

Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca

Alessandra Pokrajac-Bulian, Tamara Mohorić
Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Duška Đurović
Institut za zdravstvenu zaštitu dece i omladine Vojvodine, Novi Sad

Sažetak

Dijeta, kao način kontrole tjelesne težine, vrlo je rasprostranjen i široko prihvaćen oblik ponašanja. Prema nekim je autorima to ponašanje toliko učestalo među adolescentima, posebno djevojkama, da se može smatrati normativnim. Percipiranje vlastitoga tijela kao preteškoga značajno je povezano sa stavovima prema vlastitom tijelu, brizi o tjelesnoj težini i navikama prehrane, odnosno s provođenjem dijete te s nezadovoljstvom vlastitim tijelom. Osnovni je cilj našega istraživanja ispitati učestalost tih potencijalno rizičnih ponašanja i stavova za razvoj poremećaja hranjenja na uzorku od 1035 učenika prvoga i četvrtoga razreda različitih srednjih škola iz nekoliko hrvatskih gradova. Povišen rezultat na Upitniku navika hranjenja, koji upućuje na odstupanja u navikama hranjenja, poput učestaloga provođenja dijete, prejedanja ili povraćanja, postiže čak 7.7% djevojaka; od kojih je najviše 17-godišnjakinja (12.8%) te 0.5% mladića. Čak 35.6% djevojaka nezadovoljno je ili jako nezadovoljno težinom, a 19.4% izgledom, dok je težinom nezadovoljno ili jako nezadovoljno 13%, a izgledom 6.8% mladića. Dijetu provodi oko 40% djevojaka i 14% mladića, a razlozi koje navode su uglavnom želja za poboljšanjem izgleda. Između djevojaka i mladića postoje značajne razlike u odstupajućim navikama hranjenja i nezadovoljstvu tijelom u smislu da djevojke iskazuju više odstupanja u navikama hranjenja (učestalo provođenje dijete, prejedanje, povraćanje) i značajno su nezadovoljnije vlastitim izgledom od mladića. Rasprostranjenost dijete i usmjerenost adolescenata na tjelesni izgled i težinu ne bi se trebala zanemarivati jer zaokupljenost hranom i dijeta mogu voditi prema razvoju poremećaja hranjenja.

Ključne riječi: poremećaji hranjenja, dijeta, nezadovoljstvo tijelom, adolescenti

✉ Alessandra Pokrajac-Bulian, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Omladinska 14, 51000 Rijeka. E-mail: pokrajac@ffri.hr

Prikazani rezultati proizašli su iz znanstvenog projekta *Psihosocijalni aspekti pretilosti* (009-0092660-2656), koji se provodi uz potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske

UVOD

Pretjerano naglašavanje vitkosti, uz negativno stereotipiranje pretilih osoba, može rezultirati izraženim osjećajem nezadovoljstva tijelom i zabrinutošću tjelesnom težinom, posebno u žena. Nezadovoljstvo tijelom dovodi do negativnih stavova prema hranjenju, zabrinutosti težinom i dijetom te naposljetku može dovesti do poremećaja hranjenja (Lake, Staiger i Glowinski, 1999).

Poremećaji hranjenja, poput anoreksije nervoze, obično se javljaju kod mladih djevojaka, adolescentne dobi ili ranih 20-ih godina, iako se već i u prepuberalnom razdoblju mogu javiti pokušaji gubljenja težine te zabrinutost slikom tijela (Halvarsson, Lunner i Sjöden, 2000). Iako postoje različita objašnjenja etiologije poremećaja hranjenja, velika se važnost pridaje sociokulturnom modelu. Prema tom modelu najvažniju ulogu u nastanku poremećaja hranjenja imaju društvene poruke kojima se naglašava važnost mršavosti i vitkoga tijela. Stoga se ovi poremećaji više povezuju uz zapadna, industrijalizirana društva, u kojima su takve poruke naglašenije. Rezultati istraživanja su u skladu s navedenim pretpostavkama; procjenjuje se da u Španjolskoj 0.1% do 3% mladih između 14. i 24. godine ima neki od poremećaja hranjenja (Rodríguez-Cano, Beato-Fernández i Belmonte-Llario, 2005). Adolescenti sjeverne Italije, koji je ujedno industrijaliziraniji i manje tradicionalan, pokazuju veću podložnost utjecajima medija te veće nezadovoljstvo tijelom u odnosu na svoje vršnjake iz južnoga dijela zemlja (Miotto, De Coppi, Frezza i Preti, 2003). Al-Subaie (2000) pronalazi da je 40% djevojaka u Saudijskoj Arabiji zabrinuto tjelesnom težinom, što je u skladu s podacima prema kojima su azijske žene manje nezadovoljne tijelom i rjeđe provode dijetu u usporedbi s američkim ženama.

Nezadovoljstvo tijelom definira se kao diskrepanca između percipiranoga i idealnoga tjelesnog izgleda (Gardner, Friedman, Stark i Jackson, 1999). Brojna istraživanja povezuju razvoj poremećaja hranjenja s poremećenom slikom o vlastitom tijelu i nezadovoljstvom tjelesnim izgledom (Gardner i sur., 1999; McFarlane, McCabe, Jarry, Olmsted i Polivy, 2000; Tiggemann, 2001; Tiggemann i Dyer, 1995; Vincent i McCabe, 2001). Uz nezadovoljstvo tijelom vežu se i povišena razina depresije, bulimična ponašanja (prejedanje, povraćanje) te veća želja za postizanjem mršavoga tjelesnog izgleda. Upravo zaokupljenost prehranom i težinom te strah od dobivanja na težini predstavljaju snažne posredujuće varijable koje djeluju na povezanost negativne slike o vlastitom tijelu i poremećaja hranjenja (Wiederman i Pryor, 1999). Žene koje su izrazito nezadovoljne tijelom često preziru vlastito tijelo i srame ga se, jer se (često pogrešno) percipiraju debelima i ružnima (Wiederman i Pryor, 1996). Hill i Frankin (1998) u svom istraživanju pronalaze da se čak 65% ispitanica "osjeća predebelo" te iskazuju želju da budu mršavije. Navedeni se postotak odnosi na djevojke koje pokazuju određene distorzije u stavovima o hrani, dok je u komparativnoj skupini (žene koje ne iskazuju distorzirane stavove o hrani) samo 15% djevojaka izjavilo da se "osjeća

predebelo". Iako djevojke gotovo uvijek kao idealnu biraju nižu težinu od trenutne (Cohn, Adler, Irwin, Millstein, Kegeles i Stone, 1987), postoje granice unutar kojih je tjelesna težina za njih prihvatljiva. Tako Gardner i sur. (1999) u svom istraživanju navode da su ispitanici spremni prihvatiti tjelesni oblik koji je otprilike 8% uži ili širi od njihova trenutnoga izgleda. Te su prihvatljive granice (kako one koje se odnose na vitkiji tjelesni izgled tako i one koje se odnose na nešto širi tjelesni oblik) konzistentne za oba spola i kroz različite dobne skupine. Za djevojke je dob od 12 do 14 godina posebno osjetljiva za razvoj nezadovoljstva tijelom te sve veće želje za vitkim tjelesnim izgledom. Gardner i sur. (1999) navode da djevojke u dobi od 14 godina žele imati idealan tjelesni izgled koji je za 5% vitkiji od njihova percipiranoga izgleda.

