

Odnos tjelovježbe sa zadovoljstvom životom, tjelesnim izgledom i samopoštovanjem

Jelčić, Antares

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:084448>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-05**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni prijediplomski studij
Psihologija



Antares Jelčić

Odnos tjelovježbe sa zadovoljstvom životom, tjelesnim izgledom i
samopoštovanjem

Završni rad

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni prijediplomski studij
Psihologija

Odnos tjelovježbe sa zadovoljstvom životom, tjelesnim izgledom i
samopoštovanjem

Završni rad

Student/ica:
Antares Jelčić

Mentor/ica:
mr.sc. Lozena Ivanov

Zadar, 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Antares Jelčić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Odnos tjelovježbe sa zadovoljstvom životom, tjelesnim izgledom i samopoštovanjem** rezultat mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mogega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mogega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 17. rujna 2024.

Sadržaj

Sažetak	1
Abstract	2
1. UVOD	3
1.1 Tjelovježba	3
1.2 Zadovoljstvo životom.....	4
1.3 Zadovoljstvo životom i tjelovježba	4
1.4 Zadovoljstvo tjelesnim izgledom	5
1.5 Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i tjelovježba.....	6
1.6 Samopoštovanje	7
1.7 Samopoštovanje i tjelovježba	8
2. CILJ, ISTRAŽIVAČKI PROBLEMI I HIPOTEZE	9
2.1. Cilj.....	9
2.2. Problemi.....	9
2.3. Hipoteze	9
3. METODA	9
3.1. Sudionici.....	9
3.2. Mjerni instrumenti.....	10
3.3. Postupak.....	11
4. REZULTATI	11
5. RASPRAVA	20
6. ZAKLJUČAK	24
7. LITERATURA	25

Odnos tjeleovježbe sa zadovoljstvom životom, tjelesnim izgledom i samopoštovanjem

Sažetak

Važnost tjeleovježbe je opće poznata kao i njezini utjecaji na fizičko i mentalno zdravlje. Ona vodi do smanjenja rizika od srčanih bolesti, dijabetesa, depresije te povećava psihološku dobrobit. Tjeleovježba poboljšava određene domene života, kao što su smanjenje stresa, bolji san i raspoloženje, što se odražava na ukupno zadovoljstvo životom. Ona također povećava zadovoljstvo izgledom putem promjena u kondiciji i snazi te povećava svijest o tjelesnim sposobnostima. Osim toga, poboljšava samopoštovanje kroz fizičke promjene i povećanje samoeфикаsnosti. Osnovni cilj ovog rada bio je utvrditi razlikuju li se osobe koje se bave i osobe koje se ne bave tjeleovježbom u zadovoljstvu životom, tjelesnim izgledom i samopoštovanjem te utvrditi razlike u ovim varijablama obzirom na čestinu vježbanja. Istraživanje je provedeno putem online ankete na uzorku od 269 sudionika. Rezultati istraživanja pokazali su da ne postoji statistički značajna razlika u zadovoljstvu životom i samopoštovanju između osoba koje se bave tjeleovježbom i onih koje se ne bave. Međutim, utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom, pri čemu su osobe koje se bave tjeleovježbom zadovoljnije svojim izgledom u odnosu na one koje se ne bave tjeleovježbom. Nadalje, analiza podataka s obzirom na učestalost vježbanja pokazala je da osobe koje vježbaju redovito i umjereno često imaju veće zadovoljstvo izgledom od onih koje vježbaju rijetko, dok razlike u zadovoljstvu životom i samopoštovanju nisu bile statistički značajne. Ovi rezultati sugeriraju da je tjeleovježba povezana sa zadovoljstvom tjelesnim izgledom, ali ne nužno i s općim zadovoljstvom životom ili samopoštovanjem. Buduća istraživanja trebala bi se usmjeriti na detaljniju analizu specifičnih aspekata tjeleovježbe, poput vrste i intenziteta aktivnosti, kao i korištenje specifičnih skala samopoštovanja vezanih za tjelesnu domenu.

Ključne riječi: tjeleovježba, zadovoljstvo životom, zadovoljstvo izgledom, samopoštovanje

The relationship between exercise and life satisfaction, physical appearance satisfaction, and self-esteem

Abstract

The importance of exercise is well-known, as are its effects on physical and mental health. It leads to a reduction in the risk of heart disease, diabetes, and depression, and increases psychological well-being. Exercise improves certain domains of life, such as reducing stress, improving sleep and mood, which reflects on overall life satisfaction. It also increases satisfaction with appearance through changes in fitness and strength, and enhances awareness of physical abilities. Furthermore, it improves self-esteem through physical changes and increased self-efficacy. The primary aim of this study was to determine whether there are differences between people who exercise and those who do not in terms of life satisfaction, physical appearance satisfaction, and self-esteem, as well as to identify differences in these variables concerning exercise frequency. The research was conducted via an online survey on a sample of 269 participants. The results showed that there was no statistically significant difference in life satisfaction and self-esteem between those who exercise and those who do not. However, there was a statistically significant difference in satisfaction with physical appearance, with those who exercise being more satisfied with their appearance compared to those who do not exercise. Furthermore, data analysis regarding the frequency of exercise showed that people who exercise regularly and moderately often have greater satisfaction with their appearance than those who exercise rarely, while differences in life satisfaction and self-esteem were not statistically significant. These results suggest that exercise is related to satisfaction with physical appearance, but not necessarily overall life satisfaction or self-esteem. Future research should focus on a more detailed analysis of specific aspects of exercise, such as the type and intensity of activity, as well as the use of specific self-esteem scales related to the physical domain.

Keywords: exercise, life satisfaction, appearance satisfaction, self-esteem

1. UVOD

1.1 Tjelovježba

Tjelovježba je bilo koja fizička aktivnost koja pomaže ljudima u održavanju ili poboljšanju zdravlja (Dominic i sur., 2019). Autori istraživanja koja su se bavila tjelovježbom, tjelesnom aktivnosti i sportom naglasili su da je najprije jako važno istaknuti postojanje razlike između aktivnosti koje se odnose na tjelovježbu i aktivnosti koje se odnose na tjelesnu aktivnost. Često se ovi termini smatraju i tretiraju kao sinonimi, međutim oni to nisu. Fizička aktivnost se odnosi na bilo koje kretanje tijela kao što je vrtlarjenje, šetnja do posla i do kuće i slično, a tjelovježba se odnosi na planirane repetitivne pokrete koji se rade u svrhu poboljšanja fizičkog izgleda i zdravlja (Caspersen i sur., 1985). Tjelovježba se prema intenzivnosti može podijeliti na laganu, umjerenu i visoko intenzivnu. Rezultati istraživanja pokazuju da umjerena do visoka intenzivnost tjelovježbe dovodi do najboljeg očuvanja zdravlja. Tako kod djece i adolescenata pomaže u održavanju tjelesne mase, jača mišiće, poboljšava kardiorespiratorni sustav i kogniciju te smanjuje rizik od depresije (Piercy i sur., 2018). Neke od prednosti tjelovježbe kod odraslih ljudi su manji rizik od srčanih bolesti i srčanog udara, manji rizik od pojave dijabetesa tipa 2 i demencije. Smanjuje se rizik od anksioznosti, depresije te poboljšava san, kogniciju i kvalitetu života (Piercy i sur., 2018). Do nekih poboljšanja može doći neposredno nakon tjelovježbe (smanjenje osjećaja tjeskobe, krvnog tlaka te nekih aspekata kognitivnog funkcioniranja), a za neka poboljšanja je potreban duži period fizičke aktivnosti, kao što je na primjer: veća mišićna snaga, smanjenje simptoma depresije i trajno smanjenje krvnog tlaka (Piercy i sur., 2018).

Ovi benefiti ovise i o vrsti tjelesne aktivnosti koju osoba radi. Za poboljšanje kardiovaskularnog sustava najbolje su aerobne vježbe koje dovode do većeg korištenja kisika, nego što to tijelo inače koristi i ovakva vrsta vježbe koristi više skupina mišića, dok anaerobne vježbe koriste manje skupine mišića i fokusiraju se na povećanje mišićne mase i snage (Brlečić i Ružić, 2014). No, iako se ove vrste vježbe razlikuju po ciljanoj skupini mišića i benefitima, nisu utvrđene značajne statističke razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom između osoba koje se bave aerobnim i anaerobnim aktivnostima (Leško i sur., 2018). Međutim, utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu tjelesnim izgledom između osoba koje se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave tjelovježbom (Grošić i Filipčić, 2019). Pokazalo se da tjelovježba može dovesti do većeg samopoštovanja (Henriksen i sur., 2017) i vodi do većeg zadovoljstva životom (Grant i sur., 2009)

1.2. Zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom je jedan od dijelova trokomponentne strukture subjektivne dobrobiti uz negativne i pozitivne afekte (Pavot i Diener, 2008). Prema Saris i suradnicima (1996), zadovoljstvo životom je poedinčeva kognitivna procjena kvalitete njegovog života. Procjena zadovoljstva životom se sastoji od procjene odnosa, raspoloženja, postignutih ciljeva i samoprocjene mogućnosti da se osoba može nositi i suočiti sa životnim izazovima. Važno je napomenuti da se procjenama zadovoljstva životom ne obuhvaćaju procjene trenutnih osjećaja, već se mjeri ima li osoba pozitivan stav prema svom životu općenito (Saris i sur., 1996). Zadovoljstvo životom ima nekoliko domena koje se razlikuju po različitim autorima. Prema Lin i suradnicima (2024) sastoji se od pet komponenti: karijera, društveni status, financijski status, fizičko zdravlje i podrška zajednice. Flanagan (1978) spominje 15 domena, a neke od njih su fizičko i zdravstveno blagostanje.

