МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН - СВЕТИ НИКОЛЕ - БИТОЛА - Р.МАКЕДОНИЈА
СВЕТИ НИКОЛЕ: ул. Маршал Тито 77; 032 440 330; 032 440 202; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
БИТОЛА: ул. Новачки Пат бб; 047 238 077; 047 222 503; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
www.msu.edu.mk

Факултет за психологија

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

СЛИКАТА ЗА СОПСТВЕНОТО ТЕЛО И САМОДОВЕРБА КАЈ ЛИЦА КОИ СЛЕДАТ ИНТЕРНЕТ ТРЕНДОВИ НА ИСХРАНА

Ментор:
доц. д-р Милена Спасовска

Студент:
Маја Велковска (М233017)

Битола, 2026

СОДРЖИНА

АПСТРАКТ 4

ВОВЕД 6

I. ДЕЛ ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ 7

1.1 Теорија и пракса на самодовербата 7

1.2 Главни фактори кои влијаат на самодовербата 11

1.3. Придобивките од самодовербата 13

1.4. Ниската самодоверба и нарушувања во исхраната 14

1.5 Најголеми теории на самодовербата 15

1.6. Процена и мерење на самодовербата 19

1.7 Практични аспекти на самодовербата: 20

2. Слика за сопственото тело 22

2.1. Основи на теоријата на сликата за сопственото тело 23

2.1.1. Класичен поглед на сликата за сопственото тело 23

2.1.2. Историска перспектива 24

2.1.3. Социокултурна перспектива 25

2.1.4. Еволуциска перспектива 27

2.1.5. Генетска и биолошка перспектива 28

2.1.6. Когнитивно – бихејвиорална перспектива 29

2.2. Фактори на влијание на сликата за сопственото тело 31

2.2.1. Влијание на медиумите врз сликата за телото 31

2.2.2. Влијание од страна на врсниците и родителите 32

2.3. Проценка (мерење) на сликата за сопственото тело 33

2.4. Сликата за сопственото тело и пореметувањата во исхраната 36

3. Следење на интернет трендови во исхраната 38

3.1. “Инфлуенсери“ за здравје 40

3.2. Влијанието на употребата на интернет и социјалните мрежи врз исхраната 42

3.3. Употреба на интернет и социјални мрежи и пореметувања во исхраната 46

3.4. Ризик фактори за развој на пореметувања во исхраната 48

3.5. Популарни интернет диети 49

II МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ 53

1. Проблем на истражувањето: 53

2. Научна цел на истражувањето 54
2.1. Практична цел: 54
3. Резултати од претходни истражувања 55
4. Предмет на истражувањето 57
4.1. Теоретско определување на предмет на истражување 58
4.1.1 Дефинирање на клучните поими 58
4.1.2 Операционално определување на предметот на истражување 59
4.2.Хипотези 59
4.2.1 Формулација на општа хипотеза 59
4.2.2 Формулација на посебни хипотези 59
4.3 Варијабли на истражувањето 60
5. Методи, техники и инструменти на истражувањето 60
5.1.Популација и примерок на истражување 61
5.2 Техники за обработка на податоци 61
6. Организација и спроведување на истражувањето 62
III. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ПОДАТОЦИТЕ 63
Дискусија на резултати 90
Заклучок 96
Препораки 97
Користена литература 99
Прилози 109

АПСТРАКТ

Во денешното општество, социјалните медиуми и мрежи го имаат трансформирно начинот на комуникација, споделување и дознавање на информации и начинот на меѓусебно поврзување. Секако, сето ова се однесува и на темата здравје и исхрана. И така, социјалните мрежи и интернетот, станаа места за споделување на трендови во исхраната, интернет диети, совети за здравје и исхрана. За жал, сите овие нешта, честопати се практикуваат од страна на многу лица. Истражувањата покажуваат дека негативната слика за сопственото тело и ниската самодоверба го зголемуваат ризикот од следење и прифаќање на потенцијално нездрави и несоодветни трендови во исхраната. Овој труд најпрво дава теоретски преглед на поимите самодоверба, слика за сопственото тело, и практикувањето на трендови во исхраната, а потоа преку емпириско истражување сака да ја открие поврзаноста помеѓу сликата за сопственото тело, самодовербата и ризикот од следење и прифаќање на потенцијално нездрави и несоодветни трендови во исхраната.

Врската меѓу овие три варијабли се истражува прво преку теоретскиот осврт, и заклучоци од релевантни истражувања, а потоа и преку емпириско истражување спроведено на примерок од лица над 18 години, се анализираат поврзаностите меѓу овие три варјабли. Добиените резултати укажуваат на поврзаност помеѓу сликата за телото и практикувањето на диети, а самодовербата покажува слаба, и статистички незначајна поврзаност, само кај помладите испитаници.

Клучни зборови: слика за сопственото тело, интернет диети, трендови во исхрана, самодоверба

ABSTRACT

In today's society, social media and networks have transformed the way we communicate, share and learn information, and the way we connect with each other. Of course, all of this also applies to the topic of health and nutrition. And so social networks and the Internet have become places for sharing dietary trends, online diets, health and nutrition advice, which are unfortunately often practiced by many people. Research shows that a negative image of one's own body and low self-esteem increase the risk of following and accepting potentially unhealthy and inappropriate dietary trends. This paper first provides a theoretical overview of the concepts of self-esteem, body image, and the practice of dietary trends, and then through empirical research seeks to discover the connection between body image, self-esteem, and the risk of following and accepting potentially unhealthy and inappropriate dietary trends.

The relationship between these three variables is investigated first through a theoretical review, and the conclusions of relevant research, and then through empirical research conducted on a sample of people over 18 years of age, the connections between these three variables are analyzed. The obtained results indicate a connection between body image and dieting, while self-confidence shows a weak and statistically insignificant connection, only among the younger respondents.

Keywords: body image, internet diets, dietary trends, self-esteem

ВОВЕД

Дебелината и вишокот на телесна маса се во секојдневен пораст во денешното општество и се чест предизвик за луѓето кои што практикуваат стандарден начин на живот и исхрана. Заедно со овој проблем коегзистира и обидот да се реши истиот. На располагање имаме научно поддржани пристапи, кои што се спроведуваат од страна на лица едуцирани во таа област, но на другата страна ги имаме и брзите интернет наводни решенија, во облик на интернет диети и интернет трендови на исхрана. Овие интернет диети и трендови во исхраната, најчесто не се научно поддржани пристапи, и не се секогаш добри за човековото здравје, па поради тоа ни се поле од интерес. Ние всушност сакаме да истражиме кои нешта влијаат на тоа една личност да се обиде да го реши својот проблем на ваков начин. Двата најважни фактори кои што ќе ги истражуваме се самодовербата и сликата за сопственото тело. Самодовербата е еден многу значаен фактор кој што влијае на однесувањето на една личност. Научните истражувања ја имаат утврдено ниската самодоверба како ризик фактор за развој на пореметувања во исхраната. Сликата за телото се однесува на тоа како поединецот го гледа своето тело и како се чувствува во однос на тоа. Позитивната слика за телото значи и задоволство од телото, додека негативната слика за телото значи и незадоволство од сопственото тело. Истражувањата покажуваат дека кога една личност има негативна слика за сопственото тело, таа е изложена на поголем ризик од тоа да прифати лоши и штетни трендови во исхраната и од развој на пореметувања во исхраната.

Целта на овој труд е да го испита влијанието на ниската самодоверба и ниската слика за сопственото тело врз склоноста кон практикување на интернет диети т.е. трендови во исхраната. Преку анализа на релевантната литература и емпириско истражување, ќе се утврди позрзаноста на самодовербата, сликата за сопственото тело и склоноста кон практикувањето на интернет диети и трандови во исхраната.

I. ДЕЛ ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ

1.1 Теорија и пракса на самодовербата

Терминот самодоверба / самопочитување бил воведен од страна на Вилијам Џејмс уште во 1890 година, и со тоа прашањето за самодовербата станува една од најстарите теми во општествените науки денес[1]. Вилијам Џејмс бил еден од повлијателните мислители во раната филозофија и во психологијата. Тој развил своја теорија на селф – от, според која што селф не претставува само едно нешто, туку е составен од повеќе делови. Така, Вилијам предложил и своја дефиниција за самодовербата, која што, според него претставувала една формула, т.е. самодовербата е резултат на успесите на еден човек, поделени со неговите очекувања. Т.е. според него, доколку една личност постигнува добри резултати во области и за нешта кои што се важни за неа, нејзината самодоверба ќе биде висока. Но доколку една личност не успева да ги исполни сопствените стандарди, или доколку си поставува недостижни и нереални стандарди, најверојатно нема да се чувствува добро за себе си. Патот до подобра самодоверба е: или да си поупешен, или да имаш помали стандарди т.е. очекувања.

Според Американската психолошка асоцијација[2], самодовербата се дефинира како степенот до кој квалитетите и карактеристиките содржани во самоконцептот на една личност се перцепираат како позитивни. Таа го одразува физичкиот лик на една личност за себе, погледот кон сопствените достигнувања и способности, вредностите и перцепираниот успех во нивното исполнување, како и начините на кои другите ја гледаат и реагираат на таа личност. Колку е попозитивна кумулативната перцепција за овие квалитети и карактеристики, толку е поголема самодовербата на една личност. Разумно висок степен на самодоверба се смета за важна состојка на менталното здравје, додека ниската самодоверба и чувството на безвредност се чести депресивни симптоми.

[1] Mruk, Christopher J., 'Self-Esteem, Relationships, and Positive Psychology: Concepts, Research, and Connections', in M. Hojjat, and Duncan Cramer (eds), *Positive Psychology of Love*, Series in Positive Psychology (2013; online edn, Oxford Academic, 26 Sept. 2013), https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199791064.003.0011, accessed 20 Dec. 2025.

[2] APA, American Psychological Association, Dictionary of Psychology (2023) APA Dictionary of Psychology

Стручната литература наведува дека самодовербата е „една од трите главни ковариjанти во истражувањата за личноста и социјалната психологија“[3], а исто така во голема мера е присутна и во клиничката литература.

Самодовербата е едноставен термин кој што би требало да опише разновидни и комплексни ментални состојби поврзани со тоа како некој се гледа себеси. Затоа постојат доста нејаснотии и недоследности во обидите за дефинирање на самодовербата.[4] Од голема важност е да постои соодветна дефиниција на самодовербата и да се одредат нејзините основни компоненти, за да може да се дискутира за тоа кои нешта влијаат и допринесуваат за ниска/висока самодоверба, потоа да се предвидат ефектите од тие фактори, и да се креираат решенија за нештата кои што водат до ниско ниво на самодоверба.

Велс и Марвел се обиделе да дадат дефиниција за самодовербата врз основа на два психолошки процеси: евалуација (која ја нагласува улогата на когницијата) и наклонетост (која дава приоритет на улогата на чувствата). „Во нашиот опис, правиме разлика помеѓу два главни основни процеси - евалуација и наклонетост... Како и повеќето концептуални разлики, онаа помеѓу евалуацијата и наклонетоста не е секогаш лесно да се направи доследно и јасно. Сепак, нагласувањето на едниот или на другиот процес води до различни форми на опис, објаснување и, понекогаш, мерење. Самоевалуацијата генерално вклучува повеќе механистички, причински описи, додека самонаклонетоста има тенденција да предизвика повеќе „хуманистички“ концептуализации на однесувањето. “[5]

Морис Розенберг е клучно име во полето на истражувањето и дефинирањето на самодовербата. Тој е автор на Розенберговата скала за проценка на самодовербата. Оваа скала е најкористениот инструмент за проценка и мерење на самодовербата, и е составена од 10 прашања чија намена е да ја мерат самодовербата. Првично, скалата била дизајнирана да ја мери самодовербата кај средношколците. Сепак, од нејзиниот развој па до денес, скалата се користи со различни групи, вклучително и возрасни, со стандарди достапни за многу од тие групи.

[3] Rhodewalt, F., & Tragakis, M. W. (2003). Self-Esteem and Self-Regulation: Toward Optimal Studies of Self-Esteem

[4] Bailey JA 2nd. The foundation of self-esteem. J Natl Med Assoc. 2003 May;95(5):388-93. PMID: 12793795; PMCID: PMC2594522.

[5] Wells, L. Edward, Gerald Marwell, Self-esteem: its conceptualization and measurement, 1976

Розенберг ја дефинирал самодовербата како одреден тип на став, став кој што се базира на перцепцијата на чувство, чувство за сопствената „вредност“ или вредност на некого, како личност. Тој смета дека самодовербата е позитивен или негативен став кон одреден објект, имено кон себеси.[6]

Натанаил Бранден, авторот на книгата „Психологија на самодовербата“, ја дефинира самодовербата како: „Самодовербата е склоност да се доживее себеси како компетентен за справување со основните предизвици во животот и како достоен за среќа. Тоа е доверба во ефикасноста на нашиот ум, во нашата способност да размислуваме. Со тоа, тоа е доверба во нашата способност да учиме, да донесуваме соодветни избори и одлуки и ефикасно да реагираме на промените. Тоа е исто така искуство дека успехот, достигнувањето, исполнувањето, среќата, се правилни и природни за нас. Вредноста на преживувањето на таквата самодоверба е очигледна; исто така е и опасноста кога ја нема.“ [7]

Филозофот Ајн Ранд, ја сместува самодовербата во една од трите најважни вредности во животот: „За да живее, човекот мора да ги смета трите работи како врвни и владејачки вредности во својот живот: Разум - Цел - Самопочит. Разумот, како негово единствено средство за знаење, целта, како негов избор на среќата што таа алатка мора да ја постигне, а самопочитта, како негова неповредлива сигурност дека неговиот ум е способен да размислува и дека неговата личност е достојна за среќа, што значи: е достојна за живот.“ [8]

Баумаистер и соработниците ја истражувале поврзаноста на самодовербата со некои негативни појави како агресија и насилство, и така додале и некои други аспекти, во обидите за дефинирање на самодовербата. „Под самодоверба, подразбираме едноставно поволна глобална евалуација на себеси. Терминот самодоверба стекнал многу позитивни конотации, но има многу синоними чии конотации се помешани, вклучувајќи гордост, егоизам, ароганција, чест, суетност,

[6] Rosenberg Morris, Conceiving the self, 1979, Basic Books Imc. Publishers
[7] Nathaniel Branden, On Self-Esteem, On Self-Esteem | Nathaniel Branden
[8] Self-Esteem, Ayn Rand Lexicon, SelfEsteem—Ayn Rand Lexicon

нарцизам и чувство на супериорност, кои го делат фундаменталното значење на поволна самоевалуација.“[9]

Самодовербата е тема која што често се појавува во истражувањата, и игра улога на клучен фактор во човековото однесување. Фактот дека бројот на истражувања и останата стручна литература, кои што се фокусираат на самодовербата, значително расте, го поддржува заклучокот, дека самодовербата е основна, и доста важна тема во општествените науки.

Во контекст на денешното општество, самодовербата е важна и за поединците и за општеството, заради тоа што е поврзата со термините како што се “саморегулација“ и “квалитет на живот“. Тоа што самодовербата е честа тема на истражување, доведе до развој на посеопфатни теории за самодовербата и поефикасни методи за подобрување на истата.

Кристофер Мрук, во својата книга насловена „Самодоверба - Истражување, Теорија и Пракса“ дава мислење за тоа што е причината што самодовербата е толку важна психолошката тема: „Можеби е тоа што самодовербата е една од оние ретки димензии на однесувањето што, се протега низ целиот спектар на човековото постоење што создава толку многу интерес толку долго време, слично како темите за личноста или идентитетот. На едниот крај од континуумот на човековото однесување, на пример, ниската самодоверба често се споменува во однос на разни ментални нарушувања, како што се депресија, анксиозност и проблеми со учењето. Исто така, можеме да ја најдеме самодовербата повеќе кон средината на спектарот во однос на многу од пообичните проблеми на живеењето, вклучувајќи ги тешкотиите при справување со неуспеси, загуби и други неуспеси што сигурно ќе нè предизвикаат повеќето од нас во текот на нашите животи. Конечно, самодовербата се наоѓа и на другиот крај од континуумот затоа што често се зборува за неа во врска со работи како што се ментално здраво, успешно, ефикасно живеење, па дури и „добар живот“.“[10]

[9] Baumeister, R., Smart, L., & Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of self-esteem. Psychological Review, 103, 5–33

[10] Christopher J. Mruk, Self-Esteem Research, Theory, and Practice, 2006 by Springer Publishing Company, Inc.

1.2 Главни фактори кои влијаат на самодовербата

Утврдени се повеќе фактори кои што на различен начин влијаат на самодовербата на една личност. Како едни од најважните фактори се наведуваат родителските фактори, но исто така влијателни се и вредностите, полот, културата, расни, етнички и економски фактори. Во продолжение ги разгледуваме сите овие фактори малку подетално.

Родителски фактори

- **Генетика** - Проучувањето на можните генетски основи на самодовербата е еден од поновите трендови во областа на самодовербата. Нејс, Стивенсон и Седикидес, заклучиле дека генетските студии и за глобалната и за специфичната самодоверба во одредена област и за нивото и стабилноста на самодовербата, се спојуваат во тоа да покажат дека (i) генетските влијанија врз самодовербата се значителни, (ii) споделените влијанија од околината се минимални и (iii) неподелените влијанија од околината го објаснуваат најголемиот дел од варијацијата во самодовербата.[11]
- **Родителска поддршка (вклученост)** - Вообичаено, поддржувачката родителска вклученост делува како позитивен фактор.
- **Родителска „топлина“ (прифаќање)** се чини дека е од клучна важност за развој на самодовербата.
- **Родителски стил** – се смета дека демократскиот, или авторитативен пристап е поповолен за развој на самодовербата кај децата.
- **Ред на раѓање** – е уште еден фактор кој може да влијае на самодовербата.
- **Имитирање на родителите** – Куперсмит ја забележал врската помеѓу нивото на самодоверба кај мајките и нивото на самодоверба кај децата. [12]

Самодовербата и вредностите - луѓето што покажуваат висока или ниска самодоверба можат да се разликуваат на одредени клучни начини, но најважната сличност е тоа дека она што всушност го ценат е сосема исто. Поединците може да се разликуваат меѓу себе според тенденцијата на очекување за остварување на она што го

[11] Michelle B. Neiss*, Constantine Sedikides. Jim Stevenson, Self-Esteem: A Behavioural Genetic Perspective, 2002, in Wiley InterScience

[12] Coopersmith, S. (1967). The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco, CA: W. H. Freeman.

ценат, т.е. и двајцата поединци го ценат тоа што се успешни, но имаат различни очекувања за тоа колку е веројатно да бидат успешни.

Полот и самодовербата - Розенберг забележал можна интеракција помеѓу полот и самодовербата уште во 1965 година. Литературните податоци потврдуваат дека мажите вообичаено пријавуваат повисоки нивоа на самодоверба за разлика од жените. Овој родов јаз се појавува во адолесценцијата и опстојува во текот на раната и средната зрелост пред да се стесни, па дури и да исчезне во староста.[13][14][15]

Расни, етнички, и економски фактори – Твенг и соработниците, истражувале дали црнците имаат пониска самодоверба од белците и заклучиле дека: „Црнците постигнале повисоки резултати од белците во мерките за самодоверба (d = 0,19), но белците постигнале повисоки резултати од другите расни малцински групи, вклучувајќи ги Хиспанците (d = -0,09), Азијците (d = -0,30) и американските Индијанци (d = -0,21). Повеќето од овие разлики биле најмали во детството и растеле со возраста. Самодовербата на црнците се зголемила со текот на времето во однос на белците, при што предноста на црнците не се појавила сè до 1980-тите. Примероците од црнци и Хиспанци постигнале повисоки резултати во мерките без академска подскала за самодоверба. Во однос на белците, мажите од малцинствата имале пониска самодоверба од жените од малцинствата, а самодовербата на црнците и Хиспанците била поголема во групи со висок социоекономски статус. Резултатите се најконзистентни со културното толкување на расните разлики во самодовербата“[16].

Културни фактори – постоеле повеќе толкувања и тврдења за природата на самодовербата, и некои автори и истражувачи тврделе дека таа е само западен концепт или феномен, и дека не е основна човечка потреба, но студиите за самодовербата во колективистичките култури, покажале дека кога самодовербата се дефинира во однос на два фактора (компетентност и вредност) е важна и во колективните култури. Тоа би

[13] Casale at all, Gender Differences in Self-esteem and Self-confidence, 2020, Wiley Online Library

[14] William Magee, Laura Upenieks, Gender differences in self-esteem, unvarnished self-evaluation, future orientation, self-enhancement and self-derogation in a U.S. national sample, Personality and Individual Differences, Volume 149, 2019

[15] Wiebke Bleidorn at all, Age and Gender Differences in Self-Esteem—A Cross-Cultural Window, Journal of Personality and Social Psychology, 2016, Vol. 111, No. 3

[16] Twenge, J. M., & Crocker, J. (2002). Race and self-esteem: Meta-analyses comparing Whites, Blacks, Hispanics, Asians, and American Indians and comment on Gray-Little and Hafdahl (2000). *Psychological Bulletin, 128*(3), 371–408. https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.3.371

значело дека можно е самодовербата да е важна и основна човечка потреба која е меѓукултурна по природа.[17]

1.3. Придобивките од самодовербата

Самодовербата е фундаментално поврзана со менталното здравје. И поради тоа често пати се истражуваат позитивните ефекти од високата самодоверба или негативните ефекти од ниската самодоверба.

Многу истражувачи тврдат дека високата самодоверба им помага на поединците да се прилагодат и да успеат во различни животни полиња. Улрих Орт и Ричард Робинс истражувале дали самодовербата е корисна, и заклучокот од нивниот преглед на литература гласи: „Наодите од овој преглед покажуваат дека високата (наспроти ниската) самодоверба има широк спектар на позитивни последици, вклучувајќи подобри социјални односи, поголем успех во училиште и на работа, подобро ментално и физичко здравје и помалку антисоцијално однесување. Следствено, добро дизајнираните и правилно спроведените интервенции за подобрување на самодовербата би можеле да им користат на поединците и на општеството како целина. “[18]

Уште едно истражување кое што ја испитувало поврзаноста помеѓу самодовербата и индивидуалната благосостојба, дошло до слични заклучоци. Теоријата на социјалниот идентитет, вели дека поединците можат да ја одржат и зголемат самодовербата преку лични особини (лична самодоверба PSE), односи со значајни други луѓе (релациона самодоверба, RSE) и односи со поголеми групи (колективна самодоверба, CSE). Тука, истражувачите сакале да дознаат дали личната самодоверба и релационата самодоверба, може да ја предвидат субјективната благосостојба надвор од личната самодоверба. Истражувањето било вршено кај кинеските студенти. „Со четири напречни студии и една лонгитудинална студија (N = 847), откривме дека, при

[17] Christopher J. Mruk, Self-Esteem Research, Theory, and Practice, 2006 by Springer Publishing Company, Inc.
[18] Orth U, Robins RW. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. Am Psychol. 2022 Jan;77(1):5-17. doi: 10.1037/amp0000922. PMID: 35357851; PMCID: PMC9306298.

контрола на PSE, RSE беше поврзан со поголемо задоволство од животот, позитивен афект, смисла во животот, среќа и субјективна виталност, но CSE не беше поврзан“.[19]

А од друга страна, и ниската самодоверба е поврзана со ризик од развој на некои пореметувања. Бројни студии ја истражуваат поврзаноста на ниската самодоверба со развојот на низа психијатриски пореметувања, психолошки проблеми, и со појави како што е насилството, а пак високата самодоверба е поврзана со помалку симтпоми на депресија, анксиозност, и на проблеми со вниманието.[20][21]

1.4. Ниската самодоверба и нарушувања во исхраната

Постојат бројни истражувања кои што ја вбројуваат ниската самодоверба како ризик фактор за развој на пореметувања во исхраната. Токму поради тоа, ја избравме самодовербата како варијабла, која што претпоставуваме дека би имала влијание и врз тоа колку одредени лица се склони кон практикување на интернет диети т.е. трендови во исхраната.

Една мета – анализа зела во обзир 48 истражувања кои ја истражувале поврзаноста меѓу самодовербата и пореметувањата во исхраната, како што се воздржување од јадење, булимично однесување, прејадување, загриженост за јадење, негативна слика за телото и желба за слабеење. Авторите заклучиле дека: „ Самодовербата негативно ја предвиде вкупната патологија во исхраната со текот на времето, а вкупната патологија во исхраната негативно ја предвиде самодовербата со текот на времето. Анализите на модераторите покажаа дека ефектите не се разликуваат по возраст, пол, тип на примерок (клинички наспроти неклинички) и временско задоцнување помеѓу проценките. Накратко, резултатите поддржуваат модел на реципрочни односи на ниска самодоверба и нарушувања во исхраната“. [22]

[19] Du H, King RB, Chi P. Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. PLoS One. 2017 Aug 25;12(8):e0183958. doi: 10.1371/journal.pone.0183958. PMID: 28841716; PMCID: PMC5571946.

[20] Muris P, Otgaar H. Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. Psychol Res Behav Manag. 2023 Aug 3;16:2961-2975. doi: 10.2147/PRBM.S402455. PMID: 37554304; PMCID: PMC10406111.

[21] Henriksen IO, Ranøyen I, Indredavik MS, Stenseng F. The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2017 Dec 29;11:68. doi: 10.1186/s13034-017-0207-y. PMID: 29299058; PMCID: PMC5747942.

