
DOI: <https://doi.org/10.47960/2303-7431.26.2021.107>

UDK: 159.942:616.2-053.6

Prethodno priopćenje

Primljeno: 5. X. 2020.

Prihvaćeno: 27. XI. 2021.

ZVONIMIR PARAĆ – JOSIPA URSIĆ – MIA GRBAVAC

– MIRELA GRBIĆ – ŽELJKO KLJUČEVIĆ

III. gimnazija Osijek – Liga za prevenciju ovisnosti – Osnovna škola Strožanac – Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

zvonimirparac@gmail.com – jursicc@gmail.com

– mia.erceg19@gmail.com – mirela.grbic@gmail.com

– zeljko.kljucevic@gmail.com

UTJECAJ EMOCIONALNIH STANJA NA PREHRAMBENE NAVIKE ADOLESCENATA

Sažetak

Na prehrambene navike adolescenata bitno mogu utjecati različita emocionalna stanja koja dovode do poremećaja u hranjenju, posebno među mladima od 15 do 19 godina. Osnovni cilj ovoga istraživanja, provedena na uzorku od 915 učenika splitskih srednjih škola, bio je ispitati povezanost prehrambenih navika i emocionalnih stanja adolescenata, odnosno ispitati učestalost potencijalno rizičnih ponašanja i stavova bitnih za razvoj poremećaja hranjenja. Istraživanje je pokazalo povezanost određenih emocionalnih stanja i prejedanja, i to u većoj mjeri kod učenica nego kod učenika. Naime, emocije i emocionalna stanja za koje smo utvrdili da su u većoj mjeri povezani s prejedanjem jesu: potištenost, tuga, stres, samoća, ljutnja, dosada, pa čak i sreća. Kod sudionika istraživanja uočene su različite emocionalne promjene, posebice negativna emocionalna stanja. Podatci dobiveni u ovome istraživanju mogu biti polazište jav-

nozdravstvenim projektima zaštite i unaprjeđenja mentalnoga zdravlja adolescenata u odgojno-obrazovnome sustavu, kao i projektima udruga civilnoga društva.

Ključne riječi: emocije i hrana; emocionalno jedenje; prehrambene navike; adolescenti

Uvod

Poveznica između emocija i hrane snažnija je nego što bismo na prvi pogled mogli pretpostaviti. Naše emocije imaju velik utjecaj na hranu koju jedemo i naše prehrambene navike (*What is the Link Between Emotions and Food*, 2020). Istraživanja su pokazala da je veza između emocija i hrane jača kod pretilih osoba nego kod onih prosječne tjelesne težine, kao i kod onih koje su na dijeti u usporedbi s onima koje nisu (Sánchez i Pontes, 2012). Emocije nisu same po sebi uzrok pretilosti, ali način na koji ih osoba regulira može imati važan utjecaj na njezinu tjelesnu težinu. Pritom ne govorimo samo o tome da ono što jedemo utječe na to kako se osjećamo, nego i da ono što osjećamo utječe na naše prehrambene navike. U tome smislu Copper i sur. (1998) tvrde da ako osoba ima problema s regulacijom emocija, veća je mogućnost da će razviti poremećaj prehrane. Poremećaje prehrane možemo podijeliti u dvije temeljne skupine s obzirom na to prejeda li se osoba ili se izgladnjuje. Neke osobe imaju takve prehrambene navike da ih možemo kategorizirati kao one koje potiskuju želju za jedenjem (engl. *repressedeaters and chronic dieters*). Takav tip osoba karakterizira pretjeran strah od debljanja, odnosno česti odlasci na dijetu. S druge strane, osobe koje „emocionalno jedu“ posežu za hranom kako bi potisnule ili ublažile neugodne emocije. Neugodne emocije mogu dovesti do osjećaja praznine ili emocionalne otupljenosti te se onda hrana doživljava kao način da se ta praznina ispuni i stvori lažan osjećaj „punoće“ ili privremene potpunosti. To su često žudnja i velika želja za visokokaloričnom hranom niske nutritivne vrijednosti. Takvu hranu često nazivamo „utješnom hranom“ (*comfort food*), a to su obično slatke, pržene, nezdrave namirnice poput čokolade, keksa, *fast food* hrane, *pizze*, grickalica i slično.

Iako se problem emocionalnoga jedenja češće istražuje kod odraslih, istraživanja su pokazala da 63 % djece i mladih pokazuje barem neke znakove emocionalna jedenja (Katterman, Kleinman, Hood, Nackers i Corsica, 2014; Shapiro i sur., 2007). U razdoblju adolescencije dolazi do važnih promjena u tjelesnoj pojavnosti, praćenih socijalnim i emocionalnim značajkama koje adolescenti trebaju uklopiti u postojeću sliku o sebi. Adolescenti se trebaju prilagoditi novoj stvarnosti o vlastitome izgledu (Archibald, Graber i Brooks-Gunn, 2003; Livazović i Mudrinić, 2017). U tome smislu adolescentima je hrana strategija regulacije emocija, a prejedanje može funkcionirati kao način da se zaboravi na brige i postignu ugoda i distrakcija od neugodnih emocija (Beccaria i Prina, 2010). Emocionalna regulacija omogućava mladoj osobi uskladiti izražavanje vlastitih emocija sa zahtjevima okoline, zaštititi se od neugodnih emocija, obuzdati ih i usmjeriti tako da ne ometaju njezino funkcioniranje te zasigurno predstavlja važnu sastavnicu uspješne emocionalne prilagodbe adolescenata (Macuka, 2012: 61). Prehrambene navike u ovome se radu promatraju kao „proces koji uključuje doživljaje kako vanjskog, tako i unutrašnjeg svijeta, vezan uz emocije i iskustva još od najranijeg razvoja“ (Marčinko, 2013). Polazeći od činjenice da je etiologija poremećaja hranjenja, a tako i prehrambenih navika općenito, multifaktorijalna, bitnu ulogu imaju psihološki, socijalni i biološki faktori zajedno (Marčinko, 2013). U *biološke faktore* možemo ubrojiti genske predispozicije za razvoj poremećaja, ranu adolescenciju kao vrijeme kada je učestalost poremećaja hranjenja veća kao i ženski spol koji prema istraživanjima ima nešto veći rizik razvoja već navedenih poremećaja (Livazović, Mudrinić, 2013: 73). Kada su u pitanju *psihološki faktori*, u njih možemo ubrojiti sniženo samopouzdanje te nezadovoljstvo vlastitim tijelom (Livazović, Mudrinić, 2013: 73). Istraživanja su pokazala da veliku ulogu u razvoju određenih prehrambenih navika i poremećaja imaju i *socijalni faktori* kao što su izloženost medijima, nepovoljan odnos s roditeljima, internalizacija vitkosti i pritisak doživljen u različitim kontekstima (Livazović, 2013: 73).

