Razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata u Hrvatskoj, Srbiji i Bosni i Hercegovini

Kević, Gordana

Doctoral thesis / Disertacija

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:312064

Rights / Prava: Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-20**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Gordana Kević

RAZLIKE U TJELESNOM SAMOPOIMANJU ADOLESCENATA U HRVATSKOJ, SRBIJI I BOSNI I HERCEGOVINI

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2021.

Sveučilište u Zagrebu

FACULTY OF KINESIOLOGY

Gordana Kević

DIFFERENCES IN PHYSICAL SELF-CONCEPT AMONG ADOLESCENTS IN CROATIA, SERBIA AND BOSNIA AND HERZEGOVINA

DOCTORAL THESIS

Zagreb, 2021.

Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Gordana Kević

RAZLIKE U TJELESNOM SAMOPOIMANJU ADOLESCENATA U HRVATSKOJ, SRBIJI I BOSNI I HERCEGOVINI

DOKTORSKI RAD

Mentori:

Izv. prof.dr.sc. Benjamin Perasović

prof.dr.sc. Mirna Andrijašević

Zagreb, 2021.

Sveučilište u Zagrebu

FACULTY OF KINESIOLOGY

Gordana Kević

DIFFERENCES IN PHYSICAL SELF-CONCEPT AMONG ADOLESCENTS IN CROATIA, SERBIA AND BOSNIA AND HERZEGOVINA

DOCTORAL THESIS

Supervisors:

asst.prof.dr.sc. Benjamin Perasović

prof.dr.sc. Mirna Andrijašević

Zagreb, 2021.

Izv.prof.dr.sc. Benjamin Perasović
Zavod za kineziološku antropologiju i metodologiju
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
benjamin.perasovic@kif.unizg.hr

ŽIVOTOPIS

Benjamin Perasović rođen je 1963. godine. Hrvatski je državljanin. Osnovnu i srednju školu završio je u Zagrebu. Godine 1986. diplomirao je jednopredmetni studij sociologije na Odsjeku za sociologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, sa diplomskim radom „Društveni pokreti kao problem sociologije“. Prosjek ocjena bio je 4,7. Na istom fakultetu 1990. obranio je magistarski rad pod naslovom „Usporedba Bellove i Touraineove teorije o postindustrijskom društvu“, a 1999. obranio je doktorsku disertaciju pod naslovom „Subkulture mladih u Hrvatskoj: stilovi i identiteti od 70-ih do 90-ih“. Od 1993. zaposlen je u Institutu za primijenjena društvena istraživanja, kasnije Institutu društvenih znanosti Ivo Pilar. Radio je na projektima „Zloupotreba sredstava ovisnosti u RH“, „Socijalizacija djece i mladeži“, „Odnos grad-selo u Hrvatskoj u postmodernoj perspektivi“, a od 2007. do 2013. godine sudjelovao je u projektu „Društvena re/konstrukcija na ruralnom teritoriju: razvojna samoodrživost“. Također je sudjelovao i vodio nekoliko značajnih međunarodnih znanstveno istraživačkih projekata; od 2009. do 2013. vodio je hrvatsku dionicu projekta Post-Socijalist Punk: Beyond the Double Irony of Self-Abasement, financirano od AHRC, UK. Od 2011. do 2015. bio je voditelj hrvatske dionice velikog međunarodnog projekta „Memory, Youth, Political Legacy and Civic Engagement' (MYPLACE), u okviru FP7 programa EU. Od 2016. voditelj je znanstveno istraživčkog teama u međunarodnom projektu „Promoting youth involvement and Engagement' (PROMISE), koji traje do 2019. u sklopu Horizon 2020 EU projekta. Od svibnju 2018. do travnja 2021. bio je voditelj teama u međunarodnom projektu „Cultural Heritage and Identities of Europe's Future' (CHIEF), u sklopu Horizon 2020 programa. Na Kineziološkom fakultetu od 2007. do 2010. sudjelovao je na projektu Dispozicijske i situacijske odrednice motivacije i kvaliteta života vježbača. Na istom fakultetu bio je nositelj kolegija „Kineziološka sociologija a uveo je izborni predmet

kojeg je također bio nositelj, pod naslovom „Sport, navijači i kulture mladih“. Na kineziološkom fakultetu je također nositelj kolegija na doktorskom studiju, pod naslovom „Sociologija mladih grupa“.
U razdoblju 1988 - 1999., u statusu je asistenta. U razdoblju 1999 -2003., u statusu je višeg asistenta. Godine 2003., izabran je u znanstveno zvanje znanstveni suradnik, u Institutu društvenih znanosti „Ivo Pilar“. Od godine 2005., naslovnim je docentom na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Godine 2008. izabran je u znanstveno zvanje viši znanstveni suradnik u Institutu Ivo Pilar, a 2010. u naslovno znanstveno-nastavno zvanje izvanrednog profesora na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Godine 2014. izabran je u znansveno zvanje znanstvenog savjetnika u institutu Ivo pilar.

Godine 2002., dobio je godišnju državnu nagradu za znanost za knjigu „Urbana plemena – sociologija supkultura u Hrvatskoj“.

Benjamin Perasović je nositelj Spomenice domovinskog rata 1991/1992 a na ratištu se borio u sastavu 148. brigade HV.

prof.dr.sc. Mirna Andrijašević
Zavod za opću i primjenjenu kineziologiju
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
mirna.andrijaševic@kif.hr

ŽIVOTOPIS

Mirna Andrijašević rođena je 5. siječnja 1958. godine u Herceg Novom. Nakon više godina rada u struci od 1994. godine zaposlena je na Fakultetu za fizičku kulturu na predmetu Kineziološka rekreacija kao mlađi asistent; 1996. godine postaje znanstveni asistent na predmetu Kineziološka rekreacija; 1998. godine izabrana je u znanstveno-nastavno zvanje docenta za predmet Kineziološka rekreacija te je postala nositelj kolegija Kinezološka rekreacija; 2002. godine izabrana je za izvanrednog profesora za predmet Kineziološka rekreacija. 2007. godine postaje redovita profesorica na predmetu na predmetu Kineziološka rekreacija. Nositeljica je nekoliko predmeta i temeljnog kolegija Kineziološka rekreacija u okviru redovitog sveučilišnog, doktorskog i stručnog studija: Metodika kineziološke rekreacije u slobodnom vremenu, Istraživanja u području kineziološke rekreacije, Menadžmenta i evaluacije programa kineziološke rekreacije, izbornih predmeta: Wellness, Animacija u rekreaciji, Sportska rekreacija u kineziterapiji, i dr. 2012. godine postaje redovita profesorica u trajnom zvanju. Funkcije na fakultetu i izvan fakulteta: voditeljica je Katedre za kineziološku rekreaciju i kineziterapiju; bila je predstojnica (2. mandata) Zavoda za opću i primijenjenu kineziologiju; prodekanica za nastavu i studente (2011-2013); voditeljica je poslijediplomskog doktorskog studija-modul Kineziološka rekreacija; voditeljica stručnog poslijediplomskog studija iz specijalnosti Kineziološka rekreacija; bila je pozvani predavač na poslijediplomskim studijima: u Ljubljani na Fakultetu za šport; Opatiji na Fakultetu za turistički i hotelski menadžment; Surađivala je na Katedri za kemiju, biokemiju i kliničku kemiju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Predavala je na Ekonomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu u okviru poslijediplomskog studija iz poduzetništva i menadžmenta u turizmu i sportu. U znanstvenom i stručnom radu služi se engleskim i talijanskim jezikom. Za svoj dosadašnji rad dobila je zlatnu značku Društva pedagoga fizičke kulture

RH i više priznanja Hrvatskog saveza sportske rekreacije, te priznanje MOK-a za područje „Sporta za sve“. Bila je članica uredništva časopisa Kinesiology, Acta Kinesiologica, Pro-turizam, Pro-Wellness. Napisala je preko 150 znanstvenih i stručnih radova, organizirala desetak konferencija, a samostalno je objavila sveučilišni udžbenik: Kineziološka rekreacija (2010) i u koautorstvu sa Bartoluci, M. i Škorić, S. (2021) sveučilišni udžbenik pod nazivom: Menadžment sportskog turizma i njegovih srodnih oblika. Samostalno je izdala više knjiga i u koautorstvu više priručnika, leksikona i udžbenika za potrebe studenata kineziološkog fakulteta i interdisciplinarnih područja. Pod njenim su mentorstvom stekla doktorat 4 kandidata i znanstveni magisterij 5 kandidata.

SAŽETAK

Uvod: Tjelesno samopoimanje, kao značajnu komponentu općeg pojma o sebi, većina autora definira kao subjektivnu prezentaciju tjelesnog izgleda popraćenu tjelesnim iskustvima uz utjecaj sociokulturnog okruženja, poglavito u adolescenciji (Majdak & Kamenov, 2011; Pokrajac-Bulian i ostali, 2004). Istraživanja su pokazala da je tjelesno samopoimanje važan moderator tjelesne aktivnosti i vježbanja (H. W. Marsh & Perry, 2005; Peart i ostali, 2005) te da ima značajan utjecaj na razvoj aktivnog i zdravog načina života (H. W. Marsh i ostali, 2006). Osim pozitivnog utjecaja na tjelesno samopoimanje, tjelesno vježbanje i sport predstavljaju bitne faktore u postizanju optimalnog stanja psihofizičkog zdravlja, što potvrđuju istraživanja širom svijeta (Jurakić & Andrijašević, 2007).

Cilj: Glavni cilj ovog istraživanja je bio utvrditi generalne razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata istog spola u glavnim gradovima triju država: Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine. Pod-ciljevi rada bili su: ispitati da li postoje spolne razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata u različitim državama; utvrditi razlike u tjelesnom samopoimanju ispitanika s obzirom na sportski staž, odnosno da li se ispitanici bave sportom ili ne; ispitati da li postoje razlike u tjelesnom samopoimanju ispitanika ovisno o tome da li se bave individualnim ili timskim sportom.

Metode: U svrhu prikupljanja podataka primijenjen je „Upitnik tjelesnog samopoimanja“ PSDQ (Marsh i ostali, 1994, prema Radisavljević-Janić, 1996) od 78 čestica. Anketiranje sudionika provedeno je na prigodnom uzorku od ukupno 1012 učenika osmih razreda u šest osnovnih škola, u Republici Hrvatskoj (n=298), Bosni i Hercegovini (n=321) i Srbiji (n=393).

Rezultati su pokazali da između adolescenata s područja RH, BiH i Srbije postoje dosljedne i očekivane razlike u tjelesnom samopoimanju s obzirom na spol i s obzirom na (ne)bavljenje sportom. Tjelesno samopoimanje adolescenata je bolje od tjelesnog samopoimanja adolescentica. Tjelesno samopoimanje sportaša je bolje od tjelesnog samopoimanja nesportaša. Naposljetku, pokazalo se da se tjelesno samopoimanje sportaša koji se bave individualnim sportovima i sportaša koji se bave timskim sportovima ne razlikuje.

Zaključak: Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na državu u kojoj žive (RH, Srbija i BiH) pokazala je da u tjelesnom samopoimanju adolescenata iz pojedinih država postoje određene specifičnosti, ali i da ne postoje jasni trendovi na način da bi adolescenti iz neke od navedenih država svoje tijelo sustavno doživljavali lošije ili bolje od adolescenata iz preostalih država.

Ključne riječi: tjelesno samopoimanje, adolescenti, tjelesna aktivnost, sport, međukulturne razlike

SUMMARY

Introduction: Physical self-concept, as a significant component of the general self-concept, is defined by most authors as a subjective presentation of physical appearance accompanied by physical experiences influenced by sociocultural environment, especially in adolescence (Majdak & Kamenov, 2011; Pokrajac-Bulian et.al., 2004). Research has shown that physical self-perception is an important moderatorof physical activity and exercise (H. W. Marsh & Perry, 2005) and that it has a significant impact on developing an active and healthy lifestyle (H. W. Marsh et.al., 2006). In addition to the positive impact on physical self-perception, physical exercise and sports are important factors in achieving optimal mental and physical health, which is confirmed by research around the world (Jurakić & Andrijašević, 2007).

Goal: The main goal of this study was to determine the general differences in the physical self-concept of adolescents of the same gender in the capitals of three countries: Croatia, Serbia and Bosnia and Herzegovina. Sub-goals of the study were to examine are there gender differences in the physical self-concept of adolescents in different countries; to determine the differences in the physical self-concept of the respondents with regard to sports experience, ie whether the respondents engage in sports or not; and examine whether there are differences in respondents physical self-concept depending on whether they engage in individual or team sports.

Methods: For the purpose of data collection, the „Physical Self-Concept Questionnaire" PSDQ (Marsh et.al., 1994, according to Radisavljević-Janić, 1996) of 78 particles was used. The survey of participants was proven on a suitable sample of a total of 1012 eighth grade students in six primary schools, in the Republic of Croatia (n = 298), Bosnia and Herzegovina (n = 321) and Serbia (n = 393).

The results: The results showed that between adolescents from the territory of the Republic of Croatia, Bosnia and Herzegovina and Serbia there are consistent and expected differences in physical self-concept with regard to gender and with regard to (not) playing sports. The male adolescent's physical self-concept is better than the female adolescent's physical self-concept. The physical self-concept of an athlete is better than the physical self-concept of a non-athlete. Finally, it has been shown that the physical self-concepts of athletes engagedin individual sports and sports engaged in team sports do not differ.

Conclusion: The comparison of adolescents' physical self-concept with regard to the country in which they live (Croatia, Serbia and Bosnia and Herzegovina) showed that there are certain specifics in the physical self-concept of adolescents from certain countries, but also that there are no clear trends their body is systematically perceived worse or better than adolescents from the remaining countries.

Key words: physical self-concept, adolescents, physical activity, sport, cross cultural

Popis kratica korištenih u tekstu

ITM – indeks tjelesne mase
M – aritmetička sredina
sd – standardna devijacija
Min – minimalna vrijednost
Max – maksimalna vrijednost
DA – diskriminacijska analiza
DV – diskriminacijska varijabla
DF – diskriminacijska funkcija
RH – Republika Hrvatska
BiH – Bosna i Hercegovina

SADRŽAJ:

1. UVOD 1
1.1 Pojam i značaj samopoimanja 3
1.1.1 Struktura samopoimanja 4
1.2 Tjelesno samopoimanje 6
1.2.1 Relacije tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti 9
1.3 Struktura tjelesnog samopoimanja 13
1.4 Samopoštovanje 15
1.4.1 Relacije samopoštovanja i tjelesne aktivnosti 17
1.5 Adolescencija 19
1.5.1 Biološke promjene 19
1.5.2 Psihološke promjene 20
1.5.3 Socijalne promjene 21
1.6 Tjelesno samopoimanje tijekom adolescencije 22
1.6.1 Klasifikacija utjecajnih faktora 24
1.7 Adolescenti i tjelesna aktivnost 33
1.7.1 Relacije tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti 34
1.7.2 Faktori povezani s tjelesnom aktivnošću 36
2 CILJEVI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA 39
3 METODE RADA 40
3.1 Uzorak 40
3.2 Varijable u istraživanju 45
3.3 Protokol istraživanja 47
3.4 Metode obrade podataka 47
4 REZULTATI I RASPRAVA 48
4.1 Deskriptivna statistika 48
4.1.1 Osnovni deskriptivni pokazatelji varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ 48
4.1.2 Normalnost distribucija varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ 49
4.2 Odgovori na postavljene hipoteze 50
4.2.1 Testiranje prve hipoteze i rasprava 50

4.2.2 Testiranje druge hipoteze i rasprava 61
4.2.3 Testiranje treće hipoteze i rasprava 69
4.2.4 Testiranje četvrte hipoteze i rasprava 79
4.3 Ograničenja istraživanja 81
4.4 Praktična primjenjivost istraživanja 82
5 ZAKLJUČAK 84
6 BIBLIOGRAFIJA 87
7 PRILOZI 128
8 ŽIVOTOPIS AUTORICE 131

1. UVOD

U svjetlu prevalencije tjelesne neaktivnosti, napori usmjereni na razumijevanje kako relevantni psihološki čimbenici, kao što je tjelesno samopoimanje, mogu biti povezani s tjelesnom aktivnošću ili sportom, od velike su važnosti (Sabiston i ostali, 2019). To je naročito važno tijekom adolescencije, koja predstavlja ključno razdoblje kako za razvoj pozitivnog tjelesnog samopoimanja tako i za razvoj zdravih navika i ponašanja (primjerice tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane), koje će utjecati na tjelesni aspekt i stanje zdravlja adolescenata i polučiti kvalitetne ishode u odraslosti.

Adolescencija je izrazito osjetljivo razdoblje odrastanja praćeno nizom intenzivnih promjena koje rezultiraju novim načinom razmišljanja i ponašanja u odnosu na prethodna životna razdoblja. Jedna od najistaknutijih promjena je tjelesna, koja zbog naglih i očitih promjena usmjerava fokus adolescenata na tjelesni izgled, koji većini adolescenata postaje prioritet, ali i otežava razvoj pozitivne tjelesne slike. Istraživanja pokazuju da je čak 70% adolescentica i 50% adolescenata nezadovoljno svojim izgledom i žele ga promijeniti (McCabe & Ricciardelli, 2001; Wertheim & Paxton, 2012). U periodu prilagodbe na tjelesne promjene intenziviraju se misaoni procesi koji su sastavni dio tjelesnog samopoimanja. Tjelesno samopoimanje misaoni je koncept koji integrira sve mentalne procese (percepcije, predodžbe, procjene i emocije) koji se odnose na subjektivnu procjenu svih aspekata vlastite tjelesnosti uključujući izgled, oblik, proporcije, sposobnosti i funkcionalnost tijela, a može utjecati i na tjelesne i sportske navike. Adolescencija je najintenzivnije razvojno razdoblje kognitivne percepcije i samospoznaje tijekom kojeg se obično formira tjelesno samopoimanje i kroz tjelesne samo-percepcije razvijaju stavovi o sebi (Lindwall & Aşçi, 2014; H. W. Marsh i ostali, 2015; Morin i ostali, 2011). Pozitivno/visoko tjelesno samopoimanje značajan je izvor pravilnog osobnog razvoja; nasuprot tome, istraživanja potvrđuju da je nisko tjelesno samopoimanje prediktor brojnih psiholoških problema u adolescenciji (Alić, 2015; Mitrović i ostali, 2012; Pedišić, 2011; Videra-García & Reigal-Garrido, 2013). Istraživanja pokazuju da je progresivno povećanje nezadovoljstva tijela od adolescencije do mlade odrasle dobi povezano s razvojem prekomjerne tjelesne mase i pretilosti i poremećaja prehrane u kasnijem životu (Bucchianeri i ostali, 2013; Marks, 2015).

Obzirom da tjelesno samopoimanje obuhvaća tjelesni izgled i tjelesne sposobnosti, bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom nadopunjava spektar informacija koje sudjeluju u formiranju tjelesnog samopoimanja. Redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom utječe na pozitivne promjene u izgledu i sastavu tijela i cjelokupnom doživljaju sebe. Osim što se

putem razvoja motoričkih sposobnosti učestalom aktivacijom kinestetičkih osjeta doprinosi dubljoj mentalnoj povezanosti sa tijelom, nakon savladavanja tjelesno zahtjevnih zadataka javlja se osjećaj samodjelotvornosti, što rezultira porastom zadovoljstva vlastitim tjelesnim sposobnostima i utječe na sveukupno samopoimanje koje se smatra jednim od prediktora psihološke dobrobiti u adolescenciji.

Unatoč brojnim dokazanim zdravstvenim prednostima tjelesne aktivnosti i sporta recentne analize ukazuju na kontinuirano opadanje sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti i sportu na globalnoj razini. Pretpostavke su da čak 80% adolescenata na globalnoj razini nije dovoljno tjelesno aktivno, s očekivanim opadanjem od adolescencije prema ranoj odrasloj dobi. Zdravlje adolescenata u razvijenim zemljama izaziva zabrinutost, a porast bolesti povezanih sa životnim stilom može se pripisati nezdravim obrascima življenja (Carson i ostali, 2016; Granger i ostali, 2017). Dugoročna tjelesna neaktivnost predstavlja zdravstveni problem zbog potencijalnog razvoja metaboličkog sindroma i kroničnih bolesti u kasnijem životu. Suvremeni način života popraćen hipokinezijom predstavlja potencijalan zdravstveni problem, a adolescencija je dolično životno razdoblje za usvajanje zdravih navika i ponašanja, kao temelj za kvalitetno i odgovorno djelovanje u kasnijim fazama života.

Istraživanjima tjelesnog samopoimanja iz različitih sociokulturnih uvjeta dokazane su određene razlike u pojedinim dimenzijama tjelesnog samopoimanja (Badrić i ostali, 2011). Zemlje zapadnog Balkana dio su jugoistočne Europe u kojem se miješaju kulturni utjecaji istoka i zapada. Tri države Hrvatska, Bosna i Hercegovina i Srbija, koje su prije četvrt stoljeća bile sastavni dio zajedničke države (bivše Jugoslavije), danas su samostalne države sa različitim sociokulturnim, sociodemografskim i socioekonomskim karakteristikama, ali ne i školskim sustavima i modelima sporta. Hrvatska ima veći ekonomski standard od ostale dvije države i obzirom da je jedina članica EU, pretpostavlja se da više podliježe zapadnim utjecajima (u smislu kulturnih običaja, rodnih stereotipa, načina života i sl.) za razliku od BiH i Srbije u kojima prevladavaju utjecaji kulture i života istočnog Balkana.

U narednim poglavljima iznijet će se osnovne informacije o samopoimanju (općem) i predstaviti njegova struktura. Definirat će se tjelesno samopoimanje i prikazati relevantni čimbenici njegove strukture. Također će se i obrazložiti samopoštovanje kao važan korelat samopoimanja i tjelesne aktivnosti. Kroz kineziološke aspekte analizirat će se relacije tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti. Obzirom da uzorak istraživanja čine adolescenti, osnovne značajke adolescencije bit će razjašnjene kroz prizmu bioloških, psiholoških i socijalnih promjena koje neosporno prate to formativno razdoblje. Klasifikacijom utjecajnih faktora (individualni biološki i individualni socijalni) objasnit će se karakteristike tjelesnog

samopoimanja tijekom adolescencije. Istraživanjem relacija tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti utvrditi će se faktori koji su povezani s tjelesnom aktivnošću tijekom adolescencije.

1.1 Pojam i značaj samopoimanja

Brojni autori samopoimanje definiraju kao generalni mentalni konstrukt vlastitog identiteta, koji je sazdan od sveukupnih osobnih spoznaja, emocija i stavova prema sebi (Ryska, 2002). Konstrukt „*self-concept*“, koji je u upotrebi u anglosaksonskim državama, prema sugestijama hrvatskih jezičnih stručnjaka, najprikladnije je prevesti terminom „samopoimanje“. Kako navodi (Bezinović, 1988) osim navedenog pojma, kao sinonimi koriste se još i pojmovi: samopercepcija, poimanje sebe, pojam o sebi, slika o sebi, svijest o sebi, mišljenje o sebi, shvaćanje sebe, samoodređenje (engl. *self-perception, self-image, self- shema, self-definition...*). Ostali „*self* “ (engl. svjesno ja, biće, suština, jastvo ili sebstvo) termini koji se često koriste kao sinonimi za samopoimanje su samopoštovanje, stav o sebi i samoprihvaćanje.

Samopoimanje se smatra multidimenzionalnim aspektom jastva koji daje odgovor na najmanje dva pitanja: „Tko sam ja?“ i „Što ja mogu?“. U području humanističkih i društvenih znanosti samopoimanje predstavlja jedan od najstarijih koncepata. U psihološku teoriju uvodi ga James (1890) koji u svojoj knjizi „Principi psihologije“, u okviru poglavlja „Svijest o sebi“, predstavlja višedimenzionalni koncept sebe i definira ga kao „samopoimanje“. Chakraborty (2016), navodi kako je taj koncept jastva izazvao mislioce i empiričare u svim disciplinama, kulturama i vremenima. Predstavljajući psihosocijalnu varijablu koja procjenjuje percepciju koju pojedinac ima o sebi (Zurita Ortega i ostali, 2016), samopoimanje je uspostavljeno kao jedan od najvažnijih koncepata u društvenim znanostima i kao temelj za psihološku dobrobit (Rodríguez-Fernández i ostali, 2016).

Samopoimanje se često postavlja kao posredna varijabla koja osigurava unaprjeđenje i drugih željenih ishoda kao što su tjelesna aktivnost, tjelesno vježbanje, ili svi drugi oblici aktivnosti povezani sa zdravljem (Radisavljević-Janić, 2009). Činjenica da čovjek ne živi izolirano na pustom otoku, nego u društvu s drugim ljudima potaknula je elaboriranje ideje da su za izgradnju samopoimanja značajni odnosi pojedinca s drugim osobama iz njegove socijalne okoline (Lacković Grgin, 1994). Predodžba jedinstvenih ljudskih osobina koje se povezuju sa samim sobom, a dijelom i same osobine, razvijaju se kroz socijalnu interakciju i iskustvo s drugim pojedincima (Cooley, 1902; Rinn i ostali, 2013; Whitley i ostali, 2014). Tijekom života često smo okruženi ljudima koji, u različitim situacijama, direktno ili indirektno, mogu utjecati na mišljenje koje imamo o sebi. Samo promatranje drugih, njihovih

reakcija i ponašanja, uz interakciju i komunikaciju, predstavlja platformu za formiranje samopoimanja i stvaranje navika svakog pojedinca.

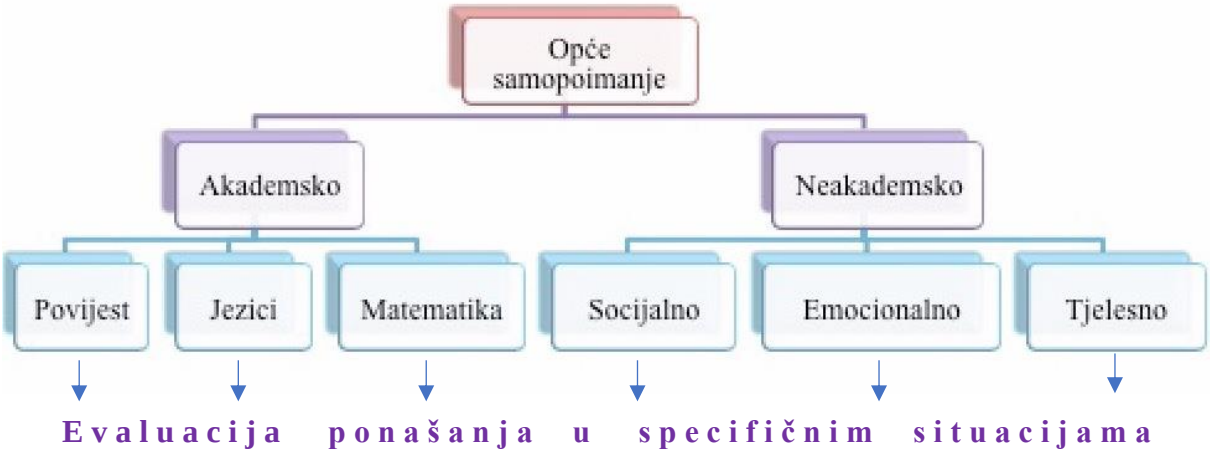
Istraživanja oblikovanja različitih kognitivnih koncepata, te povezanosti emocionalnih i kognitivnih procesa u čovjekovom psihičkom sistemu, naglašavaju važnost samopoimanja kao jednog od ključnih faktora u regulaciji ljudskog ponašanja (Gergen, 1984). Samopoimanje ima dvostruki utjecaj na pojedinca, navodeći ga da koncept sebe formira kroz prizmu subjekta kao i kroz prizmu objekta, kao subjekt, samopoimanje djeluje poput društvene snage, usmjerava učinak i djelovanje (Cast & Stets, 2016; Rosenberg, 1979). Kao objekt, samopoimanje kao proizvod društva, temelji se na interakciji s drugima i društvom (Gecas & Schwalbe, 1983). Znanstvenici vjeruju da je samopoimanje utjecajni prediktor važnih ishoda, kao što je akademsko ili sportsko dostignuće (H. W. Marsh, 1993). Osim što se tretira kao važan ishod sam po sebi zbog svojih bliskih veza s psihološkom dobrobiti (H. W. Marsh, 1989; Paradise & Kernis, 2002), samopoimanje utječe na način kako razmišljamo o svijetu, našim društvenim odnosima, izborima u vezi zdravlja i životnog stila, angažmanu u zajednici, političkim akcijama, i na kraju našoj vlastitoj dobrobiti i dobrobiti drugih ljudi (Vignoles i ostali, 2016).