Kada govorimo o percipiranom i idealnom tjelesnom izgledu, važno je spomenuti i spolne razlike (Gardner, Friedman i Jackson, 1999a). Dječaci se percipiraju krupnijima od djevojčica, čak i kada ne postoje stvarne razlike u tjelesnom izgledu, dok se djevojčice percipiraju vitkijima u odnosu na dječake. Osim razlika u percipiranom tjelesnom izgledu, autori pronalaze i razlike u idealnom izgledu. Dječaci svoj trenutni izgled označavaju sličnijim idealnom izgledu, dok djevojčice, usprkos tome što se percipiraju vitkijima od dječaka, označavaju svoj idealni izgled još vitkijim. Time je diskrepanca između idealnoga i percipiranoga tjelesnog izgleda veća za djevojčice, što označava i njihovo veće nezadovoljstvo tijelom.

Istraživanja nezadovoljstva tijelom obično se provode na adolescentima, koji često iskazuju nezadovoljstvo tijelom, odnosno želju za promjenom tjelesnoga izgleda. Longitudinalno istraživanje provedeno u Norveškoj na oko 7.000 adolescenata (Wichstrøm, 2000) pokazuje da više od 40% djevojaka i 25% mladića pokazuje neke simptome poremećaja hranjenja što ostaje nepromijenjeno i nakon dvije godine praćenja. Veća je stabilnost simptoma prisutna u djevojaka, što se objašnjava postojanjem ozbiljnijih simptoma u odnosu na mladiće. McCabe i Ricciardelli (2001) u svom istraživanju pronalaze da osobe većega indeksa tjelesne mase češće provode dijetu ili koriste druge, ekstremnije oblike ponašanja, dok Cash i Hicks (1990) pronalaze da nije toliko značajna stvarna tjelesna težina ispitanika, koliko percepcija vlastita izgleda. Percipiranje vlastita tijela kao preteškoga (iako je tjelesna težina u normalnom rasponu) značajno je povezano sa stavovima prema vlastitome tijelu, brizi o tjelesnoj težini i navikama prehrane, odnosno provođenjem dijete. Osobe prosječne težine, koje se percipiraju preteškima, izvještavaju o većem stupnju nezadovoljstva vlastitim tijelom. Lautenbacher, Thomas, Roscher, Strian, Pirke i Krieg (1992) također potvrđuju ove nalaze. Rezultati njihova istraživanja pokazuju da objektivne tjelesne mjere (indeks tjelesne mase, mjera tjelesne masti) nisu povezane s percepcijom veličine vlastita tijela, kao ni s tjelesnim nezadovoljstvom. Istraživanje provedeno na srednjoškolcima u Primorsko-goranskoj županiji pokazalo je da su najnezadovoljnije tjelesnim izgledom djevojke normalne težine, dok su značajno zadovoljnije ispodprosječno teške djevojke čiji je

indeks tjelesne mase čak manji od 18.5 što već dovodi i do zdravstvenih problema (Pokrajac-Bulian, Stubbs i Ambrosi-Randić, 2004).

Dijeta, kao način kontrole tjelesne težine, vrlo je raširen i široko prihvaćen oblik ponašanja. Prema nekim je autorima to ponašanje toliko učestalo među adolescentima, posebno djevojkama, da se može smatrati normativnim (McHale, Corneal, Crouter i Birch, 2001). Istraživanje na uzorku hrvatskih srednjoškolaca pokazalo je da čak 50.4% djevojaka i 24% mladića ima iskustvo s provođenjem dijete (Rukavina, 2002). Ambrosi-Randić (1999) nalazi da je u trenutku istraživanja 31% djevojaka i 18.4% mladića bilo na umjerenoj dijeti, dok je 9.3% djevojaka i 4.1% mladića bilo na ekstremnoj dijeti. Zabrinjavaju podaci prema kojima je većina osoba koje provode dijete prosječne tjelesne težine, dok su neki čak i ispodprosječno teški (Emmons, 1996). Provođenje ekstremno oštre dijete može dovesti do psihijatrijskih smetnji, kao što su anksioznost i depresivnost (Patton, Carlin i Shao, 1997), a vremenom i do klinički značajnih poremećaja u hranjenju, anoreksije i bulimije nervoze. Raširenost poremećaja hranjenja direktno je proporcionalna učestalosti provođenja dijete (Shisslak, Crago i McKnight, 1998). Dijeta izaziva fiziološke promjene brojnih tjelesnih sustava, ali i kognitivne disfunkcije koje u izrazito podložnih pojedinaca mogu potaknuti anoreksiju nervozu (Patton, Carlin i Shao, 1997). Patton, Selzer i Coffey (1998) pronalaze da ekstremni dijetaši imaju 18 puta veću vjerojatnost razvoja klinički značajnoga poremećaja u hranjenju u razdoblju od tri godine. Raširenost dijete i usmjerenost adolescenata na tjelesni izgled i težinu ne bi se trebala zanemarivati. Zaokupljenost hranom i dijeta mogu voditi prema razvoju poremećaja hranjenja (McHale i sur., 2001), a longitudinalna istraživanja pokazuju da se na temelju zabrinutosti težinom u ranoj adolescenciji može predvidjeti javljanje simptoma bulimije nervoze kroz vremenski period od četiri godine (McHale i sur., 2001).

Osnovni je cilj ovoga istraživanja bio ispitati učestalost potencijalno rizičnih ponašanja i stavova značajnih za razvoj poremećaja hranjenja, poput nezadovoljstva tijelom, odstupanja u stavovima prema hrani i provođenja dijete, na velikom uzorku adolescenata iz nekoliko hrvatskih gradova.

METODA

Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 1 035 učenika različitih srednjih škola u Hrvatskoj iz Opatije, Rijeke, Ogulina, Karlovca i Zagreba (Tablica 1.). To su bili učenici prvoga i četvrtoga razreda srednje škole; prosječna je dob mladića 16.05 (SD = 1.55), a djevojaka 15.97 (SD = 1.54).

Tablica 1. Broj i postotak djevojaka i mladića uključenih u uzorak iz različitih srednjih škola u Hrvatskoj

Grad	Broj ispitanika		Djevojke		Mladići	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Opatija	110	10.6	83	10.8	27	10.2
Rijeka	157	15.2	87	11.3	70	26.5
Ogulin	180	17.4	141	18.3	39	14.8
Karlovac	402	38.8	301	39.0	101	38.3
Zagreb	186	18.0	159	20.6	27	10.2
Ukupno	1035		771		264	

Instrumenti

Za ispitivanje odstupajućih navika hranjenja korišten je *Upitnik navika hranjenja* (EAT, Eating Attitudes Test; Garner i Garfinkel, 1979), najčešće korištena mjera simptoma poremećaja hranjenja. Sastoji se od 26 čestica koje mjere različite stavove i odstupajuća ponašanja koja obilježavaju anoreksiju i bulimiju nervozu: dijeta, bulimija, zabrinutost hranom te oralna kontrola. Na uzorku hrvatskih srednjoškolaca, faktorskom analizom na glavne komponente uz varimax rotaciju, Ambrosi-Randić i Pokrajac-Bulian (2005) dobivaju trofaktorsku strukturu, a faktore imenuju kao: bulimija i zabrinutost hranom, dijeta te socijalni pritisak zbog mršavosti.