1. Metodologija rada

1.1. Metode istraživanja i mjerni instrument

U istraživanju je primijenjen kvantitativni istraživački pristup, a kao mjerni instrument korišten je anketni upitnik.

U prvome dijelu upitnika prikupljeni su osobni podatci učenika i učenica (škola, spol, dob, težina, visina) te samoprocjena tjelesne mase unutar četiri kategorije: pothranjenost / standardna tjelesna težina / umjereno povećana tjelesna težina / pretilost. U istraživanju su korišteni objektivni i subjektivni kriteriji procjene tjelesne mase: visina, tjelesna masa te indeks tjelesne mase (BMI, *Body Mass Index*) kao objektivni kriteriji te klasifikacija samoprocjene slike o sebi kao subjektivni kriteriji.

U drugome dijelu upitnika učenici/-ce imali su zadatak procijeniti povezanost vlastitih prehrambenih navika i emocionalnih stanja, zadovoljstvo prehrambenim navikama te stav o utjecaju fizičkoga izgleda na uspjeh u životu na skali od 1 do 5 (1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – ponekad, 4 – često, 5 – uvijek). Povezanost prehrambenih navika i emocionalnih stanja operacionalizirana je kroz 29 tvrdnji. Navedene tvrdnje sadržavale su povezanost prehrambenih navika (prejedaње, normalne prehrambene navike, izgladnjivanje) i osnovnih emocija (tuga, sreća, sram, krivnja, ljutnja) te dvaju emocionalnih stanja (dosada i stres). Zadovoljstvo prehrambenim navikama i stav o utjecaju fizičkoga izgleda na uspjeh u životu operacionalizirani su kroz četiri tvrdnje.

U trećem dijelu anketnoga upitnika učenici/-ce su na skali od 1 do 5 (1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – ponekad, 4 – često, 5 – uvijek) izražavali preferenciju stručnjaka kojima bi se javili da imaju problem s prehrambenim navikama. Podatci su prikupljeni u razdoblju od siječnja do travnja 2019. godine.

1.2. Uzorak

Uzorak istraživanja činili su učenici/učenice iz tri srednje škole s područja Splita. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 915 sudionika/-ca.

Škole su u uzorak odabrane s obzirom na specifičnost obrazovnoga programa koji se u njima provodi. U skladu s time sudionici istraživanja podijeljeni su u tri skupine: skupina 1: učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju, koji profesionalno nisu usmjereni ni na prehranu ni na čovjekovo zdravlje, nego na vizualnu i prostornu dimenziju čovjekova življenja i čine 33,2 % uzorka; skupina 2: učenici Zdravstvene škole koji su u svome obrazovnom programu dominantno usmjereni na zdravlje čovjeka i čine 36,7 % sudionika u uzorku; skupina 3: učenici Turističko-ugostiteljske škole koji su u nastavnome programu usmjereni na prehranu, ali ne dominantno iz zdravstvene perspektive, nego iz perspektive uslužne, turističke djelatnosti, i u uzorku su zastupljeni 30,1 %.

Prema posljednjim dostupnim podacima Državnoga zavoda za statistiku u školskoj godini 2017./2018. u srednje škole u Splitu upisano je 12 070 učenika/učenica, prema čemu uzorak ovoga istraživanja čini 7,5 % populacije splitskih srednjoškolaca (Priopćenje Državnog zavoda za statistiku, 2017). Učenici/učenice heterogena su skupina po spolu, dobi i socioekonomskome statusu. Učenici/-ce te dobi ciljano su odabrani u uzorak s obzirom na dostupne podatke koji ukazuju na to da je prosječna dob pojavljivanja poremećaja hranjenja 17 godina (*Association AP. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 2013), a prema istraživanju Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) iz 2005. godine mnoge navike stečene upravo u adolescenciji traju cijeli život.

1.3 Ciljevi i hipoteze

Osnovni cilj ovoga istraživanja bio je ispitati povezanost prehrambenih navika i emocionalnih stanja adolescenata, odnosno ispitati učestalost potencijalno rizičnih ponašanja i stavova bitnih za razvoj poremećaja hranjenja. Učenici/učenice, sudionici istraživanja, pohađaju tri različita obrazovna programa u tri različite srednje škole, iz kojih su proizašli sljedeći specifični ciljevi: usporediti podudarnost percipirane slike o sebi i stvarne tjelesne težine te ispitati razliku u prehrambenim navikama, povezivanju hrane s određenim emocionalnim stanjima, zadovoljstvu prehrambenim navikama, stavovima o utjecaju fizičkoga

izgleda na uspjeh u životu i preferenciji stručnjaka kojima bi se javili za pomoć s obzirom na spol i školu koju učenici/učenice pohađaju. Očekuje se bitna podudarnost između samoprocjene i stvarnoga BMI-a učenika i učenica. Osim toga, očekuje se da će učenice imati drugačije prehrambene navike i da će biti manje zadovoljne s istima od učenika te da će biti sklonije povezivanju hrane s određenim emocionalnim stanjima i imati drugačije stavove o utjecaju fizičkoga izgleda na uspjeh u životu u odnosu na učenike. Ne očekuje se razlika u preferenciji stručnjaka kojima će se javiti za pomoć kod problema s prehranom s obzirom na spol. Što se tiče škole koju učenici pohađaju, pretpostavlja se da će postojati razlika u već nabrojanim varijablama s obzirom na školu koju učenici pohađaju, pri čemu se može očekivati da će učenici/učenice Zdravstvene škole imati manje poteškoća u razvijanju i održavanju prehrambenih navika te da će u manjoj mjeri povezivati hranu s emocijama u odnosu na učenike/učenice drugih škola jer oni o tim i sličnim problemima uče tijekom svoga školovanja.

