

Koliko poštujemo svoje tijelo? Međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu, percipiranom prihvaćanju tijela od strane značajnih drugih i zadovoljstvu tjelesnim izgledom

Kurilić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:328148>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-31**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci

Filozofski fakultet

Ivana Kurilić

Koliko poštujemo svoje tijelo? Međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu, percipiranom prihvaćanju tijela od strane značajnih drugih i zadovoljstvu tjelesnim izgledom

Diplomski rad

Rijeka, 2024.

Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

Ivana Kurilić

0009083743

Koliko poštujemo svoje tijelo? Međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu, percipiranom prihvaćanju tijela od strane značajnih drugih i zadovoljstvu tjelesnim izgledom

Diplomski rad

Diplomski sveučilišni studij Psihologija

Mentor: prof. dr. sc. Alessandra Pokrajac-Bulian

Rijeka, 2024.

IZJAVA

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice prof. dr. sc. Alessandre Pokrajac-Bulian.

Rijeka, svibanj 2024.

SADRŽAJ

| | |
|---|----|
| SAŽETAK..... | |
| ABSTRACT | |
| PREDGOVOR | |
| 1. UVOD | 1 |
| 1.1. Poštovanje prema vlastitu tijelu..... | 1 |
| 1.2. Odnos poštovanja prema vlastitu tijelu i nezadovoljstva tijelom | 2 |
| 1.3. Spolne razlike | 2 |
| 1.3.1. Spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu | 2 |
| 1.3.2. Spolne razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom..... | 3 |
| 1.3.3. Uloga indeksa tjelesne mase u poštovanju prema vlastitu tijelu..... | 4 |
| 1.4. Percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih..... | 5 |
| 1.5. Model intuitivnog jedenja..... | 7 |
| 1.6. Kulturalne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu između Hrvata i Španjolaca | 7 |
| 2. PROBLEMI I HIPOTEZE | 10 |
| 3. METODA RADA | 11 |
| 3.1. Ispitanici | 11 |
| 3.2. Instrumentarij..... | 11 |
| 3.3. Postupak istraživanja | 13 |
| 4. REZULTATI..... | 14 |
| 4.1. Deskriptivna analiza korištenih mjernih instrumenata | 14 |
| 4.2. Međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu, percipiranom prihvaćanju tijela od strane značajnih drugih i zadovoljstvu tjelesnim izgledom | 17 |
| 4.3. Korelacijska analiza..... | 19 |
| 4.4. Medijacijska analiza | 21 |
| 5. RASPRAVA..... | 24 |

| | |
|---|----|
| 5.1. Medijacijska uloga nezadovoljstva tijelom u odnosu indeksa tjelesne mase i poštovanja prema vlastitu tijelu | 26 |
| 5.2. Medijacijska uloga faktora zadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu između percipiranog prihvatanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu | 27 |
| 5.3. Prednosti i nedostaci istraživanja | 28 |
| 5.4. Implikacije za buduća istraživanja | 29 |
| 6. ZAKLJUČAK | 30 |
| LITERATURA | 31 |
| PRILOZI..... | 38 |

SAŽETAK

Poštovanje prema vlastitu tijelu odnosi se na prihvaćanje i poštovanje vlastitoga tijela neovisno o njegovoj težini, obliku i nesavršenostima, uključivanje u ponašanja koja promoviraju zdravlje te odbacivanje nerealnih ideala tijela koji se promoviraju putem medija. Cilj je ovoga istraživanja ispitati međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu, kao i medijacijske efekte triju faktora zadovoljstva tjelesnim izgledom na odnos između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu te nezadovoljstva tijelom na odnos između indeksa tjelesne mase i poštovanja prema vlastitu tijelu. U istraživanju je sudjelovalo 437 studenata ($M_{dobi}=21.67$), od čega 225 hrvatskih ($M_{dobi}=22.64$) i 212 španjolskih ($M_{dobi}=20.65$). Istraživanje je provedeno *online*, pri čemu su ispitanici ispunjavali pitanja o demografskim podacima, Ljestvicu poštovanja prema vlastitu tijelu, Ljestvicu prihvaćanja tijela od strane drugih, Revidirani upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom te Skalu percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima. Dobiveni rezultati pokazuju da hrvatski studenti imaju više poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na španjolske studente. Indeks tjelesne mase negativno je povezan s poštovanjem prema vlastitu tijelu, a taj odnos može objasniti veće nezadovoljstvo tijelom uslijed većeg indeksa tjelesne mase. Dobivena je i statistički značajna pozitivna korelacija između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu, pri čemu se dio tog odnosa može objasniti pozitivnijim osjećajima prema pojedinim dijelovima i funkcijama vlastitoga tijela. Iako je potrebno uzeti u obzir veličinu uzorka i razmotriti okolnosti u kojima su podaci prikupljeni, rezultati upućuju na to da je pozitivna slika tijela više podržana u Hrvatskoj nego u Španjolskoj. Indeks tjelesne mase ima veći efekt na poštovanje prema vlastitu tijelu kod žena, što upućuje i na složeniji odnos indeksa tjelesne mase i poštovanja prema vlastitu tijelu kod muškaraca. Percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih te pozitivni osjećaji prema određenim dijelovima tijela i njegovim funkcijama doprinose objašnjenju formiranja i razvoja pozitivne slike tijela.

Ključne riječi: poštovanje prema vlastitu tijelu, percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih, zadovoljstvo tjelesnim izgledom, indeks tjelesne mase, međukulturalne razlike

How Much Do We Respect Our Body? Cross-cultural and Gender Differences in Body Appreciation, Perceived Body Acceptance by Important Others and Body Esteem

ABSTRACT

Body appreciation refers to accepting and respecting one's body regardless of its weight, shape and imperfections, engaging in behaviours that promote health, and rejecting unrealistic body ideals promoted through the media. The aim of this research is to examine cross-cultural and gender differences in body appreciation, as well as the mediation effects of three factors of body esteem on the relationship between perceived body acceptance by important others and body appreciation, and body dissatisfaction on the relationship between body mass index and body appreciation. A total number of 437 students ($M_{age}=21.67$) participated in this research, of which were 225 Croatian ($M_{age}=22.64$) and 212 were Spanish ($M_{age}=20.65$). The research was conducted online, where the respondents had to fill in questions about demographic data, Body Appreciation Scale-2, The Body Acceptance by Others Scale-2, The Body Esteem Scale-Revised and Figure Rating Scale. The results show that Croatian students have higher body appreciation compared to Spanish students. Body mass index is negatively related to body appreciation, and this relationship can be explained by greater body dissatisfaction due to a higher body mass index. A statistically significant positive correlation was found between perceived body acceptance by important others and body appreciation, whereby part of this relationship can be explained by more positive feelings towards specific parts or functions of our own body. While it is important to take into account the sample size and consider the circumstances in which the data were collected, the results indicate that a positive body image is more supported in Croatia than in Spain. Body mass index has a greater effect on body appreciation in women, indicating a more complex relationship between body mass index and body appreciation in men. Perceived body acceptance by important others and body esteem play a role in explaining the formation and development of a positive body image.

Key words: body appreciation, perceived body acceptance by important others, body esteem, body mass index, cross-cultural differences

PREDGOVOR

Zahvaljujem svojoj mentorici, prof. dr. sc. Alessandri Pokrajac-Bulian, na povjerenju, dragocjenim savjetima, podršci i strpljenju, ne samo tijekom izrade diplomskog rada, već i tijekom cijelog diplomskog studija. Bilo mi je iznimno zadovoljstvo surađivati s Vama!

Zahvaljujem se i članicama komisije, izv. prof. dr. sc. Barbari Kalebić Maglica i doc. dr. sc. Petri Anić, koje su uvijek bile spremne ponuditi savjet kako bi moj diplomski rad bio što kvalitetniji.

Zahvaljujem se profesorima i kolegama iz Hrvatske i Španjolske na pruženoj pomoći u prijevodu mjernih instrumenata na španjolski jezik te svima koji su mi pomogli u prikupljanju ispitanika.

Veliko hvala mojoj obitelji koja je uvijek vjerovala u mene i bila mi čvrst oslonac tijekom svih godina studija. Hvala vam što me podržavate na mom putu ka ostvarenju želja i ciljeva!

Zahvaljujem i svim svojim prijateljima koji su mi uljepšali razdoblje studiranja. Hvala vam što ste sa mnom slavili sretne trenutke, ali i pružili mi podršku u teškima!

Posebno se zahvaljujem meni jako bliskoj osobi, dragom prijatelju i kolegi, Damjanu Duševiću, koji je tijekom cijelog ovog putovanja bio uz mene, kako u privatnom, tako i u akademskom životu. Bez tvoje podrške i povremenog podsmijeha na moj račun, ovo putovanje ne bi bilo isto.

1. UVOD

1.1. Poštovanje prema vlastitu tijelu

U današnje vrijeme sve je veći broj istraživanja koja naglašavaju pozitivnu sliku o tijelu te se odmiču od istraživanja negativne slike koja uključuje nezadovoljstvo i pretjeranu okupiranost tijelom te sram prema vlastitu tijelu (Tylka i Wood-Barcalow, 2015). Pozitivna slika o tijelu uključuje različite aspekte, među kojima je i poštovanje prema vlastitu tijelu koje se definira kao prihvaćanje i poštovanje vlastitoga tijela neovisno o njegovoj težini, obliku i nesavršenostima, uključivanje u ponašanja koja promoviraju zdravlje te odbacivanje nerealnih ideala tijela koji se promoviraju putem medija (Avalos i sur., 2005; Tylka i Wood-Barcalow, 2015). Pokazalo se da je poštovanje prema vlastitu tijelu pozitivno povezano s fleksibilnošću mišljenja u vezi vlastite slike tijela (engl. *body image flexibility*), sposobnosti pojedinca da doživljava misli i osjećaje o vlastitu tijelu bez pokušaja da djeluje na njih ili ih promjeni (Behrend i sur., 2023, Webb, 2015). Još jedan konstrukt koji ima izravan pozitivan efekt na poštovanje prema vlastitu tijelu jest osobina zahvalnosti, kao namjera pojedinca da primjećuje i bude zahvalan za pozitivne aspekte života (Homan i Tylka, 2018). Taj su odnos pobliže objasnili manja socijalna usporedba na temelju izgleda te rjeđa procjena osobne vrijednosti na temelju izgleda. Ne samo da je poštovanje prema vlastitu tijelu pozitivno povezano sa zadovoljstvom vlastitim tijelom, već je pozitivno povezano i s mnogim različitim konstruktima psihološke dobrobiti; samopoštovanjem, razinom optimizma, seksualnim funkcioniranjem (Satinsky i sur., 2012), zadovoljstvom životom, ali i ponašanjima koja promiču zdravlje (Avalos i sur., 2005; Swami i sur., 2017; Williams i sur., 2004). Linardon i suradnici (2021) navode da poštovanje prema vlastitu tijelu doprinosi razvijanju adaptivnih obrazaca hranjenja/jedenja i smanjenju simptoma poremećaja prehrane. Važno je napomenuti da poštovanje prema vlastitu tijelu ima zaštitnu ulogu, odnosno, štiti nas od nezadovoljstva tijelom nastalog zbog izlaganja idealu mršavosti putem medija (Andrew i sur., 2015), ali i pritisku od strane obitelji, partnera i prijatelja (Tylka i sur., 2015). Obrada vlastitog tjelesnog izgleda (engl. *body appearance processing*) često je prisutna kod žena, a sastoji se od samoobjektifikacije, socijalne usporedbe i internalizacije ideala mršavosti (Andrew i sur., 2016). Andrew i suradnice (2016) svojim su integriranim modelom potvrdile da su samoosjećanje, rjeđe praćenje medija koji se fokusiraju na izgled i češće praćenje medija koji se ne fokusiraju na izgled povezani s nižom obradom vlastitog tjelesnog izgleda, što je nadalje povezano s višim poštovanjem prema vlastitu tijelu.

1.2. Odnos poštovanja prema vlastitu tijelu i nezadovoljstva tijelom

Iako je poštovanje prema vlastitu tijelu negativno povezano s nezadovoljstvom tijelom, osjećajem srama vezanog za tijelo i provjeravanjem vlastitog izgleda (Avalos i sur., 2005; Tylka i Wood-Barcalow, 2015), poštovanje prema vlastitu tijelu ne znači nužno izostanak nezadovoljstva tijelom (Tiggeman i McCourt, 2013). Pozitivna slika tijela kvalitativno je različita od negativne slike tijela i normativnog nezadovoljstva (Williams i sur., 2004). Tiggemann i McCourt (2013) pobliže su objasnile odnos između poštovanja prema vlastitu tijelu i nezadovoljstva tijelom kod žena; rezultati njihovog istraživanja pokazali su da je povezanost između navedenih konstrukata opadala s godinama života. Nadalje, u istraživanju u kojem su sudjelovali ulični plesači i ne-plesači, nije dobivena razlika u nezadovoljstvu tijelom kada se kontrolirao efekt indeksa tjelesne mase (ITM), ali se pokazalo da ulični plesači imaju nešto više poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na ne-plesače (Swami i Tovée, 2009). Williams i suradnici (2004), potaknuti sve većom potrebom za istraživanjem pozitivne slike tijela, pokazali su da žene koje imaju pozitivniju sliku o vlastitu tijelu ujedno iskazuju i veće zadovoljstvo vlastitim tijelom te manju anksioznost vezanu za sliku tijela. Webb (2015) je u svojem istraživanju na uzorku studentica operacionalizirala nezadovoljstvo tijelom kroz tri vrste rezultata: 1. razlika između trenutne veličine tijela i osobnog ideala; 2. razlika između trenutne veličine tijela i ideala određenog kulturom; 3. razlika između trenutne veličine tijela i tipične veličine tijela vršnjakinja iste etničke skupine. Pokazalo se da je fleksibilnost mišljenja u vezi vlastite slike tijela djelomično objasnila odnos između nezadovoljstva tijelom i poštovanja prema vlastitu tijelu, čak i kada se kontrolirao efekt ITM-a. Usvajanje vještina samoregulacije može služiti kao zaštita od nametanja ideala mršavosti od strane bliskih osoba i medija (Webb, 2015), čime bi se moglo smanjiti nezadovoljstvo vlastitim tijelom i povećati poštovanje prema istom.