Ispitanici odgovaraju na skali Likertova tipa od 1 do 6 (nikad, rijetko, ponekad, često, vrlo često i uvijek). Odgovor koji ide maksimalno u smjeru simptoma poremećaja hranjenja dobiva 3 boda, sljedeći 2 te 1 bod. Preostala tri odgovora koja su suprotna patološkim odgovorima, ne dobivaju bodove. Obično se određuje ukupan rezultat, ali i rezultati za svaku pojedinu podljestvicu. Rezultat viši od 20 bodova smatra se kritičnim u smjeru odstupajućih navika hranjenja.

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom procijenjeno je korištenjem Slikovne skale (CDRS, Contour Drawing Rating Scale; Thompson i Gray, 1995). Skala se sastoji od devet figura ženskoga i devet figura muškoga tijela koje su rangirane prema rastućoj težini od najvitkije do najkrupnije te označene brojevima od 1 do 9. Zadatak ispitanika je napraviti dvije procjene; najprije odabire jednu sliku na temelju procjene sadašnjega izgleda, a potom na drugom nizu figura bira sliku na temelju procjene željenoga izgleda. Razlika između procjene sadašnjega i željenoga izgleda (odnosno razlika brojevnih vrijednosti koje ispitanik zaokružuje ispod figure sadašnjega i željenoga izgleda) predstavlja individualnu razinu nezadovoljstva tijelom. Što je ta razlika veća, osoba je nezadovoljnija, u smislu da želi biti mršavija ili deblja.

Za potrebe je ovoga istraživanja konstruiran kratak upitnik s općim podacima. Ispitane su sljedeće varijable: dob, razred, težina, visina, idealna težina, značenje

koje se pridaje izgledu, zadovoljstvo težinom i izgledom te provođenje dijete. Poznavanje visine i težine omogućilo je izračunavanje indeksa tjelesne mase (ITM) koji se izračunava kao težina u kg/visina u m². Isto je tako izračunata razlika između stvarne i idealne težine koja ukazuje na nezadovoljstvo vlastitom težinom. Ispitanici su grupirani u tri skupine obzirom na značenje koje pridaju vlastitom izgledu: izgled im nije važan, važan je ili izrazito važan.

Postupak

Uпитnici su primijenjeni anonimno u većim skupinama. Učenci su prije početka rada dobili opću uputu te objašnjenje o svrsi ispitivanja.

REZULTATI

Od ukupno 1035 ispitanika uključenih u istraživanje, 1003 (97%) ispitanika dalo je potpune podatke o spolu, dobi, visini, težini te je procijenilo zadovoljstvo tijelom (razlika sadašnjega i željenoga izgleda). Vodeći računa o broju ispitanika koji su dali cjelovite podatke i na *Uпитniku navika hranjenja* broj ispitanika s potpunim podacima smanjuje se na 823 (80%) ispitanika. To je razlog različitoga broja ispitanika u pojedinim analizama.

Značajke uzorka prikazane su u Tablici 2. Kao što je očekivano, ITM raste s dobi kod djevojaka i mladića, a razlika u ITM-u između učenika te učenica prvoga i četvrtoga razreda statistički je značajna.

Tablica 2. Indeks tjelesne mase ispitanika uključenih u uzorak (N=1033)

Spol	Razred	N	%	\bar{X}	SD	t
Djevojke	I.	443	57.5	19.95	2.55	4.94***
	IV.	324	42.5	20.87	2.54	
Mladići	I.	146	55.5	20.32	2.53	6.82***
	IV.	117	44.5	22.52	2.68	

***p < .001

Odstupanja u stavovima i navikama hranjenja

Provedena je serija analiza varijance kako bi se usporedila raširenost odstupajućih navika hranjenja obzirom na spol i dob, odnosno razred ispitanika.

Tablica 3. Odstupajuće navika hranjenja obzirom na spol i razred ispitanika

Varijable	Djevojke		Mladići		Spol	Razred	Spol x Razred
	I.	IV.	I.	IV.			
Dijeta	3.66	4.40	1.59	1.59	49.10***	1.17	1.12
Oralna kontrola	3.10	2.81	3.10	2.93	0.09	1.24	0.07
Bulimija	1.93	1.75	2.00	1.38	1.33	9.18**	2.80
EAT	8.66	8.72	6.25	5.96	27.69***	0.05	0.12

* p < .01 ** p < .001

Usporedbom se rezultata na podljestvici Dijete *Upitnika navika hranjenja (EAT)* pokazala značajna razlika obzirom na spol ispitanika. Djevojke češće provode dijetu u odnosu na mladiće.

Na podljestvici Bulimije postoje razlike između mladih i starijih srednjoškolaca, u smislu da se kod učenika prvoga razreda simptomi bulimije (prejedanje, gubitak kontrole kod uzimanja hrane, povraćanje) javljaju nešto učestalije.

Na podljestvici Oralne kontrole (odnosi se na kontrolu unosa hrane – *"Izbjegavam jesti kad sam gladna"* i socijalni pritisak zbog mršavosti – *"Osjećam da me drugi tjeraju da jedem"*), nema razlike obzirom na spol i razred ispitanika. Usporedbom djevojaka i mladića prvih i četvrtih razreda različitih srednjih škola u Hrvatskoj dobivena je značajna spolna razlika u odstupajućim navikama hranjenja (EAT rezultat); djevojke iskazuju više štetnih načina kontrole unosa hrane te više odstupanja u navikama i stavovima u vezi s hranjenjem. Razlika s obzirom na razred, kao i interakcija spola i razreda nije utvrđena (Tablica 3.).

Povišenim se rezultatom na *Upitniku navika hranjenja (EAT)* smatra rezultat iznad 20 koji na ovom uzorku postiže 7.7% djevojaka (8% učenica prvoga i 7.2% učenica četvrtoga razreda) te 0.5% mladića.

Ispitanici su na skali od 5 stupnjeva odgovarali na pitanje o zadovoljstvu težinom i izgledom (1 – jako nezadovoljan/na do 5 – jako zadovoljan/na). Čak je 35.6% djevojaka nezadovoljno ili jako nezadovoljno težinom, a 19.4% izgledom. Težinom nezadovoljnih ili jako nezadovoljnih mladića je 13%, a izgledom 6.8%.

Odstupanja u ponašanju vezanom uz hranjenje

Dijetu provodi 39.4% djevojaka i 14.1% mladića, a razlozi koje navode su uglavnom želja za poboljšanjem izgleda (85.8% djevojaka i 74.3% mladića koji su na dijeti). Čak 59% djevojaka i 59.4% mladića navodi da netko u obitelji provodi dijetu, a 89% djevojaka i 71.1% mladića navodi da je netko od njihovih poznatih vršnjaka na dijeti.

Ukupno 5.1% djevojaka se prejeda uz osjećaj gubitka kontrole, dok ih 1.3% ima potrebu za povraćanjem nakon jela.

Nezadovoljstvo tijelom i težinom

Kada se od broja figure koja označava sadašnji izgled oduzme broj koji označava željeni izgled, dobije se mjera nezadovoljstva tijelom. Ako je ta vrijednost pozitivna, znači da osoba kao idealnu bira vitkiju figuru, a ako je rezultat negativan, znači da je željeni izgled krupniji od sadašnjega. Između djevojaka i mladića postoje značajne spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom mjerenom slikovnim podražajnim materijalom. Djevojke su značajno nezadovoljnije od mladića u smislu da kod izbora figure kojom procjenjuju željeni izgled biraju vitkiju figuru ($M = 0.76 \pm 1.22$), za razliku od mladića kod kojih izbor ide ka nešto krupnijim figurama ($M = -0.14 \pm 1.27$) (Tablica 4.).

