvenih normi idealnog izgleda i više su ih internalizirale, manje su zadovoljne vlastitim izgledom i težinom.

Internalizacija društvenih normi idealnog izgleda i indeks tjelesne mase značajni su prediktori zadovoljstva vlastitim izgledom i težinom, s tim da je internalizacija važniji prediktor zadovoljstva izgledom, a indeks tjelesne mase je važniji prediktor zadovoljstva težinom. Što je veća usvojenost društvenih normi idealnog izgleda i veća relativna tjelesna težina, to će manje biti zadovoljstvo vlastitim izgledom i težinom. Držanje dijete važan je prediktor zadovoljstva težinom, ali ne i zadovoljstva izgledom.

Zadovoljstvo izgledom i zadovoljstvo težinom značajno su pozitivno povezani sa samoprihvatanjem i samokompetentnosti. Povezanost zadovoljstva izgledom i zadovoljstva težinom veća je sa samoprihvatanjem nego sa samokompetentnosti.

Što se tiče analize rezultata, budući da su sve analize korelacijskog tipa, nismo u mogućnosti govoriti o uzročno-posljedičnim vezama između varijabli.

Literatura

- Attie, I. i Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25, 70-79
- Ambrosi-Randić, N. (2001) . Biološki, psihološki i socijalni faktori u razvoju poremećaja hranjenja. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu
- Budimlija, S. (2006). Slika o sebi i privrženost u ljubavnim odnosima. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu
- Brown, T.A., Cash, T. F. i Lewis, R. J. (1989). Body-image disturbances in adolescent female binge-purgers. A brief report of the reports of a national survey in the USA. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30, 605-613
- Fallon, A. E. i Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body size. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102-105
- Garner, D. M., Garfinkel, P.E., Schwartz, D. i Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47, 483-491
- Heinberg, L. J. i Thompson, J. K. (1995). Body image and televised images of thinness and attractiveness: a controlled laboratory investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 325-338
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K. i Stormer, S. (1995). Development and Validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17, 81-89
- Klaczynsky, P. A., Goold, K. W. i Mudry, J. J. (2004). Culture, obesity stereotypes, self-esteem, and the "Thin ideal": A social identity perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.33, No.4, 307-317
- Kostanjčar, D. (2002). Odnos svjesnosti i internalizacije sociokulturalnih stavova o tjelesnom izgledu, maskulinitetu, femininosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu
- Lacković – Grgin, K. (2006). Psihologija adolescencije. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Lacković - Grgin, K. (1994). Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Lau, B. i Alsaker, F. D. (2001). Dieting behaviour in Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 25-32

- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls . *The Journal of Social Psychology*, 2, 143(1), 5-26
- Mendelson, M. J., Mendelson, B. K. i Andrews, J. (2000). Self-esteem, body-esteem, and body-mass in late adolescence: Is a competence x importance model needed?. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21(3): 249-266
- Mendelson, B. K. i White, D. R. (1996). Self-esteem and body-esteem: Effects of gender, age, and weight. *Journal of Applied Developmental Psychology*, Vol. 17, Issue 3, 321-346
- Mintz, L. B. i Betz, N.E. (1986). Sex differences in nature, realism and correlates of body image. *Sex Roles*, 15, 186-195
- Novković, G. (2003). Odrednice provođenja dijete kod adolescentica. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu
- O'Dea, J.A. i Abraham, S. (1999). Association between self-concept and body weight, gender, and pubertal development among male and female adolescents. *Adolescence*, 34, 69-79
- Pokrajac-Bulian, A. i Živčić-Bećirević I. (2005). Locus of control and self-esteem as correlates of body dissatisfaction in Croatian university students. *European Eating Disorders Review*, 13, 54-60
- Pokrajac-Bulian, A. (2000). Nezadovoljstvo vlastitim tijelom i teškoće emocionalne prilagodbe kao odrednice nastanka poremećaja hranjenja. Doktorska disertacija. Zagreb : Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu
- Rodin, J., Silberstein, L. R. i Striegel-Moore, R. H. (1985). Women and Weight: a normative discontent. *Psychology and gender*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 267-308
- Rolland, K., Farnill, D. i Griffith, R. A. (1996). Children's perceptions of their current and ideal body sizes and body mass index. *Perceptual and Motor skills*, 82, 651-656
- Silverstein, B., Peterson, B., Perdue, L. (1986). Some correlates of the thin standard of bodily attractiveness for women. *International Journal of Eating Disorders*, 5, 895-905
- Slade, P. D. (1994). What is body image? An invited essay. *Behavioral Research Therapy*, 32, 497-502

- Stormer, S. M. i Thompson, J. K. (1995). Explanations of body image disturbance: A test of maturational status, negative verbal commentar, social comparison, and sociocultural hypotheses. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 193-202
- Tafarodi, R. W. i Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assesment*, 65(2), 322-342.
- Tiggeman, M., Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 199-203
- Tiggeman, M., Winefield, H. R., Winefield, A. H., Goldney, R. D. (1994). Gender Differences in the psychological correlates of body-weight in young adults. *Psychology and Health*, 9, 345-351
- Vidović, V. (1998). Anoreksija i bulimija: Psihodinamski pogled na uzroke i posljedice bitke protiv tijela u adolescentica. Zagreb: Biblioteka časopisa Psiha
- Wiseman, C. V., Gray, J. J., Mosimann, J. E. i Ahrens, A. H. (1992). Thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 85-89