Čimbenici koji doprinose zadovoljstvu životom se mogu podijeliti u četiri kategorije. Pod kategorijom životnih šansi se nalaze konstrukti poput političke slobode, jednakosti, kulture, intelektualne sposobnosti i tjeleježba. U kategoriju tijek događaja spadaju faktori poput napada ili zaštite, izoliranosti ili intimnosti, sram ili poštovanje. Kategorija tok iskustva uključuje samoću ili ljubav, tjeskoba ili sigurnost i dosada ili uzbuđenje. Dakle, uključuje vrstu odgovora kakvu dajemo na razne događaje u životu. Posljednja kategorija je evaluacija života i uključuje procjenu svih prije navedenih aspekata te njihovu interakciju. Također uključuje uspoređivanje trenutnog života i onoga što osoba smatra idealnim životom (Saris i sur., 1996).

Postoje dvije vrste teorija zadovoljstva životom – teorija odozgo prema dolje (engl. *Bottom-up theories*) i teorija odozdo prema gore (engl. *Top-down theories*). Teorije odozgo prema dolje smatraju da je zadovoljstvo životom zbroj puno malih sastavnica života kao što su zadovoljstvo u poslu, obitelji, prijateljstvima, zdravlju i tjeleježbi. Sve te manje sastavnice na kraju čine ukupno zadovoljstvo životom. Teorije odozdo prema gore smatraju da ukupno zadovoljstvo životom uvjetuje zadovoljstvo u manjim i specifičnim domenama života (Headey i sur., 1991).

Osobe koje imaju više rezultate na skali zadovoljstva životom su sretnije, više uživaju u životu te imaju bolje zdravlje. Također, zadovoljstvo životom je negativno povezano sa nastankom kroničnih bolesti, bolovima, nesanicom, pretiulošću i tjeskobom (Strine i sur., 2007).

1.3. Zadovoljstvo životom i tjeleježba

Pretpostavlja se da tjeleježba utječe na zadovoljstvo životom tako što poboljšava određene domene čovjekovog života što se na kraju odražava u ukupnom zadovoljstvu životom.

Specifične domene na koje utječe tjeleovježba su smanjenje stresa, bolji san, raspoloženje i zdravlje (Warburton i sur., 2006). Do ovih promjena dolazi jer se tjeleovježbom ispušta serotonin koji poboljšava raspoloženje, smanjuju se razine kortizola što dovodi do manjeg stresa i ispuštaju se endorfini koji osiguravaju bolji san (Warburton i sur., 2006).

Dosadašnja istraživanja su pokazala da osobe koje se bave tjeleovježbom izjavljuju da imaju veće razine zadovoljstva životom za razliku od osoba koje se ne bave tjeleovježbom (Grant i sur., 2009). U istraživanju Mahera i suradnika (2013) utvrđeno je da je tjeleovježba pozitivno povezana sa zadovoljstvom životom. Nadalje, utvrđeno je da se zadovoljstvo životom povećava u onim danima kada su osobe više aktivne nego inače, no utvrđeno je da nema statistički značajne razlike u zadovoljstvu životom kod osoba koje treniraju često i kod osoba koje treniraju rijetko. Ovi autori rezultate objašnjavaju time što je dovoljno da osoba redovno vježba kako bi se njezini benefiti na zadovoljstvo životom pokazali te da pri tome nije važno vježba li tri puta tjedno ili šest. Stojanović (2023) objašnjava da za zadovoljstvo životom nije toliko važna razina tjelesne aktivnosti, koliko sama procjena i doživljaj osobe o bavljenju tjeleovježbom. Suprotno ovim rezultatima, Grant i suradnici (2009) su u svom istraživanju utvrdili da postoji statistički značajna razlika između osoba koje vježbaju često i osoba koje vježbaju rijetko. U skladu s tim, rezultati istraživanja Iwon i suradnika (2021) pokazali su da ljudi koji se redovito bave tjeleovježbom imaju više razine sreće i zadovoljstva životom u usporedbi s ljudima koji se često bave tjeleovježbom te neaktivnim osobama. Dakle, rezultati o odnosu čestine tjeleovježbe i zadovoljstva životom su kontradiktorni.

1.4. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom je definirano kao stupanj u kojemu su osobe zadovoljne sa svojim fizičkim izgledom, pri čemu se to najviše odnosi na težinu i oblik tijela (Tiggemann, 2004). Po trenutnim društvenim standardima, idealni oblik tijela žena su široki bokovi i mršavo tijelo te se sa tim standardom mogu složiti oba spola (Bonafini i Pozzilli, 2010). Međutim, iako je u istraživanjima dokazano da je idealan oblik tijela muškaraca muskularan, manje je slaganje s ovim standardom, nego što je sa standardom idealnog ženskog tijela (Frederick i sur., 2007). Ove kulturalne odrednice svakako mogu utjecati na procjene zadovoljstva tjelesnim izgledom, no percepcija zadovoljstva tjelesnim izgledom pojedinca se ne mora slagati s dojmovima i standardima dugih ljudi. Razlog tomu jest to što se ta percepcija sastoji od vanjskih faktora poput društva i kulture, ali i unutarnjih faktora kao što su biološki i psihološki (Cash i Smolak, 2011). Osim toga, stupanj zadovoljstva tjelesnim izgledom ovisi o ocjeni vlastitog izgleda i o količini vremena koju osoba uloži u svoj izgled. Pri tome se ocjena vlastitog izgleda odnosi na (ne)zadovoljstvo određenim dijelovima vlastitog tijela, dok se

količina uloženog vremena odnosi i na važnost koju osoba daje fizičkom izgledu, to jest, koliki joj je to prioritet (Cash i Smolak, 2011).

Pojedinci koji su zadovoljni sa svojim tjelesnim izgledom imaju višu razinu samopoštovanja (Livazović i Mudrinić, 2017). No, osobe koje su nezadovoljne svojim izgledom tijela se često izgledaju, prejedaju ili previše vježbaju. Nezadovoljstvo izgledom je pozitivno povezano s anoreksijom, bulimijom i ortoreksijom (Livazović i Mudrinić, 2017; Rađa, 2021). Takve osobe također imaju niže samopoštovanje, tjeskobnije su i svoju samoeфикаsnost procjenjuju nižom. Međutim, redovna tjelovježba služi kao zaštitni faktor u sprječavanju nastanka psiholoških poremećaja povezanih sa navikama hranjenja pomoću djelovanja na povećanje samopoštovanja (Rađa, 2021). Osim toga, zadovoljstvo tjelesnim izgledom, samopoštovanje i zadovoljstvo životom međusobno su pozitivno povezani te je samopoštovanje medijator odnosa zadovoljstva tjelesnog izgleda i zadovoljstva životom. Osobe koje imaju pozitivnu sliku o svom tijelu imaju i bolje psihičko blagostanje i zadovoljstvom životom (Lu i sur., 2015)

1.5. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i tjelovježba

Tjelovježba ima pozitivne efekte na zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Taj se efekt može objasniti povećanim lučenjem hormona serotonina i endorfina koji poboljšavaju raspoloženje i posljedično zadovoljstvo izgledom (Grošić i Filipčić, 2019). Osim hormona, na povećanje zadovoljstva izgledom utječu i promjene u kondiciji i snazi pa tako i samom izgledu, a te promjene mogu i ne moraju biti vidljive samoj osobi. Naime, pojedinac ima povećanu svijest o svojim sposobnostima, mišićnoj snazi ili promjeni tjelesne mase te to pozitivno utječe na sliku o sebi i svome tijelu. Zbog tih promjena ljudima raste motivacija i samopouzdanje. Osobe koje se bave tjelovježbom imaju veće zadovoljstvo životom, samoeфикаsnije su i samopouzdanije zbog izravnog utjecaja fizičke aktivnosti na fizički izgled osobe (Grošić i Filipčić, 2019). Dakle, rezultati istraživanja pokazuju da studenti i studentice koji vježbaju imaju više razine zadovoljstva tjelesnim izgledom od onih koji ne vježbaju uopće. Međutim, na uzorku studenata je utvrđeno da postoje spolne razlike u zadovoljstvu tjelesnim izgledom – studenti su značajno više zadovoljni svojim izgledom nego studentice bez obzira na to vježbaju li ili ne. Također, čestina vježbanja je statistički značajno pozitivno povezana sa zadovoljstvom izgledom kod muškaraca, ali ne i kod žena (Leško i sur., 2018). Osim toga, osobe koje imaju veće razine zadovoljstva tjelesnim izgledom imaju i niži Indeks tjelesne mase od osoba koje su nisu zadovoljne svojim izgledom. Dakle, može se reći da tjelovježba koja dovodi do promjena u fizičkom izgledu i kondiciji sudjeluje u višim rezultatima na Skali zadovoljstva tjelesnim izgledom zbog toga što je veće zadovoljstvo izgledom posljedica oblikovanja tijela i mišića.

