

# Uloga perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda i vrste tjelesne aktivnosti u objašnjenju simptoma primarne ovisnosti o vježbanju

---

**Baf, Veronika**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:628641>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-29**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Veronika Baf

**Uloga perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda i vrste tjelesne aktivnosti u  
objašnjenju simptoma primarne ovisnosti o vježbanju**

Diplomski rad

Rijeka, 2021.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Veronika Baf

**Uloga perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda i vrste tjelesne aktivnosti u  
objašnjenju simptoma primarne ovisnosti o vježbanju**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Petra Anić

Rijeka, 2021.

## IZJAVA

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice doc. dr. sc. Petre Anić.

Rijeka, rujan, 2021.

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati ulogu perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda i vrste tjelesne aktivnosti u objašnjenju simptoma primarne ovisnosti o vježbanju. Ovisnost o vježbanju podrazumijeva pretjerivanje u količini i intenzitetu treninga koje ima štetne fizičke i/ili psihološke učinke na dobrobit pojedinca. Ukoliko se ovisnost o vježbanju javi u komorbiditetu s poremećajem hranjenja, tada se naziva sekundarna ovisnost, a kada se javi bez poremećaja hranjenja, onda govorimo o primarnoj ovisnosti. Rezultati dobiveni na uzorku 195 rekreativaca i 39 profesionalnih sportaša pokazali su da 6 % vježbača pripada rizičnoj skupini za razvoj ovisnosti o vježbanju, 80 % vježbača pripada skupini s nekim simptomima ovisnosti o vježbanju, dok je 14 % vježbača bez simptoma ovisnosti. Rezultati su pokazali značajan doprinos društveno propisanog perfekcionizma u objašnjenju primarne ovisnosti o vježbanju. Suprotno očekivanjima, nije potvrđena povezanost između socijalne anksioznosti zbog izgleda i primarne ovisnosti o vježbanju. Nadalje, dobiven je značajan doprinos društveno pripisanog perfekcionizma povrh spola, dobi i sportskog statusa u objašnjenju socijalne anksioznosti zbog izgleda. S obzirom na vrstu tjelesne aktivnosti, više simptoma na skali primarne ovisnosti o vježbanju pokazuju registrirani sportaši u odnosu na rekreativce, no razlike u razini simptoma ovisnosti s obzirom na natjecateljski status i kategoriju sporta nema. Pokazalo se da žene za razliku od muškarca imaju višu razinu socijalne anksioznosti zbog izgleda, a rekreativci višu socijalnu anksioznost zbog izgleda od registriranih sportaša. Sudionici sportova s loptom pokazali su nižu socijalnu anksioznost od sudionika sportova usmjerenih na estetski rezultat i sportova izdržljivosti. Sportski psiholozi, treneri i kliničari u radu sa sportašima trebaju obratiti pažnju na razinu i kvalitetu perfekcionistačkih težnji sportaša i na njihovu motivaciju za vježbanjem kako bi mogli održavati zdravi i uravnoteženi stil života sportaša.

Ključne riječi: *ovisnost o vježbanju, perfekcionizam, socijalna anksioznost zbog izgleda*

## ABSTRACT

The aim of this study was to examine the role of perfectionism, social appearance anxiety and type of physical activity in explaining the symptoms of primary exercise addiction. Exercise addiction involves an exaggeration in the amount and intensity of training that has harmful physical and / or psychological effects on the individual's well-being. If exercise addiction occurs in comorbidity with an eating disorder, then it's called a secondary exercise addiction, and if it occurs without an eating disorder, then it's a primary type of exercise addiction. The results obtained on a sample of 195 recreational and 39 registered athletes showed that 6 % of exercisers belong to the risk group for developing exercise addiction, 80 % of exercisers belong to the group with some symptoms of exercise addiction, while 14 % of exercisers were without symptoms of addiction. The results showed a significant correlation of socially prescribed perfectionism in explaining primary exercise addiction. Contrary to expectations, there was no significant association between social appearance anxiety and primary exercise addiction. Furthermore, a significant contribution of socially prescribed perfectionism on top of gender, age and athletic status was obtained in explaining social appearance anxiety. Regarding the type of physical activity, registered athletes reported more symptoms of primary exercise addiction compared to recreational athletes, but there was no difference in primary exercise addiction symptoms with regard to competitive status and category of sport. Furthermore, women reported higher level of social appearance anxiety than men and recreational athletes reported higher level of social appearance anxiety than registered athletes. Participants in ball sports showed lower social anxiety than participants in sports focused on aesthetic outcome and endurance sports. Sports psychologists, coaches and clinicians in working with athletes should pay attention to the level and quality of perfectionistic aspirations of athletes and their motivation to exercise in order to maintain a healthy and balanced lifestyle of athletes.

Key words: *exercise addiction, perfectionism, social appearance anxiety*

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
1.1. Ovisnost o vježbanju .....	2
1.2. Primarna i sekundarna ovisnost o vježbanju .....	5
1.3. Perfekcionizam .....	6
1.4. Perfekcionizam u sportskom kontekstu .....	7
1.5. Važnost perfekcionizma za razvoj ovisnosti o vježbanju .....	7
1.6. Socijalna anksioznost zbog izgleda .....	8
1.7. Socijalna anksioznost zbog izgleda u sportskom kontekstu .....	9
1.8. Važnost socijalne anksioznosti zbog izgleda za razvoj ovisnosti o vježbanju .....	10
1.9. Odnos socijalne anksioznosti zbog izgleda, perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju .....	11
2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA .....	12
3. METODA .....	14
3.1. Ispitanici .....	14
3.2. Mjerni instrumenti .....	15
3.3. Postupak .....	17
4. REZULTATI .....	18
5. RASPRAVA .....	31
6. ZAKLJUČAK .....	42
7. LITERATURA .....	43
8. PRILOZI .....	50

## 1. UVOD

Prva i osnovna karakteristika koja čovjeka dijeli od njegovih evolucijskih predaka je dvonožno kretanje. Iako sustav kretanja kod čovjeka oduvijek ima istu svrhu, raznolikost motiva za kretanjem postaje sve veća. Nekada je tjelesna aktivnost bila najsnažnije „oružje“ u borbi za život, a danas je s povećanjem materijalnih dobara njezina uloga sve kompleksnija (Hadžikadunić i sur., 2013). Suvremena istraživanja (npr. Ruegsegger i Booth, 2018) ističu brojne beneficije koje tjelesna aktivnost ima za ljudski organizam, promatrajući tjelesnu aktivnost s biološkog, psihološkog i društvenog aspekta. Tome u prilog govori i sama definicija tjelesne aktivnosti kao svake „rekreativne aktivnosti koja se najčešće provodi kao dio nekog programa pod stručnim vodstvom, s ciljem unapređenja tjelesnog i mentalnog zdravlja“ (Barić, 2007). Očuvanje zdravlja i vitalnosti (Ruegsegger i Booth, 2018), jačanje imunološkog sustava (Haaland i sur., 2008) smanjenje rizika za nastanak kardiovaskularnih oboljenja (Nystoriak i Bhatnagar, 2018) i ublažavanje simptoma depresije (McKercher i sur., 2014), stresa i anksioznosti (Schoenfeld i sur., 2013) samo su neki od poželjnih ishoda tjelesne aktivnosti.

U sveobuhvatnoj i rastućoj literaturi se ističe važnost razlikovanja nekoliko užih pojmova u kontekstu tjelesne aktivnosti, a to su sportsko ili tjelesno vježbanje i sam sport. Sportom se naziva svaka tjelesna aktivnost koja je strukturirana, ciljana i uređena pravilima, s nekim elementima igre i visokom razinom posvećenosti i nadilaženja sebe ili protivnika. S druge strane, kada pojedinac ponavljano izvodi sportske vježbe radi stjecanja znanja, vještina i navika ili puke razonode, tada govorimo o tjelesnom (sportskom) vježbanju (Hadžikadunić i sur., 2013). Ovisno o pristupu odgovarajućim sportovima, predanosti i odgovornostima prema treningu, sportaši se mogu identificirati kao rekreativni ili profesionalni (Juwono i sur., 2021). Rekreativni sport obuhvaća „niz različitih sportskih aktivnosti prilagođenih potrebama vježbača koji se izvode u slobodno vrijeme unutar organiziranih programa“ (Latković i sur., 2015). S druge strane, profesionalni sport podrazumijeva osnovno zanimanje kojim sportaš ostvaruje financijski prihod (Juwono i sur., 2021). Iako se rekreativni sportaši mogu natjecati u sportskim ligama, profesionalni sportaši suočeni su s oštrom konkurencijom za uspjeh na profesionalnim turnirima ili utakmicama, što može utjecati na emocionalni pritisak, ali i općenito mentalno stanje sportaša (De La Vega i sur., 2016). U ovome radu je radu korišten termin status sportaša koji razlikuje registrirane sportaše koji su registrirani u sportskom savezu, redovito treniraju u klubu i redovito sudjeluju na natjecanjima, od



rekreativaca koji redovito treniraju i ne sudjeluju na natjecanjima ili sudjeluju samo na pojedinačnim turnirima ili natjecanjima.

Osim efekata na tjelesnu dobrobit pojedinca, istraživanja se sve više usmjeravaju na ispitivanje utjecaja sporta na psihološku dobrobit pojedinca, naročito na području psihologije sporta. Kako bi mogli predvidjeti nečije ponašanje u području sporta, sportski psiholozi moraju identificirati pokretače i posljedice uključivanja u sportske aktivnosti. U moderno doba, sve veći broj ljudi posvećuje značajan dio slobodnog vremena rekreativnom vježbanju, smatrajući rekreaciju ključnim čimbenikom kvalitetnijeg života (Andrijašević i Jurakić, 2010). Tome je tako jer se u suvremeno doba velika važnost pridaje atraktivnom izgledu i zdravom načinu života (Vižintin i Barić, 2013). Za osobe između 18 i 65 godina preporuča se najmanje 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti ili 20 minuta intenzivnije tjelesne aktivnosti nekoliko puta tjedno (Garilović i Macuka, 2018). Također, mediji i modna industrija postavljaju visoke standarde tjelesnog izgleda pa su zdravi životni stil i zdrava prehrana sve prisutniji, kako u stranim državama, tako i u našem društvu (Vižintin i Barić, 2013). Međutim, takav „zdravi“ način života može uključivati i tjelesno vježbanje koje može i negativno utjecati na dobrobit pojedinca. Npr. zbog pritiska masovnih medija koji u prvi plan stavljaju tjelesni izgled i oblik tijela, neki pojedinci mogu biti manje zadovoljni vlastitim tijelom i općenito imati manjak samopoštovanja (Caglar i sur., 2010). Nadalje, opterećenost tjelesnim izgledom može dovesti do razvijanja vjerojavanja da će većom količinom i većim intenzitetom vježbanja osoba poboljšati svoj izgled u smjeru idealnog zbog čega dolazi do pretjerivanja s vježbanjem, čak do te mjere da osoba postane o njemu „ovisna“ (Vižintin i Barić, 2013).

### 1.1. Ovisnost o vježbanju

Iako se pojam „ovisnost“ najčešće povezuje s patološkom upotrebom psihoaktivnih tvari, sve se više teži prepoznavanju i definiranju ponašajnih ili bihevioralnih ovisnosti (Petry, 2016). Prema DSM-5 (2013) bihevioralna ovisnost se definira kao „ovisnost koja nije vezana uz zlouporabu psihoaktivnih tvari, a s takvom vrstom ovisnosti dijeli neka obilježja“. Doista, sve se više sličnosti pronalazi između ovisnosti o psihoaktivnim tvarima i pretjeranog uključivanja u ponašanja poput kockanja, korištenja interneta ili igranja videoigara (Petry, 2016). Npr. neurobiološka istraživanja pokazala su kako bihevioralne ovisnosti, slično kao psihoaktivne tvari, potiču aktivaciju struktura u mozgu koje čine „sustave nagrađivanja“ (Grant i sur., 2006). Još je

Griffiths (1996) prošlog stoljeća prepoznao kako osoba može postati ovisna o bilo kojoj vrsti aktivnosti koja daje trenutnu i stalnu nagradu. Prema navodima nekih autora (npr. Andreasen i sur., 2013), moguće je da različite osobe imaju sasvim različite ponašajne obrasce ovisnosti.

Uz ovisnost o kockanju, korištenju interneta, igranju računalnih igara i seksualnim aktivnostima, istraživači tvrde da je moguće razviti ovisničko ponašanje o vježbanju (Egorov i Szabo, 2013). Naime, kada osoba izgubi kontrolu nad ponašanjem vježbanja i vježbanje postane „obaveza“, a ne užitak, tada takvo ponašanje može imati negativne fizičke i/ili psihološke posljedice za pojedinca (Szabo, 2010). Vižintin i Burić (2013) nude definiciju ovisnosti o tjelesnom vježbanju koja podrazumijeva psihofiziološku ovisnost o redovitom programu i rasporedu vježbanja koja se manifestira kroz pretjerivanje u količini i intenzitetu treninga što je nerijetko praćeno i ozljedama, kroničnim promjenama koštanomišićnog ili hormonalnog statusa i sl. Ipak, pokazuje se da je prevalencija ovisnosti o vježbanju u općoj populaciji prilično niska te varira između 0.3 % i 0.5 % (Mónok i sur., 2012). Ipak, na uzorcima sportaša pronađene su veće vrijednosti, pa se rizik od ovisnosti o vježbanju procjenjuje između 3 i 7 % za redovite vježbače i studente te između 6 i 9 % za sportaše (Marques i sur., 2019). Ti su podaci još viši kod fizički aktivnijih skupina sportaša, kao što su trkači (Cook i sur., 2015), bodybuilderi (Smith i Hale, 2004) i dizači utega (Hurst i sur., 2000). Različiti prevalencijski podaci proizlaze iz različitih karakteristika uzoraka i korištenih mjernih instrumenata. Zapravo službena dijagnoza ovisnosti o vježbanju ne postoji, budući da nije uključena u Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje (DSM-V; Američko psihijatrijsko udruženje, 2013). Od bihevioralnih ovisnosti samo je ovisnost o kockanju uvrštena u skupinu poremećaja vezanih uz psihoaktivne tvari i druge ovisnosti, dok se ovisnost o videoigrama ubraja unutar poremećaja koji zahtijevaju daljnja istraživanja.

Brojni autori dosljedno ističu šest uobičajenih simptoma ovisnosti o određenom ponašanju, a to su preokupiranost aktivnošću, modifikacija raspoloženja, razvoj tolerancije, simptomi sustezanja, konflikti i recidiv (Griffiths, 2005; Szabo, 2010; Szabo i sur., 2016). Prvi simptom prisutan je kada osoba postane potpuno zaokupljena tjelovježbom tijekom svoje svakodnevne rutine, a vježbanje postaje dominantno nad njezinim emocijama, kognicijom i ponašanjem (Griffiths, 2005). Na primjer, osoba ovisna o vježbanju razmišljat će o tjelovježbi čak i tijekom drugih dnevnih aktivnosti poput vožnje, jela, razgovora s drugima. Drugi simptom odnosi se na subjektivna iskustva promjena u raspoloženju kao posljedice tjelovježbe. Većina vježbača primijetit će poboljšanje raspoloženja nakon vježbanja, no ovisnici o vježbanju će se češće

uključivati u tjelesnu aktivnost radi izbjegavanja negativnog raspoloženja koje bi doživjeli da propuste trening (Szabo i sur., 2016). Nadalje, tolerancija se razvija kada osoba ima potrebu povećavati količinu vježbi kako bi se postigli prethodni učinci pri manjim količinama vremena provedenim u vježbanju (De Coverley Veale, 1995). Tolerancija je glavni razlog zašto pojedinci ovisni o vježbanju postupno povećavaju učestalost, trajanje i intenzitet svojih vježbi (Szabo i sur., 2016). Simptomi sustezanja su neugodna emotivna ili tjelesna stanja koja se javljaju kada se vježbanje naglo prekine ili značajno smanji, a najčešće su to osjećaj krivnje, razdražljivost, tjeskoba, tromost, nedostatak energije i loše raspoloženje (Szabo, 1995). Ono što razlikuje predane sportaše i ovisnike o vježbanju je intenzitet simptoma sustezanja. Dok predani sportaši mogu osjetiti prazninu ukoliko propuste tjelovježbu, nemogućnost vježbanja kod ovisnika može izazvati depresivno raspoloženje i jaku potrebu za vježbanjem kako bi prevladali simptome sustezanja čak i na račun drugih važnih životnih obveza (Szabo, 2010). Konflikt kao simptom podrazumijeva međuljudski sukob koji proizlazi iz zanemarivanja odnosa s drugima zbog pretjeranog vremena posvećenog tjelovježbi, sukob s drugim svakodnevnim aktivnostima (posao, obrazovanje, društveni život) koji se zanemaruju u korist vježbanju i intrapsihički sukob koji nastaje kao rezultat neuspjelih pokušaja reduciranja ili prekida ponašanja vježbanja. Ovisnost se održava tako što se osoba oslobađa stresa izazvanog sukobom daljnjim povećavanjem količine i intenziteta vježbanja. (Szabo i sur., 2016). Posljednje, relaps je tendencija povratka na ranije obrasce vježbanja nakon stanke zbog ozljede ili nakon planiranog smanjenja volumena vježbanja (Griffiths, 2005). De Coverley Veale (1995) kao kriterije ovisnosti o vježbanju još ističe češće i dulje vježbanje od planiranog, veliku količinu vremena provedenu u aktivnostima vježbanja i kontinuitet, tj. nastavak vježbanja unatoč nastalim trajnim ili ponovljenim fizičkim ili psihičkim problemima.

