

Neki korelati odstupajućih navika hranjenja

Gulam, Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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:162:472576>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



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

Preddipmoski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Marija Gulam

Neki korelati odstupajućih navika hranjenja

Završni rad

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiploski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Neki korelati odstupajućih navika hranjenja

Završni rad

Student/ica:

Marija Gulam

Mentor/ica:

Krešimir Prijatelj, mag. psych.

Zadar, 2023.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, Marija Gulam, ovime izjavljujem da je moj završni rad pod naslovom „Neki korelati odstupajućih navika hranjenja“ rezultat mogega 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 mogega 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 mogega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 1. listopada 2023.

| | |
|--|----|
| SADRŽAJ..... | 4 |
| SAŽETAK..... | 6 |
| SUMMARY..... | 7 |
| 1. UVOD..... | 8 |
| 1.1. Predodžba o vlastitom tijelu..... | 8 |
| 1.1.1. Komponente i aspekti predodžbe o vlastitom tijelu..... | 8 |
| 1.1.2. Negativna predodžba o vlastitom tijelu..... | 9 |
| 1.2. (Ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom..... | 9 |
| 1.2.1. Čimbenici (ne)zadovoljstva vlastitim tijelom..... | 10 |
| 1.3. Odstupajuće navike hranjenja..... | 11 |
| 1.3.1. Javljanje odstupajućih navika hranjenja..... | 12 |
| 1.3.2. Posljedice odstupajućih navika hranjenja..... | 13 |
| 1.4. Društveni utjecaji na predodžbu o sebi te navike hranjenja..... | 14 |
| 1.4.1. Obitelj..... | 14 |
| 1.4.2. Mediji..... | 15 |
| 1.5. Tjelovježba, predodžba o vlastitom tijelu i navike hranjenja..... | 15 |
| 2. PROBLEMI I HIPOTEZE..... | 17 |
| 2.1. Problemi..... | 17 |
| 2.2. Hipoteze..... | 17 |
| 3. METODA..... | 19 |
| 3.1. Sudionici..... | 19 |

| | |
|--|----|
| 3.2. Pribor..... | 19 |
| 3.2.1. <i>Sociodemografski upitnik o spolu, dobi i bavljenju tjelovježbe te njenoj učestalosti</i> | 19 |
| 3.2.2. <i>Body Appreciation Scale</i> (ne znam kako bih prevela naslove skala) (BAS; Avalos i suradnici, 2005)..... | 19 |
| 3.2.3. <i>Contour Drawing Rating Scale</i> (CDRS; Thompson i Gray, 1995)..... | 20 |
| 3.2.4. <i>Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire</i> (SATAQ; Heinberg i suradnici, 1995)..... | 20 |
| 3.2.5. <i>Trofaktorski upitnik obrazaca hranjenja</i> (TFEQ; Tholin i sur., 2005; validiran od strane Nikolić i sur., 2018)..... | 20 |
| 3.3. PODATCI..... | 21 |
| 3.3.1. POSTUPAK..... | 21 |
| 3.3.2. OBRADA PODATAKA..... | 22 |
| 4. REZULTATI..... | 23 |
| 5. RASPRAVA..... | 27 |
| 6. ZAKLJUČCI..... | 31 |
| 7. LITERATURA..... | 32 |

Neki korelati odstupajućih navika hranjenja

SAŽETAK

Prilikom adolescencije, događaju se brojne promjene tijela zbog čega mnogi ne mogu uklopiti sliku „novog sebe“ sa „starim sobom“. S obzirom na negativne stavove prema izgledu, pojedinci koji nisu zadovoljni svojim tijelom nerijetko imaju i negativnije stavove prema hranjenju, a istraživanja ukazuju i na veću zabrinutost težinom što naposljetku može dovesti do poremećaja hranjenja. Ovim istraživanjem nastojao se ispitati odnos odstupajućih navika hranjenja s vrednovanjem i nezadovoljstvom vlastitim tijelom, prihvaćanjem društvenih standarda o tjelesnom izgledu i prakticiranju tjelovježbe na mlađoj populaciji u Hrvatskoj. Istraživanje je provedeno primjenom online upitnika, a u istraživanju je sudjelovalo 240 ispitanika, među kojima su 16% uzorka činili muškarci, a 84% žene, prosječne dobi od 21 godine. Statističkom analizom prikupljenih podataka utvrđeno je kako su sudionici koji su skloniji određenim odstupajućim obrascima hranjenja također skloniji negativnije vrednovati vlastito tijelo, nezadovoljniji su vlastitim tijelom te su skloniji prihvaćanju društvenih standarda o tjelesnom izgledu. Također je utvrđeno kako žene, sudionici starije dobi, oni koji se bave tjelovježbom, oni koji su niže na dimenziji vrednovanja vlastitog izgleda, nezadovoljniji svojim tijelom te oni koji više prihvaćaju društvene standarde ljepote imaju više razine odstupajućih navika hranjenja. Ovakvi su rezultati u skladu s dosadašnjim istraživanjima, a ukazuju na potrebu za djelovanjem u populaciji zbog čega su potrebne intervencijske strategije kako bi se ovakav obrazac zaustavio li smanjio.

ključne riječi: odstupajuće navike hranjenja, vrednovanje vlastitog tijela, nezadovoljstvo vlastitim tijelom, prihvaćanje društvenih standarda o tjelesnom izgledu, prakticiranje tjelovježbe

Some Correlates of Derogatory Eating Habits

SUMMARY

During adolescence, a numerous body changes occur which is why many cannot fit the image of „new self“ with their „old self“. Given the negative attitudes towards appearance, individuals who are not satisfied with their body often have more negative attitudes towards eating, and research also points to greater weight concern which may ultimately lead to eating disorders (Lake et al., 1999). This research sought to examine the relationship of derogatory eating habits with the evaluation and dissatisfaction of one's own body, the acceptance of social standards on physical appearance and the practice of exercise in the younger population in Croatia. The study was conducted in an online format, with 240 respondents participating in the survey, among whom 16% of the sample were men and 84% were women with an average age of 21 years. Statistical analysis, of the data collected, found that participants who are more prone to certain derogatory eating patterns are also more likely to value their own body more negatively, they are more unsatisfied with their own body and are more inclined to accept social standards about physical appearance. It was also found that women, older participants, those involved in exercise, those who are lower on the dimension of valuing their own appearance, more dissatisfied with their body and those who are more accepting of social standards of beauty, have higher levels of derogatory eating habits. Such results are in line with research to date, and point to a major problem in the population which is why changes are needed to stop or reduce such a pattern.

key words: derogatory eating habits, evaluation of one's own body, dissatisfaction of one's own body, acceptance of social standards on physical appearance, practice of exercise

1. UVOD

1.1. Predodžba o vlastitom tijelu

Za svakog su pojedinca karakteristična brojna mišljenja, osjećaji i stavovi koje ima o vlastitom tijelu, neovisno o tome kako mu tijelo izgleda (Hosseini i Padhy, 2019), a takva je predodžba o vlastitom tijelu (u stranoj literaturi često poznata pod nazivom *body image*) jedna od komponenata pojma o sebi (Lacković-Grgin, 1994). Predodžba o vlastitom tijelu je kompleksan, multidimenzionalan konstrukt koji uključuje samopoimanje, stavove i misli o tijelu, vlastitom tjelesnom izgledu i vrednovanju tijela te utjecaj tih percepcija i stavova na ponašanje, a u sebi sadrži internalne (ili individualne/biopsihološke) i eksternalne (ili sociokulturalne/društvene) čimbenike (Avalos i sur., 2005; Pokrajac-Bulian i sur., 2005; Rosen, 1992). Predodžba o vlastitom tijelu nije statična, već je promjenjiva pod utjecajem odrastanja, interakcije s drugima, utjecajem šire socijalne okoline i masovnih medija. Također, individualno je iskustvo, razlikuje se od osobe do osobe, a povezana je s načinom na koji osoba percipira sebe zbog čega takva individualna impresija nije nužno u skladu s realnim stanjem tijela i objektivnom realnošću (Kovačević, 2015).

