

# Spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom i strategijama promjene tjelesnog izgleda u adolescenciji

## */Gender differences in body dissatisfaction and body change strategies in adolescence*

Inja Erceg, Gordana Kuterovac Jagodić

Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Zagreb, Hrvatska

*/ University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, Zagreb, Croatia*

Slika tijela je subjektivna reprezentacija vlastitog tjelesnog izgleda koja odražava doživljaje, misli i osjećaje osobe vezane uz svoje tijelo. Nezadovoljstvo tijelom odnosi se na raskorak između trenutnog i idealnog tjelesnog izgleda te je snažan rizični čimbenik zaokupljenosti tijelom i poremećaja hranjenja. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela te čestini primjene strategija promjene tjelesnog izgleda, kao i utvrditi njihove međusobne odnose kod djevojaka i mladića u adolescenciji. Prilagođenu verziju Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda (*Body Image and Body Change Inventory* - Ricciardelli i McCabe, 2002) ispunilo je 530 učenica i učenika 3. i 4. razreda srednjih škola dobnog raspona od 16 do 19 godina. Indeks tjelesne mase (ITM) bio je značajno niži kod djevojaka ( $M=20,8$ ) nego kod mladića ( $M=22,7$ ). Što imaju viši ITM, djevojke su nezadovoljnije svim aspektima svog tjelesnog izgleda osim visinom, dok su mladići zadovoljniji samo čvrstoćom svojih mišića. Mladići su općenito zadovoljniji svojim tijelom: težinom i visinom, čvrstoćom i veličinom mišića te oblikom tijela, a svojoj visini, čvrstoći i veličini mišića pridaju veću važnost od djevojaka. U odnosu na djevojke mladići češće primjenjuju strategije dobivanja na težini te učvršćivanja i povećanja mišića, dok djevojke češće primjenjuju strategije mršavljenja.

*/ Body dissatisfaction can be defined as a discrepancy between the ideal and the current body size and is a strong risk factor for body preoccupation and eating disorders. The aim of this study was to determine differences between adolescent girls and boys in body dissatisfaction, body image importance and various body change strategies, as well as to determine their relations. 530 high school students aged 16 to 19 filled in the modified Body Image and Body Change Questionnaire (McCabe & Ricciardelli, 2002). The Body mass index (BMI) was significantly lower in girls ( $M=20.8$ ) than in boys ( $M=22.7$ ). The higher the BMI was in girls, the lower their body satisfaction, satisfaction with weight, height, body shape, muscle tone and size. The higher the BMI was in boys, the higher their satisfaction with muscle tone. The results show that adolescent boys are more satisfied with their bodies in general, as well as with weight, height, body shape and muscle tone and size. They also give more importance to their height, muscle tone and size than girls and practice more strategies to increase weight, muscle tone and size in contrast to girls who practice more strategies to lose weight.*

### ADRESA ZA DOPISIVANJE:

Dr. sc. Inja Erceg, prof. psih.  
Odsjek za psihologiju  
Filozofski fakultet  
Sveučilište u Zagrebu  
Ivana Lučića 3  
10 000 Zagreb, Hrvatska  
E-pošta: inerceg@ffzg.hr

### KLJUČNE RIJEČI / KEY WORDS:

nezadovoljstvo tijelom / *body dissatisfaction*  
važnost slike tijela / *body image importance*  
strategije promjene tjelesnog izgleda / *body change strategies*  
indeks tjelesne mase / *body mass index*  
adolescencija / *adolescence*

Slika tijela višedimenzionalan je konstrukt koji je subjektivna reprezentacija vlastitog tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava odražavajući percepciju, misli i osjećaje osobe vezane uz vlastito tijelo. Uvjetovana je unutrašnjim (biološkim i psihološkim) i vanjskim (kulturalnim i socijalnim) čimbenicima u čijoj se složenoj interakciji razvija i održava (1,2).

Jedan od aspekata slike tijela je nezadovoljstvo tijelom. Ono predstavlja subjektivnu negativnu procjenu vlastitog tjelesnog izgleda, dijelova tijela ili njegovih pojedinih karakteristika, poput, primjerice, veličine i/ili oblika tijela, čvrstoće i veličine mišića (1). U srži nezadovoljstva tijelom leži raskorak između percipiranog i, unutar njega ili društveno uvjetovanog, idealnog tjelesnog izgleda (3) koji u adolescenciji postaje izraženiji. S obzirom da adolescenti ulaskom u ovo razvojno razdoblje postaju svjesniji samih sebe, često drastične promjene u tjelesnom izgledu i izgledu pojedinih dijelova tijela zauzimaju značajnu ulogu u njihovim životima (4,5), a tjelesni izgled postaje jedna od njihovih glavnih preokupacija (6).

Tijekom adolescencije nezadovoljstvo tijelom, zabrinutost za tjelesni izgled i pokušaji provođenja dijete imaju važnu ulogu kao rizični čimbenici razvoja depresije, niskog samopoštovanja i poremećaja hranjenja (7-10). Iako je najveći interes istraživača za nezadovoljstvo tijelom vezan upravo uz njegovu ulogu u nastanku poremećaja hranjenja, ono se javlja i kod značajnog dijela nekliničke populacije adolescenata, a u zapadnim se kulturama, zbog svoje učestalosti, može smatrati gotovo normativnim (11), posebice među djevojkama kod kojih je, u odnosu na mladiće, prevalencija nezadovoljstva tijelom veća kao i s njime povezani problemi prilagodbe (12) što se dovodi u vezu s većim sociokulturalnim pritiskom na tjelesnu privlačnost kod žena (13). Idealan tjelesni izgled današnjice podrazumijeva mr-

šavo žensko tijelo, a isticanje njegove važnosti dovodi do nezadovoljstva tijelom, sniženog samopoštovanja i primjene raznih strategija za dostizanje takvog izgleda (14). Strana istraživanja pokazuju kako je čak polovica djevojčica u završnim razredima osnovne škole nezadovoljna svojim tjelesnim izgledom i težinom (15).

Promjene u obliku i veličini tijela su kod djevojaka u adolescenciji praćene porastom tjelesne težine i nakupljanjem tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici što ih udaljava od sociokulturalnog ideala tjelesnog izgleda i ideala mršavosti kojih tada postaju sve svjesnije. Nastale tjelesne promjene djevojke često doživljavaju negativno zbog čega počinju povećavati svoje napore nastojeći dostići idealan izgled mršavog ženskog tijela. Za razliku od onih kod djevojaka, pubertalne promjene kod mladića u većoj mjeri pridonose njihovom približavanju idealnom izgledu mišićavog muškog tijela jer uključuju rast u visinu, širenje ramena i dobivanje na mišićnoj masi. Rezultati brojnih istraživanja upućuju na povećanje nezadovoljstva tijelom kod djevojaka od rane do kasne adolescencije kada i njihova želja za vitkim tjelesnim izgledom postaje izraženija (3,5,16-18). S druge strane, rjeđa istraživanja na adolescentnim mladićima ukazuju na smanjenje njihova nezadovoljstva tijelom u tom razdoblju (5,16,17,19). U mnogim razvijenim zemljama Zapada čak 50 % do 80 % adolescentnih djevojaka želi biti mršavije, a više ih od 50 % izvještava o provođenju dijete (5). 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 (20). Prema rezultatima drugog domaćeg istraživanja provedenog na učenicima i učenicama srednjih škola iz nekoliko hrvatskih gradova, oko 35 % djevojaka nezadovoljno je ili jako nezadovoljno svojom težinom, a gotovo ih 20 % svojim

