

Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom sa socijalnom i emocionalnom usamljenošću studenata

Karaman, Lučijana

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:235357>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-02**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni prijediplomski studij
Psihologija

Lučijana Karaman

**Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom sa
socijalnom i emocionalnom usamljenošću studenata**

Završni rad

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni prijediplomski studij
Psihologija

Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom sa socijalnom i emocionalnom
usamljenošću studenata

Završni rad

Student/ica:

Lučijana Karaman

Mentor/ica:

izv. prof. dr. sc. Vera Čubela Adorić

Zadar, 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Lučijana Karaman**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom sa socijalnom i emocionalnom usamljenošću studenata** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 15. rujna 2024.

Sadržaj

Sažetak	1
Abstract.....	2
1. Uvod.....	3
1.1. Slika tijela i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom.....	3
1.1.1. <i>Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i spol</i>	4
1.2. Usamljenost.....	4
1.2.1. <i>Emocionalna i socijalna usamljenost</i>	5
1.2.2. Usamljenost i spol	6
1.3. Usamljenost i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom	7
2. Cilj, problemi i hipoteze.....	9
2.1. Cilj istraživanja	9
2.2. Istraživački problemi.....	9
2.3. Hipoteze	9
3. Metoda.....	9
3.1. Sudionici	9
3.2. Mjerni instrumenti.....	10
3.2.1. <i>Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom (Babarović, 2017)</i>	10
3.2.2. <i>Skala socijalne i emocionalne usamljenosti (Ćubela Adorić i Nekić, 2004)</i>	11
3.3. Postupak	11
4. Rezultati	12
5. Rasprava	16
5.1. Odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom i domena usamljenosti	16
5.2. Spolne razlike u domenama usamljenosti	19
5.3. Spolne razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom	20
6. Zaključci.....	22
7. Literatura.....	22

Povezanost nezadovoljstva tjelesnim izgledom sa socijalnom i emocionalnom usamljenošću studenata

Sažetak

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i usamljenost su vrlo rasprostranjena, za pojedinca neugodna iskustva. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom je subjektivna negativna procjena vlastitog tjelesnog izgleda, pojedinih dijelova tijela i nekih njegovih obilježja. Usamljenost je subjektivno iskustvo koje se javlja kada pojedinac ima deficitarnu mrežu socijalnih odnosa, bilo to u kvaliteti ili kvantiteti. U ovom istraživanju se usamljenost operacionalizirala kao dvodimenzionalan konstrukt, u skladu s klasifikacijom Weissa (1973, prema Russell i sur., 1984) u kojoj se razlikuju emocionalna (usamljenost u ljubavi i usamljenost u obitelji) i socijalna usamljenost. U literaturi se pretpostavlja da povezanosti nezadovoljstva tjelesnim izgledom i usamljenosti posreduje socijalno izbjegavanje tako što oni koji su nezadovoljni svojim tijelom izbjegavaju socijalne interakcije što doprinosi osjećaju usamljenosti. Prethodna istraživanja koja su povezivala nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i usamljenost na uzorku mladih odraslih su malobrojna, i kada ih povezuju koriste usamljenost kao jednodimenzionalni konstrukt. Stoga je cilj ovog istraživanja bio ispitati odnos socijalne i emocionalne usamljenosti (usamljenost u ljubavi i usamljenost u obitelji) s jedne strane te zadovoljstva tjelesnim izgledom s druge strane, te ispitati razlike u navedenim varijablama prema spolu studenata. U istraživanju je sudjelovalo 88 studentica i 84 studenta. Podaci sudionika su se prikupljali putem online upitnika koji je sadržavao pitanja o sociodemografskim podacima, čestice sa Subskale zadovoljstva tjelesnim izgledom iz Skale zadovoljstva tjelesnim izgledom i sa Skale socijalne i emocionalne usamljenosti (SELSA). Dobiveni rezultati pokazuju su socijalna usamljenost, usamljenost u ljubavi i usamljenost u obitelji studenata negativno povezane sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom. Nije utvrđena značajna razlika između studenata i studentica u socijalnoj usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji. Isto tako se pokazalo da se studenti i studentice ne razlikuju značajno ni u zadovoljstvu tjelesnim izgledom.

Ključne riječi: nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, socijalna i emocionalna usamljenost, spol

The relationship between body dissatisfaction and social and emotional loneliness in students

Abstract

Body dissatisfaction and loneliness are a very widespread, unpleasant experiences for an individual. Body dissatisfaction is a subjective negative assessment of one's physical appearance, certain body parts and some of its characteristics. Loneliness is a subjective experience which occurs when an individual has a deficient social network, whether qualitatively or quantitatively. In this study loneliness was operationalized as a two-dimensional construct, in accordance with Weiss's (1973, as cited in Russell et al., 1984) typology in which emotional (loneliness in love and loneliness in the family) and social loneliness are differentiated. In previous studies it is assumed that the connection between dissatisfaction with body appearance and loneliness is mediated by social avoidance, in that those who are dissatisfied with their body avoid social interactions, which contributes to the feeling of loneliness. There are few studies that have linked body dissatisfaction and loneliness in a sample of young adults, and when they are linked loneliness is used as a one-dimensional construct. Therefore, the aim of this research was to examine the relationship between social and emotional loneliness (loneliness in love and loneliness in the family) on one side, and body satisfaction on the other, and to examine the differences in the mentioned variables with regard to the sex of the students. The research consisted of 88 female and 84 male students. Participant data was collected through an online questionnaire that contained questions about sociodemographic data, items from the Body-Esteem Appearance Subscale from the Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA) and the Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA). The results of the research showed that social loneliness, loneliness in love and loneliness in the family of students are negatively correlated with body satisfaction. There was no significant difference between male and female students in social loneliness, loneliness in love and loneliness in the family. It was also shown that male and female students do not differ significantly in body satisfaction.

Key words: body dissatisfaction, social and emotional loneliness, sex

1. Uvod

1.1. Slika tijela i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom

Slika tijela podrazumijeva subjektivnu predodžbu izgleda vlastitog tijela i tjelesnih iskustava. Uključuje percepciju, osjećaje i mišljenje pojedinca o vlastitom tijelu, ne isključivo o sveukupnom izgledu već i o određenim područjima i dijelovima tijela, njegovim funkcijama, snazi i seksualnosti (Ambrosi-Randić, 2004, prema Erceg Jugović, 2011). Istraživanja su pokazala da je slika tijela višedimenzionalan konstrukt (Zinovyeva i sur., 2014). Slika tijela se dijeli na perceptivnu i subjektivnu komponentu. Perceptivna komponenta podrazumijeva točnost percepcije kojom pojedinac vrednuje oblik, težinu i veličinu svog tijela s obzirom na objektivne proporcije (Banfield i McCabe, 2002, prema Erceg Jugović, 2011). S druge strane, subjektivna komponenta obuhvaća osjećaje (ne)ugode i (ne)zadovoljstva dimenzijama tijela i time kako je oblikovano te uvjerenja o sveukupnom tjelesnom izgledu ili o određenim dijelovima tijela i njegovim karakteristikama (Gardner, 2002, prema Erceg Jugović, 2011).

Između ostalog, pojam slike tijela obuhvaća dimenziju nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Ono se definira kao subjektivna negativna evaluacija izgleda vlastitog tijela (Thompson i sur, 1999., prema Erceg-Jugović, 2015), njegovih određenih dijelova, kao što su bokovi, bedra, stražnjica, struk ili trbuh (Pokrajac-Bulian, 1998) ili nekih drugih njegovih karakteristika. Nezadovoljstvo tijelom može biti blažeg oblika, kao što je umjereno nezadovoljstvo određenim područjima tijela, ili ekstremnijeg oblika kada osoba obezvređuje vlastiti tjelesni izgled koji procjenjuje u odnosu na određeni ideal (Gardner i sur., 1999). Pri tome se osobi gade određeni dijelovi tijela, vjeruje da su oni odbojni ili smatra da izgleda predebelo ili preslabo (Pokrajac-Bulian, 1998).

