

Uloga socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjavanju odnosa između korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja

Horvat, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2025

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:186:727847>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-21**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Rijeci

Filozofski fakultet

Ana Horvat

**Uloga socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjavanju odnosa
između korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja**

Diplomski rad

Rijeka, 2025.

Sveučilište u Rijeci

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Ana Horvat, 0009086201

**Uloga socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjavanju odnosa
između korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja**

Diplomski rad

Diplomski sveučilišni studij Psihologija

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

Rijeka, 2025.

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. Alexandre Pokrajac-Bulian*.

Rijeka, siječanj, 2025.

Sažetak

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati efekte korištenja društvenih mreža na simptome poremećaja hranjenja, putem socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama kod adolescenata. Istraživanje je provedeno u nekoliko srednjih škola Karlovačke županije, tijekom satova razrednog odjela. Podaci su prikupljeni metodom papir-olovka. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 295 ispitanika, od čega 198 djevojaka i 97 mladića, u dobi od 14 do 19 godina ($M = 16.27$, $SD = 1.22$). U istraživanju su korištene sljedeće mjere: Skala usporedbe tjelesnog izgleda, Skala objektivizirane tjelesne svjesnosti i Upitnik navika hranjenja. Prikupljeni su i potrebni demografski podaci te je ispitana učestalost korištenja društvenih mreža, kao i vrste sadržaja koji sudionici prate na društvenim mrežama. Dobiveni rezultati djelomično su potvrdili postavljene hipoteze. Dobivene su značajne pozitivne korelacije između socijalne usporedbe i praćenja profila slavnih osoba, zatim između nadziranja tijela i praćenja profila slavnih osoba, *influencera* te profila vezanih za hranu i/ili recepte. Dobivena je i značajna pozitivna korelacija između tjelesnog srama i praćenja profila vezanih za sport i/ili fitness te profila vezanih za hranu i/ili recepte. Dobivene su spolne razlike u korist djevojaka u socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela, tjelesnom sramu i simptomima poremećaja hranjenja. Socijalna usporedba i tjelesni sram značajno su objasnili dio varijance simptoma poremećaja hranjenja te je dobivena medijacijska uloga tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja. Rezultati istraživanja doprinose dosadašnjem stupnju spoznaja o odnosu između korištenja društvenih mreža i nepovoljnih ishoda na mentalno zdravlje, kao što su poremećaji hranjenja. Dobiveni rezultati imaju praktične implikacije koje se tiču terapijskih intervencija i planiranja programa prevencije.

Ključne riječi: društvene mreže, socijalna usporedba, nadziranje tijela, tjelesni sram, simptomi poremećaja hranjenja

The role of social comparison, body surveillance, and body shame in explaining the relationship between social media use and eating disorder symptoms

Abstract

The aim of this study was to examine the effects of social media use on eating disorder symptoms through social comparison, body surveillance, and body shame among adolescents. This research was conducted in several high schools in the Karlovac County, during class hours. Data were collected using a paper-and-pencil method. A total of 295 participants in this study included 198 girls and 97 boys, aged 14 to 19 years ($M = 16.27$, $SD = 1.22$). The following measures were used in this study: Physical Appearance Comparison Scale, The Objectified Body Conscious Scale, and Eating Attitudes Test. Demographic data were collected, as well as the frequency of social media use and the types of content participants follow on social media. The obtained results partially confirmed the proposed hypotheses. Significant positive correlations were found between social comparison and following celebrity profiles, as well as between body surveillance and following celebrity profiles, influencer profiles, and profiles related to food and/or recipes. A significant positive correlation was also found between body shame and following profiles related to sports and/or fitness, as well as profiles related to food and/or recipes. Gender differences were evident, with girls reporting higher levels of social comparison, body surveillance, body shame, and eating disorder symptoms. Social comparison and body shame significantly accounted for a portion of the variance in eating disorder symptoms, and body shame was confirmed as a mediator in the relationship between body surveillance and eating disorder symptoms. These findings enhance our understanding of the relationship between social media use and adverse mental health outcomes, such as eating disorders. Obtained results also have practical implications for therapeutic interventions and prevention programs planning.

Keywords: social media, social comparison, body surveillance, body shame, eating disorder symptoms

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Poremećaji hranjenja	1
1.2. Teorija objektivizacije	6
1.3. Socijalna usporedba izgleda kod adolescenata	9
1.4. Korištenje društvenih mreža u adolescenciji	10
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE RADA	14
3. METODA	16
3.1. Ispitanici	16
3.2. Mjerni postupci.....	16
3.3. Postupak istraživanja	18
4. REZULTATI	19
4.1. Deskriptivni pokazatelji.....	19
4.2. Korelacije među varijablama ispitanim u istraživanju	20
4.3. Spolne razlike u ispitanim varijablama	22
4.4. Doprinos spola, dobi, indeksa tjelesne mase, socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja.....	24
4.5. Medijacijska analiza	26
4.5.1. Medijacijska uloga tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja	27
5. RASPRAVA.....	29
5.1. Povezanost različitih vrsta sadržaja kojeg ispitanici prate sa socijalnom usporedbom, nadziranjem tijela i tjelesnim sramom.....	29
5.2. Spolne razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža, socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela, tjelesnom sramu i simptomima poremećaja hranjenja.....	32
5.3. Doprinos spola, dobi, indeksa tjelesne mase, socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja.....	33
5.4. Medijacijski efekt tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja.....	34

5.5.	Nedostatci provedenog i sugestije za buduća istraživanja.....	35
5.6.	Doprinosi i implikacije istraživanja.....	37
6.	ZAKLJUČAK.....	38
7.	LITERATURA	
8.	PRILOZI.....	1

1. UVOD

1.1. Poremećaji hranjenja

Nagon za hranjenjem, uz nagon za samoodržanjem, spavanjem, izbjegavanjem boli te održavanjem vrste, jedan je od primarnih ljudskih nagona. Nagon se može definirati kao urođena potreba organizma koja ga usmjerava prema nekoj aktivnosti, čije zadovoljavanje dovodi do ugone, a nezadovoljavanje rezultira nezadovoljstvom i uznemirenosti (Begić, 2021).

Unos hrane nužan je za preživljavanje te postoji dnevna potreba organizma za hranom kako bi se zadovoljile temeljne energetske potrebe, bez fizičke aktivnosti, što se naziva bazalni metabolizam. Potreba bazalnog metabolizma za unosom određene količine kalorija razlikuje se od pojedinca do pojedinca te ovisi o različitim faktorima poput dobi, spola i tjelesne aktivnosti. Stoga, uz jednaku ili smanjenu tjelesnu aktivnost, povećani unos hrane rezultirat će porastom tjelesne težine, no smanjeni unos hrane neće rezultirati njenim gubitkom (Begić, 2021).

U današnje vrijeme, velik broj ljudi započinje dijetu s ciljem reguliranja vlastite tjelesne težine. Dijeta se može definirati kao voljna i kontinuirana restrikcija unošenja kalorija s ciljem gubitka ili održavanja tjelesne težine (Herman i Polivy, 1975). U svrhu kontroliranja tjelesne težine, ljudi se koriste različitim metodama. Najčešće se radi o kombinaciji smanjenoga unosa kalorija i povećane tjelesne aktivnosti, dok se neki upuštaju u rizična ponašanja poput preskakanja obroka, posta, povraćanja ili zlouporabe laksativa (Serdula i sur., 1993). Provođenje dijeta može rezultirati brojnim negativnim posljedicama za zdravlje te se u literaturi spominje kao jedan od najpoznatijih rizičnih faktora za razvoj i održavanje poremećaja u hranjenju (Fairburn i sur., 1997). Osim provođenja dijeta, s druge su strane zabrinjavajući podaci o učestalosti prekomjernog unošenja hrane (Begić, 2021). Učestalo konzumiranje velikih količina hrane, posebno one koja sadrži veliki udio masti i šećera direktno je povezano s povećanjem tjelesne težine te brojnim zdravstvenim rizicima kao što su kardiovaskularne bolesti, dijabetes i bolesti muskuloskeletnog sustava (Favieri i sur., 2021; Serdula i sur., 1993).

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (World Health Organization [WHO], 2022), prevalencija pretilosti u općoj populaciji udvostručila se u posljednjih tridesetak godina te danas iznosi oko 16 %. Kod djece i adolescenata zabilježena je još veća stopa pretilosti koja iznosi oko 20 %.

Prekomjernom tjelesnom težinom smatra se indeks tjelesne mase (ITM) jednak ili viši od 25, dok se ITM od 30 ili više smatra pretilošću (WHO, 2022). Indeks tjelesne mase korisna je mjera za procjenu odnosa visine i tjelesne težine koji omogućuje procjenu stupnja uhranjenosti pojedinca. Osim što ITM može ukazivati na aberacije u stupnju uhranjenosti osobe, poput preuhranjenosti ili pothranjenosti, izrazito visok ili nizak ITM također može ukazivati i na prisutnost poremećaja u hranjenju.

Opisana odstupanja u navikama hranjenja samo su neki od primjera simptoma koji su prisutni kod pojedinih poremećaja hranjenja. Prema klasifikacijskom sustavu za mentalne poremećaje, Dijagnostičkom i statističkom priručniku za duševne poremećaje – DSM-5 (Američka Psihijatrijska Udruga [APA], 2013), moguće je razlikovati pet kategorija poremećaja hranjenja. To su anoreksija nervoza, bulimija nervoza, poremećaj prejedanja, drugi specificirani poremećaji hranjenja te drugi nespecificirani poremećaji hranjenja.

Poremećaje iz ove skupine karakteriziraju smetnje vezane uz hranjenje koje mogu imati značajne negativne posljedice na tjelesnu i psihosocijalnu dobrobit pojedinaca (APA, 2013). Takvi su poremećaji obično kroničnog tijeka, oporavak odnosno liječenje je dugotrajno i teško te postoji velika sklonost ponovnom javljanju simptoma (Galmiche i sur., 2019; Rodgers i sur., 2018; Zhang i sur., 2021), posebno ako se pravovremeno ne potraži odgovarajuća pomoć (Hamilton i sur., 2022).

Anoreksija nervoza, bulimija nervoza i poremećaj prejedanja najčešći su poremećaji hranjenja, a posebno se ističe njihova zastupljenost u adolescentnoj i ranoj odrasloj dobi (Silén i Keski-Rahkonen, 2022). Prema autorima Treasure i Himmerich (2024) poremećaji u hranjenju zahvaćaju čak oko 5-10 % mladih te trenutno prevladava raširenost poremećaja prejedanja. Stopa prevalencije poremećaja hranjenja tijekom života kod žena iznosi približno 3.5 % za poremećaje prejedanja, 1.5 % za bulimiju nervozu te 0.9 % za anoreksiju nervozu. No iako je trenutno najveća prevalencija poremećaja prejedanja, dvije su dosad najviše istraživane kategorije poremećaja hranjenja anoreksija nervoza i bulimija nervoza koje će detaljnije biti opisane u nastavku.

Anoreksija nervoza i bulimija nervoza

Anoreksija nervoza dijagnostički je termin koji bi se doslovno mogao prevesti kao neurotski gubitak apetita. Sir William Gull prvi spominje anoreksiju nervozu u svom govoru 1868. godine, a detaljnije ju opisuje u svojim radovima iz 1874. i 1888. godine (Silverman, 1997).

Kod anoreksije nervoze razlikuju se tri ključna dijagnostička obilježja, od kojih je najviše karakteristično kontinuirano ograničavanje unosa hranjivih tvari koje organizmu pružaju potrebnu energiju (APA, 2013). Zatim, kod osoba s anoreksijom nervozom prisutan je izraženi strah od povećanja tjelesne težine ili pretilosti te čak i kada osoba gubi na tjelesnoj težini, taj strah ne slabi, već se može povećati usprkos smanjenju tjelesne težine. Ustrajno pribjegavanje postupcima kojima se otežava povećanje tjelesne težine još je jedno važno obilježje ovog poremećaja, kao što su to i smetnje u doživljavanju vlastite tjelesne težine ili oblika tijela, što se može odnositi na općenito nezadovoljstvo izgledom, ali i na nezadovoljstvo veličinom i/ili oblikom pojedinih dijelova tijela. Osobe koje pate od ovog poremećaja često su bez uvida, što može biti vrlo opasno s obzirom da pothranjenost može rezultirati vrlo ozbiljnim zdravstvenim posljedicama te stanjima u kojima je osoba životno ugrožena. Tome u prilog govori i podatak o najvećoj stopi smrtnosti među svim psihijatrijskim bolestima upravo kod oboljelih od anoreksije nervoze (Moskowitz i Weiselberg, 2017).

S druge strane, bulimija nervoza obilježena je ponavljajućim epizodama prejedanja, ponavljajućim kompenzacijskim postupcima čija je svrha sprečavanje porasta tjelesne težine te samovrednovanjem koje je uvelike određeno percepcijom oblika i težine vlastita tijela (APA, 2013). Epizoda prejedanja odnosi se na jedenje u određenom vremenskom razdoblju količine hrane koja je značajno veća od one koju bi većina osoba pojela u sličnom vremenskom razdoblju i sličnim okolnostima. Prejedanje je praćeno osjećajem gubitka kontrole. Kompenzacijski postupci još se nazivaju purgativnim metodama ili pražnjenjem. Najčešće se radi o povraćanju, zloupotrebi laksativa i diuretika, a nešto rjeđe se kao kompenzacijska metoda koriste post ili pretjerana tjelesna aktivnost (APA, 2013).

Faktori rizika za razvoj poremećaja hranjenja

Razvoj poremećaja hranjenja ovisi o nizu različitih varijabli, od genetskih i bioloških, pa sve do sociokulturalnih i psiholoških čimbenika (Barakat i sur., 2023). Istraživanja faktora rizika za razvoj poremećaja hranjenja posebno ističu ulogu spola. Nalazi o genetskim faktorima razvoja poremećaja hranjenja pokazuju da su žene podložnije njihovom razvoju nego muškarci (Bould i sur., 2015). Tome u prilog govori i nalaz istraživanja Bakera i suradnika (2009) na uzorku blizanaca adolescentne dobi koji potvrđuje veću genetsku sklonost djevojaka obolijevanju od poremećaja hranjenja u usporedbi s mladićima.

