

# Utjecaj ovisnosti o vježbanju na zadovoljstvo životom

---

Canjuga, Anđelko

Graduate thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:548968>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-16**



Repository / Repozitorij:

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository - Polytechnic of Međimurje Undergraduate and Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ  
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

ANĐELKO CANJUGA

**UTJECAJ OVISNOSTI O VJEŽBANJU NA  
ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM**

DIPLOMSKI RAD

Čakovec, lipanj 2023.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ

MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

ANĐELKO CANJUGA

**UTJECAJ OVISNOSTI O VJEŽBANJU NA  
ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM**

**THE INFLUENCE OF EXERCISE ADDICTION ON  
LIFE SATISFACTION**

DIPLOMSKI RAD

Mentor:

mag. cin. Tomislav Hublin, v. pred.

Čakovec, lipanj 2023.

Čakovec, 16. veljače 2023.

## DIPLOMSKI ZADATAK br. 2022-MTSD-I-21

Pristupnik: **Anđelko Canjuga (0313021467)**

Studij: Izvanredni specijalistički diplomski stručni studij Menadžment turizma i sporta

Zadatak: **Utjecaj ovisnosti o vježbanju na zadovoljstvo životom**

### Opis zadatka:

Vježbanje je tjelesna aktivnost koja je planirana, strukturirana, repetitivna sa svrhom unaprjeđenja ili održavanje jedne ili više komponenata tjelesne kondicije. Iako većina znanstvenih i stručnih radova govori o prednostima i dobiti vježbanja, postoje i negativni učinci ukoliko vježbanje prijeđe u takozvanu "ovisnost o vježbanju". Tako vježbanje za pojedince može biti problematična aktivnost ukoliko osoba koja se redovito bavi vježbanjem gubi kontrolu nad svojim ponašanjem te dolazi do negativnih posljedica za zdravlje i svakodnevno funkcioniranje. Glavni cilj istraživanja je analizirati utjecaj količine vježbanja na zadovoljstvo životom kod ispitanika koji se bave rekreativnim oblicima vježbanja. U istraživanje će biti uključeni sudionici u dobi od 18 do 45 godina. U istraživanju će se koristiti standardizirane skale hrvatskom jeziku.

Rok za predaju rada: 20. rujna 2023.

Mentor:



---

Tomislav Hublin, v. pred.

Predsjednik povjerenstva za  
diplomski ispit:

---

## **ZAHVALA**

Veliko hvala mentoru Tomislavu Hublinu, v. pred., na strpljivosti, konstruktivnosti i smjernicama pri izradi ovog rada. Također, veliko hvala svim ostalim profesorima na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu na prenesenom stručnom znanju i prilici za učenje i kritičko promišljanje u kontekstu turizma i sporta.

Hvala svim kolegama/icama na prekrasnim zajedničkim trenutcima i kontinuiranoj podršci tijekom studija.

Naposlijetku, veliko hvala mojoj obitelji, posebice mojim malim djevojčicama Vivien i Ivi, te supruzi Ireni, kojima posvećujem ovaj rad.

## Sažetak

Vježbanje je tjelesna aktivnost koja je planirana, strukturirana, repetitivna sa svrhom unaprjeđenja ili održavanje jedne ili više komponenata tjelesne kondicije. Iako većina znanstvenih i stručnih radova govori o prednostima i dobrobiti vježbanja, postoje i negativni učinci ukoliko vježbanje prijeđe u takozvanu "ovisnost o vježbanju". Tako vježbanje za pojedince može biti problematična aktivnost ukoliko osoba koja se redovito bavi vježbanjem gubi kontrolu nad svojim ponašanjem pa vježbanje postaje kompulzivno i dovodi do negativnih posljedica za zdravlje i svakodnevno funkcioniranje. U prvom dijelu rada objašnjavaju se osnovni pojmovi vezani uz vježbanje te negativne posljedice koje nosi ovisnost o vježbanju, kao i pojmovna određenja koja su vezana uz zadovoljstvo životom. Glavni cilj istraživanja je analizirati utjecaj ovisnosti o vježbanju na zadovoljstvo životom kod ispitanika koji se bave rekreativnim oblicima vježbanja najmanje tri mjeseca. U istraživanje su uključeni sudionici u dobi od 18 do 45 godina. U istraživanju je korištena kvantitativna metodologija te su korištene standardizirane skale validirane na hrvatskom jeziku: Skala ovisnosti o vježbanju te Skala zadovoljstva životom. U provedenom istraživanju ispitanici, uglavnom, vrlo pozitivno procjenjuju svoj život, a vježbaju kako bi otklonili napetost ili nervozu. Kao motiv za vježbanjem ističu osjećaj zadovoljstva, a kao vrstu vježbanja najčešće koriste fitness dominantne oblike vježbanja za razvoj snage. Nadalje, u provedenom istraživanju nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju između sudionika različitog spola, a isto tako nije utvrđena statistički značajna povezanost rezultata na Skali ovisnosti o vježbanju i rezultata na Skali zadovoljstva životom. Obzirom da je istraživanje provedeno na relativno malom uzorku (120 sudionika), buduće bi istraživanje svakako trebalo proširiti na veći uzorak, a isto tako bilo bi zanimljivo provoditi longitudinalna istraživanja kako bi se dobio uvid u eventualne promjene u motivima za vježbanjem s godinama čime bi se dobio uvid u porast ili opadanje ovisnosti o vježbanju i kvalitete života kroz određena životna razdoblja.

**Ključne riječi:** *vježbanje, zadovoljstvo životom, ovisnost, zdravlje, fitness*

## SADRŽAJ

<b>Sažetak</b> .....	
<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. TJELESNA AKTIVNOST I POZITIVNI UČINCI NA ZDRAVLJE</b> .....	3
2.1. Kognitivne sposobnosti i uspjeh u sportu .....	3
2.2. Motivacijski procesi kao faktor izbora i perzistencije u sportskoj aktivnosti .....	4
<b>3. OVISNOST O VJEŽBANJU</b> .....	6
3.1. Definiranje ovisnosti o vježbanju.....	6
3.2. Tjelesno samopoimanje (self-koncept) i njegov odnos s ovisnošću o vježbanju.....	9
<b>4. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM</b> .....	10
4.1. Kvaliteta života.....	10
4.2. Dobrobit.....	11
<b>5. METODOLOGIJA</b> .....	13
5.1. Sudionici.....	13
5.2. Instrumenti i postupak .....	13
<b>6. REZULTATI</b> .....	17
6.1. Inferencijalna statistika – hipoteze.....	25
<b>7. RASPRAVA</b> .....	31
7.1. Osvrt na uzorak i specifičnosti vezane uz vježbanje .....	31
7.2. Osvrt na sociodemografske karakteristike i rezultate na Skali ovisnosti o vježbanju .....	30
7.3. Ovisnost o vježbanju na zadovoljstvo životom.....	31
7.4. Praktične implikacije, nedostatci i prijedlozi za buduća istraživanja.....	31
<b>8. ZAKLJUČAK</b> .....	33
<b>LITERATURA</b> .....	34
<b>POPIS ILUSTRACIJA</b> .....	41
<b>POPIS SLIKA</b> .....	41
<b>POPIS TABLICA</b> .....	41
<b>POPIS GRAFIKONA</b> .....	40
<b>POPIS PRILOGA</b> .....	40

## 1. UVOD

Redovito provođenje tjelesne aktivnosti i/ili vježbanje može smanjiti fiziološke promjene koje se događaju tijekom starenja i mogu pridonijeti poboljšanju zdravlja i blagostanja (Canjuga i sur., 2022). Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO prema Mandolesi i sur., 2018) tjelesno vježbanje je “svaki pokret tijela skeletnih mišića koji zahtijeva potrošnju energije”. Vježbanje poboljšava mišićnu snagu, ravnotežu, kardiorespiratornu kondiciju, metabolizam, toleranciju glukoze, svakodnevne životne aktivnosti i psihološko zdravlje (Canjuga i sur., 2022). Iako većina znanstvenih i stručnih radova govori o prednostima i dobrobiti vježbanja, postoje i negativni učinci ukoliko vježbanje prijeđe u takozvanu “ovisnost o vježbanju”. Tako vježbanje za pojedince može biti problematična aktivnost ukoliko osoba koja se redovito bavi vježbanjem gubi kontrolu nad svojim ponašanjem te vježbanje postaje kompulzivno i dovodi do negativnih posljedica za zdravlje i svakodnevno funkcioniranje (Garilović i Macuka, 2018) te dovodi do niskog zadovoljstva životom. Ovisnost o vježbanju je psihički poremećaj karakteriziran kompulzivnim bavljenjem bilo kojim oblikom tjelesnog vježbanja, unatoč negativnim posljedicama (Caponnetto i sur., 2021), te je karakterizirana kao pretjerani i opsesivni obrasci vježbanja, abnormalna ovisnost koja se očituje u fiziološkim i/ili psihološkim simptomima (Berengüí i Pelegrín, 2018).

Dok je redovita tjelovježba općenito zdrava aktivnost, ovisnost o tjelovježbi većinom uključuje izvođenje prekomjerne količine tjelovježbe na štetu fizičkog zdravlja, provođenje previše vremena vježbajući nauštrb osobnog i profesionalnog života, kao i tjelovježbu bez obzira na fizičku ozljedu (Caponnetto i sur., 2021).

Rad je strukturiran na način da se u prvom dijelu daje jasan pregled recentne literature koja se odnosi na pozitivne učinke tjelesne aktivnosti po zdravlje i psihofitičko funkcioniranje, ali i pregled literature koja opisuje tjelesnu aktivnost u kontekstu ovisnosti o vježbanju i negativnih posljedica takvog oblika ponašanja. Sljedeći segment teorijskog dijela obrađuje područje zadovoljstva životom koje objedinjuje pojmove kvalitete i dobrobiti života.

U samom istraživačkom dijelu rada prikazana je metodologija s rezultatima i najrelevantnijim zaključcima provedenog istraživanja.



Glavni cilj provedenog istraživanja je utvrditi koji su najčešći motivi za vježbanjem te, kroz zadane hipoteze, analizirati utjecaj ovisnosti o vježbanju na zadovoljstvo životom kod ispitanika koji se bave rekreativnim oblicima vježbanja.

## **2. TJELESNA AKTIVNOST I POZITIVNI UČINCI NA ZDRAVLJE**

Vježbanje je tjelesna aktivnost koja je planirana, strukturirana, repetitivna sa svrhom unaprjeđenja ili održavanja jedne ili više komponenata tjelesne kondicije. Za osobe između 18 i 65 godina preporučeno je vježbanje u trajanju od najmanje 30 minuta umjereno intenzivne aerobne tjelesne aktivnosti (poput brza hodanja), pet puta tjedno ili 20 minuta visoko intenzivne aerobne tjelesne aktivnosti tri puta tjedno (Haskell i sur., 2007). Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) tjelesno vježbanje je “svaki pokret tijela skeletnih mišića koji zahtijeva potrošnju energije”. S druge strane, “sportski trening” karakterizira planiranje, organizacija, vremenska repetitivnost i konačni ili srednji cilj poboljšanja ili održavanja jednog ili više čimbenika tjelesne dobrobiti (Mandolesi i sur., 2018.)

Brojna istraživanja (Bidzan-Bluma i Lipowska, 2018; Zierys i Jansen, 2015; McKee i sur., 2013) pokazala su da redovita tjelesna aktivnost jača organizam, razvija motoričke sposobnosti, potiče neuronsku plastičnost, usporava pad kognitivnih sposobnosti kod starijih osoba, smanjuje rizik od prerane smrti, doprinosi socijalizaciji, poboljšava opće zdravstveno stanje. Temeljem navedenog nameće se zaključak kako bi upravo vježbanje trebalo biti dio općeg obrazovanja i kulture življenja (Bungić i Barić, 2009). Nadalje, tjelesno vježbanje može se smatrati mogućim oblikom terapije kako u liječenju psihopatologija i neurodegenerativnih bolesti tako i kao alternativna i komplementarna terapija (Aas i sur., 2019), te može ublažiti simptome stresa, tjeskobe i depresije te smanjiti poremećaje spavanja (Ashdown-Franks, 2019). Nedavna istraživanja pokazala su važnost tjelesne aktivnosti na očuvanje sposobnosti zaštite imunološkog sustava tijekom pandemije COVID-19 (Dwyer i sur., 2020).

