

# **I. SLIKA TIJELA I NEZADOVOLJSTVO NJIME: PREGLED POVIJESNIH PROMJENA U DRUŠTVENOM SHVAĆANJU IDEALNOG TJELESNOG IZGLEDA, SUVREMENIH SPOZNAJA TE TEORIJSKIH PRISTUPA I METODA PROCJENE**

U psihologiji je odavno utvrđeno kako su ljudi skloni pripisivati tjelesno privlačnim ljudima pozitivne karakteristike. Taj je stereotip sažet u izreci da je „ono što je lijepo, ujedno i dobro“ (Dion i sur., 1972). Sklonost reagiranju na informacije o vanjskom izgledu pri zaključivanju o ljudima, posebice kada nemamo drugih informacija o njima ili na početku upoznavanja, potvrđuju istraživanja koja pokazuju kako smo skloni privlačnim ljudima pripisivati poželjnije osobine te vjerovati da imaju bolji život od ostalih poput, primjerice: da su sretni u braku i uspješni u poslu (Eagly i sur., 1991). Nažalost, vrijedi i suprotno, odnosno da su ljudi skloni karakterizirati lošima osobe određenih tjelesnih karakteristika i određenoga tjelesnog izgleda. Utvrđeno je kako već i predškolska djeca procjenjuju djecu prosječne ili vitke tjelesne konstitucije dražima, pametnijima, popularnijima, zgodnijima pa čak i urednijima i mirnijima nego djecu punašnije tjelesne građe (Musher-Eizenman i sur., 2004). Navedene sklonosti u u procesiranju socijalnih informacija o tjelesnom izgledu ukazuju na veliku važnost tjelesnog izgleda u međuljudskim interakcijama. Upravo zato nam je važno kako nas drugi percipiraju, ali i kako sami doživljavamo svoj tjelesni izgled.

Način na koji percipiramo svoje tijelo, kao i stupanj zadovoljstva ili nezadovoljstva njime, važni su za naše cjelokupno psihofizičko funkcioniranje jer je tijelo neodvojivi dio naše osobnosti koji nas najčešće prvo reprezentira drugima. Uvid u znanstvenu literaturu ukazuje na važnost slike tijela i (ne)zadovoljstva tijelom u različitim područjima psihičkog funkcioniranja pojedinca, posebice kada slika tijela tijekom rasta i razvoja biva narušena ili iskrivljena. Iako nezadovoljstvo tijelom privlači veliku pozornost zbog uloge koju, kao rizični čimbenik, ima za razvoj poremećaja hranjenja, depresije i anksioznosti, ono je prisutno i kod velikog dijela nekliničke populacije te ima važnu ulogu u općem funkcioniranju ljudi.

Naime, nezadovoljstvo tijelom se, zbog svoje velike učestalosti, u zapadnim društvima može smatrati gotovo normativnim. Istraživanje provedeno na 3200 žena u dobi od 18 do 64 godine u deset zemalja svijeta je pokazalo kako je malo žena zadovoljno svojom ljepotom: 17% njih zadovoljno je privlačnošću

svojege lica, 13% svojom tjelesnom težinom i oblikom tijela, dok je samo 12% njih zadovoljno svojom tjelesnom privlačnošću općenito (Etkoff i sur., 2004). Podaci za adolescentice i adolescente pokazuju kako niti među mladima situacija nije ništa bolja. Tako su neka istraživanja u SAD-u pokazala kako bi 90% djevojaka u dobi od 15 do 17 godina željelo promijeniti barem jedan aspekt svoga tjelesnog izgleda (Etkoff i sur., 2006), dok se čak 80% desetogodišnjakinja brine hoće li se previše udebljati (Mellin i sur., 1991). Koliko nezadovoljstvo tijelom utječe na život pojedine osobe, pokazuje i istraživanje u kojem je sudjelovalo 10.500 žena iz 13 zemalja prema čijim rezultatima 79% djevojaka i 85% žena otkazuje sudjelovanje u važnim životnim događajima ukoliko se ne osjećaju zadovoljnima svojim izgledom (The Dove, 2016).

Premda je prisutno u različitim životnim razdobljima, nezadovoljstvo tijelom posebice je izraženo tijekom adolescencije zbog mnogobrojnih i značajnih tjelesnih promjena koje djevojke i mladići doživljavaju u tom razvojnem razdoblju. Budući da je nezadovoljstvo tijelom pojava koja može znatno ugrožavati psihofizički razvoj mlade osobe, prilikom njegova proučavanja, kao i prilikom planiranja preventivnog i terapijskog rada, važno je taj fenomen razmatrati u kontekstu mnogobrojnih bioloških i psiholoških promjena koje se odvijaju tijekom adolescencije. Međutim, jednako je važno imati na umu kako je nezadovoljstvo tijelom snažno društveno uvjetovani fenomen. Potvrđuju to povijesne i kulturalne razlike u idealnom izgledu tijela kojem su ljudi težili u različitim povijesnim razdobljima i kulturama.

## **Promjene u društvenom shvaćanju idealnoga ženskog i muškog tijela tijekom povijesti**

Premda se u suvremeno doba mnogo govori o društveno i medijski nametnutom idealu izgleda ženskog tijela, pojava preferiranja određenog tipa tjelesne građe, kako za žene tako i za muškarce (iako za njih u nešto manjoj mjeri) prisutna je tijekom velikog dijela ljudske povijesti. Treba imati na umu kako su ideali ljepote kulturalno i povijesno određeni i specifični. Tako je već i Charles Darwin (1874; prema Mazur, 1986) proučavajući međukulturalne razlike ustanovio da su ideali ljepote vrlo različiti i kreću se, kada se radi o dimenziji tjelesne težine, na cijelom spektru od mršavog do punašnog ili čak pretilog tijela. Slično vrijedi i za izgled pojedinih dijelova tijela kao što su grudi, trbuh ili noge. Na kulturnom području zapadne civilizacije od antičkog doba do danas mogu se pratiti promjene u tome što se držalo lijepim i zdravim tjelesnim izgledom. Najstarija poznata reprezentacija ženskog tijela u obliku figurica Venere iz doba paleolitika prikazuje teško i oblo, danas bi rekli pretilo, žensko tijelo kao

simbol ljepote i plodnosti, a vjerojatno i tada i poželjnog ideala koji je ukazivao na blagostanje osobe takve tjelesne građe (Dixson i Dixson, 2012).

Od prvih prezentacija ljudskog tijela nalazimo određene spolne razlike u prikazivanju ljudskog tijela. Tako su u staroj Grčkoj kipari prikazivali uglavnom naga muška tijela dok su žene češće prikazivane zaogrnutе ili odjevene (Myers i Copplestone, 1985). Muške figure bile su prikazane anatomski vrlo realistično, a vjeruje se kako se muško tijelo držalo privlačnijim od ženskoga. Kipovi iz tog doba ukazuju na sklonost prikazivanja idealnog muškog dijela s uskim bokovima i širokim ramenima te jasno definiranim i čvrstim, iako ne pretjerano razvijenim, mišićima. Sličan se trend nastavio i u umjetnosti Rimskoga carstva pa i u renesansi kada se i dalje idealizirala izdužena i vitka mišićava muška figura. Kod žena se pak idealizirao drugačiji oblik tijela. Prema antičkim ženskim figurama, osobito onim božice Venere, možemo zaključiti kako je idealno žensko tijelo predstavljalo ono koje je imalo uska ramena, malene grudi, razmjerno širok struk, zaobljene i široke bokove te kraće i jake noge. Od srednjeg vijeka nadalje, sve do renesanse i kasnije, u umjetničkim je dijelima idealizirana slična „reproduktivna figura“ s posebno naglašenim zaobljenim i istaknutim trbuhom kao simbolom plodnosti (Grogan, 2017). Na prijelazu iz 19. u 20. stoljeće modni trend nošenja korzeta stvara (ili pak samo naglašava) ideal ženske figure vrlo vitkoga struka, naglašenih i podignutih grudi, zaobljenih ramena i nježnoga vrata.

Zanimljivo je da je tijekom značajnog dijela povijesti u zapadnim kulturama donji dio ženskoga tijela bio potpuno skriven korzetima, podsuknjama i drugom odjećom. To je dovelo do toga da su postojali idealizirani kriteriji za gornje dijelove tijela poput grudiju i ramena, dok donji dijelovi tijela poput nogu, stražnjice i bokova nisu podlijegali univerzalnim standardima ljepote nego više individualnim sklonostima (Mazur, 1986). Zaobljena ženska figura raskošnih oblina, koje su potencirane krinolinama, smatrala se lijepom sve do 20. stoljeća kada se trend mijenja i 1920-ih godina počinje se idealizirati vitka ženska figura. Drži se kako je za to uvelike zaslužna modna industrija koja je nakon Prvog svjetskog rata lansirala modu haljina niskoga struka i ravnih linija, a uz takve je haljine najbolje pristajala vitka konstitucija gotovo ravnih grudi (Gordon, 1990; Orbach, 2005). Nešto drugačiji trend javlja se u oblikovanju i prikazivanju muškog tijela. Sredinom 19. stoljeća muško tijelo izlazi iz fokusa umjetnika i rijetko ga se prikazuje idealiziranim kao u antičko doba, osim u erotskim slikama i fotografijama namijenjenim pretežito muškoj publici (Grogan, 2017). Dvadesetih godina prošlog stoljeća, kada žene postaju sve ravnopravnijim članicama društva te skraćuju kosu i haljine, voze automobile i slično, muški izgled naglašava se sve više isključivo muškim atributima poput brkova koje je proslavio glumac

Clarke Gable. Četrdesetih godina 20. stoljeća idealizirano mišićavo muško tijelo u sportskim pozama nalik onima iz antičke Grčke koristi se u nacističkoj propagandi, kao i u specijaliziranim časopisima za vježbače i dizače utega. Pojavom slavni holivudskih glumaca poput Jamesa Deana, Rocka Hudsona i Marlona Branda reklamne agencije počinju prikazivati njihove poluobnažene fotografije koje su bile namijenjene privlačenju ženske publike (Ewing, 1994 i Meyer, 1991; prema Grogan, 2017). Nakon ratnih četrdesetih godina 20. stoljeća u kojima ženska figura ponovno počinje zadobivati obline, poslijeratno razdoblje pedesetih godina nastavlja taj trend kojeg potencira pojava slavni holivudskih glumica poput Marilyn Monroe i Lane Turner. One donose idealnu figuru tzv. pješčanoga sata, odnosno figuru raskošnih grudi, uskog struka i vitkih nogu te zaobljenih bokova. Na taj način grudi preuzimaju primat u idealu ljepote nakon što su u ratnim godinama bile idealizirane noge. Istaknutost nogu kao značajnog atributa ljepote potencirana je izumom najlon čarapa, osobito onih na nat (Mazur, 1986). Međutim, pedesetih se godina prošlog stoljeća javlja i trend stajivanja idealne ženske figure, a prototipovi takvog izgleda bile su Grace Kelly i Audrey Hepburn. Popularnošću ovih glumica mijenja se ideal ženskog tijela i on nije više senzualan nego postaje decentniji. Postupno se, naime, uvodi ideal ženstveno-profinjenog izgleda osobe iz visoke klase koji je istaknut decentnom odjećom koja daje naslutiti obline, ali ih ne otkriva (Mazur, 1986). Ironično je da se sa seksualnom revolucijom 1960-ih godina dogodio preokret i idealiziran izgled tijela postaje mršavo, androgino tijelo bez izraženih grudi. Modni model Twiggy postala je uzorom mnogih generacija žena koje su držale stroge dijetne ne bi li postigle njoj sličan izgled. Njezin izgled bio je gotovo izgled djevojčice i izgubila se svaka senzualnost figure, a jačanjem trenda mršavljenja pojavili su se u popularnim medijima i prvi napisi o poremećajima hranjenja, prvenstveno o anoreksiji. Sedamdesete godine dvadesetog stoljeća donose prirodniji izgled čiji prototip je bila glumica Farah Fawcett, vitka plavuša bujne kose i bijelih zubi. Osamdesete godine prošlog stoljeća uvode novost u obliku poželjnosti nešto čvršćeg i utegnutijeg tijela koje se trebalo postizati vježbanjem i fitnessom kojeg je popularizirala američka glumica Jane Fonda (Grogan 2017).

U osamdesetim i devedesetim godinama prošlog stoljeća u medijima se sve više javljaju muška tijela i to najčešće u reklamne svrhe. Osobito ih koristi kozmetička i modna industrija koja je time otvorila novo tržište proizvoda za muškarce. U razdoblju od 1960-tih do 1990-ih postupno su nametani sve ekstremniji ideali izgleda lijepog ženskog tijela, kako kroz modele iz svijeta mode, časopisa za žene i muškarce, ali i kroz natjecanja ljepote. Podaci dobiveni na modelima iz časopisa Playboy pokazuju značajne promjene u ljepoticama prikazanim u tom časopisu. Uočava se velik porast u poželjnoj tjelesnoj visini,

porast pa pad u opsegu struka i stalan pad u veličini grudi i opsegu bokova Playbojevih modela (1983; prema Mazur, 1986). Devedesete godine donose u svijetu modela “izgladnijeli izgled” i “heroinski chic” ekstremne mršavosti s vidljivim kostima, i općenito izgledom iscrpljene i bolesne osobe.

Dvadeset i prvo stoljeće donosi svijest o štetnosti trenda neprekidnog rasta jaza između kulturalno idealiziranog indeksa tjelesne mase i indeksa tjelesne mase prosječnih osoba. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije pretilost je od 1980. do 2014. godine porasla više od dva puta (WHO, 2016) dok se i dalje zdravim i lijepim drži vitko tijelo. Međutim, isključivost ideala prekomjerne mršavosti pomalo gubi primat jer se javljaju različiti drugi trendovi. Tako se u novije vrijeme javlja trend idealiziranja izvježbanog i mišićavog ženskog tijela, a mediji sve više promoviraju “plus size” modele koji se približavaju stvarnom izgledu “običnih” žena ili ga pak premašuju. Novija istraživanja sugeriraju da i kod adolescenata dolazi do promjene u idealnoj figuri od mršavosti ka mišićavosti (Sungot-Borgen i Endgen, 2017). Društveni pritisak prema izrazitoj mišićavosti i vitkosti odražava se u 21. stoljeću i na muškarce i to ih potiče ne samo na vježbanje nego i na uporabu nadomjestaka u prehrani koji služe povećanju mišićavosti.

Uz sve navedene zahtjeve koje je pred ljude postavljalo društvo nije neobično da su mnogi bili nezadovoljni svojom građom i izgledom tijela ukoliko se oni nisu uklapali u trenutne ideale. Čak su, usprkos tome što su bili ikone ljepote, često upravo najpopularnije glumice pa i glumci te osobe iz svijeta mode i glazbe, imale brojne psihičke tegobe i nesigurnosti. Stoga ne iznenađuje da se znanstveni interes za proučavanje slike tijela koji je krenuo iz medicinskih znanosti proširio i na područje psihologije.

## **Pregled povijesti i sadašnjosti proučavanja slike tijela**

Znanstveni interes za način na koji čovjek percipira i doživljava svoje tijelo javio se početkom dvadesetog stoljeća s pokušajima objašnjenja poremećaja u doživljaju tijela koje su primijetili neurolozi, a odnosili su se na poremećaje poput autotopagnozije ili nemogućnosti lociranja i identificiranja vlastitih dijelova tijela ili pojava poput “fantomske boli” koja se javlja na mjestima amputiranih udova (Fisher, 1990). Koncept slike tijela, kao biopsihosocijalnog fenomena, uveo je tridesetih godina dvadesetog stoljeća austrijski neurolog i psihijatar Paul Ferdinand Schilder (1886.-1940.) koji je tako pomaknuo istraživanje slike tijela od iskrivljene percepcije slike tijela uzrokovane oštećenjem mozga (Schilder 1935; prema Jain i sur., 2015) na istraživanje percepcije tijela kod osoba bez takvih neuroloških oštećenja. Taj je autor tvrdio kako je slika

tijela složeni fenomen koji se treba istraživati s neurološkog, psihološkog i sociokulturalnog gledišta.

Šezdesetih i sedamdesetih godina 20. stoljeća prevladavalo je psihodinamsko gledište na sliku tijela prema kojem se mentalna slika tijela gradi na temelju većinom nesvjesnih osjeta, misli i osjećaja te je podložna neprekidnim prerađivanjima tijekom života. Jedan od najistaknutijih predstavnika takvog gledišta bili su u Sjedinjenim Američkim Državama Seymour Fisher i Sidney Cleveland koji su držali kako je najvažniji konstrukt slike tijela nešto što su nazvali "granice slike tijela". Pretpostavljali su kako postoje individualne razlike u tome koliko čvrstima ljudi doživljavaju te granice i odvojenost vlastitog tijela od okoline. Oni su dali i početni metodološki doprinos procjeni slike tijela koristeći za procjenu projektivne tehnike (Fisher, 1963). U otprilike isto vrijeme javili su se i kritičari psihodinamskog proučavanja slike tijela koji su zagovarali drugačiji, kognitivistički pristup. Kognitivistički orijentirani kliničari koristili su različite metode procjene pokušavajući pomoći osobama koje su imale tjelesna oštećenja (Shontz, 1990). Međutim, pravi procvat znanstvenog i kliničkog bavljenja pojmom tijela dogodio se 1990-ih kada je došlo do značajnih teorijskih i metodoloških napredaka i pojave značajnih autora u ovom području poput Thomasa Casha i Thomasa Pruzinskog. Spomenuti autori su usmjerili istraživanje slike tijela u do tada nedovoljno istražena područja kao što su posljedice tjelesnih unakaženja, invaliditeta te kozmetičkih i korektivnih operacija. Tih godina povećao se i broj istraživanja slike tijela u odnosu na poremećaje hranjenja i rastuću pretilost, a tom je području vrlo značajan doprinos dao Kevin Thompson (2004) koji se bavio i nezadovoljstvom tijelom. Veliki je iskorak predstavljalo i pokretanje prvog specijaliziranog znanstvenog časopisa u ovom području pod nazivom *Body Image: An International Journal of Research* (Cash, 2004). Uz pojavu tog časopisa značajan je doprinos knjige koja je izašla 2012. godine pod nazivom *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* koju je uredio Thomas Cash i koja je obradila mnoge aspekte ljudskoga tijela od antropoloških, psiholoških, socioloških pa sve do pravnih i medicinskih te značajno proširila proučavanje slike tijela od problema povezanih sa slikom tijela kod mladih djevojaka i žena, na proučavanje slike tijela osoba svih dobi, etničkih i socijalnih grupa, različitih rodni orijentacija i različitih zdravstvenih stanja. Budući da je slika tijela pod velikim utjecajem društvenih promjena, i sociolozi su se odavno bavili temom ljudskog izgleda, a od 1990-ih je sociologija tijela postala i posebno područje istraživanja. Istaknuti časopisi u ovom području su *Body and Society*, koji je počeo izlaziti 1995. godine, te i u novije vrijeme časopis *Fat Studies* koji kritički preispituje suvremena istraživanja i gledišta na debljinu. Najnoviji trend stiže iz pozitivne psihologije koja nudi okvir za istra-

živanje pozitivne slike tijela. Zadnjih desetak godina istražuju se novi koncepti povezani s pogledom na vlastito tijelo kao što su ljubav prema vlastitom tijelu i njegovanje tijela, cijenjenje tijela, prihvaćanje tijela i proširenje koncepcije ljepote tijela (Tylka, 2011). Naposljetku, najnoviji trendovi uključuju istraživanja koja se bave željom za postizanjem mišićavosti ne samo kod muškaraca i mladića nego kod žena i djece (de Carvalho i Ferreira, 2020; Jones i sur., 2008; Kelley i sur., 2010; Thomson i Cafri, 2007). Proučavajući ženske modela koje osvajaju prva mjesta na natjecanjima ljepote u SAD-u i uspoređivanjem s modelima koje su sudjelovale na natjecanjima od 1999. godine, vidljivo je kako je s vremenom došlo do promjene u preferiranom izgledu ženskoga tijela (Bozsik i sur., 2018). Naime, pokazalo se da, iako se nastavlja dominacija mršavog izgleda, u novije su vrijeme pobjednice tih natjecanja značajno mišićavije što sugerira sve jasniju preferenciju prema kombinaciji mršavosti i mišićavosti kod žena.