Istraživanja su pokazala da djeca vrlo rano počinju osjećati brigu i nezadovoljstvo izgledom tijela i tjelesnom težinom, mnogi od njih već od treće godine života (Flannery-Schroeder i Chrisler, 1996; León i sur., 2018; Tremblay i Limbos, 2009). Pored toga, u longitudinalnoj studiji se utvrdilo da nezadovoljstvo tjelesnim izgledom raste tijekom adolescencije, točnije u razdoblju između osnovne i srednje škole i nastavlja rasti i tijekom prijelaza u mladu odraslu dob (Bucchianeri i sur., 2013). Kod odraslih, zadovoljstvo tjelesnim izgledom je donekle stabilno kroz život, s manjim poboljšanjima (Hockey i sur., 2021). Uz nezadovoljstvo tjelesnim izgledom se vežu brojne štetne psihosocijalne

posljedice, poput niskog samopoštovanja, depresije, poremećaja hranjenja i pretilosti (Darby i sur., 2007; Stice, 2002; Wiederman i Pryor, 2000).

1.1.1. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i spol

Nezadovoljstvo tijelom, posebno žena koje žive u zapadnjačkim kulturama, je toliko rašireno da se može smatrati normalnim dijelom svakodnevnice žena ili kako se u literaturi navodi „normativnim nezadovoljstvom“ (Gardner i sur., 1999; Hardit i Hannum, 2012; Pokrajac-Bulian, 1998). To stajalište potvrđuju mnoga istraživanja koja su opetovano pokazala da su žene manje zadovoljne svojim izgledom od muškaraca (Barnett i sur., 2020; Bearman i sur., 2006, Fallon i sur., 2014; Forrester-Knauss i Stutz, 2012; Mellor i sur., 2010). Prema teoriji objektivizacije Fredrickson i Roberts (1997), sociokulturalne norme koje se tiču tjelesnog izgleda utječu na način na koji pojedinci gledaju na vlastito tijelo i na učinak koji takve procjene imaju na njihov osjećaj vlastite vrijednosti. Ove norme se šire putem masovnih medija, prijatelja, obitelji, kolega s posla i stranaca s kojima dolazimo u kontakt svakodnevno. Autorice navode kako su u zapadnjačkim kulturama te norme sve raširenije te stavljaju veći naglasak na važnost izgleda za žene nego za muškarce. Međutim, iako žene pokazuju veće nezadovoljstvo tijelom od muškaraca, muškarci isto tako pokazuju zabrinutost zbog slike tijela (Forbes i sur., 2001; McCabe i Ricciardelli, 2004). Fokusiranje isključivo na žene kad se govori o nezadovoljstvu tjelesnim izgledom može stvoriti dojam da je ono ženski problem. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom će vjerojatnije dovesti do ozbiljnijih posljedica kod žena nego kod muškaraca, no to ne znači da muškarci ne mogu osjetiti nezadovoljstvo tijelom i negativne posljedice tog nezadovoljstva. Na primjer, glavni čimbenik u širokoj upotrebi anaboličkih steroida među muškarcima je upravo nezadovoljstvo tijelom (Forbes i sur., 2001). Iako su u studiji Mellora i suradnika (2010) žene izvijestile o većem nezadovoljstvu tijelom od muškaraca, značajan udio muškaraca, odnosno oko 35% (a žena 45%) je davao svoje procjene u smjeru nezadovoljstva tjelesnim izgledom, što podržava mišljenje Forbesa i suradnika (2001) da zabrinutost oko tjelesnog izgleda polako postaje uobičajeno iskustvo za žene kao i za muškarce.

1.2. Usamljenost

Usamljenost je neugodno, subjektivno iskustvo koje nastaje kada su socijalni odnosi u životu pojedinca značajno deficitarni u kvaliteti ili kvantiteti (Perlman i Peplau, 1984). Ova definicija obuhvaća tri aspekta usamljenosti. Prvi jest da usamljenost proizlazi iz nedostataka u socijalnim odnosima pojedinca. Javlja se kada postoji nesklad između stvarnih socijalnih odnosa pojedinca i njegove potrebe ili želje za socijalnim kontaktom, te ponekad

proizlazi iz promjene u socijalnim potrebama pojedinca, a ne iz promjene u količini socijalnih kontakata koje ostvaruje. Drugo, subjektivni aspekt usamljenosti se odnosi na to da se ne radi isključivo o objektivnoj socijalnoj izolaciji (Perlman i Peplau, 1984). To znači da osoba može primjerice voditi samotnjački život i ne doživljavati usamljenost ili može imati bogat socijalni život i unatoč tome osjećati usamljenost (Hawkey i Cacioppo, 2010). Treće, iako može biti poticajno za osobni rast, samo iskustvo usamljenosti je u suštini averzivno i uznemiravajuće (Perlman i Peplau, 1984). Postoje dva pristupa proučavanju usamljenosti (DiTommaso i Spinner, 1993). Jednodimenzionalni pristup gleda na usamljenost kao na jedinstveni fenomen koji varira u doživljenoj učestalosti ili intenzitetu. Prema ovom gledištu, usamljenost predstavljaju zajednička iskustva bez obzira na njihov uzrok. S druge strane, multidimenzionalni pristup na usamljenost gleda kao na višestruki fenomen koji ne može biti obuhvaćen jednom globalnom mjerom (Russell, 1982, prema DiTommaso i Spinner, 1993), odnosno razlikuje različite dimenzije ili tipove usamljenosti. Iz ovog pristupa slijedi da se usamljenost koju proživljava student koji je daleko od kuće po prvi put može kvalitativno razlikovati od usamljenosti koja je posljedica gubitka supružnika (Buecker i sur., 2020). U nastavku će biti prikazan multidimenzionalni pristup koji razlikuje emocionalnu i socijalnu usamljenost.

1.2.1. Emocionalna i socijalna usamljenost

Istraživači su suglasni oko postojanja dvije dimenzije usamljenosti (Buecker i sur., 2020), u skladu s tipologijom usamljenosti koju je predložio Weiss (1973, prema Russell i sur., 1984) u kojoj razlikuje emocionalnu i socijalnu usamljenost. Emocionalna usamljenost se javlja ako postoji nedostatak bliske, intimne privrženosti drugoj osobi. Ovu vrstu usamljenosti će primjerice doživjeti pojedinci koji su nedavno razvedeni, udovci ili oni koji su prekinuli ljubavnu vezu. Socijalna usamljenost proizlazi iz nedostatka mreže socijalnih odnosa u kojima je pojedinac dio grupe prijatelja koji dijele zajedničke interese i aktivnosti. Osoba će, na primjer, biti socijalno usamljena ako se nedavno preselila u novu društvenu sredinu, bio to novi grad, posao ili fakultet. Kasnije su DiTommaso i Spinner (1993) predložili trodijelni model usamljenosti na temelju analize glavnih komponenata Skale socijalne i emocionalne usamljenosti (SELSA, prema engl. *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults*). Usamljenost u ljubavi i usamljenost u obitelji su komponente emocionalne usamljenosti, a treća komponenta odražava socijalnu usamljenost.

Da je usamljenost veoma rasprostranjeno iskustvo pokazuju noviji podaci o tome kako među stanovnicima mnogih država prevladavaju problematične razine usamljenosti

(Surkalim i sur., 2022). Odnos između usamljenosti i dobi je nelinearan, odnosno razine usamljenosti su više kod mladih odraslih pojedinaca i pojedinaca u starijoj dobi, a najniže u srednjoj odrasloj dobi (Victor i Yang, 2012). To pokazuje da usamljenost nije problem samo starijih odraslih osoba koje žive same, već se može javiti bilo kada tijekom života, čak i kod mladih pojedinaca koji imaju naizgled bogat socijalni život (Qualter i sur., 2015). Značajne razine usamljenosti mogu dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema (Surkalim i sur., 2022). Što se tiče fizičkog zdravlja, veća usamljenost se povezuje s problemima sa spavanjem, povišenim krvnim tlakom, povišenim razinama kolesterola i s većom podložnošću obolijevanju od raznih bolesti. Više razine usamljenosti su povezane i s poteškoćama u mentalnom zdravlju, kao što su depresija, socijalna anksioznost i paranoja (Lim i sur., 2020).