1.1.1. Komponente i aspekti predodžbe o vlastitom tijelu

S obzirom na to da predstavlja stavove i mentalnu sliku osobe o vlastitom tijelu (Pokrajac-Bulian, 2000), sadrži perceptivne, kognitivne, emocionalne i bihevioralne komponente. Na perceptivnoj se razini stvaraju predodžbe o vlastitom tijelu, točnije o njegovoj veličini i obliku (Kovačević, 2015), a uključuje identifikaciju i procjenu tijela kao i točnost procjene veličine, oblika i težine tijela u usporedbi sa stvarnim proporcijama (Gaudio i sur., 2014). Kognitivna komponenta uključuje usmjerenost na tijelo i iskaze povezane s mišljenjem o tijelu i tjelesnim iskustvima (Kovačević, 2015). Također, ističe se i emocionalni aspekt koji uključuje iskustva ugone ili neugode opisane kao zadovoljstvo ili nezadovoljstvo povezano s izgledom (Gaudio i sur., 2014). Osim na spomenutim perceptivnim i konceptualnim razinama zbog kojih se događaju distorzirane predodžbe tijela, nezadovoljstva vlastitim tijelom i negativni osjećaji i kognicije povezane s tijelom, razlikuje se i manifestacija predodžbe o vlastitom tijelu na bihevioralnoj razini (Hosseini i Padhy, 2019). Bihevioralna komponenta odnosi se na izbjegavanje ili stalno

provjeravanje izgleda tijela, provođenje dijeta, preokupiranost izgledom, izbjegavanje ili stalno provjeravanje tjelesne težine, te izbjegavanje situacija koje izazivaju anksioznost (Lewer i sur., 2017).

Predodžbu o vlastitom tijelu autori često dijele na evaluaciju izgleda, orijentaciju izgleda, poštovanje tijela i točnost percepcije izgleda tijela (Thompson i sur., 1999). Svaka od komponenti, te u konačnici i sama predodžba o vlastitom tijelu može biti pozitivna i negativna. Pozitivna percepcija kao rezultat ima prihvaćanje vlastitog tijela, izostajanje negativnih percepcija i osjećaja povezanih s tijelom te općenito veći optimizam i samopouzdanje dok se, ako je ta predodžba negativna, događa izobličena percepcija vlastitog tijela povezana s osjećajima neugode, srama i anksioznosti (Avalos i sur., 2005).

1.1.2. Negativna predodžba o vlastitom tijelu

Problemi s predodžbom o vlastitom tijelu, a u konačnici i nezadovoljstvo vlastitim tijelom nastupaju u trenutku kada pojedinac nije zadovoljan s vlastitim odrazom u ogledalu što je osobit problem opće populacije, ali specifično i najčešće adolescenata. Naime, istraživanjem na adolescenticama koje je provodio Fox (1997) utvrđeno je kako njih najmanje 80% nije zadovoljno onime što vidi u svom odrazu. Ovakvi su problemi česti u općoj populaciji, a nerijetko su osnovna komponenta brojnih ozbiljnih poremećaja poput tjelesne dismorfije, anoreksije i bulimije (Sadibolova i sur., 2019). Distorzije u predodžbi o vlastitom tijelu su vrlo često neugodne i ometajuće po psihičko i fizičko zdravlje utječući tako na samopouzdanje, raspoloženje, kompetenciju, socijalno funkcioniranje, kogniciju i brojne druge aspekte (Irvine i sur., 2019) te mijenjajući ponašanja pojedinca u smjeru promjene u navikama hranjenja, bavljenja tjelovježbom, ali i stupanja u socijalne interakcije.

1.2. (Ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom definira se kao percipirano zadovoljstvo vlastitim tjelesnim izgledom i dijelovima tijela, emocionalna je komponenta predodžbe o vlastitom tijelu (Kovačević, 2015), a istraživanjima se utvrdilo kako je predodžba o vlastitom tijelu individualno

specifično, kulturno, ali i snažno socijalno determinirana te da pretjerano naglašavanje vitkosti uz negativno stereotipiziranje odstupajućih izgleda tijela može rezultirati osjećajem nezadovoljstva tijelom kod određenih pojedinaca (Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Srž nezadovoljstva tjelesnim izgledom i vlastitom slikom je diskrepanca između percipiranog i idealnog ja, točnije percipirane i idealne slike sebe (Furnham i Greaves, 1994). Slika o idealnom ja može biti rezultat vlastitih unutrašnjih ideala ili ideala nametnutih od strane društva.

1.2.1. Čimbenici (ne)zadovoljstva vlastitim tijelom

Sa zadovoljstvom vlastitim tijelom povezani su brojni faktori među kojima se, u većini literature, naglašavaju dob, spol, obitelj, indeks tjelesne mase (BMI), prehrambene navike, socijalni pritisci i navike vježbanja.

Iako se svijest o vlastitom tijelu razvija vrlo rano (već u dobi od 6 godina djeca izražavaju nezadovoljstvo i zabrinutost vlastitim tijelom), pubertet i rana adolescencija kritični su periodi koje prate normativne razvojne promjene te u kojima se javlja najveće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (Kovačević, 2015., Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Kroz pubertet se javlja sve veća briga o izgledu njihovog lica i tijela, zbog čega pokušavaju održati ili promijeniti svoj izgled koristeći brojne metode koje su ponekad štetne po njihovo zdravlje (Kaewpradub i sur., 2017). Nezadovoljstvo vlastitim izgledom kao i želja za vitkim tijelom navodi ih do restrikcije unosa hrane što ima direktnih efekata na zdravlje uzrokujući time neraspoloženost i iritabilnost, mučnine, aritmije, a u ozbiljnijim slučajevima i teže poremećaje prehrane (Ketumarn, 2005, prema Kaewpradub i sur., 2017). Naime, istraživanja pokazuju kako je 40-70% adolescenata nezadovoljno nekim aspektom svoga tijela, kako imaju izrazito negativno mišljenje prema njima ili da žele biti mršaviji (Pokrajac-Bulian i sur., 2005).

Ipak, kada je riječ o nezadovoljstvu izgledom i percepcijom vlastitog tijela, istraživanja stabilno pokazuju spolne razlike te naglašavaju kako dječaci svoj trenutni izgled opisuju bliže idealnom izgledu, dok djevojčice svoj idealni izgled češće označavaju vitkijim od trenutnog zbog čega su i nezadovoljnije (Gardner i sur., 1999). Naime, i najstarija istraživanja pokazuju kako

djevojke gotovo uvijek kao idealnu biraju težinu nižu od njihove trenutne (Cohn i sur., 1987). Samopoštovanje se u adolescenciji temelji na slici o tijelu kao njegovoj najznačajnijoj komponenti, a ukoliko je ona negativna dolazi do niskog samopoštovanja, depresije, anksioznosti, opsesivno kompulzivnih sklonosti, ali i poremećaja prehrane (Levine i Smolak, 2002 prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Takav je trend, doduše u manjoj mjeri, prisutan i u starijoj dobi u kojoj su razine nezadovoljstva vlastitim izgledom više kod žena u odnosu na muškarce, što se povezuje s tjelesnim promjenama koje dolaze sa starošću i menopauzom (Wertheim i sur., 2004). Za žene je brojnim istraživanjima utvrđeno kako smatraju da fizički izgled iznimno utjecajan u socijalnim interakcijama i dnevnim aktivnostima, zbog čega na njega stavljaju veći naglasak u socijalnom kontekstu u odnosu na muškarce (Pakki i Sathiyaseelan, 2018), što potencijalno može biti jedan od objašnjenja ovakve repetitivne pojave u populaciji. I unatoč činjenici da žene stoje pri tome kako se treba promijeniti slika društva o vitkom tijelu kao o idealnom tijelu, i dalje se javljaju negativne predodžbe, socijalne usporedbe i internalizacija stigme o idealnom tijelu kada su u pitanju njihova tijela (Pakki i Sathiyaseelan, 2018).

