SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

PRAVNI FAKULTET

STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Lucija Jug, Martina Bošnjak i Ivan Đordić

PERCEPCIJA PRAKTICIRANJA DUHOVNOSTI STUDENATA I NJIHOVO ZADOVOLJSTVO TJELESNIM IZGLEDOM

Zagreb, 2014.

Ovaj rad izrađen je na Studijskom centru socijalnog rada

pod vodstvom prof.dr.sc. Zdravke Leutar

 i predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade

 u akademskoj godini 2013./2014.

Sadržaj:

[1. Uvod 1](#_Toc386624266)

[2. Cilj i istraživački problem 3](#_Toc386624267)

[3. Metodologija 4](#_Toc386624268)

[3.1. Sudionici 4](#_Toc386624269)

[3.2. Postupak 4](#_Toc386624270)

[3.3. Obrada podataka 5](#_Toc386624271)

[3.4. Mjerni instrumenti 5](#_Toc386624272)

[4. Rezultati i rasprava 7](#_Toc386624273)

[4.1. Sociodemografska obilježja 7](#_Toc386624274)

[4.2. Religioznost studenata 9](#_Toc386624275)

[4.3. Duhovni profil studenata 10](#_Toc386624276)

[4.4. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom studenata 11](#_Toc386624277)

[4.5. Povezanost percepcije prakticiranja duhovnosti i tjelesnog izgleda studenata 12](#_Toc386624278)

[5. Zaključak 14](#_Toc386624279)

[6. Literatura 16](#_Toc386624280)

[7. Prilozi 18](#_Toc386624283)

# 1. Uvod

Pojam duhovnosti lakše se može prepoznati nego cjelovito obuhvatiti njegovu pojmovnu bit i smisao (Coulter, 2001., prema Leutar i sur., 2013.). Nedostaje jasna definicija duhovnosti što se pojavljuje kao problem kod njezinog mjerenja (Baker, 2003). No, ipak je definirana od strane različitih autora. Tako Canda (2008.) definira duhovnost kao jedan od aspekata osobe. Odnosno, duhovnost kao aspekt osobe se odnosi na ljudsku potragu za smislom, značenjem, svrhom i moralnim ispunjenjem sa samim sobom, s drugim ljudima, svemirom i zemljom. Također, duhovnost kao aspekt uključuje i centralno važna životna uvjerenja, vrijednosti i iskustvo koja se mogu izraziti na vjerske i/ili svjetovne načine. Duhovnost se može smatrati privatnom ili se može dijeliti s drugima, no, na neki način i mora biti zajednička jer to utječe na naše odnose i povezanost s drugima, čak i u neovisnijim kulturama, navodi Canda (2008.). U širem smislu duhovnost se odnosi na duhovnu, a ne na tjelesnu i psihičku dimenziju čovjeka. Dok se aktivnost kojom se razvija duhovna sposobnost čovjeka smatra duhovnošću u užem smislu (Ivančić, 2010.). Ivančić (2010.) također navodi da je čovjek izvorno duhovan i sukladno tomu može razvijati svoju duhovnost. Nadalje, objašnjava da duhovnost nije suprotnost tijelu ili materijalnome nego način na koji će se postići najviša kvaliteta čovjeka kao cjeline te je ostvarenje osobnosti moguće kroz duhovnost.

Duhovnost nije ograničena denominacijom, afilijacijom, praksom ili specifičnom višom moći i zbog toga ona nije određena tim konceptima. Svaki pojedinac može biti duhovan i još uvijek posjedovati različita vjerovanja, a ti isti ne mogu za sebe reći da su religiozni (Carlson i sur., 2004.). Upravo zbog toga odlučuje se mjeriti duhovnost radije nego religioznost (Carlson i sur., 2004.). Istraživači tretiraju duhovnost i religioznost kao odvojene konstrukte tvrdeći da duhovnost nije povezana sa podržavajućom grupom (npr. Crkvena zajednica, i dr.) ili neduhovnim ciljevima („*fund raisers“, „food drives“* i dr.) (Seidlitz i sur., 2002., prema Carlson i sur., 2004.).

Ljudi puno razmišljaju o duhovnosti te je često poistovjećuju sa religioznošću. No, duhovnost je nešto puno više od religijskog uvjerenja, iako mnogi iskazuju kako je religioznost za njih ujedno i duhovnost (Baker, 2003.; Leutar i sur., 2013.). Pojmovi duhovnost i religioznost nisu sinonimi. Štoviše, duhovnost je koncept koji se može izraziti na vjerski ili svjetovni način (Canda, 2008.). Duhovnost je širi pojam nego religioznost, odnosno, široki koncept koji se odnosi na značenje, svrhu i usmjerenje u životu (Baker, 2003.), dok je religija je samo jedan od načina na koji se duhovnost izražava (MacDonald, 2004.).

Baker (2003.) navodi kako se duhovnost kao predmet proučavanja nije istraživala usporedno s ostalim znanostima koje su se razvijale početkom 19.st. zbog teške operacionalizacije o čemu i u hrvatskim istraživanjima govore Leutar i Leutar (2010.). Mogućim predmetom istraživanja smatralo se samo ono što se moglo rangirati, mjeriti, izvagati (Baker, 2003.). No, u zadnje vrijeme sve više raste zanimanje u znanstvenim krugovima za istraživanje religiozno-duhovne sfere (Leutar i Leutar, 2010.). Zapadna civilizacija također bilježi značajan porast interesa za duhovnošću u posljednjih nekoliko godina (Canda, 2008.).

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom može se izraziti kao stupanj na kojem pojedinac osjeća subjektivno zadovoljstvo veličinom svoga tijela i njegova oblika, posebno s dijelovima tijela koje može mijenjati kroz prehrambene navike i vježbanje (Petrie, Tripp i Harvey, 2002., prema Buser i Parkins, 2013.). Tako se nezadovoljstvo tjelesnim izgledom javlja kada postoji nepodudarnost, subjektivno gledano, između nečije idealne (željene) veličine i oblika tijela i stvarne veličine i oblika (Wade i sur., 2009., prema Buser i Parkins, 2013.).

Za objašnjenje razvoja i/ili održavanja nezadovoljstva tijelom ponuđena su četiri glavna pristupa: socijalna usporedba, sociokulturalni pristup, negativni verbalni komentar i razvojni status (Thompson, 1992, prema Ambrosi-Randić, 2001.). Nezadovoljstvo vlastitim tijelom može biti posljedica poremećaja predodžbe o tijelu, a može se kretati od laganog nezadovoljstva specifičnim dijelovima tijela, pa sve do ekstremnog nezadovoljstva izgledom, pri čemu osobe smatraju svoje tijelo odbojnim i odvratnim (Garner i Garfinkel, 1981., prema Pokrajac-Bulian, 2000.).

Nezadovoljstvo tijelom često se smatra kao konstruiranje točne procjene jednog od dijelova tijela ili bivanje nezadovoljnim s tom procjenom (Cash & Brown, 1987., prema Carlson i sur., 2004.) te je ova definicija najraširenija. McCabe and Monteath (1997., prema Carlson i sur., 2004.) opisuju nezadovoljstvo tijelom kao komponentu stava koje dovodi do nezadovoljstva sa oblikom tijela i funkcioniranjem.

