

Povezanost roditeljskog ponašanja, perfekcionizma i samopoštovanja s ovisnošću o vježbanju

Borović, Sara

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:826437>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-01**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Sara Borović

**POVEZANOST RODITELJSKOG
PONAŠANJA, SAMOPOŠTOVANJA I
PERFEKCIONIZMA S OVISNOŠĆU O
VJEŽBANJU**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2024.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Sara Borović

**POVEZANOST RODITELJSKOG
PONAŠANJA, SAMOPOŠTOVANJA I
PERFEKCIONIZMA S OVISNOŠĆU O
VJEŽBANJU**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2024.

Sažetak

S obzirom na široku rasprostranjenost ovisnosti o vježbanju i potrebu za boljim razumijevanjem faktora rizika, osmišljeno je istraživanje čiji je cilj bio utvrditi na koji su način samopoštovanje, perfekcionizam i percepcija roditeljskog ponašanja povezani s ovisnošću o vježbanju na uzorku redovitih vježbača i korisnika fitness centara. Istraživanje je provedeno *online*, putem *Google Forms* upitnika. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 379 sudionika, od čega 275 žena i 104 muškarca, prosječne dobi od 28 godina. Ovisnost o vježbanju ispitana je *Skalom ovisnosti o vježbanju* (Hausenblas i Symons Downs, 2002a), samopoštovanje *Rosenbergovom skalom samopoštovanja* (Rosenberg, 1965), perfekcionizam *Višedimenzionalnim inventarom perfekcionizma u sportu* (Stöber i sur., 2007), a roditeljsko ponašanje *Upitnikom roditeljskog ponašanja* (Keresteš i sur., 2012).

Prema rezultatima na Upitniku ovisnosti o vježbanju 3,85% muškaraca (n=4) svrstano je u kategoriju ovisnih o vježbanju, 87,45% muškaraca (n=91) pokazuje neke simptome te je rizično za razvoj ovisnosti o vježbanju, dok je 8,7% muškaraca (n=9) bez simptoma ovisnosti. Rezultati također pokazuju da je 6,18% žena (n=17) ovisno o vježbanju, 74,55% (n=205) sudionica je svrstano u kategoriju rizičnih za razvoj ovisnosti o vježbanju, dok je njih 19,27% (n=53) bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Rezultati t-testa pokazali su da se muškarci i žene ne razlikuju prema stupnju izraženosti simptoma ovisnosti o vježbanju. Značajne pozitivne korelacije dobivene su između ovisnosti o vježbanju i težnje za savršenstvom, negativne reakcije na nesavršenstvo i restriktivne kontrole oca te je dodatno utvrđena i značajna negativna korelacija ovisnosti o vježbanju i samopoštovanja kod oba spola. Regresijskom analizom utvrđeno je da varijable težnja za savršenstvom i negativna reakcija na nesavršenstvo statistički značajno doprinose objašnjenju varijance ovisnosti o vježbanju i kod muškaraca i kod žena. Prediktorske varijable težnja za savršenstvom, negativna reakcija na nesavršenstvo, samopoštovanje, restriktivna kontrola majke i oca, roditeljska podrška te popustljivost majke i oca na uzorku muškaraca objasnile su 31,3% varijance ovisnosti o vježbanju, dok su kod žena objasnile 29% varijance ovisnosti o vježbanju. Rezultati t-testa pokazuju da ovisni i rizični za razvoj ovisnosti postižu značajno više rezultate na ljestvicama težnje za savršenstvom i negativne reakcije na nesavršenstvo te imaju niže samopoštovanje od sudionika bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Dodatno je utvrđeno da sudionici ovisni/rizični za razvoj ovisnosti procjenjuju autonomiju majke i oca te induktivno rezoniranje oca višim u odnosu na procjene sudionika bez simptoma ovisnosti. Dobiveni rezultati ukazuju na važnost razmatranja čimbenika poput samopoštovanja, perfekcionizma i roditeljskog ponašanja prilikom objašnjenja ovisnosti o vježbanju. Također, rezultati istraživanja upućuju na zaključak da adaptivni perfekcionizam, jednako kao neadaptivni, može biti važan prethodnik razvitka ovisnosti o vježbanju.

Ključne riječi: ovisnost o vježbanju, težnja za savršenstvom, negativna reakcija na nesavršenstvo, samopoštovanje, roditeljsko ponašanje

Abstract

Given the widespread prevalence of exercise addiction and the need for a better understanding of risk factors, a study was designed to determine how self-esteem, perfectionism and perception of parental behavior are related to exercise addiction in a sample of regular exercisers and gym members. The research was conducted online, through a Google Forms questionnaire. A total of 379 participants took part in the research, of which 275 were women and 104 were men, with an average age of 28. Exercise addiction was assessed with the Exercise Dependence Scale (Hausenblas and Symons Downs, 2002a), self-esteem was assessed with the Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), perfectionism was assessed with the Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (Stöber et al., 2007) and parental behavior with the Parental Behavior Questionnaire (Keresteš et al., 2012).

According to the results on the Exercise Dependence Scale, 3,85% of men (n=4) were classified as exercise addicts, 87,45% of men (n=91) showed some symptoms and were at risk of developing exercise addiction, while 8,7% of men (n=9) showed no symptoms of this type of addiction. The results also show that 6,18% of women (n=17) are addicted to exercise, 74,55% (n=205) of women belong to risk group, while 19,27% (n=53) showed no symptoms of exercise addiction. The results of the t-test showed that men and women do not differ in the manifestation of symptoms of exercise addiction. Significant positive correlations were found between exercise addiction and striving for perfection, negative reaction to imperfection and restrictive control of the father. Significant negative association between addiction to exercise and self-esteem was found in both sexes. Through regression analysis, it was determined that the variables striving for perfection and negative reaction to imperfection contribute statistically significantly to the explanation of exercise addiction variance in both men and women. The predictor variables striving for perfection, negative reaction to imperfection, self-esteem, restrictive control of the mother and father, parental support and permissiveness of the mother and father explained 31,3% of the exercise addiction variance in the sample of men, while they explained 29% of the exercise addiction variance in women. The results of the t-test show that exercise addicts and those at risk for developing addiction score significantly higher on the striving for perfection scale and negative reactions to imperfection scale. They also have lower self-esteem than participants without symptoms of exercise addiction. Additionally, it was found that addicted/at-risk participants estimate the autonomy of the mother and father and the inductive reasoning of the father significantly higher compared to the assessments of participants without symptoms of addiction. The obtained results indicate the importance of considering factors such as self-esteem, perfectionism and parental behavior when explaining exercise addiction. Also, the research results point to the conclusion that adaptive perfectionism, just like non-adaptive, can be an important precursor to the development of exercise addiction.

Key words: exercise addiction, striving for perfection, negative reaction to imperfection, self-esteem, parental behavior

Sadržaj

Uvod	2
Ovisnost o vježbanju	2
Perfekcionizam i ovisnost o vježbanju.....	4
Samopoštovanje i ovisnost o vježbanju	5
Roditeljsko ponašanje i ovisnost o vježbanju.....	6
Cilj i problemi	8
Cilj istraživanja	8
Problemi istraživanja.....	8
Metoda	9
Sudionici.....	9
Mjerni instrumenti	9
Postupak	11
Uzorak sudionika	12
Rezultati	14
Rasprava	24
Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja	32
Zaključak	34
Literatura	36

Uvod

Ovisnost o vježbanju

Vježbanje se odnosi na tjelesnu aktivnost koju karakterizira plan, struktura i ponavljanje, a svrha joj je poboljšanje komponenata tjelesne kondicije te prvenstveno služi tjelesnom i psihičkom zdravlju (Garilović i Macuka, 2017). Dobrobiti tjelesne aktivnosti odavna su poznate, a sa stajališta bioloških potreba zadaća tjelesnog vježbanja je pozitivno utjecati na rast i razvoj organizma i funkcionalnih sposobnosti organskih sistema dok sa zdravstvenog i higijenskog stajališta vježbanje jača organizam i doprinosi zdravlju te poboljšava držanje tijela i razvija higijenske navike (Bungić i Barić, 2009). Tjelesno vježbanje može se promatrati kao kontinuum od nedovoljnog vježbanja do prekomjernog, pri čemu prekomjerna tjelovježba uključuje slabljenje imunološkog sustava i veću podložnost bolestima i infekcijama (Bungić i Barić, 2009). Upravo je prekomjerna tjelovježba ono što karakterizira negativnu stranu vježbanja, a kao svoju posljedicu može imati razvoj ovisnosti o vježbanju. Ovisnost o vježbanju karakterizira žudnja za fizičkom aktivnosti koja rezultira nekontrolirajućim i pretjeranim ponašanjem u kontekstu vježbanja koji se manifestira fiziološkim (npr. tolerancija, sustezanje) i/ili psihološkim (npr. anksioznost, depresivnost) simptomima (Hausenblas i Symons Downs, 2002b). DeCoverley Veale (1995) je predložio uvjete koji moraju biti zadovoljeni za dijagnozu ovisnosti temeljenih na kriterijima ovisnosti iz Dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalne poremećaje (DSM). Na temelju DSM-IV kriterija za ovisnosti, ovisnost o vježbanju je određena kao višedimenzionalan i neadaptivan obrazac vježbanja koji dovodi do značajnog oštećenja ili distresa, a manifestira se kroz tri ili više simptoma: (1) tolerancija: koja je definirana ili kao potreba za značajnim povećanjem količine vježbe da bi se postigao željeni učinak ili kao smanjeni učinak uz nastavak korištenja iste količine vježbe, (2) sustezanje: očituje se bilo simptomima odvikavanja od tjelovježbe (npr. tjeskoba, umor) ili se poduzima ista (ili slična) količina vježbe za ublažavanje ili izbjegavanje simptoma sustezanja, (3) efekti namjere: vježba se često više ili u dužem periodu nego što se planiralo, (4) gubitak kontrole: postoji stalna želja ili neuspješni pokušaj da se smanji ili kontrolira vježbanje, (5) vrijeme: velik dio vremena provodi se u aktivnostima potrebnim za vježbanje (npr. i odmor je povezan s vježbanjem), (6) sukob: važne društvene, profesionalne ili rekreacijske aktivnosti se smanjuju ili prekidaju zbog tjelovježbe i (7) kontinuitet: vježbanje se nastavlja usprkos saznanju o postojanom ili ponavljajućem fizičkom ili psihološkom problemu koji je vjerojatno uzrokovan ili pogoršan

vježbanjem (American Psychiatric Association, 1994 prema Hausenblas i Symons Downs, 2002b). Prema Grošić i Filipčić (2019) viši rizik za razvoj ovisnosti o vježbanju imaju osobe koje se snažno identificiraju kao vježbači, imaju nisko samopouzdanje, impulzivne su, anksiozne i ekstrovertirane. Također, osobe ovisne o vježbanju često vježbaju usprkos ozljedama te zanemaruju druge obaveze (društvene, obiteljske i poslovne) da bi mogle vježbati (Grošić i Filipčić, 2019). Simptomi nemira, tuge, nemogućnosti koncentracije, teškoće spavanja, anksioznost javljaju se ako im je raspored vježbanja promijenjen ili ako im je savjetovano da manje vježbaju, primjerice zbog ozljede (Grošić i Filipčić, 2019). Ako se pravodobno ne tretira, ovisnost o vježbanju može dovesti do razvoja anksioznih poremećaja, opsesivno-kompulzivnog poremećaja ili depresije, a terapija se oslanja na kognitivno-bihevioralnu psihoterapiju te ponekad liječenje anksioliticima i antidepresivima (Grošić i Filipčić, 2019). Kada se govori o terapiji ove vrste ovisnosti, važno je razlikovati primarni i sekundarni poremećaj. Primarni poremećaj uključuje samo ovisnost o vježbanju sa svojim simptomima dok se u sekundarnom poremećaju uz ovisnost o vježbanju javlja i poremećaj prehrane (De Coverly Veale, 1995). Stopa prevalencije ovisnosti o vježbanju varira između 0,3% i 0,5% opće populacije (Berczik i sur., 2012), dok su istraživanja na studentima utvrdila između 3,4% i 13,4% ovisnih o vježbanju (Hausenblas i Symons Downs, 2002b). Budući da u istraživanjima ovisnosti o vježbanju uglavnom sudjeluju studenti, nedostaju podaci o prevalenciji ovisnosti o vježbanju u različitim dobnim skupinama (Berczik i sur., 2012).

Istraživanja pokazuju da se muškarci i žene razlikuju u svojim stavovima prema vježbanju i načinu na koji razmišljaju o svom tijelu, što se može odraziti na ponašanja vezana uz tjelovježbu (Vižintin i Barić, 2013). Nekim istraživanjima utvrđeno je da su muškarci skloniji ovisnosti o vježbanju nego žene (Hausenblas i Fallon, 2002; Hausenblas i Symons Downs, 2002b). U drugim istraživanjima pokazalo se da žene iskazuju više simptoma ovisnosti o vježbanju od muškaraca (Pierce i sur., 1997; Zmijewski i Howard, 2003), a u nekima žene i muškarci postižu otprilike jednak broj bodova na upitniku ovisnosti o vježbanju (Vižintin i Barić, 2013; Wagan i sur., 2021). U istraživanju kojeg su proveli Vižintin i Barić (2013) utvrđeno je da se muškarci značajno češće od žena sukobljavaju s obitelji zbog količine vježbanja te značajno češće od žena vježbačica s vremenom povećavaju količinu svog vježbanja. Također, razlike su pronađene i u slučaju korištenja prehrambenih ili vitaminskih suplemenata pri čemu osobe koje uzimaju prehrambene ili vitaminske suplemente iskazuju više simptoma ovisnosti od osoba koje ne uzimaju takve dodatke prehrani (Corazza i sur., 2019; Vižintin i Barić, 2013).