1.3. Odstupajuće navike hranjenja

S obzirom na negativne stavove prema izgledu, pojedinci koji nisu zadovoljni svojim tijelom nerijetko imaju i negativnije stavove prema hranjenju, a istraživanja ukazuju i na veću zabrinutost težinom što naposljetku može dovesti do poremećaja hranjenja (Lake i sur., 1999). Nezadovoljstvo tijelom i vlastitim izgledom značajan je prediktor zauzimanja strategija u svrhu promjene tjelesnog izgleda (McCabe i Ricciardelli, 2004). Ovaj se poremećaj opisuje brojnim definicijama među kojima je i ona kako je to perzistentno odstupajuće hranjenje ili ponašanje u vezi s hranjenjem s ishodom izmijenjene konzumacije hrane i posljedično oštećenim zdravstvenim i/ili psihosocijalnim funkcioniranjem (Damjanić, 2020). Očituje se u prekomjernoj fokusiranosti i zaokupljenosti oblikom i težinom tijela, pretjeranim utjecajem oblika i težine tijela na samoprocjenu i osjećaj vlastite vrijednosti te strahom od dobivanja na težini (Radić, 2017). Poremećaji hranjenja jedan su od češćih psihijatrijskih poremećaja, a neka istraživanja ukazuju na prevalenciju od 5% u ukupnoj svjetskoj populaciji (Marčinko i sur., 2013). Procjenjuje se da svake

godine ima 100 000 novooboljelih, dok je stopa mortaliteta spomenutog poremećaja 20% oboljelih pojedinaca (Smink i sur., 2012). Iako se poremećaji hranjenja povezuju s različitim uzrocima i objašnjenjima etiologije, velika je važnost ipak na sociokulturnom modelu (Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Prema tom modelu, najveću ulogu u nastanku poremećaja hranjenja imaju društvene poruke kojima se neprestano naglašavaju važnosti mršavosti i vitkog tijela.

Hranjenje je puno složenije od same konzumacije hrane, a ljudi se razlikuju po količini hrane potrebne za funkcioniranje, preferencijama za određene vrste hrane, učestalosti jedenja, ali i po korištenju različitih obrazaca hranjenja (Nikolić i sur., 2018) što je proučavano ovim istraživanjem. Naime, naglasak je stavljen na tri različita obrasca- kognitivno suzdržavanje, nekontrolirano i emocionalno jedenje. Prema Hermanovoj i Mackovoj teoriji suzdržavanja (1975), kognitivno suzdržavanje od jela se definira kao svjesni napor sprječavanja unosa hrane s ciljem gubitka na težini i/ili zadržavanja postojeće težine. Nekontrolirano jedenje odnosi se na gubitak kontrole, te posljedično sram, nad unosom hrane zbog čega dolazi do tendencije da se jede više nego inače uz popratni subjektivni osjećaj gladi (de Lauzon i sur., 2004). Ovakav je obrazac osobito rizičan kada se unesena količina hrane nastoji kompenzirati rigoroznom restrikcijom ili invazivnim, namjerno izazvanim, izbacivanjem hrane povraćanjem ili laksativima (Slišković i sur., 2020). Emocionalno jedenje je obilježeno težnjom za osjećajem koji konzumiranje hrane dovodi, a ne žudnjom za određenom hranom (Christie, 2010) zbog nemogućnosti razlikovanja prave gladi od negativnog emocionalnog uzbuđenja (Spoon i sur., 2007).

1.3.1. Javljanje odstupajućih navika hranjenja

Odstupajuće navike hranjenja javljaju se već u prepubertalnom razdoblju za koje je naglašena zabrinutost slikom tijela zbog koje se nerijetko pokušava izgubiti na težini (Halvarsson i Kandare, 2000). Ipak, poremećaji hranjenja najčešći su u adolescentnoj dobi ili u ranim 20-ima, i to češće kod djevojaka nego kod mladića (Lake i sur., 1999; Lieberman i sur., 2011). U situacijama nezadovoljstva izgledom svog tijela, ljudi nerijetko pribjegavaju različitim dijetama koje su u današnjem svijetu postale toliko raširene i učestale da bi se takvo kontroliranje unosa hrane slobodno moglo nazvati i normativnim. Rukavina (2002) je na uzorku hrvatskih

srednjoškolaca utvrdio da čak 50.4% djevojaka i 24% mladića imalo iskustva s provođenjem dijete. Drugi su istraživači dublje ušli u problematiku, te utvrdili kako većina osoba koje provode dijetu nemaju problema s kilažom, točnije prosječne su tjelesne težine, dok su neki čak i ispodprosječne (Emmons, 1996). Istraživanjima je utvrđeno kako je nezadovoljstvo vlastitim izgledom jedan od najznačajnijih faktora rizika za razvijanjem odstupajućih navika hranjenja (Stice, 2002), a na nezadovoljstvo izgledom se gleda kao na normativnu pojavu među adolescentnim djevojkama, a sve više i mladićima (Purton i sur., 2019). Unatoč brojnim poteškoćama u svakodnevnom funkcioniranju, pojedinci s odstupajućim navikama hranjenja rijetko se javljaju za pomoć u ranim počecima takvih navika. Naime, Hamilton i suradnici (2021) su utvrdili kako u prosijeku postoji odgoda u potrazi za pomoći i liječenjem takvih navika hranjenja u trajanju od 5.28 godina od pojave simptoma. Objašnjenja ovakve pojave Hart i suradnici (2011) pronalaze u činjenici da postoji manjak svjesnosti među profesionalcima u zdravstvu o indikatorima ovakvih obrazaca ponašanja zbog čega oni često prođu nezapaženo. Kada se tome pridoda činjenica da je teško provoditi učinkovite intervencije i liječenja uz visoku i efikasnu kontrolu životnih navika pojedinca (Lock i Le Grange, 2019; Wonderlich i sur., 2020), susrećemo se nažalost sa porastom u broju dijetaša, pojedinaca s odstupajućim navikama hranjenja ili s poremećajima u hranjenju.

1.3.2. Posljedice odstupajućih navika hranjenja

Rigorozna kontrola nad unosom hrane dovodi do fizioloških promjena, ali i kognitivnih disfunkcija poput anksioznosti i depresivnosti, a s vremenom i do značajnih poremećaja u hranjenju, anoreksije i bulimije nervoze (Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Iako učestalim ponašanjem, ograničavanje unosa hrane se ne bi smjelo ignorirati zato što je utvrđeno kako ekstremni dijetaši imaju 18 puta veću šansu od razvoja poremećaja hranjenja u razdoblju od idućih tri godine (Patton i sur., 1998). U situacijama kada odstupajuće navike hranjenja prerastaju u poremećaje u hranjenju, kompleksna psihijatrijska stanja sa značajnim psihološkim i fizičkim poteškoćama, pojedinac se nalazi u kompleksnoj, a ponekad i životno ugrožavajućoj situaciji jer takvi poremećaji stvaraju teret u životima pojedinaca koji se nerijetko suočavaju s prolongiranim periodima

liječenja i mnogobrojnim relapsima (Barakat i sur., 2023; Cleland i sur., 2023). Istraživanja pokazuju kako pojedinci s poremećajima hranjenja imaju slabiju kvalitetu života, veću stopu smrtnosti i suicida u odnosu i na opću i na drugu populaciju (Crow i sur., 2022).

1.4. Društveni utjecaji na predodžbu o sebi te navike hranjenja

Iako je predodžba o vlastitom tijelu psihološki konstrukt, uočava se i kao socijalni fenomen (Hosseini i Padhy, 2019). Naime, prihvaćenost od strane društva bitna je gotovo svakom pojedincu i utječe na njegovu dobrobit, pa se tako i muškarci i žene namjeravaju prezentirati i održati sebe u socijalno poželjnom i društveno odobravajućem izgledu vlastitog tijela (Xu i sur., 2010). Prilikom socijalnog učenja, pojedinci promatraju, imitiraju i ponavljaju tuđa ponašanja kako bi povisili šanse za prihvaćanjem od strane društva što osobito ima utjecaj u ponašanju adolescenata u vršnjačkim grupama (Shoraka i sur., 2019). U sveprisutnim situacijama u kojima vršnjaci vrše nasilje nad pojedincima oko njihove težine, na takve pojedince to ostavlja goleme tragove zbog čega dolazi do razvoja negativne predodžbe o sebi i vlastitom tijelu (Hosseini i Padhy, 2019). Oni zbog takvog socijalnog pritiska nerijetko osjećaju da moraju izgubiti na težini te kreću s pretjeranom tjelovježbom i odstupajućim navikama hranjenja (Xu i sur., 2010).