izgledom, dok je težinom nezadovoljno ili jako nezadovoljno 13 % mladića, a izgledom oko 7 % (18). Nadalje, isto je istraživanje pokazalo kako oko 8 % djevojaka i oko 5,5 % mladića pokazuje odstupanja u navikama hranjenja, a dijetu provodi oko 40 % djevojaka i 14 % mladića. Dakle, između djevojaka i mladića postoje značajne razlike u nezadovoljstvu tijelom, provođenju dijetete i odstupajućim navikama hranjenja pri čemu su djevojke nezadovoljnije vlastitim izgledom, pokazuju veća odstupanja u navikama hranjenja te u većoj mjeri provode restriktivne dijetete od mladića (5,21-23). Međutim, unatoč spomenutim nalazima, razni psihosocijalni problemi vezani uz nezadovoljstvo tijelom nisu zanemarivi ni kod mladića u adolescenciji (24). Rezultati nekih istraživanja upućuju na visoku prevalenciju preokupacije i zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda, tjelesne težine te veličine i oblika tijela kod adolescenata oba spola, a prema kojima čak 46 % djevojaka i 26 % mladića izvještava o zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda (25,26).

U malobrojnijim istraživanjima nezadovoljstva tijelom kod mladića uglavnom su manje ispitivane strategije dobivanja na tjelesnoj težini i mišićnoj masi te učvršćivanja mišića koje su od veće važnosti za postizanje kulturalno uvjetovanog idealnog izgleda mišićavog muškog tijela (23,27,28). Naime, rezultati istraživanja pokazuju kako su djevojke sklonije strategijama redukcije tjelesne težine koje će ih približiti idealnom izgledu mršavog ženskog tijela, a mladići strategijama povećanja tjelesne težine i povećanja mišićavosti (21,23,29,30) čija je čestina primjene kod mladića međusobno visoko pozitivno povezana (31). Izrazita zaokupljenost mišićavošću je kod mladića povezana s nižim samopoštovanjem i simptomima depresije te povećanim nezadovoljstvom tijelom (31), a značajno je viša među mladićima koji u kasnoj adolescenciji imaju niži indeks tjelesne mase (24,32). Međutim, čini se kako kod mladića nezadovoljstvu tijelom, uz zaokupljenost

mišićavošću, pridonosi i zaokupljenost težinom (27), posebice kod mladića višeg indeksa tjelesne mase (33,34). Takvi mladići izražavaju želju za mršavijim tijelom i primjenjuju više strategija redukcije tjelesne težine (23,34). Zabrinjavajući su nalazi nekih istraživanja koji ukazuju na postojanje ovih preokupacija i kod dječaka predadolescentne dobi (24,35).

## CILJ ISTRAŽIVANJA

Premda mnogobrojna istraživanja konzistentno upućuju na veće nezadovoljstvo tijelom kod djevojaka nego mladića, neuspjeh u dostizanju nametnutog ideala tjelesnog izgleda može voditi do nastanka i razvoja nezadovoljstva tijelom neovisno o spolu (17). Stoga je cilj ovog istraživanja bio ispitati spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela te čestini primjene različitih strategija promjene tjelesnog izgleda (strategije mršavljenja, dobivanja na tjelesnoj težini, učvršćivanja mišića i povećanja mišića), kao i utvrditi odnos različitih aspekata nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela, indeksa tjelesne mase i strategija promjene tjelesnog izgleda kod adolescenata oba spola.

## METODOLOGIJA

### Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 530 učenica i učenika 3. i 4. razreda srednjih škola s područja grada Zagreba i Velike Gorice dobnog raspona od 16 do 19 godina ( $M=17,54$ ,  $SD=.629$ ; 55 % djevojaka, 45 % mladića). Od ukupnog broja sudionika 18,9 % ( $n=100$ ) činili su učenice i učenici Hotelijersko turističke škole u Zagrebu, 36,5 % ( $n=193$ ) učenice i učenici Srednje strukovne škole Velika Gorica te 44,6 % ( $n=237$ ) učenice i učenici IV. gimnazije u Zagrebu. Istraživanju su pristupili učenice i učenici koji su u dane njegove provedbe bili na nastavi.

## Mjerni instrumenti

Za procjenu nezadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela i čestine primjene strategija promjene tjelesnog izgleda primijenjena je, uz dozvolu autorica, prevedena i prilagođena verzija *Inventara slike tijela i promjene tjelesnog izgleda* (engl. *Body Image and Body Change Inventory*) (26).

Prilagođeni inventar sadrži šest ljestvica: (1) *Zadovoljstvo tijelom* (14 čestica); (2) *Važnost slike tijela* (14 čestica); (3) *Strategije mršavljenja* (9 čestica); (4) *Strategije dobivanja na tjelesnoj težini* (9 čestica); (5) *Strategije učvršćivanja mišića* (6 čestica) te (6) *Strategije povećanja mišića* (9 čestica). Ljestvicama *Zadovoljstvo tijelom* i *Važnost slike tijela* dodane su čestice za procjenu zadovoljstva i važnosti tjelesne visine, čvrstoće mišića te izgleda stražnjice i struka s obzirom da u originalnoj verziji oni nisu zastupljeni, a dio su preokupacija tjelesnim izgledom adolescenata. Sudionici odgovaraju na ljestvici Likertovog tipa od pet stupnjeva: od 1 = jako nezadovoljan/a do 5 = jako zadovoljan/a na ljestvici *Zadovoljstvo tijelom*; od 1 = uopće nije važno do 5 = jako važno na ljestvici *Važnost slike tijela* te na ljestvicama strategija promjene tjelesnog izgleda od 1 = nikad do 5 = gotovo uvijek. Na ljestvicama *Zadovoljstvo tijelom* i *Važnost slike tijela* prvih pet čestica odnose se na zadovoljstvo i važnost tjelesne težine, tjelesne visine, oblika tijela, čvrstoće te veličine mišića, dok se preostalih devet čestica odnosi na zadovoljstvo i važnost izgleda pojedinih dijelova tijela (veličina ili širina ramena, ruke u cjelini, prsni koš/grudi, trbuh, struk, bokovi, stražnjica, bedra i noge u cjelini). Primjer čestice za zadovoljstvo tijelom je: „Koliko si zadovoljan/a svojom težinom?“, za važnost slike tijela: „Koliko ti je važna čvrstoća tvojih mišića?“, za čestinu primjene strategije mršavljenja: „Koliko često jedeš manje kako bi smršavio/la?“, za strategiju dobivanja na tjelesnoj težini: „Koliko često jedeš više kako bi dobio/la na težini?“, za strategiju

učvršćivanja mišića: „Koliko često vježbaš više kako bi učvrstio/la svoje mišiće?“ te za strategiju povećanja veličine mišića: „Koliko često uzimaš dodatke prehrani (npr. proteinske napitke, tablete, sokove) kako bi povećao/la svoje mišiće?“. Ljestvice *Zadovoljstvo tijelom* i *Važnost slike tijela* daju pojedinačne rezultate o zadovoljstvu/važnosti tjelesne težine, tjelesne visine, oblika tijela, veličine i snage mišića te čvrstoće mišića (temeljem procjena na svakoj od čestica), kao i ukupan rezultat koji predstavlja mjeru općeg zadovoljstva tijelom odnosno mjeru važnosti slike tijela, a izračunava se kao jednostavna linearna kombinacija procjena sudionika na svih 14 čestica unutar svake od ljestvica.