1.3. Spolne razlike

1.3.1. Spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu

Rezultati metaanalize He i suradnici (2020b) pokazali su da muškarci imaju veće poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na žene, no navode kako spolne razlike mogu biti pod utjecajem velikog broja moderatora, što objašnjava zašto se u nekim istraživanjima (npr. Swami i sur., 2017) ne dobiva statistički značajna razlika. Kako bi se ispitale spolne razlike, potrebno je uzeti u obzir potencijalne moderatore. Etnička pripadnost i regija u kojoj živimo mogu igrati ulogu u oblikovanju ideala tijela koji se nameću ljudima (Calogero i Thompson, 2010). Još

jedan moderator odnosa spola i poštovanja prema vlastitu tijelu je i seksualna orijentacija. Jedna od prvih studija koja je ispitala razlike između muškaraca heteroseksualne orijentacije i muškaraca koji pripadaju seksualnoj manjini u poštovanju prema vlastitu tijelu pokazala je da muškarci heteroseksualne orijentacije imaju više poštovanje prema vlastitu tijelu (Alleva i sur., 2018). Kod žena je situacija obrnuta; više poštovanje prema vlastitu tijelu dobiveno je kod pripadnica seksualnih manjina, pri čemu je najveći dio ispitanica bilo biseksualne orijentacije, u odnosu na žene heteroseksualne orijentacije (Ramseyer i sur., 2015). Na odnos spola i poštovanja prema vlastitu tijelu moderacijski efekt su imali način prikupljanja podataka, vrsta uzorka na kojoj je provedeno istraživanje te dob (He i sur., 2020b). Spolne razlike bile su veće kod *online* istraživanja u odnosu na prikupljanje podataka putem papira i olovke, a potencijalno objašnjenje može biti veći osjećaj anonimnosti, pri čemu osoba iskrenije odgovara na pitanja. Nadalje, Tiggemann i Court (2013) dobile su statistički značajnu pozitivnu povezanost poštovanja prema vlastitu tijelu i dobi za žene, dok Swami i suradnici (2016) nisu dobili značajnu korelaciju za muškarce. Navedeno upućuje da je dob važan moderator ovog odnosa, pri čemu su spolne razlike veće u mlađoj dobi, a manje u starijoj životnoj dobi. Moguće je da žene u starijoj životnoj dobi više cijene funkcionalnost svojega tijela, nego njegov izgled. Veće spolne razlike dobivene su na uzorcima predškolskog, školskog i srednjoškolskog uzrasta u odnosu na uzorak studenata (He i sur., 2020b). Autori navedene rezultate objašnjavaju ranijim ulaskom djevojčica u pubertet, ali i većoj objektivaciji djevojčica od ranije dobi, što može pospješiti internalizaciju ideala mršavosti ili drugog ideala nametnutog kulturom.

1.3.2. Spolne razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom (engl. *body esteem*) odnosi se na dimenziju samopoštovanja, a obuhvaća samoprocjene vlastitoga tijela (Frost i sur., 2017). Sharif-Nia i suradnici (2024) gledaju na zadovoljstvo tjelesnim izgledom kao na općeniti osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanja koje pojedinac povezuje s vlastitim tijelom. Frost i suradnici (2017) navode da se procjena zadovoljstva tjelesnim izgledom kod žena i muškaraca ne može uspoređivati jer sam konstrukt ima različito značenje za pojedinu skupinu. Francoi i Shields (1984) su faktorskom analizom pokazali da ljudi kategoriziraju svoje procjene vlastitih dijelova i funkcija tijela te da je ta kategorizacija različita za žene i muškarce. Revidiranjem Upitnika zadovoljstva tjelesnim izgledom (Francoi i Shields, 1984), Frost i suradnici (2017) potvrdili su da zadovoljstvo tjelesnim izgledom ima različito značenje za žene i muškarce te se ono može podijeliti na tri dimenzije koje su međusobno povezane: tjelesnu kondiciju, seksualnu privlačnost i zabrinutost za težinu kod žena, odnosno snagu gornjeg dijela tijela kod muškaraca.

Seksualna privlačnost, zabrinutost za težinu i snaga gornjeg dijela tijela više su vezane za izgled, dok je tjelesna kondicija vezana za funkcije tijela (Alleva i sur., 2013). Također, interkorelacije podljestvica niže su za žene nego za muškarce, što upućuje na to da je poštovanje tijela kod žena u kontekstu zadovoljstva tjelesnim izgledom više diferencirano. Frost i suradnici (2017) navode da to može biti posljedica veće i češće objektivizacije i objektivizacije ženskih tijela, u odnosu na muške. Drugim riječima, žene će vjerojatnije svoja tijela više procjenjivati s obzirom na dijelove, a ne na cjelinu. Avalos i suradnice (2005) dobile su umjerene do visoke pozitivne korelacije između poštovanja prema vlastitu tijelu te seksualne privlačnosti, tjelesne kondicije i manje zabrinutosti za težinu kod žena.

1.3.3. Uloga indeksa tjelesne mase u poštovanju prema vlastitu tijelu

Jedna od često korištenih varijabli u istraživanjima o slici tijela jest indeks tjelesne mase (ITM). Istraživanje Soulliard i suradnika (2019) pokazalo je da sportaši, čija su tijela snažnija, izdržljivija, fleksibilnija te imaju zdravu tjelesnu težinu, imaju i više poštovanje prema vlastitu tijelu, u odnosu na nesportaše. S obzirom na navedeno, funkcionalna perspektiva objašnjava da je jednostavnije poštovati tijelo koje je „fit“, nego ono koje to nije. Veća tjelesna težina može ograničavati osobu u pogledu funkcija koje njezino tijelo može obavljati. Prema socijalnoj perspektivi, osobe s povećanom tjelesnom težinom su sklonije stigmatizaciji, predrasudama i diskriminaciji (Puhl i Heuer, 2010), a samim time se može pretpostaviti da će se i poštovanje prema vlastitu tijelu smanjivati. Usmjeravanje na negativne stavove prema sebi prepreka je poštovanju prema vlastitu tijelu (He i sur., 2020b).

Rezultati istraživanja odnosa ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu većinom ukazuju na to da je ITM negativno povezan s poštovanjem prema vlastitu tijelu i kod žena i kod muškaraca (Gillen i Dunaev, 2017; Swami i sur., 2017). Ipak, Swami i suradnici (2017) su u svojem istraživanju na španjolskom uzorku dobili značajnu negativnu korelaciju između ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu kod muškaraca, ali ne i kod žena. Nadalje, Atari (2016) je dobio pozitivnu korelaciju za muškarce, dok je Swami (2009) također dobio pozitivnu korelaciju, ali za žene, što nije u skladu s postojećom literaturom. Nekonzistentni podaci mogu se objasniti na način da veći ITM kod muškaraca ne ukazuje nužno na povećano masno tkivo, već može biti indikator i povećane mišićne mase, koja je u skladu s nametnutim idealom. Neki će muškarci s većim ITM-om zbog veće mišićne mase vjerojatno imati i veće poštovanje prema vlastitu tijelu. He i suradnici (2020a) predlažu korištenje metaanalize kako bi se identificirali moderatori koji potencijalno doprinose nekonzistencijama u rezultatima. Pokazalo se da postoji značajna negativna korelacija između navedenih konstrukata, pri čemu je korelacija značajnija kod žena,

ali i dalje niska kod oba spola (He i sur., 2020a). Dobiveni rezultati mogu se objasniti kroz sociokulturalnu teoriju; porastom korištenja društvenih mreža i medija, ženama se sve više nameće ideal mršavosti (Jerončić Tomić i sur., 2020). Većim izlaganjem nametnutim idealima dolazi do veće internalizacije istih (Mingoia i sur., 2017). Zabrinutost zbog težine koja se javlja kod žena zbog pritiska okoline može se promatrati kroz idealiziranje vitkosti, stigmatizaciju debljine i isticanje tjelesnog izgleda kao komponente ženstvenosti (Jackson, 2002). Prema tome, pretpostavka je da će žene s višim ITM-om biti nezadovoljnije vlastitim tijelom i osjećat će veću anksioznost vezanu za izgled. S druge strane, iako u manjoj mjeri, muškarcima se nameće ideal mišićavosti, pri čemu se nastoji zadržati mišićna masa, a izgubiti tjelesna masnoća (Ridgeway i Tylka, 2005). Teorija objektivizacije nalaže da ljudi imaju tendenciju promatrati i ponašati se prema drugima kao da su objekti čija je vrijednost procijenjena na temelju tjelesnog izgleda. Samoobjektivizacija se odnosi na tendenciju da, kao što društvo određuje našu vrijednost kroz naš tjelesni izgled, tako i mi sami promatramo sebe kao objekt koji se procjenjuje na temelju izgleda (Fredrickson i Roberts, 1997). Javlja se pretjerana briga oko izgleda, osjećaj srama i socijalna anksioznost vezana za tjelesni izgled osobe (Slater i Tiggemann, 2010). Medijski sadržaji preplavljeni su objektivizirajućim fotografijama žena i muškaraca, a izlaganje fotografijama idealnih figura tijela pojačava osjećaj objektivizacije (Knauss i sur., 2008). S obzirom na navedena objašnjenja i određene nekonzistencije u rezultatima, He i suradnici (2020a) pretpostavljaju da nezadovoljstvo tijelom ima medijacijsku ulogu u odnosu između ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu.

1.4. Percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih

Konstrukt prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih izvorno je obuhvaćao percepciju prihvaćanja veličine i oblika vlastitoga tijela od strane značajnih drugih (Avalos i Tylka, 2006), no mnogi su autori (npr. Swami i sur., 2021) uvidjeli probleme s navedenom definicijom. Prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih uključuje i ostale karakteristike tijela (npr. visina ili ten) te se ono ne temelji isključivo na obliku i veličini tijela, što je od velike važnosti za osobe kod kojih se određena tjelesna karakteristika razlikuje, odnosno ima neko specifično obilježje (npr. opekline po tijelu ili madeži) (Tiggemann, 2015). Također, Ridgeway i Tylka (2005) navode da su mišićavost, visina i nepretjerana mršavost od velike važnosti za muškarce, što se ne uzima u obzir ako se govori samo o obliku i veličini tijela. Prijašnje definicije nisu dobro razlikovale percipirano i objektivno prihvaćanje tijela od strane drugih. Pregledom postojeće literature, Swami i suradnici (2021) navode primjer da iako osoba dobiva pozitivne poruke od svojih bližnjih vezane za vlastito tijelo, ona ne mora nužno percipirati da te osobe

prihvaćaju njezino tijelo, a razlog tome može biti manjak povjerenja u istinitost poruke koju osoba prima. Suprotno, ukoliko u okolini u kojoj se pojedinac nalazi izostaju negativne kritike, može osjećati prihvaćanje čak i kada ne prima poruke prihvaćanja od okoline. Logel i suradnici (2014) su u svom istraživanju u trajanju oko devet mjeseci ispitivali jesu li poruke prihvaćanja od strane bliskih osoba prediktori promjene u zabrinutosti za težinu i ITM-u. Što su žene, koje su u početku bile više zabrinute za vlastitu težinu, dobivale više poruka o prihvaćanju od strane bliskih osoba, to se njihov ITM manje mijenjao tj. težina se održavala ili čak smanjivala. Suprotno, kod žena s visokom zabrinutošću za težinu i malim brojem poruka o prihvaćanju od strane bliskih drugih, ITM se povećao. Važno je napomenuti kako poruke o prihvaćanju i promjene u ITM-u nisu bili značajno povezane kod žena koje su iskazivale nisku zabrinutost za težinu na početku istraživanja. Zanimljivo je da je u ovom istraživanju ispitano percipirano prihvaćanje, ali ne i stvarno. Stoga, Swami i suradnici (2021) predlažu novu definiciju prihvaćanja tijela od strane drugih kao osjećaj da osobe koje su nam važne bezuvjetno prihvaćaju, cijene i poštuju naše tijelo i njegove tjelesne karakteristike. Iako nisu dobivene spolne razlike u percipiranom prihvaćanju tijela od strane značajnih drugih (Swami i sur., 2021), rezultati istraživanja pokazali su da je prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih pozitivno povezano s manjom zabrinutosti za težinu (Logel i sur., 2014), usmjeravanjem na funkcije, a ne izgled tijela (Alleva i sur., 2013; Avalos i Tylka, 2006), fleksibilnošću mišljenja u vezi vlastite slike tijela (Behrend i sur., 2023), tjelesnim ponosom (engl. *body pride*) (Swami i sur., 2017), pa tako i s poštovanjem prema vlastitu tijelu (Swami i sur., 2021) te je i njegov pozitivan prediktor (Avalos i Tylka, 2006; Swami i sur., 2021). Sukladno tome, negativno je povezano sa samoobjektifikacijom i socijalnom usporedbom prema izgledu (Andrew i sur., 2015).