Budući da se perfekcionizam često povezuje s neadaptivnim obrascima mišljenja i osjetljivošću na iskustvo neuspjeha u kontekstu postignuća, nameće se kao mogući prethodnik primarne ovisnosti o vježbanju i drugih oblika kompulzivnog vježbanja (Hagan i Hausenblas, 2003; Hall i sur., 2007). Nadalje, kada je samosvijest pojedinca ovisna o postignuću, kontinuirana težnja ka postignuću često dovodi do fluktuacija u samopoštovanju koje mogu potaknuti kompulzivne oblike vježbanja uslijed težnje za izbjegavanjem neuspjeha i utvrđivanjem *vlastitog ja* (Hall i sur., 2009). Neadaptivni perfekcionizam i nisko samopoštovanje također su povezani s većim razinama psihološke kontrole roditelja, za koju se pokazalo da može razviti osjetljivost koja vodi u ovisnost o vježbanju (Costa i sur., 2014).

Perfekcionizam i ovisnost o vježbanju

Prema Flett i Hewitt (2002) perfekcionizam je crta ličnosti koju karakterizira težnja k savršenstvu i postavljanje pretjerano visokih standarda izvedbe, zajedno s izraženom tendencijom za pretjerano kritičkom evaluacijom ponašanja pojedinca. Ovakvo tradicionalno poimanje perfekcionizma pretpostavlja da je perfekcionizam jednodimenzionalan te da je znak loše prilagodbe (Stoeber, 2012), no prema Stoeberu i suradnicima (2007) perfekcionizam je višedimenzionalan, a samo neke dimenzije su isključivo negativne, štetne i neadaptivne, dok druge mogu biti pozitivne i adaptivne (Chang, 2003; Enns i Cox, 2002 prema Stoeber i sur., 2007). Sukladno tome, dio istraživača predlaže razlikovanje dviju dimenzija perfekcionizma. Jedna dimenzija opisana je kao pozitivan, zdrav i adaptivan perfekcionizam, dok je druga dimenzija opisana kao negativan, štetan i neadaptivan perfekcionizam (Rice i Preusser, 2002 prema Stoeber, 2007). Negativna dimenzija perfekcionizma obuhvaća facete koje se odnose na perfekcionističke brige kao što su zabrinutost oko pogrešaka, sumnja u izvedbu, osjećaji diskrepancije između očekivanja i rezultata te negativna reakcija na pogrešku (Stoeber i sur., 2007). Ova dimenzija je pozitivno povezana s indikatorima loše prilagodbe kao što su depresija, stres i anksioznost (Stoeber i Otto, 2006 prema Stoll i sur., 2008). S druge strane, pozitivna dimenzija uključuje facete koje se odnose na perfekcionističke težnje kao što su visoki osobni standardi i samo-orijentirana težnja za izvrsnošću (Stoeber i sur., 2007). Ova dimenzija pokazala se pozitivno povezanom s indikatorima dobre prilagodbe kao što su pozitivni učinci, izdržljivost i bolje akademske izvedbe (Bieling i sur., 2003 prema Stoll i sur., 2008). Također, i u sportu neki istraživači vide perfekcionizam kao

adaptivnu osobinu ličnosti koja pomaže u postizanju visoke kvalitete sportske izvedbe (Gould i sur., 2002 prema Stoeber i sur., 2007) dok drugi perfekcionizam vide kao neadaptivnu osobinu koja više ometa nego potpomaže sportsku izvedbu (Flett i Hewitt, 2005 prema Stoeber, 2007).

Globalni perfekcionizam se pokazao kao važan rizični faktor koji u interakciji s ostalim rizičnim faktorima predviđa simptome ovisnosti o vježbanju (Boone i sur., 2010; Hall i sur., 2009 prema Costa i sur., 2016). Istraživanja pokazuju da su više razine ovisnosti o vježbanju povezane s višim razinama perfekcionizma (Costa i sur., 2015; Hall i sur., 2009; Downs i sur., 2004 prema Costa i sur., 2016), no nalazi o odnosu dimenzija perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju nisu jednoznačni. Iako je u većini istraživanja utvrđena pozitivna povezanost neadaptivnog perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju (Costa i sur., 2016; Hagan i Hausenblas, 2003; Hausenblas i Nigg, 2004 prema Ernst, 2019), istraživanje Taranisa i Meyera (2010 prema Ernst, 2019) utvrdilo je pozitivnu povezanost visokih standarda, tj. adaptivnog perfekcionizma, s kompulzivnim vježbanjem u populaciji žena vježbačica. Hauck i suradnici (2020) su također pronašli pozitivnu povezanost pozitivnog perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju, a u istraživanjima koje su proveli Ernst (2019) i Gonzalez-Hernandez i suradnici (2021) i adaptivni i neadaptivni perfekcionizam pozitivno su povezani sa ovisnošću o vježbanju. Razumijevanjem faktora koji doprinose ovisnosti o vježbanju, zdravstveni i fitness stručnjaci mogu koristiti perfekcionizam u sportu kako bi identificirali osobe rizične za razvoj ovisnosti, pri čemu nalazi o pozitivnoj povezanosti adaptivnog perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju nalažu da i adaptivni perfekcionizam može biti meta prilikom prevencije razvoja ovisnosti (Ernst, 2019).

Samopoštovanje i ovisnost o vježbanju

Samopoštovanje se smatra relativno trajnom karakteristikom koja obuhvaća i motivacijske i kognitivne komponente (Kernis, 2003). Pojedinci s različitim razinama samopoštovanja koriste različite strategije kako bi regulirali osjećaj vlastite vrijednosti, stoga se oni s visokim samopoštovanjem trude povećati ovaj osjećaj, dok se oni s nižim samopoštovanjem brinu da ne izgube ograničene izvore samopoštovanja koje posjeduju (Baumeister i sur., 1989). U kontekstu sporta i vježbanja, može se reći da postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnom aktivnošću i povišenog samopoštovanja, što je posljedica činjenice da osobe koje vježbaju kroz

tjelesnu aktivnost povećavaju ili izgrađuju samopoštovanje (Bungić i Barić, 2009). Također, istraživanje kojeg su proveli Pastor i suradnici (2003) pokazuje da je redovito vježbanje i bavljenje sportom negativno povezano sa stresom, anksioznošću i depresijom, a pozitivno povezano sa samopoštovanjem, samopoimanjem i samoefikasnošću. Ipak, kada govorimo o negativnoj strani vježbanja, tj. ovisnosti o vježbanju, povećano samopoštovanje ne prati povećanu količinu vježbanja. Naime, u nekim istraživanjima (Bruno i sur., 2014; Grandi i sur., 2011; Hall i sur., 2009; Rudy i Estok, 1989; Wagan i sur., 2021) utvrđena je negativna povezanost samopoštovanja i ovisnosti o vježbanju. Slično je dobiveno i u istraživanju kojeg su proveli Groves i suradnici (2008) u kojem je utvrđena negativna korelacija između ovisnosti o vježbanju i samopoštovanja kod studenata sa sveučilišta koje promovira sport i vježbanje, dok kod studenata drugih sveučilišta uključenih u istraživanje ta povezanost nije bila značajna. Prema ovom istraživanju ovisnost o vježbanju je jače povezana sa samopoštovanjem u okruženjima u kojima je identitet pojedinca povezan sa sportom i vježbanjem (Groves i sur., 2008).

Roditeljsko ponašanje i ovisnost o vježbanju

Suvremena istraživanja otkrivaju značaj obitelji u sportskom kontekstu kao i važnu ulogu roditelja u razvijanju adolescentskih zdravih i nezdravih navika (Hagger i sur., 2009). Roditelji imaju ključnu ulogu u poticanju djece na sudjelovanje u sportu te im pomažu razumjeti njihova sportska iskustva pri čemu djeluju kao modeli prikladnih ponašanja, stavova i vjerovanja vezanih uz sport i natjecanje (Fredricks i Eccles, 2004 prema Costa i sur., 2014). Budući da roditelji mogu pozitivno i negativno djelovati na sportska iskustva svoje djece, istraživači su se orijentirali na roditeljsku psihološku kontrolu kao specifičan oblik roditeljskog utjecaja koji može biti povezan s razvitkom nezdravih navika kod djece (Miller, 2012). Psihološki kontrolirajući roditelji se oslanjaju na intruzivne i manipulativne strategije kao što su stvaranje osjećaja krivnje, razočarenje, posramljivanje, izolacija i slično, a sve kako bi postigli da se dijete pridržava njihovih očekivanja ili kako bi promijenili mišljenje, emocije ili stavove djeteta (Barber i Harmon, 2002; Soenens i Vansteenkiste, 2010 prema Costa i sur., 2014).

Roditeljska psihološka kontrola može smanjiti uključenost u sportske aktivnosti te povećati sramežljivost u kontekstu rekreacijskog vježbanja (Miller, 2012). Također, neka istraživanja

pokazuju da adolescenti čiji roditelji iskazuju pretjeranu psihološku kontrolu često razvijaju ovisna ponašanja (Li i sur., 2013; Marwaha, 2015; Pace i sur., 2015; Passanisi i Pace, 2017; Pettit i sur., 2001 prema Pace i sur., 2020). Nadalje, u istraživanju kojeg su proveli Costa i suradnici (2014) dobivena je značajna pozitivna povezanost očeve psihološke kontrole i simptoma ovisnosti o vježbanju za sportaše, zbog čega autori zaključuju da intruzivno i kontrolirajuće roditeljstvo može razviti osjetljivost sportaša na psihopatologiju koja može voditi u ovisnost o vježbanju. Popustljivost roditelja također se pokazala značajnim čimbenikom u objašnjenju ovisnosti o vježbanju, pa je tako u istraživanju kojeg su proveli Olave i suradnici (2021) utvrđena značajna pozitivna povezanost ovisnosti o vježbanju i roditeljske popustljivosti, pri čemu osobe s većom razinom ovisnosti o vježbanju izvještavaju i o većoj roditeljskoj popustljivosti. Nadalje, veća roditeljska podrška autonomiji djeteta doprinosi većoj uključenosti u fizičke aktivnosti u slobodno vrijeme (Hagger i sur., 2009).

Iako je posljednjih godina sve veći broj istraživanja koja se bave ovisnošću o vježbanju, te se sve više zna o tom fenomenu, njegovim uzrocima, karakteristikama, posljedicama i korelatima, u Hrvatskoj i dalje nedostaje istraživanja koja se bave ovim problemom (Vižintin i Barić, 2013). Također, kako bi se mogao razviti efikasan program prevencije ovisnosti o vježbanju, potrebno je identificirati rizične faktore (Back i sur., 2021), te bolje razumjeti poznate činitelje rizika kako bi pristup ovom tipu ovisnosti bio što potpuniji. Sve navedeno, kao i nekonzistentnost nalaza o odnosu dimenzija perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju, te nekonzistentnost nalaza o spolnim razlikama u ovisnosti o vježbanju, ukazuje na potrebu za provođenjem novog istraživanja koje bi doprinijelo boljem razumijevanju ovog fenomena. Kako bi se bolje razumio odnos varijabli poput samopoštovanja, perfekcionizma, roditeljskog ponašanja i ovisnosti o vježbanju, osmišljeno je istraživanje kojim će se utvrditi obilježja povezanosti ovisnosti o vježbanju sa samopoštovanjem, perfekcionizmom i roditeljskim ponašanjem.

Cilj i problemi

Cilj istraživanja

Utvrđiti obilježja povezanosti ovisnosti o vježbanju sa samopoštovanjem, perfekcionizmom i roditeljskim ponašanjem.

Problemi istraživanja

Problem 1. Utvrđiti zastupljenost simptoma ovisnosti o vježbanju na uzorku vježbača i redovitih korisnika programa u fitness centrima i teretanama.

Hipoteza 1. Očekuje se da će veći dio uzorka biti svrstan u kategoriju bez simptoma ovisnosti i kategoriju rizičnih za razvoj ovisnosti, dok će manji broj sudionika istraživanja ispunjavati kriterije kategorije ovisnih o vježbanju.

Problem 2. Istražiti rodne razlike u manifestaciji simptoma ovisnosti o vježbanju.

Hipoteza 2. Očekuje se statistički značajno veća zastupljenost simptoma ovisnosti o vježbanju kod muškaraca u odnosu na žene.

Problem 3. Utvrđiti obilježja povezanosti ovisnosti o vježbanju s perfekcionizmom, samopoštovanjem i roditeljskim ponašanjem.

Hipoteza 3. Očekuje se značajna pozitivna povezanost ovisnosti o vježbanju i perfekcionizma, restriktivne kontrole roditelja i popustljivosti roditelja te značajna negativna povezanost ovisnosti o vježbanju i samopoštovanja, kao i ovisnosti o vježbanju i roditeljske podrške.