1.4 Statistička obrada

Deskriptivna i inferencijalna statistika provedene su u programu za statističku obradu podataka, IBM SPSS *Statistic 21*, a uključivale su frekvencije i postotke, t-testove za nezavisne uzorke i jednosmjerne ANOVA (uz *post hoc* analize Scheffevim testom) i Spermanov test korelacije.

2. Rezultati i rasprava

Provedeno je istraživanje pokazalo kako je prosječna visina ispitanika bila 175 cm, tjelesna masa 66,6 kg, a prosječna dob 16,5 godina. Dvije trećine učenica i više od polovine učenika ima idealan BMI. Prosječni BMI svih učenika i učenica iznosi 21,6, što pokazuje da učenici ove dobi, u prosjeku, spadaju u kategoriju idealna BMI-a. Bitan postotak sudionika istraživanja (20 % učenica i 35 % učenika) ima pre nizak BMI, prema kojemu spadaju u skupinu pothranjenih. Tek oko 3 % učenika i učenica ima visok ili previsok BMI prema kojemu spadaju u skupinu pretilih. Nadalje, učenici i učenice se na pitanju samoprocjene tjelesne

težine većinom svrstavaju u skupinu onih sa standardnom tjelesnom težinom. Dobivena je statistički značajna povezanost stvarnoga BMI-a i samoprocjene tjelesne težine ($r = 0,46$). Usporedba objektivnih i subjektivnih kriterija procjene vlastite tjelesne mase ukazuje na većinsku podudarnost dobivenih rezultata u ovome istraživanju po pitanju učenika koji su idealne tjelesne težine (Tablica 1, Slika 1). Također, nije utvrđena razlika u BMI-u s obzirom na školu koju učenici pohađaju.

Međutim, po pitanju učenika koji imaju prenizak BMI ili umjeren visok BMI rezultati istraživanja ukazuju na nepodudarnost između objektivnih i subjektivnih kriterija procjene. Naime, svaki sedmi učenik/učenica na česticama prenizak BMI i umjeren visok BMI vidi svoju tjelesnu težinu drugačijom nego što ona jest prema objektivnim kriterijima. Navedeno može ukazivati na odstupajuće obrasce mišljenja i uvjerenja o idealnu fizičkom izgledu/tjelesnoj težini ili preduvjete za razvoj istih, koji se svrstavaju u poremećaje hranjenja.

U tome smislu ono što razlikuje poremećaje u prehrani od ostalih oblika ponašanja koji se javljaju povremeno, a uključuju neke abnormalnosti hranjenja ili provođenje dijete, jest poremećaj slike vlastitoga tijela (Rohde, Stice i Marti, 2017). Međutim, i takvi nepotpuni oblici poremećaja u prehrani imaju ozbiljne posljedice na život pojedinaca, od kojih Stice i suradnici (Stice i Shaw, 2017) navode zdravstvene poteškoće, anksioznost, teškoće u svakodnevnome funkcioniranju i veću vjerojatnost za javljanje drugih psihičkih i zdravstvenih poteškoća u budućnosti pa se ni oni ne mogu zanemariti (Paxton, Eisenberg i Neumark-Sztainer, 2006; McLean i Paxton, 2019).

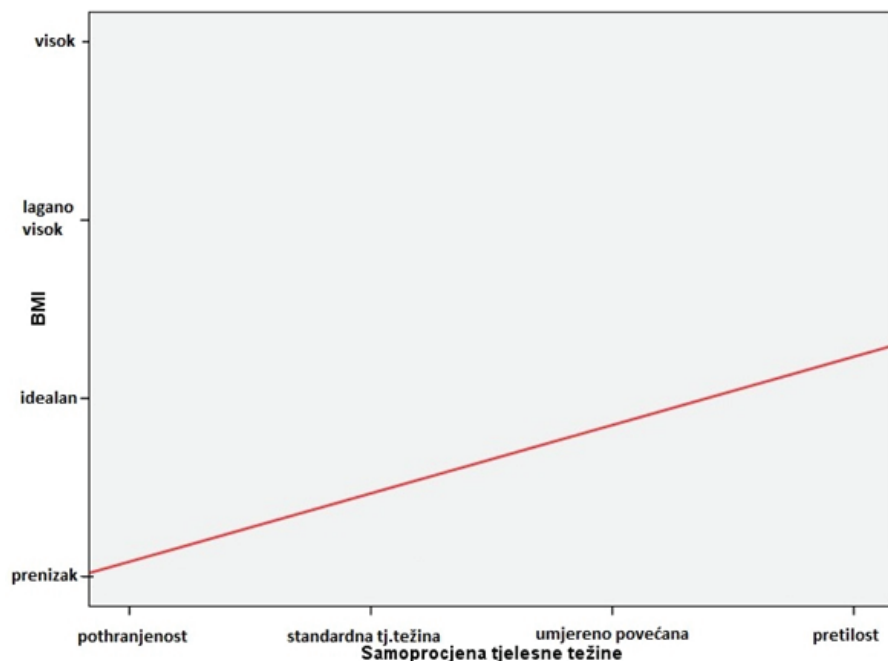
Međutim u našem istraživanju na „krajnjim“ česticama (*prenizak BMI* i *umjeren visok BMI*) nepodudarnost u dobivenim rezultatima nešto je značajnija. Tako prema objektivnu kriteriju 20 % učenica ima *prenizak BMI*, dok prema onomu subjektivnom samo 6 % učenica smatra da su previše mršave. Isto tako, 35 % učenika ima prenizak BMI prema objektivnu kriteriju, a samo 8 % to smatra prema subjektivnu kriteriju. Opisani nesrazmjer ukazuje na to da učenice i učenici vlastitu mršavost subjektivno svrstavaju u neku od drugih kategorija. Podatci su u sličnu omjeru raspoređeni i na čestici lagano povišen BMI ili

