

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-

voljstva tijelom i važnosti slike tijela za čestinu primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, uz provjeru moderatorskog utjecaja važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

Na temelju ovog cilja formulirana su tri istraživačka problema:

1. Postoje li spolne razlike i razlike između adolescenata u ranoj i kasnoj adolescenciji u izraženosti općeg nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda?
2. Ispitati doprinos dobi, vremena pubertalnog sazrijevanja, indeksa tjelesne mase i percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela u objašnjavanju općeg nezadovoljstva tijelom kod adolescentica i adolescenata, kao i moderatorski utjecaj spola na njihov odnos.
3. Ispitati doprinos spola, indeksa tjelesne mase i općeg nezadovoljstva tijelom u objašnjavanju čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda te moderatorski utjecaj važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

Metoda

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 1056 učenica i učenika osnovnih i srednjih škola koji su činili dvije dobne skupine – rana i kasna adolescencija. Poduzorak adolescenata u ranoj adolescenciji činilo je 430 učenika i učenica petih, šestih i sedmih razreda osnovnih škola s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije, prosječne dobi 12 godina i 2 mjeseca (47.1% djevojaka i 52.9% mladića). Poduzorak adolescenata u kasnoj adolescenciji činilo je 626 učenika i učenica trećih i četvrtih razreda srednjih škola s područja grada Grada Zagreba i Zagrebačke županije, prosječne dobi 17 godina i 2 mjeseca (58.2% djevojaka i 41.8% mladića). Ispitivanje je provedeno u školama grupno u preko 50 razrednih odjeljenja.

Svi su sudionici ispunili *Ljestvicu pubertalnog razvoja (Pubertal Development Scale; Petersen i sur., 1988)* te prevedenu i prilagođenu verziju *Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (Body Image and Body Change Inventory; Ricciardelli i McCabe, 2002)* koja sadrži šest ljestvica: *Zadovoljstvo tijelom; Važnost slike tijela; Strategije mršavljenja; Strategije dobivanja na tjelesnoj težini; Strategije učvršćivanja mišića* te *Strategije povećanja mišića*. Sociokulturalni utjecaji na sliku tijela procijenjeni su prevedenom i prilagođenom verzijom *Upitnika percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda (The Perceived Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire; McCabe i Ricciardelli, 2001b)* koji sadr-

ži pet ljestvica: *Utjecaj majke*; *Utjecaj oca*; *Utjecaj vršnjakinja*; *Utjecaj vršnjaka muškog spola* te *Utjecaj medija*. Također su prikupljeni podaci o spolu, dobi, školi, razredu te o sadašnjoj i željenoj tjelesnoj težini i visini sudionika.

Rezultati i rasprava

Spolne razlike i razlike između adolescenata u ranoj i kasnoj adolescenciji u izraženosti općeg nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda

Prvi problem istraživanja bio je provjeriti postoje li spolne razlike te razlike između adolescenata u ranoj i kasnoj adolescenciji u izraženosti općeg nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda. U tablici 1.1. prikazani su deskriptivni podaci mjernih instrumenata dobiveni u ovom istraživanju na uzorku adolescentica i adolescenata.

Tablica 1.1. Deskriptivna statistika istraživačkih varijabli za ukupni uzorak ($N = 1056$)

Mjerni instrument/ljestvica	<i>k</i>	<i>TR</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Inventar slike tijela i promjene tjelesnog izgleda</i>				
Zadovoljstvo tijelom	14	1-5	3.64	.72
Važnost slike tijela	14	1-5	3.60	.78
Strategija mršavljenja	9	1-5	2.24	.99
Strategija dobivanja na tjelesnoj težini	9	1-5	1.79	.97
Strategija učvršćivanja mišića	6	1-5	2.85	1.09
Strategija povećanja mišića	9	1-5	2.22	.99
<i>Upitnik percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda</i>				
Utjecaj majke				
Važnost mišljenja	1	1-5	3.26	1.33
Komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi	3	0-5	2.97	1.34
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	3	1-5	1.51	.88
Zadirkivanje i poticaji na dobivanje na tjelesnoj težini	2	1-5	1.65	1.04
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	5	1-5	1.61	.79
Model ponašanja	4	1-5	1.53	.65
Utjecaj oca				
Važnost mišljenja	1	1-5	2.89	1.37

Komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi	3	0-5	2.54	1.49
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	3	1-5	1.43	.77
Zadirkivanje i poticaji na dobivanje na tjelesnoj težini	2	1-5	1.58	.95
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	5	1-5	1.70	.84
Model ponašanja	4	1-5	1.60	.76
Mjerni instrument/ljestvica	<i>k</i>	<i>TR</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Utjecaj vršnjakinja				
Važnost mišljenja	1	0-5	3.35	1.37
Komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi	3	1-5	2.27	1.61
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	3	1-5	1.31	.67
Zadirkivanje i poticaji na dobivanje na tjelesnoj težini	2	1-5	1.45	.86
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	5	1-5	1.37	.66
Model ponašanja	4	1-5	1.92	.81
Utjecaj vršnjaka				
Važnost mišljenja	1	1-5	2.93	1.40
Komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi	3	0-5	1.89	1.57
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje	3	1-5	1.35	.72
Zadirkivanje i poticaji na dobivanje na tjelesnoj težini	2	1-5	1.42	.82
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti	5	1-5	1.49	.81
Model ponašanja	4	1-5	2.31	.94
Utjecaj medija				
Utjecaj na mršavljenje	4	1-5	2.40	1.27
Utjecaj na dobivanje na tjelesnoj težini	4	1-5	1.66	.94
Utjecaj na povećanje mišićavosti	5	1-5	2.32	1.19

Napomena. *k* = broj čestica; *TR* = teoretski totalni raspon rezultata; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; ** $p < .001$

S obzirom na specifičnosti pubertalnog sazrijevanja kod djevojaka i mladića u ranoj i kasnoj adolescenciji, deskriptivni podaci dobiveni Ljestvicom pubertalnog razvoja prikazani su zasebno za djevojke i mladiće u ranoj i kasnoj adolescenciji u tablici 1.2.

Tablica 1.2. Deskriptivna statistika varijable pubertalnog razvoja na poduzorcima djevojaka i mladića u ranoj i kasnoj adolescenciji

Mjerni instrument	<i>n</i>	<i>k</i>	<i>TR</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Ljestvica pubertalnog razvoja</i>					
Rana adolescencija					
Forma za djevojke	180	5	1-4	.96	.23
Forma za mladiće	206	5	1-4	.84	.23
Kasna adolescencija					
Forma za djevojke	348	5	1-4	1.36	.14
Forma za mladiće	236	5	1-4	1.33	.20

Napomena. *n* = broj sudionika u poduzorcima; *k* = broj čestica; *TR* = teoretski totalni raspon rezultata; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; ** *p* < .001; * *p* < .01

Provedbom multivarijatnih analiza varijance utvrđene su spolne razlike u općem nezadovoljstvu tijelom, nezadovoljstvu tjelesnom težinom, čvrstoćom, veličinom i snagom mišića te oblikom tijela, pri čemu su djevojke u odnosu na mladiće nezadovoljnije svim navedenim aspektima tjelesnog izgleda (Tablice 1.3., 1.4. i 1.5.). Dobiveni nalazi su u skladu s rezultatima domaćih i stranih istraživanja koji upućuju na veću prevalenciju nezadovoljstva tijelom i s njime povezanih problema prilagodbe kod djevojaka nego kod mladića (Feingold i Mazzella, 1998; Furnham i Greaves, 1994; Gondoli i sur., 2011; Pokrajac-Bulian i sur., 2005; Pokrajac-Bulian i sur., 2007; Thompson i sur., 1999; Vidović i sur., 1996). Naime, pubertalne promjene djevojke udaljavaju od kulturalnog ideala mršavosti jer su praćene porastom tjelesne težine i nakupljanjem tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici (O’Dea i Abraham, 1999; Rukavina i Pokrajac-Bulian, 2006), dok mladiće u većoj mjeri približavaju idealu mišićavog muškog tijela (Tiggemann, 2011) jer uključuju rast u visinu, smanjenje tjelesne masnoće, širenje ramena i dobivanje na mišićnoj masi.

Tablica 1.3. Deskriptivni podaci na varijablama opće nezadovoljstvo tijelom i njegovih aspekata djevojaka i mladića u razdoblju rane i kasne adolescencije (prosječne vrijednosti za česticu čiji se teoretski rasponi kreću od 1 do 5)

	Rana adolescencija				Kasna adolescencija							
	Djevojke (<i>n</i> = 202)		Mladići (<i>n</i> = 227)		Djevojke (<i>n</i> = 364)		Mladići (<i>n</i> = 261)		Ukupno (<i>n</i> = 625)			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Opće nezadovoljstvo tijelom	2.19	.73	1.97	.704	2.08	.73	2.66	.704	2.35	.693	2.53	.72
<i>Nezadovoljstvo tjelesnom težinom</i>	2.43	1.21	2.32	1.174	2.37	1.19	2.76	1.164	2.42	1.104	2.62	1.14
<i>Nezadovoljstvo tjelesnom visinom</i>	1.93	.99	1.82	.966	1.87	.99	2.12	1.088	2.02	1.088	2.08	1.06
<i>Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića</i>	2.40	1.08	1.86	.946	2.13	1.04	2.95	1.001	2.49	.930	2.76	.1
<i>Nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića</i>	2.54	1.11	2.09	1.001	2.31	1.08	2.78	.980	2.67	.988	2.73	.99
<i>Nezadovoljstvo oblikom tijela</i>	2.27	1.07	2.00	1.057	2.13	1.08	2.63	1.049	2.36	.948	2.52	1.01

Napomena. *n* = broj sudionika u poduzorcima; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija

Tablica 1.4. Rezultati multivarijatne analize varijance za varijablu opće nezadovoljstvo tijelom (i njenih aspekata) sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ($N = 1056$)

	Λ	F	df_1	df_2
Spol	.93	11.26**	1	1055
Dob	.88	21.82**	1	1055
Spol x Dob	.98	3.69*	1	1055

Napomena. N = broj sudionika; Λ = Wilksova lambda; F = F-omjer; df = stupnjevi slobode; * $p < .01$; ** $p < .001$