Jedan od modela koji objašnjavaju nastanak ovisnosti o vježbanju je model „četiri faze“ (Freimuth i sur., 2011). Prema autorima, prvu fazu čini rekreacijsko vježbanje koje predstavlja ugodnu i nagrađujuću aktivnost u kojoj izvori motivacije mogu biti održavanje zdravlja i tjelesnog izgleda. Pojedinaac ima kontrolu nad ponašanjem vježbanja te su negativne posljedice vježbanja odsutne ili rijetko prisutne. Drugu fazu čini rizično vježbanje u kojoj pojedinac otkriva kako vježbanje regulira njegovo raspoloženje pa ga koristi kao strategiju suočavanja sa stresom. Problem nastaje kada vježbanje postane jedina strategija suočavanja sa svakodnevnim brigama. Tada će pojedinac, u fazi problematičnog vježbanja, druge životne obveze početi organizirati u skladu s vježbanjem, doživljavati negativne učinke vježbanja i pronalaziti alternativne oblike sportske aktivnosti. Posljednja faza, ovisnost o vježbanju, nastupa kada pojedinac izgubi kontrolu nad

ponašanjem vježbanja, a primarni cilj postane izbjegavanje simptoma sustezanja. Javlja se tolerancija i preokupiranost tjelovježbom što za posljedicu ima zanemarivanje drugih životnih obveza (Freimuth i sur., 2011). Npr. pokazalo se da su ovisni trkači bili manje zabrinuti za obitelj ili posao i nastavili su trčati unatoč medicinskim problemima (Allegre i sur., 2006).

## 1.2. Primarna i sekundarna ovisnost o vježbanju

Prilikom procjene prisutnosti ovisnosti o vježbanju, važno je uzeti u obzir i druge poremećaje koji se mogu javiti u komorbiditetu. Naime, pokazuje se da čak oko 40 % osoba s nekim poremećajem hranjenja iskazuju neke simptome ovisnosti o vježbanju (Bamber i sur., 2000). Osoba koja boluje od poremećaja hranjenja može koristiti vježbanje kao kompenzacijsko ponašanje za unesenu kalorijsku vrijednost i kontinuirano povećavati intenzitet vježbanja kako bi kontrolirala tjelesnu težinu (Freimuth i sur., 2011). S druge strane, simptomi ovisnosti o vježbanju mogu utjecati na održavanje poremećaja prehrane opravdavanjem takvog ponašanja zdravim životnim stilom i zdravom prehranom (Garilović i Macuka, 2018). Oblik ovisnosti o vježbanju u kojem vježbanje predstavlja strategiju suočavanja s brigama o tjelesnoj težini i tjelesnom izgledu uz prisutni poremećaj hranjenja, dobila je naziv „sekundarna“ ovisnost o vježbanju (Hausenblas i Fallon, 2002). Ukoliko nema prisutnog poremećaja prehrane, a osobe pretjerano vježbaju zbog žudnje koja se manifestira u fiziološkim (npr. tolerancija, povlačenje) ili psihološkim (npr. anksioznost, depresija) simptomima, tada je riječ o „primarnoj“ ovisnosti o vježbanju (Garilović i Macuka, 2018).

Hausenblas i Fallon (2002) pokazuju da su kontrola tjelesnog izgleda i tjelesne težine glavni motivi za vježbanjem u ranoj fazi poremećaja, a kasnije glavni motiv postaje regulacija raspoloženja za obje vrste ovisnosti o vježbanju. Razvoj tih dviju vrsta ovisnosti može biti objašnjen i biopsihosocijalnim mehanizmima, uključujući etiologiju poremećaja prehrane i faktore ličnosti koji djeluju na ponašanje vježbanja. Na primjer, Hausenblas i Giacobbi (2004) sugeriraju da se primarna ovisnost o vježbanju može razviti kroz dva povezana psihološka procesa. Prvo, može se razviti kada pojedinci koriste vježbanje kao mehanizam suočavanja s brigama o zdravlju, izgledu i drugim stresorima. Drugo, može se razviti zbog iracionalnih uvjerenja o tome kako se što boljim fizičkim izgledom dobiva veća pažnja, više izražavanja ljubavi i više samopoštovanje. Oba mehanizma u velikoj mjeri utječu na čimbenike koji predisponiraju pojedince za doživljaje visokog stresa, potiču preokupiranost izgledom ili rađaju uvjerenje da je samopoštovanje uvjetovano

izgledom. U skladu s tim, utvrđeno je da čimbenici poput anksioznosti kao crte, neurotizma (Hausenblas i Giacobbi, 2004) i perfekcionizma (Coen i Ogles, 1993) predviđaju simptome ovisnosti o vježbanju.

### 1.3. Perfekcionizam

Široko definiran, perfekcionizam je osobina ličnosti koja se odnosi na postignuća i uključuje kombinaciju predanosti izuzetno visokim standardima i samokritičnim evaluacijskim tendencijama (Hewitt i Flett, 1991). Iako je perfekcionizam tradicionalno operacionaliziran kao jednodimenzionalna maladaptivna karakteristika, suvremene teorije prikazuju perfekcionizam kao višedimenzionalnu i višeznačnu osobinu ličnosti (Stoeber, 2011). Pokazalo se da postoje dvije ključne dimenzije za razumijevanje perfekcionizma - perfekcionističke težnje i perfekcionističke brige (Stoeber i Otto, 2006). Perfekcionističke težnje podrazumijevaju težnju za savršenstvom i postavljanje izuzetno visokih standarda izvedbe, a perfekcionističke brige obuhvaćaju zabrinutost zbog pogrešaka, strah od negativne evaluacije, nesrazmjer očekivanja i ishoda te neprihvatanja nesavršenosti (Stoeber, 2011). U skladu s time, perfekcionističke brige dosljedno su povezane s negativnim afektom, maladaptivnim suočavanjem i depresijom, dok perfekcionističke težnje pokazuju pozitivne odnose s pozitivnim afektom i zadovoljstvom životom (Stoeber i Otto, 2006).

Jedna od najutjecajnijih i najistraživanijih teorija višedimenzionalnog shvaćanja perfekcionizma je teorija autora Hewitta i Fletta (1991) koji razlikuju tri oblika perfekcionizma: sebi-usmjeren perfekcionizam, drugima-usmjeren perfekcionizam i društveno propisan perfekcionizam. Osoba koja pokazuje visoke razine sebi-usmjerenog perfekcionizma sklona je samokritičnosti i postavljanju visokih osobnih standarda, osoba koja pokazuje visoke razine drugima-usmjerenog perfekcionizma stroge standarde usmjeravat će prema drugima, a osoba koja postiže visoki rezultat društveno propisanog perfekcionizma smatra da joj drugi nameću visoke standarde i imperativ postizanja savršenstva. Dok su sebi-usmjeren i drugima-usmjeren perfekcionizam sastavni dijelovi perfekcionističkih težnji, društveno propisan perfekcionizam sastavni je dio perfekcionističkih briga (Stoeber i Otto, 2006).

#### 1.4. Perfekcionizam u sportskom kontekstu

Budući da perfekcionizam uključuje kontinuiranu težnju za dostizanjem visokih standarda, on može biti koristan u sportu gdje težnja za napretkom povećava motivaciju sportaša. Međutim, Hewitt i sur. (2003) naglašavaju da je, poput općeg perfekcionizma, perfekcionizam u sportu okarakteriziran kao maladaptivna i nezdrava karakteristika koja je sama po sebi paradoksalna. Iako mnogi sportaši teže što boljem rezultatu, inzistiranje na savršenoj izvedbi može izazvati pretjeranu samokritičnost i frustraciju. Iako je češće neadaptivan, ponekad perfekcionizam može biti poželjan i utjecati pozitivno na emocije, motivaciju i izvedbu sportaša i tada govorimo o adaptivnom tipu perfekcionizma. Sportaši s izraženim adaptivnim perfekcionizmom mogu fleksibilno evaluirati vlastitu izvedbu, nakon uspjeha osjećaju zadovoljstvo, a neuspjeh pripisuju vanjskim atribucijama, a ne nedostatku vlastitih sposobnosti. S druge strane, neadaptivni perfekcionista zbog izraženog straha od neuspjeha rigidno ustraju u nastojanju da ostvare nerealno visoke ciljeve pri čemu svaki poraz pripisuju unutarnjim, a uspjeh vanjskim atribucijama (Stoeber, 2011). Primjerice, adaptivni perfekcionista u timskim sportovima pogrešku vide kao priliku za postizanje sportskog napretka, dok su sportaši s neadaptivnim perfekcionizmom u timskom sportu skloniji negativnim reakcijama na nesavršenost, kritiziranju suigrača i nepružanju podrške članovima tima (Greblo i sur., 2016).

#### 1.5. Važnost perfekcionizma za razvoj ovisnosti o vježbanju

Brojna istraživanja ističu perfekcionizam kao jedan od etioloških čimbenika u objašnjenju ovisnosti o vježbanju (Garilović i Macuka, 2018; Hall i sur., 2009). Općenito, osobe sklone perfekcionizmu motivirane su ulagati veliku količinu truda kako bi kod drugih izazvali pozitivne dojmove, do te mjere da počnu pretjerivati s vježbanjem kako bi to dostigle (Garilović i Macuka, 2018). Rezultat je često nezadovoljstvo sobom i odrađenim treningom, potreba za stalnim pomicanjem vlastitih granica, povećanjem opterećenja te izostanak dobrog osjećaja zbog vježbanja (Vižintin i Barić, 2013). Upravo nedostižni osobni standardi i sumnja u vlastitu mogućnost ostvarivanja perfekcionističkih ciljeva predstavljaju faktore rizika koji mogu potaknuti razvoj ovisnosti o vježbanju (Garilović i Macuka, 2018). Rezultati prijašnjih istraživanja dosljedno potvrđuju kako osobe višeg perfekcionizma pokazuju veći broj simptoma ovisnosti o vježbanju (Hausenblas i Fallon, 2002). Garilović i Macuka (2018) na hrvatskom uzorku otkrivaju da dimenzije perfekcionizma objašnjavaju ukupno 20 % varijance ovisnosti o vježbanju, međutim

samo 2 % ispitanika ženskog spola prijavljuje simptome ovisnosti o vježbanju, dok gotovo njih 56 % ulazi u rizičnu skupinu za razvoj ovisnosti o vježbanju.

Kada je riječ o dimenzijama perfekcionizma, istraživanja pokazuju da su sebi-usmjereni i društveno propisani perfekcionizam predviđaju ovisnost o vježbanju (Hall i sur., 2009), dok perfekcionizam usmjeren drugima nije njezin značajan prediktor (Hill i sur., 2015). Čini se da standardi savršenstva, nametnuti bilo od strane društva ili samih sebe, navode pojedince na sve češće angažiranje u fizičkoj aktivnosti u pokušaju da postignu ta očekivanja (Hall i sur., 2009). Međutim, nalazi o tome predviđa li sebi-usmjereni ili društveno propisani perfekcionizam više simptoma ovisnosti o vježbanju još su nejasni (Hall i sur., 2009; Jansson i Widlund, 2017). Čini se da ulogu u objašnjenju te razlike imaju motivacijski procesi, budući da su motivirani pojedinci skloni većem riziku od razvoja ovisnosti o vježbanju jer su odlučni u postizanju svojih ciljeva vježbanja (Jansson i Widlund, 2017). Nekoliko istraživanja ističe važnost niskog samopoštovanja kao moderatora odnosa perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju (Hall i sur., 2009; Jansson i Widlund, 2017). Postavljanje nerealističnih ciljeva i kritičnost prema sebi kada iste ne ostvare, perfekcionista ugrožava samopoštovanje što onda potiče kompulzivne oblike ponašanja vježbanja s ciljem izbjegavanja neuspjeha i potvrđivanja self koncepta (Hall i sur., 2009). Konačno, jedno istraživanje pokazuje da je neadaptivni perfekcionizam indirektno povezan s ovisnošću o vježbanju kroz (ne)zadovoljavanje bazičnih psiholoških potreba - potrebe za kompetencijom, autonomijom i povezanošću (Costa i sur., 2016). Prema teoriji bazičnih psiholoških potreba (BPNT; Ryan i Deci 2002) zadovoljavanje tih potreba u danom kontekstu doprinosi optimalnom rastu, integritetu i dobrobiti, dok njihovo nezadovoljavanje može dovesti do niza negativnih ishoda poput kompenzacijskih aktivnosti i rigidnog ponašanja.

## 1.6. Socijalna anksioznost zbog izgleda

Upravljanje dojmom važan je dio života svakog pojedinca u raznim društvenim okruženjima, kako na razgovoru za posao, u školskom okruženju, prilikom izlaska s društvom, tako i u sportskim i rekreativnim aktivnostima. Pokušavajući stvoriti pozitivan dojam o sebi, osoba može biti zabrinuta zbog socijalnog (ne)odobravanja, evaluacije svog ponašanja ili tjelesnog izgleda od strane drugih. Unutar okvira teorije samoprezentacije, često se spominje socijalna anksioznost kao afektivna posljedica sumnje u vlastite sposobnosti ostavljanja željenih dojmova o sebi na druge ljude (Leary, 1983; prema Crawford i Eklund, 1994). Specifičnije, kada se radi o

anksioznosti zbog percepcije pojedinca da okolina negativno procjenjuje njegov tjelesni izgled, koristi se naziv socijalna anksioznost zbog izgleda (Hart i sur., 1989). Socijalna anksioznost zbog izgleda smatra se jednim aspektom slike ili predodžbe tijela kao subjektivne reprezentacije tjelesnoga izgleda i tjelesnih iskustava za čiji su razvoj zaslužni kulturni, medijski i interpersonalni čimbenici (Pokrajac-Bulian i sur., 2004). Razvijene zemlje promoviraju mršavost kao ideal ljepote, a posebno suvremene zapadne zemlje smatraju poželjnim fizičkim karakteristikama vitko tijelo kod žena i mišićavo tijelo kod muškaraca (Hausenblas i Fallon, 2002). Iskustvo socijalne anksioznosti zbog izgleda rezultat je vjerovanja pojedinca da nije moguće ili je malo vjerojatno da će njegove fizičke karakteristike ostaviti pozitivan dojam na druge (Hart i sur., 1989). Budući da je naglasak na mršavost i fizičku privlačnost ženskog tijela sve šire kulturno rasprostranjen, nije iznenađujuće da veći indeks tjelesne mase (BMI) predviđa veće nezadovoljstvo tijelom i višu socijalnu anksioznost zbog izgleda kod žena (Hausenblas i Fallon, 2002). Nadalje, žene dosljedno postižu više razine socijalne anksioznosti zbog izgleda od muškaraca (npr. Mack i sur., 2007). Ipak, čini se da su i muškarci i žene motivirani vježbati kako bi smanjili nezadovoljstvo vlastitim tijelom i poboljšali svoj tjelesni izgled (Hausenblas i Fallon, 2002).

### 1.7. Socijalna anksioznost zbog izgleda u sportskom kontekstu

Brojna istraživanja sugeriraju da aspekti samoprezentacije mogu biti relevantni za razumijevanje sportskog ponašanja vježbanja (Crawford i Eklund, 1994; Hart i sur., 1989). Budući da se sudjelovanje u vježbanju često događa u društvenom kontekstu ljudi su skloni prikloniti se selektivnoj samoprezentaciji kako bi stvorili pozitivne i izbjegli negativne dojmove drugih (Crawford i Eklund, 1994). S druge strane, percepcija vezana uz tjelesni izgled također može odvratiti pojedince od vježbanja u društvenom kontekstu kada su zabrinuti da ih drugi prilikom vježbanja negativno procjenjuju (Hart i sur., 1989). U skladu s time, budući da je tjelesni izgled u takvom okruženju u središtu pozornosti, nije iznenađujuće da je socijalna anksioznost zbog izgleda važan čimbenik koji utječe na sportsko ponašanje i vježbanje. Naime, motivacijska teorija o vježbanju sugerira da je pojedinac motiviran vježbati kako bi poboljšao tjelesni izgled i time stvorio pozitivne dojmove drugih o sebi (Brunet i Sabiston, 2009). Pokazuje se da je socijalna anksioznost zbog izgleda povezana s pozitivnim stavovima prema vježbanju među studenticama, ali ne i s učestalosti i trajanjem vježbanja (Crawford i Eklund, 1994). Štoviše, pokazuje se da će kod pojedinaca veće socijalne anksioznosti zbog izgleda biti istaknutiji motivi za vježbanjem povezani



sa samoprezentacijom, poput želje za ostavljanjem pozitivnog dojma kod drugih u usporedbi sa motivima za vježbanjem poput uživanja u aktivnosti i zdravlja (Grieve i sur., 2008). U skladu s time, metaanaliza 16 istraživanja otkriva da je u natjecateljskim sportovima u kojima je izgled važan i postoji subjektivno ocjenjivanje sudaca poput umjetničkog klizanja i gimnastike razina socijalne anksioznosti zbog izgleda viša u odnosu na sportove poput košarke i nogometa (Sabiston i sur., 2014). Općenito, tjelesno aktivni pojedinci koji češće vježbaju pokazuju veće zadovoljstvo tijelom i nižu socijalnu anksioznost zbog izgleda (Hausenblas i Fallon, 2002), dok sportaši u usporedbi s rekreativcima pokazuju višu razinu socijalne anksioznosti zbog izgleda (Sabiston i sur., 2014). Čini se da motivi za bavljenje sportom, poput niskog samopoštovanja i više razine socijalne anksioznosti zbog izgleda, mogu dovesti do opsesivnog ponašanja u vježbanju, odnosno ovisnosti o vježbanju (Cook i sur., 2015).