## **Teorijski pristupi slici tijela**

Mnogo je različitih pristupa konceptualizacije i proučavanja ljudskog izgleda i slike tijela i one se kreću od evolucijskih, preko genetičkih i neuroznanstvenih, do kognitivističko-bihevioralnih, sociokulturalnih pa sve do feminističkih.

Evolucijski psiholozi drže kako su se kod ljudi tijekom evolucije razvile i zadržale određene osobine koje nam koriste u kompeticiji za pristup potencijalnim seksualnim partnerima. Zato se u okviru ovog pristupa, između ostalog, istražuje i koje su to tjelesne značajke na temelju kojih stvaramo zaključke o kvaliteti i poželjnosti potencijalnih partnera, a sve u cilju povećavanja naših prilika za uspješnu reprodukciju (Swami, 2015). Evolucijski orijentirani istraživači proučavali su, primjerice, zašto su nam neka lica lijepa, a neka ne i kao neke od čimbenika utvrdili bilateralnu simetriju lica kao i izražene crte lica specifične za pojedini spol (spolni dimorfizam). Naime, primijećeno je kako se osobe koje imaju manju asimetriju lica i tipičnije ženska, odnosno muška obilježja lica procjenjuju fizički privlačnijima (Rhodes, 2006). Kada se radi o tjelesnoj građi, kao evolucijski najzanimljiviji atribut tjelesnog izgleda držao se omjer struka i bokova, pri čemu se niži omjer smatra privlačnijim zbog toga što asocira na bolje zdravlje i plodnost. Prva su istraživanja pokazala da muškarci zaista procjenjuju crteže ženskih figura nižeg omjera struka i bokova privlačnijima (najprivlačnije su bile one omjera 0.70) od onih višeg omjera (Singh, 1993). Međutim, novija istraživanja su pokazala kako, iako je omjer struka i bokova važan, on ipak u manjoj mjeri objašnjava procjene privlačnosti u odnosu na indeks tjelesne mase kao indeks koji pokazuje tjelesnu težinu u odnosu na tjelesnu visinu (Tovée i Cornelissen, 2001). S druge strane, kada je riječ o

privlačnosti muškaraca, tada se razmatrao omjer širine prsnog koša i struka pri čemu se pokazalo kako žene smatraju muškarce širokih ramena, širokog prsnog koša i užeg struka privlačnijima (Little i sur., 2007). Takva je „V“ građa ili građa obrnutog trokuta prema evolucijskom gledištu ženama privlačna jer implicira fizičku snagu koja osigurava sposobnost muškarca da zaštiti, ali i da uplaši ili svlada moguće protivnike. Međutim, ni kod muškaraca to nije jedini čimbenik procjene privlačnosti, već i kod njih važnu ulogu ima indeks tjelesne mase pa čak i socioekonomska razvijenost društva u kojem muškarac živi (Swami i Harris, 2012). Ovakvi nalazi pokazuju kako tjelesnu privlačnost nije moguće objasniti isključivo evolucijskim pristupom.

Budući da je primijećeno kako postoje velike individualne razlike u slici tijela i problemima sa slikom tijela i nezadovoljstvom njime, a koje se ne mogu objasniti isključivo djelovanjem psiholoških i socijalnih čimbenika poput pritiska vršnjaka, medija i društvenih očekivanja, neki su se istraživači usmjerili na potragu za genetičkim i biološkim čimbenicima koji bi ih objasnili. Uz pomoć istraživanja sličnosti i razlika u pojavi različitih problema sa slikom tijela kod jednojajčanih i dvojajčanih blizanki, kao i kod usvojene djece i njihovih bioloških roditelja i usvojitelja utvrđeno je kako postoji umjeren do velik genetski utjecaj na probleme sa slikom tijela pri čemu prosječni indeks nasljednosti iznosi oko 0.50 (Suisman i Klump, 2012). To znači da se oko 50 posto razlika među ženama u problemima sa slikom tijela može objasniti nasljeđem, a ostalih 50 posto okolinskim činiteljima. Podaci za muškarce još su nedovoljni za čvršće zaključke. Istraživanja u kojima je funkcionalnom magnetskom rezonancijom snimana aktivacija različitih mozgovnih područja na podražaje vezane uz sliku tijela, pronašla su neke specifične obrasce aktivacije, a zanimljiva je spolna razlika u aktivaciji amigdala i prednjih cingularnih vijuga kod žena, ali ne i kod muškaraca kao reakcija na negativne podražaje povezane s tjelesnim izgledom. Žene izložene negativnim podražajima vezanima uz sliku tijela (izloženost riječima koje se općenito mogu odnositi na opis nečijeg tijela poput: debelo, korpulentno, teško), su davale više samoprocjene tjeskobe i imale aktivirana navedena područja mozga, dok kod muškaraca nije utvrđena aktivacija područja zaduženih za emocionalne reakcije u odnosu na spomenute podražaje (Shirao i sur., 2005). Navedeno istraživanje sugerira kako bi ove spolne razlike u neurološkoj aktivnosti mozga mogle biti razlogom za različite kognitivne reakcije kod muškaraca i žena te posljedično veću osjetljivost žena za poremećaje slike tijela i poremećaje hranjenja.

Najveći broj suvremenih istraživanja o slici tijela temelji se izravno ili neizravno na kognitivističkom ili kognitivističko-biheviorističkom pristupu koji naglašava važnost procesa učenja, osobito socijalnog učenja, kao i kognitivnih



procesa i emocija koje posreduju u procesu učenja o vlastitome tijelu. Na temelju brojnih istraživanja iz ove paradigme Thomas Cash (2012) je formulirao opći model slike tijela u kojem razlikuje povijesno/razvojne i proksimalne/trenutačne čimbenike koji utječu na razvoj slike tijela i njezino oblikovanje i funkcioniranje. Povijesne čimbenike čine prošli događaji, iskustva i karakteristike koje predisponiraju način na koji osoba misli, osjeća i ponaša se u odnosu na svoje tijelo, a najistaknutiji takvi čimbenici su kulturalna socijalizacija, interpersonalna iskustva (npr. zadirkivanje, modeliranje, povratne informacije od drugih), tjelesne karakteristike i promjene u njima i crte ličnosti. Cash (2012) postulira kako povijesni čimbenici putem raznih oblika uvjetovanja i kognitivnog i socijalnog učenja utječu na formiranje temeljnih percepcija i stavova prema tijelu, osobito vrednovanje tijela i razinu ulaganja u tijelo tj. važnosti tijela. Proksimalni čimbenici, s druge strane, čimbenici su koji se odnose na trenutačne kontekste i životne događaje i uključuju precipitirajuće i održavajuće utjecaje na doživljaje slike tijela. Ti precipitirajući i održavajući utjecaji podrazumijevaju kognitivno procesiranje informacija (npr. misli, socijalne usporedbe, interpretacije, zaključke o našem tijelu) i internalne dijaloge, osjećaje u vezi tijela kao i strategije za suočavanje i samoregulaciju osjećaja vezanih uz tijelo. Ovaj pristup konceptualizira sliku tijela kao multidimenzionalan konstrukt koji je nastao, održava se i mijenja pod utjecajem različitih čimbenika te je zato vrlo koristan kako za istraživačke svrhe, tako i za planiranje tretmana i intervencija u ovom području.

Feminističko gledište na sliku o tijelu temelji se na pretpostavci da je gotovo normativno nezadovoljstvo tijelom kod djevojaka i žena sustavni društveni fenomen, a ne znak individualne patologije. Prema tom gledištu društvo djevojčice i žene tretira kao objekte koji se uređuju, gledaju, vrednuju te uspoređuju s kulturalnim standardima. Žene u interpersonalnim odnosima i kroz medije bivaju tretirane kao seksualni objekti: za njima se zviždi, odmjerava ih se, fotografira, komentira se njihovo tijelo, koriste se u medijima u reklamne i/ili pornografske svrhe itd. Djevojčice se od malih nogu potiču da se usmjeravaju na to da paze na svoj izgled, odjeću, frizuru i za njih se pohvaljuju ili kude. Na taj način one uče promatrati svoje tijelo iz perspektive drugih i pokušavajući izbjeći negativne procjene svoga izgleda, zapravo postaju jako svjesne svoga izgleda i ovisne o tuđem odobravanju (McKinley, 2011). Autorice Barbara Frederikson i Tomi-Ann Roberts su nazvali takvo tretiranje žene objektivizacijom – jer se ženu tretira kao objekt koji se procjenjuje prema svojim tjelesnim kvalitetama, kojeg se može koristiti i kontrolirati te kojim se može manipulirati (Frederickson i Roberts, 1997). Objektivizacijska teorija drži kako kulturalni običaji seksualne objektivizacije žene dovodi do internaliziranja takvog pogle-

da na vlastito tijelo kod samih žena, odnosno do samo-objektivizacije. Zato žena biva pretjerano svjesna svojega tijela i stalno nadzire i prati njegov izgled. Taj neprekidni nadzor dovodi do psiholoških ili iskustvenih posljedica koje su karakteristične za žene, a to su da se stide svoga tijela, tjeskobne su zbog svog izgleda ili svoje sigurnosti kao žene, manje se mogu usredotočiti na druge mentalne i fizičke zadatke te bivaju manje svjesne svojih unutarnjih tjelesnih stanja poput žeđi, gladi, umora i emocionalnih stanja. Kumulacijom takvih osjećaja i iskustava dolazi do poteškoća u mentalnom zdravlju koje su također učestalije kod žena nego kod muškaraca kao što su depresija, poremećaji hranjenja i spolne disfunkcije. Neka istraživanja pokazuju kako je samonadziranje izgleda zastupljeno već i među djevojčicama prije tinejđerske dobi premda se svoga tijela ne srame toliko, dok su nadziranje tijela i stid zbog tijela veći u doba adolescencije (McKinley, 2011).

Raznolikost teorijskih pristupa pokazuje kako je slika tijela vrlo složen konstrukt koji je potrebno razmatrati iz različitih perspektiva, a mnogi istraživači u ovom području upravo to i čine.

## **Slika tijela**

Od sredine prošlog stoljeća pa sve do danas u psihološkim i medicinskim bazama podataka zabilježen je znatan porast radova vezanih uz pojam slike tijela (Pruzinsky i Cash, 2002), što upućuje na njezinu važnost u različitim područjima funkcioniranja pojedinca uz mnoge, često, dugoročne učinke. Prema Markey (2010), većina istraživanja slike tijela (njih oko 90%) objavljena je od 1980. godine uz istovremeni porast broja istraživanja poremećaja hranjenja. Markey (2010) također navodi kako je velika većina istraživanja slike tijela objavljena u časopisima iz područja kliničke i zdravstvene psihologije te psihologije ličnosti i socijalne psihologije, dok je znatno manji broj radova objavljen u časopisima iz područja razvojne psihologije. Međutim, za razumijevanje slike tijela važno je razumjeti kakva iskustva, misli, doživljaje i osjećaje osoba ima prolazeći kroz različite tjelesne promjene tijekom života, od kojih su mnoge neizbježne. Raspon iskustva vezanih uz sliku tijela, od normalnih do onih patoloških, širok je te ima razne psihološke, ponašajne i razvojne posljedice (Markey i Markey, 2011).

*Slika tijela* je višedimenzionalan psihološki konstrukt koji predstavlja subjektivnu reprezentaciju vlastitoga tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava te odražava stavove, percepciju, misli i osjećaje osobe vezane uz vlastito tijelo, kako uz cjelokupan izgled, tako i uz specifična područja i dijelove tijela, tjelesne funkcije, snagu i seksualnost (Thompson i sur., 1999). Slika tijela nije sta-

tična i nepromjenjiva (Markey, 2010) jer je uvjetovana unutrašnjim (biološkim i psihološkim) i vanjskim (kulturalnim i socijalnim) čimbenicima, kroz čiju se složenu interakciju razvija, održava ili mijenja (Grogan, 2008; Markey, 2010; Sira, 2003). Slika tijela nije neovisna o općem samopoimanju ili slici o sebi jer, zapravo, čini jedan od njegovih značajnih aspekata. Način na koji osoba doživljava svoje tijelo povezan je s načinom na koji ona doživljava sebe. Cash (2012) definira sliku tijela načinom na koji pojedinac doživljava svoje utjelovljenje, osobito u pogledu fizičkog izgleda, ali ne samo u vezi njega. On drži kako sliku tijela u širem smislu čine i doživljaji vlastitih fizičkih funkcionalnih sposobnosti i biološkog integriteta poput tjelesne kondicije, zdravlja, tjelesnih sposobnosti i koordinacije i sl.

Autori se općenito slažu kako se slika tijela sastoji od dvije temeljne komponente: *perceptivne* i *subjektivne*. *Perceptivna komponenta slike tijela* odnosi se na opažajnu točnost procjene veličine, oblika i težine vlastitog tijela u odnosu na stvarne proporcije, a određuje se na razini tijela u cjelini ili njegovih specifičnih dijelova (Banfield i McCabe, 2002). *Subjektivna komponenta slike tijela* odnosi se na doživljaje (ne)ugode i na (ne)zadovoljstvo osobe veličinom ili oblikom vlastitog tijela, ali uključuje i stavove koji se mogu odnositi na tjelesni izgled u cjelini ili na pojedine dijelove tijela i tjelesne karakteristike (Gardner, 2002).

Thompson i van den Berg (2002) navode sljedeće komponente stava osobe prema vlastitom tijelu:

- 1) *Opće subjektivno zadovoljstvo* koje se odnosi na opće (ne)zadovoljstvo osobe izgledom svoga tijela.
- 2) *Afektivna uznemirenost izgledom tijela* koja se odnosi na emocionalna stanja osobe vezana uz vlastiti tjelesni izgled, poput anksioznosti, disforije i neugode. Primjerice, uznemirenost koja se javlja u blizini hrane ili pri promatranju svog odraza u zrcalu.
- 3) *Kognitivni aspekt slike tijela* koji uključuje iskrivljene misli i vjerovanja o tijelu, a može se odnositi i na želju za mršavljenjem ili povećanjem težine, planove načina prehrane i odluke o promjeni tjelesnog izgleda.
- 4) *Bihevioralni aspekt slike tijela* koji uključuje ponašanja koja su posljedica nezadovoljstva tijelom. Ona podrazumijevaju stalno provjeravanje vlastitog izgleda i izbjegavanje situacija u kojima je potrebno pokazivati vlastito tijelo te objekata koji mogu potaknuti zabrinutost zbog tjelesnog izgleda (npr. izbjegavanje zrcala, plaža, kupališta i sl.).

Kako se subjektivna komponenta slike tijela odnosi na subjektivno iskustvo i subjektivni doživljaj vlastitog tijela, ona nije uvijek usklađena s realnim ili

željenim izgledom tijela i njegovim karakteristikama te stoga za mnoge postaje snažan izvor nezadovoljstva. S obzirom da je društveno i medijski uvjetovan idealan tjelesni izgled današnjice većini prosječnih ljudi nedostižan, internalizacija tih ideala, kao i pokušaji da se oni postignu, mogu dovesti do nezadovoljstva tijelom (Thompson i Stice, 2001). Cash (2012) drži kako stavovi prema tijelu imaju dvije ključne dimenzije: jedna je dimenzija zadovoljstva ili nezadovoljstva tijelom kojem se dodaju ostala evaluativna uvjerenja o tijelu, dok drugu dimenziju čini ulaganje u sliku tijela, odnosno važnost koju netko pridaje tijelu kada je riječ o njezinom ili njegovom općem samovrednovanju.

### **Razvoj slike tijela kao dio razvoja pojma o sebi**

Razvoj slike tijela dio je općeg razvoja pojma o sebi, a pojam o sebi počinje se razvijati u času kada dijete počinje razlikovati sebe od drugih. Kako se u najranijoj dobi, tj. prvim mjesecima djetetova života, točno odvija taj proces nije posve poznato. Najviše objašnjenja razvoja slike tijela u tom dojenačkom razdoblju dali su psihodinamski orijentirani autori, dok za djecu u dobi od dvije godine imamo podatke koji potječu iz empirijskih istraživanja. Čini se kako taj dugačak proces razvoja slike tijela kao dijela slike i pojma o sebi započinje konfuzijom, nastavlja se procesom separacije i individuacije, zatim objektivne samosvijesti te završava stvaranjem mentalnog pojma o sebi (Knafo, 2016).

Drži se kako je isprva djetetova granica između vlastitog tijela i okoline nepostojeća ili u najboljem slučaju nejasna. O svome tijelu dojenče uči putem interakcije s osobom koja se za njega brine noseći ga, mijenjajući mu pelene, perući ga, hraneći i dodirujući u prigodama njege i izražavanja ljubavi i privrženosti. Kroz takve postupke dijete postupno uviđa granice između vlastita tijela i tijela majke ili druge osobe koja za njega skrbi. Krueger (2002) tvrdi kako tijekom prve godine života dijete može razlikovati svoje unutarnje osjete i vanjske događaje koji ih izazivaju te djelomično razlikovati svoje tijelo kao autonomno i nezavisno od majčinoga. Taj proces Mahler (1979) naziva separacijom, dok proces razvoja vlastitoga ja, koji slijedi nešto kasnije, naziva individuacijom.

Prema Kruegeru (2002), dijete u dobi od oko 15. mjeseci ima reprezentaciju kako unutarnji osjeti iz njegova tijela imaju povezanost s njegovim pokretima te stvara integriranu i kohezivnu reprezentaciju svoga tijela. Istraživanja pokazuju da djeca između 18. i 24. mjeseca života razvijaju kinestetičku svijest o tijelu (uviđaju i mogu opažati kako njihovo tijelo stupa u interakciju s okolinom), no tek negdje između 27. i 30. mjeseca života mogu procijeniti veličinu svoga tijela (Brownell i sur., 2007). Drži se da razvoj spomenutih sposobnosti predstavlja prijelazno razdoblje u proces individuacije i stvaranja psihološkog

pojma o sebi. Rezultati empirijskih istraživanja su također pokazali da djeca u drugoj polovici druge godine života počinju prepoznavati vlastiti odraz u zrcalu i usuglašavati svoje ponašanje u skladu s tom spoznajom (Amsterdam, 1972; Lewis i Brooks-Gunn, 1979). Naime, tek između 20. i 24. mjeseca života većina će djece, kada vide sebe u zrcalu, a da im je prije toga na nos nacrtana crvena točka, dodirivati svoj nos, a ne nos prikazan na odrazu. Prije te dobi djeca najprije promatraju svoj odraz u zrcalu poput odraza djeteta s kojim bi se željeli družiti i ne prepoznaju se (u dobi između 6. i 12. mjeseca), nego se eventualno osmijehuju i razdragano žele igrati s „nepoznatim djetetom“. U prvoj godini života, s razvojem straha od nepoznatih osoba, pri pogledu na svoju sliku u zrcalu, javlja se oprez i povlačenje, a tek kasnije divljenje samome sebi i konačno oko 24. mjeseca dijete dodiruje svoj nos na svome tijelu. Tako dijete postupno razvija pojam o sebi kao objektu, gledajući i prepoznajući vlastito tijelo izvana, ali i pojam o sebi kao subjektu koji egzistira u tom tijelu i može ga opažati (James, 1890; prema James, 2013).