Prema Modelu usklađene reprezentacije selfa (engl. *Attuned Representation Model of Self*) (Cook-Cottone, 2006), percepcija vlastitoga tijela ovisi o usklađenosti odnosa između unutarnjih iskustava (tijelo, osjećaji i misli) i okoline u kojoj se osoba nalazi, uključujući bliske osobe, zajednicu i kulturu. Cook-Cottone (2015) pretpostavlja da će se pozitivna slika o tijelu razvijati kada pojedinci istovremeno poštuju i njeguju vlastita unutarnja iskustva i osjećaju da dobivaju podršku okoline i osoba koje su im važne. Ukoliko su naša unutarnja iskustva pozitivna, te percipiramo podršku iz okoline kao pozitivnu, otvoren je put ka razvoju i učvršćivanju pozitivne slike tijela. U tom pravcu, Tylka (2012) objašnjava da bi se žene trebale okružiti okolinom koja podržava i prihvaća njih i njihovo tijelo, a ne onom koja ih ponižava davanjem pogrđnih komentara o njihovom tijelu, fokusirajući se na oblik i veličinu. Stvaranje pozitivnog okruženja može doprinijeti i povećanju zadovoljstva tjelesnim izgledom te

poštovanju prema vlastitu tijelu. Iako Tylka (2012) navodi da bi ova strategija mogla pomoći ženama, moguće je da bi navedeno imalo pozitivan efekt i kod muškaraca.

1.5. Model intuitivnog jedenja

S obzirom na to kako društvo i mediji mogu utjecati na sliku tijela, Avalos i Tylka (2006) predložili su model intuitivnog jedenja prema kojem podrška društva i pozitivna percepcija prihvaćanja tijela od strane osoba koje su nam važne doprinose razvoju pozitivne slike tijela, a samim time pomaže pojedincima da se manje usmjeravaju na izgled, a više na funkcije tijela i tjelesna iskustva. Prema intuitivnom modelu, veće usmjeravanje na funkcioniranje tijela povezano je višim poštovanjem prema vlastitu tijelu te s većim upuštanjem u ponašanja koja pomažu u zdravom održavanju tjelesnih potreba i funkcija tijela te adekvatnoj reakciji na tjelesne znakove (npr. glad). Navedeno smanjuje simptome poremećaja prehrane (Linardon i sur., 2021), što bi značilo da je moguće umanjiti iskrivljenu sliku tijela te nezadovoljstvo tijelom. Budući da su Avalos i suradnice (2005) dobile pozitivnu korelaciju između seksualne privlačnosti, tjelesne kondicije i manje zabrinutosti za težinu te poštovanja prema vlastitu tijelu, pozitivni osjećaji prema dijelovima i funkcijama vlastitoga tijela povezani su s većim poštovanjem prema vlastitu tijelu. Tylka i Hill (2004) pokazale su da žene češće provjeravaju svoj izgled te se manje usmjeravaju na funkcioniranje vlastitoga tijela kada im osobe koje su im važne nameću ideal mršavosti. Prema tome, pažnja pojedinca bit će više usmjerena na funkcije vlastitoga tijela i tjelesna iskustva ako pojedinac smatra da osobe koje su im važne prihvaćaju njegovo tijelo. Također, veća je vjerojatnost da će se želja za promjenom tjelesnog izgleda smanjiti u tom slučaju (Avalos i sur., 2005). Slično modelu intuitivnog jedenja, pretpostavka je da će osobe koje pozitivno percipiraju prihvaćanje vlastitoga tijela od strane značajnih drugih imati i pozitivnije osjećaje prema vlastitu tijelu i njegovim funkcijama te samim time i više poštovanje prema vlastitu tijelu.

1.6. Kulturalne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu između Hrvata i Španjolaca

Kao što je već navedeno, širenje zapadnjačkog ideala mršavosti putem medija povezano je sa sve većim nezadovoljstvom tijelom, pri čemu osoba svoju vrijednost temelji na usklađenosti vlastitog izgleda s nametnutim idealom. Swami i suradnici (2010) proveli su istraživanje na 26 država koje je pokazalo da su žene koje su bile mlađe, mršavije ili su više bile izložene zapadnim medijima u većoj mjeri smatrale da muškarce najviše privlače vitke žene. Također, muškarci koji su bili mršavi, mlađi ili više izloženi medijima birali su vitke žene pri odabiru najprivlačnijeg tipa tijela. S druge strane, starije žene, žene s većom tjelesnom

težinom ili izloženosti medijima iskazivale su veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, odnosno veću razliku između trenutnog i idealnog izgleda. Važno je napomenuti da izloženost lokalnim medijima nije bila statistički značajno povezana s nezadovoljstvom tijelom kod žena i preferencijama veličine tijela žena kod muškaraca. Provedena su mnoga istraživanja koja upućuju na međukulturalne razlike u nezadovoljstvu tijelom, no Edmonds (2012) navodi da bi globalizacija ideala mršavosti mogla umanjiti međukulturalne razlike. Naravno, globalizacija ideala mršavosti ne može u potpunosti objasniti kulturalne razlike, no jedan od faktora koji se pokazao važnim jest socioekonomski status (SES). U područjima visokog SES-a više se cijene mršava i vitka tijela, dok će se u područjima niskog SES-a cijeliti punija, teža tijela (Swami i sur., 2010). Fokus ovog istraživanja bit će na dvije mediteranske zemlje, Hrvatsku i Španjolsku.

Jednodimenzionalna struktura Ljestvice poštovanja prema vlastitu tijelu koja mjeri prihvaćanje i poštovanje svojega tijela te pozitivne stavove prema vlastitu tijelu dobivena je na različitim uzorcima, uključujući španjolski (Swami i sur., 2017) i hrvatski uzorak (Banko i sur., 2021). Na španjolskom je uzorku srednja vrijednost na Ljestvici poštovanja prema vlastitu tijelu kod muškaraca iznosila $M=3.84$ ($SD=0.72$), a kod Španjolke $M=3.77$, ($SD=0.75$). Na hrvatskom je uzorku, koji je uključivao i žene i muškarce, pouzdanost iznosila $M=3.71$ ($SD=0.85$). Navedeno omogućava usporedbu rezultata s obzirom na različite nacije, no vrlo je malo istraživanja koja su usporedila rezultate na Ljestvici poštovanja prema vlastitu tijelu s obzirom na naciju. Također, važno je napomenuti kako do sada nije istražena povezanost između poštovanja prema vlastitu tijelu i faktora vezanih za nacionalnu pripadnost (engl. *nation-level factors*). Nacionalna pripadnost ima efekt u odražavanju i oblikovanju načina razmišljanja pojedinca, odnosno u internalizaciji informacija relevantnih za sliku tijela (Swami i sur., 2023). Swami i suradnici (2009) proveli su istraživanje na uzorku studentica prijediplomskog studija u Ujedinjenom Kraljevstvu. Navode da žene iz etničkih manjina imaju ideale ljepote koji uključuju njegovanost i stil, a ne samo oblik i veličinu tijela. Rezultati istraživanja pokazali su da žene hispanskog porijekla imaju najviše poštovanje prema vlastitu tijelu u usporedbi sa ženama afričko-karipskog i južnoazijskog porijekla te Britanki bijele rase (Swami i sur., 2009). Rezultati istraživanja Warrena i suradnika (2005) pokazali su da Amerikanci europskog porijekla imaju veće nezadovoljstvo tijelom u odnosu na Španjolce i Amerikance meksičkog porijekla. Rezultati, stoga, upućuju na to da hispansko porijeklo može imati ulogu zaštitnoga faktora. Torres i suradnici (2022) svojim su istraživanjem između šest nacija pokazali da su studentice u Bosni i Hercegovini i Hrvatskoj imale više poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na Portugal, no navode da je taj efekt mali. Rezultati recentnog istraživanja u kojem su se ispitanici

iz 65 nacija uspoređivali s referentnom skupinom, ispitanicima iz Ujedinjenog Kraljevstva, pokazali su da Španjolci imaju više poštovanje prema vlastitu tijelu nego Hrvati (Swami i sur., 2023). Pozitivna slika o tijelu, točnije, poštovanje prema vlastitu tijelu još uvijek nije dovoljno istraženo u Hrvatskoj. Cilj je ovoga istraživanja ispitati međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu kako bi se navedeni konstrukt bolje razumio. Također, nastojat će se ispitati medijacijski efekti triju faktora zadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu te nezadovoljstva tijelom u odnosu između indeksa tjelesne mase i poštovanja prema vlastitu tijelu.

2. PROBLEMI I HIPOTEZE

Problemi istraživanja

1. Ispitati kulturalne i spolne razlike između hrvatskih i španjolskih studenata u poštovanju prema vlastitu tijelu.
2. Ispitati povezanost između poštovanja prema vlastitu tijelu, percipiranoga prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih, zadovoljstva tjelesnim izgledom i indeksa tjelesne mase.
3. Ispitati medijacijsku ulogu nezadovoljstva tijelom u odnosu indeksa tjelesne mase i poštovanja prema vlastitu tijelu te zadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu percipiranog prihvaćanja tijela od strane drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu.

Hipoteze

1.a Očekuje se da će Španjolci imati značajno više poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na Hrvate.

1.b Očekuje se da će muškarci imati značajno više poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na žene.

2. Očekuje se da će poštovanje prema vlastitu tijelu biti pozitivno povezano s percipiranim prihvaćanjem tijela od strane značajnih drugih, zadovoljstvom tjelesnim izgledom (seksualnom privlačnosti, tjelesnom kondicijom i manjom zabrinutosti za težinu kod žena, odnosno snagom gornjeg dijela tijela kod muškaraca), a negativno s indeksom tjelesne mase i kod žena i kod muškaraca.

3.a Očekuje se statistički značajan medijacijski efekt nezadovoljstva tijelom u odnosu između indeksa tjelesne mase i poštovanja prema vlastitu tijelu.

3.b Očekuje se statistički značajan medijacijski efekt zadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu.

3.1.b Seksualna privlačnost, tjelesna kondicija i zabrinutost za težinu bit će statistički značajni medijatori odnosa između percipiranog prihvaćanja od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu kod žena.

3.2.b Seksualna privlačnost, tjelesna kondicija i snaga gornjeg dijela tijela bit će statistički značajni medijatori odnosa između percipiranog prihvaćanja od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu kod muškaraca.

3. METODA RADA

3.1. Ispitanici

Istraživanju je pristupilo 463 ispitanika, no 26 ispitanika isključeno je iz analize jer nisu bili studenti, stariji od 18 godina i nisu živjeli većinu svojega života u Hrvatskoj/Španjolskoj ili im materinski jezik nije hrvatski/španjolski. U analizu je uključeno 437 hrvatskih i španjolskih studenata u rasponu dobi od 18 do 32 godine ($M=21.67$, $SD=2.53$).

Od 225 hrvatskih studenata (120 žena, 103 muškarca i 2 nebinarne osobe), 222 ispitanika su većinu svojega života živjeli u Republici Hrvatskoj te im je materinski jezik hrvatski, jedan ispitanik je većinu svojega života živio u Bosni i Hercegovini te mu je materinski jezik hrvatski, dok je jednom ispitaniku materinski jezik engleski, a jednom talijanski uz hrvatski, no većinu su svojega života živjeli u Republici Hrvatskoj. Raspon dobi je od 18 do 29 godina ($M_{dobi}=22.64$, $SD_{dobi}=2.16$). Prema indeksu tjelesne mase, 7 ispitanika je pothranjeno, 166 normalne tjelesne težine, 39 prekomjerne tjelesne težine, a 13 pretilo.

Od 212 španjolskih studenata (111 žena, 99 muškaraca, dvoje se nije željelo izjasniti), 205 ispitanika su većinu svojega života živjeli u Španjolskoj te im je materinski jezik španjolski, dok je jedan ispitanik većinu svojega života živio u Venezueli te mu je materinski jezik španjolski. Jednom je ispitaniku materinski jezik ukrajinski, jednom marokanski, dvoma kineski i dvoma rumunjski, no svih sedam ispitanika je većinu svojega života živjelo u Španjolskoj. Raspon dobi je od 18 do 32 godine ($M_{dobi}=20.65$, $SD_{dobi}=2.50$). Prema indeksu tjelesne mase, 17 ispitanika je pothranjeno, 142 normalne tjelesne težine, 39 prekomjerne tjelesne težine, a 11 pretilo. Tri osobe nisu navele podatke o visini ili težini.

3.2. Instrumentarij

1. Ljestvica poštovanja prema vlastitu tijelu (engl. *Body Appreciation Scale – BAS-2*; Tylka i Wood-Barcalow, 2015) sastoji se od 10 čestica koje mjere prihvaćanje i poštovanje svojega tijela kao i pozitivne stavove prema vlastitu tijelu. Na hrvatski su jezik ljestvicu prilagodile Banko i suradnice (2021), a na španjolski Swami i suradnici (2017). Ispitanici su na skali od pet stupnjeva morali procijeniti u kojoj se mjeri određena tvrdnja odnosi na njih, pri čemu 1 označava „nikada“, a 5 „uvijek“. Primjer čestice jest „Osjećam se ugodno u svom tijelu./Estoy cómodo/a con mi cuerpo.“ Viši rezultat na ljestvici ukazuje na veće poštovanje prema vlastitu tijelu. Cronbach alfa u originalnom istraživanju iznosila je $\alpha=.97$ za žene i $\alpha=.96$ za muškarce (Tylka i Wood-Barcalow, 2015). Na hrvatskom uzorku iznosila je $\alpha=.95$ (Banko i sur., 2021),

dok je na španjolskom iznosila $\alpha=.90$ za žene i $\alpha=.91$ za muškarce (Swami i sur., 2017). U ovom istraživanju za hrvatski uzorak iznosila je $\alpha=.93$ ($\alpha_Z=.93$; $\alpha_M=.91$), a za španjolski $\alpha=.93$ ($\alpha_Z=.94$; $\alpha_M=.89$)

2. Ljestvica prihvaćanja tijela od strane drugih (engl. *The Body Acceptance by Others Scale-2 – BAOS-2*; Swami i sur., 2021) sastoji se od 13 čestica koje mjere stupanj u kojem osobe percipiraju da osobe koje su im važne prihvaćaju njihovo tijelo. Ispitanici su morali procijeniti u kojoj se mjeri određena tvrdnja odnosi na njih, koristeći skalu od 1 do 5, pri čemu 1 označava „nikada“, a 5 „uvijek“. Primjer čestice jest „Vjerujem da osobe koje su mi važne poštuju moje tijelo./Creo que las personas importantes respetan mi cuerpo.“. Viši rezultat na ljestvici ukazuje na veći osjećaj da osobe koje su nam važne prihvaćaju, cijene i poštuju naše tijelo i njegove tjelesne karakteristike. Za potrebe ovoga istraživanja ljestvica je prevedena na hrvatski i španjolski jezik. Eksploratorna faktorska analiza pokazala je jednofaktorsku strukturu na uzorku hrvatskih (Prilog 1.), kao i na uzorku španjolskih ispitanika (Prilog 2.), što je u skladu s originalnom strukturuom. U originalnom istraživanju (Swami i sur., 2021) McDonald'sov ω bio je zadovoljavajuć za žene = .95 (95% CI=.94, .96), muškarce = .94 (95 % CI=.93, .95) i cijeli uzorak = .95 (95 % CI=.94, .95). U ovom je istraživanju pouzdanost unutarnje konzistencije Cronbach alfa za hrvatski uzorak iznosila $\alpha=.95$ ($\alpha_Z=.96$; $\alpha_M=.93$), a za španjolski $\alpha=.93$ ($\alpha_Z=.94$; $\alpha_M=.89$).