#### 1.8. Važnost socijalne anksioznosti zbog izgleda za razvoj ovisnosti o vježbanju

Iako postojeća istraživanja češće dovode socijalnu anksioznost zbog izgleda u odnos sa poremećajima hranjenja, neki autori sugeriraju da je socijalna anksioznost zbog izgleda jedan od čimbenika koji objašnjava etiologiju ovisnosti o vježbanju (Cook i sur., 2015; Smith i sur., 2010). Općenito, pokazuje se da uključivanje u tjelovježbu pozitivno djeluje na sliku tijela, odnosno smanjuje nezadovoljstvo tijelom (Campbell i Hausenblas, 2009). Međutim, prethodna istraživanja su pokazala da će žene koje vježbaju prvenstveno kako bi poboljšale tjelesni izgled vjerojatnije iskazivati negativne osjećaje prema vlastitom tijelu i imati niže samopoštovanje nego žene koje se bave tjelesnom aktivnošću iz zdravstvenih razloga (DiBartolo i sur., 2007). Sukladno svojim disfunkcionalnim vjerovanjem da će napornijim vježbanjem poboljšati svoj izgled u smjeru idealnog, osoba koja je nezadovoljna ili opterećena vlastitim izgledom može razviti nezdrave obrasce vježbanja, kao što je pretjerivanje ili ovisnost o vježbanju (Vižintin i Barić, 2013). Starije, ali značajno istraživanje Hursta i sur. (2000) na uzorku dizača utega i iskusnih i neiskusnih bodybuildera otkriva da neiskusni bodybuilderi pokazuju višu razinu socijalne anksioznosti zbog izgleda od iskusnih bodybuildera i dizača utega, ali i da iskusni bodybuilderi pokazuju više simptoma ovisnosti o vježbanju od ostalih dviju skupina. Moguće je da početnici počinju trenirati zbog osjećaja zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda koji se poboljšavanjem izgleda kroz treninge sve više smanjuje pa počinju pretjerivati s vježbanjem kako bi takve osjećaje zadržali. Na primjer, Cook i sur. (2015) na uzorku trkačica pokazuju da osobe s višom socijalnom anksioznosti zbog

izgleda i izraženijeg identiteta vježbača imaju veći rizik za razvoj ovisnosti o vježbanju. S druge strane, Hausenblas i Fallon (2002) ističu kako ovisnost o vježbanju može utjecati na sliku tijela, drugačije kod žena i kod muškaraca. Kod žena će aspekt ovisnosti o vježbanju koji podrazumijeva neuspješnu kontrolu vježbanja izazvati niže zadovoljstvo tijelom i višu socijalnu anksioznost zbog tjelesnog izgleda, a kod muškaraca će aspekti ovisnosti koji podrazumijevaju veliku količinu vremena posvećenu vježbanju izazvati više zadovoljstvo tijelom i nižu socijalnu anksioznost zbog izgleda. Čini se kako ulogu u tom odnosu imaju drugačiji motivi za uključivanje u vježbanje, budući da muškarci kao motiv za vježbanje češće ističu zdravlje, natjecanje i/ili mišićavost, a žene gubitak kilograma i/ili održavanje tjelesne težine (Vižintin i Burić, 2013). Ipak, Smith i sur. (2010) na uzorku trkača ne pronalaze značajnu povezanost između ovisnosti o vježbanju i socijalne anksioznosti zbog izgleda. Iako je poboljšani izgled nerijetko motiv za sudjelovanje u aerobnim vježbama poput trčanja, estetski rezultat aktivnosti manje je vidljiv u usporedbi s bodybuildingom. Stoga, socijalna anksioznost zbog izgleda koja često djeluje motivirajuće za započinjanje treninga bodybuildinga, manje će vjerojatno dovesti do opsesivnog ponašanja u vježbanju kod trkača. Čini se da ulogu u objašnjenju ovisnosti o trčanju imaju  $\beta$ -endorfini koji se stvaraju tijekom dugotrajnog vježbanja kao što je trčanje i uzrokuju takve opsesivne tendencije (Bolles i Fanselow, 1982; prema Smith i sur., 2010). Ipak, jednoznačan nalaz i kod bodybuildera i kod trkača govori u prilog pretpostavci da natjecatelji pokazuju veću ovisnost o vježbanju od nenatjecatelja (Smith i Hale, 2004; Smith i sur., 2010). Moguće je da natjecatelji vjerojatnije razvijaju kompulzivne obrasce ponašanja zbog pretjerane želje za pobjedom ili se tendencija natjecanja razvije kao manifestacija ovisnosti o vježbanju u smislu dopuštanja da ta aktivnost preuzme glavnu ulogu u svakodnevnom životu osobe (Smith i sur., 2010).

### 1.9. Odnos socijalne anksioznosti zbog izgleda, perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju

Negativne karakteristike perfekcionizma poput zabrinutosti zbog pogrešaka, sumnje u samog sebe, postavljanja pretjerano visokih standarda i pretjerane samokritičnosti često rezultiraju pojačanim stresom i anksioznošću (Anshel i Seipel, 2007). Veća sumnja u samoga sebe može dovesti i do iskrivljene slike tijela i nižeg samopoštovanja (Hart i sur., 1989.), a takva negativna slika o sebi dovodi do veće socijalne anksioznosti zbog izgleda (Caglar i sur., 2010). Takva se povezanost perfekcionizma sa socijalnom anksioznošću zbog izgleda posebno pokazuje u okruženjima u kojima prevladava samoevaluacija, kao što je vježbanje. Brojne studije pokazale su

da sportaši i vježbači doživljavaju socijalnu anksioznost zbog izgleda u različitim situacijama i kontekstima (Crawford i Eklund, 1994). Osobe koje vježbaju mogu brinuti o svojoj sposobnosti izvođenja uobičajenih i izazovnih vježbi, uočenim nedostacima u svom fizičkom izgledu u usporedbi s drugim vježbačima i o vjerojatnosti postizanja željenog ishoda, poput poboljšanog fizičkog izgleda ili gubitka kilograma (Anshel i Seipel, 2007). Tijekom određenog vremenskog razdoblja ta se pretjerana zabrinutost može kontinuirano pojačavati ponavljanim neuspjesima u pokušajima postizanja željenih ishoda i samoprezentaciji prema percipiranom „savršenom“ standardu (Caglar i sur., 2010). Nedavno je istraživanje pokazalo da su visoke razine sebi-usmjerenog i društveno propisanog perfekcionizma povezane s visokim razinama socijalne anksioznosti zbog izgleda kod rekreativaca (Deck i sur., 2020). Čini se da pojedinci koji su socijalno anksiozniji zbog tjelesnog izgleda imaju snažniju percepciju visokih standarda nametnutih od drugih i imperativ postizanja savršenstva od manje socijalno anksioznih zbog tjelesnog izgleda (Caglar i sur., 2010). Sportaš/ica koja ne uspije ispuniti takve perfekcionističke standarde oblika i veličine tijela zbog rezultirajuće socijalne anksioznosti zbog izgleda može razviti niz stavova i ponašanja tipičnih za poremećaje hranjenja (Vižintin i Barić, 2013). Takvo nastojanje da stvore sliku vlastite bespriječnosti isticanjem vlastitog uspjeha ili minimiziranjem pogrešaka, kod redovitih vježbača igra ulogu u razvoju kompulzivnog vježbanja (Hewitt i sur., 2003). Pokazuje se da pojedinci s primarnom ovisnosti o vježbanju pokazuju veći rizik za razvoj disfunkcionalnih obrazaca hranjenja, veću razinu anksioznosti i hostilnosti u usporedbi s kontrolnom skupinom (Grandi i sur., 2011). Moguće je da se neki pojedinci angažiraju u tjelovježbu kao način suočavanja, ali tijekom vremena ta strategija postaje disfunkcionalna i vodi k psihološkom distresu. Još jedno moguće objašnjenje može biti da ovisnost o vježbanju može doprinijeti razvoju vjerovanja da povećano ulaganje u vježbanje eliminira anksioznost, ljutnju ili brigu o tjelesnom izgledu (Bamber i sur., 2000).

## 2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja je ispitati ulogu perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda i vrste tjelesne aktivnosti u objašnjenju simptoma primarne ovisnosti o vježbanju.

## Problemi rada i hipoteze

1. Ispitati međusobnu povezanost perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda i primarne ovisnosti o vježbanju.

H1: Očekuju se pozitivne interkorelacije između perfekcionizma, primarne ovisnosti o vježbanju i socijalne anksioznosti zbog izgleda.

2. Ispitati predviđaju li sebi-usmjereni i društveno propisani perfekcionizam i socijalna anksioznost zbog izgleda simptome primarne ovisnosti o vježbanju.

H2: Očekuje se da sebi-usmjereni i društveno propisani perfekcionizam te socijalna anksioznost zbog izgleda predviđaju primarnu ovisnost o vježbanju.

3. Ispitati predviđaju li sebi-usmjereni i društveno propisani perfekcionizam socijalnu anksioznost zbog izgleda.

H3: Očekuje se da sebi-usmjereni i društveno propisani perfekcionizam predviđaju socijalnu anksioznost zbog izgleda.

4. Ispitati ima li socijalna anksioznost zbog izgleda ulogu medijatora odnosa perfekcionizma i primarne ovisnosti o vježbanju.

H4: Očekuje se da je socijalna anksioznost zbog izgleda medijator odnosa perfekcionizma i primarne ovisnosti o vježbanju.

5. Ispitati razlike u simptomima primarne ovisnosti o vježbanju i socijalnoj anksioznosti zbog izgleda obzirom na natjecateljski status, status sportaša i sportske kategorije

H5a: Očekuje se razlika u simptomima primarne ovisnosti o vježbanju obzirom na natjecateljski status i status sportaša. Natjecatelji će pokazati više simptoma primarne ovisnosti o vježbanju od nenatjecatelja, dok će registrirani sportaši pokazati više simptoma primarne ovisnosti o vježbanju od rekreativaca.

H5b: Očekuje se razlika u razini socijalne anksioznosti zbog izgleda obzirom na status sportaša i sportsku kategoriju. Registrirani sportaši će u usporedbi s rekreativcima pokazati višu razinu socijalne anksioznosti zbog izgleda te će sportaši sportova usmjerenih na izgled i težinu (npr. gimnastika, bodybuilding, neke borilačke vještine) prijavljivati više razine socijalne anksioznosti zbog izgleda u odnosu na sportove koji nisu usmjereni na izgled (npr. košarka, nogomet).

### 3. METODA

#### 3.1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 236 ispitanika koji se deklariraju kao rekreativci ili aktivni sportaši. Budući da su dva ispitanika isključeni iz daljnjih analiza jer ne zadovoljavaju kriterij punoljetnosti za sudjelovanje u istraživanju, konačan uzorak čine 234 ispitanika, od kojih 150 žena, 83 muškarca i jedan ispitanik koji nije naveo spol, u dobi između 18 i 75 godina ( $M=29.80$ ,  $SD=10.63$ ). Ukupan uzorak čini 195 rekreativaca (128 žena i 66 muškaraca) i 39 registriranih sportaša (22 žene i 17 muškaraca). Korišten uzorak je prigodan, a ispitanici su regrutirani putem interneta, odnosno upitnici su distribuirani putem e-mail adresa sportskih saveza i društvenih mreža (*Facebook*). Ispitanici su se sami opredijelili ili kao sportaši koji redovito treniraju, ne natječu se ili samo sudjeluju na pojedinačnim turnirima ili natjecanjima (rekreativci) ili kao sportaši koji redovito treniraju u klubu, registrirani su u sportskom savezu te se redovito natječu (registrirani sportaši). Takva samoprocjena podložna je krivim tumačenjima ili nerazumijevanju ponuđene definicije, ali i različitim interpretacijama termina „redovitosti“ treninga/natjecanja, što će se uzeti u obzir kod interpretacije rezultata.

Od grupnih sportova najzastupljeniji su nogomet, fitness i odbojka, a od individualnih teretana, trčanje i biciklizam. U ovom istraživanju, korištena je modifikacije izvorne klasifikacije sportova (Sundgot-Borgen, 1993) te su prema vrsti sportovi podijeljeni u: 1) sportove izdržljivosti (npr. trčanje, atletika, biciklizam itd.), 2) estetske sportove i sportove ovisne o težini (npr. teretana, ples, borilački sportovi itd.), 3) sportove s loptom (npr. nogomet, košarka, odbojka itd.) i 4) ostalo, odnosno sportove koji ne odgovaraju nijednoj kategoriji (npr. ribolov, joga, podvodna fotografija itd.). Najviše ispitanika bavi se sportovima izdržljivosti ( $N=99$ ), zatim sportovima usmjerenima na izgled i težinu ( $N=63$ ) i sportovima s loptom ( $N=60$ ), a najmanji broj njih pripada skupini „ostalo“ ( $N=8$ ). Moguće je da se neki ispitanici bave većim brojem sportskih aktivnosti koje pripadaju različitim sportskim kategorijama, što je moglo utjecati na rezultate. Broj sportaša po određenoj sportskoj kategoriji prikazan je u Prilogu 1.

S ciljem regrutiranja što većeg broja ispitanika, raspon dobi i vrsta sportske aktivnosti kao kriteriji sudjelovanja u istraživanju nisu postavljeni, što je rezultiralo velikoj heterogenosti uzorka koja smanjuje reprezentativnost uzorka te će se uzeti u obzir kod interpretacije rezultata.

### 3.2. Mjerni instrumenti

#### *Skala ovisnosti o vježbanju (Exercise Dependence Scale-21, EDS-21)*

Skala ovisnosti o vježbanju (EDS-21; Hausenblas i Symons Downs, 2002) služi za procjenu prisutnosti simptoma ovisnosti o vježbanju, a konstruirana je na temelju kriterija za ovisnosti o psihoaktivnim tvarima Dijagnostičkog i statističkog priručnika za duševne poremećaje (DSM-IV – American Psychiatric Association, 2000). Ispitanici učestalost situacija sadržanih u tvrdnjama procjenjuju na skali Likertovog tipa na 6 razina, pri čemu 1 znači “nikad”, a 6 “uvijek”. Skala se sastoji od 21 čestice koje su raspoređene u 7 faktora: 1) tolerancija („Stalno povećavam učestalost vježbanja kako bih došla do željenih rezultata“), 2) efekti sustezanja („Vježbam kako se ne bih osjećala tjeskobno“), 3) efekti namjere („Vježbam duže nego što sam namjeravala“), 4) nedostatak kontrole („Ne mogu smanjiti intenzitet kojim vježbam“), 5) vrijeme („Većinu svog slobodnog vremena provodim vježbajući“), 6) smanjeno uključivanje u druge aktivnosti („Razmišljam o vježbanju kad bih se trebala koncentrirati na školu/posao“), i 7) kontinuitet („Vježbam unatoč ponavljanim tjelesnim problemima/ozljedama“). Veći rezultat ukazuje na veći broj prisutnih simptoma, što vrijedi za rezultate na pojedinim subskalama i za ukupan rezultat. Ispitanici mogu biti smješteni u jednu od tri kategorije: vježbači bez simptoma, vježbači s nekim simptomima i rizična skupina za razvoj ovisnosti o vježbanju. Ispitanici koji zadovolje kriterij za ovisnost na tri ili više subskala pripadaju u skupinu ispitanika ovisnih o vježbanju. Rezultat na pojedinoj skali od 15 i više bodova smatra se indikatorom ovisnosti, rezultat na subskalama između 7 i 14 uvjet je za klasifikaciju u skupinu vježbača s nekim simptomima, dok rezultat manji od 6 na subskalama odgovara skupini bez simptoma. Autori navode zadovoljavajuću pouzdanost unutarnje konzistencije u rasponu od .67 do .93, a test-retest pouzdanost od .92 (Hausenblas i Symons Downs, 2002). U ovom se istraživanju koristila hrvatska verzija upitnika (Garilović, 2017) koja se pokazala pouzdanom i u našem istraživanju (.90). Zbog niske pouzdanosti nekih podljestvica, korišten je samo ukupni rezultat Skale ovisnosti o vježbanju.

#### *Upitnik socijalne anksioznosti zbog izgleda (Social Appearance Anxiety Scale; SAAS)*

Upitnik socijalne anksioznosti zbog izgleda (SAAS, Hart i sur., 2008) služi za procjenu socijalne anksioznosti zbog izgleda, odnosno straha osobe da će je drugi negativno evaluirati zbog cjelokupnog izgleda, uključujući i oblik tijela. Sadrži 16 čestica, a primjer čestice je: „Brinem o tome hoće li ljudi negativno prosuđivati moj izgled“. Upitnik je jednofaktorske strukture, a pokazao je visoku internalnu konzistenciju (.95) i test-retest pouzdanost (.84) (Hart i sur., 2008). Veći

rezultat na upitniku označava viši stupanj socijalne anksioznosti zbog izgleda. Na pitanja ispitanici odgovaraju na ljestvici Likertova tipa na 5 razina, pri čemu 1 znači „nikada“, a 5 „uvijek“. U ovom istraživanju koristila se hrvatska verzija upitnika (Vukman, 2016) s potvrđenom jednofaktorskom strukturom od 15 čestica i visokom pouzdanosti unutarnje konzistencije (.95). Na sadašnjem uzorku također se pokazala visoka pouzdanost upitnika (.96).

