

# Analiza tjelesnog samopoimanja kod sinkro plivačica u kontekstu utjecaja društvenih mreža

---

Škomrlj, Vanja

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:524805>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-01**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE

**ANALIZA TJELESNOG SAMOPOIMANJA  
KOD SINKRO PLIVAČICA U KONTEKSTU  
UTJECAJA DRUŠTVENIH MREŽA**

(DIPLOMSKI RAD)

**Studentica:**  
Vanja Škomrlj

**Mentorica:**  
Izv. prof. dr. sc. Ana Kezić

Split, 2022.

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	3
2.1. Istraživanja o važnosti vanjskog izgleda u estetskim sportovima....	3
2.2. Istraživanja o slici tijela kod sportaša i nesportaša .....	5
2.3. Istraživanja o utjecaju društvenih mreža na percepciju vlastitog tijela .....	6
<b>3. CILJ RADA</b> .....	9
<b>4. HIPOTEZE</b> .....	10
<b>5. METODE RADA</b> .....	11
5.1. Uzorak ispitanika .....	11
5.2. Uzorak varijabli .....	11
5.3. Opis eksperimentalnog postupka.....	13
5.4. Metode obrade podataka.....	14
<b>6. REZULTATI I RASPRAVA</b> .....	15
<b>7. ZAKLJUČAK</b> .....	30
<b>8. LITERATURA</b> .....	32

## **SAŽETAK**

Osnovni cilj rada bio je analizirati vlastito samopoimanje vanjskog izgleda mladih sportašica i eventualne razlike između stvarnog sastava tijela. Sekundarni cilj rada bio je istražiti utjecaj društvenih mreža na samopoimanje vlastitog izgleda mladih sportašica u estetskim sportovima. Istraživanje je provedeno na uzorku od 30 ispitanica u dobi od 11 do 16 godina. Za potrebe ovog istraživanja korištena je TANITA vaga, upitnik ljestvice o društvenom umrežavanju, Stunkard ljestvica, te upitnik o korištenju Instagram računa. Rezultati su pokazali da postoji značajna povezanost između nekih varijabli sastava tijela mjenog na TANITA vagi i varijable vlastite procjene tjelesnog izgleda na Stunkard ljestvici. Također, postoji značajna razlika u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana. Prema dobivenim rezultatima moguće je uočiti kako mlade sportašice u estetskim sportovima, konkretno sinkro plivanju, spadaju u skupinu mladih djevojaka zdrave tjelesne težine, koje prema ljestvici društvenog umrežavanja nisu „ovisne“ o upotrebi društvenih mreža i koje su relativno objektivno u stanju procijeniti vlastiti tjelesni izgled. Uz to, rezultati su pokazali kako mlade sportašice koje više vremena provode na društvenim mrežama češće pribjegu korekciji vlastite tjelesne mase i to u najvećem postotku s ciljem mršavljenja, a sve kako bi pokušali postići izgled tijela u skladu s viđenim na društvenim mrežama.

**Ključne riječi:** slika tijela, nezadovoljstvo izgledom, Instagram, tjelesna masa

## **ANALYSIS OF SYNCHRONIZED SWIMMERS' PHYSICAL SELF-PERCEPTION UNDER THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS**

### **ABSTRACT**

The primary goal of this work was to analyze young female athletes' self-perception of their physical appearance and its potential difference to their actual body composition. The secondary goal was to explore the influence of social networks on their self-perception within aesthetically oriented sports. This research was conducted on a sample of 30 girls age 11 to 16. For the purpose of this research, TANITA scale, social networking questionnaire scale, Stunkard scale, and Instagram account usage

questionnaire were used. The results showed significant correlation between selected body composition variables based on the TANITA scale and the self-perception variables based on the Stunkard scale. Furthermore, there is a significant difference in the dependence on social networking variable between groups of participants who either assigned themselves to the group that influenced their body weight in the last year or to the group that did not influence their body weight. Based on these results, we can observe that young female athletes in aesthetically oriented sports, specifically synchronized swimming, tend to have healthy body weight, not be “addicted” to social networking usage according to social networking scale, and relatively objectively estimate their own physical appearance. Moreover, the results indicate that young female athletes that spend more time on social networks more often resort to body mass corrections, almost exclusively to lose weight, in order to look like what they saw on social networks.

**Keywords:** body image, appearance dissatisfaction, Instagram, body mass

## 1. UVOD

Fizički izgled u estetskim sportovima poput umjetničkog plivanja, ritmičke gimnastike, baleta, umjetničkog klizanja, itd., od velike je važnosti. Elitne sportašice u estetskim sportovima, gdje ih se ocjenjuje po njihovoj vitkosti i gracioznosti, izložene su povećanom riziku od razvoja poremećaja prehrane ili drugih fizičkih poremećaja kao što je ženska sportska trijada (menstrualni poremećaj i narušeno zdravlje kostiju) (Urdapilleta, Aspavlo, Masse i Docteur, 2010). U svim estetskim sportovima naglašava se važnost niske tjelesne masnoće i potiče se uvjerenje da što je sportaš mršaviji, to će on ili ona biti bolji u svom sportu (Paradi, 2020). Na natjecanjima se u estetskim sportovima ocjenjuje umjetnički dojam koji nosi čak i do 40% ukupne ocjene, a u kojem se sportaše ocjenjuje prema njihovom izgledu i tjelesnoj građi povrh njihove izvedbe. Mršavo, atraktivno tijelo osigurava važnu prednost izvedbe u estetskim sportovima pa tako sportaši/ce, koji imaju krivu sliku o svom fizičkom izgledu, mogu osjetiti potrebu da razviju loše prehrambene navike kako bi došli do jako niske tjelesne težine, što može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema.

Slika tijela općenito se definira kao način na koji pojedinac vidi, osjeća, misli i ponaša se prema svom tijelu (Cash i Smolak, 2011). Prema istraživanjima adolescencija je identificirana kao formativno razvojno razdoblje za pozitivnu i negativnu sliku tijela, posebno za djevojčice. Pubertet za djevojčice je utjecajno razdoblje za brigu o izgledu tijela jer promjene koje im se tada događaju nisu u skladu s današnjim nametnutim standardom izgleda, a to je vitak oblik tijela. Prema istraživanjima, postoji razlika percepcije tijela prema spolu. Dječaci više podcjenjuju svoj status tjelesne težine dok djevojčice češće precjenjuju (Wang i sur., 2022). Razlog su u većini slučajeva društvene mreže i mediji koji promoviraju mršavost i ljepotu. Dokazano je da medijski pritisak povećava vjerojatnost tjeskobe zbog izgleda i srama tijela, posebno u javnosti. Vjerojatnije je da će djevojke povećati osjećaj srama zbog vlastitog izgleda nakon gledanja slika i reklama koje prikazuju idealizirano tijelo (Wang i sur., 2022). Također, i kod sportaša postoji kriva percepcija vlastitog tijela. Iako se bave sportom i pretpostavljamo da su zadovoljni svojim tijelom koje se izgradilo tijekom dugogodišnjeg treniranja, iznenađujuće je koliko pojedinci imaju krivu percepciju svog izgleda. Sportaši/ce koji su više skloni stvaranju negativne slike o sebi su oni koji se bave sportovima kod kojih se smatra da će manja tjelesna težina poboljšati sportsku izvedbu,

sportovima u kojima estetika i subjektivno ocjenjivanje sudaca igraju važnu ulogu u konačnoj presudi sportske izvedbe. Postoji više faktora koji mogu dovesti do iskrivljene slike kod sportaša/ica, a to su: pritisak društva, genetska predispozicija, pritisak roditelja i trenera, specifični zahtjevi sporta, utjecaj medija i društvenih mreža, itd.

Današnja moderna tehnologija omogućila je ljudima pristup različitim sadržajima koji bi im trebali olakšati život. Koliko god moderna tehnologija ima svojih pozitivnih strana, od lakšeg povezivanja s ljudima do lakšeg pronalaženja raznih informacija, toliko ima i negativnih strana. Sve veće korištenje popularnih društvenih mreža kao što su Instagram, Facebook, TikTok i sl., pokazala se potencijalno štetnom za stvaranje slike o vlastitom tijelu (Tiggemann i Slater, 2013). Negativan utjecaj društvenih mreža, kao što je promoviranje ekstremno mršavog tijela na društvenim mrežama poput Tumblra, možemo vidjeti u istraživanju Park, Sun i McLaughlin (2017). Pristup društvenim mrežama danas imaju svi, od djece do odraslih, gdje se javljaju „idealni tipovi tijela“ koji uvelike mogu utjecati na percepciju tijela ljudi. Najveće žrtve utjecaja društvenih mreža je mlađa populacija u pubertetu, koja se još razvija fizički i mentalno te pokušava pronaći i izgraditi sebe. Taj spomenuti utjecaj društvenih mreža često se u literaturi objašnjava teorijom socijalne usporedbe. Prema toj teoriji, samoprocjena osobe ovisi o ishodu usporedbe s drugima (Benowitz–Fredericks, Garcia, Massey, Vasagar i Borzekowski, 2012). U istraživanju Fardouly, Diedrichs, Vartanian i Halliwell (2015), veće nezadovoljstvo vlastitim tijelom izrazile su sudionice koje su sklonije uspoređivanju svoga tijela s izgledom drugih.

Mnoga su istraživanja provedena na temu negativnog utjecaja društvenih mreža zbog kojih dolazi do stvaranja krive percepcije vlastitog izgleda (Hargreaves i Tiggemann, 2004; Tiggemann i Slater, 2014; Fardouly, Willburger i Vartanian, 2018; Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher i Grall-Bronnec, 2021). Postoje i istraživanja o važnosti vanjskog izgleda u estetskim sportovima gdje vitkije tijelo značajno poboljšava konačnu ocjenu izvedbe (De Bruin, Oudejans i Bakker, 2007; Krentz i Warschburger, 2011; Voelker i Reel, 2019; Kong i Harris, 2015). Međutim, ostaju otvorena pitanja vezana za razlike između percepcije izgleda vlastitog tijela i realnog sastava tijela kod mladih sportašica, te utjecaja društvenih mreža, gdje se javljaju „idealni tipovi tijela“, na samopoimanje vlastitog izgleda.

## 2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

### 2.1. Istraživanja o važnosti vanjskog izgleda u estetskim sportovima

Vanjski izgled je u svim estetskim sportovima jako bitna komponenta kojoj suci pridaju veliku pažnju pri ocjenjivanju umjetničkog dojma, koji nosi veliki postotak ukupne ocjene. Stoga je veliki pritisak na natjecateljicama iz estetskih sportova da izgledaju mršavo i atraktivno kako bi postigli zavidne rezultate u svom sportu. Istraživanja na ovu temu provodila su se na raznim uzrasnim kategorijama, različitim estetskim sportovima i disciplinama, s ciljem ispitivanja koliki su standardi mršavosti postavljeni za uspjeh u estetskim sportovima, te kako se sportašice fizički i psihički nose s postizanjem „idealnog“ izgleda.