No, vidljive tjelesne promjene nisu jedine koje vode do povećanja zadovoljstva izgledom jer je moguće da do njega dođe iako nema nikakvih promjena na samom tijelu pojedinca tako što dolazi do porasta samopouzdanja, motivacije, boljeg mišljenja o sebi i veće percepcije vlastitih mogućnosti, dakle poboljšanja u psihološkoj domeni (Bungić i Barić, 2009).

1.6. Samopoštovanje

Prema Baumeisteru (1998) samopoštovanje se odnosi na razinu općeg osjećaja vlastite valjanosti i vrijednosti. Osim ovakvog gledišta, Higgins (1987) je predstavio svoju teoriju o samopoštovanju. Ona se temelji na razlici između idealnog ja (kakvi želimo postati) i stvarnog ja (kakvi smo sada, percipirano i trenutačno ja) te što je veća razlika između idealnog i stvarnog ja, samopoštovanje je niže i obratno. Nadalje, prema Tajfelu i Turneru (1986) i njihovoj teoriji socijalnog identiteta, pojam samopoštovanja se može odnositi na osobno samopoštovanje koje dolazi iz naših osobina koje nas razlikuju od drugih ljudi, zatim se može odnositi na relacijsko samopoštovanje koje se temelji na odnosima s našim bližnjima kao što je obitelj i prijatelji te na kolektivno samopoštovanje koje se temelji na osjećaju da pripadamo nekoj grupi. Pod pojmom samopoštovanje se podrazumijeva procjena samoga sebe, koliko osoba prihvaća sebe onakvom kakva se doživljava njoj značajnim domenama života. Razina samopoštovanja se može mijenjati ovisno o dnevnim događajima ili izazovima. Iako visoko samopoštovanje obično predstavlja nešto pozitivno, ono može biti i obrambenoga karaktera ako osoba nesvjesno sumnja u sebe (Jelić, 2012). Petz (2005) objašnjava da opće samopoštovanje odražava više komponenti, a to su: tjelesna slika pojedinca o samome sebi, percipirani uspjeh u ispunjavanju vrijednosti koje su važne pojedincu i pogled na postignuća. Što je bolja procjena ovih karakteristika, veće je i samopoštovanje osobe. Visok stupanj samopoštovanja se smatra zaštitnim faktorom i važnim dijelom mentalnog zdravlja. Osobe s visokim samopoštovanjem su sretnije i zdravije, dok će osobe s niskim samopoštovanjem vjerojatnije razviti osjećaj bezvrijednosti i depresiju (Henriksen i sur., 2017).

Smatra se da postoje različite vrste samopoštovanja, a prva podjela jest na globalno i specifično (Goh, 2018). Globalno samopoštovanje je relevantnije za psihološko blagostanje, dok je specifično samopoštovanje relevantnije za ponašanje pojedinca te se odnosi na pojedinačne samoprocjene unutar određenih domena kao što su: prihvaćanje obitelji, akademska kompetencija, popularnost među vršnjacima, intelekt, atletizam i izgled. Pojedinci stoga mogu imati različite razine samopoštovanja s obzirom na razne domene (Goh, 2018). Međutim, ovo nije jedina podjela samopoštovanja. Jedna od poznatijih podjela samopoštovanja, koja se između ostalog osvrće i na tjelovježbu te njezine efekte, jest od Foxa i Corbina (1989). Oni

opće samopoštovanje dijele na više domena, a jedna od tih domena jest tjelesno samopoštovanje koje se dalje dijeli na subdomene te će se o njemu raspravljati dalje u tekstu.

1.7. Samopoštovanje i tjelovježba

Tjelovježba je svakako povezana sa samopoštovanjem, a njihov odnos se može objasniti hijerarhijskim modelom samopoštovanja od Foxa i Corbina (1989). Prema tom modelu opće samopoštovanje se dijeli na više domena, a to su: profesionalna kompetencija, socijalna kompetencija i tjelesno samopoštovanje. Za ovo istraživanje važna je domena tjelesnog samopoštovanja koja se odnosi na vrednovanje tjelesnih sposobnosti i osobina. Dakle, domena tjelesnog samopoštovanja se dalje dijeli na subdomene: tjelesni izgled, tjelesna kondicija, tjelesna snaga i sportska kompetencija. Ispunjavanje subdomena dovodi do većeg tjelesnog samopoštovanja, a njih je lakše ispuniti za razliku od općeg samopoštovanja koje se nalazi na vrhu hijerarhije i sastoji se od tri gore navedene domene. Još jedan model koji objašnjava odnos tjelovježbe i samopoštovanja je Model tjelovježbe i samopoštovanja od Sonstroema i suradnika (1994). Prema njemu tjelovježba rezultira fizičkim promjena u kondiciji, masi i snazi i te promjene vode do veće percepcije samoefikasnosti, a ona vodi ka većem samopoštovanju u određenim poddomenama općeg samopoštovanja. Općenito govoreći, tjelovježba može dovesti do povećanog samopoštovanja, no samopoštovanje se sastoji od raznih drugih domena na koje tjelovježba nema utjecaj.

Meta-analizom na ovu temu se zaključilo da tjelovježba dovodi do veće tjelesne sposobnosti. To se odražava na pojedinčevu sliku o svom tijelu, odnosno na to kako osoba vidi samu sebe, ali ne samo u smislu fizičkog izgleda, nego i u smislu snage, fleksibilnosti i koordinacije. Slika tijela, način na koji ljudi razmišljaju o sebi i pojedinčeve sposobnosti odražavaju se u većem samopouzdanju (Sani i sur., 2016). Razina samopoštovanja osobe koja se bavi tjelovježbom ovisi o faktorima poput uključenosti, uspjeha, zadovoljstva izgledom i motiviranosti. Pastor (2003) je utvrdila da postoji pozitivna povezanost tjelovježbe i samopoštovanja te osobe koje se bave sportom imaju više samopoštovanje od osoba koje se ne bave nikakvom vrstom sporta. Slične rezultate dobili su Iwon i suradnici (2021) koji navode da ljudi koji redovito vježbaju imaju veće samopoštovanje te su optimističniji i pozitivniji prema životu od neaktivnih ljudi. Što se tiče odnosa čestine tjelovježbe i samopoštovanja, rezultati istraživanja Iwon i suradnika (2021) pokazali su da ljudi koji se redovito bave tjelovježbom imaju više razine samopoštovanja u usporedbi s ljudima koji se često bave tjelovježbom te ljudima koji se ne bave tjelovježbom, a slične rezultate dobili su Moral-García i suradnici (2018).

Prethodno opisana istraživanja objašnjavaju važnost tjelovježbe i njezinu povezanost s različitim domenama čovjekovog života. Stoga je važno ispitati odnos tjelovježbe sa

zadovoljstvom životom, zadovoljstvom tjelesnim izgledom i samopoštovanjem na uzorku osoba različite dobi u Republici Hrvatskoj.

2. CILJ, ISTRAŽIVAČKI PROBLEMI I HIPOTEZE

2.1. Cilj

Cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi razlikuju li se osobe koje se bave i osobe koje se ne bave tjelovježbom u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju te utvrditi razlike u ovim varijablama obzirom na čestinu vježbanja.

2.2. Problemi

1. Ispitati postoje li razlike u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju s obzirom na bavljenje tjelovježbom (bave se/ ne bave se tjelovježbom).
2. Ispitati postoje li razlike u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju s obzirom na čestinu vježbanja (redovito, umjereno često, rijetko).

2.3. Hipoteze

1. Na temelju dosadašnjih rezultata istraživanja (Grant i sur., 2009; Grošić i Filipčić, 2019; Iwon i sur., 2021; Pastor, 2003) za pretpostaviti je da će postojati razlika u mjerama zadovoljstva životom, tjelesnog izgleda i samopoštovanja između osoba koje se bave tjelovježbom i osoba koje se ne bave tjelovježbom, pri čemu se očekuje da će osobe koje se bave tjelovježbom imati veće zadovoljstvo životom, tjelesnim izgledom i veće samopoštovanje od osoba koje se ne bave tjelovježbom.
2. Na temelju dosadašnjih rezultata (Grant i sur., 2009; Iwon i sur., 2021; Leško i sur., 2018; Moral-García i sur., 2018) za pretpostaviti je da će osobe koje se redovito bave tjelovježbom imati najveće rezultate na skalama zadovoljstva životom, tjelesnog izgleda i samopoštovanja, zatim osobe koje se umjereno često bave tjelovježbom te će najmanje rezultate na skalama imati osobe koje se rijetko bave tjelovježbom.