Tablica 4. Nezadovoljstvo tijelom i težinom obzirom na spol i razred

Varijable	Djevojke		Mladići		Spol	Razred	Spol x Razred
	I.	IV.	I.	IV.			
Nezadovoljstvo tijelom	0.66	0.90	-0.16	-0.12	103.85***	2.57	1.21
Nezadovoljstvo težinom (kg)	2.15	3.56	-1.24	-0.43	78.30***	7.10**	0.52

** $p < .01$ *** $p < .001$

Nezadovoljstvo tijelom moguće je izračunati i kao razliku između sadašnje i idealne tjelesne težine (izražene u kg). Što je veća diskrepanca između navedenih procjena, veće je nezadovoljstvo tjelesnom težinom. Analiza varijance pokazala je značajnu razliku obzirom na spol i razred (Tablica 4.). Najnezadovoljnije svojom težinom su djevojke četvrtog razreda koje se procjenjuju težima za prosječno 3.56 kg te djevojke prvog razreda koje se smatraju težima za prosječno 2.15 kg. Zanimljivo je da mladići procjenjuju svoju idealnu težinu višom od realne, a što su mlađi, žele imati višu težinu ($M = 1.24$ kg), dok mladići četvrtoga razreda žele prosječno višu težinu za 0.43 kg.

Značenje koje osoba pridaje izgledu

Ako se promatra nezadovoljstvo tijelom obzirom na razred i značenje koje osoba pridaje izgledu, dobivaju se zanimljivi nalazi (Tablica 5.); značajnim se pokazuje efekt značenja izgleda za pojedinca kao i interakcija izgleda i razreda. Post-hoc analiza SNK testom pokazala je da je nezadovoljstvo tijelom najviše kod ispitanika koji izgledu pridaju izuzetnu važnost ($M = 0.79$), dakle željeli bi biti vitkiji za gotovo jednu figuru na skali procjene nezadovoljstva tijelom. Ova se skupina ispitanika zajedno sa skupinom kojoj je izgled važan statistički značano razlikuje od skupine ispitanika koji izgledu ne pridaju značenje ($M = 0.21$). Interakcijski efekt razreda i važnosti izgleda pokazao se statistički značajnim;

najnezadovoljniji vlastitim tijelom su učenici četvrtoga razreda kojima je izgled izuzetno važan ($M = 0.98$), dok su najzadovoljniji učenici iste dobi koji izgledu ne pridaju veliku važnost ($M = 0.05$).

Analiza varijance pokazala je i značajne efekte razreda i važnosti izgleda u nezadovoljstvu težinom. Naknadne usporedbe SNK testom pokazale su da srednjoškolci kojima je izgled važan ili izuzetno važan žele izgubiti barem 2 kg težine, za razliku od onih koji izgledu ne pridaju značenje (željeni gubitak težine $M = 0.69$ kg), što predstavlja statistički značajnu razliku. Analiza varijance također pokazuje da su stariji učenici nezadovoljniji te žele prosječno smanjiti težinu za 2.50 kg, za razliku od mladih kojima je dovoljan i znatno manji gubitak težine od 1.32 kg.

Tablica 5. Nezadovoljstvo tijelom i težinom obzirom na razred ispitanika i značenje izgleda za pojedinca

Varijable	Izgled nije važan		Izgled je važan		Izgled je izuzetno važan		Važnost izgleda $F_{2, 994}$	Razred $F_{1, 994}$	Važnost izgleda x Razred $F_{2, 994}$
	I.	IV.	I.	IV.	I.	IV.			
Nezadovoljstvo tijelom	0.32	0.05	0.45	0.72	0.68	0.97	10.65***	0.87	3.14*
Nezadovoljstvo težinom (kg)	0.34	1.23	1.61	2.70	1.33	3.04	3.84*	6.83**	0.21

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Indeks tjelesne mase i nezadovoljstvo tijelom

Analize rezultata pokazale su da su neki srednjoškolci nezadovoljni svojim tijelom u smislu da žele biti mršaviji (50.9%), neki žele biti krupniji ili deblji (17.8%), dok je 31.3% srednjoškolaca zadovoljno svojim tijelom. Željeli smo provjeriti kakav je odnos zadovoljstva tijelom i indeksa tjelesne mase (ITM) obzirom na spol i razred ispitanika. Ispitanici su podijeljeni u tri skupine: grupa 1 – nezadovoljni tijelom koji žele smršaviti, grupa 2 – zadovoljni tijelom i grupa 3 – nezadovoljni tijelom koji se žele udebljati. Provedene su dvije analize varijance 2x3; (spol x nezadovoljstvo tijelom) i (razred x nezadovoljstvo tijelom). Rezultati su prikazani u Tablici 6. i 7.

Indeks tjelesne mase značajno se razlikuje po spolu, razredu, te nezadovoljstvu odnosno zadovoljstvu tijelom. Post-hoc analize provedene su korištenjem SNK testa, a dobiveni rezultati pokazuju da se ispitanici koji su nezadovoljni tijelom te žele smršaviti statistički značajno razlikuju u ITM-u od ispitanika koji su zadovoljni tijelom i onih koji se žele udebljati. Dobiveni rezultati pokazuju da je ITM najviši kod mladića (Slika 1.) te učenika starijih razreda (Slika 2.). Ispitanici

koji žele smršaviti imaju najviši ITM ($M = 21.67$) u ispitanom uzorku. Zanimljivo je da su ispitanici nezadovoljni iako se njihov ITM nalazi unutar normalnoga raspona (normalan ITM = 20.00-24.9). Ispitanici koji su zadovoljni tijelom imaju ITM nešto ispod normalnoga (ITM = 19.87 ± 2.17), dok je kod djevojaka on još i niži (ITM = 19.03 ± 1.62) i ulazi u ispodprosječnu vrijednost. Srednjoškolci koji se žele udebljati imaju ITM koji ulazi u razinu podhranjenosti (ITM = 18.67 ± 1.62), što je posebno istaknuto kod djevojaka (ITM = 18.17 ± 1.25) (Tablica 6.).