### **2.1. Kognitivne sposobnosti i uspjeh u sportu**

Wechslerova (prema Milanović i sur., 1997) definicija kaže kako je: „inteligencija globalni kapacitet pojedinca da djeluje s namjerom, misli racionalno i efikasno se bavi svojom okolinom“. Navedena definicija posredno ističe značaj kognitivnih sposobnosti za niz čovjekovih aktivnosti i zanimanja, pa tako i za sportsku aktivnost. Kognitivne sposobnosti ne utječu na sportaševu uspješnost same za sebe. S obzirom na kognitivno funkcioniranje

---

sportove možemo opisati pomoću tri susuatava nužnih karakteristika: strukturalnog, kretnog i sustava zahtijevanih motoričkih sposobnosti (Milanović i sur., 1997). Pod strukturalnim sustavom sportske aktivnosti podrazumijeva se upravo sama aktivnost kako je definirana sportskim pravilima, konvencijama i dogovorima. Pod kretnim sustavom sportske aktivnosti podrazumijevaju se svi pokreti i sklopovi pokreta koji se izvode tijekom sportske aktivnosti. Sustavu zahtijevanih motoričkih sposobnosti pripadaju sve one koje sportašu omogućavaju da nauči i realizira kretne strukture u okviru pravila nekog sporta s iznadprosječnom uspješnošću. Sva tri sustava karakteristika određuju kognitivno opterećenje sportskih aktivnosti (Milanović i sur., 1997).

## **2.2. Motivacijski procesi kao faktor izbora i perzistencije u sportskoj aktivnosti**

Najjednostavnija je podjela motiva na biotičke, koji ovise o stanju organizma i nekim elementarnim promjenama u okolini, te na socijalne ili izvedene motive koji se javljaju zbog promjene odnosa između pojedinca i socijalne okoline i naučenih potreba pojedinca. Tako se u biotičke motive ubrajaju različite organske potrebe kao što su potrebe za hranom, tekućinom, kisikom, regulacijom temperature, snom i odmorom. U situacijske potrebe spadaju potreba za bijegom i borbom te nespecifične organske potrebe poput potreba za igrom, lijepim, kretanjem, istraživanjem, humorom. Od socijalnih naučenih potreba valja spomenuti potrebu za postignućem, za dominacijom, afilijativni motiv (potreba za pripadanjem), potrebu za grupnom identifikacijom, potrebu za stjecanjem. To obilje motiva organizirano je u hijerarhijsku strukturu unutar koje su motivi složeni po važnosti za pojedinca, ali su i višestruko povezani na različite načine (Milanović i sur., 1997).

Motivi djece-sportaša svakako su drugačiji od motiva juniora, a jedni i drugi razlikuju se od motiva seniora. Razlike, također, postoje i između hijerarhije motiva uspješnijih i manje uspješnih, onih koji treniraju jedan sport od onih koji treniraju drugi sport, onih koji se izabranim sportom bave samo rekreativno od onih koji profesionalno treniraju (Milanović i sur., 1997).

Najvažniji faktori koji podržavaju, pa i povećavaju sportaševu motiviranost jesu omjer između intrizične (unutarnje) i ekstrinzične (vanjske) motivacije. Intrizična motivacija može se definirati kao unutarnji razlog za participaciju u nekoj aktivnosti zbog nje same, zbog uživanja, a bez namjere da se dobije neka vanjska nagrada. Obrnuta je ekstrinzična

---

motivacija, pri čemu je participacija u nekoj aktivnosti kontrolirana vanjskim razlozima (novac, trofeji, ocjene i slično). Općenito se smatra kako sportaša istodobno pokreću i vanjski i unutarnji razlozi, samo što njihov omjer nije jednak u svim slučajevima (Milanović i sur., 1997).

### 3. OVISNOST O VJEŽBANJU

Usprkos velikim dobrobitima vježbanja na ljudsko zdravlje, činjenica je da i vježbanje može postati problematično. Ukoliko osoba koja se redovito bavi vježbanjem gubi kontrolu nad svojim ponašanjem te njezino vježbanje postaje kompulzivno i dovodi do negativnih posljedica za zdravlje i svakodnevno funkcioniranje, vježbanje prelazi u tzv. ovisnost o vježbanju (Garilović i Macuka, 2018), što je slučaj kada značajna uključenost u vježbanje nepovoljno utječe na zdravlje, odnose i produktivnost osobe (Dinardi i sur., 2021).

#### 3.1. Definiranje ovisnosti o vježbanju

Kada govorimo o ovisnosti o vježbanju, najčešće nam se nameću sljedeća pitanja: Što razlikuje svakodnevnog entuzijasta u teretani od nekoga tko je ovisan o vježbanju? Hoćemo li vrhunskog sportaša koji trenira za olimpijske igre smatrati ovisnikom o vježbanju? (Freimuth i sur., 2011).

Hausenblas i Down (2002) i Down i sur. (2004) identificirali su ovisnost o vježbanju na temelju sljedećih kriterija koji su modifikacija kriterija DSM-IV za ovisnost o supstancama. Također, De Coverley Veale (1995) predlaže kriterije koji definiraju ovisnost o vježbanju na način da ovisnost o vježbanju operacionalizira kao višedimenzionalni neadaptivni obrazac vježbanja koji dovodi do klinički značajnoga pogoršanja ili emocionalne uznemirenosti. Pritom navodi da se ovisnost manifestira najmanje u trima od sljedećih pokazatelja: (1) toleranciji koja označava potrebu za značajnim povećanjem količine vježbanja kako bi se postigao željeni učinak; (2) sustezanju (apstinenciji) i pojavi anksioznosti ili iscrpljenosti u slučaju izostanka vježbanja; (3) efektima namjere u kojima se vježbanje često odrađuje u većoj mjeri ili u duljem periodu nego što je to bilo planirano; (4) nedostatku kontrole, tj. pojavi stalne želje ili neuspješnih pokušaja smanjivanja ili barem kontrole vježbanja; (5) utrošenom vremenu, odnosno velikom dijelu vremena koje se provodi u aktivnostima povezanim s vježbanjem; (6) sukobu, tj. odricanju od važnih društvenih, profesionalnih ili rekreacijskih aktivnosti u korist vježbanja; (7) kontinuitetu, tj. vježbanje se ne prekida niti u slučaju kad je pojedinac svjestan trajnih ili ponovljenih fizičkih ili psihičkih problema koji su vrlo vjerojatno izazvani ili potpomognuti prekomjernim vježbanjem (npr. neprekinuto trčanje unatoč ozbiljnim ozljedama noge).

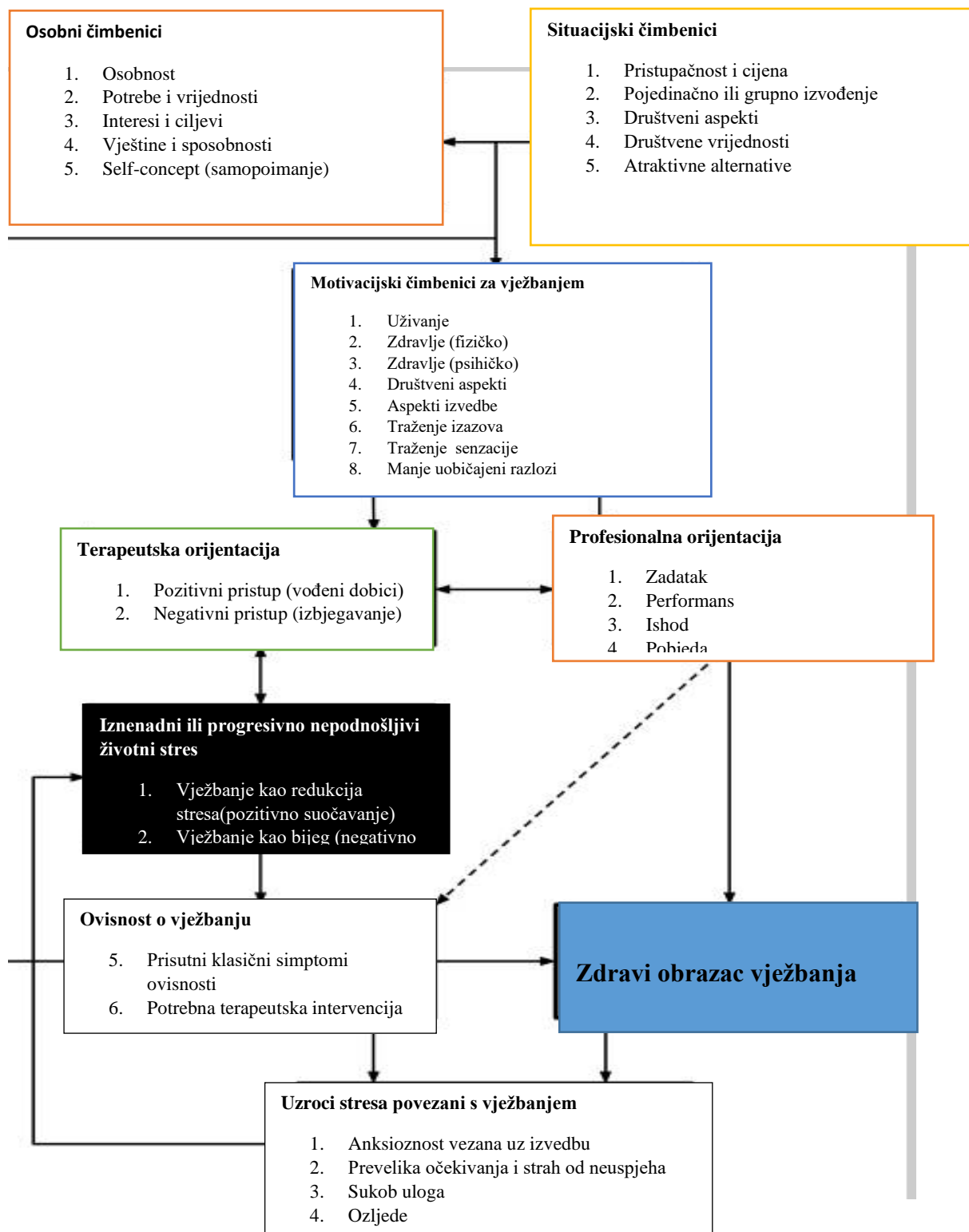
---

Ovisnost o vježbanju je psihički poremećaj karakteriziran kompulzivnim bavljenjem bilo kojim oblikom tjelesnog vježbanja, unatoč negativnim posljedicama (Caponnetto i sur., 2021), te je karakterizirana kao pretjerani i opsesivni obrasci vježbanja, abnormalna ovisnost koja se očituje u fiziološkim i/ili psihološkim simptomima (Berengüi i Pelegrín, 2018).

Dok je redovita tjelovježba općenito zdrava aktivnost, ovisnost o tjelovježbi općenito uključuje izvođenje prekomjerne količine tjelovježbe na štetu fizičkog zdravlja, provođenje previše vremena vježbajući nauštrb osobnog i profesionalnog života, kao i tjelovježbu bez obzira na fizičku ozljedu (Caponnetto i sur., 2021).

Općenito je prihvaćeno da ovisnost o vježbanju dijeli bitne komponente s drugim vrstama bihevioralnih ovisnosti: (1) veliku predanost željenim učincima; (2) istaknutost, aktivnost postaje najvažnija stvar u životu pojedinca i dominira njegovim mislima, osjećajima i ponašanjem; (3) sukob, s onima oko pojedinca, s drugim aktivnostima ili unutar samog pojedinca; (4) promjena raspoloženja i tolerancije pri čemu osoba zahtijeva sve veće količine vježbe kako bi postigla željene fizičke, socijalne, psihološke i/ili emocionalne učinke; (5) simptomi ustezanja nakon prestanka vježbanja; i (6) povratak ili sklonost ponavljanju istih obrazaca vježbanja nakon određenog vremenskog razdoblja bez aktivnosti (Szabo i sur., 2016). Mónok i suradnici (2012) navode da je stopa prevalencije ovisnosti o vježbanju u općoj populaciji prilično niska te varira u rasponu između 0,3 % i 0,5 %. Istraživanja provedena na studentima ukazuju na nešto višu zastupljenost te se navodi da između 3,4 % i 13,4 % studenata iskazuje ovisnost o vježbanju (Hausenblas i Symons Downs, 2002). Spolne razlike utvrđene su na razini sukoba s obitelji i partnerom zbog količine vježbanja te postepenog povećanja količine treninga, što je tipičnije za muškarce (Vižintin i Barić, 2014). Tako bi se sport trebao promicati kao element kognitivne stimulacije, ali u isto vrijeme identificirati one rijetke slučajeve u kojima se može pojaviti ovisnost o sportu (Caponnetto i sur., 2021). Na slici 1. prikazan je prošireni interaktivni model koji ilustrira načine putem kojih pojedinci mogu iskusiti odnosno razviti ovisnost o vježbanju. Prvi način je rezultat osobnih i situacijskih čimbenika. Drugi način proizlazi iz negativnih suočavanja sa stresom (bijeg), dok se treći način odnosi na profesionalnu orijentaciju i postizanje uspjeha što također može dovesti do razvoja ovisnosti o vježbanju. Model, također, nudi i prostor da se pojedinac s ovisnosti o vježbanju može vratiti na zdrave obrasce tjelovježbe.