Ključne karakteristike tih poremećaja kao što su zabrinutost oko oblika tijela, tjelesne težine i prejedanje često se javljaju u periodu adolescencije. Sukladno tome, početak anoreksije nervoze najčešće se veže za raniju adolescentnu dob, dok se bulimija nervoza karakteristično javlja u kasnoj adolescenciji i ranoj odrasloj dobi (APA, 2013). Omjer djevojaka i mladića koji pate od poremećaja u hranjenju u adolescenciji varira između približno dva naprema jedan i deset naprema jedan (APA, 2013; Culbert i sur., 2021). Takvu zastupljenost poremećaja u hranjenju moguće je objasniti utjecajem psihosocijalnih faktora u adolescenciji, poput povećanih pritisaka od strane društva na izgled i težinu kojima su posebno pogođene djevojke (Culbert i sur., 2021). Teorija objektivizacije (Fredrickson i Roberts, 1997), koja će kasnije biti detaljnije objašnjena, pruža teorijski okvir za bolje razumijevanje spomenutih pritisaka vezanih uz tjelesni izgled i njihovih negativnih učinaka, poput nadziranja vlastitog tijela i tjelesnog srama – centralnih varijabli koje će biti ispitane u ovom istraživanju.

Unatoč tome što su istraživanja poremećaja hranjenja donedavno bila orijentirana gotovo isključivo na žensku populaciju, sve se više prepoznaje potreba za istraživanjem poremećaja u hranjenju kod muškaraca (Nagata i sur., 2020). Tome u prilog govore i zabrinjavajući podaci o sve većoj incidenciji poremećaja u hranjenju kod mladića (Flament i sur., 2015). Ideali tjelesnog izgleda među mladićima naglašavaju mišićavost i vitkost, što može dovesti do specifičnih obrazaca ponašanja povezanih s hranjenjem i kontrolom tjelesne težine. Takvi su obrasci hranjenja vrlo često prisutni kod mladića koji se bave sportom, pogotovo u disciplinama koje cijene povećanje mišićne mase i snage, ali i kod onih koje zahtijevaju strogu kontrolu i smanjenje tjelesne težine (Nagata i sur., 2019). U ekstremnim slučajevima, težnja za povećanjem mišićne mase kod mladića može dovesti do razvoja tjelesne mišićne dismorfije

(Lavender i sur., 2017) – preokupacije idejom da je tijelo premaleno ili nedovoljno mišićavo (APA, 2013).

Nadalje, osim spola koji predstavlja značajan faktor rizika za razvoj poremećaja hranjenja, važnu ulogu također imaju društveni i kulturalni čimbenici. Razvoj poremećaja hranjenja posebno se povezuje sa sredinama koje visoko vrednuju mršavost, kao što su industrijalizirana područja u nekim europskim zemljama, Sjedinjenim Američkim Državama i Australiji (APA, 2013). Dobro poznati faktor rizika predstavljaju i određena okružja, poput profesionalnog bavljenja sportom, gdje se nameću norme vezane uz izgled, promiče se težnja prema idealnom obliku i/ili težini tijela te se zahtijeva provođenje stroge dijeta i pretjerana tjelesna aktivnost (Barakat i sur., 2023).

Empirijski je utvrđeno kako sociokulturalne varijable čine faktor rizika za razvoj nezadovoljstva slikom o tijelu koje zatim predstavlja rizični faktor za razvoj poremećaja hranjenja (Stice i Whitenon, 2002). Sociokulturalni pritisci koji promoviraju ideal mršavosti, odnosno ponavljane poruke da osoba nije dovoljno mršava, mogu dovesti do nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom (Thompson i sur., 1999). Thompson i suradnici (1999) unutar svog sociokulturalnog modela ističu kako takvi pritisci mogu dolaziti iz različitih izvora, kao što su roditelji, vršnjaci, partneri ili mediji. Ti pritisci mogu biti izravni, primjerice kada roditelj potiče kćer da provodi dijetu i/ili neizravni, poput komentara vršnjaka koji izražava divljenje prema mršavim modelima (Stice i Whitenon, 2002). Rezultati longitudinalnog istraživanja na adolescenticama pokazali su kako više razine percipiranog pritiska za dostizanjem ideala mršavosti, internalizacije tog ideala i nezadovoljstva tijelom značajno predviđaju pojavu poremećaja hranjenja, pogotovo bulimije nervoze (Stice i sur., 2019). Izloženost idealu mršavosti putem tradicionalnih medija te u novije vrijeme na društvenim mrežama povezano je s većim rizikom od razvoja poremećaja hranjenja, čime su podjednako pogođeni muškarci i žene (Barakat i sur., 2023). Rodgers i Melioli (2016) u svom pregledu literature ističu kako je korištenje društvenih mreža povezano sa narušenom slikom o tijelu i brigama vezanim uz hranjenje, poput briga o količini i vrsti pojedene hrane te težini i obliku tijela. Navedeni nalazi potvrđuju postavke sociokulturalnog modela čiji su autori Thompson i suradnici (1999), a prema kojem internalizacija ideala mršavosti može dovesti nezadovoljstva vlastitim tijelom, što potom dovodi do negativnog afekta i usvajanja poremećenih navika hranjenja, poput provođenja dijeta.

1.2. Teorija objektivizacije

Teorija objektivizacije čije su autorice Fredrickson i Roberts (1999), kao i ranije spomenuta sociokulturalna teorija, izuzetno je važna u objašnjavanju razvoja i održavanja poremećaja hranjenja, s obzirom da obje pružaju dobra teorijska objašnjenja odnosa varijabli koje će biti ispitane u ovom istraživanju.

Ovaj teorijski okvir razvijen je kako bi se objasnila iskustva žena u kulturi koja seksualno objektivizira žensko tijelo te ističe kako su žene znatno više izložene objektivizaciji nego muškarci (Fredrickson i Roberts, 1997). Feministkinje Dworkin (1989) i MacKinnon (1987) opisuju rodnu nejednakost prisutnu u kulturi kao proces u kojem se žene promatraju kao objekti, dok su muškarci oni koji ih objektiviziraju. Objektivizaciju karakterizira svođenje ljudskog tijela isključivo na njegov fizički izgled. Posebno se žene pritom doživljavaju kao objekte namijenjene upotrebi od strane drugih ili zadovoljavanju tuđih potreba, pri čemu se zanemaruje njihova osobnost i sposobnosti (Fredrickson i Roberts, 1997). Tijela djevojaka i žena u zapadnim kulturama neprestano su izložena promatranju i ocjenjivanju, a njihova se vrijednost primarno temelji na vanjskim karakteristikama (Fredrickson i Roberts, 1997). Objektivizacija ženskog tijela može se očitovati na različite načine, primjerice kroz objektivizirajući pogled usmjeren prema osobi i promatranje njenog tijela te nepoželjne komentare koji uključuju evaluaciju tjelesnog izgleda (Feltman i Szymanski, 2018; Fredrickson i Roberts, 1997; Szymanski i sur., 2011).

Autorice teorije objektivizacije smatraju kako održavanju takvog pogleda na žene pridonose seksualizirani prikazi žena koji su u sve većoj mjeri zastupljeni u medijima, a također i činjenica da su zapadna društva dominantno heteroseksualne orijentacije (Fredrickson i Roberts, 1997). Wardin (2016) pregled literature koja se tiče seksualne objektivizacije u medijima potvrđuje kako se žene, pogotovo one mlađe dobi, prikazuju u objektiviziranom svjetlu u zabrinjavajuće velikoj mjeri. Društvene mreže kao platforma na kojoj se promovira određeni standard tjelesnog izgleda te seksualizirani prikazi tijela u današnje vrijeme značajno doprinose objektivizaciji žena. Korisnici društvenih mreža konstantno primaju poruke o idealu tjelesnog izgleda koji je mnogima teško dostižan. Takve poruke mogu imati negativan utjecaj na način razmišljanja te ljudi nesvjesno mogu usvojiti objektivizirajuću perspektivu. Izloženost takvim idealima na društvenim mrežama povezana je s većom težnjom ka mršavosti kod djevojaka i mišićavosti kod mladića (Rousseau, 2021).

Fredrickson i Roberts (1997) ističu kako kulturni kontekst u kojem je objektivizacija prisutna uvelike oblikuje i način razmišljanja žena. Kao rezultat toga, žene internaliziraju perspektivu koja naglašava važnost tjelesnog izgleda te postaju promatrači vlastitog tijela – počinju objektivizirati same sebe, analizirati svoj izgled i ponašanje. Drugim riječima, počinju motriti svoje tijelo i izgled na način kako bi ga promatrali i evaluirali drugi ljudi (McKinley i Hyde, 1996). To čine kako bi se uskladile s društvenim očekivanjima koja stavljaju važnost njihova tjelesnog izgleda na prvo mjesto. Taj se fenomen naziva samoobjektivizacija, a javlja se uslijed očekivanja žena da će biti nagrađene ili kažnjene ovisno o tome u kojoj mjeri ispunjavaju standarde ljepote koji se promoviraju u društvu. To znači da one ne samo da prihvaćaju objektivizaciju, već je i same aktivno prakticiraju (Fredrickson i Roberts, 1997).

U kontekstu samoobjektivizacije posebno je važno istaknuti period adolescencije. Fredrickson i Roberts (1997) istaknule su kako je početak puberteta, kojeg prate brojne tjelesne promjene i sazrijevanje, period u kojem tijela djevojaka u većoj mjeri počinju biti promatrana, komentirana i evaluirana od strane drugih. Stoga Slater i Tiggemann (2014) sugeriraju kako je adolescencija kritični period za pojavu samoobjektivizacije s obzirom na tjelesne promjene, povišenu samosvjesnost i zaokupljenost izgledom koja je tada izražena.

Unatoč tome što je teorija objektivizacije gotovo isključivo orijentirana na žensku populaciju, Frederick i suradnici (2007) ističu kako ovaj teorijski okvir ima sve veći značaj i za muškarce s obzirom da je medijski prikaz muškaraca postao mnogo više objektiviziran. Muškarci su tako, iako u manjoj mjeri nego žene, također izloženi procjenjivanju od strane drugih, kao i medijskim prikazima mišićavih i snažnih tijela (npr. Frederick i sur., 2005). Rezultati istraživanja provedenih na muškoj populaciji sugeriraju kako internalizacija ideala tjelesnog izgleda kod muškaraca doprinosi većoj zabrinutosti vezanoj uz sliku o tijelu, uz težnju za povećanjem mišićne mase (Daniel i Bridges, 2013; Parent i Bradstreet, 2017).

Teorija objektivizacije snažno je empirijski utemeljena, što potvrđuju rezultati brojnih istraživanja (npr. Feltman i Szymanski, 2018; Moradi i Huang, 2008; Sevic i sur., 2019). U posljednje vrijeme ova je teorija sve više primjenjiva i za mušku populaciju s obzirom da nalazi recentnijih istraživanja pokazuju kako muškarci također doživljavaju zabrinutost oko vlastitog tjelesnog izgleda (npr. Frederick i sur., 2022; Parent i Moradi, 2011).

Nadziranje tijela i tjelesni sram

Doživljaj vlastitog tijela kao objekta i vjerovanja koja to podržavaju McKinley i Hyde (1996) nazivaju objektiviziranom tjelesnom svjesnošću. Više razine objektivizirane tjelesne svjesnosti kod žena dovode do negativnih iskustava povezanih s tijelom. Prema feministkinjama Bartky (1988) i Spitzack (1990) žensko se iskustvo vlastita tijela sastoji od tri komponente, a to su nadziranje tijela, internalizacija kulturalnih standarda vezanih za tijelo i vjerovanja o mogućnosti kontrole izgleda. Bartky (1988) navodi kako jačinu internalizacije kulturalnih standarda odražava količina tjelesnog srama, odnosno srama kojeg osoba osjeća prema svom tijelu.

Nadziranje tijela i tjelesni sram ponašajne su manifestacije samoobjektivizacije (Zhang i sur., 2021). Nadziranje tijela odnosi se na sklonost pojedinaca da na svoja tijela gledaju kao vanjski promatrači, pomno motre vlastito tijelo i uspoređuju svoj tjelesni izgled s kulturalnim idealom izgleda (McKinley i Hyde, 1996). Kontinuirano motrenje vlastitog izgleda može dovesti do pojačanog osjećaja srama prema vlastitom tijelu, koji se javlja kada osobe percipiraju da njihova tijela ne zadovoljavaju društvene ideale ljepote (Calogero i sur., 2007; Moradi i Huang, 2008). Rodin i suradnici (1985) pretpostavljaju kako je sram emocija koju žene vrlo često osjećaju u vezi svog tijela. Prema teoriji objektivizacije, žene nastoje smanjiti taj osjećaj srama kroz različite strategije usmjerene na kontrolu svog izgleda i načina na koji ih drugi vide. Takvi pokušaji često rezultiraju ozbiljnim negativnim posljedicama, uključujući razvoj depresije, seksualne disfunkcije te poremećaja hranjenja (Fredrickson i Roberts, 1997). Tome u prilog govore nalazi istraživanja McKinley i Hyde (1996) u kojem su sve komponente objektivizirane tjelesne svjesnosti bile pozitivno povezane s ukupnim rezultatom na Upitniku navika hranjenja – EAT-26 (Garner i sur., 1982). Povezanost između samoobjektivizacije i odstupajućih navika hranjenja čvrsto je empirijski utvrđena (npr. Moradi i Huang, 2008; Tiggemann, 2013). Osim toga, postoje brojni nalazi koji potvrđuju medijacijski model predložen unutar teorije objektivizacije, a u kojem tjelesni sram ima ulogu medijatora u odnosu između nadziranja tijela i poremećaja hranjenja (npr. Dakanalis i sur., 2015; Schaefer i sur., 2018). Rezultati istraživanja također sugeriraju kako je sram uobičajeno iskustvo kod pojedinaca koji pate od poremećaja u hranjenju (npr. Nechita i sur., 2021). Nechita i suradnici (2021) u svojoj metaanalizi ističu kako je istraživanje iskustva srama centralno za razumijevanje etiologije i održavanja poremećaja u hranjenju te su utvrdili kako je tjelesni sram, u odnosu na ostale facete srama, snažnije povezan s odstupajućim navikama hranjenja.