1.4.1. Obitelj

Pri razvoju djetetove predodžbe o sebi i o vlastitom tijelu, kao i o navikama hranjenja bitnu ulogu igra obitelj od koje dijete prilikom odrastanja neprestano traži odobravanja i pohvale (Hosseini i Padhy, 2019), te su roditelji nerijetko ti koji direktno ili indirektno mogu povećati ili umanjiti rizik za pojavom odstupajućih navika hranjenja. Ponašanja roditelja poput direktnog kritiziranja djetetovog izgleda i/ili kilaže kao i indirektnim komentiranjem vlastitog izgleda i restrikcijom vlastitog unosa hrane dijetama, u djeci nerijetko uzrokuju samokritičnost i inspiriraju djecu da i sami sudjeluju u takvim obrascima ponašanja (Shoraka i sur., 2019).

1.4.2. Mediji

Nezaobilazna stavka današnjeg vremena i ljudska svakodnevnica postali su, a svakim danom postaju sve više, mediji. Djeca i adolescenti danas odrastaju u svijetu koji je preplavljen različitim masovnim medijima u kojima im se vrlo često prezentira sadržaj koji prikazuje nerealne standarde života i izgleda. Istraživanja se u skorije vrijeme sve više bave utjecajem medija na pojedince i na njihovu sliku o sebi, te sve više ukazuju na krive predodžbe o vlastitom tijelu, nezadovoljstvo vlastitim izgledom te poremećaje hranjenja (Hosseini i Padhy, 2019). Sociokognitivnim procesom socijalne usporedbe, idealno mišićavo tijelo muškarca i vitko tijelo žene prezentirani kao standard ljepote izazivaju negativne predodžbe i iznimno nezadovoljstvo vlastitim tijelom (Kaewpradub i sur., 2017). Naime, korisnici masovnih medija svakodnevno se suočavaju s uređivanim sadržajem koji reprezentiraju ideale fizičkog izgleda koji, iako nerealni i lažni, dovode korisnike do internalizacije takvih ideala i standarda po pitanju njihovog vlastitog tijela (de Vries i sur., 2019). U situaciji u kojoj njihov fizički izgled nije usuglašen s internaliziranom idealnom verzijom njih samih, dolazi do nezadovoljstva vlastitim tijelom što je posebno karakteristično za adolescente koji najviše vremena provode konzumirajući sadržaje masovnih medija (Kaewpradub i sur., 2017). Meta-analizom 77 studija utvrđena je konzistentna pozitivna povezanost količine vremena provedene gledajući medijski sadržaj i nezadovoljstva vlastitim tijelom, a takva je povezanost količine medijskog sadržaja pronađena i sa odstupajućim navikama hranjenja (Grabe i sur., 2008). Ovakvi rezultati potvrđuju utjecaj medija na predodžbu o sebi i životne navike kako adolescenata tako i odraslih.

1.5. Tjelovježba, predodžba o vlastitom tijelu i navike hranjenja

Ljudi imaju različite motive za bavljenje tjelovježbom, ali neki od specifičnih motiva su svakako poboljšanje ili zadržavanje željenog fizičkog izgleda (Brudzynski i Ebben, 2010) jer i sama predodžba o vlastitom tijelu, bila pozitivna ili negativna, može biti značajni prediktor bavljenjem tjelovježbe (Russell i Cox, 2003). Takva se prediktorska veza manifestira u činjenici da su problemi povezani s predodžbom o vlastitom tijelu, primjerice kontrola tjelesne mase, izgled i nezadovoljstvo tijelom visoki motivatori za sudjelovanje u tjelovježbi (Kilpatrick i sur., 2005).

Bilo kakva fizička aktivnost može poboljšati predodžbu o tijelu (Bassett-Gunter i sur., 2017) i poboljšati ponašanja i navike hranjenja (Hobbs i sur., 2015), ali to uvelike ovisi o motivima s kojima pojedinac kreće u bavljenje tjeleovježbom. Naime, autori Panão i Carraça (2019) navode kako razlozi za sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti mogu oslabiti ili eliminirati pozitivne efekte tjeleovježbe na predodžbu o vlastitom tijelu i samoregulaciju unosa hrane u slučaju kada su motivi bazirani isključivo na gubljenju na kilaži i poboljšanju fizičkog izgleda. U takvim se situacijama javlja nisko poštivanje vlastitog tijela i visoka kontrola i reguliranje hranjenja kao i pretjerano bavljenje fizičkom aktivnosti u svrhu ekspresnog poboljšanja fizičkog izgleda (Carraça i sur., 2019), dok se u situacijama intrinzične motiviranosti i želje za zdravijim načinom života češće javljaju visoko poštivanje vlastitog tijela, zdravije navike hranjenja te općenito manje nepoželjnih psiholoških i bihevioralnih ishoda (Panão i Carraça, 2019).

Iako su odstupajuće navike hranjenja u današnjem vremenu sve učestalije, istraživači se nisu dovoljno pozabavili ovakvom problematikom. Naime, unatoč tome što su istraživanja podosta konzistentna po pitanju korelata odstupajućih navika hranjenja, malo je istraživanja koja objedinjuju povezanosti takvih obrazaca ponašanja s predodžbom o vlastitom tijelu te njenom emocionalnom komponentom nezadovoljnosti vlastitim izgledom kao i utjecaje medija te povezanosti s bavljenjem tjeleovježbom. Stoga su se ovim istraživanjem nastojale provjeriti takve povezanosti i utvrditi potencijalni faktori rizika za razvitak takvog ponašanja. S obzirom na navedeno, cilj istraživanja bio je ispitati odnos odstupajućih navika hranjenja s vrednovanjem i nezadovoljstvom vlastitim tijelom, prihvaćanjem društvenih standarda o tjelesnom izgledu i prakticiranju tjeleovježbe na mlađoj populaciji u Hrvatskoj.

2. PROBLEMI I HIPOTEZE

2.1. Problemi

1. Ispitati postoji li povezanost odstupajućih navika hranjenja sa
 - a) vrednovanjem vlastitog tijela
 - b) nezadovoljstvom vlastitim tijelom.

2. Ispitati postoji li povezanost odstupajućih navika hranjenja s prihvaćanjem društvenih standarda o tjelesnom izgledu.

3. Ispitati postoje li razlike u odstupajućim navikama hranjenja među pojedincima koji prakticiraju i ne prakticiraju tjelovježbu

2.2. Hipoteze

1.
 - a) S obzirom na prethodna istraživanja (Irvine i sur., 2019; Sadibolova i sur., 2019), pretpostavlja se da će pojedinci koji postižu više rezultate na skali odstupajućih navika hranjenja postizati niže rezultate na dimenziji vrednovanja vlastitog tijela.

b) Također, pretpostavlja se da će pojedinci koji postižu više rezultate na skali odstupajućih navika hranjenja postizati niže rezultate na dimenziji zadovoljstva vlastitim izgledom.

2. S obzirom na prethodna istraživanja (Hosseini i Padhy, 2019; Shoraka i sur., 2019; Xu i sur., 2010), pretpostavlja se da će pojedinci koji postižu više rezultate na skali odstupajućih navika hranjenja, više prihvaćati društvene standarde o tjelesnom izgledu.

3. S obzirom na prethodna istraživanja (Carraça i sur., 2019; Kilpatrick i sur., 2005), pretpostavlja se da će pojedinci koji prakticiraju tjelovježbu imati više rezultate na skalama odstupajućih navika hranjenja

3. METODA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 240 ispitanika, među kojima su 16% uzorka činili muškarci, a 84% žene. Prosječna dob sudionika u uzorku bila je 21 godina. Među njima, 60% je bilo onih koji su se bavili tjelovježbom i to u prosjeku 3-4 puta tjedno. Ciljani uzorak u ovom istraživanju bila je mlađa populacija (18 do 29 godina) u Republici Hrvatskoj. Prilikom uzorkovanja, radi jednostavnosti, koristio se ne-probabilistički prigodni uzorak prikupljen tehnikom snježne grude.