3. METODA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 269 sudionika različite dobi. Dob je obuhvaćala raspon od 18 do 59 godina, a prosječna dob je iznosila 24,06 godina ($M=24,06$; $SD= 7,59$). U istraživanju je sudjelovalo 227 žena i 42 muškarca. U uzorku se nalazi 16 sudionika koji su završili magisterij ili doktorat, 152 sudionika koji imaju završenu višu školu ili fakultet, 99 sudionika je završilo srednju školu, a 2 sudionika imaju nezavršenu osnovnu školu.

3.2. Mjerni instrumenti

- Upitnik općih podataka sa pitanjima o spolu, dobi, stupnjem obrazovanja i učestalosti bavljenja tjelovježbom. Pitanje o tjelovježbi glasilo je: *U prosjeku, koliko puta tjedno provedete barem 30 minuta i više vježbajući?* s ponuđenim odgovorima: a) svaki dan u tjednu, b) šest puta tjedno, c) pet puta tjedno, d) četiri puta tjedno, e) tri puta tjedno, f) dva puta tjedno, g) jednom tjedno, h) par puta mjesečno, i) nekoliko puta godišnje, j) nikada. Ovo pitanje je temeljeno na sličnim istraživanjima koja su se bavila tjelovježbom (Hassmén i sur., 2000; Mikelić, 2016; Prpić, 2017) te su se odnosili na razdoblje od zadnja tri mjeseca.
- *Skala zadovoljstva životom (Satisfaction with life scale – SWLS; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985)*: skala se sastoji od pet pitanja koja mjere globalne procjene zadovoljstva vlastitim životom. Potrebno je zaokružiti broj na skali od 1 („uopće se ne slažem“) do 7 („u potpunosti se slažem“), a rezultat na skali određen je zbrajanjem ispitanikovih procjena na skali Likertovog tipa. Dakle, minimalan rezultat može biti 5, a maksimalan 35, gdje viši rezultat predstavlja veće zadovoljstvo životom. Primjeri čestica glase: *U više aspekata moj život je blizak idealnom.; Zadovoljan/na sam svojim životom.* U sličnom istraživanju gdje je korištena ova skala dobivena je visoka pouzdanost unutarnje konzistencije te iznosi ,85 (Mikelić, 2016). Prilagodbu ove skale na hrvatski napravili su Burić i Komšo (2016) te je njezina osjetljivost zadovoljavajuća, a pouzdanost tipa unutarnje konzistencije iznosi ,87. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje pouzdanosti iznosi ,89.
- *Skala zadovoljstva tjelesnim izgledom (The Body Esteem Scale - Franzoi i Shields, 1984)*: ova skala se sastoji od 35 pitanja te je svakom pridružena skala od 1 („Imam jake negativne osjećaje“) do 5 („Imam jake pozitivne osjećaje“) na kojoj sudionici označe broj koji prikazuje njihove osjećaje prema određenom dijelu tijela. Dakle, pred sudionicima se nalazi popis određenih dijelova tijela i funkcija u tijelu (npr. mišićna snaga, struk, razina energije, bedra...) te oni označavaju kako se osjećaju po pitanju tog dijela tijela ili funkcije. Franzoi i Shields (1984) su pomoću faktorske analize pokazali se da ova skala ima trofaktorsku strukturu: fizičku kondiciju, atraktivnost i snagu tijela kod muškaraca, a kod žena je umjesto snage tijela utvrđen problem s težinom. Ove subskele se mogu koristiti zasebno, ovisno o cilju istraživanja ili se može koristiti prosječan rezultat na cijeloj skali kao mjera općeg zadovoljstva tjelesnim izgledom (Franzoi i Shields, 1984), što je napravljeno u ovom

istraživanju. Ukupan rezultat na ovoj skali se formira zbrajanjem odgovora svih 35 čestica, a viši rezultat predstavlja veće zadovoljstvo izgledom. Korištena je prilagodba ove skale na hrvatski jezik od Roglić (2023) te je u njezinom istraživanju pouzdanost unutarnje konzistencije za cijelu skalu iznosila ,95. Pouzdanost unutarnje konzistencije tipa Cronbach alfa za ovo istraživanje iznosi ,93.

- *Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg Self – Esteem Scale, Rosenberg, 1965).* Sastoji se od 10 čestica te je ukupan rezultat na skali određen zbrajanjem ispitanikovih procjena na skali Likertovog tipa od 1 („Potpuno netočno“) do 4 („Potpuno točno“). Raspon rezultata se kreće od 10 do 40, gdje viši rezultat na skali upućuje na veće samopoštovanje. Primjeri čestica glase: *Sve u svemu, zadovoljan/na sam samim sobom.; U stanju sam obavljati zadatke jednako dobro kao i većina drugih ljudi.* U istraživanju Penezića (2007) je utvrđena pouzdanost unutarnjeg tipa konzistencije ,80. Korištena je prilagodba ove skale na hrvatski jezik od Lulić (2021) te je u njezinom istraživanju pouzdanost unutarnje konzistencije iznosila ,91. U ovom istraživanju koeficijent unutarnje pouzdanosti iznosi ,86.

3.3. Postupak

Istraživanje prvo odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Postupak prikupljanja podataka je proveden tijekom veljače 2024. godine. Podaci su prikupljeni pomoću Google obrasca te je on postavljen u različite Facebook i Whatsapp grupe. Sudionicama je na uvodnoj stranici Google obrasca naglašeno da je popunjavanje upitnika anonimno i dobrovoljno. Također je naglašeno da će se rezultati koristiti isključivo u svrhu izrade završnoga rada te da u svakom trenu mogu odustati od ispunjavanja upitnika. Sudionici su upućeni da pažljivo pročitaju uputu i daju što iskrenije odgovore na pitanja. Samo ispunjavanje upitnika je u prosjeku trajalo 6 minuta.

4. REZULTATI

U svrhu odgovora na istraživačke probleme, prije provođenja daljnje statističke analize podataka, određene su vrijednosti deskriptivnih parametara koji se odnose na prosječne rezultate i oblike distribucije procjena na skalama zadovoljstva životom, zadovoljstva tjelesnim izgledom i skali samopoštovanja, te podaci o frekvenciji bavljenja sportom (N=269). Analize su provedene u programu Statistica.

Tablica 1 Prikaz deskriptivnih podataka na skalama zadovoljstva životom, zadovoljstva tjelesnim izgledom i skali samopoštovanja (N=269)

Skala	<i>M</i>	<i>SD</i>	Asimetrično st	Spljoštenos t	Min	Max	K-S test
Skala zadovoljstva životom	23,23	6,5	-0,4	-0,4	5	35	,11 *
Skala zadovoljstva izgledom	123,1 0	21,14	-0,4	0,8	35	173	,04
Skala samopoštovanj a	26,49	7,29	-0,41	-0,12	3	40	,07

Legenda: *M* = aritmetička sredina, *SD* = standardna devijacija, Min = minimum, Max = maximum, K-S test = Kolmogorov – Smirnov test, * $p < ,05$

Izračunat je Kolmogorov-Smirnovljev test za ispitivanje značajnosti odstupanja od normalne distribucije. Rezultati testa pokazuju da distribucija rezultata skale zadovoljstva izgledom ne odstupa značajno od normalne distribucije, kao i distribucija skale samopoštovanja (Tablica 1). Iako distribucija rezultata skale zadovoljstva životom odstupa značajno od normalne distribucije, vrijednosti asimetričnosti i spljoštenosti distribucije nisu ekstremne. Raspodjela rezultata u svim trima mjerama je blago pozitivno asimetrična. Indeks spljoštenosti kod mjere samopoštovanja i kod skale zadovoljstva životom je blago negativan dok je indeks spljoštenosti kod mjere zadovoljstva izgledom blago pozitivan (Tablica 1). Prema Hair i suradnicima (2010) vrijednosti indeksa asimetričnosti koji su veći od 2.0 i manji od - 2.0 mogu se smatrati ekstremno asimetričnima, a vrijednost indeksa spljoštenosti koji su veći od 7.0 i manji od -7.0 mogu smatrati ekstremno spljoštenima. Ove vrijednosti upućuju na to da odstupanja rezultata od normalne distribucije nisu ekstremna i te se opravdava korištenje parametrijskih statističkih postupaka (Hair i sur., 2010).

U nastavku je prikazana tablica koja opisuje broj i postotak sudionika koji se u različitim frekvencijama bave tjelovježbom te iz koje su formirane kategorije za navedene istraživačke probleme.