1.2.2. Usamljenost i spol

Jedan od korelata usamljenosti je spol. Dosadašnja istraživanja razlika u usamljenosti prema spolu nisu rezultirala jednoznačnim nalazima (Lacković-Grgin, 2008). Postoje istraživanja u kojima nije utvrđena razlika u usamljenosti žena i muškaraca (Aartsen i Jylha, 2011; Diehl i sur., 2018; Nicolaisen i Thorsen, 2012; Pinquart i Sörensen, 2003, prema Nicolaisen i Thorsen, 2014), istraživanja u kojima je utvrđeno da su žene usamljenije (Beutel i sur., 2017; Borys i Perlman, 1985; Nicolaisen i Thorsen, 2014; Page i Cole, 1991; Pinquart i Sörensen, 2001; Victor i Yang, 2012) i istraživanja koja pokazuju da su muškarci usamljeniji od žena (Girgin, 2009; Jones i sur., 1983; Nicolaisen i Thorsen, 2014; Salimi, 2011; Schmitt i Kurdek, 1985; van den Broek, 2017). Navedeni nalazi o spolnim razlikama se objašnjavaju na više načina.

Nalaz da su žene usamljenije od muškaraca može biti odraz toga što su one više orijentirane na i pridaju veću važnost interpersonalnim odnosima nego muškarci pa nedostatke u odnosima mogu doživljavati neugodnijima (Borys i Perlman, 1985). Drugo objašnjenje je da će žene vjerojatnije nego muškarci priznati svoju usamljenost zbog toga što su socijalne posljedice takvog priznavanja za muškarce negativnije (npr. prijekori, socijalno odbacivanje) (Borys i Perlman, 1985; Page i Cole, 1991). Ovaj socijalni utjecaj koji potiče muškarce da se suzdržavaju u priznavanju svoje usamljenosti je u skladu sa stereotipima o spolnim ulogama u društvu koji određuju da je neprihvatljivo da muškarci pokazuju emocionalnu slabost ili bol (Borys i Perlman, 1985). Navedeno objašnjava i činjenicu da se korištenjem direktnih mjera usamljenosti, odnosno onih u kojima se spominje riječ usamljenost, dobivaju niže razine usamljenosti kod muškaraca u odnosu na žene (Borys

i Perlman, 1985; Nicolaisen i Thorsen, 2014; Piquart i Sörensen, 2001; Victor i Yang, 2012), dok se korištenjem indirektnih mjera usamljenosti dobivaju obrnuti rezultati (Nicolaisen i Thorsen, 2014; van den Broek, 2017).

Nalazi da su muškarci usamljeniji od žena objašnjavaju se u terminima lošije razvijene sposobnosti muškaraca da se nose sa usamljenošću, odnosno da ju ublaže (Jones i sur., 1983). Schmitt i Kurdek (1985) su utvrdili da su studenti znatno nezadovoljniji svojim socijalnim odnosima nego studentice, što objašnjavaju time da se muškarci za razliku od žena teže snalaze u odnosima koji pružaju socioemocionalnu, zbog čega se nose sa usamljenošću tako da se još više udaljavaju od socijalnih kontakata (Jones i sur., 1983).

Smjer dobivenih spolnih razlika u istraživanjima također ovisi i o mjeri usamljenosti korištenoj u istraživanju. U usporedbi s jednodimenzionalnim, uporaba multidimenzionalnih mjera pruža suglasnije rezultate. Cutrona (1982, prema Lacković-Grgin, 2008) izvještava o konzistentno većoj emocionalnoj usamljenosti kod žena i o većoj socijalnoj usamljenosti kod muškaraca. S druge strane DiTommaso i Spinner (1993) su utvrdili izraženiju socijalnu usamljenost i usamljenost u ljubavi kod muškaraca u odnosu na žene, dok u usamljenosti u obitelji nisu utvrdili spolne razlike. U svom istraživanju na hrvatskim srednjoškolicima i studentima, Nekić (2005, prema Lacković-Grgin, 2008) je isto tako utvrdila da su mladići više socijalno usamljeni i usamljeni u ljubavi, a da se mladići i djevojke ne razlikuju u usamljenosti u obitelji. Navedene spolne razlike se objašnjavaju time da mladići manje očekuju od intimnih odnosa te imaju nižu razinu ostvarenosti tih očekivanja nego djevojke, što može objasniti zašto su emocionalno usamljeniji (Argyle, 1987; Claes, 1992; prema Lacković-Grgin, 2008). Ove razlike između muškaraca i žena u očekivanjima i postizanju socijalnih odnosa se ne odražavaju na razlike u usamljenosti u odnosu s obitelji (Lacković-Grgin, 2008). U narednom dijelu teksta će biti opisan odnos usamljenosti i nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

1.3. Usamljenost i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom

Prethodna istraživanja su veću usamljenost povezala s manjim zadovoljstvom tjelesnim izgledom. Ovakvi nalazi su utvrđeni kod ranih adolescenata (Forste i sur., 2017), adolescenata (Forste i sur., 2017; Zinovyeva i sur., 2016), mladih odraslih osoba s poremećajem hranjenja (Pritchard i Yalch, 2009) i općenito kod mladih odraslih osoba i starijih odraslih osoba, pri čemu je ova povezanost izraženija među mladim odraslim osobama (Barnett i sur., 2020). Ovu vezu Barnett i suradnici objašnjavaju pozivajući se na

istraživanje Mills i suradnika (2014) koje povezuje nezadovoljstvo tijelom sa socijalnim izbjegavanjem. Naime, postoji veća vjerojatnost da će pojedinci nezadovoljni tjelesnim izgledom izbjegavati socijalne interakcije u usporedbi s onima koji su relativno zadovoljni svojim izgledom, uz to da su žene osobito sklone ovakvom ponašanju, odnosno izbjegavanju socijalnih aktivnosti i onih koje podrazumijevaju pokazivanje tijela (Maphis i sur., 2013) kako bi spriječile da drugi procjenjuju njihov izgled (Myers i Rosen, 1999). Socijalno izbjegavanje može dovesti do osjećaja usamljenosti čime se i objašnjava negativna povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i usamljenosti (Barnett i sur., 2020). Žene i muškarci nezadovoljni vlastitim tjelesnim izgledom također interakcije s drugima percipiraju manje kvalitetnima (Mills i sur., 2014) i za njih je vjerojatnije da će izvijestiti o negativnim socijalnim iskustvima (Forand i sur., 2010; Nezelek, 1999), a s obzirom da usamljenosti pridonosi i snižena kvaliteta socijalnih odnosa (Perlman i Peplau, 1984) moguće je da i ovaj faktor posreduje između usamljenosti i nezadovoljstva tjelesnim izgledom.

Važnost istraživanja odnosa nezadovoljstva tjelesnim izgledom i usamljenosti, specifično na uzorku studenata, proizlazi iz toga da je u dostupnoj literaturi relativno mali broj studija koje dovode u vezu navedene konstrukte. Kao što je prethodno navedeno, povezanost između nezadovoljstva tjelesnim izgledom i usamljenosti je ispitana i potvrđena uglavnom na uzorcima adolescenata te u pojedinaca s poremećajima hranjenja. Studija Barnetta i suradnika (2020) je prva u kojoj se ispitivao odnos ovih varijabli na uzorcima mladih odraslih (studenti) i starijih odraslih. Također, prema dostupnim podacima, istraživanja koja povezuju ove dvije varijable na hrvatskom uzorku su rijetka ili nepostojeća. S obzirom na to korisno je provoditi ovakva ispitivanja kako bi se prikupilo još empirijskih potvrda u ovom području na ostalim, manje istraženim uzorcima sudionika. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i usamljenost su bitna područja istraživanja s obzirom da negativno utječu na veliki broj ljudi te zbog posljedica koje imaju na pojedinca, njegovo zdravlje i funkcioniranje u svakodnevnom životu.

2. Cilj, problemi i hipoteze

2.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je bio ispitati odnos socijalne i emocionalne usamljenosti (usamljenost u ljubavi i usamljenost u obitelji) s jedne strane i zadovoljstva tjelesnim izgledom s druge strane, te ispitati razlike u navedenim varijablama prema spolu studenata.

2.2. Istraživački problemi

1. Ispitati povezanost socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji s jedne strane te zadovoljstva tjelesnim izgledom s druge strane
2. Ispitati razlike u socijalnoj usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji prema spolu
3. Ispitati razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom prema spolu studenata

2.3. Hipoteze

1. Pretpostavka je bila da će sudionici koji su manje zadovoljni tjelesnim izgledom referirati o većoj usamljenosti u domenama prijateljstva i ljubavnih veza, dok u domeni usamljenosti u obitelji neće biti povezanosti.

2. Očekivala se veća socijalna usamljenost i usamljenost u ljubavi kod studenata u odnosu na studentice, dok se u usamljenosti u obitelji ne očekuje značajna razlika između studenata i studentica.