Istraživanjima se pokazalo da se odrasle žene često bore sa nezadovoljstvom tijelom (Bedford i Johnson, 2006.; Duba, Kindsvatter, i Priddy, 2010.; Wade, George i Atkinson, 2009., prema Buser i Parkins, 2013., Matić, 2008.). Štoviše, Tieggeman (2004.) je spoznala da zapravo nezadovoljstvo tjelesnim izgledom muči žene na brojnim razvojnim stupnjevima, ne samo u odrasloj dobi. Wertheim, Paxton i Blaney (2004., prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005.) pak navode da s dobi raste nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Razlozi ovakvih pojava u svijetu kod žena, po mišljenju nekih autora (Kim, 2006.) mogu se pronaći u zapadnim društvenim pritiscima o idealu mršavosti kao idealnom tijelu što pridonosi nezadovoljstvu tjelesnim izgledom. Blašković (2008.) pak govori o izloženosti velikom pritisku za dostizanje kulturno nametnutih ideala tjelesne ljepote što se može negativno odraziti kako na zadovoljstvo tjelesnim izgledom tako i na opće zadovoljstvo i samopoštovanje. Nezadovoljstvo tijelom kod muškaraca povezuje se sa željom da bi postali veći, odnosno mišićaviji više negoli mršaviji (Cohan & Pope, 2001; Furnham et al., 2002; Silberstein, Striegel-Moore, Ruth, Timko, & Rodin, 1988., prema Carlson i sur., 2007.).

Kim (2006.) je u svome istraživanju zaključila kako se religija pokazala kao društveni čimbenik koji može poslužiti kao alternativni put za spoznaju onoga što je vrijednije od tijela. Nadalje, rezultati su pokazali je religioznost bila značajno povezana s većim zadovoljstvom tijelom, ali i obrnuto (Kim, 2006.).

Unatoč javnoj svijesti o važnosti duhovnoga razvoja globalno je malo istraživanja provedeno na mladim osoba u pogledu povezanosti duhovnosti i tjelesne slike o sebi (Zhang, 2013.).

No, postoje različite asocijacije u vezi duhovnosti i religioznosti. Tako Rayburn (2004., prema Hayman i sur., 2007.) napominje da su žene sklonije sebe smatrati ujedno i duhovnima i religioznima ili duhovnima, a ne religioznima, u odnosu na muškarce koji su skloni sebe vidjeti kao religiozne, ali ne duhovne.

#  2. Cilj i istraživački problem

Cilj ovog istraživanja je dobiti uvid u percepciju prakticiranja duhovnosti kod studenata i njihovo zadovoljstvo tjelesnim izgledom.

Istraživački problem:

Postoji li povezanost između percepcije prakticiranja duhovnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom kod studenata u Hrvatskoj?

Hipoteza:

Ne postoji povezanost između percepcije prakticiranja duhovnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom kod studenata u Hrvatskoj.

#  3. Metodologija

# 3.1. Sudionici

Za odabir ispitanika koristili smo prigodan uzorak. Populacija našeg istraživanja su studenti Sveučilišta u Republici Hrvatskoj, svih akademskih godina preddiplomskih i diplomskih studija. Jedini uvjet koji su ispitanici morali zadovoljiti je da su studenti Sveučilišta u Republike Hrvatske. Veličina uzorka je 386 ispitanika, od toga 78 studenta i 308 studentice (Vidi tablicu 1.). Omjer muških i ženskih sudionika je 79,8:20,2. Najmlađi ispitanik je u dobi od 18 godina, a najstariji 31 godinu te je prosječna dob sudionika 21,3 godine (Vidi tablicu 2.). Istraživanjem su obuhvaćena sljedeća sveučilišta, Sveučilište u Zagrebu (N=350), Sveučilište u Rijeci (N=2), Sveučilište u Splitu (N=1), Sveučilište u Zadru (N=2), Sveučilište u Osijeku (N=10) te Zdravstveno veleučilište u Zagrebu (N=10), Tehničko veleučilište (N=9), Hrvatsko katoličko sveučilište (N=1) i Visoka škola za poslovanje i upravljanje u Zaprešiću (N=1). 341 ispitanik (87,7%) studira izvan mjesta prebivališta dok 45 (11,6%) studira u mjestu prebivališta (Vidi tablicu 3.).

#  3.2. Postupak

Odlučili smo se za internetsku verziju ankete zbog jednostavnosti provedbe, pristupačnosti studentima i da omogućimo zaštitu podataka te anonimnost, ali i da ukoliko ne žele odgovoriti na pitanja mogu prekinuti ispunjavanje, a da to ne utječe na daljnju provedbu istraživanja. Za ovaj tip ankete Milas (2005.) je izjavio da je to budućnost anketnog istraživanja. Budući da je Internet danas dostupan gotovo svakomu te je neophodan pri visokom obrazovanju jer se koristi u svrhu komuniciranja s profesorima, raznih prezentacijama te obavezama na kolegijima na ovaj način smo pokušali svim studentima anketu učiniti dostupnijom i značajno smanjiti vrijeme za popunjavanje te se time smanjila i mogućnost prekidanja ispunjavanja ankete. Anketa koja je bila konstruirana u serveru Google Chroma - google diska je onemogućavala da neispunjeni upitnici budu u konačnom zbiru anketa.

Internetski link ankete postavljen je na društvenu mrežu Facebook u grupe koje sadrže preko 6 000 članova te smo na taj način htjeli omogućiti da anketa bude dostupna što većem broju studenata. Istraživanje je provedeno u vremenskom razdoblju od 10.travnja do 14. travnja 2014. u kojem je online anketa bila dostupna na Internet serveru Googledocs koja je uklonjena s istog nakon prikupljenog dovoljnog broja ispunjenih anketa (N=386). Procjenjuje se da je za ispunjavanje upitnika bilo potrebno desetak minuta, no, ne možemo znati koliko je prosječno vremena bilo potrebno jer nam je iz ispunjavanja ankete bilo poznat samo vrijeme predaje odgovora na server.

Na početku ankete ispitanicima smo objasnili svrhu ispunjavanja ankete, zajamčili sigurnost podataka te anonimnost ali smo im dali i mail adresu autora ukoliko žele biti obaviješteni o rezultatima koje smo dobili. Anketa se temeljila na principu dobrovoljnosti s obzirom da je ispitanik sam odlučio želi li otvoriti link ankete i odgovarati na postavljena pitanja. Imajući na umu mogućnost odbijanja ankete te da se anketa ispuni do pola i time postane nevaljana, anketa se mogla poslati na server jedino ukoliko su sva ponuđena polja budu ispunjena. Na kraju smo se zahvalili na iskrenosti i pristupanju ispunjavanju ankete.

#  3.3. Obrada podataka

Podaci dobiveni putem instrumentarija su obrađeni korištenjem SPSS/PC programskog paketa. Za prikazivanje podataka i rezultata korištene su mjere deskriptivne statistike (raspodjela frekvencija, srednja vrijednost, standardna devijacija). Za povezanost je korištena Pearsonova korealcija. Faktorska analiza je provedena vezana uz skale duhovnosti i vanjskog izgleda.

#  3.4. Mjerni instrumenti

Za potrebe ovog rada konstruirali smo upitnik vezan uz sociodemografska obilježja i religioznost. Skalu duhovnosti i skalu nezadovoljstva vanjskim izgledom smo uzeli validirane originalne skale koje ćemo dalje u ovom poglavlju detaljnije opisati. BSQ (BodyShapeQuesitionnaire) upitnik je modificiran cilju ovog istraživanja. Koristeći samoiskaz kao osnovni izvor podataka kako bismo dobili osobni iskaz o mišljenjima, uvjerenjima, stavovima i ponašanju ispitanika odgovarajućim nizom pitanja (Milas, 2005.). Upitnik koji smo koristili ukupno sadrži 51 pitanje te nosi naslov „*Upitnik o percepciji duhovnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom*“. Od ukupnog broja upitnik sadrži 6 pitanja o sociodemografskim obilježjima ispitanika, 1 pitanje o religioznosti ispitanika, 10 pitanja o duhovnosti te 34 pitanja o zadovoljstvu tjelesnim izgledom (BSQ).

U našem konstruiranom dijelu upitnika koristili smo sljedeće varijable: sociodemografska obilježja su korištene dob, spol, fakultet, sveučilište, utjecaj na odluku o studiranju navedenog fakulteta, mjesto studiranja te mjesto stanovanja. Religioznost ispitanika smo mjerili indikatorom odnosa prema religiji pri čemu je ponuđeno 6 mogućih odgovora: prema religiji sam ravnodušan, nisam religiozan iako nemam ništa protiv religije, nisam religiozan i protivnik sam religije, uvjeren sam vjernik i prihvaćam sve što moja vjera uči, religiozan sam premda ne prihvaćam sve što moja vjera uči, dosta razmišljam o tome ali nisam načistu vjerujem li ili ne.