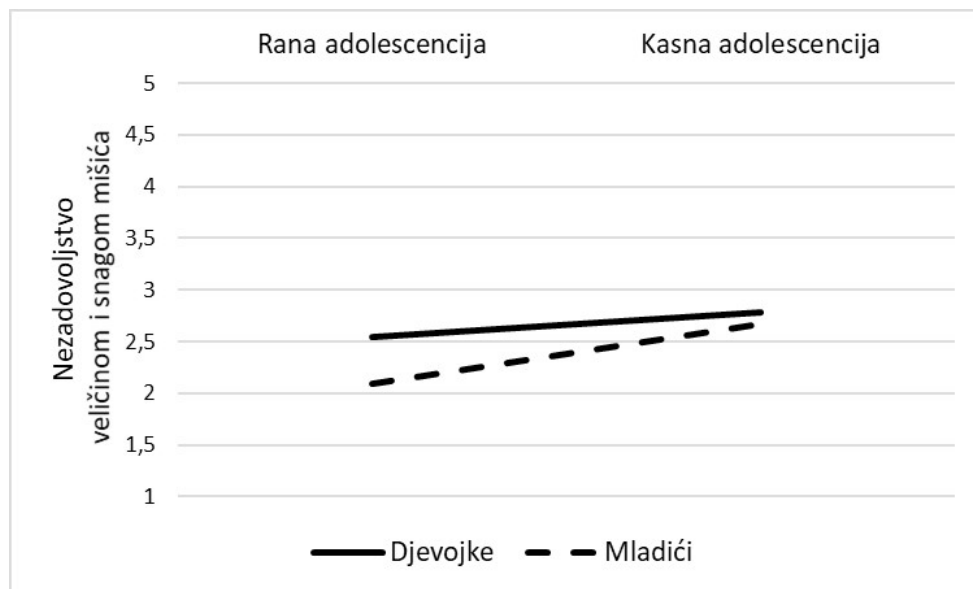
Tablica 1.5. Rezultati multivarijatne analize varijance na univarijatnoj razini za varijablu opće nezadovoljstvo tijelom (i njenih aspekata) sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ($N = 1056$)

		df	F
Spol	Opće nezadovoljstvo tijelom	1	31.98**
	Nezadovoljstvo tjelesnom težinom	1	8.26*
	Nezadovoljstvo tjelesnom visinom	1	2.09
	Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića	1	58.48**
	Nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića	1	17.33**
	Nezadovoljstvo oblikom tijela	1	16.56**
Dob	Opće nezadovoljstvo tijelom	1	81.21**
	Nezadovoljstvo tjelesnom težinom	1	7.59*
	Nezadovoljstvo tjelesnom visinom	1	8.12*
	Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića	1	80.42**
	Nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića	1	36.01**
	Nezadovoljstvo oblikom tijela	1	27.30**
Spol x Dob	Opće nezadovoljstvo tijelom	1	.72
	Nezadovoljstvo tjelesnom težinom	1	2.43
	Nezadovoljstvo tjelesnom visinom	1	.01
	Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića	1	.35
	Nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića	1	6.12*
	Nezadovoljstvo oblikom tijela	1	.00

Napomena. N = broj sudionika; F = F-omjer; df = stupnjevi slobode; * $p < .01$; ** $p < .001$

Opće nezadovoljstvo tijelom i nezadovoljstvo svim njegovim aspektima je kod adolescenata obaju spolova veće u kasnoj nego u ranoj adolescenciji. Iako su djevojke općenito nezadovoljnije veličinom i snagom mišića od mladića, kod mladića je ono u kasnoj adolescenciji znatno više nego u ranoj, dok je kod djevojaka ta razlika manja (Slika 1).

Slika 1. Interakciji efekt spola i dobi na nezadovoljstvo veličinom i snagom mišića



Ovi rezultati samo su djelomično u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja. Naime, rezultati brojnih istraživanja upućuju na povećanje nezadovoljstva tijelom kod djevojaka od rane do kasne adolescencije (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). Međutim, rezultati istraživanja nezadovoljstva tijelom kod mladića nisu u potpunosti konzistentni: neka istraživanja upućuju na smanjenje njihova nezadovoljstva tijekom adolescencije (Bearman i sur., 2006; Fortes i sur., 2013; Jones, 2004; Levine i Smolak, 2002; O’Dea i Abraham, 1999), dok prema rezultatima nekih istraživanja, 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). Moguće objašnjenje ovog nalaza možemo potražiti u činjenici da se svijest o vlastitom tijelu, kao i svijest o društveno uvjetovanom idealnom tjelesnom izgledu s dobi povećavaju zbog čega može doći do porasta nezadovoljstva tijelom neovisno o spolu.

U pogledu važnosti slike tijela i njenih aspekata, mladići u odnosu na djevojke važnijima procjenjuju svoju tjelesnu visinu te čvrstoću, veličinu i snagu mišića (Tablice 2.1., 2.2. i 2.3.).

Tablica 2.1. Deskriptivni podaci na varijablama važnost tjelesnog izgleda i njegovih aspekata djevojaka i mladića u razdoblju rane i kasne adolescencije (prosječne vrijednosti za česticu čiji se teoretski rasponi kreću od 1 do 5)

	Rana adolescencija						Kasna adolescencija					
	Djevojke (<i>n</i> = 202)		Mladići (<i>n</i> = 227)		Ukupno (<i>n</i> = 429)		Djevojke (<i>n</i> = 364)		Mladići (<i>n</i> = 261)		Ukupno (<i>n</i> = 625)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Važnost slike tijela	3.43	.95	3.68	.89	3.56	.92	3.67	.65	3.55	.83	3.62	.73
Važnost tjelesne težine	3.83	1.04	3.73	1.13	3.78	1.10	3.83	.95	3.66	1.05	3.76	.99
Važnost tjelesne visine	3.48	1.11	3.88	1.15	3.69	1.15	3.26	1.04	3.56	1.11	3.38	1.08
Važnost čvrstoće mišića	2.93	1.31	4.13	1.06	3.59	1.31	3.15	1.14	3.79	1.05	3.41	1.15
Važnost veličine i snage mišića	3.00	1.29	4.19	1.08	3.60	1.34	2.95	1.12	3.84	1.04	3.32	1.18
Važnost oblika tijela	3.94	1.13	4.05	1.08	3.99	1.13	4.20	.82	3.93	.97	4.09	.10

Napomena. *n* = broj sudionika u poduzorcima; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija

Tablica 2.2. Rezultati multivarijatne analize varijance za varijablu važnost slike tijela (i njenih aspekata) sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ($N = 1056$)

	Λ	F	df_1	df_2
Spol	.72	63.62**	1	1055
Dob	.95	7.68**	1	1055
Spol x Dob	.98	3.56*	1	1055

Napomena. N = broj sudionika; Λ = Wilksova lambda; F = F-omjer; df = stupnjevi slobode; * $p < .01$; ** $p < .001$

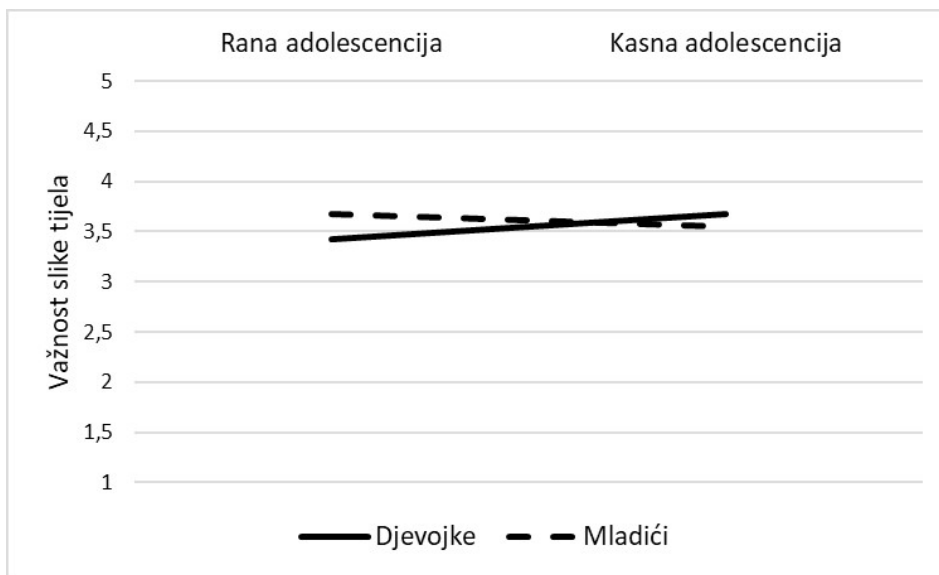
Tablica 2.3. Rezultati multivarijatne analize varijance na univarijatnoj razini za varijablu važnost slike tijela (i njenih aspekata) sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ($N = 1056$)

		df	F
Spol	Važnost slike tijela	1	1.33
	<i>Važnost tjelesne težine</i>	1	3.98
	<i>Važnost tjelesne visine</i>	1	23.48**
	<i>Važnost čvrstoće mišića</i>	1	140.89**
	<i>Važnost veličine i snage mišića</i>	1	204.88**
	<i>Važnost oblika tijela</i>	1	1.48
Dob	Važnost slike tijela	1	.87
	<i>Važnost tjelesne težine</i>	1	.23
	<i>Važnost tjelesne visine</i>	1	13.76**
	<i>Važnost čvrstoće mišića</i>	1	1.35
	<i>Važnost veličine i snage mišića</i>	1	5.04
	<i>Važnost oblika tijela</i>	1	1.13
Spol x Dob	Važnost slike tijela	1	12.00**
	<i>Važnost tjelesne težine</i>	1	.18
	<i>Važnost tjelesne visine</i>	1	.39
	<i>Važnost čvrstoće mišića</i>	1	11.45**
	<i>Važnost veličine i snage mišića</i>	1	6.14
	<i>Važnost oblika tijela</i>	1	8.22**

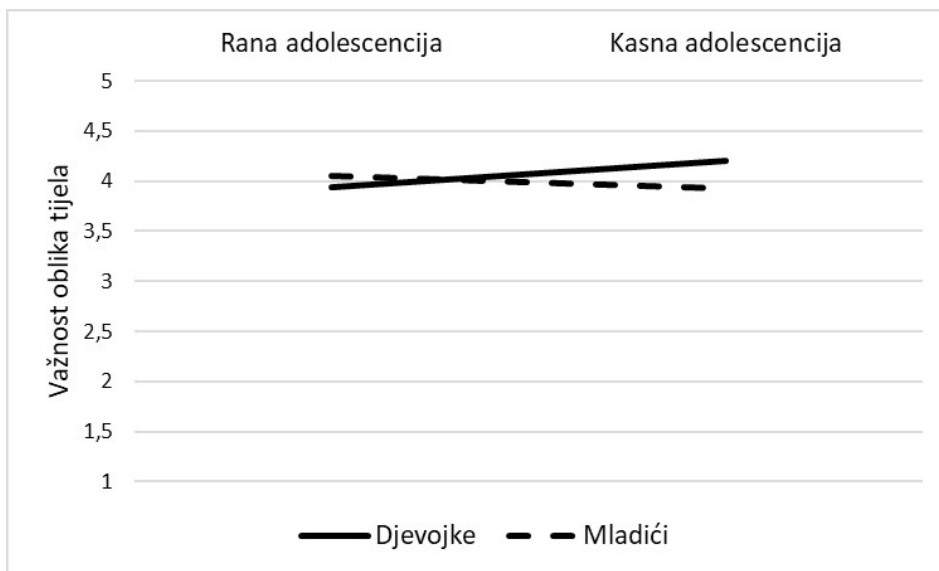
Napomena. N = broj sudionika; F = F-omjer; df = stupnjevi slobode; * $p < .01$; ** $p < .001$

Tjelesna visina važnija je mlađim nego starijim adolescentima. Dok su u ranoj adolescenciji slika tijela i oblik tijela važniji mladićima, u kasnoj su adolescenciji oni važniji djevojkama (Slike 2.1. i 2.2.).