Slijedom navedenog može se zaključiti da samopoimanje predstavlja misaoni pojam o sebi koji u vidu objedinjenog skupa informacija integrira sve karakteristike pojedinca, temeljem kojih on u svom umu formira sliku o sebi. Samopoimanje je naše subjektivno predočavanje ideje „tko smo“ i „što sve možemo postići“, što se u konačnici reflektira na naše odluke i ponašanja. Čovjek je, kao socijalno biće, podložan utjecajima iz okruženja i kada razmišlja o sebi on razmišlja i o načinu na koji ga doživljavaju drugi, što utječe na njegovu predodžbu. Svakodnevne interakcije sa drugim ljudima i izloženost različitim situacijama odražavaju se na naše samopoimanje i potiču dublje upoznavanje sebe i vlastitih potencijala korištenjem različitih područja „*self*-a“. U narednom poglavlju detaljno će biti opisana sva područja „*self*-a“ koja čine strukturu samopoimanja.

1.1.1 Struktura samopoimanja

Povijesno gledano, priroda samopoimanja uzrokovala je pojavu različitih ideja o njegovoj strukturi (Goñi, 2009). Rani pogledi na „*self*“-sustav promatrali su samopoimanje na pojednostavljen i jednodimenzionalan način (Byrne, 1984; H. W. Marsh, 1991). Marsh (1990) ističe kako je kroz istraživanja strukture samopoimanja tijekom vremena značajna podrška pružena multidimenzionalnom, slojevitom i hijerarhijski organiziranom modelu koji su predložili (Shavelson i ostali, 1976). Pokazalo se da, kako navode Rosenberg (1979) i Coopersmith (1981) taj model ima znatne prednosti u odnosu na ostale jer implicira slojevitost

samopoimanja koja proizlazi iz više dimenzija i djeluje u različitim kontekstima. U svom istraživanju Shavelson i suradnici polaze od pretpostavke da je samopoimanje skup predodžbi o sebi oblikovan kroz iskustva s okolinom, interakcije sa značajnim drugim osobama, kao i atribuciju vlastitog ponašanja, čija je organizacija hijerarhijska i multidimenzionalna (H. W. Marsh, 1993). Iskustva u tim različitim domenama pojedincu pružaju informacije specifične za domene koje su organizirane u više sažetih samopercepcija koje opisuju karakteristike/svojstva pojedinca (Shavelson i ostali, 1976).



Slika 1. Struktura samopoimanja prema Shavelson, Hubner i Stanton (1976).

Model samopoimanja (slika 1) koji su predstavili Shavelson, Hubner i Stanton (1976) oblikuje hijerarhijsku strukturu s općim samopoimanjem na vrhu modela. U predstavljenoj multidimenzionalnoj strukturi opće samopoimanje dijeli se na dvije osnovne kategorije: akademsko i neakademsko samopoimanje. Područje akademskog samopoimanja dodatno se fragmentira na specifična područja npr. povijest, biologiju, strane jezike, matematiku i slično, a neakademsko samopoimanje dijeli se na socijalno, emocionalno i tjelesno samopoimanje. Primjerice socijalno samopoimanje razdvaja se na vršnjake i značajni drugi (bliske osobe). Tjelesno samopoimanje dijeli se na tjelesne sposobnosti i tjelesni izgled, koji se dijele na pod-područja suptilnog samo-prosuđivanja i evaluacije vlastitih sposobnosti i ponašanja u specifičnim situacijama. Pod-područja hijerarhijske strukture opisana su kao uloge u kojima se osoba identificira. U kontekstu socijalnog samopoimanja to može podrazumijevati mišljenje o sebi kroz različite životne uloge (rodnoj ulozi, ulozi prijatelja, člana obitelji ili klupskog kolege i sl.). Kod tjelesnog samopoimanja pod-područja objedinjuju ukupan doživljaj sebe u psihofizičkom smislu, kombinacijom samoprocjene vlastitog tjelesnog izgleda i

funkcionalnosti te zdravstvenog stanja i motoričkih sposobnosti (npr. snažan, koordiniran, fleksibilan, tjelesno privlačan, zdrav i tome slično).

Ovako predstavljenim hijerarhijskim modelom omogućeno je proučavanje samopoimanja iz višestrukih perspektiva specifičnih domena (C. Huang, 2011; H. Marsh i ostali, 2005; Shapiro & Martin, 2014). Istraživanjem različitih područja samopoimanja, neovisno jedno o drugom, poboljšava se njihovo pojedinačno razumijevanje (H. W. Marsh & Yeung, 1998). Brojni znanstvenici prihvatili su navedeni model npr. (Beasley, 2013; H. W. Marsh & Ayotte, 2003; H. W. Marsh & Martin, 2011; Moriarty & Hardy, 2000; Radisavljević-Janić, 2009) i svoja istraživanja usmjerili na specifična područja samopoimanja.

Hijerarhijska struktura samopoimanje prikazuje kao jedan od multidimenzionalnih koncepata u kojem su isprepletene čovjekove misli, percepcije i emocije prema sebi u različitim područjima života i djelovanja. Različita područja objašnjavaju brojne aspekte pojedinca, čije svjesne percepcije o sebi i vlastitoj vrijednosti predstavljaju samopoimanje kao proces upoznavanja i prihvaćanja samog sebe. Samopoimanje obuhvaća sveukupan doživljaj povezan sa sobom, li o sebi, svom izgledu, karakteristikama, sposobnostima, akademskim ili sportskim postignućima, kompetencijama, potencijalima i limitima, odnosima s drugima i o tome što drugi misle o nama. Ta opservacija podrazumijeva strukturirani skup informacija koji predstavlja pojam o sebi samom kao cjeloviti doživljaj sebe u vremenu i prostoru.

1.2 Tjelesno samopoimanje

Tjelesno samopoimanje misaoni je koncept koji se formira na temelju individualnih percepcija, stavova, emocija i razmišljanja o vlastitom izgledu, obliku tijela, tjelesnim funkcijama i sposobnostima, a može biti pozitivno/negativno, visoko/nisko, dobro/lose, zdravo/nezdravo itd. Tjelesno samopoimanje predstavlja način na koji doživljavamo i (ne)prihvaćamo sve aspekte vlastite tjelesnosti. Osim „tjelesnog samopoimanja“ u literaturi nailazimo na srodne pojmove poput slika tijela, koncept tijela, samo-percepcija (engl. *body image, body concept, physical sefl, self perception..)* i slične koncepte koji predstavljaju vlastitu mentalnu interpretaciju tjelesnog jastva.

Tjelesno samopoimanje ili slika tijela (engl. *body image)* predstavlja subjektivnu predodžbu vlastitoga tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava odražavajući percepciju, mišljenje i osjećaje osobe povezane s vlastitim tijelom, kako uz cjelokupan izgled, tako i uz specifična područja i dijelove, tjelesne funkcije i sposobnosti, seksualnost i ostalo. Način na koji pojedinci organiziraju iskustva vezana uz svoje tijelo određuje kakvu će sliku o sebi formirati u svom

umu. Iskustva mogu rezultirati razvojem pozitivne ili negativne slike tijela. Pozitivnu sliku tjela karakterizira točna percepcija prirodnog oblika, veličine i funkcionalnosti tijela te osjećaja zadovoljstva i samopouzdanja izgledom bez opterećenja ili prevelikog stresa zbog tjelesne mase i fizičkog izgleda (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Negativnu sliku tijela karakterizira iskrivljena percepcija tijela i nepovoljni osjećaji prema cijelom tijelu, njegovom obliku ili dijelovima tijela, kao što su sram i tjeskoba izgleda, nezadovoljstvo tijelom ili sobom općenito (Baker Nadler & Blanchard, 2018). Obzirom da tjelesno samopoimanje predstavlja subjektivnu procjenu, pojedinci mogu imati svoju predodžbu vlastitog tijela koja ne mora nužno biti u skladu sa stvarnim stanjem i može biti različita od načina na koji ih doživljavaju drugi. Tjelesno samopoimanje je slika koja proizlazi iz osobnog doživljaja vlastitog tijela, i kao takva, između ostalog, uvjetovana je i psihološkim faktorima pojedinca.

Većina autora se slaže da na tjelesno samopoimanje utječu dvije temeljne dimenzije: perceptivna i subjektivna (Lovretić i ostali, 2013). Perceptivna dimenzija predstavlja kako čovjek vidi i opisuje svoj izgled i funkciju tijela, dok subjektivna procjenjuje misli i emocije o izgledu i funkciji tijela. Perceptivna se dimenzija odnosi na perceptivnu točnost procjene veličine, oblika i mase vlastitog tijela u odnosu na stvarne proporcije, a određuje se na razini tijela u cjelini ili njegovih specifičnih dijelova (Banfield & McCabe, 2002). Subjektivna dimenzija odnosi se na doživljaje (ne)ugode i na (ne)zadovoljstvo veličinom ili oblikom vlastitog tijela te uključuje stavove koji se mogu odnositi na tjelesni izgled u cjelini ili na pojedine dijelove tijela i tjelesne karakteristike i sposobnosti (Mendo-Lázaro i ostali, 2017; Šincek i ostali, 2017). Percipirani osjećaji vlastitih tjelesnih sposobnosti i kompetencija imanentni su dio tjelesnog samopoimanja. Kako navode Alleva i ostali (2017) razlučivost funkcionalnosti predstavlja dodatni segment koji obuhvaća razumijevanje onoga što tijelo može i sposobno je učiniti. Tjelesno samopoimanje, osim subjektivne percepcije vlastitog tjelesnog izgleda, obuhvaća sve ostale aspekte tjelesnog sebe (npr.: tjelesne sposobnosti, vještine, zdravlje i sl.) i izravno utječe na stupanj zadovoljstva životom (Esnaola i ostali, 2010).

Tjelesno samopoimanje, osim unutrašnjim (biološkim i psihološkim), uvjetovano je i vanjskim (sociokulturnim) čimbenicima kroz čiju se složenu interakciju ono razvija, mijenja i održava (Beasley, 2013; Erceg & Kuterovac Jagodić, 2017). Formiranje tjelesnog samopoimanja proces je na koji osim spola, dobi i kognitivnog sustava utječu okolina i mediji te očekivanja, vrijednosti i stavovi unutar pripadajuće kulture (Fisher, 1990; Volkwein-Caplan & McConatha, 1997) i smatra se od velike važnosti u smislu kontakta s fizičkim svijetom, sposobnosti specijalizacije i zdravog razvoja (Baştuğ i ostali, 2011; Yaman i ostali, 2008). Tjelesno samopoimanje definira se kao mentalna slika koja objedinjuje sve informacije i

doživljaje našeg tijela i taj koncept utječe na to kako procjenjujemo i odnosimo se prema sebi i drugima unutar društvene okoline (Jung & Lee, 2006), što omogućuje bolje razumijevanje društveno-osobnog razvoja (Fernández i ostali, 2012).

Tjelesno samopoimanje ima jedinstvenu poziciju u sustavu jastva zbog tjelesnog izgleda, atributa i sposobnosti interaktivnog funkcioniranja, kao bitnog sučelja između pojedinca i okoline (Fox, 2000; Maïano i ostali, 2004; Moreno & Cervelló, 2005). Čovjekovo tijelo je, kako navode Zubić & Burušić (2009, str. 64): „Skup fizičkih značajki koji odražava fizičku atraktivnost predstavlja u osnovi prva i svima najdostupnija obilježja, koja često predstavljaju i prvu informaciju o nekoj osobi“. Kao najprominentniji dio svakog pojedinca, tijelo je od početka života izloženo promatranju i valoriziranju od strane drugih osoba iz okruženja. Čovjekova fizička pojava predstavlja materijalizirani oblik povezanosti njegovog mentalnog i tjelesnog aspekta objedinjujući pritom njegovu simboličku, identitetnu i kulturnu dimenziju. Tjelesno samopoimanje, ili kako doživljavamo naše cjelokupno fizičko ja i kako vjerujemo da nas drugi vide, predstavlja vlastitu mentalnu prezentaciju koju gradimo i mijenjamo i važan je dio onoga što jesmo (Savva, 2014). To je stvaranje osobne predodžbe vlastitog tijela i stavova prema sebi, gdje ti stavovi sadrže informacije o tijelu iz vanjskih i unutarnjih izvora, informacije iz okolišnog i individualnog doživljaja tijela i iz subjektivnog iskustva vlastitog tijela (Fialová, 2006).

Iz navedenog proizlazi da tjelesno samopoimanje predstavlja mentalnu sliku našeg tijela koja se sastoji od dvije glavne komponente: tjelesni izgled i tjelesne sposobnosti. Tjelesni izgled, kao materijalna forma predstavlja prvu asocijacija na nekog pojedinca. Kao najvidljiviji dio i značajka koja ga po svojim karakteristikama izdvaja od svih ostalih, tijelo predstavlja objekt vrednovanja i uspoređivanja, kako socijalnom okruženju tako i samom pojedincu. Osim tjelesnog izgleda, tjelesno samopoimanje obuhvaća percepcije, misli, osjećaje i stavove vezano za funkcionalnost tijela i različite tjelesne sposobnosti. Obzirom da čovjek većinu vremena provodi u socijalnim interakcijama sklon je subjektivnu predodžbu poželjnog izgleda i sposobnosti formirati na osnovu društvenih kriterija. Odstupanja od društvenog ideala mogu rezultirati niskim/negativnim tjelesnim samopoimanjem, što se može odraziti na izbore i ponašanja pojedinca. Temeljem iskustava sa vlastitim tijelom tjelesno samopoimanje objedinjuje sve mehanizme usmjerene ka kreiranju vlastite mentalne predodžbe, emocionalnom sagledavanju i valoriziranju svih aspekata vlastitog tjelesnog izgleda, sposobnosti, kompetencija i vještina, i slične procese u cilju doživljavanja, upoznavanja i prihvaćanja sebe u vlastitoj „koži“.

1.2.1 Relacije tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti

Tjelesno samopoimanje odnosi se na percepciju pojedinca o sebi u tjelesnoj domeni i podijeljeno je u dvije specifične kategorije: tjelesne sposobnosti i tjelesni izgled (H. W. Marsh & Craven, 2006; Peart i ostali, 2005). Tjelesni izgled odnosi se isključivo na vanjska tjelesna obilježja. U kontekstu tjelesnih sposobnosti, važno je napomenuti da osvještavanje tjelesne funkcionalnosti i upoznavanje sa vlastitim tjelesnim potencijalima predstavlja jedan od važnih aspekata formiranja i poboljšanja tjelesnog samopoimanja. Svjesnost vlastitog tijela, njegovog izgleda i sposobnosti, podrazumijeva da čovjek svoje tijelo ne doživljava samo kao skup organa već kao bitno sredstvo vlastite spoznaje i razvoj (Ambrosi-Randić, 2003). Istraživanja su pokazala da je tjelesno samopoimanje važan moderator tjelesne aktivnosti i vježbanja (H. W. Marsh & Perry, 2005; Peart i ostali, 2005), te da ima značajan utjecaj na razvoj aktivnog i zdravog načina života (H. W. Marsh i ostali, 2006).

Tjelesnom aktivnošću smatra se svaki pokret tijela koji je izveden voljnom aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije iznad razine u mirovanju (Caspersen i ostali, 1985). Sustavno provođenje tjelesne aktivnosti podrazumijeva redovito izvođenje tjelovježbe prema planu i programu te s definiranim ciljem koji uvjetuje oblik, učestalost i intenzitet te trajanje vježbanja (Mišigoj-Duraković i ostali, 1999). To je važan oblik aktivnosti koji pojedincima omogućuje da poboljšaju svoju biomehaničku aktivnost i uklone biokemijski višak energije, te ima sposobnost prevencije mentalnih i tjelesnih problema uzrokovanih stresom i prekomjernom prehranom (Küçükibiş & Gül, 2019). Sve obimnija literatura potvrđuje snažne psihološke i fiziološke prednosti tjelesne aktivnost uključujući pozitivne učinke na raspoloženje, opće prilagođavanje, tjelesnu sliku, samopoimanje, samopouzdanje, kognitivno i perceptivno procesiranje, vještinu suočavanja sa stresom i sl. (Žigman & Ružić, 2008). Tjelesno zdravstvene koristi od tjelesne aktivnosti su opsežne i uključuju smanjeni rizik od koronarne bolesti srca, dijabetesa tipa II, osteoporoze, kao i poboljšanje tjelesne kondicije i čvrstoće kostiju (Žigman & Ružić, 2008), a može poboljšati mentalno zdravlje, uključujući depresiju, tjeskobu, samopoštovanje i slično (Liu i ostali, 2015). Distrakcija je svojstvo tjelesne aktivnosti da zaokupi pažnju pojedinca i tako mu omogući kratkotrajno isključivanje iz problema u kojima se svakodnevno nalazi, a ukoliko se primjećuje napredak u aktivnosti, razvijaju se osjećaji kompetentnosti i vrijednosti (Mišigoj-Duraković i ostali, 1999). Posebno u tjelesnoj domeni, postoji interes za razumijevanje pozitivnog učinka koji tjelesna aktivnosti i sport mogu imati na globalne ili specifične domene samopoimanja (Spence i ostali, 2005). Način na koji pojedinci zamišljaju svoje tijelo i kakav odnos imaju prema tijelu određuje njihov tjelesni

identitet (tjelesno ja) i odnos prema tjelesnoj masi, tjelesnoj aktivnosti i sportu (Vašina & Vychodilová, 2002). Specifično za sport i psihologiju vježbanja, tjelesno samopoimanje je relevantno kao korelat, prethodnica i posljedica tjelesne aktivnosti (npr. strukturirana tjelovježba, tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme i životni stil) i sportskog ponašanja (npr. natjecateljska i/ili rekreativna aktivnost koja uključuje vještinu i fizički napor), pri čemu se u angažman tjelesne aktivnosti i sportskog ponašanja može uključiti više dimenzija tjelesnog samopoimanja (Sabiston i ostali, 2019)

Smatra se da osim perceptivnih, kognitivnih i afektivnih, tjelesno samopoimanje obuhvaća i bihevioralne aspekte. Ferron (1997) tvrdi da je tjelesno samopoimanje kognitivno povezano s mišićnim i kinestetičkim osjetilima. Kinestetički osjeti nastaju u mišićima, tetivama i zglobovima kao posljedica podražaja receptora smještenih u tim regijama. To su osjeti vezani za kretanje i doživljaj tijela i njegovih pojedinih dijelova u prostoru, osjeti napora, jakosti, rotacije, ubrzanja (receptori su smješteni na koži) i ravnoteže (receptori se nalaze u unutarnjem uhu). Zahvaljujući tim osjetima sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i sportu povećava mentalnu povezanost s vlastitim tijelom i izoštrava osjećaj tjelesne kompetencije, što može rezultirati procesom utjelovljenja tjelesne aktivnosti. U svojoj razvojnoj teoriji pojam „utjelovljenje“, koje se odnosi na iskustvo angažmana tijela sa svijetom, Piran (2002) definira kao integrirani proces u kojem pojedinci doživljavaju svoje tijelo kao središnje mjesto za samoizražavanje i dobrobit (Soulliard i ostali, 2019). To podrazumijeva da pozitivno angažiranje u utjelovljenju tjelesne aktivnosti, kod onih koji podržavaju svijest i pažnju na procjenu tjelesnog izgleda, funkcionalnosti i sposobnosti, može povećati iskustvo utjelovljenja i doprinijeti dubljoj i slojevitijoj povezanosti s tijelom i dodatno motivirati na daljnje sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima (Halliwell, 2015). Pretpostavlja se da pojačana mentalna povezanost sa vlastitim tijelom i osjećaj tjelesne kompetencije, koji se javljaju tijekom tjelesne aktivnosti, mogu djelovati preventivno na samoobjektivizaciju. Samoobjektivizacija je proces kojim se internalizira pogled vanjskog promatrača na svoje vlastito fizičko ja i u kojem se o svom tijelu razmišlja kao o objektima tuđih želja (Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996). Različita istraživanja potvrđuju da je samoobjektivizacija prisutnija kod ženskog spola. (McKinley & Hyde, 1996; Slater & Tiggemann, 2011). Kod tjelesno aktivnih pojedinaca bavljenje sportom utječe na povećanje razine utjelovljenja, što može zaštititi od procesa samoobjektivizacije (Menzel & Levine, 2011; Tiggemann, 2015).

Istraživanja međusobnog odnosa tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti iznjedrila su različite modele funkcioniranja, koji će biti opisani u nastavku. Temeljem poznate rasprave o tome da li su pojmovi samopoimanja prethodnici budućih ponašanja i postignuća (model

samopoboljšanja), ili rezultati/ishodi prethodnih ponašanja i postignuća (model razvoja vještina), Marsh i suradnici (2006) definirali su dvosmjerni odnos (model uzajamnih učinaka – REM, (od engl. *reciprocal effects model*) (Garn i ostali, 2016). Različita istraživanja odnosa između vježbanja i tjelesnog samopoimanja pružaju podršku tom recipročnom modelu (Lindwall & Aşçi, 2014) i potvrđuju da redovito vježbanje ima pozitivan učinak na tjelesno samopoimanje (Hausenblas & Fallon, 2006), te da iskustva s uspjehom u domenama koje su konzistentne s procijenjenim samo-konceptom služe poboljšanju samo-koncepta u toj domeni (Martin i ostali, 2016). Model samopoboljšanja pretpostavlja da su pozitivne samo-percepcije ključne za ostvarivanje maksimuma ljudskog potencijala (Craven & Marsh, 2008) i potiču buduća postignuća, npr. sportska postignuća (Garn i ostali, 2016) i prilagodljivo zdravlje, npr. mentalno zdravlje (H. W. Marsh i ostali, 2004).

Smatra se da su pozitivne samo-percepcije povezane s motiviranjem za uključivanje u određena ponašanja (Loitz, 2012), i očekuje se da više tjelesno samopoimanje rezultira povećanom razinom tjelesne aktivnosti ubuduće (Garn i ostali, 2016). Osim toga, prethodno sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti povezano je s poboljšanjem tjelesnog samopoimanja, koje podržava model razvoja sposobnosti (H. W. Marsh i ostali, 2006; Wilfley & Kunce, 1986). Model razvoja sposobnosti sugerira da je tjelesno samopoimanje oblikovano procesima ponašanja poput razvoja vještina (Crocker i ostali, 2006; Fox, 1997). Iz perspektive razvoja vještina, također se očekuje da će bavljenje tjelesnom aktivnošću rezultirati poboljšanjem tjelesnog samopoimanja (Garn i ostali, 2016). Poboljšanje tjelesnog samopoimanja može intenzivirati osjećaj samoefikasnosti, koji se, kako navodi (Bandura, 1994) definira kao sportsko samopouzdanje, odnosno odraz vjerovanja u uspješnu sposobnost izvršavanja određenog ponašanja ili zadatka. Na primjer, osjećaj sposobnosti za vježbanje može stimulirati osobu da pokaže svoju kompetenciju (Loitz, 2012), kao rezultat toga, želja za pokazivanjem kompetentnosti motivira na vježbanje (Biddle & Mutrie, 2001).

U svojoj teoriji motivacije (Harter, 1978) tvrdi da su pojedinci motivirani da sudjeluju u područjima postignuća kao što su sport i znanost (Rogers i ostali, 2018). Smatra se da uspješni pokušaji u nekom području održavaju čovjekovu motivaciju, podržavaju pozitivnu samo-percepciju i povećavaju njegove šanse za kasnije sudjelovanje u aktivnostima interesa (Soulliard i ostali, 2019). Konkretno, pozitivno tjelesno samopoimanje sastoji se od zadovoljstva vlastitim tijelom i prihvaćanja i uvažavanja - što sve tijelo može, unatoč čestoj usporedbi s društvenim idealima (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Teorija samopoimanja naglašava da se percepcije o sebi ne mogu adekvatno razumjeti ako se zanemari uloga referentnih okvira (Marsh, 1991). Referentni okvir je temeljni

Goffmanov pojam za tumačenje komunikacijskih događaja, a podrazumijeva osnovnu spoznajnu strukturu koja upravlja percepcijom i reprezentacijom stvarnosti (Beasley, 2013).[1] Referentni okviri bitan su aspekt samoprocjene jer predstavljaju standarde za socijalne usporedbe, a ovisno o njima objektivne karakteristike i postignuća mogu dovesti do nesrazmjernih samopoimanja, a ta vjerovanja o sebi imaju važne implikacije za buduće izbore, izvedbu i ponašanje (Mekonnen i ostali, 2016).

U svom izvornom prijedlogu hijerarhijske, višedimenzionalne strukture samopoimanja, (Shavelson i ostali, 1976) također sugeriraju da pojedinci imaju više referentnih okvira za procjenu svojih postignuća. (Mekonnen i ostali, 2016) navodi da su dva široko istražena referentna modela u literaturi o samopoimanju: interno / eksterni model (IE) i „velika riba malo jezero efekt“ (BFLPE) (engl. *Big-fish-little-pond effect*). H. W. Marsh (1986) je kroz interno/eksterni model referentnog okvira pružio teorijski okvir za razumijevanje razvoja samopoimanja u odnosu na unutarnje i vanjske usporedbe (H. W. Marsh, 1990; H. W. Marsh & Craven, 2002). Teoretičari tvrde da pojedinci koriste: (a) unutarnje usporedbe sposobnosti (npr. uspoređivanje trenutnih performansi s prošlim izvedbama) u različitim domenama kako bi konstruirali samopoimanje unutar određenih područja; i (b) vanjske usporedbe sposobnosti (npr. uspoređivanje osobne izvedbe zadatka s vršnjačkom izvedbom na istom zadatku) kako bi konstruirali vlastite koncepcije specifične za određenu domenu (H. W. Marsh & Craven, 2006).

Prema meta-analizi koju su proveli (Möller i ostali, 2009) model IE je primjenjiv na spol, dobne skupine, kulture i različite postavke postignuća, kao i drugi, model prema H. W. Marsh & Craven (2002) BFLPE model, koji je također potvrđen u tjelesnom samopoimanju (Chanal i ostali, 2005). Navedeni model pretpostavlja da ako se osoba uspoređuje s drugom koju smatra superiornom, sklona je sebe podcijeniti, a također i obrnuto. Ako se uspoređuje s osobom koja je inferiorna, sklona je sebe precijeniti. Smatra se da referentni okviri predstavljaju bitan faktoru razvoja, kako globalnog tako i tjelesnog samopoimanja pojedinca.

Iz navedenog se može zaključiti da jedan od važnih aspekata tjelesnog samopoimanja predstavljaju tjelesne sposobnosti koje obogaćuju iskustvo doživljaja vlastitog tijela. Čovjekovo tijelo je kreirano i predviđeno za kretanje, a tjelesna aktivnost kroz različite aspekte manifestacija je neophodnog segmenta unapređenja tjelesnog statusa i tjelesnog samopoimanja. Uz sve dokazane zdravstvene beneficije, sudjelovanje u različitim oblicima tjelesne aktivnosti, osim što potiče razvoj tjelesnih sposobnosti, doprinosi i boljoj percepciji funkcionalnosti vlastitog tijela. Redovito sudjelovanje u organiziranoj tjelesnoj aktivnosti ili sportu prati

[1]Erving Goffman američki sociolog, jedan od najznačajnijih teoretičara simboličkog interakcionizma.