Na svim primijenjenim ljestvicama viši rezultat upućuje na redom: veće opće zadovoljstvo tijelom ili zadovoljstvo nekim njegovim aspektom, veću važnost slike tijela ili važnost pojedinog aspekta tjelesnog izgleda te na veću učestalost primjene pojedine strategije promjene tjelesnog izgleda. Pouzdanosti tipa unutarne konzistencije na našem uzorku iznose redom: za ljestvicu *Zadovoljstvo tijelom*  $\alpha=.90$ ; za ljestvicu *Važnost slike tijela*  $\alpha=.86$ ; za ljestvicu *Strategije mršavljenja*  $\alpha=.92$ ; za ljestvicu *Strategije dobivanja na tjelesnoj težini*  $\alpha=.96$ ; za ljestvicu *Strategije učvršćivanja mišića*  $\alpha=.89$  te za ljestvicu *Strategije povećanja mišića*  $\alpha=.94$ .

Također su prikupljeni podatci o spolu, dobi, školi, razredu te trenutnoj tjelesnoj težini i visini sudionika. Na temelju podataka o tjelesnoj težini i visini izračunat je *indeks tjelesne mase* dijeljenjem trenutne tjelesne težine izražene u kilogramima s kvadratom tjelesne visine izražene u metrima.

## Postupak

Ispitivanje je provedeno grupno u školi za vrijeme sata razrednika u preko 30 razrednih odjeljenja. Prije primjene upitnika učenicima je objašnjena svrha istraživanja te je naglašene

no kako je istraživanje u potpunosti anonimno te da mogu odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku bez posljedica. Učenici su zamoljeni za suradnju i iskrenost pri odgovaranju. Ispunjavanje upitnika trajalo je između 20 i 30 minuta.

## REZULTATI

Prije provedbe analiza u svrhu odgovaranja na istraživačke probleme, učinjeno je nekoliko potrebnih preliminarnih analiza.

U tablici 1. prikazani su deskriptivni podatci varijabli korištenih u ovom istraživanju na ukupnom uzorku. Prikazani su podatci o aritmetičkim sredinama, standardnim devijacijama, Kolmogorov-Smirnovljevom testu normalnosti distribucije te indeksima asimetričnosti i spljoštenosti. Podatci o aritmetičkim

sredinama i standardnim devijacijama za opće zadovoljstvo tijelom i važnost slike tijela, kao i za strategije promjene tjelesnog izgleda prikazane su u svojim relativnim vrijednostima odnosno vrijednostima za česticu. Vidljivo je kako se raspodjele rezultata statistički značajno razlikuju od normalne, međutim, odstupanja nisu velika zbog čega pretpostavljamo kako ona neće bitno utjecati na rezultate statističkih postupaka koji zahtijevaju normalitet distribucija. Naime, utvrđeno je da standardni postupci, koji zahtijevaju normalitet distribucija, daju neprihvatljive rezultate samo u slučaju kada podatci upućuju da su pretpostavke parametrijske statistike narušene u ekstremnom stupnju. U drugim slučajevima, iako distribucije odstupaju od normalnih, ovi postupci daju prihvatljive rezultate (36).

Prosječna tjelesna težina djevojaka u ovom istraživanju iznosila je  $M=58,24$  kg ( $SD=9,002$ ),

**TABLICA 1.** Deskriptivna statistika istraživačkih varijabli za ukupni uzorak (N=530)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>z</i> <sup>a</sup>	Indeks asimetričnosti	Indeks spljoštenosti
Opće zadovoljstvo tijelom	3,60	.684	.07**	-.35	-.20
Zadovoljstvo težinom	3,42	1,064	.22**	-.34	-.59
Zadovoljstvo visinom	3,88	.949	.27**	-.83	.53
Zadovoljstvo čvrstoćom mišića	3,37	1,049	.19**	-.20	-.61
Zadovoljstvo veličinom mišića	3,34	1,008	.19**	-.25	-.35
Zadovoljstvo oblikom tijela	3,56	1,019	.26**	-.47	-.41
Važnost slike tijela	3,69	.663	.05**	-.29	.41
Važnost težine	3,85	.939	.27**	-.82	.68
Važnost visine	3,55	1,021	.22**	-.49	-.11
Važnost čvrstoće mišića	3,49	1,106	.19**	-.45	-.32
Važnost veličine mišića	3,47	1,101	.18**	-.36	-.46
Važnost oblika tijela	4,07	.787	.27**	-.74	.74
Strategije mršavljenja	2,09	.970	.15**	.41	-.93
Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1,74	1,024	.25**	1,32	.72
Strategije učvršćivanja mišića	2,70	.994	.05*	.06	-.59
Strategije povećanja mišića	2,01	.951	.14**	.91	.30

*Napomena:* *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; <sup>a</sup>Kolmogorov-Smirnovljev test; \*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$ .

a mladića  $M=74,88$  kg ( $SD=10,920$ ). Prosječni indeks tjelesne mase djevojaka iznosio je  $M=20,8$  ( $SD=2,812$ ), a mladića  $M=22,7$  ( $SD=2,929$ ) pri čemu je kod djevojaka on statistički značajno niži ( $t=2,548$ ;  $p<.001$ ). Odrasle se osobe prema ovom indeksu mogu podijeliti u sljedeće kategorije: pothranjene ( $ITM <18,5$ ), normalno teške ( $18,6-24,9$ ), prekomjerno teške ( $25,0-29,9$ ) i pretile ( $\geq 30,0$ ). Međutim, kada se indeks tjelesne mase koristi kao mjera uhranjenosti djece i adolescenata, primjena njegovih univerzalnih dijagnostičkih vrijednosti kao kod odraslih, može dovesti do pogrešaka jer se razvoj odvija različitom brzinom ovisno o spolu (37-39). Kod djece i adolescenata se do 18,5 godina života stupanj uhranjenosti određuje prema tablicama centilnih vrijednosti indeksa tjelesne mase djevojčica i dječaka (38). 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 (39,40).

Prosječni indeksi tjelesne mase dobiveni na uzorcima djevojaka i mladića u ovom istraživanju upućuju na normalnu tjelesnu težinu, a postotci adolescenata koji su, prema vrijednostima indeksa tjelesne mase te s obzirom na dob i spol, pothranjeni, normalne tjelesne težine, prekomjerne tjelesne težine i pretili, prikazani su u tablici 2.