Tablica 6. Indeks tjelesne mase s obzirom na (ne)zadovoljstvo tijelom i spol

Spol	Žele smršaviti	Zadovoljni	Žele se udebljati	Nezadovoljstvo tijelom	Spol	Interakcija
				$F_{2, 993}$	$F_{1, 993}$	$F_{2, 993}$
Djevojke	21.41	19.03	18.17	144.92***	120.53***	6.22**
Mladići	23.45	21.60	19.24			

** $p < .01$ *** $p < .001$

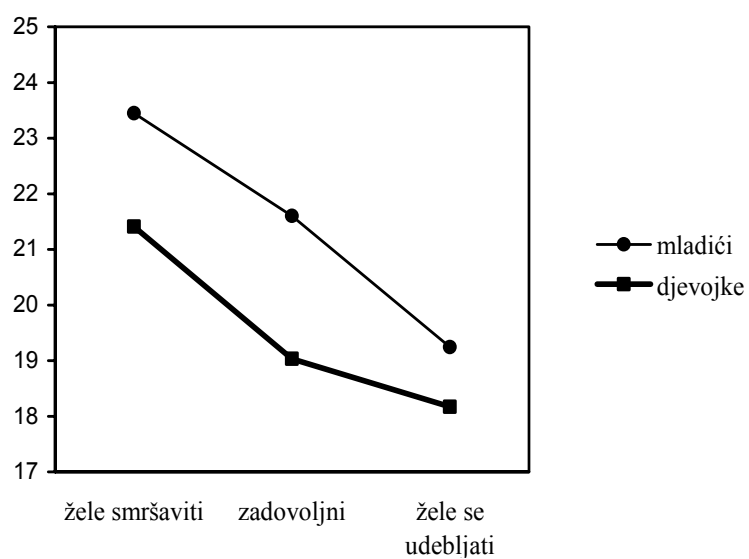
Tablica 7. Indeks tjelesne mase s obzirom na (ne)zadovoljstvo tijelom i razred

Razred	Žele smršaviti	Zadovoljni	Žele se udebljati	Nezadovoljstvo tijelom	Spol	Interakcija
				$F_{2, 993}$	$F_{1, 993}$	$F_{2, 993}$
Prvi	21.35	19.31	18.24	110.57***	43.26***	2.76 ^a
Četvrti	22.00	20.72	19.44			

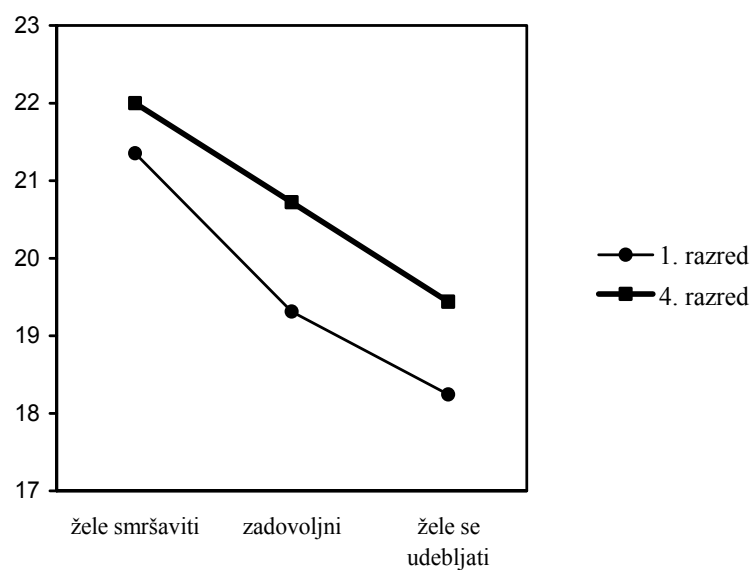
^a $p < .065$ *** $p < .001$

Učenici prvoga i četvrtoga razreda koji žele smršaviti imaju ITM koji se nalazi u normalnom rasponu. Značajna je razlika ITM učenika prvoga i četvrtoga razreda u korist starijih učenika.

Slika 1. (Ne)zadovoljstvo tijelom djevojaka i mladića različitog indeksa tjelesne mase



Slika 2. (Ne)zadovoljstvo tijelom učenika prvoga i četvrtoga razreda različitog indeksa tjelesne mase



RASPRAVA

Analiza odstupajućih navika hranjenja i učestalosti provođenja dijete hrvatskih srednjoškolaca pokazala je nekoliko značajnih nalaza. Uz podatke dobivene na velikom uzorku srednjoškolaca o rasprostranjenosti ovih zdravstveno rizičnih ponašanja, posebno su zanimljivi rezultati koji govore o značajnoj povezanosti dobi i spola s odstupajućim navikama hranjenja i tjelesnim nezadovoljstvom.

Usporedbom je rezultata djevojaka i mladića prvih i četvrtih razreda srednje škole utvrđena značajna spolna razlika u odstupajućim navikama hranjenja, pri čemu djevojke iskazuju više odstupanja u navikama i stavovima u vezi hranjenja u odnosu na mladiće. Društveno nametnuti ideali tjelesnoga izgleda, dobro poznati djevojkama i mladićima adolescentne dobi (McCabe i Ricciardelli, 2001), mogu dovesti do različitih strategija za njihovo ostvarivanje. U težnji za postizanjem što vitkijega izgleda tijela, djevojke mogu razviti odstupajuće navike i stavove prema hranjenju, dok mladići mogu pokazati sklonost drugim, jednako nezdravim, strategijama dostizanja idealnoga tjelesnog izgleda (npr. mogu uzimati razne preparate kako bi izgradili tjelesnu masu) (Muris, Meesters, van de Blom i Mayer, 2005). Kada se istražuju spolne razlike, one se najčešće usmjeravaju na razlike u percepciji tjelesnoga izgleda, korištenju tehnika kontrole težine i učestalosti vježbanja. Prema rezultatima istraživanja, djevojke iskazuju niže razine samopoštovanja i više tjelesnoga nezadovoljstva u odnosu na mladiće, dok mladići koji su rizičniji za razvoj poremećaja hranjenja izvještavaju o većim poteškoćama u socijalnim kontaktima sa svojim vršnjacima te većoj želji za osamljivanjem (Beato-Fernandez i Rodriguez-Cano, 2005). Istraživanje provedeno na uzorku hrvatskih studenata pokazalo je da nezadovoljstvo tijelom igra značajniju ulogu u samopoštovanju djevojaka negoli mladića (Pokrajac-Bulian i Živčić-Becirević, 2004).

Čak 7.7% djevojaka pokazuje povišen rezultat na *Upitniku navika hranjenja* (u daljnjem tekstu EAT) koji je iznad kritičnoga; radi se o ozbiljnim odstupanjima u navikama i stavovima prema hranjenju te nekim simptomima bulimije nervoze (5.1% gubi kontrolu kod hranjenja, a 1.3% povraća nakon prejedanja). U uzorku je 0.5% mladića koji postižu povišen rezultat na EAT upitniku koji se smatra povišenim i indikativnim za razvoj poremećaja hranjenja. Vrlo su slični podaci dobiveni na uzorku australskih adolescenata, gdje je 7.1% djevojaka u dobi od 15 do 18 godina postiglo kritični rezultat na *Upitniku navika hranjenja*, u odnosu na 1.4% mladića (Wang, Byrne, Kenardy i Hills, 2005). U istraživanju Ambrosi-Randić i Pokrajac-Bulian (2005) dobiveno je da 7.6% srednjoškolke i 11.3% studentica postiže kritičan rezultat na EAT upitniku. Postotak adolescenata koji prelaze kritičnu vrijednost na EAT upitniku niži je od onoga na uzorku adolescenata sjeverne Italije, gdje oko 16% djevojka i oko 3% mladića postiže rezultate iznad kritične vrijednosti (Miotto i sur, 2003).