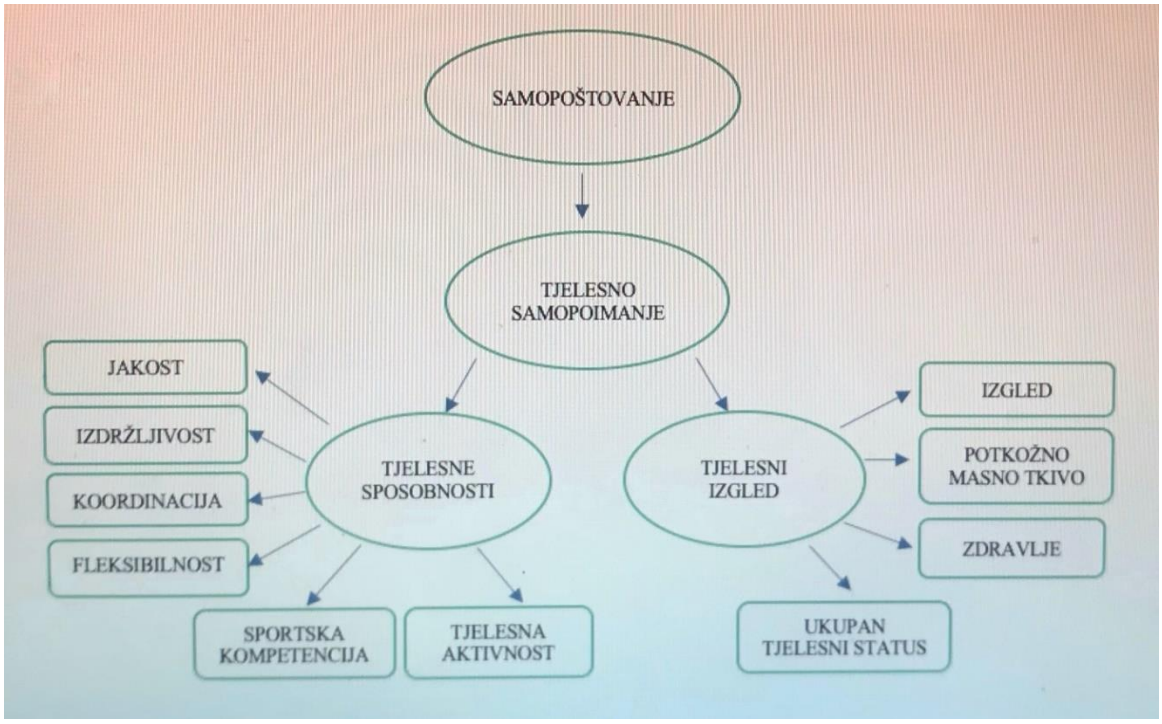
učestalo ponavljanje različitih pokreta ili vježbi kroz koje se, zahvaljujući neurofiziološkim faktorima, stječu iskustva s tijelom i prikupljaju informacije koje imaju dodatni učinak na razvoj tjelesnog samopoimanja. Čovjek je kognitivno povezan sa cijelim tijelom i sukladno tome tijelo mu može predstavljati izvor (ne)zadovoljstva i (ne)aktivnosti. Na dvosmjernu interakciju tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti ukazuje činjenica da tjelesno samopoimanje odražava ishod ali istovremeno i prethodnicu, odnosno sredstvo koje potiče (ne)aktivnost. Znanstvenici su izdvojili čitav niz različitih modela funkcioniranja (model razvoja vještina i sposobnosti, model samopoboljšanja, model samoefikasnosti, model uzajamnih učinaka, utjelovljenje) i referentne okvire (BFLPE i IE) koji argumentiraju duboku, slojevitu i dvosmjernu povezanost tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti.

1.3 Struktura tjelesnog samopoimanja

U prethodno predstavljenoj strukturi samopoimanja prema Shavelson, Hubner i Stanton (1976) tjelesno samopoimanje dio je neakademske domene i dijeli se na dva segmenta: tjelesne sposobnosti i tjelesni izgled. Marsh i ostali, (1994) definiraju tjelesno samopoimanje kao „osjećaj o vlastitom tjelesnom sebstvu" i temeljem prethodno spomenute strukture razvijaju nadopunjen, višedimenzionalan i specifičan hijerarhijski model tjelesnog samopoimanja, koji je prikazan na slici 2. Autori su ključne sastavnice tjelesnih sposobnosti izvorno odredili prema podacima o tjelesnom statusu dobivenom na australskom uzorku iz istraživanja koje je izvedeno iz strukture tjelesne kondicije prema Fleishman (1964). Koristeći se navedenim podacima, Marsh i suradnici su povezali domenu tjelesnog samopoimanja s raznovrsnim skupom pokazatelja tjelesnih samo-koncepata i kreirali jedan od najčešće korištenih multidimenzionalnih modela tjelesnog samopoimanja sa samopoštovanjem koje se nalazi se na vrhu modela, definiranim kao ukupan pozitivni osjećaj pojedinca o sebi (Rogers i ostali, 2018).

U modelu tjelesnog samopoimanja prema Marshu i suradnicima (1994) doživljaj vlastitog tijela sastoji se od višedimenzionalnog koncepta koji obuhvaća i vrednuje vlastiti tjelesni izgled i tjelesne sposobnosti (slika 2). Samopoštovanje predstavlja gornju razinu modela s ukupnim tjelesnim samopoimanjem u centru. Ukupno tjelesno samopoimanje dijeli se na tjelesne sposobnosti i tjelesni izgled, a njih tvore područja na nižim razinama, koja predstavljaju specifične tjelesne samo-percepcije. One obuhvaćaju vlastitu procjenu pojedinih antropoloških obilježja uključujući jakost, izdržljivost, koordinaciju, fleksibilnost, tjelesnu aktivnost i sportsku kompetenciju (tjelesne sposobnosti); i subjektivnu percepciju vlastitog izgleda, potkožnog masnog tkiva, razine zdravlja i ukupnog tjelesnog statusa (tjelesni izgled).

Ovako strukturirana višedimenzionalna perspektiva omogućava ispitivanje relacija tjelesnog izgleda i samo-percepcija specifičnih za domenu tjelesne sposobnosti (Schmidt i ostali, 2015).



Slika 2: Hijerarhijski model tjelesnog samopoimanja prema Marshu i suradnicima (1994).

Slično samopoštovanju, tjelesno jastvo je široko prihvaćeno kao multidimenzionalni konstrukt koji sadrži više specifičnih percepcija u različitim domenama (Schmidt i ostali, 2015). U okviru navedene strukture opseg indikatora tjelesnih sposobnosti širi je od indikatora tjelesnog izgleda, a motoričke sposobnosti predstavljaju najzastupljeniju poddomenu. Istraživanja samopoimanja pokazala su da samopoštovanje pripada vrhu hijerarhijskog modela (H. W. Marsh & Shavelson, 1985), jer se samopoimanje temelji na spoznaji da ljudi imaju svijest o vlastitoj vrijednosti, odnosno samopoštovanje (Martin i ostali, 2016). Brojna istraživanja potvrđuju da je tjelesno jastvo pozitivno povezano sa samopoštovanjem (Fox, 1997, 1999; Harter & Jackson, 1993), a ta je povezanost posebno bitna tijekom adolescencije (Harter, 1999; Shapka & Keating, 2005). Samopoštovanje vlastitog tijela definira se kao način na koji se osoba osjeća u vezi svog tijela (Franchina & Coco, 2018) i to se smatra najvažnijim faktorom koji utječe na globalno samopoštovanje (Topuz i ostali, 2019), o čemu će biti više riječi u narednom poglavlju.

1.4 Samopoštovanje

Samopoštovanje je subjektivan osjećaj procjene vrijednosti vlastitog izgleda, osobina, ponašanja i postignuća koji se manifestira u vidu općeg vrednovanja slike o sebi. To je multidimenzionalan koncept koji se temelji na sveukupnom samopoimanju i kako navodi Živković (2006) daje odgovor na pitanje: „Koliko volim i poštujem osobu za koju mislim da jesam?“. Brojni autori termin „samopoimanje“ upotrebljavaju za deskriptivni, a termi „samopoštovanje“ za evaluativni aspekt sebe, iako nije poznata razlika između deskriptivnog i evaluativnog samopoimanja jer to nije pojašnjeno niti konceptualno niti empirijski (Rosenberg, 1965b). Pojedini autori koriste ta dva pojma naizmjenično, a Medišauskaite (2009) ističe kako se te dvije komponente mogu razlikovati samo teoretski, jer je emocionalno iskustvo uvijek povezano s refleksivnim sadržajem, koji osoba primjenjuje na svoje jastvo.

Samopoštovanje je hijerarhijski oblikovan konstrukt sastavljen od više komponenata i može se promatrati globalno ili specifično. Hijerarhijski modeli pretpostavljaju da se samopoštovanje sastoji od više razina: globalno samopoštovanje je najviše nadređeno, a specifična područja samopoštovanja doprinose globalnom samopoštovanju (Rosenberg i ostali, 1995; Schwinger i ostali, 2017). Globalno (opće) samopoštovanje odnosi se na sveobuhvatnu procjenu vlastite vrijednosti pojedinca. Temelji procjene vlastitie vrijednosti proizlaze iz specifičnih područja općeg samopoštovanja, a to su akademsko, socijalno, emocionalno i tjelesno samopoštovanje. Baldwin (2017) ističe kako percepcija globalnog samopoštovanja ne predstavlja sumaciju domena samopoštovanja, nego jedinstvenu mjeru koja odražava stupanj do kojeg je vlastito biće pozitivno shvaćeno.

Pojedinci grade samopoštovanje kao osjećaj vlastite vrijednosti temeljem subjektivne procjene vlastite kompetentnosti u raznim područjima. Svaki pojedinac posjeduje vlastitu procjenu kompetentnosti u specifičnim područjima samopoštovanja i smatra se što je određeno područje važnije to je veći utjecaj tog područja na opće samopoštovanje. Rezultati recentnih istraživanja ukazuju na sve učestaliju povezanost općeg samopoštovanja i procjene tjelesnog izgleda kao emotivne procjene vlastitih tjelesnih obilježja. Lebedina-Manzoni i Lotar (2011) navode kako opće samopoštovanje najviše korelira sa varijablomlom tjelesnog izgleda, a Moreno i Cervello (2005) i Balsalobre i suradnici (2014) dodaju kako se oba aspekta, tijelo i izgled, smatraju najutjecajnijim prediktorima samopoštovanja. Sa psihosocijalnog aspekta, tjelesno samopoimanje odnosi se na složeni samoopis sveukupnih percipiranih osjećaja ili iskustava temeljenih na tjelesnom izgledu i tjelesnim pokretima, razini kondicije, sportske kompetencije, zdravlja i globalnog samopoštovanja (Fox & Corbin, 1989).

U ispitivanju samopoštovanja istraživaći prihvaćaju koncept općeg samopoštovanja kao sveukupnog osjećaja vlastite vrijednosti, ali poštuju i specifična područja (Coopersmith, 1967; Harter, 1999). Obzirom da samopoštovanje obuhvaća emocije koje imamo prema sebi i predstavlja osjećaj sveukupnog zadovoljstva sobom, ono može biti pozitivno/negativno, visoko/nisko, dobro/loše i sl. Za ispitivanje samopoštovanja konstruirani su različiti instrumenti koji uključuju deskriptivne i evaluativne dimenzije, a neki od najpoznatijih su Rosenbergova skala samopoštovanja (RSE), Coopersmithov upitnik samopoštovanje (SEI), Skala tjelesnog samopoštovanja (BCS) itd.

U slučajevima ipitivanja tjelesnog samopoimanja i samopoštovanja postoji zajedničko stajalište da nisko samopoštovanje i nezadovoljstvo tjelesnom slikom mogu voditi do štetnih psiholoških i fizioloških učinaka (J. S. Huang i ostali, 2007). Kao predmet brojnih istraživanja ističe se odnos tjelesne mase i općeg samopoštovanja koji pokazuju da osobe povećane tjelesne mase/pretile imaju više problema sa tjelesnim samopoimanjem i niže globalno samopoštovanje. Pokazalo se da su nisko samopoštovanje i nezadovoljstvo vlastitom tjelesnom slikom najvažniji čimbenici rizičnih ponašanja (Neff, 2011; Neumark-Sztainer i ostali, 2006; Rawana & Morgan, 2013) i ograničene društvene interakcije (Altiok i ostali, 2010), a također su povezani i s pojavom depresije (G. W. Brown i ostali, 1990).

Nasuprot tome visoko je samopoštovanje, kao posljedica visoke razine percipiranog tjelesnog samopoimanja povezano s aktivnim angažmanom u svakodnevnim aktivnostima, optimističnijim stavom i boljim psihološkim zdravljem (Medišauskaite, 2009), srećom i zadovoljstvom životom (Lindwall & Aşçi, 2014) te s mnogim pozitivnim ponašanjima i životnim ishodima (Ómarsson, 2013). Smatra se da pojedinci s višim stupnjem samopoštovanja imaju veća očekivanja o vlastitim sposobnostima, a Stets i Burke (2014) i Topuz i suradnici (2019) navode da je samopoštovanje ukorijenjeno u ideji da pojedinci žele sebe vidjeti povoljno, i (tako) oni djeluju na način koji održava i poboljšava ovaj pozitivan pogled na sebe. Osim subjektivne procjene vlastite vrijednosti bitne sastavnice za razvoj pozitivnog samopoštovanja predstavljaju podrška i poštovanje okoline, u suprotnom će to utjecati na opće samopoštovanje.

Navedeno sugerira da je samopoštovanje subjektivan osjećaj vlastite vrijednosti, koji proizlazi iz čovjekove složenosti i vrednovanja vlastitog bića kao jedinstvenog i posebnog. Slično kao i kod samopoimanja, samopoštovanje predstavlja hijerarhijski oblikovan koncept i može se promatrati opće ili specifično. Opće samopoštovanje je nadređeno, a u specifična područja ubrajaju se: akademsko, socijalno, emocionalno i tjelesno samopoštovanje. Temeljem

subjektivne procjene vlastite kompetentnosti u navedenim područjima pojedinci grade opće samopoštovanje kao sveukupan osjećaj vlastite vrijednosti, koje može biti pozitivno/negativno, visoko/nisko, dobro/loše i sl. Obzirom da samopoštovanje obuhvaća emocije koje imamo prema sebi i predstavlja osjećaj općeg zadovoljstva sobom, poželjno je visoko samopoštovanje. Recentna istraživanja općeg samopoštovanja ukazuju na sve učestaliju povezanost sa tjelesnim samopoštovanjem, pri čemu je povišena tjelesna masa/pretilost najutjecajniji prediktor niskog samopoštovanja, što može rezultirati štetnim psihološkim i fiziološkim učincima i utjecati na odluke i ponašanja pojedinca. Visoki standardi, kompetencija i napredovanje u područjima interesa potiču visoko samopoštovanje koje proizlazi iz pozitivne samoevaluacije i rezultira boljim psihološkim zdravljem, optimističnim stavom, angažmanom u različitim aktivnostima i u konačnici boljom kvalitetom života.

1.4.1 Relacije samopoštovanja i tjelesne aktivnosti

Istraživanja su pokazala da je samopoštovanje u visokoj korelaciji s tjelesnom aktivnošću kod djece (Strauss i ostali, 2001), adolescenata (Daniels & Leaper, 2006; Erkut & Tracy, 2002) i odraslih (McAuley i ostali, 2000). Smatra se da tjelesna aktivnost može pružiti kako fiziološke tako i psihološke koristi (H. E. Brown i ostali, 2013). Psihološki čimbenici uključuju samopoštovanje i samoučinkovitost, a tjelesna aktivnost i kondicija igraju važnu ulogu u povećanju takve percepcije (Ekeland i ostali, 2004). Tjelesna aktivnost i sport uzrokuju i stvarne tjelesne promjene (npr. tjelesna masa, oblik tijela i izgled) i percipirane promjene u tjelesnom samopoimanju, te izgrađuju samoučinkovitost i samopoštovanje koji dovode do poboljšanja tjelesnog samopoimanja i samopoštovanja (Martin Ginis & Bassett, 2012).

Jedna od hipoteza koja objašnjava odnos između tjelesne aktivnosti i samopoštovanja glasi da poboljšanje stvarnih motoričkih sposobnosti rezultira poboljšanjem tjelesnog samopoimanja, a to naposljetku utječe na cjelokupno samopoimanje i samopoštovanje (Fox, 2000). Drugim riječima, percepcije tjelesnog izgleda i tjelesne kompetencije mogu poslužiti kao posrednici u odnosu tjelesne aktivnosti i samopoštovanja (Richman & Shaffer, 2000). Dok se samopoimanje generira i iz deskriptivnih prikaza pojedinca, samopoštovanje se obično naziva uvjerenjima i osjećajima adekvatnosti koji proizlaze iz procjene pojedinca o sebi i svojim sposobnostima (Harter, 1999).

Pretpostavlja se da sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i sportu pospješuje osjećaj tjelesne kompetencije i zadovoljstvo tjelesnim izgledom, što može rezultirati povećanjem samopoštovanja (Bowker, 2006; S. A. Jackson & Marsh, 1986; E. L. Richman, 2001; E. Richman & Shaffer, 2000). U svom istraživanju, Shapiro i Martin (2010) pronašli su brojne

značajne korelacije između globalnog samopoštovanja i tjelesne aktivnosti i ostalih tjelesnih samo-domena (Qasim i ostali, 2019). Smatra se da sportaši zbog programa vježbanja razvijaju svoje tjelesne kapacitete i posljedično poboljšavaju samopoštovanje (Qasim i ostali, 2019). Lox i suradnici (2010) navode kako sama izvedba i kompetencija tjelesne aktivnosti predstavljaju izvor samopoštovanja.

Samopoštovanje se može zamisliti kao predisponirajući čimbenik koji pruža obrazloženje ili motivaciju za uključivanje u određena ponašanja (Mann i ostali, 2004), uključujući i tjelesnu aktivnost (Faulkner i ostali, 2014; Inchley i ostali, 2011). Intervencijske studije pokazale su da tjelesna aktivnost i sport mogu smanjiti nezadovoljstvo tjelesnom slikom i povećati samopoštovanje (Burgess i ostali, 2006; Duncan i ostali, 2009). Istraživanje koje su proveli Karakaya i suradnici (2006) pokazalo je da su tjelesna aktivnost i sport u pozitivnoj korelaciji sa samopoštovanjem i samo-percepcijom, i u negativnoj korelaciji sa stresom, tjeskobom i depresijom. Bavljenje tjelesnom aktivnošću doprinosi kreiranju dinamične, disciplinirane, zdrave i produktivne osobnosti pojedinca s pozitivnim stavom i višim samopoštovanjem (Küçükibiş & Gül, 2019), što je iznimno važno tijekom adolescencije zbog neprijepornih i izraženih utjecaja na samopoštovanje tijela u toj životnoj dobi.

Prethodno navedeno upućuje na zaključak da su samopoštovanje i tjelesna aktivnost međusobno u uzajamnom i kompleksnom odnosu. Redovito sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti osigurava čitav niz fizioloških beneficija koje se odnose na stvarne tjelesne promjene izgleda, oblika i mase tijela, sa direktnim utjecajem na samopoštovanje. Osim fizioloških, psihološke dobrobiti tjelesne aktivnosti koje se odnose na procjenu percipirane tjelesne promjene, razvoj samoučinkovitosti te razvoj kompetencije i poboljšanje općeg samopoimanja, također predstavljaju sastavnice samopoštovanja. Sustavna tjelesna aktivnost, primjerice sport, prije svega utječe na razvoj motoričkih sposobnosti i na stvarne tjelesne promjene, što utječe na tjelesno samopoimanje, a posljedično i na opće samopoimanje i samopoštovanje. Kao rezultat redovite tjelesne aktivnosti osjećaj kompetencije i zadovoljstvo percipiranim tjelesnim izgledom potiču više samopoštovanje koje može biti motivirajući faktor za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima i sportu. Tjelesna aktivnost, osim zdravog razvoja, stimulira interpretaciju i procjenu vlastitih tjelesnih sposobnosti, što se smatra neizostavnim dijelom samopoštovanja.

1.5 Adolescencija

Budući da je ovo istraživanje fokusirano na adolescente, u narednim poglavljima razmotrit će se što karakterizira tu formativnu životnu fazu. Adolescencija je razdoblje prijelaza iz djetinjstva u odraslu dob i smatra se jednim od najturbulentnijih faza u životu pojedinca, a dobni raspon različito se definira. Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization, 2018) definira „adolescente“ kao osobe u dobnoj skupini od 10 do 19 godina, a „mladež“ kao dobnu skupinu od 15 do 24 godine. Prema L. D. Steinberg (2011) adolescencija se dijeli na ranu adolescenciju (u dobi od 10–13 godina), srednju adolescenciju (u dobi od 14–17) i kasnu adolescenciju (u dobi od 18–21). Ovim su istraživanjem obuhvaćeni adolescenti u dobi od 12-16 godina.

Jedna od glavnih odlika adolescencije je početak puberteta koji prate intenzivne hormonalne, tjelesne, psihološke, emocionalne i osobne promjene (Kuzman, 2009). Pojam pubertet odnosi se na tjelesne procese koji nastaju pod utjecajem razvoja neuroendokrinog sustava. Adolescencija je vrijeme odvijanja najvažnijih procesa u organizmu, onih koji su najodgovorniji za naš cjelokupni psihofizički razvoj (Horvat i ostali, 2019). Adolescencija se smatra iznimno osjetljivim razdobljem, jer dovodi do promjena neuronskih sustava za emociju i motivaciju (S.-J. Blakemore i ostali, 2010), koji su povezani s porastom želje za preuzimanje rizika i traženjem novih iskustava (Dahl, 2004). Uzajamni odnosi između bioloških, psiholoških i sociokulturnih procesa vrlo su izraženi, a prilagodba adolescenata na promjene posebno je osjetljiva (Hamburg, 1974; Schneirla, 1967). Storr i suradnici (2012) navode kako je adolescencija razdoblje razvoja i ranjivosti koje nosi važne promjene u tijelu, umu, okruženju i socijalizaciji adolescenata.

Obzirom da ne postoji univerzalna teorija koja objašnjava sve promjene koje prate adolescenciju, u ovom radu, glavni čimbenici promjena objasnit će se prema Teoriji biopsihosocijalnog modela razvoja prema Hochberg (2012). Autor predstavlja adolescenciju kao životno razdoblje koje uključuje višestruke razvojne promjene na biološkom, psihološkom i socijalnom nivou.

1.5.1 Biološke promjene

Biološki čimbenici mogu se objasniti neurološkim procesima koji se odvijaju kroz sazrijevanje za vrijeme adolescencije (Alrajhi i ostali, 2019), a odnose se na fiziološke promjene tijekom kojih neurološki sustav regulira rad žlijezda s unutarnjim lučenjem. U biološke promjene ubrajaju se genetski sastav, fiziološke karakteristike i pubertalno sazrijevanje.

Pubertalno sazrijevanje odnosi se na napredak prema zrelom stanju, a može se mjeriti u koštanom, dentalnom, reproduktivnom i/ili neuroendokrinom sustavu (Cumming i ostali, 2012). Pubertalno sazrijevanje se manifestira kroz tjelesne promjene koje su potaknute promjenama na hormonalnoj razini. Tijekom puberteta dolazi do brzog porasta u visinu, porasta tjelesne mase i značajnih promjena u sastavu tijela, koje će definirati kakav će adolescent biti fizički i fiziološki u odrasloj dobi, budući da se prva faza shvaća kao prethodnica drugih (Richter, 2006). Tjelesne promjene sastoje se od unutarnjih i vanjskih transformacija adolescentskog tijela, uključujući razvojne promjene u fizičkom izgledu i razvoj sposobnosti začeća djece (Feldman, 2006). Vanjske tjelesne promjene, osim rasta u visinu i povećanja tjelesne mase, odnose se i na razvoj sekundarnih spolnih karakteristika.

Biološke promjene popraćene tjelesnim promjenama koje se odnose na porast u visinu, povećanje tjelesne mase, promjene sastava tijela, tjelesnih proporcija i fizionomije neminovno utječu na tjelesno samopoimanje adolescenta. Navedene tjelesne promjene uočljive su i odvijaju se ubrzano, što može potaknuti nesigurnost kod adolescenata i povećanu pažnju na tjelesni izgled sa potencijalno negativnim posljedicama na razvoj zdrave tjelesne slike.

1.5.2 Psihološke promjene

Psihološke promjene biopsihosocijalnog modela uključuju mentalne procese (Newman & Newman, 2006), koji se odnose na promjene nastale u kognitivnim funkcijama. Psihološke promjene tijekom adolescencije utječu na način razmišljanja, koji postaje složeniji i sličniji razmišljanju odraslih osoba (Alrajhi i ostali, 2019). Dok je mišljenje mlađe djece uglavnom orijentirano na ovdje i sada, mišljenje adolescenata može se odnositi na prošle i buduće događaje, kao i na hipotetske situacije ili apstraktne pojmove (L. D. Steinberg, 2011). Razlog tome je kognitivno dozrijevanje koje podrazumijeva prelazak sa konkretnog na hipotetičko-deduktivno mišljenje. Takav obrazac predstavlja višu razinu misaonih sposobnosti, što adolescentima omogućava efikasnije mentalne procese. Razvoj intelektualnog kapaciteta dovodi do bržeg procesuiranja informacija, npr. anticipacije događaja ili efikasnijeg rješavanja misaonih zadataka i sličnih procesa kojima se povećava kognitivna kompetentnost adolescenata. Kao neizostavni aspekte kognitivnog razvoja, (Sawyer i ostali, 2012) ističu sposobnost postavljanja osobnih ciljeva i interes za moralno rasuđivanje i smisao života. Istovremeno se razvijaju kognitivne funkcije koje uključuju logičko i apstraktno mišljenje (Hochberg, 2012). Kognitivne promjene uključuju i metakogniciju, tj. sposobnost razmišljanja o vlastitom razmišljanju i dobro razvijenu teoriju uma, odnosno sposobnost razmišljanja o perspektivama drugih ljudi (Moshman, 2012). Kognitivni razvoj u kombinaciji sa

individualnim karakteristikama može utjecati na osjetljivu psihičku strukturu, stvarajući nezadovoljstvo tjelesnom slikom (Pan & Davis, 2018).

Zauzimanje kritičkog odnosa prema svom novom tjelesnom izgledu potaknuto je intelektualnim „skokom“ u vidu kompleksnijeg načina razmišljanja koje, osim subjektivne analize vlastitog tjelesnog izgleda, adolescentima omogućava da zamišljaju i predviđaju kako će ih druge osobe doživjeti. Takav „novi“ način doživljavanja sebe i vlastitog tijela podrazumijeva promatranje sebe poput objekta uživljavanjem u perspektivu drugih ljudi, što proširuje raspon informacija koje sudjeluju u oblikovanju tjelesnog samopoimanja.

1.5.3 Socijalne promjene

Socijalne promjene nastaju pod utjecajem prethodno navedenih bioloških i psiholoških faktora, koji dovode do promjena u načinu razmišljanja adolescenata, a posljedično i do promjena u njihovom ponašanju. Povećana sloboda, neovisnost i odgovornost važni su aspekti novih društvenih uloga adolescenata, koji sve više vremena provode s vršnjacima i počinju se distancirati od roditelja (Sawyer i ostali, 2012). Vršnjački odnosi postaju utjecajniji, a obiteljski slabe (Alrajhi i ostali, 2019), što može utjecati na široku raznolikost izbora u svakodnevnom životu i smanjenje kontrole od strane roditelja (L. Steinberg, 2005). Prilagodba adolescenata na promjene snažno utječe na sve postupke koji uključuju akademska, socijalna i zdravstvena pitanja (Elder i ostali, 2013). Adolescenti osluškuju okolinu i tuđa iskustava, te uče i proživljavaju vlastita (Perackova i ostali, 2018). Potreba za socijalnom prilagodbom i psihološkim blagostanjem donosi promjene u obrascu ponašanja (Medišauskaite, 2009). Sve učestalije vršnjačke interakcije dovode do novih socijalnih iskustava i razvoja socijalno odgovornog ponašanja, koje rezultira postepenim prijelazom prema autonomiji i nezavisnosti. (Holmqvist Gattario, 2013) dodaje da to za sobom povlači važne promjene u individualnom i društvenom položaju i statusu. Uz stjecanje novih društvenih uloga, mnogi se adolescenti bore sa osjećajem identiteta i brinu se o tome da li su „normalni“ u odnosu na svoje vršnjake (Sawyer i ostali, 2012).