Prosječne vrijednosti i rezultati t-testova za nezavisne uzorke odnosno spolne razlike za opće zadovoljstvo tijelom i pojedinih aspekata tjelesnog izgleda, važnosti slike tijela i njenih aspekata te čestinu primjene strategija promjene tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića prikazane su u tablici 3. Prosječne vrijednosti prikazane su u svojim relativnim vrijednostima (vrijednostima za česticu). Kako bismo bolje prikazali razliku između distribucija rezultata djevojaka i mladića, izračunali smo i Cohenov  $d$ , odnosno veličinu učinka. Veličine učinka za većinu testiranih spolnih razlika u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene strategija promjene tjelesnog izgleda umjerene su do velike. Prosječno opće zadovoljstvo tijelom, kao i zadovoljstvo svim ispitanim aspektima tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića iznosi između 3,00 i 4,03 na ljestvici od 1 do 5 (1 = jako nezadovoljan/na do 5 = jako zadovoljan/na) što upućuje na srednje do umjereno visoko zadovoljstvo. Djevojke su, međutim, u odnosu na mladiće nezadovoljnije svojim tijelom i svim ispitanim aspektima tjelesnog izgleda: nezadovoljnije su tjelesnom težinom, visinom, čvrstoćom i veličinom mišića te oblikom tijela. Iako u cjelini nisu pronađene spolne razlike u važnosti koju djevojke i mladići pridaju svom tjelesnom izgledu, postoje razlike na razini pridavanja važnosti njegovim određenim aspektima i karakteristikama: mladići važnijima smatraju svoju tjelesnu vi-

**TABLICA 2.** Stupanj uhranjenosti djevojaka i mladića prema vrijednostima indeksa tjelesne mase s obzirom na dob

	Djevojke ( $n=291$ )				Mladići ( $n=239$ )			
	Dob (g.)				Dob (g.)			
	16 ( $n=6$ )	17 ( $n=128$ )	18 ( $n=143$ )	19 ( $n=14$ )	16 ( $n=16$ )	17. ( $n=124$ )	18. ( $n=86$ )	19. ( $n=13$ )
<b>Pothranjenost</b>	25 %	11,6 %	6,3 %	7,7 %	-	3,3 %	8,2 %	-
<b>Normalna tjelesna težina</b>	75 %	76 %	88,8 %	92,3 %	100 %	83,6 %	83,6 %	84,6 %
<b>Prekomjerna tjelesna težina</b>	-	6,2 %	4,2 %	-	-	9,8 %	5,8 %	15,4 %
<b>Pretilost</b>	-	6,2 %	.7 %	-	-	3,3 %	2,4 %	-

**TABLICA 3.** Deskriptivni podatci i rezultati t-testa za nezavisne uzorke za različite aspekte zadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela te strategije promjene tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića

	Djevojke (n=291)		Mladići (n=239)		t	d
	M	SD	M	SD		
Opće zadovoljstvo tijelom	3,13	.621	3,58	.559	8,611**	.76
Zadovoljstvo težinom	3,22	1,087	3,64	.999	.418**	.40
Zadovoljstvo visinom	3,75	.918	4,03	.949	3,435**	.30
Zadovoljstvo čvrstoćom mišića	3,00	1,022	3,65	.958	7,481**	.66
Zadovoljstvo veličinom mišića	3,16	1,015	3,43	.973	3,143*	.27
Zadovoljstvo oblikom tijela	3,32	1,048	3,77	.923	5,218**	.46
Važnost slike tijela	3,66	.584	3,70	.738	.753	.06
Važnost težine	3,89	.913	3,77	.909	1,467	.13
Važnost visine	3,33	.987	3,77	1,020	4,929**	.44
Važnost čvrstoće mišića	3,11	1,081	3,99	.919	9,812**	.88
Važnost veličine mišića	3,01	1,008	4,06	.887	12,374**	1,11
Važnost oblika tijela	4,09	.708	4,05	.881	.569	.050
Strategije mršavljenja	2,38	.954	1,69	.864	8,631**	.79
Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	1,38	.785	2,25	1,133	9,889**	.89
Strategije učvršćivanja mišića	2,56	.963	2,87	.978	3,518**	.32
Strategije povećanja mišića	1,59	.715	2,56	.978	12,478**	1,13

Napomena: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; t – vrijednost t-testa; d – Cohenov d; \* p<01; \*\* p<001.

sinu te čvrstoću i veličinu mišića u odnosu na djevojke. U pogledu spolnih razlika u sklonosti primjeni strategija promjene tjelesnog izgleda, mladići češće primjenjuju strategije dobivanja na tjelesnoj težini te učvršćivanja i povećanja mišića u odnosu na djevojke koje češće primjenjuju strategije mršavljenja.

Postotci djevojaka i mladića nezadovoljnih i jako nezadovoljnih tijelom i njegovim aspektima (procjena zadovoljstva sa 1 = jako nezadovoljan/na i 2 = nezadovoljan/na), kao i postotci djevojaka i mladića koji slici tijela i ispitanim aspektima tjelesnog izgleda pridaju veliku važnost (procjena važnosti sa 4 = važno i 5 = jako važno), prikazani su u tablici 4. Na temelju procjena sudionika o njihovoj čestini primjene pojedinih strategija promjene tjelesnog izgleda izračunati su i postotci djevojaka i mladića koji spomenute strategije koriste

*ponekad* (procjena čestine primjene strategija promjene tjelesnog izgleda sa 3 = ponekad) te koji ih koriste često ili gotovo uvijek (procjena čestine primjene strategija promjene tjelesnog izgleda sa 4 = često i 5 = uvijek) (tablica 4).

Povezanosti indeksa tjelesne mase s općim zadovoljstvom tijelom (i zadovoljstvom njegovim različitim aspektima), važnosti slike tijela (i važnosti različitih aspekata tjelesnog izgleda) te čestinom primjene strategija promjene tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića prikazane su u tablici 5. Što imaju viši indeks tjelesne mase, djevojke su nezadovoljnije svojim tijelom, tjelesnom težinom, oblikom tijela te čvrstoćom i veličinom mišića, dok su mladići zadovoljniji samo čvrstoćom svojih mišića. Adolescenti oba spola što imaju viši indeks tjelesne mase, češće primjenjuju strategije mršavljenja i učvršćivanja mišića te rjeđe strate-

**TABLICA 4.** Zastupljenost različitih aspekata nezadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela te učestalost primjene pojedinih strategija promjene tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića

	Djevojke (n=291)		Mladići (n=239)	
	<i>Nezadovoljne i jako nezadovoljne</i>		<i>Nezadovoljni i jako nezadovoljni</i>	
<b>Opće nezadovoljstvo tijelom</b>	13,4 %		3,2 %	
<b>Nezadovoljstvo težinom</b>	28 %		13 %	
<b>Nezadovoljstvo visinom</b>	9,1 %		7,2 %	
<b>Nezadovoljstvo čvrstoćom mišića</b>	32,6 %		12 %	
<b>Nezadovoljstvo veličinom mišića</b>	24 %		16 %	
<b>Nezadovoljstvo oblikom tijela</b>	25 %		9 %	
	<i>Važno i jako važno</i>		<i>Važno i jako važno</i>	
<b>Važnost slike tijela</b>	64,8 %		63,4 %	
<b>Važnost težine</b>	73,2 %		64,6 %	
<b>Važnost visine</b>	43,2 %		66,3 %	
<b>Važnost čvrstoće mišića</b>	36,3 %		72,6 %	
<b>Važnost veličine mišića</b>	30,6 %		75,6 %	
<b>Važnost oblika tijela</b>	83,7 %		77 %	
	<i>Ponekad</i>	<i>Često ili gotovo uvijek</i>	<i>Ponekad</i>	<i>Često ili gotovo uvijek</i>
<b>Strategije mršavljenja</b>	40 %	12 %	18%	3,5 %
<b>Strategije dobivanja na tjelesnoj težini</b>	3,8 %	4,5 %	23,5 %	17 %
<b>Strategije učvršćivanja mišića</b>	38,1 %	15 %	40 %	22,8 %
<b>Strategije povećanja mišića</b>	8,9 %	2,1 %	29,6 %	17,7 %

gije dobivanja na težini. Indeks tjelesne mase nije se pokazao povezanim s važnosti slike tijela, kao ni s važnosti bilo kojeg od ispitanih aspekata tjelesnog izgleda.