[22] Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. (2023). The Link Between Low Self-Esteem and Eating Disorders: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Clinical Psychological Science*, *11*(6), 1141-1158. https://doi.org/10.1177/21677026221144255 (Original work published 2023)

Друга студија ги истражувала задоволството од животот и ниската самодоверба како фактори на ризик за развој на пореметувања во исхраната, кај адолесцентите. Еден од заклучоците гласи: „ Луѓето со пониска самодоверба (повеќе поени на скалата SES – скала за самодоверба) беа помалку задоволни од својот изглед и телесна тежина. Исто така, истражувањето покажа дека луѓето со пониска самодоверба имале поголема веројатност да се прејадат во последните 6 месеци кога чувствувале дека можат да престанат, да повраќаат или да вежбаат повеќе од 60 минути на ден за да ослабат или да ја контролираат тежината. Луѓето со пониска самодоверба имале поголем ризик од нарушувања во исхраната - скала EAT-26 (Тест за однесување во исхраната) во сите три области. “[23]

Две други истражувања заклучиле дека: „ Ниското ниво на самодоверба значително ја зголемува веројатноста за висок резултат на скалата за пореметувања во исхраната“[24] и „Заклучено е дека ниското ниво на самодоверба делува како универзален фактор на ризик за различни нарушувања во исхраната. “.[25]

1.5 Најголеми теории на самодовербата[26]

ТРАДИЦИОНАЛНИ ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАПИ

- **Џејмсовата традиционална теорија –** оваа теорија се заснова на дефинициите за самодовербата кои што ги дал Џејмс, а кои што ги разгледавме на почетокот. Во неговата теорија се застапени постигнувањата, успесите, очекувањата. Според тоа, самодовербата вклучува повеќе области од животот што се важни за една индивидуа. Неговата дефиниција за самодовербата е динамична и со неа тој покажува дека самодовербата е витален дел од човековото однесување. Самодовербата според него, има два важни аспекти, едниот е нејзината мотивациска природа, а другиот аспект е тоа што таа може да се менува.

[23] Pelc A, Winiarska M, Polak-Szczybyło E, Godula J, Stępień AE. Low Self-Esteem and Life Satisfaction as a Significant Risk Factor for Eating Disorders among Adolescents. Nutrients. 2023 Mar 25;15(7):1603. doi: 10.3390/nu15071603. PMID: 37049444; PMCID: PMC10096620.

[24] Mora F, Fernandez Rojo S, Banzo C, Quintero J. The impact of self-esteem on eating disorders. *European Psychiatry*. 2017;41(S1):S558-S558. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.01.802

[25] Colmsee, I.-S. O., Hank, P., & Bošnjak, M. (2021). Low self-esteem as a risk factor for eating disorders: A meta-analysis. *Zeitschrift für Psychologie, 229*(1), 48–69. https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000433

[26] Christopher J. Mruk, Self-Esteem Research, Theory, and Practice, 2006 by Springer Publishing Company, Inc.

- **Традиционалната теорија на социјално учење** - со традиционалната теорија на социјално учење се поврзуваат две важни имиња: Морис Розенберг и Стенли Куперсмит. Според Розенберг, самодовербата претставува позитивен или негативен став кон одреден објект, имено, јас. Преку неговите истражувања, тој дошол до заклучок дека самодовербата е длабоко социјална и социолошка. Куперсмит бил повеќе ориентиран кон изнаоѓање на алатки за менување на самодовербата, но и двајцата ја поврзувале самодовербата со социјалното учење.

- **Хуманистичката традиционална теорија** - и Абрахам Маслоу и Карл Роџерс ја сметале самодовербата за основна човечка потреба, и сметале дека како таква игра клучна улога во развојот на човекот и во неговото однесување. Абрахам дури и ја сместил самодовербата меѓу најосновните човечки потреби во неговата хиерархија на потреби. Според хуманистичкиот поглед самодовербата се јавува природно во текот на развојот на човекот, доколку тој добие доволен степен на „безусловно позитивно мислење“, особено во неговите млади години. Последиците на немањето на самодоверба или недоволен развој на истата, исто така се доказ за нејзината значајност за човекот. Раните хуманистички теории за самодоверба, не биле поддржани со добра емпириска основа, но денес нештата се променети.

СОВРЕМЕНИ ЕМПИРИСКИ ЗАСНОВАНИ ПРИСТАПИ

- **Когнитивна искуствена теорија за Селф, на Сејмур Епштајн** - Когнитивната искуствена теорија на селф на Сејмур Епштајн е една од првите когнитивни теории за самодовербата, која е се уште актуелна и денес. Оваа теорија е заснована на поимите: информации (искуство), организација (концепт на формирање), репрезентација (систем на концепти подредени хиерархиски) и процесот на развој. Оваа теорија смета дека човечките суштества ги организираат информациите и искуството за светот, за себеси и за другите во она што Епштајн го нарекол „лични теории за реалноста“. Спред Епштајн, човечкиот ум има тенденција да го организира искуството во концептуални системи. Човечкиот ум ги поврзува настаните околу него и, откако ќе создаде

врски, прави понатамошни поврзувања сè додека не развие организиран систем од конструкции од повисок и понизок ред кој е и диференциран и интегриран. Всушност секој човечки мозок, си формира сопствена теорија за реалноста која внесува ред во инаку хаотичниот свет. Епштајн ја дефинирал самодовербата како основна човечка потреба да се биде „достоен за љубов“.

- **Развојниот пристап на Сузан Хартер –** За Сузан Хартер важно е да се каже дека кога таа зборува за самодоверба, користи уште еден термин - самовредност кој што го користи наизменично со терминот самодоверба. Карактеристично за нејзината работа е тоа што во нејзиниот пристап таа се обидува да ги обедини и психолошките и социјалните теории на самодовербата, и покажува како и бихејвиоралната компетентност и социјалното одобрување функционираат заедно за да создадат самодоверба или самовредност. Она што го прави пристапот на Хартер доминантно развоен, е тоа што таа ја поврзува интеракцијата помеѓу компетентноста и социјалната поддршка или социјалното одобрување со процесите на когнитивно созревање и социјален раст. Овој двофакторски пристап овозможува да се следи развојот на самодовербата во текот на целиот животен циклус. Сузан открила дека постои предвидливост на видовите на однесување и социјални повратни информации што можат да бидат најзначајни за самодовербата на одредена возраст, што совршено се вклопува во развојната перспектива. Поддршката од родителите, бабите, дедовците, социјалната поддршка, развојот на компетентност во одредени домени, сето тоа е од голема важност за развој на самодовербата и сето тоа ни укажува дека постојат безброј развојни можности за секоја личност и секој треба да го пронајде својот личен пат низ нив.

- **Егзистенцијалистички поглед: Теорија на управување на теророт –** оваа теорија се заснова на делото на Ернст Бекер, кој што ја позиционира самодовербата на пресекот меѓу две примарни човечки мотивации. Едната од мотивациите не може да се намали и претставува биолошки базирана желба за живот, желба за проширување и, доколку постојат услови дури и желба да се напредува. Втората мотивација пак е да се живее со свесност за фактот дека сите мораме да умреме. Доколку не се контролира, свеста за задолжителноста

на смртта може да има негативен ефект и да резултира со поголем страв. Затоа, на луѓето им е потребно нешто што ќе ги одбрани од овој егзистенцијален страв, и нешто што ќе им овозможи да живеат максимално, додека истовремено се соочуваат со неизбежноста на смртта, а тоа нешто е самодовербата.

- **Еволуциски пристап: Социометриска теорија** Влијанието на еволуцијата во општествените науки стана подоминантно во последните децении. Социометриската терорија се темели на строго еволутивен пристап кон самодовербата. Оваа теорија се базира на претпоставката дека човечките суштества „имаат фундаментална потреба за припадност што е вкоренета во човековата еволутивна историја“[27] Нашите рани предци имале малку биолошка опрема која што можела да помогне во преживувањето. Всушност, споредено со другите видови на животни, чудо е што човекот воопшто преживеал како вид. Но, разликата помеѓу човекот и останатите животни е во неговата способност да работи во групи, карактеристика која што помогнала во развојот на јазикот, алатките, културата, колективното знаење, технологијата и така натаму. Во далечното минато, се сметало дека групите се клучот за преживување и на поединците и на човекот како вид. Тогаш, една од најголемите закани била да се биде надвор од групата. Според социометриската теорија, во тоа време, од клучна важност било да се минимизира заканата од губење, напуштање, изолација или исклучување од групата. Кога самодовербата на една индивидуа е загрозена, тоа ја мотивира индивидуата да го регулира своето однесување за да не биде исфрлена од групата и за да може да продолжи да припаѓа некаде. Според социометриската теорија, самодовербата не е самостоен мотив што ги раѓа потребите на една индивидуа, или пак мотив што е суштински за нашата природа, туку дека „повеќето однесувања што се припишуваат на потребата за одржување на самодовербата може штедливо да се објаснат во однос на мотивот за избегнување на социјална исклученост“.[28]

[27] Allen KA, Gray DL, Baumeister RF, Leary MR. The Need to Belong: a Deep Dive into the Origins, Implications, and Future of a Foundational Construct. Educ Psychol Rev. 2022;34(2):1133-1156. doi: 10.1007/s10648-021-09633-6. Epub 2021 Aug 31. PMID: 34483627; PMCID: PMC8405711.

[28] Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer.

1.6. Процена и мерење на самодовербата

Мерењето односно проценатa на самодовербата е еден важен аспект од истражувањето на истата, и поради тоа се развиени различни инструменти за процена на самодовербата. Во продолжение ги наведуваме најчесто употребуваните инструменти за проценка на самодовербата.

1. **Скала за самодоверба на Розенберг (RSE):** Оваа скала претставува најшироко употребуван инструмент за мерење на самодовербата, и воедно нејзината валидност и точност се потврдени преку обемна психометриска анализа. Оваа скала содржи 10 прашања чија цел е да ја мерат самодовербата. Првично, скалата била дизајнирана да ја мери самодовербата кај средношколците. Сепак, од нејзиниот развој, скалата се користи за различни групи, вклучително и возрасни, со норми достапни за многу од тие групи.[29]

2. **Инвентарот за самодоверба на Куперсмит (CSEI или SEI; Coopersmith 1981, 1987, 2002)** е еден од најчесто користените прашалници за самооценување дизајниран за мерење на ставовите кон себе во различни области (семејство, врсници, училиште и општи општествени активности) за адолесценти и возрасни. Оваа скала за процена се состои од 50 прашања и дава вкупен резултат и четири одделни резултати што претставуваат специфични аспекти на самодовербата, а тоа се: општото јас, општествените врсници, домашните - родители и училишниот – академски аспект (или професионален за возрасни). Оваа скала доаѓа во три верзии: школски прашалник (за возраст од 8 до 15 години, Образец А), прашалник за возрасни (за возраст од 16 години и повеќе, Образец В) и кратка статија (Образец Б). Сите верзии можат да се користат како алатка за скрининг или/и дијагностика во клинички и истражувачки услови.[30]

3. **Самоописен прашалник (SDQ):** Мерка што ја проценува самодовербата преку самоописни искази. Прашалникот за самоопис II (SDQII) е инструмент со 102 прашања, направен од хартија и молив, дизајниран да ги мери и анализира

[29] Rosenberg, M. (1979). Conceiving the Self. New York: Basic Books.
[30] Potard, C. (2017). Self-Esteem Inventory (Coopersmith). In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_81-1

индивидуалните и групните разлики во самоконцептот кај адолесцентите. SDQII е погоден за употреба со ученици од основно и средно образование од 7 до 10 одделение (возраст 13-17 години). [31]

1.7 Практични аспекти на самодовербата:

Стручната литература наведува неколку клучни елементи на самодовербата како што се[32]:

Самоприфаќањето, односно способност на една личност да се прифати себеси баш онаква каква што е. Уште еден елемент на самодовербата е и самосочувството, т.е. способноста да се биде сочувствителен кон самиот себе, како и да се покаже милост и благодат кон себе, кога нештата не одат баш најдобро. Понатаму, и самопочитувањето е вбројано во овие елементи, а тоа претставува верување дека некој заслужува почит и достоинство. Сопствената вредност, т.е. ценењето на сопствената вредност и сликата за себе, односно погледот на сопственото физичко јас и сопственото чувство за тоа кои сте како целина, се уште два елементи на самодовербата. И последниот елеменет е самоувереноста, односно способноста да дејствувате и да се однесувате на начини што се во согласност со сопственото чувство за тоа кои сте.

Важноста на самодовербата и ризиците од лошата самодоверба:

- Самодовербата може да влијае позитивно на нашите меѓучовечки односи. Силното чувство на самодоверба ја поставува основата на човековите интеракции со другите. Колку една личност е поврзана со самата себе влијае на тоа колку длабоко може да се поврзе со другите.
- Самодовербата придонесува за полесно надминување на животни потешкотии. Според некои истражувања, емоционалните лузни кои што се последици на отфрлање или доживеан неуспех, имаат помалку сериозни ефекти кога имаме подобро чувство на самодоверба.
- Самодовербата ја поддржува асертивноста. Со поголема самодоверба почесто се донесуваат одлуки.

[31] Gregory J. Boyle, Self-description questionnaire II: A review, University of Melbourne, 1994

[32] S.Anithalakshmi, M.Phil, A Study On The Factors That Influence Self Esteem, International Journal of Current Science (IJCSPUB), Volume 12, Issue 4 December 2022

- Самодовербата овозможува поставување на граници. Кога една личност има повисока самодоверба помалку веројатно е дека постојано ќе се обидува да им угоди на другите и поверојатно е да биде во можност полесно да ги искаже своите потреби.
- Самодовербата може да ја намали подложноста на анксиозност. Истражувањата покажуваат дека позитивното гледиште за себе може да помогне во намалувањето на анксиозноста.
- Самодовербата ѝ овозможува на една личност да се залага за себе. Кога некој има повисока самодоверба, смета и дека заслужува подобар третман, и тогаш е помалку веројатно дека ќе толерира злоупотреба или малтретирање. Така, самодовербата помага во постигнување на сопствените цели. Таа овозможува препознавање на силните страни и учење од сопствените грешки. Една личност издржува затоа што има вистинска доверба во своите таленти и нема штетен страв од неуспех.

Здравата самодоверба има многу предности, кои што се важни и за децата, а и за возрасните. Од друга страна, ниската самодоверба пак доведува до некои негативни појави.

Истражувањата увиделе дека младите луѓе со ниска самодоверба имаат помала веројатност да бидат радосни и поголема веројатност да доживеат емоционални и социјални проблеми, за разлика од нивни врсници кои што имаат подобра самодоверба. Децата со ниска самодоверба имаат помала веројатност да издржат предизвикувачки услови. Голем број на ментални здравствени состојби, како што се анксиозноста и депресивните нарушувања, може да бидат предизвикани од ниска самодоверба. Дополнително, со ниска самодоверба се поврзани и потешкотии во остварувањето на сопствените цели и одржувањето добри односи. Квалитетот на животот може значително да биде засегнат од ниска самодоверба. Анксиозноста и тагата се примери за ментални здравствени состојби кои можат да предизвикаат или да бидат знак на ниска самодоверба.

2. Слика за сопственото тело

Според Американската Психолошка Асоцијација, поимот слика за сопственото тело се однесува на „менталната слика што некој ја формира за своето тело како целина, вклучувајќи ги неговите физички карактеристики (перцепција на телото) и ставовите кон овие карактеристики (концепт на телото). Исто така наречена идентитет на телото“.[33]

Во книгата „Третман на пореметувања во исхраната“, за сликата за сопственото тело се вели дека таа всушност претставува: „внатрешен поглед на надворешното јас. Сликата за телото може да се чувствува исто толку реална како и самото тело. Сликата за телото е како дел од психолошкиот простор каде што телото и умот се спојуваат. Таа е длабоко лична, одразувајќи како сопственикот го гледа своето тело, а не нужно како другите го гледаат тоа. Може да биде и динамична и флексибилна, но исто така и стабилна и фиксна; поединецот може да биде или болно свесен за својата слика за телото или целосно несвесен“.[34]

Сликата за сопственото тело може да се разгледува како мултидимензионален концепт што ги вклучува позитивните и негативните перцепции, мисли, однесувања и ставови на луѓето за нивното тело и изглед.[35] Терминот слика за сопственото тело бил воведен од страна на Пол Шилдер. Тој ја дефинирал сликата за сопственото тело како ментална репрезентација на сопственото тело што секој лично ја развива. Процесот на развој на сликата за сопственото тело е под влијание на физичките, психолошките карактеристики на поединецот, а во исто време е под влијание и на социо-културниот контекст.

Она што е од голема практична важност се всушност начините на кои позитивната или негативната слика за сопственото тело, влијаат врз здравјето и животот на поединецот.

[33] Body image, APA Dictionary of Psychology, 2018

[34] Anita Johnston, Chapter 26 - Body Talk: The Use of Metaphor and Storytelling in Body Image Treatment, Editor(s): Margo Maine, Beth Hartman McGilley, Douglas W. Bunnell, Treatment of Eating Disorders, Academic Press, 2010, Pages 443-456, ISBN 9780123756688, https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375668-8.10026-9.

[35] Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. British Journal of Psychology, 87(2), 327–337. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1996.tb02593.x

Денешното општество генерално идеализира слаби личности, т.е. личности со пониска телесна маса, и исто така се идеализира и контролата на изгледот на телото. Ако го земеме ова во обзир, не нè изненадува тоа што многумина ја прифаќаат идејата дека нашата вредност е директно поврзана со тоа како надворешно изгледаме, т.е. како изгледа нашето тело. Оваа порака за важноста на надворешниот изглед, постојано се засилува преку медиумите, семејствата, врсниците, па дури и здравствените системи.[36]

А притоа, истражувањата ја идентификуваат негативната слика за сопственото тело како клучен фактор во развојот и одржувањето на нарушувањата во исхраната, клучен фактор во релапсот и лошата прогноза на овие нарушувања, како и нивната зголемена преваленца кај адолесцентната и младата популација. Лошата слика за сопственото тело се смета за фактор на ризик што влијае на квалитетот на животот на поединецот, дури и во случаи каде што не постојат пореметувања во исхраната.[37]

Според информациите кои што ги имаме на располагање, може да се каже дека глобалниот товар од негативната слика за сопстеното тело е значаен. Заради тоа, има зголемена потреба од интервенции кои што се насочени за ублажување на проблемите со сликата за сопственото тело.[38]

2.1. Основи на теоријата на сликата за сопственото тело

2.1.1. Класичен поглед на сликата за сопственото тело

Сликата за сопственото тело има две димензии, а тоа се негативна слика за сопственото тело, и позитивна слика за сопственото тело. Повеќето од истражувањата се фокусираат на проучување на негативната слика за сопственото тело. Воглавно истражувањата се фокусирале на две независни поддимензии на негативната слика на сопственото тело, кои што можат да бидат нарушени: (а) перцептивната димензија (која се однесува на проценката на големината и тежината на телото); и (б) афективно-ставовно-когнитивната димензија (која вклучува чувства, ставови и мисли за

[36] Melissa Gerson LCSW, When Body Image Becomes the Center of Self-Worth, 2025, /www.psychologytoday.com

[37] Burychka D, Miragall M, Baños RM. Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion. Psychol Belg. 2021 Jul 27;61(1):248-261. doi: 10.5334/pb.1057. PMID: 34394951; PMCID: PMC8323527.

[38] Rodgers RF, Laveway K, Campos P, de Carvalho PHB. Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 2023;10:e9. doi:10.1017/gmh.2023.2

големината и тежината на телото).[39] Нарушувањето на перцептивната димензија се манифестира како потценување или преценување на големината или тежината на телото. Нарушувањето на афективната димензија пак се манифестира воглавно со незадоволство од телото и/или преценување на големината и тежината на телото. Сепак, почесто се истражува нарушувањето на перцептивната димензија.

2.1.2. Историска перспектива

Ако се вратиме во почетокот на 1900-тите, би зборувале за сосема различен контекст на сликата за сопственото тело. Сликата за сопственото тело на почетокот се истражувала од страна на невролозите кои ги проучувале и лекувале повредите на мозокот и кои се обидувале да разберат различни необични перцепции и искуства на телото, пријавени од нивните пациенти. Во тој период едно од главните нешта што требало да се разбере е така наречениот „фантомски“ екстремитет. При доживување на фантомски екстремитет, лицата со ампутација на екстремитет пријавуваат сензорни искуства поврзани со „исчезнатиот екстремитет“. Раните истражувања за „сликата на сопственото тело“ се базирале на теоријата на Хенри Хед за шема на телото. Шемата на телото претставува хипотетички невронски механизам според кој се претпоставува дека промените во држењето на телото и движењето се централно координирани.

Но во 1935- тата година се воведуваат и некои други аспекти на сликата за сопственото тело. Пол Шилдер, во својата книга „Сликата и изгледот на човечкото тело“ зборувал и за биопсихосоцијален пристап кон сликата на телото, нагласувајќи ја потребата да се испитаат неговите невролошки, психолошки и социокултурни елементи. Еден од најважните научници за сликата на телото бил Сејмур Фишер, кој, заедно со својот колега Сидни Кливленд, објавиле две изданија на текстот „Слика на телото“ и „Личност“ во 1958 и 1968 година. Нивната работа се базирала на психодинамички погледи на сликата на телото.

Франклин Шонц, со својата книга „Перцептивни и когнитивни аспекти на телесното искуство“ од 1969 година и со подоцнежните дела, извршил големо влијание во поглед на насочувањето на истражувањето на сликата на телото настрана од

[39] Yumi Hamamoto, Shinsuke Suzuki, Kosuke Motoki, Kentaro Oba, Ryuta Kawashima, Motoaki Sugiura, Neural mechanisms of perceptual and affective body-image disturbance during own-body and ideal-body estimation, Behavioural Brain Research, Volume 444, 2023, 114349, ISSN 0166-4328, https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114349.

психодинамичкиот поглед. Тој е познат по тоа што постулирал седум функции на искуството на сликата на телото и четири или повеќе нивоа на овие функции. И во годините после 1969-та година, следуваат значајни истражувања, научни текстови и книги, кои што ја проучуваат сликата за сопственото тело, а дел од овие публикации се и: книгата на Кеш и Прузински: „Слики за телото: Развој, девијација и промена“. Книгата на Џ. Кевин: „Нарушување на сликата за телото: Проценка и третман“ итн. Други теми кои што се истражувале и за кои се пишувало во овој период биле и дисморфичното пореметување на телото и врската помеѓу сликата за телото и нарушувањата во исхраната. И во 21-ви век продолжил интересот за сликата за сопственото тело, што може да се види преку бројот на публикации за сликата за телото, кој што во секоја база на податоци се зголемил повеќе од двојно од 2000-та до 2010-та година во однос на 1990-тите години.

Важен историски момент за сликата за сопственото тело е и креирањето на рецензирано научно списание, „Слика за телото: Меѓународен журнал за истражување“, во 2004-та година, и со тој значаен настан поимот слика за телото уште повеќе продолжува да биде важна и доста истражувана тема и во следните години.[40]

2.1.3. Социокултурна перспектива[41]

Надворешниот изглед на еден човек, а особено и сликата за телото, се доста важни теми во денешните западни општества. Во овие општества, надворешниот изглед на една личност е тема која што е сеприсутна, и може да се најде на билборди, на излозите на продавниците, во списанија, често пати се дискутира и во обични разговори помеѓу поединци. Социјалните медиуми се уште еден важен канал преку кој се идеализираат одредени изгледи на женското или машкото тело, и со кои се поставуваат и утврдуваат општествените идеали за изгледот на телото. Важноста на изгледот на телото може да се процени и преку количината на пари, количината на време и напори кои што се вложени за да се има коса која изгледа добро, лице и кожа кои се негувани, диети со кои влијаеме на големината на телото, практикување на

[40] Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 3–11). The Guilford Press.

[41] Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–19). The Guilford Press.

козметички корекции за менување на изгледот на телото итн. Друг аспект кој што ќе го споменеме тука е тоа што најголемиот дел од жените, всушност имаат негативна слика за сопственото тело. Многу жени се обидуваат да сменат нешто на своето тело, т.е. најчесто сакаат да ја сменат големината на своето тело и да бидат послаби. Иако бројот на жени кои се незадоволни од своето тело е доминантен, сепак ништо подобра не е ситуацијата и кај машкиот пол. Постојат сè повеќе докази дека и мажите и момчињата почнуваат сè повеќе да имаат негативна слика за своето тело. За разлика од жените, мажите главно се фокусирани на тоа да бидат помускулести. Почитта кон сопствениот изглед, и задоволството од сопственото тело најверојатно се главни фактори кои придонесуваат за самодовербата на една личност.

Иако постојат неколку поспецифични форми на социокултурниот модел, овој модел сепак најдобро може да се дефинира како концептуален модел кој обезбедува општа рамка за гледање и истражување на сликата за телото и пореметувањата во исхраната.

Социокултурниот модел тврди дека (1) постојат општествени идеали за убавина (во рамките на одредена култура) кои се (2) пренесуваат преку различни социокултурни канали. Овие идеали потоа (3) се интернализираат од поединците, така што (4) задоволството (или) незадоволството од изгледот ќе биде функција на степенот до кој поединците го исполнуваат (или не) идеалниот концепт.

Идеалот за изгледот на женското тело е слаба жена, и повеќето жени не можат да го постигнат ова, со помош на здрава исхрана, вежбање и начин на живот, т.е. на безбеден и здрав начин, но сепак овој идеал е прифатен и интернализиран од страна на многу жени. Жените го прифаќаат овој идеал како референтна точка според која се оценуваат себеси. Но, бидејќи за повеќето жени практично е невозможно да се достигне тој идеал на слабо тело и изглед на телото, следува разочарување, и на крај незадоволство од изгледот на сопственото тело. Понатаму незадоволството од сопственото тело, може да стане извор на мотивација за жените да практикуваат различни диети (најчесто нездрави), или да се обидат на други начини да постигнат да имаат слабо тело, што на крај може да резултира и со симптоми на пореметување во исхраната.