3. Revidirani upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (engl. *The Body Esteem Scale-Revised – BES-R*; Frost i sur., 2017) sastoji se od 28 čestica koje obuhvaćaju određene dijelove i funkcije tijela. Upitnik sadrži tri podljestvice za žene i tri podljestvice za muškarce, a čestice su grupirane na sljedeći način: tjelesna kondicija ($N_Z=6$; $N_M=10$), seksualna privlačnost ($N_Z=9$; $N_M=8$) i zabrinutost za težinu ($N_Z=8$)/snaga gornjeg dijela tijela ($N_M=5$). Ispitanici su morali procijeniti što osjećaju o pojedinom dijelu ili funkciji vlastitoga tijela, koristeći skalu od 1 do 5, pri čemu 1 označava „imam jako negativne osjećaje“, a 5 „imam jako pozitivne osjećaje“. Viši rezultat na ukupnoj skali ili na podljestvicama upućuje na veće zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Bitno je napomenuti da viši rezultat na podljestvici Zabrinutost za tjelesnu težinu ukazuje na manju zabrinutost za navedeno. Za potrebe ovoga istraživanja upitnik je preveden na hrvatski i španjolski jezik. Kao i u originalnom istraživanju eksploratorna faktorska analiza pokazala je trofaktorsku strukturu na uzorku hrvatskih ispitanika i ispitanica te španjolskih ispitanika (prema Catellovom scree plotu), no ponegdje se razlikuje pripadanje čestica pojedinim faktorima (Prilog 3. i Prilog 4. i Prilog 6.) Na španjolskom uzorku ispitanica ekstrahirana su četiri faktora (Prilog 5.) (prema Catellovom scree plotu), no i dalje su u istraživanju korištena

originalna tri faktora, budući da su zasićenja s 4. faktora ujedno i na ostalim faktorima. Pouzdanost unutarnje konzistencije Cronbach alfa za podljestvicu Fizička kondicija iznosi $\alpha_M=.90$ i $\alpha_{\bar{Z}}=.81$, za Seksualna privlačnost $\alpha_M=.80$ $\alpha_{\bar{Z}}=.72$ te za Zabrinutost za težinu $\alpha_{\bar{Z}}=.89$, a Snaga gornjeg dijela tijela $\alpha_M=.88$. (Frost i sur., 2017). U ovom istraživanju pouzdanost unutarnje konzistencije Cronbach alfa za podljestvicu Seksualna privlačnost iznosi $\alpha_{\bar{Z}}=.76$ ($\alpha_{\bar{Z}HR}=.82$; $\alpha_{\bar{Z}ES}=.70$) za žene i $\alpha_M=.78$ ($\alpha_{MHR}=.81$; $\alpha_{MES}=.74$) za muškarce, za Fizičku kondiciju $\alpha_{\bar{Z}}=.81$ ($\alpha_{\bar{Z}HR}=.84$; $\alpha_{\bar{Z}ES}=.78$) za žene i $\alpha_M=.88$ ($\alpha_{MHR}=.88$; $\alpha_{MES}=.88$) za muškarce te za Zabrinutost za težinu $\alpha_{\bar{Z}}=.92$ ($\alpha_{\bar{Z}HR}=.92$; $\alpha_{\bar{Z}ES}=.92$), a Snaga gornjeg dijela tijela $\alpha_M=.81$ ($\alpha_{MHR}=.84$; $\alpha_{MES}=.77$).

4. Skala percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima (engl. *Figure Rating Scale – FRS*; Stunkard i sur., 1983) sastoji se od 9 crteža ženskog, odnosno muškog tijela, poredanih od najmršavijeg do najdebljeg. Zadatak ispitanika je odabrati crtež koji je najbolje predstavlja njihov trenutni izgled, te crtež koji najbolje predstavlja njihov željeni izgled. Mjera ispituje nezadovoljstvo tijelom, a razlika između procjene trenutnog i željenog izgleda ukazuje na razinu nezadovoljstva tijelom. Mjera je već korištena i u Hrvatskoj (Forbes i sur., 2005; Pokrajac-Bulian i sur., 2014) i u Španjolskoj (Sánchez-Miguel i sur., 2018).

5. Indeks tjelesne mase izračunat je na temelju podataka koje su ispitanici naveli za visinu i težinu.

3.3. Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno *online* putem platforme *Qualtrics*, a ispitanicima je bila podijeljena poveznica ili QR kod putem kojih su pristupili istraživanju. U uvodnoj se uputi tražio pristanak za sudjelovanje u istraživanju, pri čemu je ispitanicima rečeno da je istraživanje anonimno te da je moguće u bilo kojem trenutku odustati od njega. Ispitanici su na početku samog istraživanja odabrali jezik na kojemu žele ispunjavati upitnik (hrvatski, španjolski ili engleski) te su odgovorili na pitanja o demografskim podacima. Uslijedilo je ispunjavanje Ljestvice poštovanja prema vlastitu tijelu, Ljestvice prihvaćanja tijela od strane drugih, Revidiranog upitnika zadovoljstva tjelesnim izgledom te Skale percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima. Slikovni podražaji prikazani su im ovisno o odabiru spola na početku istraživanja. Ukoliko je ispitanik odabrao opciju „ostalo“ ili „ne želim se izjasniti“, uopće im se nisu prezentirali slikovni podražaji, već je istraživanje za njih tada završilo. Istraživanje je trajalo oko sedam minuta.

4. REZULTATI

Prikupljeni podaci obrađeni su u statističkim programima IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), verzija 26.0 i JASP 0.16.0.0.

4.1. Deskriptivna analiza korištenih mjernih instrumenata

S ciljem istraživanja međukulturalnih i spolnih razlika te odnosa između poštovanja prema vlastitu tijelu, percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih, zadovoljstva tjelesnim izgledom, nezadovoljstva tijelom i indeksa tjelesne mase, izračunati su deskriptivni podaci za korištene mjerne instrumente. Deskriptivni podaci prikazani su u Tablici 1., Tablici 2. i Tablici 3.

Tablica 1. *Aritmetičke sredine, standardne devijacije, rasponi rezultata, simetričnost i spljoštenost korištenih mjernih instrumenata za cijeli uzorak*

| | Aritmetička sredina | Standardna devijacija | Raspon rezultata | Simetričnost | Spljoštenost |
|--|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|
| BAS-2 | 3.82 | 0.76 | 1.30 – 5.00 | -0.59 | 0.19 |
| BAOS-2 | 4.31 | 0.67 | 1.31 – 5.00 | -1.35 | 2.03 |
| ITM | 23.21 | 3.49 | 15.22 – 37.67 | 0.90 | 1.47 |
| BES-R-Seksualna privlačnost (Ž) | 34.53 | 5.69 | 15 – 45 | -0.48 | 0.13 |
| BES-R-Seksualna privlačnost (M) | 32.38 | 4.99 | 16 – 40 | -0.56 | 0.07 |
| BES-R-Zabrinutost za težinu | 27.16 | 7.57 | 8 – 40 | -0.24 | -0.57 |
| BES-R-Snaga gornjeg dijela tijela | 19.34 | 3.68 | 9 – 25 | -0.42 | -0.31 |
| BES-R-Tjelesna kondicija (Ž) | 20.55 | 4.60 | 6 – 30 | -0.39 | 0.37 |
| BES-R-Tjelesna kondicija (M) | 39.77 | 6.59 | 21 – 50 | -0.52 | -0.32 |
| Nezadovoljstvo tijelom (Ž) | 8.14 | 7.60 | -20 – +40 | 0.01 | 0.81 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|------|------|-----------|-------|------|
| Nezadovoljstvo tijelom (M) | 8.02 | 7.66 | -30 – +30 | -0.04 | 0.27 |
|-----------------------------------|------|------|-----------|-------|------|

Legenda: BAS-2 – Ljestvica poštovanja prema vlastitu tijelu; BAOS-2 – Ljestvica prihvaćanja tijela od strane drugih; BES-R – Revidirani upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom; ITM – indeks tjelesne mase; Ž=žene; M=muškarci

Tablica 2. *Aritmetičke sredine, standardne devijacije, rasponi rezultata, simetričnost i spljoštenost korištenih mjernih instrumenata za hrvatski uzorak*

| | Aritmetička sredina | Standardna devijacija | Raspon rezultata | Simetričnost | Spljoštenost |
|--|----------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| BAS-2 | 3.89 | 0.73 | 1.30 – 5.00 | -0.62 | 0.40 |
| BAOS-2 | 4.28 | 0.71 | 1.31 – 5.00 | -1.38 | 2.03 |
| ITM | 23.38 | 3.37 | 15.22 – 37.67 | 1.03 | 2.01 |
| BES-R-Seksualna privlačnost (Ž) | 34.82 | 5.89 | 15 – 45 | -0.85 | 0.80 |
| BES-R-Seksualna privlačnost (M) | 32.38 | 4.99 | 16 – 40 | -0.56 | 0.07 |
| BES-R-Zabrinutost za težinu | 28.31 | 7.43 | 8 – 40 | -0.51 | -0.22 |
| BES-R-Snaga gornjeg dijela tijela | 19.34 | 3.68 | 9 – 25 | -0.42 | -0.31 |
| BES-R-Tjelesna kondicija (Ž) | 20.18 | 4.81 | 6 – 30 | -0.79 | 0.50 |
| BES-R-Tjelesna kondicija (M) | 39.77 | 6.59 | 21 – 50 | -0.52 | -0.32 |
| Nezadovoljstvo tijelom (Ž) | 8.50 | 7.95 | -20 – +40 | 0.03 | 1.04 |
| Nezadovoljstvo tijelom (M) | 7.09 | 7.75 | -30 – +30 | -0.04 | 0.27 |

Legenda: BAS-2 – Ljestvica poštovanja prema vlastitu tijelu; BAOS-2 – Ljestvica prihvaćanja tijela od strane drugih; BES-R – Revidirani upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom; ITM – indeks tjelesne mase; Ž=žene; M=muškarci

Tablica 3. Aritmetičke sredine, standardne devijacije, rasponi rezultata, simetričnost i spljoštenost korištenih mjernih instrumenata za španjolski uzorak

| | Aritmetička sredina | Standardna devijacija | Raspon rezultata | Simetričnost | Spljoštenost |
|--|---------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|
| BAS-2 | 3.75 | 0.78 | 1.40 – 5.00 | -0.55 | 0.01 |
| BAOS-2 | 4.34 | 0.61 | 1.92 – 5.00 | -1.22 | 1.59 |
| ITM | 23.03 | 3.61 | 15.90 – 36.89 | 0.82 | 1.06 |
| BES-R-Seksualna privlačnost (Ž) | 34.22 | 5.47 | 23 – 45 | -0.01 | 0.56 |
| BES-R-Seksualna privlačnost (M) | 31.93 | 4.95 | 16 – 40 | -0.84 | 0.89 |
| BES-R-Zabrinutost za težinu | 25.91 | 7.56 | 9 – 40 | 0.02 | -0.63 |
| BES-R-Snaga gornjeg dijela tijela | 19.24 | 3.57 | 9 – 25 | -0.37 | -0.21 |
| BES-R-Tjelesna kondicija (Ž) | 20.96 | 4.34 | 10 – 30 | 0.24 | -0.35 |
| BES-R-Tjelesna kondicija (M) | 39.65 | 6.62 | 21 – 50 | -0.52 | -0.09 |
| Nezadovoljstvo tijelom (Ž) | 7.75 | 7.22 | -20 – +30 | -0.01 | 0.16 |
| Nezadovoljstvo tijelom (M) | 8.99 | 7.49 | -30 – +30 | -0.18 | -0.07 |

Legenda: BAS-2 – Ljestvica poštovanja prema vlastitu tijelu; BAOS-2 – Ljestvica prihvaćanja tijela od strane drugih; BES-R – Revidirani upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom; ITM – indeks tjelesne mase; Ž=žene; M=muškarci

Iz Tablice 1., Tablice 2. i Tablice 3. vidljivo je da su indeksi simetričnosti unutar raspona ± 2 (Tabachnick i Fidell, 2007), a indeksi spljoštenosti unutar raspona ± 7 (Hair i sur., 2010), čime su zadovoljeni uvjeti normalne distribucije za sve ljestvice i podljestvice.

4.2. Međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu, percipiranom prihvaćanju tijela od strane značajnih drugih i zadovoljstvu tjelesnim izgledom

Za izračunavanje međukulturalnih i spolnih razlika u poštovanju prema vlastitu tijelu, percipiranom prihvaćanju tijela od strane značajnih drugih i zadovoljstvu tjelesnim izgledom korišteni su *t*-testovi za nezavisne uzorke, budući da je Levenov test pokazao da nije zadovoljen uvjet homogenosti varijance kako bi se provela dvosmjerna analiza varijance ($p < .05$).