Povezanosti općeg zadovoljstva tijelom (i zadovoljstva njegovim različitim aspektima), važnosti slike tijela (i važnosti različitih aspekata tjelesnog izgleda) sa strategijama promjene tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića vidljivi su u tablici 6. Strategije mršavljenja djevojke rjeđe primjenjuju što su zadovoljnije tijelom, tjelesnom težinom, visinom, oblikom tijela, čvrstoćom i veličinom mišića te što svom tjelesnom izgledu u cjelini te tjelesnoj težini i visini pridaju manju važnost, a mladići što su zadovoljniji tijelom, tjelesnom težinom i oblikom tijela te što svom tjelesnom izgledu

u cjelini i obliku tijela pridaju manju važnost. Strategije dobivanja na tjelesnoj težini djevojke češće primjenjuju što su zadovoljnije svojim tijelom i oblikom tijela te što veličini svojih mišića pridaju veću važnost, dok ih, s druge strane, mladići češće primjenjuju što su nezadovoljniji svojom tjelesnom težinom i veličinom mišića te što veću važnost pridaju svim ispitanim aspektima svog tjelesnog izgleda.

Strategije učvršćivanja mišića djevojke rjeđe primjenjuju što su zadovoljnije svim ispitanim aspektima svog tjelesnog izgleda te što im pridaju manju važnost (osim važnosti oblika tijela), a mladići što su zadovoljniji svojim tijelom i tjelesnom težinom te što svim ispitanim aspektima tjelesnog izgleda pridaju manju važnost (osim važnosti visine). Naposljet-



**TABLICA 5.** Vrijednosti Pearsonovih koeficijenata korelacije između različitih aspekata zadovoljstva tijelom, važnosti slike tijela, strategija promjene tjelesnog izgleda te indeksa tjelesne mase (ITM) kod djevojaka i mladića

	Djevojke (n=291)	Mladići (n=239)
	ITM	
Opće zadovoljstvo tijelom	-.36**	-.02
Zadovoljstvo težinom	-.50**	-.07
Zadovoljstvo visinom	.01	.05
Zadovoljstvo čvrstoćom mišića	-.17**	.16*
Zadovoljstvo veličinom mišića	-.19**	.13
Zadovoljstvo oblikom tijela	-.27**	-.05
Važnost slike tijela	.08	.11
Važnost težine	.06	.08
Važnost visine	.03	-.11
Važnost čvrstoće mišića	.00	.10
Važnost veličine mišića	-.02	.08
Važnost oblika tijela	-.06	.12
Strategije mršavljenja	.52**	.60**
Strategije dobivanja na tjelesnoj težini	-.40**	-.42**
Strategije učvršćivanja mišića	.15*	.14*
Strategije povećanja mišića	-.02	.07

\*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$ **TABLICA 6.** Vrijednosti Pearsonovih koeficijenata korelacije različitih aspekata zadovoljstva tijelom i važnosti slike tijela sa strategijama promjene tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića

	Djevojke (n=291)				Mladići (n=239)			
	Strategija mršavljenja	Strategija dobivanja na težini	Strategija učvršćivanja mišića	Strategija povećanja mišića	Strategija mršavljenja	Strategija dobivanja na težini	Strategija učvršćivanja mišića	Strategija povećanja mišića
	Opće zadovoljstvo tijelom	-.55**	.23**	-.27**	.00	-.30**	-.08	-.19**
Zadovoljstvo težinom	-.53**	.11	-.20**	.03	-.21**	-.17**	-.25**	-.22**
Zadovoljstvo visinom	-.20**	.04	-.20**	-.02	.03	-.08	-.03	-.02
Zadovoljstvo oblikom tijela	-.41**	.14*	-.16**	.02	-.35**	.00	-.13	-.13
Zadovoljstvo čvrstoćom mišića	-.28**	.07	-.19**	.00	-.09	-.03	-.03	.02
Zadovoljstvo veličinom mišića	-.23**	.04	-.14*	-.11	-.07	-.13*	-.07	-.07
Važnost slike tijela	.25**	.00	.39**	.30**	.14*	.16*	.39**	.39**
Važnost težine	.37**	-.07	.27**	.13*	.10	.15*	.21**	.27**
Važnost visine	.14*	.03	.27**	.20**	-.12	.16*	.11	.14*
Važnost oblika tijela	-.02	.08	.10	.08	.14*	.15*	.41**	.39**
Važnost čvrstoće mišića	.11	.04	.47**	.35**	.10	.21**	.44**	.41**
Važnost veličine mišića	.03	.12*	.37**	.33**	.10	.20**	.46**	.44**

\*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

**TABLICA 7.** Vrijednosti Pearsonovih koeficijena korelacije između učestalosti primjene pojedinih strategija promjene tjelesnog izgleda

	Djevojke (n=291)			Mladići (n=239)		
	1.	2.	3.	1.	2.	3.
1. Strategije mršavljenja	-			-		
2. Strategije dobivanja na težini	-.55**	-		-.37**	-	
3. Strategije učvršćivanja mišića	.53**	-.08	-	.28**	.42**	-
4. Strategije povećanja mišića	.15*	.25**	.54**	.23**	.59**	.79**

\*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$ 

ku, strategije povećanja mišića adolescenti oba spola češće primjenjuju što veću važnost pridaju svim ispitanim aspektima tjelesnog izgleda (osim važnosti oblika tijela kod djevojaka). Mladići što su zadovoljniji svojim tijelom i tjelesnom težinom, ovu strategiju promjene tjelesnog izgleda primjenjuju rjeđe.

Interkorelacije strategija promjene tjelesnog izgleda kod djevojaka i mladića prikazane su u tablici 7. Adolescenti oba spola što češće primjenjuju strategije mršavljenja, češće primjenjuju i strategije učvršćivanja i povećanja mišića te, očekivano, rjeđe strategije dobivanja na tjelesnoj težini. Djevojke što češće primjenjuju strategije dobivanja na težini, češće primjenjuju strategije povećanja mišića, a mladići i strategije njihova učvršćivanja. I djevojke i mladići što češće primjenjuju strategije učvršćivanja mišića, češće primjenjuju i strategije njihova povećanja.

## RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela te čestini primjene različitih strategija promjene tjelesnog izgleda, utvrditi njihove međusobne odnose, kao i odnose s indeksom tjelesne mase kod djevojaka i mladića u adolescenciji.