umjereno povećana tjelesna masa. Tako objektivno samo 3,6 % učenica ima umjereno povećanu tjelesnu masu, dok da su „malo debele“, smatra 20,5 % učenica na subjektivnoj procjeni. Isto tako, 4 % učenika ima lagano povišen BMI, dok 17,7 % njih smatra da imaju nešto viška tjelesne mase. Dobiveni podatci ukazuju na određenu nepodudarnost između objektivnih kriterija procjene tjelesne težine i subjektivna kriterija kako učenici vide vlastitu tjelesnu masu, što može ukazivati na odstupajuće obrasce mišljenja i uvjerenja o idealnu fizičkom izgledu ili tjelesnoj masi, česte u adolescenciji, a koji su preduvjeti za razvoj poremećaja hranjenja (Stice i Shaw, 2017).

Tablica 1. Prikaz usporedbe BMI-a i samoprocjene tjelesne mase učenika i učenica (N = 901)

		BMI					Samoprocjena tjelesne mase			
		Prenizak	Idealan	Lagano visok	Visok	Previsok	Pothranjenost	Standardna tj. masa	Umjereno povećana tj. masa	Pretilost
Učenice	f	111	403	20	11	5	32	372	108	12
	%	20,2	73,2	3,6	2	0,9	6,1	70,5	20,5	0,2
Učenci	f	121	199	14	6	5	27	240	60	6
	%	35	57	4	1,7	1,4	8	72,6	17,7	1,8

Slika 1. Prikaz povezanosti stvarnog BMI-a i samoprocjene tjelesne težine učenika i učenica



Istraživanje ukazuje na to da učenice u prosjeku više od učenika pridaju pažnju zdravoj prehrani, više paze u koje doba dana jedu i osjećaju veću nelagodu kada jedu u društvu. Učenice imaju veći strah od debljanja, češće osjećaju krivnju nakon obroka te se, u odnosu na učenike, vide debljima nego što ih vide drugi. Učenice češće jedu u tajnosti, češće se važu, započinju i prekidaju dijete, tijekom dana češće razmišljaju što će jesti te osjećaju krivnju ako propuste tjelesnu aktivnost. S druge strane, učenici su skloniji prejedanju u odnosu na učenice (Tablica 2).

Tablica 2. Prikaz značajnosti razlika u prehrambenim navikama između učenika i učenica (N = 901) * $p < 0,05$

	SPOL	N	M	SD	t	p
1. Pridajem pažnju zdravoj prehrani.	M	350	3,06	1,100	-2,14	0,03*
	Ž	551	3,21	0,901		
2. Vodim računa u koje doba dana jedem.	M	350	2,42	1,275	-3,57	0,00*
	Ž	550	2,73	1,256		
3. Osjećam se nelagodno kada jedem u društvu.	M	350	1,43	0,859	-4,19	0,00*
	Ž	551	1,70	1,014		
4. Imam strah od debljanja.	M	350	1,72	1,128	-10,29	0,00*
	Ž	548	2,63	1,389		
5. Osjećam krivnju nakon obroka.	M	349	1,37	0,760	-7,15	0,00*
	Ž	551	1,84	1,089		
6. Vidim se debljim/-om nego što me vide drugi.	M	349	1,61	1,068	-11,9	0,00*
	Ž	549	2,67	1,429		
7. Brojim dnevni unos kalorija.	M	350	1,47	0,938	0,415	0,68
	Ž	551	1,45	0,903		
8. Jedem u tajnosti (kada me drugi ne vide).	M	350	1,21	0,611	-2,55	0,01*
	Ž	551	1,34	0,773		
9. Započinjem i prekidam dijete.	M	350	1,48	0,932	-8,18	0,00*
	Ž	550	2,12	1,263		
10. Važem se.	M	350	2,66	1,136	-1,94	0,05
	Ž	550	2,80	0,999		
11. Osjećam krivnju ako propustim tjelesnu aktivnost kojoj je cilj bilo mršavljenje.	M	349	1,86	1,191	-4,5	0,00*
	Ž	548	2,24	1,253		
12. Ne mogu kontrolirati koliko jedem.	M	349	1,96	1,160	-1,77	0,77
	Ž	550	2,10	1,068		
13. Jedem dok se ne prejedem.	M	350	2,48	1,261	4,38	0,00*
	Ž	551	2,12	1,137		
14. Tijekom dana razmišljam o tome što ću jesti.	M	350	3,04	1,262	-4,17	0,00*
	Ž	551	3,39	1,198		

Što se tiče razlike u povezivanju hrane s određenim emocionalnim stanjima s obzirom na vrstu obrazovnoga programa, rezultati naše studije pokazali su da postoji statistički značajna razlika u odgovorima učenika na tri tvrdnje, a to su osjećaj potištenosti, pritiska i ljutnje s obzirom na to koji obrazovni program pohađaju. Dobiveno se može objasniti činjenicom da Zdravstvenu školu pohađa mnogo više učenica nego

učenika, a učenice su se pokazale sklonije povezivati emocionalna stanja s hranom. Studija koju su proveli Lu i sur. pokazala je sličnu povezanost na uzorku adolescenata, gdje je viša razina emocionalne supresije bila povezana s većim utjecajem emocija na prehranu kod dječaka i djevojčica (Lu, Tao, Hou, Zhang i Ren, 2016). U studiji Lenke H. Shriver i sur. pronađena je pozitivna povezanost između regulacije emocija i suzdržavanja od prejedanja među adolescentima (Shiver i sur., 2019).