Problem 4. Ispitati doprinos perfekcionizma, samopoštovanja i roditeljskog ponašanja u objašnjenju varijance simptoma ovisnosti o vježbanju.

Hipoteza 4. Očekuje se značajan doprinos perfekcionizma, samopoštovanja i ponašanja roditelja u objašnjenju varijance simptoma ovisnosti o vježbanju.

Metoda

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 379 sudionika, od čega 275 žena (72,6%) i 104 muškaraca (27,4%). Prosječna dob sudionika iznosila je 28 godina, uz minimalnu dob od 18 godina i maksimalnu dob od 58 godina.

Mjerni instrumenti

Za potrebe ovog istraživanja korišteni su Skala ovisnosti o vježbanju (Hausenblas i Symons Downs, 2002), Upitnik roditeljskog ponašanja (Keresteš i sur., 2012), Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu (Stöber i sur., 2007) i Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg, 1965).

Skala ovisnosti o vježbanju - *Exercise Dependence Scale-21, EDS-21* (autori hrvatske adaptirane verzije: Garilović i Macuka, 2018 prema Sliškočić i sur., 2018) sastoji se od 21 čestice raspodijeljene u 7 podljestvica. Svaka podljestvica predstavlja jedan od kriterija (simptoma) ovisnosti o vježbanju: toleranciju (npr. „*Stalno povećavam učestalost vježbanja kako bih došao/došla do željenih rezultata.*“), efekte sustezanja (npr. „*Vježbam kako se ne bih osjećao/la tjeskobno.*“), efekte namjere (npr. „*Vježbam dulje nego što sam namjeravao/la.*“), nedostatak kontrole (npr. „*Ne mogu smanjiti intenzitet kojim vježbam.*“), vrijeme (npr. „*Većinu svog vremena provodim vježbajući.*“), smanjeno uključivanje u druge aktivnosti (npr. „*Razmišljam o vježbanju kad bih se trebao/la koncentrirati na školu/posao.*“) ili kontinuitet (npr. „*Vježbam unatoč ponavljanim tjelesnim problemima/ozljedama.*“). Sudionici procjenjuju učestalost situacija opisanih tvrdnjama i to na ljestvici od 1-nikada do 6-uvijek. Prilikom procjene sudionika traži se prisutnost barem tri simptoma. Ukupni rezultat predstavlja zbroj odgovora na pojedinim česticama, pri čemu viši rezultat ukazuje na veći broj prisutnih simptoma, to jest veći rizik za razvoj ovisnosti o vježbanju. Primjena Skale ovisnosti o vježbanju omogućuje i svrstavanje sudionika u tri skupine: skupinu vježbača bez simptoma, skupinu neovisnih vježbača s nekim simptomima te rizičnu skupinu, to jest skupinu ovisnih o vježbanju. Sudionici koji ispunjavaju kriterij za ovisnost na

barem tri podljestvice svrstavaju se u skupinu ovisnih o vježbanju. Granica od 15 ili više bodova na pojedinoj ljestvici smatra se indikatorom ovisnosti. Raspon bodova od 7 do 14 znači svrstavanje u skupinu sa simptomima, odnosno skupinu s rizikom razvijanja ovisnosti. Rezultat manji od 6 indikator je za pripadanje skupini bez simptoma. U istraživanju koje su proveli Garilović i Macuka (2018 prema Slišković i sur., 2018) pouzdanost unutarnje konzistencije za cijelu ljestvicu iznosila je 0,93. U ovom istraživanju Cronbachov alpha koeficijent iznosi 0,90.

Nadalje, u istraživanju se koristio Upitnik roditeljskog ponašanja - URP-29 (Keresteš i sur., 2012) namijenjen ispitivanju procjene ponašanja roditelja. Upitnik se sastoji od 29 čestica grupiranih u 7 podljestvica koje čine 3 globalne dimenzije: *Roditeljska podrška*, *Restriktivna kontrola* i *Popustljivost*. Globalnu dimenziju *Roditeljska podrška* čine podljestvice Topline, Autonomije, Roditeljskog znanja te Induktivnog rezoniranja. Globalnu dimenziju *Restriktivna kontrola* čine podljestvice Intruzivnost i Kažnjavanje, dok podljestvica Popustljivost čini globalnu dimenziju *Popustljivosti*. Na ljestvici od 4 stupnja (1 – uopće nije točno, 4 – u potpunosti točno) dijete procjenjuje u kojoj mjeri opisano roditeljsko ponašanja odgovara ponašanju njegova oca ili majke, a ukupni rezultati formiraju se kao prosjeci na odgovarajućim česticama za pojedinu podljestvicu pri čemu viši rezultat ukazuje na veću izraženost određenog oblika ponašanja roditelja. U istraživanju kojeg su provele Keresteš i suradnice (2012) pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (Cronbachov alfa) za rezultate na dimenzijama URP29 kretala se od 0,67 do 0,89, dok za podljestvice upitnika Cronbachov alfa iznosi od 0,60 do 0,81. U ovom istraživanju Cronbach alfa koeficijent za rezultate na dimenzijama iznosi od 0,75 do 0,89, dok za podljestvice iznosi od 0,69 do 0,91.

Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu - *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport* (Stöber i sur., 2007) prilagođen za vježbanje/trening sadrži podljestvicu *Težnja za savršenstvom* koja se odnosi na adaptivan perfekcionizam i podljestvicu *Negativna reakcija na nesavršenstvo* koja se odnosi na neadaptivan perfekcionizam. Svaka podljestvica se sastoji od po pet čestica koje opisuju emocionalne i kognitivne reakcije sportaša za vrijeme vježbanja ili treninga. Zadatak sudionika je procijeniti koliko često za vrijeme vježbanja ili treninga razmišljaju ili se osjećaju na opisani način (1-nikad, 6-uvijek). Rezultat se određuje zasebno za svaku podljestvicu te se računa kao prosjek odgovora na pripadajućim česticama. Pouzdanost

unutarnje konzistencije ove ljestvice prema Cronbachovim alpha koeficijentima dobivenim u istraživanju kojeg su proveli Stöber i suradnici (2007) na 4 uzorka iznosili su $\alpha = .93, .90, .86, .91$. Cronbachov alpha koeficijent za Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu u ovom istraživanju iznosi 0,92.

Rosenbergova skala samopoštovanja - *Rosenberg Self-Esteem Scale* (hrvatski prijevod i adaptacija: Bezinović, 1988) sadrži 10 čestica s tvrdnjama za koje sudionik procjenjuje u kojoj mjeri se odnose na njega (1 – uopće se ne odnosi na mene, 5 – u potpunosti se odnosi na mene). Ukupan rezultat formira se zbrajanjem vrijednosti na pojedinim česticama. Rezultati se kreću u rasponu od 10 do 50, pri čemu veća vrijednost označava veće samopoštovanje. Primjer čestice: „*Sve u svemu sam zadovoljan/zadovoljna sama sa sobom.*“ U istraživanju kojeg su proveli Fleming i Courtney (1984) Cronbachov alpha koeficijent iznosio je 0,88. U ovom istraživanju Cronbach alpha koeficijent iznosi 0,89.

Postupak

Istraživanje je provedeno *online* upitnikom, a podaci su se prikupljali od svibnja do kolovoza 2023. godine. Upitnik je sastavljen uz pomoć web aplikacije Google Forms te je podijeljen raznim grupama na društvenoj mreži *Facebook*. Također, poveznica na istraživanje poslana je stranicama Fitness centara i teretana na *Facebooku* i *Instagramu* uz molbu da administratori objave poveznicu na svojoj stranici. Dodatno je poveznica poslana i samim trenerima i kineziolozima koji imaju otvoren profil na *Instagramu* uz molbu da objave poveznicu. U uputi je bilo naglašeno da je istraživanje namijenjeno osobama starijim od 18 godina koje redovito treniraju barem pola godine. Kako se ne bi ni na koji način utjecalo na odgovore sudionika navedeno je da je cilj istraživanja ispitati povezanost roditeljskih ponašanja i osobina sa stavovima i ponašanjima vezanim uz vježbanje. Za popunjavanje upitnika u prosjeku je trebalo odvojiti oko 15 minuta.

Uzorak sudionika

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 379 sudionika, od čega 27,4% (n=104) muškaraca i 72,6% (n=275) žena. Raspon dobi kretao se od 18 do 58 godina ($M=27,91$, $SD=8,08$).

Analizom podataka o zaposlenju utvrđeno je da 52,5% sudionika (n=199) radi na puno radno vrijeme, 34,6% (n=131) sudionika su studenti, 6,6% sudionika (n=25) se bavi kraćim oblicima rada, 3,4% (n=13) sudionika je nezaposleno, dok je 2,9% (n=11) sudionika označilo da imaju drugi radni status.

Na pitanje „Koliko dugo trenirate?“ 36,9% sudionika (n=140) navelo je da trenira dulje od 5 godina, 11,6% (n=44) sudionika je navelo da trenira 3-5 godina, 25,9% (n=98) sudionika je navelo da treniraju 1-3 godine, 14,2% (n=54) sudionika da trenira od 6 mjeseci do 1 godine i 11,3% (n=43) sudionika trenira manje od 6 mjeseci. Veći dio sudionika istraživanja odlazi u teretanu/fitness centre 3 i više puta tjedno, točnije 66,2% sudionika (n=251), 7,1% sudionika (n=27) u teretanu odlazi svaki dan, 8,7% sudionika (n=33) odlazi nekoliko puta godišnje, 16,1% sudionika (n=61) ne odlazi nikada, dok 1,8% sudionika (n=7) navodi da u teretanu/fitness centre odlazi više puta dnevno. Sudionici su navodili uključenost u različite programe treninga: teretanu (n=214), online program vježbanja kod kuće (n=38), aerobik (n=1), crossfit (12), joga (n=5), kickbox (n=3), nogomet (n=8), pilates (n=5), ples (n=11), plivanje (n=4), tenis (n=1), drugo (n=37), a 40 sudionika je navelo da nije uključeno u program vježbanja, ali vježba samostalno kod kuće. Na pitanje o prosječnom trajanju jednog treninga, 2,4% (n=9) sudionika navelo je da njihov trening traje dulje od 120 minuta, 5,8% (n=22) je navelo da im trening traje u prosjeku 120 minuta, njih 30,6% (n=116) navelo je da im trening traje 90 minuta, 53% (n=201) sudionika navelo je da im trening traje 60 minuta, a 8,2% (n=31) sudionika dalo je odgovor 30 minuta prosječnog trajanja treninga.

Kao primarne razloge vježbanja sudionici navode zdravlje i kondiciju (n=216), izgled (n=93), opuštanje i smanjenje stresa (n=42), podizanje raspoloženja (n=19), zabavu (n=6) i druženje (n=3). Prehrambene ili vitaminske suplemente koristi 263 sudionika (69,4%).

Tablica 1. Karakteristike uzorka po spolu

		Žene (n=275)	Muškarci (n=104)
duljina redovitog treniranja (%)	<6 mjeseci	12,7	7,7
	6 mjeseci-1godina	16,0	9,6
	1-3 godine	26,9	23,1
	3-5 godina	12,7	8,7
	>5 godina	31,6	51
učestalost odlaženja u teretanu/fitness centre (%)	nikada	20,7	3,8
	nekoliko puta godišnje	7,6	11,5
	3 i više puta tjedno	64,7	70,2
	svaki dan	5,5	11,5
	više puta dnevno	1,5	2,9
prosječno trajanje treninga (%)	30 minuta	10,2	2,9
	60 minuta	59,6	35,6
	90 minuta	22,9	51
	120 minuta	5,1	7,7
	>120 minuta	2,2	2,9
korištenje prehrambenih/vitaminskih suplemenata (%)		65,5	79,8
primarni razlog vježbanja (%)	druženje	1,1	-
	izgled	21,5	32,7
	opuštanje i smanjenje stresa	13,5	4,8
	podizanje raspoloženja	5,8	2,9
	zabava	1,1	2,9
	zdravlje i kondicija	57,1	56,7

Usporedbom podataka muškaraca i žena vidljivih u Tablici 1. može se uočiti da muškarci iz uzorka općenito češće odlaze u teretanu/fitness centre nego li žene. Također, podaci pokazuju da trening muškaraca u prosjeku traje dulje nego trening žena iz uzorka te da veći udio muškaraca koristi prehrambene ili vitaminske suplemente u odnosu na udio žena. Jednak udio muškaraca i žena kao primarni razlog vježbanja navodi zdravlje i kondiciju (57% muškaraca i žena). Veći udio muškaraca u odnosu na udio žena vježba radi izgleda (32,7% muškaraca u odnosu na 21,5% žena), no veći je udio žena koje vježbaju zbog opuštanja i smanjenja stresa te podizanja raspoloženja (19,3%) u odnosu na udio muškaraca (7,7%) koji vježbaju iz ovih razloga.

Rezultati

Prema rezultatima na Upitniku ovisnosti o vježbanju 3,85% muškaraca (n=4) svrstano je u kategoriju ovisnih o vježbanju, 87,45% muškaraca (n=91) pokazuje neke simptome koji ih čine rizičnima za razvoj ovisnosti o vježbanju, dok je 8,7% muškaraca (n=9) bez simptoma ovisnosti. Rezultati također pokazuju da je 6,18% žena (n=17) ovisno o vježbanju, 74,55% (n=205) sudionica je svrstano u kategoriju rizičnih za razvoj ovisnosti o vježbanju, dok je njih 19,27% (n=53) bez simptoma ovisnosti o vježbanju.