3.2. Pribor

3.2.1. *Sociodemografski upitnik o spolu, dobi i bavljenju tjelovježbe te njenoj učestalosti.*

Za ispitivanje sociodemografskih varijabli korišten je kratki upitnik koji se sastojao o pitanju o spolu pri rođenju, navršenoj dobi ispitanika, a zatim je ispitano bave li se tjelovježbom, a ukoliko je odgovor bio da, upitalo ih se o čestini bavljenja na skali koja je varirala od 0 („ne bavim se tjelovježbom“) do 5 („bavim se tjelovježbom svaki dan“)

3.2.2. *Upitnik prihvaćanja tjelesnog izgleda (Body Appreciation Scale (BAS; Avalos i suradnici, 2005)).*

Za ispitivanje vrednovanja vlastitog tijela, koristila se *Body Appreciation Scale* od 13 čestica, a odgovori se daju na skali Likertovog tipa od 1 do 5 stupnjeva pri čemu 1 označava 'nikad', a 5 'uvijek'. Ukupan se rezultat prikazuje kao zbroj rezultata na pojedinim česticama pri čemu veći rezultat označava veće vrednovanje tijela odnosno veće zadovoljstvo tjelesnim ispitujući tako komponentu multidimenzionalnog konstrukta predodžbe o vlastitom tijelu. Skala za rezultate dobivene u ovom istraživanju pokazuje zadovoljavajuće razine pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije ($\alpha=.93$)

3.2.3. *Skala percepcije crteža ljudske figure (Contour Drawing Rating Scale (CDRS; Thompson i Gray, 1995)).*

Za ispitivanje diskrepance trenutnog i željenog izgleda koja označava nezadovoljstvo vlastitim tijelom i izgledom, sudionik daje svoju procjenu u 2 pitanja, a skala se sastoji od 9 figura ženskog i muškog tijela koja su gradirana od najvitkijeg do najkrupnijeg, te je svaka figura označena brojem od 1 do 9 gdje 1 označava najvitkiju, a 9 najkrupniju figuru. Zadatak ispitanika je napraviti dvije procjene: najprije odabire jednu figuru na temelju percepcije trenutnog vlastitog tijela, a potom odabire figuru koja za njega označava percepciju idealnog vlastitog tijela. Ukupan rezultat formira se kao apsolutni rezultat razlika između percepcije trenutnog vlastitog tijela i percepcije idealnog vlastitog tijela, a kreće se od 0 (označava visoko zadovoljstvo vlastitim tijelom) do 8 (označava nisko zadovoljstvo vlastitim tijelom).

3.2.4. *Upitnik sociokulturnih stavova o tjelesnom izgledu (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ; Heinberg i suradnici, 1995)).*

Kako bi se ispitalo usvajanje sociokulturnih standarda o idealnom tjelesnom izgledu, korišten je *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire*. Ovaj upitnik sadrži 14 čestica raspoređenih u dvije skale: Subskalu svjesnosti (odnosi se na prepoznavanje društvenih standarda vezanih uz izgled) i Subskalu internalizacije (odnosi se na internaliziranu usvojenost društvenih standarda o izgledu) (Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Sudionici svoje odgovore daju na skali Likertova tipa od 7 stupnjeva gdje veći broj ukazuje na veće prepoznavanje i usvajanje sociokulturnih standarda o idealnom tjelesnom izgledu. Ukupan rezultat formira se kao zbroj danih odgovora na pojedinim česticama, a raspon rezultata je od 14 do 98, s tim da se čestice 4, 6, 10 i 12 obrnuto boduju. Za potrebe ovog istraživanja, upitnik je bio adaptiran na način da je u pojedinim česticama nadodano i uspoređivanje u modernijim medijima koji su glavni izvor prezentiranja današnjih društvenih standarda o tjelesnom izgledu (primjerice 'Instagram'). Skala za rezultate dobivene u ovom istraživanju pokazuje zadovoljavajuće razine pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije ($\alpha=.83$)

3.2.5. *Trofaktorski upitnik obrazaca hranjenja* (TFEQ; Tholin i sur., 2005; validiran od strane Nikolić i sur., 2018).

Kako bi se ispitali obrasci hranjenja korištena je prevedena verzija upitnika *Trofaktorski upitnik obrazaca hranjenja*. Upitnik se sastoji od 18 čestica grupiranih u 3 faktora: kognitivno suzdržavanje (6 čestica), nekontrolirano jedenje (9 čestica) i emocionalno jedenje (3 čestice). U prvih 14 čestica sudionici daju odgovore na Likertovoj skali od 1 do 4 gdje 1 označava 'u potpunosti točno', a 4 'u potpunosti netočno'. Za preostala 4 pitanja sudionici također daju odgovore na Likertovoj skali od 1 do 4, ali je za svako pojedinačno pitanje značenje dodijeljenim vrijednostima različito. Tako u čestici 15, 1 označava 'gotovo nikada', a 4 'gotovo uvijek'; u čestici 16, 1 označava 'gotovo nevjerojatno', a 4 'najvjerojatnije'; u čestici 17, 1 označava 'nikada', a 4 'barem jednom tjedno'; te u čestici 18 1 označava 'samo za vrijeme obroka', dok 4 označava 'gotovo uvijek'. Rezultati za pojedine podljestvice formiraju se kao aritmetičke sredine odgovora na tvrdnje koje se odnose na pojedini obrazac hranjenja, tako da su rezultati ispitanika u rasponu od 1 do 4, s tim da viši rezultat upućuje na veću sklonost određenom obrascu hranjenja ovisno o tome o kojoj se subskali radi. Sve tri subskale za rezultate dobivene u ovom istraživanju pokazuju zadovoljavajuće razine pouzdanosti tipa unutarne konzistencije: skala kognitivnog suzdržavanja od jela ($\alpha=.81$), nekontroliranog jedenja ($\alpha=.86$), emocionalnog jedenja ($\alpha=.93$)

3.3. PODATCI

3.3.1. POSTUPAK

Prije provedbe istraživanja, istraživanje je bilo odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Istraživanje je provedeno u online formatu putem Google obrasca koji je prosljeđen putem društvenih mreža. Sudionicima je zagarantirana anonimnost njihovih odgovora pri istraživačkom postupku, istraživanju su pristupili dobrovoljno izričući svoju suglasnost, omogućena im je naknadna povratna informacija o rezultatima kontaktiranjem

istraživača kao i kontakt podrške i pomoći stručnih institucija ako su se prilikom ili nakon istraživanja osjećali uznemireno.

3.3.2. OBRADA PODATAKA

Podatci su obrađeni u programu Statistica (verzija 14.0.0.15). Najprije su izračunati deskriptivni parametri s obzirom na podatke na skalama, a zatim su izračunati Pearsonov koeficijent korelacije, t-test, te je provedena multipla regresijska analiza.

4. REZULTATI

Prije daljnjih statističkih analiza u svrhu odgovora na istraživačke probleme, izračunati su deskriptivni parametri te pouzdanosti korištenih instrumenata. Rezultati su prikazani u Tablici 1, te navedeni niže u tekstu.

Tablica 1. Prikaz deskriptivnih sociodemografskih parametara te parametara bavljenja tjelovježbom (N=240).

| | <i>N</i> | <i>M</i> | Minimum | Maksimum |
|----------------------------|-------------|----------|---------|----------|
| Dob | 240 | 21.51 | 18 | 29 |
| Spol- žene | 202 (84,2%) | | | |
| Spol- muškarci | 38 (16,8%) | | | |
| Bavljenje tjelovježbom- da | 144 (60%) | | | |
| Bavljenje tjelovježbom- ne | 96 (40%) | | | |

Napomena: *N*=broj sudionika; *M*=aritmetička sredina;

S obzirom na prvi istraživački problem kojim se nastojalo ispitati povezanost odstupajućih navika hranjenja s a) vrednovanjem vlastitog tijela i b) nezadovoljstvom vlastitim tijelom izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije, a rezultati prikazani u *Tablici 2*.