3. Očekivalo se manje zadovoljstvo tjelesnim izgledom kod studentica u odnosu na studente.

3. Metoda

3.1. Sudionici

Istraživanje se provodilo na uzorku studenata u Republici Hrvatskoj. U istraživanju je sudjelovalo 179 sudionika, no podaci dvoje sudionika su bili isključeni zbog toga što nisu studenti, troje jer ne studiraju u Hrvatskoj i dvoje zbog toga što su neadekvatno odgovarali na čestice; stoga se konačni uzorak sastojao od 172 sudionika. Njega je sačinjavalo 88 žena (51.16%) i 84 muškarca (48.84%). Prosječna dob sudionika iznosila je 21.99 godina ($SD=1.68$) s rasponom dobi od 19 do 28 godina. U vrijeme provođenja istraživanja na prvoj godini prijediplomskog studija bilo je 25 (14.53%) sudionika, na drugoj godini prijediplomskog njih 20 (11.63%), na trećoj godini prijediplomskog 58 (33.72%), na prvoj

godini diplomskog studija je bilo 45 (26.16%) sudionika, a na drugoj godini diplomskog studija ih je bilo 18 (10.47%). Na četvrtoj godini integriranog studija bilo je svega pet (0.30%) sudionika te je jedna sudionica bila apsolvantica (0.58%). Što se tiče mjesta studiranja, 88 (51.16%) sudionika studira izvan mjesta prebivališta, dok njih 84 (48.84%) studira u mjestu prebivališta. Najviše sudionika, njih 81 (47.09%), živi s obitelji, sa cimerom/icom stanuje 48 (27.91%) sudionika, 24 (13.95%) sudionika žive sami, s više cimera/cimerica živi 12 (6.98%) sudionika, s partnerom/partnericom stanuje 5 sudionika, a 2 (1.16%) sudionika su dala neodređene odgovore na ovo pitanje. U vrijeme kada su ispunjavali upitnik, 103 (59.88%) sudionika nije bilo u romantičnoj vezi, dok je u romantičnoj vezi bilo 69 (40.12%) sudionika. Pritom 53 (51.46%) sudionika nije bilo u romantičnoj vezi u usporedbi s 50 (48.54%) sudionica te je 38 (55.07%) sudionica bilo u romantičnoj vezi u usporedbi s 31 (44.93%) sudionikom. Izračunom hi-kvadrat testa nije se utvrdila statistički značajna razlika u broju sudionika i sudionica koji su bili u romantičnoj vezi, kao ni u broju sudionika i sudionica koji nisu bili u romantičnoj vezi u vrijeme provođenja istraživanja ($\chi^2=0.70, p>.05$).

3.2. Mjerni instrumenti

U Google forms obrascu su sudionici prvo davali svoje odgovore na pitanja o sociodemografskim podacima. Prikupljeni su podaci o spolu i dobi sudionika, godini studija, sveučilištu na kojem studiraju, studijskom usmjerenju, mjestu studiranja, stambenom statusu i o trenutnom statusu veze.

3.2.1. Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom (Babarović, 2017)

Za mjerenje (ne)zadovoljstva tjelesnim izgledom koristila se Subskala zadovoljstva tjelesnim izgledom sa Skale zadovoljstva tjelesnim izgledom (Babarović, 2017), adaptirane hrvatske verzije skale Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA) koju su konstruirali Mendelson i suradnici (2001). Subskala ima 10 čestica (npr. „Sviđa mi se ono što vidim kada se pogledam u ogledalo“ ili „Moj me izgled uzrujava“) i namijenjena je mjerenju zadovoljstva tjelesnim izgledom (općeniti osjećaji o izgledu). Svoje slaganje s tvrdnjama sudionici su procjenjivali na skali procjene od 5 stupnjeva (0 = nikad, 4 = uvijek). Ukupni rezultat izračunat je zbrajanjem procjena na pojedinim česticama, pri čemu više vrijednosti ukazuju na veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Teoretski raspon rezultata na subskali se kreće između 0 i 40. Subskala ima visoku pouzdanost tipa unutarnje konzistencije

$\alpha=.92$ (Mendelson i sur., 2001). U ovom istraživanju je utvrđena zadovoljavajuća pouzdanost za Subskalu zadovoljstva tjelesnim izgledom ($\alpha=.90$).

3.2.2. Skala socijalne i emocionalne usamljenosti (Ćubela Adorić i Nekić, 2004)

Za mjerenje usamljenosti u različitim domenama, koristila se Skala socijalne i emocionalne usamljenosti (Ćubela Adorić i Nekić, 2004), koja je adaptirana hrvatska verzija instrumenta Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA, DiTommaso i Spinner, 1993). Skala sadrži tri subskale, kojima se zasebno ispituje usamljenost u odnosima s prijateljima (Subskala socijalne usamljenosti, 13 čestica), u odnosima s obitelji (Subskala usamljenost u obitelji, 11 čestica) i u ljubavnim vezama (Subskala usamljenosti u ljubavi, 12 čestica). Na svim subskalama se nalaze pozitivno i negativno formulirane tvrdnje. Sudionici procjenjuju u kojoj mjeri se tvrdnje odnose na njih na skali procjene od sedam stupnjeva. Odgovori na pozitivno formulirane tvrdnje se obrnuto boduju. Primjeri čestica za pojedine subskale su redom: „Nemam prijatelja koji dijeli moja stajališta“, „Nikome u mojoj obitelji nije stvarno stalo do mene“ i „Imam potrebu za bliskom ljubavnom vezom koju do sada nisam zadovoljio/la“. Ukupni rezultat izračunat je zbrajanjem procjena na pojedinim subskalama tako da veći rezultat upućuje na izraženiju usamljenost u konkretnoj domeni. Rezultati se teoretski mogu kretati između 13 i 91 na Subskali socijalne usamljenosti, između 11 i 77 na Subskali usamljenosti u obitelji i između 12 i 84 na Subskali usamljenosti u ljubavi. Subskale ovog instrumenta imaju zadovoljavajuću pouzdanost kod uzoraka studenata (od $\alpha=.91$ do $\alpha=.85$) (Ćubela Adorić i Nekić, 2004). Cronbach alfa koeficijenti u ovom istraživanju pokazuju zadovoljavajuće pouzdanosti, $\alpha=.93$ za Subskalu socijalne usamljenosti, $\alpha=.93$ za Subskalu usamljenosti u obitelji i $\alpha=.92$ za Subskalu usamljenosti u ljubavi.

3.3. Postupak

Istraživanje se provodilo online putem pomoću Google formsa. U svrhu regrutiranja sudionika online upitnik je bio objavljen u više studentskih grupa na društvenoj mreži *Facebook*, poslan na zajedničke mail adrese studenata psihologije na Sveučilištu u Zadru te podijeljen poznanicima preko društvenih mreža *Whatsapp* i *Instagram*. Na početku upitnika se sudionike upoznalo sa ciljem istraživanja, zajamčila im se anonimnost i obavijestilo ih se da mogu odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku. Sudionici su prvo odgovarali na pitanja kojima su se prikupljali njihovi sociodemografski podaci te su nakon toga davali

procjene svog slaganja s česticama na SELSA skali i na Subskali zadovoljstva tjelesnim izgledom. S obzirom na to da se istraživanje provodilo online putem, odnosno da sudionici tijekom sudjelovanja u istraživanju nisu bili u prisutnosti istraživača, nije bilo moguće kontrolirati uvjete u kojima su sudionici ispunjavali upitnik. Rekrutiranje sudionika se odvijalo od 30. ožujka do 4. svibnja 2024. godine. Istraživanje je odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

4. Rezultati

Prije provođenja statističkih analiza u svrhu odgovora na postavljene istraživačke probleme, izračunate su vrijednosti sljedećih deskriptivnih parametara na cijelom uzorku i u podskupinama sudionika prema spolu: aritmetička sredina, standardna devijacija, minimalna vrijednost, maksimalna vrijednost te koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti za mjerne instrumente korištene u istraživanju (Tablica 1).

Rezultati sudionika na subskalama socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji se nalaze ispod prosjeka u odnosu na teoretski raspon, s time da su rezultati na Subskali usamljenosti u ljubavi samo blago ispod prosjeka. Slično je i za podskupine po spolu. Nadalje, rezultati na Subskali zadovoljstva tjelesnim izgledom svih sudionika i kod podskupina studentica i studenata su nešto iznad prosjeka u odnosu na teoretski raspon (Tablica 1).

Koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti su korišteni kao pokazatelji normalnosti distribucija. Byrne (2010) navodi vrijednosti unutar kojih se moraju nalaziti indeksi asimetričnosti i spljoštenosti kako bi se mogli koristiti parametrijski testovi. Tako apsolutna veličina indeksa asimetričnosti ne smije prelaziti 2, dok je za indeks spljoštenosti ta vrijednost 7. Iz podataka u Tablici 1 se može vidjeti da spomenuti indeksi za rezultate na korištenim mjerama ne prelaze gore navedene apsolutne vrijednosti te su se zbog toga u daljnjim statističkim analizama provedenima u svrhu odgovora na istraživačke probleme koristili parametrijski postupci.

Tablica 1 Deskriptivni parametri izračunati na korištenim mjerama u cijelom uzorku i u podskupinama prema spolu

Uzorak	Mjera	<i>M</i>	<i>SD</i>	Dobiveni raspon (min-max)	Koeficijent asimetričnosti (s.p.)	Koeficijent spljoštenosti (s.p.)
Svi sudionici (<i>N</i> =172)	Socijalna usamljenost	28.00	11.80	13 – 79	1.33 (0.19)	2.11 (0.37)
	Usamljenost u ljubavi	44.48	21.12	12 – 81	-0.21 (0.19)	-1.38 (0.37)
	Usamljenost u obitelji	21.78	11.85	11-70	1.38 (0.19)	1.76 (0.37)
	Zadovoljstvo tjelesnim izgledom	23.37	8.39	0 – 39	-0.60 (0.19)	0.04 (0.37)
Žene (<i>n</i> =88)	Socijalna usamljenost	27.72	12.87	13 – 79	1.39 (0.26)	2.20 (0.51)
	Usamljenost u ljubavi	42.39	20.97	12 – 77	-0.11 (0.26)	-1.43 (0.51)
	Usamljenost u obitelji	22.51	13.08	11 – 70	1.39 (0.26)	1.79 (0.51)
	Zadovoljstvo tjelesnim izgledom	22.93	9.84	0 – 39	-0.55 (0.26)	-0.46 (0.51)
Muškarci (<i>n</i> =84)	Socijalna usamljenost	28.30	10.62	13 – 63	1.24 (0.26)	1.76 (0.52)
	Usamljenost u ljubavi	46.68	21.18	12 – 81	-0.32 (0.26)	-1.31 (0.52)
	Usamljenost u obitelji	21.01	10.44	11 – 55	1.20 (0.26)	0.76 (0.52)
	Zadovoljstvo tjelesnim izgledom	28.83	6.57	6 – 36	-0.41 (0.26)	-0.06 (0.52)

Napomena: s.p. – standardna pogreška

U svrhu odgovora na prvi istraživački problem, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između rezultata na Subskali zadovoljstva tjelesnim izgledom i rezultata na subskalama socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji . Dobiveni rezultati su prikazani u Tablici 2.

Tablica 2 Pearsonovi koeficijenti korelacije između mjera zadovoljstva tjelesnim izgledom i različitih domena usamljenosti ($N=172$)

Mjera	1.	2.	3.	4.
1. Socijalna usamljenost		.22**	.40**	-.30**
2. Usamljenost u ljubavi			.22**	-.15*
3. Usamljenost u obitelji				-.32**
4. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom				

* $p < .05$, ** $p < .01$

Prema prvoj hipotezi, očekivalo se da će sudionici koji su manje zadovoljni tjelesnim izgledom referirati o većoj usamljenosti u domenama prijateljstva i ljubavnih veza, dok u domeni usamljenosti u obitelji neće biti povezanosti. Iz Tablice 2 može se vidjeti da je utvrđena statistički značajna negativna povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i svih domena usamljenosti, odnosno socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji. Visine ovih povezanosti su niske. Što je zadovoljstvo tjelesnim izgledom sudionika manje to su sudionici više socijalno usamljeni, usamljeni u ljubavi i usamljeni u obitelji. Dio hipoteze o povezanosti između zadovoljstva tjelesnim izgledom i socijalne usamljenosti te usamljenosti u ljubavi je potvrđen, dok rezultati o povezanosti između zadovoljstva tjelesnim izgledom i usamljenosti u obitelji nisu u skladu s postavljenom hipotezom (Tablica 2).

S obzirom na to da različite domene usamljenosti međusobno koreliraju, dodatno je provjereno jesu li one nezavisni prediktori zadovoljstva tjelesnim izgledom. Rezultati multiple regresijske analize za zadovoljstvo tjelesnim izgledom su prikazani u Tablici 3. Socijalna usamljenost, usamljenost u ljubavi i usamljenost u obitelji objašnjavaju 13%

varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom. Socijalna usamljenost i usamljenost u obitelji su značajni negativni prediktori u objašnjenju varijance zadovoljstva tjelesnim izgledom. Usamljenost u ljubavi se nije pokazala značajnim nezavisnim prediktorom zadovoljstva tjelesnim izgledom u ovom skupu prediktora.

Tablica 3 Rezultati multiple regresijske analize za zadovoljstvo tjelesnim izgledom kao kriterijem ($N=172$)

Prediktori	β	t	p	
Socijalna usamljenost	-.19*	-2.44	.02	$R=.38$ $R^2=.14$ $Rc^2=.13$
Usamljenost u ljubavi	-.06	-0.76	.45	$F(3,168)=9.19$ $p<.01$
Usamljenost u obitelji	-.23*	-2.96	.003	

Kako bi se dobio odgovor na drugi istraživački problem, t-testom za nezavisne uzorke u ispitana je značajnost razlika u socijalnoj usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji prema spolu studenata. Očekivala se veća socijalna usamljenost i usamljenost u ljubavi kod studenata u odnosu na studentice, dok se u usamljenosti u obitelji nije očekivala značajna razlika između studenata i studentica. Nisu utvrđene statistički značajne razlike između studenata i studentica u socijalnoj usamljenosti ($t = .32$, $df = 170$, $p > .05$), usamljenosti u ljubavi ($t = 1.34$, $df = 170$, $p > .05$) i usamljenosti u obitelji ($t = -.83$, $df = 170$, $p > .05$). Dobiveni rezultati su djelomično u skladu s hipotezom.

Treći istraživački problem bio je ispitati razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom prema spolu studenata i očekivalo se manje zadovoljstvo tjelesnim izgledom kod studentica u odnosu na studente. Značajnost razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom između ove dvije podskupine sudionika testirana je primjenom t-testa za nezavisne uzorke. Leveneovim testom se utvrdilo da su varijance skupina rezultata heterogene ($F(1, 170) = 13,71$; $p < .01$), stoga se koristio Welchov test za korekciju vrijednosti t-testa. Nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom studentica i studenata ($t = .71$, $df = 152,48$, $p > .05$) što nije u skladu s postavljenom hipotezom.

5. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti u kakvom su odnosu varijable socijalne i emocionalne usamljenosti (usamljenost u ljubavi i usamljenost u obitelji) s varijablom zadovoljstva tjelesnim izgledom. Dodatni cilj bio je ispitati razlike u navedenim varijablama kod studenata i studentica. Konačni uzorak istraživanja su činila 172 sudionika. Za ispitivanje zadovoljstva tjelesnim izgledom korištena je Subskala zadovoljstva tjelesnim izgledom sa Skale zadovoljstva tjelesnim izgledom (Babarović, 2017), a kao mjere socijalne i emocionalne usamljenosti korištene su subskale sa Skale socijalne i emocionalne usamljenosti (SELSA, Čubela i Nekić, 2004). Sve korištene mjere su pokazale zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije u ovoj primjeni. Prosječne vrijednosti rezultata sudionika na korištenim mjerama ukazuju na to da sudionici svoje zadovoljstvo tjelesnim izgledom procjenjuju umjerenim, a procjenjuju se nisko socijalno usamljenima, usamljenima u ljubavi i usamljenima u obitelji.