Prema rezultatima istraživanja prosječni indeksi tjelesne mase djevojaka i mladića upu-

ćuju na normalnu tjelesnu težinu, iako je on kod djevojaka statistički značajno niži. S obzirom na stupanj uhranjenosti prema vrijednosti indeksa tjelesne mase te s obzirom na spol i dob pothranjeno je između 6,3 % i 25 % djevojaka te između 3,3 % i 8,2 % mladića, dok normalnu tjelesnu težinu ima između 75 % i 92,3 % djevojaka te između 83,6 % i 100 % mladića. Premda postotci djevojaka i mladića koji su pothranjeni, kao i onih s prekomjernom tjelesnom težinom ili pretilih, nisu zanemarljivi, najveći je postotak adolescenata oba spola normalne tjelesne težine. Prosječno opće zadovoljstvo tijelom, kao i zadovoljstvo svim ispitanim aspektima tjelesnog izgleda i kod djevojaka i kod mladića srednje je do umjerenog visoko. Djevojke su, međutim, u odnosu na mladiće nezadovoljnije svojim tijelom i svim ispitanim aspektima svog tjelesnog izgleda: tjelesnom težinom, visinom, čvrstoćom i veličinom mišića te oblikom tijela. Postotci djevojaka i mladića koji su nezadovoljni i jako nezadovoljni tijelom i različitim aspektima tjelesnog izgleda također upućuju na veću zastupljenost nezadovoljstva kod djevojaka nego mladića pri čemu je, primjerice, tijelom nezadovoljno i jako nezadovoljno 13,4 % djevojaka i 3,2 % mladića, tjelesnom težinom 28 % djevojaka i 13 % mladića, a oblikom tijela 25 % djevojaka i 9 % mladića. Nalaz o većem nezadovoljstvu tijelom kod djevojaka u skladu je s rezultatima dosadašnjih istraživanja prema kojima je prevalencija nezadovoljstva tijelom

kod njih veća (5,17,18,21,23), kao i sociokulturalni pritisak na tjelesnu privlačnost kod osoba ženskoga spola (13). Spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom objašnjive su i u obliku pubertalnih promjena u obliku i veličini tijela koje su kod djevojaka praćene porastom tjelesne težine i nakupljanjem tjelesne masnoće na struku, bokovima, bedrima i stražnjici što ih udaljava od sociokulturalnog ideala mršavosti, dok su kod mladića praćene rastom u visinu, širenjem ramena i dobivanjem na mišićnoj masi što ih u većoj mjeri približava idealnom izgledu mišićavog muškog tijela. Međutim, iznenađujuće je kako su djevojke nezadovoljnije i veličinom (24 %) te čvrstoćom svojih mišića (čak 32,6 %) u odnosu na mladiće od kojih je veličinom mišića nezadovoljno 16 %, a čvrstoćom mišića 12 %. Ovi su nalazi zabrinjavajući jer mogu upućivati na izrazitu samokritičnost djevojaka u pogledu svih aspekata svog tjelesnog izgleda, a što bi se moglo objasniti sve većim imperativom ne samo mršavog, već i umjereno mišićavog ženskog tijela (5).

Iako u cjelini nisu pronađene spolne razlike u važnosti koju djevojke i mladići pridaju svom tjelesnom izgledu, postoje razlike na razini pridavanja važnosti njegovim određenim aspektima i karakteristikama. Mladići u odnosu na djevojke važnijima smatraju svoju tjelesnu visinu te čvrstoću i veličinu svojih mišića iako su njima nezadovoljnije djevojke. Čak 72,6 % mladića važnom i jako važnom procjenjuje čvrstoću (u odnosu na 36,3 % djevojaka), a 75,6 % veličinu svojih mišića (u odnosu na 30,6 % djevojaka). Ovi su nalazi u skladu sa sociokulturalnim idealom mišićavog muškog tijela koji kod mladića može voditi do zaokupljenosti mišićavošću (21,23,29,30). S druge strane, svojoj tjelesnoj težini i obliku tijela adolescenti oba spola pridaju jednaku važnost (73,2 % djevojaka i 64,6 % mladića važnom i jako važnom smatra svoju tjelesnu težinu, a 83,7 % djevojaka i 77 % mladića svoj oblik tijela), iako su ovim aspektima tjelesnog izgleda također nezadovoljnije djevojke. U prilog rezultatu da i

djevojke i mladići jednako važnom smatraju svoju tjelesnu težinu idu nalazi istraživanja prema kojima se kod mladića, osim zaokupljenosti mišićavošću, može javiti i zaokupljenost tjelesnom težinom bilo da je žele smanjiti ili povećati (23,27,31,34).

U pogledu strategija promjene tjelesnog izgleda, mladići u odnosu na djevojke očekivano češće primjenjuju strategije povećanja svoje tjelesne težine te čvrstoće i veličine mišića (povećan unos određenih namirnica, vježbanje s ciljem povećanja tjelesne težine i izgradnje mišića, konzumacija dodataka prehrani). Suprotno tome, djevojke češće od mladića primjenjuju strategije mršavljenja (restriktivne dijeta, tjelesna aktivnost s ciljem gubljenja na tjelesnoj težini, konzumacija dodataka prehrani – primjerice čajeva i tableta za mršavljenje). Te su razlike vidljive i u postotcima djevojaka i mladića na našem uzorku koji navedene strategije promjene tjelesnog izgleda koriste ponekad te često ili gotovo uvijek. Mnogi podatci iz literature podupiru navedene spolne razlike u primjeni strategija promjene tjelesnog izgleda na uzorcima djevojaka i mladića prema kojima su djevojke sklonije strategijama redukcije tjelesne težine koje će ih približiti idealnom izgledu mršavog ženskog tijela, a mladići strategijama povećanja tjelesne težine i povećanja mišićavosti (21,23,29,30). Dobiveni nalazi objašnjivi su, dakle, razlikama u idealima tjelesnog izgleda mršavog ženskog te mišićavog muškog tijela (28) zbog čega djevojke i mladići primjenjuju većinom različite strategije promjene tjelesnog izgleda kako bi ih dostigli. Međutim, ovdje je potrebno naglasiti kako djevojke, iako rjeđe od mladića, također razmjerno često primjenjuju i strategije učvršćivanja mišića što bi se moglo objasniti, već spomenutim, sve većim imperativom umjereno mišićavog ženskog tijela (5). U skladu s tim, čestina primjene većine strategija promjene tjelesnog izgleda je na neki način međusobno povezana. Djevojke i mladići što češće koriste strategije mršavljenja, češće koriste i strategi-

je učvršćivanja i povećanja mišića. Međutim, mladići, što češće koriste strategije učvršćivanja i povećanja mišića, također češće koriste i strategije dobivanja na težini što je u skladu s rezultatima dosadašnjih istraživanja (23,30).