Tablica 2. Rezultati korelacije odstupajućih navika hranjenja (Subskala kognitivnog suzdržavanja od jela, Subskala nekontroliranog jedenja, Subskala emocionalnog jedenja) s vrednovanjem vlastitog tijela i s nezadovoljstvom vlastitim tijelom (N=240).

SKSJ SNJ SEJ

| | | | |
|----------------------------------|--------|--------|--------|
| Vrednovanje vlastitog tijela | -.35** | -.47** | -.42** |
| Nezadovoljstvo vlastitim tijelom | .26** | .24** | .38** |

**- $p < .01$; $df = 238$

SKSJ- Subskala kognitivnog suzdržavanja od jela

SNJ- Subskala nekontroliranog jedenja

SEJ- Subskala emocionalnog jedenja

Utvrđene su umjerene negativne povezanosti odstupajućih navika hranjenja i vrednovanja vlastitog tijela. Sudionici koji su skloniji određenim obrascima hranjenja, odnosno kognitivnom suzdržavanju, nekontroliranom jedenju i emocionalnom jedenju također su skloniji negativnije vrednovati vlastito tijelo (*Tablica 2*). Također, utvrđene su umjerene pozitivne povezanosti odstupajućih navika hranjenja i nezadovoljstva vlastitim tijelom. Sudionici koji su skloniji određenim obrascima hranjenja, odnosno kognitivnom suzdržavanju, nekontroliranom jedenju i emocionalnom jedenju također su nezadovoljniji vlastitim tijelom (*Tablica 2*).

S obzirom na drugi istraživački problem, kojim se nastojalo ispitati postoji li povezanost odstupajućih navika hranjenja s prihvaćanjem društvenih standarda o tjelesnom izgledu, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije, a rezultati prikazani u *Tablici 3*.

Tablica 3. Rezultati korelacije odstupajućih navika hranjenja (Subskala kognitivnog suzdržavanja od jela, Subskala nekontroliranog jedenja, Subskala emocionalnog jedenja) s prihvaćanjem društvenih standarda o tjelesnom izgledu (N=240).

SKJ SNJ SEJ

| | | | |
|---|-------|-------|-------|
| Prihvaćanje društvenih standarda o tjelesnom izgledu | .41** | .27** | .26** |
|---|-------|-------|-------|

**- $p < .01$; $df = 238$

SKSJ- Subskala kognitivnog suzdržavanja od jela

SNJ- Subskala nekontroliranog jedenja

SEJ- Subskala emocionalnog jedenja

Utvrđene su umjerene pozitivne povezanosti odstupajućih navika hranjenja i prihvaćanja društvenih standarda o tjelesnom izgledu. Sudionici koji su skloniji određenim obrascima hranjenja, odnosno kognitivnom suzdržavanju, nekontroliranom jedenju i emocionalnom jedenju također su skloniji prihvaćanju društvenih standarda o tjelesnom izgledu (*Tablica 3*).

S obzirom na treći istraživački problem, kojim se nastojalo ispitati postoje li razlike u odstupajućim navikama hranjenja među pojedincima koji prakticiraju i ne prakticiraju tjelovježbu, izračunati su nezavisni t-testovi, a rezultati prikazani u *Tablici 4*.

Tablica 4. Rezultati razlika među sudionicima koji (ne)prakticiraju tjelovježbu u odstupajućim navikama hranjenja (Subskala kognitivnog suzdržavanja od jela, Subskala nekontroliranog jedenja, Subskala emocionalnog jedenja) dobivene nezavisnim t-testovima ($N = 240$).

| | <i>t</i> | <i>df</i> | <i>P</i> |
|------|----------|-----------|----------|
| SKSJ | -1.23 | 238 | >.05 |

| | | | |
|-----|-------|-----|------|
| SNJ | -0.21 | 238 | >.05 |
| SEJ | -0.73 | 238 | >.05 |

SKSJ- Subskala kognitivnog suzdržavanja od jela

SNJ- Subskala nekontroliranog jedenja

SEJ- Subskala emocionalnog jedenja

Nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na skalama odstupajućih navika hranjenja između pojedinaca koji se bave i onih koji se ne bave tjelovježbom (*Tablica 4*).

4. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos odstupajućih navika hranjenja s vrednovanjem i nezadovoljstvom vlastitim tijelom, prihvaćanjem društvenih standarda o tjelesnom izgledu i prakticiranju tjelovježbe na mlađoj populaciji u Hrvatskoj. S obzirom na navedeno, postavljeni su istraživački problemi i hipoteze.

Sudionici koji su skloniji određenim obrascima hranjenja, odnosno kognitivnom suzdržavanju, nekontroliranom jedenju i emocionalnom jedenju, također su skloniji negativnije vrednovati vlastito tijelo. Isto tako, sudionici koji su skloniji određenim obrascima hranjenja, odnosno kognitivnom suzdržavanju, nekontroliranom jedenju i emocionalnom jedenju također su nezadovoljniji vlastitim tijelom. Mnogo je prediktora odstupajućih navika hranjenja prilikom istraživanja ovog područja pronađeno, no svakako se neprestano prožima predodžba vlastitog tijela u domeni nezadovoljstva vlastitim tijelom i izgledom kao jedan od onih rizičnih čimbenika koji prednjači (Irvine i sur., 2019; Sadibolova i sur., 2019). Naime, kada u adolescenciji dođe do tjelesnih, emocionalnih, ali i socijalnih promjena, adolescenti najednom moraju novoga sebe uklopiti u postojeću sliku o sebi. Zbog brojnih osobnih, ali i društvenih pritisaka vezanih uz tjelesni izgled, nerijetko se javljaju nezadovoljstva praćena s negativnim stavovima prema hranjenju, provođenje dijeta te zabrinutost tjelesnom težinom (Pokrajac-Bulian i sur., 2007). Stoga, rezultati ovog istraživanja ne iznenađuju. Naime, ovakva povezanost, koja se posebice očituje kod sudionica, uklapa se u rezultate brojnih prijašnjih istraživanja, a veća povezanost, kao i veće prosječno nezadovoljstvo kod sudionica brojni istraživači objašnjavaju magnitudom promjena u fizičkom izgledu između adolescenata i adolescentica. Naime, ženama se tijekom adolescencije, zbog bioloških i evolucijskih faktora, nakuplja više masnih naslaga (Berk, 2008) zbog čega se udaljavaju od idealnog izgleda prezentiranog u medijima kao standard ljepote. S druge strane, muškarci tijekom adolescencije sve više dostižu mezomorfni tjelesni izgled, koji se smatra poželjnim (Grogan, 1999). Stoga, ne iznenađuje veće nezadovoljstvo ženskih, odnosno manje nezadovoljstvo muških ispitanika u ovom istraživanju. Također, brojne evolucijske teorije ispitujući spolne razlike, utvrdile su kako se žene puno češće od muškaraca gledaju kroz prizmu tjelesnog izgleda, s obzirom na to da se pri odabiru partnera, od žena očekuje mladoliki izgled koji

upućuje na zdravlje i plodnost (Larsen i Buss., 2008). Iako su brojne teorije pomalo zastarjele, i dalje se moguće objašnjenje, ili barem dio, nalazi u društvenom vrednovanju fizičkog izgleda žena kao bitnim dijelom njihove egzistencije. Stoga su žene pri vrednovanju vlastitog tjelesnog izgleda potencijalno samokritičnije te posljedično nezadovoljnije s većim učestvovanjem u odstupajućem navikama hranjenja.