Slika 2.1. Interakcijski efekt spola i dobi na važnost slike tijela

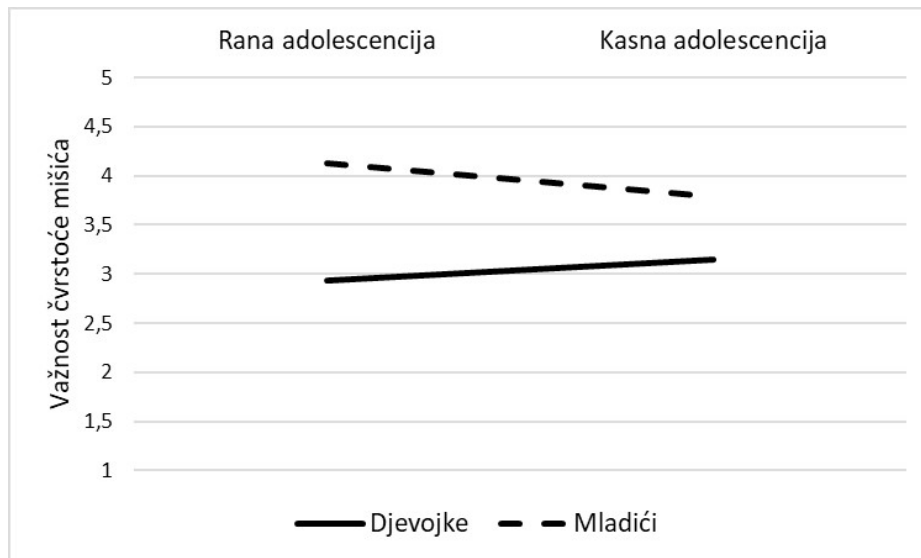


Slika 2.2. Interakcijski efekt spola i dobi na važnost oblika tijela



Mladićima je čvrstoća mišića (Slika 2.3.), kao i slika i oblik tijela, važnija u ranoj adolescenciji, a djevojkama u kasnoj adolescenciji.

Slika 2.3. Interakcijski efekt spola i dobi na važnost čvrstoće mišića



Rezultati dosadašnjih istraživanja spolnih razlika u važnosti slike tijela nisu potpuno konzistentni. Prema nekim istraživanjima, adolescentne djevojke su te koje pridaju veću važnost svom tjelesnom izgledu (McCabe i Ricciardelli, 2001a), dok neka istraživanja ne pronalaze spolne razlike (McCabe i Ricciardelli, 2005). Ovaj nalaz u skladu je s rezultatima istraživanja na predadolescentima koja upućuju na to kako dječaci pridaju veću važnost mišićavosti u odnosu na djevojke (McCabe i sur., 2005; Ricciardelli, McCabe i sur., 2003). Prema istraživanju McCabe i suradnica (2003), djevojčice su te koje pridaju veću važnost svojoj tjelesnoj težini, što u našem istraživanju nije potvrđeno. Naši rezultati sugeriraju kako nema spolnih razlika u važnosti tjelesne težine, što je u skladu s rezultatima istraživanja Ricciardelli i suradnica (2003). Premda je djevojkama čvrstoća i veličina mišića manje važna nego mladićima, iznenađujuće je da pokazuju više razine nezadovoljstva ovim aspektima tjelesnog izgleda nego mladići, što može upućivati na izrazitu samokritičnost djevojka u pogledu svih aspekata svog tjelesnog izgleda, kao i na rastući naglasak na čvrstoći tijela neovisno o spolu osobe (de Carvalho i Ferreira, 2020).

Djevojke češće nego mladići primjenjuju strategije mršavljenja, dok mladići očekivano češće od djevojaka primjenjuju strategije dobivanja na tjelesnoj težini, učvršćivanja te povećanja mišića (Tablice 3.1., 3.2. i 3.3.), što se može protumačiti razlikama u nametnutim idealima izgleda ženskog, odnosno muškog tijela koji djevojkama uvjetuju mršavost, a mladićima mišićavost tijela u skladu s kojim mladići izražavaju želju za povećanjem mišićavosti (O’Dea i Abraham, 1999) te su, više nego djevojke, skloni primjeni strategija dobivanja na tjelesnoj težini i povećanja mišićavosti (Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004).

Tablica 3.1. Deskriptivni podaci na varijablama čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda djevojaka i mladića u razdoblju rane i kasne adolescencije (prosječne vrijednosti za česticu čiji se teoretski rasponi kreću od 1 do 5)

	Rana adolescencija				Kasna adolescencija			
	Djevojke (<i>n</i> = 202)		Mladići (<i>n</i> = 227)		Djevojke (<i>n</i> = 364)		Mladići (<i>n</i> = 261)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Strategije mršavljenja	2.24	.93	2.30	1.09	2.48	.96	1.84	.94
Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1.71	.84	1.92	.95	1.35	.67	2.32	1.17
Strategije učvršćivanja mišića	2.62	1.06	3.22	1.22	2.68	1.01	2.92	1.04
Strategije povećanja mišića	2.00	.87	2.68	1.12	1.79	.74	2.60	.99

Napomena. *n* = broj sudionika u poduzorcima; *M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija

Tablica 3.2. Rezultati multivarijatne analize varijance za varijable čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ($N = 1056$)

	Λ	F	df_1	df_2
Spol	.80	65.78**	1	1055
Dob	.99	2.25	1	1055
Spol x Dob	.93	19.76**	1	1055

Napomena. N = broj sudionika; Λ = Wilksova lambda; F = F-omjer; df = stupnjevi slobode; * $p < .01$; ** $p < .001$

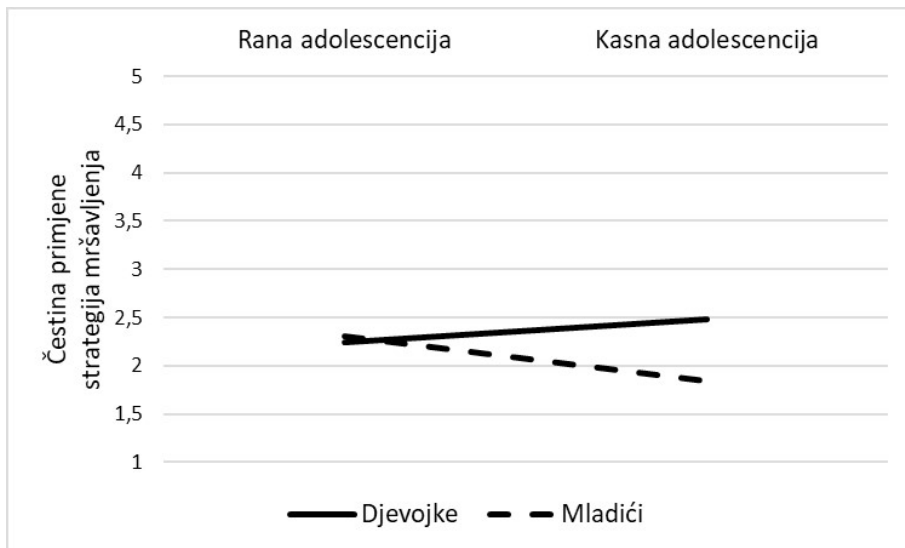
Tablica 3.3. Rezultati multivarijatne analize varijance na univarijatnoj razini za varijable čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda sa spolom i dobi kao nezavisnim varijablama ($N = 1056$)

		df	F
	Strategije mršavljenja	1	22.87**
	Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1	107.90**
	Strategije učvršćivanja mišića	1	39.86**
	Strategije povećanja mišića	1	170.02**
Dob	Strategije mršavljenja	1	3.00
	Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1	.11
	Strategije učvršćivanja mišića	1	3.35
	Strategije povećanja mišića	1	6.84*
Spol x Dob	Strategije mršavljenja	1	32.96**
	Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1	46.15**
	Strategije učvršćivanja mišića	1	7.34*
	Strategije povećanja mišića	1	1.23

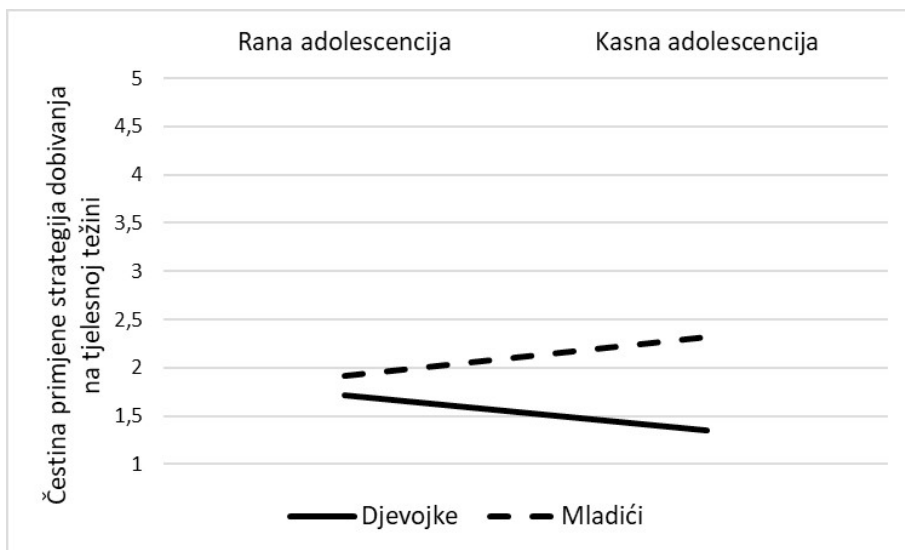
Napomena. N = broj sudionika; F = F-omjer; df = stupnjevi slobode; * $p < .01$; ** $p < .001$

Dok u ranoj adolescenciji djevojke i mladići podjednako često primjenjuju strategije mršavljenja, u kasnoj ih adolescenciji češće primjenjuju djevojke nego mladići (Slika 3.1.). U kasnoj adolescenciji mladići češće primjenjuju strategije dobivanja na tjelesnoj težini, a rjeđe strategije učvršćivanja mišića u odnosu na one u ranoj adolescenciji, dok se kod djevojaka uočava suprotan trend (Slike 3.2. i 3.3.). Dobiveni rezultati u skladu su s razlikama u nametnutim idealima ženskog, odnosno muškog tjelesnog izgleda, kao i s nalazima prema kojima se učestalost provođenja dijete kod djevojaka upravo tijekom puberteta povećava (Ambrosi-Randić, 2004; Levine i Smolak, 2002). Također, djevojkama se nameće ne samo ideal mršavog, već i umjereno mišićavog tijela kojeg tijekom adolescencije postaju sve svjesnije (Levine i Smolak, 2002).