Jedno od novijih istraživanja **Paradi (2020)** govori upravo o tome. Cilj rada bio je ispitati kako standardi mršavog idealnog tijela utječu na psihološku i fizičku izvedbu elitnih umjetničkih plivačica. Istraživanje je provedeno na osam bivših umjetničkih plivačica iz svih dijelova SAD-a, koje su zadovoljavale postavljene kriterije istraživača pri odabiru ispitanika. Pomoću polustrukturiranih intervjua, jedan na jedan, dobiveni su vrlo opširni odgovori na postavljena pitanja, koji su snimljeni i pohranjeni u računalo. Sudionice su raspravljale o tome kako su fizičke karakteristike, tjelesno samopoštovanje, stanje natjecanja i društveni utjecaji utjecali na njihovu sportsku karijeru. Rezultati su pokazali da na sliku tijela elitnih umjetničkih plivačica više utječu internalizirani društveni utjecaji nego intrapersonalni čimbenici.

**Krentz i Warschburger (2011)** su napravili istraživanje na 96 vrhunskih sportaša (61 djevojčica, 35 dječaka) iz estetskih sportova i 96 nesportaša istog spola. Upitnik je uključivao neurednu prehranu, opće nezadovoljstvo tijelom, nezadovoljstvo tijelom povezano sa sportom, želju za većom mršavosti kako bi se poboljšala sportska izvedba i društveni pritisak sportskog okruženja da budu mršaviji. Rezultati su pokazali da su sportaši estetskih sportova iskazivali veću želju da budu vitkiji kako bi poboljšali sportsku izvedbu što ih je dovelo do poremećaja prehrane.

Do sličnog zaključka došli su **De Bruin, Oudejans i Bakker (2007)**. Istražili su odnos dijete i tjelesne slike kod ženskih estetskih sportašica. Za uzorak su imali 17 elitnih gimnastičarki, 51 neelitnih gimnastičarki i 85 učenica (kao kontrolne grupe) koje su sudjelovale u rekreativnim neestetskim sportovima. Rezultati su pokazali kako su elitne



gimnastičarke bile na dijete češće od kontrolne grupe, iako nisu bile negativnije o svom tijelu. Neelitni gimnastičari bili su na dijete isto kao i kontrolne skupine i imali su pozitivniju sliku o svom tijelu. Istraživači su došli do zaključka da dijete gimnastičara nije bila povezana s negativnom slikom tijela već pritiskom trenera povezanim s težinom. Dok kontrolne skupine vjeruju da je mršavost lijepa, gimnastičari mršavost gledaju kao put do pobjede.

O važnosti izgleda u umjetničkom klizanju govore **Voelker i Reel (2019)**. U kvalitativnom istraživanju, koje se provodilo na 13 natjecateljskih klizača u dobi 16-24 godine, sudionike se ispitivalo o njihovim iskustvima tjelesnog pritiska te o tjelesnom pritisku klizačica kroz njihovo viđenje. Rezultati su pokazali da su klizači pod puno manjim tjelesnim pritiskom nego klizačice. Neki su izjavili kako su postali svjesni tjelesnog pritiska u klizanju, ali ne iz osobnog iskustva već kroz iskustva svojih vršnjakinja koji su pod svakodnevnim pritiskom trenera i roditelja koji ih tjeraju da budu jako mršave kako bi bile uspješne u umjetničkom klizanju.

**Kong i Harris (2015)** su također došli do istog zaključka, a to je da sportašice iz estetskih sportova imaju veliki pritisak od strane trenera u vezi izgleda tijela kako bi izvedba bila što bolja. U istraživanju je sudjelovalo 320 elitnih, rekreativnih i nenatjecateljskih sportašica u dobi od 17 do 30 godina, gdje je cilj bio usporediti opće i sportsko nezadovoljstvo tijelom i poremećaje prehrane među navedenim ispitanicima. Elitni sportaši imali su veću razinu nezadovoljstva tijelom, dok razlike između rekreativnih sportaša i nenatjecateljskih sportaša nisu pronađene.

**Chu (1999)** je proveo istraživanje u kojem je želio otkriti razlike u tjelesnoj građi sinkroniziranih plivačica iz različitih zemalja te koje su tjelesne karakteristike najbolje za ovaj sport. U istraživanju, koje je provedeno na Svjetskom prvenstvu 1997. godine, sudjelovala je 81 sinkro plivačica. Njihovi zaključci su bili da postoji velika sličnost među sinkro plivačicama svih zemalja te da ruske plivačice imaju najbolje tjelesne karakteristike za ovaj sport. Utvrđeno je da su ruske plivačice umjerene visine (oko 165,2 cm) i težine (oko 55,2 kg) s 19,83% tjelesne masti iz čega možemo zaključiti da sinkronizirano plivanje ne zahtijeva nužno ekstremnu mršavost. Iako mnogi treneri i suci vjeruju da će vitkija natjecateljska sinkro plivačica bolje raditi (Paradi, 2020).

## 2.2. Istraživanja o slici tijela kod sportaša i nesportaša

Slika tijela je unutarnji prikaz vanjskog izgleda osobe, odnosno način na koji osoba sebe vidi. Istraživanja su pokazala da nezadovoljstvo slikom tijela može rezultirati nezdravim ponašanjem. Iako loša percepcija tijela može utjecati na oba spola, postoji veći broj studija usmjerenih na nezadovoljstvo slike tijela kod žena, pogotovo kad je riječ o adolescenticama.

Jedan od radova na spomenutu temu je **Leng, Phua i Yang (2020)**. Cilj njihovog istraživanja bio je ispitati da li bavljenje sportom utječe na zadovoljstvo slike tijela kod muškaraca i žena. Ispitali su 220 ispitanika putem anketa koje su obuhvaćale podatke o zadovoljstvu njihovog tijela, razinom bavljenja sportom i razinom tjelesne aktivnosti. Rezultati su pokazali da postoje razlike između spolova u zadovoljstvu slike tijela. Veće nezadovoljstvo slike tijela pokazale su ispitanice preferirajući manje tijelo. Ispitanice koje su visoko angažirane u sportu bile su manje nezadovoljne slikom svog tijela. Tako su došli do zaključka da bi bavljenje sportom moglo u nekoj mjeri utjecati na smanjenje nezadovoljstva slike tijela.

Slično istraživanje proveli su **Peráčková, Chovancová, Kukurová i Plevková (2018)**. Na uzorku od 105 sportski aktivnih adolescentica i 49 sportski neaktivnih adolescentica uspoređivali su zadovoljstvo s percepcijom vlastitog tjelesnog izgleda kod sportski aktivnih i sportski neaktivnih djevojaka. Rezultati istraživanja nisu ukazali na značajne razlike između sportski aktivnih i sportski neaktivnih adolescentica u odnosu prema vlastitom tijelu.

**Ganesan, Ravishankar i Ramalingam (2018)** proveli su istraživanje na adolescenticama s ciljem otkrivanja koliki udio djevojaka je nezadovoljno izgledom svoga tijela i koji su čimbenici povezani s tim. Studija je provedena na 1200 ispitanica putem upitnika te je izračunat njihov indeks tjelesne mase. Nezadovoljstvo izgledom tijela iskazalo je 77,6% djevojaka. Također su utvrdili da su čimbenici kao što je veći indeks tjelesne mase, društveni pritisak da budu mršavije i depresija bili značajno povezani s nezadovoljstvom izgleda tijela.

O tome je li nedovoljna tjelesna težina povezana s pozitivnom slikom tijela istražili su **Kantanista, Król-Zielińska, Borowiec i Osiński (2017)**. U istraživanju je sudjelovalo 1702 djevojčica i 1547 dječaka, u dobi 14-16 godina, koji su ispunili upitnik o

zadovoljstvu tijelom. Kod dječaka je veće zadovoljstvo tijelom bilo kod onih s premalom i normalnom težinom za razliku od onih s prekomjernom težinom. Također, djevojke s manjkom tjelesne težine iskazale su veće zadovoljstvo svojim izgledom od onih s normalnom tjelesnom težinom i onih s prekomjernom tjelesnom težinom. Zbog činjenice da djevojčice i dječaci koji su pothranjeni imaju visoko zadovoljstvo tijelom, to može dovesti do negativnih zdravstvenih posljedica.

Za razliku od prethodnih istraživanja gdje se uspoređivalo zadovoljstvo izgleda vlastitog tijela između sportaša i nesportaša, **Kantanista, Glapa, Banio, Firek, Ingarden, Malchrowicz-Moško i Maćkowiak (2018)** istraživali su razliku u slici tijela u različitim sportovima kod visoko treniranih sportaša. Sportovi su bili podijeljeni na estetske sportove (sinkronizirano plivanje, gimnastika i ples) i neestetske sportove (nogomet, odbojka, košarka, karate, plivanje i ragbi). Prema rezultatima koje su dobili zaključili su da su sportaši iz estetskih sportova zadovoljniji svojim izgledom od sportaša iz neestetskih sportova. Istraživači su također naglasili da su, osim vrste sporta, dob, razina natjecanja i BMI jako važni čimbenici u kontekstu slike tijela.

Slično istraživanje kao Kantanista, Glapa, Banio, Firek, Ingarden, Malchrowicz-Moško i Maćkowiak (2018) proveli su i **de Oliveira, G. L., de Oliveira, T. A. P., de Pinho Gonçalves, Valentim Silva, Roquetti Fernandes, i Fernandes Filho (2017)**. Cilj istraživanja bio je analizirati sindrom poremećaja prehrane i nezadovoljstvo izgleda tijela kod 101 sportaša iz različitih sportova (ritmička gimnastika, trčanje, veslanje i sinkronizirano plivanje). Istraživači su putem anketa dobili rezultate iz kojih su uočili nezadovoljstvo tijela kod svih sportaša, no malo veće nezadovoljstvo iskazali su sportaši čiji sport zagovara veću vitkost ili određenu tjelesnu težinu kao što su sinkronizirano plivanje, veslanje i gimnastika.

### 2.3. Istraživanja o utjecaju društvenih mreža na percepciju vlastitog tijela

Društvene mreže i mediji imaju velik utjecaj za stvaranje negativne percepcije tijela pogotovo kad su u pitanju adolescenti koji danas, nažalost, većinu svog vremena provode na Instagramu, Facebooku, TikToku i ostalim društvenim mrežama, gdje se ugledaju na „ideale“ koji im se nameću putem fotografija i videozapisa. Iskrivljena percepcija može dovesti do velikih mentalnih poremećaja, kao što je depresija, anoreksija i bulimija koje

su u zadnje vrijeme jako čest problem. Danas je sve veći broj društvenih mreža i korisnika istih, ali i znanstvenika koji istražuju njihov utjecaj na sliku o vlastitom tijelu.