5.1. Odnos zadovoljstva tjelesnim izgledom i domena usamljenosti

Prvi istraživački problem bio je ispitati povezanost socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji s jedne strane te zadovoljstva tjelesnim izgledom s druge strane. Bilo je pretpostavljeno da će sudionici koji su manje zadovoljni tjelesnim izgledom referirati o većoj usamljenosti u domenama prijateljstva i ljubavnih veza, dok se u domeni usamljenosti u obitelji nije očekivala povezanost. Prva hipoteza je djelomično potvrđena. Utvrđena je značajna negativna povezanost između zadovoljstva tjelesnim izgledom i svih domena usamljenosti. U prosjeku, što su sudionici manje zadovoljni svojim tjelesnim izgledom to su u većoj mjeri socijalno usamljeni, u većoj mjeri usamljeni u ljubavi i u većoj mjeri usamljeni u obitelji.

S obzirom na značajne međusobne korelacije pojedinih domena usamljenosti, provjerio se i nezavisni doprinos svake od domena usamljenosti u objašnjenju zadovoljstva tjelesnim izgledom. Pokazalo se da kada se uzmu u obzir sve domene usamljenosti, socijalna usamljenost i usamljenost u obitelji ostaju značajni negativni prediktori zadovoljstva tjelesnim izgledom, dok usamljenost u ljubavi nije značajan prediktor zadovoljstva tjelesnim

izgledom. Sudionici koji izvještavaju o većoj socijalnoj usamljenosti i usamljenosti u obitelji izvještavaju i o manjem zadovoljstvu tjelesnim izgledom.

Negativna povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i usamljenosti se pokazala u dosadašnjim istraživanjima (Barnett i sur., 2020; Forste i sur., 2017; Pritchard i Yalch, 2009; Zinovyeva i sur., 2016). Objašnjava se u terminima tendencije socijalnom izbjegavanju onih koji su nezadovoljni tjelesnim izgledom kako bi izbjegli da ih drugi promatraju i procjenjuju (Maphis i sur., 2013; Mills i sur., 2014; Myers i Rosen, 1999). Ako osoba pribjegava izbjegavanju socijalnih kontakata ono može dovesti do usamljenosti (Barnett i sur., 2020; Perlman i Peplau, 1984). Razvoju usamljenosti pridonosi i niža kvaliteta socijalnih odnosa (Perlman i Peplau, 1984), a oni koji su nezadovoljni time kako izgledaju će vjerojatnije izvještavati o negativnim socijalnim iskustvima. Ta iskustva uključuju manje uživanje u socijalnoj interakciji, osjećaj da je manje intimna, percepcija niže osjetljivosti drugih s kojima su u interakciji te niži percipirani utjecaj, kontrola i samopouzdanje u interakciji (Forand i sur., 2010; Nezlek, 1999).

Što se tiče različitih domena usamljenosti koje su relevantne za ovo istraživanje, sukladno navedenim obrazloženjima o čestini i kvaliteti socijalnih interakcija kao mogućim razlozima povezanosti (ne)zadovoljstva tjelesnim izgledom i usamljenosti, nalaz o postojanju i prirodi povezanosti socijalne usamljenosti i usamljenosti u ljubavi s (ne)zadovoljstvom tjelesnim izgledom dobiven u ovom istraživanju je smislen. Točnije, socijalna usamljenost kao rezultat nedostatnih socijalnih odnosa s prijateljima, susjedima i sl. i usamljenost u ljubavi kao rezultat neostvarenosti željene emocionalne bliskosti i intimnosti s drugom osobom (Ćubela Adorić i Nekić, 2004) su iskustva koja odgovaraju navedenima (npr. manje uživanje u socijalnoj interakciji, osjećaj da je manje intimna itd.), koja se javljaju kada osoba izbjegava socijalne situacije ili ih percipira manje kvalitetnima zbog toga što je nezadovoljna svojim vanjskim izgledom. Stoga, opravdano je reći da bi oni koji su nezadovoljni tjelesnim izgledom putem socijalnog izbjegavanja ili percepcije lošije kvalitete socijalnih odnosa zapravo facilitirali razvoj vlastite usamljenosti, i naravno isto tako da oni zadovoljni svojim tijelom ne bi prakticirali ovakvo ponašanje ili imali takvu percepciju odnosa s drugima pa ne bi imali povećanje na razinama usamljenosti. Naravno, o opisanim mehanizmima se može samo pretpostavljati s obzirom da se u ovom istraživanju nije ispitivalo potencijalno socijalno izbjegavanje sudionika pa se ne može sa sigurnošću tvrditi da je ono u podlozi dobivenih relacija. Buduća istraživanja na ovu temu bi stoga mogla uvrstiti varijablu socijalnog izbjegavanja kako bi se opisani odnosi potvrdili.

Opisani odnos usamljenosti u ljubavi i zadovoljstva tjelesnim izgledom ima smisla ako se referira na dobivene bivarijatne povezanosti varijabli. Međutim usamljenost u ljubavi se nije pokazala značajnom u predviđanju zadovoljstva tjelesnim izgledom kada su ostale dvije domene usamljenosti kontrolirane. Ovakvi rezultati mogu ukazivati na to da usamljenost u ljubavi nije u direktnom odnosu sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom već da socijalna usamljenost i usamljenost u obitelji posreduju tom odnosu. Uz to, bitno je naglasiti da skoro dvije trećine sudionika u vrijeme provođenja istraživanja nije bilo u romantičnoj vezi. Moguće je da usamljenost u ljubavi nije bila značajan prediktor zadovoljstva tjelesnim izgledom zbog toga što veliki dio uzorka nema romantični kontekst koji bi posredovao ovoj relaciji. Naime, onima koji nisu u romantičnoj vezi, percepcija ljubavnog života bi mogla biti manje relevantna za percepciju vlastitog izgleda zbog toga što vjerojatno ne osjećaju pritisak u pogledu tjelesne privlačnosti koji se možda javlja u romantičnim vezama.

Što se pak tiče nalaza o povezanosti između usamljenosti u obitelji i (ne)zadovoljstva tjelesnim izgledom, njegov smisao se možda može pronaći u utjecaju roditelja na to kako njihova djeca gledaju na svoj izgled i kako reagiraju na njega. Prema Sinton i Birch (2006) što djevojčice dobiju više negativnih povratnih informacija od svojih roditelja, braće i sestara o tome kako izgledaju to je vjerojatnije da će imati više razine nezadovoljstva tjelesnim izgledom i usamljenosti. Također, Laliberté i suradnici (1999, prema Sinton i Birch, 2006) iznose da obiteljsko okruženje u kojem se promiču društveni ideali o izgledu može utjecati na povećanje nezadovoljstva tjelesnim izgledom zbog toga što će djeca temeljiti prihvaćanje i/ili odobravanje od strane svoje obitelji na ostvarivanju tih standarda i vrijednosti. S druge strane, roditeljska podrška i pozitivan utjecaj mogu smanjiti razine nezadovoljstva tijekom kod adolescentica (Sinton i Birch, 2006). Iako se ovi nalazi odnose na djevojčice pred pubertetom i na djecu i adolescente općenito, moguće je da oni, ako postoji ovakva dinamika u obitelji, kako odrastaju, prepoznaju utjecaj koji su roditelji ili drugi članovi obitelji imali na njihovo nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i da zbog toga kao mladi odrasli imaju razvijene osjećaje zamjeranja, otpora ili sl. prema njima. Time bi njihov odnos možda postao lošiji. Isto tako ako bi prepoznali pozitivan utjecaj članova obitelji na zadovoljstvo svojim izgledom, vjerojatno bi imali pozitivniji odnos s tim članovima obitelji. Uzimajući u obzir da usamljenost u obitelji operacionalizirana kao rezultat na korištenoj subskali u ovom istraživanju uključuje nezadovoljenu potrebu za pripadanjem, nezadovoljstvo potporom, vođenjem i razumijevanjem u obiteljskim odnosima (Ćubela Adorić i Nekić, 2004), moguće je da bi potencijalni negativni ili pozitivni utjecaj članova obitelji na sliku tijela pojedinca

otvorio put ka nezadovoljstvu gore navedenim dimenzijama odnosa s obitelji ili zadovoljstvu njima. To bi potpomoglo razvoj usamljenosti u obitelji ili s druge strane njenim niskim ili nepostojećim razinama.