Uspoređujući ispitanike razvrstane po skupinama, uočili smo kako učenici/učenice skupine 1 (Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju) češće jedu u tajnosti (kada ih drugi ne vide) i češće se prejedaju od učenika/učenica skupine 2 (Zdravstvena škola) (Tablica 3).

Tablica 3. Prikaz značajnosti razlika u prehranbenim navikama učenika/učenica po skupinama (skupina 1 – Šk. za dizajn, grafiku i održivu gradnju, skupina 2 – Zdravstvena škola, skupina 3 – Turističko-ugostiteljska škola) (N = 901)

	Skupina	N	M	SD	F	df	p	Skupina	N	M	SD	F	df	p
1. Pridajem pažnju zdravoj prehrani.	1	304	3,14	1,001	0,97	2/912	0,381	1	304	1,39	0,898	4,898	2/911	0,01*
	2	275	3,21	0,997				2	274	1,25	0,609			
	3	336	3,10	0,948				3	336	1,23	0,590			
2. Vodim računa u koje doba dana jedem.	1	304	2,52	1,277	1,429	2/911	0,240	1	304	1,87	1,196	0,720	2/911	0,487
	2	274	2,68	1,286				2	275	1,95	1,263			
	3	336	2,65	1,246				3	335	1,84	1,116			
3. Osjećam se nelagodno kada jedem u društvu.	1	304	1,65	1,058	0,77	2/912	0,463	1	304	2,81	1,089	0,701	2/911	0,496
	2	275	1,57	0,923				2	275	2,70	1,083			
	3	336	1,56	0,906				3	335	2,75	1,007			
4. Imam strah od debljanja.	1	304	2,34	1,430	0,434	2/909	0,648	1	304	2,09	1,290	0,144	2/908	0,866
	2	272	2,24	1,354				2	272	2,13	1,261			
	3	336	2,26	1,321				3	335	2,08	1,197			
5. Osjećam krivnju nakon obroka.	1	304	1,74	1,078	2,482	2/911	0,084	1	304	2,06	1,159	0,144	2/910	0,866
	2	274	1,56	0,921				2	275	2,06	1,164			
	3	336	1,67	0,987				3	334	2,02	1,007			
6. Vidim se debijim/-om nego što me vide drugi.	1	304	2,24	1,430	1,305	2/909	0,272	1	304	2,42	1,279	5,324	2/911	0,01*
	2	274	2,18	1,402				2	274	2,27	1,270			
	3	334	2,36	1,381				3	336	2,11	1,038			
7. Brojim dnevni unos kalorija.	1	304	1,43	0,913	0,735	2/912	0,48	1	304	3,27	1,256	0,567	2/912	0,568
	2	275	1,43	0,823				2	275	3,31	1,250			
	3	336	1,51	0,983				3	336	3,20	1,200			

Kada se promatra zadovoljstvo prehrambenim navikama, prema dobivenim rezultatima polovica učenika/učenica zadovoljna je svojim prehrambenim navikama i tjelesnom masom, dok 21 % učenika/učenica uopće nije zadovoljno, a 38 % zadovoljno je tek djelomično. Kada je riječ o stavovima i vrijednosti, 43 % učenika/učenica smatra da više vrijede ako bolje izgledaju, gotovo petina njih smatra da će ih drugi više cijeliti ako bolje izgledaju, dok 24 % njih smatra da su ljudi dobra izgleda uspješniji u životu (Tablica 4).

Tablica 4. Prikaz značajnosti razlika u zadovoljstvu prehrambenim navikama i razlika u stavovima o utjecaju fizičkoga izgleda na uspjeh u životu s obzirom na spol te po skupinama (skupina 1 – Šk. za dizajn, grafiku i održivu gradnju, skupina 2 – Zdravstvena škola, skupina 3 – Turističko-ugostiteljska škola) (N = 897) *p < 0,05

	SPOL		N	M	sd	t	p	Skupina	N	M	SD	F	df	p
	M	Ž												
1. Zadovoljan/-a sam svojim prehrambenim navikama i tjelesnom težinom.	M		350	3,51	1,07	5,42	0,00*	1	304	3,19	1,12	1,39	2/910	0,249
	Ž		549	3,11	1,05			2	273	3,34	1,07			
								3	336	3,26	1,04			
2. Što bolje izgledam, to više vrijedim.	M		350	3,24	1,22	0,41	0,68	1	913	3,26	1,08	1,96	2/910	0,141
	Ž		549	3,21	1,15			2	304	3,24	1,19			
								3	273	3,30	1,18			
3. Što bolje izgledam, to će me ljudi više cijeniti	M		349	2,60	1,19	1,48	0,14	1	336	3,12	1,17	4,69	2/908	0,01*
	Ž		548	2,48	1,13			2	913	3,21	1,18			
								3	304	2,64	1,19			
4. Ljudi dobra izgleda uspješniji su u životu.	M		349	2,53	1,28	-1,15	0,25	1	271	2,56	1,18	2,85	2/909	0,058
	Ž		549	2,63	1,23			2	336	2,38	1,07			
								3	911	2,52	1,15			

Rezultati provedena istraživanja ukazuju i na to da su učenici, u prosjeku, zadovoljniji svojim prehrambenim navikama i tjelesnom težinom od učenica ($P = 0,00$). Što se tiče obrazovnoga programa koji učenici/učenice pohađaju, analiza pokazuje da učenici/učenice skupine 2 (Zdravstvena škola) u većoj mjeri ($P = 0,009$) smatraju da će ih ljudi više cijiniti ako bolje izgledaju od učenika/učenica skupine 1 (GOGSS).