Slika 1. Prošireni interaktivni model razvoja ovisnosti o vježbanju



Izvor : Dinardi i sur., 2021.

### **3.2. Tjelesno samopoimanje (self-koncept) i njegov odnos s ovisnošću o vježbanju**

O pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti na psihičko i fizičko zdravlje postoje brojni zapisi i dokazi u literaturi. Tako su istraživanja pokazala važnost tjelovježbe za postizanje bolje kardiovaskularne kondicije, kontrole težine, mišićne snage, mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti i zdrave strukture kostiju. Također, nekoliko je studija pokazalo kako redovita i umjerena tjelesna aktivnost smanjuje učestalost obolijevanja od raka, srčanih bolesti, dijabetesa, osteoporoze, pretilosti i drugih bolesti koje se mogu javiti kasije u životu (Patrizia i sur., 2013).

Tjelesno samopoimanje sastoji se od mišljenja pojedinca o vlastitom izgledu, snazi, tjelesnoj masnoći, koordinaciji i drugim srodnim aspektima. Tjelesno samopoimanje obično se pozitivno povezuje sa sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima i ponašanju pri vježbanju. Vježbanje je općenito zdravo ponašanje, međutim, neki pojedinci postaju ovisni o tjelesnoj aktivnosti i upuštaju se u kompulzivno i pretjerano vježbanje kako bi kontrolirali svoju tjelesnu težinu ili oblik (Patrizia i sur., 2013). Marsh i Shavelson (1985) razvili su višedimenzionalni i hijerarhijski model fizičkog samopoimanja koji odražava prosudbu pojedinaca na temelju njihove kompetencije i izgleda u mnogim fizičkim domenama i poddomenama. Tako se fizički samopojam sastoji od mišljenja pojedinca o njegovom izgledu, snazi, tjelesnoj masnoći, koordinaciji i drugim srodnim aspektima.

Međukulturalne studije koje su uključivale ljude različite dobi pokazale su da su aktivniji sudionici imali više rezultate tjelesne samopercepcije (ili samopoimanja) od manje aktivnih vježbača (Lindwall i Hassmén, 2004), te da je sudjelovanje u programima tjelesne spremnosti prijavilo značajna poboljšanja u fizičkom samopoimanju odnosno samopercepciji (Alfermann i Stoll, 2000). Osim toga, pokazalo se da je nisko i negativno samopoimanje snažan prediktor niza fizičkih i mentalnih zdravstvenih problema kao što su depresija, pretilost i poremećaji prehrane (Patrizia i sur., 2013).



## 4. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

Zadovoljstvo životom različiti autori definiraju na različite načine. Campbell, Converse i Rogers (1976; prema Kovčo Vukadin i sur., 2016) ističu kako je zadovoljstvo „opažena razlika između aspiracija i dostignuća, koja se kreće od percepcije ispunjenosti do percepcije deprivacije. Zadovoljstvo životom predstavlja procjenu i vrednovanje svog cjelokupnog života od strane pojedinca. Promatra se kao globalna procjena, ali i kao zadovoljstvo različitim područjima kao što su zdravlje, posao, socijalni i obiteljski odnosi (Diener 2006. prema Sušac i sur., 2022).

Prema Dieneru (2006) zadovoljstvo životom je izvješće o tome kako pojedinac ocjenjuje i vrednuje svoj cjelokupni život. Ono se može promatrati kao globalna procjena, ali i kao zadovoljstvo različitim područjima kao što su zdravlje, posao, dokolica, socijalni i obiteljski odnosi. Pojedinci procjenjuju koliko su zadovoljni pojedinim područjem, a katkad i koliko im je svako to područje važno.

Uz aktualno shvaćanje konstrukta zadovoljstva životom nerijetko se sinonimno koriste i pojmovi kvaliteta života i dobrobit.

### 4.1. Kvaliteta života

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO 1997 prema Kovčo Vukadin i sur., 2016) definira kvalitetu života kao individualnu percepciju vlastite pozicije u životu u kontekstu kulture i vrijednosnog sustava u kojem pojedinac živi u odnosu na vlastite ciljeve, očekivanja, standarde i brige. Kvaliteta života je široki koncept na koji utječe pojedinčevo fizičko i psihičko stanje, razina neovisnosti, socijalni odnosi, osobna vjerovanja, kao i pojedinčev odnos prema istaknutim značajkama okoline u kojoj živi. Kvaliteta života apstraktni je pojam te se sastoji od velikog broja subjektivnih i objektivnih čimbenika. Sastoji se od pet dimenzija: fizičko blagostanje, materijalno blagostanje, socijalno blagostanje, emocionalno blagostanje, te razvoj i aktivnost (Sušac i sur., 2022).

Kvaliteta života nije nešto što posjedujemo, već razvijamo, a što je veća razlika između onoga što želimo i onoga što imamo, niža je kvaliteta života (Vuletić i Misajon, 2011). Demografske varijable kao što su spol, dob, stupanj obrazovanja, bračni status i

---

socioekonomski status mogu utjecati na razlike u objektivnim indikatorima i samoprocjeni kvalitete življenja (Sušac i sur., 2022).

#### **4.2. Dobrobit**

Dodge i sur. (2012) konstrukt dobrobiti definiraju na sljedeći način: dobrobit je točka balansa između osobnih resursa (psiholoških, socijalnih i fizičkih) i izazova (psiholoških, socijalnih i fizičkih) s kojima se osoba suočava. Eger i Maridal (2015 prema Kovčo Vukadin i sur. 2016) navode kako se u znanstvenoj literaturi razlikuju i pojmovi subjektivne i objektivne dobrobiti. Subjektivna dobrobit odnosi se na specifično iskustvo vlastitog života te može biti mjerena metodama samoiskaza. Objektivna dobrobit sastoji se od niza mjerljivih socijalnih ili ekonomskih indikatora koje teoretičari smatraju odrednicama kvalitete života.

Subjektivna dobrobit (engl. subjective well-being) često se u literaturi spominje kao sinonim za kvalitetu života. Međutim, pod pojmom subjektivne dobrobiti u većini slučajeva podrazumijevaju se kognitivne i afektivne procjene koje neka osoba donosi o svom životu. Subjektivna dobrobit tako uključuje doživljavanje ugodnih emocija, nisku razinu negativnih raspoloženja i visok stupanj zadovoljstva životom. Također, smatra se kako je subjektivna dobrobit krovni pojam koji obuhvaća različite procjene koje ljudi donose o svojim životima, događajima, svojim tijelima i umovima i okolnostima u kojima žive te da iako se radi o subjektivnoj procjeni, manifestacije te procjene možemo promatrati objektivno kroz verbalno i neverbalno ponašanje, djela, biologiju, pozornost i pamćenje (Kovčo Vukadin i sur. 2016).

Postoje implikacije da osjećaj dobrobiti utječe na radnu produktivnost pojedinaca (Trautmann i sur., 2016). Subjektivna dobrobit široka je kategorija koja uključuje tri specifična konstrukta (Tablica 1): emocionalne odgovore osobe (pozitivni i negativni afekti), zadovoljstvo u pojedinim domenama i globalnu procjenu zadovoljstva životom, pa se tako u istraživačkoj literaturi navedene komponente subjektivne dobrobiti često isprepliću te se koriste kao sinonimi za termin "sreća" (Kovčo Vukadin i sur. 2016).

Tablica 1. Komponente subjektivne dobrobiti

Pozitivni (ugodni) afekt	Negativni (neugodni) afekt	Zadovoljstvo životom	Zadovoljstvo domenama
radost	krivnja i sram	želja za mijenjanjem života	posao
ushit	tuga	zadovoljstvo trenutnim životom	obitelj
zadovoljstvo	tjeskoba i briga	zadovoljstvo s prošlošću	slobodno vrijeme
ponos	ljutnja	zadovoljstvo s budućnošću	zdravlje
ljubav	stres	percepcija života od strane značajnih osoba	financije
sreća	depresija		self
ekstaza	zavist		grupa kojoj pripada

Izvor: Diener i sur., 1999, prema Kovčo Vukadin i sur. 2016.

## 5. METODOLOGIJA

Za izradu diplomskog rada autor je proveo kvantitativno istraživanje u obliku anketnog upitnika radi prikupljanja podataka potrebnih za istraživanje. Anketni upitnik sastavljen je i proveden u elektroničkom obliku na platformi Google obrasci (engl. Google forms). Navedenoj anketi prisupilo je 120 ispitanika. Anketni upitnik bio je dostupan za ispunjavanje od 20. veljače 2023. godine do 18. travnja 2023. godine.

### 5.1. Sudionici

Kriteriji uključivanja ispitanika u istraživanje temeljeni su na paramaterima prikazanim u Tablici 2.

Tablica 2. Kriteriji uključivanja u istraživanje

Dob	Spol	Rekreativni oblici vježbanja	Vremenska dimenzija
Sudionici od 18 do 45 godina	Muški i ženski	Sve vrste amaterskih sportova (npr., nogomet, košarka, tenis, trčanje, biciklizam, ples, badminton i drugo) te fitness-programi (npr. aerobik, zumba, insanity, crossfit, pilates, joga).	Bavljenje rekreativnim oblicima vježbanja ne kraće od 3 mjeseca

Izvor: izrada autora, 2023.

### 5.2 Instrumenti i postupak

Za istraživanje korištene su standarnizirane skale: Skala ovisnosti o vježbanju (*Izvorni instrument: Exercise Dependence Scale-21 (EDS-21)(Hausenblas i Symons Downs, 2002b); Adaptirale i priredile: Ivana Garilović i Ivana Macuka, Zbirka psihologijskih skala i upitnika - svezak 9*) te Skala zadovoljstva životom (*Penezić i Penezić, 2002. Zbrika psihologijskih skala, Svezak 1*).

#### Sociodemografski podatci i podatci o sportskim aktivnostima:

Dob, spol, razina obrazovanja, bračno stanje, vrsta sportske aktivnosti, vremensko razdoblje, učestalost bavljenja određenom sportskom aktivnošću, motivi za sportskom aktivnošću.

### **Skala ovisnosti o vježbanju**

Skala ovisnosti o vježbanju sadrži šest tvrdnji kojima se ispituje ima li osoba koja vježba obrasce ponašanja indikativne za ovisnost o vježbanju. Prilikom ispunjavanja upitnika sudionici odgovaraju koliko se slažu s pojedinom tvrdnjom na skali Likertovog tipa od šest stupnjeva. Osobe učestalost situacija sadržanih u tvrdnjama poput *Vježbam kako se ne bih osjećala razdražljivo; vježbam unatoč ponavljanim tjelesnim problemima/ozljedama; Radije bih vježbala, nego provodila vrijeme s obitelji/prijateljima*, procjenjuju na ljestvici od 1 (nikada) do 6 (uvijek). Prilikom procjene traži se prisutnost triju ili više simptoma. Teoretski je moguće računati rezultate na pojedinim skalama, no u istraživanjima se češće rabi samo ukupan rezultat, pri čemu veći rezultat upućuje na veći broj prisutnih simptoma, odnosno veću opasnost od razvijanja ovisnosti o vježbanju.

Osim intervalnih podataka (prosječni rezultati na ukupnoj skali i podskalama), primjena skale omogućuje i kategorizaciju sudionika u skupine (nominalni podaci).

Pojedinci mogu biti smješteni u jednu od tri skupine: skupinu vježbača bez simptoma, skupinu neovisnih vježbača s nekim simptomima i rizičnu skupinu, tj. skupinu ovisnih vježbača. Osobe koje zadovolje kriterij za ovisnost na tri podskale ili više njih pripadaju skupini ovisnih o vježbanju. Procjena od pet ili šest za pojedinu tvrdnju, odnosno rezultat od petnaest i više na pojedinoj podskali, smatra se indikatorom ovisnosti. Bodovanje tvrdnji u rasponu od tri do četiri (rezultat na podskalama između sedam i četrnaest) uvjet je za klasifikaciju u skupinu sa simptomima u kojoj se nalaze osobe za koje postoji izgledna opasnost od razvijanja ovisnosti o vježbanju. Naposljetku, skupinu bez simptoma čine osobe koje tvrdnje procjenjuju u rasponu od jedan do dva (rezultat manji od šest na podskalama) (Slišković i sur., 2018).