Dijete oko treće godine ima pojam o sebi kao trajnome „ja“ (zna da je ono isto koje je bilo jučer i bit će sutra) i može imenovati dijelove svoga tijela (Lemche, 1998). Štoviše, u toj su dobi pronađene i prve naznake distorzije u slici tijela jer su u jednom istraživanju djeca prilikom procjene veličine i oblika svoga tijela činila pogreške slične odraslima (primjerice, punašnija djeca su se procjenjivala vitkijima), što zapravo navodi na zaključak da djeca imaju već podjednako dobro formiranu sliku tijela kao i odrasli (Tremblay i sur., 2011). Dok djeca već između 2. i 3. godine života mogu osjećati emocije ponosa i srama, djeca u dobi od 4. do 6. godine se počinju uspoređivati s drugom djecom, no većinom u pogledu izgleda ili izvana vidljivog ponašanja. Tako se javljaju počeci vrednovanja vlastitoga „ja“ ili evaluativne svijesti o sebi (Rochat, 2003). Zahvaljujući kognitivnom razvoju koji dovodi do pada u egocentričnom mišljenju i sve boljem shvaćanju perspektive drugih te razvoju autobiografskog pamćenja, djeca sve više učvršćuju sliku o sebi, osobito kroz iskustva s drugima i načine na koji oni na njih reagiraju i procjenjuju ih. Premda djeca u dobi od oko pet godina razlikuju sebe i druge i mogu drugu djecu opisivati i vrednovati njihov vanjski izgled i ponašanja, ona još ne shvaćaju u potpunosti da i oni mogu biti objektom vrednovanja, tj. da druga djeca i odrasli vrednuju njih (Harter, 2013). Nadalje, za sposobnost samoevaluacije i evaluacije od strane drugih potrebno je da dijete razvije sposobnost mentalne reprezentacije tuđih misaonih procesa ili takozvanu „teoriju uma“ koja će mu omogućiti da zaključi ne samo kako ga drugi vide, nego i što drugi mogu misliti o njegovu izgledu. Tim procesom mentalizacije ili integriranja i reprezentiranja vlastite slike tijela ne samo na temelju vlastitih iskustava nego i reakcija i pretpostavljenih reakcija drugih

na njega i njegovo tijelo, dijete sve više formira stabilnu sliku vlastitoga „ja“ u kojem je slika tijela jedan važan dio. Oko osme godine dijete shvaća ne samo da on procjenjuje druge, nego da i drugi mogu procjenjivati njega (Harter, 2013). U toj dobi dijete integrira tuđe i svoje evaluacije i stvara sliku sebe u više dimenzija kao što su tjelesni izgled, tjelesne ili sportske sposobnosti, akademske i socijalne kompetencije. Kada dijete razvije sposobnost usporedbe sebe s drugima, počinje stvarati opću sliku o sebi koja ima i svoj evaluativni dio ili opće samopoštovanje (Harter, 2012). Harter (2012) zaključuje kako pojam o sebi, kao i njegova evaluacija, nisu samo kognitivni konstrukti koji se stvaraju djetetovim kognitivnim razvojem, nego i socijalni konstrukti jer interakcija s roditeljima, odgojiteljima, nastavnicima, vršnjacima i drugim osobama iz šire društvene okoline utječu na sadržaj i predznak djetetove slike o sebi.

## **Nezadovoljstvo tijelom**

*Nezadovoljstvo tijelom*, kao jedan od aspekata slike tijela, predstavlja subjektivnu negativnu procjenu vlastitoga tjelesnog izgleda, dijelova tijela ili nekih njegovih karakteristika (Thompson i sur., 1999), poput veličine i/ili oblika tijela te čvrstoće i veličine mišića (Grogan, 2008). Ono se može kretati od blagog nezadovoljstva specifičnim dijelovima tijela (npr. bokovima, bedrima, stražnjicom, trbuhom...) pa sve do ekstremnog omalovažavanja vlastitog izgleda, pri čemu osobe svoje tijelo smatraju odbojnim i odvratnim. U srži nezadovoljstva tijelom leži raskorak između percipiranog i, unutarnjeg ili društveno uvjetovanog, idealnoga tjelesnog izgleda (Gardner i sur., 1999). Što je taj raskorak veći, veće je i nezadovoljstvo tijelom.

Neki autori nezadovoljstvo tijelom definiraju i kao poremećaj slike tijela (Garner i Garfinkel, 1981). Johnson i Connors (1987) navode kako se nezadovoljstvo tijelom može smatrati patološkim kada se istodobno javlja s problemima u drugim područjima funkcioniranja osobe, primjerice kada ono utječe na osjećaj opće bezvrijednosti, neefikasnosti i nekompetentnosti. Cooper i Fairburn (1987a) smatraju da je za osobe, koje su već razvile poremećaj hranjenja, karakteristično da je njihovo procesiranje informacija o vlastitoj vrijednosti povezano sa stabilnim uvjerenjima o tjelesnom izgledu, i to posebice u situacijama u kojima su izložene procjeni. Prema ovim autorima, ta je karakteristika značajna pri razlikovanju osoba s poremećajima hranjenja od onih koje taj poremećaj nemaju.

Međutim, iako je najveći interes istraživača za nezadovoljstvo tijelom vezan upravo uz njegovu ulogu u nastanku poremećaja hranjenja, ono se javlja kod značajnog dijela nekliničke populacije. Zbog svoje se učestalosti u zapad-

nim kulturama današnjice smatra se gotovo normativnim (Furnham i Greaves, 1994; Gondoli, i sur., 2011), posebice među djevojkama kod kojih je, u odnosu na mladiće, prevalencija nezadovoljstva tijelom veća, kao i s njime povezani problemi prilagodbe (Thompson i sur., 1999). Rezultati metaanalize Feingolda i Mazzelle (1998) pokazuju kako je u razdoblju od 1970. do 1990. godine došlo do dramatičnog porasta u broju osoba ženskoga spola koje su nezadovoljne vlastitim tijelima, pri čemu je njihovo nezadovoljstvo tijelom veće nego kod osoba muškoga spola. Pokrajac-Bulian (1998) navodi kako je najimpresivniji nalaz istraživanja iz područja nezadovoljstva tijelom taj da većina djevojaka i žena, nezadovoljnih tijelom, vjeruje da ima prekomjernu tjelesnu težinu koju nastoje izgubiti dijetama te, ukoliko je toliki broj osoba preokupiran problemima vezanima uz svoj tjelesni izgled, nezadovoljstvo tijelom ne može se smatrati poremećajem već gotovo normativnim stavom o vlastitom tijelu.

### **Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji**

Kao što smo vidjeli ranije gledajući iz razvojne perspektive, svijest o tijelu razvija se rano. Već su predškolska djeca svjesna socijalnog neodobravanja punijega tjelesnog izgleda, međutim, ona sama nisu isprva toliko zabrinuta tjelesnom težinom i oblikom svoga tijela u smislu vitkosti i mišićavosti. Naime, djeca u toj dobi više obraćaju pozornost na svoju veličinu i žele biti veći, odnosno poput odraslih i, dok djevojčice brinu zbog izgleda odjeće ili kose, dječaci su više zaokupljeni svojim tjelesnim sposobnostima i spretnošću (Smolak, 2011). Premda je većina djece zadovoljna svojim tijelom (McCabe i Ricciardelli, 2004), nalazi nekih istraživanja pokazuju kako djeca već u dobi od šest godina izražavaju nezadovoljstvo nekim aspektima svoga tijela i zabrinutost zbog tjelesne težine (Flannery-Schroeder i Chrisler, 1996; Murnen i sur., 2003) koji se s dobi povećavaju. S ulaskom djece u adolescenciju brze i značajne tjelesne promjene povezane s pubertetom, ali i njihove sve razvijenije misaone sposobnosti, procesi emocionalnog razvoja i razvoja identiteta te pojava romantičnog i spolnog zanimanja za druge osobe jačaju ulogu tjelesnog izgleda u stvaranju slike o sebi (Gattario i sur., 2014). S obzirom da adolescenti ulaskom u ovo razvojno razdoblje postaju svjesniji samih sebe, često razvojne promjene u tjelesnom izgledu i izgledu pojedinih dijelova tijela, koje su vrlo velike, zauzimaju značajnu ulogu u njihovim životima (Davison i McCabe, 2006; Levine i Smolak, 2002), a tjelesni izgled postaje jedna od njihovih glavnih preokupacija (Ambrosi-Randić, 2004). Adolescenti obaju spolova procjenjuju vlastito tijelo i njegovu privlačnost, ali i tjelesni izgled i privlačnost tijela drugih osoba. Osim tijela u cjelini i tjelesne privlačnosti, adolescenti procjenjuju i pojedine dijelove tijela koji pridonose i utječu na njihovu sliku tijela.

## Nezadovoljstvo tijelom i psihološka dobrobit adolescenata

U adolescenciji raskorak između percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda postaje sve izraženijim, što ovo razdoblje čini posebno osjetljivim za razvoj nezadovoljstva tijelom i raznih preokupacija i problema vezanih uz njega. Kako se globalno samopoštovanje u adolescenciji velikim dijelom temelji na slici tijela, ukoliko je ona negativna, može doći do niza negativnih osjećaja i vjerovanja o sebi (Levine i Smolak, 2002). Tijekom adolescencije nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, zabrinutost za tijelo i pokušaji provođenja dijete imaju važnu ulogu kao rizični čimbenici za brojne psihološke i ponašajne probleme, kao i probleme hranjenja. Također je utvrđeno kako je percipirana slika tijela važnija za samopoštovanje od stvarne tjelesne težine.

Istraživanja su pokazala kako nezadovoljstvo tijelom, osobito kod djevojaka, može biti povezano s rastućom razinom depresije među adolescenticama. Istraživanje u kojem je četiri godine praćeno preko tisuću adolescentica pokazalo je kako su povišeno nezadovoljstvo tijelom, reduciranje unošenja hrane, kao i određeni simptomi bulimije na početku istraživanja, uspješno predviđali depresiju na kraju studije kod djevojaka koje na početku studije nisu bile depresivne (Stice i sur., 2000). Povezanost nezadovoljstva tijelom i depresije utvrđena je i u mnogim drugim istraživanjima (Ferreiro i sur., 2014; Rierdan i sur., 1988; Stice i Bearman, 2001; Wertheim i sur., 2001). Novija istraživanja pokazuju kako su za sniženo samopoštovanje i depresivnost zaslužnija percepcija prekomjerne težine, a ne sam indeks tjelesne mase (Ozmen i sur., 2007). Utvrđena je povezanost percepcije neodgovarajuće tjelesne težine kod adolescenata i adolescentica s nizom internaliziranih i eksternaliziranih problema u ponašanju, problemima pažnje, mišljenja i socijalnog ponašanja (Ter Bogt i sur., 2006).

Neka istraživanja pokazuju kako je nezadovoljstvo tijelom povezano čak sa suicidalnim ponašanjima kod adolescenata (Miotto i sur., 2003). Jedno je istraživanje pokazalo kako su nezadovoljstvo tijelom i nezdrava ponašanja u cilju regulacije težine bili povezani s višim stopama suicidalnih misli i pokušaja u uzorku od oko 5000 adolescenata viših razreda osnovne škole i nižih razreda srednje škole koji nisu imali poremećaj hranjenja (Crow i sur., 2008). Zanimljivo je da je ta povezanost nađena uz kontrolu razine depresivnosti te da indeks tjelesne mase nije predviđao razinu suicidalnih misli i ponašanja. Budući da su uključenost u mrežu vršnjaka i prijateljstvo vrlo važni za psihološki i socijalni razvoj adolescenata, vrlo su teške posljedice prekomjerne težine po prihvaćenost i mentalno zdravlje adolescenata. Veliko istraživanje na gotovo preko 17 000 američkih adolescenata pokazalo je kako su prekomjerno teški adolescent izolirani i marginalizirani na društvenim mrežama i kako ih rjeđe biraju za prijatelje (Strauss i Pollack, 2003).



Rezultati meta analize upućuju na to kako je nezadovoljstvo tijelom jedan od najznačajnijih prediktora odstupajućih navika hranjenja (Stice, 2002). Međutim, čini se da različiti aspekti nezadovoljstva tijelom, kao što su primjerice nezadovoljstvo cjelokupnim tjelesnim izgledom, nezadovoljstvo tjelesnom težinom te nezadovoljstvo oblikom i/ili veličinom tijela, imaju različitu prediktivnu vrijednost kao rizični čimbenici razvoja odstupajućih navika hranjenja (Wertheim i sur., 2001). Uz nezadovoljstvo tijelom, i važnost slike tijela pokazala se kao snažan prediktor ekstremnih ponašanja koja za cilj imaju promjenu tjelesnog izgleda i kod djevojaka i kod mladića (McCabe i Ricciardelli, 2006).

Spomenute spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom dovode se u vezu s većim sociokulturalnim pritiskom na tjelesnu privlačnost kod žena (McKinley, 1999). Idealan tjelesni izgled ženskog tijela današnjice podrazumijeva mršavost, a isticanje njegove važnosti dovodi do nezadovoljstva tijelom, sniženog samopoštovanja i primjene raznih strategija za dostizanje takvog izgleda (Forbes i sur., 2005). Posebno su zabrinjavajući rezultati istraživanja prema kojima djevojčice već u dobi od pet godina počinju izražavati nezadovoljstvo vlastitim tijelima (Davison i sur., 2000; Smolak, 2004). S druge strane, konzistentni nalazi mnogih istraživanja upućuju na visoku prevalenciju preokupacije i zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda, tjelesne težine te veličine i/ili oblika tijela i kod djevojaka i kod mladića (de Carvalho i Ferreira, 2020; Neumark-Sztainer i sur., 2002; Ricciardelli i McCabe, 2001), a neuspjeh u dostizanju nametnutog ideala tjelesnog izgleda može voditi do nastanka i razvoja nezadovoljstva tijelom neovisno o spolu (Jones, 2004) i primjene štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Kao što će biti prikazano u nastavku, nezadovoljstvo tijelom je kod djevojaka uvijek povezano sa strategijama mršavljenja, dok je kod mladića ono povezano i sa strategijama mršavljenja, kao i sa strategijama dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti (Furnham i Calnan, 1998).

### **Etiologija nezadovoljstva tijelom**

Na nastanak i razvoj nezadovoljstva tijelom utječu mnogobrojni čimbenici koji dolaze iz različitih izvora, a koje možemo svrstati u biološke, psihološke i sociokulturalne.

U objašnjavanju razvoja i/ili održavanja nezadovoljstva tijelom razlikujemo četiri glavna pristupa (Thompson, 1992): (1) *pristup socijalne usporedbe*; (2) *pristup sociokulturalnog pritiska*; (3) *razvojni pristup* (temeljen na razvojnom statusu) i (4) *pristup negativnog verbalnog komentara* (zadirkivanje, negativne povratne informacije i komentari o tjelesnom izgledu).

Prema *pristupu socijalne usporedbe*, veći rizik za razvoj nezadovoljstva tijelom imaju osobe koje svoj izgled često uspoređuju s izgledom drugih osoba, posebice onih vrlo privlačnih, u odnosu na osobe koje to rjeđe čine.

Prema *sociokulturalnom pristupu* sociokulturalni utjecaji, posebice oni koji uključuju internetske sadržaje, vizualne medije (televizijske emisije, filmove, serije, reklame, glazbene spotove, društvene mreže...) i tisak (novine, modne časopise, časopise o zdravoj prehrani i tjelovježbi i sl.) izvor su snažnih poruka o tome koje su tjelesne karakteristike prihvatljive i poželjne, a koje nisu. Istraživanja koja upućuju na povezanost nezadovoljstva tijelom, štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, poremećaja hranjenja i poruka o idealnom tjelesnom izgledu i načinima njegova postizanja koje pristižu iz medija, idu u prilog ovom pristupu.

Razvojni pristup i pristup negativnoga verbalnog komentara usmjereni su na razvojne i socijalne čimbenike razvoja nezadovoljstva tijelom koji su posebno izraženi tijekom djetinjstva i adolescencije. *Razvojni pristup* usmjeren je na razmatranje vremena pubertalnog sazrijevanja (vremena ulaska u pubertet u odnosu na vršnjake u vlastitoj skupini) kao središnjeg čimbenika razvoja nezadovoljstva tijelom, o čemu će biti više riječi u nastavku.

Prema *pristupu negativnog verbalnog komentara*, rana izloženost zadirivanju u formi negativnih primjedbi vezanih uz tjelesni izgled ili težinu povezana je s nezadovoljstvom tijelom, poremećajima hranjenja i narušenim općim psihološkim funkcioniranjem (Cattarin i Thompson, 1994). Interes za ovaj čimbenik nezadovoljstva tijelom javio se nakon opsežnijih istraživanja kojima je utvrđeno kako su odrasle žene, koje su tijekom adolescencije bile zadirkivane zbog svog izgleda, nezadovoljnije vlastitim tijelom od žena koje nisu bile zadirkivane (Cash i sur., 1986; Lieberman i sur., 2001). Uz navedeno, istraživanja na uzorcima odraslih osoba također pokazuju kako je zadirkivanje zbog tjelesnog izgleda tijekom adolescencije povezano i s poremećajima hranjenja i općim psihološkim funkcioniranjem u odrasloj dobi (Thompson i sur., 1995). Kod djevojaka je učestalost zadirkivanja značajno pozitivno povezana s obezvrjeđivanjem vlastitog tijela i precjenjivanjem njegova oblika (Rosen, 1990). Navedeni nalazi doveli su do nastanka hipoteze o negativnom verbalnom komentaru kao bitnom čimbeniku razvoja nezadovoljstva tijelom, poremećaja hranjenja i niskog samopoštovanja. U objašnjenju negativnih utjecaja zadirkivanja Giles (1988) navodi kako trauma uslijed zadirkivanja može predstavljati mehanizam za uvjetovani strah osobe od socijalnog neodobravanja zbog tjelesnog izgleda.

Svaki od navedenih pristupa objašnjava ulogu nekih od mnogobrojnih čimbenika koji utječu na nastanak i razvoj nezadovoljstva tijelom, međutim ni

jedan od njih to ne može samostalno učiniti, zbog čega je važno uzeti u obzir značaj svakog od postuliranih čimbenika i ispitati njihovu ulogu. S obzirom da su dio predmeta našeg istraživanja, čimbenici nezadovoljstva tijelom unutar posljednja tri spomenuta pristupa bit će detaljnije opisani u dijelu ove knjige pod nazivom *Prikaz istraživanja biopsihosocijalnih čimbenika nezadovoljstva tijelom adolescentica i adolescenata u Hrvatskoj*.

### *Biološki čimbenici*

#### **Dob i spol**

Kako je ranije spomenuto, svijest o tijelu razvija se rano. Premda je većina djece zadovoljna svojim tijelom (McCabe i Ricciardelli, 2004), prema rezultatima nekih istraživanja djevojčice već u dobi od pet godina počinju izražavati nezadovoljstvo vlastitim tijelom (Davison i sur., 2000; Smolak, 2004). Neka istraživanja govore u prilog nezadovoljstva tijelom kod djece obaju spolova, pri čemu i djevojčice i dječaci u dobi od šest godina izražavaju nezadovoljstvo tijelom i zabrinutost zbog tjelesne težine (Flannery-Schroeder i Chrisler, 1996; Murnen i sur., 2003). Ti se problemi s dobi povećavaju.

Razdoblje adolescencije posebno je kritično za razvoj nezadovoljstva tijelom jer ga obilježavaju mnogobrojne i drastične promjene u tjelesnom izgledu. Adolescenti ulaskom u ovo razvojno razdoblje postaju svjesniji samih sebe (Davison i McCabe, 2006; Levine i Smolak, 2002), a tjelesni izgled jedna je od njihovih glavnih preokupacija (Ambrosi-Randić, 2004). No, čini se kako su razlike u izraženosti nezadovoljstva tijelom tijekom adolescencije (od rane do kasne adolescencije), između ostalog, uvjetovane spolom adolescenta.