#### *Skala višedimenzionalnog perfekcionizma (Multidimensional perfectionism scale, MPS- H)*

Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS-H; Hewitt i Flett, 1991) mjeri tri dimenzije perfekcionizma: 1) sebi-usmjereni perfekcionizam, koji opisuje osobu koja postavlja osobne visoke standarde te je samokritična, 2) drugima-usmjereni perfekcionizam, koji opisuje osobu koja ima visoka očekivanja od drugih ljudi i kritična je prema izvedbi drugih i 3) društveno propisani perfekcionizam, koji opisuje osobu koja percipira da joj drugi postavljaju nerealno visoke ciljeve. Originalna skala se sastoji od ukupno 45 čestica, a svaka subskala sadrži 15 čestica. Zadatak ispitanika je da za svaku navedenu česticu na Likertovoj skali od 1 („u potpunosti se ne slažem“) do 7 („u potpunosti se slažem“) procijene koliko se svaka tvrdnja odnosi na njih. Veći rezultat na svakoj subskali ukazuje na veći perfekcionizam. U nekliničkom uzorku koeficijent pouzdanosti za perfekcionizam usmjeren prema sebi iznosi .89, za perfekcionizam usmjeren prema drugima .79, dok za društveno propisani perfekcionizam koeficijent pouzdanosti iznosi .86 (Hewitt i Flett, 1991). U provedenom istraživanju korištena je hrvatska verzija skale (Tomić, 2018). Na uzorku korištenom u ovom istraživanju pokazuju se zadovoljavajuće pouzdanosti unutarnje konzistencije koje iznose .90 za cijelu skalu, .90 za sebi-usmjereni perfekcionizam, .83 za društveno propisani perfekcionizam te .75 za drugima-usmjereni perfekcionizam.

#### *Demografski podaci*

Osim navedenih upitnika prikupljeni su i osnovni demografski podaci o spolu i dobi te opći podaci o vježbanju, odnosno o statusu sporta (sportaši ili rekreativci), vrsti sporta (timski ili individualni), konkretnoj sportskoj aktivnosti (nogomet, plivanje, borilački sportovi, gimnastika, trčanje i sl.), o natjecateljskom statusu i visini ranga na natjecanju (regionalno, europsko, svjetsko prvenstvo i sl.), dužini i čestini treniranja i prosječnom trajanju jednog treninga.

### 3.3. Postupak

S obzirom na nepovoljnu epidemiološku situaciju uzrokovanu pandemijom bolesti COVID-19, istraživanje je provedeno putem interneta koristeći web stranicu za izradu i provedbu upitnika (Google forms). Upitnik je distribuiran punoljetnim registriranim sportašima i rekreativcima iz svih dijelova Hrvatske putem društvenih mreža, mrežnih stranica fitness centara i sportskih klubova, kao i putem elektronskih adresa sportskih saveza i reprezentacija u Hrvatskoj. Prikupljanje ispitanika trajalo je oko dva tjedna u mjesecu travnju 2021. godine. Prije početka rješavanja upitnika, ispitanici su obaviješteni o anonimnosti i dobrovoljnosti pristupanja, kao i o mogućnosti odustajanja od istraživanja u svakom trenutku.



## 4. REZULTATI

### 4.1. Opći podaci o vježbanju

U svrhu istraživanja prikupljeni su osnovni podaci o sportskim aktivnostima kojima se ispitanici bave, a to su vrsta sporta, duljina treniranja te čestina i trajanje treninga. Podaci su prikazani u Tablici 1. s obzirom na dvije podjele ispitanika - na rekreativce i registrirane sportaše, odnosno na natjecatelje i nenatjecatelje. Prikupljeni su podaci i o promjenama navika vježbanja kao posljedicom pandemije COVID-19.

Tablica 1. *Frekvencije i postoci vrste sporta, godina bavljenja sportom i čestine i trajanja treninga s obzirom na status sportaša i natjecateljski status*

Varijabla		Frekvencija (postotak)			
		Rekreativac	Registrirani sportaš	Natjecatelj	Nenatjecatelj
Vrsta sporta	Individualni	137 (58.5%)	12 (5.1%)	25 (35.7%)	124 (75.6%)
	Timski	58 (24.8%)	27 (11.5%)	45 (64.3%)	40 (24.4%)
	Ukupno	195 (83.3%)	39 (16.7%)	70 (29.9%)	164 (70.1%)
Godine bavljenja sportom	< 1 godine	25 (12.8%)	0	1 (1.4%)	24 (14.6%)
	1-3 godine	45 (23.1%)	0	4 (5.7%)	41 (25 %)
	3-5 godina	46 (23.6%)	4 (10.3%)	6 (8.6%)	44 (26.8%)
	5-10 godina	23 (11.8%)	6 (15.4%)	11 (15.7%)	18 (11%)
	> 10 godina	56 (28.7%)	29 (74.4%)	48 (68.6%)	37 (22.6%)
Čestina treninga	1-3 puta tjedno	122 (62.6%)	3 (7.7%)	23 (32.9%)	102 (62.2%)
	4-5 puta tjedno	58 (29.7%)	17 (43.6%)	28 (40%)	47 (28.7%)
	> 5 puta tjedno	15 (7.7%)	19 (48.7%)	19 (27.1%)	15 (9.1%)
Trajanje treninga	30 minuta	29 (14.9%)	0	2 (2.9%)	27 (16.5%)
	60 minuta	93 (47.7%)	1 (2.6%)	8 (11.4%)	86 (52.4%)
	90 minuta	46 (23.6%)	19 (48.7%)	30 (42.9%)	35 (21.3%)
	120 minuta	16 (8.2%)	12 (30.8%)	17 (24.3%)	11 (6.7%)
	> 120 minuta	11 (5.6%)	7 (17.9%)	13 (18.6%)	5 (3%)

*Napomena: Sportaši su klasificirani dva puta, na dva načina: 1) s obzirom na status sportaša (rekreativac/registirirani sportaš) i 2) s obzirom na natjecateljski status (natjecatelj/nenatjecatelj)*

Iz Tablice 1 vidljivo je da u ukupnom uzorku ima 83.3 % rekreativaca i 16.7 % registriranih sportaša, pri čemu ima najviše rekreativnih sportaša koji se bave individualnim sportom, a najmanje registriranih sportaša koji se bave individualnim sportom. Rekreativni sportaši najčešće se bave sportom 3-5 godina, većina njih trenira 1-3 puta tjedno, a treninzi većini traju 60 minuta. Većina registriranih sportaša se bavi sportom više od 10 godina, najveći postotak njih trenira 4-5 puta tjedno te im najčešće treninzi traju 90 minuta. S obzirom na natjecateljski status, u ukupnom

uzorku manji postotak ispitanika sudjeluje na natjecanjima (29.9 %), pri čemu se većina natjecatelja bavi timskim sportom, a većina nenatjecatelja individualnim sportom. Natjecatelji se najčešće bave sportom više od 10 godina, treniraju najčešće 4-5 puta tjedno, a većini treninzi traju po 90 minuta. S druge strane, nenatjecatelji se sportom najčešće bave 3-5 godina, velika većina trenira 1-3 tjedno te im treninzi najčešće traju 60 minuta.

Od ukupno 70 natjecatelja, 3 ispitanika sudjeluju na svjetskom prvenstvu, 4 na europskom, 20 na državnom, 14 na županijskom i 7 na regionalnom prvenstvu. U 1. ligi sudjeluje 11 ispitanika, u 2. ligi njih dvoje, u 3. ligi sedmero, a u 4. ligi dvoje.

S obzirom na promjene u navikama vježbanja zbog pandemije koronavirusa, 50 % ispitanika smatra da su se njihove navike vježbanja (čestina i trajanje treninga, vrsta tjelesne aktivnosti i sl.) značajno promijenile zbog pandemije koronavirusa, 15.8 % ispitanika trenutno sudjeluje u nekom online programu treninga kod kuće u kojem nisu sudjelovali prije pandemije, a 51.3 % ispitanika se tijekom pandemije počelo baviti nekom zamjenskom tjelesnom aktivnošću u odnosu na onu prije pandemije (npr. online treninzi, outdoor aktivnosti i sl.).

#### 4.2. Simptomatologija primarne ovisnosti o vježbanju u uzorku

Izračunati su deskriptivni podaci i koeficijenti pouzdanosti Skale ovisnosti o vježbanju i njezinih podljestvica, a prikazani su u Tablici 2.

Tablica 2. Deskriptivni podaci i koeficijenti pouzdanosti Skale ovisnosti o vježbanju (EDS-21)

	Broj čestica	Raspon	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	Indeks simetričnosti	Indeks spljoštenosti	Cronbach $\alpha$
Skala ovisnosti o vježbanju								
Efekti sustezanja	3	3-18	10.68	3.91	0.08**	-0.09	-0.79	.84
Kontinuitet	3	3-18	7.82	3.83	0.12**	0.62	-0.44	.81
Tolerancija	3	3-18	10.15	3.34	0.09**	0.35	-0.10	.81
Kontrola	3	3-18	8.67	3.47	0.14**	0.65	0.29	.81
Druge aktivnosti	3	3-16	6.69	2.70	0.17**	0.89	0.55	.59
Vrijeme	3	3-18	8.15	3.58	0.14**	0.87	0.38	.89
Efekti namjere	3	3-18	8.19	3.50	0.11**	0.68	0.40	.90
Cijela skala	21	22-116	60.34	16.49	0.09**	0.59	0.59	.90

Napomena: *M*=aritmetička sredina, *SD*=standardna devijacija, *Z*=Kolmogorov-Smirnov test, \*\**p*<.01

Korištenjem Kolmogorov-Smirnov testa provjerena je normalnost distribucije podataka te je utvrđeno značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije na svim podljestvicama (Tablica 2). Ipak, George i Mallery (2010) distribucije čiji su indeksi asimetričnosti i spljoštenosti u rasponu između -2 i +2 smatraju normalno distribuiranima. Prema navedenom kriteriju, varijable su normalno distribuirane te će se stoga pristupiti planiranim parametrijskim statističkim postupcima. Nadalje, pouzdanost izražena koeficijentom unutarnje konzistencije za cijelu skalu iznosi .90 što sugerira na visoku pouzdanost. Ipak, pouzdanosti podljestvica nalaze se u rasponu od .59 do .90 te će niska pouzdanost podljestvice „Smanjeno uključivanje u druge aktivnosti“ biti uzeta u obzir kod interpretacije rezultata.

Frekvencije i postoci ispitanika smještenih u rizičnu skupinu za razvoj ovisnosti o vježbanju, skupinu sa nekim izraženim simptomima i skupinu bez simptoma na pojedinim podljestvicama Skale ovisnosti o vježbanju prikazani su u Tablici 3.

Tablica 3. *Frekvencije i postoci ispitanika u kategorijama rizične skupine, skupine sa simptomima i skupine bez simptoma ovisnosti o vježbanju*

	Frekvencija (postotak)		
	Rizični za ovisnost o vježbanju	Sa simptomima ovisnosti o vježbanju	Bez simptoma ovisnosti o vježbanju
Efekti sustezanja	50 (21.4%)	148 (63.2%)	36 (15.4%)
Kontinuitet	15 (6.4%)	116 (49.6%)	103 (44%)
Tolerancija	23 (9.8%)	185 (79.1%)	26 (11.1%)
Kontrola	19 (8.1%)	154 (65.8%)	61 (26.1%)
Druge aktivnosti	3 (1.3%)	99 (42.3%)	132 (56.4%)
Vrijeme	15 (6.4%)	131 (56%)	88 (37.6%)
Efekti namjere	13 (5.6%)	136 (58.1%)	85 (36.3%)
Ukupno EDS-21	14 (6%)	187 (79.9%)	33 (14.1%)

Analizom rezultata Skale ovisnosti o vježbanju prema kliničkom kriteriju, pokazalo se da 6 % ispitanika pripada rizičnoj skupini za razvoj ovisnosti o vježbanju, odnosno skupini koja na najmanje tri subskale postiže rezultat od 15 ili više bodova. Nadalje, čak 79.9 % ispitanika pripada skupini s izraženim simptomima ovisnosti o vježbanju, a oni postižu rezultat između 7 i 14 bodova na najmanje tri subskale. Naposljetku, 14 % ispitanika ima manje od 7 bodova na najmanje četiri subskale i oni pripadaju skupini bez simptoma. Na pojedinim podljestvicama također najveći postotak ispitanika ima neke izražene simptome, dok manji dio njih nema nikakve simptome ili pripada skupini rizika za razvoj ovisnosti o vježbanju. Kod osoba u rizičnoj skupini za razvoj

ovisnosti o vježbanju najviše su prisutni simptomi sustezanja u slučaju izostanka vježbanja, a najmanje simptomi smanjene uključenosti u druge aktivnosti u korist vježbanju.

#### 4.3. Deskriptivni podaci

Izračunati deskriptivni podaci i koeficijenti pouzdanosti svih ostalih mjera korištenih u istraživanju prikazani su u Tablici 4.

Tablica 4. *Deskriptivni podaci i koeficijenti pouzdanosti korištenih mjera u istraživanju*

	Broj čestica	Raspon	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	Indeks simetričnosti	Indeks spljoštenosti	Cronbach $\alpha$
<b>Perfekcionizam</b>								
Sebi-usmjereni	15	1.33-6.93	4.36	1.11	0.06*	0.15	-0.55	.90
Društveno propisani	15	1.60-6.47	3.43	0.87	0.05	0.14	-0.00	.83
Drugima usmjereni	15	1.47-5.87	3.65	0.77	0.04	0.05	0.21	.75
Cijela skala	45	1.93-5.87	3.81	0.71	0.06*	-0.14	-0.23	.90
<b>Socijalna anksioznost zbog izgleda</b>								
	15	1-5	2.08	0.96	0.14**	1.079	0.34	.96

*Napomena: M=aritmetička sredina, SD=standardna devijacija, Z=Kolmogorov-Smirnov test, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$*

Prije daljnjih analiza, provjerene su normalnosti distribucija za preostale kontinuirane varijable korištene u istraživanju. Kolmogorov-Smirnov test pokazao je normalnu raspodjelu rezultata na podljestvicama društveno propisanog i drugima usmjerenog perfekcionizma. Međutim, na ostalim skalama ustanovljeno je značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije. Zbog toga su provjerene i vrijednosti indeksa simetričnosti i spljoštenosti distribucije koje se nalaze u rasponu od -2 do 2, čime je zadovoljen preduvjet korištenja parametrijskih testova. Koeficijenti unutarne konzistencije ukazuju na zadovoljavajuću pouzdanost korištenih skala, koje se nalaze u rasponu od .75 do .90 za subskale perfekcionizma, .90 za cijelu skalu perfekcionizma i visokih .96 za skalu socijalne anksioznosti zbog izgleda.

#### 4.4. Povezanost ovisnosti o vježbanju, dimenzija perfekcionizma i socijalne anksioznosti o izgledu

Kako bi se odgovorilo na prvi istraživački problem, odnosno kako bi se ispitale povezanosti korištenih mjera u istraživanju, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije (Tablica 5).

