

# Percepcija utjecaja medija i nekih osobnih varijabli na navike hranjenja

---

**Krolo, Anna**

**Master's thesis / Diplomski 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:162:444409>

*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](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni diplomski studij  
Psihologija

**Anna Krolo**

**Percepcija utjecaja medija i nekih osobnih varijabli  
na navike hranjenja**

**Diplomski rad**

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni diplomski studij  
Psihologija

Percepcija utjecaja medija i nekih osobnih varijabli na navike hranjenja

Diplomski rad

Student/ica:

Anna Krolo

Mentor/ica:

prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić

Zadar, 2024.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Anna Krolo**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Percepcija utjecaja medija i nekih osobnih varijabli na navike hranjenja** 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, 18. rujna 2024.

## Percepcija utjecaja medija i nekih osobnih varijabli na navike hranjenja

### Sažetak

Na navike hranjenja mogu utjecati razni okolinski i osobni čimbenici. U istraživanju je sudjelovalo 223 studenata u Hrvatskoj (78.9% žena i 21.1% muškaraca), prosječne dobi 22.77 godina. Od mjernih instrumenata korišteni su *Upitnik sociodemografskih podataka*, *Ljestvica prejedanja*, *Skala percepcije utjecaja medija*, *Barrattova skala impulzivnosti* i *Upitnik poteškoća emocionalne regulacije*. Cilj istraživanja bio je ispitati percepciju utjecaja medija i osobnih varijabli (spol, impulzivnost i emocionalna regulacija) na navike hranjenja. U usporedbi s ostalim medijima, studenti su izjavili o najvećoj učestalosti korištenja društvenih mreža i Interneta, odnosno otprilike 90% ih navedeno koristi svaki dan i to više puta dnevno. Utvrđene su razlike u nekim varijablama ovisno o spolu. U usporedbi sa studentima, studentice su sklonije emocionalnom prejedanju, percipirale su veći ukupni utjecaj medija te utjecaj medija na mršavljenje i mišićavost i imale više poteškoća u emocionalnom prejedanju. Također, s većom percepcijom ukupnog utjecaja medija i utjecaja medija na mršavljenje i mišićavost te s višim razinama impulzivnosti i s više poteškoća u emocionalnoj regulaciji studentice su bile sklonije emocionalnom prejedanju, dok povezanost emocionalnog prejedanja s impulzivnosti i poteškoćama u emocionalnoj regulaciji kod studenata nije utvrđena. Najveći i značajan doprinos u objašnjenju emocionalnog prejedanja imao je *Utjecaj medija na mršavljenje*. Istraživanje implicira da bi se mlade ljude trebalo educirati o raznim okolinskim i stresnim čimbenicima koji mogu poremetiti prehranbene navike studenata, kao i da obrate pažnju na određene osobne čimbenike kako bi bili svjesniji postojanja rizika za pojavu poremećaja u prehrani.

Ključne riječi: navike hranjenja, prejedanje, emocionalno prejedanje, utjecaj medija, impulzivnost, emocionalna regulacija

## Perception of the media influence and some personal variables on eating habits

### Abstract

Eating habits can be influenced by various contextual and personal factors. A total of 223 students in Croatia participated in the research (78.9% females and 21.1% males), with an average age of 22.77 years. The measures used were *Sociodemographic Data Questionnaire*, *Binge Eating Scale*, *The Perceived Media Influences Scale*, *Barratt Impulsivness Scale – Bis 11* and *Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS-16*. The aim of the research was to examine the perception of the influence of the media and personal variables (gender, impulsivity and emotional regulation) on eating habits. Compared to other media, students reported the highest frequency of using social networks and the Internet, i.e. approximately 90% of them use the above mentioned every day and several times a day. Differences were found in some variables depending on gender. Compared to male students, female students are more prone to emotional overeating, they perceived a greater overall influence of the media and the influence of the media on weight loss and muscularity, and more difficulties in emotion regulation. Also, with a greater perception of the overall impact of the media and the impact of the media on weight loss and muscularity, as well as with higher levels of impulsivity and with more difficulties in emotional regulation, female students were more prone to emotional overeating, while the relationship between emotional overeating and impulsivity and difficulties in emotional regulation among students was not established. The biggest and most significant contribution to the explanation of emotional overeating was the influence of the media on weight loss. Regarding the coronavirus pandemic, students were more prone to emotional overeating during the pandemic than after the coronavirus pandemic. The research implies that young people should be educated about various environmental and stressful factors that can disrupt their eating habits, as well as to pay attention to some personal factors in order to be more aware of the existence of risks for the appearance of eating disorders.

Keywords: eating habits, overeating, emotional eating, media influence, impulsivity, emotional regulation

## Sadržaj

1.	UVOD .....	1
1.1.	Navike hranjenja.....	1
1.1.1.	Emocionalno prejedanje studenata.....	1
1.2.	Utjecaj medija.....	4
1.2.1.	Medijski ideali ljepote .....	4
1.2.2.	Utjecaj medija na navike hranjenja .....	5
1.3.	Impulzivnost .....	7
1.3.1.	Definicija impulzivnosti .....	7
1.3.2.	Odnos impulzivnosti i prejedanja .....	9
1.4.	Emocionalna regulacija.....	10
1.4.1.	Koncept emocionalne regulacije.....	10
1.4.2.	Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i navike hranjenja.....	11
1.5.	Utjecaj medija, impulzivnosti i emocionalne regulacije na navike hranjenja.....	12
2.	CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE .....	13
2.1.	Cilj.....	13
2.2.	Problemi.....	13
2.3.	Hipoteze.....	13
3.	METODA .....	14
3.1.	Sudionici.....	14
3.2.	Mjerni instrumenti .....	14
3.3.	Postupak .....	17
4.	REZULTATI .....	17
4.1.	Deskriptivni pokazatelji .....	17
4.2.	Razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na spol .....	19
4.3.	Povezanost između ispitivanih varijabli .....	21
4.4.	Doprinos percipiranog utjecaja medija, impulzivnosti i poteškoća u emocionalnoj regulaciji u objašnjenju varijance učestalosti emocionalnog prejedanja.....	23
5.	RASPRAVA .....	25
5.1.	Deskriptivni pokazatelji rezultata u ispitivanim varijablama .....	25
5.2.	Razlika između ispitivanih varijabli s obzirom na spol .....	28
5.3.	Povezanost između ispitivanih varijabli .....	31
5.4.	Doprinos percepcije utjecaja medija, impulzivnosti i emocionalne regulacije na učestalost emocionalnog prejedanja .....	34
5.5.	Ograničenja i doprinos istraživanja.....	36
6.	ZAKLJUČAK .....	37
7.	LITERATURA.....	37
8.	PRILOG .....	53

## 1. UVOD

Ljudi se razlikuju po svojim navikama hranjenja. Iako su te navike dosta slične unutar kulture, postoje razlike od pojedinca do pojedinca koje se mogu očitovati u količini, vrsti hrane ili broju obroka. One mogu ovisiti o nekim osobnim čimbenicima (spolu, dobi, tjelesnoj građi i težini, i dr.), o životnim navikama (npr. tjelovježbi), ali i o stresnim životnim događajima (npr. preseljenju, promjena ili gubitak posla, stresorima poput pandemije, i sl.). Međutim, ono što, kako i koliko će osoba jesti može ovisiti i o nekim aktualnim trendovima koji se promoviraju u medijima (Krsmanović, 2020). Medijske informacije igraju veliku ulogu u našim životima te se s njima svakodnevno susrećemo. Bilo da su to informacije koje se šire putem TV programa, filmova, časopisa ili društvenih mreža, mediji se nalaze svuda oko nas i utječu na razne aspekte života ljudi. Mediji najčešće prikazuju lijepe i zgodne ili fit osobe koje promoviraju „zdrav način“ života (Lambert i sur., 2019). Gledajući to, ljudi dobivaju viziju kako se hraniti da bi i sami izgledali tako, posebice žene. Tako može doći do pogrešnog odnosa prema hrani i pojavi poremećaja hranjenja. Restrikcijom u prehrani povremeno može doći do prejedanja. Pretpostavlja se da je prejedanje izazvano emocijama i lošim raspoloženjem, kada osoba utjehu nalazi u hrani (Grant, 2008). To nadalje može biti potaknuto poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i impulzivnosti osobe pri donošenju odluka. Navedene osobne varijable (impulzivnost i teškoće u regulaciji emocija) mogu biti povezane s različitim rizičnim ponašanjima, pa tako i izbjegavanjem određene vrste hrane i izgladnjivanjem ili do prekomjernog konzumiranja hrane i prejedanja.

### 1.1. Navike hranjenja

#### 1.1.1. Emocionalno prejedanje studenata

Emocionalno jedenje definira se kao sklonost posezanju za hranom kao reakcija na ugodne i neugodne emocije (Turton i sur., 2017). Jedno od tumačenja nude teorije učenja prema kojima negativne emocije izazivaju klasično uvjetovanu reakciju (npr. žudnju) nakon koje slijedi operantni odgovor, odnosno konzumiranje hrane, koji je pojačan smanjenim intenzitetom negativnih emocija (Booth, 1994; prema Macht i Simons, 2011). Hrana može pružiti pojedincu osjećaj povezanosti koji mu nedostaje ili osjećaj zadovoljstva koji su imali prilikom istog ili sličnog ponašanja. Štoviše, konzumiranje veće količine hrane postaje načinom samoliječenja boli i ispunjavanja društvenih i emocionalnih potreba (Grant, 2008). Smatra se



da epizoda prejedanja često dolazi kao reakcija na emocije poput ljutnje, depresije, anksioznosti, dosade i usamljenosti (Levine, 2012). Međutim, često se zanemaruje emocionalno prejedanje potaknuto pozitivnim emocijama (Bongers i sur., 2013). U usporedbi s neutralnim emocionalnim stanjem, kada su kod pojedinaca izazvane pozitivne emocije, uneseni broj kalorija je bio veći, što bi moglo značiti da i pozitivna i negativna emocionalna stanja mogu rezultirati povećanim konzumiranjem hrane. Altheimer i Urry (2019) bavili su se pitanjem jesu li emocije te koje uzrokuju emocionalno prejedanje ili se odgovor može naći u utjecaju prethodnog iskustva i socijalnog konteksta. Kod osoba koje povezuju tugu s jedenjem, to ne mora značiti da će više jesti i kada su anksiozni ili u svakoj situaciji u kojoj osjećaju tugu. Smatra se da je prijašnje iskustvo, a ne sama emocija ono što izravno oblikuje ponašanje odnosno da pojedinci neće jesti u prisutnosti bilo koje emocije nego kada su prisutne emocije koje povezuju s uzimanjem hrane u prošlosti u određenom socijalnom kontekstu (Baumeister i sur., 2007).

Dosta istraživanja je dokazalo pozitivnu povezanost stresa i prejedanja. Smatra se da pojedinci s višim razinama percipiranog stresa imaju čak tri puta veću vjerojatnost za povećanom učestalosti prejedanja za razliku od onih s nižim razinama stresa (Pendleton i sur., 2001). Studenti se suočavaju sa raznim stresnim događajima, kao što su neki akademski stresori (učenje i polaganje ispita), očekivanja od sebe i drugih, nedostatak resursa (vremena, novca, podrške, vještina, sna), razni odnosi (s obitelji, vršnjacima, partnerima), okruženje (neprijateljsko, nepoznato, drugi grad), raznolikost (studenti s invaliditetom, seksualna orijentacija) i prijelaz i prilagodba na studentski život (Hurst i sur., 2013). Kada završe srednju školu i počnu studirati ili se zapošljavaju, događaju se značajne promjene koje mijenjaju životne navike (Stok i sur., 2018). To razdoblje smatra se kritičnim periodom jer većina studenata dobije na težini od 1.36 kg do 6.8 kg na prvoj godini studija, što je u jednoj godini 5 puta više nego u općoj populaciji (Vadeboncoeur i sur., 2015). Sveučilišni kampusi imaju blagovaonice, tzv. studentske menze, koje nude različit, ali ograničen izbor hrane, što naposljetku može doprinijeti uspostavljanju ili dobrih ili loših navika hranjenja. Iako imaju dobro znanje u vezi nutritivnih vrijednosti hrane, studenti ne donose baš uvijek najzdravije izbore što se tiče hrane. U istraživanju Abrahama i suradnika (2018), kao prioritet češće stavljaju praktičnost i okus hrane. Štoviše, većina studenata izjavila je da konzumira svježije voće, ali i da uživaju u gotovim namirnicama poput čipsa i keksa, budući da se takvi proizvodi često mogu pronaći na automatima na sveučilištima (Abraham i sur., 2018).

Neka su istraživanja čak otkrila da studenti imaju tendenciju da se udebljaju više od onih koji nisu studirali (Bagordo i sur., 2013). Za razliku od studenata koji ostanu na studiju kod kuće, oni koji su promijenili mjesto boravka izvijestili su o većoj konzumaciji sirovog povrća, alkoholnih pića, smrznutih i „gotovih“ jela. Isto tako, percipirali su da imaju veću tjelesnu masu nego što stvarno imaju. Budući da su tada ti studenti primarno odgovorni za kupnju i pripremanje hrane, to može dovesti do nezdravih prehrambenih navika. Također, oni studenti koji su otišli od kuće na studij u drugi grad na početku se slabije emocionalno prilagođavaju novonastaloj situaciji, međutim, na kraju studija situacija je obrnuta, što dokazuje bolja prilagodba tih studenata na višim godinama studija (Živčić-Bećirević i sur., 2007). Većina studenata koji borave u studentskim domovima izjavljuju da su se prije upisa na fakultet pridržavali zdravijih prehrambenih navika i konzumirali manje nezdrave hrane dok su živjeli kod kuće s obitelji (Lončarić i sur., 2017). U istraživanju Barker i Galambos (2007) utvrđeno je da studenti koji žive daleko od kuće imaju tri puta više simptoma prejedanja za razliku od studenata koji žive s roditeljima.

#### 1.1.2. Emocionalno prejedanje s obzirom na spol

Smatra se da su žene te koje su ranjivije i osjetljivije na probleme s hranjenjem, što povećava rizik za pojavu simptoma prejedanja upravo kod njih (Barker i Galambos, 2007). Kod žena je vjerojatnije da će se sa stresom nositi tako što će se okretati hrani i prejedanju nego što je to slučaj kod muškaraca (Thompson, 2015). Kvalitativno istraživanje na studentima i studenticama daje uvid u razumijevanje poticaja za ovakvo ponašanje (Bennett i sur., 2013). Studentice su izjavile da je stres taj koji izaziva epizode emocionalnog prejedanja, dok su za studente to bili dosada i anksioznost pri čemu im je hrana služila kao distraktor. Nakon emocionalnog prejedanja, studentice su češće imale osjećaj krivnje nakon pojedene nego što je to bio slučaj kod studenata. Istraživanje Davyja i suradnika (2006) donijelo je nekoliko zanimljivih nalaza: znatno više studentica nego studenata izjavilo je da su isprobali dijetu s niskim udjelom masti i ugljikohidrata te da su češće bili na dijeti; za razliku od studenata, više studentica izjavilo je da su o prehrani učili u obitelji i iz časopisa/novina. Također, studentice su češće od studenata tvrdile da trebaju smršavjeti, da jedu previše šećera te da bi trebale ograničiti unos ugljikohidrata i masti. Takav stav prema hrani, može dovesti do većeg broja slučajeva poremećaja u hranjenju kod studentica (Kabakuş Aykut i Bilici, 2022). Patološki način prehrane može se objasniti transgeneracijskom perspektivom kada se majčine osobine

prenose na kćeri, što u konačnici može postati čimbenikom razvoja poremećaja u hranjenju (Ward i sur., 2001). Prejedanje uzrokovano negativnim emocijama je psihološka strategija koja je najviše povezana s odnosom između majki i kćeri jer anksiozna i kontrolirajuća majka može djetetove potrebe procijeniti kao vlastite pa tako potaknuti nesigurnost i manjak samopouzdanja kod djeteta (Elfhag i Linné, 2005; Vidović i sur., 2008). Mlađe majke su sa kćerima više dijelile stavove prema tijelu, a starije majke restriktivnije navike hranjenja, dok su navike hranjenja sinova bile neovisnije te su ih oblikovali neki drugi čimbenici (Elfhag i Linné, 2005). Na odluku za prejedanjem, anksioznost je imala više utjecaja kod žena nego kod muškaraca (Gardener i sur., 2013). Budući da su žene te koje su osjetljivije na emocionalne podražaje, to može biti predispozicija za veću anksioznost, koja je blisko povezana sa stresom. Također, smatra se da je emocionalno hranjenje pod velikim utjecajem oglašavanja hrane pa ono može potaknuti želju i ruminaciju, kojoj su općenito žene sklonije (Kemp i sur., 2011; Nolen-Hoeksema, 2012).

## 1.2. Utjecaj medija

### 1.2.1. Medijski ideali ljepote

Mediji su svakodnevno izvor vijesti, zabave, opuštanja i učenja kojim se prenose raznorazne informacije. To mogu biti novine, časopisi, knjige, televizija, radio, filmovi, reklame, ali u današnje vrijeme sve veća je upotreba društvenih medija i interneta. Pozitivna strana medija je da doprinosi stjecanju znanja, sposobnosti, učenju o kulturnom naslijeđu i moralnim principima, odgoju i zabavi. S druge strane, prikazuju se nasilni sadržaji, kriminal, stereotipi i diskriminacija što može imati negativan utjecaj na život pojedinca.