SPS (SpiritualPerspectiveScale) razvijena je od strane Reed (1987., prema Pokrajac-Bulian, 1998.) za mjerenje transcedentne perspektive s naglaskom na duhovnost i koji može uključivati tradicionalne i netradicionalne vjerske perspektive. Koristeći 10 stavki SPS-a dobivenisu podaci o duhovnim stavovima i praksi neke osobe. Konstrukt duhovnost smo mjerili pomoću indikatora učestalosti prakticiranja duhovnosti i indikatora stavova o duhovnosti te pomoću Likertove skale (od 1 do 5), pri čemu su mogući odgovori na prvoj skali 1 koji označava nikada, 2 katkada, 3 uobičajeno, 4 prilično često te 5 uvijek. Htjeli smo ispitati koliko često ispitanici: spominju duhovne stvari u razgovoru, dijele s drugima probleme i radost življenja u skladu duhovnim uvjerenjem, čitaju duhovno-povezane materijale, uključuju u privatne molitve ili meditacije, osjećaju vrlo blizu Bogu ili „višoj sili“ u molitvi, u javnom štovanju ili u važnim trenucima u životu te jesu li njihovi duhovni pogledi imali ili imaju utjecaj na njihov život. Zatim je ispitivano je koliko je oprost važan dio njihove duhovnosti, pronalaze li duhovno vodstvo tijekom donošenja odluka u svakodnevnom život, duhovnost kao važan dio života te koliko je duhovnost važna za odgovore o smislu života.

Originalni naziv skale koji je korišten u ovom istraživanju je *Body Shape Questionnaire* 34 odnosno BSQ34. Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, kao posljednju od varijabla mjerili smo indikatorom osjećaja koje su ispitanici imali u vezi zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom u prethodna 4 tjedna od trenutka rješavanja ankete. Korištena je Likertova skala od 1 do 6 pri čemu je 1 nikad, 2 rijetko, 3 ponekad, 4 često, 5 vrlo često i 6 uvijek te su se na kraju procjene zbrojile. Viši rezultat ukazuje na izrazitije nezadovoljstvo tijelom (Thompson, Penner, Altabe, 1990., prema Pokrajac-Bulian, 1998.). Sastoji se od 34 čestice koje su nastale provođenjem polustrukturiranih intervjua s različitim skupinama žena, uključujući i pacijentice s anoreksijom i bulimijom (Thompson i sur., 1990., prema Pokrajac-Bulian, 1998.). Upitnik smo prilagodili i muškim članovima populacije te je to jedina modifikaciju koju smo napravili za naše istraživanje na način da se u pitanjima, osim pripadnicima ženskog, obraćamo i pripadnicima muškog spola, budući da se u istraživanjima o tjelesnom izgledu rijetko ili gotovo nikad uzimaju u obzir muškarci kao ispitanici. Autori Murray i Lewis (2014.) ističu nedostatak istraživanja muškaraca kao ispitanika i njihovih slika o sebi.

Kao što se i istraživanjima pokazalo da se odrasle žene češće bore sa nezadovoljstvom tijelom (Buser i Parkins, 2013.; prema Bedfordi Johnson, 2006.; Duba, Kindsvatter, i Priddy, 2010.; Wade, George i Atkinson, 2009.). Ispitanici su procjenjivali osjećaje nervoze, napetosti ili anksioznosti koje imaju misleći na cjelokupni izgled tijela ili nekih njegovih dijelova. Originalni BSQ ispituje procjenu osjećaja za 16 dijelova tijela no s ciljem poboljšanja skale dodana su još 4 dijela tijela. Od ukupnih dijelova tijela fokus je stavljen na one koji su povezani sa tjelesnom težinom te na taj način podložni debljanju (trbuh, bedra, bokovi, stražnjica itd). Ostali dijelovi tijela za naše istraživanje nisu bili relevatni: ruke, stopala, uši i sl. stoga ih nismo uključili u postavljena pitanja (Pokrajac-Bulian, 1998.).

Čestice se odnose na zabrinutost tjelesnim izgledom, zajedno sa situacijama koje mogu prethoditi javljanju negativnih osjećaja vezanih uz tijelo i situacijama koje su posljedica navedenih osjećaja (Pokrajac-Bulian, 1998.). Primjeri čestica koje se odnose na situacije koje mogu izazvati negativne osjećaje su: „Osjećate li se manje debelom/im nakon obilnog obroka?“, „Osjećate li se zbog svog izgleda tako loše, da se ponekad rasplačete?“, „Jeste li u prisutnosti mršavih žena/muškaraca svjesniji svog izgleda?“, „Čini li Vas pogled na odraz svog tijela (u ogledalu ili izlogu dućana) nezadovoljnom/im?“ i sl. Primjeri čestica koje se odnose na posljedice navedenih osjećaja su: „Izbjegavate li nositi odjeću koja posebno ističe vaše tijelo?“, „Povraćate li zbog toga da bi se osjećali mršavijom/mršavijim?“, „Izbjegavate li društvena zbivanja (npr. zabave) jer se osjećate loše zbog svojeg izgleda?“, „Je li vas zabrinutost za tjelesni izgled navela na dijetu?“, „Izbjegavate li situacije u kojima bi ljudi mogli vidjeti vaše tijelo (npr. bazeni i plaže)?“.

# 4. Rezultati i rasprava

# 4.1. Sociodemografska obilježja

U prikazu rezultata ovog istraživanja osvrnut ćemo se na neka obilježja sudionika. Ranije smo u opisu uzorka stavili neka obilježja, a ovdje će biti ukratko opisani.

Tablica 1. Spol ispitanika

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***F*** | ***%*** |
| **Muški** | 78 | 20,2 |
| **Ženski** | 308 | 79,8 |
| **Ukupno** | 386 | 100 |

U istraživanju je sudjelovalo, u ukupnom broju, 386 sudionika od toga 78 (20,2%) muškog spola te 308 (79,8%) ženskog spola.

Tablica 2. Dob ispitanika

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***N*** | ***Min*** | ***Max*** | ***M*** | ***SD*** |
| **Dob sudionika** | 386 | 18 | 31 | 21,32 | 1,81 |

Raspon dobi sudionika je od 18 do 31 godinu, dok je prosječna starost bila 21,32 godine (M=21,32, Sd=1,81). Očekivali smo ovaj raspon jer većina odlazi na fakultetsko obrazovanje u 18/19 godini. Također su u istraživanje bili uključeni i izvanredni studenti koji u prosjeku duže studiraju te su samim time i stariji u odnosu na osobe koje redovno polaze fakultet.

Tablica 3. Mjesto studiranja

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***F*** | ***%*** |
| **Prebivalište** | 45 | 11,7 |
| **Izvan prebivališta** | 341 | 88,3 |
| **Ukupno** | 386 | 100 |

Od ukupnog broja sudionika (386) najveći broj studira izvan mjesta prebivališta 341 (88,3%) dok 45 (11,7%) sudionika studira u mjestu prebivališta. S obzirom da je anketa provedena u Zagrebu, Rijeci, Osijeku, Zadru i Splitu očekivano je da će najveći broj studenata fakultetsko obrazovanje stjecati izvan mjesta prebivališta jer se veliki broj fakulteta nalazi samo u jednom gradu, npr. u Zagrebu je takav Studij socijalnog rada.

| Tablica 4. Mjesto stanovanja |
| --- |
|  | Frekvencija | Postotak | Validirani postotak | Kumulativni postotak |
|  | s roditeljima | 47 | 12,2 | 12,2 | 12,2 |
| u studentskom domu | 266 | 68,9 | 68,9 | 81,1 |
| podstanarski stan | 58 | 15,0 | 15,0 | 96,1 |
| ostalo | 15 | 3,9 | 3,9 | 100,0 |
| Ukupno | 386 | 100 | 100,0 |  |
|  |

Iz Tablice 4. Vidljivo je da 266 studenata (68,9 %) koji su sudjelovali u istraživanju stanuje u studentskom domu. Budući da je poveznica na online upitnik bila postavljena u više Facebook grupa studentskih domova nego u ostale grupe, očekivao se najveći odaziv studenata iz studentskih domova što je u skladu i s maloprije navedenim podacima o mjestu studiranja, odnosno, s time da ih najveći broj živi izvan prebivališta. Ostali sudionici stanuju u podstanarskom stanu (15 %) ili s roditeljima (12,2 %) oni u mjestu prebivališta. Nekoliko ih stanuje s partnerom i kolegama.