Tablica 2. Deskriptivni podaci varijabli korištenih u istraživanju (N=379)

	M	SD	K-S test	koeficijent asimetrije	koeficijent spljoštenosti	Min	Max
ovisnost o vježbanju	58,41	16,78	0,087**	0,74	0,55	23,00	120,00
težnja za savršenstvom	3,75	1,33	0,078**	-0,06	-0,85	1,00	6,00
negativna reakcija na nesavršenstvo	1,98	0,99	0,162**	1,35	1,65	1,00	6,00
samopoštovanje	29,38	7,44	0,119**	-0,62	-0,46	6,00	40,00
restriktivna kontrola majke	2,02	0,71	0,079**	0,60	-0,29	1,00	4,00
restriktivna kontrola oca	1,81	0,67	0,114**	0,66	-0,39	1,00	3,8
roditeljska podrška majke	2,94	0,70	0,095**	-0,70	-0,16	1,00	4,00
roditeljska podrška oca	2,51	0,77	0,046	-0,26	-0,76	1,00	4,00
popustljivost majke	2,26	0,72	0,099**	0,05	-0,66	1,00	4,00
popustljivost oca	2,23	0,85	0,095**	0,15	-0,91	1,00	4,00

** p<0,01

* p<0,05

Deskriptivni podaci za varijable ovisnost o vježbanju, težnja za savršenstvom, negativna reakcija na nesavršenstvo, samopoštovanje te za varijable koje opisuju percepciju roditeljskog ponašanja (restriktivna kontrola, roditeljska podrška i popustljivost) prikazani su u Tablici 2. Rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa ukazuju da distribucije svih varijabli, osim varijable roditeljska podrška oca, statistički značajno odstupaju od normalne distribucije. Ipak, koeficijenti asimetrije su unutar granica -2 do +2, a koeficijenti spljoštenosti unutar granica -7 do +7, zbog čega je opravdano koristiti metode parametrijske statistike (Byrne, 2010; Hair i sur., 2010).

Podaci iz Tablice 2. upućuju na zaključak o postojanju simptoma ovisnosti o vježbanju na razini uzorka ($M=58,41$, $SD=16,78$). Sudionici istraživanja općenito iskazuju povišenu težnju za savršenstvom ($M=3,75$, $SD=1,33$), to jest postižu rezultat koji je iznad teorijskog prosjeka mjerne ljestvice. Sudionici iskazuju sniženu negativnu reakciju na nesavršenstvo ($M=1,98$, $SD=0,99$), odnosno postižu rezultat ispod teorijskog prosjeka mjerne ljestvice. Samopoštovanje je na razini uzorka prosječno ($M=29,38$, $SD=7,44$). Vezano uz roditeljsko ponašanje, sudionici općenito višom procjenjuju roditeljsku podršku majke i oca, to jest postižu rezultat koji je iznad teorijskog prosjeka mjerne ljestvice.

Tablica 3. Analiza rodni razlika muškaraca ($n=104$) i žena ($n=275$) u izučavanim varijablama

	žene		muškarci		t-test
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
ovisnost o vježbanju	57,68	17,38	60,32	14,98	-1,37
težnja za savršenstvom	3,64	1,31	4,02	1,35	-2,45*
negativna reakcija na nesavršenstvo	1,89	0,94	2,19	1,08	-2,67**
samopoštovanje	29,08	7,57	30,19	7,04	-1,31
restriktivna kontrola majke	2,06	0,75	1,90	0,57	2,06*
restriktivna kontrola oca	1,78	0,70	1,89	0,60	-1,38
roditeljska podrška majke	2,90	0,74	3,07	0,58	-2,10*
roditeljska podrška oca	2,45	0,82	2,66	0,60	-2,36*
popustljivost majke	2,25	0,74	2,29	0,64	-0,44
popustljivost oca	2,32	0,87	1,98	0,74	3,53**

** $p < 0,01$

* $p < 0,05$

Analizom rodni razlika utvrđena je značajno veća težnja za savršenstvom kod muškaraca u odnosu na žene ($t=-2,45$, $p < 0,05$), kao i značajno veća negativna reakcija na nesavršenstvo ($t=-2,67$, $p < 0,01$). Žene značajno većom procjenjuju restriktivnu kontrolu majke ($t=2,06$, $p < 0,05$) te popustljivost oca ($t=3,53$, $p < 0,01$) u odnosu na muškarce. Muškarci značajno većom procjenjuju roditeljsku podršku majke ($t=-2,10$, $p < 0,05$) te roditeljsku podršku oca ($t=-2,36$, $p < 0,05$).

Rezultati t-testa pokazuju da se muškarci i žene ne razlikuju prema stupnju izraženosti simptoma ovisnosti o vježbanju ($t=-1,37$, $df=377$, $p > 0,05$). Dodatno, analizom razlika utvrđene su

statistički značajne razlike u manifestaciji simptoma ovisnosti o vježbanju između onih koji uzimaju prehrambene/vitaminske suplemente i onih koji ne uzimaju ($t=2,93$, $df=377$, $p<0,01$) i to na način da osobe koje uzimaju prehrambene/vitaminske suplemente iskazuju više simptoma ovisnosti o vježbanju. Po uzoru na istraživanje Vižintin i Barić (2013) dvosmjernom analizom varijance provjerena je interakcija spola i sklonosti uzimanja prehrambenih suplemenata za razvoj ovisnosti o vježbanju, no nije dobivena statistički značajna vrijednost interakcije ($F=0,039$, $df=1$, $p>0,05$). Ovakvi nalazi upućuju na zaključak da kod osoba koje uzimaju prehrambene i vitaminske suplemente, neovisno o spolu, postoji veći rizik za razvoj simptoma ovisnosti o vježbanju.

Tablica 4. Analiza rodnih razlika muškaraca ($n=104$) i žena ($n=275$) na česticama Upitnika ovisnosti o vježbanju

	žene		muškarci		t
	M	SD	M	SD	
Vježbam kako se ne bih osjećao/la razdražljivo.	3,44	1,457	3,11	1,434	2,001*
Vježbam unatoč ponavljanim tjelesnim problemima/ozljedama.	2,66	1,549	2,99	1,431	-1,880
Stalno povećavam intenzitet vježbama kako bih došao/došla do željenih rezultata.	4,17	1,244	4,36	1,230	-1,320
Ne mogu skratiti trajanje vježbanja.	3,01	1,396	2,88	1,180	,857
Radije bih vježbao/la nego provodio/la vrijeme s obitelji/prijateljima.	2,61	1,180	2,81	1,141	-1,489
Puno vremena provodim vježbajući.	3,11	1,356	3,49	1,239	-2,477*
Vježbam dulje nego što sam namjeravao/la.	2,67	1,360	2,96	1,307	-1,865
Vježbam kako se ne bih osjećao/la tjeskobno.	3,63	1,531	3,20	1,639	2,356*
Vježbam i kad sam ozlijeđen/a.	2,35	1,476	2,92	1,537	-3,319**
Stalno povećavam učestalost vježbanja kako bih došao/la do željenih rezultata.	3,24	1,499	3,30	1,480	-,359
Ne mogu smanjiti učestalost vježbanja.	2,40	1,346	2,55	1,222	-,956
Razmišljam o vježbanju kad bih se trebao/la koncentrirati na školu/posao.	2,29	1,488	2,50	1,322	-1,280
Većinu svoga slobodnog vremena provodim vježbajući.	2,46	1,470	2,77	1,402	-1,883
Vježbam dulje nego što sam očekivao/la.	2,67	1,491	2,73	1,353	-,390
Vježbam kako se ne bih osjećao/la napeto.	3,80	1,537	3,39	1,567	2,301*
Vježbam unatoč učestalim fizičkim problemima.	2,16	1,409	2,30	1,253	-,854
Stalno produljujem trajanje vježbe kako bih došao/la do željenih rezultata.	2,33	1,381	2,38	1,271	-,307
Ne mogu smanjiti intenzitet kojim vježbam.	2,23	1,304	2,53	1,322	-2,013*
Odabirem vježbanje kako ne bih morao/la provoditi vrijeme s obitelji/prijateljima.	1,57	0,992	1,76	1,066	-1,619
Veliki dio svoga vremena provedem vježbajući.	2,46	1,502	2,78	1,386	-1,915
Vježbam dulje nego što sam planirao/la.	2,44	1,499	2,63	1,286	-1,091

** $p<0,01$

* $p<0,05$

U odnosu na muškarce, žene češće navode da *vježbaju kako se ne bi osjećale razdražljivo* ($t=2,001, p<0,05$), *vježbaju kako se ne bi osjećale tjeskobno* ($t=2,356, p<0,05$), *vježbaju kako se ne bi osjećale napeto* ($t=2,301, p<0,05$), dok muškarci češće navode da *puno vremena provode vježbajući* ($t=-2,477, p<0,05$), *vježbaju čak i kad su ozlijeđeni* ($t=-3,319, p<0,01$) te *ne mogu smanjiti intenzitet kojim vježbaju* ($t=-2,013, p<0,05$).

Tablica 5. Analiza razlika rezultata ovisnih o vježbanju i rizičnih za razvoj ovisnosti ($n=317$) i sudionika bez simptoma ($n=62$) na varijablama perfekcionizma u vježbanju, samopoštovanja i roditeljskog ponašanja

	ovisni i rizični		bez simptoma		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
težnja za savršenstvom	3,91	1,30	2,93	1,20	5,55**
negativna reakcija na nesavršenstvo	2,07	1,02	1,51	0,65	4,13**
samopoštovanje	29,04	7,68	31,10	5,81	-2,01*
toplina majke	3,14	0,86	2,91	0,91	1,96
autonomija majke	3,14	0,87	2,83	0,91	2,59*
roditeljsko znanje majke	2,91	0,79	2,88	0,77	0,29
induktivno rezoniranje majke	2,71	0,71	2,55	0,69	1,71
intruzivnost majke	2,15	0,85	2,11	0,81	0,30
kažnjavanje majke	1,90	0,72	1,91	0,72	0,00
popustljivost majke	2,27	0,72	2,23	0,69	0,42
toplina oca	2,72	0,95	2,55	0,95	1,25
autonomija oca	2,88	0,92	2,51	0,96	3,00**
roditeljsko znanje oca	2,19	0,86	2,16	0,85	0,36
induktivno rezoniranje oca	2,38	0,81	2,06	0,82	2,85**
intruzivnost oca	1,83	0,74	1,73	0,72	0,96
kažnjavanje oca	1,82	0,78	1,73	0,74	0,89
popustljivost oca	2,22	0,86	2,26	0,81	-0,35

** $p<0,01$

* $p<0,05$

Podaci prikazani u Tablici 5. pokazuju postojanje statistički značajne razlike u težnji za savršenstvom između ovisnih/rizičnih za razvoj ovisnosti i sudionika bez simptoma ovisnosti ($t=5,55, p<0,01$) na način da ovisni i rizični za razvoj ovisnosti postižu više rezultate na ljestvici težnje za savršenstvom u odnosu na sudionike bez simptoma ovisnosti. Također, ovisni/rizični za razvoj ovisnosti postižu značajno više rezultate na ljestvici negativne reakcije na nesavršenstvo ($t=4,13, p<0,01$) u odnosu na sudionike bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Nadalje, dobivena je statistički značajna razlika u samopoštovanju između dviju kategorija ($t=-2,01, p<0,05$) na način da sudionici koji su ovisni ili rizični za razvoj ovisnosti o vježbanju imaju niže samopoštovanje u

odnosu na sudionike bez simptoma ovisnosti. Dodatno su dobivene statistički značajne razlike između sudionika ovisnih i rizičnih za razvoj ovisnosti te onih bez simptoma ovisnosti u procjenama autonomije majke ($t=2,59$, $p<0,05$), autonomije oca ($t=3,0$, $p<0,01$) i induktivnog rezoniranja oca ($t=2,85$, $p<0,01$), pri čemu sudionici ovisni/rizični za razvoj ovisnosti procjenjuju autonomiju majke i oca te induktivno rezoniranje oca višim u odnosu na procjene sudionika bez simptoma ovisnosti.

Tablica 6. Koeficijenti korelacije (Pearsonov r) između svih promatranih varijabli dobiveni na temelju rezultata muškaraca ($n=104$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 ovisnost o vježbanju	1	,39**	,44**	-,22*	,06	,20*	-,08	-,04	-,08	-,05
2 težnja za savršenstvom		1	,39**	0,02	-,12	,03	,16	,11	-,14	-,26**
3 negativna reakcija na nesavršenstvo			1	-,029**	,14	,23*	-,07	,10	,07	,04
4 samopoštovanje				1	-,26**	-,23*	,11	,13	-,16	,05
5 restriktivna kontrola majke					1	,48**	-,13	-,26**	,22*	,25*
6 restriktivna kontrola oca						1	-,21*	-,11	,26**	,05
7 roditeljska podrška majke							1	,36**	,08	-,17
8 roditeljska podrška oca								1	-,26**	,05
9 popustljivost majke									1	,39**
10 popustljivost oca										1

** $p<0,01$

* $p<0,05$

Podaci iz Tablice 6. ukazuju na postojanje statistički značajne pozitivne korelacije ovisnosti o vježbanju s težnjom za savršenstvom ($r=0,39$, $p<0,01$) i negativnom reakcijom na nesavršenstvo ($r=0,44$, $p<0,01$) kod muškaraca. Navedeno upućuje na zaključak da sudionici s većom težnjom za savršenstvom iskazuju više simptoma ovisnosti o vježbanju kao i oni s većom negativnom reakcijom na nesavršenstvo. Dodatno je dobivena značajna pozitivna korelacija ovisnosti o vježbanju i restriktivne kontrole oca ($r=0,20$, $p<0,05$) što upućuje na zaključak da osobe koje restriktivnu kontrolu oca procjenjuju višom iskazuju i više simptoma ovisnosti o vježbanju.