Mediji se nerijetko koriste manipulacijom kako bi zaradili, a masovni mediji i društvene mreže smatraju se glavnim sredstvom za formiranje i širenje slike o idealnom izgledu i tjelesnoj ljepoti (Krsmanović, 2020). Oni posreduju između pojedinca i njegova tijela, stvarajući sliku jedinstvenog izgleda tijela. Ono što se smatra socijalno poželjnim su mršavo i vitko žensko tijelo (Levine i Smolak, 2002) i mišićavo muško tijelo (Tiggemann, 2011). Istraživanja su utvrdila da samo gledanje preuzetih fotografija mršavih modela iz medija može dovesti do većeg nezadovoljstva vlastitim tijelom kod studentica (Homan i sur., 2012.). Također, zanimljivo je istraživanje provedeno na studenticama koje su gledale fotografije modela iz modnih časopisa uz upozorenje da su fotografije uređene i uljepšane. Rezultati su pokazali da su studentice koje su dobile takvo upozorenje, izvijestile o nižem nezadovoljstvu vlastitim tijelom za razliku od studentica koje su promatrale fotografije bez upozorenja (Slater i sur.,

2012). Smatra se da TV i časopisi imaju negativan utjecaj na sliku tijela jer se prikazivani modeli shvaćaju kao stvarne verzije ljudi umjesto kao njihove uređene fotografije. Time se podrazumijeva da se svako tijelo može promijeniti i „popraviti“ što dovodi do pretjerane brige za težinu i oblik tijela te restrikcije u konzumiranju hrane kod osoba koje društveni uspjeh i prihvaćenost poistovjećuju s idealima mršavosti i ljepote (Qi i Cui, 2018). Pri tome, ukupna količina vremena gledanja TV-a ne korelira s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom i željom za mršavim tijelom nego sam sadržaj programa. Gledanje serija i filmova je pozitivno, a gledanje sporta negativno povezano s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom, dok gledanje glazbenih programa predviđa težnju za mršavošću (Tiggemann i Pickering, 1996). Glazbeni videi naglašavaju izgled i prikazuju mršave, privlačne i oskudno odjevene modele, te su način socijalizacije mladih ljudi koji putem njih uče kako treba izgledati i kako se ponašati (Tiggemann i Slater, 2004).

Postoje razne sociokulturalne teorije koje daju objašnjenja utjecaja medija na sliku o vlastitom tijelu, odnosno kako mediji stvaraju pritisak na pojedinca da internalizira kulturalne ideale veličine i oblika tijela. Haines i Neumark-Sztainer (2006) navode tri teorije kojima se pokušava objasniti odnos medija i slike o vlastitom tijelu. Jedna od njih je Festingerova teorija socijalne usporedbe (Festinger, 1954). Prema ovoj teoriji, ljudi se evaluiraju uspoređujući sami sebe s onim osobama koje smatraju sličnima sebi ili atraktivnima, što nadalje može motivirati pojedinca da se poboljša ako otkrije neku manu. Takvo uspoređivanje može imati negativne posljedice pa se osoba može osjećati obeshrabreno jer se njeno tijelo razlikuje od idealnog tijela koje se prikazuje u medijima. Štoviše, to se može dalje odraziti na prehrambene navike pojedinca te dovesti do rizičnih prehrambenih ponašanja. Druga teorija je Gerbnerova kultivacijska teorija (Gerbner, 1969) prema kojoj mediji mogu zavarati pojedinca da je prikazani izgled tijela realističan i idealan. Bandurina socijalno-kognitivna teorija (Bandura, 1986) polazi od toga da ljudi uče po modelu i oponašaju osobe koje smatraju privlačnima. Tako pojedinci pokušavaju oponašati ponašanja privlačnih osoba koje se pojavljuju u medijima, pa tako i njihove prehrambene navike (Holmstorm, 2004).

### 1.2.2. Utjecaj medija na navike hranjenja

Zbog sveprisutne prirode medija u našoj kulturi i njihove promocije ideala mršavosti, mediji su odavno prepoznati kao još jedan okolinski i potencijalni čimbenik rizika za poremećaje prehrane (Haines i Neumark-Sztainer, 2006). Moguće je da to dovodi do nezadovoljstva tijelom pojedinca te rizičnih ponašanja u prehrani, kao što je držanje raznih

dijeta, što može dovesti do fluktuacije u težini i prejedanja i tako narušiti zdravlje pojedinca (Ambrosi – Randić, 2004). Ističe se kako su društvene mreže najčešći izvor znanja te da imaju veliku ulogu u izboru hrane zbog svog utjecaja na tjelesne ideale (Lambert i sur., 2019).

Jedan od boljih primjera koji dokazuje kako mediji utječu na sliku o vlastitom tijelu pa tako i na navike hranjenja može se primijetiti u kulturološkim razlikama. Provedeno je istraživanje na otoku Fidžiju (Becker, 2004), gdje su bili rijetki slučajevi poremećaja hranjenja. Tamošnji stanovnici su veličali krupnije žensko tijelo koje se dosta razlikovalo od trendova današnjice zbog udaljenosti od zapadnjačkih medija. Porastom medijskog utjecaja i gledanja televizije na tim prostorima, došlo je do povećanog broja slučajeva poremećaja u hranjenju, a ideal ljepote predstavljao je sve sitniju i mršaviju građu tijela za žene, a sve mišićavije tijelo muškaraca (Becker, 2004; McCabe i sur., 2011). Problematično korištenje Interneta je povezano s raznim poremećajima u prehrani. Ono potiče sjedilački način života i rjeđe pripremanje hrane kod kuće, a češće naručivanje dostave hrane, što kasnije može rezultirati gubljenjem kontrole u konzumiranju hrane, prejedanjem te održavanjem dijeta. Na društvenim mrežama prate se poznate osobe (glumci, pjevači, modeli i *influenceri*), koji mogu utjecati na samopercepciju pojedinca i potiču socijalne usporedbe. Pojavljuje se želja da se što više sličiti tim poznatim osobama te dolazi do odstupajućih prehrambenih navika pa onda i do poremećaja poput anoreksije, bulimije i preokupiranosti s hranom (Hinojo-Lucena, 2019).

U doba pandemije koronavirusa uvelike se povećalo korištenje medija, posebice korištenja društvenih mreža od strane studenata (Parlak Sert i Baškale, 2023). Tako su ljudi stalno bili izloženi raznim sadržajima koje mediji i društvene mreže prikazuju. Zbog tadašnjih promjena u načinu života i prehrambenih navika, pojedinci su bili zabrinutiji zbog mogućeg debljanja. Mnoge tekstualne i vizualne objave širile su strah od debljanja i masnoća. Pojavio se pojam „Karantena 15“ („*Quarantine 15*“), koji je izbacio više od 30 000 Instagram objava koje prikazuju „dopuštenu“ hranu i programe za vježbanje (Pearl, 2020). „Karantena 15“ je verzija pojma „Freshman 15“ koji označava da se studenti na prvoj godini fakulteta udebljaju otprilike 15 *pounds* odnosno 6,8 kilograma. Sama uključenost ili izloženost društvenim mrežama može doprinijeti manjem zadovoljstvu tjelesnim izgledom, većim korištenjem dijeta ili ograničavanjem hrane, prejedanjem te zdravim odabirom hrane (Rounsefell i sur., 2020). Neka istraživanja potvrđuju da je vrijeme provedeno na Internetu povezano sa simptomima poremećaja u hranjenju (Mabe i sur., 2014), dok pojedini istraživači smatraju da značajni prediktor nije provedeno vrijeme, već broj posjećenih stranica društvenih medija i njihov sadržaj (Bennett i sur., 2020; Tiggemann i Pickering, 1996).

Osim medija koji se povezuju s (ne)zadovoljstvom izgledom i prehranom pojedinca, s tim se povezuju i neke osobne varijable poput impulzivnosti i emocionalne disregulacije za koje je utvrđeno da bi mogli doprinijeti odstupajućim prehranbenim navikama i emocionalnom prejedanju, o čemu će biti riječ u nastavku.

### 1.3. Impulzivnost

#### 1.3.1. Definicija impulzivnosti

Impulzivnost se često definira kao osobina koja se očituje u sklonosti ka brzom i neplaniranom reagiranju na unutarnje i vanjske podražaje, bez prethodnog razmišljanja o mogućim posljedicama takvog djelovanja (Moeller, i sur., 2001). Ova definicija pruža nekoliko korisnih značajki za istraživanje i liječenje impulzivnosti. Prvo, sama impulzivnost se može promatrati kao dio obrasca ponašanja. Nadalje, impulzivnost uključuje trenutnu i neplaniranu akciju kada nije bilo dovoljno mogućnosti za procjenu posljedica, što odvaja impulzivnost od kompulzivnog ponašanja koje ima aspekt planiranja. Treća značajka je da impulzivnost predstavlja poduzimanje neke radnje bez obzira na posljedice.

Budući da se radi o multidimenzionalnom konstrukt poželjno je promatrati impulzivnost u okvirima biopsihosocijalnog modela, osobito zbog toga što se ovaj model pokazao najprimjereniji i za razumijevanje poremećaja hranjenja (Moeller i sur., 2001). Biološkim istraživanjima ispitivala se impulzivna agresija čime je utvrđena veća amplituda evociranih potencijala i viša razina metabolita serotonina u likvoru kod pojedinaca koji planiraju agresivne radnje te doživljavaju neuspjeh u inhibiciji. Unutar psiholoških čimbenika impulzivnost uključuje: smanjenu osjetljivost na negativne posljedice ponašanja, brze, neplanirane reakcije na podražaje prije potpune obrade informacija i nedostatak obzira prema dugoročnim posljedicama. Uzimajući u obzir socijalni aspekt, smatra se da je impulzivnost ponašanje naučeno u obiteljskom okruženju gdje dijete nauči da treba odmah reagirati kako bi zadovoljilo svoje potrebe. Budući da takvi pojedinci nemaju sposobnost promotriti posljedice svojih postupaka, impulzivnost često ima utjecaj i na samog impulzivnog pojedinca, ali i na druge. Impulzivni pojedinci nemaju kontrolu da odgode svoje zadovoljstvo. Ako ih se suoči s raznim posljedicama, vjerojatnije je da će preferirati manje vrijedne, ali trenutne nagrade nego odgođene vrijednije nagrade (Białaszek i sur., 2015). Smatra se da je sposobnost odabira određenih radnji povezano sa sposobnošću planiranja i s inhibicijom odgovora (Bechara i sur., 2000). Istraživanja su pokazala da se u prefrontalnom režanju uključenom u neke aspekte

impulzivnosti odvijaju i procesi donošenja odluka i mehanizmi povezani s impulzivnosti. Nalazi funkcionalne magnetske rezonance (fMRI) pojedinaca sklonih impulzivnom ponašanju pokazuju smanjenu aktivnost u orbitofrontalnom, medijalnom prefrontalnom korteksu i strijatumu, a povećanu aktivnost u desnom prefrontalnom korteksu, što u konačnici upućuje na smanjenu mogućnost inhibicije impulsa (Goldstein i Volkow, 2011).

Postoji veliki raspon ponašanja koja se smatraju impulzivnim te se zbog toga na nju gleda kao na višedimenzionalan konstrukt (Guerrieri i sur., 2009). Whiteside i suradnici (2005) dijele impulzivnost na četiri faktora koji čine UPPS model. Urgentnost (*urgency*) se odnosi na činjenje nepromišljenih radnji uslijed emocionalnih stanja nakon kojih bi pojedinac imao osjećaj žaljenja. Nedostatak promišljanja (*premeditation*) predstavlja neuspjeh u planiranju djelovanja i razmišljanju o mogućim posljedicama. Nedostatak upornosti (*perseverance*) odražava neuspjeh u održavanju pažnje ili napora tijekom izvršavanja zadataka. Konačno, traženje uzbuđenja (*sensation seeking*) podrazumijeva potragu za novim i uzbudljivim iskustvima bez obzira na rizik. Nadalje, neki impulzivnost povezuju s preuzimanjem rizika, nedostatkom planiranja i brzim donošenjem odluka (Eysenck i Eysenck, 1977), dok su Patton i suradnici (1995) identificirali tri komponente impulzivnosti: motorna aktivacija koja se odnosi na djelovanje u trenutku, pažnja odnosno neusredotočenost na zadatak i nedostatak planiranja koja se odnosi na neplaniranje i pažljivo razmišljanje. Dawe i Loxton (2004) predložili su dvofaktorski model impulzivnosti koji se sastoji od dvije dimenzije: nepromišljena impulzivnost i osjetljivost na nagrade (prema teoriji ličnosti J. A. Graya, 1976). Nepromišljena impulzivnost označava nemogućnost pojedinca da zaustavi započetu reakciju usmjerenu ka cilju. Povezana je s rizičnim ponašanjima koja se odnose na zloupotrebu sredstava ovisnosti te s prejedanjem (Schag i sur., 2013), a često se mjeri koristeći Barrattovu skalu impulzivnosti (*BIS-11*). Osjetljivost na nagrade je biološki utemeljena predispozicija za traženje nagrade i pozitivan odnos na nju. Osobe koje su osjetljivije na nagrađivanje primjećuju i traže primamljivije i nagrađujuće stvari i iskustva. Obje dimenzije se razlikuju u pretpostavljenim odgovornim područjima mozga koja imaju neovisne mehanizme kojima pridonose razvoju ovisničkih ponašanja. Budući da se smatra da su isti neurofiziološki mehanizmi u podlozi osjetljivosti na nagrade i neuralnog odgovora na zluporabu stvari i ukusnu hranu, pretpostavlja se da su visoko osjetljivi na nagrade skloniji konzumaciji ukusne, ali masne i slatke hrane (Dawe i Loxton, 2004). Nagon za nagrađivanjem zapravo može pokrenuti određenu reakciju (npr. žudnja za hranom), dok nepromišljena impulzivnost utječe na sam ishod ponašanja (npr. ponavljajuće epizode prejedanja i gubitak kontrole).

### 1.3.2. Odnos impulzivnosti i prejedanja

Poznato je da postoji odnos između nekih aspekata impulzivnosti, prejedanja i pretilosti (Guerrieri i sur., 2007). Štoviše, kada je u pitanju hrana, impulzivnost se pokazala važnom i kod zdravih, mršavih sudionika. Zdravi pojedinci koji su se pokazali osjetljivijima na nagrade imali su izraženije neuralne odgovore na slike ukusne hrane, čime se može pretpostaviti da visokoimpulzivni pojedinci teže odolijevaju hrani za razliku od niskoimpulzivnih pojedinaca (Beaver i sur., 2006). Istraživanjima je utvrđeno da su visokoimpulzivne zdrave žene normalne tjelesne težine u laboratorijskim uvjetima jele znatno više nego niskoimpulzivne žene (Guerrieri i sur., 2007).

Postavlja se pitanje o uzročnoj vezi između impulzivnosti, prejedanja i pretilosti te su istraživači pokušali izazvati impulzivnu reakciju da bi mogli utvrditi hoće li tada doći do povećanog unosa hrane. Kako bi ispitali navedenu relaciju, Rotenberg i suradnici (2005) pripremili su listu misli o nedostatku kontrole i kontrolirajuće misli. Misli o nedostatku kontrole zapravo su rezultirale većim unosom hrane u usporedbi sa situacijom s kontrolirajućim mislima. Nedostatak kontrole se može razlikovati od impulzivnosti po tome što stavlja veći naglasak na svijest o bespomoćnosti, dok impulzivnost može biti više povezana s pokretanjem određenog ponašanja. Budući da postoje preklapanja između ovih koncepata, rezultati istraživanja podržavaju ideju da izazvana impulzivnost može dovesti do prejedanja. Međutim, iako je eksperimentalna skupina izjavila o većoj žudnji za hranom, nije utvrđena razlika između eksperimentalne i kontrolne skupine u količini konzumirane hrane, što može implicirati da manipulacija nije trajala dovoljno dugo (Guerrieri i sur., 2007). Već spomenuti dvofaktorski model impulzivnosti (Dowe i Loxton, 2004) podupire niz ponašajnih ishoda, uključujući prejedanje. Utvrđeno je da su pretili pojedinci (sa i bez poremećaja prejedanja) bili osjetljiviji na nagrade nego osobe normalne težine bez poremećaja prejedanja. Pojedinci s poremećajem prejedanja pokazivali su višu razinu nepromišljene impulzivnosti za razliku od pretilih pojedinaca bez poremećaja prejedanja (Schag i sur., 2013). Visoki rezultati na BIS-11 dosljedno su povezani s kriterijima za dijagnozu ovisnosti o hrani ili s većim brojem simptoma koji upućuju na ovisnost o hrani kod odraslih i adolescenata s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilosti, studenata i pojedinaca koji traže tretman za mršavljenje. Također, visoki rezultat na BIS-11 je povezan sa smanjenim ograničenjem u ishrani, povećanim apetitom, češćim jedenjem potaknutim vanjskim znakovima (npr. pogled ili miris hrane koji izaziva apetit) i češćim emocionalnim jedenjem. Prema istraživanjima u kojima su se proučavali rezultati na



subskalama BIS-11, čini se da je impulzivnost pažnje izravno povezana s ovisnosti o hrani (Loxton, 2018).

#### 1.4. Emocionalna regulacija

##### 1.4.1. Koncept emocionalne regulacije

Sposobnost pojedinca da prepozna, razumije i prihvati emocionalna iskustva, da kontrolira impulzivno ponašanje kada doživljava neugodne emocije i da fleksibilno mijenja emocionalne odgovore ovisno o prikladnosti situacije, dijelovi su višedimenzionalnog konstrukta poznatog kao emocionalna regulacija (Gratz i Roemer, 2004). Razlikuju se ekstrinzična ili interpersonalna emocionalna regulacija (regulacija emocija druge osobe) i intrinzična ili intrapersonalna emocionalna regulacija (regulacija vlastitih emocija) (Gross i sur., 2011). Unatoč različitim načinima na koje se emocionalna regulacija može manifestirati, postoje tri zajednička elementa: svjesnost, ciljevi i strategije (Gross i Jazaieri, 2014).