Suprotno postavljenoj hipotezi, dobivena je statistički značajna razlika u poštovanju prema vlastitu tijelu s obzirom na državu ($t=2.01$ $df=435$ $p < .05$); Hrvati/ce ($N=225$, $M=3.89$, $SD=0.73$) imaju više poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na Španjolce/ke ($N=212$, $M=3.75$ $SD=0.78$). Također, dobivena je statistički značajna razlika u poštovanju prema vlastitu tijelu s obzirom na spol ($t=-5.62$ $df=431$ $p < .01$), pri čemu muškarci imaju više poštovanje prema vlastitu tijelu ($N=202$, $M=4.03$, $SD=0.64$) u odnosu na žene ($N=231$, $M=3.64$, $SD=0.79$). Dobivena je statistički značajna razlika u poštovanju prema vlastitu tijelu između Hrvatica i Španjolki ($t=2.60$, $df=229$, $p=.01$), pri čemu Hrvatice ($N=120$, $M=3.77$, $SD=0.75$) imaju veće poštovanje prema vlastitu tijelu od Španjolki ($N=111$, $M=3.50$, $SD=0.82$). S druge strane, nije dobivena statistički značajna razlika u poštovanju prema vlastitu tijelu ($t=0.22$, $df=200$, $p > .05$) između Hrvata i Španjolaca.

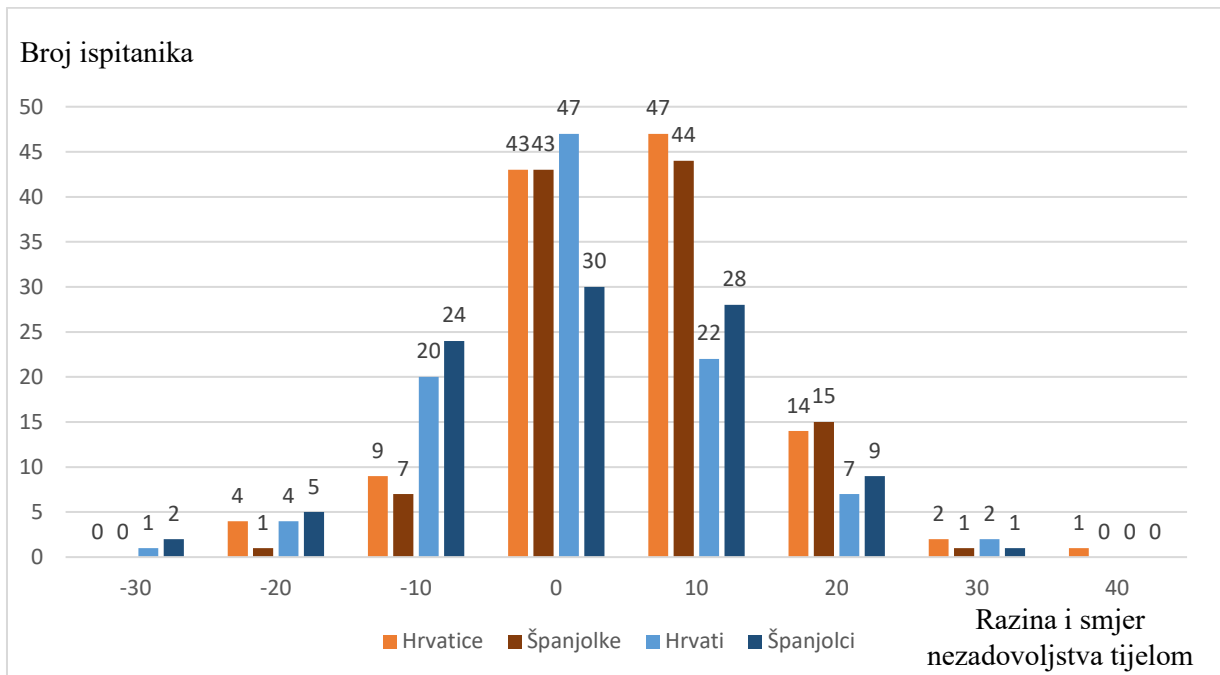
Nije dobivena statistički značajna razlika ($t=-1.02$, $df=435$, $p > .05$) između Hrvata i Španjolaca u percipiranom prihvaćanju tijela od strane značajnih drugih, kao ni između žena i muškaraca ($t=0.83$, $df=431$, $p > .05$).

Dobivena je statistički značajna razlika u zabrinutosti za težinu ($t=2.43$, $df=229$, $p < .05$) između Hrvatica i Španjolki, pri čemu su Hrvatice ($N=120$, $M=28.31$, $SD=7.43$) manje zabrinute za svoju težinu u odnosu na Španjolke ($N=111$, $M=25.91$, $SD=7.56$), no nisu dobivene razlike u seksualnoj privlačnosti ($t=0.69$, $df=229$, $p > .05$) i tjelesnoj kondiciji ($t=-1.31$, $df=229$, $p > .05$).

Između Hrvata i Španjolaca nije dobivena statistički značajna razlika ni u seksualnoj privlačnosti ($t=1.22$, $df=200$, $p > .05$), ni u snazi gornjeg dijela tijela ($t=0.37$, $df=200$, $p > .05$), kao ni u tjelesnoj kondiciji ($t=0.26$, $df=200$, $p > .05$).

Na Slici 1. prikazani su razina i smjer nezadovoljstva tijelom. Razina nezadovoljstva određena je razlikom između trenutnog i željenog ideala tijela, dok smjer označava želju pojedinca da bude mršaviji (+) odnosno deblji (-).

Slika 1. Razina i smjer nezadovoljstva tijelom na hrvatskom i španjolskom uzorku, s obzirom na spol



Na Slici 1. vidljivo je da je većina hrvatskih i španjolskih studentica zadovoljna svojim tijelom (37.2%) ili pokazuje blago nezadovoljstvo tijelom (46.3%). Izrazito nezadovoljstvo iskazuje 16.4% žena. Iz grafa je vidljivo da većina žena želi biti mršavija (53.7%), dok samo 9.1% žena želi biti deblja.

Nešto je više hrvatskih studenata (45.6%) koji su zadovoljni svojim tijelom u odnosu na španjolske studente (30.3%). Ipak, većina je muških ispitanika zadovoljna (38.1%) ili iskazuju blago nezadovoljstvo vlastitim tijelom (46.5%). Nadalje, 15.4% muškaraca iskazuje izrazito nezadovoljstvo tijelom. Muškarci u podjednakom broju iskazuju želju za mršavljenjem (34.2%), odnosno debljanjem (27.8%).

4.3. Korelacijska analiza

Za izračunavanje povezanosti rezultata na korištenim mjernim instrumentima korišteni su parcijalni koeficijenti korelacije, uz kontrolu države u kojoj su ispitanici živjeli većinu svojega života. Važno je napomenuti da viši rezultat na podljestvici Zabrinutost za težinu predstavlja manju zabrinutost za težinu. Koeficijenti korelacije za žene prikazani su u Tablici 4., a za muškarce u Tablici 5.

Tablica 4. *Parcijalni koeficijent korelacije između mjerenih varijabli za žene, uz kontrolu države u kojoj su ispitanici živjeli većinu svojega života*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 1. BAS-2 | - | | | | | | |
| 2. BAOS-2 | .48** | - | | | | | |
| 3. ITM | -.33** | -.33** | - | | | | |
| 4. BES_{SP} | .55** | .38** | -.05 | - | | | |
| 5. BES_{ZT} | .73** | .46** | -.39** | .52** | - | | |
| 6. BES_{TK} | .53** | .46** | -.07 | .50** | .55** | - | |
| 7. NT | -.57** | -.39** | .37** | -.31** | -.59** | -.35** | - |

Legenda: BAS-2 – Ljestvica poštovanja prema vlastitu tijelu; BAOS-2 – Ljestvica prihvatanja tijela od strane drugih; ITM – indeks tjelesne mase; BES_{SP} – podljestvica Seksualna privlačnost; BES_{ZT} – podljestvica Zabrinutost za težinu – viši rezultat na podljestvici predstavlja manju zabrinutost za težinu; BES_{TK} – podljestvica Tjelesna kondicija; NT – Nezadovoljstvo tijelom

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablica 5. *Parcijalni koeficijenti korelacije između mjerenih varijabli za muškarce, uz kontrolu države u kojoj su ispitanici živjeli većinu svojega života*

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. |
|------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|----|
| 1. BAS-2 | - | | | | | | |
| 2. BAOS-2 | .44** | - | | | | | |
| 3. ITM | -.17* | -.08 | - | | | | |
| 4. BES_{SP} | .53** | .41** | -.05 | - | | | |
| 5. BES_{SGDT} | .57** | .32** | -.15* | .55** | - | | |
| 6. BES_{TK} | .68** | .33** | -.23** | .55** | .69** | - | |
| 7. NT | -.42** | -.15* | .17* | -.08 | -.35** | -.38** | - |

Legenda: BAS-2 – Ljestvica poštovanja prema vlastitu tijelu; BAOS-2 – Ljestvica prihvaćanja tijela od strane drugih; ITM – indeks tjelesne mase; BES_{SP} – podljestvica Seksualna privlačnost; BES_{SGDT} – podljestvica Snaga gornjeg dijela tijela; BES_{TK} – podljestvica Tjelesna kondicija; NT – Nezadovoljstvo tijelom

* $p < .05$; ** $p < .01$

Iz Tablice 4. i Tablice 5. vidljivo je da je poštovanje prema vlastitu tijelu statistički značajno pozitivno povezano s percipiranim prihvaćanjem tijela od strane značajnih drugih i kod muškaraca i kod žena. Seksualna privlačnost, tjelesna kondicija i manja zabrinutost za težinu kod žena, odnosno viša snaga gornjeg dijela tijela kod muškaraca u pozitivnoj su korelaciji s poštovanjem prema vlastitu tijelu, što ukazuje na to da osobe koje više cijene i poštuju svoje tijelo i njegove karakteristike ujedno percipiraju da osobe koje su im važne više prihvaćaju njihovo tijelo te su više zadovoljni tjelesnim izgledom, odnosno dijelovima tijela i njegovim funkcijama. Bitno je skrenuti pozornost na to da je manja zabrinutost za težinu kod žena imala najveću pozitivnu korelaciju s poštovanjem prema vlastitu tijelu.

Statistički značajna negativna korelacija između poštovanja prema vlastitu tijelu i ITM-a i nezadovoljstva tijelom ukazuje na to da osobe nižeg ITM-a i nezadovoljstva tijelom imaju više poštovanje prema vlastitu tijelu. Važno je napomenuti kako je korelacija između ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu snažnija za žene negoli za muškarce.

Dobivene korelacije i njihova značajnost ostale su približno jednake čak i kada se nije kontrolirao efekt države u kojoj su ispitanici živjeli većinu svojega života. U daljnjim se analizama uzimao u obzir spol, ali ne i država u kojoj su ispitanici živjeli većinu svojega života.

4.4. Medijacijska analiza

Provedeno je osam medijacijskih analiza, pri čemu je u svakoj medijacijskoj analizi kriterijska varijabla bila poštovanje prema vlastitu tijelu. Rezultati medijacijskih analiza prikazani su u Tablici 6. i Tablici 7.

Tablica 6. *Medijacijska uloga seksualne privlačnosti, zabrinutosti za težinu, snage gornjeg dijela tijela i tjelesne kondicije u odnosu između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih kao prediktora i poštovanja prema vlastitu tijelu kao kriterija*

| ZV: poštovanje prema vlastitu tijelu | NV→M | M→ZV | NV→ZV (ukupno) | NV→ZV (izravno) | NV→ZV (neizravno) | 95% CI (neizravno) |
|--------------------------------------|--------|-------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| NV: | | | | | | |
| Percipirano | | | | | | |
| M: Seksualna privlačnost (Ž) | 3.08** | .06** | .53** (R ² =.38**) | .34** (R ² =.21**) | .19** | 0.11-0.27 |
| M: | | | | | | |
| Zabrinutost za težinu (Ž) | 4.87** | .07** | .53** (R ² =.57**) | .19** (R ² =.21**) | .34** | 0.24-0.44 |
| M: Tjelesna kondicija (Ž) | 3.07** | .06** | .53** (R ² =.32**) | .33** (R ² =.21**) | .20** | 0.12-0.28 |
| M: Seksualna privlačnost (M) | 3.26** | .05** | .46* (R ² =.34**) | .29** (R ² =.20**) | .18** | 0.10-0.25 |
| M: Snaga gornjeg dijela tijela (M) | 1.89** | .09** | .46** (R ² =.41**) | .30** (R ² =.20**) | .16** | 0.08-0.24 |
| M: Tjelesna kondicija (M) | 3.57** | .06** | .46** (R ² =.52**) | .25** (R ² =.20**) | .21** | 0.12-0.30 |

* $p < .05$; ** $p < .010$

Tablica 7. Medijacijska uloga nezadovoljstva tijelom u odnosu između indeksa tjelesne mase kao prediktora i poštovanja prema vlastitu tijelu kao kriterija

| ZV: poštovanje prema vlastitu tijelu | | NV→M | M→ZV | NV→ZV (ukupno) | NV→ZV (izravno) | NV→ZV (neizravno) | 95% CI (neizravno) |
|--------------------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|
| M: nezadovoljstvo tijelom (Ž) | NV: Indeks tjelesne mase | .84** | -.05** | -.08** (R ² =.14**) | -.04* (R ² =.11**) | -.04** | -0.07 -- 0.03 |
| ZV: poštovanje prema vlastitu tijelu | | NV→M | M→ZV | NV→ZV (ukupno) | NV→ZV (izravno) | NV→ZV (neizravno) | 95% CI (neizravno) |
| M: nezadovoljstvo tijelom (M) | NV: Indeks tjelesne mase | .35* | -.03** | -.03* (R ² =.19**) | -.02 (R ² =.03**) | -.01* | -0.02 -- 2.15e-4 |

* $p < .05$; ** $p < .01$

Dobiveni rezultati pokazuju da je percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih statistički značajan prediktor poštovanja prema vlastitu tijelu kod žena, pri čemu objašnjava 21% varijance poštovanja prema vlastitu tijelu. Statistički značajni neizravni efekti ukazuju na to da seksualna privlačnost, zabrinutost za težinu i tjelesna kondicija posreduju u odnosu percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu. Percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih s pozitivnijim doživljajem vlastite seksualne privlačnosti objašnjava 38% varijance, s pozitivnijim doživljajem vlastite tjelesne kondicije 32% varijance, a s manjom zabrinutosti težinom 57% varijance, što upućuje na to da žene koje percipiraju da osobe koje su im važne pozitivnije prihvaćaju njihovo tijelo ujedno i više poštuju svoje tijelo, pri čemu se taj odnos može objasniti pozitivnijim osjećajima prema određenim dijelovima i funkcijama tijela.