# 4.2. Religioznost studenata

| Tablica 5. Odnos prema religiji |
| --- |
|  | Frekvencija | Postotak | Validirani postotak | Kumulativni postotak |
|  | Ravnodušan | 24 | 6,2 | 6,2 | 6,2 |
| nisam religiozan, nisam protiv | 64 | 16,6 | 16,6 | 22,8 |
| nisam religiozan, protiv sam | 24 | 6,2 | 6,2 | 29,0 |
| vjernik, prihvaćam | 112 | 29,0 | 29,0 | 58,0 |
| religiozan, ne prihvaćam | 126 | 32,6 | 32,6 | 90,7 |
| nisam načisto | 36 | 9,3 | 9,3 | 100,0 |
| Ukupno | 386 | 100 | 100,0 |  |

U odnosu prema religiji, najveći broj studenata izjasnio se kao religiozni, ali da ne prihvaćaju sve što njihova vjera uči, točnije, njih 32,6 %, dok se 29,0 % izjašnjava kao uvjereni vjernici. S druge strane, samo 6,2 % studenata je ravnodušno prema religiji, a isti postotak iskazuje nereligioznost i protivljenje religiji. No, 16,6 % nema ništa protiv religije, iako nisu religiozni. 9,3 % studenata dosta razmišlja o religiji, ali nije načisto vjeruje li ili ne.

Slične rezultate pokazalo je istraživanje Mandarić (1999.) koje govori da je vjera izrazito nevažna za 4,4 % mladih, nevažna za njih 3,4 %, indiferentnih prema vjeri ima 18,1%; dok vjeru smatra važnom 34 % mladih, a izrazito važnom drži 39,4 %. Navedeni rezultati Mandarića mogu se razumjeti u kontekstu vremena u kojem je provedeno, s obzirom da je to bilo vrijeme kada je Hrvatska izašla iz komunističkog vremena kada je biti vjernik među mladima bio „trend“ (Leutar i Leutar, 2007.). U istraživanju Leutar (2000., prema Leutar i Leutar, 2007.) u Hrvatskoj se 70 % mladih smatralo religioznima. Zbrajajući varijable „religiozan sam, premda ne prihvaćam sve što moja vjera uči“ i „uvjeren sam vjernik i prihvaćam sve što moja vjera uči“ možemo zaključiti da se 61,6 % studenata izjasnilo religioznima (za pune tvrdnje u upitniku vidi Prilog 2.). Prijašnjim istraživanjem pokazalo se da se studenti općenito slažu s dogmatskim vjerskim istinama (Leutar i Leutar, 2007.), dok iz podataka Tablice 5. možemo zaključiti da svega 29,0 % studenata prihvaća što njihova vjera uči.

# 4.3. Duhovni profil studenata

Tablica 6. Deskriptivni pokazatelji prakticiranja duhovnosti studenata u Hrvatskoj

|  |
| --- |
|  | N | Minimum | Maximum | Arit.sred. | Stand.dev. |
| u\_razgovoru\_često\_spominjanje\_duhovnih\_stvari | 386 | 1,00 | 5,00 | 2,7021 | 1,05773 |
| dijeljenje\_problema\_i\_radosti\_u\_skladu\_s\_duhovnim\_uvjerenjima | 386 | 1,00 | 5,00 | 2,5855 | 1,15058 |
| čitanje\_duhovnih\_materijala | 386 | 1,00 | 5,00 | 2,2098 | 1,16886 |
| uključivanje\_u\_molitve\_ili\_meditacije | 386 | 1,00 | 5,00 | 2,3705 | 1,38078 |
| osjećam\_se\_blizu\_višoj\_sili | 386 | 1,00 | 5,00 | 2,6218 | 1,38524 |
| moj\_duhovni\_pogledi\_utjecaj\_na\_život | 386 | 1,00 | 5,00 | 3,2513 | 1,50205 |
| oprost\_važan\_dio\_duhovnosti | 386 | 1,00 | 5,00 | 3,3782 | 1,33171 |
| pronalazim\_duhovno\_vodstvo\_u\_donošenju\_odluka | 386 | 1,00 | 5,00 | 2,6425 | 1,38701 |
| duhovnost\_važan\_dio\_života | 386 | 1,00 | 5,00 | 3,1244 | 1,49287 |
| duhovnost\_odgovor\_na\_pitanja\_o\_smislu\_života | 386 | 1,00 | 5,00 | 2,9171 | 1,54361 |
| Ukupno | 386 |  |  |  |  |

Studenti u ovom istraživanju iskazuju svoje prakticiranje duhovnosti najviše kroz oprost kao važan dio duhovnosti (M=3,38, Sd= 1,33). Također, pokazalo se da su na njihov život imali i još uvijek imaju utjecaj duhovni pogledi (M=3,25, Sd=1,5), kao i to da je duhovnost koja im odgovara na mnoga pitanja o smislu života (M=2,92, Sd=1,54) važan dio njihovog života (M=3,12, Sd=1,49). Studenti katkada prakticiraju duhovnost čitanjem duhovnih materijala (M=2,21, Sd=1,17) i uključivanjem u privatne molitve ili meditacije (M=2,37, Sd=1,38).

Uzimajući u obzir da velik broj mladih poistovjećuje duhovnost i religioznost, odnosno, duhovne i religiozne pojmove, možemo uzeti u obzir istraživanje kod studenata (Leutar i Leutar, 2007.) koje je pokazalo da 44% studenata uopće ne čita časopise vjerske tematike, dok ih 44 % povremeno pročita, a redovito takve časopise prati 12 % studenata. Također, općenito vrlo rijetko čitaju knjige o vjerskoj problematici i gotovo nikad u svojoj obitelji ne diskutiraju o aspektima svoje vjere, a s prijateljima i znancima znatno češće (Leutar i Leutar, 2007.). Navedene podatke možemo usporediti s rezultatima ovog istraživanja gdje studenti katkada ili ponekad u razgovoru sa svojom obitelji ili prijateljima spominju duhovne stvari.

#  4.4. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom studenata

Faktorskom analizom (vidi Prilog 1) ovoga rada dobivena je matrica rotiranih komponenti. Prema faktorskim zasićenjima pojedinih varijabli ekstrahiran je jedan faktor kojim je moguće objasniti 63, 67 varijance.