**Hargreaves i Tiggemann (2004)** radili su istraživanje upravo na tu temu. Ispitali su učinak izloženosti slikama idealizirane ljepote u medijima na percepciju tijela adolescentnih djevojčica i dječaka. Za ispitanike su imali 595 adolescenata koji su gledali televizijske reklame koje su sadržavale slike mršavih ideala za žene i slike mišićavih ideala za muškarce. Nezadovoljstvo tijelom mjereno je prije i nakon gledanja reklama. Istraživači su utvrdili da je izloženost idealiziranim reklamama dovela do povećanog nezadovoljstva tijelom kod djevojčica, ali ne i kod dječaka. Također je došlo i do negativnog raspoloženja i usporedbe izgleda kod djevojčica i dječaka. Zaključili su da je utjecaj medija na sliku tijela jači za djevojčice nego za dječake, ali neki dječaci također mogu biti pogođeni negativnim utjecajima medija.

Istraživanje na sličnu temu proveli su i **Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher i Grall-Bronnec (2021)**. Istražili su povezanost između toga koliko često netko uspoređuje svoj fizički izgled s izgledom ljudi koje prati na društvenim mrežama i nezadovoljstva vlastitim tijelom te želje za mršavošću. Uzorak je sastavljen od 1331 ispitanika u dobi od 15 do 35 godina. Nakon provedene ankete i dobivenih rezultata istraživači su došli do zaključka da uporaba društvenih mreža kod tinejdžera i mladih odraslih osoba povećava nezadovoljstvo tijelom, kao i njihovu želju za mršavošću, te su izloženiji većem riziku od razvoja poremećaja prehrane.

Da korištenje društvenih mreža, u ovom slučaju Instagrama, može negativno utjecati na uvjerenje žena vezana uz izgled potvrdili su i **Fardouly, Willburger i Vartanian (2018)**. Oni su ispitali odnos između korištenja Instagrama i zabrinutosti za sliku tijela i samoobjektiviziranja među ženama u dobi od 18 do 25 godina. Veća upotreba Instagrama bila je povezana s većom samoobjektivizacijom, a taj odnos je bio posredovan usporedbom svog izgleda sa slavnicim osobama.

**Tiggemann i Slater (2014)** su radili istraživanje gdje su također ispitali odnos izloženosti medija i zabrinutosti za sliku tijela, ali na mlađoj populaciji. Za uzorak su imali 189 djevojčica u dobi od 10 do 12 godina. Gotovo sve djevojčice (97,5%) su imale pristup internetu u svom domu. Vrijeme provedeno na internetu bilo je značajno povezano s internalizacijom ideala mršavosti, smanjenog poštovanja prema sebi i povećane dijete. Društveno umrežavanje proizvelo je snažnu korelaciju sa zabrinutošću

za vlastiti izgled. Ovo istraživanje je također dokazalo da društvene mreže imaju negativan utjecaj među mlađom populacijom.

Do nešto drugačijih rezultata došli su **Burnette, Kwitowski i Mazzeo (2017)**. Istraživali su odnos između upotrebe društvenih mreža i slike o tijelu kod djevojčica u ranoj pubertetskoj dobi (12-14 godina). U ovom uzorku korištenje društvenih medija bilo je visoko. Djevojčice su izrazile zabrinutost zbog izgleda i socijalne usporedbe, osobito s vršnjacima. Međutim, pokazale su uvažavanje različitosti i samopouzdanje koje su ublažile potencijalne negativne povezanosti između društvenih mreža i slike tijela. Djevojčice su izjavile da na njihovo samopouzdanje i stavove pozitivno utječu roditelji i školsko okruženje.

### 3. CILJ RADA

Osnovni cilj rada bio je analizirati vlastito samopoimanje vanjskog izgleda mladih sportašica i eventualne razlike između stvarnog sastava tijela. Sekundarni cilj rada bio je istražiti utjecaj društvenih mreža na samopoimanje vlastitog izgleda mladih sportašica u estetskim sportovima.

Ovako postavljen osnovni i sekundarni cilj rada moguće je razložiti na sljedeće parcijalne ciljeve:

- 1) Utvrditi povezanost između varijabli sastava tijela mjenog na TANITA vagi i varijable vlastite procjene tjelesnog izgleda na Stunkard ljestvici;
- 2) Utvrditi razlike u varijablama sastava tijela između različitih grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu ispodprosječne, prosječne ili prekomjerne tjelesne mase;
- 3) Utvrditi razlike u varijablama sastava tijela između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana;
- 4) Utvrditi razlike u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana.

## 4. HIPOTEZE

U svrhu realiziranja **prvog parcijalnog cilja istraživanja**, utvrđivanja povezanosti između varijabli sastava tijela mjenog na TANITA vagi i varijable vlastite procjene tjelesnog izgleda na Stunkard ljestvici, moguće je postaviti hipotezu:

**H1:** Postoji značajna povezanost između nekih varijabli sastava tijela mjenog na TANITA vagi i varijable vlastite procjene tjelesnog izgleda na Stunkard ljestvici.

U svrhu realiziranja **drugog parcijalnog cilja istraživanja**, utvrđivanja razlike u varijablama sastava tijela između različitih grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu ispodprosječne, prosječne ili prekomjerne tjelesne mase, moguće je postaviti ovu hipotezu:

**H2:** Postoji značajna razlika u varijablama sastava tijela između različitih grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu ispodprosječne, prosječne ili prekomjerne tjelesne mase.

U svrhu realiziranja **trećeg parcijalnog cilja istraživanja**, utvrđivanja razlike u varijablama sastava tijela između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana, moguće je postaviti ovu hipotezu:

**H3:** Postoji značajna razlika u varijablama sastava tijela između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana.

U svrhu realiziranja **četvrtog parcijalnog cilja istraživanja**, utvrđivanja razlike u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana, moguće je postaviti ovu hipotezu:

**H4:** Postoji značajna razlika u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana.

## 5. METODE RADA

### 5.1. Uzorak ispitanika

Istraživanje je provedeno na uzorku od 30 sinkro plivačica u dobi od 11 do 16 godina od čega je 11 kadetkinja, 12 mladih juniorki i 7 juniorki. Godine bavljenja sportom su u rasponu 1-10 godina. Mlađe juniorke i juniorke treniraju sinkronizirano plivanje 5-10 godina dok kadetkinje treniraju 1-5 godina. Prethodno istraživanju, svaka je od ispitanica usmeno priupitana o voljnosti sudjelovanja, a roditelji su potpisali službeni pristanak za sudjelovanje djeteta u istraživanju.

### 5.2. Uzorak varijabli

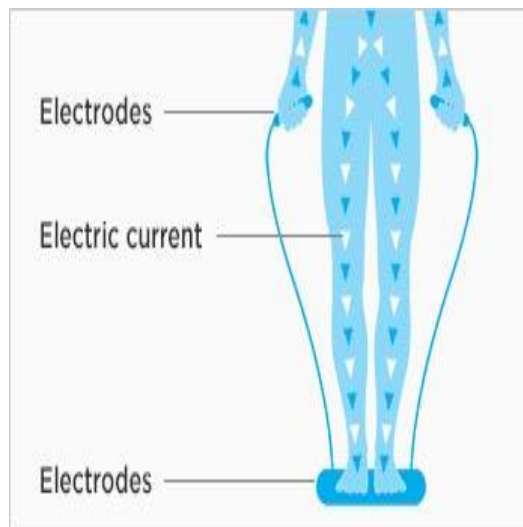
Za potrebe ovog istraživanja korištena je TANITA vaga, upitnik ljestvice o društvenom umrežavanju, Stunkard ljestvica te upitnik o korištenju Instagram računa. TANITA vaga je uređaj za mjerenje sastava tijela metodom bioelektričnog otpora koji se temelji na električnoj energiji, sastavu elektroda platformi i ručnom hvatu, kojima se omogućava analiza tjelesnog sastava prema regijama tijela (Slika 1). Na TANITA vagu potrebno je stati bos i tada se električni signal šalje kroz četiri metalne elektrode kroz stopala u noge i trup te kroz elektrode koje se drže u rukama. Električni signali prolaze tijelom preko tekućine u hidriranom mišićnom tkivu, dok u masnom tkivu susreću otpor. Taj otpor se mjeri prema Tanita znanstvenoj validiranoj jednadžbi i tako izračunava cjelokupni sastav tijela: tjelesna masa, BMI (indeks tjelesne mase), masno tkivo (MT%, MTkg), mišićna masa (MMkg), koštana masa (KMkg), nemasna masa (NMkg), ukupna količina vode (UKVkg), bazalni metabolizam (BM) i phaseangle (Slika 2 i 3). Pomoću phaseangle mjeri se zdravlje stanične membrane te što je phaseangle veći to je bolje. Mnogi su čimbenici koji utječu na zdravlje staničnih membrana, poput starenja, prehrane, stresa, lijekova, itd. Povećanje propusnosti stanične stijenke može pomoći u sprječavanju bolesti (Tucker, 2021). Upitnik ljestvice o društvenom umrežavanju sastoji se od 21 pitanja koja su podijeljena u šest podskupina: važnost, promjena raspoloženja, tolerantnost, povlačenje, sukob i recidiv. Na pitanja se odgovara zaokruživanjem broja 1-7, gdje broj jedan znači „u potpunosti se ne slažem“, a broj sedam „u potpunosti se slažem“ (Prilog 1). Stunkard ljestvica je skala percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima (Figure Rating Scale–FRS, Stunkard, Sorenson i Schlusinger, 1983) koja se sastoji od 9 crteža ženskog tijela, poredanih od najmršavijeg do najdebljeg. Primjenjuje se pri ispitivanju slike tijela,



zadovoljstvom odnosno nezadovoljstvom tijela. Odabirom jednog od tih devet crteža ispitanice su procijenile koja slika prikazuje njihov sadašnji izgled, te koja slika prikazuje njihov željeni izgled (Prilog 2). Upitnik o korištenju Instagrama sadrži šest pitanja pomoću kojih smo dobili odgovore što ispitanice najviše pretražuju na svom Instagram računu, kakve profile većinom prate, te utječu li objave koje svakodnevno gledaju na percepciju vlastitog tijela (Prilog 3).



*Slika 1. TANITA vaga*



*Slika 2. Prikaz prikupljanja podataka*



*Slika 3. Prikaz Tanita izvještaja*

### 5.3. Opis eksperimentalnog postupka

Eksperimentalni postupak sastojao se od nekoliko faza. Prva faza bila je odabir mjernog instrumenta i uzorak ispitanika. Zatim smo u drugoj fazi roditeljima ispitanika objasnili svrhu istraživanja te im podijelili pisane suglasnosti gdje su svojim potpisom pristali na to da njihovo dijete bude dio ovog istraživanja. Nakon toga smo obavijestili ispitanike o vremenu, mjestu i uvjetima testiranja. U trećoj fazi odvijalo se mjerenje ispitanika na TANITA vagi. Ispitanike smo podijelili u nekoliko grupa i odredili im vrijeme dolaska, svako pola sata dolazila je nova grupa. Prema uputama TANITA vage svi su testirani kroz jutro, natašte, praznog mjehura i 12 sati nakon sportske aktivnosti. Također, sve cure su se mjerile u majici kratkih rukava i kratkim hlačama. Prije nego su stale na vagu izmjerili smo im tjelesnu visinu koju smo unijeli u program kao i njihov datum rođenja jer su te dvije stavke potrebne za jednadžbu koju smo gore spomenuli. Nakon što su sve ispitanice izmjerene na TANITA vagi uslijedila je četvrta faza ovog postupka, a to je ispunjavanje upitnika u istim grupama kako su se prethodno mjerile. U kratkim crtama smo im objasnili na koji način se upitnik ispunjava i zamolili ih da budu iskrene pri ispunjavanju istog, te je svaka za sebe riješila upitnik i predala ga. Ispunjavanje upitnika trajalo je 15-20 minuta. Peta faza označila je unos podataka koje smo dobili mjerenjem na TANITA vagi i unos podataka koje smo dobili u upitnicima.