Dobiveni rezultati mogu se objasniti time da učenice i učenici doživljavaju različite emocionalne promjene u adolescenciji pri čemu su učenice sklonije negativnim emocionalnim stanjima, depresiji, anksioznosti te su više opterećene tjelesnim promjenama na svome tijelu od učenika. Također, učenice su više izložene medijima (Voelker, Reel i Greenleaf, 2015) i medijskim standardima ljepote koji nameću sliku idealne djevojke kojoj većina djevojaka teži i time stvaraju lošiju sliku o sebi i vlastitome tijelu te su iz toga razloga učenice sklonije započinjanju i provođenju dijeta kako bi taj ideal i postigle (Jankauskiene i Baceviciene, 2019). Učenici kroz adolescenciju prolaze emocionalno stabilniji, kod njih se rjeđe pojavljuju poremećaji prehrane i vezanje slike o sebi uz sliku vlastitoga tijela (Bray, Slater, Lewis-Smith, Bird i Sabey, 2018). Njihov nagli rast dovodi do toga da više i češće jedu i time postaju skloniji prejedanju (Jankauskiene i Baceviciene, 2019).

Nadalje, svoj potencijalni problem s prehrambenim navikama u najmanjoj mjeri (od svih ponuđenih u upitniku) prepustili bi u ruke psiholozima. Na prvome mjestu navode *fitness* trenere (54 %), zatim nutricioniste (45 %), pa liječnike opće prakse (39 %) i te tek na posljednjem mjestu psihologe (17 %). Takvo rangiranje stručnjaka ukazuje na to da učenici/učenice percipirane probleme prehrambenih navika shvaćaju u užem smislu, koji podrazumijeva dominantno održavanje fizičke spremne koja se povezuje s *fitness* trenerima, a koje pak prepoznaju kao najrelevantnije stručnjake u području prehrambenih navika i tjelesne težine. Navedeno podrazumijeva da učenici percipiraju probleme s tjelesnom težinom i prehrambenim navikama kao rezultat ili nedovoljne fizičke aktivnosti ili neodgovarajuće prehrane. S druge strane, mogućnost psihološke, odnosno emocionalne podloge odstupajućih prehrambenih

navika učenici/učenice rangiraju na zadnje mjesto ili kao posljednju mogućnost.

Daljnje analize rezultata pokazuju da bi učenice, u prosjeku, češće ($P = 0,009$) od učenika potražile pomoć nutricionista, psihologa, *fitness* trenera, liječnika ili nekoga drugog tko im u tome problemu može pomoći. Postoji bitna razlika ($P = 0,000$) među učenicima različitih škola u tome komu će se obratiti ako im bude trebala pomoć oko prehrambenih navika. Učenici/učenice skupine 3 (Turističko-ugostiteljska škola) i skupine 2 (Zdravstvena škola) češće će se javiti za pomoć nutricionistu u odnosu na one iz skupine 1 (GOGSS). Također, učenici/učenice skupine 2 (Zdravstvena škola) češće će se za pomoć javiti liječniku ($P = 0,000$) nego učenici/učenice skupine 1 (GOGSS), dok među onima iz skupine 2 (Zdravstvena škola) i skupine 3 (Turističko-ugostiteljska škola) nema razlike (Tablica 5).

Tablica 5. Prikaz značajnosti razlika u preferenciji stručnjaka kojima bi se javili za pomoć kod problema u prehrambenim navikama s obzirom na spol i po skupinama (skupina 1 – Šk. za dizajn, grafiku i održivu gradnju, skupina 2 – Zdravstvena škola, skupina 3 – Turističko-ugostiteljska škola) * $p < 0,05$

	SPOL		N	M	sd	t	p	Skupina	N	M	SD	F	df	p
	M	Ž												
nutricionist	M		347	2,91	1,52	-3,85	0,00*	1	304	2,81	1,54	13,43	2/905	0,00*
	Ž		547	3,29	1,39			2	269	3,25	1,44			
								3	335	3,37	1,31			
psiholog	M		346	1,95	1,22	-4,34	0,00*	1	304	2,08	1,29	1,145	2/904	0,32
	Ž		548	2,32	1,24			2	268	2,22	1,27			
								3	335	2,20	1,18			
fitness trener	M		348	3,24	1,53	-3,55	0,00*	1	304	3,32	1,53	2,342	2/906	0,10
	Ž		547	3,59	1,36			2	271	3,55	1,40			
								3	334	3,52	1,35			
liječnik	M		345	2,70	1,40	-5,84	0,00*	1	304	2,83	1,40	10,78	2/903	0,00*
	Ž		548	3,24	1,29			2	267	2,94	1,33			
								3	335	3,30	1,31			

Osim toga, naše istraživanje pokazalo je kako će se većina učenika/učenica, neovisno o obrazovnome programu koji pohađaju, za savjet prvenstveno obratiti nutricionistu ili treneru, a u manjoj mjeri psihologu ili liječniku. Ovakav rezultat može se objasniti time da ispitanici povezuju emocionalna stanja s pojačanom potrebom konzumacije hrane, ali su isključivi u procjeni koja im vrsta stručnjaka može pružiti odgovarajuću savjet.

Zaključak

Emocionalno jedenje može biti rezultat poremećaja fizioloških stanja povezanih s emocijama, ali i rezultat loše strategije regulacije emocija, kao što je suzbijanje emocija ili neprilagođenih strategija suočavanja i izbjegavanja stresa (van Strien T, 2018). Rezultati ove studije pokazuju da su adolescentima pitanja prehrane i zadovoljstva vlastitim izgledom važna te ih povezuju s osjećajem osobne vrijednosti, prihvaćenošću u društvu i uspjehom u životu. Tek su površno osviješteni o povezanosti prehrambenih navika i emocionalnih stanja što čini ovo pitanje važnim u području budućega provođenja preventivnih programa koji će se usmjeriti na informiranje o povezanosti istih te kreiranje novih alata radi promicanja zdravijega stila življenja.