Nadalje, rezultati pokazuju da je percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih statistički značajan prediktor poštovanja prema vlastitu tijelu i kod muškaraca, pri čemu objašnjava 20% varijance poštovanja prema vlastitu tijelu. Slično kao i kod žena, seksualna privlačnost, snaga gornjeg dijela tijela i tjelesna kondicija posreduju u tom odnosu. Percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih s pozitivnijim doživljajem vlastite seksualne privlačnosti objašnjava 34% varijance, s pozitivnijim doživljajem vlastite snage gornjeg dijela tijela 41% varijance, a s tjelesnom kondicijom 52% varijance poštovanja prema vlastitu tijelu, što upućuje na to da muškarci koji percipiraju da osobe koje su im važne pozitivnije prihvaćaju

njihovo tijelo ujedno i više poštuju vlastito tijelo, pri čemu se taj odnos može dodatno objasniti pozitivnijim osjećajima prema određenim dijelovima i funkcijama tijela.

Značajnu medijacijsku ulogu u odnosu između ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu imalo je i nezadovoljstvo tijelom. ITM pokazao se kao značajan prediktor te je objasnio 11% varijance poštovanja prema vlastitu tijelu kod žena, dok kod muškaraca izravan efekt nije bio značajan, iako je ITM također značajan prediktor poštovanja prema vlastitu tijelu ($\beta = -.16.$, $p < .05$) kada se odnos provjeravao izvan modela. Navedeno ukazuje na složen odnos ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu kod muškaraca. Nezadovoljstvo tijelom i ITM zajedno dijele 14% varijance poštovanja prema vlastitu tijelu kod žena te 19% varijance kod muškaraca. Neizravan efekt snažniji je kod žena nego kod muškaraca, što upućuje na to da nezadovoljstvo tijelom bolje objašnjava odnos između ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu kod žena nego kod muškaraca. Drugim riječima, i žene i muškarci s višim ITM-om imaju niže poštovanje prema vlastitu tijelu, a taj se odnos može pojasniti većim nezadovoljstvom tijelom.

5. RASPRAVA

Cilj je ovoga istraživanja bio ispitati međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu, kao i medijacijske efekte triju faktora zadovoljstva tjelesnim izgledom na odnos između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu te nezadovoljstva tijelom na odnos između indeksa tjelesne mase i poštovanja prema vlastitu tijelu. Dosadašnja literatura neiscrpan je izvor informacija o nezadovoljstvu tijelom, no poštovanje prema vlastitu tijelu još uvijek nije dobro istraženo područje. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da je poštovanje prema vlastitu tijelu na uzorku hrvatskih ispitanika više nego li na uzorku španjolskih, što je suprotno inicijalnoj pretpostavci. Također, pokazalo se da Hrvatice imaju veće poštovanje prema vlastitu tijelu negoli Španjolke, dok između Hrvata i Španjolaca nije dobivena statistički značajna razlika. Iako literatura upućuje na to da hispansko porijeklo može imati zaštitnu ulogu, moguće je da je efekt akademskog stresa tijekom ispitnog perioda prevladao. Podaci su prikupljeni tijekom siječnja 2024. godine, što znači da su španjolski ispitanici pristupili istraživanju za vrijeme ispitnog perioda, dok je na hrvatskim sveučilištima ispitni period najčešće tijekom veljače. Istraživanja pokazuju da je akademski stres za vrijeme ispitnih rokova u pozitivnoj korelaciji s nezadovoljstvom tijelom te da su studentice tijekom ispitnog perioda imale značajno veće nezadovoljstvo tijelom u odnosu na akademska razdoblja koja nisu izazivala stres (Ruggiero i sur., 2008). Costarelli i Patsai (2012) zaključuju da je akademski stres za vrijeme ispitnog perioda povezan s nižim samopoštovanjem, što se može negativno odraziti na poštovanje prema vlastitu tijelu i dovesti do veće zabrinutosti za težinu kod žena.

Potvrđena je druga hipoteza; muškarci su imali značajno više poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na žene. Dobiveni rezultati u skladu su s postojećom literaturom (He i sur., 2020b). Istraživanje provedeno na adolescentima pokazalo je da su djevojčice bile nezadovoljnije svojim tijelom nakon izlaganja reklamama koje promoviraju ideal mršavosti, dok kod dječaka nije dobivena značajna razlika nakon gledanja reklama koje promoviraju ideal mišićavosti (Hargreaves i Tiggemann, 2004). Iako je u objema skupinama došlo do povećanja socijalne usporedbe i negativnog raspoloženja, efekt je bio veći kod djevojčica. Sociokulturalne teorije objašnjavaju da nezadovoljstvo proizlazi iz nametnutih i nerealnih ideala ljepote, a istraživanje upućuje na to da mediji imaju veći efekt na zadovoljstvo tijelom kod djevojaka, negoli kod mladića. Kroz povećanu konzumaciju zapadnjačkih medija koji nameću ideal mršavosti, dolazi do veće internalizacije ideala izgleda, što povećava nezadovoljstvo tijelom (Mingoia i sur., 2017). Brennan i suradnici (2010) objašnjavaju da se žene osjećaju nelagodno u više situacija

negoli muškarci, što također može objasniti veće nezadovoljstvo tijelom kod žena. Budući da su žene izloženije objektifikaciji (Fredrickson i Roberts, 1997), nije neobično da svoju vrijednost više procjenjuju kroz tjelesni izgled, a i samim time imaju niže poštovanje prema vlastitu tijelu od muškaraca.

Nadalje, poštovanje prema vlastitu tijelu pozitivno je povezano s percipiranim prihvaćanjem tijela od strane značajnih drugih, zadovoljstvom tjelesnim izgledom (seksualnom privlačnosti, tjelesnom kondicijom i nižom zabrinutosti za težinu kod žena, odnosno snagom gornjeg dijela tijela kod muškaraca), a negativno s ITM-om, što potvrđuje treću hipotezu ovoga istraživanja. Model intuitivnog jedenja objašnjava odnos između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih, usmjeravanja na funkcionalnost vlastita tijela i poštovanja prema vlastitu tijelu (Avalos i Tylka, 2006). Obitelj, prijatelji i okolina u kojoj se nalazimo mogu nametati ideal mršavosti ili mišićavosti raznim komentarima. Ukoliko pojedinac smatra da osobe koje su mu važne prihvaćaju njegovo tijelo, vjerojatnije je da će se povećati poštovanje prema vlastitu tijelu. Po pitanju tjelesnog izgleda, što je pojedinac zadovoljniji pojedinim dijelovima tijela na temelju kojih se procjenjuje seksualna privlačnost, to će i poštovanje prema vlastitu tijelu biti više (Avalos i sur., 2005). Dobivena razlika u zabrinutosti za težinu i poštovanju prema vlastitu tijelu između Hrvatica i Španjolki već je objašnjena kroz akademski stres za vrijeme ispitnih rokova, no moguće je i da su ideali mršavosti više ukorijenjeni u španjolsku kulturu, nego li u hrvatsku. Također, moguće je da je internalizacija ideala mršavosti veća kod Španjolki, u odnosu na Hrvatice.

Veća diskrepanca između ideala mršavosti i trenutnog tjelesnog izgleda ukazuje i na veće nezadovoljstvo tijelom (Stunkard i sur., 1983). Percepcija da okolina prihvaća naše tijelo povećava poštovanje prema vlastitu tijelu, koje zauzvrat može štititi pojedinca od štetnih poruka iz okoline vezanih za tjelesni izgled (Avalos i sur., 2005). Posljedično, zadovoljstvo tjelesnim izgledom se povećava, a zabrinutost za težinu smanjuje, čime se smanjuje i nezadovoljstvo tijelom. Također, veće usmjeravanje na unutarnje tjelesne znakove i iskustva te funkcionalnost tijela može povećati poštovanje prema vlastitu tijelu, što je u skladu s dobivenom pozitivnom korelacijom između tjelesne kondicije i poštovanja prema vlastitu tijelu.

5.1. Medijacijska uloga nezadovoljstva tijelom u odnosu indeksa tjelesne mase i poštovanja prema vlastitu tijelu

Budući da je prekomjerna tjelesna težina nerijetko razlog za stigmatizaciju (Puhl i Heuer, 2010), ITM je negativno povezan s poštovanjem prema vlastitu tijelu, sukladno s postojećom literaturom (He i sur., 2020a, 2020b). Puhl i Heuer (2010) navode da se osobe s prekomjernom tjelesnom težinom ili pretilošću češće suočavaju s odbacivanjem od strane društva te pokazuju niže razine samoprihvatanja i psihološke dobrobiti. Mediji konstantno veličaju mršavo tijelo kod žena, i u nešto manjoj mjeri mišićavo tijelo kod muškaraca, a kada je osoba s prekomjernom tjelesnom težinom ili pretilošću izložena takvim medijima, može osjećati sram zbog vlastitoga tijela i anksioznost jer je razlika u trenutnoj i idealnoj veličini i težini tijela velika. Odbačenost i negativni stavovi od strane društva te neostvareni ideal izgleda tijela mogu objasniti negativnu povezanost ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu (He i sur., 2020a).

Dobiven je statistički značajan medijacijski efekt nezadovoljstva tijelom u odnosu između ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu. Nezadovoljstvo tijelom u potpunosti je objasnilo odnos ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu kod žena te djelomično kod muškaraca. Ålgars i suradnici (2009) dobili su slične rezultate, negativna korelacija između ITM-a i nezadovoljstva tijelom bila je viša kod žena nego kod muškaraca. U ovome je istraživanju zabrinutost za težinu imala najvišu korelaciju s poštovanjem prema vlastitu tijelu od sva tri faktora zadovoljstva tijelom kod žena. Ideal mršavosti kod žena direktno je povezan s težinom, što objašnjava snažniji efekt zabrinutosti za težinu i ITM-a na nezadovoljstvo tijelom i poštovanje prema vlastitu tijelu kod žena. Ipak, odnos ITM-a i poštovanja prema tijelu kod muškaraca zahtijeva dodatno pojašnjenje. U ovom istraživanju nije dobiven statistički značajan izravan efekt ITM-a na poštovanje prema vlastitu tijelu za muškarce, no dobiven je djelomičan medijacijski efekt nezadovoljstva tijelom u tom odnosu. Kod muškaraca je često opažen nelinearan odnos između ITM-a i nezadovoljstva tijelom. Odnos ITM-a i nezadovoljstva tijelom često se opisuje obrnutom U-krivuljom, na način da muškarci s umjerenom tjelesnom težinom imaju najmanje nezadovoljstvo tijelom, dok se sa smanjenjem ili povećanjem tjelesne težine nezadovoljstvo povećava (Babarović, 2017). Muškarcima nije isključivo cilj smanjiti tjelesnu težinu, kao što je to slučaj kod žena, već je, uz vitkost, namjera i povećati mišićnu masu (Ridgeway i Tylka, 2005). Budući da se ITM računa pomoću podataka o visini i težini, veći ITM kod muškaraca nije nužno pokazatelj prekomjerne tjelesne težine, već može implicirati i na veću mišićnu masu, koja je zapravo poželjna. Povećanjem zadovoljstva tijelom, povećava se i poštovanje prema

vlastitu tijelu. Upravo zbog takvih slučajeva, nezadovoljstvo tijelom može pojasniti odnos između ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu.

5.2. Medijacijska uloga faktora zadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu

Nadalje, poštovanje prema vlastitu tijelu pozitivno je povezano s percipiranim prihvaćanjem tijela od strane značajnih drugih i zadovoljstvom tjelesnim izgledom (seksualnom privlačnosti, tjelesnom kondicijom i nižom zabrinutosti za težinu kod žena, odnosno većom snagom gornjeg dijela tijela kod muškaraca). Posljednje hipoteze ovoga istraživanja također su potvrđene. Faktori zadovoljstva tjelesnim izgledom (Frost i sur., 2017) u potpunosti su objasnili odnos između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu i kod žena i kod muškaraca. Model intuitivnog jedenja objašnjava odnos percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih, usmjeravanja na funkcionalnost vlastita tijela te poštovanja prema tijelu (Avalos i Tylka, 2006). Obitelj, prijatelji i okolina u kojoj se nalazimo mogu nametati ideal mršavosti ili mišićavosti raznim komentarima. Percepcija pojedinca da osobe koje su mu važne prihvaćaju njegovo tijelo povećava poštovanje prema vlastitu tijelu. Slično tome, što je pojedinac zadovoljniji pojedinim dijelovima tijela koji su povezani sa seksualnom privlačnosti, zabrinutosti za težinu kod žena ili snagom gornjeg dijela tijela kod muškaraca, to će i poštovanje prema vlastitu tijelu biti više. Također, veće usmjeravanje na unutarnje tjelesne znakove i iskustva te funkcionalnost tijela može povećati poštovanje prema vlastitu tijelu, što je u skladu s dobivenom pozitivnom korelacijom između tjelesne kondicije i poštovanja prema vlastitu tijelu. Sukladno navedenom, ukoliko pojedinac smatra da osobe koje su mu važne prihvaćaju njegovo tijelo onakvo kako jest, vjerojatnije je da će razviti pozitivnije osjećaje prema svom tijelu i onome što njegovo tijelo može napraviti bez pretjeranog umora, što može doprinijeti razvoju ili povećanju već postojeće razine poštovanja prema vlastitu tijelu.