Слично нешто се случува и кај мажите. Разликата кај машкиот пол е тоа што тие не се опседнати со тоа да бидат идеално слаби, туку кај нив идеалот на машко тело е

мускулесто тело со даден облик, и со добро развиен горен дел од телото, рамен и мускулест стомак итн. И овој идеал повеќето мажи не можат да го постигнат на здрави и безбедни начини. И исто како и жените, овој идеал се интернализира од страна на многумина, што резултира со незадоволство од телото и практикување на потенцијално нездрави начини за изградба на мускулатура (прекумерно вежбање, додатоци во исхраната или стероиди).[42]

2.1.4. Еволуциска перспектива

Еволутивниот пристап се користи за да се обиде да ги појасне основите на многу појави, па така може да се искористи и за да се види уште една перспектива на сликата за сопственото тело. Ако сакаме да ја објасниме сликата за сопственото тело од еволуциски аспект, ќе треба да се позанимаваме со темата за сексуална селекција, за која што еволутивните психолози претпоставуваат дека некои особини кај луѓето еволуирале, но не поради тоа што ги подобруваат изгледите за преживување, туку затоа што се поврзани со подобрување на физичката кондиција или затоа што може да бидат од корист во надминувањето на конкуренцијата и за полесен пристап до потенцијални партнери.

Односно, еволутивните психолози сметаат дека некои особини се перцепираат и се користат од страна на поединците за да се процени квалитетот и пожелноста на потенцијалните партнери со крајна цел да си ги зголемат сопствените шанси за репродуктивен успех.

Теоријата за сексуална селекција за прв пат ја вовел Чарлс Дарвин во „Потеклото на видовите“. Оваа теорија се користи за објаснување на некои од најзначајните физички и бихевиорални нешта кај животните, како што се опашката на паунот, начините на додворување кај некои видови птици, или роговите кај еленот.

Но, спротивно на тоа што се набљудува кај животните, луѓето не поседуваат никакви очигледно сексуално избрани физички особини, (сепак постојат докази дека некои фенотипски особини кај луѓето може да послужат за проценка на кондицијата и на тој начин да се користат при оценување на тоа колку е некој привлечен). Во пракса,

[42] Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–19). The Guilford Press.

еволутивниот пристап се занимава со теми како што се: фасцијална симетрија, каде што се смета дека лица со симетрични или со помалку асиметрично лице, се попривлечни за разлика од тие со поизразено асиметрично лице, сексуални диморфизми на лицето, што претставуваат секундарни сексуални карактеристики на лицето, т.е. женски црти и машки црти на лицето, и односот меѓу стомак и колкови, каде што се смета дека жените со помал ваков однос, т.е. со повеќе облини, се поврзани со подобро здравје и плодност.[43]

2.1.5. Генетска и биолошка перспектива

Психосоцијалните фактори дадоа значаен допринос во појаснувањето на сликата за телото, но сепак се смета дека само тие не се доволни за да дадат објаснување за сите индивидуални разлики во сликата за телото и проблемите со сликата за телото. Медиумите и социјалните односи вршат влијание и притисок на скоро сите мажи и жени, но само некои од нив имаат проблеми со сликата за сопственото тело. Поради ова, се смета дека постојат и други фактори кои што имаат значајни влијанија врз развојот на сликата за сопственото тело, како и врз настанувањето на проблемите со сликата за сопственото тело.

Поради неможност да се објаснат некои од предизвиците кои се појавуваат, кога сликата за сопственото тело се објаснува со претходно споменатите теории, се продолжило со нови истражувања и со испитување на тоа дали и како генетските и биолошките фактори имаат улога во развојот на проблеми со сликата за телото. Во оваа насока се користени истражувања спроведени на близнаци и истражувања спроведени на посвоени индивидуи, кои што најдобро може да демонстрираат ефекти на генетските фактори врз проблемите со сликата за телото. Молекуларните генетичари почнале да проучуваат одредени гени кои можат да влијаат на нарушувањата на сликата за телото. И секако, напредокот во техниките за невровизуелизација овозможил истражување на специфични области на мозокот, со цел да се утврди дали и како тие можат да бидат поврзани со проблеми со сликата за телото.

[43] Swami, V. 2011. Evolutionary perspectives on human appearance and body image. in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 20-28

Истражувањата го поддржуваат тврдењето дека постојат истакнати генетски и невробиолошки влијанија врз сликата за телото кај жените. Иако генетските и биолошките наоди досега ветуваат многу, сепак потребни се дополнителни истражувања во оваа насока, за да може подобро да се разбере етиологијата на проблемите со сликата за телото. Но, важно е да се спомене дека значењето на биолошките/генетски влијанија, не ја негира важноста на психосоцијалните фактори на ризик. Генетските и биолошките влијанија веројатно влијаат на тој начин што го зголемуваат ризикот за нарушувања на сликата за телото, кај еден поединец, кога тој е во услови на психосоцијален ризик. Односно, две лица може да бидат изложени на ист фактор на ризик, но не мора да значи дека двајцата ќе развијат проблем со сликата за телото како одговор на изложеноста на ризикот, т.е. едниот ќе развие проблем со сликата за телото, а другиот не. Поединецот кој развива незадоволство од своето тело претпоставуваме дека има повисок генетски или биолошки ризик кој се активира во услови на психосоцијален стресор. Сепак, мора да напоменеме дека овие типови на интеракции помеѓу гените и околината сè уште не се доволно истражени.[44]

2.1.6. Когнитивно – бихејвиорална перспектива[45]

Когнитивно – бихејвиоралниот пристап, дал голем допринос во разбирањето на сликата за телото. Интегративната когнитивно-бихевиорална (КБ) гледна точка не се базира на само една теорија, туку се потпира на процесите на социјално учење и условување и когнитивното посредување на однесувањата и емоциите.

За да може да се објаснат основните елементи на когнитивно – бихехјвиоралниот модел, прво може да се постави разлика помеѓу историските т.е. минатите фактори од проксималните или моменталните фактори кои што влијаат на развојот и функционирањето на сликата за телото. Историските фактори всушност се однесуваат на настани кои што се случиле во минатото, а кои што влијаат на тоа како луѓето размислуваат, се чувствуваат и како дејствуваат во однос на своето тело. Дел од овие фактори се: културната социјализација, меѓучовечките искуства, физичките карактеристики и промени и варијаблите на личноста.

[44] Jessica L. Suisman KeLLy L. Klump, 2011, Genetic and Neuroscientific perspectives on Body Image in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 29-36

[45] Thomas F. Cash, 2011, Cognitive-Behavioral perspectives on Body Image, in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 39-46

Преку различни патишта на когнитивно и социјално учење, историските фактори на некој начин вградуваат основни ставови за сликата на телото, вклучувајќи и негативна оценка на сликата на телото, важноста на сликата за сопственото тело, и основните само-шеми во однос на физичкиот изглед на една индивидуа. Во когнитивно – бихејвиоралниот модел, проксималните, т.е. моменталните фактори кои влијаат на сликата за телото се однесуваат на тековните животни настани. Во овие фактори е вклучено предизвикувањето и одржувањето на нешта кои влијаат врз доживувањето на сликата за телото, вклучувајќи обработка на информации и внатрешни дијалози, емоции за сликата на телото и саморегулаторни дејства.

Овој модел всушност помага во организирањето на нашето размислување за сликата на телото и самата мултидимензионалност на сликата за телото. Разликата меѓу историските и проксималните настани има за цел да го разликува минатото когнитивно социјално учење од понепосредните настани, искуства и реакции. Но, исто како што денес неизбежно ќе стане вчера, проксималните настани за сликата на телото можат да бидат зачувани и да придонесат кон целокупната историја на сликата на телото. Според овој модел, кај поединците, постои реципрочно интерактивна каузална јамка помеѓу надворешните настани во животната средина, интраперсоналните фактори (когнитивни и афективни настани) и сопственото однесување на поединецот.

Културната социјализација е важен поим во овој модел. Културите и субкултурите имаат и пренесуваат информации за значењето на човечкиот изглед. Културните пораки во однос на физичкиот изглед, не само што ги создаваат и зајакнуваат стандардите за физичка привлечност и непривлечност, туку и ги изразуваат очекувањата засновани на пол, поврзувајќи ја „женственоста“ и „машкоста“ со одредени физички атрибути.

Меѓучовечките искуства се исто така важен дел од формирањето на сликата за телото. Очекувањата, мислењата и вербалната и невербалната комуникација се пренесуваат во разговори со членовите на семејството, пријателите, врсниците, па дури и со странци. Ставовите на сите тие влијателни фигури, и нивниот однос кон сликата на телото, влијаат на стандарди со кои детето се споредува себеси.

Развојот на сликата за телото е исто така под влијание и на вистинските физички карактеристики на поединецот. На пример ако тргнеме уште од раното детство, може да се забележи дека послатките деца добиваат поповолно социјално внимание од возрасните околу другите деца. Во текот на младоста, индивидуите кои што се помалку физички привлечни или поседуваат видливи разлики кои не се културно вреднувани може да се соочат со поголема апатија или антипатија од врсниците и возрасните.

Индивидуалните фактори на личноста, и некои карактеристики исто така, можат да влијаат на развојот на сликата за телото. Некои личностни особини претставуваат фактори на ризик за развој на проблеми со сликата за телото, а некои други пак може да влијаат заштитно и да се поврзани со поттикнување на позитивни ставови за сликата на телото.[46]

2.2. Фактори на влијание на сликата за сопственото тело

2.2.1. Влијание на медиумите врз сликата за телото

Во Фиџи и во Украина, две сосема различни култури, се забележало дека воведувањето на пазарно базирани масовни медиуми било претходник на зголемувањето на интернализацијата на идеалот "слабо тело" како стандард за убавина и незадоволството од телото кај адолесцентките. Оваа корелација ги поддржува социокултурните модели кои што ги поврзуваат медиумите, како и влијанијата на родителите и врсниците, со негативната слика за телото и пореметувањата во исхраната. Масовните медиуми, како што се телевизијата, списанијата, видео игрите, интернетот, се составен дел од животот на милиони деца, адолесценти и возрасни. А, добро познато е дека овие медиуми се големи извори на нездрави пораки за идеалните големини и форми на телото. Идеалната жена од масовните медиуми е млада, висока, слаба и бела, со барем умерено големи гради. Идеалот за машко тело е попроменлив. Генерално исто така се работи за висок и слаб маж, кој вообичаено има една или две дополнителни карактеристики: добро негуван и скап изглед, умешно модно облечен; и/или исклучителна („извајана" или „искината") мускулатура. Истражувањата покажуваат дека тоа што се прикажува во медиумите, значајно влијае на перцепцијата

[46] Thomas F. Cash, 2011, Cognitive-Behavioral perspectives on Body Image, in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 39-46

на луѓето за "совршено тело", и на нивната оценка за сопственото тело. Еден значаен податок во оваа насока е тоа што некои истражувања наведуваат дека речиси 70% од адолесцентките пријавуваат дека сликите од списанијата влијаат на нивната концепција за „совршената форма на телото". Сепак за подобро да се разберат сите врски меѓу медиумите и сликата за сопственото тело, потребни се повеќе лонгитудинални студии спроведени и кај мажи, како и кај жени.[47]

2.2.2. Влијание од страна на врсниците и родителите

Сликата за телото е поврзана со искуството со сопственото тело, а исто така и со тоа како другите луѓе од околината реагираат на него. Овие реакции може да се поврзани со телесната маса на една личност, со тоа како изгледаат различни нејзини атрибути (како што се кожа или коса, или некој дел од телото), како другите околу нив реагираат на нивните физички атрибути. Начинот на кој што семејствата зборуваат за телата, вклучувајќи ги и нивните и туѓите тела, може да придонесе за она што една личност верува дека е „идеална" слика за телото. Членовите на семејството, или врсниците, или другите луѓе со кои што една личност е во близок контакт, можат да го комплиментираат, да го критикуваат или да го испитуваат телото на една личност. Тие исто така можат да коментираат какви навики има една личност во поглед на физичка активност, исхрана, итн, што индиректно може да испрати порака до една личност за тоа како треба да се гледа или да се менува себеси. Ова на крајот може да допринесе во формирањето на ставови и верувања за физичкиот изглед кои можат да бидат негативни или позитивни. Многубројни истражувања го потврдуваат влијанието кое што го имаат родителите и врсниците врз формирањето на сликата за сопственото тело.

Заклучокот на Роџерс е дека: „Членовите на семејството можат да влијаат врз сликата за телото преку неколку различни патишта. Тие вклучуваат моделирање на ставови и однесувања поврзани со сликата за телото преку семејни вредности, активни влијанија како што се критики и задевања поврзани со изгледот и, конечно, ефектот од функционирањето и атмосферата на семејството."[48]

[47] Michael P. levine Kelsey chaPMan, 2011, Media Influences on Body Image, in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 101-108

[48] R. Rodgers, 2012, Body image: Familial influences, Researchgate

Друго истражување кое што ги испитува родителските и врсничките фактори поврзани со нарушување на сликата за телото кај момчиња и девојчиња од петто одделение, открило дека: „Наодите за момчињата сугерираат дека татковското воспитување и согласувањето со врсниците се негативно поврзани со несовпаѓањето на сликата за телото; сепак, за девојчињата, стравот од негативна евалуација од врсниците е позитивно поврзан со несовпаѓањето на сликата за телото. И за момчињата и за девојчињата, согласувањето со врсниците и стравот од негативна евалуација од врсниците се директно поврзани со физичката самодоверба. Покрај тоа, мајчинското воспитување е позитивно поврзано со физичката самодоверба кај девојчињата, а татковското воспитување е позитивно поврзано со физичката самодоверба кај момчињата. За возврат, физичката самодоверба, и за момчињата и за девојчињата, е негативно поврзана со несовпаѓањето на сликата за телото. Наодите го истакнуваат потенцијалот на родителските и врсничките фактори за намалување на несовпаѓањето на сликата за телото кај учениците од петто одделение.“[49]

2.3. Проценка (мерење) на сликата за сопственото тело

Истражувањата за сликата на телото стануваат се позастапени во последните години, и како резултат на тоа, веќе се креирани повеќе инструменти кои што служат за проценка на сликата на телото. Сепак, постоењето на мноштво инструменти има и негативна страна, т.е. оваа голема разновидност им отежнува на истражувачите и клиничарите да одредат кои инструменти да ги користат при својата работа. Друг предизвик со кој што се соочуваме кога станува збор за инструментите за мерење на сликата за телото, е тоа што воглавно, недостасуваат систематски истражувања за веродостојноста и валидноста на инструментите за проценка на сликата на телото. За да се добијат што поточни заклучоци од истражувањата, потребна е систематизација на постојните мерки и инструменти и конкретни препораки за нивна соодветна употреба врз основа на нивните психометриски својства. Постоењето на многу инструменти за сликата на телото, делумно може да се објасни со тоа што сликата за телото е повеќедимензионална и постојат различни инструменти за проценка на различните компоненти на овој конструкт. Ова објаснување се темели на дефиницијата за сликата

[49] Michael SL, Wentzel K, Elliott MN, Dittus PJ, Kanouse DE, Wallander JL, Pasch KE, Franzini L, Taylor WC, Qureshi T, Franklin FA, Schuster MA. Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. J Youth Adolesc. 2014 Jan;43(1):15-29. doi: 10.1007/s10964-012-9899-8. Epub 2013 Jan 19. PMID: 23334988; PMCID: PMC4835178.

на телото на Кеш. Според него сликата за телото според ставовите се состои од најмалку две димензии: (1) евалуација/афект, што вклучува проценки на сликата за телото и задоволство/незадоволство, и (2) инвестирање, како што се истакнатоста, централноста или степенот на когнитивно-бихејвиоралниот акцент врз изгледот на поединецот.[50] Важно прашање кое што треба да се одговори кога размислуваме за инструменти за проценка на сликата за телото, е тоа што всушност сакаме да измериме со инструментот? Најчесто, сакаме да измериме „како луѓето се чувствуваат во врска со своето тело“. Тогаш можеби најсоодветен би бил инстумент кој е фокусиран на задоволството-незадоволството од сликата на телото. Иако сликата за телото теоретски се состои од евалуативни, перцептивни и бихевиорални компоненти сепак во пракса најмногу се фокусираме на евалуативната компонента, односно она што најчесто го нарекуваме слика за телото, е всушност задоволството/незадоволството од телото. [51]

Некои од најчесто употребуваните инструменти за проценка на сликата за телото се:

Скалата за проценка на телото (оригинална BAS и BAS-2)

Првичната верзија на BAS скалата, која исто била Ликертова скала содржела 16 прашања кои имале за цел да го проценат степенот до кој жените: (а) имаат поволни мислења за своите тела, (б) ги прифаќаат своите тела и покрај нивната тежина, облик на телото и несовршености, (в) ги почитуваат своите тела со тоа што се грижат за потребите на своето тело и се вклучуваат во здраво однесување и (г) го штитат својот телесен имиџ со отфрлање на нереалните слики од идеалниот прототип прикажан во медиумите.[52] Скалата BAS-2 се состои од 10 прашања и користи 5-степена Ликертова скала со одговори кои се движат од 1 (Никогаш) до 5 (Секогаш). Повисоките резултати укажуваат на повисоко ценење на телото. За да се пресмета конечниот резултат од

[50] Cash, T. F. (1994). Body-Image Attitudes: Evaluation, Investment, and Affect. Perceptual and Motor Skills, 78(3_suppl), 1168-1170. https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168 (Original work published 1994)

[51] Johanna Kling, Linda Kwakkenbos, Phillippa C. Diedrichs, Nichola Rumsey, Ann Frisén, Maria Piedade Brandão, Anabela G. Silva, Barbara Dooley, Rachel F. Rodgers, Amanda Fitzgerald,
Systematic review of body image measures, Body Image, Volume 30, 2019, Pages 170-211,
ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.006.

[52] Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). *Body Appreciation Scale (BAS)* [Database record]. APA PsycTests.

скалата, одговорите на прашањата се собираат, што резултира со резултат помеѓу 5 и 50. [53]

Скалата за проценка на телото за адолесценти и возрасни

Оваа скала всушност преставува прашалник за сликата за телото за адолесценти и возрасни која што има 3 подскали: Слика за телото - Изглед (општи чувства за изгледот), Слика за телото - Тежина (задоволство од тежина) и Слика за телото - Атрибуција (оценки што им се припишуваат на другите за сопственото тело и изглед). Подскалите имаат висока внатрешна конзистентност и 3-месечна сигурност на тест-повторно тестирање.[54]

Прашалник за обликот на телото

Прашалникот за обликот на телото е мерка за самооценување на преокупациите со обликот на телото типични за булимија нервоза и анорексија нервоза. Постои првична долга верзија на прашалникот, која што има 34 ставки, постојат и шест скратени скали кои што имаат помал број на ставки. Секоја ставка се оценува од 1 до 6, при што „Никогаш“ = 1 и „Секогаш“ = 6, а вкупниот резултат е вкупниот резултат од 34-те ставки, т.е. теоретски опсег на бодови од оваа скала е од 34 до 204. Доколку имате помалку од 80 бода, значи дека сте без загриженост за обликот на телото, од 80 до 110 бода значат дека имате блага загриженост за обликот на телото, од 111 до 140 бода значат дека имате умерена загриженост за обликот на телото, и над 140 бода значи дека имате изразена загриженост за обликот на телото.[55]

Скалата за валентност на Центарот за истражување на изгледот

Скалата за валентност на Центарот за истражување на изгледот е мерка од 8 ставки, со Ликертова скала, за еден аспект од шемата на изгледот: валентност на изгледот. Конструктот на валентност е дефиниран како „степенот до кој испитаникот го оценува

[53] Zarate, D., Marmara, J., Potoczny, C. *et al.* Body Appreciation Scale (BAS-2): measurement invariance across genders and item response theory examination. *BMC Psychol* **9**, 114 (2021). https://doi.org/10.1186/s40359-021-00609-3

[54] Mendelson BK, Mendelson MJ, White DR. Body-esteem scale for adolescents and adults. J Pers Assess. 2001 Feb;76(1):90-106. doi: 10.1207/S15327752JPA7601_6. PMID: 11206302.

[55] www.psyctc.org

својот изглед на позитивен/негативен начин“. Исказите се специфично афективни и когнитивни, а не бихевиорални.[56]

Скалата за мотивација за мускулност

Скалата на мотивација за мускулност (CMM) ја претставува перцепцијата на поединецот дека тој или таа не е доволно мускулест и дека треба да се додаде волумен на неговото или нејзиното тело, во форма на мускулна маса (без оглед на процентот на вистинска мускулна маса или телесни масти на лицето). Скалата на мотивација за мускулност е поупотребувана кај мажите, но во последно време и жените имаат тенденција да покажуваат високи резултати на оваа скала, Скалата на мотивација за мускулност (CMM) е анкета од 15 прашања, самооценета, со молив и хартија, која можат да ја пополнат и момчињата/мажите и девојчињата/жените. На CMM, од испитаниците се бара да го наведат степенот до кој серија ставови и однесувања се описни за нив самите (т.е. колку често се однесуваат или чувствуваат така). Оваа скала покажа постојано прифатлива сигурност, без разлика дали ја користеле оригиналната верзија од 15 елементи или верзијата од 14 елементи, (во верзијата со 14 ставки, прашањето за можна идна употреба на анаболни стероиди било отстрането).[57]

2.4. Сликата за сопственото тело и пореметувањата во исхраната

Бројни истражувања ја наведуваат нарушената слика за телото, како ризик фактор за развој на пореметувања во исхраната.

Студија спроведена кај студентки по медицина, која ја истражувала перцепцијата на сликата за телото, однесување при нарушувања во исхраната, самодоверба и квалитет на живот, заклучила дека: „Постоеше значајна корелација помеѓу однесувањето поврзано со нарушувања во исхраната и перцепираната форма на телото, сликата за телото, квалитетот на живот и самодовербата кај учесниците во нашето истражување. Исто така, откривме дека статусот на нарушувања во исхраната е

[56] Moss, T. P., & Rosser, B. A. (2012). *Centre for Appearance Research Valence Scale (CARVAL)* [Database record]. APA PsycTests.

[57] *McCreary, D.R. (2007). The Drive for Muscularity Scale: Description, psychometrics, and research findings. In J.K. Thompson & G. Cafri (Eds.), The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives (pp. 87-106). Washington, DC: American Psychological Association.*

значајно поврзан со индексот на телесна маса, перцепираната форма на телото, квалитетот на живот и самодовербата.“[58]

Друго истражување што ги испитувало ефектите после третман, кај адолесценти со анорексија нервоза, кои имале нарушена слика за телото укажува на тоа дека: Кога резултатите на пациенти со анорексија нервоза на тестот за нарушување на сликата за телото, било споредени со здрави контролни учесници, се покажало дека пациентите со анорексија нервоза ја преценувале големината на своето тело повеќе од лицата во контролната група, т.е. вкупно преценување од 33% кај пациентите со анорексија нервоза наспроти 11% кај лицата од контролната група.[59]

Истражување кое што сакало да испита како сликата за телото се разликува во стереотипите засновани на тежината кај пациенти со булимија нервоза и нарушување на прејадувањето заклучило дека: „Пациентите со Булимија Нервоза и БПЕ - нарушување на прејадувањето (Binge Eating Disorder), пријавиле значително повеќе негативна слика за телото од контролните групи и не биле различно прецизни во проценката на големината на своето тело од контролните групи. Сепак, пациентите со Булимија Нервоза покажаа посилни стереотипи базирани на тежината во споредба со пациентите со БПЕ и контролните групи, што укажува дека овие пациенти имаат посилни стереотипи и применуваат стереотипи базирани на тежината за прекумерно да ја намалат тежината.“[60]

Според, Сиан А. Меклин, и Сузан Џ. Пакстон: „Незадоволството од телото е фактор на ризик за развој на нарушувања во исхраната и претставува основна психопатолошка карактеристика на нарушувањата во исхраната“.[61]

[58] Mallaram, G.K., Sharma, P., Kattula, D. *et al.* Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students. *J Eat Disord* **11**, 225 (2023). https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2

[59] Dalhoff AW, Romero Frausto H, Romer G and Wessing I (2019) Perceptive Body Image Distortion in Adolescent Anorexia Nervosa: Changes After Treatment. *Front. Psychiatry* 10:748. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00748

[60] Schweda A, Meneguzzo P, Steinbach J, Bäuerle A, Quiros-Ramirez MA, Giel KE, Teufel M, Skoda EM, Favaro A, Behrens SC. Body image differs in weight-based stereotypes between patients with bulimia nervosa and binge eating disorder: findings from the BodyTalk project. J Eat Disord. 2025 Feb 17;13(1):32. doi: 10.1186/s40337-025-01201-5. PMID: 39962609; PMCID: PMC11834605.

[61] McLean SA, Paxton SJ. Body Image in the Context of Eating Disorders. Psychiatr Clin North Am. 2019 Mar;42(1):145-156. doi: 10.1016/j.psc.2018.10.006. Epub 2018 Dec 3. PMID: 30704635.

3. Следење на интернет трендови во исхраната

Интернетот е важно место за споделување и за добивање на различни информации, вклучително и информации поврзани со здравјето, исхраната, и исхрана за слабеење.

Од една страна, интернетот и споделувањето на информации поврзани со здравјето на социјалните мрежи може да има позитивни ефекти, преку подигнување на свеста за значењето на здравата исхрана и физичка активност, за подобрување и одржување на здравјето. Некои истражувања покажуваат дека употребата на веб сајтови поврзани со здравјето, физичката активност и исхраната, имаат потенцијал да го подобрат нивото на физичка активност и квалитетот на животот.[62]

Интернетот е брз и економичен метод за едукација на населението и за спроведување на превентивни програми и кампањи во однос на здравјето, исхраната и физичката активност. Следењето на совети за исхрана и здрав начин на живот, кои што се споделуваат од страна на релевантни сајтови и организации, може да има голема позитивна улога во подобрување на здравјето на луѓето.

Сепак, покрај позитивната страна не изостанува и негативната страна.