Faktor zadovoljstva izgledom sadržava 4 čestice, a odnose se na emocionalnu razinu pretilosti. Ekstrahirane su sljedeće varijable:

Tablica 7. Deskriptivni pokazatelji zadovoljstva tjelesnim izgledom

|  |
| --- |
|  | N | Minimum | Maximum | Arit.sred. | Stand.dev. |
| brinete\_o\_izgledu\_potreba\_za\_dijetom | 386 | 1,00 | 6,00 | 2,6399 | 1,48844 |
| bojite\_mogli\_udebljati | 386 | 1,00 | 6,00 | 2,9482 | 1,62845 |
| brinete\_što\_vaše\_tijelo\_nije\_dovoljno\_čvrsto | 386 | 1,00 | 6,00 | 3,1036 | 1,54067 |
| osjećam\_debelom\_nakon\_obilnog\_obroka | 386 | 1,00 | 6,00 | 2,5699 | 1,58942 |
| osjećate\_debelim\_nakon\_malih\_količina\_hrane | 386 | 1,00 | 6,00 | 1,4845 | 1,03498 |
| osjećate\_manje\_vrijednim\_usporedbi\_svojeg\_tijela\_s\_drugim | 386 | 1,00 | 6,00 | 2,0415 | 1,34776 |
| osjećate\_debelo\_kad\_jedete\_slatkiše | 386 | 1,00 | 6,00 | 2,0959 | 1,45892 |
| osjećate\_li\_se\_debeli\_kad\_ste\_goli | 386 | 1,00 | 6,00 | 2,0415 | 1,34969 |
| čini\_li\_vas\_pogled\_na\_odraz\_svoga\_tijela\_nezadovoljnim | 386 | 1,00 | 6,00 | 2,1606 | 1,26905 |
| brine\_drugi\_ljudi\_vide\_naslage\_sala\_na\_vašim\_bokovima | 386 | 1,00 | 6,00 | 1,9585 | 1,32639 |
| zabrinutost\_za\_tjelesni\_izgled\_navela\_na\_dijetu | 386 | 1,00 | 6,00 | 2,1762 | 1,48238 |
| sramite\_li\_se\_svoga\_tijela | 386 | 1,00 | 6,00 | 1,8523 | 1,19369 |
| osjećate\_pretjerano\_krupni\_i\_zaokruženi | 386 | 1,00 | 6,00 | 1,6528 | 1,19684 |
| osjećate\_da\_nije\_pošteno\_da\_su\_drugi\_mršaviji | 386 | 1,00 | 6,00 | 1,6295 | 1,21892 |
| Ukupno | 386 |  |  |  |  |

Iz tablice 7. Vidljivo je da su studenti prosječno rijetko ili ponekad nezadovoljni svojim tjelesnim izgledom. S obzirom na to da su bili mogući odgovori od 1 do 5, prosječni odgovori su „nikad“ (M=1,48, Sd=1,0) što znači da se studenti prosječno nikad ne osjećaju pretilima nakon uzimanja malih količina hrane; do „ponekad“ (M=3,1, Sd=1,54) kada studenti iskazuju ponekad brigu da njihovo tijelo nije dovoljno čvrsto. Također, studenti pokazuju ponekad ili rijetko bojaznost od debljanja (M=2,95, Sd=1,63), kao i to da ponekad ili rijetko toliko brinu o svom izgledu da osjećaju potrebu za dijetom (M=2,64, Sd=1,49). Ono što se isto tako može zamijetiti iz rezultata, studenti se rijetko osjećaju manje vrijednima u usporedbi svojeg tijela s tijelima drugih (M=2,04, Sd=1,35) te se rijetko ili nikad srame svoga tijela (M=1,85, Sd=1,19). Kao što smo ranije spomenuli, prijašnja istraživanja su također došla do spoznaje da se nezadovoljstvo tijelom može kretati od laganog nezadovoljstva pa sve do ekstremnog nezadovoljstva tjelesnim izgledom, odnosno, specifičnim dijelovima tijela (Garner i Garfinkel, 1981., prema Pokrajac-Bulian, 2000.).

# 4.5. Povezanost percepcije prakticiranja duhovnosti i tjelesnog izgleda studenata

Tablica 8. Deskriptivni pokazatelji percepcije duhovnosti i nezadovoljstva tjelesnim izgledom

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Min | Max | M | SD |
| Prakticiranje duhovnosti | 386 | 1 | 5 | 2,78 | 1,12 |
| Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom  | 386 | 1 | 6 | 2,43 | 1,18 |

Studenti duhovnost prakticiraju katkada, tj. uobičajeno (M=2,78, Sd=1,12), dok nezadovoljstvo tijelom iskazuju rijetko ili ponekad (M=2,43, Sd=1,18) što se već dokazalo prijašnjim pojedinačnim rezultatima prema upitniku o duhovnosti (SPS) i upitniku o tjelesnom izgledu (BSQ 34).

Tablica 9.Prikaz povezanosti percepcije duhovnosti i nezadovoljstva tjelesnim izgledom

|  |  |
| --- | --- |
|  | Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom |
| Prakticiranje duhovnosti | r | ,101 |
| p | ,047 |

Provedbom ovog istraživanja htjelo se ispitati postoji li povezanost između percepcije duhovnosti studenata i nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Za ovaj problem postavili smo nul-hipotezu odnosno pretpostavili smo da ne postoji povezanost između percepcije duhovnosti studenata i nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Za dobivanje odgovora za navedeni problem koristili smo Pearsonov koeficijent korelacije.

Analizom podataka Pearsonov koeficijent povezanosti pokazao je da postoji vrlo mala ili neznatna pozitivna povezanost između percepcije duhovnosti studenata i njihovim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom (r= ,101, p< ,05). Dakle, iz rezultata proizlazi što je bolja percepcija duhovnosti to je veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kod studenata, odnosno, što je lošija percepcija duhovnosti to je manje i nezadovoljstvo tjelesnim izgledom kod studenata u Hrvatskoj.

Tablica 10. Deskriptivni podaci duhovnosti studenata i studentica

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | studentice | studenti | t | P |
| N | M | SD | N | M | SD |
| Duhovnost | 308 | 2,8406 | 1,12105 | 78 | 2,5423 | 1,07492 | 2,11 | 0,03 |

Rezultati pokazuju da su prema spolu nađene statistički značajne razlike između studenata (M=2,54, Sd=1,07) i studentica (M=2,84, Sd=1,12) u prakticiranju duhovnosti (*t*=2,11, *p*>0,05). Naime rezultati pokazuju da su studentice za razliku od studenata duhovnije od studenata ali i nezadovoljnije vanjskim izgledom.

Iako se ovim istraživanjem došlo do navedenih rezultata, istraživanje Boyatzisa (2007.) pokazalo je da su žene koje su čitale duhovnu literaturu zadovoljnije sa svojim izgledom nego žene koje nisu. To možemo povezati sa stavkom iz SPS skale o duhovnosti u kojoj su studenti iskazali da rijetko čitaju duhovne materijale te zbog prethodno navedenih rezultata.

Rezultati Carlsona i suradnika (2007.) indiciraju da žene generalno žele smanjiti svoju tjelesnu masu dok muškarci žele povećati te navodi da nedostaje istraživanja povezanosti nezadovoljstva tijelom i duhovnosti (Carlson i sur., 2007., Hayman i sur., 2007.).

Istraživanje Hightowera (2010.), pokazuje da je duhovnost srednje povezana sa preokupacijom prekomjernom težinom, odnosno, što je izmjerena veća duhovnost povećava se i preokupacija.

Duhovnost, kao i zadovoljstvo tijelom, ovisi o različitim područjima zdravlja kao što je zadovoljstvo životom, zadovoljstvo bračnim stanjem, samopoštovanjem (Kim & Seidlitz, 2002., prema Carlson, 2004.), društvene podrške (O’Connor et al., 2003., prema Carlson, 2004.), ljubavna veza (Hall i sur., 1998., prema Carlson, 2004.) itd.