Osim navedenog, relevantna za ovu povezanost bi mogla biti i činjenica da više od polovine sudionika ne živi s obitelji, što se vjerojatno može pripisati odlasku na studij. Udaljenost od obitelji bi možda mogla izazvati osjećaj izolacije ili gubitka roditeljske podrške te povećati osjećaj usamljenosti u toj domeni što bi možda pridonijelo negativnijem pogledu na vlastito tijelo kod ove skupine sudionika.

Kao što je kod prethodnog obrazloženja istaknuto, tako se i ovdje radi o spekulacijama jer se u istraživanju nisu ispitivali odnosi sudionika s njihovim roditeljima, kao ni efekti stambenog statusa na usamljenost, stoga se ne može definitivno reći da su navedeni mehanizmi, a ne neki drugi odgovorni za postojanje povezanosti između ove dvije varijable. Daljnja ispitivanja ovih varijabli bi to svakako trebala uzeti u obzir.

5.2. Spolne razlike u domenama usamljenosti

Drugi istraživački problem je bio ispitati razlike u socijalnoj usamljenost, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji prema spolu studenata. Očekivala se veća socijalna usamljenost i usamljenost u ljubavi kod studenata u odnosu na studentice, dok se u usamljenosti u obitelji nije očekivala značajna razlika između studenata i studentica. Rezultati provedenih analiza pokazuju da nema značajne razlike prema spolu ni u jednoj domeni usamljenosti. Druga hipoteza se stoga djelomično potvrđuje.

Istraživanja u području spolnih razlika u socijalnoj i emocionalnoj usamljenosti ne pokazuju jednoznačne rezultate. U nekima je utvrđena veća emocionalna usamljenost kod žena, a socijalna usamljenosti kod muškaraca (Cutrona, 1982, prema Lacković-Grgin, 2008), veća emocionalna usamljenost kod studenata, ali ne i razlika u socijalnoj usamljenosti između studenata i studentica (Salimi, 2011), a u nekima veća socijalna usamljenost i usamljenost u ljubavi kod studenata u odnosu na studentice, ali ne i razlika u usamljenosti u obitelji (DiTommaso i Spinner, 199; Nekić, 2005, prema Lacković-Grgin, 2008). Potonji nalazi objašnjavaju se u terminima nižih očekivanja od intimnih odnosa i manjim stupnjem ostvarenja istih kod muškaraca u odnosu na žene. Ako je za pretpostaviti da su ovi mehanizmi u podlozi ovakvih spolnih razlika i sličnosti, onda bi sličnosti u usamljenosti u

obitelji među spolovima dobivene u ovom istraživanju imale uporište u navedenom objašnjenju.

Međutim, u ovom istraživanju se nisu potvrdile navedene spolne razlike (u socijalnoj usamljenosti i usamljenosti u ljubavi) koje bi proizlazile iz opisanih mehanizama. Razlog tomu može biti nedovoljno velik uzorak istraživanja. Naime, razlika možda postoji u populaciji studenata, ali zbog malog uzorka istraživanje možda nije postiglo dovoljno veliku statističku snagu da bi se razlike otkrile. Moguće je i da se uzorak ovog istraživanja razlikuje u nekim značajkama zbog kojih bi sudionici imali različite razine usamljenosti u odnosu na druga istraživanja. Na primjer, Diehl i suradnici (2018) su utvrdili da su njemački studenti koji se bave fizičkom aktivnosti bili manje socijalno usamljeni. Također, veću socijalnu usamljenost su osjećali studenti koji studiraju u području društvenih znanosti u odnosu na neka druga područja, te su depresivni i anksiozni studenti bili više socijalno i emocionalno usamljeni. Varijacije u ovim faktorima kod sudionika ovog istraživanja su mogle dovesti do nekih nesistematskih promjena zbog kojih se spolne razlike možda nisu očitovale. Međutim, navedeni faktori se nisu mjerili ili kontrolirali u ovom istraživanju pa se o tome može samo spekulirati, ali buduća istraživanja bi mogla imati koristi kada bi ih uzela u obzir.

5.3. Spolne razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom

Treći problem bio je ispitati razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom prema spolu studenata. Očekivalo se da će zadovoljstvo tjelesnim izgledom biti manje kod studentica u odnosu na studente. Pokazalo se da razlika među studenticama i studentima u zadovoljstvu tjelesnim izgledom nije značajna. Stoga, treća hipoteza se odbacuje.

Ovakvi rezultati nisu u skladu s rezultatima dosadašnjih istraživanja. Naime, veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom u žena u odnosu na muškarce je iznova potvrđivano u istraživanjima (Barnett i sur., 2020; Bearman i sur., 2006, Fallon i sur., 2014; Forrester-Knauss i Stutz, 2012; Mellor i sur., 2010). Taj obrazac se najčešće objašnjava koristeći teoriju objektivizacije autorica Fredrickson i Roberts (1997) prema kojoj zapadnjačke sociokulturalne norme vezane za tjelesni izgled negativnije djeluju na žene. Međutim, Forbes i suradnici (2001) smatraju da su i muškarci sve češće okupirani svojim tjelesnim izgledom, što podupiru nalazi poput onih da su muškarci pod snažnim pritiskom društva da postignu ideal mišićavosti zbog toga što je ona simbol maskuliniteta i moći, a kada u tome

ne uspijevaju mogu iskusiti nezadovoljstvo tjelesnim izgledom u velikoj mjeri (McCabe i Ricciardelli, 2004). Tako Mellor i suradnici (2010) na temelju svojih rezultata o značajnom broju muškaraca koji su izrazili nezadovoljstvo izgledom predlažu da bi se teorija objektivizacije mogla primijeniti i na muškarce. S obzirom da su muškarci danas sve češće pod pritiskom da postignu određeni, od društva nametnuti ideal koji bi potencijalno pridonio nezadovoljstvu tijelom, može se dogoditi da dio uzorka nekog istraživanja čine podjednako tijelom nezadovoljni muškarci i žene, čime se ne bi pokazale dosad zabilježene veće razine nezadovoljstva kod žena. Kako se prosječni rezultati studentica i studenata u ovom istraživanju kreću oko srednjih vrijednosti, odnosno kako pokazuju da sudionici nisu posebno nezadovoljni, ali ni posebno zadovoljni svojim tjelesnim izgledom, moguće je da skupinu studentica i skupinu studenata čini otprilike jednak broj onih koji su izraženije nezadovoljni svojim izgledom i onih koji su razmjerno zadovoljni, čime bi se razlike među spolovima poništile.

Još jedan mogući razlog za ovakve rezultate bi mogle biti fluktuacije u zadovoljstvu tijelom. Naime, studije koje su koristile metodologiju *ekološke trenutne procjene* (eng. *ecological momentary assessment, EMA*), kojom se prikupljaju trenutni podaci u stvarnom vremenu i u prirodnoj okolini sudionika u svrhu ograničavanja pristranosti retrospektivnog prisjećanja i povećanja ekološke valjanosti, pokazuju da razine nezadovoljstva tjelesnim izgledom imaju značajnu intraindividualnu varijabilnost u razdoblju od jednog do dva tjedna (Fuller-Tyszkiewicz i sur., 2019; Goldschmidt i sur., 2014; Mason i sur., 2021). Kako se u ovom istraživanju zadovoljstvo tjelesnim izgledom ispitivalo u samo jednoj točki mjerenja, moguće je da su potencijalne fluktuacije u zadovoljstvu tjelesnim izgledom studentica i studenata utjecale na to da se spolne razlike, ako postoje, ponište. Prijedlog za predstojeća istraživanja bi prema tome bio ispitivati zadovoljstvo tjelesnim izgledom longitudinalno, kako bi se dobili pouzdaniji rezultati.

Rezultate ovog istraživanja treba uzeti s oprezom. Naime, korišten je prigodan uzorak studenata u Hrvatskoj zbog čega se rezultati možda ne mogu generalizirati na cijelu populaciju studenata u Hrvatskoj. Nadalje, istraživanje je provedeno online putem što je onemogućilo kontrolu provedbe istraživanja. Pored toga, istraživanje se temeljilo na samoprocjeni sudionika što otvara mogućnost za pristranosti u odgovorima. Isto tako, socijalna poželjnost je mogla utjecati na iskrenost sudionika u odgovaranju na ponuđene čestice, s obzirom da se dio upitnika temelji na izvještavanju o odnosima s drugima (na korištenim subskalama usamljenosti). Još jedno ograničenje istraživanja je to što je

korelacijske prirode što ograničava zaključke o kauzalnosti. Konkretno, moguće je da usamljenost prethodi nezadovoljstvu tjelesnim izgledom, odnosno da je ona jedan od faktora koji utječe na javljanje negativnih osjećaja prema svome tijelu, a ne samo obrnuto kako je prethodno opisano.