U istraživanju su dobivene razlike u učestalosti provođenja dijete. Djevojke značajno češće provode dijetu u odnosu na mladiće. Veća je učestalost bulimičnih simptoma kod mlađih ispitanika, učenika prvoga razreda, u odnosu na starije. Ovi srednjoškolci se češće prejedaju uz osjećaj nemogućnosti kontrole nad pojedom hranom te češće povraćaju. Prema rezultatima istraživanja Beato-Fernandez i Rodriguez-Cano (2005), djevojčice u dobi od 13 godina koje iskazuju određene poremećaje u stavovima prema hranjenju, imaju izraženije i neke psihijatrijske probleme, dok dječaci u toj dobi više problema imaju s uspostavljanjem adekvatnih socijalnih veza. Te razlike, koje nisu pronađene u kontrolnoj skupini (djevojčice i dječaci koji nemaju iskrivljene stavove o hrani), postaju još izraženije u dobi od 15 godina. Izrazitije nezadovoljstvo tijelom kod starijih adolescenata pronašli su i Wang i sur. (2005) čiji rezultati pokazuju da se nezadovoljstvo tijelom javlja kod gotovo 42% adolescenata u dobi od 15 do 18 godina, u odnosu na 28% adolescenata mlađe dobi (od 10 do 14 godina).

Između mladića različite dobi, odnosno prvoga i četvrtoga razreda, nisu pronađene razlike u odstupajućim navikama hranjenja. Slične su rezultate dobili u svojem istraživanju Gila, Castro, Cesena i Toro (2005). Negativne korelacije između dobi i odstupajućih navika hranjenja, prema kojima mladići s porastom dobi sve manje brinu o svom izgledu i težini, upućuju na zaključak da mladići i djevojke različito interpretiraju tjelesne promjene koje se javljaju u adolescenciji. Dok mladići pubertetsko povećanje težine smatraju poželjnim, jer se njihovo tijelo približava društveno određenom idealu muškoga (mišićavog) tijela, djevojke to povećanje težine smatraju prijetnjom.

Nalazi o spolno/dobnim razlikama u tjelesnoj slici i navikama hranjenja upućuju na to da bi nezadovoljstvo tijelom, briga zbog tjelesne težine te neke nezdrave navike hranjenja mogli imati svoj početak još u predadolescentnom razdoblju te se zatim povećati tijekom i nakon puberteta, posebno kod žena (O'Dea i Abraham, 1999). Upravo suprotno adolescenticama, kod kojih ranije sazrijevanje predstavlja rizični faktor razvoja nezadovoljstva tijelom, Siegel i suradnici (1999) te Alsaker (1992) nalaze da mladići koji kasnije sazrijevaju s većom vjerojatnosti razvijaju nezadovoljstvo tijelom. Ako se radi o mladićima srednje adolescentne dobi, moguće je da pokazuju višu razinu nezadovoljstva tijelom ako spadaju u skupinu kasnije sazrijelih adolescenata.

Uz poremećaje hranjenja vrlo se često ispituje i nezadovoljstvo tijelom (Keery, van den Berg i Thompson, 2004; Stice i Whitenton, 2002) jer predstavlja značajan prediktor razvoja abnormalnih navika hranjenja. Naši rezultati pokazuju da je čak oko 36% djevojaka nezadovoljno ili jako nezadovoljno težinom, a oko 20% izgledom. Manje je mladića koji su nezadovoljni ili jako nezadovoljni težinom (3%), a izgledom je 7% nezadovoljnih. Spolne razlike u nezadovoljstvu tijelom dobivene su i na uzorku australskih adolescenata, gdje se ono javlja kod oko 43% djevojaka i 12% mladića (Wang i sur., 2005). U ovom su istraživanju između djevojaka i mladića također dobivene značajne razlike u nezadovoljstvu tijelom

mjerenom slikovnim podražajnim materijalom. Djevojke su značajno nezadovoljnije tijelom od mladića što je vidljivo pri izboru figura u procjeni željenoga izgleda tijela. One prosječno biraju figuru koja je vitkija za 0.76, što je za oko 1 figuru vitkije (mlađe prosječno za 0.66 figure, a starije do 0.9 vitkije figure), za razliku od mladića kod kojih izbor ide ka krupnijim figurama. Rezultati su u skladu i s nalazima Demaresta i Allena (2000) te Gardnera i suradnika (1999b) koji nalaze da adolescentice žele biti vitkije prosječno za barem 0.5 figure, nezadovoljnije su tijelom te je diskrepanca željenoga i procijenjenoga izgleda kod njih značajno veća negoli kod mladića.

Razlike u izboru idealne figure posljedica su različitih kulturalnih trendova, odnosno različitoga društveno određenoga ideala tjelesnoga izgleda za žene i za muškarce. Kod muškaraca se prvenstveno naglašava mišićavi tjelesni izgled, a ne mršavost, tako da mladići koji sebe smatraju premršavima češće imaju negativnu sliku o vlastitom tijelu (Nelson, Hughes, Katz i Searight, 1999). Muškarci žele biti krupniji odnosno mišićaviji te biraju i krupnije figure (Peixoto-Labre, 2002; Welch, Gross, Bronner, Dewberry-Moore i Paige, 2004).

Analiza odnosa nezadovoljstva tijelom i indeksa tjelesne mase kod djevojaka i mladića različite dobi pokazala je da usprkos normalnoj tjelesnoj težini i ITM koji se nalazi u zdravom rasponu, djevojke žele smršaviti i to čak njih 59%. Samo se neke djevojke žele udebljati, njih oko 13%, iako ih je u uzorku čak oko 30% ispodprosječno teško, a oko 22% ozbiljno pothranjeno. Mlađi učenici imaju niži ITM od maturanata. Zanimljivo da su zadovoljni tijelom učenici koji su ispodprosječno teški dok žele smršaviti oni čija je težina u normalnom rasponu.

Svojom su tjelesnom težinom najnezadovoljnije starije srednjoškolke koje bi težinu umanjile za prosječno 3.56 kg u usporedbi s mlađim djevojkama koje bi svoju težinu umanjile za oko 2 kg. Analiza je indeksa tjelesne mase srednjoškolki u uzorku pokazala da je trećina djevojaka u uzorku ispodprosječno teška dok je 44.6% djevojaka u zdravom rasponu težine. Među 22% značajno podhranjenih djevojaka čak 8.4% zadovoljava jedan od kriterija za anoreksiju nervozu, a to je izuzetno niska težina obzirom na dob i visinu. Analiza ovih podataka pokazuje da su djevojke usprkos zdravoj ili čak ispodprosječnoj težini, zapravo u velikoj mjeri nezadovoljne izgledom tijela, ali i svojom težinom. Prosječni ITM djevojaka u uzorku je 20.35 što je donja granica preporučljivoga indeksa tjelesne mase, a ako od toga oduzmemo prosječnu težinu u kilogramima koju bi djevojke željele smanjiti, a koja u prosjeku iznosi gotovo 3 kg dolazimo do ispodprosječnog indeksa tjelesne mase. Ispodprosječan indeks tjelesne mase niži od 18.5 može dovesti do zdravstvenih komplikacija povezanih uz neishranjenost.