Kada govorimo o svjesnosti, emocionalnu regulaciju dijelimo na eksplicitnu i implicitnu (Gross i Jazaieri, 2014). Kada je cilj slobodno i namjerno odabran govorimo o eksplicitnoj emocionalnoj regulaciji. Implicitno se odnosi na okolnosti u kojima je cilj angažiran bez znanja osobe. Emocionalna regulacija se može shvaćati kao kontinuum opcija: s jedne strane, postoji eksplicitna, svjesna i kontrolirana regulacija; a s druge strane, postoji implicitna, nesvjesna i automatska regulacija. Cilj je ono što osoba želi postići putem emocionalne regulacije. Uključuje promjenu intenziteta, trajanja ili kvalitete emocija. Strategije koje ljudi koriste da bi promijenili željenu emociju treći su faktor u regulaciji emocija. Emocionalnom regulacijom mijenja se tijek osjećaja koji bi se inače razvio da se ta regulacija nije dogodila, a razne strategije mijenjaju emociju na različite načine (Gross, 2015). Postoje adaptivne i maladaptivne strategije emocionalne regulacije. Adaptivne strategije mogu biti reprocjena, rješavanje problema i prihvaćanje, a one su negativno povezane sa psihopatološkim simptomima, dok su maladaptivne strategije pozitivno povezane sa psihopatološkim simptomima, a tu spadaju ruminacija, potiskivanje, izbjegavanje i briga (Aldao i sur., 2010).

Model koji su razvili Gross i Thompson (2007) stavlja naglasak na pet kategorija u kojima se odvija emocionalna regulacija. Odabir situacije podrazumijeva upuštanje u ponašanja koja će osobu voditi do situacije koja bi potaknula određene emocije. Pojedinac poduzima akciju koja će promijeniti vjerojatnost da će se naći u situaciji koja evocira poželjne ili

nepoželjne emocije. Razumijevanje kvalitete situacije i ispravne emocionalne reakcije na nju su preduvjeti za ovu fazu, dok su netočna procjena prethodnih i potencijalnih emocionalnih reakcija, kao i odabir trenutnih nagrada uz zanemarivanje njegovih dugoročnih učinaka, prepreka dobrom odabiru situacije. Modifikacijom situacije pojedinac mijenja okolnosti kako bi pobudio emociju. Drugim riječima, ne moraju sve okolnosti izazvati emocionalnu reakciju i možemo ih sami promijeniti kako bi ju izazvale. Tako se direktno promijeni situacija i njeno emocionalno značenje. Treća kategorija je usmjeravanje pažnje kojom se odabire određeni dio situacije na koji pojedinac želi obratiti pažnju. Kognitivna promjena (reprocjena) podrazumijeva promjenu načina na koji osoba doživljava situaciju u kojoj se nalazi kako bi se promijenile emocije koje doživljava (npr. reprocjena vlastitih resursa za suočavanje sa situacijom). Konačno, modifikacija emocionalnog odgovora odnosi se na direktni utjecaj na fiziološke, iskustvene i ponašajne aspekte emocija. Izrazi lica su najtipičnija promjena u emocionalnom ponašanju. Pojedinac može prilagoditi svoj izraz lica, na primjer, tako da emocija melankolije ne ostane na licu, ako ne želi ljudima pokazati da je tužan. Prve četiri kategorije emocionalne regulacije označavaju antecedente i one mijenjaju emocionalnu reakciju prije same situacije, dok se peta kategorija koristi nakon situacije kada se emocija već aktivirala te se karakterizira kao responzivna strategija (Gross i Thompson, 2007).

Kada postoje poteškoće u emocionalnoj regulaciji, tada govorimo o emocionalnoj disregulaciji (Gratz i Roamer, 2004). Dva su načina na koji može doći do ovog problema. Prvi podrazumijeva nekorištenje regulacije kada bi to bilo korisno i od pomoći. Drugi način je korištenje neispravne strategije koja nije prikladna za određenu situaciju (Gross, 2015). Zbog toga se glavnim problemom smatra nepostojanje adaptivne strategije emocionalne regulacije kojom bi se modificirala određena emocija, a ne sama neugodna emocija koju pojedinac doživljava (Evers i sur., 2010). Problemi s regulacijom emocija predstavljaju dugoročnu štetu dobrobiti osobe (Cole i Hall, 2008).

#### 1.4.2. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i navike hranjenja

Jedno od glavnih pitanja u proučavanju emocionalnog jedenja je kako emocije utječu na ponašanje prilikom hranjenja. Zapravo, emocije same po sebi imaju malo utjecaja na unos hrane. Smatra se da su strategije regulacije kojima se ljudi koriste kako bi upravljali svojim emocijama ključne za povećanu konzumaciju hrane (Evers i sur., 2010). Istraživanja su otkrila vezu između emocionalne regulacije i navika hranjenja, odnosno da su poteškoće emocionalne

regulacije povezane s lošijim prehrambenim navikama (Micanti i sur., 2017; Prefit i Szentagotai-Tatar, 2018). U usporedbi pojedinaca koji koriste adaptivne strategije emocionalne regulacije, oni koji koriste maladaptivne češće konzumiraju hranu za utjehu, što pokazuje da pojedinci jedu kada neuspješno reguliraju svoje emocije, a ne kada se osjećaju loše (Evers i sur., 2010). Prema nekim empirijskim nalazima, mlade odrasle osobe s odgovarajućom emocionalnom regulacijom birale bi zdraviju hranu i manje bi mogle izgubiti kontrolu nad jedenjem. S druge strane, emocionalna disregulacija i niska razina emocionalne inteligencije bile bi značajni čimbenici rizika za navike prejedanja. Određeni aspekti emocionalne regulacije (usmjerenost na cilj, emocionalna svjesnost i kontrola impulsa) i svjesnosti (*mindfulness*; djelovanje sa svjesnošću i nereaktivnost na unutarnje iskustvo) pojavili su se kao posebni prediktori regulacije prejedanja, što sugerira važnost razvoja općih samoregulacijskih strategija izvan domene prehrane kako bi regulacija prejedanja bila uspješnija (Kerin i sur., 2018). Kombinacija prejedanja i gubitka kontrole povezana je s najvećom emocionalnom disregulacijom. Pokazalo se da su aspekti emocionalne disregulacije poput nedostatka emocionalne jasnoće i neprihvatanja emocija usko povezani s komponentama prejedanja i gubitka kontrole (Racine i Horvath, 2018).

#### 1.5. Utjecaj medija, impulzivnosti i emocionalne regulacije na navike hranjenja

Puno čimbenika može utjecati na promjenu navika hranjenja pojedinca i dovesti do prejedanja. Već spomenuti mediji, kao okolinski čimbenik, mogu utjecati na (ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom pa time i na promjene navika hranjenja. Međutim, nisu sami mediji ti koji bi mogli doprinijeti poremećajima u prehrani. Mediji promoviraju razne dijete koje su rizični čimbenici za razvoj poremećaja hranjenja, ali postoje još neki biološki, psihološki i kulturološki predisponirajući faktori (Leon i sur., 1997). Osobni čimbenici poput impulzivnosti i emocionalne regulacije često su se stavljali u vezu s prejedanjem. Rezultati istraživanja pokazuju da su društveni mediji indirektno, preko povišene impulzivnosti, povezani s neodoljivom željom za uzimanjem hrane (Filippone i sur., 2022). Neki autori operacionaliziraju impulzivnost kao osjetljivost na nagrade (Davis i sur., 2004) i kao takvu ispituju njenu ulogu u navikama hranjenja. Beaver i suradnici (2006) došli su do zaključka da je kod sudionika koji su više izjavljivali o osjetljivosti na nagrade, bio izraženiji fiziološki odgovor na privlačnu hranu. Međutim, ne smatraju se svi aspekti impulzivnosti jednako povezani s prejedanjem. Rezultati istraživanja prejedanja kod mladih žena pokazali su pozitivnu povezanost impulzivnosti pažnje i motorne impulzivnosti s općenito patološkim navikama hranjenja i

prejedanjem, dok impulzivnost neplaniranja nije povezana s prejedanjem ili je čak negativno povezana (Meulle i Platte, 2015). Impulzivnost pažnje usmjerava pozornost na podražaje, tj. visokokaloričnu hranu, što onda može dovesti do povećane bihevioralne, odnosno motorne impulzivnosti. To je dovelo do zaključka da povišena impulzivnost pažnje i motorne impulzivnosti mogu biti rizični faktori za prekomjernu tjelesnu težinu te za klinički dijagnosticirano prejedanje. U mnogim istraživanjima pokazala se pozitivna povezanost između emocionalne regulacije i navika hranjenja, na način da su lošije navike hranjenja povezane s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji (Gianini i sur., 2013). Zapravo, prejedanje se smatra maladaptivnom strategijom za izbjegavanje i potiskivanje negativnih emocija te da takvi pojedinci često impulzivno reagiraju i teško susprežu emocije, što se očituje u poteškoćama u korištenju adaptivnih strategija nošenja s emocijama. Drugim riječima, pojedinci prejedanjem nastoje kontrolirati i regulirati intenzivne emocije i impulzivnost (Kenny i sur., 2017). Budući da je istraživanjima utvrđen utjecaj pojedinih okolinskih i osobnih varijabli na navike hranjenja, ovaj rad bavio se doprinosom spomenutih konstrukata u objašnjenju navika hranjenja s naglaskom na emocionalno prejedanje.

## 2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

### 2.1. Cilj

Ispitati odnos percepcije utjecaja medija i osobnih varijabli (spol, impulzivnost i emocionalna regulacija) s navikama hranjenja.

### 2.2. Problemi

1. Ispitati razliku u ispitivanim varijablama – učestalosti emocionalnog prejedanja, percepciji utjecaja medija, impulzivnosti i emocionalnoj regulaciji – s obzirom na spol sudionika.
2. Ispitati povezanost među ispitivanim varijablama – učestalosti emocionalnog prejedanja, percepcije utjecaja medija, impulzivnosti i emocionalne regulacije.
3. Ispitati doprinos percepcije utjecaja medija, impulzivnosti i emocionalne regulacije u objašnjenju učestalosti emocionalnog prejedanja studenata.

### 2.3. Hipoteze

1. Pretpostavlja se da će studentice biti sklonije emocionalnom prejedanju, percipirati veći ukupni utjecaj medija i utjecaj medija na mršavljenje u odnosu na studente, dok će studenti percipirati veći utjecaj medija na mišićavost.
2. Pretpostavlja se da će se studenti i studentice s većom percepcijom utjecaja medija (s izuzetkom utjecaja medija na dobivanje na težini), većom impulzivnosti i s više poteškoća u emocionalnoj regulaciji češće emocionalno prejedati.
3. S obzirom na prijašnja istraživanja odnosa impulzivnosti i prejedanja, pretpostavlja se da će *nestabilnost pažnje* i *motorna impulzivnost* biti značajni pozitivni prediktori učestalosti emocionalnog prejedanja studenata (Meule, 2013; Meule i Platte, 2015), zajedno s percepcijom utjecaja medija i poteškoćama u emocionalnoj regulaciji.

### 3. METODA

#### 3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 226 studenata s raznih sveučilišta u Hrvatskoj. Rezultati troje sudionika nisu uključeni u analizu podataka zbog dobne neprimjerenosti, tako da je konačan broj sudionika 223. Među njima je 176 žena (78,9%) i 47 muškaraca (21,1%). Prosječna dob sudionika je 22,77 godina ( $SD = 2,29$ ,  $Min = 18$ ,  $Max = 30$ ), odnosno 22,61 za žene ( $SD_{\bar{z}} = 2.20$ ) i 23,38 za muškarce ( $SD_M = 2.53$ ). Najviše sudionika (32,3%) je na 2. godini diplomskog ili 5. godini integriranog studija, dok ih je najmanje sa 6. godine integriranog studija (3,1%). 11,7% studenata je na 1. godini preddiplomskog ili integriranog studija, 14,8% na 2. godini, 20,6% na 3., a 17,5% studenata je na 1. godini diplomskog ili 4. godini integriranog studija. Prije upisa na studij 72,65% sudionika je živjelo izvan mjesta studiranja, a 27,35% ih je živjelo u mjestu studiranja odnosno nisu otišli na studij u drugi grad. S obzirom na spol, 74,43% studentica i 65,96% studenata je otišlo na studij u drugi grad. Općenito, informacije i sadržaje koje dobivaju putem medija, sudionici smatraju donekle važnima ( $M=2,66$ ), a razlike u važnosti medija s obzirom na spol nema ( $t = -0,45$ ,  $df = 221$ ,  $p > .05$ ).

#### 3.2. Mjerni instrumenti

*Upitnik sociodemografskih podataka* sadrži čestice vezane za spol i dob ispitanika te godinu studija i pitanja jesu li prije upisa na studij živjeli u mjestu studiranja ili izvan njega.

Također, upitnik je sadržavao pitanje o učestalosti praćenja navedenih medija i njihovog sadržaja: TV, filmovi i/ili serije, novine i/ili časopisi, Internet i društvene mreže. Sudionici su na skali od 1 do 5 trebali označiti koliko često prate određene medije pri čemu je 1 značilo „nikada“, 2 „rijetko“, 3 je označavalo „nekoliko puta tjedno“, 4 „svaki dan“ i 5 „više puta dnevno“. Skalom od 1 do 4 sudionici su trebali odrediti koliko važnost pridaju medijima i medijskim informacijama (od 1-uopće mi nisu važni, do 4-izrazito su mi važni). Nakon upitnika *Utjecaj medija* postavljeno je pitanje na koje medije su mislili prilikom odgovaranja na čestice iz upitnika gdje su višestrukim izborom mogli označiti TV, novine i časopise, Internet, društvene mreže te nešto drugo.

*Ljestvica prejedanja* (Gormally i sur., 1982) ispituje procjenu težine prejedanja među pretilim osobama. Sadrži 16 čestica koje opisuju različite afektivno-kognitivne i ponašajne aspekte prejedanja. Na hrvatski jezik ljestvicu je prevela i validirala Vuksanović (2020) te se ona u konačnici sastojala od 11 tvrdnji koje su se odnosile na količinu unosa hrane, kontrolu unosa količine hrane, jedenje u odsutnosti gladi i promjenu težine. Sudionici su na skali od 5 stupnjeva izražavali koliko se svaka od tvrdnji odnosi na njih, a ukupan rezultat dobiven je prosjekom odgovora na čestice. Što je veći rezultat na ljestvici, to je veća vjerojatnost prejedanja pojedinca. Dio ljestvice koji se temelji na emocionalnom prejedanju sadrži 5 tvrdnji na kojima se procjenjuje učestalost jedenja u odsutnosti gladi (od 1-nikada, do 5-vrlo često). Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije cijele ljestvice je zadovoljavajuća te iznosi  $\alpha = .83$  dok u istraživanju Krolo (2021) ona iznosi  $\alpha = .78$ , a samo za subskalu emocionalnog prejedanja  $\alpha = .81$ . U ovom istraživanju ovaj je koeficijent samo za subskalu emocionalnog prejedanja nešto manji, ali zadovoljavajući ( $\alpha = .76$ ) (Tablica 1).

*Upitnik utjecaja medija* je prilagođena i izmijenjena verzija *Upitnika percipiranih sociokulturalnih utjecaja na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda* (*The Perceived Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire*; McCabe i Ricciardelli, 2001) koju je uz odobrenje originalnih autorica prevela i prilagodila autorica Erceg Jugović (2015). Hrvatska verzija sastoji se od 13 čestica podijeljenih u tri subskale koje ispituju utjecaj različitih medija (filmovi, TV, časopisi...) na mršavljenje, dobivanje na težini i povećanje mišićavosti. Subskala *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti* ima 5 čestica, a subskale *Utjecaj medija na dobivanje na težini* i *Utjecaj medija na mršavljenje* obuhvaćaju po 4 čestice. Primjeri čestica za svaku subskalu su: „Mediji mi daju ideju koliko bih trebao/la jesti kako bih bio mišićaviji“, „Mediji me podsjećaju me da bih trebao/la dobiti na težini“ te

„Mediji mi daju ideju koju bih vrstu hrane trebao/la jesti da smršavim“. Sudionici na skali od 5 stupnjeva ocjenjuju koliko je svaka tvrdnja točna za njih (od 1-potpuno netočno, do 5-potpuno točno). Ukupan rezultat dobije se jednostavnom linearnom kombinacijom procjene sudionika na česticama unutar svakog faktora, pri čemu se viši rezultat odnosi na snažniji doživljaj utjecaja medija. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije je zadovoljavajuća za sve tri subskale (Erceg Jugović, 2015), a iznosi  $\alpha = .93$  za *Utjecaj medija na povećanje mišićavosti*,  $\alpha = .89$  za *Utjecaj medija na dobivanje na tjelesnoj težini* i  $\alpha = .92$  za *Utjecaj medija na mršavljenje*. Također, jednaka visoka pouzdanost potvrđena je i u ovom istraživanju (Tablica 1).