Со оглед на лесната достапност на информациите преку интернет, и тоа што повеќето такви информации и совети се достапни бесплатно, многу луѓе прибегнуваат кон следење на интернет совети и трендови во исхраната. Значаен проблем, може да биде тоа што повеќето луѓе следат совети за исхрана кои што се дадени од нерелевантни извори, и без консултација со стручно лице. Истражувањата покажуваат дека најголем дел од информациите околу исхрана, слабеење и здравје, кои што се споделуваат на интернет и преку социјалните медиуми, се неточни и не се научно засновани. Оттаму, практикувањето на вакви совети, кои што се неточни, а во некои случаи и опасни, без надзор од стручно лице, може да доведе до нарушување на здравјето на поединецот. Интернет диетите често пати се непотребно рестриктивни и вообичаено преку нив не може да се внесат сите нутриенти кои што му се потребни на телото за оптимално функционирање. Доколку се применуваат подолг временски

[62] Dina Pogrebnoy, Amy M Dennett, Dawn B Simpson, Lesley MacDonald-Wicks, Amanda J Patterson, Coralie English,
Effects of Using Websites on Physical Activity and Diet Quality for Adults Living With Chronic Health Conditions: Systematic Review and Meta-Analysis,
Journal of Medical Internet Research, Volume 25, 2023

период, може да доведат до разни нутритивни дефицити. Уште еден голем проблем до кој што водат интернет диетите, е тоа што помагаат во интернализирање на неточни ставови во поглед на исхраната. На пример некои лица веруваат дека не смеат да јадат одредени намирници, одредени комбинации на храна, дека не смеат да јадат во одреден период на денот итн.

Најдобра слика за негативната страна на интернетот и интернет трендовите во исхраната, ни даваат истражувањата вршени врз адолесценти. Стручната литература сугерира дека користењето на социјалните медиуми може да предизвика загриженост за сликата на телото и да ја зголеми патологијата на нарушувањата во исхраната кај младите луѓе, и од таму повеќе истражувања стават акцент на оваа тема. Повеќето истражувања кои што истражуваат како употребата на интернет и социјални медиуми влијае на исхраната на адолесцентите, заклучуваат дека користењето на социјалните медиуми е веродостоен фактор на ризик за развој на нарушувања во исхраната.[63]

Еден од проблемите со следењето на интернет совети за исхрана и интернет диети е тоа што, инфлуенсерите кои што се занимаваат со оваа тема и од кои што доаѓаат најголем дел од советите, воопшто не се квалификувани за давање на такви совети. Едно истражување ја анализирало дискусијата за „здрава исхрана“ на Твитер. Во истражувањето се анализирале повеќе од 1,2 милиони твитови на англиски јазик во период од 16 месеци, со цел да се идентификуваат и карактеризираат влијателните личности во овој дел и да се откријат теми од интерес за оваа дискусија. Анализата покажала дека дискусијата е доминирана од страна на нездравствени професионалци. Постои широка употреба на ботови кои што шират неточни информации и се обидуваат да создадат лажна еквивалентност за ефикасноста на одредена нутритивна стратегија или диета. Моделирањето на темите сугерира дека постои значителен фокус на исхраната, храната, вежбањето, телесната маса, болестите и квалитетот на животот. Истражувањето, сугерира дека креаторите на политиките за јавно здравје и професионалните нутриционисти треба да размислат какви интервенции можат да се

[63] Dane A, Bhatia K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS Glob Public Health. 2023 Mar 22;3(3):e0001091. doi: 10.1371/journal.pgph.0001091. PMID: 36962983; PMCID: PMC10032524.

преземат за да се спротивстават на влијанието на непрофесионалните и лошите актери на социјалните медиуми.[64]

3.1. "Инфлуенсери" за здравје

Неодамнешната студија објавена во списанието „Списание за медицинско интернет истражување" од О'Брајан и сор. разбудила голем интерес за влијанието кое што инфлуенсерите го имаат врз публиката што ги следи. Авторите ја истражувале улогата на инфлуенсерите на социјалните медиуми во споделувањето содржини за здравјето, проценувајќи го нивното влијание врз онлајн следбениците. Студијата открила дека многу инфлуенсери на социјалните медиуми се спротивставувале на кампањите за јавно здравје, особено оние во врска со прифаќањето на вакцината против COVID-19.

Истражувањето заклучило дека инфлуенсерите на социјалните медиуми играле клучна улога во обликувањето на јавното мислење за широк спектар на здравствени теми, вклучувајќи вакцинации, скрининг за рак, начин на живот и безбедност при патување. Дополнително, користењето на социјалните медиуми е поврзано со подобрување на здравствената и прехранбената писменост, особено кај учениците. Здравствените работници кои самите создаваат содржина, ја препознаваат вредноста на инфлуенсерите на социјалните медиуми во ширењето информации, особено кога овие инфлуенсери работат во границите на точно и одговорно испраќање пораки.

Уште еден аспект кој што е опфатен во истражувањето е можното негативно влијание кое инфлуенсерите може да го имаат врз својата публика. Имено, здравствените експерти препознале дека постојат ризици од заведувачка содржина за здравјето, што би можело да ја збуни публиката или да ги направи информациите за здравјето помалку применливи за поширокаата популација, и заради тоа тие предложиле стратегии за поефикасно водење на инфлуенсерите на социјалните медиуми. Овие стратегии вклучуваат подобрување на јавното здравје и писменоста на социјалните медиуми за да и се помогне на публиката критички да ја оценува содржината за здравјето на интернет, обезбедување обука за креаторите на содржини за подобрување на точноста на нивните пораки и зајакнување на законските или

[64] Lynn T, Rosati P, Leoni Santos G, Endo PT. Sorting the Healthy Diet Signal from the Social Media Expert Noise: Preliminary Evidence from the Healthy Diet Discourse on Twitter. Int J Environ Res Public Health. 2020 Nov 18;17(22):8557. doi: 10.3390/ijerph17228557. PMID: 33218105; PMCID: PMC7698912.

платформските регулативи за ограничување на ширењето на дезинформации. Здравствените експерти се залагаат и за проверка на квалификациите на здравствените професионалци и ги охрабруваат да преземат поактивна улога на социјалните медиуми. Потребни се понатамошни истражувања за подетално да се разбере влијанието на инфлуенсерите на социјалните медиуми врз комуникацијата за здравјето.[65]

Еден систематски преглед кој што го истражувал влијанието на инфлуенсерите на социјалните медиуми врз здравствените резултати, заклучил дека: Влијателните лица (инфлуенсерите) можат да имаат и позитивни и негативни влијанија врз здравствените резултати. Повеќето студии го испитуваат влијанието врз исхраната или влијанијата врз незадоволството од сликата за телото. Негативните влијанија најдоследно се гледаат во студиите за сликата за телото. Многу од објавените интервентни студии имаат методолошки ограничувања.[66]

Пресек студија спроведена на примерок од 1003 австриски адолесценти и млади возрасни на возраст од 15 до 25 години, покажала дека учесниците проценуваат дека над 51% од објавите на социјалните медиуми што ги гледаат се од личност – инфлуенсер на социјални мрежи, а 75,37% следат барем една личност – инфлуенсер на социјални мрежи. Дополнително, 37,19% ги следат инфлуенсерите кои конкретно споделуваат здравствена содржина, а 30,91% купиле здравствени производи препорачани од нив. Покрај тоа, 40,27% им веруваат на инфлуенсерите кои ги следат за здравствени информации, слично на довербата во традиционалните медиуми (43,47%). Конечно, над една третина сметаат дека содржината на инфлуенсерите е корисна за здравјето (32,34%), додека 29,20% ја сметаат за штетна, а 33,83% ниту едната ниту другата. Ова истражување дава првични увиди во епидемиологијата на инфлуенсерите за здравје, откривајќи го нивниот широк дострел кај младите луѓе во Австрија.[67]

[65] Flaherty GT, Mangan RM. Impact of Social Media Influencers on Amplifying Positive Public Health Messages. J Med Internet Res. 2025 Mar 21;27:e73062. doi: 10.2196/73062. PMID: 40117580; PMCID: PMC11971572.

[66] John Powell, Tabitha Pring, The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review, Social Science & Medicine, Volume 340, 2024,

[67] Engel E, Gell S, Heiss R, Karsay K. Influencers as a new source of health information: Insights from an Austrian youth survey. Eur J Public Health. 2024 Oct 28;34(Suppl 3):ckae144.1769. doi: 10.1093/eurpub/ckae144.1769. PMCID: PMC11517260.

Уште едно истражување кое што ја истражувало динамиката на инфлуенсерите на социјалните медиуми, дигиталниот маркетинг на храна и родовите влијанија врз исхраната на адолесцентите, покажало дека инфлуенсерите се моќни фигури во обликувањето на однесувањето на адолесцентите - во промовирањето на прехранбени производи и брендови, на платформи како Instagram, TikTok и YouTube. Карактеристично за ова истражување е тоа што тоа покажало дека постои разлика меѓу инфлуенсери со машка/женска публика, со тоа што инфлуенсерите популарни кај момчињата промовираа понездрава храна и користеле различни маркетинг техники, додека оние популарни кај девојчињата почесто прикажувале поздрави опции како вода.[68]

3.2. Влијанието на употребата на интернет и социјалните мрежи врз исхраната

Факт е дека употребата на интернет и социјалните мрежи, влијае на исхраната на луѓето, а влијанието се движи од позитивно до негативно. Во продолжение разгледуваме заклучоци на неколку истражувања кои што се занимаваат со оваа тема.

Во истражувањето биле вклучени вкупно 29 испитувања (со 6418 учесници) во 8 различни групи на болести со периоди на интервенција кои се движат од 4 недели до 12 месеци.

Систематски преглед и мета анализа која што ги истражувала ефектите од користењето веб-страници врз физичката активност и квалитетот на исхраната кај возрасни кои живеат со хронични здравствени состојби покажала дека: постојат докази со умерена сигурност дека користењето веб-страници со здравствени информации ги зголемува нивоата на умерена до енергична физичка активност, квалитетот на живот и самоефикасноста и постојат докази со висока сигурност за намалување на потрошувачката на преработено месо. Не биле откриени разлики во другите мерки за

[68] Amson A, Bagnato M, Remedios L, Pritchard M, Sabir S, Gillis G, Pauzé E, White C, Vanderlee L, Hammond D, Potvin Kent M. Beyond the screen: Exploring the dynamics of social media influencers, digital food marketing, and gendered influences on adolescent diets. PLOS Digit Health. 2025 Feb 5;4(2):e0000729. doi: 10.1371/journal.pdig.0000729. PMID: 39908339; PMCID: PMC11798478.

квалитетот на исхраната. Сепак, останува нејасно дали користењето на веб-страници води до значајна и долготрајна промена во однесувањето. [69]

Следното истражување се базирало на резултатите од анкетата за национални трендови на здравствени информации (HINTS) и испитувало како користењето на интернет може да помогне во исхраната, тежината и физичката активност. Истражувањето дошло до податоци дека поголем процент од корисниците на интернет го користеле интернетот за информации за исхрана, тежина и физичка активност во 2011 година (42,83%) отколку во 2007 година (40,43%). Користењето на интернетот за вакви здравствени информации било поврзано со поголем внес на зеленчук, поголем внес на овошје и поумерена физичка активност, иако поврзаноста помеѓу користењето на интернетот за здравствени информации и внесот на овошје и вежбањето била послаба во 2011 година отколку во 2007 година. Истражувањето не покажало изразена разлика помеѓу половите во користењето на интернетот за здравствени информации. Резултатите ја поддржуваат зголемената одржливост на интернетот како платформа за интервенција за промена на однесувањето, бидејќи растечкиот процент на корисници на интернет се обраќаат кон интернетот за помош со информации за исхрана, тежина и физичка активност. Дополнително, користењето на интернетот за вакви здравствени информации е поврзано со подобри здравствени навики поврзани со исхрана, тежина и физичка активност.[70]

Истражување спроведено на испитаници од рурална Кина, испитувало какво е влијанието на користењето на интернет врз внесот на хранливи материи и здравствените резултати на луѓето. Заклучоците од истражувањето се следните: „Резултатите покажуваат дека користењето на интернет го подобрува знаењето за исхраната на жителите на руралните средини и со тоа има позитивно влијание врз квалитетот на исхраната, како што се индексот на здрава исхрана (HEI) и резултатот за разновидност на исхраната (DDS). Колку е повисок квалитетот на исхраната, толку е подобар здравствениот статус на исхраната. Сепак, резултатите исто така покажуваат

[69] Dina Pogrebnoy, Amy M Dennett, Dawn B Simpson, Lesley MacDonald-Wicks, Amanda J Patterson, Coralie English, Effects of Using Websites on Physical Activity and Diet Quality for Adults Living With Chronic Health Conditions: Systematic Review and Meta-Analysis,
Journal of Medical Internet Research, Volume 25, 2023,

[70] McCully SN, Don BP, Updegraff JA. Using the Internet to help with diet, weight, and physical activity: results from the Health Information National Trends Survey (HINTS). J Med Internet Res. 2013 Aug 1;15(8):e148. doi: 10.2196/jmir.2612. PMID: 23906945; PMCID: PMC3742401.

дека користењето на интернет го зголемува ризикот од прекумерна тежина и дебелина кај жителите на руралните средини во Кина. Бидејќи користењето на интернет значително ја намали физичката активност на жителите на руралните средини во Кина. Интересно е што, исто така, откриваме дека Интернетот го зголемува ризикот од хронични заболувања како што се дијабетес и висок крвен притисок, но постои позитивна причинско-последична врска помеѓу користењето на Интернет и самопроценката на здравјето.“[71]

Уште едно истражување спроведено во Кина, но овој пат со испитаници адолесценти, го истражувало ефектот од користењето на интернет врз исходите во исхраната кај адолесцентите, и заклучоците на истражувањето биле дека: „Употребата на интернет ги зголемува z-оценките за BMI (индекс на телесна маса) за возраста и веројатноста за прекумерна тежина кај адолесцентите, при што поинтензивната употреба на интернет дополнително ги засилува овие ефекти. Овие ефекти се однесуваат и на урбаните и на руралните средини, како и на момчињата и на девојчињата, иако нивната големина може да варира. Анализите на механизмите сугерираат дека користењето на интернет го подобрува внесот на протеини, а истовремено води до поголема потрошувачка на брза храна и безалкохолни пијалоци“.[72]

Истражувана е и врската помеѓу употребата на социјалните медиуми и исхраната на децата и адолесцентите. Истражувањето во кое биле вклучени 35 статии открило дека: „Од 4 студии, 1 откри дека изложеноста на видеа од врсници за здрава исхрана, но не и на влијателни лица од социјални медиуми, го зголемила внесот на зеленчук. Повеќето студии објавија дека употребата на социјалните медиуми е поврзана со прескокнување на појадок, зголемен внес на нездрави закуски и пијалоци засладени со шеќер и помал внес на овошје и зеленчук, независно од возраста. Децата и адолесцентите изложени на нездрави, во споредба со здравите, дигитални слики од храна покажаа зголемен мозочен одговор во регионите поврзани со наградата и вниманието. Механизмите што ги поткрепуваат горенаведените асоцијации беа 1)

[71] Deng Z, Liu J, Hong Y, Liu W. The effect of Internet use on nutritional intake and health outcomes: new evidence from rural China. Front Nutr. 2024 Apr 8;11:1364612. doi: 10.3389/fnut.2024.1364612. PMID: 38650642; PMCID: PMC11033473.

[72] Liu, W., Ren, Y., Liu, J. *et al*. The effect of Internet use on adolescent nutritional outcomes: evidence from China. *J Health Popul Nutr* **44**, 138 (2025). https://doi.org/10.1186/s41043-025-00856-9

физиолошки (состојба на апетит, зголемен неврален одговор на големината на порцијата и густината на енергија на прикажаната храна) и 2) социјални (рекламирање на храна преку инфлуенсери и врсници од социјални медиуми). Изложеноста на социјални медиуми води до неповолни навики во исхраната и кај децата и кај адолесцентите.“[73]

Последното истражување кое што ќе го разгледаме е истаржување спроведено во Австралија, кое што ги истражувало импликациите за јавното здравје од трендовите во исхраната и храната и популарни совети за исхрана преку интернет. Во истражувањето се користеле „лајкови“ на Фејсбук страницата како индикатор за популарност за да се идентификуваат содржини за храна и исхрана преку интернет. Вклучени биле веб-страници и блогови поврзани со страници кои имале повеќе од 100.000 лајкови од Австралија, на 7 септември 2017 година.

Промовираните совети за исхрана биле собрани и споредени со Австралискиот водич за здрава исхрана (AGHE) во девет категории (зеленчук, овошје, мешунки, житарки, посно месо, млечни производи/алтернативи, масти, шеќер, сол). Оваа студија идентификувала популарна содржина за исхрана преку интернет и сакала да ги испита советите и да ја процени нивната усогласеност со Австралискиот водич за здрава исхрана (AGHE). Во истражувањето биле вклучени 9 фејсбук страни.

Четирите најлајкувани страници биле хостирани од познати личности. Само две фејсбук страници и нивните поврзани веб-страници имале совети во согласност со препораките на AGHE во сите девет разгледани категории. Концептот на „вистинска храна“ бил популарна тема преку интернет. Иако повеќето извори се залагале за зголемување на потрошувачката на зеленчук и намалување на преработената храна, другите совети не биле засновани на докази и често отстапувале од AGHE. Заклучокот е дека постојат многу контрадикции, како и отстапувања од AGHE, што може да создаде забуна кај барателите на здравствени информации.[74]

[73] Sina E, Boakye D, Christianson L, Ahrens W, Hebestreit A. Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. Adv Nutr. 2022 Jun 1;13(3):913-937. doi: 10.1093/advances/nmac018. PMID: 35218190; PMCID: PMC9156385.

[74] Ramachandran D, Kite J, Vassallo AJ, Chau JY, Partridge S, Freeman B, Gill T. Food Trends and Popular Nutrition Advice Online - Implications for Public Health. Online J Public Health Inform. 2018 Sep 21;10(2):e213. doi: 10.5210/ojphi.v10i2.9306. PMID: 30349631; PMCID: PMC6194095.

3.3. Употреба на интернет и социјални мрежи и пореметувања во исхраната

Социјалните мрежи и интернетот вршат големо влијание врз нивните корисници. Од тука, важна тема за истражување е и тоа кои се ефектите кои што ги има употребата на интернет и социјални мрежи врз нивните корисници, во поглед на пореметувања во исхраната. И оваа тема е тема која што е доста истражувана, и во продолжение претставуваме резултати од повеќе истражувања кои што се занимаваат со интернет, социјални мрежи и пореметувања во исхраната.

Истражувањето насловено како „Исхраната на социјалните медиуми: Преглед на опсегот за истражување на поврзаноста помеѓу социјалните медиуми, сликата за телото и нарушувањата во исхраната кај младите луѓе“ претставува систематско пребарување на MEDLINE, PyscINFO и Web of Science за истражувања за користењето на социјалните медиуми и загриженоста за сликата за телото / резултатите од нарушувањата во исхраната, објавени помеѓу јануари 2016 и јули 2021 година. Истражувањето опфатило 50 студии спроведени во 17 земји. Тие покажале дека користењето на социјалните медиуми води кон проблеми со сликата за телото, нарушувања во исхраната/нарушена исхрана и лошо ментално здравје преку посредничките патишта на социјална споредба, интернализација на идеалот за слаби/сопствени лица и самообјективизација. Специфичните изложености (трендови на социјалните медиуми, содржина што поддржува развој на нарушувања во исхраната, платформи фокусирани на изгледот и инвестирање во фотографии) и модератори (висок BMI, женски пол и претходно постоечки проблеми со сликата за телото) ја зајакнуваат врската, додека другите модератори (висока писменост на социјалните медиуми и позитивна слика за сопственото тело) се заштитни, алудирајќи на „самоодржлив циклус на ризик“. Користењето на социјалните медиуми е веродостоен фактор на ризик за развој на нарушувања во исхраната. А истражувањата од Азија сугерираат дека поврзаноста не е единствена за традиционално западните култури.[75]

Важно е да се нагласи дека е покажано и колку содржината е поважна од времетраењето на изложеноста на социјалните мрежи. Изложеноста на содржини за

[75] Dane A, Bhatia K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS Glob Public Health. 2023 Mar 22;3(3):e0001091. doi: 10.1371/journal.pgph.0001091. PMID: 36962983; PMCID: PMC10032524.

слабеење е поврзана со полоша слика за телото и нарушено однесување во исхраната во отсуство на главните ефекти од времето поминато на социјални медиуми/мрежи или разновидноста на пристапените платформи. Консумирањето содржини поврзани со позитивност/ неутралност на телото не се чини дека има значајни заштитни ефекти.[76]

Исто така постои корелација и помеѓу временската изложеност на социјалните медиуми и резултатите за желбата за храна. Оваа позитивна врска е индиректно посредувана од когнитивната импулсивност. А постои и позитивна корелација помеѓу когнитивната импулсивност и резултатите за желбата за храна што е посредувано од когнитивната воздржаност.[77]

Уште едно истражување спроведено кај адолесценти ја истражувало врската помеѓу употребата на социјалните медиуми и нарушената исхрана кај младите адолесценти. Заклучокот, од добиените резултати гласи дека: „Пронајден е јасен модел на поврзаност помеѓу користењето на социјални медиуми/мрежи и когнициите на пореметено јадење (Eating Disorder Examination-Questionnaire [EDE-Q]) и однесувањата на пореметено јадење (Project Eating Among Teens), при што оваа истражувачка студија потврдува дека овие врски се јавуваат на помлада возраст отколку што беше претходно истражувано.“[78]

Друго истражување, употребило експеримент во кој манипулирало со употребата на социјалните медиуми. Учесниците завршиле почетна сесија за тестирање за да ја проценат објективната употреба на социјалните медиуми на паметни телефони и симптомите на пореметување во исхраната, по што им било рандомизирано да ја суспендираат употребата на социјалните медиуми една недела или да ги користат социјалните медиуми како и обично. Една недела подоцна, учесниците завршиле втора сесија за тестирање за повторно да ја проценат употребата на социјалните медиуми и симптомите на пореметување во исхраната. Резултатите откриле дека манипулацијата имала влијание врз симптомите на пореметување во исхраната, така што учесниците

[76] Sanzari CM, Gorrell S, Anderson LM, Reilly EE, Niemiec MA, Orloff NC, Anderson DA, Hormes JM. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. Eat Behav. 2023 Apr;49:101722. doi: 10.1016/j.eatbeh.2023.101722. Epub 2023 Apr 4. PMID: 37060807; PMCID: PMC10363994.

[77] Filippone L, Shankland R, Hallez Q. The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. J Eat Disord. 2022 Nov 25;10(1):184. doi: 10.1186/s40337-022-00698-4. PMID: 36434703; PMCID: PMC9701005.

[78] Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. Int J Eat Disord. 2020 Jan;53(1):96-106. doi: 10.1002/eat.23198. Epub 2019 Dec 3. PMID: 31797420.

кои успешно ја намалиле употребата на социјалните медиуми покажале значително намалување на симптомите на пореметување во исхраната, а овие симптоми биле значително ослабени во споредба со учесниците во контролната состојба. Наодите се во согласност со причинско-последичното влијание на користењето на социјалните медиуми врз симптомите на пореметување во исхраната и сугерираат дека краткиот „одмор“ на социјалните медиуми може да ги намали симптомите на пореметување во исхраната кај студентите на додипломски студии.[79]

Оваа врска меѓу употребата на социјалните медиуми и пореметувањата во исхраната т.е. високиот ризик од пореметување во исхраната предизвикан од социјалните медиуми и незадоволството од телото, е докажана и од други истражувачи.[80]

3.4. Ризик фактори за развој на пореметувања во исхраната

Вообичаено, за секое однесување на човекот, постојат и ризик фактори и заштитни фактори, односно фактори кои што го зголемуваат ризикот од дадено однесување (во нашиот случај тоа е практикување на интернет диети и трендови во исхраната), и фактори кои што го намалуваат тој ризик.

Како ризик фактори за развој на пореметувања во исхраната вообичаено се наведуваат следните: генетика, гастроинтестинална микробиота и автоимуни реакции, изложеност во детството и раната адолесценција, особини на личноста и коморбидни ментални здравствени состојби, пол, социо-економски статус, етничко малцинство, слика за телото и социјално влијание и елитни спортови.[81]

Како заштитни фактори, кои што го намалуваат ризикот од развој на пореметувања во исхраната се наведуваат: семејната поддршка и поврзаноста, односот во семејната средина кон храната, јадењето и тежината, како што се честите семејни оброци и

[79] Laura Dondzilo, Tamsin Mahalingham, Patrick J.F. Clarke, A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Volume 82, 2024, 101923, ISSN 0005-7916,

[80] Jaruga-Sekowska, S.; Staskiewicz-Bartecka, W.; Wozniak-Holecka,J. The Impact of Social Media on Eating Disorder Risk and Self-Esteem Among Adolescents and Young Adults: A Psychosocial Analysis in Individuals Aged 16–25. Nutrients 2025,17, 219

[81] Barakat S, McLean SA, Bryant E, Le A, Marks P; National Eating Disorder Research Consortium; Touyz S, Maguire S. Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. J Eat Disord. 2023 Jan 17;11(1):8. doi: 10.1186/s40337-022-00717-4. PMID: 36650572; PMCID: PMC9847054.

избегнувањето коментари за тежината[82]. Исто така важна е и правилна едукација за храната, исхраната и пореметувањата во исхраната, како и едукација во врска со точноста на информациите споделени на интернет и социјалните мрежи.

3.5. Популарни интернет диети

Интернет диетите и интернет трендовите во исхраната, се доста популарни, и со денешната лесна можност за нивно ширење се следени и практикувани од доста лица. Ако во минатото најпопуларна била аткинсоновата "диета", сега почесто се зборува за трендови како интермитентен пост, хроно исхрана, пиење на различни пијалоци за кои што се тврди дека имаат некаков ефект (најчесто се тврди дека помагаат за намалување на вишокот на телесна маса). Во продолжение набројуваме некои од најпознатите интернет диети и интернет трендови во исхраната.

Аткинсонова диета

Аткинсовата диета за прв пат беше воведена на американските пазари во текот на 1960-тите. На почетокот не била добро прифатена, т.е. била исмејувана повеќе од 30 години, не само како трендовска диета, туку и како опасна бесмислица. Но, сепак овој начин на исхрана станал популарен, и често применуван со цел губење на вишокот на телесна маса.