Socijalne promjene na različite načine mogu utjecati na tjelesno samopoimanje adolescenata. Adolescenti sve više vremena provode u društvu vršnjaka i dijele zajedničke kriterije u vezi tjelesnog izgleda, koji je socijalno uvjetovan. Predodžba tijela i prilagodba na tjelesne promjene između ostalog, ovisit će i o povratnim informacijama iz socijalne okoline, jer tjelesni izgled predstavlja bitan aspekt socijalizacije tijekom adolescencije. Uklapanje u socijalne standarde po pitanju tjelesnog izgleda, osim pozitivnog utjecaja na tjelesno samopoimanje, adolescentu može osigurati ugled u skupini vršnjaka i pozitivniji socijalni

razvoj, dok se odstupanje od socijalnih standarda negativno odražava na tjelesno samopoimanje sa mogućim negativnim posljedicama na razmišljanje, ponašanja i psihofizičko zdravlje adolescenata. Prihvaćanje od strane vršnjaka i formiranje vlastitog identiteta predstavljaju glavna socijalna pitanja tijekom adolescencije (Bukowski, 2003).

1.6 Tjelesno samopoimanje tijekom adolescencije

Čini se da presudan značaj u razvoju tjelesnog samopoimanja imaju sljedeća dva razdoblja: rano djetinjstvo i adolescencija (Heuves, 1991). Razvoj predodžbe tijela počinje u ranom djetinjstvu, a djeca u dobi od šest godina počinju se brinuti o predodžbi svog tijela i psihosocijalnom ponašanju, te mogu izraziti nezadovoljstvo tijelom i zabrinutost zbog tjelesne mase, i posljedično razviti nezdrave prehrambene navike (Damiano i ostali, 2015; Grogan, 2016; Smolak & Thompson, 2009). Kako odrastaju, djeca se sve više usredotočuju na izgled tijela, što kulminira u periodu izraženih tjelesnih promjena potaknutih pubertetom (Morin i ostali, 2011). Riječ je o skupu bioloških promjena u sastavu tijela, visini i tjelesnoj masi, koje adolescente postavlja pred važan zadatak prihvaćanja vlastitog tijela (Gambini, 2005). Adolescenti vide novu sliku tijela na koju se teško naviknuti što utječe na tjelesno samopoimanje (Perackova i ostali, 2018). Uočavajući promjene na svom tijelu, adolescenti se sve više brinu o svom izgledu, obliku i dijelovima tijela i to im postaje jedna od glavnih preokupacija (Avcı & Akliman, 2018).

Adolescencija predstavlja intenzivno i kritično razdoblje za razvoj tjelesnog samopoimanja (Voelker i ostali, 2015). Istraživači su primijetili da je stupanj pozitivnosti samo koncepata visok kod djece, smanjuje se tijekom adolescencije i stabilizira tijekom mlade odrasle dobi (Harter, 2012; H. W. Marsh i ostali, 1998). Adolescenti se učestalo brinu oko oblika tijela. Razlog tome činjenica je da se od 12.-14. godine moraju nositi s najbržim i najintenzivnijim tjelesnim promjenama koje će ikada doživjeti u odnosu na to kako će se njihova tijela mijenjati tijekom života (Dogan i ostali, 2018). Način na koji adolescenti doživljavaju te promjene ima izravan utjecaj na zadovoljstvo i razvoj tjelesnog samopoimanja (Gupta, 2013; Levine & Smolak, 2002). Schwartz i suradnici (2008) navode da su adolescenti vrlo osjetljivi u odnosu na razvojne promjene nastale u sastavu tijela, porastu visine, tjelesne mase, prva spolna obilježja, masnu kožu, akne i sl. Tjelesni izgled postaje jedna od glavnih preokupacija adolescenata i oni se sve više brinu oko tijela i njegovih pojedinih dijelova, pri čemu je varijabla o kojoj ovisi način i intenzitet preokupacije tjelesnim izgledom „spol“ (Avcı & Akliman, 2018), o čemu će biti više riječi u narednim poglavljima.

Pretjeranu zaokupljenost adolescenata tjelesnim izgledom može izazvati i brz intelektualni napredak i sposobnost introspekcije, koji mogu dovesti do ekstremne usmjerenosti na sebe, što se naziva adolescentski egocentrizam (Schwartz i ostali, 2008). Obilježje mu je pojačana potreba adolescenta da skreće pozornost na svoje tjelesno ja, usmjeravajući pažnju na vlastito tijelo i izgled (Holmqvist Gattario, 2013). Adolescenti su toliko zaokupljeni svojim tijelom da vjeruju da je njihov izgled i drugim ljudima jednako bitan kao i njima samima. Takav stav možda najbolje opisuje citat švedske djevojke, objavljen na web stranici za adolescente: „Ne razumijem zašto SVATKO GLEDA u mene kad sam u centru grada ili u školi. Mislim da ne izgledam tako loše, ali i onako se osjećam debelo i ružno“ („Alla kollar på mig [Everybody looks at me; online forum]“, 2013). Važno je napomenuti da je status tjelesne mase u adolescenciji snažno povezan s predodžbom tijela (Brann, 2017). S obzirom da je samo-percepcija tjelesne masti jedan od indikatora mentalnog i tjelesnog zdravlja (Freedman i ostali, 1999), prekomjerna težina i pretilost značajno su povezani s problemima mentalnog zdravlja kod adolescenata (van Vuuren i ostali, 2019). Percepcija visoke razine tjelesnih masnih naslaga naglašena je u okviru tjelesnog samopoimanja, jer se mnogi adolescenti s viškom kilograma susreću sa predrasudama i zadirkivanjem povezano s tjelesnom masom i istaknutom tjelesnom masnoćom (Alexius i ostali, 2018; Garn i ostali, 2016; Krygsman & Vaillancourt, 2019; Sheppard, 2019).

Prema posljednjim istraživanjima, tjelesna masa predstavlja jedan od najčešćih razloga zlostavljanja adolescenata u školama (Schvey i ostali, 2019), daleko više od rasne ili religijske pripadnosti, invaliditeta i seksualne orijentacije (van Geel i ostali, 2014a). Prekomjerna tjelesna masa često se percipira kao znak lijenosti, nedostatka samokontrole i volje da se poradi na svom tijelu, a osobe prekomjerne tjelesne mase diskriminira se na različitim područjima, uključujući i školsku sredinu (Puhl i ostali, 2013). Meta analiza koju su proveli van Geeli suradnici (2014b) pokazala je da će adolescenti s prekomjernom tjelesnom masom/pretili vjerojatno biti žrtve nasilja. Due i Holstein (2008) navode kako je udio adolescenata u dobi od 13 do 15 godina koji su zlostavljani širom svijeta u prosjeku čak 32%. Za mlade s prekomjernom težinom i pretile stigmatizacija tjelesne mase pretvara se u sveopću viktimizaciju, zadirkivanje i maltretiranje. Viktimizacija je zlostavljanje od strane vršnjaka koje se pretežito tiče izgleda žrtve (oblika tijela, tjelesne mase, crta lica i sl.). Zlostavljanje ima intenzivne negativne posljedice na zdravlje, adolescenata, kako u adolescenciji tako i u kasnijim fazama života (Frisén & Bjarnelind, 2010; Krygsman & Vaillancourt, 2019). Različita su istraživanja podržala postojanje povezanosti između vršnjačke viktimizacije i kasnijih simptoma depresije (Ttofi i ostali, 2011).

Različite studije o predodžbi tijela analiziraju u kojoj se mjeri adolescenti uspijevaju prilagoditi preobrazbama tijela u pubertetu te prevladati osobne poteškoće i poteškoće u međuljudskim odnosima koje mogu proizaći iz tjelesnih promjena (Ferron, 1997). Istraživanja pokazuju da čak 70% adolescentica i 50% adolescenata nije zadovoljno svojim tijelima i žele promijeniti svoj izgled (McCabe & Ricciardelli, 2001; Wertheim & Paxton, 2012). Tjelesni razvoj i izgled su usko povezani s emocijama adolescenata prema samome sebi (Dogan i ostali, 2018). Percepcije, misli i osjećaji doprinose razini tjelesnog samopoimanja, predstavljajući važan dio samoprocjene i osobnosti (Avcı & Akliman, 2018).

Iz navedenog je primjetno da je formiranje tjelesnog samopoimanja svojstveno adolescentskom dobu, a tjelesni izgled glavna preokupacija adolescenata. Velike tjelesne promjene izazvane pubertetom i prilagodba na njih ometaju razvoj pozitivne tjelesne slike. Promjena fizionomije, porast u visinu i povećanje tjelesne mase, mogu utjecati na razvoj negativnog tjelesnog samopoimanja s potencijalnim posljedicama na psihološko zdravlje adolescenta. Problem s povećanom tjelesnom masom ističe se jer povećava sklonost viktimizaciji pretilih adolescenata što kod žrtve može izazvati poremećaj prehrane, oštećenje emocionalnog blagostanja, nisko samopoštovanje, depresiju i sl. Istraživanja potvrđuju da je veliki broj adolescenata nezadovoljan svojom tjelesnom slikom. Razvojne tjelesne promjene koje se odvijaju tijekom adolescencije na različite načine utječu na mentalne procese koji oblikuju tjelesno samopoimanje. Interpretacija i utjecaj tih promjena znatno će ovisiti i o psihičkoj strukturi adolescenta, njegovoj osobnosti i kontekstu u kojem se razvija.

1.6.1 Klasifikacija utjecajnih faktora

Istraživanjem faktora koji su povezani s izraženim razlikama u tjelesnom samopoimanju adolescenata izdvojene su dvije glavne grupe: osobne karakteristike (npr. spol, tjelesna masa, tjelesna pojavnost, psihološka dobrobit i sl.) i socio-kulturni faktori (npr. nacionalnost, društvene uloge i odnosi, prehrambene navike, tjelesna aktivnost, prevladavajući stavovi, stereotipi, mediji i estetski modeli, obrasci diskriminacije i predrasuda itd.).

U cilju preciznije analize tjelesnog samopoimanja adolescenta, u ovom radu utjecajni faktori bit će objašnjeni prema klasifikaciji Holmqvist Gattario (2013), autorice koja temeljem "Bioekološke teorije ljudskog razvoja", autora Bronfenbrenner-a (1977), identificira dvije skupine faktora povezanih sa formiranjem tjelesnog samopoimanja adolescenata: individualni biološki faktori i individualni sociološki faktori. Individualni biološki faktori su: pubertalno sazrijevanje, sastav tijela i spolne razlike. Individualni sociološki faktori su: rodni stereotipi, značajni drugi, socijalna usporedba, internalizacija, mediji i industrijalizacija.

1.6.1.1 Individualni biološki faktori

Pubertalno sazrijevanje - Pubertalno sazrijevanje utječe na nekoliko aspekata ljudske fiziologije i ponašanja (Dorn i ostali, 2010), a vrijeme početka puberteta ima snažan utjecaj na tjelesno samopoimanje i popularnost kod adolescenata oba spola (McCabe & Ricciardelli, 2004). Striegel-Moore i ostali (2001), sugeriraju da vrijeme puberteta „per se“ ne utječe na tjelesno samopoimanje adolescenata, već je taj učinak posljedica utjecaja ranog ili kasnog porasta indeksa tjelesne mase. Pubertalne promjene podrazumijevaju brzo povećanje u visini i tjelesnoj masi (Brann, 2017), s negativnim izravnim i posredovanim učincima povišenja tjelesne masnoće (A. M. Lee i ostali, 2016). Početak puberteta uvelike varira između pojedinaca i spola i javlja se ranije u djevojčica (u dobi između 7 i 13 godina), a u dječaka oko dvije godine kasnije (u dobi između 9 i pol i 13 i pol godina) (Hermanussen, 2013; L. D. Steinberg, 2011). Brzina puberteta može se također jako razlikovati, adolescentice završavaju pubertet od 1-6 godina, a adolescenti od 2-5 godina (Tanner, 1972).

Navedeni podaci o adolescentskom sazrijevanju mogu odstupati u različitim kulturama. Medišauskaite (2009) dodaje kako duljina i tempo puberteta značajno utječu na razinu tjelesnog samopoimanja. Neki adolescenti mogu sazrijevati prebrzo, neki presporo, na neprivlačan način ili na način koji ih izgledom ističe od vršnjaka (Kagan & Gall, 1998). Istraživanja su pokazala da prijevremeno ili kasno sazrijevanje ima štetne psihološke učinke na adolescente oba spola (Holmqvist Gattario, 2013). Pubertalno sazrijevanje i njegov utjecaj na ponašanje mogu varirati ovisno o spolu, ali i o demografskim karakteristikama (Patton & Viner, 2007; World Health Organization, 2011). Možda najupečatljiviji dokaz utjecaja okoliša na pubertalno sazrijevanje kod djevojčica dolazi iz sekularnog trenda primijećenog od 1860-ih, pri čemu se prosječna dob pojave menarhe u postindustrijskim zemljama smanjila za tri godine, s 15-16 godina na 12–13 godina (Conger & Galambos, 1997). Rezultati istraživanja koje su proveli Machado Rodrigues i suradnici (2010) sugeriraju da pubertalno sazrijevanje može utjecati na spolne razlike po pitanju tjelesne aktivnosti i sjedilačkog ponašanja.

Sastav tijela - Pubertet uzrokuje promjene u sastavu tijela, koje se odnose na masno i mišićno tkivo. Sastav tijela adolescenata utječe na njihovo tjelesno samopoimanje, a u sredinama u kojima su tjelesno samopoimanje i indeks tjelesne mase (ITM) povezani, čini se da takav odnos može biti rodno uvjetovan (Holmqvist Gattario, 2013). Adolescenti obično imaju višu razinu tjelesnog samopoimanja u usporedbi sa adolescenticama (H. W. Marsh i ostali, 2015; Morin i ostali, 2011). Razlog tome leži u činjenici da pubertalne promjene

drugačije utječu na oblik i sastav tijela kod adolescenata u odnosu na adolescentice. Kako prolaze kroz pubertet adolescentice se odmiču dalje od ideala tankog ženskog tijela, dok se adolescenti približavaju muškom mišićnom idealu „V-oblika“ (Banfield & McCabe, 2002). Kod adolescentica se bokovi povećavaju u odnosu na ramena i struk, a kod adolescenata se ramena šire u odnosu na bokove (Berk, 2004). Posljedično adolescenti završavaju pubertet s omjerom mišića i masti otprilike 3 prema 1, a adolescentice, koje brže dobivaju masno tkivo i više nego dečki, završavaju pubertet s omjerom mišića i masti od oko 5 prema 4 (L. D. Steinberg, 2011). Razlog nižoj razini tjelesnog samopoimanja kod adolescentica može biti sklonost da pubertetske promjene tumače kao debljanje ili gubitak kontrole nad svojim tijelom (Wertheim & Paxton, 2012). Adolescenti osjećaju nisko tjelesno poštovanje uglavnom kada su ili preniski ili prekomjerne tjelesne težine (Holmqvist Gattario, 2013).

Spolne razlike – Smatra se da su razlike između spolova naglašene tijekom adolescencije, a generira ih način na koji adolescenti percipiraju svoje tijelo i razmišljaju o njemu (Dogan i ostali, 2018; Garn i ostali, 2016). Prisutnost spolnih razlika dobro je utemeljena u istraživanjima tjelesnog samopoimanja npr. (Babic i ostali, 2014; Beasley & Garn, 2013; Buchanan i ostali, 2013; Caglar E, 2009; Dogan i ostali, 2018) pri čemu djevojke i žene općenito imaju više problema oko slike tijela nego dječaci i muškarci. Adolescentice preferiraju vitkiji izgled (McArthur i ostali, 2005), što potječe još iz djetinjstva, u kojem djevojčice imaju razvijenu svijest o tome kako tjelesna težina utječe na njihov izgled, za razliku od dječaka (Shriver i ostali, 2013). U predškolskoj dobi pojavljuju se spolno specifične tjelesne preokupacije kada djevojčice više brinu o svojim “debelim trbušnim mišićima” i dječaci o njihovoj mišićavosti (Smolak, 2011). Iako se ideal ženske ljepote preobrazio prema obliku tijela koji je vitak i mišićav, pokazalo se da adolescentice stavljaju veći naglasak na estetske vrijednosti, manje naglašavaju funkcionalne vrijednosti svojih tijela, te izražavaju veće nezadovoljstvo u obje vrijednosti (Abbott & Barber, 2010; Benton & Karazsia, 2015; Jarthon & Durand, 2015; Ramme i ostali, 2016). Ispitivanje spolnih razlika među australskim adolescentima, pokazalo je da adolescentice obično nametnute estetske ideale percipiraju kao pritisak na gubitak tjelesne mase, dok adolescenti obično smatraju da se radi o povećanju mišićnog tonusa (McCabe i ostali, 2002).

Longitudinalno istraživanje koje su (Westerberg-Jacobson i ostali, 2012) proveli na švedskim djevojkama u dobi od 7-18 godina, pokazalo je da se želja za mršavošću kod žena povećava/raste s godinama. U skladu s tim, mnoge adolescentice smatraju da je biti vitak važno, jer to ih može učiniti sretnijim, zdravijim, boljim ili uspješnijim u pobuđivanju zanimanja kod suprotnog spola (Abbott & Barber, 2010; Wertheim & Paxton, 2012). Novija longitudinalna

istraživanja adolescenata pokazuju da se u recentno doba nezadovoljstvo tijelom povećava u oba spola (Bucchianeri i ostali, 2013). Razlog tome su visoki standardi postavljeni i za mušku populaciju: tijelo u obliku slova „V“ s dobro razvijenim gornjim dijelom tijela i vidljivih šest trbušnih mišića je željeni oblik tijela za mnoge adolescente (Fawkner, 2012; Pope i ostali, 2000). Kao posljedica toga, i dječaci i adolescenti i muškarci sve češće gledaju na svoje tijelo kao projekte (Holmqvist Gattario, 2013). Opsežna istraživanja potvrđuju važnost idealiziranih modela, osobito vitkih za ženski i mišićavih za muški spol, u oblikovanju predodžbe adolescenata (Franchina & Coco, 2018).

1.6.1.2 Individualni socijalni faktori

Rodni stereotipi - Rodni stereotipi predstavljaju generalizirana uvjerenja o tipičnim karakteristikama muškog ili ženskog spola u određenom kulturnom kontekstu (Sanchez i ostali, 2005). Stereotipi se mogu odnositi na izgled, ponašanje, emocije i seksualno orijentirane stavove, što kod adolescenata stvara pritisak da se prilagode rodnim ulogama (Priess & Lindberg, 2011). Orijentacija prema rodnom stereotipu utječe na intrapersonalni i interpersonalni razvoj adolescenata, i odražava se na njihovo samopoštovanje, samopoimanje i (ne)zadovoljstvo tijelom, što posljedično može dovesti do razvoja poremećaja prehrane (Hepp & Milos, 2002; L. A. Jackson i ostali, 1988). U mnogim dijelovima svijeta, djeca su od najranije dobi izložena normama koje definiraju „muževnost” i „ženstvenost”, što utječe na način na koji adolescenti doživljavaju svoje tijelo (Holmqvist Gattario, 2013).

Istraživanja potvrđuju da rodni stereotipi održavaju različitu percepciju ženskog i muškog spola, naglašavajući mušku preokupaciju tjelesnom snagom i žensku tjelesnom ljepotom (Kim i ostali, 2007). Stereotipnu žensku figuru karakterizira duga kosa, uvijene trepavice, tanak struk, duge noge i sl. (Murnen, 2011). Stereotipna žena je tjelesno neaktivna, pasivna, slaba, ovisna i emotivna te pridaje povećanu pažnju obliku svog tijela i ljepoti (Cotrufo i ostali, 2012; Murray & Touyz, 2012). Stereotipnu mušku figuru utjelovljuje mezomorfna građa sa širokim ramenima i uskim strukom (takozvani „V-oblik“), uključujući izraženih šest trbušnih mišića (Fawkner, 2012). Muškom spolu se uglavnom pripisuju osobine poput: snažan, odlučan, tjelesno aktivan, dominantan i kompetitivan (Klomsten i ostali, 2004). U skladu s tim, uloga muškog spola tradicionalno je povezana s aktivnostima koje zahtijevaju moć i tjelesnu snagu, dok je uloga ženskog spola povezana sa pružanjem skrbi, kućnim poslovima i praksama za održavanje ljepote (Murnen & Don, 2012). Stereotipne klasifikacije zanimanja imaju snažne posljedice na žene: osim što ometaju učenje i sprječavaju da ispune svoj puni potencijal (Ertl i

ostali, 2017), one utječu čak i na izbor zanimanja i karijeru (Engeser i ostali, 2008; Schuster & Martiny, 2017).

Čini se da u zapadnim društvima najzastupljenije stereotipe o izgledu idealnog muškog i ženskog tijela većina adolescenata i interpretira i integrira na vrlo rigidan način (McCabe & Ricciardelli, 2004). Pritom oni naravno osjećaju i potrebu da svoje novo tijelo prihvate te da utvrde vlastitu rodnu ulogu, a uz internaliziranu rigidnu predodžbu idealnog tijela izlaz za zadovoljavanje navedenih potreba pronalaze u oponašanju kulturom nametnutih modela oblika i izgleda poželjnog tijela.

Značajni drugi – Značajni drugi je pojam koji se odnosi na osobe sa kojima adolescenti svakodnevno održavaju bliske društvene interakcije. Smatra se da imaju najviše utjecaja na razvoj tjelesnog samopoimanja adolescenata, a (Holmqvist Gattario, 2013) dodaje kako vršnjaci i obitelj predstavljaju najčešće ispitivane čimbenike u tom kontekstu. Tijekom odrastanja povratne informacije roditelja smatraju se primarnim izvorom formiranja samopoimanja kod djece, ali kako stasaju u adolescente važnija im postaje percepcija vršnjaka (Alrajhi i ostali, 2019). Obzirom da dijele slične stavove o važnosti izgleda i slična iskustva u strategijama djelovanja na tijelo (dijeta, poremećaji prehrane, izgradnja mišića i sl.), razgovori s vršnjacima postaju svakodnevni kontekst za raspravu, konstruiranje i tumačenje informacija važnih za izgled (Jones, 2011; Jones & Crawford, 2006). Razina tjelesnog samopoimanja adolescenata ovisi o tome koliko oni sami misle i koliko procjenjuju da drugi misle da se tjelesno (ne)uklapaju u društvene ideale (You i ostali, 2017). Iako su vršnjaci najvažnije osobe u životu adolescenta, nema sumnje da i roditelji svojim primjerom i komentarima utječu na tjelesno samopoimanje djece (Tiggemann, 2011). Komentari roditelja o izgledu njihove djece i vlastito ponašanje povezano s tijelom, čimbenici su koji utječu na ponašanje djece prema tijelu i njihov tjelesni izgled (Holmqvist Gattario, 2013). Roditeljsko zadirkivanje i poticanje na dijetu povezani su s nižom razinom tjelesnog samopoimanja i s pokušajima mršavljenja kod adolescenata/ica (Neumark-Sztainer i ostali, 2010; Wertheim i ostali, 2002).

Povratne informacije značajnih drugih igraju važnu ulogu u formiranju tjelesnog samopoimanja adolescenata (Avcı & Akliman, 2018). Vjerovanje da se drugima sviđa njihov izgled pozitivno utječe na samopoštovanje, dok s druge strane, odsustvo podrške od strane roditelja ili vršnjaka može dovesti do patološki niskih razina samopoštovanja (Schmidt i ostali, 2015). U istraživanju viktimizacije adolescenata (od 14 do 18 godina) od strane bliskih osoba zbog tjelesne mase, (Puhl i ostali, 2013) ustanovili su da je većina sudionika (78%), podnosila zlostavljanje koje je trajalo najmanje jednu godinu, a 36% sudionika bilo je zadirkivano/maltretirano pet godina. Počinitelji zlostavljanja poredani s obzirom na učestalost

bili su vršnjaci (92%), prijatelji (70%), zatím sportski treneri (42%), roditelji (37%) i učitelji (27%).

Socijalna usporedba - Socijalna usporedba je sklonost da se nečiji izgled usporedi s izgledom drugih (Keery i ostali, 2004). To je jedan od mehanizama kroz koji sociokulturni pritisak doprinosi razvoju i održavanju tjelesne slike i ponašanja povezanih s usporedbom izgleda, što zajedno s prirodnom željom da budu prihvaćeni, potiče adolescente na stalne usporedbe s drugima (Balsalobre i ostali, 2014). Adolescenti se uspoređuju s drugima kako bi razumjeli kako i gdje se uklapaju u svijet (Festinger, 1954), a vršnjaci, prijatelji i ostale osobe iz njihove uže društvene okoline, pružaju im povratne informacije zajedno s učincima socijalne usporedbe i modeliranja (Neumark-Sztainer i ostali, 2010).

Među najčešće socijalne usporedbe izgleda ubrajaju se one s istospolnim vršnjacima u koje spadaju usporedba tjelesne mase, oblika i crta lica, građe tijela i tome slično i usporedbe sa slavnim osobama, sportašima ili modelima (Jones, 2001). Usporedba izgleda ima tendenciju da bude „više prema gore“, što podrazumijeva uspoređivanje s nekim tko je bolji u odnosu na dimenziju koja ih zanima (Wheeler & Miyake, 1992). Ukoliko je ishod adolescentove usporedbe vlastitog izgleda i trenutnog društvenog ideala negativan po adolescenta to dovodi do osjećaja nezadovoljstva i niske razine samopoštovanja (Kılıç, 2015). S obzirom na to da je socijalno uspoređivanje proces u kojem su više angažirane adolescentice (Jones, 2001), društvo orijentirano ka izgledu vrši intenzivniji negativan utjecaj na percepciju vlastitog tijela kod adolescentica nego kod adolescenata (Clay i ostali, 2005; Davison, 2012). Carlson Jones (2004) te Lawler i Nixon (2011) uočili su da sniženo zadovoljstvo vlastitim tijelom kod adolescentica može biti posljedica društvenih usporedbi i razgovora o izgledu tijela i o zabrinutosti u vezi s tjelesnom masom. U istraživanju koje je provela Holmqvist Gattario (2013) najčešći motivi za mršavost kod adolescentica bili su „osjećati se bolje u vezi sebe“ ili „odgovarati društvenim idealima“ i slično.

Socijalno odobravanje izgleda i privlačnosti tijela ima važnu ulogu u oblikovanju samopoštovanja adolescentica (Czepczor i ostali, 2016; Gajtkowska, 2013; Głogowska & Zatorska, 2016a; Izydorczyk, 2015; Józefik, 2014). Odbacivanje ili omalovažavanje od strane vršnjaka koje se prilično često dešava tijekom adolescencije također može smanjiti razinu samopoštovanja (Schmidt i ostali, 2015). Suprotno tome, pojedinci čiji je tjelesni izgled više u skladu s prevladavajućim društvenim standardima su u pravilu zadovoljni(ji) su svojim tijelom te imaju i pozitivniji društveni razvoj i status (Topuz i ostali, 2019).