*Barrattova skala impulzivnosti (Barratt Impulsivness Scale - BIS 11; Patton i sur., 1995)* je skala od 30 čestica koja se koristi za ispitivanje osobine impulzivnosti. Može se podijeliti na tri subskale: *Nestabilna pažnja*, *Motorna impulzivnost* i *Impulzivnost neplaniranja*. *Nestabilna pažnja* podrazumijeva nemogućnost održavanja pažnje prilikom izvođenja zadataka, *Motorna impulzivnost* odnosi se na brzo reagiranje bez prethodnog razmišljanja, a *Impulzivnost neplaniranja* označava nesposobnost planiranja unaprijed. Sudionici na skali od 4 stupnja označavaju učestalost ponašanja iskazanog u svakoj tvrdnji (od 1-rijetko/nikada, do 4-gotovo uvijek/u uvijek). Ukupan rezultat na skali dobije se zbrajanjem odgovora na svim česticama pa je mogući raspon bodova od 30 do 120. Osobe s rezultatom u rasponu od 52 do 71 u granicama normalne razine impulzivnosti, dok su oni iznad te granice smatrani visokoimpulzivnima, a oni ispod te granice imaju previše kontrole nad svojim ponašanjem ili postoji mogućnost da nisu iskreno ispunili upitnik. Skala je prevedena i validirana na hrvatski jezik, a koeficijent unutarnje konzistencije je visok i iznosi  $\alpha = .78$ . (Kirša, 2015). Uzimajući u obzir ovo istraživanje, osim visoke pouzdanosti cijele skale ( $\alpha = .82$ ), potvrđena je pouzdanost i za sve tri subskale što omogućava odvojeno analiziranje podataka (*Nestabilna pažnja*  $\alpha = .67$ ; *Motorna impulzivnost*  $\alpha = .61$ ; *Impulzivnost neplaniranja*  $\alpha = .67$ ) (Tablica 1).

*Upitnik poteškoća emocionalne regulacije (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS-16; Bjureberg i sur., 2016)* je skraćena verzija skale koja ispituje teškoće u emocionalnoj regulaciji. Originalnu verziju skale koja se sastoji od 36 čestica autori su konstruirali na temelju konceptualne definicije emocionalne regulacije koja naglašava funkcionalnost emocija i usmjerava se na adaptivne načine odgovaranja na emocionalni stres (Gratz i Roemer, 2004). Skraćena verzija sastoji se od 16 čestica podijeljenih u 5 subskala: neprihvatanje emocionalnih reakcija („Kad sam uzrujan/a, sramim se svojih osjećaja“), nemogućnost uključivanja u cilju usmjerena ponašanja („Kad sam uzrujan/a, teško završavam zadatke“), poteškoće kontroliranja

impulsa („Kad sam uzrujan/a, gubim kontrolu“), ograničen pristup djelotvornim strategijama emocionalne regulacije („Kad sam uzrujan/a, moji me osjećaji potpuno obuzmu“) i nedostatak emocionalne jasnoće („Moji me osjećaji zbunjuju“). Sudionici na skali od 1 („gotovo nikad“) do 5 („gotovo uvijek“) obilježavaju koliko često se osjećaju ili ponašaju na određeni način. Ukupan rezultat dobije se zbrajanjem vrijednosti na svim česticama pri čemu se raspon kreće od 16 do 80, a veći rezultat predstavlja više poteškoća u emocionalnoj regulaciji. Upitnik je preveden na hrvatski jezik metodom dvostrukog prijevoda. Budući da je utvrđena njegova jednofaktorska struktura i visoka pouzdanost tipa unutarnje konzistencije  $\alpha = .92$  (Barbarić, 2019), opravdano je koristiti samo ukupni rezultat. U ovom istraživanju također je potvrđena visoka pouzdanost ovog upitnika ( $\alpha = .95$ ) (Tablica 1).

### 3.3. Postupak

Istraživanje je odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru te je provedeno putem online upitnika u Google obrascu. Prikupljanje podataka započelo je krajem svibnja 2023. i trajalo sve do siječnja 2024. Na početku upitnika je objašnjen cilj istraživanja. U istraživanju su mogli sudjelovati svi punoljetni studenti u Republici Hrvatskoj. Naglašeno je da su odgovori u potpunosti povjerljivi i anonimni te da je sudjelovanje dobrovoljno. Prije svakog upitnika navedena je kratka uputa za njegovo rješavanje. Metodom „snježne grude“ upitnik se dijelio putem raznih studentskih grupa na društvenim mrežama i e-maila te osobno uz zamolbu da se pošalje poznicima. Prosječno vrijeme potrebno za ispunjavanje upitnika je 7 minuta.

## 4. REZULTATI

### 4.1. Deskriptivni pokazatelji

Radi lakšeg i boljeg pregleda podataka u nastavku je prikazana tablica deskriptivnih parametara s koeficijentima pouzdanosti za ispitivane varijable (Tablica 1).

*Tablica 1* Prikaz deskriptivnih parametara i koeficijenta pouzdanosti za pojedine upitnike i njihove subskele ( $N = 223$ ).

Naziv upitnika	Br. čestica	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max	SI	KI	<i>K-S</i>	$\alpha$
----------------	-------------	----------	-----------	-----	-----	----	----	------------	----------



<b>Emocionalno prejedanje</b>	5	2,82	0,81	1	5	.35	.08	.08	.76
<b>Utjecaj medija</b>	13	35,60	12,11	13	63	-.20	-.82	.09*	.92
<i>Mršavljenje</i>	4	12,09	4,94	4	20	-.25	-1.06	.11**	.93
<i>Težina</i>	4	8,29	4,25	4	20	.62	-.79	.18**	.89
<i>Mišićavost</i>	5	15,22	6,11	5	25	-.27	-1.06	.10*	.95
<b>Impulzivnost (BIS)</b>	30	75,99	11,34	47	111	.18	.03	.06	.82
<i>Pažnja</i>	8	20,67	4,11	11	31	.21	-.35	.10*	.67
<i>Motorna</i>	11	22,75	4,56	13	37	.56	.28	.10*	.61
<i>Neplaniranje</i>	11	32,57	5,06	20	46	-.00	-.17	.07	.67
<b>Poteškoće u emocionalnoj regulaciji (DERS)</b>	16	43,78	15,40	16	80	.32	-.83	.09*	.95

$p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$

U *Tablici 2* prikazani su deskriptivni pokazatelji (aritmetička sredina, standardna devijacija, minimum i maksimum) kao i rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa normalnosti distribucije te Cronbach alpha koeficijent pouzdanosti. Rezultati dobiveni na većini upitnika nisu normalno distribuirani, osim *Ljestvice prejedanja*, ukupnog rezultata na *Barrattovoj skali impulzivnosti* i pripadajućoj subskali *Impulzivnost neplaniranja* te na *Upitniku poteškoća emocionalne regulacije*. Međutim, normalnost distribucije provjerava se i indeksima asimetričnosti te spljoštenosti distribucije. Ako su vrijednosti navedenih koeficijenta unutar raspona od -2 do +2, tada distribucija ne odstupa značajno od normalne (Gravetter i Wallnau, 2014), što vrijedi za sve varijable koje se planiraju uvesti u parametrijske analize.

Nadalje, provjerene su frekvencije korištenja određenih medija i medijskih sadržaja (*Tablica 2*). Ovi podatci pružaju točniju sliku o navikama konzumiranja i izloženosti medijima da bi se mogao objasniti percipirani utjecaj medija na sliku tijela i promjenu tjelesnog izgleda te navika hranjenja.

*Tablica 2* Prikaz deskriptivnih parametara i postotak sudionika u svakoj kategoriji odgovora o učestalosti korištenja određenih medija i njihovog sadržaja ( $N = 223$ ).

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<b>Nikada</b>	<b>Rijetko</b>	<b>Nekoliko puta tjedno</b>	<b>Svaki dan</b>	<b>Više puta dnevno</b>
--	----------	-----------	---------------	----------------	-----------------------------	------------------	-------------------------

<b>Tv</b>	2,42	1,06	17,04%	49,19%	18,83%	13,45%	4,48%
<b>Filmovi i/ili serije</b>	3,15	0,96	1,79%	23,32%	43,05%	21,52%	10,31%
<b>Novine i/ili časopisi</b>	1,85	0,93	42,15%	38,57%	12,56%	5,38%	1,35%
<b>Internet</b>	4,60	0,72	0,90%	1,35%	4,48%	23,77%	69,51%
<b>Društvene mreže</b>	4,71	0,68	0,90%	0,45%	5,83%	12,56%	80,27%

Iz *Tablice 2* vidljivo je da se studenti svakodnevno služe Internetom i društvenim mrežama kao što su Facebook, Instagram, Youtube, itd. Otprilike 80% studenata izjavilo je da više puta dnevno koristi društvene mreže, a skoro 70% ih se više puta dnevno služi Internetom. Najmanje ih čita novine i časopise, točnije više od 42% ih rijetko čita novine ili časopise, a tek nešto više od 5% ih navedeno čita svaki dan. Također, rijetko gledaju i TV, što je izjavila gotovo polovica studenata (49,19%), a neke medijske sadržaje kao što su filmovi i serije većina gledaju nekoliko puta tjedno (43,05%). Vidljivo je da se studenti najviše služe Internetom i društvenim mrežama.

#### 4.2. Razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na spol

Da bi se odgovorilo na prvi problem, prvo je trebalo provjeriti normalnost distribucija posebno za svaki spol.

*Tablica 3* Prikaz deskriptivnih parametara ispitivanih varijabli s obzirom na spol ( $N_M = 47$ ;  $N_Z = 176$ ,  $df = 221$ ).

	Studenti ( $N = 47$ )					Studentice ( $N = 176$ )				
	<i>M</i>	<i>SD</i>	SI	KI	K-S	<i>M</i>	<i>SD</i>	SI	KI	K-S
<b>Emocionalno prejedanje</b>	2.61	0.65	-.22	-.17	.09	2.87	0.84	.34	-.08	.08
<b>Utjecaj medija</b>	31.21	12.25	-.03	-1.53	.14	36.77	11.83	-.23	-.63	.09
<b>Mršavljenje</b>	9.57	4.47	.47	-.69	.13	12.76	4.86	-.46	-.81	.13**

<i>Težina</i>	8.13	4.28	.68	-.92	.24**	8.34	4.26	.61	-.75	.18**
<i>Mišićavost</i>	13.51	6.21	.06	-1.11	.13	15.67	6.02	-.36	-.98	.12*
<b>Impulzivnost (BIS)</b>	74.87	9.38	.12	-.07	.09	76.29	11.81	.16	-.04	.05
<i>Pažnja</i>	19.94	3.35	-.15	-.54	.10	20.87	4.28	.20	-.46	.10
<i>Motorna</i>	22.98	4.18	.36	-.43	.11	22.69	4.67	.61	.41	.10*
<i>Neplanirana</i>	31.96	4.28	.24	.66	.11	32.73	5.24	-.07	-.28	.08
<b>Poteškoće u emocionalnoj regulaciji (DERS)</b>	40.17	12.89	.08	-.73	.09	44.75	15.90	.30	-.96	.09

$p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$

Uzimajući u obzir spol, vidljivo je da su se rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa pokazali značajnima za varijable utjecaj medija na dobivanje na težini kod studenata te za sva tri aspekta utjecaja medija i motornu impulzivnost kod studentica, što bi značilo da se ti rezultati ne distribuiraju normalno. Već spomenuti indeksi asimetričnosti i spljoštenosti također su pokazatelji normalnosti distribucije, a njihove vrijednosti nalaze se unutar raspona od -2 do +2 (Gravetter i Wallnau, 2014), što potvrđuje pretpostavku o normalnoj distribuciji (*Tablica 3*).

Budući da su indeksi normalnosti distribucije zadovoljavajući, napravljena je t-test analiza za nezavisne uzorke kako bi se ispitala razlika u ispitivanim varijablama između studenata i studentica, a prije same analize rezultata Levenovim testom provjerena je homogenost varijance, kao preduvjet za korištenje t-testa (*Tablica 4*).

*Tablica 4* Prikaz rezultata t-testa za provjeru razlike u ispitivanim varijablama s obzirom na spol ( $N_M = 47$ ;  $N_{\bar{z}} = 176$ ,  $df = 221$ ).

	<b>Studenti (<math>N = 47</math>)</b>		<b>Studentice (<math>N = 176</math>)</b>		<i>t</i>	Levenov test
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<b>Emocionalno prejedanje</b>	2.61	0.65	2.87	0.84	1.99*	3.61
<b>Utjecaj medija</b>	31.21	12.25	36.77	11.83	2.84**	1.69
<b>Mršavljenje</b>	9.57	4.47	12.76	4.86	4.06**	.54

<i>Težina</i>	8.13	4.28	8.34	4.26	0.30	.12
<i>Mišićavost</i>	13.51	6.21	15.67	6.02	2.17*	.30
<b>Impulzivnost (BIS)</b>	74.87	9.38	76.29	11.81	0.76	3.25
<i>Pažnja</i>	19.94	3.35	20.87	4.28	1.39	3.64
<i>Motorna</i>	22.98	4.18	22.69	4.67	-0.39	.61
<i>Neplanirana</i> <sup>x</sup>	31.96	4.28	32.73	5.24	1.05	4.66*
<b>Poteškoće u emocionalnoj regulaciji (DERS)</b> <sup>x</sup>	40.17	12.89	44.75	15.90	2.05*	4.87*

<sup>x</sup> Welchov t-test;  $p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$

Kao što je prikazano u *Tablici 4*, Levenov test pokazao se značajnim za dimenziju impulzivnosti *Neplanirana impulzivnost* te za *DERS*, odnosno narušena je homogenost varijanci. Stoga se za te dvije varijable izračunao Welchov t-test.

Utvrđena je statistički značajna razlika između studenata i studentica u emocionalnom prejedanju ( $t = 1.99$ ,  $p < .05$ ), percepciji utjecaja medija na mišićavost ( $t = 2.17$ ,  $p < .05$ ) i u poteškoćama u emocionalnoj regulaciji ( $t = 2.05$ ,  $p < .05$ ) uz razinu rizika od 5% te u ukupnom rezultatu na *Skali utjecaja medija* ( $t = 2.84$ ,  $p < .01$ ) i percepciji utjecaja medija na mršavljenje ( $t = 4.06$ ,  $p < .01$ ) uz razinu rizika od 1%. Studentice su bile sklonije emocionalnom prejedanju, pokazale više rezultate na *Skali utjecaja medija*, ali i percipirale veći utjecaj medija na mršavljenje i mišićavost te imale više poteškoća u regulaciji emocija u usporedbi sa studentima. Kod varijabli utjecaj medija na dobivanje na težini i impulzivnosti nije utvrđena značajna razlika s obzirom na spol, što znači da su studenti i studentice jednako percipirali utjecaj medija na dobivanje na težini te bili jednaki na razinama svih aspekata impulzivnosti (*Tablica 4*).

#### 4.3. Povezanost između ispitivanih varijabli

Kako bi se odgovorilo na drugi problem, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije za ispitivane varijable, prvo za cijeli uzorak (*Tablica 4*), a zatim odvojeno za studente i studentice (*Tablica 1* i *Tablica 2* u *Prilogu*).

Tablica 5 Korelacijska matrica međusobne povezanosti rezultata na upitnicima koji ispituju emocionalno prejedanje, utjecaj medija, impulzivnost i poteškoće u emocionalnoj regulaciji te pripadajućih subskala ( $N = 223$ ).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<i>1 Spol</i>	1	-.13*	-.19**	-.26**	-.02	-.14*	-.05	-.09	.03	-.06	-.12
<i>2 Emocionalno prejedanje</i>		1	.29**	.49**	-.05	.23**	.30**	.29**	.21**	.25**	.31**
<i>3 Percepcija utjecaj medija</i>			1	.78**	.62**	.92**	.03	.13	-.01	-.02	.26**
<i>4 Mršavljenje</i>				1	.12	.65**	.13	.20**	.06	.07	.33**
<i>5 Težina</i>					1	.43**	-.08	-.07	-.03	-.01	.05
<i>6 Mišićavost</i>						1	.02	.14*	-.05	-.03	.22**
<i>7 Impulzivnost (BIS-11)</i>							1	.78**	.84**	.85**	.43**
<i>8 Pažnja</i>								1	.51**	.48**	.50**
<i>9 Motorna</i>									1	.57**	.35**
<i>10 Neplaniranje</i>										1	.24**
<i>11 Poteškoće u emocionalnoj regulaciji (DERS)</i>											1

$p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$

Emocionalno prejedanje pokazalo se pozitivno, nisko do umjereno, povezano s percepcijom utjecaja medija ( $r = .29$ ,  $p < .01$ ), utjecajem medija na mršavljenje ( $r = .49$ ,  $p < .01$ ) i mišićavost ( $r = .23$ ,  $p < .01$ ), impulzivnosti i njenim subskalama (*BIS*:  $r = .30$ ,  $p < .01$ ; *Pažnja*:  $r = .29$ ,  $p < .01$ ; *Motorna*:  $r = .21$ ,  $p < .01$ ; *Neplaniranje*:  $r = .25$ ,  $p < .01$ ) te s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji ( $r = .31$ ,  $p < .01$ ) (Tablica 5). Studenti koji su percipirali veći ukupni utjecaj medija, ali i utjecaj medija na mršavljenje i mišićavost, oni s višim razinama impulzivnosti i s više poteškoća u emocionalnoj regulaciji bili su skloniji emocionalnom prejedanju.