Неколку нерандомизирани студии биле објавени пред и по популаризирањето на Аткинсовата диета. Сите тие краткорочни студии покажале дека Аткинсовата диета и слични диети со низок внес на јаглехидрати првично можат да донесат подобри резултати од конвенционалните режими на исхрана со малку калории и малку масти. Покрај нејзиниот веројатен поволен ефект врз телесната тежина, популарноста на Аткинсовата диета произлегувала и од слободата што ја нуди во однос на консумирање на протеини и масти (на пример, месо, риба, пилешко, јајца и сирење). Т.е. личноста што ја практикува диетата може да консумира колку што сака протеини и масти, додека внесот на јаглехидрати мора да биде ограничен на не повеќе од 20 g на ден, првично.

[82] Langdon-Daly J, Serpell L. Protective factors against disordered eating in family systems: a systematic review of research. J Eat Disord. 2017 Mar 28;5:12. doi: 10.1186/s40337-017-0141-7. PMID: 28360998; PMCID: PMC5370448.

Сепак, бројни студии покажаа дека диетите со низок внес на јаглехидрати веројатно нема да доведат до значително долгорочно губење на тежината и може да доведат до сериозни здравствени проблеми. Предупредувањето на водечките медицински и нутриционистички организации ширум светот против сите диети со низок внес на јаглехидрати произлегува од фактот дека овие диети значително го зголемуваат внесот на масти и протеини, што може да доведе до многу сериозни несакани ефекти и значително го ограничуваат внесот на есенцијални хранливи материи: минерали, елементи во трагови и витамини и растителни влакна - кои сите придонесуваат за подобрување на здравјето и помагаат во спречување на многу болести. Американската асоцијација за срце беше еден од пионерите во издавањето предупредување[83] против диетите со висок процент на протеини и масти и низок процент на јаглехидрати како средство за губење на тежината. И претходно било издадено предупредување против ваквите диети: „многу големата количина на масти од Аткинсовата диета: 60%–68%, од кои околу 26% се заситени, преку поместување на метаболичкиот пат за производство на енергија, даваат силен поттик за производство на слободни радикали, со што се зголемува оксидативниот стрес врз различни органи“. На пример, зголемениот оксидативен стрес врз срцевиот мускул заедно со нискиот калиум во срцевите ткива што произлегува од губењето на минерали поради метаболичка дехидратација може да има сериозни, дури и фатални последици. Покрај тоа, зголемениот оксидативен стрес заедно со намалениот внес на влакна од дијетата со низок процент на јаглехидрати го зголемува ризикот од рак на белите дробови и гастроинтестиналниот тракт“. И студија[84] на Харвард покажала дека диетите со висок внес на протеини може да предизвикаат трајно губење на функцијата на бубрезите кај секој со намалена функција на бубрезите. Исто така и Американското здружение за дијабетес, предупредило против употреба на диети со низок внес на јаглехидрати. Истиот став го усвоил и Американскиот колеџ за превентивна медицина и Американското здружение за диететика.[85]

[83] Jeor ST, Howard BV, Prewitt TE, Bovee V, Bazzarre T, Eckel RH, et al. Dietary protein and weight reduction: a statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism of the American Heart Association. Circulation. 2001;104:1869–74. doi: 10.1161/hc4001.096152.

[84] Reddy ST, Wang CY, Sakhaee K, Brinkley L, Pak CY. Effect of low carbohydrate high protein diets on acid base balance, stone forming propensity and calcium metabolism. Am J Kid Disease. 2002;40:265–74. doi: 10.1053/ajkd.2002.34504.

[85] Mahdi GS. The Atkin's diet controversy. Ann Saudi Med. 2006 May-Jun;26(3):244-5. doi: 10.5144/0256-4947.2006.244. PMID: 16861858; PMCID: PMC6074441.

Исхрана по крвни групи

Врската помеѓу крвната група АБО и исхраната ја предложи П.Ј. Д'Адамо во неговата книга „Јадете правилно за вашиот тип“, објавена во 1996 година. Исхраната „по крвна група“ доби широко внимание од јавноста, и се продале повеќе од 7 милиони примероци од книгата која се нашла на листата на бестселери на „Њујорк тајмс“. Д'Адамо предлага дека крвната група АБО ги открива навиките во исхраната на нашите предци и придржувањето кон диета специфична за крвната група може да го подобри здравјето и да го намали ризикот од хронични заболувања како што се кардиоваскуларните заболувања. Врз основа на теоријата за исхрана „по крвна група“, групата О се смета за крвна група на предците кај луѓето, па затоа нивната оптимална исхрана треба да личи на исхраната со висока содржина на животински протеини типични за ерата на ловците-собирачи. Спротивно на тоа, оние со група А треба да напредуваат со вегетаријанска исхрана, бидејќи се верувало дека оваа крвна група еволуирала кога луѓето се населиле во аграрни општества. Следејќи го истото образложение, се смета дека лицата со крвна група Б имаат корист од консумирањето млечни производи, бидејќи се верувало дека оваа крвна група потекнува од номадските племиња. Конечно, се верува дека лицата со крвна група АБ имаат корист од исхрана што е средна во однос на оние предложени за групата А и групата Б.[86] Но сепак, истаржувањата покажуваат дека моментално не постојат докази за да се потврдат наводните здравствени придобивки од исхраната според крвната група.[87][88]

Диета „Обединети Нации“

Во нашата земја, често пати се практикува диета која што е наречена “Обединети Нации“ или УН (United Nations) диета. Оваа диета трае 90 дена и тврди дека со нејзина помош можете да ослабнете од 18 до 25 килограми. Дијетата секогаш започнува со протеински ден, па следи скробен ден, јагленохидратен ден, овошен ден и повторно протеински ден. Редоследот на деновите не смее да се менува. За појадок во текот на сите овие 90 дена се јаде само овошје. Се јадат по две исти овошја или еден грст суво

[86] Wang J, García-Bailo B, Nielsen DE, El-Sohemy A. ABO genotype, 'blood-type' diet and cardiometabolic risk factors. PLoS One. 2014 Jan 15;9(1):e84749. doi: 10.1371/journal.pone.0084749. PMID: 24454746; PMCID: PMC3893150.

[87] Leila Cusack, Emmy De Buck, Veerle Compernolle, Philippe Vandekerckhove, Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review123, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 98, Issue 1, 2013, Pages 99-104, ISSN 0002-9165, https://doi.org/10.3945/ajcn.113.058693.

[88] Wang J, García-Bailo B, Nielsen DE, El-Sohemy A. ABO genotype, 'blood-type' diet and cardiometabolic risk factors. PLoS One. 2014 Jan 15;9(1):e84749. doi: 10.1371/journal.pone.0084749. PMID: 24454746; PMCID: PMC3893150.

овошје, секој ден. Исхраната е непотребно рестриктивна, и функционира исклучиво врз база на калориска рестрикција, додека ги учи нејзините практикувачи дека "тајната" на слабеењето е во поделба на храната на протеинска, скробна и јаглехидратна, и во нејзиното немешање во ист ден и оброк. Ова тврдење секако дека не е поддржано со научни истражувања.

Хроно исхрана

Хроно исхраната, претставува начин на исхрана во одредено време (во текот на денот). Оваа теорија потекнала од францускиот лекар Алаин Делабоса, кој го има регистрирано својот програм во 1986 година. Програмот не подразбира броење на калории, мерење намирници и одредување количина на храна, не постојат одредени листи на јадење, како ни зададени рецепти. Филозофијата на програмот е во тоа секој човек да добие знаење кое ќе биде основа за понатамошно живеење на здрав живот. Трите основни принципи на кои се базира програмот хроно исхрана се: **Создавање на алкална средина во организмот**, **правилен временски распоред на дневните оброци**, **гликемиски индекс (ГИ)**. Иако некои од тврдењата кои што ги застапува овој начин на исхрана, може да бидат научно оправдани (важноста на временскиот период и интервали на земање храна[89]), сепак некои не се (како на пример создавањето на алкална средина во организмот, преку земање на одредена храна).

[89] Flanagan A, Bechtold DA, Pot GK, Johnston JD. Chrono-nutrition: From molecular and neuronal mechanisms to human epidemiology and timed feeding patterns. J Neurochem. 2021 Apr;157(1):53-72. doi: 10.1111/jnc.15246. Epub 2020 Dec 10. PMID: 33222161.

II МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ

1. Проблем на истражувањето:

Сликата за сопственото тело и самодовербата се фактори кои што влијаат на однесувањето на поединецот во повеќе полиња од животот. Ефектите кои што ги има сликата за сопственото тело добро може да се видат кога истражуваме теми како диети, слабеење, разни интервенции и методи/техники кои служат за да се менува/влијае на сопственото тело и сликата за него. Со развојот на социјални мрежи кои што се базирани на фотографии (пр. Instagram, Snapchat), расте и ширењето на содржина поврзана со изгледот, како и ширење на информации во врска со здравјето, слабеењето итн. И така, станува неизбежно влијанието кое што социјалните мрежи т.е. информациите што се споделуваат таму го имаат врз сликата за сопственото тело и самодовербата, и како таа слика за сопственото тело понатаму влијае на подложноста кон спроведување и прифаќање на некои несоодветни интернет трендови во исхраната.

Од тука произлегува потребата да се истражи поврзаноста помеѓу сликата за сопственото тело, самодовербата и следењето на интернет трендови во исхраната. Секако, употребата на социјални мрежи, и содржината која што се гледа и прикажува таму, не се единствените фактори кои што имаат влијание на корисниците на социјалните мрежи. Литературата наведува дека влијанието од човек на човек врз употребата на интернет диети/трендови во исхраната е најчесто пријавуваниот вид социјално влијание. Затоа, ќе истражуваме и дали лицата кои што следеле интернет диет/трендови во исхраната, добиле препорака за тоа од блиска личност, или не.

Освен социјалното влијание, тука се и демографските карактериски на испитаниците, кои што исто така ќе ги земеме во обзир, за да можеме да испитаме како полот, возраста, финансиските примања и нивото на образование влијаат како дополнителни фактори.

Истражувањето ќе се фокусира на следното прашање:

„Како сликата за сопственото тело и самодовербата влијаат на следењето на интернет диети/трендови во исхраната, и кои дополнителни фактори го зголемуваат ризикот или имаат заштитен ефект?“

2. Научна цел на истражувањето

Истражувањето има за цел да истражува какво е влијанието на сликата за сопственото тело и самодовербата врз подложноста за прифаќање на интернет трендови во исхраната, како и кои други фактори влијаат на второто. Заради тоа, во истражувањето ќе се насочиме на:

- Оценување на сликата за сопственото тело, односно да дознаеме како испитаниците си го оценуваат изгледот на сопственото тело.
- Оценување на самодовербата.
- Прибирање на податоци за следење на интернет трендови во исхраната.
- Прибирање на демографски податоци: пол, возраст, финансиски примања и ниво на образование, за да истражиме како и овие фактори влијаат на практикувањето на интернет трендови на исхрана.

2.1. Практична цел:

Една од главните цели на ова истражување е да се испита самодовербата и сликата за сопственото тело кај лица кои практикуваат интернет диети и да се докаже врската меѓу ниската самодоверба, ниската слика за сопственото тело и подложноста кон практикување на итнернет диети.

Со помош на резултатите кои што ќе ги добиеме од ова истражување, ќе можеме малку поконкретно да се запознаеме со некои од карактеристиките на овој проблем, кај нас, бидејќи се работи за прилично неистражена тема.

Резултатите од истражувањето секако би послужиле како основа за пронаоѓање на ризични групи, т.е. лица кои што имаат негативна слика за сопственото тело и ниска самодоверба и лица кои се склони за спроведување на потенцијално штетни интернет трендови во исхраната.

Останати цели на истражувањето:

1. Резултатите може да бидат и основа за креирање и спроведување на интервенции во насока на превенција на ваквото однесување кај ризичните групи и поединци.

2. Да се поттикне соработка меѓу повеќе видови на здравствени работници, кои што во своето поле на работа, ја опфаќаат и оваа тема.
3. Да се креираат и спроведат кампањи за јавна свест кои ќе ги информираат луѓето за ризичноста од практикување на недокажани и потенцијално штетни интернет трендови во исхраната. Исто така да се креираат и да се спроведат кампањи за поттикнување на јавната свест во однос на сликата за сопственото тело и подигнување на самодовербата.

Со овие практични цели, истражувањето ќе има директно влијание врз подобрувањето на менталното здравје кај ризичните групи и превенција на штетни однесувања.

3. Резултати од претходни истражувања

Истражувањата покажуваат дека лицата кои што имаат негативна слика за своето тело се посклони да се впуштат во практикување на штетни интернет диети/трендови во исхраната. Ниската самодоверба пак, исто така е поврзана со пореметувања во исхраната.

Kim Rounsefell и колегите (2019), заклучиле дека поминувањето време на социјалните медиуми или изложеноста на содржини поврзана со слики може негативно да влијае на сликата за телото и изборот на храна кај некои здрави млади возрасни лица.

Во ова истражување, биле идентификувани триесет студии (n = 11 125 учесници). Квантитативната анализа (n = 26) идентификувала дека ангажманот на социјалните медиуми или изложеноста на содржина поврзана со слики е поврзана со поголемо незадоволство од телото, диети/ограничување на храната, прејадување и избор на здрава храна. Квалитативната анализа (n = 4) идентификуваше пет теми: (i) социјалните медиуми поттикнуваат споредба меѓу корисниците, (ii) споредбите ги зголемуваат чувствата за телото, (iii) младите возрасни го модифицираат својот изглед за да прикажат перцепирана идеална слика, (iv) младите возрасни се свесни за

влијанието на социјалните медиуми врз сликата за телото и изборот на храна, меѓутоа, (v) се спроведува надворешна валидација преку социјалните медиуми. [90]

Во истражувањето на Berliana Puspita, Anik Lestari, Tri Rejeki Andayani (2024), се покажало дека постои корелација помеѓу нарушувањата во исхраната, и следење на трендовските диети, како и со стресот, притисокот од врсниците и сликата за телото.[91]

Целта на ова истражување била да се испита како нарушувањата во исхраната кај тинејџерките се поврзани со трендовските диети, сликата за телото, стресот и притисокот од врсниците.

Методи: Користена е методологија на набљудувачко истражување со користење на пресек на аналитички анкети.

За собирање податоци од вкупно 111 лица било користено едноставно случајно земање примероци. Од јули до август 2022 година, студијата била спроведена во неколку средни училишта во градот Маланг.

Резултатите од истражувањето откриј значајна врска помеѓу нарушувањето на прејадувањето и сликата за телото (p = 0,002), стресот (p = 0,001) и социјалниот притисок (p = 0,000). Сепак, не беше забележана поврзаност помеѓу трендовските диети и нарушувањето на прејадувањето. Нарушувањата во исхраната покажаа мултивариантна врска со трендовските диети, сликата за телото, стресот и притисокот од врсниците, што е потврдено со вредноста на Нагелкеркеовиот P-квадрат од 0,595.

Nancy S. Storz , и Walter H. Greene (1983), спровеле стуција на 203 адолесцентки која ги тестирала меѓусебните врски помеѓу телесната тежина, сликата за телото и перципираната пожелност на трендовските диети. Испитаниците беа студенти по домашна економија во четири средни училишта во рурални и приградски области во близина на Филаделфија. Посакуваната количина на губење на тежина се третирала како независна варијабла и 169-те испитаници кои сакале да ослабат, биле поделени во

[90] Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, Truby H, McCaffrey TA. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. Nutr Diet. 2020 Feb;77(1):19-40. doi: 10.1111/1747-0080.12581. Epub 2019 Oct 3. PMID: 31583837; PMCID: PMC7384161.

[91] Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024). The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years: Hubungan Fad Diet, Citra Tubuh, Stres, Tekanan Teman Sebaya dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, *8*(1), 49–57. https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57

две групи: едната сакала губење на тежина од повеќе од 10% од вистинската телесна тежина, а другата сакала помало губење на тежина. Од сите испитаници, 88% добија резултати кои одразувале помалку од висока артикулација на концептот на телото, без значајна разлика помеѓу двете групи кои сакале губење на тежина. При изборот на вистински и идеални големини на телото од серија од пет цртежи со контури на женски фигури кои се движле од 20% со мала тежина до 20% со прекумерна тежина, повеќето избрале просечни или 10% цртежи со мала тежина како вистинска големина, иако 27 испитаници биле со најмалку 20% над просечната тежина; повеќето избрале претстави со мала тежина како идеални. Групата која сакала губење на тежина од повеќе од 10% покажала значително поголемо несовпаѓање во нивниот избор отколку групата која сакала помало губење на тежина. Сите испитаници користеле повеќе негативни отколку позитивни придавки при опишувањето на својот изглед, без значајна разлика помеѓу групите што сакале да ослабат. Сите испитаници ги оцениле поздравите методи за намалување на телесната тежина повисоко од трендовските диети, но групата што сакала губење на тежината од повеќе од 10% ги оценила трендовските диети значително попосакувани од другата група.[92]

Samantha Krauss, Laura C. Dapp, Ulrich Orth го покажале влијанието на ниската самодоверба врз развојот на пореметувања во исхраната. [93]

4. Предмет на истражувањето

Предметот на ова истражување го опфаќа влијанието на ниската слика за сопственото тело, и ниската самодоверба врз подложноста за практикување на интернет трендови во исхраната - диети, а во обзир ги зема и факторите како што се ниво на образование, вораст, пол, економски статус итн.

[92] Nancy S. Storz, Walter H. Greene, Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls, Journal of Nutrition Education, Volume 15, Issue 1, 1983, Pages 15-18, ISSN 0022-3182, https://doi.org/10.1016/S0022-3182(83)80095-8.

[93] Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. (2023). The Link Between Low Self-Esteem and Eating Disorders: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Clinical Psychological Science, 11(6), 1141-1158. https://doi.org/10.1177/21677026221144255 (Original work published 2023)

4.1. Теоретско определување на предмет на истражување

4.1.1 Дефинирање на клучните поими

Слика за сопственото тело

Сликата за телото се однесува на перцепции, мисли и чувства за физичкиот изглед.[94] Позитивната слика за телото се однесува на задоволството од телото, додека негативната слика за телото се однесува на незадоволството од изгледот на телото.

Самодоверба

Самодовербата го одразува нивото до кое квалитетите и карактеристиките содржани во само-концептот на едно лице се перципираат како позитивни. Тоа ја отсликува физичката само-слика на личноста, ставот за нивните достигнувања и способности, и вредностите и перципираниот успех во исполнувањето на тие вредности, како и начините на кои другите го гледаат и реагираат на таа личност. Колку е попозитивна кумулативната перцепција на овие квалитети и карактеристики, толку е повисоко самопочитувањето на лицето. Разумно високото самопочитување се смета за важен елемент на менталното здравје, додека ниското самопочитување и чувствата на бескорисност се чести симптоми на депресија.[95] Докажано е влијанието на ниската самодоверба како ризик фактор за развој на пореметувања во исхраната, а ние ќе истражуваме дали ниската самодоверба влијае на сколоноста кон практикување на штетни интернет диети / трендови во исхраната.

Практикување на интернет трендови во исхраната

Следењето на интернет диети или разни трендови во исхраната, е доста популарно во денешно време, кај одредена категорија на луѓе[96], и затоа ние се фокусираме на тоа да истражиме дали одредени фактори влијаат на подложноста или на веројатноста од тоа да една личност почне да спроведува вакви интернет диети на себе.

[94] T.F. Heatherton, Body Image and Gender, Editor(s): Neil J. Smelser, Paul B. Baltes, International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, Pergamon, 2001, Pages 1282-1285, ISBN 9780080430768, https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03856-0.

[95] American, Psychological Association, APA Dictionary of Psychology, self -esteem, 2023

[96] Tahreem A, Rakha A, Rabail R, Nazir A, Socol CT, Maerescu CM, Aadil RM. Fad Diets: Facts and Fiction. Front Nutr. 2022 Jul 5;9:960922. doi: 10.3389/fnut.2022.960922. PMID: 35866077; PMCID: PMC9294402.

Останати фактори

Останатите фактори, како што е социоекономскиот статус, играат улога во засилување или намалување на ефектот на негативната слика за сопственото тело врз практикувањето и применувањето на штетни интернет трендови во исхраната. Најглавен и највлијателен фактор според досегашната литература е тоа дали личноста добила препорака за одредена интернет диета, од страна на блиска личност, а исто така влијание имаат и останати фактори како што се: пол, возраст, ниво на образование, социоекономски статус итн.

4.1.2 Операционално определување на предметот на истражување

Во однос на практикувањето на интернет трендови во исхраната, сликата за сопственото тело и самодовербата може да игра значајна улога во зголемување на склоноста за прифаќање и примена на такви видови на исхрана. Затоа истражувањето на оваа тема ќе биде од особена важност за подетално разбирање на врските меѓу овие варијабли.

4.2.Хипотези

Генералната хипотеза е формулирана како исказ во континуитет.

4.2.1 Формулација на општа хипотеза

Општата хипотеза на научното истражување гласи:

Постои поврзаност меѓу следењето на интернет трендови на исхрана со сликата за сопственото тело и самодовербата.

4.2.2 Формулација на посебни хипотези

Како посебни хипотези кои произлегуваат од општата хипотеза се поставени:

1. *Следење на интернет трендови на исхрана е поврзано со негативна перцепција на сопственото тело.*
2. *Следење на интернет трендови на исхрана е поврзано со пониска самодоверба.*

3. *Добивање на препорака за интернет тренд во исхраната / диета од блиска личност, значајно ја големува веројатноста од практикување на истата.*

4. *Женските лица се посклони кон практикување на интернет трендови во исхраната.*

5. *Повисокото ниво на образование има заштитен ефект против практикување на интернет трендови во исхраната.*

6. *Помладите испитаници (21–31 години) имаат поголемо влијание од интернет трендови на исхрана врз самодовербата во споредба со постарите*

7. *Повисок економски статус има заштитен ефект против практикување на интернет трендови во исхраната.*

4.3 Варијабли на истражувањето

- Независни варијабли: самодоверба, слика за сопственото тело
- Зависна варијабла: практикување на интернет трендови во исхраната
- Релевантни варијабли: возраст, пол, ниво на образование, социоекономски статус, добивање препорака за диета од стана на блиска личност

5. Методи, техники и инструменти на истражувањето

За ова истражување ќе користиме неколку методи, техники и инструменти за собирање и анализа на податоци. Примената на соодветни инструменти ќе овозможи разбирање на меѓусебната врска помеѓу сликата за сопственото тело и практикувањето на интернет трендови во исхраната.

Во текот на планирањето и спроведувањето на истражувачката постапка, ќе се примени дескриптивниот, како и корелациски и диференцијален метод на емпириско истражување.

Инструменти:

1. **Body Appreciation Scale (BAS) -** Скалата за оценување на сликата за сопственото тело е скала од 13 ставки што се користи за проценка на ставовите на поединецот кон своето тело.

2. **Rosenberg self-esteem scale - RSES** ја мери самодовербата користејќи десет прашања кои што се одговараат на Ликертова скала со четири точки - од целосно се согласувам до целосно не се согласувам. RSES е една од најчесто користените мерки за самодоверба Самодовербата не е унитарен конструкт и е поделена подеднакво за мерење на два аспекта од 5 прашања; самокомпетентност и самодоволство.
3. **Демографски прашалник**: ќе биде користен за собирање на основни податоци за учесниците во истражувањето. Демографскиот прашалник ќе овозможи собирање информации за возраста, полот, образованието на испитаниците, економскиот статус.
4. **Анкета за употреба на социјални мрежи за следење совети поврзани со исхрана** – Овој инструмент ќе биде користен за собирање на податоци поврзани со практикувањето на интернет трендови во исхраната, т.е. тука ќе се добираат следните податоци:
    - Дали испитаникот практикувал диета која што ја има видено на интернет / социјална мрежа
    - Доколку практикувал дали има добиено препорака за тој тип на исхрана, од страна на блиска личност
    - Доколку практикувал, дали се консултирал со стурчно лице пред да започне со таква диета
    - Доколку практикувал, дали го добил посакуваниот ефект

5.1.Популација и примерок на истражување

Популацијата во ова истражување се полнолетни лица на возраст над 18 години. Испитаниците беа истражувани преку анкетирање во електронска форма и анкетата на крајот од истражувањето беше пополнета од вкупно 143 испитаници. Анкетата беше споделена преку различни канали, како социјални мрежи.

5.2 Техники за обработка на податоци

За обработка и верификација на податоците беа користени Microsoft Excel и JASP, и алатки за јазична и статистичка поддршка базирани на вештачка интелигенција.

6. Организација и спроведување на истражувањето

Истражувањето беше организирано и спроведено во неколку фази и се спроведе во временски период од 4 месеци. Анкетирањето се одвиваше во електронска форма, што овозможи истото да се реализира на популација на испитаници од различни средини.

Прва фаза: Подготовка на анкета – 2 недели
Втора фаза: Спроведување на анкетирањето – 6 недели
Трета фаза: Собирање и анализа на податоци – 4 недели
Четврта фаза: Финален извештај – 4 недели

Во првата фаза беше подготвена електронската анкета со сите релевантни прашања поврзани со самодовербата, сликата за сопственото дело, демографски карактеристики и податоци за практикување на интернет диети.

Во втората фаза, анкетата беше споделена преку социјални медиуми и други електронски платформи. Вкупниот број на испитаници изнесуваше 143.

Во третата фаза, собраните податоци беа организирани и анализирани.

Во четвртата фаза се вршеше интерпретација на резултатите и креирање на финалното известување кое ги содржи заклучоците од истражувањето и понуди препораки за понатамошни истражувања и практична примена.

III. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ПОДАТОЦИТЕ

По фазата на собирање на податоци, следуваше фаза на анализа и интерпретација на резултатите кои што се добија во текот на истражувањето. Добиените податоци прво се анализираа со разни техники и методи, а потоа следуваше нивно соодветно прикажување во табели и графикони, и нивна интерпретација.