#### 5.4. Metode obrade podataka

Za statističku obradu podataka koristio se programski paket Statistica 13.0, a razina značajnosti postavljena je na  $p < 0.05$ . Izračunati su deskriptivni statistički parametri za većinu primjenjenih varijabli: aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), minimalni (Min) i maksimalni rezultat (Max). Za utvrđivanje povezanosti između varijabli sastava tijela mjenog na TANITA vagi i varijable vlastite procjene tjelesnog izgleda primijenjen je Paersonov koeficijent korelacije ( $r$ ). Kako bi utvrdili razlike u varijablama sastava tijela između različitih grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu ispodprosječne, prosječne ili prekomjerne tjelesne mase, korištena je analiza varijance (ANOVA) s post-hoc Tukey testom. Ista analiza korištena je za potrebe utvrđivanja razlika u varijablama sastava tijela između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana. Finalno, kako bi utvrdili razlike u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana, koristili smo t-test za nezavisne varijable ( $t$ ,  $p$ ).

## 6. REZULTATI I RASPRAVA

Pokušaji kvantificiranja sastava ljudskog tijela odigrali su važnu ulogu u praćenju svih performansi sportaša i načina treninga, ali posebno u estetskim sportovima gdje sastav tijela izravno utječe na izvedbu ili prosuđivanje izvedbe od strane sudaca (Ackland i sur., 2012). Ti sportaši vrlo često osjećaju pritisak kako bi postigli „idealni“ oblik tijela (Sundgot-Borgen i Torstveit, 2010). Sinkronizirano plivanje jedan je od tih sportova, stoga je ovo istraživanje imalo za cilj pobliže analizirati sam sastav tijela mladih sinkro plivačica, ali i njihovih stavova, odnosno samopoimanja vlastitog izgleda uz sagledavanje aspekta mogućeg utjecaja društvenih mreža. Kako bi dobili jasniji uvid u sastav tijela mladih sportašica, a zbog većeg raspona u godinama kompletne skupine ispitanica, u narednim su tablicama prikazani deskriptivni statistički parametri sastava tijela zasebno po kategorijama: kadetkinje (Tablica 1), mlađe juniorke (Tablica 2) i juniorke (Tablica 3).

*Tablica 1. Deskriptivna statistika varijabli sastava tijela na uzorku kadetkinja (AS – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, Min – minimalni rezultat, Max – maksimalni rezultat)*

	Kadetkinje				
	N	AS	Min	Max	SD
<b>TJELESNA VISINA</b>	11	155,36	144,00	170,00	8,04
<b>TJELESNA MASA</b>	11	46,37	36,50	66,30	8,80
<b>BMI</b>	11	19,14	16,30	24,70	2,67
<b>MT (%)</b>	11	25,16	18,00	35,60	4,64
<b>MT (kg)</b>	11	11,95	6,60	23,60	4,54
<b>MM (kg)</b>	11	32,64	27,10	40,50	4,49
<b>KM (kg)</b>	11	1,78	1,50	2,20	0,22
<b>NM (kg)</b>	11	34,42	28,60	42,70	4,71
<b>UKV (kg)</b>	11	25,20	20,90	31,30	3,46
<b>BM</b>	11	5539,19	4898,60	6565,00	523,27
<b>PHASEANGLE</b>	11	4,96	4,41	5,64	0,44

Prema rezultatima kadetkinja u Tablici 1 moguće je zaključiti kako se radi o skupini ispitanica koje spadaju u kategoriju djece „zdrave tjelesne težine“. Kako nisu pronađena istraživanja na sinkro plivačicama ove dobi (10 do 12 godina), ove je rezultate moguće jedino uspoređivati s tabličnim rezultatima koje preporučuje Svjetska zdravstvena organizacija, a koje se temelje na prosjecima tjelesne visine i mase unatrag nekoliko

desetaka godina. Upravo prema tim tablicama, ispitanice iz ovog istraživanja spadaju u prosjek djece normalnog zdravog razvoja sa svojim prosječnim BMI od 19,14. Ono što je još zanimljivo spomenuti je prosječna vrijednost „phaseangle“ varijable koja je kod kadetkinja, u usporedbi sa starijim plivačicama, nešto niža. S obzirom da istraživači povezuju veće vrijednosti phaseangle varijable s boljim kardiorespiratornim statusom (Langer, 2020), logično je kako su starije ispitanice imale veće vrijednosti s obzirom na starost, ali i duljinu trenažnog statusa.

*Tablica 2. Deskriptivna statistika varijabli sastava tijela na uzorku mlađih juniorki (AS – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, Min – minimalni rezultat, Max – maksimalni rezultat)*

	<b>Mlade juniorke</b>				
	N	AS	Min	Max	SD
<b>TJELESNA VISINA</b>	12	165,92	155,00	178,50	7,72
<b>TJELESNA MASA</b>	12	53,48	38,30	70,10	9,36
<b>BMI</b>	12	19,39	15,80	23,80	2,89
<b>MT (%)</b>	12	24,61	20,00	31,30	2,86
<b>MT (kg)</b>	12	13,35	7,70	21,90	3,73
<b>MM (kg)</b>	12	38,09	29,00	48,10	5,62
<b>KM (kg)</b>	12	2,03	1,60	2,60	0,29
<b>NM (kg)</b>	12	40,13	30,60	50,70	5,91
<b>UKV (kg)</b>	12	29,05	22,40	35,90	3,91
<b>BM</b>	12	5982,65	5015,80	7126,00	646,41
<b>PHASEANGLE</b>	12	5,08	4,20	6,24	0,61

Tablica 2 nudi deskriptivne statističke podatke sastava tijela na uzorku mlađih juniorki, dakle sinkro plivačica između 12 i 14 godina. Kada uspoređujemo ove rezultate s rezultatima sastava tijela njihovih vršnjakinja, također sinkro plivačica (Stojanović, Herodek i Stojanović, 2018), ispitanice iz ovog istraživanja su u prosjeku nešto više i s nešto većom tjelesnom masom. No, imaju i nešto niži BMI od ispitanica spomenutog istraživanja i vrlo sličan postotak masnog tkiva. Sveukupno, može se zaključiti kako su rezultati u suglasju s prethodnima. Potrebno je, međutim, naglasiti i kako su među 12 ispitanica mlađih juniorki prisutne vrlo velike individualne razlike u nekim parametrima. Tako postoji velika razlika u tjelesnoj visini (23,5cm) i tjelesnoj masi (31,8kg) među dvije krajnje ispitanice. Ovo je dokaz tvrdnji kako kronološka dob ne prati nužno i biološku,

odnosno, razvojnu dob i kako je potrebno da treneri i stručnjaci, osim kronološke dobi, analiziraju i mjere puno važniju varijablu biološke dobi, a sve kako bi u svakoj jedinici vremena znali stvarnu liniju razvoja sportaša.

*Tablica 3. Deskriptivna statistika varijabli sastava tijela na uzorku juniorki (AS – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, Min – minimalni rezultat, Max – maksimalni rezultat)*

	<b>Juniorke</b>				
	N	AS	Min	Max	SD
<b>TJELESNA VISINA</b>	7	168,14	163,00	173,00	3,72
<b>TJELESNA MASA</b>	7	63,84	56,10	76,90	7,56
<b>BMI</b>	7	22,51	20,60	26,60	2,02
<b>MT (%)</b>	7	28,80	21,80	37,90	5,09
<b>MT (kg)</b>	7	18,69	12,70	29,10	5,52
<b>MM (kg)</b>	7	42,87	39,80	46,10	2,54
<b>KM (kg)</b>	7	2,29	2,10	2,50	0,16
<b>NM (kg)</b>	7	45,16	41,90	48,60	2,70
<b>UKV (kg)</b>	7	31,84	29,50	34,60	1,82
<b>BM</b>	7	6374,17	5936,90	6879,00	375,68
<b>PHASEANGLE</b>	7	5,73	5,11	6,32	0,47

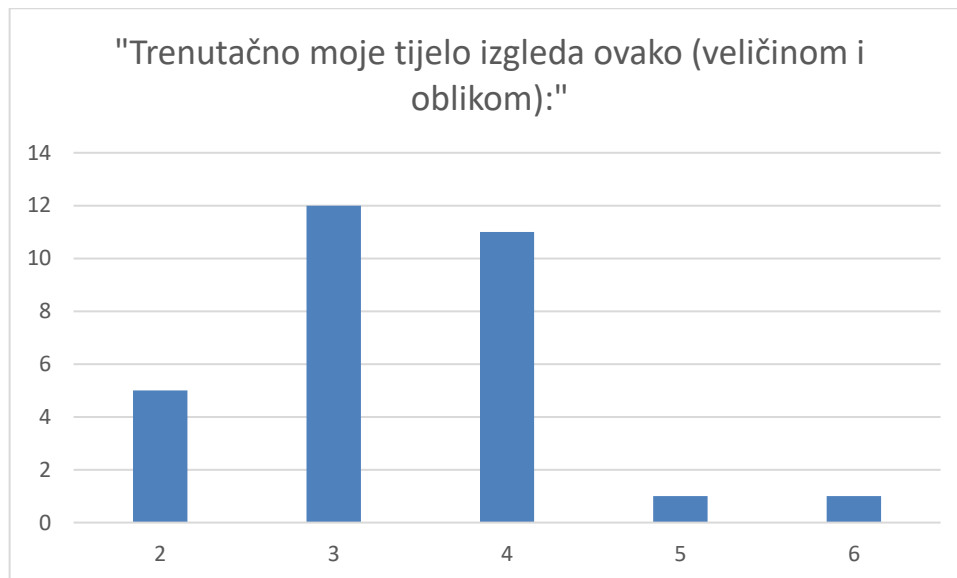
Za razliku od kadetkinja i mlađih juniorki, za sinkro plivačice juniorskog uzrasta postoje znanstvena istraživanja na temu kompozicije tijela pa je moguće napraviti usporedbe uzoraka. Rezultati juniorki iz Tablice 3 sugeriraju kako su one vrlo slične tjelesne visine (razlika od 0,7cm), međutim, veće tjelesne mase (razlika od 10,8kg) od svojih kolegica plivačica iz Španjolske (Carrasco i sur., 2013). Nastavno na rečeno, juniorke iz ovog istraživanja imaju i znatno veći BMI, kao i postotak masnog tkiva. Važno je napomenuti kako su španjolske plivačice ujedno i članice nacionalnog tima, dok ispitanice ovog istraživanja to nisu. Samim time, postoji mogućnost da je na velike razlike između uzoraka utjecala i selekcija u španjolskoj nacionalnoj vrsti. Rezultati drugog istraživanja (de Oliveira i sur., 2017) puno su sličniji ovome, kako u tjelesnoj visini i masi, tako i u postocima masnog tkiva, čiji se prosjek u ovom istraživanju kreće oko 22%. Iako dosta sličniji rezultati, očita razlika i dalje postoji, pogotovo u količini masnog tkiva, sugerirajući kako juniorke iz ovog istraživanja imaju stanoviti „problem“ s održavanjem optimalne količine masti u organizmu.