Tijekom djetinjstva spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom gotovo da ne postoje (McCabe i Ricciardelli, 2004), međutim, ulaskom u pubertet tjelesne promjene različito utječu na sliku tijela kod djevojaka i mladića. Promjene u obliku i veličini tijela su kod adolescentnih djevojaka praćene porastom tjelesne težine i nakupljanjem tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici. Nastale ih promjene udaljavaju od kulturalnog ideala tjelesnog izgleda i ideala mršavosti kojih tada postaju sve svjesnije. Promjene u tjelesnom izgledu tijekom puberteta djevojke često doživljavaju negativno, zbog čega počinju povećavati svoje napore nastojeći dostići idealan izgled mršavog aženškog tijela (O'Dea i Abraham, 1999; Rukavina i Pokrajac-Bulian, 2006).

U današnjem se društvu veliki značaj pridaje tjelesnoj težini te stoga, kod mladih osoba procjena vlastite vrijednosti u velikoj mjeri ovisi o postizanju „savršenog“ tijela. Strana istraživanja pokazuju kako je čak polovica djevojčica već u završnim razredima osnovne škole nezadovoljna vlastitom težinom i

tjelesnim izgledom (Murnen i sur., 2003). Slične rezultate dobivaju i Vidović i suradnici (1996) u istraživanju provedenom u Hrvatskoj: prema njihovim rezultatima čak 61.9% djevojčica sedmih i osmih razreda osnovne škole izražava želju za mršavijim tijelom, a njih 45.5% je već pokušalo izgubiti na težini. Nezadovoljstvo tijelom i preokupacija tjelesnim izgledom kod djevojaka raste s dobi. Rezultati brojnih istraživanja upućuju na povećanje nezadovoljstva tijelom kod djevojaka od rane do kasne adolescencije, kada i njihova želja za vitkim tjelesnim izgledom postaje izraženijom (Fortes i sur., 2013; Gardner i sur., 1999; Jones, 2004; Levine i Smolak, 2002; Mäkinen i sur., 2012; O'Dea i Abraham, 1999; Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Gardner i suradnici (1999) nalaze kako djevojke u dobi od 14 godina žele za 5% vitkiji tjelesni izgled od percipiranog. U mnogim razvijenim zemljama Zapada 50 do 80% adolescentnih djevojaka želi biti mršavije, a više od 50% njih izvještava o provođenju dijeta (Levine i Smolak, 2002). Istraživanjem na uzorku hrvatskih srednjoškolaca dobivaju se slični rezultati, pri čemu oko 50% ispitanih djevojaka vjeruje da bi njihova idealna težina trebala biti za prosječno tri do četiri kilograma niža od trenutne (Gladović, 1999). Čak 40 do 70% adolescentica nezadovoljno je nekim aspektima svoga tijela (npr. bokovima, strukom, stražnjicom, bedrima) i ima izrazito negativne stavove o njima (Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Kako bi popravile narušeno zadovoljstvo, djevojčice i djevojke nezadovoljne svojim tijelom, počinju mijenjati svoje navike hranjenja i provoditi dijetu (Ambrosi-Randić, 2004). Pri usporedbi djevojaka visokog, umjerenog i niskog zadovoljstva tijelom uočavaju se značajne razlike s obzirom na izraženost poremećaja u navikama hranjenja i ozbiljnosti provođenja dijeta. Djevojke nezadovoljne vlastitim tijelom imaju veći rizik za razvoj poremećaja hranjenja i u većoj mjeri provode dijetu u usporedbi s umjerenom zadovoljnim i zadovoljnim djevojkama.

Za razliku od pubertalnih promjena kod adolescentica, one kod adolescenta u većoj mjeri pridonose njihovom približavanju idealnom izgledu mišićavog muškog tijela širokih ramena, ravnog trbuha te uskog struka i bokova (Tiggemann, 2011) jer uključuju rast u visinu, smanjenje tjelesne masnoće, širenje ramena i dobivanje na mišićnoj masi. Stoga je raskorak između idealnoga i percipiranoga tjelesnog izgleda, kao i percipirane i idealne tjelesne težine kod djevojaka, u odnosu na mladiće, veći. Veći raskorak dovodi do većeg nezadovoljstva tijelom i tjelesnom težinom. S tim su u skladu i nalazi istraživanja provedenog na učenicima i učenicama srednjih škola iz nekoliko hrvatskih gradova (Pokrajac-Bulian i sur., 2007) prema kojima je 35.6% djevojaka nezadovoljno ili jako nezadovoljno svojom težinom, a njih 19.4% svojim izgledom, dok je težinom nezadovoljno ili jako nezadovoljno 13% mladića, a izgledom njih 6.8%. Navedeni nalazi dovode do zaključka kako između adolescentnih djevojaka i

mladića postoje značajne razlike u nezadovoljstvu tijelom. Djevojke su nezadovoljnije vlastitim izgledom, njihova je slika tijela diferenciranija, a oblik i veličinu svoga tijela češće procjenjuju, pri čemu izražavaju negativnije stavove o njegovim pojedinim dijelovima (npr. o struku, bokovima, bedrima, stražnjici...) (Furnham i Calnan, 1998; Levine i Smolak, 2002; McCabe i Ricciardelli, 2001a).

Malobrojnija istraživanja nezadovoljstva tijelom kod adolescentnih mladića uglavnom upućuju na smanjenje njihova nezadovoljstva tijelom od rane do kasne adolescencije (Bearman i sur., 2006; Fortes i sur., 2013; Jones, 2004; Levine i Smolak, 2002). O’Dea i Abraham (1999) navode kako mladići, za razliku od djevojaka, nakon pubertalnih promjena pokazuju veće zadovoljstvo tijelom. Ipak, rezultati nekih istraživanja pokazuju suprotan trend prema kojem i kod mladića, kao i kod djevojaka tijekom adolescencije dolazi do povećanja nezadovoljstva tijelom (Bucchianeri i sur., 2013; Calzo i sur., 2012; van den Berg i sur., 2010). Rezultati jednoga longitudinalnog istraživanja pokazuju da, iako adolescentne djevojke pokazuju veće smanjenje zadovoljstva tijelom tijekom razdoblja od godine dana, značajan pad u zadovoljstvu tijelom vidljiv je kod adolescenata obaju spolova (Abbott i sur., 2012). Čini se kako, unatoč navedenim nalazima o spolnim razlikama u pubertalnim promjenama, nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata, neovisno o spolu, može biti posljedica neuspjeha u dostizanju nametnutog ideala tjelesnog izgleda (Jones, 2004). Mladići, kao ni djevojke, nisu imuni na različite brige vezane uz svoj tjelesni izgled, a razni psihosocijalni problemi, kao posljedica njihova nezadovoljstva tijelom, također nisu zanemarivi (Smolak i sur., 2001). Rezultati nekih istraživanja pokazuju kako velik postotak i djevojaka i mladića izvještava o zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda (46% djevojaka i 26% mladića) (Neumark-Sztainer i sur., 2002; Ricciardelli i McCabe, 2001) te izražava želju za promjenom težine, veličine ili oblika tijela (oko 60% djevojaka i oko 30% mladića) (Ricciardelli i McCabe, 2001).

### **Vrijeme pubertalnog sazrijevanja**

U istraživanjima se kao pokazatelj pubertalnog sazrijevanja najčešće koristi kronološka dob, no ona nije najbolji indikator stupnja tjelesne zrelosti zbog velikih interindividualnih razlika u vremenu početka i brzini pubertalnog razvoja, posebice u ranoj adolescenciji koja je obilježena najintenzivnijim promjenama (Dorn i sur., 2006). Pokazalo se kako važnu ulogu u nastanku i razvoju nezadovoljstva tijelom ima vrijeme pojave pubertalnih promjena i njihov intenzitet, odnosno vrijeme pubertalnog sazrijevanja (Dorn i sur., 2006).

Rana adolescencija, kao razdoblje prijelaza iz djetinjstva u adolescenciju, obilježena je pubertetom čija su središnja odrednica mnogobrojne i dramatične

promjene u tjelesnom izgledu koji se iz dječjeg pretvara u izgled odrasle osobe (Berk, 2008). Za tjelesne i hormonalne promjene u tom razdoblju se pretpostavlja kako oblikuju mnoge aspekte ranoga adolescentnog razvoja i iskustava (Ambrosi-Randić, 2004), kao i ukupnu psihosocijalnu prilagodbu adolescenata (Arnett, 1999), zbog čega postoji interes istraživača za ispitivanje odnosa pubertalnog sazrijevanja i drugih aspekata razvoja.

Dorn i suradnici (2006) su mjere za procjenu stupnja tjelesnog razvoja adolescenata kategorizirali u tri skupine: (1) objektivne mjere, (2) subjektivne mjere (apsolutnog) pubertalnog statusa i (3) mjere vremena pojave ili brzine pubertalnih promjena (relativni pubertalni status; engl. *pubertal timing*). Ovim mjerama mogu se dodati i antropometrijski indikatori kao što su količina masnoga tkiva te tjelesna težina i visina (Coleman i Coleman, 2002).

*Apsolutni pubertalni status* odnosi se na razinu tjelesnih promjena koju je pojedinac dostigao u trenutku mjerenja, a *relativni pubertalni status* na stupanj tjelesne zrelosti u odnosu na očekivani s obzirom na spol i kronološku dob (odnosno unutar skupine vršnjaka istoga spola). S obzirom na vrijeme pubertalnog sazrijevanja, odnosno relativni pubertalni status, djevojke i mladići mogu biti *rano* (engl. *early-timing*), *pravovremeno/na vrijeme* (kao i većina vršnjaka istoga spola; engl. *on-time*) i *kasno sazreli* (engl. *late-timing*) (Dorn i sur., 2006). Vjerojatnije je kako vrijeme pubertalnog sazrijevanja (relativni pubertalni status) ima snažniju ulogu u predviđanju različitih poteškoća prilagodbe kod adolescenata nego što to ima sam pubertet, odnosno pubertalne promjene (Graber i sur., 1997).

Čini se kako vrijeme pojave tjelesnih promjena i njihova brzina ima različite učinke i posljedice na djevojke i mladiće. Kako je već spomenuto, tjelesne promjene i razvoj u pubertetu je kod djevojaka praćen porastom tjelesne težine i nakupljanjem tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici, što ih udaljava od kulturalno nametnutog ideala mršavoga ženskog tijela. Većina istraživanja uglavnom dosljedno nalaze kako djevojke koje rano sazrijevaju (ulaze u pubertet prije vršnjakinja u vlastitoj skupini), iskazuju negativnije stavove o vlastitom tijelu, njime su nezadovoljnije, češće provode dijetu i pokazuju druga odstupanja u navikama hranjenja u odnosu na svoje vršnjakinje koje su u vrijeme dostizanja puberteta bile starije (na vrijeme i kasnije sazrele djevojke) (Markey, 2010; McCabe i Ricciardelli, 2003a; McCabe i Ricciardelli, 2004; McCabe i Ricciardelli, 2005; Mendle i sur., 2007; O'Dea i Abraham, 1999), što se dovodi u vezi i s hormonalnim promjenama (Edler i sur., 2007; Klump i sur., 2008). Rano sazrele djevojke su također manje popularne među vršnjacima, imaju sniženo samopoštovanje te više razine depresivnosti (O'Dea i Abraham, 1999; Stice i sur., 2001). Njihov tjelesni izgled postaje sve udaljeniji od idealnog

izgleda mršavoga ženskog tijela i razlikuje se od tjelesnog izgleda njihovih vršnjakinja koje u pubertet ulaze kasnije. Učinci ranog sazrijevanja su kod djevojaka dugotrajni, a nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete se upravo tijekom puberteta povećavaju (Ambrosi-Randić, 2004; Levine i Smolak, 2002). Suprotno navedenim nalazima, rezultati jednoga longitudinalnog istraživanja pokazuju kako su djevojke koje se procjenjuju kasnije sazrelima u odnosu na svoje vršnjakinje, nezadovoljnije svojim tijelom jer, izuzevši mršavost, ne posjeduju neke poželjne tjelesne karakteristike ženskoga tijela poput, primjerice, razvijenih grudiju (de Guzman i Nishina, 2014).

Za razliku od djevojaka, pubertalno sazrijevanje se kod većine mladića, kao što je i ranije spomenuto, više kreće u smjeru ideala muškoga tjelesnog izgleda. Rast u visinu, gubljenje na tjelesnoj masnoći, dobivanje na mišićnoj masi i širenje ramena približavaju ih idealu mišićavoga muškog tijela. Za razliku od rano sazrijevajućih djevojaka, rano sazrijevajući mladići u odnosu na svoje vršnjake koji u pubertet ulaze kasnije, ranije razvijaju tjelesne karakteristike koje se smatraju socijalno poželjnima, a koje i sami u toj dobi priželjkuju.

Broj istraživanja razvoja slike tijela je kod adolescentnih mladića općenito znatno manji te se ne dobivaju sasvim konzistentni i jasni nalazi o povezanosti pubertalnog sazrijevanja, nezadovoljstva tijelom i negativnih ishoda kod mladića (Levine i Smolak, 2002; Mendle i Ferrero, 2012). Rezultati istraživanja Zehr i suradnika (2007) upućuju na značajnu povezanost ranog sazrijevanja kod adolescenata obaju spolova s restriktivnim jedenjem, s jedne strane, te prejedanja, s druge strane, kao i sa zabrinutošću zbog oblika tijela i tjelesne težine u odnosu na vrijeme i kasnije sazrele adolescente. Međutim, u nekim istraživanjima nalazimo kako je rano pubertalno sazrijevanje kod mladića povezano s njihovom pozitivnom slikom tijela, dok kasno sazrijevanje predviđa njihovu negativniju sliku tijela jer mladići koji kasnije sazrijevaju nemaju one tjelesne karakteristike kojima u toj dobi teže i koje su socijalno poželjne (Ambrosi-Randić, 2004; de Guzman i Nishina, 2014; Lacković-Grgin, 2006; McCabe i Ricciardelli, 2004; O’Dea i Abraham, 1999). Oni su, kao i rano sazrijevajuće djevojke, manje popularni u svojoj vršnjačkoj skupini te iskazuju više simptoma depresije (Siegel i sur., 1999). Ipak, čini se kako su ti efekti manje dugotrajni nego kod djevojaka (de Guzman i Nishina, 2014).

### *Psihološki čimbenici*

Psiholozi istražuju brojne koncepte koji mogu biti povezani s nezadovoljstvom tijelom. Među njima su osobine ličnosti, neki aspekti samopoimanja, kao što su samopoštovanje i samoučinkovitost, potom stupanj internalizacije

društvenih vrijednosti povezani s tijelom, kao i razlike u pojedinim aspektima socijalne kognicije kao što je, primjerice, socijalna usporedba. Osobine ličnosti karakterističan su način na koji ljudi razmišljaju, osjećaju i ponašaju se te one predstavljaju individualne razlike među pojedincima koje mogu igrati određenu ulogu u formiranju slike tijela (Dionne i Davis, 2012). Osobine ličnosti povezane su sa subjektivnom osjećajem dobrobiti, kvalitetom života, zdravljem (osobito kardiovaskularnim bolestima, depresijom, rizikom smrtnosti) i drugim važnim ishodom. Danas se psiholozi općenito slažu kako postoji pet najvažnijih osobina ličnosti: neuroticizam, ekstraverzija, savjesnost, ugodnost i otvorenost za iskustva (McCrae i Costa, 2008). Neuroticizam predstavlja stupanj sklonosti emocionalnoj nestabilnosti, odnosno emocionalnoj reaktivnosti i iritabilnosti. Ekstraverzija ukazuje na kvantitetu i intenzitet interpersonalnih interakcija određene osobe te asertivnost. Savjesnost je dimenzija koja ukazuje na stupanj organiziranosti osobe i njezine usmjerenosti na svrhovita ponašanja. Ugodnost opisuje ponašanja kao što su suosjećanje, zanimanje za druge i sklonost pomaganju, razinu suradljivosti i društvene harmonije koju osoba uspostavlja s okolinom, dok se otvorenost za iskustva odnosi na stupanj sklonosti traženju novih i uzbudljivih podražaja i doživljaja.

Dok istraživanja ne pronalaze povezanost razine ugodnosti sa slikom tijela, njezin odnos sa savjesnošću i otvorenošću za iskustva nije posve jasan. Međutim, istraživanja jasno pronalaze kako je negativna slika tijela povezana s višim razinama neuroticizma i nižim razinama ekstraverzije. Dakle, čini se kako je negativna slika tijela u većoj mjeri prisutna kod osoba s visokom razinom neuroticizma koje karakterizira veća samosvijest i ranjivost te kod introvertiranijih osoba (nižih na dimenziji ekstraverzije) koje karakterizira veća bojažljivost i manje međuljudskih odnosa. Pritom je važno napomenuti kako je visok neuroticizam povezan s negativnom slikom tijela i kod žena i kod muškaraca (Allen i Walter, 2016), no čini se kako je povezanost ovih dviju varijabli nešto snažnija kod žena (Allen i Walter, 2016; Boden i sur., 2013; Frederick i sur., 2016; Sutin i Terracciano, 2016).

### *Sociokulturalni čimbenici*

Osim bioloških čimbenika, poput dobi, spola, vremena pubertalnog sazrijevanja i indeksa tjelesne mase, snažnu ulogu u nastanku, razvoju i održavanju nezadovoljstva tijelom imaju i različiti sociokulturalni čimbenici. Socijalna okolina uvjetuje i postavlja norme, ideale i standarde tjelesne ljepote utječući na percepciju tijela i razvoj nezadovoljstva tijelom. Ona također stvara pritisak



za uklapanjem u nametnute standarde ljepote kroz postizanje idealnoga tjelesnog izgleda. O snazi sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela svjedoči zanimljiv i vrlo zabrinjavajući nalaz prema kojem djevojčice već u dobi od 5 do 7 godina, nakon izloženosti slikama lutaka Barbie, pokazuju smanjeno zadovoljstvo tijelom te veću želju da budu mršavije (Dittmar i sur., 2006). Ovaj nalaz navodi na zaključak kako rana izloženost nerealističnom idealu mršavosti može imati štetne posljedice na sliku tijela kod djevojčica i djevojaka, čime se povećava i rizik za razvoj nezadovoljstva tijelom i odstupajućih navika hranjenja (Dittmar i sur., 2006).

## Utjecaj medija

Sredstva javnog informiranja poput internetskih sadržaja, tiska (novine i časopisi) i vizualnih medija (televizijske emisije, filmovi, serije, glazbeni spotovi i reklame) imaju veliku moć u prijenosu sociokulturalnih ideala te isticanju (ne)poželjnosti određenih tjelesnih karakteristika. Socijalna poželjnost mršavoga ženskog tijela bujnog poprsja, čvrstog, ali ne izrazito mišićavog ženskog tijela (Levine i Smolak, 2002) te mišićavog muškog tijela širokih ramena, ravnog trbuha te uskog struka i bokova (Tiggemann, 2011) raste i predstavlja ideal ženskog, odnosno muškoga tjelesnog izgleda današnjice. Zbog popularnosti, raširenosti i lake dostupnosti televizije, reklama, časopisa, novina, i interneta, mediji lako i vrlo učinkovito propagiraju idealan tjelesni izgled. Skupinu posebno osjetljivu na utjecaj medija i poruka koje iz njih dolaze, čine adolescenti zbog vrlo ranjivog razdoblja u kojem se nalaze: tijekom toga razdoblja razvijaju identitet u kojem doživljavaju mnogobrojne drastične promjene, a svijest o vlastitom izgledu im se povećava (Davison i McCabe, 2006; Kuhar, 2005; Levine i Smolak, 2002).