Internalizacija - Pojam „internalizacija“ (ponutrivanje) odnosi se na stupanj do kojeg se pojedinci kognitivno pridržavaju kulturološki definiranih ideala privlačnosti, te ih

inkorporiraju u svoja osobna uvjerenja i čine svjesni napor da postignu te ideale (J. K. Thompson & Stice, 2001). Dok se tijekom odrastanja krug potencijalnih utjecaja internalizacije polako širi izvan obiteljskog doma na odgajatelje, učitelje, trenere, vršnjake i sl., adolescencija donosi uzlet socijalnog života, a utjecaji i stavovi iz širokog socijalnog konteksta predstavljaju snažne faktore internalizacije. Kako navode Kerry i suradnici (2004), osim o sklonosti uključivanju u „društvene usporedbe" s vršnjacima i medijskim slikama, adolescentski stav o slici tijela ovisi i o stupnju individualne internalizacije tijela. Tjelesni atributi predstavljaju značajno kulturno sredstvo koje usađuje standarde za socijalnu evaluaciju i internaliziranu samoprocjenu (Ambrosi-Randić, 2003). Istraživanja su pokazala da postoji pozitivna korelacija između internalizirane predodžbe idealnog tijela i zabrinutosti za predodžbu vlastitog tijela među adolescentima (Cafri i ostali, 2005; Lawler & Nixon, 2011; Shroff & Thompson, 2006).

Internalizacija ideala vitkosti prepoznata je kao jedna od ključnih komponenti u razvoju nezadovoljstva tijelom, a često se javlja prije adolescencije i povezuje se uz motivaciju za provođenje dijete u predadolescentnom razdoblju (Lawrie i ostali, 2006). Dok i djevojčice i dječaci mogu internalizirati svoje vlastite tjelesne ideale i razviti zabrinutost za sliku tijela, djevojčice su na te ideale sklonije reagirati intenzivnije (Knauss i ostali, 2007). Kako odrastaju, one pokazuju tendenciju internaliziranja ideala vitkosti, što je vidljivo iz pada razine samopoštovanja, koje je djelomično u korelaciji s njihovom tendencijom snižavanja zadovoljstva tijelom (Dogan i ostali, 2018). Osim o konkretnim osobama s kojima je adolescent u kontaktu u „stvarnom" svijetu, internalizirana slika idealnog tijela uvelike ovisi o medijima, pri čemu dostupni podaci pokazuju da su adolescentice osjetljivije na utjecaj medija od adolescenata (Riaz, 2018). Različita istraživanja potvrđuju sklonost internalizaciji medijskog ideala vitkosti kod ženskog spola već u predškolskoj dobi npr. (Harriger i ostali, 2010; Lawrie i ostali, 2006). Internalizacija je identificirana kao kritični mehanizam u odnosu između izloženosti medijima i zabrinutosti za tijelo (J. K. Thompson & Stice, 2001).

Mediji - Mediji vrše jedan od najsnažnijih utjecaja na širenje sociokulturnih standarda koji se tiču tjelesnog izgleda i ocjenjivanja privlačnosti, prezentirajući aktualne smjernice ženskih i muških ideala uključujući nametanje vitkosti, rodno stereotipne pojave i sl. (Izydorczyk & Sitnik-Warchulska, 2018). Pojam „društveni mediji" odnosi se na različite internetske mreže koje adolescentima omogućavaju verbalnu i vizualnu komunikaciju (Carr & Hayes, 2015), putem dijeljenja fotografija, video snimaka i ostalih sadržaja, pregledavanjem istih, te dijeljenjem povratnih informacija (npr. komentara ili želja) (Perloff, 2014). Internet lokacije društvenih medija postaju sve popularnije okruženje za interakciju vršnjaka (Kleemans i ostali, 2018) kao i za osiguravanje materijala za ostvarivanje socijalne usporedbe (B. Lee i

ostali, 2014) koja će se vjerojatno malo razlikovati od socijalne usporedbe licem u lice (Vogel i ostali, 2015). Istraživanja društvenih usporedbi putem socijalnih medija pokazuju da je intenzivnija usporedba povezana s povišenim depresivnim simptomima (Appel i ostali, 2016; Steers i ostali, 2014; Tandoc Jr. i ostali, 2015), nižom percepcijom dobrobiti (Chen i ostali, 2016; Kross i ostali, 2013; Verduyn i ostali, 2015), povećanom socijalnom anksioznošću (Shaw i ostali, 2015) i smanjenjem samopoštovanja (Chou & Edge, 2012).

Utjecaj medija na formiranje tjelesnog samopoimanja potencijalno je negativan iz razloga što su adolescenti, u razdoblju kada grade svoju osobnost, posebno podložni utjecajima iz okoline i sugestijama o tome kako se trebaju ponašati i izgledati (Jerčić i Sitar 2014). Izloženost medijima snažno je povezana s problemima slike tijela (T. Jackson i ostali, 2016) (Rodgers i ostali, 2011; Swami i ostali, 2010), a uspoređivanje vlastitog izgleda sa standardima koji se promiču putem medija može navesti adolescente da se osjećaju nezadovoljnima (Vartanian & Dey, 2013). Primijećeno je da kod adolescentica raste podložnost sociokulturnim stavovima, kako postaju starije sve se više uspoređuju s modelima iz društvenih medija (Dogan i ostali, 2018). Ispitivanja spolnih razlika potvrđuju da adolescentice općenito osjećaju veći pritisak medija (Ata i ostali, 2007) i pokazuju intenzivniju internalizaciju medijskih ideala vezano za izgled (Knauss i ostali, 2007; Warren i ostali, 2010). Tijekom adolescencije, uočeno je i povećanje vremena izloženosti televiziji, kompjuteru i drugim tipovima ekrana, poznato kao „ekransko vrijeme“ (Añez i ostali, 2018), za koje se smatra da ima negativan utjecaj jer je povezano s povećanjem tjelesne mase i rizikom pretilosti u odrasloj dobi, smanjenjem doživljaja vlastite vrijednosti, smanjenjem školskog postignuća, depresijom i potencijalnim čimbenikom rizika za poremećaje u prehrani (Jordan i ostali, 2008; Thorp i ostali, 2011; Tremblay i ostali, 2011).

Industrijalizacija – Industrijalizacija prati gospodarski rast u zemljama u razvoju s tendencijom podizanja socioekonomskog standarda, uvođenjem društvenih promjena i globalizacije, što može podrazumijevati veći pristup informacijama usmjerenim ka tijelu, veći društveni pritisak ka prilagodbi idejama idealnog izgleda, povećane gospodarske resurse za ulaganje u vlastiti izgled, kao i promjene uloga spolova i statusa žena (Holmqvist Gattario, 2013). Prethodna istraživanja potvrdila su važnost sociokulturnih poruka u visoko industrijaliziranim zemljama u pogledu jačanja percepcije idealnog tijela, definirane na način da žena „mora” biti vitka i proporcionalna, a muškarac vitak i mišićav (Bearman i ostali, 2006; Benton & Karazsia, 2015).

Adolescenti većinu slobodnog vremena provode ispred računala ili televizije (Hamrik i ostali, 2014; Howie i ostali, 2016; Pastucha i ostali, 2010), što rezultira većom interakcijom sa

slikama i idejama ljepote iz postindustrijskih zemalja, stavljajući povećan pritisak na adolescente iz društva u razvoju da se usklade s tim idealima (Anderson-Fye, 2011). U većini postindustrijskih društava tjelesna atraktivnost i vitkost shvaćaju se kao gotovo sinonimni pojmovi u kulturi fokusiranoj na tjelesni izgled. Za adolescente to predstavlja potencijalni katalizator negativnih misli i osjećaja o tijelu, izgledu i sebi općenito (Tantleff-Dunn i ostali, 2011). Opće prihvaćeno mišljenje da se mršavost povezuje s disciplinom i kontrolom (ako niste zgodni, vitki i mišićavi- jednostavno se niste trudili dovoljno), nametnuta je percepcija s kojom adolescenti ulaze u životnu fazu u kojoj se njihova tijela, umovi i društveni životi intenzivno mijenjaju (Holmqvist Gattario, 2013). Ukupna poruka predstavlja potencijalni katalizator negativnih misli i osjećaja o tijelu, izgledu i sebi općenito kod adolescenata (Tantleff-Dunn i ostali, 2011). Istraživanja adolescentica koja ispituju utjecaj industrijalizacije na percepciju tijela, potvrđuju kako proces modernizacije ili akulturacija zapadnih ideala i vrijednosti, može uzrokovati probleme s tjelesnim samopoimanjem i poremećaj prehrane (Becker, 2004; Mellor i ostali, 2013; Rubin i ostali, 2008).

Navedeni faktori sugeriraju da razvoj tjelesnog samopoimanja tijekom adolescencije odražava kompleksan proces na koji nedvojbeno utječe interaktivan odnos između pojedinca i njegovog okruženja. Većina bioloških karakteristika u uskoj je međusobnoj vezi sa individualnim socijalnim faktorima, sa snažnim implikacijama na tjelesno samopoimanje. Svakodnevne socijalne interakcije stimuliraju podsvjesnu obradu *self*-a, koja obuhvaća sve informacije o sebi uz analizu istih kroz perceptivno-kognitivne predrasude. Tjelesno samopoimanje, osim o dosljednosti svakodnevnih interakcijskih događaja, ovisiti će i o psihološkim faktorima adolescenta poput perspektive osobnih iskustava, inteligencije, vještina i sl., koji podrazumijevaju individualnu interpretaciju informacija vezano za izgled. Tjelesni je izgled među adolescentima isprofiliran kao važan adut u svakodnevnim simboličkim i komunikacijskim procesima, oni svakodnevno „skeniraju“ vlastito tijelo, uspoređuju se s vršnjacima, promatraju odnose u bliskom okruženju, osluškuju poruke iz bliže i šire okoline, usvajaju sociokulturne obrasce i konsolidacijom prikupljenih informacija formiraju predodžbu o svom tijelu. Adolescencija je vrijeme prihvaćanja novog tijela i utvrđivanja rodne uloge, a internalizirana predodžba idealnog tijela predstavlja način zadovoljavanja navedenih potreba kroz oponašanje kulturom nametnutih modela vezano za oblik i izgled poželjnog tijela.

1.7 Adolescenti i tjelesna aktivnost

Redovita tjelesna aktivnost u značajnoj mjeri doprinosi tjelesnoj, psihološkoj i socijalnoj dobrobiti pojedinca, a naročito je važna kod djece i adolescenata jer je nužna za optimalan rast i razvoj (Tišma i ostali, 2020). Tjelesna aktivnost obuhvaća cjelokupno kretanje uključujući posao i sportsko-rekreativne aktivnosti, a kategorizirana je prema razini intenziteta na nizak, umjeren i visok intenzitet (Pan American Health Organization, 2002). Pojam sport, odnosi se na tjelesne aktivnosti unutar sportskih klubova, a definira se kao aktivnosti koje se provode tijekom treninga i/ili natjecanja koje omogućuju sportske organizacije (World Health Organization Regional Office for Europe, 2007). Sportski trening podrazumijeva dugoročno planiranu, programiranu tjelesnu, tehničku, taktičku, mentalnu i psihičku pripremu sportaša koja se ostvaruje vježbanjem i učenjem pod visokim fizičkim opterećenjem (Mišigoj-Duraković i ostali, 1999). Sport je jedan od najrasprostranjenijih oblika tjelovježbe, a sportska aktivnost smatra se idealnim kontekstom zbog svoje prirode usmjerene na postignuća i pozitivnog utjecaja na zdravlje (Fejgin, 1994). Rezultati različitih istraživanja pokazuju zabrinjavajuće razmjere prakticiranja sedentarnog načina života adolescenata na uštrb bavljenja tjelesnim aktivnostima i sportom (Perasović & Bartoluci, 2008). Istraživanje koje su proveli Malina i Little (2008) pokazalo je da većina djece redovito sudjeluje u sportu u slobodno vrijeme, a tjelesna aktivnost doseže vrhunac tijekom prijelaza u adolescenciju, oko 11-14 godina u dječaka i 10-12 godina u djevojčica (Schmidt i ostali, 2015).

Adolescenti koji u slobodno vrijeme ne provode tjelesnu aktivnost u trajanju od najmanje 60 minuta dnevno imaju slabije razvijene motoričke sposobnosti, osim toga nesudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti doprinosi većim vrijednostima ITM nego kod učenika koji su tjelesno aktivni u slobodno vrijeme (Badrić i ostali, 2015). U svrhu ostvarivanja zdravstvene dobrobiti, kako navodi (World Health Organization, 2010), adolescenti bi trebali svakodnevno prakticirati najmanje 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do snažnog intenziteta, no interes za tjelesno vježbanje i raznovrsne sportske aktivnosti nije među adolescentima takav kakav bi odgovarao spoznaji o višestrukom značaju tjelesnog vježbanja (Perasović & Bartoluci, 2008). Dosljedni nalazi u literaturi ukazuju na sustavan pad tjelesne aktivnosti tijekom adolescencije (Dumith i ostali, 2011; Sigmundová i ostali, 2014). Istraživanje tjelesne aktivnosti hrvatskog stanovništva koje su proveli (Jurakić i ostali, 2009), pokazalo je najnižu tjelesnu aktivnost upravo kod adolescenata. Tijekom posljednjih 10 godina došlo je do globalnog porasta negativnih faktora rizika ponašanja kod adolescenata, uključujući niže razine tjelesne aktivnosti uz višu stopu upotrebe duhana i alkoholnih pića (Patton i ostali, 2012). Istraživanje tjelesne

neaktivnosti adolescenata u dobi od 13 do 15 godina iz 105 zemalja svijeta, pokazalo je da njih 80,3% nije dovoljno aktivno (Hallal i ostali, 2012; Sallis i ostali, 2016). Brojna istraživanja adolescenata ističu beneficije odgovarajuće tjelesne aktivnosti na zdrav razvoj muskuloskeletnog i kardiovaskularnog sustava kao i održavanje optimalne tjelesne mase (Iannotti i ostali, 2009), a potvrđena je i veza s višom psihološkom dobrobiti i nižom socijalnom anksioznošću (Badura i ostali, 2015; Biddle & Mutrie, 2008). Sudjelovanjem u sportu adolescenti imaju priliku za ostvarivanje socijalnih kontakata koji obogaćuju život i privodi zdravlje bliže socijalnom blagostanju (Mišigoj-Duraković i ostali, 1999), dok nedovoljna razina tjelesne aktivnosti može dovesti do narušavanja zdravlja i psihofizičkih sposobnosti (Andrijašević i ostali, 2018).

Iz navedenog proizlazi da je tjelesna aktivnost prepoznata kao optimalno sredstvo za, potrošnju viška energije/kalorija i unaprjeđenje zdravstvenog statusa, a sport, kao najrasprostranjeniji oblik tjelesne aktivnosti, idealan kontekst za adolescente zbog čitavog niza biopsihosocijalnih dobrobiti za tu dobnu skupinu (zdrav tjelesni razvoj, stvaranje zdravih navika, socijalizacija, usmjerenost na postignuća, i sl.). Istraživanja pokazuju evidentan pad razine sudjelovanja u tjelovježbi i sportu upravo u vrijeme adolescencije, sa potencijalnim štetnim posljedicama na zdravlje i psihofizičke sposobnosti.

1.7.1 Relacije tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti

Pozitivan razvoj tjelesnog samopoimanja za vrijeme adolescencije smatra se nezaobilaznom sastavnicom pri stvaranju zdravih navika i ponašanja, uspostavljanja prioriteta i spremnosti za postizanje ciljeva i opće dobrobiti. Proces formiranja tjelesnog samopoimanja može utjecati na tjelesno-sportske navike koje će istovremeno utjecati na tjelesni aspekt i stanje psihofizičkog zdravlja adolescenata (Balsalobre i ostali, 2014). Pozitivno tjelesno samopoimanje važno za je sudjelovanje mladih ljudi u tjelesnoj aktivnosti (Biddle i ostali, 2005), što je krucijalno pri prelasku iz djetinjstva u adolescenciju (L. Barnett i ostali, 2013; Jekauc i ostali, 2017; Timo i ostali, 2016). Kao važan korelat tjelesne aktivnosti, pozitivna percepcija tijela ima bitnu ulogu u motivaciji adolescenata za sudjelovanje u tjelesno-sportskim aktivnostima (Bryant i ostali, 2014; Harter, 2012; Timo i ostali, 2016).

Prije adolescencije djeca nemaju razvijene kognitivne kapacitete za preciznu prosudbu svojih sportskih sposobnosti i obično pretjeruju u procjeni (Farmer i ostali, 2017; Robinson, 2011). Kako se približavaju adolescenciji, percepcija njihove kompetencije postaje sve više usklađena s njihovom stvarnom izvedbom (Harter, 2012; Stodden i ostali, 2008). Očekuje se da bi do 10. godine života djeca trebala ovladati temeljnim pokretnim vještinama u koje spadaju

hvatanja i bacanja, trčanja i skakanja te balansiranja i uvijanja (Logan i ostali, 2018). Navedene vještine spadaju u motoričke sposobnosti koje se smatraju „građevnim blokovima“ složenijih pokreta, jer omogućavaju izvođenje zahtjevnijih kretnji za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i sportu (Gallahue i ostali, 2012). Dobro razvijene motoričke sposobnosti donose napredak i dobre rezultate u sportu, što posljedično utječe na poboljšanje tjelesnog samopoimanja (Jekauc i ostali, 2017). Osim navedenog, predmet istraživanja velikog broja autora predstavlja utjecaj razine motoričkih sposobnosti na kognitivne sposobnosti i akademska postignuća.

Motoričke sposobnosti utječu na globalne odrednice mentalnog zdravlja: poznato je, na primjer, da adolescenti sa slabim motoričkim sposobnostima imaju niže samopoštovanje ili općenito pokazuju manje zadovoljstvo životom (Piek i ostali, 2006). U tom kontekstu, motoričke sposobnosti predstavljaju izvor informacija za konstruiranje tjelesnog samopoimanja (Jekauc i ostali, 2017). Dobro razvijene motoričke sposobnosti motivacijski su čimbenik za nastavak sudjelovanja u sportskim aktivnostima, što se odražava kroz činjenicu da su adolescenti s dobrim motoričkim sposobnostima tjelesno aktivniji od onih sa slabim motoričkim sposobnostima (Hands i ostali, 2009).

Percepcija se smatra specifičnom za područje interesa (tj. visoka percepcija sportske kompetencije može dovesti do stalnog sudjelovanja u sportu) (Harter, 1978), a nasuprot tomu loša percepcija može nepovoljno utjecati na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti čak i kada su stvarne motoričke sposobnosti visoko razvijene (Bardid i ostali, 2016). Adolescenti s realno lošim motoričkim sposobnostima često imaju smanjenu percepciju svog fizičkog self-a te posljedično izbjegavaju sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima (McIntyre i ostali, 2015).

Pojedina istraživanja pokazuju da negativno tjelesno samopoimanje može biti prepreka za uključivanje u tjelesnu aktivnost (Kopcakova i ostali, 2014; Neumark-Sztainer i ostali, 2004). Nadalje, rezultati istraživanja potvrđuju da među djecom i adolescentima koji su nezadovoljni tijelom, rizik za prekomjernu tjelesnu težinu i pretilost, također predstavljaju prepreku za uključivanje u tjelesnu aktivnost (Storch i ostali, 2007). Suprotno navedenom, istraživanje koje je proveo (Heinberg, 2001) pokazalo je da određeni stupanj nezadovoljstva tjelesnom slikom može biti koristan kao motiv za bavljenje tjelesnom aktivnošću (Añez i ostali, 2018). Dakle, moguće je da slika tijela bude i prepreka i motiv za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i sportu (Sabiston i ostali, 2019).

Slijedom navedenog zaključak je da tjelesno samopoimanje može utjecati na tjelesno sportske navike adolescenata. Pozitivno tjelesno samopoimanje, za razliku od negativnog, potiče sudjelovanje u tjelesno-sportskim aktivnostima i socijalizaciju, što je važno tijekom formativnih godina. Povratno, bavljenje tjelovježbom i sportom pozitivno utječe na tjelesno

samopoimanje i psihofizički status adolescenata, što rezultira motivacijom za nastavak vježbanja i dovodi do razvoja motoričkih sposobnosti. Percepcija dobro razvijenih motoričkih sposobnosti pozitivno utječe na tjelesno samopoimanje i samopoštovanje. Percepcija vlastitog tjelesnog izgleda i sposobnosti presudni je faktor koji utječe na ponašanja adolescenata i ovisno o tome da li je visoka ili niska može predstavljati prepreku ili motiv za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i sportu.

1.7.2 Faktori povezani s tjelesnom aktivnošću

Individualni faktori (biološki i socijalni) povezani s izraženim razlikama u tjelesnom samopoimanju adolescenata mogu utjecati na razinu tjelesne aktivnosti i sudjelovanje u sportu (Howie i ostali, 2019). Ispitivanje potencijalnog utjecaja pubertalnog sazrijevanja na tjelesnu aktivnost i sedentarni habitus može pružiti uvid u temelje ponašanja tijekom ovih osjetljivih godina (Eun-Young i ostali, 2017). Smatra se da pubertalno sazrijevanje, koje prerano ili prekasno zahvaća adolescente, različito utječe na njihovo involviranje u tjelesno-sportske aktivnosti. Pad razine tjelesne aktivnosti u odnosu na dob može se objasniti uzimajući u obzir pojedinačne razlike u pubertalnom sazrijevanju (Cumming i ostali, 2008; Eisenmann & Wickel, 2009; Sherar i ostali, 2007; A. M. Thompson i ostali, 2003). Adolescenti koji rano sazrijevaju uglavnom su u razvojnoj prednosti, kako u smislu izgradnje tijela u skladu sa sociokulturnim idealom, tako i u pogledu motoričkih sposobnosti, u usporedbi s onima koji sazrijevaju kasnije. Za adolescente koji sazrijevaju kasnije je vjerojatnije da će se uključiti u natjecateljski sport te da će biti više fokusirani na sport, primarno u cilju razvijanja sportski kompetentnog tijela (Medišauskaite, 2009). Nasuprot tome, adolescentice koje rano sazrijevaju obično su manje popularne među svojim vršnjacima, pokazuju dosljedno negativno tjelesno samopoimanje i češće su depresivne nego one koje sazrijevaju kasnije (McCabe & Ricciardelli, 2004; Rosenblum & Lewis, 1999). Pad tjelesne aktivnosti najizraženiji je upravo kod adolescentica (*Australian Health Survey*, 2013; Hallal i ostali, 2012; Sallis i ostali, 2016).

Čini se da barem u zapadnoj hemisferi pubertalni razvoj, s pratećim promjenama u sastavu tijela, objašnjava ne samo interindividualne već i spolne razlike u tjelesnoj aktivnosti i sedentarnom habitusu djece i adolescenata (Cumming i ostali, 2008; Machado Rodrigues i ostali, 2010; Sherar i ostali, 2007; A. M. Thompson i ostali, 2003). Većina spolnih razlika uglavnom proizlazi iz muške i ženske biologije (razlike u genima, hormonima i anatomiji) (Klomsten, 2006). Do puberteta, dječaci i djevojčice ne pokazuju značajnu razliku ni u maksimalnoj aerobnoj snazi, niti u snazi (Åstrand i ostali, 2003). Tijekom spolnog sazrijevanja dolazi do pojave razlika u karakteristikama, građi i sastavu tijela kao i u funkcionalno

fiziološkim karakteristikama važnim za sportski uspjeh (Mišigoj-Duraković, 2008). U pubertalnom ženskom tijelu javlja se mehanizam za uštedu energije kako bi se razvio reproduktivni kapacitet, što rezultira smanjenim ukupnim utroškom energije (Goran i ostali, 1998). Ovaj mehanizam objašnjava veći porast energetske potrošnje i fizičkih kapaciteta početkom puberteta kod adolescenata (Bitar i ostali, 2000). Osim toga muškarci imaju manji omjer tjelesne masti i mišića od žena u svim dobnim skupinama, (Åstrand i ostali, 2003; Dyer, 1982; Holloway & Baechle, 1990; Malina, 1990a, 1990b).

Spol je dobro poznat korelat tjelesne aktivnosti na razini pojedinca u adolescentskoj populaciji (Eun-Young i ostali, 2017). Adolescentima je osjećaj kompetentnosti u sportskoj domeni važniji nego adolescenticama (Gadbois & Bowker, 2007). Da bi se pozitivno prilagodili morfološkim promjenama kojima podliježu, adolescenti procjenjuju promjene svog tijela u pubertetu u odnosu na kriterije kao što su tjelesna učinkovitost i fizičke sposobnosti, dok je kriterij koji je bitan adolescenticama tjelesna privlačnost (Medišauskaite, 2009). Izgleda da je percepcija sportske kompetencije povezana sa spolom, zbog činjenice da su adolescenti tjelesno aktivniji i imaju veću snagu i sportsku kompetenciju od adolescentica (Carissimi i ostali, 2017).

Između djetinjstva i adolescencije prioritet statusa u skupini vršnjaka se povećava, a potreba za ugledom u skupini vršnjaka je izraženija kod adolescenata nego kod adolescentica (LaFontana & Cillessen, 2010). Adolescenti se često okupljaju u brojnijim skupinama, dok adolescentice više sudjeluju u dijadnim interakcijama i održavaju intimnije odnose (Rose & Rudolph, 2006; Smith i ostali, 2013). Posljedično, adolescenti se više bave organiziranim sportom i tjelesnim odgojem i imaju niži sedentarni habitus od adolescentica (Song i ostali, 2016). U odnosu na adolescente, adolescentice su općenito manje aktivne, nezadovoljnije svojim tijelom, svoje tjelesne sposobnosti doživljavaju lošijim i percipiraju da njihovo tijelo sadrži više tjelesne masti (Carissimi i ostali, 2017). Posebno zabrinjava niska razina vještine upravljanja objektima kod adolescentica (L. Barnett i ostali, 2013; Inchley i ostali, 2011), jer je poznavanje vještina upravljanja objektima u djetinjstvu povezano s budućim sudjelovanjem u tjelesnoj aktivnosti (L. M. Barnett i ostali, 2016). Osim navedenog, učestalija sportska i tjelesna aktivnost je povezana s nižim razinama depresivnih simptoma i obrnuto. Pritom, s obzirom na to da su u odnosu na adolescente adolescentice manje fizički aktivne, kod njih je rizik pojave depresije veći (Gomez-Baya i ostali, 2017).

Na izbor tjelesne aktivnosti mogu utjecati i različiti socijalni faktori, prije svega rodni stereotipi, koji uključuju interpretaciju aktivnosti za određeni spol u određenim domenama (Ertl i ostali, 2017). Tako se adolescente često potiče na sudjelovanje u sportovima snage ili s loptom, a adolescenticama se sugeriraju više „ženstvene“ tjelesne aktivnosti poput gimnastike ili plesa

(J. E. O. Blakemore & Centers, 2005; Blatchford i ostali, 2003). Pod snažnim kulturnim i društvenim utjecajima, adolescenti se angažiraju u onim disciplinama koje se smatraju tipičnim za pojedini spol (Bartky, 1990). Težnja za uklapanjem u društvene standarde može utjecati na izbor tjelesne aktivnosti, a podrška i pozitivne povratne informacije od značajnih drugih (npr. roditelji, vršnjaci, treneri) snažno su povezane s pozitivnim emocijama i motivacijom za nastavak sudjelovanja u odabranoj aktivnosti (Jekauc i ostali, 2017). Obitelj se smatra najutjecajnijom za formiranje navike bavljenja tjelesnom aktivnošću tijekom djetinjstva (Timperio i ostali, 2013), a podrška obitelji i/ili prijatelja, tijekom odrastanja i adolescencije može rezultirati višim razinama tjelesne aktivnosti ili sportskom karijerom (Morrissey i ostali, 2015).