1.3. Socijalna usporedba izgleda kod adolescenata

Socijalna usporedba, prema teoriji Leona Festingera (1954), odnosi se na urođenu potrebu za evaluiranjem različitih dimenzija selfa, poput sposobnosti i stavova. Ova je potreba ključna za razvoj osjećaja vlastite vrijednosti te ima važnu ulogu u svakodnevnom funkcioniranju, s obzirom da upravo stavovi i sposobnosti oblikuju ponašanje. Socijalna usporedba također služi kao mehanizam koji omogućuje što objektivniju procjenu vlastitih sposobnosti, osobito u situacijama kada objektivna mjerila za procjenu nisu dostupna.

Socijalna usporedba može se podijeliti na tri vrste: paralelnu usporedbu, usporedbu prema dolje i usporedbu prema gore. Paralelna usporedba podrazumijeva uspoređivanje s osobama koje su nam slične po određenim osobinama. Usporedba prema dolje uključuje uspoređivanje s onima koje smatramo inferiornima, dok se usporedba prema gore odnosi na uspoređivanje s osobama koje doživljavamo boljima od nas (Wheeler, 2000). Wills (1981) u svom radu navodi kako usporedba prema dolje nastaje kada je samopoštovanje ugroženo, pa se osoba uspoređuje s onima u lošijoj situaciji kako bi ga ojačala. Sukladno tome, Wills (1981) predviđa da su osobe s niskim samopoštovanjem sklonije ovoj vrsti socijalne usporedbe. S druge strane, Collins (1996) navodi kako ljudi imaju veću tendenciju uspoređivati se s onima koje percipiraju boljima od sebe, s obzirom da se ne žele smatrati sličnima onima koji su u lošijoj situaciji. On ističe kako se usporedba prema gore može shvatiti kao način iskazivanja sličnosti s osobom koju smatramo bolje stojećom od nas, pri čemu se smatramo pripadnikom iste kategorije kojoj pripada ta osoba s kojom se uspoređujemo. Svrha takve usporedbe također je povećanje samopoštovanja. Ipak, važno je imati na umu kako se motivi u podlozi upuštanja u različite vrste socijalne usporedbe, kao i njihove posljedice, značajno razlikuju ovisno o područjima usporedbe te o populacijama na kojima se istraživanja provode (Wills, 1981).

Fizički izgled predstavlja jednu od ključnih domena na koje se može odnositi socijalna usporedba, pri čemu rezultati istraživanja konzistentno pokazuju kako učestalo uspoređivanje vlastitog izgleda s izgledom drugih može imati brojne negativne posljedice. Sklonost uspoređivanju fizičkog izgleda, osobito prema gore, povezana je sa smanjenim zadovoljstvom vlastitim tijelom kod žena i muškaraca (Haferkamp i Krämer, 2011), što može biti faktor rizika za razvoj poremećaja u hranjenju (Tylka i Sabik, 2010). Takvi nalazi empirijski potvrđuju postavke Tripartitnog modela utjecaja kojeg su razvili Thompson i suradnici (1999). Prema tom modelu postoje tri primarna izvora utjecaja, a to su vršnjaci, roditelji i mediji, koji imaju učinak

na sliku tijela i poremećaje hranjenja putem dva mehanizma – usporedbe izgleda i internalizacije ideala mršavosti. Medijacijski efekt uspoređivanja fizičkog izgleda u odnosu između različitih sociokulturalnih utjecaja i poremećaja hranjenja utvrđen je u istraživanju koje su proveli Keery i suradnici (2004).

Korisnici društvenih mreža skupina su kod koje postoji povećana vjerojatnost učestalog upuštanja u socijalnu usporedbu koja se tiče fizičkog izgleda. Pojedinci pritom uspoređuju stvarne, nesavršene verzije sebe s pažljivo probranim te najčešće uređenim objavama na koje nailaze na društvenim mrežama (Feltman i Szymanski, 2018). Takve ponavljane nerealistične socijalne usporedbe povećavaju vjerojatnost razvoja perspektive promatrača vlastitog tijela. Ljudi pritom u većoj mjeri nadziru vlastito tijelo te procjenjuju koliko su nalik idealiziranim prikazima osoba s čijim se objavama susreću na društvenim mrežama. To upućuje na mogući medijacijski efekt socijalne usporedbe u odnosu između korištenja Instagrama i samoobjektivizacije, odnosno nadziranja vlastitog tijela, što potvrđuju rezultati istraživanja koje su proveli Feltman i Szymanski (2018). Slične su rezultate dobili i Fardouly i suradnici (2015). U njihovom je istraživanju opća usporedba izgleda, koja uključuje usporedbe prema dolje i prema gore, te učestalost usporedbe izgleda pri gledanju slika na Facebooku bila medijator u odnosu između korištenja Facebooka i samoobjektivizacije (Fardouly i sur., 2015).

1.4. Korištenje društvenih mreža u adolescenciji

Društvene mreže postale su neizostavni dio svakodnevnog života ljudi širom svijeta, s više od 4.7 milijardi aktivnih korisnika prema podacima iz 2020. godine (Dondzilo i sur., 2024). Novije varijante medija, poput društvenih mreža, korisnicima omogućuju brz pristup velikom broju informacija te nude raznovrsne platforme na kojima oni mogu dijeliti događaje iz vlastitog života i stupati u interakciju s ostalim korisnicima. Popularnost društvenih mreža uvelike je promijenila način svakodnevne komunikacije među ljudima, kao i način na koji pojedinci biraju koje će informacije dijeliti kako bi konstruirali određenu sliku o sebi koju predstavljaju drugima (Feltman i Szymanski, 2018).

Popularnost društvenih mreža značajno je porasla u posljednjih petnaestak godina, paralelno s uočljivim porastom problema mentalnog zdravlja među mladima (McCrae i sur., 2017). Djeca i adolescenti predstavljaju najaktivniju skupinu korisnika društvenih mreža, što ukazuje na potrebu za boljim razumijevanjem njihovog utjecaja na mentalno zdravlje kod mlađe populacije

(Conte i sur., 2024). Upravo je zbog toga posebno važno istražiti potencijalne posljedice koje uporaba društvenih mreža ima na mentalno zdravlje djece i adolescenata. Rezultati istraživanja provedenog na 1453 američkih adolescenata u dobi od 13 do 17 godina pokazuju kako oni gotovo konstantno koriste društvene mreže, a pritom najviše Youtube (93 %), Tiktok (63 %), Snapchat (60 %) i Instagram (59 %) (Anderson i sur., 2023).

Većina istraživanja u kojima je ispitivan odnos između korištenja društvenih mreža i različitih ishoda vezanih uz mentalno zdravlje, najčešće su proučavala efekte upotrebe Facebooka, dok su u manjoj mjeri ispitani efekti korištenja Instagrama (Cohen i sur., 2017). Efekti korištenja Tiktoka na mentalno zdravlje, kao platforme čija je trenutna popularnost najbrže porasla među djecom i mladima na svjetskoj razini, još uvijek nisu dovoljno istraženi (McCashin i Murphy, 2023).

Rezultati istraživanja pokazuju kako postoji povezanost između učestalog korištenja društvenih mreža i narušene psihološke dobrobiti (Huang, 2017). Primjerice, Holland i Tiggemann (2016) u svom radu ističu kako postoji povezanost između korištenja društvenih mreža i negativnih ishoda vezanih uz sliku o tijelu te su naveli kako pregledavanje sadržaja koji se temelji na slikama ima ključnu ulogu u tom odnosu (Holland i Tiggemann, 2016), a upravo je Instagram društvena mreža koja je posebno namijenjena objavljivanju sadržaja poput fotografija i videa (Faelens i sur., 2021), dok Tiktok korisnicima omogućuje kreiranje i pregledavanje kratkih videa u trajanju između 15 i 60 sekundi (McCashin i Murphy, 2023). O negativnim ishodima konzumiranja sadržaja na društvenim mrežama koji se temelji na slikama izvještavaju rezultati brojnih istraživanja, a moguće je kako tome doprinose primjerice brojni poznati *influenceri* koji se bave modom i ljepotom, kao što su modeli i *fitness* treneri te poznate osobe koje često na društvenim mrežama objavljuju seksualizirane prikaze vlastitih tijela (Liu i Suh, 2017). Nadalje, različiti trendovi na Instagramu, poput *fitspirationa*, dodatno potiču korisnike na objavljivanje takvih sadržaja koji prikazuju oskudno odjevene pojedince te promoviraju određeni standard izgleda (Tiggemann i Zaccardo, 2018). Praćenje profila koji stavljaju veliki naglasak na važnost tjelesnog izgleda, poput profila slavnih osoba i modela, može dovesti do veće zaokupljenosti vlastitim izgledom i nezadovoljstva tijelom kod korisnika, u usporedbi s praćenjem profila neutralnih s obzirom na izgled, kao što su profili vezani uz putovanja (npr. Cohen i sur., 2017; Levine i Murnen, 2009). Zaokupljenost i nezadovoljstvo izgledom povećavaju rizik za češće uključivanje u nadziranje vlastitoga tijela, što u konačnici može dovesti do odstupajućih navika hranjenja (Cohen i sur., 2017; Faelens i sur., 2021). Snažna

povezanost između korištenja društvenih mreža i odstupajućih navika hranjenja utvrđena je u brojnim istraživanjima (npr. Dondzilo i sur., 2024; Sharma i Vidal, 2023; Zhang i sur., 2021), no još uvijek nema dovoljno podataka o mehanizmima koji su u podlozi te povezanosti.

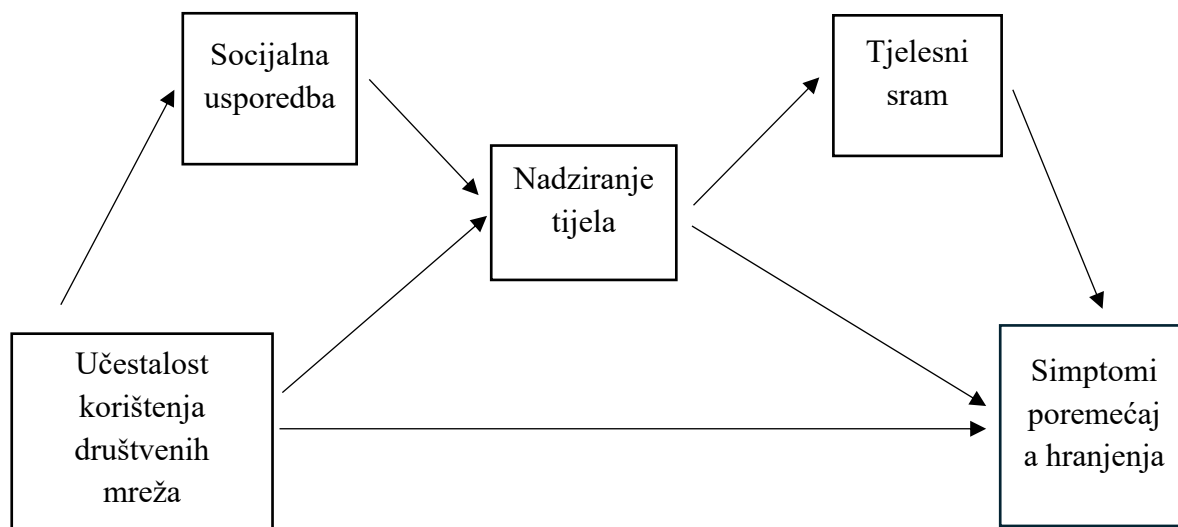
Prema Tripartitnom modelu utjecaja, tradicionalni mediji imaju veliku ulogu u postavljanju društvenih standarda tjelesnog izgleda te su značajno povezani sa poremećajima hranjenja (Thompson i sur., 1999). Međutim, u novije vrijeme društvene mreže sve više zamjenjuju tradicionalne medije kao glavni izvor poruka o idealima ljepote (Roberts i sur., 2022). Rezultati istraživanja koje su Wilksch i suradnici (2019) proveli pokazuju kako postoji veća vjerojatnost od razvoja poremećaja hranjenja kod onih adolescenata koji su korisnici društvenih mreža. Također, značajna pozitivna povezanost između učestalog korištenja društvenih mreža i odstupajućih načina hranjenja dobivena je i u metaanalizi čiji su autori Zhang i suradnici (2021), no izuzetno je važan nalaz kako je kod sudionika koji su uspješno smanjili korištenje društvenih medija zabilježeno značajno smanjenje simptoma poremećaja hranjenja u usporedbi sa sudionicima iz kontrolne skupine (Dondzilo i sur., 2024). Xiang i Kong (2024) u svom su radu dobili kako djevojke, u većoj mjeri nego mladići, pasivno pregledavaju različite sadržaje na društvenim mrežama te izvještavaju o većem nezadovoljstvu tijelom i odstupajućim navikama hranjenja. Takvo pasivno korištenje društvenih mreža značajno je predviđalo odstupajuće navike hranjenja kod djevojaka i mladića u njihovom istraživanju. Nezadovoljstvo tijelom i socijalna usporedba prema gore kod djevojaka bili su medijatori u odnosu između korištenja društvenih mreža i odstupajućih navika hranjenja. Ovakvi nalazi istraživanja potvrđuju kako je korištenje društvenih mreža, a pogotovo pasivno korištenje, zaista povezano s tjelesnim nezadovoljstvom i odstupajućim navikama hranjenja (Xiang i Kong, 2024).

Prema literaturi, korištenje društvenih mreža povezano je s negativnim ishodima poput poremećaja hranjenja (Zhang i sur., 2021). Socijalna usporedba ima ulogu medijatora u odnosu između korištenja društvenih mreža i odstupajućih navika hranjenja (Xiang i Kong, 2024). Također je utvrđen medijacijski efekt socijalne usporedbe između korištenja društvenih mreža i samoobjektivizacije (Fardouly i sur., 2015; Feltman i Szymanski, 2018), čije su ponašajne manifestacije nadziranje tijela i tjelesni sram. Učestalo nadziranje vlastitog tijela povezano je s pojačanim osjećajem srama prema vlastitom tijelu (Moradi i Huang, 2008), a tjelesni sram ima

medijatorsku ulogu u odnosu između nadziranja tijela i poremećaja hranjenja (Dakanalis i sur., 2015)

Na temelju svih navedenih teorijskih i empirijski dobivenih spoznaja predlaže se model koji će biti ispitan u ovom istraživanju, a koji je prikazan na Slici 1.