Анализа на варијабла пол

Во истражувањето беа опфатени 143 испитаници, од кои што 4 (2,8%) испитаници се мажи, а 139 (97,2%) испитаници се жени. Во графиконот 1, можеме да видеме визуелен приказ на застапеноста на машки и женски испитаници, и јасно се гледа дека во примерокот огромно мнозинство претставува женската поопулација.

Графикон 1.



Дескриптивната анализа на варијаблата пол е прикажана во Табела 1.

Табела 1.

Column1	
Mean	1.027972028
Standard Error	0.013837486
Median	1
Mode	1
Standard Deviation	0.165472262
Sample Variance	0.02738107
Kurtosis	31.92585773
Skewness	5.786146841
Range	1
Minimum	1
Maximum	2
Sum	147
Count	143
Largest(1)	2
Smallest(1)	1
Confidence Level(95.0%)	0.027354094

За да ја направиме дескриптивна анализа на категоријална варијабла, женскиот пол го означивме со бројот 1, а машкиот пол со бројот 2. На овој начин добивме аритметичката средина за пол, која изнесува 1,02. Тоа покажува дека женскиот пол исклучително доминира во ова истражување. Истото е потврдено и со сите други вредности во табелата. За крај ја прикажуваме и табелата со фрекфенции на полот. (Табела 2).

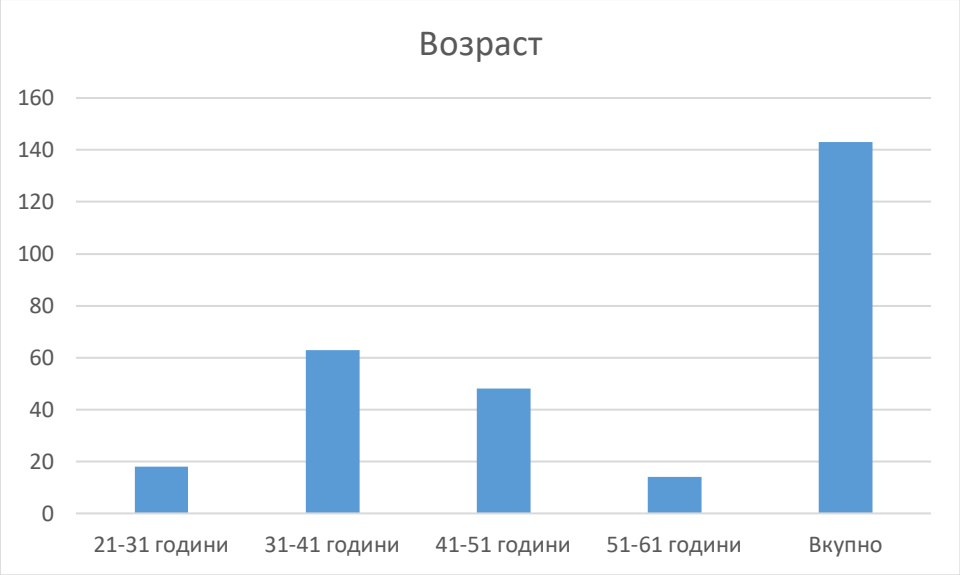
Табела 2.

Пол	**Фрекфенција**	**Релативна фрекфенција**
женски	**139**	**97%**
машки	**4**	**3%**
Вкупно	**143**	**100%**

Анализа на варијабла возраст

Во нашето истражување најмладиот испитаник има 21 година, а најстариот испитаник има 61 година, што значи дека рангот на возраста е 40 години. Формиравме 4 возрасни групи, и возраста на испитаниците ја распоредивме во овие четири групи за да можеме полесно да ја прикажеме на графикон. Распределабата на испитаниците по овие возрасни групи може да ја видиме на Графикон 2, и во табелата на фрекфенции, Табела 3.

Графикон 2.



Табела 3.

Возраст	Фрекфенција	Релативна фрекфенција
21-31 години	**18**	**12.59%**
31-41 години	**63**	**44.06%**
41-51 години	**48**	**33.57%**
51-61 години	**14**	**9.79%**
Вкупно	**143**	**100.00%**

Дескриптивната анализа на варијаблата возраст е дадена во Табела 4.

Табела 4.

Column1	
Mean	39.83216783
Standard Error	0.688152045
Median	40
Mode	37
Standard Deviation	8.229101584
Sample Variance	67.71811287
Kurtosis	0.085268067
Skewness	0.239314361
Range	40
Minimum	21
Maximum	61
Sum	5696
Count	143
Largest(1)	61
Smallest(1)	21
Confidence Level(95.0%)	1.360346528

Анализата покажува дека во примерокот се опфатени лица од различни возрасни групи, т.е. примерокот покажува широка дистрибуција, и опфаќа лица од различни генерации. Просечната вредност на возраст на испитаниците изнесува, 39,83, додека најчесто застапената возраст (мода) е 37, а медијаната е 40. Вредностите на *Skewness* = 0,239 и *Kurtosis* = 0,085 се блиску до нула, што укажува на тоа дека податоците за возраста се со релативно нормална дистрибуција, а тоа е поволно за понатамошните статистички тестирања. Во примерокот доминира средната возрасна група (31–51 година), што може да се должи на тоа што оваа популација преставува економски најактивната популација која е секојдневно изложена на информации од интернет медиумите.

Табелата со фрекфенции покажува дека:

- **44.06%** од испитаниците се во возрасната група 31 до 41 години
- **33.57%** од испитаниците се во возрасната група 41 до 51 години
- **12.59%** од испитаниците се во возрасната група 21 до 31 години
- **9.79%** од испитаниците се во возрасната група 51 до 61 години

Анализа на варијабла економски статус (примања)

Следната варијабла која што ја анализиравме, е социо-демографската карактеристика економскиот статус. Оваа варијалба ја испитувавме со собирање на податоци за висината на месечните лични примања на испитаниците. Месечните примања без категоризирани во четири категории. За да може да ја извршиме дескриптивната анализа, првата категорија (под 20000 денари) беше означена со 1, втората категорија (20000 – 30000 денари), беше означена со 2, третата категоија (30000 до 40000 денари) беше изначена со 3, и четвртата категорија (над 40000 денари) беше означена со 4. Врз основа на дескриптивната статистичка анализа (Табела 5), просечната вредност на оваа варијабла на скалата од 1 до 4 изнесува 3,2 медијаната е 3, а модата е 4, што укажува на тоа дека доминираат испитаници кои што се во категоријата 3 и 4, а најчестиот одговор е во највисоката категорија – т.е. со највисоки месечни примања. Вредноста на асиметрија (*Skewness* = -0,860) е во согласност со негативна асиметрија, т.е. податоците се „натежнати“ кон повисоките вредности на скалата. Ова всушност значи дека испитаниците се главно лица со среден и висок економски статус, што е релевантно за истражувањето, поради тоа што оваа група почесто има поголем пристап до интернет, а со самото тоа и до интернет диети.

Табела 5.

Column1	
Mean	3.195804196
Standard Error	0.075750125
Median	3
Mode	4
Standard Deviation	0.905839749
Sample Variance	0.820545652
Kurtosis	-0.215642302
Skewness	-0.860164681
Range	3
Minimum	1
Maximum	4
Sum	457
Count	143
Largest(1)	4
Smallest(1)	1
Confidence Level(95.0%)	0.14974368

Според фреквентната дистрибуција прикажана во Табела 6, економскиот статус на испитаниците е распределен на следниов начин:

- **46,85%** од испитаниците припаѓаат на категоријата со примања **над 40.000 денари**.
- **31,47%** од испитаниците припаѓаат на категоријата со примања од **30.000 и 40.000 денари**
- **16,08%** од испитаниците припаѓаат на категоријата со примања од **20.000 до 30.000 денари**
- **5,60%** од испитаниците припаѓаат на категоријата со примања **под 20.000 денари**

Табела 6.

Висина на примања	Фрекфенција	Релативна фрекфенција
под 20000 денари	8	5.60%
20000 - 30000 денари	23	16.08%
30000 - 40000 денари	45	31.47%
над 40000 денари	67	46.85%

На Графикон 3 исто така е прикажана распределбата на испитаниците во четирите категории на висина на примања.

Графикон 3.



Анализа на варијабла образование

Во ова истражување ја анализиравме и образовната структура на испитаниците, за да испитаме дали нивото на образование има или нема заштитен ефект за практикување на интернети диети. Анализата на податоците покажува значителна доминација на високо образование во рамките на нашиот примерок. Во Табела 7 можеме да ја видиме дескриптивната анализа на варијаблата образование. Основно/средно образование се означени со број 2, а високо образование е означено со број 3. Средната вредност изнесува 2,81, а мода и медијана се три, сите овие вредности укажуваат на тоа дека доминираат испитаници со високо образование. Стандардната девијација има мала вредност, 0,39 што покажува дека одговорите имаат мало отстапување од просекот, а вредностите на Skewness и Kurtosis исто потврдуваат дека дистрибуцијата е „лево асиметрична“ – со голема концентрација на одговори кај повисоките вредности.

Табела 7.

Column1	
Mean	2.811188811
Standard Error	0.032842081
Median	3
Mode	3
Standard Deviation	0.392734167
Sample Variance	0.154240126
Kurtosis	0.591191233
Skewness	-1.607208454
Range	1
Minimum	2
Maximum	3
Sum	402
Count	143
Largest(1)	3
Smallest(1)	2
Confidence Level(95.0%)	0.064922587

Во графикон 4, исто може да видиме визуелно, дека доминираат испитаници со визоко образование.

Графикон 4



А во табела 8, гледаме дека најголем дел од испитаниците припаѓаат на категоријата со високо образование, односно 116 испитаници или **81,12%.** Останатите 27 испитаници **(18,88%)** имаат основно или средно образование.

Табела 8.

Степен на образование	Фрекфенција	Процент
Основно/средно	27	18.88%
Високо	116	81.12%
Вкупно	143	100.00%

Овие податоци не водат до заклучок дека испитуваниот примерок е високо едуциран, што може да биде значаен податок за нашето истражување, бидејќи степенот на образование честопати е во корелација со нивото на информираност за интернет диетите и отпорност кон неточни информации достапни на социјалните мрежи.

Анализа на варијабла користење на интернет диети

Една од клучните варијабли во ова истражување се однесува на тоа дали испитаниците имаат искуство со користење на интернет диети или специфични режими на исхрана пронајдени на интернет. Врз основа на дескриптивната анализа (Табела 9), можеме да видиме дека просечната вредност на оваа варијабла изнесува 0,685, што ни покажува дека мнозинството од примерокот имале искуство со вакви трендовски диети. Практикување на интернет диета ни е означено со 1, а непрактикување на истата ни е означено со 0 за да може да извршиме дескриптивна анализа на категоријална варијала. Затоа медијаната и модата се 1 што повторно го потврдува фактот дека мнозинстовото од испитаниците користеле вакви диети, Истото се докажува и со анализа на вредностите на асиметрија Skewness = -0,806, кои укажуваат на умерена негативна асиметрија, што е очекувано со оглед на тоа што одговорите се „натежнати“ кон категоријата „Да“ и вредноста на заобленост (Kurtosis = -1,368) која укажува дека дистрибуцијата е нешто порамна од нормалната, што е карактеристично за дихотомни категоријални варијабли.

Табела 9.

Column1	
Mean	0.685314685
Standard Error	0.038970779
Median	1
Mode	1
Standard Deviation	0.466022734
Sample Variance	0.217177189
Kurtosis	-1.368764551
Skewness	-0.806584094
Range	1
Minimum	0
Maximum	1
Sum	98
Count	143
Largest(1)	1
Smallest(1)	0
Confidence Level(95.0%)	0.077037864

Според табелата со фрекфенции (Табела 10), податоците се подредени на следниов начин:

- **Да (практикувале диета):** 98 испитаници или **68,53%** од вкупниот примерок.
- **Не (не практикувале диета):** 45 испитаници или **31,47%** од вкупниот примерок.

Табела 10.

Дали сте практикувале диета	Фрекфенција	Процент
Да	98	68.53%
Не	45	31.47%
Вкупно	143	100.00%

Истото можеме да го видиме и на Графикон 5, на кој визуелно ни е прикажано колку испитаници практикувале, а колку не практикувале интернет диета.

Графикон 5.



Добиените резултати укажуваат на висока застапеност на интернет диетите кај испитаниците. Вака високиот процент (речиси 70%) ја оправдува потребата од ваков тип на истражување и овозможува стабилна статистичка основа за понатамошно испитување на интеракциите меѓу ова однесување и самодовербата и сликата за телото.

Анализа на варијабла добивање препорака од страна на блиско лице

Социјалното влијание и интерперсоналната комуникација се важни фактори во ширењето на интернет трендовите. Затоа со оваа варијабла го мериме присуството на директни препораки за ваква диета, од страна на блиски лица на испитаниците. Табелата со дескриптивата анализа на оваа варијабла е дадена во Табела 11.

Табела 11.

Column1	
Mean	0.58041958
Standard Error	0.041412787
Median	1
Mode	1
Standard Deviation	0.495224909
Sample Variance	0.24524771
Kurtosis	-1.918536639
Skewness	-0.329386839
Range	1
Minimum	0
Maximum	1
Sum	83
Count	143
Largest(1)	1
Smallest(1)	0
Confidence Level(95.0%)	0.081865253

Испитаниците кои што одговориле потврдно, се означени со број 1, а испитаниците кои одговориле негативно се означени со број 0. Средната вредност изнесува 0,58, што значи дека одговорите се насочени кон потврдниот одговор. Медијаната и модата изнесуваат 1, што го покажува истото, т.е. дека повеќето од одговорите се потврдни. Вредноста на асиметрија (Skewness = -0,329) покажува мала негативна асиметрија, што значи дека дистрибуцијата на одговорите е релативно избалансирана, но сепак одговорите „Да“ се побројни. Вредноста на заобленост (Kurtosis = -1,918) укажува на тоа дека дистрибуцијата е порамна за разлика од нормалната распределба на податоците, што е очекувано за варијабли кои имаат само два можни одговори.

Од табелата на фрекфенции (Табела 12) може да заклучиме дека:

- **58.04%** од испитаниците добиле препорака за интернет диета од страна на блиска личност
- **41.96%** од испитаниците не добиле препорака за интернет диета од страна на блиска личност.

Табела 12.

Дали сте добиле препорака од блиска личност	Фрекфенција	Процент
Да	83	58.04%
Не	60	41.96%
Вкупно	143	100%

На графикон 6 исто може да видиме визуелен приказ на дистибуцијата на одговори за дадената варијабла.

Графикон 6.



Според добиените податоци, можеме да заклучиме дека кај повеќе од половина од испитаниците постои социјална компонента во ширењето на интернет диетите. Ова е важна информација, затоа што може да укаже на тоа дека диетите од интернет не се само резултат на индивидуално пребарување и одлука, туку често се пренесуваат преку доверливи социјални кругови, и доколку личноста која што ја споделува препораката е доверлива личност, тоа веројатно го зголемува кредибилитет на дадената “диета“ кај поединецот.

Анализа на варијабла самодоверба

За мерење на нивото на самодоверба кај испитаниците, ја користевме Розенберговата скала за самодоверба.

Скалата ги категоризира одговорите во три групи: ниска, нормална и висока самодоверба, и затоа во табелата со фрекфенции може да се види таквата распределба на одговорите на испитаниците. Според Табела 13, можеме да видиме дека:

- Најголем дел од испитаниците, т.е. **101 испитаник,** или **70.63%** дале одговори кои што се во рангот на нормална самодоерба.
- Во категоријата на ниска самодоверба спаѓаат **20.28%** од испитаниците, т.е. **29 испитаници.**
- А најмал процент отпаѓа на групата висока самодоверба, каде што имаме само **13 испитаници,** односно **9.09%** од вкупниот број на испитаници.

Табела 13.

РСЕ бодови	Фрекфенција	Процент
Ниска самодоверба	29	20.28%
Нормална самодоверба	101	70.63%
Висока самодоверба	13	9.09%
Вкупно	143	100%

Дескриптивната анализа на варијаблата самодоверба, е дадена во Табела 14.

Табела 14.

Column1	
Mean	18.97902098
Standard Error	0.406592542
Median	19
Mode	19
Standard Deviation	4.862139637
Sample Variance	23.64040185
Kurtosis	0.240711452
Skewness	-0.111206993
Range	25
Minimum	5
Maximum	30
Sum	2714
Count	143
Largest(1)	30
Smallest(1)	5
Confidence Level(95.0%)	0.803756608

Од оваа анализа можеме да заклучиме дека: просечната вредност е 18,98 што е резултат во категоријата на нормална самодоверба, медијаната и модата се 19, што исто укажува на тоа дека најголем дел од испитаниците имаат нормално ниво на самодоверба. Рангот на добиените резултати е 25, т.е, најниската вредност на скалата за самодоверба која што сме ја добиле во истражувањето е 5, а највисоката е 30.

Вредностите за асиметрија (Skewness = -0,111) и заобленост (Kurtosis = 0,240) се блиску до нула, што потврдува дека податоците за самодовербата следат нормална дистрибуција, што е важно при избор на тестови за испитување на хипотезите во следниот дел од трудот.

Овие резултати укажуваат на тоа дека мнозинството од испитаниците имаат стабилно и здраво ниво на самодоверба, но и дека околу 20% испитаници имаат ниска самодоверба што овозможува понатамошна дискусија за тоа дали и како интернет диетите влијаат на самодовербата.

Анализа на варијабла слика за телото

За испитување на сликата за сопственото тело кај испитаниците, беше користена скалата BAS, која што содржи 13 прашања, и на која што може да се добие резултат во опсегот од 13 до 65 поени. Во табела 15 е дадена дескриптивната анализа на оваа варијабла.

Табела 15.

Column1	
Mean	44.60839
Standard Error	0.955528
Median	46
Mode	48
Standard Deviation	11.42645
Sample Variance	130.5639
Kurtosis	-0.67346
Skewness	-0.18434
Range	49
Minimum	16
Maximum	65
Sum	6379
Count	143
Largest(1)	65
Smallest(1)	16
Confidence Level(95.0%)	1.888899

Од тука можеме да заклучиме дека: просечната вредност 44.6, медијаната 46, и модата 48, укажуваат на тоа дека поголен дел од испитаниците имаат повисоки поени на скалата за слика на телото. Вредностите на асиметрија (Skewness = -0,184) и заобленост (Kurtosis = -0,673) укажуваат на тоа дека податоците следат нормална дистрибуција, и имаат лесна тенденција кон резултати во повисокиот дел од скалата (попозитивна слика за телото).

Во табела 16 е дадена распределбата на испитаниците по групи. Од неа можеме да видиме дека:

- **Најзастапена група (39–52 бодови):** Најголем дел од испитаниците, односно **41%** (58 лица), дале одговори кои што даваат вкупен резултат од 39 до 52 поени.
- **Следна група е 52–65 бодови:** Оваа категорија опфаќа **28%** (40 лица) од примерокот.
- **Во групата со 26–39 бодови имаме 27%** (39 лица) од испитаниците.
- **Во групата со најмалку бодои (13–26 бодови)** има и најмала застапеност односно само **4%** (6 лица) од испитаниците.

Табела 16.

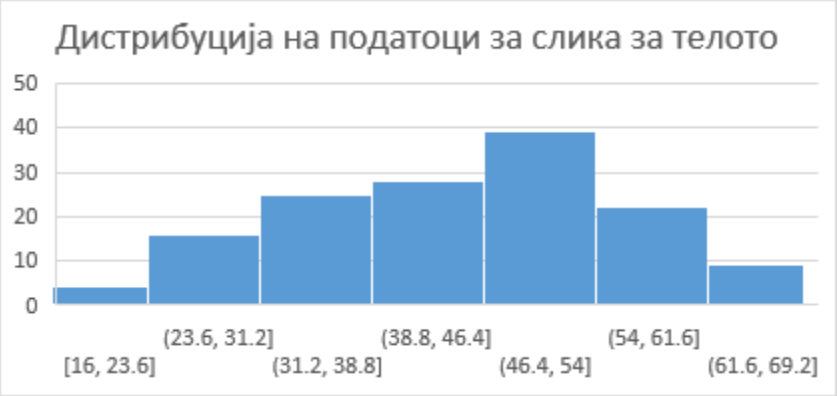
Бодови на скалата	Фрекфенција	Процент
13 - 26	6	4%
26 - 39	39	27%
39 - 52	58	41%
52 - 65	40	28%
Вкупно	143	100%

Оваа распределба открива дека кај мнозинството од испитаниците (**69%** кога ќе се собераат двете највисоки групи) преовладува позитивен став кон сопственото тело. Но кај **27%** има умерено задоволство и **4%** се со ниско задоволство од своето тело.

Испитување на подхипотеза 1 *„Следење на интернет трендови на исхрана е поврзано со негативна перцепција на сопственото тело“.*

Првата хипотеза која што ја тестираме, е поврзаност меѓу сликата за телото и практикување на интернет диети. За да избереме најсоодветен статистички тест за оваа хипотеза, прво тестираме дали податоците имаат нормална дистибуција. Бидејќи имаме 143 испитаници, за докажување на нормалната дистибуција на примероците, ги земаме во предвид вредностите за асиметрија и заобленост, кои што се близу до нулата, т.е. се во рангот помеѓу -1 и 1, што укажува на тоа дека податоците се доволно нормално дистрибуирани, за да може да се користи параметарски тест, во нашиот случај т – тест. Исто така и преку набљудување на хистограм (Графикон 7) во кој се прикажани резултатите добиени на скалата за слика за телото, може да се види дека податоците се со прифатлива нормална дистрибуција.

Графикон 7.



Заради разликата на бројот на испитаници во групата што практикувала и што не практикувала диети, за тестирање на оваа хипотеза беше применет **тест за независни примероци**.

Резултатите од t-тестот се прикажани во Табела 17. и покажаа статистички значајна разлика помеѓу групите, бидејќи добиената вредност за p = 0,0002, е далеку под границата за вредност за p од 0,05. Ова укажува на тоа дека испитаниците кои практикуваат интернет диети имаат значајно поразлична слика за своето тело во споредба со оние кои не практикувале диети.

Табела 17.

t-Test: Two-Sample Assuming Unequal Variances

	Variable 1	*Variable 2*
Mean	42.36734694	49.48888889
Variance	128.4822218	102.5737374
Observations	98	45
Hypothesized Mean Difference	0	
df	95	
t Stat	-3.758365587	
P(T<=t) one-tail	0.000147603	
t Critical one-tail	1.661051817	
P(T<=t) two-tail	0.000295206	
t Critical two-tail	1.985251004	

Со помош на т – тестот утврдивме дека постои статистични значајна разлика помеѓу двете групи, а за да ја утврдиме големината на таа разлика и насоката на поврзаноста, беа пресметани следните показатели:

- **Cohen's d = -0,65**: Оваа вредност укажува на **среден до висок ефект** според Коеновите критериуми. Негативниот предзнак значи дека групата која практикува диети има пониски просечни поени на скалата за слика за телото (т.е. има понегативна перцепција за сопственото тело).

- **Пирсонов коефициент (r = -0,29):** Вредноста на овој коефициент на корелација покажува умерена негативна поврзаност. Тоа значи дека како што се влошува сликата за телото (пониски поени), така се зголемува веројатноста за практикување на диети од интернет.

- **S_(pooled) = 10,97**: Оваа вредност ја претставува здружената стандардна девијација, која ја потврдува стабилноста на разликите помеѓу двете групи, и ни потврдува дека т – тестот е соодветен за испитување на оваа хипотеза.

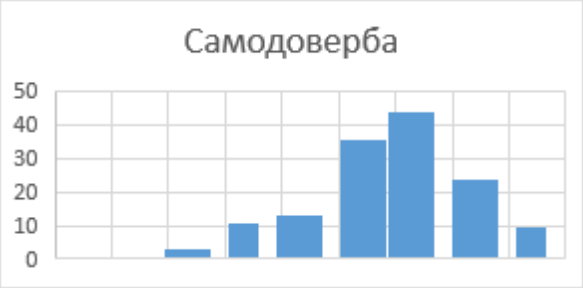
Врз основа на добиените резултати од применетите статистички тестови, заклучуваме дека **првата хипотеза се прифаќа**. Постои статистички значајна поврзаност помеѓу негативната слика за сопственото тело и практикувањето на

интернет диети. Испитаниците со понегативна перцепција за сопственото тело почесто прибегнуваат кон режими на исхрана пронајдени на интернет, како средство за промена на своето тело.

Испитување на подхипотеза 2 „*Следење на интернет трендови на исхрана е поврзано со пониска самодоверба*“

Втората хипотеза која што ја тестираме, е поврзаност меѓу самодовербата и практикување на интернет диети. За да избереме најсоодветен статистички тест за оваа хипотеза, како и за првата хипотеза, така и за втората, прво тестираме дали податоците имаат нормална дистибуција. Бидејќи имаме 143 испитаници, за докажување на нормалната дистибуција на примероците, ги земаме во предвид вредностите за асиметрија и заобленост, кои што се близу до нулата, т.е. се во рангот помеѓу -1 и 1, што укажува на тоа дека податоците се доволно нормално дистрибуирани, за да може да се користи параметарски тест, во нашиот случај т – тест. Исто така и преку набљудување на хистограм (Графикон 8) во кој се прикажани резултатите добиени на скалата за слика за телото, може да се види дека податоците се со прифатлива нормална дистрибуција.

Графикон 8.



Затоа, повторно бираме т - тест за испитување на хипотезата. Дополнителни причините за избор на т – тест се тоа што имаме една независна варијабла која е категоријална и има две групи (испитаници кои следат интернет диети и испитаници кои не следат), имаме една зависна варијабла која е континуирана (вкупниот број бодови на скалата за самодоверба), и податоците ни се нормално дистрибуирани.

Заради разликата на бројот на испитаници во групата што практикувала и што не практикувала диети, за тестирање на оваа хипотеза беше применет **т - тест за независни примероци**.