Percepcija utjecaja medija, osim sa svojim subskalama, pozitivno je i nisko povezan s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji ( $r = .26$ ,  $p < .01$ ), odnosno što je percepcija utjecaja medija bila veća, to je bilo više poteškoća u emocionalnoj regulaciji studenata. Utjecaja medija

na mršavljenje i mišićavost su međusobno pozitivno i umjereno povezani ( $r = .65, p < .01$ ) te pozitivno i nisko povezani s impulzivnošću pažnje (*Mršavljenje*:  $r = .20, p < .01$ ; *Mišićavost*:  $r = .14, p < .05$ ) i poteškoćama u emocionalnoj regulaciji (*Mršavljenje*:  $r = .33, p < .01$ ; *Mišićavost*:  $r = .22, p < .01$ ), ali je utjecaj medija na mišićavost još pozitivno, umjereno povezan i s utjecajem medija na dobivanje na težini ( $r = .43, p < .01$ ) (*Tablica 5*). To znači da što je veća percepcija utjecaja medija na mršavljenje, veća je percepcija utjecaja na mišićavost, veća je impulzivnost pažnje i više je poteškoća u regulaciji emocija, a što je veća percepcija utjecaja medija na mišićavost, veća je i percepcija utjecaja medija na dobivanje na težini.

Impulzivnost i pripadajuće joj subskale su pozitivno i nisko do umjereno povezane s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji (*BIS*:  $r = .43, p < .01$ ; *Pažnja*:  $r = .50, p < .01$ ; *Motorna*:  $r = .35, p < .01$ ; *Neplaniranje*:  $r = .24, p < .01$ ) (*Tablica 5*). Studenti s većom impulzivnosti imaju i više poteškoća u emocionalnoj regulaciji.

S obzirom na spol, većina ispitivanih varijabli kod studentica je međusobno statistički značajno povezano, dok kod muškaraca to nije slučaj. Kod studentica emocionalno prejedanje je značajno i pozitivno povezano sa svim varijablama, osim s utjecajem medija na dobivanje na težini. Međutim, kod studenata je emocionalno prejedanje značajno povezano samo s utjecajem medija na mršavljenje, i to pozitivno. Ukupni utjecaj medija je, osim sa svojim subskalama, značajno i pozitivno povezan s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i kod studentica i kod studenata. Kod studentica je utjecaj medija na mršavljenje značajno i pozitivno povezano s utjecajem medija na mišićavost, impulzivnosti pažnje i poteškoćama u emocionalnoj regulaciji, dok je kod studenata ono pozitivno povezano samo s utjecajem medija na mišićavost. I kod studentica i kod studenata utjecaj medija na mišićavost je pozitivno povezan s utjecajem medija na dobivanje na težini i s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji. Također, impulzivnost i sve njene subskale su pozitivno povezane s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i kod studentica i kod studenata (*Tablica 1 i 2 u Prilogu*).

#### 4.4. Doprinos percipiranog utjecaja medija, impulzivnosti i poteškoća u emocionalnoj regulaciji u objašnjenju varijance učestalosti emocionalnog prejedanja

Kako bi se odgovorilo na treći problem, provedena je hijerarhijska regresijska analiza te na taj način ispitao doprinos percipiranog utjecaja medija, impulzivnosti i poteškoća u emocionalnoj regulaciji na učestalost emocionalnog prejedanja kod studenata.

Tablica 6 Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize doprinosa utjecaja medija, impulzivnosti i poteškoća u emocionalnoj regulaciji u objašnjenju emocionalnog prejedanja ( $N = 223$ ).

	1. korak $\beta$	2. korak $\beta$	3. korak $\beta$	4. korak $\beta$
<b>Spol</b>	-.12	-.10	-.08	-.00
<b>Pažnja</b>		.18**	.11	.09
<b>Motorna</b>		.05	.02	.03
<b>Neplaniranje</b>		.12	.12	.12
<b>DERS</b>			.19**	.09
<b>Mršavljenje</b>				.43**
<b>Mišićavost</b>				-.08
<b>F</b>	3.58	6.37**	6.78**	12.08**
<b>R</b>	.13	.32**	.37**	.53**
<b>R<sup>2</sup></b>	.02	.10**	.14**	.28**
<b><math>\Delta R^2</math></b>		.09**	.03**	.15**

$p < .01^{**}$

U prvi korak uvedena je varijabla spola koja se nije pokazala značajnom u objašnjenju varijance kriterija, tj. emocionalnog prejedanja. U drugi korak uvedene su subskele impulzivnosti od kojih se samo *Nestabilna pažnja* pokazala značajnom s vrijednošću  $\beta$  u pozitivnom smjeru ( $\beta = .18$ ), odnosno što je veća nemogućnost održavanja pažnje, to je dolazilo do češćeg emocionalnog prejedanja osobe. Ovaj set varijabli značajno je doprinio 9% objašnjenja varijance emocionalnog prejedanja, a zajedno sa spolom one objašnjavaju 10% varijance kriterija. U sljedećem koraku uvedena je varijabla koja se odnosi na poteškoće u emocionalnoj regulaciji. Ona se jedina pokazala značajnom s  $\beta$  vrijednosti u pozitivnom smjeru ( $\beta = .19$ ) te objašnjava značajnih 3% varijance kriterija. Više poteškoća pri regulaciji emocija pridonijelo je češćim emocionalnim prejedanjem. Do sada uvedeni set varijabli zajedno doprinosi 14% objašnjenja varijance kriterija. U četvrti i posljednji korak uvele su se varijable koje se odnose na utjecaj medija. Značajnim prediktorom pokazala se samo varijabla *Utjecaj medija na mršavljenje* koja u potpunosti preuzima veliki dio varijance objašnjenja kriterija te je zapravo najbolji prediktor emocionalnog prejedanja s vrijednosti  $\beta$  u pozitivnom smjeru ( $\beta = .43$ ), što znači da većom percepcijom uloge medija u mršavljenju, dolazi do češćih epizoda

prejedanja. Ovaj uvedeni set varijabli značajno objašnjava 15% varijance kriterija. Sve varijable zajedno objašnjavaju 28% varijance emocionalnog prejedanja (*Tablica 6*).

## 5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između percepcije utjecaja medija i nekih osobnih varijabli, poput spola, impulzivnosti i emocionalne regulacije s navikama hranjenja. Navike hranjenja i prejedanje često su se dovodili u vezu s raznim osobnim i okolinskim korelatima kako bi se moglo predvidjeti postojanje rizika za pojavu poremećaja hranjenja. U skladu s prijašnjim istraživanjima su postavljeni problemi i hipoteze, a dobiveni rezultati objasnili su se pregledom literature koja slijedi u nastavku.

### 5.1. Deskriptivni pokazatelji rezultata u ispitivanim varijablama

U uvodnom dijelu ispitanе su neke karakteristike uzorka (*Tablica 1*). Pokazalo se da su studenti koji su sudjelovali u ovom istraživanju prosječno skloni emocionalnom prejedanju. Uzimajući u obzir rezultate emocionalnog prejedanja za vrijeme pandemije koronavirusa, može se primijetiti da je nešto veća učestalost prejedanja bila za vrijeme pandemije nego što je dokazano u ovom istraživanju (Krolo, 2021; Vuksanović, 2020). U istraživanju Vuksanović (2020) utvrđeno je da su se za vrijeme karantene više prejedale žene, oni koji su osjećali višu razinu dosade, oni koji su manje vježbali, koji su se u stresnim situacijama manje služili strategijama usmjerenima na problem te oni koji su više reagirali na znakove hrane u okolini i bili skloniji emocionalnom prejedanju. Smatra se da su žene inače uspješnije pri uspostavljanju kontrole nad unosom hrane te da je u karanteni došlo do percipiranog gubitka te kontrole što onda uzrokuje prejedanje (Vuksanović, 2020). Istraživanje koje je također provedeno u razdoblju pandemije, pokazalo je da se navike hranjenja studenata nisu uvelike promijenile te da je jedenje izazvano emocijama ostalo jednako kao i u vremenu prije pandemije, ali je utvrđena pozitivna povezanost prejedanja s percipiranim stresom (Krolo, 2021; Vulić-Prtorić i sur., 2023). Međutim, iako tada studenti nisu smatrali da su im se navike hranjenja promijenile, bili su skloniji prejedanju nego što se to pokazalo ovim istraživanjem provedenom nakon pandemije. To bi moglo značiti da studenti sada doživljavaju manje stresa, nego za vrijeme pandemije, vjerojatno zbog tadašnje neizvjesnosti cijele situacije i straha od zaraze bliskih ljudi



(Krolo, 2021; Vulić-Prtorić i sur., 2023). Nadalje, vezano za procjenu utjecaja medija rezultati također pokazuju prosječnu percepciju utjecaja medija, ali nešto nižu percepciju utjecaja medija na dobivanje na težini. U ovom istraživanju, kao i u istraživanju McCabe i Ricciardelli (2001), percipirani utjecaj medija na mršavljenje i utjecaj medija na dobivanje na težini bili su povezani s percipiranim utjecajem medija na mišićavost (*Tablica 5*). Težina i mišićavost se možda nekada podrazumijevaju sličnima jer ako izloženost i praćenje medija mogu potaknuti pojedinca na dobivanje mišićne mase onda vjerojatno to znači i dobivanje na težini, dok je moguće i da se putem medija često naglašava važnost fizičke aktivnosti i nude razne tjelovježbe koje treba kombinirati uz prehranu kako bi se smršavilo, pa se zbog toga mišićavost povezuje s dijetama i mršavljenjem. Drugim riječima, za neke osobe poboljšani tonus mišića uključuje dobivanje na težini, dok se za druge to može odnositi na gubitak težine (McCabe i Ricciardelli, 2001). Kada se govori o impulzivnosti, prosjek ovog uzorka studenta se nalazi izvan granice normalne razine impulzivnosti, odnosno povišena je razina impulzivnosti pa se smatraju visokoimpulzivnima, s naglaskom na višu razinu impulzivnosti pažnje. Srednjoškolci inače pokazuju veće rezultate na skali impulzivnosti, za razliku od studenata, što se pripisuje selekciji pri upisu na studij jer su visokoimpulzivni pojedinci u školi manje uspješni od niskoimpulzivnih (Stanford i sur., 1996). Međutim, i srednjoškolci i studenti nalaze se u razdoblju povećane ranjivosti, tim više što je većina sudionika ovog istraživanja promijenila mjesto boravka zbog studija, što je možda pridonijelo njihovoj većoj ranjivosti na rizična ponašanja pa tako i povišenoj impulzivnosti. Poznato je da su impulzivni pojedinci skloni rizičnim ponašanjima, primjerice kockanju, samoozljeđivanju, suicidalnosti i odstupajućim navikama hranjenja. Osobe s poremećajima hranjenja mogu biti vrlo impulzivne te pokazivati izrazitu uzbuđenost kada doživljavaju negativne emocije (Božić i Macuka, 2017). Tako se emocionalno prejedanje predstavlja kao jedan od načina na koji pojedinci pokušavaju kontrolirati vlastite emocije i doći kratkotrajno zadovoljstvo. Što se tiče takvih poteškoća u emocionalnoj regulaciji, studenti su izvijestili o prosječnim poteškoćama u regulaciji emocija. U istraživanju Barbarić (2019) studenti su također imali prosječne poteškoće emocionalne regulacije te je utvrđeno da oni koji imaju više poteškoća u emocionalnoj regulaciji imaju i više simptoma depresije, skloniji su kognitivnom suzdržavanju, nekontroliranom i emocionalnom jedenju te imaju manju samoeфикаsnost za jedenje.

Nadalje, ispitivanje učestalosti korištenja određenih medija i medijskih sadržaja pokazalo je da se nešto više od 90% studenata svaki dan i više puta dnevno služi Internetom i društvenim mrežama (*Tablica 2*). Razvoj društvenih medija utjecao je na posao, politiku,

komunikaciju, način na koji se dobivaju i dijele informacije o zdravlju, životu tinejdžera, roditeljstvu i psihološkom stresu. U istraživanju Gidiona i suradnika (2013), studenti su izjavili o intenzivnom korištenju *Facebook*-a i *Youtube*-a, ali i o umjerenom korištenju nekih tradicionalnih medija, primjerice, čitanje knjiga i gledanje Tv-a. Štoviše, i tradicionalni i novi mediji pokazali su se pokazali važnima u to vrijeme, s tim da novi mediji nisu bili važni koliko se očekivalo. Međutim, tada su oni bili u rastu i razvoju. Istraživanje provedeno u Americi pokazalo je slične rezultate kao i ove dobivene u ovom istraživanju. Čak 90% mladih ljudi koristi društvene mreže, i to najviše njih u dobi od 18 do 29 godina te da su to najčešće bili visoko obrazovani i žene, ali se s vremenom ta razlika u spolu smanjila (Perrin, 2015). Internetom se najčešće služe adolescenti i milenijalci koji čine veliki dio ovog istraživanja (osobe rođene u razdoblju od 1980. do 2000. godine), tzv. Internet generacije, odnosno generacije koje ne poznaju život bez Interneta, čemu je pridonio i pristup Internetu putem pametnih telefona i tableta (Grau i sur., 2019; Skues i sur., 2016). Smatra se da studenti na Internetu provedu više od 10 sati, od čega najviše tog vremena koriste za zabavu, a najmanje za akademske potrebe, dok društvene mreže koriste 2-3 sata dnevno (najviše *Facebook*), a najčešće je to zbog komunikacije s bliskim osobama, traženja nekih informacija ili iz dosade (Deniz i Geyik, 2015; Hajdinjak, 2021). 76% Internet korisnika posjećuje *Facebook* najmanje jednom dnevno, a 55% ih isto radi nekoliko puta u danu (Greenwood i sur., 2016). Ovim istraživanjem utvrđene su i veće brojke, gdje se otprilike 70-80% studenata služi Internetom i društvenim mrežama više puta dnevno, što može biti pokazatelj sve većeg razvoja suvremenih medija i njihovog korištenja u svakodnevnom životu. Internet je velika prijetnja tradicionalnim medijima upravo zbog toga što olakšava komunikaciju i pristup informacijama, ali i pristup *web stranicama* ostalih tradicionalnih medija (Ayyad, 2011). S druge strane, 50% studenata izjavilo je da je ovisno o društvenim medijima 75-100%, a čak 20% njih je izrazilo stopostotnu ovisnost o društvenim medijima, što se smatra dijelom problematičnog korištenja Interneta (Allahverdi, 2021). Ono dovodi do povlačenja iz društvenog života i stvaranja FOMO fenomena (*fear of missing out*), točnije anksioznosti koja se javlja zbog mogućnosti da bi pojedinci mogli propustiti nešto zanimljivo na društvenim mrežama. Zapravo, mladi sve manje aktivno koriste društvene mreže i objavljuju, a više pomiču ekran, tj. *scrollaju*, što može uzrokovati neke psihopatološke simptome (Simić, 2022). Mogu se pojaviti poteškoće u kontroliranju impulsa te osjećaji manje vrijednosti i socijalno povlačenje. Pozitivnim prediktorima problematičnog korištenja Interneta pokazali su se učestalost korištenja društvenih mreža, sklonost uspoređivanju s drugima, strah od propuštanja i usamljenost u ljubavi (Hajdinjak, 2021). Davis

(2001) na problematično korištenje Interneta gleda kao na posljedicu operantnog uvjetovanja, budući da se provođenjem vremena na Internetu i društvenim mrežama mogu doživjeti pozitivne emocije koje su pozitivno potkrepljene pa pojedinac nastavlja s korištenjem tih medija. Nadalje, Internetom se češće služe studenti koji doživljavaju veći osjećaj dosade, kako bi pronašli neke stimulirajuće i zadovoljavajuće aktivnosti (Skues i sur., 2016). Sudionici ovog istraživanja medije i medijske informacije smatraju donekle važnima, što bi moglo značiti da se pretjerano ne opterećuju informacijama koje dobivaju putem njih nego ih češće koriste za zabavu i akademske potrebe (Gidion i sur., 2013). Potrebno je spomenuti i razdoblje pandemije koronavirusa kada je utvrđeno da gotovo polovica sudionika medije koristi više nego prije (Turkalj, 2021). Učestalost korištenja Interneta i društvenih mreža je ostala jednaka, a povećanje učestalosti tada je zabilježeno za Tv i Internet portale, dok nije bilo promjene u učestalosti korištenja radija i novina. Vjerojatno je zbog osjećaja dosade i usamljenosti u tom razdoblju korištenje raznih medija bilo učestalije te je moguće da bi se i u ovom istraživanju utvrdilo češće korištenje i tradicionalnih medija da se ovo istraživanje provodilo u to vrijeme.

## 5.2. Razlika između ispitivanih varijabli s obzirom na spol

Prvi problem bio je ispitati razliku između emocionalnog prejedanja, utjecaja medija, impulzivnosti i emocionalne regulacije između studenata i studentica. S obzirom na postavljeni problem, očekivalo se da će studentice biti sklonije emocionalnom prejedanju, percipirati veći ukupni utjecaj medija i utjecaj medija na mršavljenje, dok će studenti percipirati veći utjecaj medija na mišićavost. Statističkom obradom podataka utvrđena je značajna razlika između studenata i studentica u emocionalnom prejedanju, ukupnom rezultatu na skali koja mjeri utjecaj medija te na subskalama koje se odnose na utjecaj medija na mršavljenje i na mišićavost te u poteškoćama u emocionalnoj regulaciji. Nije utvrđena razlika u impulzivnosti s obzirom na spol. Studentice su se više emocionalno prejedale i percipirale veći ukupni utjecaj medija, veći utjecaj medija na mršavljenje i na mišićavost te imale više poteškoća u regulaciji emocija za razliku od studenata, čime je postavljena hipoteza djelomično potvrđena (*Tablica 4*).