Ograničenje je provedena istraživanja u korištenju anketnih upitnika, a ne onih standardiziranih koji bi obuhvaćali pojedini konstrukt, pa je time i interpretacija dobivenih rezultata bila manje konkretna. Također, u budućim istraživanjima bilo bi dobro operacionalizirati promatrane konstrukte i formirati ili koristiti standardizirani upitnik napravljen radi zadovoljenja svih metrijskih karakteristika. Također, u ispitivanje bi bilo dobro uključiti i neki upitnik trenutačna emocionalnog stanja ispitanika (stres, depresivnost) kako bi se mogla utvrditi razlika u odgovorima vezanima za prehranu i prehrambene navike s obzirom na trenutačno emocionalno stanje. Svakako je velika prednost ovoga istraživanja u tome što se dobiveni rezultati mogu koristiti u praktične i edukativne svrhe te mogu biti dobar temelj da se učenicima i djelatnicima koji rade s njima osvijesti koliko su zdrave prehrambene navike bitne, koliko je

važno osvijestiti u svome ponašanju jedemo li iz potrebe ili zbog prisutstva neke emocije koju ne možemo samoregulirati. Sve navedeno može biti dobro polazište za mnoge edukativne i preventivne aktivnosti na razini odgojno-obrazovnih i javnih ustanova.

Literatura

- ARCHIBALD, ADREA BASTIANI – GRABER, JULIA A. – BROOKS-GUNN, JEANNE (2003) „Processes and Physiological Growth in Adolescence“, *Blackwell Handbook of Adolescence*, Gerald. R. Adams i Michael. D. Berzonsky (gl. ur.), Blackwell Publishing Ltd, Oxford.
- BECCARIA, FRANCA- PRINA, FRANCO (2010) „Young People and Alcohol in Italy: An Evolving Relationship.“, *Drugs: Education, Prevention and Policy*, Informa Healthcare, London, vol. XVII, br. 2, str. 99-102.
- BRAY ISABELLE – SLATER AMY – LEWIS-SMITH HELENA, BIRD EMMA, SABEY ABIGAIL (2018) „Promoting Positive Body Image and Tackling Overweight/Obesity in Children and Adolescents: A Combined Health Psychology and Public Health Approach“, *Preventive medicine*, Elsevier, London, vol. XLVI, br.12, str. 219-221.
- COOPER, PETER. J. – TAYLOR, MELANIE. J. (1988) „Bodyimage-disturbanceinbulimianervosa“, *The British Journal of Psychiatry, Cambridge University Press, Cambridge*, vol. CLIII, br. 2, str. 32-36.
- DAVIS, RON – JAMEISON, JOHN (2005) „Assessing the Functional Nature of Binge Eating in the Eating Disorders“, *Eating Behaviors*, Elsevier, London, vol. VI, br. 4, str. 345-354.
- DEVONPORT, TRACEY J. – NICHOLLS WENDY – FULLERTON, CHRISTOPHER (2019) „Systematic Review of the Association Between Emotions and Eating Behaviour in Normal and Overweight Adult Populations“, SAGE, Thousand Oaks, *Journal of Health Psychology*, vol. XXIV, br. 1, str. 3-24.
- JANKAUSKIENE, RASA – BACEVICIENE, MIGLE (2019) „Body Image and Disturbed Eating Attitudes and Behaviors in Sport-Involved

Adolescents: The Role of Gender and Sport Characteristics“, *Nutrients*, MDPI, Basel, vol. XIV, br. 11-12, str. 3061.

- KATTERMAN, SHAWN N. – KLEINMAN, BRIGHID M. – HOOD, MEGAN M. – NACKERS, LISA M. – CORSICA JOYCE A. (2014) „Mindfulness Meditation as an Intervention for Binge Eating, Emotional Eating, and Weight Loss: A Systematic Review“, *Eat. Behav.*, Elsevier, London, vol. XV, br. 15, str. 197-204.
- LAGHI, FIORENZO – LIGA, FRANCESCA – POMPILI, SARA (2018) „Adolescents Who Binge Eat and Drink: The Role of Emotion Regulation“, *Journal of Addictive Diseases*, Taylor & Frances, Oxfordshire, vol. XXXVII, br. 1-2, str. 77-86.
- LIVAZOVIĆ, GORAN – MUDRINIĆ, IVA (2017) „Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i ponašanja povezana s poremećajima u prehrani adolescenata“, *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Zagreb, vol. XXV, br. 1, str. 71-89. 25(1), 71-89.
- LU, QINGYUN – TAO, FANGBIAO – HOU, FANGLI – ZANG, ZHAOCHENG – REN LING-LING (2016) „Emotion Regulation, Emotional Eating and the Energy-Rich Dietary Pattern. A Population-Based Study in Chinese Adolescents“, *Appetite*, Elsevier, London, vol. XCIX, br. 1, str. 149-156.
- MACUKA, IVANA (2012) „Osobne i obiteljske odrednice emocionalne regulacije mlađih adolescenata“, *Psihologijske teme*, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Rijeka, vol. XXI, br. 1, str. 61-82.
- MARČINKO, DARIO (2013) *Poremećaji hranjenja – od razumijevanja do liječenja*,. Medicinska naklada, Zagreb.
- MCLEAN, SIAN A. – PAXTON SUSAN J. (2019) „Body Image in the Context of Eating Disorders“, *The Psychiatric Clinics of North America*, Elsevier, London, vol. XLII, br. 1, str. 145-156.
- MICHELS, NATHALIE – SIOEN, ISABELLE – BRAET, CAROLINE – EIBEN, GABRIELE – HEBESTREIT, ANTJE – HUYBRECHTS, INGE – VANAELST, BARBARA – VYNCKE, KRISHNA – DE HENAUW, STEFAAN (2012) „Stress, Emotional Eating Behaviour and Dietary