### **Skala zadovoljstva životom**

Skala se sastoji od dvadeset čestica, pri čemu se sedamnaest čestica odnosi na procjene globalnog zadovoljstva, dok tri čestice služe za procjenu situacijskog zadovoljstva. Skala je nastala uključivanjem Skale zadovoljstva životom (Satisfaction With Life Scale, Larsen i sur., 1985, prema Penezić, 2002) sastavljene od pet čestica, Skale općeg zadovoljstva (Bezinović, 1988) sastavljene od sedam čestica, pet čestica iz Skale pozitivnih stavova prema životu (Positive Attitudes Toward Life, Grob, 1995 prema Penezić, 2002), te tri čestice

---

iz Skale uživanja u životu - za procjenu situacijskog zadovoljstva (Joy in Life Scale, Grob, 1995, prema Penezić, 2002). U ranijim istraživanjima (Penezić, 1996, prema Penezić, 2002) Skala je pokazala jednofaktorsku strukturu s iznimno visokom pouzdanošću (koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach alpha iznosio je .93) a u nekim kasnijim ispitivanjima (ovisno o dobnoj strukturi uzorka) pouzdanost se kretala između .84 pa do .95. Skala pokazuje visoku pozitivnu povezanost sa samopoštovanjem i optimizmom, dok je visoka negativna povezanost s mjerama usamljenosti, samoće, pesimizma i anksioznosti od budućnosti (Penezić, 1999, prema Penezić, 2002). Ispitanici odgovaraju zaokruživanjem odgovarajućeg broja na skali Likertova tipa s pet stupnjeva a ukupan rezultat oblikuje se kao linearna kombinacija procjena. Pri sumaciji procjena potrebno je dvije čestice obrnuto bodovati. Viši rezultat označava i više zadovoljstvo životom, a rezultati se kreću u rasponu od 20 do 100 (Penezić, 2002).

## **HIPOTEZE**

H1: Ovisnost o vježbanju ovisi o sociodemografskim karakteristikama sudionika

H1/a: Postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju s obzirom na spol sudionika. Očekuje se kako će sudionici muškog spola imati viši rezultat na Skali ovisnosti o vježbanju u odnosu na sudionice ženskog spola.

H1/b: Postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju s obzirom na mjesto stanovanja sudionika. Očekuje se kako će sudionici koji žive u gradu imati viši rezultat na Skali ovisnosti o vježbanju u odnosu na sudionike koji žive na selu.

H1/c: Postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju s obzirom na bračni status sudionika. Očekuje se kako će sudionici koji nisu u bračnoj zajednici imati viši rezultat na Skali ovisnosti o vježbanju u odnosu na sudionike koji su u bračnoj zajednici.

H1/d: Postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju s obzirom na obrazovanje sudionika. Očekuje se kako će sudionici više razine obrazovanja imati viši rezultat na Skali ovisnosti o vježbanju u odnosu na sudionike nižeg stupnja obrazovanja.

H2: Očekuje se statistički značajna povezanost između rezultata na Skali ovisnosti o vježbanju i rezultata na Skali zadovoljstva životom. Sudionici s višim rezultatom na Skali ovisnosti o vježbanju imat će niži rezultat na Skali zadovoljstva životom.

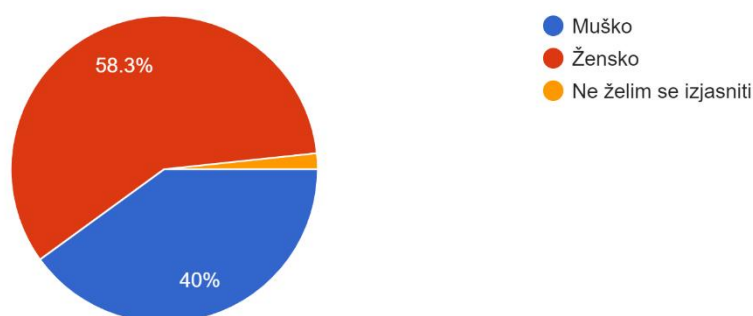
## 6. REZULTATI

U nastavku su grafički prikazani najznačajniji rezultati provedenog istraživanja.

Grafikon 1. Opći sociodemografski podaci ispitanika – spol

I. a) Opći sociodemografski podaci 1. Označite spol

120 responses



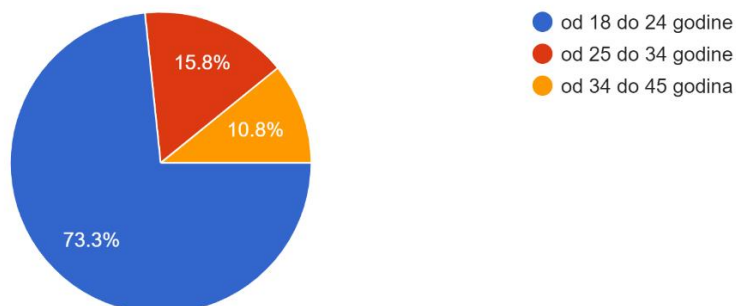
Izvor: izrada autora, 2023.

U Grafikonu 1 prikazana je raspodjela ispitanika obzirom na spol, pri čemu je 58,3 % (70) ispitanika ženskog spola, 40 % (48) ispitanika muškog spola, a 1,7 % (2) ispitanika nije se izjasnilo.

Grafikon 2. Opći sociodemografski podaci ispitanika – dob

2. Označite Vašu životnu dob:

120 responses



Izvor: izrada autora, 2023.

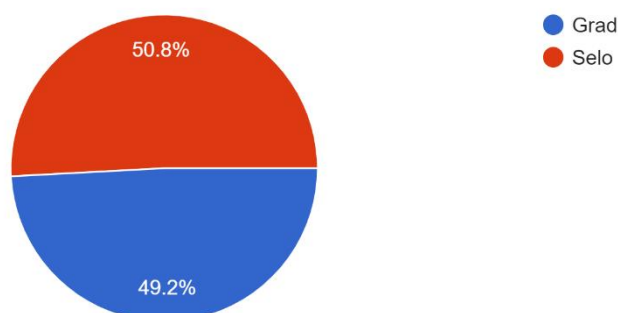


U Grafikonu 2 prikazana je raspodjela ispitanika obzirom na dob, pri čemu je najveći broj ispitanika - 73,3 % (88) u dobnoj skupini od 18 do 24 godine, 15,8 % (19) u dobnoj skupini od 25 do 34 godine te 10,8 % (13) u dobnoj skupini od 34 do 45 godina.

Grafikon 3. Opći sociodemografski podaci ispitanika – mjesto stanovanja

3. Označite mjesto stanovanja:

120 responses



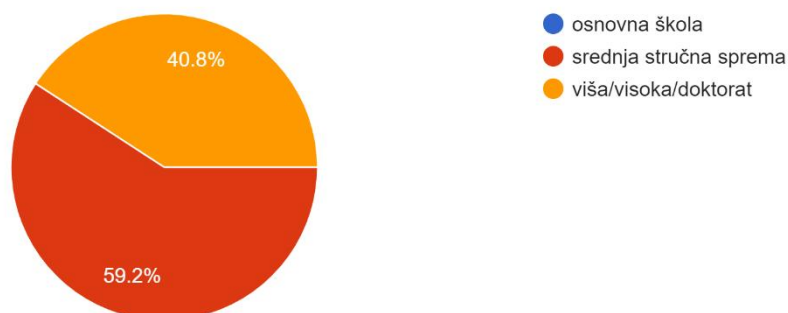
Izvor: izrada autora, 2023.

U Grafikonu 3 prikazana je raspodjela ispitanika obzirom na mjesto stanovanja pri čemu je 50,8 % (61) ispitanika iz grada, a 49,2 % (59) ispitanika sa sela.

Grafikon 4. Opći sociodemografski podaci ispitanika – razina obrazovanja

4. Označite razinu obrazovanja

120 responses



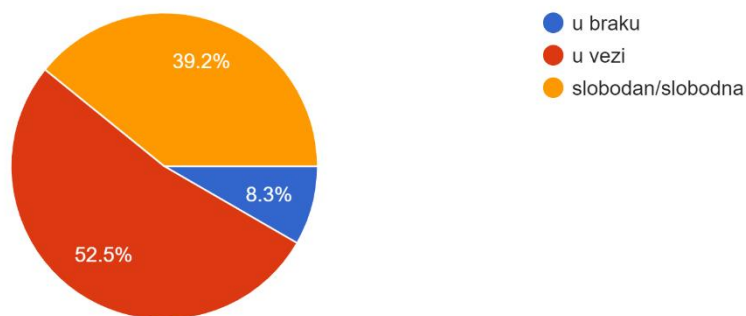
Izvor: izrada autora, 2023.

U Grafikonu 4 prikazana je raspodjela ispitanika obzirom na razinu obrazovanja pri čemu najveći broj ispitanika, odnosno 59,2 % (71) ispitanika ima višu/visoku stručnu spremu odnosno doktorat, a 40,8 % (49) ispitanika srednju stručnu spremu.

Grafikon 5. Opći sociodemografski podaci ispitanika – bračni status

5. Označite Vaš bračni status

120 responses



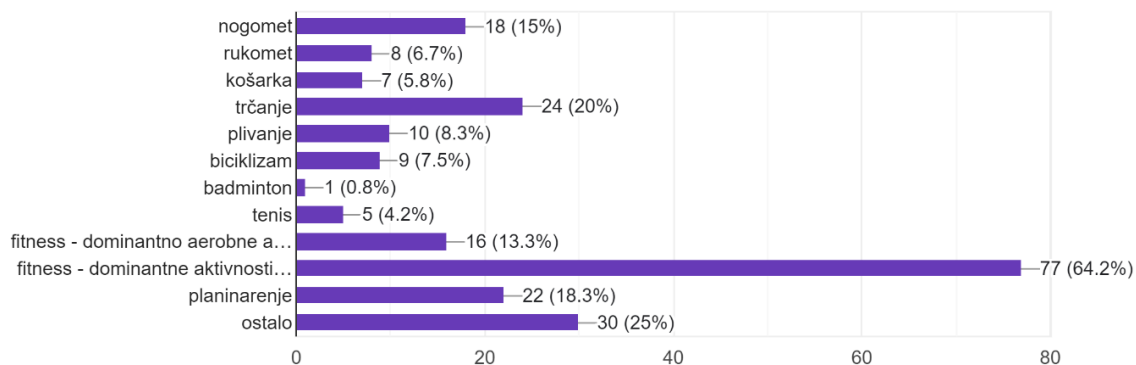
Izvor: izrada autora, 2023.

U Grafikonu 5 prikazana je raspodjela ispitanika obzirom na bračni status, pri čemu je 52,5 % (63) ispitanika u vezi, 39,2 % (47) slobodnog statusa, a svega 8,3 % (10) ispitanika je u braku.

Grafikon 6. Oblici vježbanja

I. b) Oblici vježbanja 1. Navedite kojim oblicima vježbanja se bavite (moguće i više odgovora)

120 responses



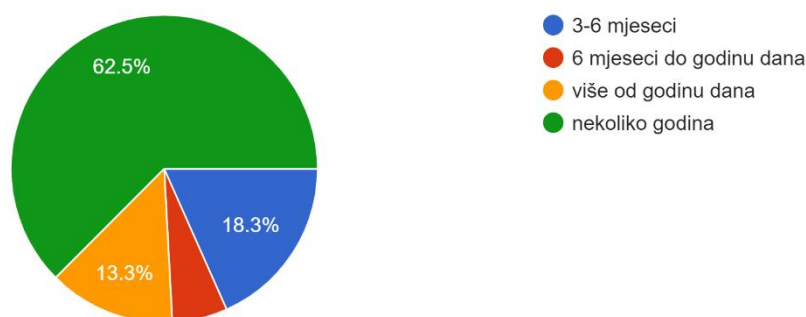
Izvor: izrada autora, 2023.

U Grafikonu 6 prikazani su različiti oblici vježbanja. Najveći broj ispitanika 64,2 % (77) bavi se fitness dominantnim aktivnostima usmjerenima na razvoj snage, dizanje utega, funkcionalni trening snage i slično, a najmanji broj ispitanika bavi se sportovima poput badmintona 0,8 % (1), tenisa 4,2 % (5), rukometa 6,7 % (8) i košarke 5,8 % (7).

Grafikon 7. Vremensko razdoblje vježbanja (mjeseci-godine)

2. Koliko se dugo bavite tjelesnom aktivnošću/vježbanjem ?

120 responses



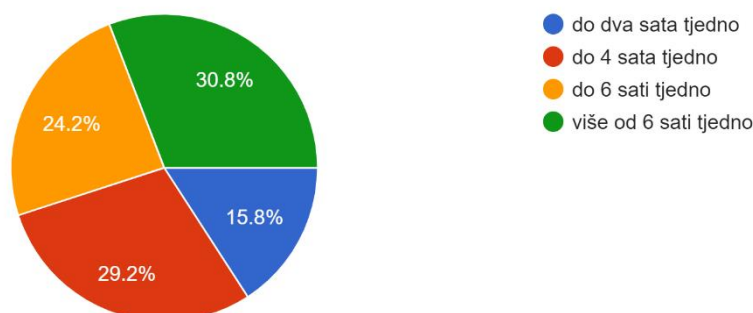
Izvor: izrada autora, 2023.