Kao što je već navedeno, bilo bi korisno da buduća istraživanja usamljenosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom u svoj nacrt dodaju i socijalno izbjegavanje kao varijablu s obzirom da se u literaturi ono koristi u objašnjenjima povezanosti ove dvije varijable (Barnett i sur., 2020).

6. Zaključci

1. Utvrđene su statistički značajne negativne povezanosti između socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji s jedne strane te zadovoljstva tjelesnim izgledom s druge strane.
2. Nije utvrđena statistički značajna razlika u socijalnoj usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i usamljenosti u obitelji prema spolu studenata.
3. Nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom prema spolu studenata.

7. Literatura

- Aartsen, M. i Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*, 8, 31-38.
- Babarović, T. (2017). Povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom kod mlađih odraslih muškaraca. *Journal of Applied Health Sciences*, 3(1), 37-43.
- Barnett, M. D., Moore, J. M. i Edzards, S. M. (2020). Body image satisfaction and loneliness among young adult and older adult age cohorts. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 89, 1-6.

- Bearman, S., Presnell, K., Martinez, E. i Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217–229.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, J. S., Münzel, T., Lackner, K. J. i Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17, 1-7.
- Borys, S. i Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 63-74.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. i Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1-7.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. i Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8-28.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. Routledge.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. i Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Ćubela Adorić, V. i Nekić, M. (2004). Skala socijalne i emocionalne usamljenosti. U: A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Ćubela Adorić, Z. Penezić (ur), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Sv. 2 (str. 36-45). Sveučilište u Zadru.
- Darby, A., Hay, P., Mond, J., Rodgers, B. i Owen, C. (2007). Disordered eating behaviours and cognitions in young women with obesity: relationship with psychological status. *International Journal of Obesity*, 31(5), 876-882.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. i Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1-14.

- DiTommaso, E. i Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences, 14*, 127-134.
- Erceg Jugović, I. (2011). Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji. *Klinička psihologija, 4*(1-2), 41-58.
- Erceg Jugović, I. (2015). Sociokulturalni čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji. *Ljetopis socijalnog rada, 22*(3), 465-488.
- Fallon, E. A., Harris, B. S. i Johnson, P. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating Behaviors, 15*(1), 151-158.
- Flannery-Schroeder, E. i Chrisler, J.C. (1996). Body esteem, eating attitudes, and gender-role orientation in three age groups of children. *Current Psychology, 15*, 235-248.
- Forand, N. R., Gunthert, K. C., German, R. F. i Wenzel, S. J. (2010). Appearance investment and everyday interpersonal functioning: An experience sampling study. *Psychology of Women Quarterly, 34*, 380-393.
- Forbes, G. B., Adams-Curtis, L. E., Rade, B. i Jaberg, P. (2001). Body dissatisfaction in women and men: The role of gender-typing and self-esteem. *Sex Roles, 44*, 461-484.
- Forrester-Knauss, C. i Stutz, E. Z. (2012). Gender differences in disordered eating and weight dissatisfaction in Swiss adults: Which factors matter? *BioMed Central Public Health, 12*, 1-9.
- Forste, R., Potter, M. i Erickson, L. (2017). Sad and lonely: body dissatisfaction among adolescent girls. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 31*(2), 1-9.
- Fredrickson, B. L. i Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173-206
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Chhouk, J., McCann, L.-A., Urbina, G., Vuo, H., Krug, I., Ricciardelli, L., Linardon, J., Broadbent, J. i Heron, K. (2019). Appearance comparison and other appearance-related influences on body dissatisfaction in everyday life. *Body Image, 28*, 101-109.

- Gardner, R. M., Friedman, B. N., Stark, K. i Jackson, N. A. (1999). Body-size estimations in children six through fourteen: a longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills*, 88(2), 541-555.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 811-817.
- Goldschmidt, A. B., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Lavender, J. M., Peterson, C. B., Crow, S. J., Cao, L. i Mitchell, J. E. (2014). Ecological momentary assessment of stressful events and negative affect in bulimia nervosa. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 30.
- Hardit, S. K. i Hannum, J. W. (2012). Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, 9(4), 469-475.
- Hawkey, L. C. i Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hockey, A., Milojev, P., Sibley, C. G., Donovan, C. L. i Barlow, F. K. (2021). Body image across the adult lifespan: A longitudinal investigation of developmental and cohort effects. *Body Image*, 39, 114-124.
- Jones, W. H., Sansone, C. i Helm, B. (1983). Loneliness and interpersonal judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 437-441.
- Lacković-Grgin K. (2008). *Usamljenost: Fenomenologija, teorije i istraživanja*. Naklada Slap.
- León, M. P., González-Martí, I., Fernández-Bustos, J. G. i Contreras, O. (2018). Perception of body size and dissatisfaction in children aged 3 to 6: A systematic review. *Anales de Psicología*, 34(1), 17-183.
- Lim, M. H., Eres, R. i Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 793-810.

- Maphis, L. E., Martz, D. M., Bergman, S. S., Curtin, L. A. i Webb, R. M. (2013). Body size dissatisfaction and avoidance behavior: How gender, age, ethnicity, and relative clothing size predict what some won't try. *Body Image, 10*(3), 361-368.
- Mason, T. B., Smith, K. E., Crosby, R. D., Engel, S. G. i Wonderlich, S. A. (2021). Examination of momentary maintenance factors and eating disorder behaviors and cognitions using ecological momentary assessment. *Eating Disorders, 29*, 1-14.
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research, 56*, 675-685.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles, 63*, 672-681.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. i White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment, 76*(1), 90-106.
- Mills, J., Fuller-Tyszkiewicz, M. i Holmes, M. (2014). State body dissatisfaction and social interactions: An experience sampling study. *Psychology of Women Quarterly, 38*(4), 551-562.
- Myers, A. i Rosen, J. C. (1999). Obesity stigmatization and coping: Relation to mental health symptoms, body image, and self-esteem. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 23*, 221-230.
- Nezlek, J. B. (1999). Body image and day-to-day social interaction. *Journal of Personality, 67*(5), 793-817.
- Nicolaisen, M. i Thorsen, K. (2012). Impairments, mastery, and loneliness. A prospective study of loneliness among older adults. *Norsk Epidemiologi, 22*(2), 143-150.
- Nicolaisen, M. i Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development, 78*(3), 229-257.
- Page, R. M. i Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports, 68*(3), 939-945.

- Peplau, L. A., i Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. U L. A. Peplau i D. Perlman (Ur.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (str. 183-205). Wiley Interscience.
- Perlman, D. i Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. U L. A. Peplau i S. E. Goldston (Ur.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (str. 13-46). National Institute of Mental Health.
- Pinquart, M. i Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266.
- Pokrajac-Bulian, A. (1998). Nezađovoljstvo tijekom i bulimični simptomi u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja*, 7(36-37), 581-601.
- Pritchard, M. E. i Yalch, K. L. (2009). Relationships among loneliness, interpersonal dependency, and disordered eating in young adults. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 341-346.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. i Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. i Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321.
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295.
- Schmitt, J. P. i Kurdek, L. A. (1985). Age and gender differences in and personality correlates of loneliness in different relationships. *Journal of Personality Assessment*, 49(5), 485-496.
- Sinton, M. M. i Birch, L. L. (2006). Individual and sociocultural influences on pre-adolescent girls' appearance schemas and body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 157-167.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-848.

- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., Van Buskirk, J., Bauman, A. i Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal*, 376, 1-17.
- Tremblay, L. i Limbos, M. (2009). Body image disturbance and psychopathology in children: research evidence and implications for prevention and treatment. *Current Psychiatry Reviews*, 5(1), 62-72.
- van den Broek, T. (2017). Gender differences in the correlates of loneliness among Japanese persons aged 50–70. *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 234-237.
- Victor, C. R. i Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146, 85-104.
- Wiederman, M. W. i Pryor, T. L. (2000). Body dissatisfaction, bulimia, and depression among women: The mediating role of drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 90–95.
- Zinovyeva, E. V., Kazantseva, T. V. i Nikonova, A. N. (2016). Self-esteem and loneliness in Russian adolescents with body dissatisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233, 367-371.