Slika 1. *Pretpostavljeni model istraživanja*



2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE RADA

S obzirom na nedovoljnu istraženost koncepta samoobjektivizacije u Hrvatskoj te gotovo potpuni izostanak istraživanja ove teme u muškoj populaciji, cilj ovog istraživanja jest ispitati efekte korištenja društvenih mreža na simptome poremećaja hranjenja, putem mehanizama kao što su socijalna usporedba, nadziranje tijela i tjelesni sram kod adolescenata.

Problemi rada

1. Ispitati povezanost socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama sa vrstom sadržaja kojeg ispitanici prate na društvenim mrežama.
2. Ispitati spolne razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža, socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela, tjelesnom sramu i simptomima poremećaja hranjenja.
3. Ispitati doprinos spola, dobi, indeksa tjelesne mase, socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja.
4. Ispitati medijatorsku ulogu socijalne usporedbe u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i nadziranja tijela.
5. Ispitati medijatorsku ulogu tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja.
6. Ispitati medijatorsku ulogu nadziranja tijela u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja.

Hipoteze

1. a. Očekuje se značajna povezanost između kategorije praćenja profila vezanih uz zdravlje i *fitness* te profila poznatih osoba sa socijalnom usporedbom, nadziranjem tijela i tjelesnim sramom. Osobe koje češće prate takve profile imat će viši rezultat na skali socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama.
b. Ne očekuje se statistički značajna povezanost između praćenja profila vezanih uz putovanja (kontrolna varijabla) sa socijalnom usporedbom, nadziranjem tijela i tjelesnim sramom.

2. Očekuju se statistički značajne spolne razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža, socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela te tjelesnom sramu i simptomima poremećaja hranjenja. Svi rezultati bit će viši kod djevojaka u usporedbi s mladićima.
3. Očekuje se da će socijalne usporedba, nadziranje tijela i tjelesni sram imati značajan doprinos objašnjenju varijance simptoma poremećaja hranjenja.
4. Očekuje se medijacija socijalne usporedbe u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i nadziranja tijela. Ispitanici koji više koriste društvene mreže imat će viši rezultat na skali socijalne usporedbe, što će biti povezano s višim rezultatom na skali nadziranja tijela, a koji je direktno predviđen većom učestalošću korištenja društvenih mreža.
5. Očekuje se medijacija tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja. Ispitanici koji više nadziru vlastito tijelo imat će viši rezultat na skali tjelesnog srama, što će biti povezano s izraženijim simptomima poremećaja hranjenja, koje direktno predviđa viši rezultat na skali nadziranja tijela.
6. Očekuje se medijacija nadziranja tijela u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja. Ispitanici koji više koriste društvene mreže imat će viši rezultat na skali nadziranja tijela, što će biti povezano s izraženijim simptomima poremećaja hranjenja, koje direktno predviđa veća učestalost korištenja društvenih mreža.

3. METODA

3.1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 295 ispitanika, od čega 198 djevojaka (67.1 %) i 97 mladića (32.9 %), u dobi od 14 do 19 godina ($M = 16.27$, $SD = 1.22$). Ispitanici su bili učenici gimnazijskih i strukovnih programa srednjih škola Karlovačke županije. Točan podatak o dobi nedostaje kod dvoje ispitanika.

Prije provođenja statističkih analiza, isključeno je 12 ispitanika koji su se izjasnili da ne koriste ni Instagram, ni TikTok te je analiza provedena na ukupno 283 ispitanika, od čega 195 djevojaka i 88 mladića.

3.2. Mjerni postupci

Prikupljeni su demografski podaci o dobi, spolu te visini i težini, kako bi se mogao izračunati indeks tjelesne mase (ITM). Ispitanici su zatim trebali označiti koriste li Instagram i/ili TikTok, što je bio faktor uključivanja ispitanika u daljnje analize, a zadovoljilo ga je njih 96 %. Učestalost korištenja društvenih mreža ispitana je česticom „Procijeni koliko si dnevno aktivna/aktivan na društvenim mrežama“, pri čemu su ispitanici trebali upisati broj sati. Vrsta sadržaja koji se konzumira na društvenim mrežama ispitana je česticom „Označi koliko pratiš navedene sadržaje“, a ispitanici su za svaku ponuđenu kategoriju sadržaja (sport/fitness, poznati, *influenceri*, hrana/recepti, putovanja) odgovarali na skali od pet stupnjeva (0 – *uopće ne pratim* do 4 – *svaki dan više od dva puta*).

Socijalna usporedba ispitana je **Skalom usporedbe tjelesnog izgleda** (*Physical Appearance Comparison Scale - PACS*; Thompson i sur., 1991). Sastoji se od pet čestica kojima se mjeri tendencija, tj. učestalost uspoređivanja vlastitog izgleda s izgledom drugih. Ispitanici odgovaraju na skali Likertova tipa od pet stupnjeva (1 – *nikada* do 5 – *uvijek*). Primjer čestice je „Na zabavama ili društvenim događanjima uspoređujem svoj fizički izgled s tjelesnim izgledom drugih ljudi.“ Skala je validirana i prevedena na hrvatski jezik te njena pouzdanost na uzorku hrvatskih studentica iznosi .68 (Pokrajac-Bulian i sur., 2008). U provedenom istraživanju, koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije iznosi .71.

Nadziranje tijela i tjelesni sram ispitani su istoimenim subskalama iz **Skale objektivizirane tjelesne svjesnosti** (*The objectified body conscious scale – OBCS*; McKinley i Hyde, 1996).

Odgovori se daju na skali od šest stupnjeva (1 - *uopće se ne slažem* do 6 - *u potpunosti se slažem*). Za potrebe ovog diplomskog rada, skala je prevedena na hrvatski jezik metodom dvostruko slijepog prijevoda te je provjerena njena faktorska struktura. Uvjeti za provedbu faktorske analize bili su zadovoljeni – Kaiser-Meyer-Olkin test (KMO) iznosio je 0.89, a Bartlettov test sfericiteta bio je statistički značajan ($p < .01$). Korištena je metoda zajedničkih osi (engl. *principal axis factoring; PAF*) uz Oblimin rotaciju. Prema *scree plotu* i teorijskoj osnovi, razlikuju se dva faktora. Prema Kaiser-Guttmanovom kriteriju prema kojem se ekstrahiraju faktori čije su svojstvene vrijednosti veće od 1.00, ekstrahirana su tri faktora. No, uobičajeni problem s ovim kriterijem je precjenjivanje broja faktora (Field, 2018). Stoga, sukladno teorijskoj osnovi, odnosno Teoriji samoobjektivizacije temeljem koje je nastala Skala objektivizirane tjelesne svjesnosti (McKinley i Hyde, 1996), pri ekstrakciji faktora zadan je fiksni broj od dva faktora. Svojstvena vrijednost prvog faktora prije rotacije iznosi 6.28, a nakon rotacije 4.91, dok svojstvena vrijednost drugog faktora prije rotacije iznosi 1.70, a nakon rotacije 4.51. Faktori ukupno objašnjavaju 43.16 % varijance kriterija. Korelacija između faktora iznosi .55. Faktorska zasićenja i komunaliteti čestica izlučenih faktora, korištenih u ovom istraživanju, nalaze se u Prilogu 1. Prema faktorskim zasićenjima, prvi faktor „Tjelesni sram“ sastoji se od devet čestica, a najbolje ga reprezentira čestica „Kada ne vježbam dovoljno, preispitujem jesam li dovoljno dobra osoba.“. Čestice koje su pripale ovoj subskali sadržajno se podudaraju, osim čestice „Više puta tijekom dana razmišljam o tome kako izgledam.“ koja remeti jednostavnu faktorsku strukturu ovog faktora s obzirom da ima veće zasićenje na drugom faktoru, kojem i sadržajno i teorijski pripada. Stoga je u konačnici zadržano ukupno osam čestica koje pripadaju ovoj subskali. Drugi faktor „Nadziranje tijela“ čini ukupno osam čestica koje ga sadržajno dobro opisuju, a najbolje ga reprezentira čestica „Važnije mi je da je odjeća udobna nego kako mi stoji.“. Obrnuto kodirane čestice su 1., 2., 3., 4., 7., 8., 13. i 15. čestica. U ovom istraživanju na hrvatskom uzorku prevedena skala pokazuje visoku pouzdanost unutarnje konzistencije te iznosi .89. Pouzdanost je izračunata i za svaku subskalu te za nadziranje tijela iznosi .85, a za tjelesni sram .86.

Izraženost simptoma poremećaja hranjenja ispitana je **Upitnikom navika hranjenja** (*Eating Attitudes Test – EAT-26*; Garner i Garfinkel, 1979) kojeg su hrvatskom jeziku prilagodile i validirale Ambrosi-Randić i Pokrajac-Bulian (2005). Upitnik se sastoji od 26 čestica, a ispitanici daju odgovore na skali od šest stupnjeva (1 – *uvijek* do 6 – *nikada*). Upitnikom se ispituju stavovi i ponašanja vezana uz anoreksiju nervozu i bulimiju nervozu koji čine faktore:

restrikcija ili oralna kontrola, bulimija i zaokupljenost hranom te dijeta (Pokrajac-Bulian i sur., 2005). U ovom je istraživanju kao mjera poremećaja hranjenja korišten ukupni rezultat na upitniku, odnosno suma rekodiranih odgovora. Čestice se rekodiraju na način da se odgovori *nikada*, *rijetko* i *ponekad* boduju kao nula, dok je odgovoru *često* pridružena vrijednost jedan, *vrlo često* dva, a *uvijek* se boduje kao tri. Jedina iznimka pri rekodiranju jest 25. čestica koja je obrnuto kodirana. Primjer čestice je „Užasava me pomisao na prekomjernu težinu.“ Klinički je značajan rezultat iznad 20 bodova, a zadovoljilo ga je 7.77 % djevojaka i 0.71 % mladića. Upitnik je pokazao zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju ($\alpha = .85$) na uzorku hrvatskih srednjoškolaca (Ambrosi-Randić i Pokrajac-Bulian, 2005), a u ovom istraživanju skala pokazuje visoku pouzdanost koja iznosi .87.

3.3. Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno u sklopu znanstvenoga projekta *Društvene mreže, slika tijela i psihološka dobrobit adolescenata* (uniri-iskusni-drustv-23-44) koji se provodi uz potporu Sveučilišta u Rijeci. Provođenje istraživanja odobreno je od strane Etičkog povjerenstva za znanstvena istraživanja Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci te od strane ravnatelja škola u kojima je istraživanje provedeno. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno. Istraživanje je provedeno grupno, u razredima u srednjim školama tijekom satova razrednog odijela. Podaci su prikupljeni metodom papir-olovka.

4. REZULTATI

Prikupljeni podaci analizirani su u programima *SPSS* (26.0) i *JASP* (0.18).

4.1. Deskriptivni pokazatelji

Deskriptivni podaci korištenih mjernih instrumenata prikazani su u Tablici 1.

Tablica 1. *Deskriptivni podaci i pouzdanosti ispitanih varijabli*

	<i>k</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Simetričnost	Spljoštenost	α
ITM	2	21.91	3.38	15.47	38.80	1.48	3.73	/
EAT-26	26	9.14	9.38	0	69	2.87	11.13	.87
Nadziranje tijela	8	35.31	10.30	10	56	-0.18	-0.68	.85
Tjelesni sram	8	26.97	11.46	8	56	0.43	-0.48	.86
Socijalna usporedba	5	13.73	4.29	5	25	0.27	-0.39	.71
Društvene mreže	1	4.84	2.54	1	15	1.41	3.04	/
Sport/fitness	1	1.83	1.30	0	4	0.32	-1.04	/
Poznati	1	1.86	1.25	0	4	0.23	-0.98	/
Hrana/recepti	1	1.87	1.25	0	4	0.15	-0.99	/
Influenceri	1	2.17	1.32	0	4	-0.20	-1.14	/
Putovanja	1	2.05	1.22	0	4	0.00	-0.98	/

Napomena: M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, α – Cronbachov alfa koeficijent pouzdanosti, ITM – indeks tjelesne mase (ITM=masa(kg)/visina²(m)), EAT-26 – ukupni rezultat na Upitniku navika hranjenja, Društvene mreže – učestalost korištenja društvenih mreža, Poznati – poznate, slavne osobe, putovanja – sadržaj vezan uz putovanja

Dobiveni rezultati upućuju na povišene vrijednosti simetričnosti i spljoštenosti za varijablu simptoma poremećaja hranjenja, s obzirom da je vrijednost simetričnosti veća od 2, što prema kriteriju Tabachnick i Fidell (2013) upućuje na distribuciju koja odstupa od normalne. No, prema kriteriju kojeg sugerira Kline (2005), distribuciju se može smatrati normalnom ako se

vrijednost simetričnosti nalazi unutar intervala ± 3 , a vrijednost spljoštenosti unutar intervala ± 10 . Prema tom kriteriju, vrijednost simetričnosti varijable simptoma poremećaja hranjenja upućuje na normalnu distribuciju, dok spljoštenost te varijable upućuje na blago odstupanje distribucije od normalne. Dobiveni niži rezultati na varijabli simptoma poremećaja hranjenja očekivani su s obzirom da je upitnik koji se uobičajeno koristi pri ispitivanju kliničke populacije korišten na ne-kliničkom uzorku. Stoga, moguće je koristiti parametrijske testove u svrhu analize podataka.

4.2. Korelacije među varijablama ispitanim u istraživanju

U svrhu provjere zadovoljenja uvjeta za provođenje hijerarhijske regresijske analize i medijacijske analize, provedena je korelacijska analiza među mjerenim varijablama. Povezanosti među ispitanim varijablama provjerene su vrijednostima Pearsonovih koeficijenata korelacije te su prikazane u Tablici 2.

Tablica 2. *Korelacije između mjera korištenih u istraživanju*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Spol	-	.09	.16**	-.12*	-.29**	-.20**	-.23**	-.20**
2. Dob		-	.02	-.05	.00	-.05	.16**	-.13*
3. ITM			-	.02	-.05	.14*	-.17**	.50**
4. Društvene mreže				-	.24**	.16**	.07	.08
5. Nadziranje tijela					-	.59**	.62**	.42**
6. Tjelesni sram						-	.58**	.59**
7. Socijalna usporedba							-	.50**
8. EAT-26								-

Napomena: Spol – 0=ženski, 1=muški; ITM – indeks tjelesne mase, Društvene mreže – učestalost korištenja društvenih mreža, EAT-26 – ukupni rezultat na Upitniku navika hranjenja

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

Uvidom u podatke iz Tablice 2. vidljivo je kako su dobivene visoke značajne pozitivne korelacije između indeksa tjelesne mase i simptoma poremećaja hranjenja, nadziranja tijela i socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama, tjelesnog srama i simptoma poremećaja

hranjenja, tjelesnog srama i socijalne usporedbe te socijalne usporedbe i simptoma poremećaja hranjenja.