U Grafikonu 7 prikazano je vremensko razdoblje kroz koje su se ispitanici bavili određenom tjelesnom aktivnošću/vježbanjem. Najveći broj ispitanika 62,5 % (75) provodi aktivnost nekoliko godina, a najmanji broj ispitanika 5,8 % (7) se bavi vježbanjem od 6 mjeseci do godinu dana. Od 3 do 6 mjeseci tjelesne aktivnosti/vježbanja izjasnilo se 18,3 % (22) ispitanika, a 13,3 % (16) ispitanika više od godinu dana.

Grafikon 8. Vremensko razdoblje vježbanja (sati kroz tjedan)

### 3. Koliko sati tjedno provodite tjelesnu aktivnost ?

120 responses



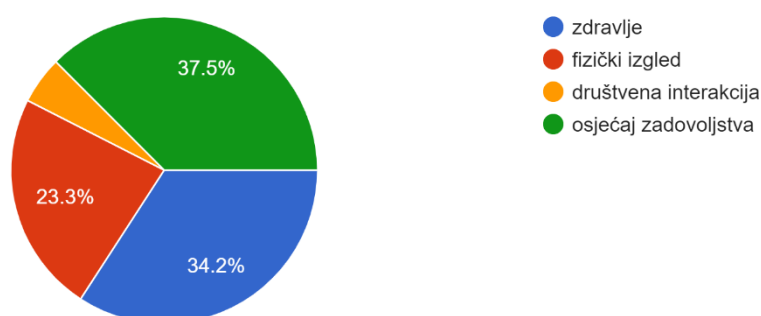
Izvor: izrada autora, 2023.

Grafikonom 8 prikazano je vremensko razdoblje vježbanja (sati kroz tjedan) kroz koje su se ispitanici bavili određenom tjelesnom aktivnošću/vježbanjem. Najveći broj ispitanika 30,8 % (37) bavi se tjelesnom aktivnošću više od 6 sati tjedno, nešto malo manje 29,2 % (35) ispitanika do 4 sata tjedno, 24,2 % (29) ispitanika do 6 sati tjedno te 15,8 % (19) ispitanika do 2 sata tjedno.

### Grafikon 9. Motivi za vježbanjem

#### 4. Koji su vaši motivi za vježbanjem ?

120 responses



Izvor: izrada autora, 2023.

U Grafikonu 9 prikazani su motivi za vježbanjem, pri čemu najveći broj ispitanika 37,5 % (45) navodi kao motiv za vježbanjem osjećaj zadovoljstva, nešto manji broj ispitanika 34,2 % (41) navodi zdravlje kao motiv za vježbanjem, a 23,3 % (28) ispitanika navodi fizički izgled

kao motiv za vježbanjem te 5 % (6) ispitanika kao motiv za vježbanjem navodi društvenu interakciju.

Tablica 3. Prikaz čestica s pripadajućim deskriptivnim pokazateljima odgovora na Skali ovisnosti o vježbanju.

Čestica	N	M	SD	Min	Max
1. Vježbam kako se ne bih osjećao/osjećala razdražljivo	120	3.13	1.38	1	6
2. Vježbam unatoč ponavljanim tjelesnim problemima/ozljedama	120	3.03	1.53	1	6
3. Stalno povećavam intenzitet vježbanja kako bih došao/došla do željenih rezultata	120	4.03	1.34	1	6
4. Ne mogu skratiti trajanje vježbanja	120	3.06	1.40	1	6
5. Radije bih vježbao/vježbala nego provodio/provodila vrijeme s obitelji/prijateljima	120	2.63	1.26	1	6
6. Puno vremena provodim vježbajući	120	3.23	1.30	1	6
7. Vježbam dulje nego što sam namjeravao/namjeravala	120	2.94	1.31	1	6
8. Vježbam kako se ne bih osjećao/osjećala tjeskobno	120	3.38	1.57	1	6
9. Vježbam i kada sam ozlijeđen/ozlijeđena	120	2.48	1.38	1	6
10. Stalno povećavam učestalost vježbanja kako bih došao/došla do željenih rezultata	120	3.34	1.54	1	6
11. Ne mogu smanjiti učestalost vježbanja	120	2.65	1.44	1	6
12. Razmišljam o vježbanju kada bih se trebao/trebala koncentrirati na školu/posao	120	2.81	1.51	1	6
12. Većinu svoga slobodnog vremena provodim vježbajući	120	2.93	1.35	1	6
14. Vježbam dulje nego što sam očekivao/očekivala	120	2.90	1.37	1	6

15. Vježbam kako se ne bih osjećao/osjećala napeto	120	3.61	1.47	1	6
16. Vježbam unatoč učestalim fizičkim problemima	120	2.57	1.46	1	6
17. Stalno produljujem trajanje vježbe kako bih došao/došla do željenih rezultata	120	2.79	1.42	1	6
18. Ne mogu smanjiti intenzitet kojim vježbam	120	2.65	1.47	1	6
19. Odabirem vježbanje kako ne bih morao/morala provoditi vrijeme s obitelji/prijateljima	120	1.91	1.28	1	6
20. Veliki dio svog vremena provedem vježbajući	120	2.78	1.39	1	6
21. Vježbam dulje nego što sam planirao/planirala	120	2.82	1.44	1	6

Legenda: N – broj sudionika; Min – najmanji rezultat; Max – najveći rezultat;  $M$  – aritmetička sredina;  $SD$  – standardna devijacija;

Napomena: \* su označene obrnuto kodirane čestice

Izvor: izrada autora, 2023.

U Tablici 3. prikazani su deskriptivni parametri tvrdnji skale ovisnosti o vježbanju. Ukoliko pogledamo parametre, može se zaključiti kako najvišu aritmetičku sredinu ima tvrdnja broj 3. “*Stalno povećavam intenzitet vježbanja kako bih došao/došla do željenih rezultata*“ ( $M = 4.03$ ) a najnižu tvrdnja broj 19. “*Odabirem vježbanje kako ne bih morao/morala provoditi vrijeme s obitelji/prijateljima*“ ( $M = 1.91$ ). Najviši varijabilitet uočen je kod tvrdnje broj 8. “*Vježbam kako se ne bih osjećao/osjećala tjeskobno*” ( $SD = 1.57$ ), dok je najniži varijabilitet uočen kod tvrdnje broj 5. “*Radije bih vježbao/vježbala nego provodio/provodila vrijeme s obitelji/prijateljima*“ ( $SD = 1.26$ ).

Ukupan rezultat Skale ovisnosti o vježbanju formirao se tako što su se odgovori sudionika na svakoj pojedinačnoj čestici zbrojili. Viši ukupan rezultat na upitniku označavao je višu ovisnost o vježbanju kod sudionika. Prosječni ukupan rezultat ove skale bio je  $M = 61.67$  ( $SD = 19.06$ ), što ukazuje kako je oblik distribucije rezultata sudionika simetričan, što znači da su rezultati generalno slični vrijednosti sredine skale (63). Cronbach alpha pouzdanost upitnika iznosila je .93, što ukazuje kako je instrument korišten u ovom istraživanju izuzetno pouzdan.

Tablica 4. Prikaz čestica s pripadajućim deskriptivnim pokazateljima odgovora na Skali zadovoljstva životom.

Čestica	N	M	SD	Min	Max
1. U više aspekata moj život je blizak idealnom	120	3.33	.84	1	5
2. Uvjeti moga života su izvrsni	120	3.68	.88	1	5
3. Zadovoljan sam svojim životom	120	3.89	.78	1	5
4. Do sada imam sve važne stvari koje sam želio u životu	120	3.71	.95	1	5
5. Kada bih ponovno živio svoj život, ne bih mijenjao gotovo ništa	120	3.15	1.16	1	5
6. Sve u svemu, ja sam jako sretna osoba	120	3.69	.99	1	5
7. Život mi donosi puno zadovoljstva	120	3.62	.97	1	5
8. Ja se općenito dobro osjećam	120	3.68	.90	1	5
9. Mislim da sam sretna osoba	120	3.74	.95	1	5
10. *U cjelini gledajući, ja sam manje sretan od drugih ljudi	120	2.33	1.06	1	5
11. *Često sam utučen i žalostan	120	2.21	.94	1	5
12. Mislim da sam sretan barem koliko i drugi ljudi	120	3.45	.89	1	5
13. Moja budućnost izgleda dobro	120	3.77	.91	1	5
14. Zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi	120	3.65	.90	1	5
15. Što god da se desi, mogu vidjeti i svijetlu stranu	120	3.71	.98	1	5
16. Uživam živjeti	120	4.02	.93	1	5
17. Moj život čini mi se smislen	120	3.88	1.07	1	5
18. ...da ste bili zadovoljni jer ste nešto postigli	120	3.89	.73	1	5
19. ...da ste bili zadovoljni jer Vas drugi ljudi vole	120	3.75	.88	1	5
20. ...da ste se osjećali potpuno sretno	120	3.66	.86	1	5

Legenda: N – broj sudionika; Min – najmanji rezultat; Max – najveći rezultat; M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija;

Napomena: \* su označene obrnuto kodirane čestice

Izvor: izrada autora, 2023.

U Tablici 4. prikazani su deskriptivni parametri tvrdnji Skale zadovoljstva životom. Ukoliko pogledamo parametre, može se zaključiti kako najvišu aritmetičku sredinu ima tvrdnja broj 16. “*Uživam živjeti*“ ( $M = 4.02$ ) a najnižu tvrdnja broj 11. “*Često sam utučen i žalostan*“ ( $M = 2.21$ ). Najviši varijabilitet uočen je kod tvrdnje broj 5. “*Kada bih ponovno živio svoj život, ne bih mijenjao gotovo ništa*” ( $SD = 1.16$ ), dok je najniži varijabilitet uočen kod tvrdnje broj 18. “*...da ste bili zadovoljni jer ste nešto postigli*“ ( $SD = .73$ ). Deskriptivni parametri ostalih tvrdnji mogu se vidjeti u Tablici 4.

Ukupan rezultat Skale ovisnosti o vježbanju formirao se tako što su se odgovori sudionika na svakoj pojedinačnoj čestici zbrojili pri čemu su se obrnuto kodirane čestice prije zbrajanja rekodirale. Viši ukupan rezultat na upitniku označavao je više zadovoljstvo životom kod sudionika. Prosječni ukupan rezultat ove skale bio je  $M = 71.48$  ( $SD = 10.75$ ), što ukazuje kako je oblik distribucije rezultata sudionika negativno simetričan, što znači da su rezultati generalno viši u odnosu na srednju vrijednost skale (50). Cronbach alpha pouzdanost upitnika iznosila je .89, što ukazuje kako je instrument korišten u ovom istraživanju izuzetno pouzdan.

### 6.1 Inferencijalna statistika – hipoteze

H1: Ovisnost o vježbanju ovisi o sociodemografskim karakteristikama sudionika

H1/a: Postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju s obzirom na spol sudionika. Očekuje se kako će sudionici muškog spola imati viši rezultat na Skali ovisnosti o vježbanju u odnosu na sudionice ženskog spola.

Prije provjere prve hipoteze bilo je potrebno provjeriti oblik distribucije u ispitivanim varijablama. Kolmogorov-Smirnov test ukazao je kako su rezultati na Skali ovisnosti o vježbanju normalno distribuirani s obzirom na varijablu spol, stoga je odlučeno da će se prilikom testiranja hipoteze koristiti t-test za velike nezavisne uzorke. U nastavku slijedi prikaz rezultata.

Tablica 5. Prikaz statističkih analiza rezultata Skale ovisnosti o vježbanju s obzirom na spol sudionika

Spol	N	M	SD	t	p
Muški	48	60.48	15.65		



<i>Ženski</i>	70	61.99	21.21		
Total	118	60.48	15.65	-.42	.68

Legenda: N – broj sudionika; M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; *t* – t-test; *p* – statistička značajnost

Izvor: izrada autora, 2023.

T-testom za velike nezavisne uzorke nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju između sudionika različitog spola ( $t(116) = -.42$ ,  $p > .05$ ). S 95 % sigurnosti, može se tvrditi kako se rezultati na Skali ovisnosti o vježbanju ne razlikuju s obzirom na spol. Time je odbačena prva hipoteza.

H1/b: Postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju s obzirom na mjesto stanovanja sudionika. Očekuje se kako će sudionici koji žive u gradu imati viši rezultat na Skali ovisnosti o vježbanju u odnosu na sudionike koji žive na selu.

Prije provjere druge hipoteze bilo je potrebno provjeriti oblik distribucije u ispitivanim varijablama. Kolmogorov-Smirnov test ukazao je kako su rezultati na Skali ovisnosti o vježbanju normalno distribuirani s obzirom na varijablu mjesto stanovanja, stoga je odlučeno da će se prilikom testiranja hipoteze koristiti t-test za velike nezavisne uzorke. U nastavku slijedi prikaz rezultata.