Tablica 5. Interkorelacije korištenih mjera u istraživanju

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1. Spol	-																
2. Dob	.05	-															
3. Status sportaša	.07	-.16*	-														
4. Natjec. status	.28**	.05	.66**	-													
5. Ovisnost o vježbanju	.14*	-.19**	.24**	.17**	-												
6. Efekti suzdržavanja	-.18**	-.30**	-.07	-.21**	.49**	-											
7. Kontinuitet	.17**	-.08	.23**	.23**	.68**	.21**	-										
8. Tolerancija	.10	-.15*	.16*	.09	.74**	.27**	.37**	-									
9. Kontrola	.23**	-.03	.17**	.13*	.69**	.16*	.40**	.46**	-								
10. Druge aktivnosti	.14*	-.11	.12	.22**	.68**	.21**	.40**	.38**	.37**	-							
11. Vrijeme	.13	-.09	.43**	.34**	.74**	.13	.44**	.47**	.46**	.55**	-						
12. Efekti namjere	.10	-.11	.09	.06	.76**	.26**	.38**	.58**	.45**	.44**	.51**	-					
13. Perfekcionizam	.08	-.13	.12	.13*	.28**	.13*	.27**	.27**	.10	.21**	.18**	.21**	-				
14. Sebi usmjereni	.07	-.24**	.13*	.07	.27**	.10	.21**	.27**	.09	.18**	.23**	.20**	.85**	-			
15. Društveno propisani	-.00	-.03	.07	.11	.27**	.18**	.26**	.18**	.15*	.20**	.08	.22**	.71**	.36**	-		
16. Drugima usmjereni	.12	.04	.06	.15*	.10	.01	.14*	.15*	-.03	.10	.09	.03	.73**	.48**	.30**	-	
17. Soc. anksioznost	-.20**	-.25**	-.23**	-.22**	.06	.24**	.10	.01	-.05	.09	-.17**	.04	.22**	.15*	.42**	-.09	-

Napomena: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .; Spol: '0'=ženski, '1'=muški, Status sportaša: '1'=rekreativac, '2'=registrirani sportaš, Natjec.status = natjecateljski status: '0'=nenatjecatelj, '1'=natjecatelj, Soc.anksioznost= socijalna anksioznost zbog izgleda

U Tablici 5 vidljivo je da je ukupan rezultat ovisnosti o vježbanju pozitivno povezan sa spolom, statusom sportaša i natjecateljskim statusom te negativno povezan s dobi. Odnosno, osobe muškog spola, mlađe dobi, registrirani sportaši i natjecatelji pokazuju tendenciju k višim rezultatima na skali primarne ovisnosti o vježbanju. Također, primarna ovisnost o vježbanju u pozitivnoj je korelaciji s ukupnim rezultatom na skali perfekcionizma, što ukazuje da osobe s perfekcionistačkim tendencijama pokazuju više simptoma ovisnosti o vježbanju. Dvije dimenzije perfekcionizma, sebi-usmjereni ( $r = .27$ ) i društveno propisani perfekcionizam ( $r = .27$ ), značajno su povezane s ukupnim rezultatom ovisnosti o vježbanju. Iako su te korelacije niske, sugeriraju da osobe koje sebi postavljaju visoke osobne standarde ili percipiraju da su visoki standardi nametnuti od drugih imaju više simptoma ovisnosti o vježbanju. Između pojedinih podljestvica perfekcionizma i podljestvica ovisnosti o vježbanju korelacije su niske, ali pozitivnog smjera (od  $r = .14$  do  $r = .27$ ). Nadalje, koeficijenti korelacije ukazuju da su ukupni rezultat na skali perfekcionizma, sebi usmjereni i društveno propisani perfekcionizam pozitivno povezani sa socijalnom anksioznošću zbog izgleda (od  $r = .15$  do  $r = .42$ ) što ukazuje da će osobe sklonije sebi postavljati visoke standarde ili ih percipirati nametnutima od drugih biti više zabrinute zbog tjelesnog izgleda. Ipak, između socijalne anksioznosti zbog izgleda i ukupnog rezultata ovisnosti o vježbanju nije pronađena statistički značajna korelacija, odnosno prva je hipoteza samo djelomično potvrđena.

#### *4.5. Doprinos perfekcionizma i statusa sportaša u objašnjenju primarne ovisnosti o vježbanju*

Kako bi se odgovorilo na drugi istraživački problem, odnosno ispitalo predviđaju li sebi-usmjereni i društveno propisani perfekcionizam te socijalna anksioznost zbog izgleda simptome primarne ovisnosti o vježbanju, provjereni su preduvjeti za provedbu regresijske analize. S obzirom na to da nije dobivena povezanost između socijalne anksioznosti zbog izgleda i primarne ovisnosti o vježbanju, taj prediktor dalje nije razmatran. Provedena je hijerarhijska regresijska analiza u dva koraka, pri čemu su prediktorske varijable u prvom koraku spol, dob i sportski status (rekreativac/sportaš), a u drugom koraku sebi-usmjereni perfekcionizam i društveno propisani perfekcionizam. Preduvjeti za provođenje regresijske analize su zadovoljeni, odnosno ne postoji singularnost i multikolineralnost ( $VIF < 10$ ,  $Tolerance > .10$ ), reziduali nisu korelirani (Durbin-Watsonov  $d$  iznosi 2.13) te nema značajnih odstupanja dobivenih rezultata od prognoziranih (Cook's distance  $< 1$ ) (Field, 2013). Rezultati su prikazani u Tablici 6.

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize doprinosa demografskih varijabli i dimenzija perfekcionizma u objašnjenju primarne ovisnosti o vježbanju

Kriterij		
Primarna ovisnost o vježbanju		
Prediktori	$\beta$	Sažetak modela
1.korak		
Spol	.14*	$R=.319$
Dob	-.16*	$R^2=.102$
Sportski status	.22**	$F_{(3,229)}=8.641^{**}$
2.korak		
Spol	.13	$R=.421$
Dob	-.12	$R^2=.177$
Sportski status	.19**	$F_{(5,227)}=9.772^{**}$
SOP	.13	$\Delta R^2=.075^{**}$
SPP	.20**	$\Delta F_{(2,227)}=10.404^{**}$

Napomena: \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , Spol: '0'=ženski, '1'=muški, Sportski status: '1'=rekreativac, '2'=registrirani sportaš, SOP=Sebi-usmjereni perfekcionizam, SPP=Društveno pripisani perfekcionizam

Rezultati provedene hijerarhijske regresijske analize pokazuju da su prediktorske varijable objasnile ukupno 17.7 % varijance primarne ovisnosti o vježbanju ( $F_{(5,227)}=9.772$ ;  $p<.01$ ). U prvom koraku objašnjeno je 10.2 % varijance kriterija primarne ovisnosti o vježbanju ( $F_{(3,229)}=8.641$ ;  $p<.01$ ), pri čemu prediktori spol, dob i sportski status značajno doprinose objašnjenju varijance kriterija. Odnosno, muškarci, osobe mlađe dobi i registrirani sportaši imaju veće izgleda postati ovisni o vježbanju. U drugom koraku, sebi usmjereni i društveno propisani perfekcionizam dodatno su objasnili 7.5 % varijance kriterija ( $\Delta F_{(2,227)}=10.404$ ;  $p<.01$ ). Varijabla sportski status i dalje značajno doprinosi objašnjenju varijance kriterija, dok spol i dob više nisu značajni prediktori. Od dimenzija perfekcionizma, društveno propisani perfekcionizam značajno predviđa primarnu ovisnost o vježbanju, dok sebi usmjereni perfekcionizam predviđa kriterij s graničnom značajnosti. Iz toga možemo zaključiti da je rizik za razvoj primarne ovisnosti o vježbanju viši kod registriranih sportaša i osoba koje percipiraju da im drugi postavljaju visoke standarde. Rezultati pokazuju da je druga hipoteza istraživanja potvrđena.

#### 4.6. Doprinos perfekcionizma u objašnjenju socijalne anksioznosti zbog izgleda

Provedena je hijerarhijska regresijska analiza u dva koraka kako bi se ispitao doprinos perfekcionizma i statusa sportaša u objašnjenju socijalne anksioznosti zbog izgleda. Kontrolne varijable u prvom koraku su spol, dob i status sportaša, a prediktorske varijable u drugom koraku su sebi usmjereni i društveno propisani perfekcionizam. Preduvjeti za provođenje regresijske analize su zadovoljeni, odnosno ne postoji singularnost i multikolineralnost ( $VIF < 10$ , Tolerance  $> .10$ ), reziduali nisu korelirani (Durbin-Watsonov  $d$  iznosi 2.13) te nema značajnih odstupanja dobivenih rezultata od prognoziranih (Cook's distance  $< 1$ ) (Field, 2013). Rezultati su prikazani u Tablici 7.

Tablica 7. Rezultati hijerarhijske regresijske analize doprinosa demografskih varijabli i dimenzija perfekcionizma u objašnjenju socijalne anksioznosti zbog izgleda

Kriterij		
Socijalna anksioznost zbog izgleda		
Prediktori	$\beta$	Sažetak modela
1.korak		
Spol	-.17**	$R=.396$ $R^2=.157$ $F_{(3,229)}=14.213^{**}$
Dob	-.28**	
Sportski status	-.25**	
2.korak		
Spol	-.16**	$R=.586$ $R^2=.344$
Dob	-.28**	
Sportski status	-.28**	$F_{(5,227)}=23.805^{**}$
SOP	-.03	$\Delta R^2=.187^{**}$
SPP	.44**	$\Delta F_{(2,227)}=32.356^{**}$

Napomena: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , Spol: '0'=ženski, '1'=muški, Sportski status: '1'=rekreativac, '2'=registrirani sportaš, SOP=Sebi-usmjereni perfekcionizam, SPP=Društveno pripisani perfekcionizam

Provedenom hijerarhijskom regresijskom analizom (Tablica 7) pokazalo se da prediktori zajedno objašnjavaju 34.4 % varijance kriterija socijalne anksioznosti zbog izgleda ( $F_{(5,227)}=23.805$ ;  $p < .01$ ). Pri tome su prediktori u prvom koraku, spol, dob i sportski status, zajedno objasnili 15.7 % varijance kriterija ( $F_{(5,227)}=23.805$ ;  $p < .01$ ). Značajan doprinos objašnjenju varijance socijalne anksioznosti zbog izgleda imaju i spol i dob i sportski status, što ukazuje na to da su žene, osobe mlađe dobi i rekreativci podložniji zabrinutosti zbog vlastitog tjelesnog izgleda.



Uključivanjem dimenzija perfekcionizma u drugom koraku, povrh spola, dobi i sportskog statusa, objašnjeno je 18.7 % varijance kriterija ( $\Delta F_{(2,227)} = 32.356; p < .01$ ), pri čemu samo društveno propisani perfekcionizam predviđa socijalnu anksioznost zbog izgleda, dok sebi-usmjereni perfekcionizam nije značajan prediktor. Čini se da će se socijalna anksioznost zbog tjelesnog izgleda vjerojatnije javiti kod pojedinaca koji smatraju da im drugi nameću visoke standarde i imperativ postizanja savršenstva. Zaključno, dobiveni rezultati djelomično potvrđuju treću hipotezu istraživanja.

#### *4.7. Medijacijska uloga socijalne anksioznosti zbog izgleda u objašnjenju odnosa između perfekcionizma i primarne ovisnosti o vježbanju*

Kako bi se ispitalo ima li socijalna anksioznost zbog izgleda ulogu medijatora povezanosti perfekcionizma i primarne ovisnosti o vježbanju, najprije su provjereni preduvjeti testiranja potencijalnog medijatora (Baron i Kenny, 1986). Prvi uvjet je da su prediktorska varijabla i potencijalni medijator statistički značajno povezani. Taj je uvjet zadovoljen, odnosno perfekcionizam je pozitivno i značajno povezan sa socijalnom anksioznosti zbog izgleda ( $r = .28; p < .01$ ). Drugi uvjet je da potencijalni medijator mora biti statistički značajno povezan s kriterijem. S obzirom da taj uvjet nije zadovoljen, odnosno socijalna anksioznost zbog izgleda nije statistički značajno povezana s kriterijskom varijablom primarna ovisnost o vježbanju, hijerarhijska analiza nije provedena. Time se medijacijska uloga socijalne anksioznosti zbog izgleda ne može provjeriti te je četvrta hipoteza istraživanja odbačena.

#### *4.8. Razlike u simptomima ovisnosti o vježbanju s obzirom na vrstu tjelesne aktivnosti*

Kako bi se ispitalo postoji li razlika u simptomima ovisnosti o vježbanju između natjecatelja i nenatjecatelja te između rekreativaca i sportaša, provedeni su t-testovi za nezavisne uzorke, a rezultati su prikazani u Tablici 8 i Tablici 9.

Tablica 8. Aritmetičke sredine i standardne devijacije primarne ovisnosti o vježbanju s obzirom na natjecateljski status

Ovisnost o vježbanju	Natjecatelji (N=70)		Nenatjecatelji (N=164)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Efekti sustezanja	9.40	3.90	11.23	3.80	3.34**
Kontinuitet	9.16	3.98	7.25	3.63	3.58**
Tolerancija	10.61	3.34	9.95	3.32	1.41
Kontrola	9.37	3.66	8.37	3.35	2.04
Druge aktivnosti	7.60	2.85	6.30	2.54	3.46**
Vrijeme	10.01	3.90	7.36	3.12	5.05**
Efekti namjere	8.50	3.55	8.06	3.49	.89
<b>Cijela skala</b>	64.66	17.59	58.50	15.69	2.65

Napomena: \*\* $p < .001$ ,  $N =$  broj ispitanika

Nakon provedene Bonferronijeve korekcije za višestruke usporedbe koja smanjuje vjerojatnost pronalaska značajnih razlika tamo gdje ih nema (Bland i Altman, 1995), nije pronađena razlika u primarnoj ovisnosti o vježbanju između natjecatelja i nenatjecatelja ( $t=2.65$ ;  $p > .006$ ). Ipak, kod pojedinih podljestvica ED-21, nađena je statistički značajna razlika u efektima sustezanja ( $t=3.34$ ;  $p < .001$ ), kontinuitetu ( $t=3.58$ ;  $p < .001$ ) i vremenu provedenom vježbajući ( $t=5.05$ ;  $p < .001$ ) s obzirom na natjecateljski status. Natjecatelji ( $M=9.16$ ,  $SD=3.98$ ) pokazuju više simptoma kontinuiteta, odnosno češće nastavljaju vježbati unatoč nastalim ozljedama nego nenatjecatelji ( $M=7.25$ ,  $SD=3.63$ ) i značajno više vremena provode vježbajući ( $M=10.01$ ,  $SD=3.90$ ) od nenatjecatelja ( $M=7.36$ ,  $SD=3.12$ ). Ipak, pokazalo se da nenatjecatelji ( $M=11.23$ ,  $SD=3.80$ ) iskazuju značajno više simptoma sustezanja u slučaju izostanka vježbanja od natjecatelja ( $M=9.40$ ,  $SD=3.90$ ). Takvom intuitivno kontradiktornom nalazu može doprinijeti velika razlika u brojnosti nenatjecatelja u odnosu na natjecatelje u trenutnom uzorku koja će se uzeti u obzir kod interpretacije rezultata. Dobivena razlika u smanjenoj uključenosti u druge aktivnosti ( $t=3.46$ ;  $p < .001$ ) s obzirom na natjecateljski status ne smatra se pouzdanim rezultatom budući da se pouzdanost ove podljestvice pokazala niskom te stoga nije dalje razmatrana.

Tablica 9. Aritmetičke sredine i standardne devijacije primarne ovisnosti o vježbanju s obzirom na status sportaša (rekreativac/sportaš)

Ovisnost o vježbanju	Rekreativci (N=195)		Registirani sportaši (N=39)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Efekti sustezanja	10.81	3.94	10.05	3.76	1.10
Kontinuitet	7.43	3.64	9.77	4.21	3.57**
Tolerancija	9.91	3.34	11.33	3.07	2.46
Kontrola	8.40	3.32	10.00	3.95	2.66
Druge aktivnosti	6.54	2.67	7.41	2.76	1.84
Vrijeme	7.46	3.10	11.62	3.82	6.39**
Efekti namjere	8.04	3.32	8.92	4.26	1.44
<b>Cijela skala</b>	<b>58.59</b>	<b>15.61</b>	<b>69.10</b>	<b>18.13</b>	<b>3.73**</b>

Napomena: \*\* $p < .001$ ,  $N =$  broj ispitanika

Uz provedenu Bonferonni korekciju, rezultati prikazani u Tablici 9 sugeriraju na statistički značajnu razliku u simptomima primarne ovisnosti o vježbanju između rekreativaca i registriranih sportaša ( $t=3.73$ ;  $p < .001$ ). Registrirani sportaši ( $M=69.10$ ,  $SD=18.13$ ) imaju značajno veći rezultat na skali primarne ovisnosti o vježbanju nego rekreativci ( $M=58.59$ ,  $SD=15.61$ ). S obzirom na pojedine subskale, dobivena je statistički značajna razlika u simptomima kontinuiteta ( $t=3.57$ ;  $p < .01$ ) i količine vremena provedenog vježbajući ( $t=6.39$ ;  $p < .01$ ) između rekreativaca i registriranih sportaša. Registrirani sportaši ( $M=9.77$ ,  $SD=4.21$ ) iskazuju više simptoma kontinuiteta nego rekreativci ( $M=7.43$ ,  $SD=3.64$ ) i značajno više vremena provode vježbajući ( $M=11.62$ ,  $SD=3.82$ ) nego rekreativci ( $M=7.46$ ,  $SD=3.10$ ). Zaključno, rezultati sugeriraju da je peta (a) hipoteza istraživanja potvrđena. Ipak, rezultate je potrebno interpretirati s dozom opreza budući da rekreativaca u uzorku ima gotovo pet puta više nego registriranih sportaša što utječe na reprezentativnost uzorka.

Provedena je i jednosmjerna ANOVA kako bi se ispitalo postoje li značajne razlike u simptomima primarne ovisnosti o vježbanju s obzirom na tri kategorije sporta, odnosno sportove izdržljivosti (npr. trčanje, atletika, plivanje itd.), sportove usmjerene na izgled i težinu (npr. gimnastika, ples, bodybuilding itd.) i sportove s loptom (npr. nogomet, košarka, rukomet itd.), međutim nije dobivena statistički značajna razlika ( $F_{(2,219)}=2.15$ ,  $p > .05$ ).

#### 4.9. Razlike u socijalnoj anksioznosti zbog izgleda s obzirom na spol i vrstu tjelesne aktivnosti

Kako bi se utvrdile razlike u socijalnoj anksioznosti zbog izgleda s obzirom na spol i status sportaša (rekreativci i registrirani sportaši), provedena je dvosmjerna (2x2) ANOVA, a rezultati su prikazani u Tablici 10.