Umjerena značajna negativna korelacija dobivena je između nadziranja tijela i spola, na način da djevojke, za razliku od mladića, u većoj mjeri nadziru vlastito tijelo.

Niske, ali značajne pozitivne korelacije dobivene su između nadziranja tijela i učestalosti korištenja društvenih mreža, tjelesnog srama i indeksa tjelesne mase, tjelesnog srama i učestalosti korištenja društvenih mreža te socijalne usporedbe i dobi. Adolescenti koji češće koriste društvene mreže više nadziru tijelo, a oni višeg indeksa tjelesne mase imaju viši rezultat na skali tjelesnog srama. Osim toga, adolescenti koji češće koriste društvene mreže imaju viši rezultat na skali tjelesnog srama te stariji adolescenti imaju viši rezultat na skali socijalne usporedbe, u odnosu na one mlađe dobi.

Niske značajne negativne korelacije dobivene su između nadziranja tijela i spola, tjelesnog srama i spola, socijalne usporedbe i spola, simptoma poremećaja hranjenja i spola, spola i učestalosti korištenja društvenih mreža te socijalne usporedbe i indeksa tjelesne mase.

Djevojke, za razliku od mladića, imaju više rezultate na skalama nadziranja tijela, tjelesnog srama, socijalne usporedbe i simptoma poremećaja hranjenja. Djevojke također učestalije koriste društvene mreže za razliku od mladića. Adolescenti nižeg indeksa tjelesne mase imaju viši rezultat na skali socijalne usporedbe.

Nadalje, povezanost između različitih vrsta sadržaja kojeg ispitanici prate i socijalne usporedbe, nadziranja tijela te tjelesnog srama provjerena je izračunom parcijalnih korelacija. Pri izračunu je kontroliran utjecaj spola s obzirom da je testiranjem korelacija među varijablama dobivena značajna povezanost socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama s varijablom spola. Dobivene parcijalne korelacije nalaze se u Tablici 3.

Tablica 3. *Parcijalne korelacije socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama s različitim vrstama sadržaja kojeg ispitanici prate (uz kontrolu spola)*

	Sport/fitness	Poznati	Influenceri	Hrana/recepti	Putovanja
Socijalna usporedba	.02	.14*	.01	.10	.08
Nadziranje tijela	.09	.10*	.15*	.15*	.11
Tjelesni sram	.19**	.08	.00	.15*	.07

Napomena: Poznati – poznate, slavne osobe, putovanja – sadržaj vezan uz putovanja

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

Prema podacima iz Tablice 3., uz kontrolu spola dobivene su značajne pozitivne korelacije između socijalne usporedbe i praćenja profila slavnih osoba, zatim između nadziranja tijela i praćenja profila slavnih osoba, *influencera* te profila vezanih za hranu i/ili recepte. Dobivena je i značajna pozitivna povezanost između tjelesnog srama i praćenja profila vezanih za sport i/ili *fitness* te profila vezanih za hranu i/ili recepte.

4.3. Spolne razlike u ispitanim varijablama

Kako bi se ispitale spolne razlike u ispitanim varijablama, proveden je niz *t-testova* za nezavisne uzorke te je korištena Bonferroni korekcija s obzirom da je na istom uzorku proveden veći broj istih statističkih analiza. Rezultati *t-testova* prikazani su u Tablici 4.

Tablica 4. *Spolne razlike u korištenju društvenih mreža, socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela, tjelesnom sramu i simptomima poremećaja hranjenja.*

	Spol	M	SD	t	Cohenov d
Društvene mreže	Ž	5.04	2.46	2.01	0.26
	M	4.38	2.65		
Socijalna usporedba	Ž	14.39	4.48	4.31**	0.53
	M	12.28	3.42		
Nadziranje tijela	Ž	37.34	10.16	4.99**	0.67
	M	30.88	9.21		
Tjelesni sram	Ž	28.53	11.91	3.72**	0.46
	M	23.54	9.61		
EAT-26	Ž	10.37	10.49	3.92**	0.47
	M	6.43	5.45		

Napomena: M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, EAT-26 – ukupni rezultat na Upitniku navika hranjenja, Društvene mreže – učestalost korištenja društvenih mreža

** $p < .01$

Rezultati t-testa pokazuju da se djevojke i mladići značajno razlikuju u svim ispitanim varijablama osim u učestalosti korištenja društvenih mreža.

Dobivene su značajne spolne razlike u socijalnoj usporedbi. Djevojke se značajno više upuštaju u socijalnu usporedbu za razliku od mladića. Dobivene su i značajne razlike u nadziranju tijela, pri čemu su rezultati viši kod djevojaka nego kod mladića. Značajne spolne razlike dobivene su za tjelesni sram, pri čemu su djevojke imale značajno više rezultate u odnosu na mladiće. Također su dobivene značajne razlike u izraženosti simptoma poremećaja hranjenja, pri čemu djevojke daju značajno više samoprocjene na toj skali od mladića.

Kao standardizirana mjera veličine efekta izračunat je Cohenov *d* te je utvrđena mala razlika između djevojaka i mladića u učestalosti korištenja društvenih mreža, dok su dobivene umjerene spolne razlike u socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela, tjelesnom sramu i izraženosti simptoma poremećaja hranjenja.

4.4. Doprinos spola, dobi, indeksa tjelesne mase, socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja

Kako bi se provjerilo doprinose li spol, dob, indeks tjelesne mase, socijalna usporedba, nadziranje tijela i tjelesni sram objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. U prvom koraku, kao kontrolne varijable, uvršteni su spol, dob i indeks tjelesne mase. U drugom koraku uvrštena je socijalna usporedba, a u posljednjem koraku uvršteni su nadziranje tijela i tjelesni sram, budući da su to složeniji psihološki mehanizmi čija povezanost sa simptomima poremećaja hranjenja nije još toliko istražena i utvrđena kao što je slučaj kod povezanosti socijalne usporedbe s ovom kriterijskom varijablom. Prema rezultatima korelacijske analize varijabli ispitivanih u ovom istraživanju, koji su prikazani u Tablici 2., učestalost korištenja društvenih mreža nije uvrštena u hijerarhijsku regresijsku analizu zbog toga što nije dobivena značajna korelacija između te varijable i kriterija, odnosno simptoma poremećaja hranjenja. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 5.

Tablica 5. Doprinos spola, dobi, indeksa tjelesne mase, socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja

Prediktori	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>R</i> ²	ΔR^2	<i>F</i> _(df)
1. korak						
Spol	-3.75	1.27	-.19**	.05		4.62 _(3,247) **
Dob	-.87	.48	-.11			
ITM	-.07	.18	-.03			
2. korak						
Spol	-1.23	.97	-.07	.29	.24	24.77 _(4,242) **
Dob	-.95	.36	-.15**			
ITM	.16	.14	.07			
Socijalna usporedba	1.00	.11	.53**			
3. korak						
Spol	-.56	.93	-.03	.41	.12	26.78 _(6,230) **
Dob	-.58	.35	-.09			
ITM	-.12	.13	-.05			
Socijalna usporedba	.45	.14	.24**			
Nadziranje tijela	.02	.05	.02			
Tjelesni sram	.32	.05	.45**			

Napomena: Spol – 0=ženski, 1=muški, ITM – indeks tjelesne mase

** $p < .01$

Spol ispitanika koji je dodan u prvom koraku regresijske analize značajan je prediktor simptoma poremećaja hranjenja ($\beta = -.19$, $p < .01$), dok dob i ITM ispitanika nisu značajno previdali varijablu kriterija ($p > .05$). Djevojke su izvještavale o izraženijim simptomima poremećaja hranjenja u odnosu na mladiće. Spol, dob i ITM ispitanika ukupno su objasnili 5 % varijance simptoma poremećaja hranjenja ($F = 4.62_{(3,247)}$, $p < .01$).

U drugom koraku uključena je socijalna usporedba koja je značajno previđala simptome poremećaja hranjenja ($\beta = .53, p < .01$), što znači da ispitanici koji se u većoj mjeri uključuju u socijalnu usporedbu izvještavaju o izraženijim simptomima poremećaja hranjenja. U ovom koraku, dob se pokazala značajnim prediktorom kriterijske varijable ($\beta = -.15, p < .01$). Mlađi ispitanici izvještavali su o izraženijim simptomima poremećaja hranjenja u odnosu na starije ispitanike. Spol i ITM se u ovom koraku nisu pokazali značajnim prediktorima simptoma poremećaja hranjenja ($p > .05$). Ovakav model objasnio je dodatnih 24 % varijance kriterija ($F = 24.77_{(4,242)}, p < .01$).

U posljednjem koraku uključene su subskele objektivizirane tjelesne svjesnosti – nadziranje tijela i tjelesni sram. Nadziranje tijela nije se pokazalo značajnim prediktorom ($p > .05$), no tjelesni sram je značajno predviđao simptome poremećaja hranjenja ($\beta = .45, p < .01$). U ovom se koraku, kao i u prethodnom, socijalna usporedba pokazala značajnim prediktorom simptoma poremećaja hranjenja ($\beta = .24, p < .01$). Spol, dob i ITM nisu značajno predviđali varijablu kriterija ($p > .05$). Uključivanjem ovih varijabli, objašnjeno je značajno više ukupne varijance simptoma poremećaja hranjenja u odnosu na prethodni korak ($F = 26.78_{(6,230)}, p < .01$). Model je ukupno objasnio 41 % varijance simptoma poremećaja hranjenja.

4.5. Medijacijska analiza

Pomoću podataka o korelacijama između ispitivanih varijabli koji se nalaze u Tablici 2. moguće je provjeriti preduvjete za testiranje pretpostavljenih medijacijskih modela. Ti preduvjeti odnose se na postojanje značajne povezanosti između svih varijabli uključenih u model. Preduvjeti za testiranje medijatorske uloge tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja su zadovoljeni te će stoga u nastavku biti provjerena taj model. No, s obzirom da nije dobivena značajna korelacija između učestalosti korištenja društvenih mreža i socijalne usporedbe, kao ni između korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja, preduvjeti za testiranje medijatorske uloge socijalne usporedbe u odnosu između korištenja društvenih mreža i nadziranja tijela te medijatorske uloge nadziranja tijela u odnosu između korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja nisu zadovoljeni te se pretpostavljani medijacijski modeli neće provjeravati.

4.5.1. Medijacijska uloga tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja

Provjeren je pretpostavljeni medijacijski odnos u kojem nadziranje tijela predstavlja prediktor, tjelesni sram je medijator, a simptomi poremećaja hranjenja su kriterijska varijabla. Rezultati medijacijske analize, odnosno direktni, indirektni i ukupni efekti provedene analize prikazani su u Tablici 6., a dobiveni model je grafički prikazan na Slici 2.

Tablica 6. Prikaz veličina efekata za medijacijski model u kojem je nadziranje tijela prediktor, a tjelesni sram medijator za simptome poremećaja hranjenja (kriterij)

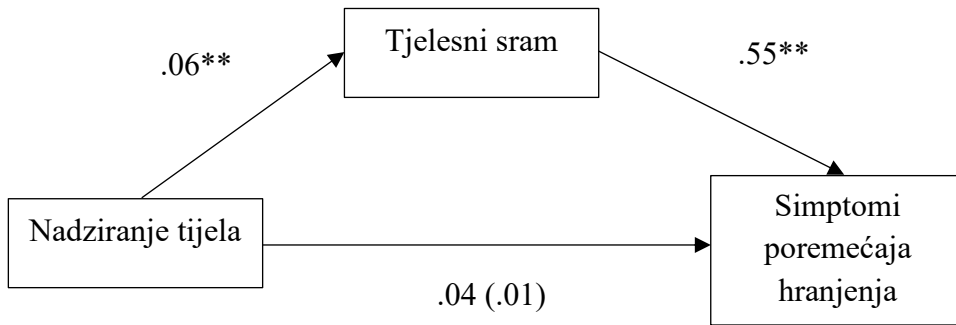
Simptomi poremećaja hranjenja	<i>B</i> (Estimate)	<i>SE</i>	<i>z</i> -vrijednost	95% <i>CI</i>
Nadziranje tijela → Tjelesni sram → EAT-26				
Direktni efekt	.01	0.01	1.48	0.00, 0.02
Indirektni efekt	.03	0.01	7.14**	0.02, 0.04
Ukupni efekt	.04	0.01	7.53**	0.03, 0.05

Napomena: *SE* – standardna pogreška, 95 % *CI* – 95 %-tni interval pouzdanosti, EAT-26 – ukupni rezultat na Upitniku navika hranjenja

** $p < .01$

Pri interpretaciji medijacijskog modela, potrebno je uzeti u obzir direktni, indirektni i ukupni efekt. Rezultati medijacijske analize pokazali su kako direktni efekt nadziranja tijela na simptome poremećaja hranjenja nije statistički značajan, odnosno da nije dobiven direktni efekt nadziranja tijela na kriterijsku varijablu ($B = .01, p > .05$). Prema tome, nadziranje tijela ne predviđa simptome poremećaja hranjenja. Uvidom u indirektno efekte, dobiveno je kako postoji značajan efekt nadziranja tijela na simptome poremećaja hranjenja, preko tjelesnog srama ($B = .03, p < .01$), što znači da tjelesni sram jest medijator odnosa između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja. Podatak o ukupnom efektu nadziranja tijela na simptome poremećaja hranjenja, uz medijacijsku ulogu tjelesnog srama, pokazuje kako postoji statistički značajan efekt nadziranja tijela na simptome poremećaja hranjenja ($B = .04, p < .01$).

Slika 2. Model medijacijske uloge tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja



Napomena: Prikazani su standardizirani regresijski koeficijenti, u zagradi je naveden direktni efekt

**p < .01

5. RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati efekte korištenja društvenih mreža na simptome poremećaja hranjenja, putem socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama.