Žene općenito imaju viši rezultat na skali emocionalnog prejedanja od muškaraca (Rasouli i sur., 2019). Uz to, kao prediktorima emocionalnog prejedanja pokazali su se bračni status, pušenje te nedavni gubitak ili dobitak težine. Smatra se da samci i osobe koje općenito žive same imaju manje želje za pripremanjem hrane i jedenjem i više kontrole nad svojim

emocijama. To bi značilo da ulogu u prejedanju može imati i socijalna facilitacija, budući da su sudionici spominjali pritisak da jedu od strane prijatelja te da su često konzumirali hranu na društvenim događanjima kako bi izbjegli da ih prijatelji gnjave (Bennett i sur., 2013). Pušači su bili skloniji emocionalnom prejedanju od nepušača, što bi moglo biti posljedica utjecaja pušenja na raspoloženje pojedinca i izmjenu sreće i tuge (Rasouli i sur., 2019). Isto tako, osobe koje su bile na nekim dijetama, bilo za mršavljenje ili debljanje, imale su veću vjerojatnost emocionalnog prejedanja jer držanje dijeta može promijeniti prehrambeno ponašanje zbog promjena u moralu i raspoloženju pa tako utjecati i na emocijama izazvano hranjenje. U ovom istraživanju prevladavaju žene koje se već same po sebi smatraju ranjivijim spolom, a kako broj mladih pušača sve više raste, moguće je da većina sudionika ovog istraživanja puši, što je moglo pridonijeti razlici u spolu. Nadalje, većina sudionika istraživanja čine studentice koje su zbog studija promijenile mjesto boravka, što je zahtijevalo njihovu veću akademsku, emocionalnu i društvenu prilagodbu zbog povećanog stresa koji doživljavaju na studiju (Barker i Galambos, 2007). Odnos majka-kći pokazao se u dosadašnjim istraživanjima također utjecajan na emocionalno prejedanje studentica: majke koje pokazuju veću internalizaciju medijskih poruka o mršavosti imaju kćeri koje su sklonije patološkim oblicima prehrambenih ponašanja (Cooley i sur., 2008).

Sociokulturna gledišta o slici tijela sugeriraju da spolne razlike u nezadovoljstvu tijekom predstavljaju različite kulturne standarde za idealne tipove tijela. Za žene je to mršava figura koja predstavlja privlačnost, a za muškarce mišićava, mezomorfnja građa koja predstavlja moć i uspjeh. Žene društvene medije koriste da bi se uspoređivale s drugima, a muškarci kako bi pronašli prijatelje (Haferkamp i sur., 2012). Sadržaj koji prikazuje ljudsko tijelo izrazito je važan pa je tako utvrđena povezanost nezadovoljstva mršavosti tijela, ali i mišićavosti, i simptoma poremećaja hranjenja sa slikovnim sadržajem na društvenim mrežama (Benton i Karazsia, 2015; Griffiths i sur., 2018; Robinson i sur., 2017). Budući da je i u ovom istraživanju utvrđena razlika u utjecaju medija na mršavljenje i mišićavost s obzirom na spol, a žene su sklonije uspoređivanju s drugima i uređivanju fotografija prije objave (Fox i Vendemia, 2016), može se primijetiti da studenticama tjelesni ideal ne predstavlja sama mišićavost, nego im je važna i mršavost kako bi bile zadovoljnije vlastitim tijelom.

Očekivano, u ovom istraživanju nije utvrđena razlika u impulzivnosti s obzirom na spol. Dok su neka istraživanja utvrdila veću motornu impulzivnost i impulzivnost neplaniranja kod žena (Marazziti i sur., 2010), neki istraživači su smatrali da su muškarci impulzivniji od žena u svim aspektima (Stoltenberg i sur., 2008), a neki nisu utvrdili razliku u spolu (Patton i sur.,

1995). Prema evolucijskoj perspektivi impulzivnost je u korelaciji sa samoregulacijom te bi žene trebale razviti veću sposobnost inhibiranja (Hosseini-Kamkar i Morton, 2014). Spolne razlike u impulzivnosti vjerojatno postoje, ali su one izraženije u djetinjstvu. Kasnije su podložne sazrijevanju i hormonskim promjenama koje se događaju u adolescenciji i tijekom odrasle dobi (Weinstein i Dannon, 2015). Djevojčice su uspješnije u kognitivnim zadacima, kao što je odgođeno zadovoljstvo, ali istraživanja u kojima se koristila tehnika oslikavanja mozga utvrdila su da tijekom adolescencije dječaci mogu biti manje osjetljivi na neprilagođena ponašanja koja se odnose na rizik i nagradu za razliku od žena iste dobi. Frakcijska anizotropija (FA – varijabla koja mjeri usmjerenu koherenciju difuzijskog gibanja molekula vode) ima veću vrijednost kod bijele tvari, što pokazuje veću organizaciju njenih puteva. Viša FA utvrđena je kod adolescenata u frontalnim putevima bijele tvari, što je povezano s nižom impulzivnosti, budući da je sazrijevanje tog dijela korteksa važno za racionalno donošenje odluka i izbjegavanje rizičnog ponašanja (Bava i sur., 2011). Međutim, u odrasloj dobi rezultati su mješoviti, posebice zbog utjecaja hormonalnih promjena na neurobiološke mehanizme nagrađivanja. Smatra se da su žene manje impulzivne od muškaraca samo za vrijeme plodnih dana menstrualnog ciklusa, odnosno neposredno prije ovulacije (Dreher i sur., 2007). Razine estrogena i progesterona tijekom menstrualnog ciklusa variraju pa tako žene imaju različite strategije kako bi olakšale reprodukciju i odabrale partnera. Žene bi trebale biti selektivnije u pronalasku odgovarajućeg partnera te biti manje impulzivne u razdoblju menstrualnog ciklusa kada su spremne za reprodukciju (Smith i sur., 2014). U skladu s tim, Pine i Fletcher (2011) utvrdili su da su žene u lutealnoj, tj. neplodnoj fazi, impulzivnije od žena u drugim fazama menstrualnog ciklusa.

Kada se govori o poteškoćama u emocionalnoj regulaciji, razlika između muškaraca i žena vjerojatno postoji samo u vrsti poteškoća i broju korištenih strategija. Ne mora nužno značiti da žene imaju više poteškoća u regulaciji emocija, nego se muškarci i žene na drukčiji način nose vlastitim emocijama. Žene koriste više adaptivnih strategija emocionalne regulacije, ali i maladaptivnih (Nolen-Hoeksema, 2012). One će češće pokušati izbjegavati i odvratiti misli od uznemirujućih emocija i pokušati se suočiti s problemom. Isto tako, žene više osjećaju sram kao odgovor na emocionalno iskustvo, a muškarci češće uzimaju više vremena da bi se osjećali bolje (Anderson i sur., 2016). Također, u usporedbi s muškarcima, žene imaju manju emocionalnu jasnoću, ali muškarci imaju veće poteškoće u prihvaćanju vlastitih emocija i kontroli nagona (Kaur i sur., 2022). Mogući razlog tome su stereotipne uloge društva da je izražavanje emocija za muškarce slabost pa oni puno manje traže pomoć i socijalnu podršku

nego što to čine žene. Tako muškarci imaju više poteškoća s kontroliranjem impulsa i traženju nagrade da bi izbjegli negativna emocionalna stanja, što dovodi do povećanog unosa alkohola i drugih supstanci (Tamre i sur., 2002).

### 5.3. Povezanost između ispitivanih varijabli

Treći problem bio je ispitati povezanost ispitivanih varijabli. Očekivalo se da će studenti i studentice s većom percepcijom ukupnog utjecaja medija, utjecaja medija na mršavljenje i utjecajem medija na mišićavost, s višim razinama impulzivnosti i s više poteškoća u emocionalnoj regulaciji imati veću sklonost emocionalnom prejedanju. Statističkom analizom utvrđena je pozitivna, niska do umjerena povezanost emocionalnog prejedanja s percepcijom utjecaja medija (s izuzetkom percepcije utjecaja medija na dobivanje na težini), svim aspektima impulzivnosti i s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji, što znači da su studenti i studentice s većom ukupnom percepcijom utjecaja medija te utjecaja medija na mršavljenje i mišićavost, s većom impulzivnosti i s više poteškoća u regulaciji emocija skloniji emocionalnom prejedanju (*Tablica 5*). Stoga se postavljena hipoteza u potpunosti prihvaća.

Povezanost emocionalnog prejedanja i utjecaja medija može se objasniti utjecajem medija kao sociokulturalnog čimbenika na sliku o vlastitom tijelu odnosno nezadovoljstvom vlastitim tijelom koje naknadno može dovesti do odstupajućih prehrambenih ponašanja i simptoma poremećaja hranjenja (Prnjak, 2019). Smatra se da postoji razlika u utjecaju medija na nezadovoljstvo tijelom između tradicionalnih i suvremenih medija (Cohen i Blaszyński, 2015). Korištenje *Facebook*-a, koji je predstavnik suvremenih medija, pozitivno je povezano s uspoređivanjem izgleda i nezadovoljstvom tijela pa tako i s većim rizikom za razvoj poremećaja prehrane, ali povezanosti istog s tradicionalnim medijima nije bilo. Nadalje, osobe koje su više gledale televizijske i Internetske sadržaje imale su više simptoma poremećaja prehrane, dok isto nije utvrđeno za časopise koji su pisali o modi, zabavi i zdravlju (Bair i sur., 2012). Slično provedeno istraživanje otkrilo je veću internalizaciju mršavog tjelesnog ideala, nezadovoljstvo tijelom i uspoređivanje s drugima kod adolescentica koje su koristile Internet, ali ne i kod onih koje su češće gledale televizijske sadržaje (Tiggemann i Miller, 2010). Budući da se u ovom istraživanju pokazalo da se studenti najviše služe suvremenim medijima, odnosno Internetom i društvenim mrežama, može se zaključiti da će studenti biti nezadovoljniji vlastitim izgledom jer teže usporedbi s drugima, što u konačnici može rezultirati emocionalnim prejedanjem. Važnim se pokazao i već spomenuti sadržaj koji prikazuje ljudsko tijelo. Povezanost

nezadovoljstva mišićavošću tijela i simptoma poremećaja hranjenja je veća kada su sudionici koristili društvene mreže temeljene na slikovnom sadržaju (Griffiths i sur., 2018). Međutim, kada su sudionici bili izloženi fotografijama s prikazanim mišićavim idealima nezadovoljstvo tijelom se nije značajno povećalo, dok je ono bilo značajno veće kada je na fotografijama prikazana mršava i atletska građa tijela (Benton i Karazsia, 2015; Robinson i sur., 2017). Općenito, osobe koje su nezadovoljnije vlastitim tijelom su bile pod većim utjecajem društvenih mreža, što opet dovodi do dodatnog sniženog zadovoljstva tijelom (Flynn, 2016). Korištenje *Facebook*-a u neadaptivne svrhe, odnosno radi uspoređivanja s drugima i traženja socijalne evaluacije, kod studentica može dovesti do više epizoda prejedanja, dok je nezadovoljstvo tijelom bilo posrednik između korištenja *Facebook*-a i učestalosti prejedanja (Smith i sur., 2013). Uspoređivanje izgleda na društvenim mrežama se pokazalo pozitivno povezano s emocionalnim jedenjem, a ta veza se može objasniti posredujućim utjecajem anksioznosti (Ding i Xu, 2021). Pojedinci koji uspoređuju svoj izgled s drugim osobama na društvenim mrežama, s vremenom postaju anksiozniji pa tako i skloniji emocionalnom prejedanju. Nadalje, mediji ne moraju biti sami po sebi uzrok psihičkih poremećaja (Biglbauer i Lauri Korajlija, 2020). Društvene mreže češće koriste ranjiviji pojedinci, što uključuje žene, koji su podložniji nekim psihičkim smetnjama pa se ukazuje povezanost korištenja društvenih mreža i učestalosti pojave poremećaja hranjenja. Isto tako, sklonost gledanju i pregledavanju određenih sadržaja stvara određene algoritme koji su prilagođeni svakom pojedincu pa ti sadržaji češće i izlaze na naslovnim stranicama društvenih medija. To bi moglo značiti da ranjiviji pojedinci koji su nezadovoljniji vlastitim izgledom često pretražuju sadržaje koji prikazuju razne dijete i percipirani idealni tjelesni izgled, što potiče usporedbe pa se tako nađu u začaranom krugu gdje im se takvi sadržaji često pojavljuju na njihovim profilima društvenih mreža. Zanimljivo je da je *Instagram* zabranio pretraživanje određenih proanoreksijskih objava, primjerice „*thinspiration*“, ali tada su pojedinci počeli pretraživati „*clean eating*“ i „*fitspiration*“ što svejedno može doprinijeti pojavi odstupajućih prehranbenih ponašanja. Utvrđeno je da su i muškarci skloni prejedanju, ali ne emocionalnom, te da se njihovo nezadovoljstvo izgledom odnosi na mišićavost koju oni pokušavaju postići vježbanjem i prehranom punom proteina i raznih dodataka prehrani (Lonergan i sur., 2021). Budući da se u ovom istraživanju kod muškaraca pokazala značajna pozitivna povezanost emocionalnog prejedanja samo s percipiranim utjecajem medija na mršavljenje (*Tablica 2 u Prilogu*), moguće je da oni to mršavljenje interpretiraju kao gubitak na tjelesnoj masnoći, ali uz povećanje mišićne mase te zbog toga moraju paziti na unos hrane. Za vrijeme pandemije koronavirusa znatno se povećala

učestalost korištenja raznih medija (Parlak Sert i Baškale, 2023; Turkalj, 2021). Budući da je to razdoblje bilo izrazito stresno, pojedinci su bili skloniji emocionalnom prejedanju (Krolo, 2021; Vulić-Prtorić i sur., 2023) pa je moguće da je tome pridonijela i veća izloženost medijima.

Što se tiče impulzivnosti, utvrđeno je da su veća razina impulzivnosti i svi njeni aspekti (*Nestabilna pažnja, Motorna impulzivnost i Impulzivnost neplaniranja*) povezani s nezdravim prehrambenim navikama i s većom sklonosti prejedanju kao odgovor na negativne emocije i vanjske znakove hrane (Jasinska i sur., 2012). Sama impulzivnost proizlazi iz poteškoća u inhibicijskoj kontroli, što podrazumijeva prejedanje, uključujući i prejedanje izazvano negativnim emocionalnim stanjima (Bekker i sur., 2004). Impulzivni pojedinci unose više hrane kada su pod stresom, posebice žene (Decker i sur., 2021). Smatra se da visokoimpulzivne žene unesu dodatnih 27 kalorija više nego niskoimpulzivne žene, a samo prosječno dnevno povećanje od 5 do 8 kalorija može biti dovoljno da dovede do značajnog povećanja tjelesne težine (Guerrieri i sur., 2007; Levitsky, 2005). Nadalje, pojedinci koji su izrazili veće nezadovoljstvo vlastitim tijelom imali su veće razine poteškoća u regulaciji emocija. Kako oni ne uspiju svesti tijelo na željenu težinu i oblik, često krive sebe za taj neuspjeh te ih preplave neugodne emocije s kojima se nose maladaptivnim strategijama za izbjegavanje ili potiskivanje tih emocija (Aldao i sur., 2010). Emocionalna disregulacija pokazala se značajnim prediktorom psihološkog stresa i emocionalnog prejedanja, koje doprinosi i povećanju indeksa tjelesne mase (Guerrini-Usubini i sur., 2023). Čestim konzumiranjem hrane kao sredstvom za regulaciju emocija može se doprinijeti razvoju poremećaja prehrane kada to postane glavni mehanizam nošenja s vlastitim emocijama (Modrzejewska i sur., 2021). Razlog nedostatka povezanosti emocionalnog prejedanja s impulzivnosti i poteškoćama u emocionalnoj regulaciji kod studenata (*Tablica 2 u Prilogu*) može biti zbog načina na koji se muškarci nose s negativnim emocijama. Za razliku od žena, muškarci su manje skloni traženju pomoći i socijalne podrške jer se to za njih smatra slabošću, što može uzrokovati veću impulzivnost pa negativna stanja izbjegavaju povećanim unosom alkohola ili supstanci, a ne emocionalnim prejedanjem (Tamre i sur., 2002). Isto tako, moguće je da su neki drugi aspekti impulzivnosti važni u kontekstu emocionalnog prejedanja muškaraca, a koji nisu izmjereni u ovom istraživanju. Istraživanja koja su impulzivnost mjerila UPPS skalom impulzivnosti, dokazala su da su subskele *Urgentnost* i *Nedostatak upornosti* povezane s raznim aspektima prehrambenog ponašanja i poremećaja u prehrani, dok s istim nisu bile povezane subskele *Nedostatak promišljanja* i *Traženje uzbuđenja* (Murphy i sur., 2014).