Što su nezadovoljnije svojim tijelom, kao i svim ispitanim aspektima svog tjelesnog izgleda, djevojke su sklonije primjeni strategija mršavljenja i učvršćivanja mišića, a manje strategijama dobivanja na težini. Suprotno tome, ni jedan od aspekata zadovoljstva tijelom kod djevojaka nije povezan s primjenom strategija povećanja mišića. Ovakvi nalazi ne iznenađuju s obzirom da idealan izgled ženskog tijela, koji se nameće djevojkama, ne uključuje veličinu njihovih mišića već mršavost i čvrstoću tijela, no neobično je da čak 24 % djevojaka na našem uzorku izražava nezadovoljstvo veličinom svojih mišića. Nadalje, indeks tjelesne mase je kod djevojaka nisko do umjereno negativno povezan sa svim aspektima zadovoljstva tijelom, osim sa zadovoljstvom visinom. Dakle, djevojke su, što imaju niži indeks tjelesne mase, općenito zadovoljnije svojim tijelom: tjelesnom težinom, oblikom tijela te čvrstoćom i veličinom mišića, rjeđe primjenjujući strategije mršavljenja i učvršćivanja mišića. Ovaj je nalaz sukladan rezultatima istraživanja prema kojima su svojim tijelom najzadovoljnije djevojke nižeg indeksa tjelesne mase (41-44). Za razliku od djevojaka, kod mladića je indeks tjelesne mase nisko pozitivno povezan samo sa zadovoljstvom čvrstoćom mišića: što imaju viši indeks tjelesne mase, mladići su zadovoljniji čvrstoćom svojih mišića, češće primjenjujući strategije mršavljenja i učvršćivanja mišića, a rjeđe strategije dobivanja na tjelesnoj težini. Potporu ovim rezultatima možemo pronaći u nalazima drugih istraživanja prema kojima su mladići višeg indeksa tjelesne mase, kao i djevojke, skloniji strategijama redukcije tjelesne težine, a oni nižeg indeksa tjelesne mase, strategijama povećanja mišićavosti (23,33,34,45) koje ih mogu približiti idealnom izgledu mišićavog muškog tijela.

## ZAKLJUČAK I ZAVRŠNA RAZMATRANJA

Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako su djevojke u odnosu na mladiće, očekivano, nezadovoljnije svojim tijelom, međutim, iznenađujući je i zabrinjavajući nalaz kako pokazuje veće nezadovoljstvo čak i onim aspektima svog tjelesnog izgleda koje procjenjuju manje važnima od mladića, poput tjelesne visine te čvrstoće i veličine mišića. Ovaj nalaz može upućivati na izrazitu samokritičnost djevojaka u pogledu svih aspekata svog tjelesnog izgleda. Također, djevojke, iako imaju značajno niži indeks tjelesne mase od mladića (unatoč normalnoj tjelesnoj težini), češće primjenjuju strategije mršavljenja, a mladići, strategije dobivanja na tjelesnoj težini te povećanja čvrstoće i veličine mišića, a što je u skladu s razlikama u spolno uvjetovanim sociokulturalnim idealima tjelesnog izgleda.

Doprinos ovog istraživanja, osim na prikaz spolnih razlika u nezadovoljstvu različitim aspektima tjelesnog izgleda, odnosi se i na detaljniji uvid u spolne razlike u važnosti slike tijela – konceptu koji je u dosadašnjim istraživanjima rjeđe ispitan. Istraživanje također daje uvid u spolne razlike u čestini primjene različitih strategija promjene tjelesnog izgleda kojima su skloni ne samo djevojke već i mladići. Naime, strategije promjene tjelesnog izgleda u stranim su istraživanjima u posljednjih 15 do 20 godina razmjerno često ispitivane, no još je uvijek mali broj domaćih istraživanja koja su ih razmatrala, posebice strategije učvršćivanja i povećanja mišića.

U pogledu praktičnog doprinosa, dobivene spoznaje ovog istraživanja upućuju na važnost provedbe preventivnih aktivnosti i intervencijskih postupaka s ciljem pružanja pomoći te ublažavanja mnogobrojnih teškoća koje mogu nastati zbog izrazite zaokupljenosti tjelesnim izgledom i nezadovoljstva tijelom te primjene štetnih strategija promjene tjelesnog izgleda.

da (46). U takve se strategije ubrajaju stroge restriktivne dijete (koje uključuju ekstremno izgladnjivanje), preskakanje obroka, uzimanje tableta za mršavljenje, kompenzacijske strategije nakon unosa hrane - uzimanje laksativa i/ili diuretika te povraćanje, pretjerana tjelesna aktivnost, kao i uzimanje steroida radi izgradnje mišićne mase (29). Primjena takvih strategija promjene tjelesnog izgleda posljedično može dovesti do poremećaja hranjenja zastupljenijih kod djevojaka te mišićne distrofije za čiji su razvoj rizičniji mladići (47). Stroge dijete mogu biti povezane i s drugim problemima tjelesnog i mentalnog zdravlja, poput depresivnosti, anksioznosti te metaboličkih i endokrinoloških poremećaja (48,49), a uzimanje steroida povezuje se s vrlo ozbiljnim zdravstvenim problemima poput hipertenzije, ateroskleroze, infarkta miokarda, moždanog udara, bolesti jetre, agresivnosti, promjena raspoloženja i depresivnosti (50). Nadalje, nezadovoljstvo tijelom kod mladića, iako manje izraženo nego kod djevojaka, često ostaje zanemareno ili neprepoznato, a može imati znatne negativne učinke na opće funkcioniranje kao i kod osoba ženskoga spola.

Potrebno je upozoriti i na neke metodološke nedostatke i ograničenja ovog istraživanja. Podatci o tjelesnoj visini i težini sudionika prikupljeni su na temelju samoiskaza zbog čega ne možemo u potpunosti biti sigurni u njihovu točnost. U budućim bi istraživanjima do ovih podataka bilo poželjno dolaziti primjenom

objektivnih metoda, odnosno vaganjem i mjerenjem tjelesne visine sudionika što u ovom istraživanju, zbog prostornih uvjeta, nije bilo moguće. Također, jedan od metodoloških nedostataka istraživanja je i korištenje mjera koje se sastoje od samo jedne čestice. Takve mjere korištene su za procjenu zadovoljstva i važnosti tjelesnom težinom, visinom, čvrstoćom i veličinom mišića te oblikom tijela. Nadalje, kako bi se dobio uvid u dobne razlike u nezadovoljstvu tijelom, važnosti slike tijela i čestini primjene strategija promjene tjelesnog izgleda, bila bi poželjna provedba transverzalnog istraživanja te podatke, osim na učenicama i učenicima završnih razreda srednje škole koji se nalaze razdoblju kasne adolescencije, prikupiti i na učenicama i učenicima viših razreda osnovne škole u razdoblju rane adolescencije. Radi utvrđivanja ne samo dobnih razlika, već i razvojnih promjena, idealno bi bilo provesti mnogo zahtjevnije i dugotrajnije longitudinalno istraživanje. Naime, kako je već spomenuto, rezultati dosadašnjih istraživanja upućuju na povećanje nezadovoljstva tijelom kod djevojaka od rane do kasne adolescencije (3,5,16-18) te na smanjenje nezadovoljstva tijelom kod mladića u tom razdoblju (5,16,17,19). Uz navedeno, bila bi poželjna provedba kvalitativnog istraživanja primjenom polustrukturiranih intervjua ili fokusnih grupa radi dobivanja bogatijeg uvida u specifičnosti nezadovoljstva tijelom i njegovih posljedica kod djevojaka i mladića u adolescenciji.