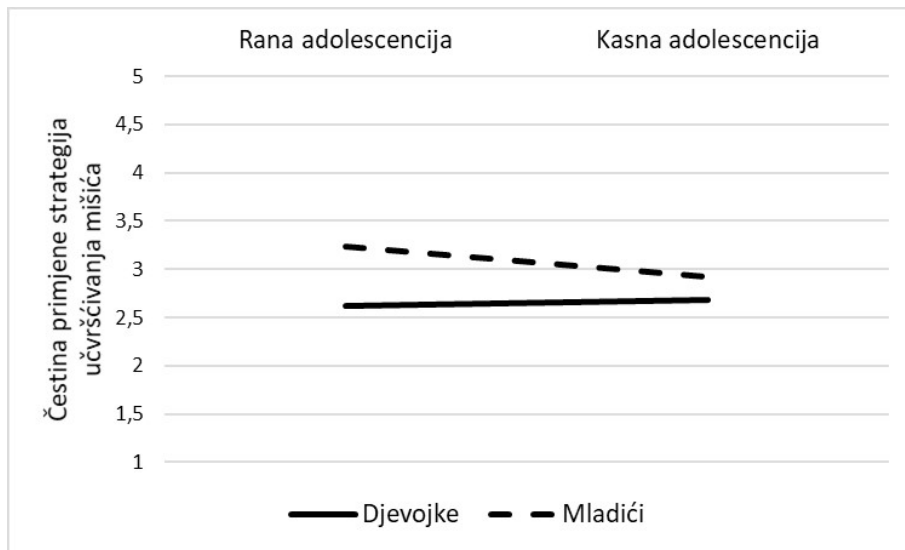
Slika 3.1. Interakcijski efekt spola i dobi na čestinu primjene strategija mršavljenja



Slika 3.2. Interakcijski efekt spola i dobi na čestinu primjene strategija dobivanja na tjelesnoj težini



Slika 3.3. Interakcijski efekt spola i dobi na čestinu primjene strategija učvršćivanja mišića



Uloga dobi, vremena pubertalnog sazrijevanja, indeksa tjelesne mase i percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela u objašnjavanju općeg nezadovoljstva tijelom

Drugi problem našeg istraživanja odnosio se na ispitivanje doprinosa bioloških čimbenika (dobi, vremena pubertalnog sazrijevanja i indeksa tjelesne mase) te percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela (percipirani utjecaj majke, oca, vršnjakinja, vršnjaka i medija na sliku tijela) u objašnjavanju općeg nezadovoljstva tijelom kod adolescentica i adolescenata, kao i moderatorski utjecaj spola na njihov odnos. U tu svrhu provedena je hijerarhijska regresijska analiza (Tablice 4.1. i 4.2.).

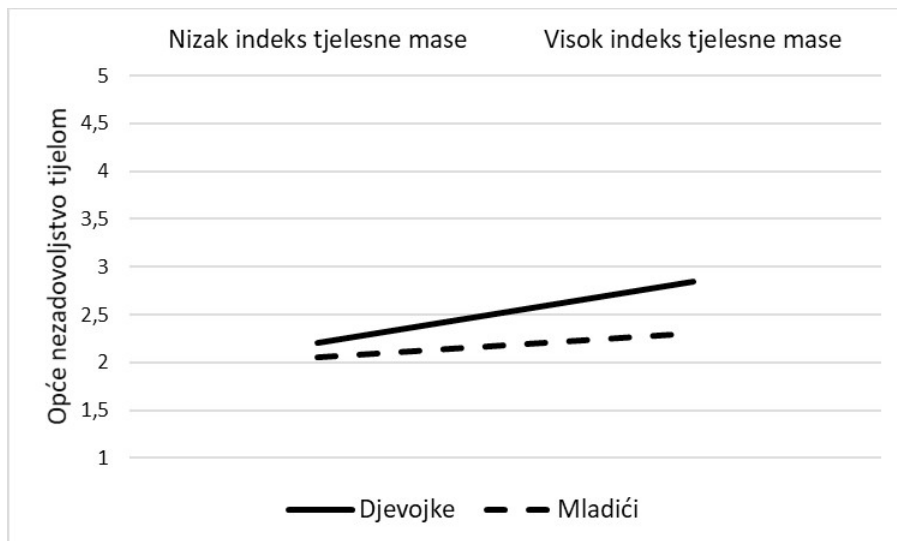
Tablica 4.2. Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja općeg nezadovoljstva tijelom ($N = 970$)

Prediktori	1. korak β	2. korak β	3. korak β	4. korak β	5. korak β	6. korak β
1 Spol	.19**	.25**	.24**	.21**	.15**	.15**
Dob	.27**	.16**	.17**	.16**	.15**	.15**
2 Indeks tjelesne mase		.29**	.19**	.17**	.15**	.16**
Relativni pubertalni status		-.07*	-.07*	-.07*	-.08*	-.07*
<i>Utjecaj majke</i>						
Komentari o izgledu, prehrani i tjelovježbi			-.11*	-.09*	-.10*	-.10*
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje			.12*	.10*	.08*	.08*
<i>Utjecaj oca</i>						
3 Komentari o izgledu, prehrani i tjelovježbi			-.08*	-.08*	-.07	-.07
Zadirkivanje i poticaji na mršavljenje			.09*	.08*	.05	.05
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti			.12*	.09*	.08*	.08*
Model ponašanja			.09*	-.10*	.10*	.10*
<i>Utjecaj vršnjakinja</i>						
Važnost mišljenja				.12*	.10*	.07*
Zadirkivanje i poticaji na povećanje mišićavosti				.08*	.08*	.07
<i>Utjecaj vršnjaka</i>						
4 Komentari o izgledu, prehrani i tjelovježbi				-.09*	-.08*	-.09*
Zadirkivanje i poticaji na povećanje težine				-.09*	-.06	-.06
Model ponašanja				.10*	.08*	.07*
<i>Utjecaj medija</i>						
5 Na mršavljenje					.27**	.26**
Indeks tjelesne mase x Spol						.13**
6 Majčini komentari o izgledu, prehrani i tjelovježbi x Spol						-.09*
R^2	.12	.19	.27	.31	.35	.38
Korigirani R^2	.11	.19	.26	.29	.33	.34
F	63.31**	56.80**	22.12**	15.01**	16.06**	9.18**
ΔR^2		.08	.08	.04	.04	.04
ΔF		44.60**	8.74**	4.30**	18.20**	1.70*

Napomena U tablici su prikazani samo značajni efekti. β = standardizirani regresijski koeficijent; R^2 = koeficijent determinacije; Korigirani R^2 = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu; F = F-omjer; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije; ΔF = promjena vrijednosti F-omjera; ** $p < .001$; * $p < .05$; Spol: 1 – mladići; 2 – djevojke; Relativni pubertalni status: 1 – kasno sazreli; 2 – na vrijeme sazreli; 3 – rano sazreli

Varijable indeksa tjelesne mase i vremena pubertalnog sazrijevanja, kao bioloških čimbenika, pokazali su se značajnim prediktorima općeg nezadovoljstva tijelom. Adolescenti i adolescentice višeg indeksa tjelesne mase nezadovoljniji su tijelom, pri čemu spol ima moderatorski utjecaj na odnos između indeksa tjelesne mase i općeg nezadovoljstva tijelom: razina općeg nezadovoljstva tijelom kod djevojaka pokazuje značajan porast s povećanjem njihova indeksa tjelesne mase u odnosu na mladiće kod kojih se ona s njegovim porastom tek blago povećava (Slika 4.1.). Potvrdu ovakvog nalaza možemo pronaći u rezultatima istraživanja provedenih diljem svijeta, uključujući i Hrvatsku, a koji upućuju na pozitivnu povezanost indeksa tjelesne mase i nezadovoljstva tijelom kod djevojaka (Lunner i sur., 2000; Stice i Whitenton, 2002; Presnell i sur., 2004; Bralić i Kovačić, 2005) kod kojih se tjelesna težina pokazala vrlo snažnim prediktorom nezadovoljstva tijelom (Striegel-Moore i Franko, 2002). Sukladno tome, Pokrajac-Bulian i suradnice (2004) pronalaze kako su svojim tijelom najzadovoljnije djevojke vrlo niskog indeksa tjelesne mase u usporedbi s djevojkama normalne i prekomjerne tjelesne težine. Čini se kako je odnos indeksa tjelesne mase i nezadovoljstva tijelom uvjetovan spolom adolescenta. Naime, kod djevojaka je on linearan, dok je kod mladića zakrivljen. Kod mladića su i prekomjerna tjelesna težina, kao i ona ispodprosječna, prediktori nezadovoljstva tijelom (Smolak, 2004).

Slika 4.1. Interakcijski efekt indeksa tjelesne mase i spola sudionika na mjeru općeg nezadovoljstva tijelom



U našem uzorku i djevojke i mladići koji kasno sazrijevaju pokazuju veće nezadovoljstvo tijelom, pri čemu se spol nije pokazao značajnim moderatorom odnosa vremena pubertalnog sazrijevanja i općeg nezadovoljstva tijelom.

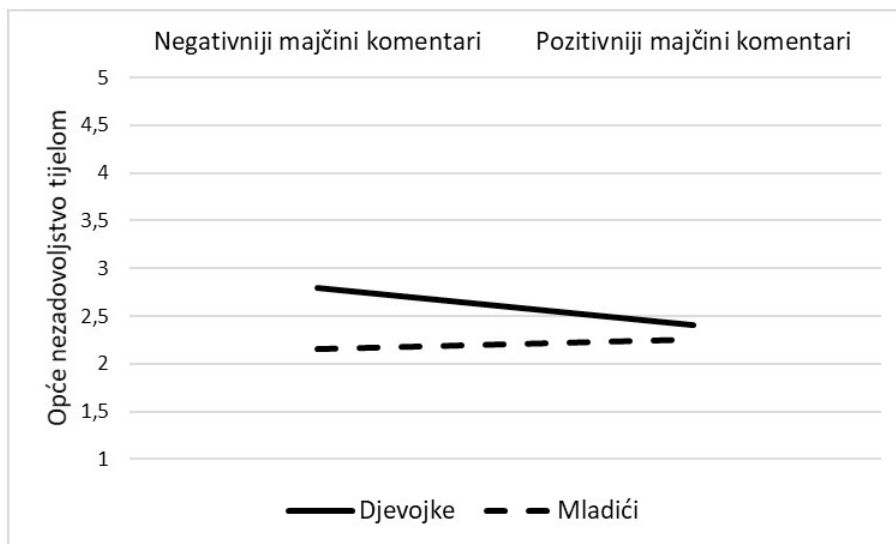
Nalaz. prema kojem djevojke koje kasnije ulaze u pubertet od vršnjakinja u svojoj skupini pokazuju višu razinu nezadovoljstva tijelom, u suprotnosti je s većinom dosadašnjim istraživanjima koja uglavnom dosljedno nalaze kako djevojke koje rano sazrijevaju imaju negativnije stavove o vlastitom tijelu te su njime nezadovoljnije u odnosu na svoje vršnjakinje koje su u vrijeme dostizanja puberteta bile starije (Archibald i sur., 2003; McCabe i Ricciardelli, 2003a; McCabe i Ricciardelli, 2004a; McCabe i Ricciardelli, 2005; O’Dea i Abraham, 1999). Iako ulaskom u pubertet tjelesni izgled djevojkina postaje sve udaljeniji od idealnog izgleda mršavoga ženskog tijela, moguće objašnjenje neočekivanog nalaza je da djevojke koje kasnije sazrijevaju nemaju razvijene određene tjelesne karakteristike kojima u toj dobi teže, poput grudiju te „zrelijeg“ tjelesnog izgleda, odnosno izgleda odrasle osobe s jasno izraženim ženskim spolnim obilježjima (de Guzman i Nishina, 2014). Nalaz prema kojem su kasno sazrijevajući mladići nezadovoljniji tijelom je u skladu s rezultatima većine dosadašnjih istraživanja. Pubertalno sazrijevanje se kod većine mladića kreće u smjeru ideala muškoga tjelesnog izgleda zbog rasta u visinu, gubljenja tjelesne masnoće, dobivanja mišićne mase te širenja ramena. Rano sazrijevajući mladići u odnosu na svoje vršnjake, koji u pubertet ulaze kasnije, ranije počinju razvijati socijalno poželjne tjelesne karakteristike kojima i sami u toj dobi teže (Ambrosi-Randić, 2004; de Guzman i Nishina, 2014; Lacković-Grgin, 2006; McCabe i Ricciardelli, 2004; O’Dea i Abraham, 1999).