Dosadašnjim istraživanjima autori su dolazili do povezanosti različitih stavki sa nezadovoljstvom tjelesnim izgledom. Postoji značajna povezanost između povjerenja i podržavanja u romantičnim vezama i tjelesnog nezadovoljstva kod muškaraca i žena. Jedini faktor kod muškaraca koji dovodi do nezadovoljstva vanjskim izgledom je nedostatak podrške partnerice dok je za pozitivnu sliku žene o sebi važnije povjerenje, ali i podrška partnera (Juarez i Pritched, 2012.). Što se više muškarci smatraju duhovnima to je kod njih manja briga za svoju tjelesnu sliku (Boyatzis, 2007.). Posljednja istraživanja pokazala su da se nezadovoljstvo tijela muškaraca također povećava i da ideologija mišićavosti ima značajan utjecaj na muškarce i njihovo razvijanje slike o sebi muškaraca (Murray i Lewis, 2014.). Oni također ističu nedostatak istraživanja muškaraca kao sudionika i njihovih slika o sebi. Žene su zabrinutije i manje zadovoljne izgledom u odnosu na muškarce, sklonije su precjenjivanju vlastite tjelesne težine, iskazuju veću zabrinutost hranjenjem i češće provode dijetu (Pokrajac-Bulian i Kandare, 1999./2000., prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005.). Jedno istraživanje je pokazalo da ispitanice s većim rezultatima na skalama svjesnosti i internalizacije pokazuju manji stupanj zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom (Pokrajac-Bulian i sur., 2005.). Pokrajac-Bulian i sur. (2005.) stavljaju u odnos internalizaciju društvene norme idealnog izgleda i indeksa tjelesne mase sa zadovoljstvom vlastitim izgledom i težinom. Internalizaciju ističu kao važniji prediktor za zadovoljstvo izgledom dok za zadovoljstvo težinom ističu da je važniji indeks tjelesne mase. Nadalje, dokazuju da što je usvojenost društvenih normi idealnog izgleda veća te što su društvene norme idealnog izgleda prihvaćenije, a tjelesna težina veća, to će zadovoljstvo i vlastitim izgledom i težinom biti manje (Matić, 2008.).

Budući da su i upitnik o duhovnosti i upitnik o zadovoljstvu tjelesnim izgledom prevođeni s izvorno engleske verzije upitnika na hrvatski jezik, određeni su izrazi i fraze zbog prirode jezika i konteksta na hrvatskom jeziku izgubili prvotni smisao. Iz tog razloga su ih sudionici mogli shvatiti drugačije. Budući da je anketa provođena putem Interneta, istraživači nisu bili u mogućnosti razjasniti nejasnoće ili nedoumice sudionicima ukoliko su ih imali. Također, poimanje pojmova religioznosti i duhovnosti podložno je subjektivnosti svakog ispitanika ponaosob, a u anketi religioznost i duhovnost kao pojmovi nisu bili definirani.

# 5. Zaključak

U ovom istraživačkom radu krenulo se od cilja dobivanja uvida u percepciju prakticiranja duhovnosti kod studenata i njihovog zadovoljstva tjelesnim izgledom. U početku se pretpostavilo da ne postoji povezanost između percepcije prakticiranja duhovnosti kod studenata i zadovoljstva tjelesnim izgledom. Rezultati nisi u skladu s postavljenom hipotezom kojom se pretpostavljalo da nema povezanosti između percepcije prakticiranja duhovnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom. Dakle, dobiveni rezultati upućuju na postojanje neznatne, ali pozitivne povezanosti percepcije prakticiranja duhovnosti i nezadovoljstva tjelesnim izgledom kod studenata u Hrvatskoj. Odnosno na to da što više studenti prakticiraju duhovnost iskazuju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, i obratno, što manje prakticiraju duhovnost iskazuju manje nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Dosadašnja istraživanja pokazuju povezanost percepcije zadovoljstva tjelesnim izgledom i duhovnosti (Kim, 2006.; Boyatzis, 2007.) no našim istraživanjem smo došli do povezanosti nezadovoljstva tjelesnim izgledom i prakticiranjem duhovnosti kod studenata . Slična istraživanja pokazala su da su mnogi drugi čimbenici vezani uz nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, kao što su povjerenje i podržavanje u romantičnim vezama (Juarez i Pritched, 2012.).

Ove informacije mogu koristiti institucijama koje se bave mladima (npr. Centrima za mlade, Savjetovalištima za studente i sl.) na način da znaju može li im se na taj način (kroz duhovnost) pristupiti, pomoći u određenim poteškoćama, problemima s kojima se susreću. Povezujući duhovnost s tjelesnim izgledom, tj. zadovoljstvom tjelesnim izgledom, komponentom koja puno znači kako osobama ženske tako i muške populacije, saznalo se da se njihovo prakticiranje duhovnosti odražava na zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Duhovnost nudi novu perspektivu ljepote spajajući tjelesni izgled s onim najdubljim u čovjeku. Kako su već prije navodili različiti autori, potrebna su daljnja i detaljnija istraživanja u ovom, koliko god navodno poznatom području, toliko i neistraženom i potpuno ne definiranom pristupu duhovnosti kao onome najdubljem u svakom čovjeku.

Budući da u Hrvatskoj gotovo da ne postoje istraživanja povezanosti duhovnosti i tjelesnog izgleda, a pokazalo se da postoji potreba za njima, ovo istraživanje može poslužiti daljnjim istraživačima u njihovom radu na ovom području.

# 6. Literatura

1. Ambrosi-Randić, N. (2001). Biološki, psihološki i socijalni faktori u razvoju poremećaja hranjenja. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Sveučilište u Zagrebu.
2. Baker, D.C. (2003). Studies of the inner life: The impact of spirituality on quality of life. *Quality of Life Research, 12*(1), 51-57.
3. Blašković, M. (2008). *Samopoštovanje i zadovoljstvo tjelesnim izgledom u adolescenciji.* Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Sveučilište u Zagrebu.
4. Boyatzis, C. J., Kline, S. & Backof, S. (2007). Experimental Evidence that Theistic-Religious Body Afﬁrmations Improve Women’s Body Image. *Journal for the Scientiﬁc Study of Religion, 46*(4), 553–564.
5. Buser, J.K. & Parkins, R.A. (2013). Made This Way for a Reason: Body Satisfaction and Spirituality. *Adultspan Journal, 12*(1), 24-37.
6. Canda, E. R. (2008). Spiritual connections in social work: Boundary violations and transcendence. *Journal of Religion & Spiritualitiy in Social Work, 27*(1/2), 25-40.
7. Carlson, S. R., Kelbley, A. M. & Likins, K. B. (2004). Does Spirituality Correlate with Body Dissatisfaction? *Epistimi 1*(1), 2-5.
8. Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z. & Fairburn, C.G. (1987.). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 6*(1), 485-494.
9. Hayman, W.J., Kurpius, S.R., Befort, C., Nicpon, M.F., Hull-Blanks, E., Sollenberger, S. & Huser, L. (2007). Spirituality Among College Freshmen: Relationship to Self-Esteem, Body Image, and Stress. *Counseling and Valeus, 52*(1), 55-70.
10. Hightower, S. (2010). *The Media, Body Image, and Spirituality in College Females.* Jon C.Dalton Institute on College Student Values. Posjećeno 20. travnja na mrežnoj stranici instituta Jon C.Dalton: <http://studentvalues.fsu.edu/Proceedings/2010/The-Media-Body-Image-and-Spirituality-in-College-Females>.
11. Ivančić, T. (2010). *Hagioterapijska antropologija – antropologija u konteksu patologije i terapije duhovne duše*. Zagreb: Teovizija.
12. Juarez, L. & Pritchard, M. (2012). Body Dissatisfaction: Commitment, Support and Trust in Romantic Relationships. *Journal of Human Behaviour in the Social Enviroment, 22*(2).
13. Kim, K.H. (2006). Religion, body satisfaction and dieting. *Appetite, 46*(3), 285-296.
14. Leutar, Z. & Leutar, I. (2010). Religioznost i duhovnost u socijalnom radu. *Crkva u svijetu, 45*(1), 78-103.
15. Leutar, Z., Leutar I. & Turčinović J. (2013). **Iskustvo socijalnih radnika o duhovnosti u socijalnom radu. *Ljetopis socijalnog rada, 20*(2), 215-239.**
16. **MacDonald, D. (2004). Collaborating with Students Spirituality. *Professional School Conseling, 7*(5), 293-300.**
17. Mahoney, A., Carels, R. A., Pargament, K. I., Wachholtz, A., Leeper, L.E., Kaplar, M. & Frutchey, R. (2005). The Sanctification of the Body and Behavioral Health Patterns of College Students. *The international Journal for the Psychology of Religion,* 15(3), 221-238.
18. Matić, V. (2008). Sociokulturalni faktori i nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Sveučilište u Zagrebu.
19. Murray, T. & Lewis, V. (2014). Gender-role conflict and men’s body satisfaction: The moderating role of age. *Psychology of Men & Masculinity, 15*(1), 40-48.
20. Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastebarsko: Naklada Slap.
21. **Pokrajac-Bulian, A. (1998). Nezadovoljstvo tijelom i bulimični simptomi u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja, 4-5*(36-37), 581-601.**
22. Pokrajac-Bulian, A. (2000). Nezadovoljstvo vlastitim tijelom i teškoće emocionalne prilagodbe kao odrednice nastanka poremećaja hranjenja. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Sveučilište u Zagrebu.
23. Pokrajac-Bulian, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S. & Forbes, G. (2005). *Psihologijske teme , 14*(1), 57-70.
24. Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image, 1*(1)*,* 29-41.
25. Zhang, K. C. (2013). What I Look Like: College Women, Body Image, and Spirituality. *Journal of Religion Health, 52*(1), 1240-1252.