## LITERATURA

1. Grogan S. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. 2 izd. New York: Routledge, 2008.
2. Sira N. *Body image: Relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students*. Blacksburg: Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, 2003.
3. Gardner RM, Friedman BN, Stark K, Jackson NA. Body size estimation in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perc Mot Skills* 1999; 88: 541-55.
4. Davison TE, McCabe MP. Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *J Soc Psychol* 2006; 146: 15-30.
5. Levine MP, Smolak L. *Body Image: Development in Adolescence*. U: Cash TF, Pruzinsky T, ur. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press, 2002, 74-82.
6. Ambrosi-Randić N. *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2004.
7. Byely L, Archibald AB, Graber J, Brooks-Gunn J. A prospective study of familial and social influences on girls' body image and dieting. *Int J Eat Disord* 2000; 28: 155-64.
8. Ferreiro F, Seoane G, Senra C. Towards understanding the role of body dissatisfaction in the gender differences in depressive symptoms and disordered eating: A longitudinal study during adolescence. *J Adolesc* 2014; 37: 73-84.
9. Stice E, Bearman SK. Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analyses. *Dev Psychol* 2001; 37: 597-607.
10. Wertheim EH, Koerner J, Paxton SJ. Longitudinal predictors of restrictive eating and bulimic tendencies in three different age groups of adolescent girls. *J Youth Adolesc* 2001; 30: 69-81.
11. Gondoli DM, Corning AF, Salafia EHB, Bucchianeri MM, Fitzsimmons EE. Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. *Body Image* 2011; 8: 143-8.
12. Markey CN. Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *J Youth Adolesc* 2010; 39: 1387-91.
13. McKinley NM. Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Dev Psychol* 1999; 35: 760-9.
14. Forbes GB, Adam-Curtis L, Jobe RL i sur. Body Dissatisfaction in College Women and Their Mothers: Cohort Effects, Developmental Effects, and the Influences of Body Size, Sexism, and the Thin Body Ideal. *Sex Roles* 2005; 53: 281-98.
15. Murnen SK, Smolak L, Mills JA, Good L. Thin, sexy women and strong, muscular men: Grade-school children's responses to objectified images of women and men. *Sex Roles* 2003; 49: 427-37.
16. Fortes LS, Conti MA, Almeida SS, Ferreira MEC. Body dissatisfaction in adolescents: a longitudinal study. *Rev Psiq Clin* 2013; 40: 167-71.
17. Jones DC. Body Image among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Dev Psychol* 2004; 40: 823-35.
18. Pokrajac-Bulian A, Mohorić T, Đurović D. Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske teme* 2007; 16: 27-46.
19. Bearman SK, Presnell K, Martinez E, Stice E. The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *J Youth Adolesc* 2006; 35: 217-29.
20. Gladović B. *Nezadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom kod studenata i studentica*. Diplomski rad. Rijeka: Filozofski fakultet, 1999.
21. Furnham A, Calnan A. Eating Disturbance, Self-Esteem, Reasons for Exercising and Body Weight Dissatisfaction in Adolescent Males. *Eur Eat Disord Rev* 1998; 6: 58-72.
22. Markey CN, Markey PM. *Body Image*. U: Levesque RJ, ur. *Encyclopedia of Adolescence*. New York: Springer, 2011, 310-20.
23. McCabe MP, Ricciardelli LA. Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence* 2001; 36: 225-40.
24. Smolak L, Levine MP, Thompson JK. The use of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire with middle school boys and girls. *Int J Eat Disord* 2001; 29: 216-23.
25. Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan PJ, Perry CL, Irving LM. Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents: Implications for preventing weight-related disorders. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2002; 156: 171-8.
26. Ricciardelli LA, McCabe MP. Psychometric evaluation of the Body Change Inventory: An assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eat Behav* 2002; 2: 1-15.
27. Jones DC, Crawford JK. The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *J Youth Adolesc* 2006; 32: 257-69.
28. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on human appearance and body image. U: Cash TF, Smolak L, ur. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press, 2011, 12-19.
29. McCabe MP, Ricciardelli LA. A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence* 2004; 39:145-66.
30. McCreary DR, Sasse DK. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *J Am Coll Health* 2000; 48: 297-304.
31. Pelegrini A, Petroski E. The association between body dissatisfaction and nutritional status in adolescents. *Hum Mov* 2010; 11: 51-7.
32. Labre MP. Adolescent boys and the muscular male body ideal. *J Adolesc Health* 2002; 30: 233-42.
33. Jones DC, Vigfusdottir TH, Lee Y. Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *J Adolesc Res* 2004; 19: 323-39.
34. Ricciardelli LA, McCabe MP, Lillis J, Thomas K. A longitudinal Investigation of the Development of Weight and Muscle Concerns Among Preadolescent Boys. *J Youth Adolesc* 2006; 2: 177-87.
35. McCabe MP, Ricciardelli LA. Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health Psychol* 2003; 22: 39-46.

36. Aron A, Aron EN. *Statistics for Psychology*. New Jersey: Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1994.
37. Cheng YH., Landale NS. Adolescent overweight, social relationships and the transition to first sex: Gender and racial variations. *Perspect Sex Reprod Health* 2011; 43: 6-15.
38. Jureša V, Kujundžić Tiljak M, Musil V. Hrvatske referentne vrijednosti antropometrijskih mjera školske djece i mladih tjelesna visina, tjelesna masa, indeks tjelesne mase, opseg struka, opseg bokova . Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“, 2011.
39. Jureša V, Musil V, Kujundžić Tiljak M. Growth Charts for Croatian School Children and Secular Trends in Past Twenty Years. *Coll Antropol* 2012; 36: 47-57.
40. Kukić M. *Pretilost adolescenata – rizični i zaštitni čimbenici*. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet, 2012.
41. Lawler M, Nixon E. Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *J Youth Adolesc* 2011; 40: 59-71.
42. Calzo JP, Sonnevile KR, Haines J, Blood EA, Field AE, Austin SB. The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *J Adolesc Health* 2012; 51: 517-23.
43. Mäkinen M, Puukko-Viertomies LR, Lindberg N, Siimes MA, Aalberg V. Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC psychiatry* 2012; 12: 35.
44. Pokrajac-Bulian A, Stubbs L, Ambrosi-Randić N. Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme* 2004; 13: 91-104.
45. Ricciardelli LA, McCabe MP, Holt KE, Finemore J. A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. *Appl Dev Psychol* 2003; 24: 475-95.
46. Bucchianeri MM, Arikian AJ, Hannan, PJ, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image* 2013; 10: 1-7.
47. Vižintin M, Barić R. Ovisnost o vježbanju – spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik* 2014; 28: 71-80.
48. Crow S, Eisenberg ME, Story M, Neumark-Sztainer D. Psychosocial and behavioral correlates of dieting among overweight and non-overweight adolescents. *J Adolesc Health* 2006; 38: 569-74.
49. Gutin B. Diet vs. exercise for the prevention of pediatric obesity: The role of exercise. *Int J Obes* 2011; 35: 29-32.
50. Cafri G, Thompson JK, Ricciardelli L, McCabe M, Smolak L, Yesalis C. Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clin Psychol Rev* 2005; 25: 215-39.