*Tablica 4. Deskriptivna statistika varijabli podskupina ljestvice o društvenom umrežavanju na ukupnom uzorku ispitanika (AS – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, Min – minimalni rezultat, Max – maksimalni rezultat)*

	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>SD</b>
<b>VAŽNOST</b>	30	13,43	5,00	27,00	5,45
<b>PROMJENA RASPOLOŽENJA</b>	30	12,47	5,00	19,00	3,43
<b>TOLERANTNOST</b>	30	12,03	4,00	18,00	3,44
<b>POVLAČENJE</b>	30	13,30	4,00	27,00	6,62
<b>SUKOBI</b>	30	7,30	3,00	14,00	3,28
<b>RECIDIV</b>	30	12,13	5,00	25,00	4,42
<b>UKUPNO</b>	30	70,67	37,00	120,00	18,54

U suvremeno doba društvena interaktivnost pojedinca procjenjuje se po prema njegovoj prisutnosti na platformama društvenih medija i drugim povezanim aplikacijama (Shahnawaz i Rehman, 2020). Mnogi su znanstvenici pokušali razviti validirane upitnike za procjenu ponašanja, pa čak i ovisnosti o društvenim mrežama. Za potrebe ovog istraživanja odabran je upitnik ljestvice o društvenom umrežavanju koji za cilj ima detektirati moguću ovisnost o društvenim mrežama općenito. Rezultati novijih studija ukazuju na to kako je takva ovisnost zapravo višedimenzionalan konstrukt (Shahnawaz i Rehman, 2020), što opovrgava neka ranija istraživanja koja su tvrdila da se radi o jednodimenzionalnoj pojavi. Podjelom na više dimenzija postiže se to da je lakše precizirati u kojoj je dimenziji najveći problem i time pokušati otkloniti problem na pravi način. U slučaju ovog istraživanja višedimenzionalna podjela nije nužna, pa smo promatrali isključivo ukupan rezultat ispunjenog upitnika. Ono što je zanimljivo jest da su autori ovog upitnika, uz pomoć znanstvenih istraživanja, dokazali kako svaki ukupni rezultat poviše 84 označava ovisnost o društvenom umrežavanju. Prema prosječnim rezultatima sinkro plivačica ovog istraživanja zaključujemo kako su one sa svojim rezultatom od 70,67 daleko ispod tog praga. Međutim, ono što zabrinjava jesu deskriptivni pokazatelji maksimalnih rezultata koji govore kako je bilo ispitanica koje su imale rezultat i znatno iznad praga ovisnosti o društvenom umrežavanju (Max=120,00). Postojanje ovisnosti o društvenom umrežavanju još uvijek je tema u kojoj znanstvenici nisu unisoni, međutim, u ovom istraživanju ovi rezultati korišteni su za potrebe

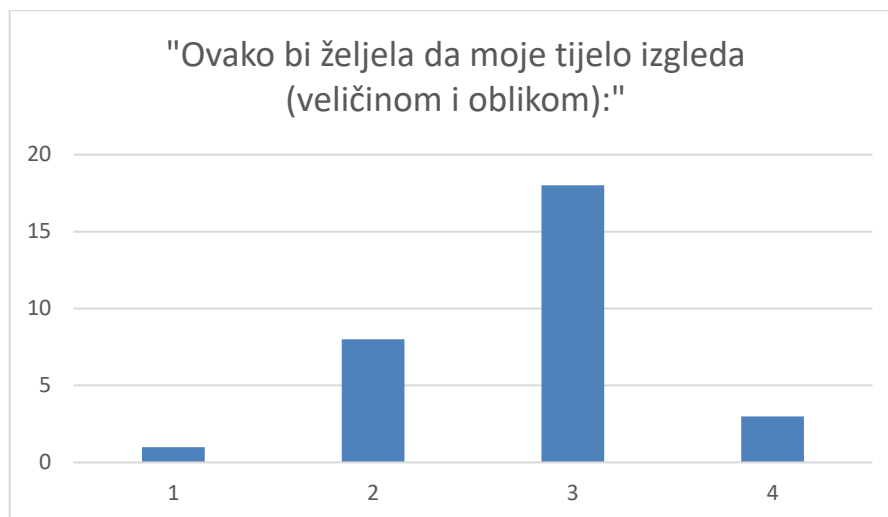
utvrđivanja relacija između društvenog umrežavanja i samoprocjene vlastitog izgleda, a manje radi utvrđivanja ovisnosti o društvenim mrežama.



*Graf 1. Rezultati percepcije tjelesnog izgleda slikovnim podražajima na ljestvici od 1 do 9*

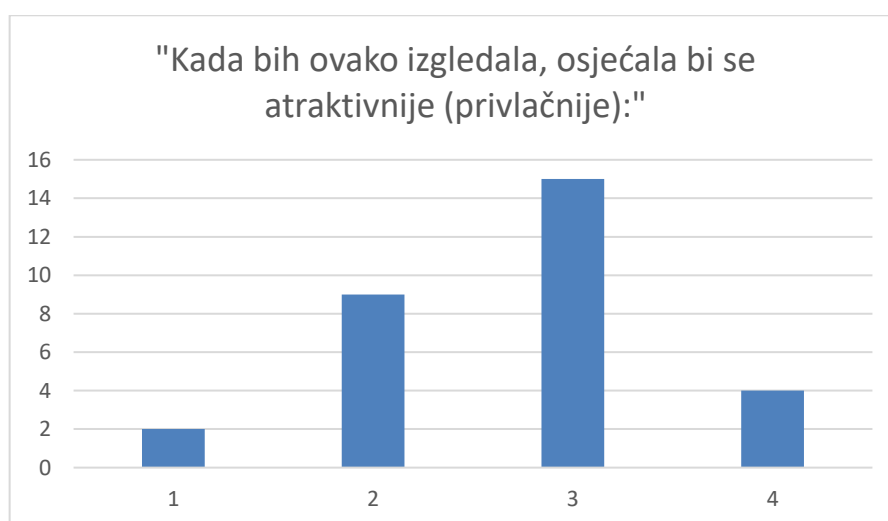
Stunkard ljestvica (Stunkard, Sorenson i Schlusinger, 1983) je jednostavan vizualni alat za procjenu slike tijela i percipirane veličine tijela. Bez uključivanja bilo kakve numeričke procjene visine ili težine, upitnik je relativno jednostavan za administraciju i razumijevanje pa je stoga i korišten na populaciji adolescenata (Must i sur., 2002). Na grafičkim prikazima (Graf 1, 2 i 3) prikazani su rezultati (frekvencije) pojedinih odgovora na postavljena pitanja. Prema Grafu 1 i procjeni trenutačne slike tijela, najveće frekvencije uočene su za odgovore 3 i 4 (preko 50% ispitanica). Prema istraživanjima, vrijednosti 3 i 5 činile su se optimalnim graničnim vrijednostima za pothranjenost, odnosno prekomjernu težinu/pretilost, u različitim spolno-dobnim podskupinama (Must i sur., 2002). Ako na takav način promatramo ispitanice iz ove studije, mogli bi zaključiti kako one, u najvećoj mjeri, smatraju da pripadaju u skupinu normalne tjelesne mase, što se donekle i poklapa sa mjerama sastava tijela dobivenima mjerenjem na TANITA vagi. Svakako, određeni broj ispitanica ima stav kako pripadaju skupini pothranjenih, odnosno, neke od njih i pretiloj grupi ispitanica. Kako je dokazano da percepcija slike tijela ima utjecaj na rizik od pretilosti, posebice kod djevojaka (Więckowska i sur., 2019), za trenere i stručnjake je od posebne važnosti pratiti ove parametre kako bi na vrijeme intervenirali.





*Graf 2. Rezultati željenog tjelesnog izgleda slikovnim podražajima na ljestvici od 1 do 9*

Drugo pitanje iz Stunkardove ljestvice odnosilo se na poželjan izgled tijela, odnosno na poželjnu veličinu i oblik tijela (Graf 2). Na ovo pitanje mlade sinkro plivačice uglavnom su odgovarale ocjenama 2 i 3 (njih čak 86%). Ako uzmemo u obzir da je ocjena 3 granična ocjena za pothranjenost, moguće je zaključiti kako se kod ove skupine sportašica pothranjenost, odnosno, mršav i/ili vrlo mršav oblik tijela danas smatra kao poželjan. Jedna od pretpostavki je kako je ovome uzrok njihov odabir estetske sportske discipline gdje je oblik i veličina tijela direktno povezana s ocjenom sudaca i uspjehom na natjecanju. Druga pretpostavka je ona o nametanju trenda mršavosti putem različitih društvenih mreža. Svakako, obje pretpostavke potrebno je provjeriti daljnjim znanstvenim istraživanjima.



*Graf 3. Rezultati najpoželjnijeg tjelesnog izgleda slikovnim podražajima na ljestvici od 1 do 9*

Frekvencije odgovora na treće pitanje iz Stunkardove ljestvice dane su u Grafu 3. Ovo je pitanje vrlo slično drugom pitanju, stoga su i frekvencije odgovora vrlo slične. Dakle, najviše ispitanica odgovorilo je ocjenama 2 i 3. Odgovori na ova pitanja bili su informativnog karaktera, kako bi dobili prosječnu sliku grupe sinkro plivačica, no za preciznije zaključke potrebno je ove ocjene dovesti u relaciju s drugim izmjerenim varijablama.