# 7. Prilozi

1. Prilog: faktorska analiza

| **Communalities** |
| --- |
|  | Initial | Extraction |
| brinete\_o\_izgledu\_potreba\_za\_dijetom | 1,000 | ,602 |
| bojite\_mogli\_udebljati | 1,000 | ,633 |
| brinete\_što\_vaše\_tijelo\_nije\_dovoljno\_čvrsto | 1,000 | ,564 |
| osjećam\_debelom\_nakon\_obilnog\_obroka | 1,000 | ,693 |
| osjećate\_debelim\_nakon\_malih\_količina\_hrane | 1,000 | ,594 |
| osjećate\_manje\_vrijednim\_usporedbi\_svojeg\_tijela\_s\_drugim | 1,000 | ,538 |
| osjećate\_li\_se\_debeli\_kad\_ste\_goli | 1,000 | ,732 |
| osjećate\_debelo\_kad\_jedete\_slatkiše | 1,000 | ,706 |
| osjećate\_pretjerano\_krupni\_i\_zaokruženi | 1,000 | ,684 |
| zabrinutost\_za\_tjelesni\_izgled\_navela\_na\_dijetu | 1,000 | ,696 |
| brine\_drugi\_ljudi\_vide\_naslage\_sala\_na\_vašim\_bokovima | 1,000 | ,661 |
| čini\_li\_vas\_pogled\_na\_odraz\_svoga\_tijela\_nezadovoljnim | 1,000 | ,640 |
| osjećate\_da\_nije\_pošteno\_da\_su\_drugi\_mršaviji | 1,000 | ,561 |
| sramite\_li\_se\_svoga\_tijela | 1,000 | ,611 |
| ExtractionMethod: Principal ComponentAnalysis. |

| **Total Variance Explained** |
| --- |
| Component | InitialEigenvalues | ExtractionSumsofSquaredLoadings |
| Total | % ofVariance | Cumulative % | Total | % ofVariance | Cumulative % |
| dimension0 | 1 | 8,915 | 63,675 | 63,675 | 8,915 | 63,675 | 63,675 |
| 2 | ,996 | 7,111 | 70,787 |  |  |  |
| 3 | ,668 | 4,773 | 75,560 |  |  |  |
| 4 | ,592 | 4,227 | 79,786 |  |  |  |
| 5 | ,425 | 3,034 | 82,820 |  |  |  |
| 6 | ,422 | 3,014 | 85,834 |  |  |  |
| 7 | ,365 | 2,609 | 88,444 |  |  |  |
| 8 | ,316 | 2,255 | 90,699 |  |  |  |
| 9 | ,274 | 1,956 | 92,654 |  |  |  |
| 10 | ,245 | 1,751 | 94,405 |  |  |  |
| 11 | ,230 | 1,642 | 96,047 |  |  |  |
| 12 | ,198 | 1,412 | 97,459 |  |  |  |
| 13 | ,187 | 1,337 | 98,796 |  |  |  |
| 14 | ,169 | 1,204 | 100,000 |  |  |  |
| ExtractionMethod: Principal ComponentAnalysis. |

| ComponentMatrixa |
| --- |
|  | Component |
| 1 |
| brinete\_o\_izgledu\_potreba\_za\_dijetom | ,776 |
| bojite\_mogli\_udebljati | ,796 |
| brinete\_što\_vaše\_tijelo\_nije\_dovoljno\_čvrsto | ,751 |
| osjećam\_debelom\_nakon\_obilnog\_obroka | ,832 |
| osjećate\_debelim\_nakon\_malih\_količina\_hrane | ,771 |
| osjećate\_manje\_vrijednim\_usporedbi\_svojeg\_tijela\_s\_drugim | ,733 |
| osjećate\_li\_se\_debeli\_kad\_ste\_goli | ,855 |
| osjećate\_debelo\_kad\_jedete\_slatkiše | ,840 |
| osjećate\_pretjerano\_krupni\_i\_zaokruženi | ,827 |
| zabrinutost\_za\_tjelesni\_izgled\_navela\_na\_dijetu | ,834 |
| brine\_drugi\_ljudi\_vide\_naslage\_sala\_na\_vašim\_bokovima | ,813 |
| čini\_li\_vas\_pogled\_na\_odraz\_svoga\_tijela\_nezadovoljnim | ,800 |
| osjećate\_da\_nije\_pošteno\_da\_su\_drugi\_mršaviji | ,749 |
| sramite\_li\_se\_svoga\_tijela | ,781 |
| ExtractionMethod: Principal ComponentAnalysis. |
| a. 1 componentsextracted. |
|  |

**Prilog 2.** Upitnik o percepciji duhovnosti i ne/zadovoljstvu tjelesnim izgledom

UPITNIK O PERCEPCIJI DUHOVNOSTI I NE/ZADOVOLJSTVU

TJELESNIM IZGLEDOM

Poštovani studentu/studentice, pred Vama se nalazi upitnik koji se sastoji od pitanja o Vašoj osobnoj duhovnosti i pitanja o ne/zadovoljstvu vlastitim tjelesnim izgledom. Ovi podaci će se koristiti samo u svrhu istraživanja o povezanosti duhovnosti studenata i njihovog ne/zadovoljstva vlastitim izgledom koje provode studentice Studijskog centra socijalnog rada u Zagrebu. Zajamčena je anonimnost i povjerljivost svih podataka. Molimo Vas za iskrenost pri odgovaranju i zahvaljujemo za sudjelovanje.

**1. Opći podaci ispitanika**

1. Vaš spol je:

1. Muško

2. Žensko

2. Molim Vas da navedete godine života: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_\_

3. Fakultet:

4. Što je utjecalo na Vašu odluku da upišete upravo ovaj studij?

1. Željeno zanimanje ili određeni interes za zanimanje
2. Slučajnost ili neuspjeh na drugom fakultetu
3. Utjecaj druge osobe (roditelj, nastavnik)
4. Ostalo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Mjesto studiranja:

1. U mjestu prebivališta

2. Izvan mjesta prebivališta

3. Ostalo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Mjesto stanovanja:

1. S roditeljima
2. U studentskom domu
3. U podstanarskom stanu
4. Ostalo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Podaci o religioznosti ispitanika**

Kada bi te netko pitao o tvom odnosu prema religiji, kamo bi sam sebe svrstao?