Percipirani majčini i očevi komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi, zadirivanje i poticaji i majke i oca na mršavljenje, zadirivanje i poticaji oca na povećanje mišićavosti te model očeva ponašanja pokazali su se značajnim prediktorima općeg nezadovoljstva tijelom. Adolescenti i adolescentice koji doživljavaju kako im roditelji upućuju pozitivne komentare o tjelesnom izgledu, navikama hranjenja i tjelesnoj aktivnosti, zadovoljniji su svojim tijelom. S druge strane, adolescenti i adolescentice koji doživljavaju kako ih roditelji zadiruju i potiču na mršavljenje, su očekivano nezadovoljniji tijelom. Njime su nezadovoljniji i oni adolescenti i adolescentice koji procjenjuju kako ih očevi češće potiču na povećanje mišićavosti te im svojim ponašanjem pružaju primjer mršavljenja, dobivanja na težini i povećanja mišićavosti. Nalazi našeg istraživanja u skladu su s rezultatima istraživanja koji pokazuju kako su izravni komentari roditelja o djetetovoj težini povezani s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom njihove djece (Ambrosi-Randić, 2004; Haines i sur., 2008) te kako i majčini i očevi komentari o tjelesnom izgledu utječu na nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata obaju spolova (McCabe i Ricciardelli, 2003a). Dixon i suradnici (1996) također nalaze kako su roditeljski poticaji na provođenje djeteta povezani s nezadovoljstvom tijelom kod njihovih adolescentnih kćeri.

Sukladno navedenim nalazima, adolescenti i adolescentice u našem uzorku, koji doživljavaju kako im i majka i otac upućuju pozitivne komentare o njihovom tjelesnom izgledu, prehrani i tjelesnoj aktivnosti, zadovoljniji su svojim tijelom, dok su oni koji češće doživljavaju kako ih i majka i otac zadirkuju i potiču na mršavljenje, a očevi i na povećanje mišićavosti, njime nezadovoljniji.

Iako istraživanja pokazuju kako je utjecaj roditelja na ponašanja i percepciju vezana uz sliku tijela i tjelesnu težinu znatan (McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2005; Moreno i Thelen, 1993), rezultati istraživanja o snazi i načinu na koji se odvija majčin, odnosno očev utjecaj na sliku tijela, nisu u potpunosti konzistentni. Dok neka istraživanja nalaze kako majčin utjecaj ima snažnije posljedice na razvoj slike tijela kod djevojaka, neka pronalaze snažniji utjecaj oca na razvoj slike tijela kod mladića (Davison i sur., 2000; McCabe i Ricciardelli, 2005). Rezultati ovog istraživanja samo su donekle u skladu s gore navedenim nalazima. Prema našim se rezultatima čini kako i majčin i očev utjecaj na sliku tijela imaju podjednake učinke na nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata obaju spolova. Izuzetak je nalaz kako se efekt doživljenih majčinih komentara o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi na opće nezadovoljstvo tijelom razlikuje s obzirom na spol adolescenta, pri čemu se kod djevojaka nezadovoljstvo tijelom smanjuje što su doživljeni majčini komentari o njihovom tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi pozitivniji, dok kod mladića ono u ovisnosti o tim komentarima ostaje na gotovo istoj razini (Slika 4.2.).

Slika 4.2. Interakcijski efekt majčinih komentara o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi i spola sudionika na mjeru općeg nezadovoljstva tijelom



Ovaj bi nalaz mogao upućivati na veću ranjivost i osjetljivost djevojaka na komentare koje od svojih majki dobivaju o svom izgledu, navikama hranjenja

i razini tjelesne aktivnosti, što utječe na njihovo nezadovoljstvo tijelom, u odnosu na mladiće kod kojih ono ostaje gotovo jednako neovisno o pozitivnosti ili negativnosti majčinih komentara, a što je u skladu s nalazom kako majčin utjecaj ima snažnije posljedice na razvoj slike tijela kod djevojaka (Davison i sur., 2000; McCabe i Ricciardelli, 2005). Ovaj nalaz upućuje na to kako majčini komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi mogu predstavljati rizični čimbenik nezadovoljstva tijelom kod adolescentica.

Nalazi istraživanja također pokazuju kako su i stavovi i ponašanja roditelja prema vlastitom tijelu povezani sa slikom tijela njihove adolescentne djece (Ambrosi-Randić, 2004), a značenja koja pridaju vlastitom tjelesnom izgledu i mršavosti s nezadovoljstvom tijelom kod djevojaka (Pokrajac-Bulian, 2000). Roditelji koji ističu važnost vlastitoga tjelesnog izgleda provodeći stroge restriktivne dijete i žaleći se na svoj tjelesni izgled, mogu pridonijeti izrazitom pridavanju značaja tjelesnom izgledu kod svoje djece obaju spolova (Haines i sur., 2008; Pokrajac-Bulian, 2000), a očevi modelom svog ponašanja mogu ohrabrivati mladiće na vježbanje kako bi izmijenili oblik i/ili veličinu svoga tijela (Vincent i McCabe, 2003). Nadalje, Keery i suradnice (2006) nalaze kako percepcija majčinih ponašanja kontrole tjelesne težine utječe na zabrinutost tjelesnom težinom i ponašanjima vezanima uz njezinu kontrolu i kod djevojaka i kod mladića, što u ovom istraživanju nije potvrđeno. Rezultati našeg istraživanja samo su djelomično u skladu s gore opisanim nalazima. Iako su u našem uzorku tijelom nezadovoljniji oni adolescenti i adolescentice koji češće doživljavaju kako im očevi svojim ponašanjem pružaju primjer mršavljenja, dobivanja na težini i povećanja mišićavosti, model majčinih ponašanja mršavljenja, dobivanja na težini i povećanja mišićavosti u našem se istraživanju nije pokazao kao značajan prediktor nezadovoljstva tijelom adolescenata. Sličan rezultat u svom longitudinalnom istraživanju dobivaju Paxton i suradnice (2006) koje pronalaze kako provođenje dijete roditelja ne predstavlja značajan prediktor nezadovoljstva tijelom njihove adolescentne djece, a što se može protumačiti manjem pridavanju značaja mišljenju roditelja tijekom adolescencije. Također, Dixon i suradnici (1996), iako pronalaze kako su roditeljski poticaji na provođenje dijete povezani s nezadovoljstvom tijelom njihovih adolescentnih kćeri, ne pronalaze povezanost između provođenja dijete kod roditelja i kćeri, što dijelom ide u prilog rezultatima ovog istraživanja.

Unatoč važnosti roditeljskog utjecaja u razdoblju adolescencije, odnosi s vršnjacima postaju intimniji i složeniji te zauzimaju istaknutu ulogu u odnosu na ranija razvojna razdoblja (Brendt, 1998). 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) zbog čega smo u ovom istraživanju, kao i u pogledu roditeljskog utjecaja, željeli ispitati različite aspekte utjecaja vršnjaka obaju spolova na nezadovoljstvo tijelom.

U našem su istraživanju varijable percipiranoga vršnjačkog utjecaja na sliku tijela (percipirani utjecaj vršnjakinja i percipirani utjecaj vršnjaka) pridonijele povećanju postotka objašnjene varijance kriterijske varijable općeg nezadovoljstva tijelom, međutim, utvrđeno je kako su samo neke od ispitanih varijabli značajni prediktori kriterija: važnost mišljenja vršnjakinja; percipirano zadirivanje i poticaji vršnjakinja na povećanje mišićavosti; percipirani komentari vršnjaka (muškoga spola) o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi; percipirano zadirivanje i poticaji vršnjaka na dobivanje na tjelesnoj težini te percipirani model ponašanja vršnjaka. Adolescenti i adolescentice koji doživljavaju negativnije komentare o svom tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi od strane svojih vršnjaka muškoga spola u skladu su s rezultatima ranijih istraživanja kako su i kod djevojaka i kod mladića vršnjački negativni komentari o tjelesnom izgledu značajno pozitivno povezani s njihovim nezadovoljstvom tijelom (Jones i sur., 2004; Keery i sur., 2005; Paxton i sur., 1999; Paxton i sur., 2006; Ricciardelli i McCabe, 2004) te kako izravni negativni komentari vršnjaka o tjelesnom izgledu imaju izrazito štetan učinak na razvoj slike tijela (Eisenberg i sur., 2006; Markey i Markey, 2011). Međutim, ovdje je potrebno napomenuti kako se u našem istraživanju komentari vršnjakinja o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi nisu pokazali značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom kod adolescenata. Levine i Smolak (2002) navode da, iako su i mladići i djevojke skloni međusobnom zadirivanju, mladići skloniji davanju kritičnih i uvredljivih komentara o izgledu i obliku tijela, čime bi se mogao objasniti ovaj neočekivani nalaz našeg istraživanja prema kojem su se samo negativni komentari o tjelesnom izgledu, prehrani i tjelovježbi vršnjaka muškoga spola pokazali značajnim prediktorom nezadovoljstva tijelom.

Unatoč rezultatima istraživanja kako je zadirivanje zbog izgleda povezano s nezadovoljstvom tijelom kako kod djevojaka, tako i kod mladića (Barker i Galambos, 2003; Jones i sur., 2004; Paxton i sur., 1999; Wertheim i sur., 2001), rezultati našeg istraživanja samo ih djelomično potvrđuju. Prema dobivenim rezultatima, tijelom su nezadovoljniji adolescenti i adolescentice koji doživljavaju kako ih vršnjakinje češće zadiruju i potiču na povećanje mišićavosti, ali ne i na promjenu ostalih aspekata tjelesnog izgleda poput mršavljenja ili dobivanja na tjelesnoj težini. Dapače, u našem su uzorku tijelom zadovoljniji oni adolescenti i adolescentice koji od svojih vršnjaka češće doživljavaju zadirivanje i poticaje na povećanje tjelesne težine. Iako je očekivano kako će socio-

kulturalni utjecaji na povećanje tjelesne težine biti u višoj korelaciji s nezadovoljstvom tijelom kod mladića nego kod djevojaka, moderatorski efekt spola na odnos između sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i nezadovoljstva tijelom, a s obzirom na razlike u idealima tjelesnog izgleda koji se nameću djevojkama, odnosno mladićima, nije se pokazao značajnim. Moguće je da poticaje i zadirki- vanje na povećanje tjelesne težine doživljavaju oni adolescenti i adolescentice koji su zadovoljni svojim tijelom i koji nemaju povećanu tjelesnu težinu, a koja ni kod djevojaka niti kod mladića ne nailazi na odobravanje socijalne okoline.