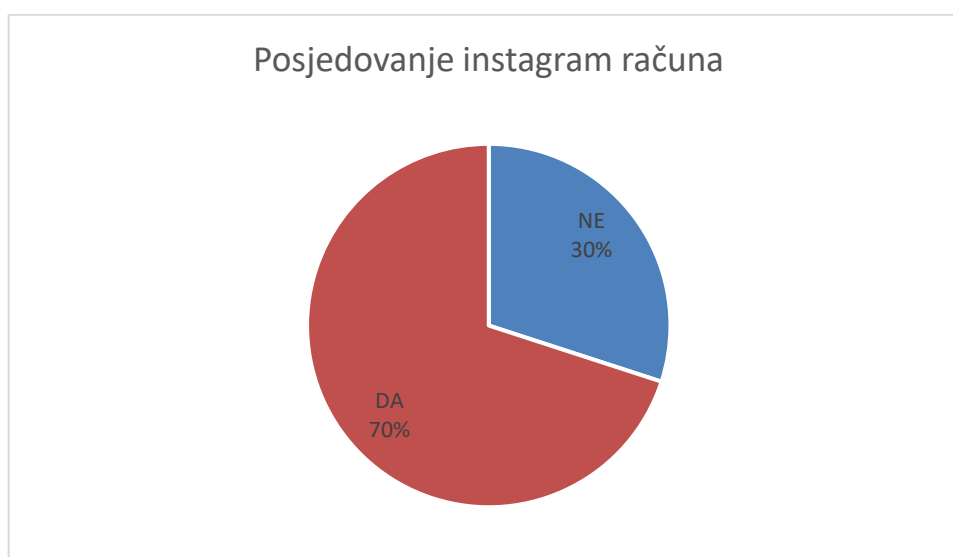
*Graf 4. Procjena vlastite trenutačne tjelesne mase (1 - ispodprosječna tjelesna masa, 2 – prosječna tjelesna masa, 3 – iznadprosječna tjelesna masa)*

Ispitanice su unutar Stunkardove ljestvice, osim putem slika, upitane i da odgovore na pitanje spadaju li u grupu ispodprosječne, prosječne ili iznadprosječne tjelesne mase (Graf 4). Njih 83% potvrdilo je pripadnost grupi prosječne tjelesne mase, što je u najvećem dijelu u srazmjeru s rezultatima dobivenim u slikovnim prikazima. Tek mali dio ispitanica (sveukupno 1) smatra se ispodprosječne tjelesne mase, dok se njih četvero svrstava u grupu iznadprosječne tjelesne mase.



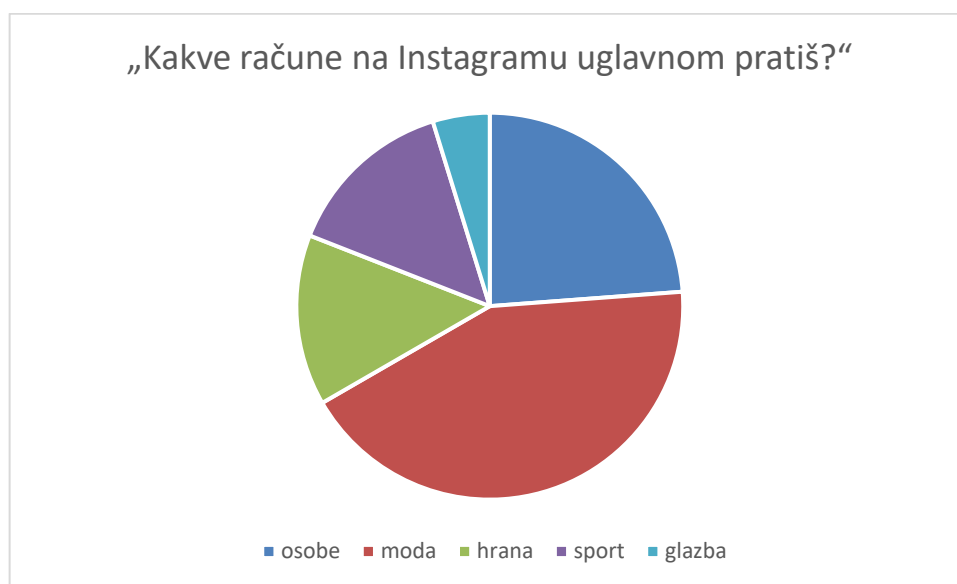
*Graf 5. Pokušaj utjecaja na vlastitu tjelesnu masu u posljednjih 12 mjeseci (1 - ne, 2 – da, pokušala sam smršaviti, 3 – da, pokušala sam se udebljati)*

Uz pitanje o procjeni vlastite tjelesne mase, ispitanice su upitane o pokušaju utjecaja na vlastitu tjelesnu masu u posljednjih 12 mjeseci (Graf 5). Od ukupnog broja ispitanica, njih preko 36% nije pokušalo utjecati na svoju tjelesnu masu, preko 57% pokušalo je izgubiti na tjelesnoj masi, dok je manje od 8% sinkro plivačica čak pokušalo dobiti na tjelesnoj masi. Ono što zabrinjava je činjenica da je gotovo dvije trećine ispitanica iz ovog istraživanja, a koje su redom vrlo mlade, uopće pokušalo manipulirati sa svojom tjelesnom masom. Još jednom je za pretpostaviti kako su uzrok ovome ponajprije zahtjevi estetskog sporta, no, ovo ostaje na pretpostavci dok se ne dokaže daljnjim istraživanjima.



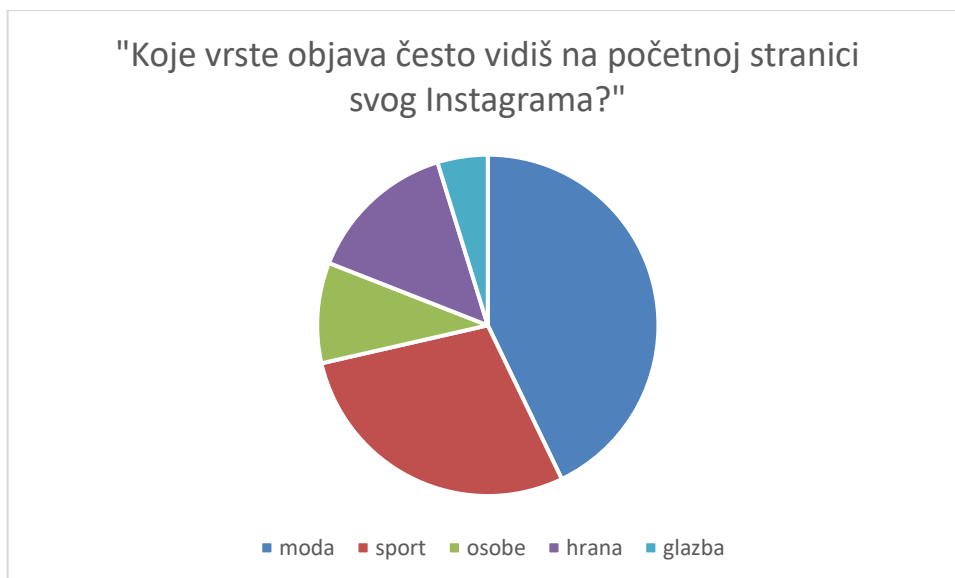
*Graf 6. Posjedovanje instagram računa na ukupnom uzorku ispitanika*

Veliki broj istraživanja dokumentirao je kako izlaganje slikama mršavih modela i poznatih osoba pridonosi nezadovoljstvu vlastitim ženskim tijelom (Brown i Tiggemann, 2016; Cohen, Newton-John i Slater, 2017; Kleemans i sur., 2018). Instagram je trenutno vrlo popularna društvena mreža, posebice među adolescentima. Iako je Instagram najpopularnija aplikacija za dijeljenje fotografija na internetu, istraživači se slažu kako dobija vrlo malo istraživačke pažnje (Hu, Manikonda i Kambhampati, 2014). Upravo radi navedenog ta je društvena mreža uvrštena u ovo istraživanje gdje je primijenjen upitnik o korištenju Instagrama. Prema Grafu 6, 70% ispitanica posjeduje Instagram račun te su u daljnje analize uvrštene samo ispitanice koje su pozitivno odgovorile na ovo pitanje.



Graf 7. Odgovor na pitanje „Kakve račune na Instagramu uglavnom pratiš?“

Kada govorimo o vrsti sadržaja kojeg ispitanice najčešće prate na Instagramu (trebale su odabrati samo svoj prvi izbor), u prvom redu se spominju moda (42%) i osobe (24%) (Graf 7). Oba izbora direktno su povezana s vanjskim izgledom, najviše od svih ostalih izbora, što je dokaz fokusiranosti na tu dimenziju.

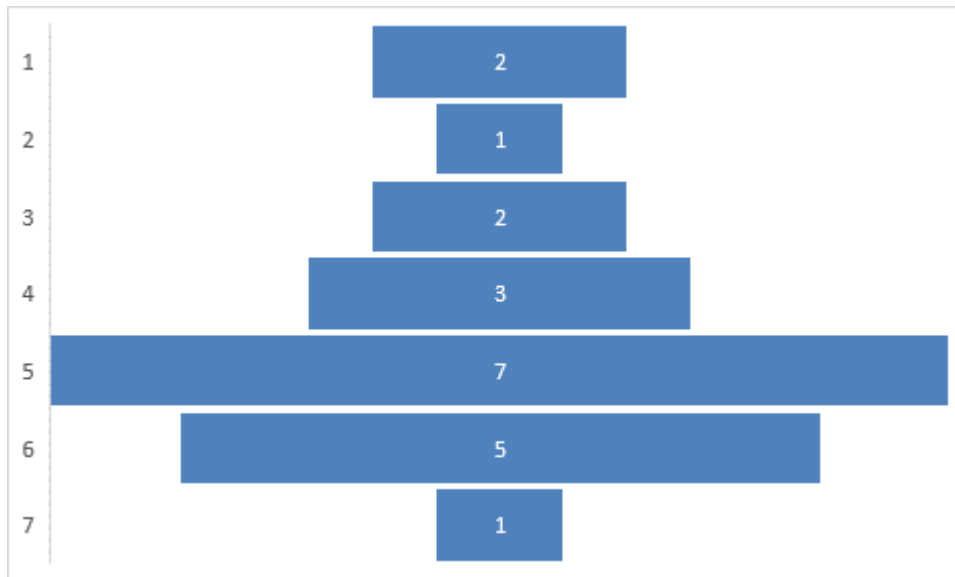


*Graf 8. Odgovor na pitanje „Koje vrste objava često vidiš na početnoj stranici svog Instagrama?“*



*Graf 9. Odgovor na pitanje „Koje vrste objava često vidiš na svom Instagram pretraživaču?“*

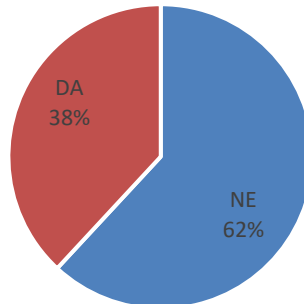
U Grafovima 8 i 9 prikazani su rezultati o vrstama sadržaja koje sinkro plivačice najčešće pronalaze na početnoj stranici Instagrama i Instagram pretraživaču. U ovom slučaju najčešći odgovori bili su također moda (42% i 33%), ali i sport (28% i 33%), što se očekivalo s obzirom da se radi o sportskoj populaciji koje vjerojatno imaju svoje uzore u sportskim osobama.