Резултатите од т-тестот се прикажани во Табела 18. и тие не покажаа статистички значајна разлика помеѓу групите, бидејќи добиената вредност за p = 0,21, е далеку над границата за вредност за p од 0,05. Ова укажува на тоа дека испитаниците од нашиот примерок, кои практикуваат интернет диети, немаат значајно поразлична самодоверба во споредба со оние кои не практикувале диети. Т.е. нема статистички знајачна разлика во поените добиени на скалата за процена на самодовербата, кај лицата кои практикувале и лицата кои не практикувале интернет диети.

Табела 18.

t-Test: Two-Sample Assuming Unequal Variances

	Variable 1	*Variable 2*
Mean	18.67346939	19.64444444
Variance	27.70671155	14.55252525
Observations	98	45
Hypothesized Mean Difference	0	
df	115	
t Stat	-1.247188196	
P(T<=t) one-tail	0.107431246	
t Critical one-tail	1.65821183	
P(T<=t) two-tail	0.214862491	
t Critical two-tail	1.980807541	

Просечната самодоверба е за нијанса поголема во групата која не практикувала диети, наспроти групата која практикувала диети, но т – тестот ни покажа дека таа разлика сепак не е статистички значајна. Ниската самодоверба сепак не е пресуден фактор за практикување / непрактикување на интернет диети, во нашиот примерок.

Испитување на подхипотеза 3 *„Добивање на препорака за интернет тренд во исхраната / диета од блиска личност, значајно ја големува веројатноста од практикување на истата“.*

Следна хипотеза што ја испитуваме е поврзната со социјалното вијание, и истражува дали добивање на препорака за интернет диета од страна на блиска личност, е поврзано со практикуваање интернет диети или не. За докажување на оваа хипотеза, избравме статистички тест Пирсонов хи – квадрант, поради тоа што имаме две категоријални варијабли и сакаме да покажеме поврзаност помеѓу овие две појави. Табелата со податоците, и табелата со хи – квадрант тестот се дадени во табела 19 и табела 20.

Табела 19.

Contingency Tables

	Диета		
Препорака	***Да***	***Не***	***Total***
Добиле	***70***	***13***	***83***
Не добиле	***28***	***32***	***60***
Total	***98***	***45***	***143***

Note. Each cell displays the observed counts

Табела 20.

Chi-Squared Tests

	Value	***df***	***p***
X^2	***22.92***	***1***	***< .001***
N	***143***		

Врз основа на резултатите добиени со овој тест (хи квадрантот е 22,92, имаме еден степен на слобода, и вредноста за р е многу помала од потребната 0.05), можеме да кажеме дека хипотезата е потврдена. Односно, во нашиот примерок постои **силна статистички значајна поврзаност** помеѓу добивањето препорака и одлуката за практикување диета.

Анализата на фреквенциите покажува дека кај испитаниците кои добиле препорака, дури **84,3%** одлучиле да ја практикуваат диетата. За споредба, кај оние кои не добиле таква препорака, само **46,6%** се вклучиле во практикување на интернет трендови за исхрана. Табелата со фрекфенции е дадена во Табела 21.

Табела 21.

	Практикувале диета	Не практикувале диета	Вкупно
Добиле препорака	70	13	83
Не добиле препорака	28	32	60
Вкупно	98	45	143

Испитување на подхипотеза 4 *„Женските лица се посклони кон практикување на интернет трендови во исхраната“.*

Во нашиот примерок имаме само 4 машки лица и 139 женски лица. Иако е можно да се направи статистична анализа и на ваков примерок, сепак добиените резултати би биле целосно нерелевантни, заради огромната разлика меѓу бројот на машки и женски испитаници. Заради овој факт, нема да ја испитуваме оваа хипотеза, на нашиот примерок.

Испитување на подхипотеза 5 *„Повисокото ниво на образование има заштитен ефект против практикување на интернет трендови во исхраната“.*

Следна хипотеза што ја испитуваме е дали нивото на образование е поврзано со практикување интернет трендови или не. За да ја иситуваме оваа хипотеза бираме статистички тест хи – квадрант, поради тоа што имаме две категоријални варијабли и сакаме да покажеме поврзаност т.е. да се утврди постоењето на статистички значајна поврзаност помеѓу фреквенциите на овие две групи. Табелата со податоците, и табелата со хи – квадрант тестот се дадени во табела 22 и табела 23.

Табела 22.

Contingency Tables

	Диета		
Образование	*Да*	*Не*	*Total*
Високо	*79*	*37*	*116*
Основно/средно	*19*	*8*	*27*
Total	*98*	*45*	*143*

Note. Each cell displays the observed counts

Табела 23.

Chi-Squared Tests

	Value	*df*	*p*
X^2	*0.052*	*1*	*.819*
N	*143*		

Со примена на Пирсоновиот Хи – квадрант тест ги добивме следните вредности:

Вредност на Хи-квадрат е 0,052, степени на слобода df = 1, статистичка значајност p = 0.819. Добиената p-вредност е значително поголема од 0,05, па затоа заклучуваме дека не постои статистички значајна поврзаност помеѓу нивото на образование и практикувањето на интернет диети. Врз основа на овие резултати, оваа хипотеза не се прифаќа. Во нашиот примерок, нивото на образование не се докажа дека е заштитен фактор против примена на интернет диети.

Испитување на подхипотеза 6 *„Помладите испитаници (21–31 години) имаат поголемо влијание од интернет трендови на исхрана врз самодовербата во споредба со постарите“*

Во подхипотезата 6, испитуваме дали пости разлика помеѓу помладите и постарите испитаници, во поглед на влијанието на интернет диетите врз самодовербата. Бидејќи во групата испитаници на возраст од 21 до 31 година, има многу помалку испитаници за разлика од втората група (повозрасните), најсоодветно е да примениме т-тест на двете групи посебно, а потоа ги споредуваме добиените резултати за двата т – теста. Во Табела 24 ни е прикажан т – тестот на групата 21 до 31 година, а во Табела 25 ни е прикажан т- тестот на групата 31 до 61 година (т.е. повозрасните испитаници).

Табела 24.

t-Test: Two-Sample Assuming Unequal Variances

	Variable 1	*Variable 2*
Mean	20.83333333	17.08333333
Variance	7.766666667	33.53787879
Observations	6	12
Hypothesized Mean Difference	0	
df	16	
t Stat	1.854421688	
P(T<=t) one-tail	0.041101929	
t Critical one-tail	1.745883676	
P(T<=t) two-tail	0.082203859	
t Critical two-tail	2.119905299	

Табела 25.

t-Test: Two-Sample Assuming Unequal Variances

	Variable 1	*Variable 2*
Mean	19.46153846	18.89534884
Variance	15.5708502	26.87127223
Observations	39	86
Hypothesized Mean Difference	0	
df	95	
t Stat	0.671136115	
P(T<=t) one-tail	0.251881198	
t Critical one-tail	1.661051817	
P(T<=t) two-tail	0.503762397	
t Critical two-tail	1.985251004	

Можеме да видиме дека вредностите на двата т- теста се над прагот од 0,05, т.е. и во двете групи нема статистички значајно влијание на интернет диетите врз самодовербата. Ова секако е во согласност со претходно отфрлената хипотеза за влијанието на интернет диететите врз самодовербата. Интересно е да се забележи дека р вредноста кај групата на помлади е **0,082,** што е многу поблиску до границата од 0,05, за разлика од р вредноста кај повозрасните, која изнесува **0,503.**

Резултатите од т-тестот укажуваат на тоа дека постои разлика во ефектот на интернет диетите врз самодовербата во зависност од возраста. Кај помладите испитаници (21–31 години) се забележува тенденција кон статистичка значајност, а кај постарите испитаници не е утврдена статистички значајна поврзаност. Иако хипотезата во строга статистичка смисла не е потврдена, добиените податоци укажуваат на тоа дека помладите испитаници се поподложни на влијанието на интернет диетите во споредба со постарите.

Испитување на подхипотеза 7 „*Повисок економски статус има заштитен ефект против практикување на интернет трендови во исхраната*“.

За испитување на последната подхипотеза користиме Пирсонов хи - квадрант тест, како најсоодветен непараметриски тест за испитување на поврзаноста помеѓу две категоријални/номинални варијабли (економски статус и практикување диети), со цел да се утврди дали распределбата на испитаниците кои практикуваат интернет трендови во исхраната варира значајно во зависност од нивната економска моќ. Испитаниците ни се поделени во 4 нивоа на примања, т.е. имаме 4 економски статуси. Многу низок (под 20000 денари), низок (20000 – 30000 денари), среден (30000 – 40000 денари) и висок (над 40000 денари). Во табела 26. ни е прикажана табела со фрекфенции, каде што веќе може да се забележи дека нема јасна разлика меѓу групите.

Табела 26.

	Под 20000 денари	20000 - 30000 денари	30000 - 40000 денари	над 40000 денари
Практикуваат диета	5	13	31	49
Не практикуваат диета	3	10	14	18

Табела 27.

	Практикување диета		
Економски статус	Да	Не	Total
Висок	49	18	67
Многу низок	5	3	8
Низок	13	10	23
Среден	31	14	45
Total	98	45	143

Note. Each cell displays the observed counts

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X^2	2.334	3	.506
N	143		

Note. Continuity correction is available only for 2x2 tables.

Резултатите од Хи – квадрант тестот се прикажани во табела 27. Резултатите што ги добивме таму се следните: вредноста на Хи-квадрат е 2.334, има 3 степени на слобода, статистичка значајност (p) изнесува 0.506.

Добиената вредност **p = 0.506** е значително поголема од границата на статистичка значајност (0.05). Ова укажува на тоа дека нема статистички доказ за поврзаност помеѓи економскиот статус и практикувањето интернет диети, т.е. повисок економски статус нема заштитен ефект против практикување диети во нашиот примерок.

Дискусија на резултати

Во ова истражување беа вклучени 143 испитаници, на возраст од 21 до 61 година, од машки и женски пол. Целта на истражувањето беше да се испитаат самодовербата и сликата за телото кај лица кои што следат интернет диети, а воедно беше испитан и ефектот на неколку други фактори.

Беа тестирани 7 подхипотези, преку кои што се тестираше главната хипотеза, која тврди дека постои поврзаност помеѓу сликата за телото, самодовербата, и практикувањето на интернет диети.

Интересен е фактот што само 4 лица од испитаниците се мажи, а дури 139 од испитаниците се жени, што јасно го потврдува тоа дека жените се најдоминантна целна група на цела индустрија за слабеење, исхрана и диети.

Преку употреба на соодветни статистички тестови за испитување на подхипотезите се покажа дека, во нашиот примерок:

- Постои поврзаност помеѓу негативна слика за телото и склоност кон практикување на интернет диети. Т.е. испитаниците кои што имаат практикувано интернет диети, имаат пониски резултати на скалата за слика за телото, за разлика од испитаниците кои што не практикувале интернет диети. Овој заклучок е во согласност со пронајдоците на досегашните истражувања на оваа тема.
- Не постои статистички значајна поврзаност помеѓу нивото на самодоверба и практикувањето на интернет диети. Ова може да сугерира дека самодовербата е покомплексен конструкт кој кај испитаниците во овој промерок, веројатно е под поголемо влијание на други фактори (кариера, социјални односи, интелигенција).
- Сепак, со поделбата на испитаниците во две возрасни групи, се доби интересен заклучок за поврзаноста меѓу самодовербата и практикувањето на интернет диети. Иако во двете групи ефектот не е доволно голем за да биде статистички значаен, сепак p вредноста кај групата на помлади испитаници, е далеку поблиску до границата 0,05, за разлика од p вредноста кај возрасната група. Ова покажува дека иако нема статистички значаен ефект

во ниедна група, сепак се гледа тенденција на поголема поврзаност меѓу самодовербата и практикување интернет диети кај помладата популација, за разлика од постарата популација.

- Резултатите покажуваат дека ниту нивото на образование, ниту економскиот статус на испитаниците, не делуваат како заштитен фактор против практикување на интернет диети. Тоа што економскиот статус на испитаниците не делува како заштитен фактор, можеби делумно се должи на фактот што интернет диетите се бесплатни, и се скоро подеднакво достапни за сите луѓе без разлика на економскиот статус. Повисокото образование исто така не делува заштитно. Ова делумно може да се објасни со фактот дека "интернет - диетите" се така рекламирани, за нивната штетност да не може да биде препознаена од страна на лица кои што не се професионалци од дадената област. Пример за ова е популарната диета "Жан Митрев" кај нас, која што нема никаква врска со доктор Жан Митрев, но овој маркетинг успеа да го привлече вниманието на многу лица.
- Со анализата на добиените податоци исто така се покажа дека социјалното влијание е големо, и дека добивање препорака од страна на блиска личност, игра голема улога во тоа дали личноста што добила препорака ќе ја практикува дието.

Поврзаноста на сликата за телото и практикување на интернет диети, не е тема која што е детално истражувана до сега, но затоа негативната слика за телото е докажан фактор кој игра улога во пореметувањата во исхрана. Заклучокот дека сликата за телото е поврзана со практикување на интернет диети, е во согласност со резултатите од други истражувања на тема сликата за телото и пореметувања во исхраната, кои исто така покажуваат врска помеѓу овие две варијабли.

Ganesh Kumar Mallaram, Pragya Sharma и соработниците, во труд од 2023-та година, со наслов "Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students" истражувале слика за телото, пореметувања во исхраната, самодоверба и квалитет на живот кај женски студенти по медицина. Истражувањето покажало дека постоела значајна корелација помеѓу однесувањето поврзано со нарушувања во исхраната и перцепираната форма на

телото, сликата за телото, квалитетот на живот и самодовербата кај учесниците во студијата. [97]

Schweda A, Meneguzzo P и соработниците, во својот труд од 2025-та година, под наслов "Body image differs in weight-based stereotypes between patients with bulimia nervosa and binge eating disorder: findings from the BodyTalk project" потврдуваат дека кај лица кои што имаат дијагностицирано одредено пореметување во исхраната, сликата за телото е понегативна за разлика од контролните групи. [98]

McLean SA, Paxton SJ. ја разгледуваат сликата за телото во контекст на пореметувањата на исхрана, и во својот труд под наслов "Body Image in the Context of Eating Disorders" од 2019-та година, наведуваат дека "Незадоволството од телото е фактор на ризик за развој на нарушувања во исхраната и претставува основна психопатолошка карактеристика на нарушувањата во исхраната". [99]

Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. во својот труд издаден во 2023-та година, ја истражувале врската меѓу ниската самодоверба и пореметувањата во исхраната. Заклучокот бил дека самодовербата негативно ја предвидела вкупната патологија на исхраната со текот на времето, а вкупната патологија на исхраната негативно ја предвидела самодовербата со текот на времето.[100]

Pelc A, Winiarska M, Polak-Szczybyło E, Godula J, Stępień AE. исто така покажале дека ниската самодоверба е значителен ризик фактор за настанување на пореметување во исхраната, кај адолесценти.[101]

Според истражувањето на Mora F, Fernandez Rojo S, Banzo C, Quintero J, со намалување од 1 поен на скалата на Розенберг, за самодоверба, постои зголемување од

[97] Mallaram, G.K., Sharma, P., Kattula, D. *et al.* Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students. *J Eat Disord* **11**, 225 (2023). https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2

[98] Schweda A, Meneguzzo P, Steinbach J, Bäuerle A, Quiros-Ramirez MA, Giel KE, Teufel M, Skoda EM, Favaro A, Behrens SC. Body image differs in weight-based stereotypes between patients with bulimia nervosa and binge eating disorder: findings from the BodyTalk project. J Eat Disord. 2025 Feb 17;13(1):32. doi: 10.1186/s40337-025-01201-5. PMID: 39962609; PMCID: PMC11834605.

[99] McLean SA, Paxton SJ. Body Image in the Context of Eating Disorders. Psychiatr Clin North Am. 2019 Mar;42(1):145-156. doi: 10.1016/j.psc.2018.10.006. Epub 2018 Dec 3. PMID: 30704635.

[100] Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. (2023). The Link Between Low Self-Esteem and Eating Disorders: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Clinical Psychological Science*, *11*(6), 1141-1158. https://doi.org/10.1177/21677026221144255 (Original work published 2023)

[101] Pelc A, Winiarska M, Polak-Szczybyło E, Godula J, Stępień AE. Low Self-Esteem and Life Satisfaction as a Significant Risk Factor for Eating Disorders among Adolescents. Nutrients. 2023 Mar 25;15(7):1603. doi: 10.3390/nu15071603. PMID: 37049444; PMCID: PMC10096620.

9% на веројатноста да се работи за пореметување на исхраната (меерно со скалата EAT-26 (P < 0,05)).[102]

Иако другите истражувања покажуваат дека самодовербата е фактор кој што е поврзан со пореметувања во исхраната, во примерокот на ова истражување не се покажа дека самодовербата е поврзана со практикување на интернет диети. Сепак, анализите покажаа дека самодовербата има многу поголема поврзаност со практикување интернет диети кај помладите, што оди во насока на усогласеност со резултатите од минати истражувања.

Во однос на социјалното влијание, резултатите кои што се добија се во согласност со резултатите од други истражувања на оваа тема, кои што покажуваат дека препораките од блиски личност, т.е. социјалното влијание се од значајна важност за донесување на одлука дали да се или да не се практикува одредена интернет диета

Spadine, Mandy & Patterson, Meg, во својот преглед на литература од 2022-ра година под наслов "Social Influence on Fad Diet Use: A Systematic Literature Review", увиделе дека поголемиот дел од прегледаните студии кои го испитувале меѓучовечкото влијание, пријавиле социјалното влијание врз различни трендовски навики во исхраната. Меѓучовечкото и медиумското влијание биле истакнати како мотивирачки фактори за усвојување на нездрави методи/трендови на исхрана.[103]

Во однос на образованието како заштитен фактор, постојат истражувања кои што покажуваат како квалитетот на исхраната се менува во зависност од нивото на образование. Olstad DL, McIntyre L, во својот труд од 2025-та година, под наслов "Educational Attainment as a Super Determinant of Diet Quality and Dietary Inequities", наведува дека "квалитетот на исхраната се намалува со секој чекор надолу по образовниот систем".[104]

А, и во однос на економскиот статус, постојат слични истражувања кои што докажуваат дека квалитетот на исхраната е зависен од економскиот статус на

[102]Mora F, Fernandez Rojo S, Banzo C, Quintero J. The impact of self-esteem on eating disorders. *European Psychiatry*. 2017;41(S1):S558-S558. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.01.802

[103] Spadine, Mandy & Patterson, Meg. (2022). Social Influence on Fad Diet Use: A Systematic Literature Review. Nutrition and Health. 28. 026010602110723. 10.1177/02601060211072370.

[104] Olstad DL, McIntyre L. Educational Attainment as a Super Determinant of Diet Quality and Dietary Inequities. Adv Nutr. 2025 Sep;16(9):100482. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100482. Epub 2025 Jul 17. PMID: 40683372; PMCID: PMC12361756.

испитаницит. French, S.A., Tangney, C.C., Crane, M.M. и соработниците, го истражувале квалитетот на исхраната во зависност од економскиот статус. Во нивниот труд објавен во 2019 година, под наслов "Nutrition quality of food purchases varies by household income: the SHoPPER study", заклучиле дека „Во споредба со домаќинствата со пониски приходи, по прилагодувањето за образованието, брачниот статус и расата, домаќинствата со повисоки приходи имале значително повисоки вкупни резултати за високо образование".[105]

Другите истражувања потврдуваат дека повисоко образование и подобар економски статус се поврзани со поквалитетна исхрана, но во однос на практикување интернет диети, во примерокот од истражувањето не се покажа дека овие фактори имаат заштитен ефект против практикување интернет диети.

Ограничувања на истражувањето (полова застапеност)

Доминацијата на женските испитаници (139 наспроти 4) оневозможи споредба меѓу половите, и поради тоа не беше правено тестирање на една од подхипотезите. Сепак, оваа ситуација, ни го потврдува општиот социјален тренд, а тоа е дека жените се примарната целна група на индустријата за диети и интернет трендови. Ова укажува на тоа дека притисокот за „совршено тело" на интернет е сè уште диспропорционално насочен кон женската популација.

Земајќи ги сите резултати во обрзир, можеме да заклучиме дека доминантен фактор во одлуката за тоа дали ќе се практикува или нема да се практикува интернет диета не е логиката, образованието или економскиот статус, туку емотивната врска и препораката од блиските, што резултира со нарушување на сликата за сопственото тело кај сите профили на луѓе.

Главната хипотеза на овој труд претпоставуваше дека **постои значајна поврзаност помеѓу следењето на интернет трендовите на исхрана и психолошките конструкти „слика за сопственото тело" и „самодоверба"**. Врз основа на добиените резултати од тестирањето на подхипотезите, оваа генерална хипотеза е **делумно потврдена**.

[105] French, S.A., Tangney, C.C., Crane, M.M. *et al.* Nutrition quality of food purchases varies by household income: the SHoPPER study. *BMC Public Health* **19**, 231 (2019). https://doi.org/10.1186/s12889-019-6546-2

- Резултатите сугерираат дека интернет диетите не влијаат подеднакво на сите аспекти на личноста.

- Постои јасна и статистички значајна поврзаност помеѓу интернети диетите и **негативната перцепција на телото**, што укажува на тоа дека визуелната природа на социјалните мрежи и „интернет реалноста“ директно влијаат на начинот на кој поединецот го доживува својот физички изглед.

- Но, резултатите не покажаа директна поврзаност на интернет диетите со **општата самодоверба.** Ова укажува на тоа дека испитаниците успеваат да ја одвојат својата вредност како личности, од својот физички изглед. Иако можат да се чувствуваат незадоволни од своето тело поради тоа што не ги исполнуваат критериумите за интернет идеалите, тоа не ја урива нивната целосна самодоверба.

- Истражувањето покажа значајна корелација меѓу интернет трендовите во исхраната и негативната **слика за телото**, но исто така покажа и дека интернет трендовите не се доволно моќни самостојно да ја дефинираат самодовербата кај возрасната популација.

Заклучок

Проблем на истражувањето е нивото на самодоверба и сликата за телото кај лица коишто следат интернет диети. Целта ни беше да истражиме дали самодовербата и сликата за телото се поврзани со склоноста кон практикување на интернет диети. Самодовербата е важна детерминанта на човековото однесување, таа може да се објасни и како субјективна емоционална проценка на сопствената вредност. Научните истражувања ја наведуваат и ниската самодоверба како фактор којшто може да биде поврзан со практикување на интернет трендови. Сликата за телото е уште потесно поврзана со практикување интернет диети, поради тоа што главна цел на интернет диетите е промена на изгледот на телото, а сосема очекувано е дека лицата коишто имаат понегативна перцепција за своето тело, сакаат да извршат некои промени на него. Денешното технолошко и интернет општество создаде услови за многу лесно и многу брзо ширење на одредени трендови, меѓу кои се наоѓаат и трендовските диети, т.е. интернет диетите или интернет трендовите за исхрана. Позитивното е што тие се бесплатни и лесно достапни за сите, но негативното е тоа што на интернет може да се најдат многу неточни информации, коишто лесно може да станат популарни, без притоа да се научно докажани или докажано користи за луѓето. Самодовербата и сликата за телото се две нешта на чиешто подобрување може да се работи, преку различни интервенции, и оттаму е од особена важност да се препознае дали овие фактори се поврзани со ризичното однесување – практикување интернет диети. Ако овие фактори се препознаат како важни и влијателни, тогаш преку поодбрување на самодовербата и сликата за телото, ќе се влијае и на намалување на практикување на нездрави диети кои имаат за цел да го променат изгледот на телото. Нашето истражување ни го потврди влијанието на сликата за телото врз склоноста кон практикување на интернет диети т.е. испитаниците коишто имаа понегативна перцепција за телото, беа воедно и испитаници коишто почесто практикуваат интернет диети. Во однос на самодовербата, докажавме само дека кај помладите испитаници таа има многу поголемо влијание за разлика од постарите, но сепак не постоеше статистички значајна разлика ниту кај помладите испитаници ниту кај постарите испитаници. Во нашиот примерок пронајдовме и дека нивото на образование и економскиот статус немаат заштитни ефекти против практикување на интернет диети, но дека социјалното влијание е од клучна важност и дека препорака од страна на

блиска личност, за некоја диета, е поврзана со зголемена веројатност од практикување на дадената интернет диета.

Препораки

Иако ова истражување нуди вредни сознанија, постојат одредени **ограничувања** кои треба да се земат предвид при интерпретација на резултатите:

- **Полова диспропорција:** Примерокот беше доминантно составен од женски испитаници (139 наспроти 4 машки). Ова го оневозможи тестирањето на подхипотезата за полови разлики и сугерира дека резултатите примарно ја прикажуваат состојбата на овој проблем кај женска популација.
- **Методологија на самопроценка:** Податоците беа собрани преку онлајн прашалници. Во овој случај испитаниците сами ја проценуваат својата самодоверба и слика за телото, што остава простор за субјективност при давање на одговорите на прашањата.

Врз основа на овие заклучоци, се препорачува:

1. **Проширување на примерокот со машки испитаници:** Идните истражувања треба наменски да таргетираат машка популација за да се утврди дали интернет трендовите во исхраната и кај нив предизвикуваат слични ефекти во однос на самодовербата и сликата за телото, како што е случајот со женските испитаници.
2. **Лонгитудинални студии:** Би било корисно да се следи како долготрајното изложување на овие трендови во исхраната влијае врз менталното здравје низ подолг временски период.
3. **Едукативни програми:** Како практична примена, се препорачува креирање на програми за **дигитална и нутриционистичка писменост** кои би им помогнале на корисниците на социјалните мрежи и интернет, полесно да ги препознаат и да се заштитат од дезинформациите.
4. **Поголема медиумска присутност на професионалци од областа на здравјето и исхраната.** Се препорачува поголема присутност на официјални здравствени

институции, и на професионалци од областа на здравјето и исхраната на социјалните мрежи, кои ќе помогнат во правилно едуцирање на населението во поглед на исхрана за намалување на вишок на телесна маса.