Gledajući savršena tijela mnogih glumaca, glumica, pjevača, pjevačica i modela, često se zaboravlja kako to nisu realistične reprezentacije stvarnih ljudi te kako njihov izgled uglavnom odstupa od realnih proporcija tijela u populaciji. O njihovom izgledu brine cijeli tim stručnjaka, uključujući profesionalne frizere, vizažiste, modne kreatore i osobne trenere. Oni su uglavnom kontinuirano na strogim režimima prehrane i programima tjelovježbe, njihova su tijela često i kirurški tretirana, a fotografije i snimke računalno obrađene. Modeli, glazbenici i glumci na društvenim mrežama, na internetu, u časopisima, reklamama, glazbenim spotovima, serijama, filmovima i televizijskim emisijama najčešće odražavaju društveno uvjetovani ideal tjelesnog izgleda, a izražena mršavost ženskog tijela postala je sinonimom sociokulturalnog ideala ženske ljepote današnjice, pri čemu modeli ženskoga spola, koji se prikazuju u

medijima, imaju indeks tjelesne mase u rasponu od 14 do 16, što upućuje na iznimnu pothranjenost (Dittmar, 2007; prema Bell i sur., 2007). Takve pothranjene djevojke i mlade žene postaju modeli za usporedbu adolescentnim djevojkama koje osjećaju snažan pritisak medija prema postizanju idealnoga tjelesnog izgleda (Botta, 2003; Kuhar, 2005). Djevojke tijela prikazana u medijima, procjenjuju iznimno vitkima, čak vitkijima od vlastitih ideala izgleda ženskog tijela (Kuhar, 2005). Kalodner (1997) nalazi kako gledanje fotografija mršavih modela (preuzetih iz medija) dovodi do porasta anksioznosti i nezadovoljstva tijelom kod studentica, ali ne i kod studenata. Ove nalaze potvrđuju i rezultati kvalitativnih istraživanja prema kojima mediji i moda stvaraju najsnažniji pritisak prema mršavosti među adolescenticama (Wertheim i sur., 1997). Pritom posebno ranjivu skupinu čine osobe niskog samopoštovanja koje se procjenjuju pretjerano teškima i koje na promjenu tjelesnog izgleda potiče njihova socijalna okolina (Thompson i sur., 1999).

Snažnu formu medijskog utjecaja kod adolescenata predstavljaju i glazbeni spotovi (Bell i sur., 2007). Korelacijska istraživanja upućuju na pozitivnu povezanost vremena provedenog u gledanju glazbenih spotova s nezadovoljstvom tijelom kod adolescentica te s njihovom zabrinutošću zbog tjelesne težine i željom za mršavošću (Borzekowski i sur., 2000; Tiggemann i Pickering, 1996). U eksperimentalnom istraživanju Bell i suradnici (2007) također pronalaze kako gledanje glazbenih spotova s izrazito mršavim modelima ženskoga spola dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom kod adolescentnih djevojaka. Slične rezultate dobivaju i Tiggemann i Slater (2004): prema njima, izloženost glazbenim spotovima s fokusom na tjelesni izgled modela dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom kod djevojaka i mladih žena u dobi od 18 do 30 godina kroz proces socijalne usporedbe. Eksperimentalno istraživanje provedeno na adolescentnim mladićima također donosi slične nalaze: prema njima, mladići su nakon gledanja spotova s modelima mišićavoga muškog tijela pokazivali veću sklonost socijalnoj usporedbi, imali niže razine zadovoljstva tjelesnim izgledom i gornjim dijelom tijela te više simptoma depresije u odnosu na mladiće koji su gledali spotove s pjevačima prosječnoga tjelesnog izgleda (Mulgrew i sur., 2014). Naime, čini se kako izloženost utjecaju medija potiče percepciju raskoraka između vlastitog i idealnog tjelesnog izgleda prikazanog u medijima, što dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom (Markey i Markey, 2011; McLean i sur., 2013; Tiggemann i Slater, 2004). Prema rezultatima longitudinalnog istraživanja provedenog na adolescenticama, internalizacija ideala tjelesnog izgleda prikazanog u medijima predviđa sklonost socijalnoj usporedbi te nezadovoljstvo tijelom (Rodgers i sur., 2015).

Iako, prema Hargreaves i Tiggemann (2004), izloženost utjecaju medija (gledanje reklama s mršavim modelima ženskoga spola i mišićavim modelima muškoga spola) ima snažnije posljedice na sliku tijela kod djevojaka, njegov je utjecaj vidljiv i kod nekih mladića. U medijima se velika važnost pridaje idealnom izgledu mršavoga ženskog tijela, međutim, sve se veća pažnja pridaje i idealu muške ljepote kroz prisustvo mišićavih modela muškoga spola (Jones i sur., 2008; Mulgrew i sur., 2014). Osim što utječe na njihovu sliku tijela, istraživanja također pokazuju kako je izloženost utjecaju medija kod osoba muškog spola povezana i s njihovim standardima izgleda ženskoga tijela, pri čemu više preferiraju mršavost u žena (Hatoum i Belle, 2004).

Mediji, osim što prikazuju idealna ženska i muška tijela, daju ideje i prijedloge za promjenu tjelesnog izgleda, uključujući preporuke za provođenje dijeta, tjelovježbu i primjenu različitih dodataka prehrani i preparata za promjenu tjelesnog izgleda, naglašavajući time važnost dostizanja idealnoga tjelesnog izgleda i upozoravajući na to kakav bi on „trebao“ biti. Reklame modne i kozmetičke industrije, društvene mreže, časopisi, kao i emisije preobrazbe tjelesnog izgleda, obiluju preporukama za postizanje idealnoga tjelesnog izgleda.

Prilozi i članci o tjelesnom izgledu razlikuju se s obzirom na spol kojem su namijenjeni. Ta se razlika očituje u njihovoj količini i sadržaju. Malkin i Wornian (1999) pronalaze kako gotovo svaka naslovnica ženskih časopisa sadrži naslov o kontroli tjelesne težine, mršavljenju, prehrambenim navikama i šminkanju, dok naslovnice muških časopisa većinom sadržavaju naslove vezane uz zabavu, slobodno vrijeme, aktivnosti i hobije. Andersen i Di Domenico (1992) su, analizirajući najpopularnije američke ženske i muške časopise, došli do zanimljivih zaključaka prema kojima časopisi namijenjeni djevojkama u većoj mjeri sadrže prijedloge dijeta i metoda za postizanje mršavosti, dok časopisi namijenjeni mladićima i muškarcima one za preoblikovanje tijela, pri čemu je omjer članaka o dijetama u ženskim i muškim časopisima iznosio 10:1. Negativan utjecaj medija na sliku tijela kod mladića nalaze Ricciardelli i suradnice (2000) prema kojima ih mediji potiču na češću tjelovježbu kako bi izmijenili oblik i/ili veličinu svoga tijela. Field i suradnici (1999) nalaze kako je čitanje časopisa radi dobivanja informacija o ljepoti i tjelesnoj težini povezano s nezadovoljstvom tijelom kod djevojaka u višim razredima osnovne i u srednjoj školi. Čak 69% djevojaka izvještava kako slike u časopisima utječu na njihovu ideju savršenog oblika tijela, a 47% njih kako žele izgubiti na tjelesnoj težini zbog slika koje su vidjele u časopisima. Pronađena je i pozitivna povezanost čestine čitanja „ženskih“ časopisa i prevalencije provođenja dijeta s ciljem mršavljenja, kao i uključivanja u programe tjelovježbe zbog članaka i slika u časopisima.

Časopisi namijenjeni savjetima za izgradnju mišića, prvenstveno namijenjeni mladićima i muškarcima, često sadržavaju članke s uputama o prehrani. Takva bi se prehrana trebala sastojati od određene količine proteina ovisno o tjelesnoj težini osobe i imati nizak udio masti te biti konzumirana nekoliko puta dnevno (npr. pet do šest puta dnevno) (npr. Alexander, 2004; prema Cafri i sur., 2005). Prema istraživanju Slater i Tiggemann (2014), čitanje “muških” časopisa predstavlja snažan prediktor želje za povećanjem mišićavosti kod mladića u adolescenciji. Dok je prema nekim nalazima čitanje časopisa namijenjenih muškarcima, kao i izloženost idealu mišićavog tijela općenito, povezano s većim nezadovoljstvom tijelom kod mladića i muškaraca (Hatoum i Belle, 2004; McCabe i Ricciardelli, 2004; Slater i Tiggemann, 2014), Botta (2003) nalazi kako je čitanje časopisa o sportu i fitnessu pozitivno povezano s nezadovoljstvom tijelom kod adolescenata obaju spolova. Zanimljiv je i nalaz longitudinalnog istraživanja prema kojem je i izloženost časopisima o videoigrama prediktor porasta želje za povećanjem mišićavosti kod preadolescentnih mladića (Harrison i Bond, 2007), što se može dovesti u vezu s tjelesnim izgledom likova u videoigrama.

Nadalje, štetan utjecaj na sliku tijela imaju i emisije preobrazbe tjelesnog izgleda. U eksperimentalnom istraživanju Ashikali i suradnici (2014) pronalaze kako gledanje takvih emisija (engl. *makeover shows*), koje uključuju plastične operacije, dovode do većeg nezadovoljstva tjelesnom težinom i tjelesnim izgledom kod adolescentnih djevojaka.

Razvoj masovnih medija pridonio je izjednačavanju i prihvaćanju ideala tjelesnog izgleda i ljepote među ljudima iz različitih društvenih slojeva i zemalja. Rezultati istraživanja provedenog na otočju Fiji svjedoče o snazi kulturnog konteksta i medijskog utjecaja (Becker i sur., 2002; Becker, 2004). Ideal ljepote na tom otočju, prije uvođenja medija sa Zapada, uključivao je punije žensko tijelo te se nisu poticali pokušaji mijenjanja tjelesnog izgleda. U tri je godine od uvođenja televizijskih programa na otočje došlo do velikog porasta nezadovoljstva tijelom, pokušaja provođenja dijete i odstupajućih navika hranjenja kod djevojaka adolescentne dobi, što jasno svjedoči o snazi koju medijski utjecaj ima na sliku tijela. Prema Swami (2015), gotovo da ne postoje razlike u idealima tjelesnog izgleda između zapadnih i “nezapadnih” kultura, što upućuje na utjecaj modernizacije na promicanje ideala mršavosti.

Iako se velik broj dosadašnjih istraživanja utjecaja medija na sliku tijela pretežno usmjeravao na spomenute formate, poput časopisa, video spotova, filmova i serija, recentnija istraživanja usmjeravaju pažnju na Internet, s na-

glaskom na ulogu društvenih mreža (Tiggemann i sur., 2018). Naime, čini se kako korištenje društvenih mreža, zbog svoje interaktivnosti i izlaganja sebe, može biti snažnije povezano s nezadovoljstvom tijelom od drugih aktivnosti na internetu. Korisnici društvenih mreža stvaraju svoje profile na njima kako bi dijelili razna iskustva i informacije, uključujući i vlastite fotografije, pri čemu također prate i tuđe profile, poput objava svojih vršnjaka i slavni osoba, ali i reklama kojima su izloženi neovisno o svojoj želji (Holland i Tiggemann, 2017). Objavljivanje fotografija, gledanje, uspoređivanje i eventualno komentiranje fotografija može povećati internalizaciju društveno nametnutih ideala ljepote, samoobjektivizaciju i težnju za mršavošću kod žena, što može pridonijeti nezadovoljstvu tijelom (Meier i Gray, 2014). U kontekstu društvenih mreža posebno se ističe Instagram, mreža koja je utemeljena na vizualnim podražajima, a što se veže uz različite probleme vezane uz sliku tijela. Nedavna eksperimentalna istraživanja pokazuju da izlaganje idealnim slikama na Instagramu (privlačni vršnjaci, slavne osobe) može imati nepovoljan učinak na sliku tijela (Brown i Tiggemann, 2016; Tiggemann i sur., 2018). Nadalje, metaanalitičke studije pokazuju slabu, ali značajnu povezanost korištenja društvenih mreža i narušene slike tijela, pri čemu je utvrđeno kako taj učinak nije jednostavan, nego ga moderiraju druge varijable (de Valle i sur., 2021). Primjerice, dob je značajan moderator u smislu da je negativan učinak društvenih medija veći za mlađe, nego starije osobe koje ih koriste (Saiphoo i Vahedi, 2019).

Utjecaj medija samo je jedan od sociokulturalnih čimbenika koji pridonose zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda i nezadovoljstvu tijelom. Iako sam po sebi snažan, on djeluje u interakciji s drugim sociokulturalnim čimbenicima i može biti pojačan utjecajem obitelji i vršnjaka (Markey i Markey, 2011).

### **Roditeljski utjecaj**

Obitelj čini primarni kontekst u kojem se dijete razvija i živi te ima značajnu ulogu u samopoimanju i formiranju ponašanja adolescenata. Roditelji mogu imati važnu ulogu u pojačavanju pozitivnih utjecaja iz okoline te umanjivanju onih negativnih, a loši odnosi roditelja i adolescenata mogu narušiti odgovarajuću psihološku prilagodbu adolescenata i povećati rizik za razvoj psihopatologije. Iako adolescentima članovi obitelji mogu predstavljati snažan izvor socijalne podrške, oni također mogu utjecati na razvoj njihove zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda. Ovi utjecaji počinju i prije adolescencije, no postaju izraženiji s promjenama u tjelesnom izgledu kod adolescenata koji se iz dječjeg pretvara u izgled odrasle osobe.

Negativan utjecaj obitelji može se odvijati na više načina: *izravno* kroz zadirivanje u formi primjedaba vezanih uz izgled ili težinu i kroz vršenje pritiska ili poticaja ka promjeni tjelesnog izgleda te *neizravno* kroz izražavanje zabrinutosti vlastitim tjelesnim izgledom, tjelesnom težinom i oblikom tijela, kao i isticanjem sociokulturalnog pritiska prema idealnom tjelesnom izgledu (Ata i sur., 2007). Utjecaj roditelja na ponašanja i percepciju vezana uz sliku tijela i tjelesnu težinu (McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2005; Moreno i Thelen, 1993; Schaefer i Salafia, 2014) te navike hranjenja adolescenata je znatan (Boutelle i sur., 2007; Neumark-Sztainer i sur., 2008; Shomaker i Furman, 2010).

Iako utjecaj majke i oca na formiranje i razvoj slike tijela, kao i s njome povezanih problema i preokupacija, nedvojbeno postoji, rezultati istraživanja o snazi i načinu na koji se on odvija nisu u potpunosti konzistentni, a istraživanja roditeljskog utjecaja na sliku tijela i primjenu strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod mladića su znatno rjeđa. Neka istraživanja roditeljskog utjecaja na sliku tijela ističu različitost majčina od očeva utjecaja pa se tako, prema nekim nalazima, čini kako majčin utjecaj ima snažnije posljedice na razvoj slike tijela kod djevojaka, dok očev utjecaj ima snažnije posljedice na razvoj slike tijela kod mladića (Davison i sur., 2000; McCabe i Ricciardelli, 2005). Međutim, ovi nalazi, kako će biti prikazano u nastavku, nisu potpuno sukladni nalazima drugih istraživanja iz ovog područja.

Premda su roditelji općenito skloni pozitivno procjenjivati tjelesni izgled svoje djece, kako se približava adolescencija, njihove procjene postaju negativnije. Pritom češće kćeri nego sinove procjenjuju preteškima, što bi se moglo protumačiti većim nametanjem sociokulturalnog ideala mršavosti kćerima (Striegel-Moore i Franko, 2002). Roditelji adolescentnih djevojaka daju manje pozitivnih komentara o njihovom tjelesnom izgledu te izvještavaju o izraženijim pokušajima utjecanja na njihovu prehranu u odnosu na roditelje koji imaju mlađu djecu (Striegel-Moore i Kearney-Cooke, 1994).

Istraživanja pokazuju kako su izravni komentari roditelja o djetetovoj težini povezani s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom i ponašanjima kontrole tjelesne težine i oblika tijela kod njihove djece (Ambrosi-Randić, 2004; Haines i sur., 2008), a poticaji na provođenje dijete s nezadovoljstvom tijelom i provođenjem dijete kod njihovih adolescentnih kćeri (Dixon i sur., 1996). Povratne informacije i komentari o tjelesnom izgledu upućeni i od majke i od oca, neovisno o tome kakvi su i na koji su aspekt tjelesnog izgleda usmjereni, utječu na (ne) zadovoljstvo tijelom kod adolescenata obaju spolova (McCabe i Ricciardelli, 2003a; Schaefer i Salafia, 2014). Majčino i očevo zadirivanje povezano je s nezadovoljstvom tijelom kod djevojaka te sa željom za mišićavošću tijela kod mladića (Schaefer i Salafia, 2014).

Rezultati nekih istraživanja sugeriraju kako su pritisak i poticaji roditelja ka promjeni tjelesnog izgleda, u odnosu na vršnjački, u višoj korelaciji sa zaokupljenošću težinom kod adolescenata (Field i sur., 2001). Tako, primjerice, djevojke koje izvještavaju kako je njihovim roditeljima važno da budu mršave, imaju dvostruko veću vjerojatnost od svojih vršnjakinja za razvoj zaokupljenosti težinom, a kćeri majki koje ih aktivno potiču na mršavljenje, zabrinutije su prehranom (Moreno i Thelen, 1993). Adolescenti i adolescentice koji izvještavaju kako je njihova težina važna njihovim očevima, imaju veću vjerojatnost za provođenje dijete neovisno o dobi i indeksu tjelesne mase. McCabe i Ricciardelli (2001a) nalaze kako adolescenti obaju spolova visokog indeksa tjelesne mase u najvećoj mjeri doživljavaju kako ih majke potiču na gubljenje tjelesne težine i povećanje mišićnog tonusa, a posebice djevojke uz percepciju da od majki dobivaju i više komentara o tjelesnom izgledu općenito.

Nadalje, više odstupajućih navika hranjenja nalaze se kod djevojaka koje s majkama često razgovaraju o prehrani i provođenju dijete ili procjenjuju kako ih majke smatraju pretjerano teškima (Vidović i sur., 1996). Ovi nalazi sugeriraju kako djevojke, više od mladića, u razdoblju adolescencije doživljavaju kako ih majke potiču na usvajanje strategija za promjenu tjelesnog izgleda koje će ih približiti sociokulturalnom idealu tjelesnog izgleda. Ponešto drugačije nalaze dobivaju Schwartz i suradnici (1999): prema njima, adolescentni mladići i djevojke međusobno se ne razlikuju u procjenama majčinih komentara o tjelesnom izgledu, no razlika postoji u procjenama očevih komentara, pri čemu djevojke doživljavaju kako očevi negativnije komentiraju njihov tjelesni izgled. Prema Vincent i McCabe (2003), djevojke doživljavaju kako očevi imaju snažniji utjecaj na njihove stavove o svome tijelu, dok sinovi doživljavaju snažniji utjecaj svojih majki. Ricciardelli i suradnice (1999) u istraživanju na adolescentnim mladićima nalaze kako majke imaju snažan utjecaj na njihovu sliku tijela, a očevi na navike hranjenja i razinu vježbanja. Majčin se utjecaj pritom ostvaruje putem pozitivnih komentara, a očev putem negativne kritike. U drugom istraživanju isti autori nalaze kako su majčine sugestije o potrebi za mršavljenjem kod mladića povezane s restriktivnim jedenjem, a očeve o potrebi za većom tjelesnom aktivnošću, tj. s vježbanjem koje za cilj ima preoblikovanje tijela i/ili dobivanje na mišićnoj masi (Ricciardelli i sur., 2000).