Tablica 2 Prikaz broja i postotka osoba koje se u različitim frekvencijama godišnje, mjesečno ili tjedno bave tjelovježbom (N=269)

Frekvencija bavljenja sportom u trajanju 30 minuta i više	N	%
svaki dan u tjednu	12	3,26
šest puta tjedno	12	3,26
pet puta tjedno	21	5,71
četiri puta tjedno	28	7,61
tri puta tjedno	53	14,40
dva puta tjedno	22	5,98
jednom tjedno	10	2,72
par puta mjesečno	42	11,41
nekoliko puta godišnje	40	10,87
nikad	29	7,88

S obzirom na probleme istraživanja, formirane su kategorije koje su prikazane u Tablici 3. Za prvi problem koji se bavi razlikama u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju između ljudi koji se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave, odgovori sudionika su podijeljeni u dvije kategorije, „bave se tjelovježbom“ i „ne bave se tjelovježbom“. Kategorija „ne bave se tjelovježbom“ se odnosi na ljude koji ne vježbaju ili gotovo nikad ne vježbaju te su tu uvršteni odgovori „nekoliko puta godišnje“ i „nikad“. Kategorija „bave se tjelovježbom“ se odnosi na ljude koji ipak redovitije vježbaju ili čak često te tu spadaju odgovori „par puta mjesečno“, „jednom tjedno“, „dva puta tjedno“, „tri puta tjedno“, „četiri puta tjedno“, „pet puta tjedno“, „šest puta tjedno“ i „svaki dan u tjednu“. Iz Tablice 3 je vidljivo da većina sudionika barem par puta mjesečno radi neki oblik tjelovježbe (74,35%), dok se samo 25,65% sudionika ne bavi tjelovježbom.

Tablica 3 Prikaz kreiranih kategorija koje se odnose na osobe koje se bave tjelovježbom i one koje se ne bave tjelovježbom te postotka osoba koje pripadaju pojedinim kategorijama (N=269)

tjelovježba	N	%
ne bave se tjelovježbom	69	25,65
bave se tjelovježbom	200	74,35

Također, s obzirom na podatke iz Tablice 2, kreirane su i tri kategorije za drugi problem koji se bavi razlikama u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju s obzirom na čestinu vježbanja. Dakle, u ovim kategorijama nalaze se samo oni sudionici koji se bave tjelovježbom. Sudionici koji se nikad ne bave tjelovježbom i oni koji se bave tjelovježbom nekoliko puta godišnje nisu uključeni u analizu jer se radi o analizi koja ispituje razlike sudionika koji različito često vježbaju. U kategoriju „rijetko“ uključen je odgovor „par puta mjesečno“, u kategoriju „umjereno često“ spadaju odgovori „jednom tjedno“, „dva puta tjedno“ i „tri puta tjedno“ te u kategoriju „redovito“ ulaze odgovori „četiri puta tjedno“, „pet puta tjedno“, „šest puta tjedno“ i „svaki dan u tjednu“. Slične podjele u ovakve kategorije su korištene i u drugim istraživanjima (Hassmén i sur., 2000; Prpić, 2017).

Tablica 4 Prikaz kreiranih kategorija čestine bavljenja tjelovježbom i postotka osoba koje pripadaju pojedinim kategorijama – rijetko, redovito i umjereno često (N=200)

čestina bavljenja tjelovježbom	N	%
redovito	73	36,50
umjereno često	85	42,50
rijetko	42	21,00

Iz Tablice 4 je vidljivo da najveći broj sudionika koji se bavi tjelovježbom vježba umjereno često (42,50%), zatim redovito (njih 36,50%) i 21% sudionika koji se bave tjelovježbom spadaju u kategoriju sudionika koja se rijetko bave tjelovježbom.

Prvi problem istraživanja bio je ispitati postoje li razlike u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju s obzirom na bavljenje tjelovježbom (bave se/ ne bave se tjelovježbom). Najprije su izračunati deskriptivni parametri (Tablica 5).

Tablica 5 Prikaz deskriptivnih podataka na skalama zadovoljstva životom, zadovoljstva tjelesnim izgledom i skali samopoštovanja s obzirom na bavljenje tjelovježbom (bave se tjelovježbom (N=200)/ ne bave se tjelovježbom (N=69))

	bavljenje tjelovježbom		SD	Mi n	Max	Asimetričnos t	Spljoštenost	K-S test
	M							
skala zadovoljstva životom	bave se	23,44	6,38	8	35	-0,26	-0,74	,10*
	tjelovježbom							
	ne bave se tjelovježbom	22,65	6,94	5	35	-0,80	0,16	,13
skala zadovoljstva izgledom	bave se tjelovježbom	124,58	20,07	61	173	-0,18	0,03	,05
	ne bave se tjelovježbom	118,80	23,61	37	173	-0,59	1,57	,09
skala samopoštovanja	bave se tjelovježbom	26,59	7,08	3	40	0,51	0,05	,07
	ne bave se tjelovježbom	26,22	7,89	5	40	-0,21	-0,44	,07

K-S test = Kolmogorov – Smirnov test, *p<0,05

Izračunat je Kolmogorov-Smirnovljev test za ispitivanje značajnosti odstupanja od normalne distribucije. Rezultati testa pokazuju da distribucije rezultata skale zadovoljstva izgledom te skale samopoštovanja koje se odnose na sudionike koji se ne bave tjelovježbom i one koje se bave te distribucija rezultata skale zadovoljstva životom koja se odnosi na sudionike koji se ne bave tjelovježbom ne odstupa značajno od normalne distribucije (Tablica 5). Međutim, rezultati testa pokazuju da distribucija rezultata skale zadovoljstva životom koja se odnosi na sudionike koje se bave tjelovježbom odstupa značajno od normalne distribucije. No, vrijednosti asimetričnosti i spljoštenosti nisu ekstremne. Raspodjela rezultata u svim trima mjerama je

blago pozitivno asimetrična. Indeks spljoštenosti je blago pozitivan kod mjere zadovoljstva izgledom i kod mjere samopoštovanja koja se odnosi na osobe koje se bave tjelovježbom. Indeks spljoštenosti na skali zadovoljstva životom je blago negativan, kao i kod skale samopoštovanja koja se odnosi na osobe koje se ne bave tjelovježbom (Tablica 5). Svi indeksi asimetričnosti i spljoštenosti ne odstupaju ekstremno od referentnih vrijednosti. Kao što je već ranije u tekstu navedeno, prema Hair i suradnicima (2010), dobivene vrijednosti asimetričnosti i spljoštenosti nisu ekstremne te je opravdana upotreba parametrijskih statističkih postupaka. U svrhu odgovora na ovaj istraživački problem najprije je proveden Levenov test homogenosti varijance te je utvrđeno da su varijance homogene kod sve tri skale. Zatim su provedena tri t-testa za nezavisne uzorke. Rezultati su prikazani u Tablici 6.

Tablica 6 Prikaz rezultata t-testa za nezavisne uzorke kako bi se utvrdilo postoje li razlike u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju kod sudionika koji se bave tjelovježbom i onih koje se ne bave tjelovježbom (N=269)

Skala	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>p - Levenov test</i>
	bave se tjelovježbom	ne bave se tjelovježbom				
skala zadovoljstvo životom	23,44	22,65	0,86	267	,391	,648
skala zadovoljstva izgledom	124,58	118,80	1,97	267	,049*	,508
skala samopoštovanja	24,33	23,12	1,94	267	,053	,104

* $p < 0,05$

Utvrđeno je da nema statistički značajne razlike u zadovoljstvu životom i samopoštovanju između sudionika koje se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave tjelovježbom. Međutim, utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave tjelovježbom, pri čemu sudionici koji se bave tjelovježbom izjavljuju o većem zadovoljstvu izgledom od onih koje se ne bave nekom tjelovježbom (Tablica 6).

Drugi problem bio je ispitati postoje li razlike u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju s obzirom na čestinu vježbanja (redovito, umjereno često, rijetko). U svrhu odgovora na ovaj istraživački problem najprije je izračunat Levenov test homogenosti varijanci i deskriptivna statistika (Tablica 7, Tablica 8).

Tablica 7 Prikaz Levenovog testa homogenosti varijance

Skala	F	p
skala zadovoljstva izgledom	0,180	,890
skala samopoštovanja	1,500	,275
skala zadovoljstvo životom	0,365	,563

Iz tablice 7 može se vidjeti da je utvrđeno da su varijance homogene kod sve tri skale.

Tablica 8 Prikaz deskriptivnih podataka na skalama zadovoljstva životom, zadovoljstva tjelesnim izgledom i skali samopoštovanja s obzirom na čestinu vježbanja (redovito (N= 73), umjereno često (N=85), rijetko (N=42))

	čestina	M	SD	Min	Max	Asimetričnos	Spljošteno	K-S test
						t	st	
Skala zadovoljstva životom	rijetko	22,36	6,27	11	35	0,139	-0,99	,11*
	umjereno često	23,39	6,14	8	35	-0,49	-0,49	,11
	redovito	24,11	6,70	9	35	-0,29	-0,71	,10
Skala zadovoljstva izgledom	rijetko	117,86	20,16	61	147	-0,83	0,42	,08
	umjereno često	126,09	20,31	68	173	-0,03	0,17	,06
	redovito	126,68	19,16	91	163	0,04	-1,06	,08
Skala samopoštovanja	rijetko	24,43	3,81	16	34	0,41	0,61	,14*
	umjereno često	24,08	3,69	15	36	0,27	0,60	,08
	redovito	24,55	4,29	14	35	0,10	-0,28	,10

K-S test = Kolmogorov – Smirnov test, * $p < ,05$

Izračunat je Kolmogorov-Smirnovljev test za ispitivanje značajnosti odstupanja od normalne distribucije. Rezultati testova pokazuju da distribucije rezultata skala zadovoljstva životom i

samopoštovanja koje se odnose na sudionike koji se rijetko bave tjelovježbom odstupaju značajno od normalne distribucije (Tablica 8). Svi ostali rezultati testa pokazuju da distribucije rezultata tih skala ne odstupaju značajno od normalne distribucije. Svi indeksi asimetričnosti i spljoštenosti ne odstupaju ekstremno od referentnih vrijednosti te odstupanja rezultata od normalne distribucije nisu ekstremna pa se opravdava upotreba parametrijskih statističkih postupaka.