Sudionici koji su skloniji određenim obrascima hranjenja, odnosno kognitivnom suzdržavanju, nekontroliranom jedenju i emocionalnom jedenju također su skloniji prihvaćanju društvenih standarda o tjelesnom izgledu. Fizički izgled aspekt je čovjeka koji je izravno vidljiv i zbog toga svima dostupan za evaluaciju. Od rođenja, ljudsko je tijelo izloženo i neprestano je opažano i vrednovano od strane drugih ljudi, kao i od same osobe. S obzirom na to da su ljudi društvena bića, bitan faktor pri evaluaciji sebe ima i to kako na njen pojavni ishod reagira okolina. Standardi i očekivanja okoline različita su s obzirom na kulturu, ali se mijenjaju kroz vrijeme. Društvena okolina postavlja norme i ideale s obzirom na što pojedincu pruža povratnu informaciju o tome koliko se on (ne)uklapa u njih. Ipak, postavljeni ideali su vrlo često nedostižni zbog čega dolazi do nepovoljnih ishoda. Naime, pojedinci koji se ne uklapaju u kalup socijalno nametnute norme, nerijetko razvijaju odstupajuće navike hranjenja kako bi to promijenili (Hosseini i Padhy, 2019), a što je utvrđeno i u ovom istraživanju. Poruke koje okolina eksplicitno ili implicitno svakodnevno odašilje (bilo putem medija ili razgovorom o kilaži, izgledu i idealima) o važnosti idealnog fizičkog izgleda, nerijetko se internaliziraju zbog čega direktno postaju važan sociokulturalni faktor u razvoju spomenutih navika. Rezultati istraživanja su, stoga, i više nego očekivani te su samo još jedan od brojnih dokaza o ogromnom utjecaju medija na vrednovanje izgleda te na razvijanje odstupajućih navika hranjenja kako bi se ideal dostigao. Prevencija se može izvesti ako se pozicija i utjecaj medija iskoristi kako bi se plasiranje ideala izmijenilo. Nije potrebno da se najednom vitkost postavi kao nepoželjna, već da se različiti oblici tijela podjednako prihvate i plasiraju. Prevencija se također može izvesti edukacijom od najranijih dana o važnosti prihvaćanja svih oblika tijela kako kod sebe tako i kod drugih.

Trećim istraživačkim problemom nastojalo se ispitati postoji li razlike u odstupajućim navikama hranjenja među pojedincima koji prakticiraju i ne prakticiraju tjelovježbu. S obzirom na prethodna istraživanja (Carraça i sur., 2019; Kilpatrick i sur., 2005), postavljena je hipoteza. Pretpostavljalo se kako će pojedinci koji prakticiraju tjelovježbu imati više rezultate na skalama odstupajućih navika hranjenja. Međutim, takva razlika nije pronađena, te hipoteza nije potvrđena. Razlozi za ovakvim nalazima potencijalno se mogu pronaći u metodološkim nedostacima istraživanja. Naime, procjena koju su sudionici davali o bavljenju tjelovježbom imala je samo dvije čestice koje su se odnosile na bavljenje, te ako da, na čestinu bavljenja tjelovježbom. Upravo zato ovakve razlike potencijalno nisu nađene jer nije korištena validirana mjera sa zadovoljavajućim metrijskim karakteristikama kako bi se ova pojava bolje ispitala. Ipak, takvo objašnjenje zahtjeva dodatne provjere i ponovljena mjerenja sa drukčijim mjernim skalama.

Iako se rezultati ovog istraživanja gotovo u potpunosti podudaraju s ranijim istraživanjima ovih konstrukata, provedba i metodologija istraživanja je imala nekoliko nedostataka. Naime, nedostaci su se najprije našli u uzorkovanju s obzirom na neravnomjerni udjel muškaraca i žena u istraživanju, mali i pristrani uzorak i uski dobni raspon. Rezultati se iz tog razloga ne mogu i ne bi smjeli uzimati kao norma koja vrijedi za čitavu populaciju, jer su brojni propusti mogli nastupiti pri ovakvim greškama. Za početak, o spolnim razlikama se zaključivalo na temelju jako neravnomjerne raspodijeljenosti žena i muškaraca, gdje muškarci nisu činili ni petinu ukupnog uzorka. Pri tome je moglo doći do utvrđivanja razlika ili veličine razlika koja nije doista prisutna u populaciji. Također, uzorak je bio pristran s obzirom na to da sudionici nisu bili nasumično odabrani iz ukupne populacije, već je većinu sudionika činila studentska populacija iz grupa u online formatu. Naime, i sam online format ne dolazi bez rizika, s obzirom na to da su sudionici u potpunosti anonimni i „nevidljivi“ zbog čega može doći do iskrivljavanja rezultata i laganja sudionika na brojnim aspektima- od sociodemografskih, do onih vezanih uz socijalno poželjno odgovaranje. Također, kao što je već ranije spomenuto, pri selekciji ispitanika, preduvjet je bila dob od 18 do 29 godina. Ipak, ono što istraživanja konzistentno pronalaze su razlike s obzirom na dobne skupine, a odabirući samo jednu skupinu kao ciljanu moglo je doći do iskrivljavanja rezultata koji se, dakako ne mogu generalizirati na opću populaciju. Također, nedostaci istraživanja leže i u odabiru skala za mjerenje konstrukata. Primjerice, bavljenje tjelovježbom se mjerilo s dvije

čestice koje nisu i ne mogu pokazati zadovoljavajuće metrijske karakteristike s obzirom na što se rezultati vezani uz bavljenje tjelovježbom svakako trebaju uzeti s rezervom.

U budućim istraživanjima, osim većeg nepristranog uzorka koji bolje reprezentira populaciju, trebale bi se uzeti u obzir ostale dobne skupine kako bi se dobne razlike mogle podrobnije ispitati. Također, bilo bi zanimljivo provesti longitudinalno istraživanje ovih konstrukata jer istraživanja takvog tipa gotovo i nema, a puno bi se informacija moglo dobiti o tome kako se, primjerice, povezanosti podlijevanja društvenih normi i odstupajućih navika hranjenja mijenjaju u dobu kada se sve više radi na javnoj inkluziji različitih oblika i izgleda tijela. Na taj način bi se moglo uočiti mijenjaju li se ovakve pojave kroz i s obzirom na vrijeme, te bi se mogao dati odgovor na pitanje je li se promjena u populaciji dogodila s obzirom na izmijenjene standarde i strogoću ili su se javili novi problemi povezani s drugim krajnostima.

6. ZAKLJUČCI

1. Sudionici koji su skloniji određenim odstupajućim obrascima hranjenja također su:

a) skloniji negativnije vrednovati vlastito tijelo

b) nezadovoljniji vlastitim tijelom.

2. Sudionici koji su skloniji određenim odstupajućim obrascima hranjenja, također su skloniji prihvaćanju društvenih standarda o tjelesnom izgledu

3. Nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na skalama odstupajućih navika hranjenja između pojedinaca koji se bave i onih koji se ne bave tjelovježbom.

4. Utvrđeno je kako žene, sudionici starije dobi, oni koji se bave tjelovježbom, oni koji su niže na dimenziji vrednovanja vlastitog izgleda, nezadovoljniji svojim tijelom te oni koji više prihvaćaju društvene standarde ljepote imaju više razine odstupajućih navika hranjenja.

7. LITERATURA

- Avalos, L., Tylka, T. L. i Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Touyz, S. i Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 1-31.
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D. i Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22(1), 114-128.
- Berk, L. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap
- Brudzynski, L. R. i Ebben, W. (2010). Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science*, 3(1), 3-14.
- Carraça, E. V., Leong, S. L. i Horwath, C. C. (2019). Weight-focused physical activity is associated with poorer eating motivation quality and lower intuitive eating in women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(5), 750-759.
- Christie, K. (2010). Sex differences in the effects of stress-induced eating. *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 48(1), 54-73
- Cleland, L., Kennedy, H. L., Pettie, M. A., Kennedy, M. A., Bulik, C. M. i Jordan, J. (2023). Eating disorders, disordered eating, and body image research in New Zealand: a scoping review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 1-52.
- Cohn, L. D., Adler, N. E., Irwin, C. E., Millstein, S. G., Kegeles, S. M. i Stone, G. (1987). Body-figure preferences in male and female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 96(1), 276-279.
- Crow, S. J. i Smiley, N. (2010). Costs and cost-effectiveness in eating disorders. *The Oxford handbook of eating disorders* 1(1), 480-485.