Zanimljivo je da mladići procjenjuju svoju idealnu težinu višom od realne, a što su mlađi, žele imati višu težinu. Maturanti žele prosječno višu težinu za oko 0.5 kg u odnosu na učenike prvoga razreda koji težinu žele povećati za prosječno 1.24 kg. Iako su istraživanja uglavnom bila usmjerena na djevojke, nezadovoljstvo tijelom kod mladića također se sve više istražuje. McCabe i Ricciardelli (2004) u

svojem pregledu istraživanja nezadovoljstva tijelom kod mladića naglašavaju kako se adolescenti gotovo ravnomjerno dijele u dvije skupine: na one koji žele izgubiti i one koji žele dobiti na težini. Međutim smatraju da nedostaju istraživanja koja se bave pitanjem želje za povećanjem tjelesne mase. Middleman i suradnici (1998) nalaze da 61.5% djevojaka, a samo 21.5% mladića želi izgubiti na težini, dok svega 6.8% djevojaka i 36.3% mladića razmišlja o dobivanju na težini.

Ovo je istraživanje pokazalo da nezadovoljstvo tijelom i težinom kod ispitanika raste ako isti pridaju veliko značenje izgledu tijela. Što je izgled za pojedinca važniji, osoba želi promijeniti vlastiti izgled tijela i smanjiti svoju težinu. U našem se uzorku to prije svega odnosi na maturante kojima je izgled izuzetno važan, a koji bi svoju težinu umanjili za 2-2.5 kg.

Pravilna prehrana važna je za tjelesni, ali i psihološki razvoj adolescenata. Međutim želja za vitkim izgledom i postizanjem ideala ljepote jača je od želje za zdravljem. U ispitanoj skupini adolescenata dijete provodi oko 40% djevojaka i 14% mladića, i to najčešće zbog želje za poboljšanjem izgleda (preko 80% djevojaka i 70% mladića koji su na dijeti). Ovi su podaci u skladu s rezultatima brojnih istraživanja koja ispituju raširenost dijetnoga ponašanja u Europi (Lau i Alsaker, 2001), ali i drugim kulturama. Tako istraživanje američkih adolescenata latinoameričkoga podrijetla također pokazuje da dijete provodi preko 50% adolescenata oba spola (Granillo, Jones-Rodriguez i Carvajal, 2005).

Najizraženiji rizični faktor za razvoj poremećaja hranjenja jest socijalna okolina, koja kroz medije, obitelj i pritisak vršnjaka nameće sliku idealnoga tjelesnog izgleda (Stice i Whitenton, 2002). U istraživanju provedenom na hrvatskim srednjoškolicima pokazalo se da su odstupajući stavovi i navike hranjenja pozitivno povezani sa socijalnim pritiskom na mršavost koji dolazi iz obitelji i vršnjaka (poticanje dijetnoga ponašanja, kritike na tjelesnu težinu, posebno kćeri), svjesnost i prihvaćanje socijalnih standarda o vitkosti te indeks tjelesne mase (Rukavina i Pokrajac-Bulian, 2006). Adolescenti su u Hrvatskoj podložni istim pritiscima kao i njihovi vršnjaci diljem svijeta (Miotto i sur., 2003; Rodríguez-Cano, Beato-Fernández, Belmonte-Llario, 2005; Wang i sur., 2005), što je rezultiralo raširenošću odstupajućih ponašanja i navika hranjenja koje se ne razlikuju od onih u ostalim razvijenim zemljama. Međutim društvene poruke o idealnom tjelesnom izgledu razlikuju se za djevojke i mladiće. Dok se djevojkama nameće vitak i mršav tjelesni izgled, mladićima se daju poruke o potrebi povećanja tjelesne mase kako bi se dobro izgledalo. Djevojke već u ranoj dobi nauče kakav je tjelesni ideal žene, što utječe na njihov željeni tjelesni izgled i može dovesti do korištenja strategija koje imaju potencijalno pogubni utjecaj na njihovo zdravlje (poput provođenja dijetete). Tijekom adolescencije djevojke postaju sve svjesnije društveno prihvaćenoga ideala pa stoga i povećavaju svoje napore kako bi ga ostvarile (Rukavina i Pokrajac-Bulian, 2006). Mladići, s druge strane, tijekom adolescencije izvještavaju o sve manjoj važnosti tjelesnoga izgleda i manje koriste potencijalno štetne strategije kako bi ga ostvarili. Ulaskom u pubertet njihova tijela

postaju zapravo sve sličnija društveno prihvaćenom idealu zbog čega imaju manju potrebu za korištenjem strategija potencijalno rizičnih za zdravlje (McCabe i Ricciardelli, 2005).

Iako je istraživanje provedeno na relativno velikom i sveobuhvatnom uzorku hrvatskih srednjoškolaca iz nekoliko gradova, ono ima i svojih ograničenja. Prvenstveno stoga što se radi o upitničkim mjerama samoprocjene, kod kojih uvijek postoji rizik davanja socijalno poželjnih odgovora. Posebno je to važno kod ispitivanja učestalosti provođenja dijete, gdje može postojati značajna razlika u tome razumije li osoba koje je ponašanje zapravo provođenje dijete ili restriktivno uzimanje hrane, a koje nije. Dijetnim se smatra svako ponašanje koje uključuje preskakanje obroka, smanjenje porcija i izbacivanje nekih skupina namirnica što mnoge osobe ne znaju. Isto tako pojedinci često nemaju dovoljan uvid ili saznanje o tome koliko stvarno dnevno uzimaju kalorija, a koja je njihova stvarna dnevna potreba. Ovo istraživanje prvenstveno se usmjerilo na rasprostranjenost odstupajućih navika hranjenja, ne uzimajući u obzir moguće uzroke takvih ponašanja, što bi svakako bilo zanimljivo ispitati u sljedećim istraživanjima.

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem upozoravaju na raširenost problema nezadovoljstva tijelom, provođenja dijete i odstupajućih navika hranjenja u populaciji srednjoškolaca u Hrvatskoj, a istodobno se mogu iskoristiti u planiranju preventivnih programa, ali i u tretmanu adolescenata koji su već razvili neke od simptoma poremećaja hranjenja.

LITERATURA

- Alsaker, F. D. (1992). Pubertal timing, overweight, and psychological adjustment. *Journal of Early Adolescence*, 12, 396–419.
- Al-Subaie, A. S. (2000). Some correlates of dieting behavior in Saudi school girls. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 242-246.
- Ambrosi-Randić, N. (1999). Mjerna svojstva Upitnika navika hranjenja za djecu i adolescente. *Suvremena psihologija*, 1-2, 101-113.
- 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, e76-e82.
- Beato-Fernandez, L. i Rodriguez-Cano, T. (2005). Gender differences regarding psychopathological, family and social characteristics in adolescents with abnormal eating behavior. *Eating Behaviors*, 6, 337-344.
- Cash, T. F. i Hicks, K. L. (1990). Being fat versus thinking fat: Relationships with body image, eating behaviors, and well-being. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 327-341.