5.3. Prednosti i nedostaci istraživanja

Ovo istraživanje prvo je istraživanje koje je uspoređivalo poštovanje prema vlastitu tijelu, percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih i zadovoljstvo tjelesnim izgledom hrvatskih i španjolskih studenata. Dobiveni rezultati mogu pomoći u proširenju spoznaja u ovom području te identifikaciji i razumijevanju kulturalnih razlika u poštovanju prema vlastitu tijelu. Budući da poštovanje prema vlastitu tijelu još uvijek nije aktualna tema u Hrvatskoj, ovo istraživanje može potaknuti druge istraživače na daljnje istraživanje i promicanje pozitivne slike tijela u različitim nacijama i kulturama. Od velike je važnosti i prijevod Ljestvice prihvaćanja tijela od strane drugih (Swami i sur., 2021) na hrvatski i španjolski jezik, uz visoku pouzdanost na oba uzorka. Preveden je i Revidirani upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (Frost i sur., 2017) na hrvatski i španjolski jezik koji pokazuje zadovoljavajuću pouzdanost na oba uzorka, pri čemu su pouzdanosti nešto više na hrvatskom uzorku. Ovim istraživanjem pobliže je objašnjen odnos ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu kroz nezadovoljstvo tijelom, što je do sada relativno slabo istraženo. Također, pojašnjen je i odnos između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih te poštovanja prema vlastitu tijelu kroz određene faktore zadovoljstva tjelesnim izgledom i kod žena i kod muškaraca. Dobiveni rezultati korelacijskih i medijacijskih analiza naglašavaju važnost pojedinih čimbenika i povećaju znanje o njihovoj ulozi u formiranju i razvoju pozitivne slike tijela. Ljestvica poštovanja prema vlastitu tijelu može biti korisna prilikom procjene rizika od ponovne pojave simptoma poremećaja hranjenja (Tylka i Barcalow, 2015). Usmjeravanje na poštovanje prema vlastitu tijelu, a ne sam tjelesni izgled, može pomoći osobama koje boluju od poremećaja prehrane ili su doživjele neke promjene u tjelesnom izgledu (npr. uslijed bolesti ili operacije). Osmišljavanje i provedba radionica o načinima kako povećati poštovanje i stvoriti pozitivnije stavove prema vlastitu tijelu može pridonijeti razvoju pozitivne slike tijela i smanjenju simptoma poremećaja prehrane, posebno kod djece i adolescenata.

Ipak, ovo istraživanje ima i neka ograničenja. Budući da je istraživanje provedeno na uzorku studenata, a pokazalo se da poštovanje prema vlastitu tijelu varira s obzirom na određene moderatore, poput dobi i vrste uzorka (He i sur., 2020b), važno je pripaziti prilikom generalizacije rezultata na opću populaciju. U ovom je istraživanju korišten *t*-test za ispitivanje međukulturalnih razlika, budući da nisu bili zadovoljeni preduvjeti za analizu varijance. Analiza varijance pružila bi više informacija o glavnim efektima spola i države u kojoj su ispitanici živjeli većinu svojega života te njihovom interakcijskom efektu na poštovanje prema vlastitu tijelu. Nadalje, Ljestvica prihvaćanja tijela od strane drugih ne razlikuje skupine osoba na koje

se misli prilikom procjene koliko osobe koje su nam važne prihvaćaju naše tijelo. Na primjer, pojedinac može percipirati da njegovi prijatelji iznimno prihvaćaju njegovo tijelo, dok to ne mora nužno biti slučaj za obitelj tog pojedinca. Nadalje, na španjolskom uzorku žena ekstrahirana su četiri faktora koja čine Revidirani upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom, što nije u skladu s originalnom strukturom. Različito grupiranje čestica u faktore te niže pouzdanosti u odnosu na Hrvaticice mogu ukazivati da Španjolke, uz oblik, veličinu i funkcionalnost tijela, cijene i neke druge aspekte privlačnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom (Swami i sur., 2009). Na dobivene rezultate mogao je imati efekt perioda prikupljanja podataka. Podaci na španjolskim ispitanicima prikupljeni su za vrijeme ispitnog perioda, dok su hrvatski ispitanici pristupili istraživanju u periodu koji za njih vjerojatno nije izazivao stres i anksioznost vezane za polaganje ispita. Nadalje, način prikupljanja ispitanika razlikovao se s obzirom na državu. Hrvatski ispitanici pristupili su upitniku putem poveznice koja je bila podijeljena metodom snježne grude, dok su španjolski ispitanici pristupili istraživanju skeniranjem QR koda koji im je istraživačica pokazala. Iako je ispitanicima bila zagarantirana anonimnost prilikom rješavanja upitnika, prisutnost istraživačice radi omogućavanja pristupa istraživanju putem QR koda mogla je umanjiti osjećaj anonimnosti prilikom ispunjavanja upitnika i utjecati na istinitost prikupljenih podataka. Budući da je istraživanje provedeno *online*, nisu se mogle kontrolirati okolnosti u kojima je ispitanik ispunjavao upitnik. Važno je napomenuti da je ovo istraživanje temeljeno na korelacijskom nacrtu, što onemogućava donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim vezama između korištenih varijabli.

5.4. Implikacije za buduća istraživanja

U budućim bi istraživanjima bilo poželjno ispitati razlike u idealu tijela između Hrvatske i Španjolske, kao dvije mediteranske zemlje, uzimajući u obzir opću populaciju. Mediji preuzimaju jednu od najvećih odgovornosti za širenje ideala mršavosti, stoga se smatra korisnim provjeriti razinu internalizacije ideala mršavosti u pojedinim državama i postoje li uopće razlike u idealu s obzirom na praćenje zapadnjačkih i lokalnih medija u Hrvatskoj i Španjolskoj. Preporuka je da podatke o visini i težini prikupi stručna osoba, kako bi se izračunao točan ITM koji se ne temelji na samoprocjeni ispitanika. Kod osoba s većom mišićnom masom, prikladnije je koristiti opseg struka kao mjeru uhranjenosti, što je dobra zamjena za ITM. Uz primjenu Ljestvice percipiranog prihvaćanja od strane drugih, preporuča se mjerenje prihvaćanja tijela od strane specifičnih grupa koje su nam važne, kao što su članovi obitelji, prijatelji ili partneri. Također, u buduća je istraživanja važno uključiti niz varijabli koje mogu utjecati na rezultate istraživanja, poput dobi ili seksualne orijentacije.

6. ZAKLJUČAK

Cilj je ovoga istraživanja bio ispitati međukulturalne i spolne razlike u poštovanju prema vlastitu tijelu, kao i medijacijske efekte triju faktora zadovoljstva tjelesnim izgledom na odnos između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu te nezadovoljstva tijelom na odnos između ITM-a i poštovanja prema vlastitu tijelu. Istraživanje je pokazalo da hrvatski studenti imaju više poštovanje prema vlastitu tijelu u odnosu na španjolske studente, no moguće je da su okolnosti u kojima su podaci prikupljeni imali efekt na dobivene rezultate. Indeks tjelesne mase imao je veći efekt na poštovanje prema vlastitu tijelu kod žena u odnosu na muškarce, a taj se odnos može objasniti kroz razinu nezadovoljstva vlastitim tijelom. Dobivena je i statistički značajna pozitivna korelacija između percipiranog prihvaćanja tijela od strane značajnih drugih i poštovanja prema vlastitu tijelu, pri čemu se dio tog odnosa može objasniti pozitivnijim osjećajima prema pojedinim dijelovima tijela i njegovim funkcijama. Rezultati upućuju na to da je pozitivna slika tijela više podržana među hrvatskim nego španjolskim studentima. Značajan izravan efekt ITM-a na poštovanje prema vlastitu tijelu kod žena upućuje na to da je ideal tijela kod žena usko povezan s tjelesnom težinom, dok je kod muškaraca taj odnos ipak složeniji.

LITERATURA

- Ålgars, M., Santtila, P., Varjonen, M., Witting, K., Johansson, A., Jern, P. i Sandnabba, N. K. (2009). The adult body: How age, gender, and body mass index are related to body image. *Journal of Aging and Health*, 21(8), 1112–1132. <https://doi.org/10.1177/0898264309348023>
- Alleva, J. M., Martijn, C., Jansen, A. i Nederkoorn, C. (2013). Body language. *Psychology of Women Quarterly*, 38(2), 181–196. <https://doi.org/10.1177/0361684313507897>
- Alleva, J. M., Paraskeva, N., Craddock, N. i Diedrichs, P. C. (2018). Body appreciation in British men: Correlates and variation across sexual orientation. *Body Image*, 27, 169–178. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.004>
- Andrew, R., Tiggemann, M. i Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- Andrew, R., Tiggemann, M. i Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>
- Atari, M. (2016). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in Iran. *Body Image*, 18, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.006>
- Avalos, L. C. i Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Avalos, L., Tylka, T. L. i Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Babarović, T. (2017). Povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom kod mlađih odraslih muškaraca. *Journal of Applied Health Sciences*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.24141/1/3/1/4>
- Banko, A., Brečevac, I. i Smoković, S. (2021). Slika tijela, samopoštovanje i zadovoljstvo životom. U: A. Pokrajac-Bulian (Ur.), *Nepoznato o poznatom: Uloga hranjenja u samopoimanju* (str. 111-122). Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet.

- Behrend, N., Webb, J. B. i Warschburger, P. (2023). Exploring the reciprocal associations between body appreciation, body image flexibility, and body acceptance by others in the context of the COVID-19 pandemic in Germany: Results from cross-lagged panel analyses among women and men. *Body Image*, *46*, 139–151. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.05.008>
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E. i Bain, J. (2010). Body image perceptions: Do gender differences exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, *15*, 130–138. . <https://doi.org/10.24839/1089-4136.JN15.3.130>
- Calogero, R. M. i Thompson, J. K. (2010). Gender and body image. U: J. C. Chrisler i D. R. McCreary (Ur.), *Handbook of gender research in psychology. Volume 2, Gender research in social and applied psychology, Vol. 2.* (str. 153-184). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5_8
- Cook-Cottone, C. (2006). The attuned representation model for the primary prevention of eating disorders: An overview for school psychologists. *Psychology in the Schools*, *43*(2), 223–230. . <https://doi.org/doi:10.1002/pits.20139>
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, *14*, 158–167. . <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>
- Costarelli, V. i Patsai, A. (2012). Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students. *Eating and Weight Disorders*, *17*(3), 164–169. <https://doi.org/10.1007/BF03325343>
- Edmonds, A. (2012). Body image in non-western societies. U: T. F. Cash (Ur.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (str. 238-242). Academic Press. <https://doi.org/doi:10.1016/b978-0-12-384925-0.00036-5>
- Forbes, G. B., Adams-Curtis, L., Jobe, R. L., White, K. B., Revak, J., Zivcic-Becirevic, I. i Pokrajac-Bulian, A. (2005). Body dissatisfaction in college women and their mothers: Cohort effects, developmental effects, and the influences of body size, sexism, and the thin body ideal. *Sex Roles*, *53*(3-4), 281–298. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-5686-2>
- Franzoi, S. L. i Shields, S. A. (1984). The body esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, *48*(2), 173–178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4802_12

- Fredrickson, B. L. i Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Frost, K. A., Franzoi, S. L., Oswald, D. L. i Shields, S. A. (2017). Revising the Body Esteem Scale with a U.S. college student sample: Evaluation, validation, and uses for the BES-R. *Sex Roles: A Journal of Research*, 78(1-2), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0776-5>
- Gillen, M. M. i Dunaev, J. (2017). Body appreciation, interest in cosmetic enhancements, and need for uniqueness among U.S. college students. *Body Image*, 22, 136–143. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.008>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. i Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Pearson Education.
- Hargreaves, D. A. i Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: “Comparing” boys and girls. *Body Image*, 1(4), 351–361. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.10.002>
- He, J., Sun, S., Lin, Z. i Fan, X. (2020a). The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. *Body Image*, 34, 10–26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.006>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z. i Fan, X. (2020b). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 33, 90–100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Homan, K. J. i Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Jackson, L. A. (2002) Physical attractiveness: A sociostructural perspective. U: Cash, T. F. i Pruzinsky, T. (Ur.), *A Handbook of theory, research, and clinical practice* (str. 13-21). The Guilford Press.
- Jerončić Tomić, I., Mulić, R. i Milišić Jadrić, A. (2020) Utjecaj društvenih mreža na samopoštovanje i mentalno zdravlje mladih. *In Medias Res*, 9(17), 2649–2654. <https://doi.org/10.46640/imr.9.17.4>
- Knauss, C., Paxton, S. J. i Alsaker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived

pressure from media. *Sex Roles*, 59(9-10), 633–643. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9474-7>

Linardon, J., Tylka, T. L. i Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1073–1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>

Logel, C., Stinson, D. A., Gunn, G. R., Wood, J. V., Holmes, J. G. i Cameron, J. J. (2014). A little acceptance is good for your health: Interpersonal messages and weight change over time. *Personal Relationships*, 21(4), 583–598. <https://doi.org/10.1111/per.12050>

Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C. i Gleaves, D. H. (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351>

Pokrajac-Bulian, A., Tončić, M. i Anić, P. (2014). Assessing the factor structure of the Body Uneasiness Test (BUT) in an overweight and obese Croatian non-clinical sample. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(2), 215–222. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0166-8>

Puhl, R. M. i Heuer, C.A. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100, 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.159491>

Ramseyer Winter, V., Satinsky, S. i Jozkowski, K. N. (2015). Does women's body appreciation differ by sexual orientation? A brief report. *Journal of Bisexuality*, 15(1), 130–141. <https://doi.org/10.1080/15299716.2014.999903>

Ridgeway, R. T. i Tylka, T. L. (2005). College men's perceptions of ideal body composition and shape. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(3), 209–220. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.3.209>

Ruggiero, G. M., Bertelli, S., Boccalari, L., Centorame, F., Ditucci, A., La Mela, C., Scarinci, A., Vinai, P., Scarone, S. i Sassaroli, S. (2008). The influence of stress on the relationship between cognitive variables and measures of eating disorders (in healthy female university students): A quasi-experimental study. *Eating and weight disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 13(3), 142–148. <https://doi.org/10.1007/BF03327615>

Sánchez-Miguel, P. A., González, J. J. P., Sánchez-Oliva, D., Alonso, D. A. i Leo, F. M. (2018). The importance of body satisfaction to physical self-concept and body mass index in Spanish adolescents. *International Journal of Psychology*, 54(4), 521–529. <https://doi.org/10.1002/ijop.12488>

Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S. i Bardzell, S. (2012). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image*, 9(1), 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.09.007>

Sharif-Nia, H., Sivarajan Froelicher, E., Gorgulu, O., Osborne, J. W., Błachnio, A., Rezazadeh Fazeli, A., Goudarzian, A.H. i Kaveh, O. (2024). The relationship among positive body image, body esteem, and eating attitude in Iranian population. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1304555>

Slater, A. i Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(1-2), 42–49. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9794-2>

Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E. i Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, 28, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009>

Stunkard, A.J., Sorenson, T. i Schlusinger, F. (1983.). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. U: S. Kety, L. P. Rowland, R. L. Sidman i S. W. Matthysse (Ur.), *The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders* (str. 115-120). Raven Press.