Također, dobivena je značajna negativna korelacija između samopoštovanja i ovisnosti o vježbanju ($r=-,22, p<0,05$) što ukazuje na zaključak da osobe nižeg samopoštovanja iskazuju više simptoma ovisnosti o vježbanju. Značajna negativna korelacija postoji između negativne reakcije na nesavršenstvo i samopoštovanja ($r=-0,29, p<0,01$) što upućuje na zaključak da osobe nižeg samopoštovanja imaju izraženije negativne reakcije na nesavršenstvo. Težnja za savršenstvom negativno korelira sa popustljivošću oca ($r=-0,26, p<0,01$), dakle osobe koje oca procjenjuju popustljivijim manje teže k savršenstvu. Samopoštovanje je značajno negativno povezano s restriktivnom kontrolom majke ($r=-0,26, p<0,01$) i restriktivnom kontrolom oca ($r=-0,23, p<0,05$). Među varijablama roditeljskog ponašanja utvrđena je povezanost restriktivne kontrole majke s restriktivnom kontrolom oca ($r=0,48, p<0,01$), s roditeljskom podrškom oca ($r=-0,26, p<0,05$), popustljivošću majke ($r=0,22, p<0,05$) i popustljivošću oca ($r=0,25, p<0,05$). Značajna pozitivna korelacija utvrđena je između restriktivne kontrole oca i popustljivosti majke ($r=0,26, p<0,01$), između roditeljske podrške majke i oca ($r=0,36, p<0,01$) te između popustljivosti majke i oca ($r=0,39, p<0,01$). Značajna negativna korelacija utvrđena je između roditeljske podrške oca i popustljivosti majke ($r=-0,26, p<0,01$).

Tablica 7. Koeficijenti korelacije (Pearsonov r) između svih promatranih varijabli dobiveni na temelju rezultata žena ($n=275$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 ovisnost o vježbanju	1	,42**	,46**	-,21**	,09	,20**	0,19	-,00	,00	-,06
2 težnja za savršenstvom		1	,46**	-,14*	,01	,14*	,08	,09	-,00	,08
3 negativna reakcija na nesavršenstvo			1	-,37**	,13*	,20**	-,12	-,06	,08	,07
4 samopoštovanje				1	-,22**	-,27**	,20**	,11	-,00	-,03
5 restriktivna kontrola majke					1	,37**	-,49**	-,25**	-,27**	,04
6 restriktivna kontrola oca						1	-,28**	-,13*	-,03	-,15*
7 roditeljska podrška majke							1	,54**	,28**	,10
8 roditeljska podrška oca								1	,11	,42**
9 popustljivost majke									1	,24**
10 popustljivost oca										1

** $p<0,01$
* $p<0,05$

Na uzorku žena također su dobivene značajne pozitivne korelacije ovisnosti o vježbanju i težnje za savršenstvom ($r=0,42$, $p<0,01$) te negativne reakcije na nesavršenstvo ($r=0,46$, $p<0,01$). Kao i na uzorku muškaraca dobivena je i pozitivna korelacija ovisnosti o vježbanju i restriktivne kontrole oca ($r=0,20$, $p<0,01$). Kod žena se značajnom pokazala i povezanost ovisnosti o vježbanju sa samopoštovanjem ($r=-0,21$, $p<0,01$). Budući da je ova korelacija negativna, dobiveni rezultati pokazuju da osobe nižeg samopoštovanja iskazuju više simptoma ovisnosti o vježbanju. Rezultati također ukazuju na značajne negativne povezanosti samopoštovanja i težnje za savršenstvom ($r=-0,14$, $p<0,05$) te samopoštovanja i negativne reakcije na nesavršenstvo ($r=-0,37$, $p<0,01$). Kao i na uzorku muškaraca, na uzorku žena je utvrđena značajna negativna povezanost samopoštovanja i restriktivne kontrole majke ($r=-0,22$, $p<0,01$) i oca ($r=-0,27$, $p<0,01$). Za razliku od podataka dobivenih na uzorku muškaraca, podaci dobiveni na uzorku žena pokazuju i značajnu pozitivnu povezanost samopoštovanja i roditeljske podrške majke ($r=0,20$, $p<0,01$). Ova korelacija pokazuje da žene višeg samopoštovanja procjenjuju i roditeljsku podršku majke većom. Kao i kod muškaraca, utvrđene su značajne pozitivne korelacije restriktivne kontrole majke i oca ($r=0,37$,

$p < 0,01$), roditeljske podrške majke i oca ($r = 0,54$, $p < 0,01$) te popustljivosti majke i oca ($r = 0,24$, $p < 0,01$). Za razliku od muškaraca, kod žena postoje pozitivne korelacije roditeljske podrške majke i popustljivosti majke ($r = 0,28$, $p < 0,01$) te roditeljske podrške oca i popustljivosti oca ($r = 0,42$, $p < 0,01$). Također, kod žena je utvrđena i značajna negativna korelacija restriktivne kontrole majke i roditeljske podrške majke ($r = -0,49$, $p < 0,01$). Nadalje, za razliku od muškaraca, kod žena su dobivene iako slabe, no značajne negativne povezanosti restriktivne kontrole oca s roditeljskom podrškom oca ($r = -0,13$, $p < 0,05$) te popustljivošću oca ($r = -0,15$, $p < 0,05$). Povezanosti restriktivne kontrole majke s popustljivošću oca, restriktivne kontrole oca s popustljivošću majke te povezanost roditeljske podrške oca i popustljivosti majke koje su kod muškaraca značajne, na uzorku žena nisu statistički značajne.

Tablica 8. Doprinos perfekcionizma, samopoštovanja i roditeljskog ponašanja u objašnjenju varijance simptoma ovisnosti o vježbanju na uzorku muškaraca (n=104)

	Nestandardizirani koeficijenti	Standardizirani koeficijenti	<i>p</i>
	<i>B</i>	β	
konstanta	59,485		0,000
težnja za savršenstvom	3,195	0,289	0,005
negativna reakcija na nesavršenstvo	3,930	0,283	0,007
samopoštovanje	-0,312	-0,148	0,127
restriktivna kontrola majke	-3,261	-0,123	0,254
restriktivna kontrola oca	4,745	0,189	0,078
roditeljska podrška majke	0,759	0,029	0,781
roditeljska podrška oca	-4,100	-0,163	0,131
popustljivost majke	-4,775	-0,205	0,064
popustljivost oca	2,779	0,138	0,208
<i>R</i> =0,560, <i>R</i> ² =0,313, <i>F</i> =4,763, <i>p</i> <0.001			

Za potrebe ovog rada provedena je regresijska analiza pri čemu su varijable perfekcionizma, samopoštovanja i roditeljskog ponašanja istovremeno uvedene u regresijsku analizu. Prema Tablici 8. analizom prediktorskih varijabli na podacima muškaraca dobiveno je da varijable težnja za savršenstvom i negativna reakcija na nesavršenstvo statistički značajno doprinose objašnjenju varijance ovisnosti o vježbanju. Na temelju prediktorskih varijabli objašnjeno je 31,3% varijance ovisnosti o vježbanju kod muškaraca.

Tablica 9. Doprinos perfekcionizma, samopoštovanja i roditeljskog ponašanja u objašnjenju varijance simptoma ovisnosti o vježbanju na uzorku žena (n=275)

	Nestandardizirani koeficijenti	Standardizirani koeficijenti	<i>p</i>
	<i>B</i>	β	
konstanta	28,758		,001
težnja za savršenstvom	3,245	,245	,000
negativna reakcija na nesavršenstvo	6,023	,327	,000
samopoštovanje	-,102	-,044	,442
restriktivna kontrola majke	1,370	,059	,362
restriktivna kontrola oca	1,984	,080	,184
roditeljska podrška majke	2,499	,106	,140
roditeljska podrška oca	,250	,012	,866
popustljivost majke	-,269	-,011	,845
popustljivost oca	-2,128	-,106	,092
<i>R</i> =0,538, <i>R</i> ² =0,290, <i>F</i> =12,012, <i>p</i> <0.001			

Analiza prediktorskih varijabli na podacima žena ukazuje na težnju za savršenstvom i negativnu reakciju na nesavršenstvo kao značajne prediktore ovisnosti o vježbanju. Povezanost ovisnosti o vježbanju s linearnom kombinacijom prediktora težnje za savršenstvom, negativne reakcije na nesavršenstvo, samopoštovanja, restriktivne kontrole majke i oca, roditeljske podrške te popustljivosti majke i oca iznosi $R=0,538$. Navedenim varijablama objašnjeno je 29% varijance ovisnosti o vježbanju kod žena.

Rasprava

Pozitivni učinci vježbanja na fizičko i mentalno zdravlje odavno su poznati, no u slučajevima prekomjerne tjelesne aktivnosti, vježbanje može imati i potpuno suprotne učinke (Weinstein i Weinstein, 2014) te voditi u ovisnost. Rezultati suvremenih istraživanja upućuju na to da bi ovisnost o vježbanju mogla biti široko rasprostranjen problem, jednako zabrinjavajući kao i ostali oblici ovisnosti (Back i sur., 2021). Termin „Ovisnost o vježbanju“ koristi se kako bi se kvantificirala i opisala patološka ponašanja i stavovi prema vježbanju koji se odnose na preokupaciju vježbanjem, simptome sustezanja uslijed nemogućnosti vježbanja i smetnje vezane uz društvene odnose i obaveze (Schreiber i Hausenblas, 2015). S obzirom na negativne učinke ovisnosti na tjelesno i psihičko zdravlje (Vižintin i Barić, 2013), ovo istraživanje provedeno je kako bi se utvrdilo na koji su način samopoštovanje, perfekcionizam i roditeljsko ponašanje povezani s ovisnošću o vježbanju.

Usporedbom karakteristika muškaraca i žena iz uzorka uočeno je da muškarci provode više vremena u teretanama i fitness centrima nego li žene, a isto je uočeno i u istraživanju Vižintin i Barić (2013). U navedenom istraživanju, kao i u ovom, veći je udio muškaraca koji koriste prehrambene ili vitaminske suplemente u odnosu na udio žena koje koriste suplemente. Ovakvi podaci mogu se objasniti činjenicom da je estetski ideal muškaraca koji uključuje mišićavo i mršavo tijelo teško i gotovo nemoguće postići bez redovite tjelovježbe (Hausenblas i Fallon, 2002) zbog čega muškarci puno više truda i sredstava ulažu u vježbanje. Najveći udio i muškaraca i žena u ovom istraživanju kao primarni razlog vježbanja navodi zdravlje i kondiciju, što je u skladu s istraživanjem Furnhama i suradnika (2002) u kojem je muškarcima i ženama podjednako važno vježbanje radi zdravlja. Ipak, veći je udio muškaraca koji vježbaju radi izgleda u odnosu na udio žena iz ovog istraživanja. Također, veći je udio žena koje vježbaju zbog opuštanja i smanjenja stresa te podizanja raspoloženja u odnosu na udio muškaraca koji vježbaju iz ovih razloga. Ipak, s obzirom na dobivene podatke, može se reći da i muškarci i žene ovog uzorka dominantno koriste vježbanje kao alat u postizanju željenog izgleda ili u svrhu promjene raspoloženja.

U provedenom istraživanju ovisnima o vježbanju klasificirano je 3,85% muškaraca (n=4) i 6,18% (n=17) žena, dok je 87,45% muškaraca (n=91) i 74,55% (n=205) žena svrstano u kategoriju rizičnih za razvoj ovisnosti o vježbanju. Rezultati pokazuju da je 8,7% muškaraca (n=9) i 19,27% (n=53) žena bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Dakle, veći udio žena svrstan je u kategoriju

ovisnih u odnosu na udio muškaraca, dok je u kategoriji rizičnih za razvoj ovisnosti veći udio muškaraca nego udio žena. Navedeno se ne podudara s nalazima istraživanja Vižintin i Barić (2013) u kojem 9,1% vježbača iz uzorka pripada kategoriji ovisnih o vježbanju, a među ovisnima o vježbanju ima više muškaraca nego žena, dok među rizičnim vježbačima i vježbačima bez simptoma ima više žena. Navedene razlike u postotcima i u zastupljenosti spolova po kategorijama mogu biti posljedica postupka kategorizacije i razlika u mjernim instrumentima, kao i karakteristika uzoraka. Nadalje, deskriptivni pokazatelji na razini cjelokupnog uzorka pokazuju da sudionici ne postižu visoke rezultate na Skali ovisnosti o vježbanju. Rezultati na ljestvici težnje za savršenstvom pomaknute su prema višim vrijednostima, dok su rezultati na ljestvici negativne reakcije na nesavršenstvo pomaknute prema nižim vrijednostima na razini uzorka. Prema dosadašnjoj literaturi, s obzirom da je tek manji dio uzorka bez simptoma ovisnosti o vježbanju očekivao se povišen neadaptivni perfekcionizam, budući da se pretpostavlja da osobe s povišenim neadaptivnim perfekcionizmom češće razvijaju rigidan fokus na vježbanje te njihova ustrajnost može eskalirati i pretvoriti se u ovisnost (Flett i sur., 1995). Samopoštovanje na razini uzorka je prema kriterijima Rosenbergove skale samopoštovanja u granicama prosječnog samopoštovanja. Na razini cjelokupnog uzorka sudionici višom procjenjuju roditeljsku podršku majke i oca, u odnosu na druga roditeljska ponašanja. Prema Keresteš i suradnicima (2012) podljestvice URP29 Intruzivnost i Kažnjavanje (koje čine dimenziju Restriktivna kontrola) predstavljaju globalnu dimenziju psihološke kontrole za koju se pokazalo da je pozitivno povezana sa simptomima ovisnosti o vježbanju (Barber i Harmon, 2002), zbog čega su se očekivale povišene procjene restriktivne kontrole roditelja.