U svrhu odgovora na drugi istraživački problem najprije je Levenovim testom homogenosti varijance utvrđeno da su varijance homogene kod sve tri skale, a zatim su provedene tri jednosmjerne ANOVA-e za nezavisne skupine (Tablica 9).

Tablica 9 Rezultati jednosmjernih ANOVA za nezavisne uzorke kojima se nastojalo utvrditi postoje li razlike u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju između sudionika s obzirom na učestalost bavljenja tjelovježbom (rijetko, umjereno često, redovito) ($N=200$)

Skala	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>p - Levenov test</i>
skala zadovoljstvo životom	1,01	2	,366	,645
skala zadovoljstva izgledom	3,06	2	,049*	,981
skala samopoštovanja	0,29	2	,747	,246

* $p < ,05$

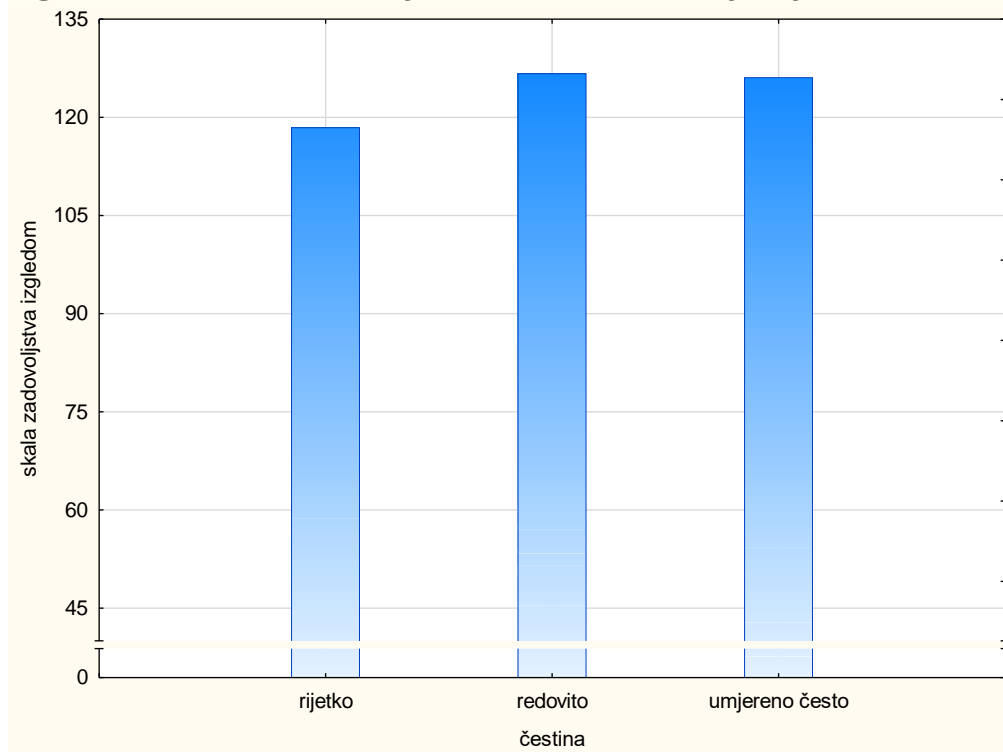
Nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu životom i u samopoštovanju između sudionika s obzirom na učestalost bavljenja tjelovježbe, odnosno sudionika koji se bave tjelovježbom rijetko, umjereno često i redovito. Međutim, utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji se različito često bave tjelovježbom (Tablica 9).

Kako bi se utvrdilo između kojih grupa postoji statistički značajna razlika, provedena je post-hoc analiza Fisher LSD. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 10 i na Slici 1.

Tablica 10 Prikaz rezultata post-hoc analize Fisher LSD za utvrđivanje razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji se različito često bave tjelovježbom (N=200)

čestina	{1}	{2}	{3}
1 rijetko	-	-	-
2 umjereno često	,290	-	-
3 redovito	,023	,850	-

Slika 1. Prikaz rezultata post-hoc analize Fisher LSD za utvrđivanje razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji se različito često bave tjelovježbom (N=200)



Provedbom post – hoc analize Fisher LSD utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji vježbaju redovito i onih koji vježbaju rijetko te sudionika koji vježbaju umjereno često i onih koji vježbaju rijetko. Sudionici koji vježbaju redovito i sudionici koji vježbaju umjereno često imaju veće zadovoljstvo izgledom od onih koji vježbaju rijetko. Međutim, nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji vježbaju umjereno često i sudionika koji vježbaju redovito (Tablica 10, Slika 1).

Za bolje razumijevanje rezultata izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije r kako bi se utvrdilo postoji li povezanost između rezultata na skali zadovoljstva životom, skali zadovoljstva izgledom i skali samopoštovanja. Rezultati su vidljivi u Tablici 11.

Tablica 11 Pearsonovi koeficijenti korelacije između rezultata dobivenih na Skali zadovoljstva životom, zadovoljstva izgledom i samopoštovanja (N=269)

	Skala zadovoljstva izgledom	skala samopoštovanja	skala zadovoljstva životom
skala zadovoljstva izgledom	-		
skala samopoštovanja	,075	-	
skala zadovoljstva životom	,405*	0,017	-

* $p < ,05$

Utvrđena je statistički značajna povezanost između rezultata na skali zadovoljstva životom i rezultata na skali zadovoljstva izgledom, sudionici koji imaju više rezultate na skali zadovoljstva životom imaju i više rezultate na skali zadovoljstva izgledom. Nadalje, nije utvrđena je statistički značajna povezanost između rezultata na skali samopoštovanja i zadovoljstva izgledom kao i na skali samopoštovanja i skali zadovoljstva životom. To je vidljivo iz Tablice 11.

5. RASPRAVA

Cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi razlikuju li se osobe koje se bave i osobe koje se ne bave tjelovježbom u zadovoljstvu životom, tjelesnim izgledom i samopoštovanju te utvrditi razlike u ovim varijablama obzirom na čestinu vježbanja. S obzirom na cilj istraživanja postavljen je prvi problem koji se odnosio na utvrđivanje razlika u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju s obzirom na bavljenje tjelovježbom (bave se/ ne bave se tjelovježbom). S obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja (Grant i sur., 2009; Grošić i Filipčić, 2019; Iwon i sur., 2021; Pastor, 2003) očekivalo se da će postojati razlika u mjerama zadovoljstva životom, tjelesnog izgleda i samopoštovanja između osoba koje se bave tjelovježbom i osoba koje se ne bave tjelovježbom, pri čemu se očekivalo da će osobe koje se bave tjelovježbom imati veće zadovoljstvo životom, tjelesnim izgledom i veće samopoštovanje od osoba koje se ne bave tjelovježbom. Provedenom statističkom analizom podataka nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu životom i samopoštovanju između

sudionika koje se bave tjeleovježbom i onih koji se ne bave tjeleovježbom. Međutim, utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji se bave tjeleovježbom i onih koji se ne bave tjeleovježbom, pri čemu sudionici koji se bave tjeleovježbom izjavljuju o većem zadovoljstvu izgledom od onih koje se ne bave nekom tjeleovježbom. Dakle, očekivanja su djelomično potvrđena.

Drugim istraživačkim problemom nastojalo se ispitati postoje li razlike u zadovoljstvu životom, tjelesnom izgledu i samopoštovanju s obzirom na čestinu vježbanja (redovito, umjereno često, rijetko). Prema rezultatima prijašnjih istraživanja (Grant i sur., 2009; Iwon i sur., 2021; Leško i sur., 2018; Moral-García i sur., 2018) pretpostavilo se da će osobe koje se redovito bave tjeleovježbom imati najveće rezultate na skalama zadovoljstva životom, tjelesnog izgleda i samopoštovanja, zatim osobe koje se umjereno često bave tjeleovježbom te će najmanje rezultate na skalama imati osobe koje se rijetko bave tjeleovježbom. Međutim, statističkom obradom rezultata nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu životom i u samopoštovanju između sudionika koji se u različito često bave tjeleovježbom, odnosno sudionika koji se bave tjeleovježbom rijetko, umjereno često i redovito. No, utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji se u različito često bave tjeleovježbom. Utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji vježbaju redovito i onih koji vježbaju rijetko te sudionika koji vježbaju umjereno često i onih koji vježbaju rijetko. Sudionici koji vježbaju redovito i sudionici koji vježbaju umjereno često imaju veće zadovoljstvo izgledom od onih koji vježbaju rijetko. Međutim, nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji vježbaju umjereno često i sudionika koji vježbaju redovito. Stoga je hipoteza djelomično potvrđena.