- Patterns in Children“, *Appetite*, Elsevier, London, vol. LIX, br. 3, str. 762-769.
- NIH. Body mass index (BMI): U.S. Department of Health & Human Services. Dostupno na: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm; (16. 4. 2020.)
 - NGUYEN-MICHEL, SELENA T. – UNGER, JENNIFER B. – SPRUIT-METZ, DONNA (2007). „Dietary Correlates of Emotional Eating in Adolescence“, *Appetite*, Elsevier, London, vol. XLIX, br. 2, str. 494-499.
 - PAXTON, SUSAN J. – EISENBERG MARLA E. – NEUMARK-SZTAINER, DIANNE (2006) „Prospective Predictors of Body Dissatisfaction in Adolescent Girls and Boys: A Five-year Longitudinal Study“, *Developmental Psychology*, APA Publishing, Washington, vol. CCXLII, br. 5, str. 888-899. 242(5), 888-899.
 - POLLERT, GARRET A. – ENGEL, SCOTT G. – SCHREIBER-GREGORY, DEANNA N. – CROSBY, ROSS D. – CAO, LI – WONDERLICH, STEPHEN, A. TANOFSKY KRAFF, MARIAN – MITCHELL, JAMES A. (2013) „The Role of Eating and Emotion in Binge Eating Disorder and Loss of Control Eating“, *The International Journal of Eating Disorders*, Wiley & Sons, New Jersey, vol. XLVI, br. 3, str. 233-238.
 - Priopćenje Državnog zavoda za statistiku. Srednje škole kraj šk. god 2016./2017. i početak šk. god 2017./2018. Dostupno na: https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2018/08-01-03_01_2018.htm (10. 10. 2019.)
 - ROHDE, PAUL – STICE, ERIC – MARTI, NATHAN C. (2015) „Development and Predictive Effects of Eating Disorder Risk Factors During Adolescence: Implications for Prevention Efforts“, *The International Journal of Eating Disorders*, Wiley & Sons, New Jersey, vol. XLVIII, br. 2, str. 187-198.
 - SANCHEZ, BENITO – PONTES TORRADO (2012) „Influence of Emotions On Our Eating and Weight Control“, *Hospital Nutrition*, Grupo Aran, Madrid, vol. XXVII, br. 6, str. 2148-2150.
 - SHAPIRO, JENNIFER R. – WOOLSON, SANDRA L. – HAMER, ROBERT M. – KALARCHIAN, MELISSA A. – MARCUS, MARSHA D. –

BULIK CYNTHIA (2007) „Evaluating Binge Eating Disorder in Children: Development of the Children’s Binge Eating Disorder Scale (C-BEDS)“, *Eat. Disord*, Elsevier, London, vol. XL, br. 1, str. 82-89.

- SHIVER, LENKA H. – DOLAR, JESSICA M. – LAWLESS, MEG – CALKINS, SUSAN D. – SHANAHAN, LILLY – WIDEMAN, LAURIE (2019) „Longitudinal Associations between Emotion Regulation and Adiposity in Late Adolescence: Indirect Effects through Eating Behaviors“ *Nutrients*, MDPI, Basel, vol. XI, br. 3, str. 517.
- STICE, ERIC – SHAW, HEATHER (2006) „Eating Disorders: Insights From Imaging and Behavioral Approaches to Treatment“ *Journal of Psychopharmacology*, SAGE, Thousand Oaks, vol. XXXI, br. 11, str. 1485-1495. 31(11), 1485-1495.
- VAN STRIEN, TATJANA (2018) „Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity“, *Current diabetes reports*, Springer Science & Business Media, Berlin/Heidelberg vol. XVIII, br. 6, str. 35.
- VOELKER, DANA K. – REEL, JUSTINE J. – GREENLAF, CHRISTY (2015) „Weight Status and Body Image Perceptions in Adolescents: Current Perspectives“ *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, Dove Press, Cheshire, vol. XXV, br. 6, str. 149-158.
- What is the Link Between Emotions and Food, *Exploring Your Mind*. <https://exploringyourmind.com/what-link-between-emotions-and-food/> (20. 6. 2020.)

Zahvala

Zdravstvenoj školi Split i prof. Petri Ognjenović,
 Turističko-ugostiteljskoj školi Split i prof. Doris Veroniki,
 Školi za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split i prof. Nataši Burilović.

Preliminary communication
Received on October 5, 2020
Accepted on November 27, 2021

ZVONIMIR PARAĆ – JOSIPA URSIĆ – MIA GRBAVAC

– MIRELA GRBIĆ – ŽELJKO KLJUČEVIĆ

III. Grammar School Osijek – League for the Prevention of
Addiction – Elementary School Strožanac – Educational Public
Health Institute of Split-Dalmatia County

zvonimirparac@gmail.com – jursicc@gmail.com

– mia.erceg19@gmail.com – mirela.grbic@gmail.com

– zeljko.kljucevic@gmail.com

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL STATES ON THE EATING HABITS OF ADOLESCENTS

Abstract

Eating habits of adolescents can be significantly influenced by different emotional states, leading to eating disorders, especially among young people aged 15 to 19. The main objective of this research conducted on a sample of 915 students of secondary schools in Split, was to investigate the link between eating habits and emotional states of adolescents, that is, to investigate the frequency of potentially high-risk behaviors and attitudes significant for the development of an eating disorder. The research has shown that there is a link between certain emotional states and overeating, and that this link is more pronounced in female than in male students. We have concluded that the following are the emotions and emotional states predominately associated with overeating: lower mood, sadness, stress, loneliness, anger, boredom and even happiness. Different emotional changes have been observed among the research participants, especially negative emotional states. Data obtained from this research can be a starting point for public health projects aimed at

protection and improvement of mental health of adolescents in the educational system, as well as for projects of the civil society organizations.

Keywords: emotions and food; emotional eating; eating habits; adolescents