Tijelom su nezadovoljniji oni adolescenti i adolescentice koji mišljenju vrš- njakinja o njihovom tjelesnom izgledu pridaju veću važnost te kojima vršnjaci muškoga spola svojim ponašanjem pružaju primjer mršavljenja, dobivanja na težini i povećanja mišićavosti, možemo razmatrati kroz rezultate istraživanja prema kojima se vršnjački utjecaj na promjenu tjelesnog izgleda ostvaruje i kroz razgovore s prijateljima o provođenju dijete ili povećanju mišićne mase, a kojima su tijekom adolescencije skloni i djevojke i mladići (Jones i Crawford, 2006). Naime, prijatelji tijekom adolescencije teže tome da slične jedni drugima u mnogim različitim područjima, uključujući i tjelesne karakteristike, što djelo- mično može objasniti naš nalaz o većem nezadovoljstvu tijelom adolescenata i adolescentica koji mišljenju vršnjakinja o svom tjelesnom izgledu pridaju veću važnost te kojima vršnjaci svojim ponašanjem daju primjer promjene tjelesnog izgleda. Sukladno tome, adolescenti koji se često uspoređuju i čiji odnosi uklju- čuju mnogobrojne razgovore o tjelesnom izgledu i provođenju dijete, imaju veću vjerojatnost za razvoj nezadovoljstva tijelom (Jones, 2004; Jones i sur., 2004). I kvalitativna istraživanja pronalaze da razgovori s vršnjacima o tjele- snom izgledu mogu voditi do nesigurnosti i preokupacije slikom tijela (Paxton i sur., 2006; Wertheim i sur., 1997).

Kako sredstva javnog informiranja poput interneta, tiska i vizualnih medija imaju veliku moć u prijenosu sociokulturalnih ideala te isticanju (ne)poželjno- sti određenih tjelesnih karakteristika utječući na sliku tijela, posebice na sliku tijela adolescenata koji čine osjetljivu skupinu zbog ranjivog razdoblja u kojem se nalaze (Davison i McCabe, 2006; Kuhar, 2005; Levine i Smolak, 2002), u ovom smo istraživanju također željeli provjeriti doprinos percipiranog utjecaja medija na sliku tijela u objašnjavanju nezadovoljstva tijelom kod adolescenata. U našem su istraživanju varijable percipiranog utjecaja medija na sliku tijela pridonijele objašnjenju određenog postotka varijance kriterija, međutim, su- protno očekivanjima – jedinim se značajnim prediktorom općeg nezadovoljstva tijelom pokazao percipirani utjecaj medija na mršavljenje, dok se percipirani utjecaji medija na povećanje tjelesne težine te na povećanje mišićavosti nisu pokazali kao značajni prediktori tog kriterija. Utvrđeno je kako su tijelom neza-

dovoljniji oni adolescenti i adolescentice koji u većoj mjeri doživljavaju kako im mediji daju ideju da bi trebali smanjiti svoju tjelesnu težinu te ih na to potiču.

Unatoč očekivanju kako će spol moderirati odnos između percipiranog utjecaja medija na sliku tijela i općeg nezadovoljstva tijelom – pri čemu će povezanost percipiranoga medijskog utjecaja na mršavljenje s općim nezadovoljstvom tijelom biti viša kod adolescentica nego adolescenata, dok će povezanost percipiranih medijskih utjecaja na dobivanje na težini i povećanje mišićavosti s općim nezadovoljstvom tijelom biti viša kod adolescenata nego adolescentica – u našem se istraživanju to nije pokazalo. Ovakvi nalazi donekle su objašnjeniji već ranije spomenutim rezultatima istraživanja prema kojima i djevojke i mladići doživljavaju podjednake razine pritiska i zadirkivanja zbog tjelesnog izgleda (Jones i Crawford, 2006). Prema Tiggemann i Slater (2004) te Markey i Markey (2011), izloženost utjecaju medija potiče percepciju raskoraka između realnoga i idealnoga tjelesnog izgleda prikazanog u medijima koja dovodi do povećanja nezadovoljstva tijelom.

Pothranjene djevojke i mlade žene modeli su za usporedbu adolescentnim djevojkama koje osjećaju snažan pritisak medija ka postizanju idealnoga tjelesnog izgleda (Botta, 2003; Kuhar, 2005; Bell i sur., 2007), pri čemu tijela prikazana u medijima procjenjuju iznimno vitkima, čak vitkijima od vlastitih ideala izgleda ženskog tijela (Kuhar, 2005). Jones i suradnici (2008) navode kako se u medijima velika važnost pridaje idealnom izgledu mršavoga ženskog tijela, međutim, sve se veća pozornost pridaje i idealu muške ljepote kroz prisustvo mišićavih muških modela te je sve više časopisa namijenjenih osobama muškoga spola s preporukama za promjenu tjelesnog izgleda. No, rezultati našeg istraživanja samo su djelomično sukladni ovim nalazima. Rezultat ovog istraživanja, prema kojem se, među različitim ispitanim percipiranim utjecajima medija na sliku tijela, jedinim značajnim prediktorom općeg nezadovoljstva tijelom pokazao percipirani utjecaj medija na mršavljenje, upućuje na veću snagu medija u pogledu prijenosa ideala mršavosti i poticanja na smanjenje tjelesne težine u odnosu na utjecaj koji imaju na dobivanje na težini i povećanje mišićavosti. Također, kako nije dobiven moderatorski utjecaj spola na odnos između percipiranog utjecaja medija na mršavljenje i općeg nezadovoljstva tijelom, možemo zaključiti kako on ima podjednake učinke na nezadovoljstvo tijelom kod adolescenata obaju spolova. Naime, kao što je spomenuto, utvrđeno je kako su tijelom nezadovoljniji i adolescenti i adolescentice koji u većoj mjeri doživljavaju kako im mediji daju ideju da bi trebali smanjiti svoju tjelesnu težinu te ih na to potiču. U skladu s tim je nalaz kako je izloženost utjecaju medija, osim što ima snažne posljedice na sliku tijela kod djevojkaka, njegov utjecaj vidljiv i kod mladića (Hargreaves i Tiggemann, 2004; Ricciardelli i sur., 2000). Hatoum i Belle

(2004) također nalaze kako izloženost utjecaju medija kod osoba muškog spola, uz utjecaj na njihovu sliku tijela, ima utjecaj i na njihove standarde izgleda ženskoga tijela pri čemu u većoj mjeri preferiraju mršavost u žena. Također, dok je prema nekim nalazima čitanje „muških“ časopisa koji sadrže ideje i savjete o prehrani i tjelovježbi povezano s većim nezadovoljstvom tijelom kod mladića i muškaraca (Hatoum i Belle, 2004; McCabe i Ricciardelli, 2004), Botta (2003) nalazi kako je čitanje časopisa o sportu i fitnessu pozitivno povezano s nezadovoljstvom tijelom kod adolescenata obaju spolova.

Uloga spola, indeksa tjelesne mase i općeg nezadovoljstva tijelom u objašnjavanju čestine primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda

Treći problem našeg istraživanja bila je provjera doprinosa spola i općeg nezadovoljstva tijelom u objašnjavanju čestine primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda (strategija mršavljenja, strategija dobivanja na tjelesnoj težini, strategija učvršćivanja mišića i strategija povećanja mišića) te moderatorski utjecaj važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda. U tu svrhu provedene su hijerarhijske regresijske analize s ispitivanjem moderatorskog utjecaja važnosti slike tijela (Tablice 5.1., 5.2., 5.3., 5.4. i 5.5.).

Tablica 5.1. Pearsonovi koeficijenti korelacija među prediktorskim varijablama korištenima u hijerarhijskim regresijskim analizama predviđanja čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda ($N = 1056$)

	1	2	3
1 Spol	-		
2 Indeks tjelesne mase	-.19**	-	
3 Opće nezadovoljstvo tijelom	.20**	.29**	-
4 Važnost slike tijela	-.01	.00	.01

Pretpostavke kako će spol, indeks tjelesne mase i opće nezadovoljstvo tijelom imati značajan doprinos u objašnjavanju čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda te kako će važnost slike tijela moderirati odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda, samo su djelomično potvrđene.

Strategije mršavljenja

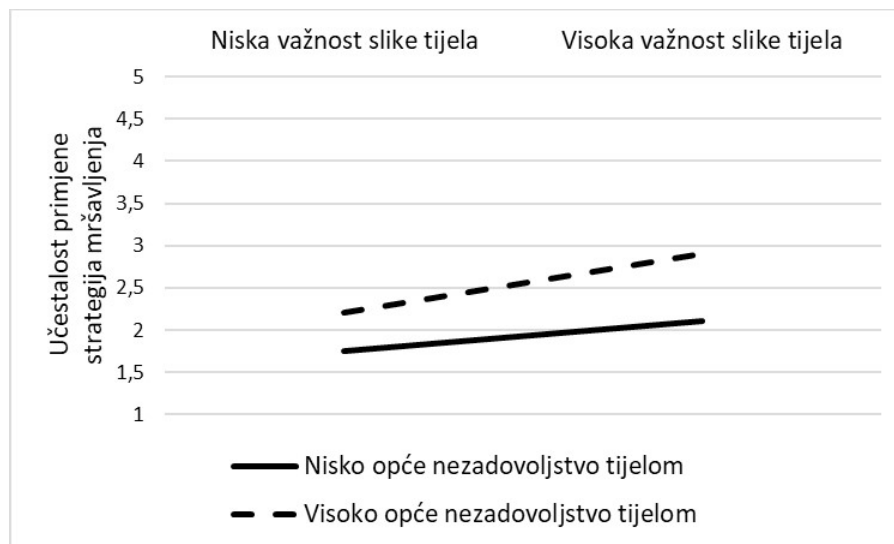
Očekivano, adolescentne djevojke češće nego mladići primjenjuju strategije mršavljenja (Tablica 5.2.). Indeks tjelesne mase pokazao se značajnim prediktorom primjene strategija mršavljenja, pri čemu je utvrđeno kako adolescenti i adolescentice višeg indeksa tjelesne mase češće primjenjuju ove strategije. Ovaj je nalaz sukladan očekivanjima. Naime, iako su djevojke općenito sklonije strategijama mršavljenja u odnosu na mladiće, istraživanja pokazuju kako su i prekomjerno teški mladići, skloni njihovoj primjeni (Furnham i Calnan, 1998; Neumark-Sztainer i sur., 1999; McCreary i Sasse, 2000; McCabe i Ricciardelli, 2001a; Ricciardelli i McCabe, 2002; McCabe i Ricciardelli, 2004). Nadalje, varijable općeg nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela zasebno, kao i njihova interakcija, također su se pokazale značajnim prediktorima primjene strategija mršavljenja. Adolescenti i adolescentice koji su nezadovoljniji tijelom, češće primjenjuju strategije mršavljenja od onih zadovoljnjih tijelom, kao i oni koji slici tijela pridaju veću važnost (Slika 5.1.). Međutim, čestina primjene strategija mršavljenja kod adolescenata i adolescentica nezadovoljnih tijelom znatno raste s povećanjem važnosti koju pridaju slici tijela, dok se kod adolescenata i adolescentica zadovoljnjih tijelom ona tek blago povećava, što upućuje na očekivani moderatorski učinak važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija mršavljenja. Ovi nalazi u skladu su s rezultatima istraživanja prema kojima su važnost slike tijela, kao i nezadovoljstvo tijelom, značajni čimbenici u razumijevanju odstupajućih navika hranjenja i poremećaja hranjenja (Rieder i Ruderman, 2001). McCabe i Ricciardelli (2003b; 2006) također navode kako se, uz nezadovoljstvo tijelom, i važnost slike tijela pokazala kao snažan prediktor ekstremnih ponašanja što za cilj imaju promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata obaju spolova. Iste autorice (2006) nalaze kako su adolescentne djevojke, koje veliku važnost pridaju svom tjelesnom izgledu ali su i nezadovoljne tijelom, rizične za primjenu ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda.