Prema dobivenim rezultatima, praćenje profila slavnih osoba bilo je povezano s višim rezultatom na skali socijalne usporedbe, dok je praćenje profila slavnih osoba, *influencera* i profila vezanih za hranu i/ili recepte bilo povezano s višim rezultatom na skali nadziranja vlastitog tijela. Praćenje profila vezanih za sport i/ili *fitness* te profila vezanih za hranu i/ili recepte bilo je povezano s višim rezultatom na skali tjelesnog srama.

Spolne razlike u korist djevojaka dobivene su gotovo u svim ispitanim varijablama. Djevojke izvještavaju o većem broju simptoma poremećaja hranjenja, to jest imaju značajno više ukupne rezultate na Upitniku navika hranjenja nego mladići. Djevojke također u većoj mjeri nego mladići nadziru vlastito tijelo, doživljavaju tjelesni sram i uspoređuju se s drugima. Izračunom veličine efekta utvrđena je mala razlika između djevojaka i mladića u učestalosti korištenja društvenih mreža, a umjerene spolne razlike dobivene su u socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela, tjelesnom sramu i izraženosti simptoma poremećaja hranjenja.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su kako socijalne usporedbe i tjelesni sram značajno doprinose objašnjenju varijance simptoma poremećaja hranjenja. Dobivena je medijatorska uloga tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja. Svi navedeni rezultati detaljnije su objašnjeni u nastavku, odnosno u određenim segmentima rasprave.

5.1. Povezanost različitih vrsta sadržaja kojeg ispitanici prate sa socijalnom usporedbom, nadziranjem tijela i tjelesnim sramom

Cohen i suradnici (2017) u svom su istraživanju ispitali povezanost nadziranja tijela i socijalne usporedbe s različitim vrstama sadržaja kojeg ispitanici prate na društvenim mrežama, čime su nastojali proširiti stupanj spoznaja o efektima korištenja društvenih mrežama na sliku o tijelu, što je slučaj i u ovom radu. Kao i u istraživanju Cohen i suradnika (2017), u ovom je radu ispitana povezanost između praćenja različitih kategorija profila slavnih osoba, profila usmjerenih na zdravlje i *fitness* te profila koji objavljuju sadržaje vezane za putovanja. U svrhu dobivanja preciznijih informacija, u ovom je radu kategorija zdravlje i *fitness* precizirana,

odnosno podijeljena na kategorije profila koji se odnose na sport/*fitness* te hranu/recepte, a uz kategoriju slavne osobe dodana je i kategorija *influenceri*. U istraživanju Cohen i suradnika (2017) ispitano je praćenje različitih kategorija profila na Instagramu, dok su u ovom istraživanju sudjelovali korisnici Instagrama i Tiktoka. U oba istraživanja korišteni su isti mjerni instrumenti za ispitivanje objektivizirane tjelesne svjesnosti i socijalne usporedbe.

Dobiveni rezultati u ovom radu djelomično potvrđuju postavljenu hipotezu te upućuju na povezanost socijalne usporedbe i nadziranja tijela sa praćenjem profila slavnih osoba. Sadržaj kojeg poznate osobe objavljuju često naglašava važnost materijalnih dobara i tjelesnog izgleda, što može dovesti do socijalne usporedbe prema gore (Feltman i Szymanski, 2018) i motrenja vlastitog tijela kod pojedinaca koji prate takve profile na društvenim mrežama (Cohen i sur., 2017). Rezultati koje su dobili Cohen i suradnici (2017) pokazali su kako je praćenje profila slavnih osoba bilo povezano s nadziranjem tijela, što odgovara rezultatima ovog istraživanja, no u njihovom radu socijalna usporedba nije bila povezana niti s jednom kategorijom profila na Instagramu. Takav nalaz nije uobičajen s obzirom da mnoga istraživanja (npr. Faelens i sur., 2021; Feltman i Szymanski, 2018) upućuju na povezanost između socijalne usporedbe i konzumiranja sadržaja na društvenim mrežama, a posebno sadržaja koji stavljaju naglasak na izgled, kao što su to profili slavnih i *influencera*.

Povezanost između socijalne usporedbe i praćenja profila *influencera* nije dobivena, moguće zbog toga što se *influenceri* mogu baviti objavljivanjem različitih vrsta sadržaja koji ne moraju biti povezani s izgledom. Primjerice, u radu Bocci Benucci i suradnika (2024), ispitana je povezanost praćenja *influencera* koji se bave objavljivanjem različitih vrsta sadržaja s rezultatom na skali simptoma poremećaja hranjenja. S obzirom da su nadziranje tijela i socijalna usporedba varijable čija se povezanost sa simptomima poremećaja hranjenja te brojnim negativnim ishodima povezanim sa slikom o tijelu konzistentno dobiva u istraživanjima (npr. Moradi i Huang, 2008; Xiang i Kong, 2024), nalazi Bocci Benucci i suradnika (2024) mogu biti korisni u objašnjenju rezultata dobivenih u ovom istraživanju. Njihovi su rezultati pokazali kako je praćenje *fitness influencera* i *influencera* koji se bave nutricionizmom snažnije predviđalo simptome poremećaja hranjenja nego praćenje *influencera* koji se bave zabavnim sadržajem, što može pomoći u objašnjenju dobivene povezanosti između nadziranja tijela i praćenja profila *influencera* te profila koji objavljuju sadržaj vezan za hranu i/ili recepte.

Dobivena je povezanost praćenja profila koji su usmjereni na hranu i/ili recepte s nadziranjem tijela i tjelesnim sramom. O negativnim efektima praćenja savjeta na društvenim mrežama koji se tiču nutricionizma u svom radu izvještavaju Lynn i suradnici (2020). Oni ističu kako takav sadržaj promovira nezdrave poruke koje se tiču hranjenja, a najčešće se radi o savjetima za mršavljenje. Uz to, profili koji promoviraju recepte često ističu važnost zdrave prehrane te prikazuju obroke koji mogu doprinijeti gubitku tjelesne težine. To može potaknuti motrenje tjelesnog izgleda i prateći osjećaj srama, pogotovo ako profili uključuju slike *fitness* trenera ili *influencera* koji konzumiraju te obroke i zadovoljavaju ideal vitkosti. Izloženost sadržajima vezanim za hranu na društvenim mrežama pojačala je osjećaje nezadovoljstva tijelom kod pojedinaca koji su uspoređivali vlastiti tjelesni izgled i životni stil s onim kakav se prezentira na takvim profilima (Rounsefell i sur., 2020). Osim toga, istraživanja pokazuju kako ljudi uspoređujući se s drugima donose zaključke o tome koliko bi trebali jesti, jesu li pojeli normalnu količinu ili su konzumirali previše hrane te koliko su zadovoljni sobom i svojom prehranom (Polivy, 2017).

Nije dobivena povezanost između praćenja kategorije sport/*fitness* i socijalne usporedbe, kao ni povezanost s nadziranjem tijela. Dobivene rezultate može se objasniti time što su ispitanici ovu kategoriju mogli interpretirati kao praćenje sportskih novosti, a ne prikaza ideala tjelesnog izgleda. Praćenje te kategorije moglo bi u većoj mjeri biti povezano sa željom za mršavljenjem ili mišićavošću, kao što je dobiveno u radu Cohen i suradnika (2017), a čime bi se mogla objasniti dobivena značajna povezanost između praćenja te kategorije i tjelesnog srama uslijed nezadovoljavanja ideala mršavosti. Postoji mogućnost da je u ovom slučaju izostala očekivana povezanost zbog samog načina mjerenja praćenja sadržaja, odnosno zbog toga što je korištenja jedna čestica za ispitivanje korištenja praćenja takvog sadržaja koja se mogla interpretirati na više načina.

Cohen i suradnici (2017) nisu dobili povezanost između kontrolne kategorije profila vezanih uz putovanja niti s jednom od ispitanih varijabli vezanih za sliku tijela, što odgovara nalazima ovog istraživanja.

5.2. Spolne razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža, socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela, tjelesnom sramu i simptomima poremećaja hranjenja

Sukladno očekivanju, nadziranje tijela, tjelesni sram, upuštanje u socijalnu usporedbu i simptomi poremećaja hranjenja bili su značajno više izraženi kod djevojaka nego kod mladića. Dobiveni nalazi podupiru postavke teorije objektivizacije (Fredrickson i Roberts, 1997) prema kojoj društveni i kulturni pritisci potiču pojedince, a posebno žene, da gledaju na vlastito tijelo iz perspektive vanjskog promatrača. Internalizacija takve perspektive može dovesti do samoobjektivizacije, odnosno njenih ponašajnih manifestacija - nadziranja tijela i tjelesnog srama, koji mogu predstavljati rizik za pojavu simptoma poremećaja u hranjenju (npr. Moradi i Huang, 2008). Dobiveni nalazi sukladni su nalazima longitudinalnog istraživanja kojeg je provela McKinley (2006) koji upućuju na perzistirajuće spolne razlike u nadziranju tijela i tjelesnom sramu u korist žena. Prema Fredrickson i Roberts (1997), žene su sklonije samoobjektivizaciji, što ih čini sklonijima upuštanju u socijalnu usporedbu, a pogotovo usporedbu izgleda. Rezultat koji upućuje na veću izraženost simptoma poremećaja hranjenja kod djevojaka u ovom istraživanju sukladan je očekivanju s obzirom da poremećaji hranjenja te njihovi simptomi poput epizoda prejedanja, provođenja dijete, zabrinutosti za tjelesnu težinu i oblik tijela znatno češće pogađaju žene, a javljaju se već na početku adolescencije (Culbert i sur., 2021). Dobivene spolne razlike posebno dobro ilustrira i važan nalaz o tome kako je 7.77 % djevojaka te 0.71 % mladića u ovom istraživanju imalo klinički značajan ukupni rezultat na Upitniku navika hranjenja.

Ipak, nisu dobivene značajne spolne razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža, no prosječna vrijednost učestalosti korištenja društvenih mreža nešto je viša kod djevojaka. Prema rezultatima istraživanja koje je provedeno na 1316 američkih adolescenata, djevojke u većoj mjeri nego mladići koriste Tiktok (73 % djevojaka i 60 % mladića) i Instagram (69 % djevojaka i 55 % mladića) (Vogels i sur., 2022). Takav podatak govori u prilog postavljenoj hipotezi, no s obzirom da je ispitana generalna učestalost korištenja društvenih mreža, dobiveni rezultat moguće je objasniti činjenicom da adolescenti općenito provode značajan dio dana na društvenim mrežama, u prosjeku pet sati dnevno prema dobivenim podacima.

5.3. Doprinos spola, dobi, indeksa tjelesne mase, socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja

Doprinos spola, dobi, indeksa tjelesne mase, socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja provjeren je hijerarhijskom regresijskom analizom. Dobiveni rezultati uglavnom potvrđuju postavljenu hipotezu te su sukladni dosadašnjim spoznajama.

U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize spol ispitanika se pokazao značajnim prediktorom simptoma poremećaja hranjenja, dok dob nije značajno previđala kriterijsku varijablu.

Dodavanjem socijalne usporedbe u analizu spol više nije bio značajan prediktor, dok se socijalna usporedba pokazala značajnim prediktorom varijable kriterija. Drugim riječima, oni ispitanici koji se u većoj mjeri uključuju u socijalnu usporedbu izvještavali su o izraženijim simptomima poremećaja hranjenja. Slične su rezultate kod adolescentica dobili Hamel i suradnici (2012) kod kojih je socijalna usporedba usmjerena na izgled bila značajno povezana sa simptomima poremećaja hranjenja. Dob se također pokazala značajnim prediktorom kriterijske varijable, na način da su mlađi ispitanici izvještavali o izraženijim simptomima poremećaja hranjenja nego stariji. Ovakav nalaz može se objasniti pomoću rezultata longitudinalnog istraživanja Breton i suradnika (2022) koji su pokazali kako je najveći porast u pojavi simptoma poremećaja hranjenja, poput gubitka težine, zabilježen u ranijoj adolescenciji, odnosno u dobi od 12 do 15 godina, dok je izraženost tog simptoma opadala od 17. do 20. godine. Ovakvi nalazi imaju praktičnu vrijednost za pravovremeno planiranje preventivskih programa koji se tiču odstupajućih navika hranjenja.

U konačnom modelu kojim je objašnjeno 41 % varijance simptoma poremećaja hranjenja, socijalna usporedba i tjelesni sram značajno su predviđali simptome poremećaja hranjenja, dok spol, dob, indeks tjelesne mase i nadziranje tijela nisu značajno predviđali varijablu kriterija. Iako je spol u prvom koraku regresijske analize bio značajan prediktor kriterijske varijable, čini se kako je uslijed dodavanja složenijih psiholoških varijabli njegov značaj postao manje važan. Moguće je kako su sociodemografske varijable ipak manje relevantne u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja, posebno s obzirom da je riječ o uzorku adolescenata kod kojih se aktualno zbivaju mnogobrojne psihičke i fizičke promjene koje su vrlo individualne. Nadziranje tijela, iako se često povezuje s tjelesnim sramom te u konačnici s poremećajima hranjenja, u

ovom slučaju nije predviđalo simptome poremećaja hranjenja. Takav se nalaz može objasniti time da ukoliko osoba ne internalizira negativan osjećaj poput osjećaja srama prilikom nadziranja vlastitog tijela, samo nadziranje neće izravno predvidjeti simptome poremećaja hranjenja, što je sukladno činjenici da se vrlo često tjelesni sram ispituje upravo kao medijator u tom odnosu (npr. Cannavò i sur., 2024).

Prema rezultatima, čini se kako su za razliku od dobi, spola i indeksa tjelesne mase, mnogo važniju ulogu u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja imaju varijable socijalna usporedba i tjelesni sram. Dobiveni nalaz sukladan je povezanosti socijalne usporedbe i poremećaja hranjenja koja je utvrđena u istraživanjima provedenim u okviru Tripartitnog modela utjecaja slike tijela i poremećaja hranjenja (Keery i sur., 2004; Thompson i sur., 1999). Osim toga, dobiveni je rezultat sukladan povezanosti usporedbe izgleda i simptoma poremećaja hranjenja dobivenoj u radu Lin i Soby (2016). Nadalje, teško dostižni standard tjelesnog izgleda kojem teže mnogi adolescenti, dovodi do diskrepancije između stvarnog tjelesnog izgleda i željenog, odnosno kulturalno nametnutog. Ta razlika može dovesti do pojačanog osjećaja srama prema vlastitom tijelu te u konačnici do usvajanja odstupajućih navika hranjenja (Slater i Tiggemann, 2010). Na uzorku hrvatskih adolescenata tjelesni sram je također značajno doprinio objašnjenju varijance poremećaja hranjenja, uz kontrolu dobi, spola i ITM-a (Mustapić i sur., 2017).