Tablica 6. Prikaz statističkih analiza rezultata Skale ovisnosti o vježbanju s obzirom na mjesto stanovanja sudionika

Mjesto stanovanja	N	M	SD	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Grad</i>	59	60.17	17.34		
<i>Selo</i>	61	63.11	20.64		
Total	120	60.48	15.65	-.85	.40

Legenda: N – broj sudionika; M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; *t* – t-test; *p* – statistička značajnost

Izvor: izrada autora, 2023.

T-testom za velike nezavisne uzorke nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju između sudionika različitih mjesta stanovanja ( $t(118) = -.85$ ,  $p > .05$ ). S 95 % sigurnosti, može se tvrditi kako se rezultati na Skali ovisnosti o vježbanju ne razlikuju s obzirom na mjesto stanovanja. Time je odbačena druga hipoteza.

H1/c: Postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju s obzirom na bračni status sudionika. Očekuje se kako će sudionici koji nisu u bračnoj zajednici imati viši rezultat na Skali ovisnosti o vježbanju u odnosu na sudionike koji su u bračnoj zajednici.

Prilikom provjere treće hipoteze odlučeno je koristiti neparametrijske statističke postupke zbog malog broja sudionika koji žive u bračnoj zajednici ( $N = 10$ ). U nastavku slijedi prikaz rezultata.

Tablica 7. Prikaz statističkih analiza rezultata Skale ovisnosti o vježbanju s obzirom na bračni status sudionika

Bračni status	N	M	C	SD	<i>u</i>	<i>w</i>	<i>p</i>
<i>U braku</i>	10	59.30	59.00	12.58			
<i>Nije u braku</i>	110	61.88	60.00	19.58			
Total	120				1273.50	14639.50	0.75

Legenda: N – broj sudionika; M – aritmetička sredina; C – medijana; SD – standardna devijacija; *u* – Mann Whitney u-test; *w* – Wilcoxon w-test; *p* – statistička značajnost

Izvor: izrada autora, 2023.

Mann Whitney u-testom i Wilcoxon w-testom nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju između sudionika različitog bračnog statusa ( $U=583.00$ ;  $W=6688.00$ ;  $p > .05$ ). S 95 % sigurnosti, može se tvrditi kako se sudionici različitog bračnog statusa ne razlikuju u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju.

H1/d: Postoji statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju s obzirom na obrazovanje sudionika. Očekuje se kako će sudionici više razine obrazovanja imati viši rezultat na Skali ovisnosti o vježbanju u odnosu na sudionike nižeg stupnja obrazovanja.

Prije provjere četvrte hipoteze bilo je potrebno provjeriti oblik distribucije u ispitivanim varijablama. Kolmogorov-Smirnov test ukazao je kako su rezultati na Skali ovisnosti o vježbanju normalno distribuirani s obzirom na varijablu razina obrazovanja, stoga je odlučeno da će se prilikom testiranja hipoteze koristiti t-test za velike nezavisne uzorke. U nastavku slijedi prikaz rezultata.

Tablica 8. Prikaz statističkih analiza rezultata Skale ovisnosti o vježbanju s obzirom na razinu obrazovanja sudionika

Razina obrazovanja	N	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Viša/visoka/doktorat</i>	49	63.10	19.16		
SSS	71	60.68	19.07		
Total	120			.68	.50

Legenda: N – broj sudionika; *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; *t* – t-test; *p* – statistička značajnost

Izvor: izrada autora, 2023.

T-testom za velike nezavisne uzorke nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju između sudionika različite razine obrazovanja ( $t(118) = .68, p > .05$ ). S 95 % sigurnosti, može se tvrditi kako se rezultati na Skali ovisnosti o vježbanju ne razlikuju s obzirom na razinu obrazovanja. Time je odbačena četvrta hipoteza.

H2: Očekuje se statistički značajna povezanost između rezultata na Skali ovisnosti o vježbanju i rezultata na Skali zadovoljstva životom. Sudionici s višim rezultatom na Skali ovisnosti o vježbanju imat će niži rezultat na Skali zadovoljstva životom.

S obzirom da se radi o korelacijskoj hipotezi u kojoj su obje varijable normalno distribuirane, za provjeru pete hipoteze koristit će se Pearsonov koeficijent korelacije. U nastavku slijedi prikaz rezultata.

Tablica 9. Prikaz korelacijske analize rezultata Skale ovisnosti o vježbanju i Skale zadovoljstva životom

Varijabla	<i>Skala zadovoljstva životom</i>	N
<i>Skala ovisnosti o vježbanju</i>	.08	120

Legenda: N – broj sudionika

Izvor: izrada autora, 2023.

Pearsonovim koeficijentom korelacije nije utvrđena statistički značajna povezanost između rezultata na Skali ovisnosti o vježbanju i rezultata na Skali zadovoljstva životom. ( $r = .08, p > .05$ ). S 95 % sigurnosti, možemo tvrditi kako ovisnost o vježbanju nije povezana sa zadovoljstvom životom. Time je odbačena peta hipoteza.

## 7. RASPRAVA

### 7.1. Osvrt na uzorak i specifičnosti vezane uz vježbanje

U provedenom istraživanju sudjelovalo je sveukupno 120 sudionika, pri čemu je nešto više sudionica ženskog spola (58,3 %). Najzastupljenija je dobna skupina od 18 do 24 godine (73,3 %), a što se tiče bračnog statusa najveći broj sudionika je u vezi (52,5 %), nešto manje ih je slobodno (39,2 %), a najmanje ispitanika je u braku (8,3 %).

Na pitanje da označe oblike sporta kojim se bave, zanimljivo je kako se najveći broj ispitanika 64,2 % (77) bavi fitness dominantnim aktivnostima usmjerenima na razvoj snage, dizanje utega, funkcionalni trening snage i slično, a najmanji broj ispitanika bavi se sportovima poput badmintona 0,8 % (1), tenisa 4,2 % (5), rukometa 6,7 % (8) i košarke 5,8 % (7). Navedeni rezultati dali su uvid u vodeće inetrese po pitanju vrste sporta i rekreativnog vježbanja, po čemu je evidentno da dominiraju individualne fitness aktivnosti. Svakako treba uzeti u obzir i individualne želje i potrebe svakog ponaosob. Andrijašević (2008) ističe koliko je promicanje redovite tjelesne aktivnosti postao javnozdravstveni prioritet, te još uvijek postoji praksa da se opći programi vježbanja ili tjelesne aktivnosti nude općoj, apstraktnoj populaciji. Na taj način ponuđači rijetko poznaju potrebe, želje i sklonosti potencijalnih korisnika. Dakle, nije dovoljno općoj populaciji prezentirati važnost provođenja vježbanja bez da im se individualizira pristup i edukacija u skladu s njihovim osobnim preferencijama. Svakako je uvid u motivacijske čimbenike za vježbanje iznimno važan, stoga se u ovom provedenom istraživanju dobio uvid i u taj segment. Tako su sudionici u provedenom istraživanju kao najvažnije motive za vježbanjem naveli *osjećaj zadovoljstva* (37,5 %), *zdravlje* (34,2 %), *fizički izgled* (23,3 %), a motiv za vježbanje kao *društvenu interakciju* navelio je svega 5 % sudionika, što govori i u prilog tome da sudionici ovog istraživanja sve više prakticiraju individualne sportove umjesto nekih timskih sportova (nogomet, košarka, rukomet i slično). Slične rezultate dobili su Babić i Barić (2022) pri čemu je njihovo istraživanje na studentima pokazalo kako su motivi za vježbanjem prvenstveno *zdravstveni motivi*, dok su najmanje motivirani *društvenim motivima* (društveni pritisak, socijalno proznanje).

Što se tiče utrošenog vremena, sudionici su trebali označiti vremensko razdoblje vježbanja (sati kroz tjedan). Najveći broj ispitanika 30,8 % (37) bavi se tjelesnom aktivnošću više od

---

---

šest sati tjedno, nešto malo manje 29,2 % (35) ispitanika do četiri sata tjedno, 24,2 % (29) ispitanika do šest sati tjedno te 15,8 % (19) ispitanika do dva sata tjedno. Valja napomenuti da su u ovom istraživanju sudjelovali isključivo sudionici koji su se najmanje tri mjeseca u kontinuitetu bavili nekom vrstom vježbanja. Slično istraživanje koje su proveli Jurakić i sur. (2009) na 1032 hrvatskih studenata pokazalo je kako je ukupna tjelesna aktivnost u reprezentativnom uzorku hrvatske populacije iznosila približno tri sata umjerene ili sat i pol intenzivne tjelesne aktivnosti pet dana u tjednu. To znači da je većina ispitanika (74 %) dosegla razinu od najmanje 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti pet dana u tjednu, što se može smatrati najnižom razinom tjelesne aktivnosti za postizanje zdravstvenih dobrobiti.

## **7.2. Osvrt na sociodemografske karakteristike i rezultate na Skali ovisnosti o vježbanju**

U provedenom istraživanju putem inferencijalne statističke analize uspoređivala se razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju obzirom na spol, mjesto stanovanja (grad, selo), bračni status i obrazovanje sudionika. T testom za velike nezavisne uzorke nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju između sudionika različitog spola ( $t(116) = -.42, p > .05$ ). S 95 % sigurnosti, može se tvrditi kako se rezultati na Skali ovisnosti o vježbanju ne razlikuju s obzirom na spol, mjesto stanovanja ( $t(118) = -.85, p > .05$ ), različite razine obrazovanja ( $t(118) = .68, p > .05$ ). Također, Mann Whitney U test i Wilcoxon W testom nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju između sudionika različitog bračnog statusa ( $U=583.00; W=6688.00; p > .05$ ).

Istraživanje koje su proveli Veira i sur. (2010) na vježbačima (profesionalcima) gimnastike i dizača utega također su došli do rezultata da nema statistički značajnih spolnih razlika u ovisnosti o vježbanju. Međutim, istraživanje koje su proveli Costa i sur. (2013) potvrdilo je kako muškarci imaju statistički značajno više rezultata u toleranciji, nedostatku kontrole, smanjenom uključivanju u ostale aktivnosti, vremenu i namjeri. Razlog navedenome može biti u tome što većina istraživanja potvrđuje kako je muškarcima važan mišićav izgled tijela, što ih motivira na natjecanje, dok žene svoj idealni izgled tijela postižu uz vježbanje, dijetom ili estetskim zahvatima. Isto tako, muškarci, u većini slučajeva, imaju veću mogućnost organiziranja slobodnog vremena za razliku od žena koje se uz posao više bave obiteljskim i kućanskim poslovima, zato trošenje slobodnog vremena na vježbanje nerijetko može dovesti i do obiteljskih konflikata (Vižintin i Barić, 2013).

### 7.3. Ovisnost o vježbanju na zadovoljstvo životom

Brojna istraživanja potvrđuju pozitivan utjecaj vježbanja na fizičku i psihičku dobrobit pojedinca pri čemu se izravno povećava kvaliteta života (De Vries, 2012; Bungić, 2009). O pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti na psihičko i fizičko zdravlje dovoljno je zapisa i dokaza u literaturi. Tako su istraživanja pokazala važnost tjelovježbe za postizanje bolje kardiovaskularne kondicije, kontrole težine, mišićne snage, mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti i zdrave strukture kostiju (Patrizia i sur., 2013) ali, ako vježbanje prijeđe u ovisnost, svakako se može negativno odraziti na kvalitetu života. Demografske varijable kao što su spol, dob, stupanj obrazovanja, bračni status i socioekonomski status mogu utjecati na razlike u objektivnim indikatorima i samoprocjeni kvalitete življenja (Sušac i sur., 2022), međutim u ovdje provedenom istraživanju nije bilo statistički značajnih razlika, odnosno nije utvrđena statistički značajna povezanost rezultata na Skali ovisnosti o vježbanju i rezultata na Skali zadovoljstva životom. ( $r = .08$ ,  $p > .05$ ) (Tablica 4). Ukoliko pogledamo parametre, može se zaključiti kako najvišu aritmetičku sredinu ima tvrdnja broj 16. “*Uživam živjeti*“ ( $M = 4.02$ ), a najnižu tvrdnja broj 11. “*Često sam utučen i žalostan*“ ( $M = 2.21$ ). Svakako trebamo uzeti u obzir i činjenicu da je kvaliteta života apstraktni pojam te se sastoji od velikog broja subjektivnih i objektivnih čimbenika. Sastoji se od pet dimenzija: fizičko blagostanje, materijalno blagostanje, socijalno blagostanje, emocionalno blagostanje, te razvoj i aktivnost (Sušac i sur., 2022).

Kvaliteta života nije nešto što posjedujemo, već razvijamo, a što je veća razlika između onoga što želimo i onoga što imamo, niža je kvaliteta života (Vuletić i Misajon, 2011), stoga bi rezultati na većem uzorku i uz longitudinalnu studiju možda bili i drugačiji u odnosu na ovdje provedeno istraživanje.