Tablica 5.2. Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja čestine primjene strategija mršavljenja ($N = 1056$)

Prediktori	1. korak β	2. korak β	3. korak β	4. korak β	5. korak β
1 Spol	.17**	.24**	.18**	.18**	.17**
2 Indeks tjelesne mase		.35**	.27**	.27**	.27**
3 Opće nezadovoljstvo tijelom			.24**	.23**	.23**
4 Važnost slike tijela				.29**	.31**
5 Opće nezadovoljstvo tijelom x Važnost slike tijela					.09*
R^2	.03	.15	.19	.28	.28
Korigirani R^2	.03	.14	.19	.27	.28
F	31.92**	88.83**	83.31**	99.47**	82.40**
ΔR^2		.12	.05	.08	.01
ΔF		141.48**	61.97**	119.69**	10.51*

Napomena: β = standardizirani regresijski koeficijent; R^2 = koeficijent determinacije; Korigirani R^2 = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu; F = F-omjer; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije; ΔF = promjena vrijednosti F-omjera; ** $p < .001$; * $p < .005$; Spol: 1 – mladići, 2 – djevojke

Slika 5.1. Interakcijski efekt važnosti slike tijela i općeg nezadovoljstva tijelom na mjeru čestine primjene strategija mršavljenja



Strategije dobivanja na tjelesnoj težini

Spol se pokazao kao značajan prediktor strategija dobivanja na težini, pri čemu mladići češće nego djevojke primjenjuju strategije dobivanja na težini (Tablica 5.3.).

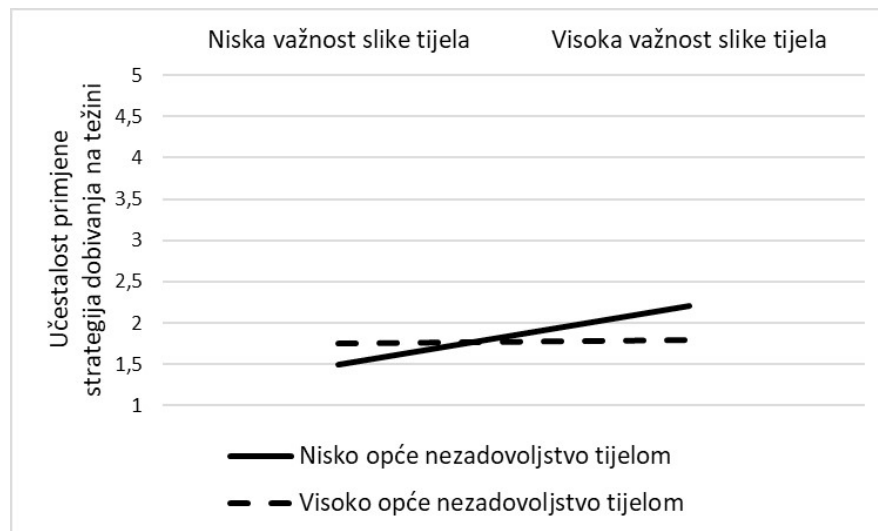
Ovaj je nalaz sukladan rezultatima mnogih istraživanja prema kojima su mladići, više nego djevojke, skloni primjeni strategija dobivanja na tjelesnoj težini (Drenowski i sur., 1995; Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004), a što se može objasniti već spomenutim razlikama u nametnutim idealima tjelesnog izgleda. Indeks tjelesne mase također se pokazao značajnim prediktorom primjene strategija dobivanja na težini. Adolescenti i adolescentice višeg indeksa tjelesne mase rjeđe primjenjuju strategije dobivanja na težini, što je u skladu s ranije opisanim rezultatom ovog istraživanja prema kojem su adolescenti i adolescentice višeg indeksa tjelesne mase skloniji primjeni strategija mršavljenja. Suprotno očekivanjima, opće nezadovoljstvo tijelom nije značajan prediktor primjene strategija dobivanja na težini, za razliku od važnosti slike tijela koja se pokazala značajnim prediktorom njihove primjene. Adolescenti i adolescentice koji slici tijela pridaju veću važnost, češće primjenjuju strategije dobivanja na težini. Značajnim se pokazao i moderatorski učinak važnosti slike tijela na odnos između općeg nezadovoljstva tijelom i čestine primjene strategija dobivanja na težini, pri čemu on pokazuje drugačiji obrazac ovisno o općem nezadovoljstvu tijelom (Slika 5.2.). Čestina primjene strategija dobivanja na težini se kod adolescenata i adolescentica zadovoljnih tijelom znatno povećava s porastom važnosti koju pridaju slici tijela, dok kod adolescenata i adolescentica nezadovoljnih tijelom ostaje na istoj razini. Objašnjenje opisanih dobivenih nalaza moguće je potražiti u rezultatima nekih dosadašnjih istraživanja. McCabe i Ricciardelli (2006) navode kako važnost koju adolescenti pridaju svom tjelesnom izgledu ima snažniji učinak na sklonost primjeni strategija za promjenu tjelesnog izgleda nego samo nezadovoljstvo njime. Nadalje, Rieder i Ruderman (2001) te McCabe i Ricciardelli (2003a) navode da je, ukoliko je osoba nezadovoljna tijelom ali vlastiti tjelesni izgled smatra nevažnim, vjerojatnije kako neće primjenjivati strategije za njegovu promjenu.

Tablica 5.3. Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja čestine primjene strategija dobivanja na tjelesnoj težini ($N = 1056$)

Prediktori	1. korak β	2. korak β	3. korak β	4. korak β	5. korak β
1 Spol	-.34**	-.38**	-.38**	-.37**	-.36**
2 Indeks tjelesne mase		-.24**	-.23**	-.23**	-.23**
3 Opće nezadovoljstvo tijelom			-.03	-.03	-.02
4 Važnost slike tijela				.14**	.12**
5 Opće nezadovoljstvo tijelom x Važnost slike tijela					-.09*
R^2	.11	.17	.17	.19	.20
Korigirani R^2	.11	.17	.17	.19	.19
F	133.90**	106.70**	71.36**	61.44**	51.31**
ΔR^2		.06	.00	.02	.01
ΔF		70.64**	.74	26.47**	8.92*

Napomena: β = standardizirani regresijski koeficijent; R^2 = koeficijent determinacije; Korigirani R^2 = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu; F = F-omjer; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije; ΔF = promjena vrijednosti F-omjera; ** $p < .001$; * $p < .005$; Spol: 1 – mladići, 2 – djevojke

Slika 5.2. Interakcijski efekt važnosti slike tijela i općeg nezadovoljstva tijelom na mjeru čestine primjene strategija dobivanja na tjelesnoj težini



Strategije učvršćivanja i strategije povećanja mišića

U ispitivanjima predikcije čestine primjene strategija učvršćivanja mišića te strategija povećanja mišića, rezultati ovog istraživanja pokazuju kako je spol značajan prediktor njihove primjene: mladići češće nego djevojke primjenjuju i strategije učvršćivanja i strategije povećanja mišića (Tablice 5.4. i 5.5).

Tablica 5.4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja čestine primjene strategija učvršćivanja mišića ($N = 1056$)

Prediktori	1. korak β	2. korak β	3. korak β	4. korak β	5. korak β
1 Spol	-.19**	-.18**	-.20**	-.20**	-.20**
2 Indeks tjelesne mase		.02	.00	.00	.00
3 Opće nezadovoljstvo tijelom			.07	.06	.06
4 Važnost slike tijela				.43**	.44**
5 Opće nezadovoljstvo tijelom x Važnost slike tijela					.03
R^2	.04	.04	.04	.23	.23
Korigirani R^2	.03	.03	.04	.22	.22
F	37.65**	18.99**	14.05**	76.64**	61.50**
ΔR^2		.00	.00	.19	.00
ΔF		.35	3.94	254.39**	.96

Napomena: β = standardizirani regresijski koeficijent; R^2 = koeficijent determinacije; Korigirani R^2 = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu; F = F-omjer; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije; ΔF = promjena vrijednosti F-omjera; ** $p < .001$; * $p < .05$; Spol: 1 – mladići, 2 – djevojke

Tablica 5.5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja čestine primjene strategija povećanja mišića ($N=1056$)

Prediktori	1. korak β	2. korak β	3. korak β	4. korak β	5. korak β
1 Spol	-.39**	-.39**	-.40**	-.39**	-.40**
2 Indeks tjelesne mase		-.02	-.02	-.02	-.02
3 Opće nezadovoljstvo tijelom			.02	.01	.01
4 Važnost slike tijela				.34**	.35**
5 Opće nezadovoljstvo tijelom x Važnost slike tijela					.00
R^2	.15	.15	.15	.27	.27
Korigirani R^2	.15	.15	.15	.27	.27
F	189.67**	94.94**	63.33**	97.71**	78.10**
ΔR^2		.00	.00	.12	.00
ΔF		.33	.25	170.22**	.01

Napomena: β = standardizirani regresijski koeficijent; R^2 = koeficijent determinacije; Korigirani R^2 = vrijednost koeficijenta determinacije korigirana za broj varijabli u modelu; F = F-omjer; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije; ΔF = promjena vrijednosti F-omjera; ** $p < .001$; * $p < .05$; Spol: 1 – mladići, 2 – djevojke

O'Dea i Abraham (1999) nalaze kako mladići izražavaju želju za izgradnjom svoga tijela i povećanjem mišićavosti te su, prema nalazima mnogih istraživanja, više nego djevojke, skloni primjeni strategija povećanja mišićavosti, kao što su skloniji i primjeni, prethodno opisanih, strategija dobivanja na tjelesnoj težini (Drenowski i sur., 1995; Furnham i Calnan, 1998; McCabe i Ricciardelli, 2001a; McCabe i Ricciardelli, 2004). Vrlo je vjerojatno kako mladići, u želji za dostizanjem nametnutog ideala muške ljepote, nastoje povećati mišićavost svoga tijela (Furnham i Calnan, 1998; O'Dea i Abraham, 1999; McCabe i Ricciardelli, 2001a; Ricciardelli i McCabe, 2002; McCabe i Ricciardelli, 2004). Indeks tjelesne mase i opće nezadovoljstvo tijelom nisu se pokazali značajnim prediktorima primjene strategija učvršćivanja i povećanja mišića, za razliku od važnosti slike tijela. Očekivano, utvrđeno je kako adolescenti i adolescentice koji slici tijela pridaju veću važnost, češće primjenjuju ove strategije. Iako je važnost slike tijela značajan prediktor čestine primjene ovih strategija, njezina interakcija s općim nezadovoljstvom tijelom nije njihov značajan prediktor. Objašnjenje nalaza kako indeks tjelesne mase nije značajan prediktor primjene strategija učvršćivanja i povećanja mišića, možemo potražiti u nalazima istraživanja prema kojima su i prekomjerni teški mladići, kao i oni ispodprosječne tjelesne težine, skloni primjeni strategija povećanja mišićavosti (Furnham i Calnan, 1998; Neumark-Sztainer i sur., 1999; McCabe i Ricciardelli, 2001a;

McCabe i Ricciardelli, 2004; McCreary i Sasse, 2000; Ricciardelli i McCabe, 2002). Također je moguće da i djevojke, neovisno o svom indeksu tjelesne mase, primjenjuju strategije kojima će učvrstiti svoje mišiće kako bi se približile idealu, ne samo mršavog, već i čvrstoga ženskog tijela (Levine i Smolak, 2002). Iako je opće nezadovoljstvo tijelom u našem istraživanju značajan prediktor primjene strategija učvršćivanja i strategija povećanja mišića, važnost slike tijela jest te, uz spol, predstavlja jedini značajni prediktor čestine primjene ovih strategija. U skladu s tim su ranije spomenuti rezultati istraživanja, prema kojima važnost koju adolescenti pridaju svom tjelesnom izgledu ima snažniji učinak na sklonost primjeni strategija za promjenu tjelesnog izgleda nego samo nezadovoljstvo njime (McCabe i Ricciardelli, 2006), kao i nalaz da je važnost slike tijela snažan prediktor povećanja mišićavosti kod adolescenata obaju spolova (McCabe i Ricciardelli, 2003b).