- Cohn, L. D., Adler, N. E., Irwin, C. E., Millstein, S. G., Kegeles, S. M. i Stone, G. (1987). Body-figure preferences in male and female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 96*, 276-279.
- Demarest, J. i Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *Journal of Social Psychology, 140*, 465-472.
- Emmons, L. (1996). The relationship of dieting to weight in adolescents. *Adolescence, 31*, 167-177.
- Garner, D. M. i Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine, 9*, 273-279.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N. i Jackson, N. A. (1999a). Hispanic and white children's judgments of perceived and ideal body size in self and others. *The Psychological Record, 49*, 555-564.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N. i Jackson, N. A. (1999b). Body size estimations, body dissatisfaction, and ideal size preferences in children six through thirteen. *Journal of Youth and Adolescence, 28*, 603-618.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., Stark, K. i Jackson, N. A. (1999). Body-size estimations in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills, 88*, 541-555.
- Gila, A., Castro, J., Cesena, J. i Toro, J. (2005). Anorexia nervosa in male adolescents: body image, eating attitudes and psychological traits. *Journal of Adolescent Health, 36*, 221-226.
- Granillo, T., Jones-Rodriguez, G. i Carvajal, S. C. (2005). Prevalence of eating disorders in Latina adolescents: associations with substance use and other correlates. *Journal of Adolescent Health, 36*, 214-220.
- Halvarsson, K., Lunner, K. i Sjöden, P-O. (2000). Assessment of eating behaviours and attitudes to eating, dieting and body image in pre-adolescent Swedish girls: a one year follow-up. *Acta Pædiatrica, 89*, 996-1000.
- Hill, A. J i Franklin, J. A. (1998). Mothers, daughters and dieting: Investigating the transmission of weight control. *British Journal of Clinical Psychology, 37*, 3-13.
- Keery, H., van den Berg, P. i Thompson, J. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image, 1*, 237-251.
- Lake, A. J., Staiger, P. K. i Glowinski, H. (2000). Effect of Western Culture on Women's Attitudes to Eating and Perceptions of Body Shape. *International Journal of Eating Disorder, 27*, 83-89.
- Lau, B. i Alsaker F. D. (2001). Dieting behavior in Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology, 42*, 25-32.
- Lautenbacher, S., Thomas, A., Roscher, S., Strian, F., Pirke K. M. i Krieg, J. C. (1992). Body size perception and body satisfaction in restrained and un restrained eaters. *Behavioral Research and Therapy, 30*, 243-250.

- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36, 225-239.
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675-685.
- McCabe, M. P. i Ricciardelli, L. A. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 653-668.
- McFarlane, T., McCabe, R. E., Jarry, J., Olmsted, M. P. i Polivy, J. (2001). Weight-related and shape-related self-evaluation in eating-disordered and non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorder*, 29, 328-335.
- McHale, S. M., Corneal, D. A., Crouter, A. C. i Birch, L. L. (2001). Gender and weight concerns in early and middle adolescence: Links with well-being and family characteristics. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30, 338-348.
- Middleman, A. B., Vazquez, I. i Durant, R. H. (1998). Eating patterns, physical activity, and attempts to change weight among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 22, 37-42.
- Miotto, P., De Coppi, M., Frezza, M. i Preti, A. (2003). The spectrum of eating disorders: prevalence in an area of Northeast Italy. *Psychiatry Research*, 119, 145-154.
- Muris, P., Meesters, C., van de Blom, W. i Mayer, B. (2005). Biological, psychological, and sociocultural correlates of body change strategies and eating problems in adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 6, 11-22.
- Nelson, W. L., Hughes, H. M., Katz, B. i Searight, H. R. (1999). Anorexic eating attitudes and behaviors of male and female college students. *Adolescence*, 34, 621-633.
- O'Dea, J. A. i Abraham, S. (1999). Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight, and age. *Adolescence*, 34, 671-679.
- Patton, G. C., Carlin, J. B. i Shao, Q. (1997). Adolescent dieting: Healthy weight control or borderline eating disorder? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 299-306.
- Patton, G. C., Selzer, R. i Coffey, C. (1998). Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years. *British Medical Journal*, 318, 765-768.
- Peixoto-Labre, M. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, 30, 233-242.
- Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13, 91-104.
- Pokrajac-Bulian, A. i Živčić-Bećirević, I. (2004). Locus of Control and Self-esteem as Correlates of Body Dissatisfaction in Croatian University Students. *European Eating Disorders Review*, 13, 54-60.

- Rodríguez-Cano, T., Beato-Fernández, L. i Belmonte-Llario, A. (2005). New contributions to the prevalence of eating disorders in Spanish adolescents: detection of false negatives. *European Psychiatry*, 20, 173–178.
- Rukavina, T. (2002). Internalizacija ideala tjelesnoga izgleda, nezadovoljstvo tijelom i simptomi poremećaja hranjenja kod adolescenata. *Diplomski rad*. Rijeka: Filozofski fakultet.
- Rukavina, T. i Pokrajac-Bulian, A. (2006). Thin-ideal internalization, body dissatisfaction and symptoms of eating disorders in Croatian adolescent girls. *Eating and Weight Disorders*, 11, 31-37.
- Shisslak, C. M., Crago, M. i McKnight, K. M. (1998). Potential risk factors associated with weight control behaviors in elementary and middle school girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 44, 301–313.
- Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S i Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 25, 155–165.
- Stice, E. i Whitenton, K. (2002). Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*, 38, 669–678.
- Thompson, M. A. i Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64, 258-269.
- Tiggemann, M. (2001). Person x Situation Interaction in Body Dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 65-70.
- Tiggemann, M. i Dyer, G. M. (1995). Ideal body shape preferences and eating disorder scores in adolescent women. *Psychology and Health*, 10, 345-347.
- Vincent, M. A. i McCabe, M. P. (2000). Gender differences among adolescents in family, and peer influences on body dissatisfaction, weight loss, and binge eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 205-217.
- Wang, Z., Byrne, N.M., Kenardy, J.A. i Hills, A.P. (2005). Influences of ethnicity and socioeconomic status on the body dissatisfaction and eating behaviour of Australian children and adolescents. *Eating Behaviors*, 6, 23–33.
- Welch, C., Gross, S. M., Bronner, Y., Dewberry-Moore, N. i Paige, D. M. (2004). Discrepancies in body image perception among fourth-grade public school children from urban, suburban, and rural Maryland. *Journal of the American Dietetic Association*, 104, 1080–1085.
- Wichstrøm, L. (2000). Psychological and behavioral factors unproductive of disordered eating: A prospective study of the general adolescent population in Norway. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 33-42.
- Wiederman, M. W. i Pryor, T. (1997). Body dissatisfaction and sexuality among women with bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 361-365.

Disturbed eating habits, body dissatisfaction and frequency of dieting behaviour in Croatian high school students

Abstract

Dieting, as a way of controlling body weight, is a widespread and accepted behaviour. According to some authors, the behaviour is so prevalent that it can be thought of as normative behaviour, especially among adolescent girls. Perceiving one's body as too heavy is correlated with one's beliefs and attitudes towards the body, worries about body weight and dieting habits, as well as body dissatisfaction. The main goal of our research was to examine the prevalence of this potentially risk behaviour in the development of eating disorders on a sample of 1035 freshmen and senior high school students from different Croatian cities. Around 7.7% of girls (mainly 17 years old – 12.8%) and 0.5% of boys have a result on the "Eating Attitude Test" which is above the cut-off point. More than 35% of girls are either dissatisfied or very dissatisfied with their weight and 19.4% with their appearance, while 13% of boys are dissatisfied or very dissatisfied with their weight and 6.8% with their appearance. 40% of girls and 14% of boys are on a diet, mainly because of a desire to look better. We also found statistically significant gender differences in distorted eating attitudes and body dissatisfaction; girls with more eating disorders (dieting, binge eating, and vomiting) were more dissatisfied with their body. The pattern of dieting behaviour and adolescent focus on body appearance should not be overlooked because it can lead to the development of eating disorders.

Key words: eating disorders, diet, body dissatisfaction, adolescents

Primljeno: 04. 04. 2007.