### 7.4. Praktične implikacije, nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja

U ovom istraživanju postoje i neka metodološka ograničenja koja su mogla utjecati na rezultate. Prije svega, kao glavni nedostatak možemo izdvojiti način na koji se provodilo istraživanje a to je online putem, što nedvojbeno ima svojih prednosti, ali i nedostataka. Kao glavni nedostatak može se istaknuti ograničena reprezentativnost uzorka jer populacija korisnika interneta nije po svojim svojstvima jednaka ukupnoj populaciji. Kao sljedeći nedostatak online anketiranja možemo navesti sumnju u pravi identitet sudionika, pri čemu

---

nema potvrde da sudionici ne fabriciraju rezultate uz pomoć druge osobe ili pojedine literature. Također, za razliku od klasičnog anketiranja *papir-olovka* gdje je istraživač fizički prisutan kako bi, između ostaloga, odgovorio na pitanje sudionika i razjasnio eventualne nejasnoće, kod online anketiranja to najčešće nije moguće.

Nadalje, kao ograničenje provedenog istraživanja treba istaknuti i broj sudionika, pri čemu dobivene rezultate ne možemo generalizirati. Svakako bi navedeno istraživanje trebalo proširiti na sve regije u Republici Hrvatskoj kako bi se dobila jasnija slika o fenomenu ovisnosti o vježbanju te utvrdile eventualne razlike obzirom na geografski položaj sudionika.

U budućim istraživanjima bilo bi poželjno koristiti longitudinalna istraživanja koja bi počela u dječjoj dobi i nastavila se sve do starije životne dobi kako bi se dobile informacije o motivacijskim čimbenicima (promjenama motivacijskih čimbenika kroz različita životna razdoblja), promjenama i konceptualnim distinkcijama u samopoimanju kao i čimbenicima koji utječu na zadovoljstvo životom.

## 8. ZAKLJUČAK

Usprkos velikim dobrobitima vježbanja na ljudsko zdravlje, činjenica je da i vježbanje može postati problematično. Ukoliko osoba koja se redovito bavi vježbanjem gubi kontrolu nad svojim ponašanjem te njezino vježbanje postaje kompulzivno, to dovodi do negativnih posljedica za zdravlje i svakodnevno funkcioniranje. Temeljem provedenog istraživanja može se zaključiti kako najveći broj ispitanika prakticira individualno vježbanje kao što su fitness dominantne aktivnosti usmjerene na razvoj snage. Kao glavni motiv za vježbanjem sudionici u ovom istraživanju istaknuli su osjećaj zadovoljstva i zdravlje, a kao najslabiji motiv istaknuli su socijalnu interakciju. Svakako je uvid u motivacijske čimbenike za vježbanjem iznimno važan, tako su sudionici u provedenom istraživanju kao najvažnije motive za vježbanjem naveli *osjećaj zadovoljstva, zdravlje, fizički izgled*, a motiv za vježbanjem kao *drušvenu interakciju* navelo je najmanje sudionika, što govori i u prilog tome da sudionici ovog istraživanja sve više prakticiraju individualne sportove umjesto nekih timskih sportova (nogomet, košarka, rukomet i slično). Nadalje, u provedenom istraživanju nije utvrđena statistički značajna razlika u rezultatima na Skali ovisnosti o vježbanju između sudionika različitog spola, a isto tako nije utvrđena statistički značajna povezanost rezultata na Skali ovisnosti o vježbanju i rezultata na Skali zadovoljstva životom. Obzirom da je istraživanje provedeno na relativno malom uzorku (120 sudionika) svakako bi buduće istraživanje trebalo proširiti na veći uzorak. Također, bilo bi zanimljivo provoditi longitudinalna istraživanja kako bi se dobio uvid u eventualne promjene u motivima za vježbanje s godinama, kao i uvid u porast ili opadanje ovisnosti o vježbanju i kvalitete života kroz određena životna razdoblja.



---

## 9. LITERATURA

1. Alfermann, D. and Stoll, O. (2000). *Effects of physical exercise on self-concept and wellbeing*. Int J Sport Exercise Psy, str. 30, 47 – 65.
2. Trautmann, S., Rehm, J. i Wittchen, H. *The economic costs of mental disorders: Do our societies react appropriately to the burden of mental disorders? EMBO Rep.* 2016;**17**(9):1245–1249. doi: 10.15252/embr.201642951. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
3. Aas M., Djurovic S., Ueland T., Mørch R.H., Fjæra Laskemoen J., Reponen E.J., Cattaneo A., Eiel Steen N., Agartz I., Melle I., et al. *The relationship between physical activity, clinical and cognitive characteristics and BDNF mRNA levels in patients with severe mental disorders. World J. Biol. Psychiatry.* 2019;**20**:567–576. doi: 10.1080/15622975.2018.1557345. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
4. Andrijašević, M. (2006). *Sportsko-rekreacijski programi za odraslu mušku populaciju utemeljeni na klaster analizi anketnih indikatora*, Kinesiology, 38(2.), str. 193-208. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/10209> (Datum pristupa: 16. 5. 2023).
5. Ashdown-Franks G., Firth J., Carney R., Carvalho A.F., Hallgren M., Koyanagi A., Rosenbaum S., Schuch F., Smith L., Solmi M., et al. *Exercise as Medicine for Mental and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes. Sports Med.* 2019;**50**:151–170. doi: 10.1007/s40279-019-01187-6. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] [Ref list]
6. Babić, J. I Barić, R. (2022). *Spolne razlike u motivima za vježbanje, varijablama teorije planiranog ponašanja i tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme studenata Sveučilišta u Zagrebu*. J. appl. health sci. 2022; 8(2): 153-164.
7. Berengüí R., Pelegrín A. *Problemas asociados a la práctica deportiva [Problems associated with practising sport]* In: Berengüí R., López-Walle J.M., editors. *Introduction to Sports Psychology*. EOS Editorial; Madrid, Spain: 2018. pp. 451–488. [Google Scholar] [Ref list]
8. Bidzan-Bluma I., Lipowska M. *Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2018;**15**:800. doi: 10.3390/ijerph15040800. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

- 
9. Bungić M, Barić R. Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvat šport med vjesn.* 2009;24(2):65-75.
  10. Bungić, M., i Barić, R. (2009). 'TJELESNO VJEŽBANJE I NEKI ASPEKTI PSIHOLOŠKOG ZDRAVLJA', *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), str. 65-75. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/47831> (Datum pristupa: 27. 10. 2022.)
  11. Canjuga, I., Filipec, M., Kuzmić, A. i Kozina, G. Proaktivno starenje. Sveučilište Sjever, 2022.
  12. Caponnetto P, Casu M, Amato M, Cocuzza D, Galofaro V, La Morella A, Paladino S, Pulino K, Raia N, Recupero F, Resina C, Russo S, Terranova LM, Tiralongo J, Vella MC. (2021) The Effects of Physical Exercise on Mental Health: From Cognitive Improvements to Risk of Addiction. *Int J Environ Res Public Health*;18(24):13384. doi: 10.3390/ijerph182413384. PMID: 34948993; PMCID: PMC8705508.
  13. Costa S, Hausenblas HA, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcan R. The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *J Behav Addict.* 2013;2(4):216-23.
  14. Ćubela Adorić i sur. (2014) Zbirka psihologijskih skala i upitnika – Svezak 7.
  15. De Coverley Veale, D. M. W. (1995). Does primary exercise dependence really exist? *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise*, 1–5.
  16. De Vries NM, Van Ravensberg CD, Hobbelen JSM, Rikkert MO, Staal JB, Nijhuis-Van der Sanden MWG. Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis. *Ageing Res Rev.* 2012;11(1):136-49.
  17. Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
  18. Dinardi JS, Egorov AY, Szabo A. The expanded interactional model of exercise addiction. *J Behav Addict.* 2021 Sep 14;10(3):626-631. doi: 10.1556/2006.2021.00061. PMID: 34524973; PMCID: PMC8997218.
  19. Dinardi JS, Egorov AY, Szabo A. The expanded interactional model of exercise addiction. *J Behav Addict.* 2021 Sep 14;10(3):626-631. doi: 10.1556/2006.2021.00061. PMID: 34524973; PMCID: PMC8997218.
-

- 
20. Dodge, R., Daly, A.P., Huyton, J., Sanders, L.D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
  21. Downs DS, Hausenblas HA, Nigg CR. Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Meas. Phys. Educ. Exerc. Sci.* 2004;8:183–201. [Google Scholar].
  22. Dwyer M.J., Pasini M., De Dominicis S., Righi E. Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand. J. Med. Sci. Sports.* 2020;30:1291–1294. doi: 10.1111/sms.13710. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] [Ref list].
  - ergogenic resources. *Acta Sci. Health Sci.* 2010;32(1):35-41.
  23. Freimuth M, Moniz S, Kim SR. Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *Int J Environ Res Public Health.* 2011 Oct;8(10):4069-81. doi: 10.3390/ijerph8104069. Epub 2011 Oct 21. PMID: 22073029; PMCID: PMC3210598.
  24. Garilović, I. i Macuka, I. (2018). Zbirka psihologijskih skala i upitnika - svezak 9.
  25. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A. i Bauman, A. (2007). Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081–1093. doi:10.1161/CIRCULATION.107.185649.
  26. Hausenblas HA, Downs DS. How much is too much? The development and validation of the Exercise Addiction scale. *Psychology and Health.* 2002;17:387–404. [Google Scholar]
  27. Hausenblas, H. A. i Symons Downs, D. (2002a). A review of exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3,89–123.
  28. Jurakić D, Pedisić Z, Andrijasević M. Physical activity of Croatian population: cross-sectional study using International Physical Activity Questionnaire. *Croat Med J.* 2009 Apr;50(2):165-73. doi: 10.3325/cmj.2009.50.165. PMID: 19399950; PMCID: PMC2681052.
  29. Kovčo Vukadin, I., Novak, M. I Križan, H. (2016). Zadovoljstvo životom: individualna i obiteljska perspektiva. *Kriminologija i socijalna integracija* Vol. 24 Br.1. 2016., str.85-115.
-

- 
30. Lindwall, M i Hassmén, P. "The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students". *Scand J Med Sci Spor*, 14, 373-380, 2004.
  31. Mandolesi L., Polverino A., Montuori S., Foti F., Ferraioli G., Sorrentino P., Sorrentino G. Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Front. Psychol.* 2018;9:509. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509. [PMC free article]
  32. Marsh, HW and Shavelson, RJ. "Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure". *Educ Psychol*, 20, 107-125, 1985.
  33. McKee A.C., Daneshvar D., Alvarez V.E., Stein T. The neuropathology of sport. *Acta Neuropathol.* 2013;127:29–51. doi: 10.1007/s00401-013-1230-6. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].
  34. Milanović, D.(ur.). 1997.Priručnik za sportske trenere.Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje.
  35. Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J. i Kun, B. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 739–746.
  36. Patrizia, Oliva, Costa Sebastiano, and Larcan Rosalba. "Physical Self-Concept and Its Relationship to Exercise Dependence Symptoms in Young Regular Physical Exercisers." *American Journal of Sports Science and Medicine* 1.1 (2013): 1-6.
  37. Penezić, Z. 2002. Zbirka psihologijskih skala, Svezak 1.
  38. Slišković, A., Burić, I., Čubela Adorić, V., Nikolić, M., Tucak Junaković, I. Adaptirale i priredile: Ivana Garilović i Ivana Macuka, Zbirka psihologijskih skala i upitnika, 2018.svezak 9).
  39. Šušac A, Babić M, Franjić D, Babić D. (2022). *Zadovoljstvo životom i duševno zdravlje profesionalnih sportaša*. *Zdravstveni glasnik*; 8(1):12-23.
  40. Szabo A., Griffiths M.D., Demetrovics Z. Exercise addiction. In: Preedy V.R., editor. *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse, Volume 3: General Processes and Mechanisms, Prescription Medications, Caffeine and Areca, Polydrug Misuse, Emerging Addictions and Non-drug Addictions*. Academic Press; London, UK: 2016. pp. 984–992. [Google Scholar] [Ref list]
-

41. Vieira JLL, Rocha PGM, Ferrarezi RA. *Physical exercise dependence and the use of ergogenic resources*
42. Vižintin, M. i Barić, R. (2014). *Ovisnost o vježbanju-spolne razlike*. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 28 (2), 71-80.
43. Vuletić G, Misajon R. *Subjektivna kvaliteta života: povijesni pregled*. U: Vuletić G (ur.). *Kvaliteta života i zdravlje*. Osijek: Filozofski fakultet Sveučilišta J. Strossmayera; 2011. str. 9-16.
44. Ziereis S., Jansen P. *Effects of physical activity on executive function and motor performance in children with ADHD*. Res. Dev. Disabil. 2015;38:181–191. doi: 10.1016/j.ridd.2014.12.005. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