Adolescenti se za potrebe emocionalne podrške i socijalne usporedbe sve više oslanjaju na vršnjake. Skupina vršnjaka tijekom adolescencije može lako vršiti utjecaj na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima (Harter, 2012). Istraživanja pokazuju kako bavljenje sportom može u većoj mjeri utjecati na stvaranje identiteta i životnoga stila od bilo kojega drugog segmenta masovne kulture (Perasović & Bartoluci, 2007). Adolescenti mogu dijeliti i koristiti iskustva, medijske i druge sadržaje o tjelesnom vježbanju i zdravoj prehrani kao izvor informacija i savjeta o tome kako poboljšati svoje tjelesne sposobnosti i postići poželjnu figuru (Rodríguez-Fernández i ostali, 2013; Rousseau i ostali, 2020). Uz širenje tehnologije i sve veću izloženost ekranu, današnji adolescenti su izloženiji socijalno uvjetovanoj predodžbi poželjnog izgleda/oblika tijela te mogu ranije razviti svijest o važnosti tjelesne aktivnosti nego što je to bio slučaj s prethodnim generacijama (*Childhood Overweight & Obesity - CDC*, 2021). No, valja imati na umu da postizanje idealne figure zahtijeva aktivnu primjenu navedenih informacija. S obzirom na to da prosječna osoba na zapadu više od 10 sati dnevno provodi koristeći društvene medije (Nielsen, 2016), kakav god da bio utjecaj medija na predodžbu idealnog tijela, navedenim se životnim navikama nedvojbeno prije svega doprinosi hipokineziji s potencijalno negativnim ishodima.

Utjecaji procesa evaluacije tjelesnih sposobnosti i socijalne usporedbe bitno utječu na formiranje tjelesnog samopoimanja adolescenata, a naročito su vidljivi kada se radi o natjecanju i sportu (Radisavljević-Janić, 2009). Zbog višedimenzionalne i razvojne perspektive tjelesnog samopoimanja, tjelesna aktivnost predstavlja idealnu situaciju za unutarnje usporedbe izvedbe kao i društvene usporedbe sposobnosti i izgleda (Beasley, 2013).

Iz svega navedenog vidljivo je da su korelati tjelesne aktivnosti kod adolescenata multidimenzionalni, interaktivni i kompleksni. Slično kao i u tjelesnom samopoimanju i

tjelesna aktivnost tijekom adolescencije povezana je s nizom faktora. To su u prvom redu biološki (spol, pubertalno sazrijevanje), psihološki (internalizacija predodžbe idealnog tijela, tjelesno samopoimanje, socijalna usporedba, potreba za ugledom) i socijalni (obitelj, vršnjaci, mediji). Pritom, nedvojbeno je da su svi ti faktori u međusobnoj i vrlo složenoj interakciji. Navedene biološke, psihološke i socijalne promjene na različite načine utječu na adolescente, predstavljajući izazov. On se ogleda kroz prilagodbu na promjene u cilju razvoja zdrave osobe sa pozitivnim stavom prema osobnom razvoju, vlastitoj individualizaciji, svom tijelu i društvenom životu.

Slijedom navedenog potpuno je opravdana potreba za istraživanjima razlika u tjelesnom samopoimanju adolescenata pod utjecajem tjelesne aktivnosti i sporta u različitim sociokulturalnim okruženjima. Posebice uslijed stalnih promjena neophodna su kontinuirana istraživanja uzajamnog odnosa tjelesnog vježbanja i samopoimanja primjenom varijabli koje su povezane sa sportom i motoričkim sposobnostima. Ispitivanje razlika u tjelesnom samopoimanju adolescenata, u ovom radu odredit će se i prema razini uključenosti u tjelesne aktivnosti, a sport kao vrsta tjelesne aktivnosti primijenit će se kao prikladna varijabla za utvrđivanje razlika među ispitanicima. Ovo interdisciplinarno istraživanje uključuje istraživanja sportskih navika i psiholoških dimenzija adolescenata iz različitih država, te je za očekivati da će njegovi rezultati doprinijeti boljem razumijevanju odnosa tjelesne aktivnosti i tjelesnog samopoimanja.

2 CILJEVI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Glavni cilj ovog istraživanja je bio utvrditi generalne razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata istog spola u glavnim gradovima triju država: Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine. Pod ciljevi rada bili su ispitati da li postoje razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata obzirom na spol u različitim državama; utvrditi da li postoje razlike u tjelesnom samopoimanju ispitanika s obzirom na sportski staž, odnosno da li se ispitanici bave sportom ili ne; istražiti postoje li razlike u tjelesnom samopoimanju ispitanika vezano za individualni ili timski sport.

Sukladno ciljevima istraživanja postavljene su sljedeće četiri hipoteze:

H1:

Postoje generalne razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata (istog spola) u različitim državama.

H2:

Postoje spolne razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata u različitim državama.

H3:

Postoje razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata s obzirom na razinu sudjelovanja u sportu.

H4:

Postoje razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata s obzirom na bavljenje individualnim odnosno timskim sportovima.

3 METODE RADA

3.1 Uzorak

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku od ukupno 1012 ispitanika, učenika osmih razreda u šest osnovnih škola u Republici Hrvatskoj (n=298), Bosni i Hercegovini (n=321) i Srbiji (n=393) (Tablica 1).

Tablica 1. Prikaz raspodjele ukupnog broja ispitanika u varijabli država (n=1002)

Država	n	Kumulativne frekvencije	Postotak točnosti	Kumulativni postotak točnosti	Postotak od n	Kumulativni postotak od n
Hrvatska	298	298	29,45	29,45	29,45	29,45
BiH	321	619	31,72	61,17	31,72	61,17
Srbija	393	1012	38,83	100,00	38,83	100,00

Udio adolescentica u uzorku iznosi 51% (n=520), a udio adolescenata 49% (n=492) (Tablica 2).

Tablica 2. Prikaz raspodjele ukupnog broja ispitanika u varijabli spol (n=1012)

Spol	n	Kumulativne frekvencije	Postotak točnosti	Kumulativni postotak točnosti	Postotak od n	Kumulativni postotak od n
M	492	492	48,62	48,62	48,62	48,62
Ž	520	1012	51,38	100,00	51,38	100,00

Dob ispitanika varira između 12 i 16 godina, prosječno iznosi 14,1 godinu (M=14.1, sd=0.54) (Tablica 3). Dakle, ta je varijabla u malom rasponu vrijednosti pa je i koeficijent varijacije iznimno nizak (4%). Stoga se i prosječna dob učenika vrlo malo razlikuje po državama kao i po drugim obilježjima (Tablica 3.a).

Tablica 3. Prikaz deskriptivnih pokazatelja ukupnog broja ispitanika u varijabli dob (n=1007)

Varijabla	n	M	sd	Min	Max
DOB	1007	14,08	0,54	12	16

Tablica 3.a Osnovni deskriptivni pokazatelji za dob ispitanika prema najvažnijim varijablama i oblicima varijabli (n = 1012)

Varijabla Oblik varijable	Broj ispit.	M	sd	Koef. varij.
Država:				
Hrvatska	298	14,2	0,43	3
Srbija	393	14,3	0,46	3
Bosna i Hercegovina	316	13,7	0,53	4
Ukupno	1007	14,1	0,54	4
Spol:				
muški	489	14,1	0,54	4
ženski	518	14,1	0,53	4
Ukupno	1007	14,1	0,54	4
Sportaši/nesportaši:				
nesportaši	570	14,1	0,53	4
sportaši	437	14,1	0,54	4
Ukupno	1007	14,1	0,54	4
Individ./timski sport:				
individualni	155	14,1	0,53	4
timski	262	14,1	0,55	4
Ukupno	417	14,1	0,55	4

Osnovni deskriptivni pokazatelji za varijablu visina pokazuju da visina ispitanika varira između 140 cm i 192 cm. Prosječno iznosi 169,0 cm, standardna devijacija je 8,52 cm što onda daje i nizak koeficijent varijacije od 5%. Očekivano, prosječna visina adolescenata je veća od prosječne visine adolescentica (172,5 > 165,7) za približno 7 cm. Uočava se i razlika u prosječnoj visini između država, ali ona može biti rezultat različitih udjela adolescenata odnosno adolescentica u uzorcima učenika po državama (Tablica 4).

Tablica 4. Prikaz deskriptivnih pokazatelja ukupnog broja ispitanika u varijabli visina (1007)

Varijabla	n	M	sd	Min	Max
VISINA	1007	169,01	8,52	140	192

Tablica 4.a Osnovni deskriptivni pokazatelji za visinu ispitanika prema najvažnijim varijablama i oblicima varijabli (n = 1012)

Varijabla Oblik varijable	Broj ispit.	M	sd	Koef. varij.
Država:				
Hrvatska	298	171,5	8,30	5
Srbija	393	168,2	8,36	5
Bosna i Hercegovina	317	167,7	8,45	5
Ukupno	1008	169,0	8,52	5
Spol:				
muški	488	172,5	8,78	5
ženski	520	165,7	6,78	4
Ukupno	1008	169,0	8,52	5
Sportaši/nesportaši:				
nesportaši	570	168,5	8,44	5
sportaši	438	169,6	8,59	5
Ukupno	1008	169,0	8,52	5
Individ./timski sport:				
individualni	155	169,9	8,37	5
timski	263	169,6	9,21	5
Ukupno	418	169,7	8,69	5

Deskriptivni pokazatelji za varijablu tjelesna masa pokazuju da ona kod ispitanika varira između 37 kg i 108 kg. Prosječna tjelesna masa iznosi 58,3 kg dok je standardna devijacija 10,91 što daje niži koeficijent varijacije od 19%. Očekivano, prosječna težina adolescenata veća je od prosječne težine adolescentica (61,8 > 54,9) što daje razliku od približno 7 kg. Uočava se i ovdje razlika u prosječnoj težini učenika iz različitih država, ali to može biti rezultat različitih udjela adolescenata odnosno adolescentica u uzorcima učenika po državama (Tablica 5).

Tablica 5. Prikaz deskriptivnih pokazatelja ukupnog broja ispitanika u varijabli tjelesna masa (n=1002)

Varijabla	n	M	sd	Min	Max
TJ. MASA	1002	58,37	10,83	37	108

Tablica 5.a Osnovni deskriptivni pokazatelji za tjelesnu masu ispitanika prema najvažnijim varijablama i oblicima varijabli (n = 1012)

Varijabla Oblik varijable	Broj ispit.	M	sd	Koef. varij.
Država:				
Hrvatska	298	60,2	10,99	18
Srbija	390	56,5	10,65	19
Bosna i Hercegovina	318	58,6	10,82	18
Ukupno	1006	58,3	10,91	19
Spol:				
muški	488	61,8	11,51	19
ženski	518	54,9	9,15	17
Ukupno	1006	58,3	10,91	19
Sportaši/nesportaši:				
nesportaši	568	58,6	11,17	19
sportaši	438	57,9	10,56	18
Ukupno	1006	58,3	10,91	19
Individ./timski sport:				
individualni	155	58,0	11,13	19
timski	263	57,9	10,90	19
Ukupno	418	58,0	10,59	18

Osnovni deskriptivni pokazatelji za indeks tjelesne mase ispitanika prema najvažnijim varijablama i oblicima varijabli pokazuju da indeks tjelesne mase (ITM) varira između 13,7 i 31,6. Prosječno iznosi 20,3 dok je standardna devijacija 2,85 pa je koeficijent varijacije niži (14%). ITM pokazuje, u prosjeku, male razlike kako po državama, tako i po spolu, te kod podjele ispitanika na nesportaše i sportaše odnosno podjele sportaša na individualne i timske sportove (Tablica 6).

Tablica 6. Osnovni deskriptivni pokazatelji za indeks tjelesne mase ispitanika prema najvažnijim varijablama i oblicima varijabli (n = 1012)

Varijabla Oblik varijable	Broj ispit.	M	sd	Koef. varij.
Država:				
Hrvatska	298	20,4	2,79	14
Srbija	390	19,9	2,72	14
Bosna i Hercegovina	317	20,8	2,99	14
Ukupno	1005	20,3	2,85	14
Spol:				
muški	487	20,7	2,91	14
ženski	518	20,0	2,75	14
Ukupno	1005	20,3	2,85	14
Sportaši/nesportaši:				
nesportaši	568	20,5	2,95	14
sportaši	437	20,0	2,69	13
Ukupno	1005	20,3	2,85	14
Individ./timski sport:				
individualni	155	20,0	2,66	13
timski	262	20,0	2,69	13
Ukupno	417	20,0	2,67	13

Raspodjela ispitanika u istraživanju u varijabli (ne)bavi se sportom pokazuje da se od cjelokupnog uzorka 43% ispitanika aktivno bavi sportom (n=439), a 57% ispitanika se ne bavi sportom (n=573) (Tablica 7). Aktivno bavljenje sportom definirano je kao sportski staž od godinu dana na više.

Tablica 7. Prikaz raspodjele ukupnog broja ispitanika u varijabli (ne)bavi se sportom (n=1012)

Varijabla	n	Kumulativne frekvencije	Postotak točnosti	Kumulativni postotak točnosti	Postotak od n	Kumulativni postotak od n
Ne bavi se sportom	573	573	56,62	56,62	56,62	56,62
Bavi se sportom	439	1012	43,38	100,00	43,38	100,00

Raspodjele ispitanika prema podjeli sportaša na vrstu sporta, pokazuje da se od 419 ispitanika, koji se aktivno bave sportom i za koje je dostupna informacija bave li se individualnim ili timskim sportom, 37% (n=155) bavi se individualnim sportom, a 63% (n=264) bavi se timskim sportom (Tablica 8).

Tablica 8. Prikaz raspodjele ispitanika u varijabli individualni/timski sport

Varijabla	n	Kumulativne frekvencije	Postotak točnosti	Kumulativni postotak točnosti	Postotak od n	Kumulativni postotak od n
Individualni	155	155	35,31	35,31	15,32	15,32
Timski	284	439	64,69	100,00	28,06	43,38
Nesport.	573	1012	130,52		56,62	100,00

3.2 Varijable u istraživanju

U istraživanju je korišten ‘’Upitnik tjelesnog samopoimanja’’ PSDQ (Marsh i ostali, 1994, prema Radisavljević-Janić, 1996) od 77 čestica. Upitnik je anoniman i bio je formuliran na tri različita jezika, odnosno na hrvatskom, bošnjačkom i srpskom jeziku.

Upitnik se sastoji od dva dijela:

- 7 čestica o sociodemografskim i antropometrijskim obilježjima ispitanika (država, dob, spol, visina i tjelesna masa) te o sportu kojim se ispitanik bavi (ime sporta i broj godina, odnosno koliko se dugo sudionik bavi sportom)
- 70 čestica iz kojih se formira rezultat ispitanika na ukupno 11 varijabli samopoimanja.

Varijable tjelesnog samopoimanja su: jakost, izdržljivost, koordinacija fleksibilnost, sportska kompetencija, tjelesna aktivnost, ukupan tjelesni status, potkožno masno tkivo, izgled, zdravlje i samopoštovanje. Varijable zdravlje i samopoštovanje sastoje se od 8 čestica, a preostalih 9 varijabli sastoji se od 6 čestica. Sve čestice iz kojih se formira rezultat na

varijablama su jednostavne deklarativne šesto stupanjske izjave na koju ispitanici odgovaraju na način da odaberu jedan od ponuđenih odgovora.

Varijabla jakost odnosi se na ispitanikovu samoprocjenu vlastite tjelesne snage i njegovu subjektivnu usporedbu sa svojim vršnjacima s obzirom na tjelesnu snagu. Varijablu tvore čestice: 8, 19, 30, 41, 52 i 63. **Varijabla izdržljivost** odnosi se na ispitanikovu samoprocjenu vlastite izdržljivosti i njegovu subjektivnu usporedbu sa svojim vršnjacima pri izvođenju aerobne tjelesne aktivnosti (npr. trčanje na duge staze, vožnja bicikla, skijaško trčanje, plivanje, aerobika i slično). Varijablu tvore čestice: 10, 21, 32, 43, 54 i 65. **Varijabla koordinacija** odnosi se na ispitanikovu samoprocjenu koordinacije vlastitih pokreta i njegovu subjektivnu usporedbu sa svojim vršnjacima u izvođenju koordiniranih pokreta s naglaskom na sklad, ljepotu i lakoću kretanja pri bavljenju tjelesnom aktivnošću i/ili sportom. Varijablu tvore čestice: 2, 13, 24, 35, 46 i 57. **Varijabla fleksibilnost** odnosi se na ispitanikovu samoprocjenu vlastite tjelesne fleksibilnosti u okviru funkcionalne pokretljivosti i/ili za vrijeme bavljenja sportom. Varijablu tvore čestice: 9, 20, 31, 42, 53 i 64. **Varijabla sportska kompetencija** odnosi se na ispitanikovu samoprocjenu vlastitog doživljaja sportske kompetencije i subjektivnu procjenu doživljaja od strane drugih značajnih osoba, te usporedbu vlastite sportske kompetencije sa sportskom kompetencijom prijatelja/ica. Varijablu tvore čestice: 5, 16, 27, 38, 49 i 60. **Varijabla tjelesna aktivnost** odnosi se na ispitanikovu samoprocjenu učestalosti bavljenja određenom tjelesnom aktivnošću, uz percipiran doživljaj vlastitih kondicijskih sposobnosti. Varijablu tvore čestice: 3, 14, 25, 36, 47 i 58. **Varijabla ukupan tjelesni status** odražava subjektivno (ne)zadovoljstvo ispitanikovu vezano uz tjelesni izgled i njegove mogućnosti i sposobnosti. Varijablu tvore čestice: 6, 17, 28, 39, 50 i 61. **Varijablom potkožno masno tkivo** ispitanici procjenjuju vlastitu pretilost, količinu masnih naslaga, težinu, izgled pojedinih dijelova tijela i percipiranu procjenu od strane drugih osoba. Varijablu tvore čestice: 4, 15, 26, 37, 48 i 59. **Varijabla izgled** odnosi se na izravan doživljaj vlastitog izgleda ispitanika te na procjenu percepcije izgleda od strane drugih osoba i na usporedbu vlastitog izgleda s izgledom prijatelja/ica. Varijablu tvore čestice: 7, 18, 29, 40, 51 i 62. **Varijablom zdravlje** ispitanici procjenjuju opći zdravstveni status, sklonost obolijevanju te postupanjima u cilju očuvanja vlastitog zdravlja. Varijablu tvore čestice 1, 12, 23, 34, 45, 56, 67 i 69. **Varijabla samopoštovanje** uključuje procjenu vlastitih postupaka ispitanika uključenih u uzorak i procjenu vlastite uspješnosti u cjelini. Varijablu tvore čestice: 1, 22, 33, 44, 55, 66, 68 i 70. Varijabla ''potkožno masno tkivo'' je sadržavala isključivo negativno intonirane čestice (npr. ''Ja sam previše debeo''). Varijable ''koordinacija'', ''tjelesna aktivnost'', "sportska

kompetencija'', 'ukupan tjelesni status'' i ''izdržljivost'' sadržavale su isključivo pozitivno intonirane čestice (npr. ''Dobar sam u većini sportova''). Varijable '' zdravlje'', ''izgled'', ''jakost'', "fleksibilnost'' i ''samopoštovanje'' sadržavale su i pozitivno i negativno intonirane čestice. Primjerice, varijabla ''zdravlje'' sadržavala je čestice ''Obično ostanem zdrav čak i kada se moji prijatelji razbole'' i ''Obično se zarazim, što god vladalo (gripa, virus, prehlada)''.

3.3 Protokol istraživanja

Prije provedbe istraživanja, zatraženo je mišljenje i odobrenje prijedloga istraživanja od strane Povjerenstva za znanost, rad i etiku Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Na sjednici održanoj dana 01.07.2013. godine Povjerenstvo je zaključilo da se u predloženom znanstvenom istraživanju poštuju i primjenjuju etička i profesionalna načela i dalo suglasnost za provođenje ovog istraživanja. Podaci su prikupljani tijekom nastavne godine 2018⁄19. u razdoblju od dva tjedna tijekom redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Prije primjene upitnika provoditeljima istraživanja su dane precizne upute kako primijeniti upitnik. Tijekom nastave provoditelji su podijelili učenicima/cama upitnike i upoznali ih sa svrhom istraživanja. Učenicima/cama je bilo ukazano na činjenicu da Upitnik nije test i da nema točnih ili netočnih odgovora te da svaki od njih može prekinuti sudjelovanje u istraživanju u bilo kojem trenutku. Također, tijekom ispunjavanja Upitnika učenici su imali mogućnost zatražiti pomoć ukoliko nisu razumjeli pitanje.

Istraživanje u Republici Hrvatskoj provedeno je sukladno etičkim standardima i standardima odgovorne provedbe, na osnovu članka 112., Stavka 1. Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, što uključuje znanstvenu čestitost, kolegijalnost, zaštitu ispitanika i društvenu odgovornost. U drugim državama istraživanje je provedeno sukladno propisima vezanih za znanost i obrazovanje koji su u njima važeći.

3.4 Metode obrade podataka

Podaci ovog istraživanja, temeljeni na utvrđivanju razlika iskazanih kroz tjelesno samopoimanje adolescenata Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine, statistički su obrađeni na način opisan u ovom poglavlju.

U statističkoj analizi varijabli vezanih uz tjelesno samopoimanje odgovori ispitanika na sve negativne čestice obrnuti su na način da je odgovoru 1 (netočno) bila pridružena vrijednost 6, odgovoru 2 (uglavnom netočno) vrijednost 5, odgovoru 3 (više netočno nego točno)

vrijednost 4, odgovoru 4 (više točno nego netočno) vrijednost 3, odgovoru 5 (uglavnom točno) vrijednost 2, i odgovoru 6 (točno) vrijednost 1. Na taj su način, u statističkoj analizi sve varijable pozitivno iskazane, odnosno viši rezultat na bilo kojoj varijabli znači da sudionik na toj varijabli samog sebe percipira pozitivno/pozitivnije.

Ukupni rezultat na pojedinoj varijabli samopoimanja izračunat je kao zbroj vrijednosti pridruženih uz odgovore na čestice koji tvore varijablu.

Kolmogorov-Smirnovljevim testom provjerena je normalnost distribucije rezultata na svih 11 varijabli te su izračunate vrijednosti zakrivljenosti i spljoštenosti distribucije.

Za 11 varijabli tjelesnog samopoimanja izračunati su deskriptivni statistički pokazatelji.

Za provjeru četiri hipoteze korištena je diskriminacijska analiza.

Razina statističke značajnosti uz koju se rezultat smatrati statistički značajnim je $p <= 0,05$.

Za obradu podataka korištenje statistički program SPSS (Statistical Package for the Social Science) version 20 SPSS, Inc.

4 REZULTATI I RASPRAVA

4.1 Deskriptivna statistika

4.1.1 Osnovni deskriptivni pokazatelji varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ

U Tablici 9 prikazani su osnovni deskriptivni pokazatelji u 11 varijabli, Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ (H. W. Marsh i ostali, 1994).

Tablica 9. Osnovni deskriptivni pokazatelji varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ

	N	M	sd
Izgled	1006	27,45	6,638
Sportska kompetencija	1007	26,22	7,582
Zdravlje	1009	37,33	7,570
Tjelesna aktivnost	1003	26,24	7,959
Izdržljivost	1005	24,00	7,679
Jakost	1005	26,83	6,679
Potkožno masno tkivo	1010	21,83	7,703
Fleksibilnost	1007	25,58	7,134

Ukupan tjelesni status	1002	28,80	6,782
Samopoštovanje	1010	39,22	7,271
Koordinacija	1004	27,66	6,48

Legenda:
n – broj ispitanika
M – aritmetička sredina
sd – standardna devijacija

4.1.2 Normalnost distribucija varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ

U Tablici 10 prikazani su koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti te rezultat testiranja normalnosti distribucija varijabli Kolmogorov-Smirnovljevim testom za 11 varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ (H. W. Marsh i ostali, 1994).

Tablica 10. Koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti i Kolmogorov-Smirnovljev test za varijable Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ

	Koeficijent asimetričnosti	**Koeficijent spljoštenosti**	**d KS**	**p KS**
Fleksibilnost	- 0.49	- 0.43		<0.01
Zdravlje	- 0.89	0.60		<0.01
Tjelesna aktivnost	- 0.66	- 0.51		<0.01
Sportska kompetencija	- 0.68	- 0.22		<0.01
Koordinacija	- 0.68	0.08		<0.01
Izdržljivost	- 0.28	- 0.74		<0.01
Ukupan tjelesni status	1.03	0.58		<0.01
Izgled	- 0.91	0.42		<0.01
Jakost	- 0.68	- 0.04		<0.01
Samopoštovanje	- 1.07	1.09		<0.01
Potkožno masno tkivo	1.06	0.14		<0.01

Legenda:
d KS – rezultat Kolmogorov-Smirnovljevog testa
p KS – razina značajnosti

Kolmogorov-Smirnovljev test proveden na 11 varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ (H. W. Marsh i ostali, 1994) pokazao je da se oblik distribucije svih 11 varijabli statistički značajno razlikuje od normalne distribucije. S druge strane, vrijednosti

koeficijenata asimetričnosti i spljoštenosti su u slučaju svih 11 varijabli vrlo niske, odnosno ili su manje od 1 ili su tek nešto veće od 1. Niske vrijednosti koeficijenata asimetričnosti i spljoštenosti upućuju na to da je oblik distribucije svih 11 varijabli zadovoljavajuće sličan normalnoj distribuciji bez obzira na to što se one statistički značajno razlikuju od normalne distribucije.

S obzirom na to diskriminacijska analiza nije osobito osjetljiva na manja odstupanja od multivarijatne normalne distribucije, iz navedenog proizlazi da se na navedenih 11 varijabli može provesti diskriminacijska analiza.

4.2 Odgovori na postavljene hipoteze

4.2.1 Testiranje prve hipoteze i rasprava

Sudionici istraživanja su podijeljeni u tri apriorne skupine i to prema državi u kojoj prebivaju na ispitanike iz Republike Hrvatske (RH), ispitanike iz Bosne i Hercegovine (BiH) i ispitanike iz Srbije.

Na apriornim su skupinama provedene tri diskriminacijske analize (DA) u kojima su kao diskriminacijske varijable (DV) korištene varijable Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ (H. W. Marsh i ostali, 1994). Radi se o sljedećih 11 varijabli kojima su iskazane: jakost, izdržljivost, koordinacija fleksibilnost, tjelesna aktivnost, sportska kompetencija, ukupan tjelesni status, potkožno masno tkivo, izgled, zdravlje i samopoštovanje.

Prva DA provedena je samo na adolescenticama, druga samo na adolescentima, a treća na cjelokupnom uzorku.

4.2.1.1 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na državu na ženskom poduzorku (n=520)

Usporedbom tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na državu na ženskom poduzorku (n=520) ekstrahirane su dvije diskriminacijske funkcije (DF).
Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz dvije ekstrahirane DF prikazane su u tablici 11.

Tablica 11. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz prvu i drugu diskriminacijsku funkciju

	Prva diskriminacijska funkcija	**Druga diskriminacijska funkcija**

		p		p
Wilksova lambda	0.784	0.000	0.920	0.000
karakteristični korijen	0.173		0.087	
% objašnjene varijance	67%		33%	
kanonička korelacija	0.384		0.283	

Legenda:
p – razina značajnosti

Kada je riječ o prvoj DF, Wilksova lambda je statistički značajna, vrlo je visoka (λ=0.784, p=0.000), a karakteristični korijen, kao i kanonička korelacija, su prilično niski (Λ=0.173, r*=0.384)[2]. Kada je riječ o drugoj DF, Wilksova lambda je također statistički značajna i još viša (λ=0.920, p=0.000). Karakteristični korijen i kanonička korelacija su također vrlo niski i još niži nego u slučaju prve DF (Λ=0.087, r*=0.283). Iz postotka ukupno objašnjene varijance za prvu DF (67%) i za drugu DF (33%), kao i iz vrijednosti opisanih indikatora (Wilksova lambda, karakteristični korijen, kanonička korelacija) vidljivo je da razlikovanje skupina po prvoj DF veće od razlikovanja skupina po drugoj DF. Pritom, sveukupno gledajući, Wilksova lambda, karakteristični korijen i kanonička korelacija upućuju na to da je razlikovanje skupina po obje ekstrahirane funkcije slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 12.