Važno je napomenuti kako McCabe i Ricciardelli (2001a) navode da se sugestije o potrebi za povećanjem mišićavosti javljaju ovisno o porukama koje se odnose na gubitak ili dobivanje na tjelesnoj težini. Sukladno tome, navode kako očevi imaju istaknutu ulogu u poticanju sinova kako na gubljenje tjelesne težine, tako i na povećanje mišićavosti (McCabe i Ricciardelli, 2005). Istraživanje

Shomaker i Furman (2010) pronalazi također i važnost uloge majčinog utjecaja u želji za mišićavošću tijela kod adolescenata obaju spolova.

Stavovi i ponašanja roditelja prema vlastitom tijelu također su povezani sa slikom tijela njihove adolescentne djece (Ambrosi-Randić, 2004), a značenja koja pridaju vlastitom tjelesnom izgledu i mršavosti povezani su s nezadovoljstvom tijelom kod adolescentica (Pokrajac-Bulian, 2000). Roditelji koji ističu važnost vlastitoga tjelesnog izgleda provodeći stroge dijete i žaleći se na svoj tjelesni izgled, mogu pridonijeti izrazitom pridavanju značaja svome tjelesnom izgledu kod svoje djece obaju spolova, utječući na taj način i na njihove pokušaje promjene tjelesnog izgleda (Haines i sur., 2008; Keery i sur., 2006; Pokrajac-Bulian, 2000).

Majčina zabrinutost vlastitom tjelesnom težinom i preokupacija mršavošću prediktori su provođenja dijete njihovih kćeri srednjoškolske dobi jer im na taj način majke prenose svoj model ponašanja (Striegel-Moore i Kearney-Cooke, 1994). Slično tome, majke djevojaka s narušenim navikama hranjenja također su im i same sklonije u odnosu na majke djevojaka čiji su obrasci hranjenja uredni (Pike i Rodin, 1991). Osim toga, takve su majke sklonije vjerovati kako bi njihove kćeri trebale izgubiti na težini te ih stoga često i ohrabruju na provođenje dijete, što dovodi do povećanja učestalosti restriktivnog jedenja kod adolescentica (Benedikt i sur., 1998). Pike i Rodin (1991) također nalaze kako majke koje preferiraju da im kćeri budu mršavije, zaista i imaju kćeri koje postižu više rezultate na upitnicima poremećaja hranjenja. Međutim, čini se kako percepcija majčinih ponašanja kontrole tjelesne težine utječe na zabrinutost tjelesnom težinom i ponašanjima vezanima uz njezinu kontrolu i kod djevojaka i kod mladića (Keery i sur., 2006). Keel i suradnici (1997) nalaze kako očevi, iako utječu na nezadovoljstvo tijelom svojih kćeri, ne utječu na njihove navike hranjenja u onoj mjeri u kojoj utječu njihove majke. Prema Vincent i McCabe (2003), očevi, modelom svog ponašanja, mogu ohrabrivati mladiće da vježbaju više kako bi izmijenili oblik i/ili veličinu svoga tijela.

Rezultati nekih istraživanja, međutim, nisu sukladni nekim gore spomenutim nalazima. Primjerice, u longitudinalnom istraživanju Paxton i suradnica (2006) provođenje dijete roditelja nije se pokazalo prediktorom nezadovoljstva tijelom njihove adolescentne djece, što autorice tumače manjem pridavanju značaja mišljenju roditelja tijekom adolescencije. Nadalje, iako Dixon i suradnici (1996) nalaze kako su roditeljski poticaji na provođenje dijete povezani s nezadovoljstvom tijelom i provođenjem dijete kod svojih adolescentnih kćeri, ne pronalaze povezanost između provođenja dijete kod roditelja i kćeri.



Roditelji imaju važnu ulogu i u prijenosu sociokulturalnih poruka o idealnom tjelesnom izgledu svojoj adolescentnoj djeci (McCabe i Ricciardelli, 2003a; Stice, 1994) ističući koje su tjelesne karakteristike poželjne, a koje nisu (Jones i sur., 2004). Isticanjem kulturalnog pritiska prema idealu mršavosti obitelj može povećati zabrinutost za sliku tijela. Obiteljsko okruženje u kojem se naglašava važnost tjelesnog izgleda i koje promiče sociokulturalne standarde i poruke o idealnom tjelesnom izgledu, može povećati nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata zasnivajući svoje (ne)prihvatanje ili (ne)odobravanje na (ne) postizanju tih standarda (Laliberté i sur., 1999). Roditelji koji potiču pridržavanje standarda poželjnog tjelesnog izgleda, pojačavaju njihovu internalizaciju kod svoje djece, što s vremenom može dovesti do razvoja nezadovoljstva tijelom i preokupacije tjelesnim izgledom.

Uz navedeno, utjecaj na sliku tijela ima i kvaliteta odnosa roditelja i adolescenta. U svom istraživanju Archibald i suradnice (1999) nalaze kako su manjak emocionalne topline i podrške te konfliktni odnosi s roditeljima prediktivni za razvoj nezadovoljstva tijelom i provođenje dijete, dok su pozitivnije procijenjeni odnosi s roditeljima povezani s razvojem pozitivne slike tijela. Djevojke s poremećajima hranjenja izvještavaju kako se osjećaju kritiziranim, manje prihvaćenim i manje bliskim roditeljima u odnosu na djevojke koje nemaju neki od poremećaja hranjenja (Swarr i Richards, 1996).

Konflikti i manjak bliskosti u odnosu majka - kći pridonose većoj zaokupljenosti težinom kod adolescentnih djevojaka u dobi od 11. do 18. godine, a konflikti u odnosu s ocem prediktivni su za zaokupljenost težinom kako kod djevojaka, tako i kod mladića (May i sur., 2006). Kvalitativna istraživanja provedena na uzorcima adolescenata također upućuju na povezanost negativnog odnosa s roditeljima s nezadovoljstvom tjelesnom težinom (Al Sabbah i sur., 2009). Percepcija adolescenata o poteškoćama u komunikaciji s roditeljima, posebice s ocem, značajno su pozitivno povezani s nezadovoljstvom tjelesnom težinom (Al Sabbah i sur., 2009). Nadalje, percepcija adolescenata o nedovoljnoj roditeljskoj brizi i poteškoćama u komunikaciji s roditeljima o svojim problemima povezana je s nezadovoljstvom tijelom i nezdravim načinima kontrole tjelesne težine te s niskim samopoštovanjem (Ackard i sur., 2006; Barker i Galambos, 2003). S druge strane, emocionalna podrška obitelji, posebice u formi pozitivnih komentara i ohrabrenja, mogu predstavljati zaštitu od negativnih sociokulturalnih utjecaja pomažući adolescentima da razviju i tijekom vremena održe pozitivnu sliku vlastitog tijela (Bearman i sur., 2006; Ricciardelli i sur., 2000).

Zbog neusklađenost nalaza u ovom području, kao i zbog prevladavajuće usmjerenosti na majčin utjecaj na sliku tijela i navike hranjenja njihovih adolescentnih kćeri, potrebna su daljnja istraživanja koja će detaljnije ispitati ra-

zliku u utjecaju majki i očeva na sliku tijela i na primjenu različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda njihove adolescentne djece obaju spolova, uključujući i strategije važnije za postizanje ideala muškoga tjelesnog izgleda, poput strategija za povećanje čvrstoće i veličine mišića.

### Vršnjački utjecaj

Iako je u adolescenciji utjecaj roditelja i dalje važan i značajan, odnosi s vršnjacima postaju intimniji i složeniji te zauzimaju istaknutu ulogu u odnosu na ranija razvojna razdoblja (Brendt, 1998). U adolescenciji dolazi do povećanja preokupacije adolescenata dojmom kojeg ostavljaju na druge i zabrinutosti zbog uklapanja u vršnjačku skupinu. Negativna slika tijela može otežati razvoj socijalnih vještina i utjecati na uspostavu odnosa s drugim mladićima i djevojkama. Davison i McCabe (2006) pronalaze snažan nepovoljan učinak negativne slike tijela na odnose s vršnjacima suprotnog spola, posebice kod mladića. Ovaj se učinak kod djevojaka odražava i na istospolne odnose (odnose s vršnjakinjama).

U adolescenciji vršnjaci imaju vrlo istaknutu ulogu i u oblikovanju osjećaja i stavova vezanih uz vlastito tijelo (Jones i Crawford, 2006). Kao i negativan roditeljski utjecaj, i utjecaj vršnjaka na sliku tijela može se odvijati kroz zadirkivanje i vršenje pritiska ka promjeni tjelesnog izgleda, kroz izražavanje zabrinutosti vlastitom tjelesnom težinom i oblikom tijela te kroz razgovore o tjelesnom izgledu (Ata i sur., 2007; Jones i Crawford, 2006). Kao što je ranije spomenuto, zadirkivanje zbog tjelesnog izgleda, koje često počinje i prije adolescencije, jedan je od bitnih čimbenika razvoja nezadovoljstva tijelom u adolescenciji (Cattarin i Thompson, 1994). Ono ne samo da promiče norme tjelesne privlačnosti u vršnjačkoj grupi, već uključuje i neodobravanje, kritiku pa čak i odbacivanje (Markey i Markey, 2011). Izravni negativni komentari vršnjaka o tjelesnom izgledu u formi zadirkivanja, neovisno o tome na koji su aspekt tjelesnog izgleda usmjereni, imaju izrazito štetan učinak na razvoj slike tijela te mogu ostaviti dugoročne posljedice ne samo na sliku tijela, već i na osjećaj vlastite vrijednosti i na odnose s drugima (Eisenberg i sur., 2006; Markey i Markey, 2011). Levine i Smolak (2002) navode kako zadirkivanje zbog izgleda predstavlja prediktor nezadovoljstva tijelom neovisno o indeksu tjelesne mase, pri čemu je kumulativan učinak zadirkivanja negativniji kod onih osoba koje su svjesnije vlastitog tjelesnog izgleda i koje su zbog njega anksiozne i zabrinute.

Zadirkivanje može biti vezano i uz prekomjernu tjelesnu težinu, kao i uz mršavost (Konstanski i Gullone, 2007). Češća meta vršnjačkog zadirkivanja su djevojčice s prekomjernom tjelesnom težinom, međutim kod dječaka se za-

dirkivanje može javljati u oba slučaja: ukoliko su iznadprosječne i ukoliko su ispodprosječne tjelesne težine (Konstanski i Gullone, 2007). Djevojke koje su zadirkivane zbog svoje težine, tjelesnog izgleda i oblika tijela, manje su zadovoljne vlastitim tijelom (Paxton i sur., 1999) i imaju veću vjerojatnost provođenja dijete (Lieberman i sur., 2001). Kod njih je također, kako pronalaze Keery i suradnici (2005), povećan rizik od socijalnog uspoređivanja, internalizacije sociokulturnog ideala mršavosti, restriktivnog jedenja, depresije i sniženog samopoštovanja. Jones i Crawford (2006) nalaze kako djevojke i mladići doživljavaju podjednake razine pritiska i zadirkivanja zbog tjelesnog izgleda. Kod mladića su negativni komentari o tjelesnom izgledu od strane vršnjaka također značajno pozitivno povezani s njihovim nezadovoljstvom tijelom (Jones i sur., 2004; Ricciardelli i McCabe, 2004; Paxton i sur., 2006), izraženom željom za mišićavošću (Schaefer i Salafia, 2014) i strategijama za promjenu tjelesnog izgleda (McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2003b).

Rezultati petogodišnjeg longitudinalnog istraživanja na uzorcima mladića i djevojaka tijekom adolescencije pokazuju kako je čak oko trećina ispitanih mladića i nešto manje od polovine ispitanih djevojaka u prvoj točki mjerenja izvijestilo o izloženosti zadirkivanju zbog tjelesne težine koja se pet godina kasnije pokazala povezanom s nižom razinom samopoštovanja i većim nezadovoljstvom tijelom (Eisenberg i sur., 2006). U petogodišnjem longitudinalnom istraživanju autorice Paxton i suradnica (2006), zadirkivanje zbog tjelesne težine također se pokazalo prediktorom porasta nezadovoljstva tijelom i kod djevojaka i kod mladića, posebice u razdoblju rane adolescencije kada su tjelesne promjene još uvijek u tijeku, a zadovoljstvo tijelom nestabilno. Rezultati nekih transverzalnih istraživanja provedenih na uzorcima adolescenata također upućuju na pozitivnu povezanost zadirkivanja zbog izgleda i nezadovoljstva tijelom kako kod djevojaka, tako i kod mladića (Barker i Galambos, 2003; Jones i sur., 2004; Paxton i sur., 1999; Wertheim i sur., 2001). Premda su i mladići i djevojke skloni međusobnom zadirkivanju, mladići su skloniji davanju kritičnih i uvredljivih komentara o izgledu i obliku tijela (Levine i Smolak, 2002).

Vršnjački pritisak ka mršavom ili mišićavom tijelu posebno je snažan tijekom adolescencije. Iako u neskladu s rezultatima nekih ranije spomenutih istraživanja, percipirani pritisak od strane vršnjaka ka mršavosti u višoj je korelaciji s nezadovoljstvom tijelom od pritiska kojeg vrši obitelj ili mediji (Presnell i sur., 2004). U skladu s tim su i nalazi istraživanja prema kojima vršnjaci tijekom adolescencije, u odnosu na roditelje, imaju snažniji utjecaj na sliku tijela i pokušaje promjene tjelesnog izgleda kod adolescenata (McCabe i Ricciardelli, 2005; Shroff i Thompson, 2006). McCabe i Ricciardelli (2001a) nalaze kako je učinak pritiska ka promjeni tjelesne težine od strane vršnjaka obaju spolova

te majke i oca snažniji kod adolescentica nego adolescenata. U istraživanju u kojem se od djevojaka tražilo da odaberu crtež figure koja najbolje odgovara njihovom sadašnjem tjelesnom izgledu, a potom figure koje najbolje odgovaraju njihovom idealnom tjelesnom izgledu nametnutom od strane medija, obitelji i prijatelja, procijenjena figura sadašnjeg izgleda bila je veća od svih idealnih figura, pri čemu je pritisak ka mršavosti od strane vršnjaka bio najsnažniji, a roditeljski najslabiji (Dunkley i sur., 2001). Percipirani vršnjački pritisak ka mršavosti pokazao se prediktorom porasta nezadovoljstva tijelom kod djevojaka (Paxton i sur., 1999; Stice, 2002).

Vršnjački utjecaj na promjenu tjelesnog izgleda ostvaruje se i kroz razgovore s prijateljima o provođenju dijete ili povećanju mišićne mase kojima su tijekom adolescencije skloni i djevojke i mladići (Jones i Crawford, 2006). Prijatelji tijekom adolescencije teže tome da slične jedni drugima u mnogim različitim područjima uključujući i tjelesne karakteristike (Rayner i sur., 2013). Moguće je da se problemi preokupacije tjelesnim izgledom javljaju zbog međusobnog utjecaja članova vršnjačke skupine, kao i da se odabirom prijatelja i poznanika sličnih preokupacija održava već postojeća zaokupljenost tijelom i zabrinutost zbog tjelesnog izgleda (Tantleff-Dunn i Gokee, 2002).

Taylor i suradnici (1998) navode kako je važnost koju vršnjaci pridaju vlastitoj tjelesnoj težini i prehrani, povezana sa zabrinutošću zbog tjelesne težine kod djevojčica i djevojaka u dobi od 10 do 14 godina. Adolescenti koji se često socijalno uspoređuju i čiji odnosi uključuju mnogobrojne razgovore o tjelesnom izgledu i provođenju dijete, imaju veću vjerojatnost za razvoj nezadovoljstva tijelom (Jones, 2004; Jones i sur., 2004). Velik broj djevojaka razgovara s prijateljicama o težini, tjelesnom izgledu i dijete, a najčešće se razgovara o različitim načinima kontrole tjelesne težine i strahu od debljanja, zbog čega djevojke koje se druže, dijele sličnu razinu nezadovoljstva tijelom, želje za mršavošću i provođenja dijete. Pritom razgovori o dijetama predstavljaju prediktor nezadovoljstva tijelom (Paxton i sur., 1999; Paxton i sur., 2006). Razgovor među prijateljima o tim temama, međusobno uspoređivanje izgleda i zadirkiivanje pridonose razvoju negativne slike tijela, provođenju dijete te ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

Kvalitativna istraživanja također pronalaze kako razgovori s vršnjacima o tjelesnom izgledu mogu voditi do nesigurnosti i preokupacija slikom tijela (Paxton i sur., 2006; Wertheim i sur., 1997). Međutim, iako su i djevojke i mladići tijekom adolescencije skloni razgovorima o tjelesnom izgledu (Jones i Crawford, 2006), čini se kako su učinci takvih razgovora na nezadovoljstvo tijelom kod mladića manji nego kod djevojaka koje su sklonije uspoređivati svoj tjelesni izgled s tjelesnim izgledom svojih vršnjakinja (Jones, 2004).

Kao što je spomenuto, mladići su skloniji davanju kritičnih i uvredljivih komentara o izgledu i obliku tijela (Levine i Smolak, 2002). Zbog tog se nalaza i činjenice da vršnjaci suprotnog spola u razdoblju adolescencije imaju važnu ulogu, a interes za suprotni spol raste (McCabe i Ricciardelli, 2001a), čini važnim u istraživanjima vršnjačkog utjecaja na nezadovoljstvo tijelom adolescenta razlikovati spol vršnjaka koji upućuje komentare o tjelesnom izgledu i vrši pritisak ka njegovoj promjeni, kao i kome su oni upućeni.

Na kraju pregleda sociokulturalnih utjecaja na nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji, možemo zaključiti kako mediji, roditelji i vršnjaci porukama o idealnom tjelesnom izgledu utječu na njegovu internalizaciju kod adolescenta. Kako je za većinu nametnuti ideal nedostižan, oni posljedično utječu i na razvoj nezadovoljstva tijelom, kao i na razvoj mnogih drugih štetnih ili nepoželjnih ishoda (Thompson i sur., 1999). Osim što mogu dovesti do primjene različitih štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda i odstupajućih navika hranjenja, sociokulturalni utjecaji mogu pridonijeti razvoju i održavanju depresivnosti, anksioznosti, nesigurnosti, krivnje, srama i stresa (Stice i Shaw, 1994; Stice i sur., 2003).

## **Strategije za promjenu tjelesnog izgleda**

*Strategije za promjenu tjelesnog izgleda* odnose se na niz različitih postupaka i ponašanja s ciljem promjene i utjecanja na oblik, veličinu i/ili težinu tijela, a među njima razlikujemo one za *redukciju tjelesne težine (mršavljenje)*, *dobivanje na tjelesnoj težini*, *učvršćivanje mišića te povećanje mišićne mase*. Dok se neke strategije za promjenu tjelesnog izgleda smatraju zdravima, poput odabira zdravih namirnica u prehrani, izbjegavanje masti i rafinirane hrane te umjerene tjelesne aktivnosti, posebice kod osoba prekomjerne tjelesne težine, neke su strategije nezdrave te mogu imati mnoge štetne posljedice kako na fizičko, tako i na mentalno zdravlje. U takve se strategije ubrajaju stroge restriktivne dijete (koje uključuju ekstremno izgladnjivanje), preskakanje obroka, uzimanje lijekova za mršavljenje, pretjerana tjelesna aktivnost, kompenzacijske strategije nakon unosa hrane – uzimanje laksativa i/ili diuretika te povraćanje, kao i uzimanje steroida radi izgradnje mišićne mase (Calderon i sur., 2004; McCabe i Ricciardelli, 2004a).