5.4. Medijacijski efekt tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja

Očekivana medijacija socijalne usporedbe u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i nadziranja tijela, kao ni medijacija nadziranja tijela u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja nije mogla biti provjerena s obzirom da uvjeti za provedbu medijacijske analize sa ovim varijablama nisu bili zadovoljeni. Korištenje društvenih mreža u provedenom istraživanju nije bilo povezano sa ukupnim rezultatom na skali simptoma poremećaja hranjenja. Dobiveni rezultat odstupa od pretpostavki Tripartitnog modela utjecaja (Thompson i sur., 1999) prema kojem je konzumiranje sadržaja iz medija u kojima se promoviraju rigidni standardi tjelesnog izgleda, kao što su to danas prvenstveno društvene mreže, povezano s poremećajima hranjenja. Isto tako, dobiveni rezultat nije u skladu s mnogim istraživanjima čiji rezultati upućuju na povezanost između korištenja

društvenih mreža i negativnih ishoda vezanih uz sliku o tijelu (Holland i Tiggemann, 2016), poput odstupajućih navika hranjenja (Wilksch, 2019; Xiang i Kong, 2024; Zhang i sur., 2021). Moguće da takva povezanost nije dobivena u ovom istraživanju zbog toga što je učestalost korištenja društvenih mreža ispitana jednom česticom koja se odnosi na dnevni prosjek generalnog korištenja društvenih mreža, dok su primjerice Wilksch i suradnici (2019) u svom istraživanju učestalost korištenja društvenih mreža ispitali na skali od 8 stupnjeva, posebno za svaku ispitanu društvenu mrežu. Također, Feltman i Szymanski (2018) su upotrebu društvenih mreža, konkretno Instagrama, ispitali na način da su modificirali mjeru kojom se ispituje aktivna i pasivna upotreba Facebooka (Fardouly i sur., 2015).

Ovakav model bio je pretpostavljen s obzirom na rezultate ranijih istraživanja, poput istraživanja koje su proveli Manago i suradnici (2015) u kojem je količina vremena provedenog na Facebooku bila značajno povezana s nadziranjem tijela i tjelesnim sramom na uzorku studenata. Nalazi koje su dobili Tiggemann i Miller (2010) također su pokazali kako je vrijeme provedeno na Facebooku i MySpaceu bilo povezano sa uspoređivanjem izgleda kod djevojaka.

S druge strane, potvrđen je pretpostavljeni model medijacije tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja. Ispitanici koji u većoj mjeri nadziru vlastito tijelo imali su viši rezultat na skali tjelesnog srama, a tjelesni sram je bio povezan s izraženijim simptomima poremećaja hranjenja. Viši rezultat na skali nadziranja tijela također je direktno predviđao simptome poremećaja hranjenja. Ovaj je nalaz još jedna potvrda medijacijskog modela predloženog unutar teorije objektivizacije u kojem je tjelesni sram medijator u odnosu između nadziranja tijela i poremećaja hranjenja te je sukladan rezultatima koje su u svojim istraživanjima dobili brojni istraživači, primjerice Schaefer i suradnici (2018) na uzorku studentica te Dakanalis i suradnici (2015) na uzorku adolescenata. Istraživanja u okviru teorije objektivizacije provedena su većinom na isključivo ženskim uzorcima (Karsay i sur., 2018), no u ovom je istraživanju medijacijski model potvrđen na uzorku adolescenata, uključujući djevojke i mladiće.

5.5. Nedostatci provedenog i sugestije za buduća istraživanja

Jedan od ključnih nedostataka ovog istraživanja jest to što je istraživanje provedeno na satovima razrednog odjela jer su učenici tada mogli biti iscrpljeni od školskih obaveza te imati smanjenu sposobnost koncentracije. Veliki broj čestica u setu upitnika kojim su podaci prikupljeni također

je mogao dovesti do zamora sudionika, što je moglo rezultirati smanjenom pažnjom i povećanom tendencijom prema površnom odgovaranju. Povezano s time, moguće je da učenici nisu pažljivo čitali i/ili razumjeli upute i tvrdnje u upitniku zbog čega nisu mogli dati odgovor koji odražava pravo stanje. Neki učenici možda nisu posve iskreno pristupili odgovaranju s obzirom da je istraživanje provedeno grupno, u razredima gdje su učenici sjedili u klupama po dvoje i mogli su vidjeti odgovore druge osobe.

Budući da je istraživanje provedeno u formi papir-olovka, određeni broj učenika je, vjerojatno zbog nepažnje ili zamora, preskočio neke tvrdnje u setu upitnika, što je rezultiralo nedostatkom podataka, odnosno *missing* vrijednostima kojih je bilo ukupno 1.46 % u istraživanju. Taj je nedostatak zasigurno mogao utjecati na rezultate statističkih analiza i smanjiti pouzdanost dobivenih rezultata.

Još je jedan važan nedostatak ovog istraživanja to što je, kao i u većini istraživanja u ovom području, korištena korelacijska metoda koja ne omogućuje utvrđivanje uzročno-posljedičnih veza. Stoga se preporuča eksperimentalno ispitivanje odnosa među varijablama korištenim u ovom istraživanju. Na primjer, ispitanici se mogu podijeliti u skupine s obzirom na sadržaj na društvenim mrežama koji će pregledavati kroz određeno vrijeme. Jedna skupina može pregledavati sadržaje koji promoviraju ideal mršavosti, dok druga skupina pregledava neutralne sadržaje, odnosno sadržaje koji ni na koji način nisu usmjereni na tjelesni izgled, tjelovježbu, prehranu i slično. Takvi određeni sadržaji s društvenih mreža mogli bi se posebno odabrati za potrebe istraživanja. Nakon pregledavanja tih sadržaja, ispitanici mogu pristupiti davanju samoprocjena na skalama korištenim u ovom istraživanju. Također, ispitanici bi mogli ispuniti upitnike kojima se mjeri objektivizirana tjelesna svjesnost neposredno nakon sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti, slično kao u istraživanju Engeln i suradnica (2023).

Nadalje, bilo bi korisno konstruirati preciznije mjere za ispitivanje učestalosti i načina korištenja društvenih mreža kojima bi se moglo provjeriti koliko vremena sudionici provode na pojedinoj mreži, kao što su TikTok i Instagram, te koje vrste sadržaja ondje gledaju. Pri ispitivanju vrsta sadržaja koje sudionici prate na društvenim mrežama potrebno je bolje definirati kategorije profila, s obzirom da su ispitanici u ovom istraživanju mogli različito interpretirati kategoriju *sport/fitness* ili *influenceri*. Osim toga, korištenje društvenih mreža često se mjeri kao prosječan broj sati provedenih na društvenim mrežama, što može maskirati suptilne spolne razlike, primjerice u vrstama sadržaja koje djevojke i mladići pregledavaju kroz

određeno vrijeme. Uz to, mjerni instrumenti korišteni u ovom istraživanju bolje su prilagođeni ispitivanju ženske populacije, a nisu dovoljno osjetljivi na zabrinutosti koje su istaknutije kod mladića, kao što je zaokupljenost idealom snažnog i mišićavog tijela koja se može ispitati adekvatnijim mjerama poput Testa poremećenog hranjenja orijentiranog na mišićavost (engl. *Muscularity Oriented Eating Test – MOET*) čiji su autori Murray i suradnici (2019).

5.6. Doprinosi i implikacije istraživanja

Vrijednost provedenog istraživanja prvenstveno je u tome što je korištena Skala objektivizirane tjelesne svjesnosti (McKinley i Hyde, 1996) koja je po prvi puta prevedena i prilagođena na hrvatski jezik za potrebe ovog istraživanja te je provjerena njena faktorska struktura na uzorku hrvatskih adolescenata. Skala je pokazala visoku pouzdanost na uzorku hrvatskih ispitanika te njena faktorska struktura odgovara onoj u izvornom radu na engleskom jeziku. Uz to, utvrđene su spolne razlike u ispitanim varijablama što predstavlja vrijedan podatak na globalnoj razini, budući da je većina istraživanja u ovom području provedena isključivo na ženskoj populaciji, ponajviše na mladim odraslim ženama. Posebno je važno istaknuti kako je pri pretraživanju literature uočen gotovo potpuni izostanak nalaza o spolnim razlikama u socijalnoj usporedbi, koje su utvrđene u ovom istraživanju. Nadalje, dobiveni rezultati vrlo su vrijedni s obzirom da se u novije vrijeme sve više uočava primjenjivost teorije objektivizacije i na muškoj populaciji, no nema mnogo istraživanja ove teme koja su provedena na muškoj populaciji, a pogotovo na muškim adolescentima. Jaka strana istraživanja je provedba uživo koja je omogućila da se svim sudionicima pročitaju uputa te da se ukoliko je potrebno na licu mjesta razjasne nejasnoće vezane uz uputu ili same tvrdnje. Dobiveni rezultati pružaju informacije o tome na što se stručnjaci trebaju usmjeriti u preventivnim programima, kao i terapijskim intervencijama u radu sa osobama koje pate od poremećaja u hranjenju.

6. ZAKLJUČAK

Prvi problem rada bio je ispitati povezanost socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama sa vrstom sadržaja kojeg ispitanici prate na društvenim mrežama. Utvrđene su značajne pozitivne korelacije između socijalne usporedbe i praćenja profila slavnih osoba, zatim između nadziranja tijela i praćenja profila slavnih osoba, *influencera* te profila vezanih za hranu i/ili recepte. Dobivena je i značajna pozitivna povezanost između tjelesnog srama i praćenja profila vezanih za sport i/ili *fitness* te profila vezanih za hranu i/ili recepte. Drugi problem bio je ispitati spolne razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža, socijalnoj usporedbi, nadziranju tijela, tjelesnom sramu i simptomima poremećaja hranjenja te su dobivene spolne razlike u korist djevojaka u svim varijablama osim učestalosti korištenja društvenih mreža. Treći je problem bio ispitati doprinos spola, dobi, socijalne usporedbe, nadziranja tijela i tjelesnog srama u objašnjenju simptoma poremećaja hranjenja, a rezultati su pokazali kako su socijalna usporedba i tjelesni sram značajno objasnili dio varijance kriterija. Četvrti, peti i šesti problem odnosili su se na ispitivanje medijatorske uloge socijalne usporedbe u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i nadziranja tijela, zatim medijatorske uloge tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja te medijatorske uloge nadziranja tijela u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja. Prema dobivenim rezultatima, jedino je utvrđena medijatorska uloga tjelesnog srama u odnosu između nadziranja tijela i simptoma poremećaja hranjenja.

7. LITERATURA

- Ambrosi-Randić, N. i Pokrajac-Bulian, A. (2005). Psychometric properties of the eating attitudes test and Children's Eating Attitudes Test in Croatia. *Eating and Weight Disorders*, 10(4), 76–82. <https://doi.org/10.1007/BF03327495>
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Anderson, M., Faverio, M. i Gottfried, J. (2023). Teens, Social Media and Technology 2023. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>
- Baker, J. H., Maes, H. H., Lissner, L., Aggen, S. H., Lichtenstein, P. i Kendler, K. S. (2009). Genetic risk factors for disordered eating in adolescent males and females. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 576–586. <https://doi.org/10.1037/a0016314>
- Bartky, S. L. (1988). Foucault, femininity, and the modernization of patriarchal power. U: I. Diamond i L. Quinby (Ur.), *Feminism and Foucault: Reflections on resistance* (str. 61–86). Northeastern University Press.
- Bocci Benucci, S., Fioravanti, G., Silvestro, V., Spinelli, M.C., Brogioni, G., Casalini, A., Allegrini, L., Altomare, A.I., Castellini, G., Ricca, V. i Rotella, F. (2024). The impact of following Instagram influencers on women's body dissatisfaction and eating disorder symptoms. *Nutrients*, 16, 27 – 30. <https://doi.org/10.3390/nu16162730>
- Bould, H., Sovio, U., Koupil, I., Dalman, C., Micali, N., Lewis, G. i Magnusson, C. (2015). Do eating disorders in parents predict eating disorders in children? Evidence from a Swedish cohort. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 132(1), 51–59. <https://doi.org/10.1111/acps.12389>
- Breton, É., Dufour, R., Côté, S. M., Dubois, L., Vitaro, F., Boivin, M, Tremblay, R. E. i Booij, L. (2022). Developmental trajectories of eating disorder symptoms: A longitudinal study from early adolescence to young adulthood. *Journal of Eating Disorders*, 10, 84. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00603-z>

- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M. i Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12(4), 421–433. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpi053>
- Calogero, R. M., Boroughs i Thompson, J. K. (2007). The impact of Western beauty ideals on the lives of women and men: A sociocultural perspective. U: V. Svami i A. Furnham (Ur.), *Body beautiful: Evolutionary and sociocultural perspectives*. Palgrave Macmillan. https://doi.org/0.1057/9780230596887_13
- Cannavò, M., Cella, S., Gullo, J. i Barberis, N. (2024). Self-compassion and body shame: Observing different pathways from body surveillance to eating disorders symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 17. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100816>
- Cohen, R., Newton-John, T. i Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparisons on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119, 51–69. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Conte, G., Iorio, G.D., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M. i Terrinoni, A. (2024). Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>
- Culbert, K. M., Sisk, C. L. i Klump, K. L. (2021). A narrative review of sex differences in eating disorders: Is there a biological basis? *Clinical Therapeutics*, 43(1), 95–111. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2020.12.003>
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A. i Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative bodyfeelings, dietary restraint, and binge eating. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(8), 997–1010. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0649-1>
- Daniel, S. i Bridges, S. K. (2013). The relationships among body image, masculinity, and sexual satisfaction in men. *Psychology of Men and Masculinity*, 14(4), 345–351. <https://doi.org/10.1037/a0029154>