Tablica 12. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijskih funkcija

	Prva diskriminacijska funkcija	**Druga diskriminacijska funkcija**
Izgled	.668	.544
Sportska kompetencija	.579	.228
Zdravlje	.553	.256
Tjelesna aktivnost	.539	.343
Izdržljivost	.264	.705
Jakost	.250	.626
Potkožno masno tkivo	.241	.613
Fleksibilnost	.505	.560

[2] U raspravi će za označavanje statističkih indikatora biti korišteni sljedeći simboli:
(1) Wilksova lambda - λ
(2) karakteristični korijen - Λ
(3) kanonička korelacija - r*.

Ukupan tjelesni status	.149	.450
Samopoštovanje	.313	.430
Koordinacija	.241	.356

U provedenoj DA na ženskom poduzorku ekstrahirane su dvije DF. Prva DF je najviše povezana s DV izgled (r=0.668), sportska kompetencija (r=0.579), zdravlje (r=0.553), tjelesna aktivnost (r=0.539) i fleksibilnost (r=0.505). Druga DF je najviše povezana s DV izdržljivost (r=0.705), jakost (r=0.626), potkožno masno tkivo (r=0.613), fleksibilnost (r=0.560) i izgled (r=0.544).

Smjer povezanosti prve DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu one sudionice koje daju više samoprocjene vlastitog izgleda, sportske kompetencije, zdravlja tjelesne aktivnosti i fleksibilnosti. Smjer povezanosti druge DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu one sudionice koje daju više samoprocjene svoje izdržljivosti, jakosti, potkožnog masnog tkiva, fleksibilnosti i izgleda.

Može se zaključiti da se sveukupno gledajući prva DF najviše odnosi na samoprocjenu atraktivnosti, zdravlja i te procjenu kvantitete i kvalitete bavljenja sportom. Druga DF se primarno odnosi na samoprocjenu toga je li tijelo snažno (izdržljivo, jako) i u „dobroj formi“ (izostanak potkožnog masnog tkiva). DV izgled je u višoj korelaciji s prvom DF (0.668) nego s drugom DF (0.544), no i korelacija s drugom DF je prilično visoka. DV fleksibilnost je u podjednako visokim korelacijama i sa prvom (0.505) i s drugom (0.560) DF.

Grupni centroidi skupine sudionica iz RH, skupine sudionica iz BiH i skupine sudionica iz Srbije na diskriminacijskim funkcijama prikazani su u tablici 13.

Tablica 13. Grupni centroidi skupine sudionica iz Republike Hrvatske, skupine sudionica iz Bosne i Hercegovine i skupine sudionica iz Srbije na diskriminacijskim funkcijama

	Prva diskriminacijska funkcija	**Druga diskriminacijska funkcija**
Bosna i Hercegovina (n=164)	.429	-.309
Srbija (n=201)	.116	.361
Hrvatska (n=155)	-.604	-.141

Na prvoj DF grupni centroid skupine sudionica iz BiH smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.429, grupni centroid skupine sudionica iz Srbije smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.116, a grupni centroid skupine sudionica iz RH smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi -0.604. Dakle, u odnosu na sudionice iz RH sudionice iz BiH i Srbije doživljavaju svoju atraktivnost, zdravlje te kvantitetu i kvalitetu svog bavljenja sportom u prosjeku pozitivno, a u odnosu na sudionice iz BiH i Srbije sudionice iz Hrvatske doživljavaju navedene karakteristike u prosjeku negativno. Pritom valja istaknuti da je grupni centroid sudionica iz Srbije prilično nizak i time blizak vrijednosti 0. Drugim riječima, njihov doživljaj objektivnih karakteristika vlastitog tijela se u odnosu na preostale dvije skupine približava „neutralnom“ – ni pozitivnom, a niti negativnom.

Na drugoj DF grupni centroid skupine sudionica iz Srbije smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.361, grupni centroid skupine sudionica iz RH smješten je na negativnom polu funkcije, ali blizu vrijednosti 0 (iznosi – 0.141), a grupni centroid skupine sudionica iz BiH smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi -0.309. Moglo bi se reći da u odnosu na preostale sudionice sudionice iz Srbije doživljavaju svoje tijelo kao više snažno i u više u dobroj formi, sudionice iz RH neutralno, a sudionice iz BiH negativno.

Raspon centroida na drugoj DF (od -0.604 do 0.429) je puno manji od raspona centroida na prvoj DF (od -0.309 do 0.361), te je i iz toga vidljivo da je razlikovanje skupina po drugoj DF slabije od razlikovanja skupina po prvoj DF.

4.2.1.2 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na državu na muškom poduzorku (n=492)

Usporedbom tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na državu na muškom poduzorku ekstrahirane su dvije diskriminacijske funkcije (DF).

Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz dvije ekstrahirane DF prikazane su u tablici 14.

Tablica 14. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz prvu i drugu diskriminacijsku funkciju

	Prva diskriminacijska funkcija		**Druga diskriminacijska funkcija**	
		p		p
Wilksova lambda	0.808	0.000	0.959	0.026
karakteristični korijen	0.186		0.043	

% objašnjene varijance	81%	19%
kanonička korelacija	0.396	0.203

Legenda:
p – razina značajnosti

Kada je riječ o prvoj DF, Wilksova lambda je statistički značajna, ali je vrlo visoka (λ=0.808, p=0.000), a karakteristični korijen, kao i kanonička korelacija, su prilično niski (Λ=0.186, r*=0.396). Kada je riječ o drugoj DF, Wilksova lambda je također statistički značajna i još viša (λ=0.959, p=0.026). Karakteristični korijen i kanonička korelacija su također vrlo niski i još niži nego u slučaju prve DF (Λ=0.043, r*=0.203). Iz postotka ukupno objašnjene varijance za prvu DF (81%) i za drugu DF (19%), kao i iz vrijednosti opisanih indikatora (Wilksova lambda, karakteristični korijen, kanonička korelacija) vidljivo je da razlikovanje skupina po prvoj DF veće od razlikovanja skupina po drugoj DF. Pritom, sveukupno gledajući, Wilksova lambda, karakteristični korijen i kanonička korelacija upućuju na to da je razlikovanje skupina po obje ekstrahirane funkcije slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 15.

Tablica 15. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijskih funkcija

	Prva diskriminacijska funkcija	**Druga diskriminacijska funkcija**
Izgled	.124	.784
Samopoštovanje	-.002	.701
Fleksibilnost	.045	.678
Sportska kompetencija	.225	.666
Jakost	-.155	.661
Potkožno masno tkivo	-.308	.568
Izdržljivost	-.113	.544
Tjelesna aktivnost	.276	.500
Zdravlje	.253	.498
Ukupan tjelesni status	-.180	.362
Koordinacija	.179	.325

U DA provedenoj na muškarcima ekstrahirane su dvije DF. Prvu DF opisuje DV potkožno masno tkivo (r= - 0.308). Drugu DF opisuju DV izgled (r=0.784), samopoštovanje (r=0.701), fleksibilnost (r=0.678), sportska kompetencija (r=0.666) i jakost (r=0.661).

Smjer povezanosti prve DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koji daju niže samoprocjene vlastitog potkožnog masnog tkiva na (obrnutoj!) DV, odnosno koji sami za sebe procjenjuju da imaju višak istog tkiva. Smjer povezanosti druge DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koje sebe doživljavaju fizički atraktivnima, snažnim, fleksibilnim i sportski kompetentnim, te koji imaju visoko samopoštovanje.

Može se zaključiti da se prva DF odnosi na samoprocjenu vitkosti/debljine. Druga DF se odnosi na samoprocjenu „vrijednosti“ vlastite ličnosti (samopoštovanje) s jedne strane te „vrijednosti“ svog tijela s druge (atraktivno, snažno, fleksibilno) te povrh toga sudionici percipiraju da su obje vrste „vrijednosti“ njih samih povezane s kompetentnošću u bavljenju sportom.

Grupni centroidi skupine sudionika iz RH, skupine sudionika iz BiH i skupine sudionika iz Srbije na diskriminacijskim funkcijama prikazani su u tablici 16.

Tablica 16. Grupni centroidi skupine sudionika iz Republike Hrvatske, skupine sudionika iz Bosne i Hercegovine i skupine sudionika iz Srbije na diskriminacijskim funkcijama

	Prva diskriminacijska funkcija	**Druga diskriminacijska funkcija**
Bosna i Hercegovina (n=157)	.604	-.081
Srbija (n=191)	-.162	.247
Hrvatska (n=143)	-.446	-.241

Na prvoj DF grupni centroid skupine sudionika iz BiH smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.604, grupni centroid skupine sudionika iz Srbije smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi - 0.162 i grupni centroid skupine sudionika iz RH smješten je također na negativnom polu funkcije i iznosi -0.446. Dakle, u odnosu na preostale sudionike sudionici iz BiH procjenjuju da imaju više masnog tkiva. Pritom valja istaknuti da je grupni centroid sudionika iz Srbije prilično nizak i time blizak vrijednosti 0.

Na drugoj DF grupni centroid skupine sudionika iz Srbije smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.247, grupni centroid skupine sudionika iz BiH smješten je na negativnom polu funkcije, ali vrlo blizu vrijednosti 0 (iznosi – 0.081), a grupni centroid skupine sudionika iz Hrvatske smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi -0.241. Moglo bi se reći da u odnosu na preostale sudionike sudionici iz Srbije doživljavaju i svoje tijelo i svoju ličnost

i svoju sportsku kompetentnost pozitivnije, sudionici iz BiH neutralno, a sudionici iz RH negativno.

Raspon centroida na drugoj DF (od -0.446 do 0.604) je puno manji od raspona centroida na prvoj DF (od -0.241 do 0.247), te je i iz toga vidljivo da je razlikovanje skupina po drugoj DF slabije od razlikovanja skupina po prvoj DF.

4.2.1.3 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na državu na cjelokupnom uzorku (n=1012)

Usporedbom tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na državu na cjelokupnom uzorku ekstrahirane su dvije diskriminacijske funkcije (DF).

Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz dvije ekstrahirane DF prikazane su u tablici 17.

Tablica 17. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz prvu i drugu diskriminacijsku funkciju

	Prva diskriminacijska funkcija		**Druga diskriminacijska funkcija**	
		p		p
Wilksova lambda	0.823	0.000	0.943	0.000
karakteristični korijen	0.145		0.061	
% objašnjene varijance	70.5%		29.5%	
kanonička korelacija	0.356		0.240	

Legenda:
p – razina značajnosti

Kada je riječ o prvoj DF, Wilksova lambda je statistički značajna, ali je vrlo visoka (λ=0.823, p=0.000), a karakteristični korijen, kao i kanonička korelacija, su vrlo niski (Λ=0.145, r*=0.356). Kada je riječ o drugoj DF, Wilksova lambda je također statistički značajna i još viša (λ=0.943, p=0.000). Karakteristični korijen i kanonička korelacija su također vrlo niski i još niži nego u slučaju prve DF (Λ=0.061, r*=0.240). Iz postotka ukupno objašnjene varijance za prvu DF (70.5%) i za drugu DF (29.5%), kao i iz vrijednosti opisanih indikatora (Wilksova lambda, karakteristični korijen, kanonička korelacija) vidljivo je da razlikovanje

skupina po prvoj DF veće od razlikovanja skupina po drugoj DF. Pritom, sveukupno gledajući, Wilksova lambda, karakteristični korijen i kanonička korelacija upućuju na to da je razlikovanje skupina po obje ekstrahirane funkcije slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 18.

Tablica 18. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijskih funkcija

	Prva diskriminacijska funkcija	**Druga diskriminacijska funkcija**
Izgled	.379	.811
Fleksibilnost	.239	.730
Izdržljivost	.006	.720
Jakost	-.004	.719
Potkožno masno tkivo	-.095	.695
Samopoštovanje	.135	.621
Sportska kompetencija	.415	.531
Tjelesna aktivnost	.406	.531
Ukupan tjelesni status	-.060	.480
Zdravlje	.410	.479
Koordinacija	.187	.385

U DA provedenoj na cjelokupnom uzorku ekstrahirane su dvije DF. Prvu DF opisuju DV sportska kompetencija (r=0.415), zdravlje (r=0.410) i tjelesna aktivnost (r=0.406). Drugu DF opisuju DV izgled (r=0.811), fleksibilnost (r=0.730), izdržljivost (r=0.720), jakost (r=0.719) i potkožno masno tkivo (r=0.695).

Smjer povezanosti prve DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koji daju više samoprocjene vlastite sportske kompetencije, zdravlja i tjelesne aktivnosti. Smjer povezanosti druge DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koji daju više procjene vlastitog izgleda, fleksibilnosti, izdržljivosti, jakosti i procjenjuju da imaju manje potkožnog masnog tkiva.

Može se zaključiti da se sveukupno gledajući prva DF odnosi na samoprocjenu vlastitog zdravlja te kvalitete i kvantitete bavljenja tjelesnim aktivnostima, dok se druga DF dijelom odnosi na subjektivnu procjenu „vrijednosti“ vlastitog tijela (izgled) i dijelom na procjenu

razine pojedinih motoričkih sposobnosti tijela kao što su jakost i fleksibilnost i odsustvo suvišne količine potkožnog masnog tkiva.

Grupni centroidi skupine sudionika iz Republike Hrvatske, skupine sudionika iz Bosne i Hercegovine i skupine sudionika iz Srbije na diskriminacijskim funkcijama prikazani su tablici 19.

Tablica 19. Grupni centroidi skupine sudionika iz Republike Hrvatske, skupine sudionika iz Bosne i Hercegovine i skupine sudionika iz Srbije na diskriminacijskim funkcijama

	Prva diskriminacijska funkcija	**Druga diskriminacijska funkcija**
Bosna i Hercegovina (n=321)	0.506	-0.153
Srbija (n=392)	-0.066	0.307
Hrvatska (n=298)	-0.459	-0.239

Na prvoj DF grupni centroid skupine sudionika iz BiH smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.506, grupni centroid skupine sudionika iz Srbije smješten je na praktički uz nulu (-0.066), a grupni centroid skupine sudionika iz Hrvatske smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi -0.459. Dakle, u odnosu na preostale sudionike sudionici iz BiH doživljavaju svoje zdravlje i bavljenje tjelesnim aktivnostima u prosjeku pozitivno, sudionici iz Srbije neutralno, a sudionici iz Hrvatske negativno.

Na drugoj DF grupni centroid skupine sudionika iz Srbije smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.307, a grupni centroid skupine sudionika iz RH i BiH na negativnom polu funkcije (RH: - 0.239, BiH: - 0.153). Dakle, gledano u usporedbi sa sudionicima iz BiH i Hrvatske, sudionici iz Srbije doživljavaju jakost, fleksibilnost, vitkost i općenito izgled svog tijela pozitivnije.

Raspon centroida na drugoj DF (od -0.239 do 0.307) je manji od raspona centroida na prvoj DF (od -0.459 do 0.506), te je i iz toga vidljivo da je razlikovanje skupina po drugoj DF slabije od razlikovanja skupina po prvoj DF.

4.2.1.4 Tjelesno samopoimanje adolescenata s obzirom na državu –usporedba rezultata dobivenih na cjelokupnom uzorku, rezultata dobivenih na ženskom poduzorku i rezultata dobivenih na muškom poduzorku

Struktura DF na ženskom poduzorku, muškom poduzorku i cjelokupnom poduzorku ima nekih sličnosti, ali sveukupno gledajući na svakom od ta tri uzorka struktura DF je specifična. Donekle su slične prva DF u ženskom poduzorku i druga DF u muškom poduzorku – obje sadrže DV izgled, sportska kompetencija i fleksibilnost. No, u visokim korelacijama s izgledom i fleksibilnošću je i druga DF u ženskom poduzorku. Izgled i fleksibilnost pojavljuju se kao DV i drugoj DF u cjelokupnom poduzorku. Može se zaključiti da struktura DF u DA s obzirom na državu nije osobito stabilna.

Slično je i s međusobnom usporedbom sudionika iz RH, BiH i Srbije s obzirom na dobivene DF. Na cjelokupnom uzorku, na obje DF najlošije se procjenjuju sudionici iz RH – doživljavaju se kao manje zdravi, manje sportski kompetentni i manje tjelesno aktivni (prva DF) te kao deblji, manje atraktivnog izgleda, manje fleksibilni, manje izdržljivi i snažni (druga DF) nego što je to slučaj sa sudionicima iz BiH i iz Srbije. Slično je i na muškom poduzorku, gdje se muški sudionici iz RH doživljavaju kao najmanje snažni, sportski kompetentni, fleksibilni, fizički atraktivni te iskazuju najniži stupanj samopoštovanja (druga DF). S druge strane, muški sudionici iz RH se smatraju vitkijima nego što je to slučaj sa muškim sudionicima iz BiH i Srbije (prva DF). U ženskom poduzorku, na prvoj DF (fizički atraktivna, sportski kompetentna, zdrava, tjelesno aktivna, fleksibilna) najbolje se procjenjuju sudionice iz BiH, a na drugoj DF (izdržljiva, jaka, vitka, fleksibilna, fizički atraktivna) sudionice iz Srbije. Sudionice iz RH se na prvoj DF procjenjuju najlošije, a na drugoj DFu odnosu na preostale dvije skupine sudionica doživljavaju se neutralno.

Sveukupno gledajući, može se zaključiti da su ispitanici iz tri različite države (BiH, RH, Srbija) obzirom na tjelesno samopoimanje vrlo slični.

Što se tiče izostanka dosljednih razlika u tjelesnom samopoimanju s obzirom na državu u kojoj sudionici žive, ovaj se nalaz podudara s rezultatima jedinog za sada dostupnog sličnog istraživanja (Janić i ostali, 2014). U istraživanju provedenom na 2606 učenika u dobi od 13 i 14 godina iz Slovenije, RH, Srbije i BiH 2010. i 2011. godine Janić i suradnici (2014) su za ispitivanje tjelesnog samopoimanja učenika koristili isti upitnik kao i u ovom istraživanju, Upitnik tjelesnog samopoimanja Marsha i suradnika (1994). U tom je istraživanju ustanovljeno je da postoje statistički značajne razlike između sudionika iz navedene 4 države u prosječnom rezultatu na 10 od 11 varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja – jedina varijabla na kojoj se

nisu razlikovali bila je fleksibilnost. Na jednoj varijabli – izdržljivost – sudionici iz RH postigli su lošiji rezultat od sudionika iz preostale tri države. Na 7 varijabli – zdravlje, potkožno masno tkivo, koordinacija, sportska kompetencija, jakost, izgled i samopoštovanje - sudionici iz Slovenije postigli su lošiji rezultat od sudionika iz preostale tri države. Na varijabli ukupan tjelesni status, muški sudionici iz Slovenije postigli su lošiji rezultat od sudionika iz preostale tri države. S druge strane, ženske sudionice iz Slovenije su na toj varijabli imale su sličan rezultat kao i ženske sudionice iz Hrvatske, a obje skupine su imale statistički značajno niži rezultat od sudionica iz Srbije i BiH. Na jednoj varijabli – tjelesna aktivnost - slovenski sudionici imali su viši rezultat od svih ostalih sudionika. Dakle, sudionici iz Slovenije su percipirali da se više/češće bave tjelesnom aktivnošću od sudionika iz preostalih država, ali da su manje zdravi, manje koordinirani, manje sportski kompetentni, slabiji, lošijeg izgleda, da imaju više potkožnog masnog tkiva te su iskazali niži stupanj samopoštovanja. Što se tiče sudionika iz preostale tri države, na pojedinim varijablama su se pojavile još neke razlike, ali sveukupno gledajući po rezultatima na varijablama upitnika supstancijalno „odskaču“ samo sudionici iz Slovenije, dok su sudionici iz preostale tri države s obzirom na rezultate na varijablama upitnika prilično slični.

Istraživanje koje se opisuje u ovom radu i istraživanje Janić i suradnika (2014) su vrlo slični. Oba istraživanja provedena su u gotovo istim državama i na sudionicima vrlo slične dobi te je korišten isti upitnik. Bitno se razlikuju po tome što je u istraživanju Janić i suradnika (2014) uključen i uzorak iz Slovenije, što nije bio slučaj u ovom istraživanju, a razlikuju se i po vremenu u kojem je istraživanje provedeno. Ovo je istraživanje provedeno je 2018. i 2019. godine, 8 godina nakon istraživanja Janić i suradnika (2014), koji su spekulirali da su niži rezultati sudionika iz Slovenije posljedica veće izloženosti slovenskih sudionika sadržajima tipičnim za zapadne medije te posljedično intenzivnijom internalizacijom zapadnjačkih standarda idealnog izgleda tijela. Ovu hipotezu bi naravno valjalo provjeriti u budućim istraživanjima.

Zajednički gledano, ovo istraživanje i istraživanje Janić i suradnika (2014) upućuju na to da su nakon pola desetljeća sudionici iz RH, BiH i Srbije većinom homogeni s obzirom na poimanje vlastitog tijela, te da su u navedenim državama životni stil, kulturno okruženje i općenito svi biološki, psihološki i socijalni faktori koji utječu na tjelesno samopoimanje adolescenata u RH, BiH i Srbiji vrlo slični.

4.2.2 Testiranje druge hipoteze i rasprava

Na temelju spola sudionici su podijeljeni u dvije apriorne skupine: adolescente i adolescentice.

Na apriornim su skupinama provedena tri diskriminacijske analize (DA) u kojima su kao diskriminacijske varijable (DV) korištene varijable Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ (H. W. Marsh i ostali, 1994). Radi se o sljedećih 11 varijabli: snaga, izdržljivost, koordinacija fleksibilnost, sportske kompetencije, tjelesna aktivnost, ukupan tjelesni status, potkožno masno tkivo, izgled, zdravlje i samopoštovanje.

U prvoj DA izvršena je usporedba adolescenata i adolescentica na poduzorku iz RH, u drugoj DA izvršena je usporedba adolescenata i adolescentica na poduzorku iz BiH i u trećoj DA izvršena je usporedba adolescenata i adolescentica na poduzorku iz Srbije.

4.2.2.1 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na spol na poduzorku iz Republike Hrvatske (n=298)

Usporedbom tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na spol na poduzorku iz Republike Hrvatske ekstrahirana je jedna diskriminacijska funkcija (DF).

Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz DF prikazane su u tablici 20.

Tablica 20. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz diskriminacijsku funkciju

		p
Wilksova lambda	0.862	0.000
karakteristični korijen	0.161	
kanonička korelacija	0.372	

Legenda:
p – razina značajnosti

Wilksova lambda te DF je statistički značajna, ali je prilično visoka (λ=0.862, p=0.000), karakteristični korijen je nizak (Λ=0.161) i kanonička korelacija je također prilično niska (r*=0.472). Vrijednosti navedenih indikatora upućuju na to da je razlikovanje skupina po ekstrahiranoj funkciji slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 21.

Tablica 21. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijske funkcije

Sportska kompetencija	.858
Fleksibilnost	.737
Izgled	.714
Zdravlje	.686
Jakost	.634
Tjelesna aktivnost	.604
Potkožno masno tkivo	.602
Izdržljivost	.511
Koordinacija	.506
Samopoštovanje	.482
Ukupan tjelesni status	.412

U provedenoj DA na adolescentima i adolescenticama na poduzorku iz RH ekstrahirana je jedna DF koju opisuju DV sportska kompetencija (r=0.858), fleksibilnost (r=0.737), izgled (r=0.714), zdravlje (r=0.686) i jakost (r=0.634).

Smjer povezanosti DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koji daju više samoprocjene svoje sportske kompetencije, fleksibilnosti, izgleda, izdržljivosti, zdravlja i jakosti.

Može se zaključiti da se sveukupno gledajući ova DF odnosi i na samoprocjenu „objektivnih“ karakteristika vlastitog tijela i na samoprocjenu vlastitog zdravlja i na procjenu kvalitete bavljenja sportom.

Grupni centroidi adolescentica i adolescenata na DF prikazani su u tablici 22.

Tablica 22. Grupni centroidi adolescentica i adolescenata na diskriminacijskoj funkciji

Adolescentice (n=155)	-0.384
Adolescenti (n=143)	0.416

Grupni centroid adolescentica smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi – 0.384, a grupni centroid skupine adolescenata smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.416. Iz navedenih rezultata proizlazi da adolescentice u RH svoj tijelesni izgled, zdravlje, kvalitetu bavljenja sportom i jakost procjenjuju lošije nego što je to slučaj s adolescentima.

4.2.2.2 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na spol na poduzorku iz Bosne i Hercegovine (n=321)

Usporedbom tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na spol na poduzorku iz Bosne i Hercegovine ekstrahirana je jedna diskriminacijska funkcija (DF).

Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz DF prikazane su u tablici 23.

Tablica 23. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz diskriminacijsku funkciju

		p
Wilksova lambda	0.902	0.001
karakteristični korijen	0.109	
kanonička korelacija	0.313	

Legenda:
p – razina značajnosti

Wilksova lambda te DF je statistički značajana, ali je prilično visoka (λ=0.902, p=0.001), karakteristični korijen je vrlo nizak (Λ=0.109) i kanonička korelacija je također prilično niska (r*=0.313). Vrijednosti navedenih indikatora upućuju na to da je razlikovanje skupina po ekstrahiranoj funkciji slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 24.

Tablica 24. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijske funkcije

Sportska kompetencija	.647
Koordinacija	.616

Zdravlje	.533
Tjelesna aktivnost	.449
Fleksibilnost	.437
Jakost	.424
Samopoštovanje	.328
Izdržljivost	.301
Izgled	.296
Ukupan tjelesni status	.177
Potkožno masno tkivo	.124

U DA provedenoj na adolescentima i adolescenticama na poduzorku iz BiH ekstrahirana je jedna DF koju opisuju DV sportska kompetencija (r=0.647), koordinacija (r=0.616), zdravlje (r=0.533) i tjelesna aktivnost (r=0.449).

Smjer povezanosti DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koji daju više samoprocjene svoje sportske kompetencije, koordinacije, zdravlja i tjelesne aktivnosti.

Može se zaključiti da se sveukupno gledajući ova DF odnosi na samoprocjenu kvalitetete i kvantitete bavljenja tjelesnim aktivnostima, samoprocjenu koordinacije vlastitog tijela te naposljetku svog zdravlja.

Grupni centroidi adolescentica i adolescenata na DF prikazani su u tablici 25.

Tablica 25. Grupni centroidi adolescentica i adolescenata na diskriminacijskoj funkciji

Adolescentice (n=164)	-0.321
Adolescenti (n=157)	0.336

Grupni centroid adolescentica smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi – 0.321, a grupni centroid adolescenata smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.336. Iz navedenih rezultata proizlazi da adolescentice u BiH u odnosu na adolescente imaju lošiju sliku svoje koordinacije, zdravlje te kvalitete i kvantitete bavljenja sportom.

4.2.2.3 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na spol na poduzorku iz Srbije (n=392)

Usporedbom tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na spol na poduzorku iz Srbije kstrahirana je jedna diskriminacijska funkcija (DF).

Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz DF prikazane su u tablici 26.

Tablica 26. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz diskriminacijsku funkciju

		p
Wilksova lambda	0.875	0.000
karakteristični korijen	0.143	
kanonička korelacija	0.353	

Legenda:
p – razina značajnosti

Wilksova lambda te DF je statistički značajna, ali je prilično visoka (λ=0.875, p=0.000), karakteristični korijen je nizak (Λ=0.143), a kanonička korelacija je umjerene veličine (r*=0.353). Vrijednosti navedenih indikatora upućuju na to da je razlikovanje skupina po ekstrahiranoj funkciji slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 27.

Tablica 27. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijske funkcije

Sportska kompetencija	.676
Zdravlje	.456
Fleksibilnost	.430
Samopoštovanje	.394
Jakost	.362
Koordinacija	.311
Izgled	.307
Tjelesna aktivnost	.269

Potkožno masno tkivo	.238
Ukupan tjelesni status	.136
Izdržljivost	.101

U provedenoj DA na adolescentima i adolescenticama na poduzorku iz Srbije ekstrahirana je jedna DF koju opisuju DV sportske kompetencije (r=0.676), zdravlje (r=0.456), fleksibilnost (r=0.430) i samopoštovanje (r=0.394).