Dijeta, kao način kontrole tjelesne težine, vrlo je rašireno i učestalo ponašanje, a prema nekim autorima, do te mjere da se smatra normativnim, posebice među djevojkama (McHale i sur., 2001), što podupire i nalaz da čak 95% Amerikanki provođenje dijete smatra normalnim jedenjem (Polivy i Herman, 1987). Međutim, provođenje strogih dijeta problematično je ponašanje jer može

dovesti do fluktuacija u tjelesnoj težini te prejedanja (Lisner i sur., 1991), što može biti štetno za zdravlje. Stroge dijetе također mogu biti povezane s razvojem poremećaja hranjenja, kao i s drugim problemima tjelesnog i mentalnog zdravlja, poput metaboličkih i endokrinoloških poremećaja te depresivnosti i anksioznosti (Crow i sur., 2006; Gutin, 2011). Osim do mršavljenja, neke strategije gubitka na tjelesnoj težini paradoksalno mogu dovesti i do povećanja težine (Stice i sur., 2005). Radikalne metode kontrole tjelesne težine, poput povraćanja i zlouporabe laksativa, pokazale su se prediktorima povećanja tjelesne težine tijekom vremena (Stice i sur., 1999). Naime, osobe koje primjenjuju ovakve metode kontrole tjelesne težine, mogu precijeniti broj kalorija za koje smatraju da će izbaciti iz organizma primjenom kompenzacijskih strategija – povraćanjem i/ili zlouporabom laksativa, precjenjujući time njihovu učinkovitost (Stice i sur., 2005). Posljedično, to može dovesti do nepoželjnog povećanja tjelesne težine.

Osim strategija mršavljenja, i strategije povećanja mišićavosti mogu imati štetne posljedice na zdravlje, posebice ako uključuju vježbanje do tjelesnog iscrpljivanja i uzimanje steroida (McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2003a). Istraživanja pokazuju kako strategije za promjenu tjelesnog izgleda koje za cilj imaju povećanje mišićavosti mogu imati ozbiljne fizičke i psihičke posljedice (Cafri i sur., 2005). Uzimanje steroida povezuje se s vrlo ozbiljnim zdravstvenim problemima poput hipertenzije, ateroskleroze, infarkta miokarda, moždanog udara, bolesti jetre, agresivnosti, promjena raspoloženja, depresije pa čak i maničnih i psihotičnih epizoda (Cafri i sur., 2005). Strategije povećanja mišićavosti, uz tjelovježbu i primjenu steroida, proteinskih napitaka i sl., uključuju i propisan režim prehrane koji se sastoji od obroka s velikom količinom proteina i malog udjela masti nekoliko puta dnevno (npr. Alexander, 2004; prema Cafri i sur., 2005).

Različite strategije za promjenu tjelesnog izgleda različito su zastupljene kod djevojaka i mladića u adolescenciji, a ovisе o sociokulturalnom idealu tjelesnog izgleda uvjetovanog spolom. Istraživanja primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda, kao i istraživanja samog nezadovoljstva tijelom kod mladića, iako u porastu posljednjih 15 do 20 godina, još su uvijek razmjerno rijetka. Tim se istraživanjima zamjera nedovoljno razmatranje strategija važnijih za postizanje kulturalno uvjetovanog idealnog izgleda mišićavog muškog tijela, poput strategija dobivanja na tjelesnoj težini, povećanja mišićne mase te učvršćivanja mišića (Jones i Crawford, 2005; McCabe i Ricciardelli, 2001a). Premda istraživanja novijeg datuma ispituju i ove strategije, mnoga su istraživanja primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod mladića često usmjerena samo na ispitivanje strategija mršavljenja koje su važnije za postizanje ideala mršavosti kod osoba ženskoga spola.

Djevojke, u odnosu na mladiće, ranije tijekom adolescencije usvajaju strategije za promjenu tjelesnog izgleda, što se može objasniti njihovom većom svjesnošću u ranijoj dobi o tome kakav se tjelesni izgled smatra idealnim te snažnijim sociokulturalnim pritiscima ka njegovom postizanju (McCabe i Ricciardelli, 2006), kao i njihovim ranijim sazrijevanjem, pri čemu je razlika u prosječnoj dobi početka puberteta oko dvije godine. Djevojke su također sklone primjeni ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda koje mogu imati štetne posljedice po zdravlje (Ambrosi-Randić, 2001b; McCabe i Ricciardelli, 2006; Pokrajac-Bulian i sur., 2007). U skladu s društveno uvjetovanim idealom mršavoga ženskog tijela, djevojke su sklone primjeni strategija mršavljenja (provođenju restriktivnih dijeta, odstupajućim navikama hranjenja, primjeni sredstava za mršavljenje te kompenzacijskih strategija nakon unosa hrane – povraćanju i/ili zlouporabi laksativa i diuretika). Munjas Samarin (2011) u svom istraživanju na hrvatskim srednjoškolcima pronalazi kako djevojke u značajno većoj mjeri iskazuju odstupajuća ponašanja i navike hranjenja u odnosu na mladiće. U mnogim razvijenim zemljama Zapada više od 50% djevojaka izvještava o provođenju dijete (Levine i Smolak, 2002). Istraživanja provedena na uzorcima hrvatskih adolescenata također nalaze kako dijetu provodi čak oko 40% djevojaka, a njih oko 8% pokazuje odstupanja u navikama hranjenja (Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Prema Ambrosi-Randić (2001b), 9.3% djevojaka provodi restriktivne dijete s ekstremnim izglednjivanjem.

Kod adolescentnih mladića sklonost i učestalost primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda drugačija je nego kod djevojaka. Sukladno idealu mišićavog muškog tijela, oni izražavaju želju za izgradnjom svoga tijela i povećanjem mišićavosti (O'Dea i Abraham, 1999) te su, više nego djevojke, sklone primjeni strategija dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti, uključujući i uzimanje proteinskih napitaka, a u manjem broju slučajeva i steroida (Drenowski i sur., 1995; Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004). Prema istraživanju Blashill (2014), samoprocjena mladića kako su ispodprosječne tjelesne težine prediktor je primjene anaboličkih steroida. Primjena strategija dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti je kod mladića visoko pozitivno povezana (McCreary i Sasse, 2000). Iako su i prekomjerno teški mladići sklone primjeni strategija mršavljenja (Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a), to čine u manjoj mjeri nego prekomjerno teške djevojke (Neumark-Sztainer i sur., 2002). Pokrajac-Bulian i suradnice (2007) na uzorku hrvatskih adolescenata nalaze kako dijetu provodi 14% mladića (u odnosu na 40% djevojaka), a 5.5% mladića pokazuje odstupanja u navikama hranjenja. Prema nalazima Ambrosi-Randić (2001b), 4.1% mladića iz hrvatskog uzorka provodi ekstremne restriktivne dije-

te. Međutim, kao što će biti prikazano u nastavku, primjena različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda nije uvjetovana samo spolom adolescenta.

### **Čimbenici primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda u adolescenciji**

Na učestalost primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda utječe, ne samo spol adolescenta, već i razni drugi čimbenici, poput indeksa tjelesne mase, nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i vremena pubertalnog sazrijevanja, kao i njihovi složeni međusobni odnosi.

*Indeks tjelesne mase* (ITM; engl. *body mass index*, BMI) objektivna je mjera kojom se može odrediti stupanj uhranjenosti osobe, a izračunava se dijeljenjem tjelesne težine osobe izražene u kilogramima s kvadratom njezine tjelesne visine izražene u metrima. Prema ovom indeksu, osobe se mogu podijeliti u nekoliko kategorija: pothranjene ( $ITM < 18.5$ ), normalno teške ( $18.6-24.9$ ), prekomjerno teške ( $25.0-29.9$ ) i pretili ( $\geq 30.0$ ). Pretilost se nadalje dijeli u tri stupnja: pretilost I. stupnja ( $30.0-34.9$ ), II. stupnja ( $35.0-39.9$ ) i III. stupnja ( $\geq 40.0$ ) (Svjetska zdravstvena organizacija, 2000). Kod djece i adolescenata se stupanj uhranjenosti određuje prema tablicama centilnih vrijednosti indeksa tjelesne mase djevojčica i dječaka. Indeks tjelesne mase manji od 5. centila za dob i spol upućuje na pothranjenost, između 5. i 85. centila na normalnu tjelesnu težinu, od 85. do 95. centila na prekomjernu tjelesnu težinu, a jednak ili veći od 95. centila na pretilost (Kukić, 2013).

Rezultati istraživanja provedenih diljem svijeta, uključujući i Hrvatsku, upućuju na pozitivnu povezanost indeksa tjelesne mase i nezadovoljstva tijelom kod adolescentica (Bralić i Kovačić, 2005; Lunner i sur., 2000; Presnell i sur., 2004; Stice i Whitenton, 2002). Ove nalaze podupiru i rezultati istraživanja Pokrajac-Bulian i suradnica (2004) prema kojima su svojim tijelom najzadovoljnije ozbiljno pothranjene djevojke (djevojke vrlo niskog indeksa tjelesne mase) u usporedbi s djevojkama normalne i prekomjerne tjelesne težine. U skladu s tim, Striegel-Moore i Franko (2002) nalaze kako je tjelesna težina najmoćniji prediktor nezadovoljstva tijelom kod djevojaka i žena. Iako češće istraživana kod djevojaka, povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom postoji i kod mladića u adolescenciji. Međutim, odnos indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom uvjetovan je spolom adolescenta. Dok je kod djevojaka taj odnos linearan, kod mladića je on zakrivljen. Kod mladića su i prekomjerna tjelesna težina, kao i ona ispodprosječna, prediktori njihova nezadovoljstva tijelom (Smolak, 2004), kao i dugoročnih viših razina depresivnosti (Blashill i Wilhelm, 2014). Razlozi ovih razlika mogu se potražiti u različitim sociokulturalnim pritiscima ka postizanju idealnoga tjelesnog izgleda ovisno o spolu. Dok



se djevojkama nameće ideal izrazite mršavosti, idealan izgled muškog tijela podrazumijeva mišićavost, široka ramena, ravan i mišićav trbuh te uzak struk i bokove (Tiggemann, 2011). Djevojke, kako bi dostigle nametnuti ideal ženske ljepote i bile zadovoljnije svojim tijelom, nastoje izgubiti tjelesnu težinu, dok je mladići nastoje ili izgubiti ili povećati uz povećanje mišićavosti tijela (Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004; Ricciardelli i McCabe, 2002; O’Dea i Abraham, 1999; Rodgers i sur., 2012).

Istraživanja pokazuju kako indeks tjelesne mase ima različite učinke na sklonost i učestalost primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića. Dok su djevojke, neovisno o svom indeksu tjelesne mase, sklonije korištenju strategija mršavljenja, pri čemu često i onih ugrožavajućih za zdravlje, kod mladića primjena strategija za promjenu tjelesnog izgleda ovisi o tom indeksu. Naime, prekomjerni teški mladići skloni su primjeni strategija mršavljenja, kao i strategijama povećanja mišićavosti, dok su oni ispodprosječne tjelesne težine, uz strategije povećanja mišićavosti, skloni i strategijama dobivanja na tjelesnoj težini kako bi izgradili svoje tijelo povećavajući njegovu težinu i mišićnu masu (Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004; McCreary i Sasse, 2000; Neumark-Sztainer i sur., 1999; Ricciardelli i McCabe, 2002).

Nadalje, kod mladića je izražena zaokupljenost mišićavošću povezana s nezadovoljstvom tijelom te nižim samopoštovanjem i simptomima depresije (McCreary i Sasse, 2000). Ta zaokupljenost značajno je veća među mladićima koji u kasnoj adolescenciji imaju niži indeks tjelesne mase (Labre, 2002; Smolak i sur., 2001). Kao što je ranije spomenuto, oni su skloniji primjeni strategija povećanja tjelesne težine te izgradnje mišića u odnosu na svoje vršnjake normalnog indeksa tjelesne mase (Neumark-Sztainer i sur., 1999). Osim izražene zaokupljenosti mišićavošću, i zaokupljenost tjelesnom težinom kod mladića pridonosi njihovu nezadovoljstvu tijelom (Jones i Crawford, 2005) i simptomima depresije (Blashill i Wilhelm, 2014), posebno kod onih mladića koji imaju viši indeks tjelesne mase (Jones i sur., 2004; Ricciardelli i sur., 2003). Takvi mladići izražavaju želju za mršavijim tijelom i primjenjuju više strategija redukcije tjelesne težine (mršavljenja) (McCabe i Ricciardelli, 2001a; Ricciardelli i sur., 2006). Zabrinjavajući su i nalazi nekih istraživanja koji ukazuju na postojanje ovih preokupacija i kod dječaka predadolescentne dobi (Jones i Crawford, 2005; McCabe i Ricciardelli, 2003a; Ricciardelli i sur., 2003; Smolak i sur., 2001).

U skladu s navedenim nalazima o odnosu indeksa tjelesne mase, nezadovoljstva tijelom i strategija za promjenu tjelesnog izgleda, možemo zaključiti kako će djevojke češće primjenjivati strategije mršavljenja neovisno o tome koliko im je indeks tjelesne mase, dok će kod mladića primjena različitih strategi-

ja za promjenu tjelesnog izgleda ovisiti o njemu. Iako i djevojke i mladići višeg indeksa tjelesne mase izražavaju želju da budu mršaviji i skloniji su primjeni strategija mršavljenja, za razliku od ispodprosječno teških djevojka, samo mladići s ispodprosječnom težinom žele biti krupniji i imati veću tjelesnu težinu primjenjujući strategije povećanja tjelesne težine i mišićavosti.

Istraživanja također pokazuju kako sklonost primjeni određenih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, osim o indeksu tjelesne mase, ovisi i o vremenu pubertalnog sazrijevanja koje će detaljnije biti objašnjeno u nastavku ovog rada. Djevojke koje ranije od svojih vršnjakinja ulaze u pubertet i ranije dobivaju na tjelesnoj težini nakupljajući tjelesnu masnoću na bokovima, struku i stražnjici, sklonije su primjeni strategija mršavljenja (McCabe i Ricciardelli, 2005). Mladići koji kasnije ulaze u pubertet, nemaju one tjelesne karakteristike kojima u toj dobi teže (široka ramena, uzak struk i bokovi, povećana mišićna masa) zbog čega su skloniji češćoj primjeni strategija povećanja mišićavosti u odnosu na svoje vršnjake koji su ranije sazreli, a koji su, kao i rano sazrijevajuće djevojke, skloniji primjeni strategija mršavljenja (McCabe i Ricciardelli, 2005).

### **Važnost slike tijela**

Velik broj istraživanja posvećen je ulozi nezadovoljstva tijelom kao čimbenika nastanka i razvoja poremećaja hranjenja te ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, kao i raznih drugih psihosocijalnih problema. Međutim, u istraživanjima se često zanemaruje uloga važnosti koju osoba pridaje svom tjelesnom izgledu (Rieder i Ruderman, 2001). Rieder i Ruderman (2001) nalaze kako je važnost slike tijela, kao i nezadovoljstvo tijelom, značajan čimbenik u razumijevanju odstupajućih navika hranjenja i poremećaja hranjenja. McCabe i Ricciardelli (2006) također navode kako se, uz nezadovoljstvo tijelom, i važnost slike tijela pokazala kao snažan prediktor ekstremnih ponašanja koja za cilj imaju promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata obaju spolova.

Prema Ricciardelli i McCabe (2001), sama informacija o tome da osoba želi imati drugačiju veličinu i/ili oblik tijela u odnosu na sadašnje, nije sama po sebi presudna za nezadovoljstvo tijelom, već snažnu ulogu pritom ima važnost koju tome pridaje. Na taj način važnost vlastitoga tjelesnog izgleda može utjecati na (ne)zadovoljstvo tijelom, kao i na druga područja života. Ako osoba ne pridaje veliku važnost tome kako izgleda, malo je vjerojatno da će njezin tjelesni izgled utjecati na njezin osjećaj vlastite vrijednosti, čak i u slučaju da njime nije zadovoljna (Ricciardelli i McCabe 2001). U tom slučaju, ukoliko je osoba nezadovoljna tijelom, ali vlastiti tjelesni izgled smatra nevažnim, vjerojatnije je kako neće primjenjivati strategije za njegovu promjenu (McCabe i Ricciardelli,

2003a; Rieder i Ruderman, 2001). Sukladno tome, McCabe i Ricciardelli (2006) navode kako na promjene u primjeni strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod mladića tijekom adolescencije snažniji utjecaj ima važnost koju pridaju svom tjelesnom izgledu nego samo nezadovoljstvo njime. Međutim, ti autori nalaze ponešto drugačiju situaciju kod adolescentica. Djevojke koje veliku važnost pridaju svom tjelesnom izgledu, ali su i nezadovoljne tijelom, u riziku su za primjenu ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

Istraživanja također pokazuju različitu povezanost važnosti slike tijela sa strategijama za promjenu tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića. Čini se kako je kod mladića važnost slike tijela povezana samo sa strategijama povećanja mišićavosti, dok je kod djevojaka ona, uz ovu strategiju, povezana i sa strategijama mršavljenja (McCabe i sur., 2010; Ricciardelli i McCabe, 2003). McCabe i Ricciardelli (2003b) nalaze kako je važnost slike snažan prediktor strategija mršavljenja, dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti kod adolescenata obaju spolova.

Važnost slike tijela također ima moderatorsku i medijatorsku ulogu između sociokulturalnih utjecaja i nezadovoljstva tijelom, kao i između sociokulturalnih utjecaja i strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Clark i Tiggemann (2007) proveli su istraživanje na uzorku djevojčica dobi između 9 i 12 godina čiji rezultati upućuju na medijatorsku ulogu važnosti slike tijela između sociokulturalnih utjecaja (izloženosti utjecaju medija te vršnjačkog utjecaja) i nezadovoljstva tijelom. Ricciardelli i McCabe (2003) nalaze medijatorsku ulogu važnosti slike tijela i između sociokulturalnih utjecaja (utjecaja medija, vršnjaka i roditelja) i strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Tako će, primjerice, mladići češće primjenjivati strategije za promjenu tjelesnog izgleda koje će ih približiti sociokulturalnom idealu muškoga tijela samo ukoliko svom tjelesnom izgledu pridaju veliku važnost (McCabe, Ricciardelli i Holt, 2010). Međutim, čini se kako i izloženost sociokulturalnim utjecajima na sliku tijela može dovesti do većeg pridavanja njezinoj važnosti. Prema rezultatima istraživanja, i djevojke i mladići koji su izloženi snažnijem sociokulturalnom pritisku ka mršavljenju ili povećanju mišićavosti, skloniji su slici tijela pridavati veću važnost (McCabe i Ricciardelli, 2003a; McCabe, Ricciardelli i Holt, 2010), što odnos ovih varijabli čini još složenijim.

Po pitanju spolnih razlika u važnosti slike tijela, rezultati istraživanja nisu potpuno konzistentni. Prema nekim istraživanjima, adolescentice su te koje pridaju veću važnost svom tjelesnom izgledu nego adolescenti (McCabe i Ricciardelli, 2001a), dok neka istraživanja ne pronalaze spolne razlike (McCabe i Ricciardelli, 2005). Kako su sociokulturalni pritisci na djevojke i mladiće ka idealnom izgledu ženskog i muškog tijela različiti, čini se kako je bitno razliko-

vati važnost koju djevojke i mladići pridaju različitim karakteristikama svoga tjelesnog izgleda (npr. važnost koju zasebno pridaju svojoj tjelesnoj težini te čvrstoći i veličini svojih mišića). Istraživanja na predadolescentnim mladićima (McCabe i sur., 2005; Ricciardelli i sur., 2003), kao i na adolescentima pronalaze kako mladići pridaju veću važnost mišićavosti (Brunet i sur., 2010), no nalazi o spolnim razlikama u pridavanju važnosti tjelesnoj težini nisu posve jednoznačni. Prema istraživanju McCabe i Ricciardelli (2003a), djevojke su te koje pridaju veću važnost svojoj tjelesnoj težini, dok rezultati drugog istraživanja ne pronalaze spolne razlike – i djevojke i mladići pridaju podjednaku važnost svojoj tjelesnoj težini (Ricciardelli i sur., 2003). Ipak, čini se kako je kod djevojkama u odnosu na mladiće želja za mršavošću izraženija (Brunet i sur., 2010).