Tablica 10. Aritmetičke sredine, glavni i interakcijski efekti dvosmjernih ANOVA (spol x status sportaša) za socijalnu anksioznost zbog izgleda

	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	Rekreativac		Registrirani sportaš		Spol $F_{1,229}$	Status sportaša $F_{1,229}$	Spol x status sportaša $F_{1,229}$
		m	ž	m	ž			
Socijalna anksioznost zbog izgleda		28.96 (12.47)	34.69 (15.48)	21.24 (6.14)	26.05 (12.49)	4.50*	10.85**	.03

Napomena: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ ; m=muškarci, ž=žene; M=aritmetička sredina, SD=standardna devijacija

Rezultati dvosmjerne ANOVE pokazuju značajan glavni efekt spola ( $F=4.50_{(1,229)}$ ,  $p < .05$ ) i sportskog statusa ( $F=10.85_{(1,229)}$ ,  $p < .01$ ) na socijalnu anksioznost zbog izgleda. Žene pokazuju veću razinu socijalne anksioznosti zbog izgleda ( $M=33.42$ ,  $SD=15.35$ ) nego muškarci ( $M=27.37$ ,  $SD=11.85$ ), a rekreativci ( $M=32.70$ ,  $SD=14.72$ ) imaju višu socijalnu anksioznost zbog izgleda u usporedbi s profesionalnim sportašima ( $M=23.95$ ,  $SD=10.39$ ). Nije dobivena značajna interakcija spola i sportskog statusa na socijalnu anksioznost zbog izgleda ( $F=.03_{(1,229)}$ ,  $p > .05$ ). Prema kriterijima Gamst i sur. (2008) za veličinu učinka izraženog u kvadriranom eta koeficijentu, navedeni efekti spola i sportskog statusa na socijalnu anksioznost zbog izgleda su mali (od 0.02 do 0.05).

Kako bi se ispitalo postoje li razlike u socijalnoj anksioznosti zbog izgleda ovisno o sportskoj kategoriji, provedena je jednosmjerna ANOVA, a rezultati su prikazani u Tablici 11.

Tablica 11. Efekti kategorije sportova na socijalnu anksioznost zbog izgleda

Kategorija sporta	Socijalna anksioznost zbog izgleda		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Sportovi izdržljivosti	32.92	14.79	
Sportovi usmjereni na izgled i težinu	33.48	16.04	$F=5.66$ $df=2, 133.64$
Sportovi s loptom	26.75	11.34	$p < .01$

S obzirom da nije zadovoljen preduvjet homogenosti varijanci (Leveneov test  $<.05$ ), provjeren je Welchev test koji korigira F-omjer. Dobivena je statistički značajna razlika u razini socijalne anksioznosti zbog izgleda s obzirom na kategoriju sporta ( $F_{(2,133.64)}=5.66$ ,  $p<.01$ ). Dunnettov post-hoc test pokazao je da ispitanici koji se bave sportovima s loptom ( $M=26.75$ ,  $SD=11.34$ ) imaju značajno manju socijalnu anksioznost od onih koji se bave sportovima usmjerenim na izgled i težinu ( $M=33.48$ ,  $SD=16.04$ ) i od onih u kategoriji sportova izdržljivosti ( $M=32.92$ ,  $SD=14.79$ ). Između sportova izdržljivosti i sportova usmjerenih na izgled i težinu nije dobivena statistički značajna razlika u razini socijalne anksioznosti zbog izgleda. Time je peta (b) hipoteza djelomično potvrđena.

## 5. RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati ulogu perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda te statusa sportaša (rekreativac / registrirani sportaš) i sportske kategorije (sportovi izdržljivosti / sportovi usmjereni na izgled i težinu / sportovi s loptom) u objašnjenju simptoma primarne ovisnosti o vježbanju.

Općenito, prevalencija ovisnosti o vježbanju u općoj populaciji kreće se oko 0.5 % (Mónok i sur., 2012), dok se među rekreativcima i sportašima kreće od 3 do 9 % (Marques i sur., 2019), u skladu s čime su i rezultati ovoga istraživanja, prema kojima 6 % vježbača ulazi u rizičnu skupinu za razvoj ovisnosti o vježbanju.

### 5.1. Povezanost perfekcionizma, primarne ovisnosti o vježbanju i socijalne anksioznosti zbog izgleda

Rezultati su pokazali pozitivnu povezanost primarne ovisnosti o vježbanju s ukupnim rezultatom na skali perfekcionizma, kao i s dvjema dimenzijama perfekcionizma, sebi usmjerenim i društveno propisanim perfekcionizmom. Dobiveni rezultati sugeriraju da osobe sklonije postavljanju pretjerano visokih osobnih standarda izvedbe, pokazuju i više simptoma ovisnosti o vježbanju, što je u skladu s rezultatima drugih istraživanja (npr. Garilović i Macuka, 2018). Nadalje, dobivena je pozitivna povezanost perfekcionizma i socijalne anksioznosti zbog izgleda, kako je i očekivano. Čini se kako su karakteristike perfekcionizma, poput visokih standarda, pretjerane samokritičnosti i sumnje u sebe povezane s visokim razinama stresa, pa i veće socijalne anksioznosti zbog izgleda, naročito kod rekreativaca i sportaša (Deck i sur., 2020). Suprotno očekivanjima, nije dobivena povezanost socijalne anksioznosti zbog izgleda i ovisnosti o vježbanju. Međutim, u literaturi se navode još uvijek nekonzistentni rezultati odnosa slike tijela i ovisnosti o vježbanju. Naime, starije istraživanje na uzorku iskusnih i neiskusnih bodybuildera pokazalo je negativnu povezanost socijalne anksioznosti zbog izgleda i ovisnosti o vježbanju, sugerirajući kako se s porastom iskustva sportaša smanjuje njihova razina socijalne anksioznosti zbog izgleda, ali se i povećava ovisnost o treningu kako bi se osjećaji većeg zadovoljstva svojim tjelesnim izgledom zadržali (Hurst i sur., 2000). S druge strane, Smith i sur. (2010) na uzorku trkača ne pronalaze značajnu povezanost između ovisnosti o vježbanju i socijalne anksioznosti zbog izgleda. Moguće je da je razlog nekonzistentnosti u različitim aktivnostima vježbanja odnosno različitim ciljevima i motivima za sudjelovanjem u vježbanju. Sportovi usmjereni na tjelesni izgled

moгу povećati svijest sportaša da ih drugi procijenjuju zbog čega će više nadgledati i ulagati u svoj tjelesni izgled nego u tjelesnu snagu i performanse (Tiggemann i Slater, 2001). Osim toga, sudjelovanje u estetskim sportovima povezano je s većom potrebom za ispunjavanjem kulturnih „ideala“ ljepote i osjećajem srama ili krivnje kada se taj „ideal“ ne postigne (Parsons i Betz, 2001). Kako bi izbjegli krivnju i smanjila negativne osjećaje prema svom tijelu, pojedinci sa socijalnom anksioznosti zbog izgleda mogu se angažirati u sportskoj aktivnosti koja će vjerojatnije dovesti do privlačnog tjelesnog izgleda. Upravo zbog estetski izraženijih rezultata kod aktivnosti poput bodybuildinga i dizanja utega, vjerojatnije će ti pojedinci izabrati takve aktivnosti i postati o njima ovisni nasuprot aerobnim aktivnostima poput trčanja (Smith i sur., 2010). Također, razlike u motivima za sudjelovanjem u vježbanju mogu se odraziti na percepciju kriterija uspješnosti u sportu. Čini se da sportovi poput gimnastike i umjetničkog klizanja naglašavaju važnost vitkog oblika tijela za što bolji rezultat, dok drugi sportovi poput košarke i nogometa zahtijevaju snažna i mišićava tijela za što bolje performanse (De Bruin i sur., 2007). Kod sportova usmjerenih na tjelesnu težinu, pretpostavka sportaša da je uspjeh povezan s niskom tjelesnom težinom ili niskim postotkom tjelesne masnoće, može potaknuti zabrinutost o tjelesnoj težini i pokušaje smanjenja kilaže - dijetama, vježbanjem ili povraćanjem (Fogelholm i Hiilloskorpi, 1999). Ukoliko je pojedinac motiviran za vježbanjem regulacijom tjelesne težine, njegova se percepcija uspješnosti može temeljiti na količini izgubljenih kilograma, održavanju zamišljene tjelesne težine i vitkog oblika tijela. Na primjer, dok su motivi za vježbanjem kod nogometaša povezani sa zabavom i natjecanjem, motivi za vježbanjem u fitness grupama povezani su s održavanjem zdravlja i regulacijom tjelesne težine (Lichtenstein i sur., 2014), a vježbanje u okruženju fitnes centara povezano je sa željom za mršavošću i socijalnom anksioznosti zbog izgleda (Tiggemann i Slater, 2001). Zabrinutost zbog tjelesnog izgleda može pogoršati zabrinutost sportašica o vlastitoj izvedbi i izložiti ih riziku od razvoja poremećaja prehrane i pretjeranog vježbanja (De Bruin i sur., 2007).

## 5.2. Doprinos perfekcionizma i statusa sportaša u objašnjenju primarne ovisnosti o vježbanju

Rezultati su pokazali kako društveno propisani perfekcionizam značajno doprinosi objašnjenju varijance primarne ovisnosti o vježbanju, odnosno percipirani visoki standardi nametnuti od drugih mogu predstavljati rizični čimbenik koji vježbanje dovodi do razine ovisnosti. I ranija istraživanja su identificirala perfekcionizam kao važan prediktor ovisnosti o vježbanju (Garilović i Macuka, 2018; Hall i sur., 2009). Općenito, pojedinci skloni perfekcionizmu nastojat će sebe prezentirati u najboljem izdanju te će biti spremni ulagati velike napore da to i postignu.

Posebno će pojedinci koji osjećaju pritisak okoline za visoka postignuća sve češće i napornije vježbati kako bi ispunili očekivanja odnosno bili prihvaćeni od strane značajnih drugih (Hall i sur., 2009). Garilović i Macuka (2018) sugeriraju da takav maladaptivan obrazac ponašanja kod nekih pojedinaca može izazvati prekomjerno vježbanje, jedan od rizičnih čimbenika za razvoj ovisnosti o vježbanju.

Nadalje, status sportaša pokazao se značajnim prediktorom primarne ovisnosti o vježbanju, pri čemu se simptomi ovisnosti o vježbanju mogu češće javiti kod registriranih sportaša. Čini se da postoje brojne razlike između profesionalnih sportaša i rekreativaca, kako u pristupu odgovarajućim sportovima, tako i u postojećem riziku za razvoj ovisnosti o vježbanju (Juwono i sur., 2021). Tako su neke studije pokazale veći rizik od ovisnosti o vježbanju kod profesionalnih triatlonaca (Blaydon i Lindner, 2002), bodybuildera (Smith i Hale, 2004) i maratonaca (Szabo i sur., 2013) nego kod rekreativaca i sveučilišnih sportaša. Ipak, prema Levit i sur. (2018), status sportaša nije značajan prediktor rizika od ovisnosti o vježbanju na uzorku natjecatelja i amaterskih sportaša. Kada bi se rizik za razvoj ovisnosti o vježbanju povećavao s rastom natjecateljskog statusa, profesionalni sportaši bi trebali smanjivati, kontrolirati ili mijenjati režim treninga kako ne bi postali ovisni, što može narušiti njihovu izvedbu. Zbog toga je moguće da visoki rezultati na skali ovisnosti o vježbanju ne odražavaju nužno disfunkcionalne tendencije sportaša, već izrazitu predanost i strast za sportom (Szabo i sur., 2015).

### 5.3. Doprinos dimenzija perfekcionizma u objašnjenju socijalne anksioznosti zbog izgleda

Dobiven doprinos društveno pripisanog perfekcionizma povrh spola, dobi i sportskog statusa u objašnjenju socijalne anksioznosti zbog izgleda potvrđuje brojne nalaze (Anshel i Seipel, 2007; Haase i sur., 2002) koji ističu povezanost perfekcionizma i socijalne anksioznosti zbog izgleda. Općenito, brojna su istraživanja potvrdila konceptualnu povezanost perfekcionizma i različitih oblika anksiozne psihopatologije. Naprimjer, pronađeno je da je perfekcionizam u pozitivnoj korelaciji sa socijalnom anksioznošću (Hewitt i Flett, 1991) i agorafobijom (Saboonchi i Lundh, 1997). Takav je odnos pronađen i među vježbačima, pa tako Frost i Henderson (1991) pokazuju pozitivnu povezanost perfekcionizma i natjecateljske anksioznosti među sportašicama, a Hall i sur. (1998) ističu kako viša razina perfekcionizma predviđa višu kognitivnu anksioznost među natjecateljima. Takvi nalazi sugeriraju kako se sportaši s izraženim perfekcionizmom, posebno oni osjetljivi na pogreške, mogu osjećati ugroženima u situacijama u kojima ih se ocjenjuje budući da ih doživljavaju kao šansu za neuspjeh (Frost i Henderson, 1991). Čini se kako



priroda odnosa perfekcionizma i socijalne anksioznosti zbog izgleda ovisi o konceptualizaciji konstrukta perfekcionizma. U skladu s nalazom Deck i sur. (2020), sebi-umjereni perfekcionizam ne doprinosi objašnjenju socijalne anksioznosti zbog izgleda povrh spola, dobi i sportskog statusa. Prema dualnoj teoriji (Frost i sur., 1993), moguće je pretpostaviti da perfekcionistačke težnje k savršenstvu kao adaptivan oblik perfekcionizma i perfekcionistačke brige kao neadaptivan oblik perfekcionizma imaju drugačije ishode na motivaciju i dobrobit sportaša. Naime, pojedinac sa perfekcionistačkim brigama koje obuhvaćaju zabrinutost zbog pogrešaka i strah od negativne procjene može imati niže samopoštovanje (Pokrajac-Bulian i sur., 2008) i nakon neuspjeha biti sklon stvoriti nerealna očekivanja za buduće izvedbe, uspoređivati se s drugima i percipirati se nesposobnim (Gotwals i Spencer-Cavaliere, 2014). Budući da se društveno propisani perfekcionizam smatra neadaptivnim, a sebi-umjereni perfekcionizam adaptivnim tipom (Frost i sur., 1993), dobiveni rezultati sugeriraju da pritisak pojedinca da ispuni tuđa očekivanja i strah od odbacivanja snažnije djeluju na razinu zabrinutosti zbog tjelesnog izgleda nego kada pojedinac sam sebi postavlja određena očekivanja o izgledu. Iz evolucijske perspektive, pojedinac doživljava socijalnu anksioznost zbog izgleda ukoliko smatra da bi zbog osobina koje drugi smatraju neatraktivnima mogao izgubiti status u hijerarhiji koji mu pruža pristup društvenim resursima poput poštovanja. Zbog toga se osoba trudi što više približiti standardima „savršenstva“ ne bi li si osigurala ostanak u grupi i zadržala potrebne resurse (Gilbert, 2001). Slično, prema teoriji samoprezentacije pojedinac je motiviran da ostavi poželjan dojam na druge atraktivnim izgledom nametnutim od strane društva poput mršavosti žene i mišićavosti muškarca (Thompson i sur., 1999) kako bi izbjegao osjećaj zabrinutosti zbog izgleda.

#### 5.4. Medijacijska uloga socijalne anksioznosti u odnosu između perfekcionizma i primarne ovisnosti o vježbanju

Iako je pronađena pozitivna veza između perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju, pretpostavka da socijalna anksioznost zbog izgleda ima ulogu medijatora tog odnosa nije potvrđena. Suprotno očekivanjima, socijalna anksioznost zbog izgleda nije povezana s ovisnosti o vježbanju čime nisu zadovoljeni svi preduvjeti za provjeru medijacijskog efekta (Baron i Kenny, 1986). Brojna istraživanja potvrđuju efekt socijalne anksioznosti zbog izgleda na motivaciju i navike vježbanja (Brunet i Sabinston, 2009), ali i na stavove i ponašanja tipična za poremećaje hranjenja (Haase i sur., 2002), naročito bulimiju nervozu (Levinson i Rodebaugh, 2012). Pokazuje se da zajedno sa perfekcionizmom, socijalna anksioznost zbog izgleda objašnjava visokih 40 %

varijance poremećaja hranjenja u žena (Haase, i sur., 2002). Osoba koja je nezadovoljna ili preokupirana tjelesnim izgledom zbog stava da će napornijim vježbanjem i restriktivnim dijetama poboljšavati svoj izgled u smjeru idealnog, može se upustiti u disfunkcionalne obrasce ponašanja koji povećavaju rizik za razvoj poremećaja hranjenja (Vižintin i Barić, 2013). Pri tome će neadaptivni perfekcionizam, koji se očituje u postavljanju nedostižnih ciljeva, posebnu ulogu u razvoju takvih obrazaca imati kod osoba kojima je tjelesna atraktivnost glavni izvor samopoštovanja (Haase i sur., 2002). Ovaj odnos potencijalno može proizlaziti iz sociokulturnih pritisaka da se izgledom približe „ideal“ i motivacije za samopredstavljanjem kroz uključivanje u vježbanje s ciljem kontrole tjelesne težine i povećanjem fizičke atraktivnosti (Crawford i Eklund, 1994). Dvosmisleni rezultati mogu sugerirati da socijalna anksioznost zbog izgleda ima veću ulogu u objašnjenju sekundarne ovisnosti o vježbanju koja uključuje i poremećaje hranjenja, nego primarne (Cook i sur., 2015). Naime, kod sekundarne ovisnosti o vježbanju, ponašanje vježbanja služi kao strategija suočavanja s brigama o tjelesnoj težini i tjelesnom izgledu (Hausenblas i Fallon, 2002), dok kod primarne ovisnosti o vježbanju osobe prisutnija žudnja za samim ponašanjem vježbanja (Garilović i Macuka, 2018). Budući da je u središtu interesa ovog istraživanja primarni tip ovisnosti o vježbanju, na rezultate je mogao utjecati relativno mali postotak rizičnih vježbača za razvoj ovisnosti o vježbanju pronađen u ovom uzorku. Nadalje, moguće je da je osoba na početku motivirana vježbati kako bi kontrolirala težinu i poboljšala tjelesni izgled, a kasnije osoba vježba kako bi izbjegla negativne osjećaje prema sebi (Bratland-Sanda i sur., 2011). Međutim, pokazalo se kako regulacija raspoloženja postaje sve važniji motiv za vježbanje s povećanjem iskustva u vježbanju kod osoba s primarnom ovisnosti o vježbanju, bez poremećaja hranjenja (Hsiao i Thayer, 1998). U ovom istraživanju nisu kontrolirani motivi za vježbanjem što je moglo utjecati na rezultate budući da istraživanja ukazuju na važnost motiva za vježbanjem u objašnjenju odnosa slike tijela i pretjeranog vježbanja (Hausenblas i Fallon, 2002). Naprimjer, Smith i sur. (2010) pokazuju kako socijalna anksioznost zbog izgleda nema značajnu ulogu u razvoju pretjeranog vježbanja kod trkača koji češće vježbaju zbog održavanja zdravlja i kondicije, a rijeđe zbog estetskih rezultata. Nadalje, Hausenblas i Fallon (2002) pokazali su da je pretjerano vježbanje izazvalo veću anksioznost zbog izgleda kod žena, a manju zabrinutost zbog izgleda kod muškaraca što može reflektirati drugačije motive za uključivanje u vježbanje.