- Dondzilo, L., Mahalingham, T. i Clarke, P. J. F. (2024). A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 82. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101923>
- Dworkin, A. (1989). *Pornography: Men possessing women*. Penguin.
- Engeln, R., Goldenberg, C. i Jenkins, M. (2023). Body surveillance may reduce the psychological benefits of exercise. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 42(5), 427–451. <https://doi.org/10.1521/jscp.2023.42.5.427>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R. i Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100–121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Fairburn, C. G., Welch, S. L., Doll, H. A., Davies, B. A., O'Connor, M. E. (1997). Risk factors for bulimia nervosa. A community-based case-control study. *Archives of General Psychiatry*, 54(6). <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1997.01830180015003>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. i Halliwell, E. (2015). The mediating role of appearance comparisons in the relationship between media usage and self-objectification in young women. *Psychology of Women Quarterly*, 39, 447–457. <https://doi.org/10.1177/0361684315581841>
- Favieri, F., Marini, A. i Casagrande, M. (2021). Emotional regulation and overeating behaviors in children and adolescents: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/bs11010011>
- Feltman, C. E. i Szymanski, D. M. (2018). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles: A Journal of Research*, 78(5-6), 311–324. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0796-1>
- Field, A. (2018). Exploratory factory analysis. U A. Field (Ur.). *Discovering statistics using SPSS* (str. 627–685). SAGE Publications, Inc.
- Flament, M. F., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., Nguyen, H. N., Birmingham, M. i Goldfield, G. (2015). Weight status and DSM-5 diagnoses of eating disorders in adolescents from the community. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 54(5), 403–411. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.01.020>

- Frederick, D. A., Fessler, D. M. i Haselton, M. G. (2005). Do representations of male muscularity differ in men's and women's magazines? *Body Image*, 2(1), 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.12.002>
- Frederick, D. A., Forbes, G. B., Grigorian, K. E. i Jarcho, J. M. (2007). The UCLA Body Project I: Gender and ethnic differences in self-objectification and body satisfaction among 2,206 undergraduates. *Sex Roles*, 57(5). <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9251-z>
- Frederick, D. A., Pila, E., Malcarne, V. L., Compte, E. J., Nagata, J. M., Best, C. R., Cook-Cottone, C. P., Brown, T. A., Convertino, L., Crerand, C. E., Parent, M., C., Pennesi, J.-L., Perez, M., Rodgers, R. F., Schaefer, L. M., Thompson, J. K., Tylka, T. L. i Murray, S. B. (2022). Demographic predictors of objectification theory and tripartite influence model constructs: The U.S. Body Project I. *Body Image*, 40, 182 – 199. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.012>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., i Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 109, 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Garner, D. M. i Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(02), 273. <https://doi.org/10.1017/s0033291700030762>
- Haferkamp, N. i Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Hamel, A. E., Zaitsoff, S. L., Taylor, A., Menna, R. i Grange, D. L. (2012). Body-related social comparison and disordered eating among adolescent females with an eating disorder, depressive disorder, and healthy controls. *Nutrients*, 4, 1260–1272. <https://doi.org/10.3390/nu4091260>
- Hamilton, A., Mitchison, D., Basten, C., Byrne, S., Goldstein, M., Hay, P., Heruc, G., Thornton, C. i Touyz, S. (2022). Understanding treatment delay: Perceived barriers preventing treatment-seeking for eating disorders. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(3), 248–259. <https://doi.org/10.1177/00048674211020102>
- Herman, C. P. i Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(6), 666–672. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.84.6.666>

- Holland, G. i Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Huang, C. (2017). Time spent on social network site and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Karsay, K., Knoll, J. i Matthes, J. (2018). Sexualizing media use and self-objectification. *Psychology of Women Quarterly, 42*(1), 9–28. <https://doi.org/10.1177/0361684317743019>
- Keery, H., van den Berg, P. i Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image, 1*(3), 237–251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Levine, M. P. i Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 9–42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>
- Lin, L. i Soby, M. (2016). Appearance comparisons styles and eating disordered symptoms in women. *Eating Behaviors, 23*, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.00>
- Liu, R. i Suh, A. (2017). Self-branding on social media: An analysis of style bloggers on Instagram. *Procedia Computer Science, 124*, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.12.124>.
- Lynn, T., Rosati, P., Santos, G.L. i Endo, P.T. (2020). Sorting the healthy diet signal from the social media expert noise: Preliminary evidence from the healthy diet discourse on Twitter. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(22), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228557>
- MacKinnon, C. (1987). *Feminism unmodified: Discourses on life and law*. Harvard University Press.

- Manago, A. M., Ward, L. M., Lemm, K. M., Reed, L. i Seabrook, R. (2014). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles*, 72(1-2), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0441-1>
- McCashin, D. i Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health – A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 279–306. <https://doi.org/10.1177/13591045221106608>
- McCrae, N., Gettings, S. i Purssell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 2, 315–330. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>
- McKinley, N. M. (2006). Longitudinal gender differences in objectified body consciousness and weight-related attitudes and behaviors: Cultural and developmental contexts in the transition from college. *Sex Roles*, 54(3-4), 159–173. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9335-1>
- McKinley, N. M. i Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181–215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Moradi, B. i Huang, Y.-P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377–398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>
- Moskowitz, L. i Weiselberg, E. (2017). Anorexia nervosa/atypical anorexia nervosa. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(4), 70–84. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2017.02.003>
- Murray, S. B., Brown, T. A., Blashill, A. J., Compte, E. J., Lavender, J. M., Mitchison, D., Mond, J. M., Keel, P. K. i Nagata, J. M. (2019). The development and validation of the muscularity-oriented eating test: a novel measure of muscularity-oriented disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 52(12), 1389–1398. <https://doi.org/10.1002/eat.23144>
- Mustapić, J., Marčinko, D. i Vargek, P. (2017). Body shame and disordered eating in adolescents. *Current Psychology*, 36(3), 447–452. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9433-3>

- Nagata, J. M., Brown, T. A., Lavender, J. M. i Murray, S. B. (2019). Emerging trends in eating disorders among adolescent boys: muscles, macronutrients, and biohacking. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 3(7), 444–445. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30147-6](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30147-6)
- Nagata, J. M., Ganson, K. T. i Murray, S. B. (2020). Eating disorders in adolescent boys and young men: an update. *Current Opinion in Pediatrics*, 32(4), 476–481. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000911>
- Nechita, D.-M., Bud, S. i David, D. (2021). Shame and eating disorders symptoms: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(11), 1–47. <https://doi.org/10.1002/eat.23583>
- Parent, M. C. i Bradstreet, T. C. (2017). Integrating self-concept into the relationship between drive for muscularity, and disordered eating and depression, among men. *Psychology of Men and Masculinity*, 18, 1–11. <https://doi.org/10.1037/men0000038>
- Parent, M. C. i Moradi, B. (2011). His biceps become him: a test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 246–256. <https://doi.org/10.1037/a0021398>
- Pokrajac-Bulian, A., Ambrosi-Randić, N. i Kukić, M. (2008). Thin-ideal internalization and comparison process as mediators of social influence and psychological functioning in the development of disturbed eating habits in croatian college females. *Psychological Topics*, 17(2), 221–245.
- Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S., i Forbes, G. (2005). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske teme*, 14(1), 57–70.
- Polivy, J. (2017). What's that you're eating? Social comparison and eating behavior. *Journal of Eating Disorders*, 5(18). <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0148-0>
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A. i Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239–247. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>

- Roberts, T.-A., Calogero, R. M. i Gervais, S. J. (2018). Objectification theory: Continuing contributions to feminist psychology. U: C. B. Travis, J. W. White, A. Rutherford, W. S. Williams, S. L. Cook i K. F. Wyche (Ur.), *APA handbook of the psychology of women: History, theory, and battlegrounds* (str. 249–271). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000059-013>
- Rodgers, R. F. i Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, Part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1(2), 95–119. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>
- Rodgers, R. F., DuBois, R., Frumkin, M. R. i Robinaugh, D. J. (2018). A network approach to eating disorder symptomatology: do desire for thinness and fear of gaining weight play unique roles in the network? *Body Image*, 27, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.004>
- Rodin, J., Silberstein, L. i Striegel-Moore, R. (1985). Women and weight: A normative discontent. In T. Sonderegger (Ur.), *Psychology and Gender: Nebraska symposium on motivation* (str. 265 – 306). University of Nebraska Press.
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H. i McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition and Dietetics*, 77(1), 19–40. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- Rousseau, A. (2021). Adolescents' selfie-activities and idealized online self-presentation: An application of the sociocultural model. *Body Image*, 36, 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.005>
- Schaefer, L. M., Burke, N. L., Calogero, R. M., Menzel, J. E., Krawczyk, R. i Thompson, J. K. (2018). Self-objectification, body shame, and disordered eating: Testing a core mediational model of objectification theory among White, Black, and Hispanic women. *Body Image*, 24, 5–12. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.005>
- Serdula, M. K., Collins, M. E., Williamson, D. F., Anda, R. F., Pamuk, E. i Byers, T. E. (1993). Weight control practices of U.S. adolescents and adults. *Annals of Internal Medicine*, 119, 667–671. https://doi.org/10.7326/0003-4819-119-7_part_2-199310011-00008

- Sevic, S., Ciprić, A., Buško, V. i Štulhofer, A. (2019). The relationship between the use of social networking sites and sexually explicit material, the internalization of appearance ideals and body self-surveillance: Results from a longitudinal study of male adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 383–398. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01172-2>
- Sharma, A. i Vidal, C. (2023). A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: A changing landscape. *Journal of Eating Disorders*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00898-6>
- Silén, Y. i Keski-Rahkonen, A. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35, 362–371. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818>
- Silverman, J. A. (1997). Sir William Gull (1819–1890) limner of anorexia nervosa and myxoedema. An historical essay and encomium. *Eating and Weight Disorders*, 2(3), 111–6. <https://doi.org/10.1007/BF03339960>
- 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>
- Slater, A. i Tiggemann, M. (2014). Media exposure, extracurricular activities, and appearance-related comments as predictors of female adolescents' self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 375–389. <https://doi.org/10.1177/0361684314554606>
- Spitzack, C. (1990). *Confessing excess: Women and the politics of body reduction*. State University of New York Press.
- Stice, E. i Van Ryzin, M. J. (2019). A prospective test of the temporal sequencing of risk factor emergence in the dual pathway model of eating disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(2), 119–28. <https://doi.org/10.1037/abn0000400>
- Stice, E. i Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669–678. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.38.5.669>

- Szymanski, D. M., Moffitt, L. B. i Carr, E. R. (2011). Sexual objectification of women: Advances to theory and research. *The Counseling Psychologist*, 39, 6–38. <https://doi.org/10.1177/0011000010378402>
- Tabachnick, B. G. i Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J. i Tantleff, S. (1991). The Physical Appearance Comparison Scale (PACS). *The Behavior Therapist*, 14, 174.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. i Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Tiggemann, M. (2013). Objectification theory: Of relevance for eating disorders researchers and clinicians? *Clinical Psychologist*, 17, 35–45. <https://doi.org/10.1111/cp.12010>
- Tiggemann, M. i Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63, 79–90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Tiggemann, M. i Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23, 1003–1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Treasure, J. i Himmerich, H. (2024). Eating disorders, *Medicine*, 52(8), 501-505. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2024.05.011>
- Tylka, T. L. i Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles* 63, 18–31. <http://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>
- Vogels, E. A., Rainie, L. i Nolan, H. (2022). Teens, social media and technology 2022. *Pew Research Center*: https://www.pewresearch.org/wpcontent/uploads/sites/20/2022/08/PI_2022.08.10_Teens-and-Tech_FINAL.pdf
- Ward, L. M. (2016). Media and sexualization: State of empirical research, 1995–2015. *Journal of Sex Research*, 53, 560–577. <http://dx.doi.org/10.1080/00224499.2016.1142496>

- Wheeler, L. (2000). Individual differences in social comparison. U: J. Suls i L. Wheeler (Ur.), *Handbook of social comparison* (str. 141–158). Springer: The Springer Series in Social Clinical Psychology. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_8
- Wilksch, S. M., O’Shea, A., Ho, P., Byrne, S. i Wade, T. D. (2019). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- World Health Organization (WHO). (2022). *WHO European Regional Obesity Report 2022*. WHO Regional Office for Europe.
- Xiang, K. i Kong, F. (2024). Passive social networking sites use and disordered eating behaviors in adolescents: The roles of upward social comparison and body dissatisfaction and its sex differences. *Appetite*, 198. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107360>
- Zhang, J., Wang, Y., Li, Q. i Wu, C. (2021). The relationship between SNS usage and disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641919>

8. PRILOZI

Prilog 1. *Matrica obrasca nakon provedbe PAF metode uz Oblimin rotaciju*

	Tjelesni sram (F1)	Nadziranje tijela (F2)	h²
14. Kada ne vježbam dovoljno, preispitujem jesam li dovoljno dobra osoba.	.80	-.19	.51
11. Osjećam se kao loša osoba kada ne izgledam onoliko dobro koliko bih mogla/mogao.	.74	.05	.59
16. Sram me ako moje tijelo nije one veličine koje smatram da bi trebalo biti.	.73	.14	.67
9. Kada ne mogu kontrolirati svoju težinu, osjećam se kao da nešto nije u redu sa mnom.	.65	.02	.44
10. Sram me kada se ne trudim izgledati najbolje što mogu.	.62	.15	.51
12. Bilo bi me sram da ljudi znaju koliko imam kilograma.	.60	.00	.36
13. Nikada se ne brinem da nešto nije u redu sa mnom, čak ni kada ne vježbam onoliko koliko bih trebala/trebao.*	.42	.09	.23
15. Nikada se ne brinem da nešto nije u redu sa mnom, čak ni kada ne vježbam onoliko koliko bih trebala/trebao.*	.35	.18	.22
2. Važnije mi je da je odjeća udobna nego kako mi stoji.*	-.22	.79	.48
8. Važnije mi je to što moje tijelo može nego kako ono izgleda.*	.06	.69	.52
3. Više razmišljam o tome kako se osjećam u svome tijelu nego kako ono izgleda.*	.04	.66	.47
4. Rijetko uspoređujem svoj izgled s izgledom drugih ljudi.*	.14	.57	.44

7. Rijetko se brinem o tome kako izgledam drugim ljudima.*	.09	.54	.36
5. Više puta tijekom dana razmišljam o tome kako izgledam.	.31	.46	.46
6. Često se brinem o tome izgledam li dobro u odjeći koju nosim.	.26	.45	.40
1. Rijetko razmišljam o tome kako izgledam.*	.10	.44	.25
Svojstvene vrijednosti	3.45	2.88	/

Napomena: F1 – faktor 1, F2 – faktor 2, h² – komunaliteti, zvjezdicom () su označene obrnuto kodirane čestice*