---

## POPIS ILUSTRACIJA

### POPIS SLIKA

Slika 1. Prošireni interaktivni model razvoja ovisnosti o vježbanju.....8

### POPIS TABLICA

Tablica 1. Komponente subjektivne dobrobiti .....12

Tablica 2. Kriteriji uključivanja u istraživanje.....13

Tablica 3. Prikaz čestica s pripadajućim deskriptivnim pokazateljima odgovora na Skali ovisnosti o vježbanju .....22

Tablica 4. Prikaz čestica s pripadajućim deskriptivnim pokazateljima odgovora na Skali zadovoljstva životom.....24

Tablica 5. Prikaz statističkih analiza rezultata Skale ovisnosti o vježbanju s obzirom na spol sudionika.....25

Tablica 6. Prikaz statističkih analiza rezultata Skale ovisnosti o vježbanju s obzirom na mjesto stanovanja sudionika.....26

Tablica 7. Prikaz statističkih analiza rezultata skale ovisnosti o vježbanju s obzirom na bračni status sudionika.....27

Tablica 8. Prikaz statističkih analiza rezultata Skale ovisnosti o vježbanju s obzirom na razinu obrazovanja sudionika.....28

Tablica 9. Prikaz korelacijske analize rezultata Skale ovisnosti o vježbanju i Skale zadovoljstva životom.....28

---

**POPIS GRAFIKONA**

Grafikon 1. Opći sociodemografski podaci ispitanika – spol.....	17
Grafikon 2. Opći sociodemografski podaci ispitanika – dob.....	17
Grafikon 3. Opći sociodemografski podaci ispitanika – mjesto stanovanja.....	18
Grafikon 4. Opći sociodemografski podaci ispitanika – razina obrazovanja.....	18
Grafikon 5. Opći sociodemografski podaci ispitanika – bračni status.....	19
Grafikon 6. Oblici vježbanja.....	19
Grafikon 7. Vremensko razdoblje vježbanja (mjeseci – godine).....	20
Grafikon 8. Vremensko razdoblje vježbanja (sati u tjednu).....	21
Grafikon 9. Motivi za vježbanjem.....	21

**POPIS PRILOGA****Prilog 1 /anketni upitnik**

Poštovani,

pred Vama se nalazi anketa kojom se žele dobiti podatci za istraživački diplomski rad s naslovom: “Utjecaj ovisnosti o vježbanju na zadovoljstvo životom” na specijalističkom diplomskom studiju Menadžment turizma i sporta, Međimursko veleučilište u Čakovcu.

Kako bi rezultati bili objektivni te statistička obrada podataka precizna, molim Vas da na pitanja odgovarate iskreno. Anketa je u potpunosti anonimna i Vaši će odgovori biti obrađeni zbirno te korišteni isključivo u istraživačke svrhe. Unaprijed Vam zahvaljujem na suradnji i odvojenom vremenu za ispunjavanje ankete.

Anđelko Canjuga, student specijalističkog diplomskog studija Menadžment turizma i sporta.

NAPOMENA: Molim Vas da anketi pristupe sudionici koji se bave nekim rekreativnim oblicima vježbanja u trajanju od minimalno 3 mjeseca pa nadalje.

**I.a) Opći sociodemografski podatci****1. Označite spol:**

- Muško  
 Žensko

**2. Označite Vašu životnu dob:**

- od 18 do 24 godina  
 od 25 do 34 godina  
 od 34 do 45 godina

**3. Označite mjesto stanovanja:**

- Grad  
 Selo

**4. Označite razinu obrazovanja**

- SSS  
 VŠS  
 VSS  
 DOKTORAT ZNANOSTI

**5. Označite Vaš bračni status:**

- u braku  
 razvedena / razveden  
 neudana / neoženjen  
 udovica / udovac  
 u vezi  
 slobodan / slobodna

**I.b.) Rekreativni oblici vježbanja****1. Navedite kojim se rekreativnim oblicima vježbanja bavite (moguće i više odgovora)**

---



- nogomet
- rukomet
- košarka
- trčanje
- plivanje
- biciklizam
- badminton
- tenis
- fitness – fitness-dominantno aerobne aktivnosti - aerobic, zumba i sl.
- fitness – dominantne aktivnosti usmjerene na razvoj snage - dizanje utega, funkcionalni trening snage i sl.
- ostalo

**2. Koliko se dugo bavite tjelesnom aktivnošću?**

- od 3 do 6 mjeseci
- od 6 mjeseci do godinu dana
- više od godinu dana
- nekoliko godina

**3. Koliko sati tjedno provodite tjelesnu aktivnost?**

- do dva sata tjedno
- do 4 sata tjedno
- do 6 sati tjedno
- više od 6 sati tjedno

**4. Koji su Vaši motivi za vježbanjem?**

- zdravlje
- fizički izgled
- društvena interakcija
- osjećaj zadovoljstva

**II.) Skala ovisnosti o vježbanju** (Izvorni instrument: Exercise Dependence Scale-21 (EDS-21) (Hausenblas i Symons Downs, 2002b); Slišković, A., Burić, I., Čubela Adorić, V., Nikolić, M., Tucak Junaković, I. Adaptirale i priredile: Ivana Garilović i Ivana Macuka, Zbirka psihologijskih skala i upitnika, 2018.svezak 9).

Sljedeće tvrdnje odnose se na osjećaje i ponašanja koja se mogu iskazivati prilikom vježbanja. Na priloženoj ljestvici procijenite koliko se učestalost situacija sadržanih u tvrdnjama odnosi na vaše doživljavanje i ponašanje *u protekla 3 mjeseca*.

**Navedeni brojevi imaju sljedeća značenja:**

**1-nikada, 2-rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-vrlo često, 6-uvijek**

1.	Vježbam kako se ne bih osjećao/osjećalala razdražljivo	1	2	3	4	5	6
2.	Vježbam unatoč ponavljanim tjelesnim problemima/ozljedama	1	2	3	4	5	6
3.	Stalno povećavam intenzitet vježbanja kako bih došao/došla do željenih rezultata	1	2	3	4	5	6
4.	Ne mogu skratiti trajanje vježbanja	1	2	3	4	5	6
5.	Radije bih vježbao/vježbala, nego provodio/provodila vrijeme s obitelji/prijateljima	1	2	3	4	5	6
6.	Puno vremena provodim vježbajući	1	2	3	4	5	6
7.	Vježbam dulje nego što sam namjeravao/namjeravala	1	2	3	4	5	6
8.	Vježbam kako se ne bih osjećao/osjećala tjeskobno	1	2	3	4	5	6
9.	Vježbam i kada sam ozljeđen/ozljeđena	1	2	3	4	5	6
10.	Stalno povećavam učestalost vježbanja kako bih došao/došla do željenih rezultata	1	2	3	4	5	6
11.	Ne mogu smanjiti učestalost vježbanja	1	2	3	4	5	6
12.	Razmišljam o vježbanju kada bih se trebao/trebala koncentrirati na školu/posao	1	2	3	4	5	6
13.	Većinu svoga slobodnog vremena provodim vježbajući	1	2	3	4	5	6
14.	Vježbam dulje nego što sam očekivao/očekivala	1	2	3	4	5	6
15.	Vježbam kako se ne bih osjećao/osjećala napeto	1	2	3	4	5	6
16.	Vježbam unatoč učestalim fizičkim problemima	1	2	3	4	5	6
17.	Stalno produljujem trajanje vježbe kako bih došao/došla do željenih rezultata	1	2	3	4	5	6
18.	Ne mogu smanjiti intenzitet kojim vježbam	1	2	3	4	5	6
19.	Odabirem vježbanje kako ne bih morao/morala provoditi vrijeme s obitelji/prijateljima	1	2	3	4	5	6
20.	Veliki dio svog vremena provedem vježbajući	1	2	3	4	5	6
21.	Vježbam dulje nego što sam planirao/planirala	1	2	3	4	5	6

**III) Skala zadovoljstva životom** (Izvor: Penezić, 2002. Zbirka psihologijskih skala, Svezak 1)

Ispred Vas nalaze se određene tvrdnje koje se odnose na procjenu Vašeg života. Molimo Vas da što iskrenije odgovorite koliko se slažete ili ne slažete sa svakom od njih. Uz svaku tvrdnju označite odgovarajući broj.

**Koristite pritom skalu na kojoj brojevi imaju sljedeća značenja:**

**1 - uopće se ne slažem, 2 - uglavnom se ne slažem, 3 - niti se slažem, niti se ne slažem, 4 - uglavnom se slažem, 5 - u potpunosti se slažem**

1.	U više aspekata moj život blizak je idealnom	1	2	3	4	5
2.	Uvjeti moga života su izvrsni	1	2	3	4	5
3.	Zadovoljan sam svojim životom	1	2	3	4	5
4.	Do sada imam sve važne stvari koje sam želio u životu	1	2	3	4	5
5.	Kada bih ponovno živio svoj život, ne bih mijenjao gotovo ništa	1	2	3	4	5
6.	Sve u svemu, ja sam jako sretna osoba	1	2	3	4	5
7.	Život mi donosi puno zadovoljstva	1	2	3	4	5
8.	Ja se općenito dobro osjećam	1	2	3	4	5
9.	Mislim da sam sretna osoba	1	2	3	4	5
10.	U cjelini gledajući, ja sam manje sretan od drugih ljudi®	1	2	3	4	5
11.	Često sam utučen i žalostan®	1	2	3	4	5
12.	Mislim da sam sretan barem koliko i drugi ljudi	1	2	3	4	5
13.	Moja budućnost izgleda dobro	1	2	3	4	5
14.	Zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi	1	2	3	4	5
15.	Što god da se desi, mogu vidjeti i svijetlu stranu	1	2	3	4	5
16.	Uživam živjeti	1	2	3	4	5
17.	Moj život čini mi se smislen	1	2	3	4	5

Molimo Vas da sada odgovorite i na sljedeće tvrdnje, zaokruživši pritom odgovarajući broj uz svaku od njih.



**Brojevi imaju sljedeće značenje:**








**1 - nikada mi se to nije dogodilo, 2 - rijetko mi se to događa, 3 - to mi se događa i ne događa 4 - često mi se to događa, 5 - uvijek mi se to događa**

18.	...da ste bili zadovoljni jer ste nešto postigli	1	2	3	4	5
19.	...da ste bili zadovoljni jer Vas drugi ljudi vole	1	2	3	4	5
20.	...da ste se osjećali potpuno sretno	1	2	3	4	5

® Čestice koje se obrnuto boduju

## Prilog 2 - suglasnosti za ankete

From: Ivana Macuka <imorandi@unizd.hr>   
To: Anđelko Canjuga <andelko.canjuga@student.mev.hr>   
Subject: **Re: Molba za suglasnost korištenja upitnika**

18.4.2023. 7:02

Poštovani,

slobodno možete koristiti upitnik u istraživačke svrhe.

Sretno,

Ivana Macuka

Dana 17.04.2023 22:41, Anđelko Canjuga je napisao(la):

Poštovane,

Ijubazno Vas molim za suglasnost za korištenje upitnika pod nazivom **Skala ovisnosti o vježbanju** koji je dostupan u Zbrci psihologijskih skala i upitnika, svezak 9.




Navedeni upitnik mi je potreban u svrhu izrade diplomskog rada na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu.




Unaprijed se zahvaljujem,








**Anđelko Canjuga**

--  
Izv. prof. dr. sc. Ivana Macuka  
Odjel za psihologiju  
Sveučilište u Zadru  
Obala kralja Petra Krešimira IV.  
23000 Zadar  
Tel. 023/200-582

-----  
Ivana Macuka, PhD  
Associate professor  
Department of Psychology  
University of Zadar  
Obala kralja Petra Krešimira IV.  
23000 Zadar, Croatia  
Phone. 0038523200582

From: Zvijezdan Penezić UNIZD <zpenecic@unizd.hr>   
To: Anđelko Canjuga <andelko.canjuga@student.mev.hr>   
Reply to: [zvizdzan@unizd.hr](mailto:zvizdzan@unizd.hr)   
Subject: **Re: Molba za suglasnost korištenja upitnika**

17.4.2023. 23:56

Poštovani kolega Canjuga,

slobodno koristite navedeni instrument za potrebe izrade vašeg diplomskog rada.

Srdačan pozdrav,

Zvijezdan Penezić

pon, 17. tra 2023. u 22:38 Anđelko Canjuga <[andelko.canjuga@student.mev.hr](mailto:andelko.canjuga@student.mev.hr)> napisao je:

Poštovani [prof.dr.sc. Penezić](mailto:prof.dr.sc.penezic@unizd.hr),

Ijubazno Vas molim za suglasnost za korištenje upitnika pod nazivom **Skala zadovoljstva životom** koji je dostupan u Zbrci psihologijskih skala i upitnika, svezak 1.

Navedeni upitnik mi je potreban u svrhu izrade diplomskog rada na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu.

Unaprijed se zahvaljujem,

**Anđelko Canjuga**