Jedan teorijski okvir za razumijevanje odnosa neadaptivnog perfekcionizma i ovisnosti o vježbanju nudi Teorija osnovnih psiholoških potreba (BPNT; Ryan i Deci 2002). Slično konceptu homeostaze u organizmu, zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba - autonomije, kompetencije

i prihvaćenosti – dovesti će do optimalnog funkcioniranja pa je pojedinac motiviran te potrebe zadovoljiti. Costa i sur. (2016) pokazuju da neadaptivni perfekcionizam indirektno utječe na razvoj ovisnosti o vježbanju kroz (ne)zadovoljavanje tih potreba. Čini se da neadaptivni perfekcionizam sportaše može učiniti ranjivima na niz negativnih posljedica zbog nezadovoljenih psiholoških potreba. Zanimljivo, Brunet i Sabinston (2009) u okviru te teorije predlažu kako socijalna anksioznost zbog izgleda također indirektno utječe na motivaciju za vježbanjem kroz (ne)zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba. Moguće je pretpostaviti da bi percepcija (ne)zadovoljavanja osnovnih psiholoških potreba u sportskom kontekstu mogla potaknuti pretjerano vježbanje kao pokušaj povratka osjećaja kontrole i djelotvornosti u životu.

#### 5.5. Razlike u simptomima primarne ovisnosti o vježbanju s obzirom na natjecateljski status i status sportaša

Suprotno očekivanjima, nije pronađena razlika u primarnoj ovisnosti o vježbanju s obzirom na natjecateljski status kada se uzme u obzir ukupan rezultat na skali. Ipak, pronađene su razlike u nekim podljestvicama primarne ovisnosti o vježbanju. Natjecatelji pokazuju više simptoma kontinuiteta i količine vremena provedenog vježbajući od nenatjecatelja, dok nenatjecatelji doživljavaju više simptoma sustezanja u slučaju izostanka vježbanja od natjecatelja. Natjecatelji mogu nastaviti s obavljanjem dnevnog rasporeda vježbanja unatoč ozljedama zbog karijere, intenzivnih priprema za natjecanje, pritiska trenera i članova tima. Međutim, moguće je da natjecatelji nemaju psiholoških problema u osobnom i društvenom životu kao posljedicu pretjeranog vježbanja, jer je velika količina treninga dio očekivane dnevne rutine, pa mogu ispuniti i druge životne obaveze (Juwono i sur., 2021; Szabo i sur., 2015). S druge strane, rezultati pokazuju značajnu razliku u primarnoj ovisnosti o vježbanju s obzirom na status sportaša, pri čemu registrirani sportaši pokazuju više simptoma na skali primarne ovisnosti o vježbanju od rekreativaca. Registrirani sportaši više ustraju u vježbanju unatoč ozljedama i više vremena provode vježbajući nego rekreativci. Dobiveno je u skladu s istraživanjima na uzorku bodybuildera (Smith i Hale, 2004), trkača (Smith i sur., 2010), maratonaca i ultramaratonaca (Pierce i sur., 1993). De La Vega i sur. (2016) otkrili su da su sportaši koji su se natjecali na međunarodnoj razini pokazali veći rizik od razvoja ovisnosti o vježbanju od sportaša koji su se natjecali na lokalnoj ili regionalnoj razini i nenatjecatelja. Ozbiljna priprema za natjecanja vrlo je zahtjevna, pa će se oni koji imaju izraženu potrebu za vježbanjem vjerojatnije natjecati od onih čiji je pristup vježbanju ležerniji. Iako rezultati sugeriraju da su registrirani sportaši koji se natječu podložniji riziku od

razvoja ovisnosti o vježbanju od rekreativnih sportaša, uzročna priroda ove veze nije sasvim jasna. Moguće je da će natjecatelji vjerojatnije razviti kompulzivne obrasce ponašanja zbog pretjerane želje za pobjedom ili će oni koji su već ovisni o vježbanju postati natjecatelji kao opravdanje što vježbanje preuzima sve važniju ulogu u njihovom životu (Smith i sur., 2010).

Brojni nalazi prethodnih istraživanja (DeLa Vega i sur. 2016; Maselli i sur., 2019) ne pokazuju razliku u prevalenciji ovisnosti o vježbanju između različitih sportova, a ovdje se slično pokazuje u terminima nekih rizičnih ponašanja koja mogu dovesti do ovisnosti o vježbanju. Naime, dobiveno je kako ne postoji razlika u simptomima primarne ovisnosti o vježbanju s obzirom na sportove izdržljivosti (npr. trčanje, atletika, plivanje itd.), sportove usmjerene na izgled i težinu (npr. gimnastika, ples, bodybuilding itd.) i sportove s loptom (npr. nogomet, košarka, rukomet itd.). Ipak, Pierce i sur. (1993) utvrdili su veću prevalenciju ovisnosti o vježbanju kod baletana nego kod trkača i igrača timskih sportova.

#### 5.6. Razlike u socijalnoj anksioznosti zbog izgleda s obzirom na spol i sportski status

Ispitivanjem razlika u socijalnoj anksioznosti zbog izgleda s obzirom na spol i sportski status, dobiveni su glavni efekti spola i sportskog statusa na socijalnu anksioznost zbog izgleda, pri čemu žene pokazuju višu socijalnu anksioznost zbog izgleda od muškaraca, a rekreativci višu socijalnu anksioznost zbog izgleda od profesionalnih sportaša.

U kontekstu spolnih razlika, postoje dosljedni dokazi da žene izvještavaju o višim razinama socijalne anksioznosti o izgledu od muškaraca (npr. Berry i Howe, 2004.; Eklund i sur., 1997; Mack i sur., 2007.) i te su razlike prisutne tijekom cijelog životnog vijeka (Melbye i sur., 2008). Zbog rodnih očekivanja i sociokulturnih pritisaka da se približe idealnim proporcijama, sportašice bi mogle iskazivati veću zabrinutost zbog izgleda od sportaša kada te standardne ne uspiju dostići (Haase i sur., 2002). Takva objašnjenja potvrđuju i nalazi kako veći BMI kod žena predviđa niže zadovoljstvo tijelom i veću socijalnu anksioznost zbog izgleda (Hausenblas i Fallon, 2002). Dosljedno se pokazuje kako su žene za vježbanje motivirane održavanjem tjelesne težine, osobnim razvojem i zadovoljavanjem socijalnih normi, dok su muškarci više motivirani natjecanjem, održavanjem zdravlja i povećanjem mišićavosti (npr. Vižintin i Burić, 2013).

Na temelju teorije samoprezentacije, pojedinci se mogu češće uključivati u sportske aktivnosti kako bi poboljšali šanse za stvaranje pozitivnih dojmova kod drugih ili mogu vježbanje izbjegavati kako drugi ne bi negativno procijenili njihov tjelesni izgled (Crawford i Eklund, 1994). U jednom istraživanju odraslih muškaraca i žena, natjecatelji i rekreativci izvjestili su o nižim

razinama socijalne anksioznosti zbog izgleda od onih koji nisu vježbali, neovisno o spolu (Mülazimoglu-Balli i sur., 2010). Moguće je da sve češćim vježbanjem pojedincu raste zadovoljstvo izgledom, pa se i zabrinutost zbog izgleda i negativnih procjena drugih smanjuje (Hausenblas i Fallon, 2002). Nalazi su, međutim, manje jasni kada se uspoređuju razlike među profesionalnim sportašima u odnosu na rekreativce. Neki autori pokazuju da profesionalni sportaši u usporedbi s rekreativcima pokazuju višu razinu socijalne anksioznosti zbog izgleda (Mack i sur., 2008; Sabiston i sur., 2014). Tjelesni izgled sportaša koji se natječu vjerojatnije će biti glavni fokus velikog broja promatrača, što može izazvati veću razinu anksioznosti nego kod nenatjecatelja koji treniraju sami ili u malim skupinama ljudi. Objašnjenje nekonzistentnih rezultata može biti u tome što, iako ne nastupaju pred mnoštvom, i odlazak u teretanu rekreativcima može izazvati anksioznost i negativne osjećaje prema sebi zbog mišljenja da drugi procjenjuju njihov tjelesni izgled i uspoređivanja svog tijela s tjelesnim izgledom drugih vježbača.

#### 5.7. Razlike u socijalnoj anksioznosti zbog izgleda s obzirom na kategoriju sporta

Rezultati sugeriraju kako su sudionici sportova s loptom manje socijalno anksiozni od sudionika sportova usmjerenih na estetski rezultat i sportova izdržljivosti, a između sportova izdržljivosti i sportova usmjerenih na izgled i težinu ne postoji razlika u razini socijalne anksioznosti zbog izgleda. Slično, u jednoj je metaanalizi pronađen konsenzus da sudionici sportova umjerenih na izgled poput umjetničkog klizanja i gimnastike imaju viši rezultat socijalne anksioznosti zbog izgleda u odnosu na sportove poput košarke i nogometa (Sabiston i sur., 2014). Zbog velike važnosti estetike, vitkosti i ocjenjivačke komponente određenih sportova, pojedinci će vjerojatnije biti zabrinuti oko stjecanja pozitivnih dojmova od značajnih promatrača (Greenleaf, 2004). Vukman (2016) na hrvatskom uzorku pokazuje kako percipirani socijalni pritisak predviđa razvoj poremećaja prehrane kod sportova osjetljivih na težinu, pri čemu socijalni pritisak na vitki oblik tijela općenito ima veći efekt na razvoj poremećaja prehrane kod osoba veće samokritičnosti i socijalne anksioznosti zbog izgleda, neovisno o vrsti sporta. Nadalje, budući da su sportovi s loptom timski sportovi, čini se da će oni više od sudionika individualnih sportova doživljavati zabrinutost zbog grešaka i pritiska od strane trenera (Elison i Partridge, 2012), a ne toliko zabrinutost zbog vanjskog izgleda. Osim toga, pokazuje se da sudionice timskih sportova imaju pozitivniju sliku tijela od vježbačica koje se bave općom tjelesnom aktivnošću, poput fitnessa (Abbott i Barber, 2011).

## 5.8. Metodološka ograničenja i savjeti za buduća istraživanja

Iako relevantne tematike, ovo istraživanje ima nekoliko ograničenja koja se trebaju uzeti u obzir prilikom donošenja zaključaka o dobivenim rezultatima. Jedan od nedostataka ovog istraživanja tiče se prirode samog uzorka. Zbog provedbe istraživanja u „online“ obliku i korištenog prigodnog uzorka, javljaju se problemi nereprezentativnosti uzorka, niska stopa odaziva i odustajanje prije kraja istraživanja. Također, moguća je pojava umora zbog ekrana i duljeg rješavanja upitnika, a moglo je doći i do socijalno poželjnih odgovora budući da tvrdnje sadrže zdravstveno relevantna pitanja. Osim relativno malog broja ispitanika, brojnost žena naspram muškaraca i brojnost rekreativaca naspram sportaša znatno je veća te je uzorak vrlo heterogen prema dobi i vrsti sportske aktivnosti, što ograničava generalizaciju rezultata. Primjerice, očekivanja drugih o njegovom tjelesnom izgledu starijem sportašu mogu biti nevažna, za razliku od mlađeg sportaša kojemu je samoprezentacija jedan od glavnih motiva za vježbanje. Kako bi se omogućila što veća reprezentativnost uzorka, poželjna je heterogenost uzorka u karakteristikama koje su predmet istraživanja, a homogenost u ostalim irelevantnim karakteristikama. Zbog toga je nužno s oprezom donositi zaključke o rezultatima trenutnog istraživanja.

Nadalje, mogućí je problem nedostatak jednoznačne definicije statusa sportaša u literaturi. U ovom su istraživanju registrirani sportaši definirani kao oni koji su registrirani u sportskom savezu, redovito treniraju u klubu i redovito sudjeluju na natjecanjima, dok su rekreativci definirani kao oni koji redovito treniraju, ne sudjeluju na natjecanjima ili sudjeluju samo na pojedinačnim turnirima ili natjecanjima. Međutim, moguće je da sudionici istraživanja nisu sa sigurnošću mogli procijeniti kojoj kategoriji pripadaju te je upitno mogu li se vježbači koji sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti jednom tjedno po pola sata svrstati u kategoriju rekreativaca. Iako rekreativni sport podrazumijeva niz različitih tjelesnih aktivnosti ovisno o potrebama i mogućnosti vježbača (Latković i sur., 2015), u budućim istraživanjima rekreativno vježbanje bi trebalo biti definirano jasnijim kriterijima, kao što je minimalna potrebna tjelesna aktivnost.

Još jedan nedostatak istraživanja je korelacijska priroda nacрта koja ne pruža osnovu za donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim vezama. Stoga bi longitudinalna ili eksperimentalna istraživanja u budućnosti mogla pružiti zanimljive i vrijedne nalaze o tome kako se ovisnost o vježbanju manifestira tijekom dužeg vremenskog razdoblja.

Iako je Skala ovisnosti o vježbanju (Hausenblas i Symons Downsa, 2002) najčešće primjenjivan mjerni instrument za mjerenje ovisnosti o vježbanju temeljen na dijagnostičkim kriterijima ovisnosti o supstancama DSM-IV, ona ne nudi dijagnozu prema jasnim kriterijima za ovisnička ponašanja. Upotrebom skale samoprocjene moguće je identificirati vježbače koji iskazuju rizična ponašanja vezana uz ovisnost o vježbanju, ali ne i one ovisne o vježbanju (Garilović i Macuka, 2018). Budući da se fenomen ovisnosti o vježbanju proučava uglavnom kao dio simptomatologije poremećaja hranjenja, bilo bi zanimljivo u budućim istraživanjima povezati ispitane varijable i sa sekundarnom ovisnosti o vježbanju. Također, za bolje razumijevanje etiologije ovisnosti o vježbanju potrebno je uzeti u obzir motivaciju za vježbanjem. Naime, istraživanja pokazuju kako su upravljanje tjelesnim izgledom i kontrola tjelesne težine osnovni motivi vježbanja u ranijim fazama poremećaja, a kasnije tu ulogu preuzima regulacija raspoloženja (Bratland-Sanda i sur., 2011). Također, jasno je da se natjecatelji od nenatjecatelja već u polazištu razlikuju u većoj količini vremena provedenom u treningu, budući da je to dio njihove dnevne rutine (Juwono i sur., 2021), te bi u budućim istraživanjima bilo dobro ispitati razliku u primarnoj ovisnosti o vježbanju između skupine registriranih sportaša i odabrane skupine rekreativaca koja vježba češće i duži niz godina sudjeluje u sportu.

S obzirom na to da ne postoji jedinstvena klasifikacija sportova, postoji mogućnost da način svrstavanja različitih sportova u kategorije po uzoru na Sundgot-Borgen (1993) nije bio optimalan. Budući da u sportovima usmjerenima na izgled (npr. umjetničko klizanje) sudjeluje vrlo mali broj ispitanika, napravljena je jedna kategorija koja objedinjuje te sportove s onima usmjerenima na težinu (npr. borilačke vještine). Istraživanja sugeriraju da će sudionici sportova u kojima postoji subjektivno ocjenjivanje biti zabrinutiji zbog tjelesnog izgleda u odnosu na sportove poput košarke i nogometa (Subiston i sur., 2014). U budućim bi istraživanjima bilo vrijedno ispitati razlike između sudionika timskih i individualnih sportova u simptomima ovisnosti o vježbanju. Naime, pokazuje se da je opsesivna strast za vježbanjem puno važnija odrednica ovisnosti o vježbanju kod individualnih nego kod timskih sportova. Čini se da će sportaši individualnih sportova biti više usmjereni na kontrolu treninga i ekstremne režime vježbanja, a sportaši timskih sportova na jedinstvo, suradnju i kolektivnu motivaciju (Kovacsik i sur., 2020).