Na kraju pregleda rezultata dobivenih ispitivanjem predikcija čestine promjene tjelesnog izgleda potrebno je naglasiti kako se, u odnosu na opće nezadovoljstvo tijelom i indeks tjelesne mase, važnost slike tijela pokazala značajnim prediktorom primjene svih ispitanih strategija za promjenu tjelesnog izgleda. Dobiveni rezultati idu u prilog nalazima kako je važnost slike tijela značajan čimbenik u razumijevanju odstupajućih navika hranjenja i poremećaja hranjenja (Rieder i Ruderman, 2001) te kako važnost slike tijela predstavlja snažan prediktor ekstremnih ponašanja koja za cilj imaju promjenu tjelesnog izgleda kod adolescenata obaju spolova (McCabe i Ricciardelli, 2006).

Zaključno, rezultati prikazanog istraživanja pokazuju kako su djevojke u odnosu na mladiće nezadovoljnije svim aspektima svojega tjelesnog izgleda osim tjelesnom visinom, za koju nisu pronađene spolne razlike, te pridaju manju važnost svojoj tjelesnoj visini, čvrstoći, veličini i snazi mišića. Opće nezadovoljstvo tijelom i nezadovoljstvo svim aspektima tjelesnog izgleda veće je u kasnoj nego u ranoj adolescenciji, dok je važnost tjelesne visine izraženija u ranoj nego u kasnoj adolescenciji. Djevojke češće primjenjuju strategije mršavljenja, dok mladići češće primjenjuju strategije dobivanja na tjelesnoj težini, učvršćivanja te povećanja mišića. Percipirani utjecaj roditelja, vršnjaka i medija različit je ovisno o spolu i dobi adolescenata. Ženski spol, viša dob, kasnije vrijeme pubertalnog sazrijevanja, viši indeks tjelesne mase te pojedini percipirani sociokulturalni utjecaji na sliku tijela pokazali su se značajnim prediktorima općeg nezadovoljstva tijelom, uz značajan moderatorski utjecaj spola. Ženski spol, viši indeks tjelesne mase, veće opće nezadovoljstvo tijelom i veća važnost slike tijela doprinose objašnjavanju čestine primjene strategija mršavljenja, dok muški spol, niži indeks tjelesne mase i veća važnost slike tijela doprinose objaš-

njavanju čestine primjene strategija dobivanja na tjelesnoj težini. Muški spol te veća važnost slike tijela doprinose objašnjavanju čestine primjene strategija učvršćivanja i povećanja mišića.

Metodološka ograničenja i smjernice za buduća istraživanja

Istraživanje sadrži određene nedostatke i ograničenja na koje je potrebno upozoriti. Prije svega, istraživanje je korelacijsko te ne omogućuje donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama. Moguće je da adolescenti koji su već nezadovoljni svojim tijelom u većoj mjeri doživljavaju sociokulturalne utjecaje na sliku tijela od onih zadovoljnijih njime, no moguće je i da različiti sociokulturalni utjecaji dovode do nastanka, razvoja i održavanja nezadovoljstva tijelom.

Nedostatak ovog istraživanja sadržan je i u metodi prikupljanja podataka o tjelesnoj visini i težini sudionika temeljenoj na samoiskazima. Iako Ambrosi-Randić i Pokrajac-Bulian (2007) navode kako su korelacije između izmjerenih vrijednosti težine i visine i vrijednosti dobivenih samoiskazima veće od .93, ne možemo biti sigurni kako su sudionici davali točne podatke o svojoj visini i težini. Naime, tijekom istraživanja pokazalo se kako mnogi sudionici, posebice učenici osnovnih škola, nisu sigurni u to koliko im je trenutna visina i težina. U ovom istraživanju nije bilo moguće na primjeren način organizirati vaganje učenika s obzirom na potrebu osiguravanja privatnosti u malim prostorima učionica u kojima je istraživanje provedeno te na ograničeno vrijeme ispunjavanja upitnika. U budućim bi istraživanjima, ukoliko je to moguće, do ovih podataka bilo poželjno dolaziti primjenom objektivnih metoda, odnosno vaganjem i mjerenjem tjelesne visine sudionika uz osiguravanje njihove privatnosti. Također, jedan od metodoloških nedostataka ovog istraživanja je i korištenje mjera koje se sastoje od samo jedne čestice ili jednog rezultata. Takve mjere korištene su za procjenu zadovoljstva i važnosti tjelesnom težinom, visinom, čvrstoćom i veličinom mišića te oblikom tijela, kao i za procjenu važnosti koju adolescenti pridaju mišljenju roditelja i vršnjaka o svojem tjelesnom izgledu.

Nadalje, kako su u ovom istraživanju ispitani samo percipirani sociokulturalni utjecaji na sliku tijela, u budućim bi istraživanjima bilo poželjno podatke prikupiti i od roditelja i vršnjaka o njihovom doživljaju vlastitog utjecaja na sliku tijela svoje djece, odnosno vršnjaka, radi provjere i usporedbe podataka dobivenih iz različitih izvora. Također se, osim utjecaja roditelja, vršnjaka i medija na sliku tijela, čini važnim ispitati utjecaje i iz drugih izvora iz socijalne okoline, poput utjecaja braće/sestara te romantičnih partnera koji, prema rezultatima istraživanja, mogu imati snažan utjecaj na (ne)zadovoljstvo tijelom

kod osoba obaju spolova (Markey i Markey, 2006; Tantleff-Dunn i Thompson, 1995).

Longitudinalna komponenta u budućim istraživanjima, za razliku od transverznog nacrtu, omogućila bi uvid u razvoj i promjene nezadovoljstva tijelom s dobi te čimbenike koji do njih dovode. Naposljetku, radi dobivanja bogatijeg uvida u specifičnosti nezadovoljstva tijelom u adolescenciji, kao i uvid u načine suočavanja s pubertalnim promjenama na tjelesnom planu i negativnim utjecajima na sliku tijela, bila bi poželjna primjena kvalitativne metodologije poput provođenja fokusnih grupa ili polustrukturiranih intervju.

Praktični doprinos istraživanja i završna razmatranja

Ovo transverzalno istraživanje pruža prikaz spolnih i dobnih razlika u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela, indeksu tjelesne mase, čestini primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda te percipiranim sociokulturalnim utjecajima na sliku tijela tijekom adolescencije, kao i sveobuhvatni prikaz različitih čimbenika nezadovoljstva tijelom: od bioloških do onih sociokulturalnih iz različitih izvora. Istraživanje također pridonosi postojećim spoznajama time što nije ograničeno samo na osobe ženskoga spola, na kojima su istraživanja nezadovoljstva tijelom uglavnom provedena. Znanstvene spoznaje dobivene ovim istraživanjem daju važan uvid u još uvijek manje istraženo područje nezadovoljstva tijelom i strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod osoba muškoga spola. Naime, kod njih nezadovoljstvo tijelom često ostaje zanemareno ili neprepoznato, a može imati znatne negativne učinke na opće funkcioniranje kao i kod osoba ženskoga spola.

Istraživanjem je ispitano preko 1000 učenika i učenica osnovnih i srednjih škola (gimnazija i strukovnih škola), a za potrebe ovog istraživanja, na hrvatski su jezik s engleskog prevedena i prilagođena dva instrumenta uz provjeru njihove faktorske strukture i pouzdanosti. Razumijevanje čestica unutar svakog od prevedenih instrumenata provjereno je u predistraživanju na učenicama i učenicima osnovnih i srednjih škola. Prevedeni instrumenti jedni su od rijetkih sveobuhvatnijih mjera nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela, primjene različitih strategija za promjenu tjelesnog izgleda (od strategija mršavljenja i dobivanja na težini do onih za učvršćivanje i povećanje mišića) te percipiranih sociokulturalni utjecaja na sliku tijela iz različitih izvora (majke, oca, vršnjakinja, vršnjaka i medija) na hrvatskom jeziku primjenjivi na adolescentima obaju spolova, kako za potrebe istraživanja tako i u praksi i prevenciji nezadovoljstva tijelom, štetnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda i raznih utjecaja iz socijalne okoline na sliku tijela. Naime, većina instrumenata razvijenih u ovom

području namijenjeni su procjeni slike tijela i strategija za promjenu tjelesnog izgleda kod adolescentica ili odraslih žena, zbog čega nisu u potpunosti odgovarajući za procjenu kod mladića i muškaraca.

Uloga važnosti slike tijela u sklonosti primjene pojedinih strategija za promjenu tjelesnog izgleda, ispitana u ovom istraživanju, u dosadašnjim je istraživanjima iz ovog područja bila često zanemarivana. Naime, velik broj istraživanja posvećen je ulozi nezadovoljstva tijelom kao čimbenika primjene strategija za promjenu tjelesnog izgleda, no ne i ulozi važnosti koju osoba pridaje svom tjelesnom izgledu (Rieder i Ruderman, 2001), zbog čega rezultati o snazi važnosti slike tijela dobiveni u ovom istraživanju imaju određeni znanstveni, ali i praktični doprinos.

U pogledu praktičnog doprinosa, dobivene spoznaje istraživanja upućuju na važnost osvještavanja snage mnogobrojnih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela te mogu poslužiti kao korisne smjernice u osmišljavanju preventivnih i interventnih programa koji bi uključivali utjecaj roditelja, vršnjaka i medija kao važnih rizičnih, odnosno zaštitnih čimbenika nezadovoljstva tijelom adolescentata, a s ciljem pružanja pomoći te sprječavanja i/ili ublažavanja mnogih problema i teškoća koji mogu nastati uslijed izražene preokupacije tjelesnim izgledom i nezadovoljstva tijelom. U ovakvim bi programima također od velike važnosti bilo poučiti mlade ljude o štetnosti ekstremnih strategija za promjenu tjelesnog izgleda te o njihovim dugoročnim posljedicama na organizam. Pritom se također čini važnim, osim ulozi nezadovoljstva tijelom, osobitu pozornost posvetiti i ulozi važnosti koju osoba pridaju svom tjelesnom izgledu. Ovakvi bi preventivni programi mogli biti dio zdravstvenog odgoja u školama. Važno je naglasiti kako je kod adolescentica i adolescentata potrebno poticati osnaživanje slike o sebi koja će se temeljiti ne samo na slici tijela, već na mnogim drugim aspektima slike o sebi poput osobina ličnosti, postignuća, djelovanja, vrijednosti, interesa...