Prema Stoeberu (2012) istraživanja koja ukazuju na značajne razlike u perfekcionizmu između muškaraca i žena imaju nekonzistentne nalaze. Ipak, većina istraživača spolnih razlika u perfekcionizmu izvještavaju o ne postojanju značajnih razlika između muškaraca i žena u općem perfekcionizmu (Blankenstein i sur., 2008; Hewitt i Flett, 2004; Stoeber i Stoeber, 2009 prema Stoeber, 2012) kao i u perfekcionizmu u sportu (Anshel i Eom, 2003 prema Stoeber, 2012). S druge strane, u istraživanju koje je proveo Jaradat (2014) značajno više studentica svrstano je u grupu adaptivnih, ali i neadaptivnih perfekcionista u odnosu na muškarce zbog čega autor zaključuje da su studentice veći perfekcionista od studenata. Ipak, u ovom istraživanju utvrđena je značajno veća težnja za savršenstvom kod muškaraca u odnosu na žene, kao i značajno viši rezultati na ljestvici negativne reakcije na nesavršenstvo kod muškaraca. Slično je dobiveno u

istraživanju kojeg su proveli Dunn i suradnici (2004). U navedenom istraživanju nisu pronađene spolne razlike u globalnom perfekcionizmu, no muškarci su ipak postizali značajno veće rezultate na ljestvici perfekcionizma u domeni sporta u odnosu na žene. Ovakve spolne razlike u perfekcionizmu javile su se u kontekstu sporta i vježbanja te mogu biti posljedica veće vrijednosti i važnosti koju muškarci daju sportskim postignućima i kompetenciji u odnosu na žene (Dunn i sur., 2004). Kako i sami autori istraživanja Dunn i suradnici (2004) naglašavaju, vrlo je važno promatrati motivacijske konstrukte kao što je perfekcionizam unutar konteksta socijalnih vrijednosti i ciljeva koji su važni za područje pojedinog istraživanja.

Premda metaanaliza Klinga i suradnika (1999) ukazuje na postojanje niske, ali značajne razlike u samopoštovanju između muškaraca i žena, i to na način da muškarci postižu veće rezultate na ljestvici samopoštovanja, u ovom istraživanju muškarci postižu nešto veće rezultate na upitniku samopoštovanja, ali ne i značajno veće rezultate od žena. Ipak, sa sociokulturalne perspektive utvrđeno je da su spolne i dobne razlike u samopoštovanju pretežito određene socijalnim utjecajima koji su različiti za različite kulture (Bleidorn i sur., 2016) čime se može objasniti neznčajna razlika u samopoštovanju između muškaraca i žena u ovom istraživanju. Naime, moguće je da i muškarci i žene iz uzorka dobivaju uglavnom slične socijalne poticaje iz okoline koji rezultiraju približno jednakim razinama samopoštovanja i kod muškaraca i kod žena. Nadalje, rezultati t-testa pokazali su da se muškarci i žene ne razlikuju prema stupnju izraženosti simptoma ovisnosti o vježbanju. Premda bi se prema nekim istraživanjima (Costa i sur., 2013; Weik i Hale, 2009) očekivalo da će muškarci postizati značajno veće rezultate na Upitniku ovisnosti o vježbanju, dobiveni nalaz u skladu je s istraživanjima koje su proveli Corazza i suradnici (2019) te Smith i suradnici (2010) u kojima nisu pronađene spolne razlike u ovisnosti o vježbanju. Dodatno je u ovom istraživanju analizom razlika utvrđena statistički značajna razlika u manifestaciji simptoma ovisnosti o vježbanju između onih koji uzimaju prehrambene/vitaminske suplemente i onih koji ne uzimaju, na način da osobe koje uzimaju takve suplemente iskazuju više simptoma ovisnosti, što je u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja (Vižintin i Barić, 2013; Corazza i sur., 2019). Kao i u istraživanju Vižintin i Barić (2013) nije utvrđena statistički značajna vrijednost interakcije spola i sklonosti uzimanja vitaminskih ili prehrambenih suplemenata za razvoj ovisnosti o vježbanju.

U istraživanju kojeg su proveli Šarić Drnas i suradnici (2018) majke i očevi su na većini dimenzija roditeljskog ponašanja procijenjeni podjednako od strane mladića i djevojaka, dok su

razlike s obzirom na spol dobivene u slučaju percipirane očeve podrške i popustljivosti. Kao u navedenom istraživanju, i u ovom istraživanju muškarci procjenjuju da dobivaju više podrške od očeva, dok žene procjenjuju očeve značajno popustljivijima od muškaraca. Dodatno, značajna razlika dobivena je u procjenama restriktivne kontrole majke, na način da žene procjenjuju kontrolu majke restriktivnijom u odnosu na muškarce, no u istraživanju kojeg su proveli Šarić Drnas i suradnici (2018) spolne razlike u procjeni roditeljske restriktivne kontrole nisu utvrđene. Ovakav nalaz može biti posljedica činjenice da i dalje živimo u društvu u kojem je odgoj djevojčica ponajviše zaduženje majke, te da majke pripremaju kćeri za uloge koje će morati preuzeti u budućnosti pri čemu se nerijetko koriste restriktivnijim metodama odgoja u odnosu na metode odgoja koje koriste za dječake.

U istraživanju Vižintin i Barić (2013) utvrđeno je da muškarci značajno više od žena s vremenom povećavaju dnevnu količinu svog vježbanja, stoga ne iznenađuje nalaz ovog istraživanja prema kojem muškarci značajno više vremena provode vježbajući. Osim toga, pokazalo se da na rekreacijskoj razini žene općenito manje vježbaju od muškaraca (Buckworth i Nigg, 2004). S druge strane, u ovom istraživanju se pokazalo da žene više vježbaju kako se ne bi osjećale razdražljivo, tjeskobno ili napeto. Dobiveni rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja kojeg su proveli Tiggemann i Williamson (2000) u kojem je također dobiveno da žene značajno više od muškaraca vježbaju radi poboljšanja raspoloženja. Muškarci značajno više vježbaju usprkos ozljedama, zbog čega postižu značajno veće rezultate na podljestvici Kontinuiteta (Weik i Hale, 2009).

U istraživanju kojeg su proveli Symons Downs i suradnici (2004) sudionici rizični za razvoj ovisnosti o vježbanju postizali su značajno veće rezultate na ljestvici perfekcionizma u odnosu na sudionike bez simptoma ovisnosti, točnije na podljestvicama Zabrinutosti oko pogrešaka, Osobnih standarda i Sumnje u izvedbu. U ovom istraživanju sudionici ovisni i rizični za razvoj ovisnosti također postižu značajno veće rezultate na podljestvicama perfekcionizma, odnosno iskazuju veću težnju za savršenstvom i imaju izraženiju negativnu reakciju na nesavršenstvo u odnosu na sudionike bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Ovaj nalaz dodatno podupiru nalazi o pozitivnim korelacijama simptoma ovisnosti o vježbanju s adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom (Ernst, 2019; Longbottom, 2011) prema kojima osobe s više simptoma ovisnosti postižu i veće rezultate na podljestvicama perfekcionizma. Također, u istraživanju kojeg su proveli Hausenblas i

Symons Downs (2002) sudionici rizični za razvoj ovisnosti o vježbanju postižu značajno veće rezultate na ljestvici perfekcionizma u odnosu na sudionike bez simptoma.

Niže razine samopoštovanja kod sudionika ovisnih i rizičnih za razvoj ovisnosti o vježbanju mogu se objasniti činjenicom da su osobe nižeg samopoštovanja sklonije osjećati se anksioznima te postati ovisnima (Jansson i Widlund, 2017). Ovisnost o vježbanju može razviti neku vrstu obrambenog mehanizma za suočavanje s niskim samopoštovanjem i emocionalnim distresom, pri čemu pojedinac posredstvom vježbanja dobiva pozitivnu povratnu informaciju svoje okoline koja posljedično unaprjeđuje njegovo samopoštovanje (Bernichon i sur., 2003 prema Jansson i Widlund, 2017). Ovakav nalaz podupire istraživanje kojeg su proveli Ackard i suradnici (2002) u kojem su žene rizične za razvoj ovisnosti iskazivale značajno niže samopoštovanje od dobro prilagođenih vježbača, odnosno onih bez simptoma ovisnosti. Također, Grandi i suradnici (2011) su u svom istraživanju utvrdili niže samopoštovanje kod vježbača rizičnih za razvoj ovisnosti u odnosu na vježbače bez simptoma. U istraživanju kojeg su proveli Gori i suradnici (2021a) pronađene su značajne razlike u razinama samopoštovanja između ovisnih o vježbanju i kontrolne grupe, na način da je kontrolna grupa postizala više rezultate na ljestvici samopoštovanja. Isto je dobiveno i u ovom istraživanju.

Vezano uz procjene roditeljskog ponašanja, suprotno očekivanjima, procjene sudionika ovisnih i rizičnih za razvoj ovisnosti o vježbanju su više ili gotovo jednake procjenama sudionika bez simptoma na svim varijablama roditeljskog ponašanja. Costa i suradnici (2014) pronašli su pozitivnu povezanost između očeve psihološke kontrole i simptoma ovisnosti o vježbanju kod muškaraca sportaša zbog čega se pretpostavljalo da će u ovom istraživanju postojati značajna razlika između ovisnih/rizičnih za razvoj ovisnosti i osoba bez simptoma ovisnosti u varijablama Intruzivnost oca i Kažnjavanje oca koje prema Keresteš i suradnicama (2012) obuhvaćaju dimenziju psihološke kontrole. Suprotno očekivanjima, razlike među kategorijama u varijablama Intruzivnost i Kažnjavanje nisu se pokazale statistički značajnima, dok su značajne razlike pronađene u procjenama autonomije majke i autonomije oca, te induktivnog rezoniranja oca. Navedene razlike očituju se na način da sudionici ovisni/rizični za razvoj ovisnosti procjenjuju autonomiju majke i oca te induktivno rezoniranje oca višim u odnosu na procjene sudionika bez simptoma ovisnosti. Budući da su u istraživanju Haggera i suradnika (2009) utvrđeni efekti percipirane autonomije roditelja na motivaciju za tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme, iako

samo kod nekih uzoraka (Njemaca i Engleza), može se zaključiti da veća roditeljska podrška autonomiji djeteta pridonosi većoj uključenosti u fizičke aktivnosti u slobodno vrijeme, ovisno o kulturi. Također, utvrđeno je da je roditeljska podrška autonomiji pozitivno povezana s posvećenošću i trudom u akademskom i socijalnom kontekstu (Vasquez i sur., 2015), što bi moglo objasniti veću posvećenost vježbanju osoba s više simptoma ovisnosti o vježbanju. Općenito, kada se „značajni drugi“, kao što su to roditelji, ponašaju na način koji podržava autonomiju djeteta, dijete u svom ponašanju također iskazuje veće razine autonomije, a u zadacima je ustrajno, predano i uživa (Hagger i sur., 2007). Ove karakteristike mogu se povezati s osobama ovisnim i rizičnim za razvoj ovisnosti o vježbanju koje u kontekstu vježbanja pokazuju određenu autonomiju te ustraju u postizanju ciljeva vezanih uz tjelovježbu. Nadalje, iako je u istraživanju Olavea i suradnika (2021) utvrđena značajna pozitivna povezanost ovisnosti o vježbanju i roditeljske popustljivosti, u ovom istraživanju nije utvrđena značajna razlika u procjenama popustljivosti roditelja između ovisnih i rizičnih za razvoj ovisnosti te osoba bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Budući da su rezultati dobiveni na nereprezentativnom uzorku te prilično odstupaju od očekivanja, povezanost između spomenutih varijabli potrebno je dodatno ispitati u budućim istraživanjima.