Objašnjenje rezultata da osobe koje se bave tjeleovježbom imaju veće zadovoljstvo izgledom od onih koje se ne bave tjeleovježbom jest da se tjeleovježbom luče hormoni koji poboljšavaju raspoloženje, a posljedično i zadovoljstvo izgledom (Grošić i Filipčić, 2019). Leško i suradnici (2018) su utvrdili da studenti i studentice koji vježbaju imaju više razine zadovoljstva tjelesnim izgledom od onih koji ne vježbaju uopće te kao moguće objašnjenje predlažu da na povećanje zadovoljstva tjelesnim izgledom utječe i povećana svijest o vlastitim sposobnostima, mišićnoj snazi ili promjeni tjelesne mase. Nadalje, osobe koje su zadovoljne svojim tjelesnim izgledom imaju i niži Indeks tjelesne mase od osoba koje su nisu zadovoljne svojim izgledom. Dakle, tjeleovježba koja dovodi do promjena u fizičkom izgledu i kondiciji sudjeluje u višim rezultatima na Skali zadovoljstva tjelesnim izgledom, a objašnjenje toga može biti da oblikovanje tijela i mišića sudjeluje u većem zadovoljstvu izgledom. Naime, češćom tjeleovježbom dolazi do većih promjena u izgledu i kondiciji, ali i u psihološkoj dobrobiti.

Vidljive tjelesne promjene nisu jedine koje vode do povećanja zadovoljstva izgledom jer je moguće da dođe do povećanja zadovoljstva izgledom iako nema nikakvih promjena na samom tijelu pojedinca. Moguće je da se to događa zbog porasta samopouzdanja, motivacije, boljeg mišljenja o sebi i veće percepcije vlastitih mogućnosti, to jest, poboljšanja u psihološkoj domeni (Bungić i Barić, 2009). Sve gore navedeno može objasniti rezultat da osobe koje vježbaju redovito i osobe koje vježbaju umjereno često imaju veće zadovoljstvo izgledom od onih koji vježbaju rijetko. Za poboljšanje stanja u psihološkoj i tjelesnoj domeni dovoljno je da se češće bavimo tjelovježbom te nije važno je li to dva puta tjedno ili pet puta tjedno. Dok god ljudi vježbaju na tjednoj bazi može doći do gore navedenih promjena koje vode do većeg zadovoljstva izgledom (Leško i sur., 2018).

Objašnjenje rezultata da nema razlike u zadovoljstvu životom između osoba koje se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave, kao i rezultata da nema razlike u zadovoljstvu životom osoba koje se različito često bave tjelovježbom (rijetko, redovito i umjereno često), može se pronaći u istraživanju od Ivantchev i Stoyanova (2019). Oni su utvrdili da nema razlike u zadovoljstvu životom između osoba koje se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave. No, utvrdili su da se te dvije grupe razlikuju u određenim domenama zadovoljstva životom kao što su zdravlje, odnosi s drugima i izvedba. Tjelovježba može pridonijeti većem zadovoljstvu svojim zdravstvenim stanjem zbog svog djelovanja na snagu i kondiciju. Dakle, zadovoljstvo životom ima nekoliko domena, prema Lin i suradnicima (2024) sastoji se od: karijere, društvenog statusa, financijskog statusa, fizičkog zdravlja i podrške zajednice, Flanagan (1978) spominje 15 domena, a Ivantchev i Stoyanova (2019) naglašavaju domene poput zdravlja, odnose s drugima i izvedbu. Može se reći da se zadovoljstvo životom sastoji se od različitih domena i samo u nekima je izražena razlika između sportaša i nesportaša (Ivantchev i Stoyanova, 2019). Osim toga, Iwon i suradnici (2021) utvrdili su da nema statistički značajne razlike između osoba koje se redovito bave tjelovježbom i osoba koje se umjereno često bave tjelovježbom. Ljudi koji se bave tjelovježbom, bez obzira koliko često, mogu imati bolji i pozitivniji životni balans s obzirom na njihov prijašnji stil života. Nedostatak razlika u razinama životnog zadovoljstva između ljudi koji se redovito bave tjelovježbom i ljudi koji se umjereno često bave tjelovježbom se može povezati s njihovom unutarnjom motivacijom. Osobe koje umjereno često vježbaju mogu imati pozitivan stav prema svojim ciljevima i stoga mogu biti jednako zadovoljni životom kao i osobe koji redovito vježbaju. Također, rezultati istraživanja Sakellariou (2023) pokazuju da osobe koje imaju više rezultate na skali zadovoljstva životom također imaju i više rezultate na skali zadovoljstva izgledom. Ti se rezultati mogu objasniti pozitivnom percepcijom sebe koja je povezana s općim

emocionalnim stanjem kao i životnim zadovoljstvom. Ljudi koji su zadovoljni svojim životom često imaju pozitivan stav prema vlastitom tijelu (Sakellariou, 2023).

Nadalje, što se tiče samopoštovanja, Çağlayan i Uçan (2012) nisu utvrdili značajne razlike u samopoštovanju između sportaša i nesportaša. Ovi autori navode da opće samopoštovanje također ima specifične domene poput odnosa s roditeljima, odnosa s prijateljima, fizičkog izgleda i uspjeha te da bi bilo najbolje primijeniti upitnik za procjenu tjelesne poddomene samopoštovanja. Poznat je i hijerarhijski model samopoštovanja od Foxa i Corbina (1989) prema kojem se opće samopoštovanje dijeli na više domena poput: profesionalne kompetencije, socijalne kompetencije i tjelesnog samopoštovanja. Domena tjelesnog samopoštovanja se dalje dijeli na subdomene: tjelesni izgled, tjelesna kondicija, tjelesna snaga i sportska kompetencija te ispunjavanje subdomena dovodi do većeg tjelesnog samopoštovanja. Za ovo istraživanje bi najrelevantnije bilo ispitati upravo tjelesnu domenu samopoštovanja te je moguće da bi u njoj bile najprimjetnije razlike s obzirom na bavljenje tjelovježbom i s obzirom na čestinu. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da nije utvrđena statistički značajna povezanost između rezultata na skali općeg samopoštovanja i zadovoljstva izgledom, kao ni između samopoštovanja i zadovoljstva životom. Ovo može ukazati na to da opće samopoštovanje ne mora nužno biti povezano s percepcijom vlastitog izgleda ili životnim zadovoljstvom no, tjelesno samopoštovanje kao specifična domena bi moglo imati veću ulogu u ovim aspektima (Sani i sur., 2016). Osim toga, tjelesna aktivnost može biti povezana sa samopoštovanjem, ali isto tako moguće je da se osobe koje imaju više ili manje samopoštovanje više ili manje bave tjelovježbom. Gore navedeni rezultati istraživanja mogu objasniti i zašto nema razlike u samopoštovanju kod osoba koje se različito često bave tjelovježbom. Osim toga, moguće je da ispitanici precjenjuju ili podcjenjuju sebe ili daju socijalno poželjne odgovore jer je u današnjem društvu veliki naglasak na prihvaćanju sebe onakvim kakvi jesmo (engl. *body positivity*) te je moguće da je takav tip mentalnog sklopa objašnjenje neznačajne razlike u samopoštovanju osoba koje se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave (Alić, 2015; Stevens i Griffiths, 2020).

Svakako je važno napomenuti da u ovom radu nisu utvrđene razlike u globalnim mjerama kao što su zadovoljstvo životom i samopoštovanje, ali jesu u specifičnoj mjeri kao što je zadovoljstvo tjelesnim izgledom. Potrebno je manje vremena od početka bavljenja tjelovježbom kako bi došlo do promjena u specifičnim domenama nego u globalnim. Osim toga, globalne mjere se sastoje od više različitih specifičnih domena te više faktora utječe na njih (Goh, 2018).

U razmatranju utvrđenih rezultata, važno je osvrnuti se i na potencijalna ograničenja i nedostatke ovog istraživanja. Naime, u ovom istraživanju nisu prikupljene informacije o točnom trajanju tjelovježbe, vrsti tjelovježbe ili sporta te intenzitetu aktivnosti. Sve ove informacije daju bolji uvid u aktivnost pojedinca. Također, još jedno ograničenje ovog istraživanja jest vremensko ograničenje dano u uputi. Ono se odnosilo na to da sudionici procjene čestinu tjelovježbe na temelju posljednja tri mjeseca, na pitanje koje je glasilo: *U prosjeku, koliko puta tjedno provedete barem 30 minuta i više vježbajući?*. Jedan od ponuđenih odgovora je bio: *nekoliko puta godišnje*. Iako tri mjeseca jesu dovoljna kako bi se vidjele i osjetile promjene zbog tjelovježbe (Kraemer i Ratamess, 2004), taj vremenski raspon se ne poklapa sa vremenskim rasponom s ponuđenim odgovorima na pitanje o čemu bi trebalo voditi računa pri planiranju budućih istraživanja. Još jedan nedostatak jest pitanje koliko ispitanici dobro poznaju sebe te davanje socijalno poželjnih odgovora. Također, istraživanje je provedeno online putem raznih grupa te nije bila jednako dostupna i vidljiva svim dobnim skupinama što se može vidjeti iz opisa uzorka. Preporuka za buduća istraživanja je da se za uzorkovanje dobnih skupina kao što su odrasla dob i stariji koriste on-line grupe u kojima su većinski njihove generacije. Još jedna preporuka je korištenje skala samopoštovanja koje su više vezane za tjelesnu poddomenu samopoštovanja kao kako bi se utvrdilo ima li u toj domeni samopoštovanja značajne razlike kod osoba koje vježbaju i ne vježbaju te s obzirom na čestinu.