5. **Кампањи и едукација за подобрување на самодовербата кај ризични групи на население.** Со оглед на тоа што ниската самодоверба е поврзана со пореметувања во исхраната, препорачливи се кампањи насочени кон градење на здрава самодоверба кај ризичните групи на население во насока на намалување на ризикот од практикување на интернет диети или практикување на други ризични однесувања.

6. **Кампањи насочени кон позитивна слика за телото.** Идеалот за женско или машки тело, е една од причините поради кои што многу лица се впуштаат во практикување на разни нешта кои што ќе им помогнат да го достигнат овој идеал. Кампањи кои се насочени кон поставување на нови, пореални идеали за женско или машко тело, и кампањи кои го редефинираат изгледот на здраво тело, ќе им помогнат на луѓето да имаат подобра слика за телото, и да не практикуваат ризични нешта, со цел постигнување на скоро недостижен идеал.

Користена литература

[1] Mruk, Christopher J., 'Self-Esteem, Relationships, and Positive Psychology: Concepts, Research, and Connections', in M. Hojjat, and Duncan Cramer (eds), *Positive Psychology of Love*, Series in Positive Psychology (2013; online edn, Oxford Academic, 26 Sept. 2013), https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199791064.003.0011, accessed 20 Dec. 2025.

[2] APA, American Psychological Association, Dictionary of Psychology (2023) APA Dictionary of Psychology

[3] Rhodewalt, F., & Tragakis, M. W. (2003). Self-Esteem and Self-Regulation: Toward Optimal Studies of Self-Esteem

[4] Bailey JA 2nd. The foundation of self-esteem. J Natl Med Assoc. 2003 May;95(5):388-93. PMID: 12793795; PMCID: PMC2594522.

[5] Wells, L. Edward, Gerald Marwell, Self-esteem: its conceptualization and measurement, 1976

[6] Rosenberg Morris, Conceiving the self, 1979, Basic Books Imc. Publishers

[7] Nathaniel Branden, On Self-Esteem, On Self-Esteem | Nathaniel Branden

[8] Self-Esteem, Ayn Rand Lexicon, SelfEsteem—Ayn Rand Lexicon

[9] Baumeister, R., Smart, L., & Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of self-esteem. Psychological Review, 103, 5–33

[10] Christopher J. Mruk, Self-Esteem Research, Theory, and Practice, 2006 by Springer Publishing Company, Inc.

[11] Michelle B. Neiss*, Constantine Sedikides. Jim Stevenson, Self-Esteem: A Behavioural Genetic Perspective, 2002, in Wiley InterScience

[12] Coopersmith, S. (1967). The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco, CA: W. H. Freeman.

[13] Casale at all, Gender Differences in Self-esteem and Self-confidence, 2020, Wiley Online Library

[14] William Magee, Laura Upenieks, Gender differences in self-esteem, unvarnished self-evaluation, future orientation, self-enhancement and self-derogation in a U.S. national sample, Personality and Individual Differences, Volume 149, 2019

[15] Wiebke Bleidorn at all, Age and Gender Differences in Self-Esteem—A Cross-Cultural Window, Journal of Personality and Social Psychology, 2016, Vol. 111, No. 3

[16] Twenge, J. M., & Crocker, J. (2002). Race and self-esteem: Meta-analyses comparing Whites, Blacks, Hispanics, Asians, and American Indians and comment on Gray-Little and Hafdahl (2000). *Psychological Bulletin, 128*(3), 371–408. https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.3.371

[17] Christopher J. Mruk, Self-Esteem Research, Theory, and Practice, 2006 by Springer Publishing Company, Inc.

[18] Orth U, Robins RW. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. Am Psychol. 2022 Jan;77(1):5-17. doi: 10.1037/amp0000922. PMID: 35357851; PMCID: PMC9306298.

[19] Du H, King RB, Chi P. Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. PLoS One. 2017 Aug 25;12(8):e0183958. doi: 10.1371/journal.pone.0183958. PMID: 28841716; PMCID: PMC5571946.

[20] Muris P, Otgaar H. Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. Psychol Res Behav Manag. 2023 Aug 3;16:2961-2975. doi: 10.2147/PRBM.S402455. PMID: 37554304; PMCID: PMC10406111.

[21] Henriksen IO, Ranøyen I, Indredavik MS, Stenseng F. The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2017 Dec 29;11:68. doi: 10.1186/s13034-017-0207-y. PMID: 29299058; PMCID: PMC5747942.

[22] Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. (2023). The Link Between Low Self-Esteem and Eating Disorders: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Clinical Psychological*

Science, *11*(6), 1141-1158. https://doi.org/10.1177/21677026221144255 (Original work published 2023)

[23] Pelc A, Winiarska M, Polak-Szczybyło E, Godula J, Stępień AE. Low Self-Esteem and Life Satisfaction as a Significant Risk Factor for Eating Disorders among Adolescents. Nutrients. 2023 Mar 25;15(7):1603. doi: 10.3390/nu15071603. PMID: 37049444; PMCID: PMC10096620.

[24] Mora F, Fernandez Rojo S, Banzo C, Quintero J. The impact of self-esteem on eating disorders. *European Psychiatry*. 2017;41(S1):S558-S558. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.01.802

[25] Colmsee, I.-S. O., Hank, P., & Bošnjak, M. (2021). Low self-esteem as a risk factor for eating disorders: A meta-analysis. *Zeitschrift für Psychologie*, *229*(1), 48–69. https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000433

[26] Christopher J. Mruk, Self-Esteem Research, Theory, and Practice, 2006 by Springer Publishing Company, Inc.

[27] Allen KA, Gray DL, Baumeister RF, Leary MR. The Need to Belong: a Deep Dive into the Origins, Implications, and Future of a Foundational Construct. Educ Psychol Rev. 2022;34(2):1133-1156. doi: 10.1007/s10648-021-09633-6. Epub 2021 Aug 31. PMID: 34483627; PMCID: PMC8405711.

[28] Leary, M. R., & Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer.

[29] Rosenberg, M. (1979). Conceiving the Self. New York: Basic Books.

[30] Potard, C. (2017). Self-Esteem Inventory (Coopersmith). In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_81-1

[31] Gregory J. Boyle, Self-description questionnaire II: A review, University of Melbourne, 1994

[32] S.Anithalakshmi, M.Phil, A Study On The Factors That Influence Self Esteem, International Journal of Current Science (IJCSPUB), Volume 12, Issue 4 December 2022

[33] Body image, APA Dictionary of Psychology, 2018

[34] Anita Johnston, Chapter 26 - Body Talk: The Use of Metaphor and Storytelling in Body Image Treatment, Editor(s): Margo Maine, Beth Hartman McGilley, Douglas W. Bunnell, Treatment of Eating Disorders, Academic Press, 2010, Pages 443-456, ISBN 9780123756688, https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375668-8.10026-9.

[35] Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. British Journal of Psychology, 87(2), 327–337. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1996.tb02593.x

[36] Melissa Gerson LCSW, When Body Image Becomes the Center of Self-Worth, 2025, /www.psychologytoday.com

[37] Burychka D, Miragall M, Baños RM. Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion. Psychol Belg. 2021 Jul 27;61(1):248-261. doi: 10.5334/pb.1057. PMID: 34394951; PMCID: PMC8323527.

[38] Rodgers RF, Laveway K, Campos P, de Carvalho PHB. Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 2023;10:e9. doi:10.1017/gmh.2023.2

[39] Yumi Hamamoto, Shinsuke Suzuki, Kosuke Motoki, Kentaro Oba, Ryuta Kawashima, Motoaki Sugiura, Neural mechanisms of perceptual and affective body-image disturbance during own-body and ideal-body estimation, Behavioural Brain Research, Volume 444, 2023, 114349, ISSN 0166-4328, https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114349.

[40] Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 3–11). The Guilford Press.

[41] Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–19). The Guilford Press.

[42] Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 12–19). The Guilford Press.

[43] Swami, V. 2011. Evolutionary perspectives on human appearance and body image. in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 20-28

[44] Jessica L. Suisman KeLLy L. Klump, 2011, Genetic and Neuroscientific perspectives on Body Image in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 29-36

[45] Thomas F. Cash, 2011, Cognitive-Behavioral perspectives on Body Image, in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 39-46

[46] Thomas F. Cash, 2011, Cognitive-Behavioral perspectives on Body Image, in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 39-46

[47] Michael P. levine Kelsey chaPMan, 2011, Media Influences on Body Image, in: Cash, T.F. and Smolak, L. (ed.) Body image: a handbook of science, practice, and prevention. 2nd edition New York Guilford Press. pp. 101-108

[48] R. Rodgers, 2012, Body image: Familial influences, Researchgate

[49] Michael SL, Wentzel K, Elliott MN, Dittus PJ, Kanouse DE, Wallander JL, Pasch KE, Franzini L, Taylor WC, Qureshi T, Franklin FA, Schuster MA. Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. J Youth Adolesc. 2014 Jan;43(1):15-29. doi: 10.1007/s10964-012-9899-8. Epub 2013 Jan 19. PMID: 23334988; PMCID: PMC4835178.

[50] Cash, T. F. (1994). Body-Image Attitudes: Evaluation, Investment, and Affect. Perceptual and Motor Skills, 78(3_suppl), 1168-1170. https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3c.1168 (Original work published 1994)

[51] Johanna Kling, Linda Kwakkenbos, Phillippa C. Diedrichs, Nichola Rumsey, Ann Frisén, Maria Piedade Brandão, Anabela G. Silva, Barbara Dooley, Rachel F. Rodgers, Amanda Fitzgerald, Systematic review of body image measures, Body Image, Volume 30, 2019, Pages 170-211, ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.006.

[52] Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). *Body Appreciation Scale (BAS)* [Database record]. APA PsycTests.

[53] Zarate, D., Marmara, J., Potoczny, C. *et al.* Body Appreciation Scale (BAS-2): measurement invariance across genders and item response theory examination. *BMC Psychol* **9**, 114 (2021). https://doi.org/10.1186/s40359-021-00609-3

[54] Mendelson BK, Mendelson MJ, White DR. Body-esteem scale for adolescents and adults. J Pers Assess. 2001 Feb;76(1):90-106. doi: 10.1207/S15327752JPA7601_6. PMID: 11206302.

[55] www.psyctc.org

[56] Moss, T. P., & Rosser, B. A. (2012). *Centre for Appearance Research Valence Scale (CARVAL)* [Database record]. APA PsycTests.

[57] *McCreary, D.R. (2007). The Drive for Muscularity Scale: Description, psychometrics, and research findings. In J.K. Thompson & G. Cafri (Eds.), The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives (pp. 87-106). Washington, DC: American Psychological Association.*

[58] Mallaram, G.K., Sharma, P., Kattula, D. *et al.* Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students. *J Eat Disord* **11**, 225 (2023). https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2

[59] Dalhoff AW, Romero Frausto H, Romer G and Wessing I (2019) Perceptive Body Image Distortion in Adolescent Anorexia Nervosa: Changes After Treatment. *Front. Psychiatry* 10:748. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00748

[60] Schweda A, Meneguzzo P, Steinbach J, Bäuerle A, Quiros-Ramirez MA, Giel KE, Teufel M, Skoda EM, Favaro A, Behrens SC. Body image differs in weight-based stereotypes between patients with bulimia nervosa and binge eating disorder: findings from the BodyTalk

project. J Eat Disord. 2025 Feb 17;13(1):32. doi: 10.1186/s40337-025-01201-5. PMID: 39962609; PMCID: PMC11834605.

[61] McLean SA, Paxton SJ. Body Image in the Context of Eating Disorders. Psychiatr Clin North Am. 2019 Mar;42(1):145-156. doi: 10.1016/j.psc.2018.10.006. Epub 2018 Dec 3. PMID: 30704635.

[62] Dina Pogrebnoy, Amy M Dennett, Dawn B Simpson, Lesley MacDonald-Wicks, Amanda J Patterson, Coralie English, Effects of Using Websites on Physical Activity and Diet Quality for Adults Living With Chronic Health Conditions: Systematic Review and Meta-Analysis, Journal of Medical Internet Research, Volume 25, 2023

[63] Dane A, Bhatia K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS Glob Public Health. 2023 Mar 22;3(3):e0001091. doi: 10.1371/journal.pgph.0001091. PMID: 36962983; PMCID: PMC10032524.

[64] Lynn T, Rosati P, Leoni Santos G, Endo PT. Sorting the Healthy Diet Signal from the Social Media Expert Noise: Preliminary Evidence from the Healthy Diet Discourse on Twitter. Int J Environ Res Public Health. 2020 Nov 18;17(22):8557. doi: 10.3390/ijerph17228557. PMID: 33218105; PMCID: PMC7698912.

[65] Flaherty GT, Mangan RM. Impact of Social Media Influencers on Amplifying Positive Public Health Messages. J Med Internet Res. 2025 Mar 21;27:e73062. doi: 10.2196/73062. PMID: 40117580; PMCID: PMC11971572.

[66] John Powell, Tabitha Pring, The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review, Social Science & Medicine, Volume 340, 2024,

[67] Engel E, Gell S, Heiss R, Karsay K. Influencers as a new source of health information: Insights from an Austrian youth survey. Eur J Public Health. 2024 Oct 28;34(Suppl 3):ckae144.1769. doi: 10.1093/eurpub/ckae144.1769. PMCID: PMC11517260.

[68] Amson A, Bagnato M, Remedios L, Pritchard M, Sabir S, Gillis G, Pauzé E, White C, Vanderlee L, Hammond D, Potvin Kent M. Beyond the screen: Exploring the dynamics of social media influencers, digital food marketing, and gendered influences on adolescent diets.

PLOS Digit Health. 2025 Feb 5;4(2):e0000729. doi: 10.1371/journal.pdig.0000729. PMID: 39908339; PMCID: PMC11798478.

[69] Dina Pogrebnoy, Amy M Dennett, Dawn B Simpson, Lesley MacDonald-Wicks, Amanda J Patterson, Coralie English, Effects of Using Websites on Physical Activity and Diet Quality for Adults Living With Chronic Health Conditions: Systematic Review and Meta-Analysis, Journal of Medical Internet Research, Volume 25, 2023,

[70] McCully SN, Don BP, Updegraff JA. Using the Internet to help with diet, weight, and physical activity: results from the Health Information National Trends Survey (HINTS). J Med Internet Res. 2013 Aug 1;15(8):e148. doi: 10.2196/jmir.2612. PMID: 23906945; PMCID: PMC3742401.

[71] Deng Z, Liu J, Hong Y, Liu W. The effect of Internet use on nutritional intake and health outcomes: new evidence from rural China. Front Nutr. 2024 Apr 8;11:1364612. doi: 10.3389/fnut.2024.1364612. PMID: 38650642; PMCID: PMC11033473.

[72] Liu, W., Ren, Y., Liu, J. *et al.* The effect of Internet use on adolescent nutritional outcomes: evidence from China. *J Health Popul Nutr* **44**, 138 (2025). https://doi.org/10.1186/s41043-025-00856-9

[73] Sina E, Boakye D, Christianson L, Ahrens W, Hebestreit A. Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. Adv Nutr. 2022 Jun 1;13(3):913-937. doi: 10.1093/advances/nmac018. PMID: 35218190; PMCID: PMC9156385.

[74] Ramachandran D, Kite J, Vassallo AJ, Chau JY, Partridge S, Freeman B, Gill T. Food Trends and Popular Nutrition Advice Online - Implications for Public Health. Online J Public Health Inform. 2018 Sep 21;10(2):e213. doi: 10.5210/ojphi.v10i2.9306. PMID: 30349631; PMCID: PMC6194095.

[75] Dane A, Bhatia K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. PLOS Glob Public Health. 2023 Mar 22;3(3):e0001091. doi: 10.1371/journal.pgph.0001091. PMID: 36962983; PMCID: PMC10032524.

[76] Sanzari CM, Gorrell S, Anderson LM, Reilly EE, Niemiec MA, Orloff NC, Anderson DA, Hormes JM. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. Eat Behav. 2023 Apr;49:101722. doi: 10.1016/j.eatbeh.2023.101722. Epub 2023 Apr 4. PMID: 37060807; PMCID: PMC10363994.

[77] Filippone L, Shankland R, Hallez Q. The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. J Eat Disord. 2022 Nov 25;10(1):184. doi: 10.1186/s40337-022-00698-4. PMID: 36434703; PMCID: PMC9701005.

[78] Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. Int J Eat Disord. 2020 Jan;53(1):96-106. doi: 10.1002/eat.23198. Epub 2019 Dec 3. PMID: 31797420.

[79] Laura Dondzilo, Tamsin Mahalingham, Patrick J.F. Clarke, A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms, Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Volume 82, 2024, 101923, ISSN 0005-7916,

[80] Jaruga-Sekowska, S.; Staskiewicz-Bartecka, W.; Wozniak-Holecka,J. The Impact of Social Media on Eating Disorder Risk and Self-Esteem Among Adolescents and Young Adults: A Psychosocial Analysis in Individuals Aged 16–25. Nutrients 2025,17, 219

[81] Barakat S, McLean SA, Bryant E, Le A, Marks P; National Eating Disorder Research Consortium; Touyz S, Maguire S. Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. J Eat Disord. 2023 Jan 17;11(1):8. doi: 10.1186/s40337-022-00717-4. PMID: 36650572; PMCID: PMC9847054.

[82] Langdon-Daly J, Serpell L. Protective factors against disordered eating in family systems: a systematic review of research. J Eat Disord. 2017 Mar 28;5:12. doi: 10.1186/s40337-017-0141-7. PMID: 28360998; PMCID: PMC5370448.

[83] Jeor ST, Howard BV, Prewitt TE, Bovee V, Bazzarre T, Eckel RH, et al. Dietary protein and weight reduction: a statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism of the American Heart Association. Circulation. 2001;104:1869–74. doi: 10.1161/hc4001.096152.

[84] Reddy ST, Wang CY, Sakhaee K, Brinkley L, Pak CY. Effect of low carbohydrate high protein diets on acid base balance, stone forming propensity and calcium metabolism. Am J Kid Disease. 2002;40:265–74. doi: 10.1053/ajkd.2002.34504.

[85] Mahdi GS. The Atkin's diet controversy. Ann Saudi Med. 2006 May-Jun;26(3):244-5. doi: 10.5144/0256-4947.2006.244. PMID: 16861858; PMCID: PMC6074441.

[86] Wang J, García-Bailo B, Nielsen DE, El-Sohemy A. ABO genotype, 'blood-type' diet and cardiometabolic risk factors. PLoS One. 2014 Jan 15;9(1):e84749. doi: 10.1371/journal.pone.0084749. PMID: 24454746; PMCID: PMC3893150.

[87] Leila Cusack, Emmy De Buck, Veerle Compernolle, Philippe Vandekerckhove, Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review123, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 98, Issue 1, 2013, Pages 99-104, ISSN 0002-9165, https://doi.org/10.3945/ajcn.113.058693.

[88] Wang J, García-Bailo B, Nielsen DE, El-Sohemy A. ABO genotype, 'blood-type' diet and cardiometabolic risk factors. PLoS One. 2014 Jan 15;9(1):e84749. doi: 10.1371/journal.pone.0084749. PMID: 24454746; PMCID: PMC3893150.

[89] Flanagan A, Bechtold DA, Pot GK, Johnston JD. Chrono-nutrition: From molecular and neuronal mechanisms to human epidemiology and timed feeding patterns. J Neurochem. 2021 Apr;157(1):53-72. doi: 10.1111/jnc.15246. Epub 2020 Dec 10. PMID: 33222161.

[90] Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, Truby H, McCaffrey TA. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. Nutr Diet. 2020 Feb;77(1):19-40. doi: 10.1111/1747-0080.12581. Epub 2019 Oct 3. PMID: 31583837; PMCID: PMC7384161.

[91] Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024). The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years: Hubungan Fad Diet, Citra Tubuh, Stres, Tekanan Teman Sebaya dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, *8*(1), 49–57. https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57

[92] Nancy S. Storz, Walter H. Greene, Body weight, body image, and perception of fad diets

in adolescent girls, Journal of Nutrition Education, Volume 15, Issue 1, 1983, Pages 15-18, ISSN 0022-3182, https://doi.org/10.1016/S0022-3182(83)80095-8.

[93] Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. (2023). The Link Between Low Self-Esteem and Eating Disorders: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Clinical Psychological Science, 11(6), 1141-1158. https://doi.org/10.1177/21677026221144255 (Original work published 2023)

[94] T.F. Heatherton, Body Image and Gender, Editor(s): Neil J. Smelser, Paul B. Baltes, International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, Pergamon, 2001, Pages 1282-1285, ISBN 9780080430768, https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03856-0.

[95] American, Psychological Association, APA Dictionary of Psychology, self -esteem, 2023

[96] Tahreem A, Rakha A, Rabail R, Nazir A, Socol CT, Maerescu CM, Aadil RM. Fad Diets: Facts and Fiction. Front Nutr. 2022 Jul 5;9:960922. doi: 10.3389/fnut.2022.960922. PMID: 35866077; PMCID: PMC9294402.

[97] Mallaram, G.K., Sharma, P., Kattula, D. *et al*. Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: a cross-sectional study among female medical students. *J Eat Disord* **11**, 225 (2023). https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2

[98] Schweda A, Meneguzzo P, Steinbach J, Bäuerle A, Quiros-Ramirez MA, Giel KE, Teufel M, Skoda EM, Favaro A, Behrens SC. Body image differs in weight-based stereotypes between patients with bulimia nervosa and binge eating disorder: findings from the BodyTalk project. J Eat Disord. 2025 Feb 17;13(1):32. doi: 10.1186/s40337-025-01201-5. PMID: 39962609; PMCID: PMC11834605.

[99] McLean SA, Paxton SJ. Body Image in the Context of Eating Disorders. Psychiatr Clin North Am. 2019 Mar;42(1):145-156. doi: 10.1016/j.psc.2018.10.006. Epub 2018 Dec 3. PMID: 30704635.

[100] Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. (2023). The Link Between Low Self-Esteem and Eating Disorders: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Clinical Psychological*

Science, *11*(6), 1141-1158. https://doi.org/10.1177/21677026221144255 (Original work published 2023)

[101] Pelc A, Winiarska M, Polak-Szczybyło E, Godula J, Stępień AE. Low Self-Esteem and Life Satisfaction as a Significant Risk Factor for Eating Disorders among Adolescents. Nutrients. 2023 Mar 25;15(7):1603. doi: 10.3390/nu15071603. PMID: 37049444; PMCID: PMC10096620.

[102] Mora F, Fernandez Rojo S, Banzo C, Quintero J. The impact of self-esteem on eating disorders. *European Psychiatry*. 2017;41(S1):S558-S558. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.01.802

[103] Spadine, Mandy & Patterson, Meg. (2022). Social Influence on Fad Diet Use: A Systematic Literature Review. Nutrition and Health. 28. 026010602110723. 10.1177/02601060211072370.

[104] Olstad DL, McIntyre L. Educational Attainment as a Super Determinant of Diet Quality and Dietary Inequities. Adv Nutr. 2025 Sep;16(9):100482. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100482. Epub 2025 Jul 17. PMID: 40683372; PMCID: PMC12361756.

[105] French, S.A., Tangney, C.C., Crane, M.M. *et al.* Nutrition quality of food purchases varies by household income: the SHoPPER study. *BMC Public Health* **19**, 231 (2019). https://doi.org/10.1186/s12889-019-6546-2

Прилози

Прилог 1 – Скала за процена на сликата за телото

Body Appreciation Scale (BAS)

1. Го почитувам своето тело.

2. Се чувствувам добро во врска со своето тело.

3. Генерално, сум задоволен/на со своето тело.

4. И покрај неговите недостатоци, го прифаќам своето тело онакво какво што е.

5. Чувствувам дека моето тело има барем некои добри квалитети.

6. Заземам позитивен став кон своето тело.

7. Внимавам на потребите на моето тело.

8. Мојата самодоверба е независна од обликот или тежината на моето тело.

9. Не трошам многу енергија во грижа за обликот на моето тело или за телесната маса.

10. Моите чувства кон моето тело се позитивни, во најголем дел.

11. Практикувам здрави навики, со цел да се грижам за моето тело.

12. Не дозволувам нереални слики на слаби жени, претставени во медиумите да влијаат на моите ставови кон моето тело.

13. И покрај неговите несовршености, сè уште ми се допаѓа моето тело.

Можни одговори:

Никогаш – 1 Ретко – 2 Понекогаш – 3 Често – 4 Секогаш – 5

Прилог 2 - Скала за проценка на самодоверба

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)

1. Генерално, сум задоволен/на од себе.

2. Понекогаш мислам дека воопшто не сум добар/ра.

3. Чувствувам дека имам голем број добри квалитети.

4. Способен/на сум да правам работи исто како и повеќето други луѓе.

5. Чувствувам дека немам многу нешта со кои можам да се гордеам.

6. Понекогаш со сигурност се чувствувам бескорисен/на.

7. Чувствувам дека сум личност што вреди.

8. Сакам да имам повеќе почит кон себе.

9. Сè на сè, склон/а сум да мислам дека сум неуспешен/на.

10. Заземам позитивен став кон себе.

Можни одговори:

1 = Се согласувам во целост

2 = Се согласувам

3 = Не се согласувам

4 = Воопшто не се согласувам

Прилог 3 – Прашалник за практикување на диети

Прашалник за практикување на диети:

- Дали испитаникот практикувал диета која што ја има видено на интернет / социјална мрежа

- Доколку практикувал дали има добиено препорака за тој тип на исхрана, од страна на блиска личност

- Доколку практикувал, дали се консултирал со стурчно лице пред да започне со таква диета

- Доколку практикувал, дали го добил посакуваниот ефект

Прилог 4 - Демографски прашалник:

Демографски прашалник:

Пол (Машки/женски)

Возраст

Ниво на образование (основно/средно, високо)

Месечни примања (под 20 000 денари, 20 000 до 30 000 денари, 30 000 до 40 000 денари, над 40 000 денари)