U istraživanju kojeg je proveo Longbottom (2011) dobivena je pozitivna korelacija između adaptivnog perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju, no autori utvrđuju da ta povezanost nije direktna, već je posredovana motivacijskim okvirom koji uključuje težnju za poboljšanjem izvedbe i povećanjem posvećenosti. S druge strane, korelacija neadaptivnog perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju posredovana je motivacijskim okvirom koji u ovom slučaju uključuje pokušaje za kompenzacijom percipiranih nedostataka u nadi da će se dobiti odobravanje drugih, što je posljedično povezano s povećanjem simptoma ovisnosti o vježbanju (Hall i sur., 2007 prema Longbottom, 2011). U ovom istraživanju, također su dobivene pozitivne korelacije obje dimenzije perfekcionizma s ovisnošću o vježbanju, što se može objasniti mehanizmom prema kojem različite dimenzije perfekcionizma mogu biti povezane sa sličnim obilježjima ovisnosti o vježbanju, ali putem drugačijih motivacijskih obrazaca i afektivnih odgovora (Bergman i sur., 2007 prema Longbottom, 2011). Pozitivne povezanosti adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma sa simptomima ovisnosti o vježbanju dobivene su i u istraživanju Halla i suradnika (2007) i Ernsta (2019). Prema Ernstu (2019), iako adaptivni perfekcionizam može pomoći u održavanju rutine vježbanja, osoba može postavljati sve više ciljeva i provoditi sve više vremena vježbajući bez obzira na ozljede, što može dovesti do toga da pojedinac posljedično počinje i smanjivati vrijeme

provedeno u drugim aktivnostima, primjerice akademskim ili socijalnim. Ovakvo povećanje količine vježbanja može utjecati na njihovo psihološko i socijalno blagostanje, čime adaptivni perfekcionizam prelazi u neadaptivni, a može rezultirati ovisnošću o vježbanju (Ernst, 2019).

Rezultati ranijih istraživanja upućuju na značajne negativne korelacije između ovisnosti o vježbanju i samopoštovanja (Carron i sur., 2003; Gori i sur., 2021b; Hall i sur., 2009; Patrizia i sur., 2013; Rudy i Estok, 1989). U skladu s rezultatima ranijih istraživanja, u ovom istraživanju dobivene su niske, ali značajne negativne korelacije između ovisnosti o vježbanju i samopoštovanja i kod muškaraca i kod žena.

Značajna pozitivna korelacija ovisnosti o vježbanju i restriktivne kontrole oca utvrđena je i kod muškaraca i kod žena. Restriktivna kontrola prema Keresteš i suradnicima (2012) predstavlja globalnu dimenziju psihološke kontrole koja uključuje podljestvice Intruzivnost i Kažnjavanje. Prema istraživanju Pacea i suradnika (2019) mišićna dismorfija, kao oblik ovisnosti o vježbanju, također je pozitivno povezana sa psihološkom kontrolom. Iako je u ranijim istraživanjima utvrđena povezanost ovisnosti o vježbanju i očeve psihološke kontrole kod muškaraca (Costa i sur., 2014), rezultati dobiveni ovim istraživanjem pokazuju da i kod žena specifični obrasci ponašanja očeva mogu imati važnu ulogu u razvoju simptoma ovisnosti o vježbanju.

U skladu s rezultatom istraživanja kojeg su proveli Ashby i Rice (2002) neadaptivni perfekcionizam pokazao se negativno povezanim sa samopoštovanjem i kod muškaraca i kod žena. Premda bi se prema rezultatima prethodnih istraživanja (Ashby i Rice, 2002; Besharat, 2011) očekivala pozitivna povezanost samopoštovanja i adaptivnog perfekcionizma, dobivena je niska, ali značajna negativna povezanost i to samo na uzorku žena, dok kod muškaraca nema povezanosti između težnje za savršenstvom i samopoštovanja. Ovaj nalaz ukazuje na zaključak da žene višeg samopoštovanja manje teže savršenstvu, no treba uzeti u obzir da je u ovom istraživanju korišten Višedimenzionalni inventar perfekcionizma u sportu prilagođen za vježbanje/trening te je moguće da žene višeg samopoštovanja iz ovog uzorka više teže savršenstvu u nekim drugim domenama osim sporta i vježbanja. Također, u svom istraživanju Rice i suradnici (1998) nisu dobili značajnu povezanost između adaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja, što ukazuje na nejednoznačnost nalaza o povezanosti adaptivnog perfekcionizma i samopoštovanja.

Kod muškaraca, neadaptivni perfekcionizam pokazao se pozitivno povezanim s restriktivnom kontrolom oca, dok je kod žena dobivena značajna pozitivna korelacija neadaptivnog

perfekcionizma s restriktivnom kontrolom majke i oca. Ovi rezultati ukazuju na zaključak da osobe koje procjenjuju roditeljsku kontrolu restriktivnijom, postižu i više rezultate na ljestvici neadaptivnog perfekcionizma. Ovakvi nalazi su očekivani budući da neka istraživanja ističu da kontrolirajuće roditeljstvo može potaknuti razvoj perfekcionistačkih briga (Enns i sur., 2000; Flett i sur., 2002; Soenens i sur., 2008 prema Costa i sur., 2016). Nadalje, psihološki kontrolirajući roditelji mogu podržati svoju djecu u kritiziranju samih sebe i poticanju osjećaja krivnje prilikom ne dostizanja nekih standarda pritom stvarajući ideju da je neuspjeh nedozvoljen i da ljubav roditelja ovisi o poštivanju pravila (Soenens i sur., 2008 prema Costa i sur., 2016). Neadaptivni perfekcionizam pritom može stvoriti ranjivost za razvitak simptoma ovisnosti o vježbanju i posredovati u odnosu između kontrolirajućeg roditeljstva i ovisnosti o vježbanju (Costa i sur., 2016).

Jedan od najčešće spominjanih i najistaknutijih prediktora ovisnosti o vježbanju u suvremenim istraživanjima je perfekcionizam (Gulker i sur., 2001; Hall i sur., 2009; Hall i sur., 2007). Globalni perfekcionizam se u literaturi navodi i kao važan faktor rizika koji može biti u interakciji s drugim rizičnim faktorima i predviđati simptome ovisnosti o vježbanju (Boone i sur., 2010; Hall i sur., 2009 prema Costa i sur., 2016). U istraživanju koje je proveo Ernst (2019) visoki standardi, odnosno adaptivni perfekcionizam, pokazao se značajnim prediktorom ovisnosti o vježbanju. Autori navedenog istraživanja stoga ističu da visoki standardi, najčešće promatrani kao povoljna i adaptivna dimenzija, i dalje moraju biti uzeti u obzir kao potencijalno štetni u kontekstu vježbanja. U drugim istraživanjima (Hagan i Hausenblas, 2003; Hausenblas i Symons Downs, 2002a; Symons Downs i sur., 2004) neadaptivni perfekcionizam također se pokazao značajnim prediktorom ovisnosti o vježbanju, kao što je slučaj i u ovom istraživanju.

Samopoštovanje, koje je u istraživanjima Janssona i Widlunda (2017) i Ertla i suradnika (2018) bilo značajan prediktor ovisnosti o vježbanju, u ovom istraživanju nije značajno predviđalo simptome ovisnosti. Također, iako je u istraživanju Pacea i suradnika (2020) roditeljska psihološka kontrola bila značajan prediktor ovisnosti o vježbanju, u ovom istraživanju to nije bio slučaj. Ovi nalazi mogu biti posljedica činjenice da je perfekcionizam ovdje najjači prediktor, te je kao takav preuzeo svu varijancu ovisnosti o vježbanju.

Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja

Važno je istaknuti ograničenja i nedostatke ovog istraživanja, kako bi se u budućnosti ona mogla ispraviti. S ciljem prikupljanja što raznovrsnijeg skupa podataka, ovo istraživanje provedeno je online verzijom upitnika, točnije korištenjem Google Forms obrazaca. Prvi problem koji se pojavio prilikom provođenja istraživanja bila je mala stopa odgovora. Prvotni plan ovog istraživanja bio je prikupiti sudionike na način da se kontaktiraju administratori stranica fitness centara te da se zamole da anketu objave na svojoj stranici i zamole svoje članove da ju ispune. Na ovaj način dobiveno je svega nekoliko povratnih informacija, dok u većini slučajeva odgovora nije bilo. Općenito, stopa odgovora na anketu bila je mala, a Petrović (2014) ističe da postoje tri razloga zašto online ankete daju manju stopu odgovora od tradicionalnih upitnika: prvi razlog je što sudionici mogu lako odbaciti anketu zbog nepostojanja izravne komunikacije s anketarom, drugi razlog proizlazi iz činjenice da se anketa ne nalazi fizički ispred sudionika kako bi mu privukla pažnju, a treći razlog tiče se pitanja anonimnosti online ankete. Također, značajno ograničenje online istraživanja odnosi se na nedovoljnu reprezentativnost uzorka. Prema Petrović (2014) poznato je da su trenutno korisnici Interneta pretežno obrazovane mlađe osobe, a dodatan problem odnosi se na dobrovoljno sudjelovanje, tj. pojavu samo-izbora, zbog čega je nemoguće kontrolirati osnovne karakteristike sudionika i motive zbog kojih sudjeluju u anketi. Nadalje, ovim istraživanjem obuhvaćen je širok raspon tjelesnih aktivnosti, te bi se fokusiranjem na jednu aktivnost mogao dobiti uvid u specifičnosti ovisnosti o vježbanju kod sudionika koji se bave tom aktivnošću u odnosu na druge tjelesne aktivnosti. Tako bi se, primjerice, moglo provjeriti javlja li se više simptoma ovisnosti kod osoba koje se bave isključivo trčanjem u odnosu na osobe koje koriste teretanu.

Još jedan problem i ograničenje ovog istraživanja tiče se klasifikacije u kategorije ovisni sudionici, sudionici rizični za razvoj ovisnosti o vježbanju i sudionici bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Poštivanjem uputa za klasifikaciju u pojedinu kategoriju javlja se problem prema kojem sudionici istog ukupnog rezultata na Skali ovisnosti o vježbanju mogu biti svrstani u različite kategorije. Ovaj problem otežava usporedbu sudionika prema kategorijama te dovodi u pitanje stvarni broj ovisnih, rizičnih i sudionika bez simptoma ovisnosti u ovom istraživanju. Također, kada govorimo o mjernim instrumentima korištenim u ovom istraživanju, važno je naglasiti da se radi o samoprocjenama simptoma ovisnosti, perfekcionizma i samopoštovanja te procjenama

ponašanja roditelja sudionika koje nisu objektivno mjerilo stvarnog stanja. Nadalje, Skala ovisnosti o vježbanju korištena u ovom istraživanju omogućava identifikaciju samo primarnog poremećaja, dok sekundarnu ovisnost koja uključuje i poremećaj prehrane nije moguće utvrditi. Budući da su neka istraživanja (Veale, 1995; Adams i Kirkby, 2003 prema Terry i sur., 2004) uz pomoć drugih alata uspjela identificirati i razlikovati primarni od sekundarnog poremećaja, u tom smislu postoji prostor za unaprjeđenje ovog istraživanja.

Nadalje, kada govorimo o spolnim razlikama, važno je uzeti u obzir nalaze istraživanja Weik i Hale (2016) prema kojima različiti mjerni instrumenti ovisnosti o vježbanju mjere različite aspekte ovisnosti koji favoriziraju pojedini spol. Kada se u navedenom istraživanju koristila Skala ovisnosti o vježbanju (Exercise Dependence Scale Revised; Hausenblas i Symons Downs, 2004) dobiveno je da muškarci pokazuju značajno više simptoma ovisnosti o vježbanju u odnosu na žene. S druge strane, kada je na istom uzorku korišten Upitnik ovisnosti o vježbanju (Exercise Dependence Questionnaire; Ogden i sur., 1997) dobiveno je obrnuto – žene su postigle značajno veće rezultate na podljestvicama upitnika u odnosu na muškarce. Ovakvi rezultati objašnjavaju razlike u nalazima istraživanja koja su koristila različite mjerne instrumente te zahtijevaju oprez prilikom usporedbe i analize rezultata.

Zaključak

Glavni cilj ovog istraživanja, koje je provedeno na uzorku od 379 vježbača i redovitih korisnika fitness centara i teretana, bio je utvrditi obilježja povezanosti samopoštovanja, perfekcionizma i roditeljskog ponašanja s ovisnošću o vježbanju. Također, ovim istraživanjem utvrdila se zastupljenost simptoma ovisnosti o vježbanju na uzorku vježbača i redovitih korisnika programa u fitness centrima i teretanama te su se istražile rodne razlike u manifestaciji simptoma ovisnosti o vježbanju. Dodatno se provjerio doprinos perfekcionizma, samopoštovanja i roditeljskog ponašanja u objašnjenju simptoma ovisnosti o vježbanju.