6. ZAKLJUČAK

1. Nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu životom i samopoštovanju između sudionika koje se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave tjelovježbom. Međutim, utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji se bave tjelovježbom i onih koji se ne bave tjelovježbom, pri čemu sudionici koji se bave tjelovježbom izjavljuju o većem zadovoljstvu izgledom od onih koje se ne bave tjelovježbom.
2. Nije utvrđena statistički značajna razlika u zadovoljstvu životom i u samopoštovanju između sudionika koji se različito često bave tjelovježbom, odnosno sudionika koji se bave tjelovježbom rijetko, umjereno često i redovito. Međutim, utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji vježbaju redovito i onih koji vježbaju rijetko te sudionika koji vježbaju umjereno često i onih koji vježbaju rijetko. Sudionici koji vježbaju redovito i sudionici koji vježbaju umjereno često imaju veće zadovoljstvo izgledom od onih koji vježbaju rijetko. Međutim, nije utvrđena statistički

značajna razlika u zadovoljstvu izgledom između sudionika koji vježbaju umjereno često i sudionika koji vježbaju redovito

7. LITERATURA

- Alić, J. (2015). *Povezanost tjelesne aktivnosti studentica, samoprocjene zdravlja i zadovoljstva tjelesnim izgledom* [Doktorski rad, Kineziološki fakultet]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta U Zagrebu.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. U D. Gilbert, S. Fiske, i G. Lindzey (Ur.), *The handbook of social psychology*. Random House, 680–740
- Bonafini, B. A., i Pozzilli, P. (2010). Body weight and beauty: The changing face of the ideal female body weight. *Obesity Reviews*, 12(1), 62–65. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789x.2010.00754.x>
- Brelčić , H., i Ružić, L. (2014). Učinci tjelesne aktivnosti aerobnog i anaerobnog tipa na smanjenje doze inzulina kod dijabetičara. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 29(2), 60–66
- Bungić, M., i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65–75.
- Burić, I., i Komšo, T. (2016). Dienerove skale subjektivne dobrobiti: Skala zadovoljstva životom, skala prosperiteta i skala pozitivnih i negativnih iskustava. U I. Tucak Junaković, I. Burić, V. Čubela Adorić, A. Proroković, & A. Slišković (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika: Svezak 8*, Sveučilište u Zadru, 7–17
- Çağlayan, N., i Uçan, Y. (2012). Comparison of self-esteem scores of individual and team sport athletes and non-athletes . *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6(3), 279–287.
- Cash, T. F., i Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.
- Caspersen, C. J., Powell, K. F., i Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Dominic A., O., Antor O., N., Kenneth, O., Joseph A., O., i Fidelis T., O. (2019). Perceived physical exercise benefits and barriers: a key to enhancing wellness for all ages in Nigeria. *Scientific Research Journal*, 7(12), 51–54. <https://doi.org/10.31364/scirj/v7.i12.2019.p1219736>
- Flanagan, J. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(1), 138–147.
- Fox, K. R., i Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- Franzoi, S. L., i Shields, S. A. (1984). The body-esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 173–178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4802_12
- Frederick, D. A., Buchanan, G. M., i Sadehgi-Azar, L. (2007). Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(2), 103–117. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.8.2.103>
- Goh, C. (2018). *The effectiveness of a domain specific self-esteem group intervention: A pilot study*. [Doktorski rad, University College London] Discovery UCL.
- Grant, N., Wardle, J., i Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 259–268. [10.1007/s12529-009-9032-x](https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x)
- Grošić, V., i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2), 197–203.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., i Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Pearson Education.
- Hassmén, P., Koivula, N., i Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
- Headey, B., Veenhoven, R., i Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81–100. <https://doi.org/10.1007/bf00292652>
- Henriksen, I. O., Ranøyen, I., i Indredavik, M. S. (2017). The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-017-0207-y>

- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Ivantchev, N., i Stoyanova, S. (2019). Athletes and non-athletes' life satisfaction. *Athens Journal of Sports*, 6(1), 45–60. <https://doi.org/10.30958/ajspo.6-1-4>
- Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D., i Kalwarczyk, S. (2021). Elevating subjective well-being through physical exercises: An intervention study. *Frontiers in Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678>
- Jelić, M. (2012). Nove spoznaje u istraživanjima samopoštovanja: Konstrukt sigurnosti samopoštovanja. *Društvena istraživanja*, 21(2 (116)), 443–463. <https://doi.org/10.5559/di.21.2.08>
- Kraemer, W. J., i Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000121945.36635.61>
- Leško, L., Barić, R., Ivanko, A., Fakultet Sveučilišta, K., i Olympic, C. (2018). Tjelesna aktivnost i zadovoljstvo tjelesnim izgledom: Spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 33(1), 1–46.
- Lin, T.-F., Zhao, Z.-Y., Yuan, C.-Z., Huang, Y.-H., Liu, D., Li, F.-X., i Jiang, Y.-W. (2024). Life satisfaction components and all-cause and cause-specific mortality: A large prospective cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 350(1), 916–925. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.148>
- Livazović, G., i Mudrinić, I. (2017). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i ponašanja povezana s poremećajima u prehrani adolescenata. *Kriminologija i socijalna integracija: Časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 25(1), 71–89.
- Lu, A., Hong, X., Yu, Y., Ling, H., Tian, H., Yu, Z., i Chang, L. (2015). Perceived physical appearance and life satisfaction: A moderated mediation model of self-esteem and life experience of deaf and hearing adolescents. *Journal of Adolescence*, 39(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.11.005>
- Lulić, L. (2021). *Samopoštovanje kao mogući medijator u odnosu emoconalne stabilnosti i impulzivnog kupovanja*. [Diplomski rad, Fakultet hrvatskih studija]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta U Zagrebu.
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., i Hyde, A. L. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychology*, 32(6), 647–656. <https://doi.org/10.1037/a0030129>

- Mikelić, G. (2016). *Mentalna čvrstoća, otpornost na stres i zadovoljstvo životom kod učenika i učenica sportskih i nesportskih razreda*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta U Zadru.
- Moral-García, J. E., Orgaz García, D., López García, S., Amatria Jiménez, M., i Maneiro Dios, R. (2018). Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias. *Anales de Psicología*, 34(1), 162. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.294541>
- Pastor, Y. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence*, 26(6), 717–730. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.001>
- Pavot, W., i Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Penezić, Z. (2007). Uloga nekih mehanizama samoevaluacije i samoregulacije u održavanju samopoštovanja. *Društvena istraživanja*, 3(89), 515–531.
- Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Naklada Slap.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., i Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for americans. *JAMA*, 320(19), 2020. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Prpić, A. (2017). *Fizička aktivnost i mentalno zdravlje te zadovoljstvo životom kod studentica*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta U Zadru.
- Rađa, K. (2021). *Tjelesna percepcija i učestalost ortoreksije u mladih osoba*. [Završni rad, Prehrambeno-biotehnološki fakultet]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta U Zagrebu.
- Roglić, M. (2023). *Tjelesna aktivnost, kvaliteta života i zadovoljstvo tjelesnim izgledom kod muškaraca i žena različite dobi*. [Diplomski rad, Sveučilište u Zadru]. Digitalni Repozitorij Sveučilišta U Zadru.
- Sakellariou, C. (2023). The Effect of Body Image Perceptions on Life Satisfaction and Emotional Wellbeing of Adolescent Students. *Child Indicators Research*, 16(4). <https://doi.org/10.1007/s12187-023-10029-x>
- Sani, S. H. Z., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., i Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, Volume 12(12). <https://doi.org/10.2147/ndt.s116811>

- Saris, W. E., Veenhoven, R., i Scherpenzeel, C. (1996). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eötvös University Press.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., i Josephs, L. (1994). Exercise and Self-Esteem: Validity of Model Expansion and Exercise Associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(1), 29–42. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.1.29>
- Stevens, A., i Griffiths, S. (2020). Body positivity (#bopo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals' body image and emotional wellbeing. *Body Image*, 35(1), 181–191. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.003>
- Stojanović, J. (2023). *Zadovoljstvo životom i tjelesna aktivnost studenata*. [Diplomski rad, Kineziološki fakultet Osijek]. Repozitorij Kineziološkoga fakulteta Osijek.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., i Balluz, L. S. (2007). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among U.S. community-dwelling adults. *Journal of Community Health*, 33(1), 40–50. <https://doi.org/10.1007/s10900-007-9066-4>
- Tajfel, H., i Turner, J. C. (1986). *The Social Psychology of Intergroup*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203505984-16>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00002-0)
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., i Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>