- De Lauzon, B., Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J. M., Karlsson, J., Ducimetière, P. i Charles, M. A. (2004). The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *The Journal of Nutrition*, 134(9), 2372–2380.
- De Vries, D. A., Vossen, H. G. i van der Kolk–van der Boom, P. (2019). Social media and body dissatisfaction: investigating the attenuating role of positive parent–adolescent relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(1), 527-536.
- Emmons, L. (1996). The relationship of dieting to weight in adolescents. *Adolescence*, 31(1), 167-177.
- Fox, K. (1997). Mirror, mirror: A summary of research findings on body image. *Social Issue*. <http://www.sirc.org/publik/mirror.html>
- Furnham, A. i Greaves, N. (1994.). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*, 8(1), 183-200.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., Stark, K. i Jackson, N. A. (1999). Body-size estimations in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills*, 88(1), 541-555.
- Gaudio, S., Brooks, S. J. i Riva, G. (2014). Nonvisual multisensory impairment of body perception in anorexia nervosa: a systematic review of neuropsychological studies. *PloS One*, 9(10), e110087.
- Grabe, S., Ward, L. M. i Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.
- Grogan, S. (1999). *Body image*. Routledge.
- Halvarsson, K., Lunner, K. i Sjöden, P-O. (2000). Assessment of eating behaviours and attitudes to eating, dieting and body image in pre-adolescent Swedish girls: a one year follow-up. *Acta Paediatrica*, 89(1), 996-1000.

- Hamilton, A., Mitchison, D., Basten, C., Byrne, S., Goldstein, M., Hay, P., ... i Touyz, S. (2022). Understanding treatment delay: perceived barriers preventing treatment-seeking for eating disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(3), 248-259.
- Hart, L. M., Granillo, M. T., Jorm, A. F. i Paxton, S. J. (2011). Unmet need for treatment in the eating disorders: a systematic review of eating disorder specific treatment seeking among community cases. *Clinical Psychology Review*, 31(5), 727-735.
- Heinberg, L.J., Thompson, J.K. i Stormer, S. (1995.). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Herman, C.P. i Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647–660.
- Hobbs, M., Pearson, N., Foster, P. J. i Biddle, S. J. (2015). Sedentary behaviour and diet across the lifespan: an updated systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 49(18), 1179-1188.
- Hosseini, S. i Padhy, R. (2019). Body Image Distortion.
<https://europepmc.org/books/n/statpearls/article-18424/>
- Irvine, K. R., McCarty, K., McKenzie, K. J., Pollet, T. V., Cornelissen, K. K., Toveé, M. J. i Cornelissen, P. L. (2019). Distorted body image influences body schema in individuals with negative bodily attitudes. *Neuropsychologia*, 122(1), 38-50.
- Kaewpradub, N., Kiatrungrit, K., Hongsanguansri, S. i Pavasuthipaisit, C. (2017). Association among internet usage, body image and eating behaviors of secondary school students. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(4), 208-217.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. i Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.

- Kovačević, M. (2015). *Utjecaj zadovoljstva tjelesnim izgledom na izražavanje predrasuda prema pretilim osobama kod studenata* [Diplomski rad, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Filozofski fakultet u Osijeku]. Repozitorij Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
- Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Naklada Slap.
- Lake, A. J., Staiger, P. K. i Glowinski, H. (2000). Effect of Western Culture on Women's Attitudes to Eating and Perceptions of Body Shape. *International Journal of Eating Disorder*, 27(1), 83-89.
- Larsen, R.J. i Buss, D.M.(2008). *Psihologija ličnosti*. Naklada Slap.
- Lewer, M., Bauer, A., Hartmann, A. S. i Vocks, S. (2017). Different facets of body image disturbance in binge eating disorder: a review. *Nutrients*, 9(12), 1294.
- Lieberman, D.L., Tybur J.M. i Latner, J.D. (2011). Disgust sensitivity, obesity stigma, and gender: Contamination psychology predicts weight bias for women, not men. *Obesity*, 20(1), 1803–1814.
- Lock, J. i Le Grange, D. (2019). Family-based treatment: Where are we and where should we be going to improve recovery in child and adolescent eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 52(4), 481-487.
- Marčinko D i sur. (2013). *Poremećaji hranjenja – od razumijevanja do liječenja*. Medicinska naklada.
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *Journal of psychosomatic research*, 56(1), 675–685.
- Nikolić, M., Tokić, A., Moretić, N. (2018). *Trofaktorski upitnik obrazaca hranjenja*. U Slišković, A., Burić, I., Čubela Adorić, V., Nikolić, M., Tucak Junaković, I. (2020). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika: svezak 9*. Sveučilište u Zadru.
- Pakki, S. S. i Sathiyaseelan, A. (2018). Issues related to body image in young adult women. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 250-254.

- Panão, I. i Carraça, E. V. (2020). Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 41-59.
- Patton, G. C., Selzer, R. i Coffey, C. (1998). Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years. *British Medical Journal*, 318(1), 765–768.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew Research Center*, 125(1), 52-68
- Pokrajac-Buliac, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S. i Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske Teme*, 14(1.), 57-70.
- Pokrajac-Bulian, A. i Kandare, A.(2000). Povezanost općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom i nekih aspekata samopoimanja u studentskoj populaciji. *Psihologijske Teme*, 8(1), 63-77.
- Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T. i Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske Teme*, 16(1), 27-46.
- Purton, T., Mond, J., Cicero, D., Wagner, A., Stefano, E., Rand-Giovannetti, D. i Latner, J. (2019). Body dissatisfaction, internalized weight bias and quality of life in young men and women. *Quality of Life Research*, 28(7), 1825-1833.
- Radić, T. (2017). *Perfekcionizam i poremećaji hranjenja*. (Diplomski rad). Repozitorij Medicinskog fakulteta, Sveučilište u Zagrebu.
- Rosen, J. C. (2013). Body-image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders. *The Etiology of Bulimia Nervosa* (pp. 173-194). Taylor & Francis.
- Rukavina, T. (2002.). *Internalizacija ideala tjelesnoga izgleda, nezadovoljstvo tijelom i simptomi poremećaja hranjenja kod adolescenata*. [Diplomski rad, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet] Repozitorij Sveučilišta u Rijeci.

- Russell, W. D. i Cox, R. H. (2003). Social physique anxiety, body dissatisfaction, and self-esteem in college females of differing exercise frequency, perceived weight discrepancy, and race. *Journal of Sport Behavior*, 26(3), 298-299.
- Sadibolova, R., Ferre, E. R., Linkenauger, S. A. i Longo, M. R. (2019). Distortions of perceived volume and length of body parts. *Cortex*, 111(1), 74-86.
- Shoraka, H., Amirkafi, A. i Garrusi, B. (2019). Review of body image and some of contributing factors in Iranian population. *International Journal of Preventive Medicine*, 10. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_293_18
- Smink, F. R., Van Hoeken, D. i Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current psychiatry reports*, 14(4), 406-414.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., van Strien, T. i van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368–376.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825-848.
- Tholin, S., Rasmussen, F., Tynelius, P. i Karlsson, J. (2005). Genetic and environmental influences on eating behavior: The Swedish Young Male Twins Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81, 564–569.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. i Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Thompson, M. A. i Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258–269.
- Wertheim, E.H., Mee, V. i Paxton, S.J. (1999.). Relationships among adolescent girls' eating behaviors and their parents' weight-related attitudes and behaviors. *Sex Roles*, 41(1), 169-187

Wonderlich, S. A., Bulik, C. M., Schmidt, U., Steiger, H. i Hoek, H. W. (2020). Severe and enduring anorexia nervosa: Update and observations about the current clinical reality. *International Journal of Eating Disorders*, 53(8), 1303-1312.

Xu X, Mellor D, Kiehne M, Ricciardelli LA, McCabe MP, Xu Y. Body dissatisfaction, engagement in body change behaviors and sociocultural influences on body image among Chinese adolescents. *Body Image*, 7(2), 156-164.