### **Metodološki aspekti istraživanja nezadovoljstva tijelom – pristupi procjeni**

Složenost i višedimenzionalnost konstrukta slike tijela zahtijeva raznovrsne tehnike procjene (Gardner, 2002). U posljednjih nekoliko desetljeća razvijene su mnogobrojne mjere za procjenu različitih aspekata slike tijela kod djece, adolescenata i odraslih (Thompson i van den Berg, 2002). U ovom će pregledu naglasak biti stavljen na tehnike procjene nezadovoljstva tijelom u cjelini ili njegovim pojedinim dijelovima, kao subjektivnog aspekta slike tijela, kod adolescenata i odraslih.

Istraživači se općenito slažu kako se pristupi procjeni nezadovoljstva tijelom mogu podijeliti u dvije osnovne kategorije:

- 1) *Grafičke mjere* koje se temelje na grafičkom prikazivanju ljudskih figura stupnjevanih s obzirom na neku karakteristiku tijela te se odnose na procjenu doživljaja veličine i/ili oblika sadašnjeg i željenog/idealnog tjelesnog izgleda;
- 2) *Upitničke mjere* koje se odnose na procjenu stavova, osjećaja i misli vezanih uz vlastito tijelo.

Jedna od često korištenih metoda u ispitivanju nezadovoljstva tijelom je prikupljanje podataka o raskoraku/razlici između sadašnjeg/percipiranog i idealnog/željenog tjelesnog izgleda ili neke tjelesne karakteristike. Tako, primjerice, jednu od najjednostavnijih mjera nezadovoljstva tjelesnom težinom predstavlja razlika između sadašnje i idealne tjelesne težine ili sadašnjeg i idealnog indeksa tjelesne mase osobe. Što je raskorak veći, veće je i njezino nezadovoljstvo. Razlika sadašnjeg i idealnog tjelesnog izgleda, kao što će biti prikazano u nastavku, najčešće se koristi u grafičkim mjerama nezadovoljstva tijelom.

Drugu, također, vrlo jednostavnu mjeru primjenjivu za procjenu nezadovoljstva različitim aspektima i karakteristikama tjelesnog izgleda, poput nezadovoljstva tjelesnom težinom, oblikom, veličinom, mišićavošću tijela i sl., predstavlja procjena sudionika na ljestvici Likertovog tipa od uobičajeno pet do sedam stupnjeva (npr. od 1 – *uopće se ne slažem* do 7 – *u potpunosti se slažem*) na čestice poput „*Zadovoljan/na sam oblikom svoga tijela*“ ili „*Zadovoljan/na sam svojim tjelesnim izgledom*“ (Thompson i van den Berg, 2002). Istraživači često sami kreiraju takve čestice ovisno o predmetu i cilju svog istraživanja. Iako su ovakve mjere jednostavne, vremenski ekonomične i prilagodljive predmetu istraživanja, ograničene su svojim opsegom, zbog čega postoji potreba i za obuhvatnijim mjerama nezadovoljstva tijelom provjerenih metrijskih karakteristika (Thompson i van den Berg, 2002).

### **Grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom kod adolescenata i odraslih**

Grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom sadrže crteže figura tijela (ženskog i muškog) stupnjevane s obzirom na neku karakteristiku tjelesnog izgleda (npr. tjelesnu težinu, mišićavost, veličinu grudiju/prsnog koša). Od sudionika se traži da odaberu onu figuru za koju procjenjuju da u najvećoj mjeri odgovara njihovom sadašnjem tjelesnom izgledu, a potom figuru koja odgovara njihovom idealnom/željenom tjelesnom izgledu. Razlika u procjenama sadašnjeg i idealnog/željenog tjelesnog izgleda (razlika brojevnih vrijednosti koje sudionik zaokružuje ispod figura) predstavlja stupanj odstupanja/raskorak doživljaja sadašnjeg od idealnoga/željenoga tjelesnog izgleda, odnosno individualnu razinu nezadovoljstva tijelom ili nezadovoljstva nekom karakteristikom tjelesnog izgleda. Što je ta razlika (odstupanje) veća, veće je i nezadovoljstvo osobe.

Razvijen je velik broj grafičkih mjera za procjenu nezadovoljstva tijelom, no za mnoge nedostaju podaci o njihovim metrijskim karakteristikama, a neke imaju pouzdanosti tipa test-retest manje od .70 (Thompson i van den Berg, 2002). Također im se zamjera nedovoljna realističnost ljudskih figura, odnosno nedovoljno dobra reprezentacija forme ljudskog tijela, uključujući neproporcionalno velike ekstremitete, različitu debljinu lijeve i desne ruke i/ili noge te nedovoljnu odvojenost ruku od tijela (Thompson i Gray, 1995).

Metodološki nedostatak ovih ljestvica sadržan je i u restrikciji raspona ponuđenih figura za procjenu (Gardner i sur., 1998). Iako neke ljestvice sadrže vrlo širok raspon ljudskih figura (18 ili 19) (Gardner i sur., 2009), većina ih sadrži između pet i devet figura, a sudionici uglavnom ne koriste njihov cijeli raspon birajući u prosjeku tek nekoliko od svih ponuđenih figura. Brodie i suradnici

(1994) nalaze kako preko 90% sudionika pri procjeni svoje sadašnje/percipirane veličine tijela bira između samo tri od deset figura koje su im ponuđene. Zbog takve je tendencije sudionika, moguće da ljestvica prilikom primjene za većinu sudionika ima zapravo sužen raspon iako je broj ponuđenih figura veći. Tome u prilog idu i nalazi istraživanja Ambrosi-Randić i suradnika (2005) koji podupiru hipotezu kako je optimalan broj ponuđenih figura na ljestvici sedam (+/-2 figure). Također je moguće da su pouzdanosti tipa test-retest nekih od ljestvica umjetno uvećane suženim rasponom koji sudionici prilikom procjene koriste. Mnoge od ovih ljestvica također nisu primjerene za primjenu kod pretilih osoba jer se s ponuđenim figurama ne mogu poistovjetiti (Stewart, 2002).

Nadalje, ljudske figure su uobičajeno prikazane prema rastućoj veličini tijela ili nekog njegovog dijela/karakteristike, međutim, razlike u veličinama između jedne i druge figure nisu uvijek jednake, odnosno ekvidistantne, zbog čega neke od ljestvica zapravo nisu intervalne, što može imati posljedice u interpretaciji rezultata i donošenju zaključaka (Brodie i sur., 1994). Također, neki dijelovi tijela postaju neproporcionalno širi kako se povećava tjelesna težina tijela koje figure prikazuju, a procjene sudionika mogu ovisiti o tome na koji su dio tijela prilikom procjene svog tjelesnog izgleda usmjereni (Brodie i sur., 1994). Gardner i Morrell (1991) su u istraživanju, u kojem su ispitivali pokrete očiju sudionika prilikom procjene veličine tijela, pronašli kako su sudionici usmjeravali svoj pogled na različite dijelove tijela ovisno o svom spolu i tjelesnoj težini. Tako sudionici koji se prvenstveno usmjeravaju na predio prsnog koša, mogu prilikom procjene birati drugačije figure od onih koji su dominantno usmjereni na područje trbuha i struka. Nekim ljestvicama se također zamjera različita visina figura, što može utjecati na procjene sudionika.

Uz grafičke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom kod adolescenata i odraslih, razvijene su i one za procjenu kod djece koje se temelje na istom principu pri čemu se djeci prezentira od sedam do devet figura dječjeg tijela rangiranih prema rastućoj težini od vrlo mršavog do vrlo krupnog te se od njih traži da procijene svoj sadašnji i svoj željeni izgled tijela označavanjem figura. Razlika tih dviju procjena predstavlja mjeru njihova nezadovoljstva tijelom.

### **Upitničke mjere za procjenu nezadovoljstva tijelom kod adolescenata i odraslih**

Razvijen je velik broj upitnika za procjenu nezadovoljstva tijelom koji se odnose na procjenu stavova, osjećaja, misli i situacija vezanih uz vlastito tijelo. Neki od njih su namijenjeni procjeni nezadovoljstva tijelom u cjelini (opće nezadovoljstvo tijelom), a neki procjeni nezadovoljstva njegovim dijelovima

ili nekim aspektom tijela i/ili tjelesnih karakteristika i funkcija (npr. tjelesna težina, mišićavost, seksualna privlačnost, tjelesna kondicija). Od sudionika se traži da izraze svoj stupanj slaganja s ponuđenim tvrdnjama. U nastavku slijedi kratak prikaz samo nekih, češće korištenih, upitnika za adolescente i odrasle u okviru ovog pristupa.

*Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (Body Shape Questionnaire, BSQ; Cooper i sur., 1987b)* sastoji se od 34 čestice koje se odnose na zabrinutost oblikom tijela te „osjećajem debljine“, odnosno na zabrinutost tjelesnim izgledom vezanu uz situacije koje mogu prethoditi javljanju neugodnih emocija o tjelesnom izgledu i situacijama koje mogu biti posljedica tih emocija. Nastale su provođenjem polustrukturiranih intervjua s različitim skupinama žena, uključujući i pacijentice s anoreksijom i bulimijom. Pitanja se odnose na osjećaje sudionika u proteklih mjesec dana. Sudionici odgovaraju na ljestvici Likertovog tipa od šest stupnjeva (od *nikad* (1) do *uvijek* (6)). Ukupan se rezultat određuje zbrajanjem procjena. Viši rezultat upućuje na veće nezadovoljstvo tijelom, a kao kritična vrijednost upitnika, koja ukazuje na patološko nezadovoljstvo tijelom, uzima se 140 bodova (Furnham i Boughton, 1995). Upitnik pokazuje jednofaktorsku strukturu, a pouzdanost tipa unutarne konzistencije iznosi .93 (Thompson i sur., 1990). Ovaj se, često korišten, upitnik prvenstveno preporuča za procjenu nezadovoljstva tijelom u kliničkom okruženju (Anderson i sur., 2004), a zbog njegove dužine, razvijeno je više kraćih verzija (Dowson i Henderson, 2001; Evans i Dolan, 1993).

*Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (Body Esteem Scale, BES; Franzoi i Shields, 1984)* sastoji se od 35 čestica koje se odnose na pojedine dijelove i funkcije tijela. Upitnik ima trofaktorsku strukturu: zadovoljstvo seksualnom privlačnošću, zadovoljstvo tjelesnom težinom i zadovoljstvo tjelesnom kondicijom. Faktor zadovoljstva seksualnom privlačnošću odnosi se na aspekte tijela i tjelesne funkcije koje se ne mogu mijenjati vježbom već se neki od njih mijenjaju primjenom kozmetike. Takvih je čestica 13, pri čemu se procjenjuje npr. miris tijela, nos, usne, uši, brada, grudi, oči, obrazi, spolni nagon, spolni organi, seksualna aktivnost, dlakavost, lice. Faktor zadovoljstva tjelesnom težinom sadrži 10 čestica (apetit, struk, bedra, građa tijela, stražnjica, bokovi, noge, figura, trbuh i tjelesna težina) i uključuje dijelove tijela koji se mogu mijenjati vježbom ili kontrolom unosa hrane. Treći faktor tjelesna kondicija obuhvaća dijelove i funkcije tijela koji dolaze do izražaja samo u određenim situacijama (npr. u onima koje iziskuju tjelesni napor ili kada je zdravlje narušeno). Ovaj faktor obuhvaća devet čestica (tjelesna snaga, refleksi, mišićna snaga, razina

energije, tjelesna kondicija, spretnost, zdravlje). Sudionici odgovaraju na ljestvici Likertovog tipa od pet stupnjeva (od *Imam jako negativne osjećaje* (1) do *Imam jako pozitivne osjećaje* (5)). Viši rezultat upućuje na veće zadovoljstvo seksualnom privlačnošću, veće zadovoljstvo tijelom i bolju tjelesnu kondiciju. Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije se za sudionice kreću od .78 do .87, a za sudionike od .81 do .86 (Franzoi i Shields, 1984). Presnell i suradnici (2004) navode zadovoljavajuću pouzdanost tipa test-retest te dobru prediktivnu valjanost.

*Ljestvica zadovoljstva tijelom (Body Satisfaction Scale, BSS; Slade i sur., 1990)* koristi se za procjenu zadovoljstva sa 16 različitih dijelova tijela, pri čemu ih sudionici procjenjuju na ljestvici Likertovog tipa od sedam stupnjeva (od *jako zadovoljan* (1) do *jako nezadovoljan* (7)). Viši rezultat upućuje na veće nezadovoljstvo tijelom ili nezadovoljstvo njegovim pojedinim dijelom. Ljestvica daje tri rezultata: nezadovoljstvo dijelovima glave, nezadovoljstvo dijelovima tijela i opće nezadovoljstvo tijelom koje predstavlja kombinaciju prvih dvaju rezultata. Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije se za ovu ljestvicu kreću od .79 do .89 (Geremia i Neziroglu, 2001).

*Ljestvicu zadovoljstva dijelovima tijela (Body Areas Satisfaction Scale; Winstead i Cash, 1984; prema Ambrosi-Randić, 2001b)* modificirala je i hrvatskom jeziku prilagodila Ambrosi-Randić (1994; prema Ambrosi-Randić, 2001a). Ljestvica je konstruirana za mjerenje zadovoljstva pojedinim dijelovima tijela. Originalna ljestvica mjeri sljedeće dijelove i karakteristike tijela: lice (nos, uši, usta), kosa, donji trup (stražnjica, bokovi, bedra), srednji trup (struk i trbuh), gornji trup (prsna, ramena, ruke), mišićna napetost, težina, visina i opći izgled. Modificirana ljestvica sastoji se od 14 naziva dijelova tijela i njegovih osobina, a radi bolje razumljivosti i jasnoće, pojmovi poput donjeg, srednjeg i gornjeg trupa, zamijenjeni su nazivima pojedinih dijelova tijela od kojih se sastoje. Zadatak sudionika je da daju procjene na ljestvici Likertovog tipa od pet stupnjeva, od A (*vrlo nezadovoljan*) do E (*vrlo zadovoljan*). Odgovor A boduje se s jednim, a odgovor E s pet bodova. Teoretski raspon rezultata kreće se od 14 do 70, a viši rezultat upućuje na veće zadovoljstvo tijelom. Ljestvica daje rezultat o zadovoljstvu pojedinim dijelovima tijela, kao i ukupan rezultat koji ukazuje na opće zadovoljstvo tijelom. Pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije se za ovu ljestvicu kreću od .88 do .81 (Ambrosi-Randić, 2001a).

*Ljestvica nezadovoljstva tijelom (Body Dissatisfaction Scale)* vrlo je često korištena ljestvica unutar *Inventara poremećaja hranjenja (Eating Disorders*



*Inventory – Body Dissatisfaction, EDI-BD*; Garner i sur., 1983). Ova ljestvica sadrži devet čestica koje ispituju zadovoljstvo dijelovima tijela povezanih s tjelesnom težinom te vjerovanje da su oni preveliki (npr. trbuh, bedra, bokovi, stražnjica). Sudionici daju procjene na ljestvici Likertovog tipa od šest stupnjeva (od *nikad* (1) do *uvijek* (6)). Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za ovu ljestvicu iznosi .90 (Garner i sur., 1983).

Za procjenu općeg nezadovoljstva tijelom koristi se i *Ljestvica nezadovoljstva tijelom (Body Image Concern)* koja predstavlja jednu od ukupno osam ljestvica *Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (Body Image and Body Change Inventory)*; Ricciardelli i McCabe, 2002). Prevedena i prilagođena verzija ovog inventara primijenjena je u istraživanju koje je prikazano u ovoj knjizi te je detaljniji opis njegovih ljestvica dan u nastavku.

Na kraju pregleda mjera nezadovoljstva tijelom važno je napomenuti kako je, prilikom odabira mjernog instrumenta za procjenu nezadovoljstva tijelom, potrebno imati jasnu predodžbu o tome koji se njegov aspekt želi procijeniti – je li u središtu interesa opće nezadovoljstvo tijelom, nezadovoljstvo pojedinim dijelom/dijelovima tijela ili nezadovoljstvo određenom tjelesnom karakteristikom poput npr. tjelesne težine ili mišićavosti, kao i procjenjuje li se nezadovoljstvo tijelom u kliničke ili istraživačke svrhe. Također je potrebno obratiti pozornost na karakteristike populacije kojima su mjerni instrumenti namijenjeni (djeca, osobe ženskoga spola, osobe s poremećajem hranjenja, pretili osobe, opća populacija i sl.), kao i na njihove metrijske karakteristike i karakteristike uzoraka na kojima su validirani, posebice pri odabiru i primjeni grafičkih mjera s obzirom da su metrijske karakteristike nekih od ljestvica unutar ovog pristupa upitne ili nepoznate (Thompson i van den Berg, 2002). Također, iako su grafičke mjere u primjeni vrlo jednostavne i, u odnosu na upitničke, vremenski ekonomičnije, zamjera im se sužen raspon slikovnih podražaja (figura) te nedovoljno dobra reprezentativnost forme ljudskog tijela.

## **II. PRIKAZ ISTRAŽIVANJA BIOPSIHOSOCIJALNIH ČIMBENIKA NEZADOVOLJSTVA TIJELOM ADOLESCENTICA I ADOLESCENATA U HRVATSKOJ**

Na temelju prikazanog pregleda literature možemo uočiti kako su dosadašnja istraživanja nezadovoljstva tijelom razmjerno rijetko sveobuhvatno razmatrala važnost niza različitih čimbenika nastanka i razvoja nezadovoljstva tijelom kod adolescenata obaju spolova, kao i ulogu manje istraženog konstrukta važnosti slike tijela. Kako bismo doprinijele dosadašnjim znanstvenim spoznajama, ovo nas je saznanje navelo na provedbu većeg i sveobuhvatnijeg istraživanja koje bi, umjesto istraživanja pojedinačnih prediktora nezadovoljstva tijelom, zahvatilo veći broj relevantnih čimbenika – od bioloških, preko psiholoških do sociokulturalnih.

Istraživanje je provedeno u okviru doktorske disertacije prve autorice, a pod mentorstvom druge autorice na preko tisuću adolescenata obaju spolova u Zagrebu i Zagrebačkoj županiji (Erceg Jugović, 2015), čime su spoznaje o slici tijela i nezadovoljstvu njime stavljene u hrvatski kontekst. Uključivanje mladića u istraživanje omogućilo je utvrđivanje specifičnih spolnih razlika u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela i učestalosti primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda te njihovih odrednica, a transverzalni nacrt istraživanja omogućio je dobivanje uvida u dobne razlike (rana i kasna adolescencija) u ispitivanim varijablama i u razvojnu perspektivu.

U pogledu praktičnog doprinosa, spoznaje dobivene ovim istraživanjem mogu poslužiti kao korisne smjernice u osmišljavanju znanstveno utemeljenih programa namijenjenih prevenciji nezadovoljstva tijelom i primjene štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata obaju spolova i/ili intervencija kojima bi se ovi problemi mogli ublažiti.

U nastavku slijedi prikaz spomenutog istraživanja biopsihosocijalnih čimbenika nezadovoljstva tijelom adolescentica i adolescenata u Hrvatskoj.

### **Cilj i problemi istraživanja**

Cilj istraživanja bio je ispitati prediktivnost dobi, indeksa tjelesne mase, vremena pubertalnog sazrijevanja i sociokulturalnih utjecaja iz nekoliko različitih izvora (roditelja, vršnjaka obaju spolova i medija) za opće nezadovoljstvo tijelom mladih obaju spolova u adolescenciji te moderatorski utjecaj spola na njihove odnose, kao i prediktivnost spola, indeksa tjelesne mase, općeg nezado-