1.Prema religiji sam ravnodušan

2.Nisam religiozan, iako nemam ništa protiv religije

3.Nisam religiozan i protivnik sam religije

4. Uvjeren sam vjernik i prihvaćam sve što moja vjera uči

5. Religiozan sam, premda ne prihvaćam sve što moja vjera uči

6.Dosta razmišljam o tome, ali nisam načistu vjerujem li ili ne

**3. Podaci o duhovnim stavovima i praksi ispitanika**

Odgovorite na sljedeće tvrdnje birajući odgovarajući odgovor na skali koji najbolje opisuje Vaše stavove i primjenu duhovnosti.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Nikada | Katkada | Uobičajeno | Prilično često | Uvijek |
| 1. | U razgovoru sa svojom obitelji ili prijateljima, koliko često spominjete duhovne stvari? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Koliko često dijelite s drugima probleme i radost življenja u skladu s Vašim duhovnim uvjerenjem ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Koliko često čitate duhovno-povezane materijale? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Koliko često se uključujete u privatne molitve ili meditacije? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Često se osjećam vrlo blizu Bogu ili "višoj sili" u molitvi, u javnom štovanju ili u važnim trenucima u mom svakodnevnom životu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Moji duhovni pogledi imali su i još uvijek imaju utjecaj na moj život. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Oprost je važan dio moje duhovnosti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Ja pronalazim duhovno vodstvo tijekom donošenja odluka u mom svakodnevnom životu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Moja duhovnost je važan dio mog života. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Moja duhovnost je osobito važna za mene jer odgovara na mnoga pitanja o smislu života. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. **Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ)**

Molimo Vas da pročitate svako od niže navedenih pitanja i nakon toga zaokružite jedan od brojeva koji se nalaze uz pitanje. Pitanja se odnose na osjećaje koje ste imali, vezane uz vlastiti izgled, u PROTEKLA ČETIRI TJEDNA. Molim Vas da odgovorite na sva pitanja.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | Nikad | Rijetko | Ponekad | Često | Vrlo često | Uvijek |
| 1. | Navodi li vas osjećaj dosade na razmišljanje o izgledu vašeg tijela? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. |  Brinete li se toliko o svom izgledu da osjećate potrebu za dijetom? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. |  Mislite li da su vaša bedra, stražnjica i bokovi preveliki usporedbi s ostalim dijelovima tijela? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Bojite li se da biste se mogli udebljati?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | Brine li vas što vaše tijelo nije dovoljno čvrsto? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. |  Osjećate li se debelom/im nakon obilnog obroka? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | Osjećate li se zbog svog izgleda tako loše, da se ponekad rasplačete? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. |  Izbjegavate li trčanje zbog straha da se vaše salo ne bi treslo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. |  Jeste li u prisutnosti mršavih žena/muškaraca svjesniji svog izgleda?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10.  |  Brinete li o tome što vam se bedra prošire kad sjednete? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11.  |  Osjećate li se debelom/im i nakon uzimanja malih količina hrane? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12.  | Osjećate li se manje vrijednom/im kad uspoređujete svoje tijelo s tijelima drugih žena/muškaraca? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13.  |  Ometa li vas razmišljanje o vašem izgledu u koncentraciji ( npr. Dok gledate TV.., čitate...) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14.  |  Osjećate li se debelom/im kad ste goli ( npr. pri tuširanju)?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. |  Izbjegavate li nositi odjeću koja posebno ističe vaše tijelo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. | Zamišljate li da odsijecate mesnate dijelove svoga tijela? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | Osjećate li se debelom/im kada jedete slatkiše, kolače i drugu visoko kaloričnu hranu? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. | Izbjegavate li društvena zbivanja ( npr. zabave) jer se osjećate loše zbog svog izgleda? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. |  Osjećate li se pretjerano krupni i zaokruženi?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | Sramite li se svoga tijela?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. | Je li vas zabrinutost za tjelesni izgled navela na dijetu?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. | Osjećate li se sretnijom/im kad vam je želudac prazan?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. |  Smatrate li da je vaš tjelesni izgled posljedica nedostatka samokontrole | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. |  Brine li vas da drugi ljudi vide naslage sala na vašim bokovima? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. |  Osjećate li da nije pošteno da su druge/i žene/muškarci mršavije/i od vas? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. |  Povraćate li zbog toga da bi se osjećali mršavijom/im?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. | Brinete li da kad ste u društvu vaše tijelo zauzima previše mjesta ( npr. sjedeći na kauču ili u autobusu)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. | Brinete li se o tome što je vaše tijelo mlohavo i naborano?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. |  Čini li vas pogled na odraz svoga tijela ( u ogledalu ili izlogu dućana) nezadovoljnom/im? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. |  Štipate li dijelove svoga tijela da vidite koliko imate sala?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. | Izbjegavate li situacije u kojima bi ljudi mogli vidjeti vaše tijelo ( npr. bazeni i plaže)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32.  | Upotrebljavate li laksative da biste se osjećali mršavijom/im?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. | Jeste li posebno svjesni svoga tijela u društvu drugih ljudi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. |  Tjera li vas zabrinutost za vlastiti izgled na pomisao da morate vježbati? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Sažetak**

Duhovnost kao aspekt osobe se odnosi na ljudsku potragu za smislom, značenjem, svrhom i moralnim ispunjenjem sa samim sobom, s drugim ljudima, svemirom i zemljom. Također duhovna dimenzija je sastavni dio svakog čovjeka te iz toga možemo zaključiti da nema osobe koja nije duhovna dok je religija samo jedan od načina na koji se duhovnost izražava Na percepciju zadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom ovisi o mnogim čimbenicima, no istraživanja ukazuju na nedostatak istraživanja koja istražuju povezanost duhovnost sa percepcijom tjelesnim izgledom. Cilj istraživanja u ovom radu bio je ispitati povezanost prakticiranja duhovnosti i zadovoljstva tjelesnim izgledom studenata. Za potrebe ovog rada konstruiran je upitnik vezan uz sociodemografska obilježja i religioznost. Skala duhovnosti i skala nezadovoljstva vanjskim izgledom te BSQ (BodyShapeQuesitionnaire) modificirane su cilju ovog istraživanja. Online upitnikom od 51 pitanja ispitali smo mišljenje 386 studenata sveučilišta u Republici Hrvatskoj u razdoblju od 10.-14.travnja 2014.godine. Iako rijetka istraživanja pokazuju da osobe koje se smatraju duhovnijima imaju bolje percepciju tjelesnog izgleda dok smo našim istraživanjem došli do suprotnih rezultata. Riječ je o neznatnoj, ali ipak povezanosti koja govori da osobe koje se percipiraju duhovnijima imaju lošiju percepciju zadovoljstva tjelesnog izgleda. No statistički značajne razlike između muškaraca i žena su se pokazale u našem istraživanju kao i u dosadašnjim istraživanjima. Žene su duhovnije i nezadovljnije tjelesnim izgledom od muškaraca.

Ključne riječi: duhovnost, religioznost, tjelesni izgled, studenti.

**Summary**

Spitituality as person aspect applies on man's search for meaning, purpose and moral fulfillment with themselves, with other people, the universe and the earth. Spiritual dimension is an integral part of every person so we can conclude that there is no single person who isn't spiritual while religion is just one of the ways in which spiritualy can be expressed. The perception of satisfaction with their body image depends on many factors, but studies suggest a lack of research that explores the connection between spirituality with the perception of body image. The aim of the present study was to investigate the association of practicing spirituality and satisfaction with body appearance students. For the purposes of this study a questionnaire was related to socio-demographic characteristics and religiosity. The scale of spirituality and scale dissatisfaction with external appearance and BSQ (BodyShapeQuesitionnaire) were modified for the purpose of this research. With online questionnaire with 51 questions, we examined the opinion of 386 university students in the Republic of Croatia in the period from 10 to 14 April 2014. Using self-report as the primary data source in order to obtain a personal statement about the opinions, beliefs, attitudes and behavior of respondents corresponding series of questions. Although rare studies show that people who are considered to have a better perception of the spirituality have better perception of their body image though our research showed opposite results. This is an insignificant, but still connection saying that people who are perceived to have a worse perception of spiritualy satisfaction and body image. No statistically significant differences between men and women have been shown in our study, as in previous studies. Women are more spiritual and more dissatisfied with their body appearance than men.

Key words: spirituallity, religiosity, body image, students.