*Graf 10. Rezultati odgovora na pitanje: „Kada gledam Instagram račune koji su usmjereni na fitness često poželim izgledati kao osobe na tim objavama?“ (1 – uopće se ne slažem, 7 – u potpunosti se slažem)“*

Kako bi provjerili u kojoj mjeri Instagram utječe na njihovo samopoimanje vlastitog izgleda, postavljeno je pitanje: „Kada gledam Instagram račune koji su usmjereni na fitness često poželim izgledati kao osobe na tim objavama?“ (1 – uopće se ne slažem, 7 – u potpunosti se slažem)“. Frekvencije rezultata dane su u Grafu 10. Ukupno 14% ispitanica nije moglo/htjelo odgovoriti na pitanje, odnosno, niti su se slagale, niti se nisu slagale s tvrdnjom. Ukupno 24% ispitanica se generalno nisu slagale s tvrdnjom i možemo zaključiti kako na njih Instagram objave nisu utjecale na način da požele mijenjati svoj izgled. Međutim, 62% ispitanica odgovorilo je kako se uglavnom slažu s tvrdnjom, odnosno, kako su objave na Instagramu dovele do toga da požele izgledati kao osobe s te društvene mreže. Ovakvi rezultati svjedoče o pritisku s kojim se sve više mladih suočava, a koji im se nameće putem društvenih mreža i to pogotovo onih društvenih mreža koje uključuju fotografije (Cohen, Newton-John i Slater, 2017).

„Pokušala sam promijeniti svoj izgled nakon što sam gledala objave Instagram računa koji su usmjereni na fitness?“



Graf 11. Rezultati odgovora na pitanje: „Pokušala sam promijeniti svoj izgled nakon što sam gledala objave Instagram računa koji su usmjereni na fitness?“

Od ukupno 62% ispitanica koje su poželjele izgledati kao osobe s Instagrama, njih 38% zapravo je pokušalo promijeniti svoj izgled, bilo da su gubile ili dobijale na tjelesnoj masi.

Tablica 5. Rezultati korelacijske analize između varijabli sastava tijela i varijable vlastite percepcije tjelesnog izgleda

	Procjena izgleda
<b>BMI</b>	0,56*
<b>MT (%)</b>	0,55*
<b>MT (kg)</b>	0,49*
<b>MM (kg)</b>	0,30
<b>KM (KG)</b>	0,34
<b>NM (kg)</b>	0,30
<b>UKV (kg)</b>	0,32
<b>BM</b>	0,42*
<b>PHASEANGLE</b>	0,34

\* $p < 0,05$

S ciljem utvrđivanja relacija između samopoimanja vanjskog izgleda i stvarnog sastava tijela mladih sportašica u sinkroniziranom plivanju, izračunata je korelacijska analiza i rezultati su prikazani u Tablici 5. Ispostavilo se kako je samoprocjena vanjskog izgleda značajno povezana s indeksom tjelesne mase (BMI), količinom masnog tkiva (MT% i

MTkg), ali i bazalnim metabolizmom (BM). Ovakav ukupni rezultat nam daje za pravo zaključiti kako su sinkro plivačice poprilično objektivne u samoprocjeni vanjskog izgleda tijela. Isto tako, ovakvi su rezultati u suglasju s ranije dobivenim spoznajama (Więckowska i sur., 2019). U navedenoj studiji također je dokazana povezanost između mjere samopoimanja na Stunkardovoj ljestvici i indeksa tjelesne mase.

*Tablica 6. Rezultati analize varijance (post-hoc Tukey test) u varijablama sastava tijela između različitih grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu ispodprosječne, prosječne ili prekomjerne tjelesne mase*

	Percepcija tjelesne mase		
	Ispodprosječna	Prosječna	Prekomjerna
<b>N</b>	1	25	4
<b>BMI</b>	17,50	19,72	22,55
<b>MT (%)</b>	21,30	25,02	31,70**
<b>MT (kg)</b>	11,40	13,29	19,73*
<b>MM (kg)</b>	40,00	36,86	38,65
<b>KM (KG)</b>	2,10	1,98	2,08
<b>NM (kg)</b>	42,10	38,85	40,72
<b>UKV (kg)</b>	30,20	27,98	29,72
<b>BM</b>	6087,70	5852,03	6238,40
<b>PHASEANGLE</b>	5,11	5,15	5,45

*\*\*značajne razlike između grupa ispodprosječne i prekomjerne, kao i prosječne i prekomjerne, \*značajne razlike između grupa prosječne i prekomjerne*

U Tablici 6 prikazani su rezultati analize varijance (s post-hoc Tukey testom) u varijablama sastava tijela između različitih grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu ispodprosječne, prosječne ili prekomjerne tjelesne mase. Dobivene su značajne razlike između grupa ispodprosječne i prekomjerne, kao i prosječne i prekomjerne u varijabli postotka masnog tkiva. Rezultati još jednom ukazuju na činjenicu kako je grupa ispitanica sinkro plivačica donekle objektivna u procjeni vlastite tjelesne mase te da njihova samoprocjena ne odstupa značajnije od stvarnog sastava njihovog tijela.



*Tablica 7. Rezultati analize varijance u varijablama sastava tijela između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana*

	Korekcija težine	
	NE	DA
<b>N</b>	11	17
<b>BMI</b>	18,36	21,26*
<b>MT (%)</b>	23,84	27,26
<b>MT (kg)</b>	11,85	15,73
<b>MM (kg)</b>	34,99	38,66
<b>KM (KG)</b>	1,89	2,08
<b>NM (kg)</b>	36,88	40,74
<b>UKV (kg)</b>	26,69	29,31
<b>BM</b>	5682,31	6071,41
<b>PHASEANGLE</b>	4,90	5,37

\* $p < 0,05$

Rezultati analize varijance u varijablama sastava tijela između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana dani su u Tablici 7. Oni kao takvi ukazali su na značajne razlike u indeksu tjelesne mase između grupa ispitanica, s tim da je grupa koja jest utjecala na svoju težinu imala veći indeks tjelesne mase.

*Tablica 8. Rezultati t-testa za nezavisne uzorke u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana*

	AS (NE)	AS (DA)	t	df	p
<b>UKUPNO LJODU*</b>	63,09	77,16	-2,18	28	0,04

\*LJODU-ljestvica o društvenom umrežavanju

Iste grupe ispitanica upotrebljene su i u analizi razlika u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju. Kao zavisna varijabla uzet je ukupan rezultat u upitniku ljestvice o društvenom umrežavanju. Rezultati t-testa prikazani su u Tablici 8. Dobivena je značajna razlika između grupa ispitanica ( $p=0,04$ ), s tim da je grupa ispitanica koja je pribjegla

korigiranju svoje tjelesne težine imala viši rezultat u upitniku (77,16). Ovakav rezultat nam ukazuje na činjenicu da su mlade sinkro plivačice koje su utjecale na svoju tjelesnu težinu, u većoj mjeri „ovisne“ o društvenim mrežama od svojih kolegica koje nisu mijenjale svoju tjelesnu težinu. Isto tako, ovakav rezultat je konzistentan s rezultatima u objavljenim studijama koje su dokazale kako ispitanice koje koriste društvene mreže dulje od 2 sata na dan imaju veću vjerojatnost da će pokušati smršaviti (Sampasa-Kanyinga, Chaput i Hamilton, 2016). Ovim istraživanjem još je jednom potvrđena ta teza, a time zapravo i ogroman utjecaj koji društvene mreže općenito imaju na naš život i poimanje tjelesnog izgleda i ideala ljepote.

## 7. ZAKLJUČAK

Na temelju dobivenih rezultata moguće je donijeti zaključak kako mlade sportašice u estetskim sportovima, konkretno sinkroniziranom plivanju, spadaju u skupinu mladih djevojaka zdrave tjelesne težine, koje prema ljestvici društvenog umrežavanja nisu „ovisne“ o upotrebi društvenih mreža i koje su relativno objektivno u stanju procijeniti vlastiti tjelesni izgled. Međutim, očito je da im je procjena poželjnog tjelesnog izgleda ispod granica onog što zdravstvene organizacije nazivaju zdravim tjelesnim izgledom. Ostaje pitanje događa li se to iz razloga bavljenja estetski orijentiranim sportom ili je uzrok možda iskrivljena slika „idealnog“ izgleda dobivena putem sveprisutnih društvenih mreža u koje su mlade djevojke uključene od rane dobi. Ono što je posebno važna informacija da se rezultati pokazali kako mlade sportašice koje više vremena provode na društvenim mrežama češće pribjegu korekciji vlastite tjelesne mase i to u najvećem postotku s ciljem mršavljenja, a sve kako bi pokušali postići izgled tijela u skladu s viđenim na društvenim mrežama.

Uzimajući u obzir dobivene rezultate i dobivenu povezanost između varijabli sastava tijela mjenog na TANITA vagi i varijable vlastite procjene tjelesnog izgleda na Stunkard ljestvici, moguće je zaključiti kako su ispitanice iz ove studije sposobne relativno objektivno procijeniti vlastiti izgled tijela. S obzirom na navedeno moguće je PRIHVATITI hipotezu **H1**: Postoji značajna povezanost između nekih varijabli sastava tijela mjenog na TANITA vagi i varijable vlastite procjene tjelesnog izgleda na Stunkard ljestvici.

S obzirom da su rezultati analize varijance pokazali značajne razlike među različitim grupama ispitanica ispodprosječne, prosječne ili prekomjerne tjelesne mase u varijablama sastava tijela, moguće je stoga PRIHVATITI hipotezu **H2**: Postoji značajna razlika u varijablama sastava tijela između različitih grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu ispodprosječne, prosječne ili prekomjerne tjelesne mase.

Kao i kod drugog cilja istraživanja, i kod trećeg su utvrđene značajne razlike između grupa ispitanica u nekim varijablama sastava tijela. Tako se indeks tjelesne mase pokazao značajno veći kod ispitanica koje su korigirale svoju tjelesnu masu, nego kod onih koje nisu. Na temelju ovoga moguće je PRIHVATITI hipotezu **H3**: Postoji značajna razlika u varijablama sastava tijela između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale

u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana.

S obzirom da je analiza razlika u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju pokazala kako se grupe ispitanica statistički značajno razlikuju, moguće je PRIHVATITI i zadnju hipotezu **H4**: Postoji značajna razlika u varijabli ovisnosti o društvenom umrežavanju između grupa ispitanica koje su se vlastitom procjenom svrstale u grupu onih koje su utjecale ili nisu utjecale na svoju tjelesnu masu u posljednjih godinu dana.

Kako bi se dobio još bolji uvid i izveli konkretniji zaključci o tome što točno utječe na stavove o samopoimanju kod mladih sportašica u estetskim sportovima bilo bi bitno u budućim istraživanjima analizirati takve relacije na još većem uzorku ispitanika različitih estetskih sportova.