#### 5.4. Doprinos percepcije utjecaja medija, impulzivnosti i emocionalne regulacije na učestalost emocionalnog prejedanja

Zadnji problem bio je ispitati doprinos percepcije utjecaja medija, impulzivnosti i teškoća emocionalne regulacije na učestalost emocionalnog prejedanja studenata. S obzirom na navedeni problem i prijašnja istraživanja, pretpostavlja se da će dimenzije impulzivnosti *Nestabilnost pažnje* i *Motorna impulzivnost* biti pozitivni prediktori učestalosti emocionalnog prejedanja studenata (Meule, 2013; Meule i Platte, 2015), zajedno s percepcijom utjecaja medija i poteškoćama u emocionalnoj regulaciji. U prvom koraku uvedena je varijabla spola koja se nije pokazala značajnom u objašnjenju emocionalnog prejedanja. U drugom koraku uvedene su dimenzije impulzivnosti od kojih se samo *Nestabilnost pažnje* pokazala značajnom i pozitivnom, odnosno što je veća nemogućnost održavanja pažnje, to je dolazilo do češćeg emocionalnog prejedanja osobe. Ovaj set varijabli doprinio je 9% objašnjenja varijance emocionalnog prejedanja, a zajedno sa spolom one objašnjavaju 10% varijance kriterija. U sljedećem koraku uvedena je varijabla koja se odnosi na poteškoće u emocionalnoj regulaciji. Ona se jedina pokazala značajnom i pozitivnom te objašnjava 3% varijance kriterija. Više poteškoća pri regulaciji emocija pridonijelo je češćim emocionalnim prejedanjem. Do sada uvedeni set varijabli zajedno doprinosi 14% objašnjenja varijance kriterija. Naposljetku su uvedene varijable koje se odnose na utjecaj medija. Značajnim prediktorom pokazala se samo varijabla *Utjecaj medija na mršavljenje* koja u potpunosti preuzima veliki dio varijance objašnjenja kriterija te je zapravo najbolji prediktor emocionalnog prejedanja u pozitivnom smjeru, što znači da većom ulogom medija u mršavljenju, dolazi do češćih epizoda prejedanja. Ovaj uvedeni set varijabli objašnjava 15% objašnjenja varijance kriterija. Sve varijable zajedno objašnjavaju 28% varijance emocionalnog prejedanja (*Tablica 6*). Ova hipoteza je djelomično potvrđena.

Poteškoće u emocionalnoj regulaciji podrazumijevaju maladaptivne strategije za suočavanje s negativnim emocionalnim stanjima, poput prejedanja. Zbog takvih poteškoća pojedinci mogu biti skloni impulzivnim ponašanjima, koja nastoje kontrolirati konzumiranjem velikih količina hrane i prejedanjem (Kenny i sur., 2017). Ovim istraživanjem utvrdila se pozitivna i umjerena povezanost impulzivnosti i poteškoća u emocionalnoj regulaciji, što bi moglo značiti da su vjerojatno u pitanju isti neuralni putevi jer same poteškoće u regulaciji emocija uključuju i nemogućnost kontroliranja impulsa (Bjureberg i sur., 2016). Moguće je da su impulzivne odluke posljedica pokušaja promjene negativnih emocija (Tice i sur., 2001). Iz tog razloga moguće je da *DERS* preuzima doprinos od impulzivnosti pažnje. Većina sudionika

ovog istraživanja izjavila je da svakodnevno koristi društvene mreže pa mogu biti izloženi i utjecaju zagovornika nekih specifičnih prehrambenih navika, npr. poput onih koji zagovaraju tzv. „čistu prehranu“ i daju savjete za mršavljenje putem raznih medija, što može imati negativne posljedice. U ekstremnim slučajevima mogu se razviti simptomi poremećaja prehrane, kao što je kognitivno ograničenje. Budući da su se impulzivnost pažnje i poteškoće emocionalne regulacije pokazale značajnim doprinosima u početku, moguće je da se kod sudionika koji se prejedaju ističe model ograničavanja koji sugerira da je rizik od prejedanja veći onda kada pojedinci dožive trenutke privremene nepažnje u kognitivnoj kontroli hranjenja te se javlja osjećaj „kršenja apstinencije“ (Marlatt i Gordon, 1985, prema Filippone i sur., 2022). Ono se javlja kada pojedinac prekrši vlastito nametnuto pravilo prehrane ili zbog iscrpljivanja ograničenih kognitivnih resursa za samoregulaciju. Također, model sukoba ciljeva objašnjava da je kod pojedinaca koji jedu s ograničenjima dominantan sukob između njihovih ciljeva kontrole tjelesne težine i užitka jedenja lako dostupne i atraktivne hrane (Stroebe i sur., 2008). Drugim riječima, kada se kod takvih pojedinaca aktivira cilj uživanja u ukusnoj hrani, cilj kontrole težine je inhibiran te je moguće da onda dolazi do epizoda prejedanja. Neki istraživači smatraju da je ovakvo korištenje društvenih medija problematično (Worsley i sur., 2018), a neki objašnjavaju ova ponašanja kao ovisnost o društvenim mrežama (Bilgin i Tas, 2018). Zapravo, postoji povezanost između društvenih medija i impulzivnosti na neurološkoj razini. Dokazana je povezanost neuroanatomskih korelata ovisnosti o društvenim mrežama i smanjenja sive tvari amigdale kroz koju se manifestira impulzivno ponašanje, kao i kod drugih vrsta ovisnosti (Filippone i sur., 2022). Ovako veliki doprinos utjecaja medija na mršavljenje može biti znak za uzbunu i rizik za pojavu ozbiljnih poremećaja hranjenja. Zanimljivo je da između pojedinaca s poremećajem prehrane i onih bez tih poremećaja postoji razlika u mišljenju o medijima kao uzrocima poremećaja prehrane. Oni bez poremećaja u prehrani znali su pretjerano pripisivati medijima glavni uzrok poremećaja, dok pojedinci s poremećajem prehrane možda nisu u potpunosti svjesni uloge okolinskih čimbenika, kao što su mediji, i nisu im pridavali toliku važnost u razvoju poremećaja (Blodgett Salafia i sur., 2015). Međutim, iako su obje skupine podržavale osobe s psihološkim i emocionalnim problemima, kod onih bez poremećaja prehrane mogla se primijetiti veća sklonost stigmatizaciji osoba s tim poremećajima.

## 5.5. Ograničenja i doprinos istraživanja

Jedan od nedostataka ovog istraživanja je nereprezentativan uzorak muškaraca, budući da većinu sudionika čine studentice. S obzirom na populaciju hrvatskih studenata, u ovom istraživanju nije sudjelovao dovoljan broj studenata što ograničava mogućnost generalizacije dobivenih rezultata na cijelu populaciju. Nadalje, ovo je korelacijsko istraživanje, čime se onemogućava donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim vezama. Jedno od ograničenja istraživanja je i nemogućnost kontroliranja nekih okolinskih čimbenika, primjerice, žive li studenti u studentskim domovima ili u stanovima te njihovo financijsko stanje jer bi to moglo imati ulogu u dostupnosti (ne)zdrave hrane. Ovo bi se moglo uzeti u obzir za buduća istraživanja kako bi se moglo utvrditi imaju li te varijable utjecaja na navike hranjenja studenata. Budući da je najviše sudionika na završnim godinama studija, oni su se naviknuli na studentski život i imaju bolju prilagodbu za razliku od onih koji su tek započeli svoje studiranje. Također, postoji mogućnost da su sudionici pružali socijalno poželjne odgovore na čestice na koje im je bilo neugodno odgovoriti, budući da su ispitivane neke osobne varijable pa su ublažili svoje odgovore. Štoviše, upitnik se temeljio na samoprocjeni sudionika pa treba uzeti u obzir njihovu iskrenost i samopoznavanje koji su mogli iskriviti rezultate. Istraživanje se provelo *online* putem te se nisu mogli kontrolirati uvjeti u kojima su sudionici ispunjavali upitnik.

Bez obzira na nedostatke istraživanja, utvrđen je značajni doprinos percepcije utjecaja medija na mršavljenje što implicira da mediji i njihov sadržaj imaju značajnu ulogu u navikama hranjenja. Njihovim čestim praćenjem, pojedinci mogu internalizirati sliku o idealnom izgledu tijela, a time i mijenjati prehranbene navike, što u konačnici može dovesti do pojave rizika za poremećaje prehrane. Potrebno je osvijestiti ljude da postoje razni okolinski i osobni čimbenici koji mogu dovesti do odstupajućih navika hranjenja. Bitno je pravilno educirati mlade osobe o nutritivnim vrijednostima i uravnoteženoj prehrani te ih naučiti koristiti adaptivne strategije suočavanja s različitim emocionalnim stanjima te suzbiti korištenje maladaptivnih (Preyde i sur., 2015). Također, ovi rezultati mogu biti apel medijskim tvrtkama da obrate pažnju na sadržaj koji se objavljuje, a koji gledaju mladi i ranjiviji pojedinci, te naglasiti upozorenja ako su prikazane fotografije digitalno izmijenjene kako bi se spriječilo uspoređivanje vlastitog tijela s onima prikazanim u medijima (Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016).

## 6. ZAKLJUČAK

1. Studentice su bile sklonije emocionalnom prejedanju, percipirale veći ukupni utjecaj medija, veći utjecaj medija na mršavljenje i na mišićavost te imaju više poteškoća u emocionalnoj regulaciji u odnosu na studente. Nije utvrđena razlika između studenata i studentica u percipiranom utjecaju medija na dobivanje na težini i dimenzijama impulzivnosti.
2. Studenti i studentice s većom percepcijom ukupnog utjecaja medija te većom percepcijom utjecaja medija na mršavljenje i mišićavost, s većom impulzivnošću i s više poteškoća u emocionalnoj regulaciji češće su se emocionalno prejedali. Nije bilo povezanosti između percipiranog utjecaja medija na dobivanje na težini i učestalosti emocionalnog prejedanja.
3. Prediktori spol, dimenzije impulzivnosti (*Nestabilnost pažnje, Motorna impulzivnost i Impulzivnost neplaniranja*), poteškoće u emocionalnoj regulaciji i percepcija utjecaja medija na mršavljenje i mišićavost objasnili su 28% varijance u objašnjenju emocionalnog prejedanja studenata. Percepcija utjecaja medija na mršavljenje se u zadnjem koraku analize pokazao jedinim značajnim pojedinačnim prediktorom emocionalnog prejedanja – što je veća percepcija utjecaja medija na mršavljenje, češće su i epizode emocionalnog prejedanja.

## 7. LITERATURA

- Abraham, S., Noriega, B. R. i Shin, J. Y. (2018). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*, 2(1), 13-17. <https://doi.org/10.35841/nutrition-human-health.2.1.13-17>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. i Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 2017-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allahverdi, F. Z. (2021). The relationship between the items of the social media disorder scale and perceived social media addiction. *Current Psychology*, 41(10), 7200-7207. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01314-x>

- Alzheimer, G. i Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234-240. <https://doi.org/10.1177/0963721419837685>
- Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Naklada Slap.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K. i Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.016>
- Ayyad, K. (2011). Internet usage vs traditional media usage among university students in the United Arab Emirates. *Journal of Arab & Muslim Media Research*, 4(1), 41-61. [https://doi.org/10.1386/jammr.4.1.41\\_1](https://doi.org/10.1386/jammr.4.1.41_1)
- Bair, C. E., Kelly, N. R., Serdar, K. L. i Mazzeo, S. E. (2012). Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 13(4), 398-401. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.06.003>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barbarić, L. (2019). *Uloga emocionalne regulacije, samoefikasnosti i depresivnih simptoma u objašnjenju prehrambenih navika studenata* [Diplomski rad, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:218865>
- Barker, E. T. i Galambos, N. L. (2007). Body dissatisfaction, living away from parents, and poor social adjustment predict binge eating symptoms in young women making the transition to university. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(7), 904-911. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9134-6>
- Baumeister R. F., Vohs K. D., DeWall N. C. i Zhang L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 167-203. <https://doi.org/10.1177/1088868307301033>
- Bava, S., Boucquey, V., Goldenberg, D., Thayer, R. E., Ward, M., Jacobus, J. i Tapert, S. F. (2011). Sex differences in adolescent white matter architecture. *Brain Research*, 1375, 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2010.12.051>

- Beasley, L. J., Hackett, A. F. i Maxwell, S. M. (2004). The dietary and health behaviour of young people aged 18–25 years living independently or in the family home in Liverpool, UK. *International Journal of Consumer Studies*, 28(4), 355-363. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2004.00394.x>
- Beaver, J. D., Lawrence, A. D., van Ditzhuijzen, J., Davis, M., Woods, A. i Calder, A. J. (2006). Individual differences in reward drive predict neural responses to images of food. *The Journal of Neuroscience*, 26, 5160–5166. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0350-06.2006>
- Bechara, A., Damasio, H. i Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10(3), 295-307. <https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295>
- Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating, and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28, 533-559. <https://doi.org/10.1007/s11013-004-1067-5>
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C. i Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469. <https://doi.org/10.1002/eat.20041>
- Bennett, B. L., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Wagner, A. F., Latner, J. D., Stefano, E. C. i Beauchamp, M. T. (2020). Examining the impact of social media on mood and body dissatisfaction using ecological momentary assessment. *Journal of American College Health*, 68(5), 502-508. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583236>
- Bennett, J., Greene, G. i Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Benton, C. i Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image*, 13, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.11.001>
- Białaszek, W., Gaik, M., McGoun, E. i Zielonka, P. (2015). Impulsive people have a compulsion for immediate gratification—certain or uncertain. *Frontiers in Psychology*, 6, 515. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00515>

- Biglbauer, S. i Korajlija, A. L. (2020). Društvene mreže, depresivnost i anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 48(4), 404-425. <https://doi.org/10.24869/spsih.2020.404>
- Bilgin, O. i Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*. <http://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L., ... i Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Blodgett Salafia, E. H., Jones, M. E., Haugen, E. C. i Schaefer, M. K. (2015). Perceptions of the causes of eating disorders: a comparison of individuals with and without eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0069-8>
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A. i Nederkoorn, C. (2013). Happy eating: The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74–80. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.017>
- Božić, D. i Macuka, I. (2017). Uloga osobnih čimbenika u objašnjenju kompulzivnog prejedanja. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*, 53(2), 1–16. <https://doi.org/10.31299/hrri.53.2.1>
- Cohen, R. i Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0061-3>
- Cole, P. M. i Hall, S. E. (2008). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. *Child and Adolescent Psychopathology*, 2, 265–287.
- Cooley, E., Toray, T., Wang, M. C. i Valdez, N. N. (2008). Maternal effects on daughters' eating pathology and body image. *Eating Behaviors*, 9(1), 52-61. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.03.001>
- Davis, C., Strachan, S. i Berkson, M. (2004). Sensitivity to reward: implications for overeating and overweight. *Appetite*, 42(2), 131-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2003.07.004>

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Davy, S.R., Benes, B.A. i Driskell, J.A. (2006). Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of midwestern college students. *Journal of the American Dietetic Association*. 106 (10), 1673-1677. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.07.017>
- Dawe, S. i Loxton, N. J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 343-351. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.03.007>
- Decker, R., Pinhatti, M. M., DeCastro, T. G. i Bizarro, L. (2021). Emotional eating: Associations among impulsivity, depression, sex, and weight status in young adults. *Psico*, 52(1), e35452-e35452. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.1.35452>
- Deniz, M. H. i Geyik, S. K. (2015). An empirical research on general internet usage patterns of undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 895-904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.369>
- Ding, N. i Xu, Z. (2023). China adolescents comparisons on social media and emotional eating: a moderated analysis. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 40(1), 107-117. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00750-3>
- Elfhag, K. i Linné, Y. (2005). Gender differences in associations of eating pathology between mothers and their adolescent offspring. *Obesity Research*, 13(6), 1070-1076. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.125>
- Erceg Jugović, I. (2015). *Čimbenici nezadovoljstva tijelom*. [Doktorski rad, Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet].
- Erceg Jugović, I. i Kuterovac Jagodić, G. (2016). Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 22(1), 145-162. <https://hrcak.srce.hr/161258>
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, 146(4), 348-361. <https://doi.org/10.1007/PL00005481>



- Evers, C., Stok, F. M. i de Ridder, D. T. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Eysenck, S. B. i Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 57-68. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1977.tb01003.x>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Filippone, L., Shankland, R. i Hallez, Q. (2022). The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 184. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>
- Flynn, M. A. (2016). The Effects of Profile Pictures and Friends' Comments on Social Network Site Users' Body Image and Adherence to the Norm. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 239–245. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0458>
- Fox, J. i Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593–600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Gardener, E. K., Carr, A. R., MacGregor, A. i Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion regulation: an event-related potential study. *PloS One*, 8(10), e73475. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073475>
- Gerbner, G. (1969). Toward "cultural indicators": The analysis of mass mediated public message systems. *AV Communication Review*, 137-148.
- Gianini, L. M., White, M. A. i Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviors*, 14(3), 309-313. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.008>
- Gidion, G., Capretz, L. F., Meadows, K. i Gr, M. (2013). Media usage survey: how engineering instructors and students use media. *Electrical and Computer Engineering Publications*, 1-5.