## 5.9. Implikacije u praksi

Nalazi ovog istraživanja upućuju na važnost odvajanja primarne od sekundarne ovisnosti o vježbanju, budući da dobiven postotak sportaša s rizikom za razvoj primarnog tipa ovisnosti o vježbanju nije zanemariv. Također, potvrđene su dobre psihometrijske karakteristike mjernog instrumenta ovisnosti o vježbanju što je važno za pouzdanu identifikaciju pokazatelja za razvoj ovisnosti o vježbanju, a time i za razvoj intervencijskih programa koji će se moći usmjeriti na one aspekte vježbanja koji su za psihološku dobrobit pojedinca potencijalno ugrožavajući. Intervencijski programi, posebno oni usmjereni profesionalnim sportašima i natjecateljima, trebali bi podučiti klijente boljoj organizaciji vremena tako da održavaju uravnotežen način života s dovoljno vremena posvećenog obitelji, prijateljima, hobijima i drugim aktivnostima. Bilo bi korisno osmisliti mobilnu aplikaciju prema kriterijima ovisnosti o vježbanju koja će pratiti čestinu treninga, količinu vremena provedenu na treningu i sadržavati samoprocjenu osjećaja vezanih za situacije propuštenog treninga zbog ozljeda, društvenih događaja i sl. Na taj bi način sportski psiholog mogao pratiti napredak sportaša u terapiji ili intervenciji ili identificirati postoji li uopće potreba za intervencijom.

Nadalje, važno je osvijestiti ulogu socijalnog pritiska u razvoju vjerovanja da će osoba vježbanjem postići idealnu tjelesnu težinu i smanjiti negativne osjećaje prema sebi i svom izgledu. Naročito je kod osoba ženskog spola, kod osoba koje pokazuju perfekcionističke tendencije i kod sportova usmjerenih na tjelesni izgled važno pratiti njihovu motivaciju za vježbanjem, ali i skladnost njihove percepcije vlastitog izgleda i postignuća i percepcije očekivanja drugih ljudi o njihovom izgledu i postignuću. Sportski psiholozi u radu s klijentom sportašem trebali bi surađivati s trenerima i liječnicima klijenta, kako bi pravovremeno bili upoznati sa situacijom i prilagodili svoj rad kako bi sportaš bio što spremniji, zadovoljniji i sigurniji u sebe i svoja postignuća.



## 6. ZAKLJUČAK

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati ulogu perfekcionizma, socijalne anksioznosti zbog izgleda i vrste tjelesne aktivnosti u objašnjenju simptoma primarne ovisnosti o vježbanju. Rezultati su pokazali kako društveno propisani perfekcionizam predviđa simptome primarne ovisnosti o vježbanju. Čini se da će sportaši koji imaju visoke osobne standarde ili percipiraju da drugi od njih očekuju savršenu izvedbu, imati veću tendenciju razviti neadaptivne obrasce vježbanja. Socijalna anksioznost zbog izgleda nije se pokazala u značajnom odnosu s primarnom ovisnosti o vježbanju, ali je dobiven značajan doprinos društveno pripisanog perfekcionizma povrh spola, dobi i sportskog statusa u objašnjenju socijalne anksioznosti zbog izgleda. Nadalje, registrirani sportaši pokazuju više simptoma primarne ovisnosti o vježbanju u odnosu na rekreativce, no razlika u simptomima ovisnosti s obzirom na natjecateljski status i kategoriju sporta nema. Pokazalo se i da žene za razliku od muškarca imaju višu razinu socijalne anksioznosti zbog izgleda, a rekreativci pokazuju višu socijalnu anksioznost zbog izgleda od registriranih sportaša. Sudionici sportova s loptom pokazali su nižu socijalnu anksioznost od sudionika sportova usmjerenih na estetski rezultat i sportova izdržljivosti. Zadatak sportskih psihologa, terapeuta, ali i trenera je promicati ideju važnosti brige o mentalnom zdravlju kroz rušenje stigme o ovisnostima i raditi s klijentima na postavljanju realnijih ciljeva u sportu i rekreaciji i uklanjanju negativnih osjećaja o sebi i svome tijelu.

## 7. LITERATURA

- Abbott, B.D. i Barber, B.L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (3), 333–342. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>
- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231–240. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9117-5>
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P. i Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research & Theory*, 14(6), 631–646. <https://doi.org/10.1080/16066350600903302>
- Američka psihijatrijska udruga (2014; izvornik 2013). *DSM-5 (Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje)*. Naklada Slap.
- Andrijašević, M. i Jurakić, D. (2010). Programi sportske rekreacije u slobodnom vremenu djece i mladih. U: Andrijašević, M. i Jurakić, D. (ur.), *Međunarodna znanstveno stručna konferencija: Kineziološki sadržaji i društveni život mladih* (str. 13–19). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Anshel, M. H. i Seipel, S. J. (2007). Relationship between perfectionism and social physique anxiety among male and female college student exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 104(3), 913–922. <https://doi.org/10.2466/pms.104.3.913-922>
- Bamber, D., Cockerill, I. M. i Carroll, D. (2000). The pathological status of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 34(2), 125–132. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.34.2.125>
- Barić, R. (2007). Vježbam jer se osjećam dobro. U: Andrijašević, M. (ur.). *Sport za sve u funkciji unaprjeđenja kvalitete života* (str. 31–39). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Baron, R. M. i Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Bland, J. M. i Altman, D. G. (1995). Multiple significance tests: The Bonferroni method. *British Medical Journal*, 310, 170. <https://doi.org/10.1136/bmj.310.6973.170>
- Blaydon, M. J. i Lindner, K. J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10(1), 49–60. <http://dx.doi.org/10.1080/106402602753573559>
- Bratland-Sanda, S., Martinsen, E. W., Rosenvinge, J. H., Rø, Ø., Hoffart, A. i Sundgot-Borgen, J. (2011). Exercise dependence score in patients with longstanding eating disorders and controls: The importance of affect regulation and physical activity intensity. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 249–255. <https://doi.org/10.1002/erv.971>
- Brunet, J. i Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329–335. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.002>

- Caglar, E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz, S. i Asçi, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 741–750. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002407>
- Campbell, A. i Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780–793. <https://doi.org/10.1177/1359105309338977>
- Crawford, S. i Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 70–82. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.1.70>
- Coen, S. P., i Ogles, B. M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 338–354. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.3.338>
- Cook, B., Karr, T. M., Zunker, C., Mitchell, J. E., Thompson, R., Sherman, R., Erickson, A., Cao, L. i Crosby, R. D. (2015). The influence of exercise identity and social physique anxiety on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 195–199. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.020>
- Costa, S., Coppolino, P. i Oliva, P. (2016). Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 241–256. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9586-6>
- DiBartolo, P. M., Lin, L., Montoya, S., Neal, H. i Shaffer, C. (2007). Are there “healthy” and “unhealthy” reasons for exercise? Examining individual differences in exercise motivations using the function of exercise scale. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 93–120. <https://doi.org/10.1123/jcsp.1.2.93>
- De Bruin, A. K., Oudejans, R. R. i Bakker, F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 507–520. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.10.002>
- Deck, S., Roberts, R., Hall, C. i Kouali, D. (2020). Perfectionism and social physique anxiety using the 2× 2 model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1826998>
- De Coverley Veale, D. M. W. (1995). Does primary exercise dependence really exist? U: Annett, J., Cripps, B. i Steinberg, H. (ur.), *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise: Proceedings of British psychology, sport and exercise psychology section* (str. 71–75). British Psychological Society.
- Ellison, J. i Partridge, J. A. (2012). Relationships between shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 19–39. <https://www.researchgate.net/publication/258244675>

- Fogelholm, M. i Hiilloskorpi, H. (1999). Weight and diet concerns in Finnish female and male athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(2), 229–235. <https://doi.org/10.1097/00005768-199902000-00005>
- Freimuth, M. (2008). *Addicted?: Recognizing Destructive Behaviors Before It's Too Late*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Freimuth, M., Moniz, S. i Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069–4081. <https://doi.org/10.3390/ijerph8104069>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. i Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O. i Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323–335. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.323>
- Garilović, I. (2017). *Ovisnost o vježbanju – uloga perfekcionizma i odstupajućih navika hranjenja*. Diplomski rad. Odjel za psihologiju. Sveučilište u Zadru.
- Garilović, I. i Macuka, I. (2018). Exercise dependence–The role of perfectionism and disordered eating. *Društvena istraživanja: Časopis za opća društvena pitanja*, 27(4), 713–733. <https://doi.org/10.5559/di.27.4.07>
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety. The role of attraction, social competition and social hierarchies. *Social Anxiety Disorder*, 24(4), 723–751. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70260-4](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70260-4)
- Gotwals, J. K. i Spencer-Cavaliere, N. (2014). Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 271–297. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2014.45.271>
- 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>
- Grant, J. E., Brewer, J. A. i Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11(12), 924–930. <https://doi.org/10.1017/S109285290001511X>
- Greblo, Z., Barić, R. i Erpič, S. C. (2016). Perfectionistic strivings and perfectionistic concerns in athletes: The role of peer motivational climate. *Current Psychology*, 35(3), 370–376. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9302-x>
- Greenleaf, C. (2004). Weight pressures and social physique anxiety among collegiate synchronized skaters. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 260–276.
- Grieve, F. G., Jackson, L., Reece, T., Marklin, L. i Delaney, A. (2008). Correlates of social physique anxiety in men. *Journal of Sport Behavior*, 31(4), 329–337.

- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: An issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25. <https://doi.org/10.1108/13665629610116872>
- Haaland, D. A., Sabljic, T. F., Baribeau, D. A., Mukovozov, I. M. i Hart, L. E. (2008). Is regular exercise a friend or foe of the aging immune system? A systematic review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(6), 539–548. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e3181865eec>
- Haase, A. M., Prapavessis, H. i Owens, R. G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 209–222. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00018-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00018-8)
- Hadžikadunić, A., Turković, S. i Tabaković, M. (2013). *Teorija sporta sa osnovama tjelesnih aktivnosti specijalne namjene*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R. 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. i Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 194–217. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.194>
- Hart, E. A., Leary, M. R. i Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94–104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>
- 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 Giacobbi Jr, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265–1273. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00214-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00214-9)
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P. i Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303–1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hill, A. P., Robson, S. J. i Stamp, G. M. (2015). The predictive ability of perfectionistic traits and self-presentational styles in relation to exercise dependence. *Personality and Individual Differences*, 86, 176–183. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.015>
- Hsiao, E. T. i Thayer, R. E. (1998). Exercising for mood regulation: The importance of experience. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 829–836. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00013-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00013-0)

- Hurst, R., Hale, B., Smith, D. i Collins, D. (2000). Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*, 34(6), 431–435. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.34.6.431>
- Jansson, S. i Widlund, S. (2017). *The mediating role of self-esteem in the relationship between perfectionism and exercise dependence*. Disertacija. School of Law, Psychology and Social work. Örebro University.
- Juwono, I. D., Tolnai, N. i Szabo, A. (2021). Exercise Addiction in Athletes: a Systematic Review of the Literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00568-1>
- Kang, S. W. (2003). The Relationships among Exercise Addiction, Self-Consciousness, and Social Adjustment in Life Sports Participants. *Korean Journal of Physical Education*, 42(5), 99–100.
- Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R. i Szabo, A. (2020). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176–186. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1486873>
- Latković, I., Rukavina, M. i Schuster, S. (2015). Učestalost ozljeda i kvaliteta života kod rekreativnog bavljenja sportom. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30(2), 98–105.
- Levinson, C. A. i Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.11.006>
- Levit, M., Weinstein, A., Weinstein, Y., Tzur-Bitan, D. i Weinstein, A. (2018). A study on the relationship between exercise addiction, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 800–805. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.83>
- Lichtenstein, M. B., Larsen, K. S., Christiansen, E., Støving, R. K. i Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory*, 22(5), 431–437. <https://doi.org/10.3109/16066359.2013.875537>
- Mack, D. E., Strong, H. A., Kowalski, K. C. i Crocker, P. R. (2007). Does Friendship Matter? An Examination of Social Physique Anxiety in Adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(6), 1248–1264. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2007.00211.x>
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M. i Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*, 39(1), 223–252. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.001255>
- Marques, A., Peralta, M., Sarmiento, H., Loureiro, V., Gouveia, É. R. i de Matos, M. G. (2019). Prevalence of risk for exercise dependence: A systematic review. *Sports Medicine*, 49(2), 319–330. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1011-4>
- McKercher, C., Sanderson, K., Schmidt, M. D., Otahal, P., Patton, G. C., Dwyer, T. i Venn, A. J. (2014). Physical activity patterns and risk of depression in young adulthood: a 20-year cohort

- study since childhood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(11), 1823–1834. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0863-7>
- Melbye, L., Tenenbaum, G. i Eklund, R. (2007). Self-objectification and exercise behaviors: The mediating role of social physique anxiety. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 12(3-4), 196–220. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2008.00021.x>
- Miller, K. J. i Mesagno, C. (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 368–381. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932821>
- Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., Magi, A., Eisinger, A., Kurimay, T., Kökönyei, G., Kun, B., Paksi, B. i Demetrovicz, 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.003>
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Koca, C. i Asci, F. H. (2010). An examination of social physique anxiety with regard to sex and level of sport involvement. *Journal of Human Kinetics*, 26, 115–122. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0055-9>
- Nystoriak, M. A. i Bhatnagar, A. (2018). Cardiovascular effects and benefits of exercise. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 5(135), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2018.00135>
- Parsons, E. M. i Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly*, 25(3), 209–222. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00022>
- Petry, N. M. (2016). Gambling disorder: The first officially recognized behavioral addiction. U: N. M. Petry (ur.), *Behavioral addictions: DSM-5 and beyond* (str.7–41). Oxford University Press.
- Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13(1), 91–104. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/12656>
- Rueggsegger, G. N. i Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7), 1–16. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G. i Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: a comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 158–183. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.904392>
- Saboonchi, F. i Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921–928. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00274-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00274-7)
- Schoenfeld, T. J., Rada, P., Pieruzzini, P. R., Hsueh, B. i Gould, E. (2013). Physical exercise prevents stress-induced activation of granule neurons and enhances local inhibitory mechanisms in the dentate gyrus. *Journal of Neuroscience*, 33(18), 7770–7777. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5352-12.2013>

- Smith, D. i Hale, B. (2004). Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale. *British Journal of Sports Medicine*, 38(2), 177–181. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2002.003269>
- Smith, D., Wright, C. i Winrow, D. (2010). Exercise dependence and social physique anxiety in competitive and non-competitive runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 61–69. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671934>
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Szabo, A. (2010). *Exercise addiction: A symptom or a disorder*. Nova Science Publishers.
- Szabo, A., de La Vega, R., Ruiz-Barquín, R. i Rivera, O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 249–252. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.4.9>
- Szabo, A., Griffiths, M. D., de La Vega Marcos, R., Mervó, B. i Demetrovics, Z. (2015). Methodological and Conceptual Limitations in Exercise Addiction Research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303–308.
- Szabo, A., Griffiths, M. D. i Demetrovics, Z. (2016). Exercise addiction. U: Preedy, V.R. (ur.), *Neuropathology of drug addictions and substance misuse: Non-drug addictions as comparative neuropathology* (str. 984-992). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800634-4.00097-4>
- Sundgot-Borgen, J. (1993). Prevalence of eating disorders in female elite athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 3(1), 29–40. <https://doi.org/10.1123/ijns.3.1.29>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. i Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M. i Slater, A. (2001). A test of objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 57–64. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00007>
- Tomić, D. (2018). *Perfekcionizam i depresivnost: medijacijska uloga bezuvjetnog samoprihvatanja*. Diplomski rad. Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu.
- Vižintin, M. i Barić, R. (2013). Ovisnost o vježbanju-spolne razlike. *Hrvatski sportskomediciniski vjesnik*, 28, 71–80.
- Vukman, J. (2016). *Poremećaji prehrane u sportaša: Doprinos socijalnog pritiska, ponašanja trenera, socijalne anksioznosti zbog izgleda, samokritičnosti i samopoštovanja*. Diplomski rad. Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.



## 8. PRILOZI

Prilog 1. *Frekvencije ispitanika prema kategoriji sporta*

Sportska aktivnost		Frekvencija
Sportovi izdržljivosti	Trčanje (jogging, trekking)	31
	Fitness i zumba	28
	Biciklizam	12
	Penjanje	8
	Crossfit	8
	Plivanje	4
	Atletika	4
	Planinarenje	2
	Hodanje	2
Sportovi usmjereni na izgled i težinu	Teretana	37
	Borilački sportovi	9
	Ples	7
	Bodybuilding	5
	Powerlifting	2
	Gimnastika	2
	Konop	1
Sportovi s loptom	Nogomet	36
	Odbojka	13
	Tenis/stolni tenis	4
	Košarka	3
	Rukomet	2
	Badminton	1
	Hokej	1
Ostalo	Ribolov	4
	Joga	4
	Veslanje	1
	Jedriličarstvo	1
	Podvodna fotografija	1
	Šah	1