Swami, V. (2009). Body appreciation, media influence, and weight status predict consideration of cosmetic surgery among female undergraduates. *Body Image*, 6, 315–317. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.001>

Swami, V., Airs, N., Chouhan, B., Amparo Padilla Leon, M. i Towell, T. (2009). Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? *European Psychologist*, 14(4), 288–296. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.4.288>

Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., Andrianto, S., Arora, A., Brännström, Å., Cunningham, J., Danel, D., Doroszewicz, K., Forbes, G. B., Furnham, A., Greven, C. U., Halberstadt, J., Shuang Hao, Haubner, T., Choon Sup Hwang, ... Zivcic-Becirevic, I. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26

countries across 10 world regions: Results of the International body project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 309–325. <https://doi.org/10.1177/0146167209359702>

Swami, V., García, A. A. i Barron, D. (2017). Factor structure and psychometric properties of a Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). *Body Image*, 22, 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.05.002>

Swami, V. i Tovée, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancers. *Body Image*, 6(4), 304–307. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.006>

Swami, V., Todd, J., Stieger, S., Furnham, A., Horne, G. i Tylka, T. L. (2021). Body acceptance by others: Refinement of the construct, and development and psychometric evaluation of a revised measure – The Body Acceptance by Others Scale-2. *Body Image*, 36, 238–253. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.007>

Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., Aavik, T., Ranjbar, H. A., Adebayo, S. O., Afhami, R., Ahmed, O., Aimé, A., Akel, M., Al Halbusi, H., Alexias, G., Ali, K. F., Alp-Dal, N., Alsalhani, A. B., Álvares-Solas, S. Soares Amaral, A. C., Andrianto, S. Aspden, T., ... Voracek, M. (2023). Body appreciation around the world: Measurement invariance of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) across 65 nations, 40 languages, gender identities, and age. *Body Image*, 46, 449–466. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.07.010>.

Swami, V., von Nordheim, L. i Barron, D. (2016). Self-esteem mediates the relationship between connectedness to nature and body appreciation in women, but not men. *Body Image*, 16, 41–44. <https://doi.org/10.1016/j>

Swami, V., Weis, L., Barron, D. i Furnham, A. (2017). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology*, 158(5), 541–552. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1392278>

Tabachnick, B. G. i Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics (5th ed.)*. Allyn & Bacon/Pearson Education.

Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 14, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>

- Tiggemann, M. i McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image, 10*(4), 624–627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Torres, S., Araújo, C. A., Fitzgerald, A., Dooley, B., Leondari, A., Costa, C. M., Olenik-Shemesh, D., Sygkollitou, E., Burusic, J., Boone, L., Šuvak-Martinović, M., Välimäki, M., Anttila, M., Heiman, T. i Babarović, T. (2022). An international study of correlates of women's positive body image. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 12*(10), 1521–1534. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12100107>
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. U: T. F. Cash (Ur.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (str. 657–663). Academic Press.
- Tylka, T. L. i Hill, M. S. (2004). Objectification theory as it relates to disordered eating among college women. *Sex Roles: A Journal of Research, 51*(11-12), 719–730. <https://doi.org/10.1007/s11199-004-0721-2>
- Tylka, T. L. i Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image, 12*, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Tylka, T. L., Russell, H. L. i Neal, A. A. (2015). Self-compassion as a moderator of thinness-related pressures' associations with thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors, 17*, 23–26. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.009>
- Warren, C. S., Gleaves, D. H., Cepeda-Benito, A., Fernandez, M. del C. i Rodriguez-Ruiz, S. (2005). Ethnicity as a protective factor against internalization of a thin ideal and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders, 37*(39), 241–249. <https://doi.org/10.1002/eat.20102>
- Webb, J. B. (2015). Body image flexibility contributes to explaining the link between body dissatisfaction and body appreciation in White college-bound females. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(3), 176–183. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.06.001>
- Williams, E. F., Cash, T. F. i Santos, M. T. (2004). *Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences*. 38th annual Association for the Advancement of Behavior Therapy. New Orleans, LA, United States.

PRILOZI

Prilog 1. *Faktorska analiza Ljestvice prihvaćanja tijela od strane drugih za hrvatski uzorak – metoda zajedničkih osi*

| Faktor | |
|---------|---|
| Čestice | Percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih |
| 1. | .76 |
| 2. | .81 |
| 3. | .65 |
| 4. | .73 |
| 5. | .67 |
| 6. | .90 |
| 7. | .76 |
| 8. | .87 |
| 9. | .90 |
| 10. | .90 |
| 11. | .84 |
| 12. | .86 |
| 13. | .54 |

Prilog 2. Faktorska analiza Ljestvice prihvaćanja tijela od strane drugih za španjolski uzorak
– metoda zajedničkih osi

| Faktor | |
|---------|---|
| Čestice | Percipirano prihvaćanje tijela od strane značajnih drugih |
| 1. | .68 |
| 2. | .78 |
| 3. | .61 |
| 4. | .73 |
| 5. | .47 |
| 6. | .83 |
| 7. | .77 |
| 8. | .80 |
| 9. | .76 |
| 10. | .73 |
| 11. | .79 |
| 12. | .79 |
| 13. | .59 |

Prilog 3. *Faktorska analiza Revidiranog upitnika zadovoljstva tjelesnim izgledom za hrvatski uzorak (žene) – metoda glavnih komponenata, oblimin rotacija*

| Čestice | Komponente | | |
|---------|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| | Zabrinutost za težinu | Seksualna privlačnost | Tjelesna kondicija |
| 1. | .12 | .71 | .26 |
| 2. | -.13 | .60 | .03 |
| 3. | .74 | .03 | .03 |
| 4. | .06 | -.04 | -.85 |
| 5. | .10 | .23 | -.51 |
| 6. | .62 | -.12 | -.11 |
| 7. | -.03 | -.12 | -.92 |
| 8. | .91 | -.12 | .07 |
| 9. | .15 | .16 | -.43 |
| 10. | .63 | .07 | -.15 |
| 11. | .05 | .48 | -.24 |
| 12. | .31 | -.06 | -.53 |
| 13. | .78 | -.01 | -.02 |
| 14. | .86 | .12 | .07 |
| 15. | .83 | .13 | -.02 |
| 16. | .49 | .34 | -.06 |
| 17. | .42 | .16 | -.37 |
| 18. | .20 | .29 | -.28 |
| 19. | -.03 | .57 | -.27 |
| 20. | .09 | .65 | .09 |
| 21. | .01 | .52 | -.14 |
| 22. | .27 | .60 | -.02 |
| 23. | .04 | .03 | -.80 |
| 24. | .57 | .08 | -.20 |
| 25. | -.18 | .61 | -.42 |

| | | | |
|-----|------------|------------|-------------|
| 26. | .77 | -.01 | .03 |
| 27. | .22 | .68 | .02 |
| 28. | .39 | .17 | -.37 |

Prilog 4. Faktorska analiza Revidiranog upitnika zadovoljstva tjelesnim izgledom za hrvatski uzorak (muškarci) – metoda glavnih komponentata, oblimin rotacija

| Čestice | Komponente | | |
|---------|-------------------------------|-----------------------|--------------------|
| | Snaga (gornjeg) dijela tijela | Seksualna privlačnost | Tjelesna kondicija |
| 1. | -.11 | .75 | .11 |
| 2. | .03 | .34 | .26 |
| 3. | .31 | .24 | .01 |
| 4. | .26 | -.05 | .58 |
| 5. | -.07 | .38 | .53 |
| 6. | .72 | .12 | -.12 |
| 7. | .61 | -.04 | .23 |
| 8. | .67 | -.11 | .12 |
| 9. | .05 | .30 | .50 |
| 10. | .14 | .32 | .31 |
| 11. | .57 | .28 | -.23 |
| 12. | .71 | -.02 | -.01 |
| 13. | .82 | -.03 | -.05 |
| 14. | .86 | -.11 | .08 |
| 15. | .73 | -.03 | .24 |
| 16. | .32 | .24 | .27 |
| 17. | -.12 | -.03 | .80 |
| 18. | .43 | -.03 | .33 |
| 19. | .29 | .44 | .06 |
| 20. | .46 | .17 | .20 |

| | | | |
|-----|------------|------------|------------|
| 21. | .05 | .74 | -.12 |
| 22. | .44 | .53 | -.05 |
| 23. | .24 | -.25 | .75 |
| 24. | -.01 | .23 | .49 |
| 25. | .41 | .34 | .20 |
| 26. | .40 | -.18 | .53 |
| 27. | .29 | .32 | .35 |
| 28. | .30 | .05 | .62 |

Prilog 5. Faktorska analiza Revidiranog upitnika zadovoljstva tjelesnim izgledom za španjolski uzorak (žene) – metoda glavnih komponentata, oblimin rotacija

| Čestice | Komponente | | | |
|---------|-----------------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| | Zabrinutost za težinu | Seksualna privlačnost | Tjelesna kondicija | Faktor 4 |
| 1. | .12 | .51 | -.02 | -.38 |
| 2. | .10 | .00 | .06 | .65 |
| 3. | .62 | .23 | -.01 | .00 |
| 4. | .03 | -.03 | -.77 | -.02 |
| 5. | .10 | .11 | -.42 | .41 |
| 6. | .54 | -.06 | -.13 | .23 |
| 7. | -.01 | -.05 | -.75 | -.02 |
| 8. | .79 | .07 | .13 | -.02 |
| 9. | .03 | .23 | -.45 | .32 |
| 10. | .65 | .07 | -.26 | -.21 |
| 11. | .31 | .20 | .10 | .16 |
| 12. | .43 | -.02 | -.41 | .09 |
| 13. | .93 | -.09 | .01 | .00 |
| 14. | .83 | .01 | .06 | .13 |
| 15. | .83 | -.03 | .02 | .11 |
| 16. | .38 | .11 | -.10 | .56 |
| 17. | -.07 | .22 | -.57 | .24 |
| 18. | .24 | .34 | -.14 | -.03 |
| 19. | .06 | .69 | .11 | .07 |
| 20. | -.11 | .58 | -.14 | .27 |
| 21. | -.05 | .53 | .09 | .02 |
| 22. | .11 | .58 | -.14 | .13 |
| 23. | .36 | -.08 | -.65 | -.21 |
| 24. | .55 | .10 | -.34 | -.29 |

| | | | | |
|-----|------------|------------|-------------|-------------|
| 25. | .02 | .75 | -.05 | -.42 |
| 26. | .80 | -.06 | -.06 | -.11 |
| 27. | .09 | .61 | -.17 | -.02 |
| 28. | -.05 | .00 | -.72 | -.09 |

Prilog 6. Faktorska analiza Revidiranog upitnika zadovoljstva tjelesnim izgledom za španjolski uzorak (muškarci) – metoda glavnih komponentata, oblimin rotacija

| Čestice | Komponente | | |
|---------|-----------------------------|--------------------|-----------------------|
| | Snaga gornjeg dijela tijela | Tjelesna kondicija | Seksualna privlačnost |
| 1. | .42 | .14 | .39 |
| 2. | .09 | -.08 | .35 |
| 3. | .67 | .02 | .13 |
| 4. | .37 | -.63 | -.27 |
| 5. | .01 | -.56 | .17 |
| 6. | -.16 | -.71 | .33 |
| 7. | .12 | -.65 | .16 |
| 8. | .71 | .02 | .07 |
| 9. | .52 | -.35 | -.15 |
| 10. | .69 | .19 | .28 |
| 11. | .25 | -.10 | .48 |
| 12. | .06 | -.74 | .11 |
| 13. | .74 | -.08 | -.04 |
| 14. | .69 | -.15 | .09 |
| 15. | .83 | .01 | .04 |
| 16. | .60 | .43 | .12 |
| 17. | .51 | -.27 | .01 |
| 18. | .49 | -.26 | -.15 |
| 19. | -.17 | -.03 | .66 |

| | | | |
|-----|------------|-------------|------------|
| 20. | .30 | -.15 | .26 |
| 21. | .02 | -.12 | .52 |
| 22. | .13 | -.08 | .69 |
| 23. | .67 | -.35 | -.18 |
| 24. | .59 | .10 | .23 |
| 25. | .01 | -.01 | .71 |
| 26. | .71 | -.10 | -.17 |
| 27. | .34 | -.13 | .29 |
| 28. | .21 | -.61 | .04 |