## 8. LITERATURA

1. Ackland, T. R., Lohman, T. G., Sundgot-Borgen, J., Maughan, R. J., Meyer, N. L., Stewart, A. D., & Müller, W. (2012). Current status of body composition assessment in sport. *Sports medicine*, 42(3), 227-249.
2. Benowitz-Fredericks, C. A., Garcia, K., Massey, M., Vasagar, B., & Borzekowski, D. L. G. (2012). Body Image, Eating Disorders, and the Relationship to Adolescent Media Use. *Pediatric Clinics of North America*, 59(3), 693-704.
3. Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, 37-43.
4. Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114-125.
5. Carrasco, M., Irurtia, A., Rodríguez-Zamora, L., Iglesias, X., Brotons, D., Vidal, E., & Rodríguez, F. A. (2013). Body composition and nutritional status in elite synchronized swimmers. In *18th Annual Congress of the European College of Sport Science*.
6. Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.
7. Chu, D. A. (1999). Athletic training issues in synchronized swimming. *Clinics in sports medicine*, 18(2), 437-445.
8. Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body image*, 23, 183-187.
9. De Bruin, A. K., Oudejans, R. R., & Bakker, F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 507-520.
10. de Oliveira, G. L., de Oliveira, T. A. P., de Pinho Gonçalves, P. S., Valentim Silva, J. R., Roquetti Fernandes, P., & Fernandes Filho, J. (2017). Body Image and Eating Disorders in Female Athletes of Different Sports. *Journal of Exercise Physiology Online*, 20(2).
11. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. doi:10.1016/j.bodyim.2014.12.002

12. Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New media & society*, 20(4), 1380-1395.
13. Ganesan, S., Ravishankar, S. L., & Ramalingam, S. (2018). Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 43(1), S42.
14. Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body image*, (4), 351-361.
15. Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types. In Association for the Advancement of Artificial Intelligence (Ed.), *Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media* (pp. 595-598). Palo Alto, CA: The AAAI Press.
16. Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2880.
17. Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Moško, E., ... & Maćkowiak, Z. (2018). Body image of highly trained female athletes engaged in different types of sport. *BioMed research international*, 2018.
18. Kantanista, A., Król-Zielińska, M., Borowiec, J., & Osiński, W. (2017). Is underweight associated with more positive body image? Results of a cross-sectional study in adolescent girls and boys. *The Spanish journal of psychology*, 20.
19. Kong, P., & Harris, L. M. (2015). The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of psychology*, 49(2), 141-160.
20. Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2011). Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 375-382.
21. Langer, R. D., da Costa, K. G., Bortolotti, H., Fernandes, G. A., de Jesus, R. S., & Gonçalves, E. M. (2020). Phase angle is associated with cardiorespiratory fitness and body composition in children aged between 9 and 11 years. *Physiology & behavior*, 215, 112772.

22. Leng, H. K., Phua, Y. X. P., & Yang, Y. (2020). Body image, physical activity and sport involvement: A study on gender differences. *Physical Culture and Sport*, 85(1), 40-49.
23. Must, A., Phillips, S. M., Stunkard, A. J., & Naumova, E. N. (2002). Expert opinion on body mass index percentiles for figure drawings at menarche. *International Journal of Obesity*, 26, 876-879.
24. Paradi, K. (2020). Beauty in the Water-Intrapersonal and Social Pressures on Body Image in Elite Female Artistic Swimmers.
25. Park, M., Sun, Y., & McLaughlin, M. L. (2017). Social media propagation of content promoting risky health behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 278-285.
26. Peráčková, J., Chovancová, A., Kukurová, K., & Plevková, L. (2018). Self-evaluation of body image in sport active and sport inactive adolescent girls. *Acta Gymnica*, 48(3), 109-114.
27. Shahnawaz, M. G., & Rehman, U. (2020). Social networking addiction scale. *Cogent Psychology*, 7(1), 1832032.
28. Stojanović, T. M., Herodek, K., & Stojanovic, D. T. (2018). Razlike u telesnoj kompoziciji i motoričkim sposobnostima sinhronih plivačica i devojčica koje se ne bave sportom. *Glasnik Antropološkog društva Srbije*, 53(1-2).
29. Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 112-121.
30. Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633.
31. Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620.
32. Tucker, J. (2021). Improve cell membrane health and calculate phase angle.
33. Urdapilleta, I., Aspavlo, D., Mase, L., & Docteur, A. (2010). Body image perception and satisfaction in male versus female competitive swimmers using a picture distortion technique. *Psychology of sport and exercise*, (11), 568-573.
34. Voelker, D. K., & Reel, J. J. (2019). "It's just a lot different being male than female in the sport": An exploration of the gendered culture around body pressures in

competitive figure skating. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 28(1), 11-19.

35. Wang, Y., Geng, J., Di, K., Chu, X., & Lei, L. (2022). Body talk on social network sites and body dissatisfaction among college students: The mediating roles of appearance ideals internalization and appearance comparison. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(3).
36. Więckowska, K., Wrzosek, Z., Kuciel, N., Dadacz, J., & Lwow, F. (2019). Associations between overweight, health behaviors and Figure Rating Scale by Stunkard at 18-year-old secondary school students from Wrocław. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(1), 211-222.



## PRILOG 1

### Ljestvica ovisnosti o društvenom umrežavanju

Označite u kojoj mjeri se slažete sa sljedećim izjavama. Odgovori će biti povjerljivi. Od velike je važnosti da pokušate dati što je moguće iskrenije odgovore.

#### Važnost:

1. Za vrijeme posla/učenja, misli mi ostaju na društvenim mrežama.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

2. Odlazim na društvene mreže čim se probudim ujutro.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

3. Provjeravam najnovije informacije na društvenim mrežama za vrijeme posla/učenja.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

4. Provjeravam svoje račune na društvenim mrežama prije početka bilo kojeg zadatka ili aktivnosti.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

**Promjena raspoloženja:**

5. Odlazim na društvene mreže kad god sam uzrujan/a.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

6. Društveno umrežavanje mi podiže raspoloženje.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

7. Osjećam se opušteno kad god sam na društvenim mrežama.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

**Tolerantnost:**

8. Ovih dana provodim sve više vremena na društvenim mrežama.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

9. Sada provodim više vremena na društvenim mrežama nego u prošlosti.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

10. Potrebno mi je više vremena na društvenim mrežama nego prije da bi se osjećao/la zadovoljno.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

**Povlačenje:**

11. Osjećam se tužno kada se ne mogu spojiti na društvene mreže.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

12. Postajem razdražljiv/a kada se ne mogu spojiti na društvene mreže.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

13. Osjećam se frustrirano kada ne mogu koristiti društvene mreže.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

14. Postajem nemiran/a kada ne dobijem vrijeme za društvene mreže.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

**Sukob:**

15. Pokušavam sakriti vrijeme koje provodim na društvenim mrežama.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

16. Moram lagati svojim roditeljima i drugima kada me pitaju o korištenju društvenih mreža.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

17. Zanemarujem svoj san jer moram/želim biti na društvenim mrežama.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

**Recidiv:**

18. Ne uspijevam smanjiti vrijeme koje provodim na društvenim mrežama.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

19. Pokušao sam prestati koristiti društvene mreže, ali nisam uspio/la.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

20. Nisam u stanju smanjiti vrijeme koje provodim na društvenim mrežama.

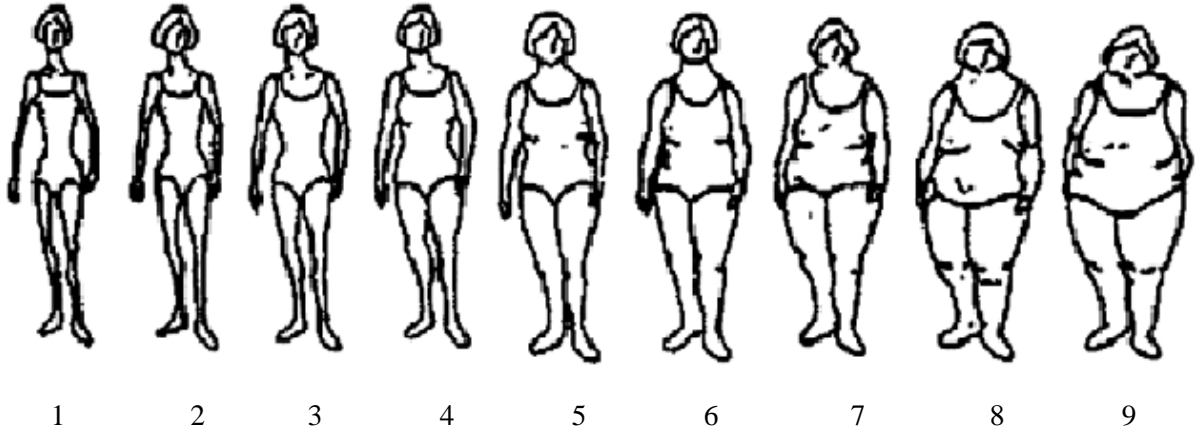
1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

21. Moji uzastopni pokušaji da smanjim vrijeme provedeno na društvenim mrežama nisu uspješni.

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

PRILOG 2

1.



U prazni kvadratić upiši broj slike koji odgovara tvrdnji ispod:

Trenutačno moje tijelo izgleda ovako (veličinom i oblikom).

Ovako bi željela da moje tijelo izgleda (veličinom i oblikom).

Kada bih ovako izgledala, osjećala bi se atraktivnije (privlačnije).

2. Što misliš o svojoj trenutačnoj težini (zaokruži)?

ISPODPROSJEČNA TEŽINA ,    PROSJEČNA TEŽINA ,    PREKOMJERNA TEŽINA

3. Jesi li u zadnjih 12 mjeseci pokušala utjecati na svoju tjelesnu težinu (zaokruži)?

a) NE    b) DA, POKUŠALA SAM SMRŠAVITI    c) DA, POKUŠALA SAM SE UDEBLJATI

### PRILOG 3

1. Imaš li Instagram račun?

- a) DA
- b) NE

2. Kakve račune na Instagramu uglavnom pratiš? UPIŠI SAMO JEDAN ODGOVOR.  
(sport, hrana, glazba, moda...)

\_\_\_\_\_

3. Koje vrste objava često vidiš na početnoj stranici svog Instagrama? UPIŠI SAMO  
JEDAN ODGOVOR. (sport, hrana, glazba, moda...)

\_\_\_\_\_

4. Koje vrste objava često vidiš na svom Instagram pretraživaču? UPIŠI SAMO JEDAN  
ODGOVOR.  
(sport, hrana, glazba, moda...)

\_\_\_\_\_

5. Kada gledam Instagram račune koji si usmjereni na fitness često poželim izgledati kao  
osobe na tim objavama?

1	2	3	4	5	6	7
U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Donekle se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Donekle se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

6. Pokušala sam promijeniti svoj izgled nakon što sam gledala objave Instagram računa  
koji su usmjereni na fitness?

- a) NE
- b) DA, POKUŠALA SAM SMRŠAVITI
- c) DA, POKUŠALA SAM SE UDEBLJATI