Rezultati su pokazali da 3,85% muškaraca (n=4) pripada kategoriji ovisnih o vježbanju, 87,45% muškaraca (n=91) pokazuje neke simptome te je rizično za razvoj ovisnosti o vježbanju, dok je 8,7% muškaraca (n=9) bez simptoma ovisnosti. Rezultati također pokazuju da je 6,18% žena (n=17) ovisno o vježbanju, 74,55% (n=205) sudionica pripada kategoriji rizičnih za razvoj ovisnosti o vježbanju, dok je njih 19,27% (n=53) bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Prema dobivenim rezultatima muškarci i žene ne razlikuju se prema stupnju izraženosti simptoma ovisnosti o vježbanju, ali su utvrđene razlike u manifestaciji simptoma ovisnosti između onih koji uzimaju prehrambene/vitaminske suplemente i onih koji ne uzimaju, na način da osobe koje uzimaju prehrambene ili vitaminske suplemente iskazuju više simptoma ovisnosti o vježbanju. Značajne pozitivne korelacije utvrđene su između ovisnosti o vježbanju i težnje za savršenstvom, negativne reakcije na nesavršenstvo i restriktivne kontrole oca, a značajna negativna korelacija utvrđenja je između samopoštovanja i ovisnosti o vježbanju kod muškaraca i kod žena. Varijable težnja za savršenstvom i negativna reakcija na nesavršenstvo značajno su doprinijele prognozi ovisnosti o vježbanju kod muškaraca i žena. Težnja za savršenstvom, negativna reakcija na nesavršenstvo, samopoštovanje, restriktivna kontrola majke i oca, roditeljska podrška te popustljivost majke i oca na uzorku muškaraca objasnile su 31,3% varijance ovisnosti o vježbanju, dok su kod žena objasnile 29% varijance ovisnosti o vježbanju. Nalazi ovog istraživanja također pokazuju da ovisni i rizični za razvoj ovisnosti više teže za savršenstvom, imaju izraženije negativne reakcije na nesavršenstvo i niže samopoštovanje u odnosu na sudionike bez simptoma ovisnosti o vježbanju. Također, pokazalo se da sudionici ovisni i rizični za razvoj ovisnosti procjenjuju autonomiju majke i oca te induktivno rezoniranje oca višim u odnosu na sudionike bez simptoma ovisnosti o vježbanju.

Dobiveni nalazi mogu biti od pomoći pri osmišljavanju i provođenju psiholoških i drugih intervencija koje bi vježbačima osvijestile raširenost problema ovisnosti o vježbanju te eventualno pomogle u borbi s ovim oblikom ovisnosti. Nalaze ovog istraživanja poželjno je provjeriti koristeći veći uzorak sudionika, a u budućim istraživanjima potrebno je i isključiti poremećaje hranjenja koji često dolaze u komorbiditetu s ovisnošću o vježbanju.

LITERATURA:

- Ackard, D. M., Brehm, B. J. i Steffen, J. J. (2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: Profiling excessive exercisers. *Eating Disorders*, 10(1), 31-47. DOI: 10.1080/106402602753573540
- Ashby, J. S. i Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197-203. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x>
- Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A. i Gustafsson, H. (2021). Psychological risk factors for exercise dependence. *International journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 461-472. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1674902>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. i Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of personality*, 57(3), 547-579. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb02384.x>
- Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., Magi, A., ... i Demetrovics, Z. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 739-746. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.003>
- Besharat, M. A. (2011). An examination of the relationship between perfectionism and self-esteem in a sample of student athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1265-1271. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.245>
- Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja*. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J. i Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), 396. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspp0000078>
- Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Ciccirelli, C., Romeo, V. M., Pandolfo, G., ... i Muscatello, M. R. A. (2014). Unraveling exercise addiction: the role of narcissism and self-esteem. *Journal of addiction*, 2014, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2014/987841>
- Buckworth, J. i Nigg, C. R. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28-34. <https://doi.org/10.3200/JACH.53.1.28-34>
- Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.

- Byrne, B. M. (2010). Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming (multivariate applications series). *New York: Taylor & Francis Group*, 396(1), 7384.
- Carron, A.V., Hausenblas, A.H. i Estabrooks, P.A. (2003). *The Psychology of Physical Activity*. McGraw-Hill, New York.
- Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., ... i Martinotti, G. (2019). The emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study. *PloS one*, 14(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213060>
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F. i Larcán, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 216–223. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.014>
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F. i Larcán, R. (2014). Perceived parental psychological control and exercise dependence symptoms in competitive athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13, 59-72. DOI 10.1007/s11469-014-9512-3
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F. i Larcán, R. (2016). Maladaptive perfectionism as mediator among psychological control, eating disorders, and exercise dependence symptoms in habitual exerciser. *Journal of behavioral addictions*, 5(1), 77-89. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.004>
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K. i Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and individual differences*, 38(6), 1439-1448. doi:10.1016/j.paid.2004.09.009
- Ernst, S. E. (2019). *Assessing perfectionism as a predictor of exercise dependency over time*. College of Arts&Sciences. <https://ir.library.louisville.edu/honors/218/>
- Ertl, M. M., Longo, L. M., Groth, G. H., Berghuis, K. J., Prout, J., Hetz, M. C. i Martin, J. L. (2018). Running on empty: high self-esteem as a risk factor for exercise addiction. *Addiction Research & Theory*, 26(3), 205-211. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1347257>
- Fleming, J. S. i Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of personality and social psychology*, 46(2), 404-421. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.46.2.404>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. i Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 14(2), 112–137. doi: 10.1007/bf02686885

- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. 5–31. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10458-001>
- Furnham, A., Badmin, N. i Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596. <https://doi.org/10.1080/00223980209604820>
- Garilović, I. i Macuka, I. (2018). Ovisnost o vježbanju – doprinos perfekcionizma i odstupajućih navika hranjenja. *Društvena Istraživanja*, 27(4), 713-733. <https://doi.org/10.5559/di.27.4.07>
- González-Hernández, J., Baños, R., Morquecho-Sánchez, R., Pineda-Espejel, H. A. i Chamorro, J. L. (2023). Perfectionism patterns, dark personality, and exercise addiction trend in high-intensity sports. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 308-320. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00595-y>
- Gori, A., Topino, E. i Griffiths, M. D. (2021a). Protective and risk factors in exercise addiction: A series of moderated mediation analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9706. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189706>
- Gori, A., Topino, E., Pucci, C. i Griffiths, M. D. (2021b). The relationship between alexithymia, dysmorphic concern, and exercise addiction: The moderating effect of self-esteem. *Journal of Personalized Medicine*, 11(11), 1111. <https://doi.org/10.3390/jpm11111111>
- Grandi, S., Clementi, C., Guidi, J., Benassi, M. i Tossani, E. (2011). Personality characteristics and psychological distress associated with primary exercise dependence: An exploratory study. *Psychiatry Research*, 189(2), 270-275. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.02.025>
- Groves, M., Biscomb, K., Nevill, A. i Matheson, H. (2008). Exercise dependence, self-esteem and identity reinforcement: A comparison of three universities in the United Kingdom. *Sport in Society*, 11(1), 59-73. <https://doi.org/10.1080/17430430701717772>
- Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2), 197-203. <https://hrcak.srce.hr/227115>
- Gulker, M., Laskis, T. i Kuba, S. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology? *Psychology, Health & Medicine*, 6(4), 387-398. <https://doi.org/10.1080/13548500126535>
- Hagan, A. L. i Hausenblas, H. A. (2003). The relationship between exercise dependence symptoms and perfectionism. *American Journal of Health Studies*, 18(2/3), 133–137.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L., Hein, V., Soos, I., Karsai, I., Lintunen, T. i Leemans, S. (2009). Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology and Health*, 24(6), 689-711. <https://doi.org/10.1080/08870440801956192>

- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Hein, V., Pihu, M., Soos, I. i Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 632-653. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.09.001>
- Hair, J.F., W.C. Black, B.J. Babin, R.E. Anderson i R.L. Tatham. 2010. *Multivariate data analysis: A global perspective*. New York: Prentice Hall.
- Hall, H.K., Hill, A.P., Appleton, P.R., Kerr, A.W. i Kozub, S.A., (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.05.003>
- Hall, H. K., Kerr, A. W., Kozub, S. A. i Finnie, S. B. (2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(3), 297-316. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.007>
- Hauck, C., Schipfer, M., Ellrott, T. i Cook, B. (2020). „Gib dein Bestes!“–Zusammenhang zwischen ‚food addiction‘, Sportsucht und Perfektionismus bei Amateursportlern. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50, 114-122. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00609-x>
- Hausenblas, H. A. i Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185. <https://doi.org/10.1002/eat.10071>
- Hausenblas, H. A. i Symons Downs, D. (2002a). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387–404. doi: 10.1080/0887044022000004894
- Hausenblas, H. A. i Downs, D. S. (2002b). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7)
- Hausenblas, H. A. i Symons Downs, D. (2002c). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(2), 169–172. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-164X.16.2.169>
- Jansson, S. i Widlund, S. (2017). *The Mediating Role of Self-esteem in the Relationship between Perfectionism and Exercise Dependence*. Orebro University. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1120093&dswid=2676>
- Jaradat, A. K. M. (2013). Multidimensional perfectionism in a sample of Jordanian high school students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 23(1), 95-105. DOI: 10.1017/jgc.2012.20
- Keresteš, G., Brković, I., Kuterovac Jagodić, G. i Greblo, Z. (2012). Razvoj i validacija upitnika roditeljskog ponašanja. *Suvremena psihologija*, 15(1), 23-42. <https://hrcak.srce.hr/84655>

- Kernis, M. H. (2003). Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14(1), 83–89. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_03
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J. i Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(4), 470-500. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Longbottom, J. L. (2011). *An Examination of Maladaptive and Adaptive Perfectionism in the Exercise Domain*. University of Western Australia.
- Longbottom, J.-L., Grove, J. R. i Dimmock, J. A. (2010). An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 574-581. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.007>
- Miller, S. R. (2012). I don't want to get involved: Shyness, psychological control, and youth activities. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(7), 908-929. <https://doi.org/10.1177/0265407512448266>
- Ogden, J., Veale, D., Summers, Z. (1997). The development and validation of the Exercise Dependence Questionnaire. *Addict Res*, 5(4), 343–356. <https://doi.org/10.3109/16066359709004348>
- Olave, L., Estévez, A., Momeñe, J., Muñoz-Navarro, R., Gómez-Romero, M. J., Boticario, M. J. i Iruarrizaga, I. (2021). Exercise addiction and muscle dysmorphia: the role of emotional dependence and attachment. *Frontiers in Psychology*, 12, 681808. doi: 10.3389/fpsyg.2021.681808
- Pace, U., D'Urso, G., Passanisi, A., Mangialavori, S., Cacioppo, M. i Zappulla, C. (2020). Muscle dysmorphia in adolescence: The role of parental psychological control on a potential behavioral addiction. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 455-461. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01547-w>
- Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D. i García-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of adolescence*, 26(6), 717-730. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.001>
- Patrizia, O., Sebastiano, C. i Rosalba, L. (2013). Physical self-concept and its relationship to exercise dependence symptoms in young regular physical exercisers. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 1(1), 1-6. DOI:10.12691/ajssm-1-1-1
- Pierce, E. F., Rohaly, K. A. i Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Perceptual and motor skills*, 84(3), 991-994. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.84.3.991>
- Petrović, M. (2014). Prednosti i nedostaci onlajn-istraživanja. *Marketing*, 45(1), 63.

- Proios, M., Athanailidis, I. i Giannitsopoulou, E. (2010). The impact of physical activities on the development of the females' character. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5(3), 485-494. doi:10.4100/jhse.2010.53.18
- Rice, K. G., Ashby, J. S. i Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 304. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg self-esteem scale*. Princeton University Press.
- Rudy, E.B. i Estok, P.J., (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western Journal of Nursing Research*, 11(5), 548-558. <https://doi.org/10.1177/019394598901100504>
- Russell, W. D. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial background. *Journal of Sport Behavior*, 25(1), 74.
- Schreiber, K. i Hausenblas, H. A. (2015). *The truth about exercise addiction: Understanding the dark side of thinspiration*. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield.
- Slišković, A., Burić, I., Čubela Adorić, V., Nikolić, M. i Tucak Junaković, I. (2018). *Zbirka psiholoških skala i upitnika, Svezak 9*. Zadar, Sveučilište u Zadru.
- Stoeber, J. (2012). *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. Oxford.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C. i Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and individual differences*, 42(6), 959-969. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.006>
- Stoll, O., Lau, A. i Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 620-629. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.10.001>
- Symons Downs, D. , Hausenblas, H. A. i Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the exercise dependence scale-revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183-201. doi: 10.1207/s15327841mpee0804_1
- Šarić Drnas, M., Pavin Ivanec, T. i Miljević-Ridički, R. (2018). Odnos roditeljskog ponašanja i otvorene i relacijske agresije adolescenata. *Ljetopis socijalnog rada*, 25(2), 195-221. DOI 10.3935/ljsr.v25i2.231
- Terry, A., Szabo, A. i Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-99. <https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>

- Tiggemann, M. i Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles*, 43, 119-127.
- Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S. i Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28, 605-644. DOI10.1007/s10648-015-9329-z
- Veale, D. (1995). Does primary exercise dependence really exist. *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise*, 1-5.
- Vižintin, M. i Barić, R. (2013). Ovisnost o vježbanju–spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 28(2). //https://hrcak.srce.hr/file/184295
- Wågan, F.A., Darvik, M.D., Pedersen, A.V. (2021). Associations between Self-Esteem, Psychological Stress, and the Risk of Exercise Dependence. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 5577. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115577>
- Weik, M. i Hale, B. D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 204–207. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2007.045138>
- Weinstein, A. i Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction-diagnosis, bio-psychological mechanisms and treatment issues. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4062-4069. DOI: 10.2174/13816128113199990614
- Young, J. i Bursik, K. (2000). Identity development and life plan maturity: A comparison of women athletes and nonathletes. *Sex Roles*, 43, 241-254.
- Zmijewski, C. F. i Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating behaviors*, 4(2), 181-195. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00022-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00022-9)