- Goldstein, R. Z. i Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: Neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 12, 652–669. <https://doi.org/10.1038/nrn3119>
- Gormally, J. I. M., Black, S., Daston, S. i Rardin, D. (1982). The assessment of binge eating severity among obese persons. *Addictive Behaviors*, 7(1), 47-55. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(82\)90024-7](https://doi.org/10.1016/0306-4603(82)90024-7)
- Grant, P. (2008). Food for the soul: Social and emotional origins of comfort eating in the morbidly obese. U J. Buckroad i S. Rother (Ur.), *Psychological Responses to Eating Disorders and Obesity* (str. 121 – 137). Hoboken, NJ: John Wiley i Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470773253.ch7>
- Gratz, K. L. i Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26(1), 41- 54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Grau, S., Kleiser, S. i Bright, L. (2019). Exploring social media addiction among student Millennials. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 22(2), 200-216. <https://doi.org/10.1108/QMR-02-2017-0058>
- Gravetter, F. i Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8. izdanje). Wadsworth Publishing Company.
- Gray, J. A. (1976). The behavioural inhibition system: a possible substrate for anxiety. *Theoretical and Experimental Ases of Behaviour Modification*, 3-41.
- Greenwood, S., Perrin, A. i Duggan, M. (2016). Social media update 2016. *Pew Research Center*, 11(2), 1-18.
- Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I. i McLean, S. A. (2018). The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(3). <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0375>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J. i Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J. i Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. U J. J. Gross (Ur.), *Handbook of Emotion Regulation* (str. 3–24). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Sheppes, G. i Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765-781.
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C. i Jansen, A. (2007). How impulsiveness and variety influence food intake in a sample of healthy women. *Appetite*, 48(1), 119–122. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.06.004>
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C., Schrooten, M., Martijn, C. i Jansen, A. (2009). Inducing impulsivity leads high and low restrained eaters into overeating, whereas current dieters stick to their diet. *Appetite*, 53(1), 93-100. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.013>
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C., Stankiewicz, K., Alberts, H., Geschwind, N., Martijn, C. i Jansen, A. (2007). The influence of trait and induced state impulsivity on food intake in normal-weight healthy women. *Appetite*, 49(1), 66–73. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.11.008>
- Guerrini-Usubini, A., Cattivelli, R., Scarpa, A., Musetti, A., Varallo, G., Franceschini, C. i Castelnovo, G. (2023). The interplay between emotion dysregulation, psychological distress, emotional eating, and weight status: A path model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100338. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100338>
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Sc, M., Papadakis, A. i Kruck, J. V. (2012). Men Are from Mars, Women Are from Venus ? Examining Gender Differences in Self-Presentation on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2). <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0151>
- Haines, J. i Neumark-Sztainer, D. (2006). Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. *Health Education Research*, 21(6), 770-782. <https://doi.org/10.1093/her/cyl094>

- Hajdinjak, N. (2021). *Ispitivanje odnosa korištenja društvenih mreža, problematičnog korištenja interneta, tipova usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima i straha od propuštanja kod studenata* [Diplomski rad, Fakultet hrvatskih studija]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:250535>
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M. i Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: a systematic review and meta-analysis study. *Nutrients*, 11(9), 2151. <https://doi.org/10.3390/nu11092151>
- Holmstrom, A. J. (2004). The Effects of the Media on Body Image: A Meta – Analysis. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 48(2), 196 – 217. [https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4802\\_3](https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4802_3)
- Homan, K., McHugh, E., Wells, D., Watson, C. i King, C. (2012). The effect of viewing ultra-fit images on college women's body dissatisfaction. *Body Image*, 9(1), 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.07.006>
- Hurst, C. S., Baranik, L. E. i Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275-285. <https://doi.org/10.1002/smi.2465>
- Jasinska, A. J., Yasuda, M., Burant, C. F., Gregor, N., Khatri, S., Sweet, M. i Falk, E. B. (2012). Impulsivity and inhibitory control deficits are associated with unhealthy eating in young adults. *Appetite*, 59(3), 738-747. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.001>
- Kabakuş Aykut, M. i Bilici, S. (2022). The relationship between the risk of eating disorder and meal patterns in University students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 579-587. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01179-4>
- Kaur, A., Kailash, S. Z., Sureshkumar, K., Sivabackiya, C. i Rumaisa, N. (2022). Gender differences in emotional regulation capacity among the general population. *International Archives of Integrated Medicine*, 9(1), 22-28.
- Kemp, E., Bui, M. i Grier, S. (2011). Eating their feelings: Examining emotional eating in at-risk groups in the United States. *Journal of Consumer Policy*, 34, 211-229. <https://doi.org/10.1007/s10603-010-9149-y>

- Kenny, T. E., Singleton, C. i Carter, J. C. (2017). Testing predictions of the emotion regulation model of binge-eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 50(11), 1297-1305. <https://doi.org/10.1002/eat.22787>
- Kerin, J. L., Webb, H. J. i Zimmer-Gembeck, M. J. (2018). Resisting the temptation of food: Regulating overeating and associations with emotion regulation, mindfulness, and eating pathology. *Australian Journal of Psychology*, 70(2), 167-178. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12169>
- Kirša, I. (2015). *Uloga privrženosti i impulzivnosti u objašnjenju javljanja suicidalnih misli i samoozljeđivanja studenata* [Diplomski rad, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:713555>
- Krolo, A. (2021). *Odnos percipiranog stresa i navika hranjenja u vrijeme pandemije bolesti COVID-19* [Završni rad, Sveučilište u Zadru]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:357657>
- Krsmanović, E. (2020). *Utjecaj medija na stjecanje prehrambenih navika* [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:755105>
- Lambert, M., Chivers, P. i Farringdon, F. (2019). In their own words: A qualitative study exploring influences on the food choices of university students. *Health Promotion Journal of Australia*, 30(1), 66-75. <https://doi.org/10.1002/hpja.180>
- Leon, G. R., Keel, P. K., Klump, K.L. i Fulkerson, J. A. (1997). Understanding the Etiology of Eating. *Psychopharmacology Bulletin*, 33(3), 405-411
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and Eating Disorders, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1-2), 243-257. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.606435>
- Levine, M.P. i Smolak, L. (2002). Body image: Development in adolescence. U: Cash, T.F., Pruzinsky, T. (Ur.). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Levitsky, D. A. (2005). The non-regulation of food intake in humans: hope for reversing the epidemic of obesity. *Physiology & Behavior*, 86(5), 623-632. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.053>

- Lončarić, R., Jelić, S. i Tolušić, Z. (2017). Utjecaj sociodemografskih obilježja na percepcije studenata o zdravlju i prehrani. *Agroeconomia Croatica*, 7(1), 35-45. <https://hrcak.srce.hr/190538>
- Lonergan, A. R., Mitchison, D., Bussey, K. i Fardouly, J. (2021). Social media and eating and body image concerns among men and boys. *Eating Disorders in Boys and Men*, 307-316. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-67127-3\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-030-67127-3_20)
- Loxton, N. J. (2018). The role of reward sensitivity and impulsivity in overeating and food addiction. *Current Addiction Reports*, 5, 212-222. <https://doi.org/10.1007/s40429-018-0206-y>
- Mabe, A. G., Forney, K. J. i Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- Macht, M., i Simons, G. (2011). Emotional eating. *Emotion Regulation and Well-being*, 281-295. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8\\_17](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17)
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675–685. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00129-6)
- McCabe, M. P., Mavoa, H., Ricciardelli, L. A., Waqa, G., Fotu, K. i Goundar, R. (2011). Sociocultural influences on body image among adolescent boys from Fiji, Tonga, and Australia. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(11), 2708-2722. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00846.x>
- McCabe, M.P. i Ricciardelli, L.A. (2001). The structure of the perceived sociocultural influences on body image and body change questionnaire. *International Journal of Behavioral Medicine*, 8(1), 19-41. [https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM0801\\_02](https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM0801_02)
- Meule, A. (2013). Impulsivity and overeating: a closer look at the subscales of the Barratt Impulsiveness Scale. *Frontiers in Psychology*, 4, 177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00177>

- Meule, A. i Platte, P. (2015). Facets of impulsivity interactively predict body fat and binge eating in young women. *Appetite*, 87, 352-357. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.003>
- Micanti, F., Iasevoli, F., Cucciniello, C., Costabile, R., Loiarro, G., Pecoraro, G. i Galletta, D. (2017). The relationship between emotional regulation and eating behavior: a multidimensional analysis of obesity psychopathology. *Eating and Weight Disorders*, 22(1), 105-115. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0275-7>
- Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, J. i Matusik, P. (2021). Eating motives and other factors predicting emotional overeating during COVID-19 in a sample of Polish adults. *Nutrients*, 13(5), 1658. <https://doi.org/10.3390/nu13051658>
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M. i Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783>
- Murphy, C. M., Stojek, M. K. i MacKillop, J. (2014). Interrelationships among impulsive personality traits, food addiction, and body mass index. *Appetite*, 73, 45-50. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.008>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Okdie, B. M. i Ewoldsen, D. R. (2018). To boldly go where no relationship has gone before: Commentary on interpersonal relationships in the digital age. *The Journal of Social Psychology*, 158(4), 508-513. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1473835>
- Parlak Sert, H. i Başkale, H. (2023). Students' increased time spent on social media, and their level of coronavirus anxiety during the pandemic, predict increased social media addiction. *Health Information & Libraries Journal*, 40(3), 262-274. <https://doi.org/10.1111/hir.12448>
- Patton, J.H., Stanford, M.S. i Barratt, E.S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsivness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 768-774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6%3C768::AID-JCLP2270510607%3E3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6%3C768::AID-JCLP2270510607%3E3.0.CO;2-1)

- Pearl, R. L. (2020). Weight stigma and the “Quarantine-15”. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 28(7), 1180. <https://doi.org/10.1002%2Foby.22850>
- Pendleton, V. R., Willems, E., Swank, P., Poston, W. S., Goodrick, G. K., Reeves, R. S. i Foreyt, J. P. (2001). Negative stress and the outcome of treatment for binge eating. *Eating Disorders*, 9(4), 351–360. <https://doi.org/10.1080/106402601753454912>
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew research center*, 125, 52-68.
- Pine, K. J. i Fletcher, B. C. (2011). Women’s spending behaviour is menstrual-cycle sensitive. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 74-78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.026>
- Prefit, A. i Szentagotai-Tatar, A. (2018). Depression and disordered eating behaviors: The role of emotion regulation difficulties. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 18(1), 95-106.
- Preyde, M., Watson, J., Remers, S. i Stuart, R. (2015). Emotional dysregulation, interoceptive deficits, and treatment outcomes in patients with eating disorders. *Social Work in Mental Health*, 14(3), 227–244. <https://doi.org/10.1080/15332985.2014.990076>
- Prnjak, K. (2019). Odnos nezadovoljstva tijelom i društvenih mreža. *Psychē: Časopis studenata psihologije*, 2(1), 69-78. <https://hrcak.srce.hr/310976>
- Qi, W. i Cui, L. (2018). Being successful and being thin: The effects of thin-ideal social media images with high socioeconomic status on women's body image and eating behaviour. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 12, e8. <https://doi.org/10.1017/prp.2017.16>
- Racine, S. E. i Horvath, S. A. (2018). Emotion dysregulation across the spectrum of pathological eating: Comparisons among women with binge eating, overeating, and loss of control eating. *Eating Disorders*, 26(1), 13–25. <https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1418381>
- Rasouli, A., Moludi, J., Foroumandi, E., Shahsavari, S. i Ebrahimi, B. (2019). Emotional eating in relation to anthropometric indices and dietary energy intake based on gender. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 12(2), 131-139.



- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M. i Tiggemann, M. (2017). Idealised media images : The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001>
- Rotenberg, K. J., Lancaster, C., Marsden, J., Pryce, S., Williams, J. i Lattimore, P. (2005). Effects of priming thoughts about control on anxiety and food intake as moderated by dietary restraint. *Appetite*, 44, 235–241. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2004.09.001>
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., ... i McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19-40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- Schag, K., Schönleber, J., Teufel, M., Zipfel, S. i Giel, K. E. (2013). Food-related impulsivity in obesity and Binge Eating Disorder—a systematic review. *Obesity Reviews*, 14(6), 477-495. <https://doi.org/10.1111/obr.12017>
- Simić, A. (2022). Poremećaji hranjenja kao nova pandemija mladih. *Psychē: Časopis studenata psihologije*, 5(1), 156-163. <https://hrcak.srce.hr/303848>
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 167-180. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>
- Slater, A., Tiggemann, M., Firth, B. i Hawkins, K. (2012). Reality check: An experimental investigation of the addition of warning labels to fashion magazine images on women’s mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(2), 105-122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.2.105>
- Smith, A. R., Hames, J. L. i Joiner, T. E. (2013). Status Update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 149(1–3), 235–240. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.032>
- Smith, C. T., Sierra, Y., Oppler, S. H. i Boettiger, C. A. (2014). Ovarian cycle effects on immediate reward selection bias in humans: a role for estradiol. *Journal of Neuroscience*, 34(16), 5468-5476. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0014-14.2014>

- Stanford, M. S., Greve, K. W., Boudreaux, J. K., Mathias, C. W. i Brumbelow, J. L. (1996). Impulsiveness and risk-taking behavior: Comparison of high-school and college students using the Barratt Impulsiveness Scale. *Personality and Individual Differences*, 21(6), 1073-1075. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00151-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00151-1)
- Stok, F. M., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J. i Deliëns, T. (2018). Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: a literature review and perspective on future research directions. *Nutrients*, 10(6), 667. <https://doi.org/10.3390/nu10060667>
- Stroebe, W., Mensink, W., Aarts, H., Schut, H. i Kruglanski, A. W. (2008). Why dieters fail: testing the goal conflict model of eating. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(1), 26-36. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.01.005>
- Tamres, L. K., Janicki, D. i Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology review*, 6(1), 2-30. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1)
- Thompson, S. H. (2015). Gender and racial differences in emotional eating. *Food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates*, 93-8.
- Tice, D. M. Bratlavisky. E. i Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence. Over impulse control: if you feel bad. *Do It*, 53-67.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image: U: Cash, T.F., Smolak, L. (Ur.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press.
- Tiggemann, M. i Miller, J. (2010). The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63(1), 79–90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Tiggemann, M. i Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 199-203. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199609\)20:2%3C199::AID-EAT11%3E3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199609)20:2%3C199::AID-EAT11%3E3.0.CO;2-Z)
- Tiggemann, M. i Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 48-58. <https://doi.org/10.1002/eat.10214>

- Turkalj, D. (2021). Učinci pandemijske krize na korištenje medija i ocjena njezine važnosti u svakodnevnom životu. *CroDiM: International Journal of Marketing Science*, 4(1), 121-130. <https://hrcak.srce.hr/254851>
- Turton, R., Chami, R. i Treasure, J. (2017). Emotional eating, binge eating and animal models of binge-type eating disorders. *Current Obesity Reports*, 6(2), 217-228. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0265-8>
- Vadeboncoeur, C., Townsend, N. i Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth?. *BMC Obesity*, 2, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>
- Vidović, V., Majić, G. i Begovac, I. (2008). Psihodinamski čimbenici u nastanku anoreksije nervoze i bulimije nervoze. *Paediatrica Croatica. Supplement*, 52(1), 106-110.
- Vuksanović, M. (2020). *Neki prediktori prejedanja tijekom karantene zbog bolesti COVID-19* [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:570176>
- Vulić-Prtorić, A., Bodrožić Selak, M. i Sturnela, P. (2023). *Pandemija i ja: psihološki aspekti krize izazvane pandemijom bolesti COVID-19*. Sveučilište u Zadru.
- Ward, A., Ramsay, R., Turnbull, S., Steele, M., Steele, H. i Treasure, J. (2001). Attachment in anorexia nervosa: A transgenerational perspective. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4), 497-505. <https://doi.org/10.1348/000711201161145>
- Weinstein, A. i Dannon, P. (2015). Is impulsivity a male trait rather than female trait? Exploring the sex difference in impulsivity. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 2, 9-14. <https://doi.org/10.1007/s40473-015-0031-8>
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D. i Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: a four-factor model of impulsivity. *European Journal of Personality*, 19(7), 559-574. <https://doi.org/10.1002/per.556>
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P. i Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, 267, 88-93. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.023>

Živčić–Bećirević, I., Smojver–Ažić, S., Kukić, M i Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme*, 16(1), 121-140. <https://hrcak.srce.hr/20537>

## 8. PRILOG

*Tablica 1* Korelacijska matrica rezultata studentica na upitnicima koji ispituju emocionalno prejedanje, utjecaj medija, impulzivnost i poteškoće u emocionalnoj regulaciji te pripadajućih subskala ( $N = 176$ ).

	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<b>1 Emocionalno prejedanje</b>	1	.29**	.48**	-.07	.22**	.32**	.33**	.24**	.24**	.32**
<b>2 Utjecaj medija</b>		1	.77**	.60**	.92**	.01	.11	-.03	-.05	.22**
<b>3 Mršavljenje</b>			1	.08	.65**	.13	.20**	.07	.06	.32**
<b>4 Težina</b>				1	.41**	-.11	-.09	-.05	-.12	.01
<b>5 Mišićavost</b>					1	-.01	.11	-.07	-.07	.17*
<b>6 Impulzivnost (BIS)</b>						1	.79**	.85**	.85**	.42**
<b>7 Pažnja</b>							1	.53**	.49**	.50**
<b>8 Motorna</b>								1	.59**	.36**
<b>9 Neplaniranje</b>									1	.22**
<b>10 Poteškoće u emocionalnoj regulaciji (DERS)</b>										1

$p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$

Tablica 2 Korelacijska matrica rezultata studenata na upitnicima koji ispituju emocionalno prejedanje, utjecaj medija, impulzivnost i poteškoće u emocionalnoj regulaciji te pripadajućih subskala ( $N = 47$ ).

	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<b>1 Emocionalno prejedanje</b>	1	.24	.44**	.00	.16	.14	-.01	.08	.24	.16
<b>2 Utjecaj medija</b>		1	.78**	.71**	.92**	.11	.13	.07	.06	.37**
<b>3 Mršavljenje</b>			1	.26	.65**	.10	.08	.11	.05	.27
<b>4 Težina</b>				1	.52**	.03	.03	.05	-.00	.23
<b>5 Mišićavost</b>					1	.11	.18	.03	.08	.38**
<b>6 Impulzivnost (BIS)</b>						1	.75**	.82**	.81**	.47**
<b>7 Pažnja</b>							1	.46**	.41**	.45**
<b>8 Motorna</b>								1	.45**	.35*
<b>9 Neplaniranje</b>									1	.33*
<b>10 Poteškoće u emocionalnoj regulaciji (DERS)</b>										1

$p < .05^*$ ,  $p < .01^{**}$