Smjer povezanosti DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koji daju više samoprocjene svoje sportske kompetencije, zdravlja, fleksibilnosti i samopoštovanja.

Dakle, ova DF se odnosi i na samoprocjenu „objektivnih“ karakteristika vlastitog tijela (fleksibilnost) i na procjenu vlastite subjektivne „vrijednosti“, odnosno na samopoštovanje te na procjenu svog zdravlja i kvalitete bavljenja sportom.

Grupni centroidi adolescentica i adolescenata na DF prikazani su u tablici 28.

Tablica 28. Grupni centroidi adolescentica i adolescenata na diskriminacijskoj funkciji

Adolescentice (n=201)	-0.367
Adolescenti (n=191)	0.387

Grupni centroid adolescentica smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi – 0.367, a grupni centroid skupine adolescenata smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.387. Iz navedenih rezultata proizlazi da se adolescentice u Srbiji u odnosu na adolescente procjenjuju manje subjektivno „vrijednima“ te imaju lošiju predodžbu fleksibilnosti svog tijela, vlastitog zdravlja i kvalitete bavljenja sportom.

4.2.2.4 Tjelesno samopoimanje adolescenata s obzirom na spol - usporedba rezultata dobivenih na cjelokupnom uzorku- poduzorku iz Republike Hrvatske, poduzorku iz Bosne i Hercegovine i poduzorku iz Srbije

U svakoj od tri DA provedene na poduzorcima iz tri različite države (Srbija, BiH, RH) u kojima je uspoređivano tjelesno samopoimanje sudionika s obzirom na spol ekstrahirana je po jedna DF. U sve tri DF u sve tri države zajedničke DV su sportska kompetencija i zdravlje,

a DF u BiH i Srbiji zajednička je i DF fleksibilnost. Kao DV pojavljuju se još i izgled/tjelesna privlačnost i jakost (RH), koordinacija i tjelesna aktivnost (BiH) te samopoštovanje (Srbija).

Za razliku od usporedbi tjelesnog samopoimanja s obzirom na državu, u kojima nije utvrđen jasan obrazac razlika u tjelesnom samopoimanju s obzirom na državu u kojoj sudionici prebivaju, usporedbe sudionika po tjelesnom samopoimanju s obzirom na spol upućuju na vrlo jasan trend razlika s obzirom na spol: u svim provedenim DA tjelesno samopoimanje adolescentica je dosljedno lošije nego što je to slučaj s adolescentima. Adolescentice se doživljavaju manje sportski kompetentnima i manje zdravima, manje tjelesno privlačnima, manje jakim, lošije kooordiniranim, manje tjelesno aktivnim i imaju niže samopoštovanje.

Slični su rezultati dobiveni i u istraživanju Janić i suradnika (2014). U tom je istraživanju ustanovljeno je da postoje statistički značajne razlike između adolescenata i adolescentica u prosječnom rezultatu na 10 od 11 varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja – jedina varijabla na kojoj se *nisu* razlikovali bila je fleksibilnost. Na sedam varijabli – zdravlje, potkožno masno tkivo, koordinacija, tjelesna aktivnost, sportska kompetencija, jakost i izdržljivost – adolescenti u sve četiri države postigli su statistički značajno viši rezultat od adolescentica. Na preostale tri varijable – izgled, ukupan tjelesni status i samopoštovanje – u Srbiji i BiH adolescenti se nisu statistički značajno razlikovali s obzirom na postignuti rezultat. Na varijabli samopoštovanje nije bilo statistički značajne razlike ni između adolescenata i adolescentica u RH. Na onim uzorcima na varijablama izgled, ukupan tjelesni status i samopoštovanje na kojima jest pronađena statistički značajna razlika između adolescenata i adolescentica, viši/bolji rezultat postigli su adolescenti. Odnosno, na sve tri navedene varijable slovenski adolescenti postigli su viši rezultat od slovenskih adolescentica, a na dvije (izgleda i ukupan tjelesni status) takav se rezultat pojavio i na uzorku iz RH. Ukratko, adolescentice u svim ili u nekim od navedene četiri države se doživljavaju manje zdravima, debljima, manje koordiniranim, manje tjelesni aktivnim, manje sportski kompetentnim, slabijim, manje izdržljivim, lošijeg izgleda, lošijeg ukupnog tjelesnog statusa i imaju niže samopoštovanje od adolescenata. Identičan trend s obzirom na spol ustanovljen je i u istraživanju provedenom na slovenskom uzoraka adolescenata u dobi od 13 do 15 godina, pri čemu je navedena spolna razlika bila manja kod onih sudionica i sudionika koji su se bavili sportom (Dolenc, 2015).

Kao potencijalne uzroke ovakvog trenda razlika s obzirom na spol Janić i suradnici (2014) navode da su adolescenti općenito tjelesno aktivniji od adolescentica te da se adolescenti više bave sportovima koji zahtijevaju i razvijaju snagu, izdržljivost i druge karakteristike koje dovode do razvoja snažnije muskulature, a posljedično i do drugačije predodžbe vlastitog tijela.

Zuckerman i suradnici (2016) proveli su meta analizu spolnih razlika u globalnom samopoštovanju u 1 148 istraživanja provedena u razdoblju od 2009. do 2013. godine na 1 171 000 sudionika. Većina istraživanja bila je provedena u SAD-u, a dio ih potječe i iz Kanade te iz europskih država, uključujući i Hrvatsku. Zuckerman i suradnici (2016) utvrdili su da općenito gledajući, kada se analiziraju sve dobne skupine zajedno, u analiziranim uzorcima muškarci imaju više samopoštovanje od žena, ali da je ta razlika, premda statistički značajna, vrlo malena. S druge strane, analiza spolnih razlika u samopoštovanju provedena zasebno za različite dobne skupine, pokazala je da razlike u samopoštovanju između dječaka i djevojčica do desete godine života nema, da se ona prvi puta pojavljuje nakon deset godine, dosiže svoj maksimum upravo u adolescenciji, odnosno u dobi od 15 do 16 godina, te da se nakon toga smanjuje.

Zuckerman i suradnici (2016) navode da danas u državama s nižim ekonomskim standardom te također u SAD-u prije 1970-ih spolne razlike u samopoštovanju u adolescenciji– ne postoje, odnosno nisu postojale. Autori spekuliraju da je opisani izostanak spolnih razlika posljedica toga što su žene u opisanim povijesnim trenucima i društvima imale/imaju ograničene mogućnosti u odnosu na muškarce te što žive ili su živjele u skladu sa zadanim rodnim ulogama u zadanoj/dostupnoj mikrookolini koja je u samo ograničenom kontaktu s mikrookolinom u kojoj žive muškarci i uopće se niti ne uspoređuju s muškarcima. S druge strane, za adolescente današnjice koje su analizirali u svojoj meta-analizi navode da žive u kulturama u kojima djevojke i dječaci zajedno odrastaju i zajedno pohađaju školu, te da kao rezultat toga djevojke razvijaju vjerovanje da žive u istom svijetu/okolini u kojoj i muškarci/mladići. Kada dosegnu adolescenciju, kulturne norme i upute koje im prenose roditelji, učitelji, vršnjaci i mediji kao da prenose podvojenu poruku. Čini se da mogu ostvariti iste ciljeve koje mogu ostvariti i muškarci, dok u stvarnosti to zapravo nije moguće. Kada to shvate, moguće je da ovaj uvid doprinese padu njihovog samopoštovanja (Zuckerman i ostali, 2016).

Istraživanja pokazuju da u pubertetu djevojčice dobivaju masno tkivo brže i više nego dječaci, a percepcija viška potkožnog masnog tkiva je vrlo negativna te je jedan od najčešćih povoda za vršnjačko zlostavljanje (Puhl i ostali, 2013; Schvey i ostali, 2019; van Geel i ostali, 2014a, 2014b). Stoga kod adolescentica postoji veći rizik da će promjene tijela koje im se događaju u pubertetu protumačiti kao debljanje ili kao gubitak kontrole (Wertheim & Paxton, 2012). Nadalje, i na adolescentne djevojke i mladiće i mediji koji im kao ideal izgleda tijela serviraju oblike tijela koji su za mnoge ili teško ostvarivi ili nedostižni, no adolescentice su

medijske predodžbe idealnog tijela sklone intenzivnije internalizirati nego što je to slučaj s adolescentima (Knauss i ostali, 2007; Riaz, 2018).

Što se tiče nalaza da je tjelesno samopoimanje adolescentica lošije od tjelesnog samopoimanja adolescenata, i u Srbiji, i u RH, i u BiH, i ovaj je nalaz sličan nizu nalaza brojnih ranijih istraživanja npr. Janić i suradnici (2014), Dolenc (2015), Marsh i suradnici (2015), Morin i suradnici (2011) te stoga i očekivan. Još uvijek nije sasvim jasno koji su sve faktori i u kojem omjeru u podlozi sniženog tjelesnog samopoimanja adolescentica, no po svoj prilici se radi o većem broju različitih faktora. Što se tiče objektivnih faktora, adolescentice se rjeđe bave sportom, a i kada se bave sportom bave se onim sportovima koji manje razvijaju muskulaturu i izdržljivost, pa su stoga njihova tijela i objektivno manje mišićava, manje izdržljiva itd. No, osim toga, adolescentice se osobito u adolescenciji doživljavaju općenito manje vrijednim od adolescenata (Zuckerman i ostali, 2016) sklonije su intenzivnijoj internalizaciji medijskih prikaza idealnog tijela (Knauss i ostali, 2007; Riaz, 2018), podložnije su samoobjektivizaciji (McKinley & Hyde, 1996; Slater & Tiggemann, 2011) te upravo u adolescenciji, odnosno u pubertetu, prirodno dobivaju više potkožnog masnog tkiva (Wertheim & Paxton, 2012).

Može se zaključiti da je moguće da je niže tjelesno samopoimanje kod adolescentica barem dijelom posljedica toga što one objektivno gledajući manje vježbaju te imaju slabije razvijenu muskulaturu i druge tjelesne atribute koji se razvijaju vježbanjem, na što upućuje i rezultat Dolenc (2015) da je spolna razlika u tjelesnom samopoimanju manja na uzorku sportaša. No, prilično je vjerojatno da sniženom tjelesnom samopoimanju doprinose i drugi faktori kao što je veći porast potkožnog masnog tkiva kod ženskog spola (Wertheim & Paxton, 2012), intenzivnija internalizacija medijske predodžbe idealnog tijela kod adolescentica (Knauss i ostali, 2007; Riaz, 2018), veća podložnost adolescentica samoobjektivizaciji (McKinley & Hyde, 1996; Slater & Tiggemann, 2011) te sklonost adolescentica da se doživljavaju općenito manje vrijednim od adolescenata (Zuckerman i ostali, 2016). Što se tiče posljednjeg faktora, valja istaknuti da se čini da je takav doživljaj sebe osobito izražen upravo u onoj dobi u kojoj su bile sudionice istraživanja u trenutku provedbe istraživanja (Zuckerman i ostali, 2016), kako u istraživanjima Janić i suradnika (2014) i Dolenc (2015) tako i u istraživanju opisanom u ovom radu.

4.2.3 Testiranje treće hipoteze i rasprava

Na temelju toga bave li se sportom ili ne sudionici su podijeljeni u dvije skupine: sportaše (sudionici koji se bave sportom) i nesportaše (sudionici koji se ne bave sportom).

Na apriornim su skupinama provedene tri diskriminacijske analize (DA) u kojima su kao diskriminacijske varijable (DV) korištene varijable Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ (H. W. Marsh i ostali, 1994). Radi se o sljedećih 11 varijabli: snaga, izdržljivost, koordinacija fleksibilnost, sportske kompetencije, tjelesna aktivnost, ukupan tjelesni status, potkožno masno tkivo, izgled, zdravlje i samopoštovanje.

U prvoj DA izvršena je usporedba sportašica i nesportašica na ženskom poduzorku, u drugoj DA izvršena je usporedba sportaša i nesportaša na muškom poduzorku, a u trećoj DA izvršena je usporedba sportaša i nesportaša na cjelokupnom uzorku.

4.2.3.1 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na bavljenje sportom na ženskom poduzorku (n=520)

Usporedbom tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na bavljenje sportom na ženskom poduzorku ekstrahirana je jedna diskriminacijska funkcija (DF).

Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz DF prikazane su u tablici 29.

Tablica 29. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz diskriminacijsku funkciju

		p
Wilksova lambda	0.894	0.000
karakteristični korijen	0.119	
kanonička korelacija	0.326	

Legenda:
p – razina značajnosti

Wilksova lambda te DF je statistički značajna, ali je prilično visoka (λ=0.894, p=0.000), karakteristični korijen je nizak (Λ=0.119) i kanonička korelacija je također prilično niska (r*=0.326). Vrijednosti navedenih indikatora upućuju na to da je razlikovanje skupina po ekstrahiranoj funkciji slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 30.

Tablica 30. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijske funkcije

Zdravlje	.897
Izdržljivost	.830
Jakost	.829
Potkožno masno tkivo	.749
Koordinacija	.737
Ukupan tjelesni status	.728
Fleksibilnost	.668
Tjelesna aktivnost	.642
Sportska kompetencija	.618
Samopoštovanje	.565
Izgled	.502

U DA provedenoj na sportašicama i nesportašicama (ženski poduzorak) ekstrahirana je jedna DF koju opisuju DV zdravlje (r=0.897), izdržljivost (r=0.830), jakost (r=0.829) i potkožno masno tkivo (r=0.749).

Smjer povezanosti DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu one sudionice koje daju više samoprocjene svog zdravlja, izdržljivosti i jakosti, te procjenjuju da imaju manje potkožnog masnog tkiva.

Dakle, ova DF se odnosi na procjenu nekih objektivnih karakteristika svog tijela (snaga, vitkost) i samoprocjenu zdravlja.

Grupni centroidi sportašica i nesportašica na DF prikazani su u tablici 31.

Tablica 31. Grupni centroidi sportašica i nesportašica na diskriminacijskoj funkciji

Sportašice (n=237)	0.376
Nesportašice (n=283)	-0.315

Grupni centroid nesportašica smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi – 0.315, a grupni centroid sportašica smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.376. Iz navedenih rezultata proizlazi da nesportašice u odnosu na sportašice imaju lošiju sliku karakteristika vlastitog tijela te zdravlja.

4.2.3.2 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na bavljenje sportom na muškom poduzorku (n=492)

Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na bavljenje sportom na muškom poduzorku ekstrahirana je jedna diskriminacijska funkcija (DF).

Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz DF prikazane su u tablici 32.

Tablica 32. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz diskriminacijsku funkciju

		p
Wilksova lambda	0.876	0.000
karakteristični korijen	0.141	
kanonička korelacija	0.352	

Legenda:
p – razina značajnosti

Wilksova lambda te DF je statistički značajna, ali je vrlo visoka (λ=0.876, p=0.000), karakteristični korijen je vrlo nizak (Λ=0.141), a kanonička korelacija je niska (r*=0.352). Vrijednosti navedenih indikatora upućuju na to da je razlikovanje skupina po ekstrahiranoj funkciji slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 33.

Tablica 33. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijske funkcije

Jakost	**.888**
Izdržljivost	.884
Zdravlje	.670
Samopoštovanje	.636
Potkožno masno tkivo	.623
Ukupan tjelesni status	.618
Izgled	.609
Sportska kompetencija	.578

Fleksibilnost	.547
Koordinacija	.541
Tjelesna aktivnost	.514

U DA provedenoj na sportašima i nesportašima (muški poduzorak) ekstrahirana je jedna DF koju opisuju DV jakost (r=0.888), izdržljivost (r=0.884), zdravlje (r=0.670) i samopoštovanje (r=0.636) i potkožno masno tkivo (r=0.623).

Smjer povezanosti DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koji daju više samoprocjene svoje jakosti, izdržljivosti, zdravlja i samopoštovanja te procjenjuju da imaju manje potkožnog masnog tkiva. Dakle, slično kao i na ženskom poduzorku, ova DF se odnosi na procjenu nekih objektivnih karakteristika svog tijela (snaga, vitkost) i samoprocjenu zdravlja. Kod muškaraca, važnu ulogu u ovoj DF ima još i DV samopoštovanje.

Može se zaključiti da se sveukupno gledajući ova DF odnosi na samoprocjenu vlastitog zdravlja, te samoprocjenu „objektivnih“ karakteristika vlastitog tijela s jedne strane i vlastite subjektivne „vrijednosti“ (samopoštovanje) s druge.

Grupni centroidi sportaša i nesportaša na DF prikazani su u tablici 34.

Tablica 34. Grupni centroidi sportaša i nesportaša na diskriminacijskoj funkciji

Sportaši (n=202)	0.450
Nesportaši (n=290)	-0.312

Grupni centroid nesportaša smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi – 0.312, a grupni centroid sportaša smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.450. Iz navedenih rezultata proizlazi da nesportaši u odnosu na sportaše imaju lošiju sliku vlastitog zdravlja te i lošije mišljenje kako o objektivnim karakteristikama vlastitog tijela, tako i o svojoj subjektivnoj „vrijednosti“.

4.2.3.3 Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na bavljenje sportom na cjelokupnom uzorku (n=1012)

Usporedbom tjelesnog samopoimanja adolescenata s obzirom na bavljenje sportom na cjelokupnom uzorku ekstrahirana je jedna diskriminacijska funkcija (DF).

Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz DF prikazane su u tablici 35.

Tablica 35. Vrijednosti statističkih indikatora vezanih uz diskriminacijsku funkciju

		p
Wilksova lambda	0.897	0.000
karakteristični korijen	0.114	
kanonička korelacija	0.320	

Legenda:
p – razina značajnosti

Wilksova lambda te DF je statistički značajna, ali je vrlo visoka (λ=0.897, p=0.000), karakteristični korijen je vrlo nizak (Λ=0.114), a kanonička korelacija je niska (r*=0.320). Vrijednosti navedenih indikatora upućuju na to da je razlikovanje skupina po ekstrahiranoj funkciji slabo.

Korelacije između DV i DF prikazane su u tablici 36.

Tablica 36. Korelacije između diskriminacijskih varijabli i diskriminacijske funkcije

Izdržljivost	.886
Jakost	.867
Zdravlje	.785
Potkožno masno tkivo	.706
Ukupan tjelesni status	.700
Koordinacija	.645
Samopoštovanje	.608
Fleksibilnost	.605

Tjelesna aktivnost	.584
Sportska kompetencija	.576
Izgled	.555

U DA provedenoj na cjelokupnom uzorku sportaša i nesportaša, odnosno na muškarcima i ženama zajedno, ekstrahirana je jedna DF koju opisuju DV izdržljivost (r=0.886), jakost (r=0.867), zdravlje (r=0.785), potkožno masno tkivo (r=0.706) i ukupan tjelesni status (r=0.700).

Smjer povezanosti DF i DV pokazuje da visoke vrijednosti na toj funkciji postižu oni sudionici koji daju više samoprocjene svoje izdržljivosti, jakosti, zdravlja i ukupnog tjelesnog statusa te procjenjuju da imaju manje potkožnog masnog tkiva. Dakle, ova DF se odnosi na procjenu nekih objektivnih karakteristika svog tijela (snaga, vitkost), zadovoljstvo vlastitim tijelom te na samoprocjenu zdravlja.

Može se zaključiti da se sveukupno gledajući ova DF odnosi na samoprocjenu vlastitog zdravlja te tijela – kako „objektivnih“ karakteristika tijela, tako i sveukupnog zadovoljstva vlastitim tijelom.

Grupni centroidi sportaša i nesportaša na DF prikazani su u tablici 37.

Tablica 37. Grupni centroidi sportaša i nesportaša na diskriminacijskoj funkciji

Sportaši (n=439)	0.386
Nesportaši (n=573)	-0.295

Grupni centroid nesportaša smješten je na negativnom polu funkcije i iznosi – 0.295, a grupni centroid sportaša smješten je na pozitivnom polu funkcije i iznosi 0.386. Iz navedenih rezultata proizlazi da nesportaši u odnosu na sportaše imaju lošiju sliku objektivnih karakteristika vlastitog tijela i zdravlja te da su manje zadovoljni svojim tijelom.

4.2.3.4 Tjelesno samopoimanje adolescenata s obzirom na bavljenje sportom –usporedba rezultata dobivenih na cjelokupnom uzorku, rezultata dobivenih na muškom poduzorku i rezultata dobivenih na ženskom poduzorku

U svakoj od provedene tri DA (na muškom poduzorku, ženskom poduzorku i cjelokupnom uzorku) u kojima je uspoređivano tjelesno samopoimanje sudionika koji se bave i koji se ne bave sportom ekstrahirana je po jedna DF. U sve tri DF u sva tri uzorka zajedničke DV su zdravlje, izdržljivost i jakost. U DF na ženskom poduzorku i u DF na cjelokupnom uzorku zajednička je i DV potkožno masno tkivo. Kao DV pojavljuju se još i samopoštovanje (muški poduzorak) i ukupan tjelesni status (cjelokupni uzorak).

Slično kao i kod DA u kojima je tjelesno samopoimanje sudionika uspoređivano s obzirom na spol i u DA u kojima je tjelesno samopoimanje sudionika uspoređivano s obzirom na (ne)bavljenje sportom utvrđen je jasan te ujedno i očekivan obrazac razlika: u svim provedenim DA tjelesno samopoimanje sportaša je dosljedno bolje od tjelesnog samopoimanja sudionika koji se ne bave sportom. Sportaši se doživljavaju izdržljivijima, jačima i zdravijima i vitkijima, zadovoljniji su svojim tijelom (varijabla ukupan tjelesni status), a muški sportaši imaju i više samopoštovanje.

Greenleaf i suradnici (2009) su na uzorku američkih brucošica proučavali povezanost između bavljenja sportom u srednjoj školi i tjelesnog samopoimanja, tjelesne kompetentnosti (percepcije vlastite tjelesne kompetentnosti u različitim domenama), razine tjelesne aktivnosti, psihološke dobrobiti i instrumentalnosti (tendencije proaktivnog i asertivnog pristupa svijetu oko sebe) na prvoj godini fakulteta. Koristili su nekoliko upitnika od kojih je jedan bio i (djelomičan) Upitnik tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994). Iz tog su upitnika koristili varijable jakost, koordinacija, sportska kompetencija i tjelesna aktivnost. Kao metodu statističke analize koristili su strukturalno modeliranje u kojem su varijable Upitnika tjelesnog samopoimanja koristili u definiranju dva konstrukta: tjelesna kompetentnost i tjelesna aktivnost na fakultetu. Za definiranje tjelesne kompetentnosti koristili su varijable jakost, koordinacija i sportska kompetencija iz Upitnika tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994). Za definiranje tjelesne aktivnosti na fakultetu koristili su varijablu tjelesna aktivnost iz Upitnika tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994) i varijablu Znojenje iz Upitnika tjelesne aktivnosti longitudinalnog istraživanja Centra za aerobik (Kohl i ostali, 1988). Za definiciju konstrukta psihološke dobrobiti koristili su dva upitnika, od kojih je jedan mjera samopoštovanja "Rosenbergova skala samopoštovanja" (Rosenberg, 1965a), a drugi mjera zadovoljstva životom "Skala zadovoljstva životom" (Diener i ostali, 1985). Za definiciju

preostalih konstrukata (bavljenje sportom u srednjoj školi, tjelesno samopoimanje, instrumentalnost) koristili su varijable različitih drugih upitnika.

Pokazalo se da je bavljenje sportom u srednjoj školi povezano s psihološkom dobrobiti i tjelesnom aktivnošću na prvoj godini fakulteta, ali ne na izravan, već na neizravan način. Odnosno, pokazalo se da bavljenje sportom u srednjoj školi doprinosi razvoju pozitivnog tjelesnog samopoimanja, pozitivne percepcije vlastite tjelesne kompetentnosti i instrumentalnosti, a da onda te osobine doprinose psihološkoj dobrobiti (tj. samopoštovanju i zadovoljstvu životom) i nastavku bavljenja tjelesnom aktivnošću .

Bowker (2006) je provela istraživanje odnosa bavljenja sportom, tjelesnog samopoštovanja i općeg samopoštovanja na kanadskom uzorku učenika i učenica iz petog, šestog, sedmog i osmog razreda osnovne škole. Opće samopoštovanje odnosilo se na općeniti osjećaj dobrobiti (npr. „Ja sam dobra osoba“), a tjelesno samopoštovanje na jedan distinktivan aspekt poštovanja samog sebe, odnosno na poštovanje vlastitog tijela. U tom su istraživanju između ostalih koristili i Upitnik tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994). Tjelesno samopoštovanje bilo je definirano kao kombinacija dva zasebna, ali ipak povezana konstrukta: tjelesni izgled i tjelesna kompetencija. Za definiranje tih dvaju konstrukata Bowker i suradnici (2006) koristili su dio varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994) i dio varijabli Upitnika tjelesnog samopoštovanja (Mendelson i ostali, 1998) te su na selektiranim varijablama ta dva upitnika proveli faktorsku analizu i na taj način odredili koje će varijable definirati koji konstrukt. Konstrukt tjelesni izgled bio je definiran pomoću varijabli potkožno masno tkivo i izgled iz Upitnika tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994) i varijabla zadovoljstvo izgledom i zadovoljstvo tjelesnom težinom iz "Upitnika tjelesnog samopoštovanja" (Mendelson i ostali, 1998). Konstrukt tjelesna kompetencija bio je definiran pomoću varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994) tjelesna aktivnost, sportska kompetencija, snaga i izdržljivost. Konstrukt opće samopoštovanje bio je definiran kao rezultat na varijabli samopoštovanje iz Upitnika tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994).

Pokazalo se da je bavljenje sportom najviše povezano s tjelesnim samopoštovanjem, a da je tjelesno samopoštovanje doprinosilo općem samopoštovanju. U vezi između bavljenja sportom i tjelesnog samopoštovanja, tj. između bavljenja sportom s jedne strane i tjelesnog izgleda i tjelesne kompetencije s druge strane, veću važnost imala je tjelesna kompetencija. U vezi između tjelesnog samopoštovanja, tj. tjelesnog izgleda i tjelesne kompetencije i općeg samopoštovanja, važniju je ulogu imao tjelesni izgled (Caglar E, 2009).

Dolenc (2015) i Medišauskaite (2009) također navode da su sudionici koji su se bavili sportom imali viši rezultat na 8 od ukupno 11 varijabli Upitnika tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994). Sudionici koji se jesu i nisu bavili sportom nisu se razlikovali jedino s obzirom na rezultat na varijablama zdravlje, potkožno masno tkivo i izgled.

Nalazi ranijih istraživanja (Bowker, 2006; Dolenc, 2015; Greenleaf i ostali, 2009) u cijelosti se podudaraju s nalazima ovog rada prema kojima je tjelesno samopoimanje sportaša bolje od tjelesnog samopoimanja nesportaša, i kod adolescentica, i kod adolescenata, i na cjelokupnom uzorku. I ovdje je posve očigledno da dobivenom nalazu doprinosi objektivna situacija: upravo zbog bavljenja sportom, tijela sportaša su mišićavija, izdržljivija, jača i imaju manje potkožnog masnog tkiva. No, po svoj prilici u podlozi boljeg tjelesnog samopoimanja sportaša nisu samo objektivne karakteristike njihovih tijela, već i subjektivni, psihološki procesi kao što je primjerice viša razina utjelovljenja kod sportaša (Menzel & Levine, 2011; Tiggemann, 2015). U muškom, ali ne i u ženskom dijelu uzorka pokazalo se i da sportaši imaju i više samopoštovanje od nesportaša, što bi se moglo objasniti time da adolescenti imaju veću potrebu za ugledom u skupini vršnjaka (LaFontana & Cillessen, 2010) te da im je doživljaj sportske kompetencije važniji nego adolescenticama (Gadbois & Bowker, 2007).

Može se zaključiti da se rezultati ovog istraživanja podudaraju s rezultatima drugih istraživanja o povezanosti između bavljenja sportom i tjelesnog samopoimanja: sva opisana istraživanja upućuju na to da je bavljenje sportom u pozitivnoj korelaciji i s pozitivnim poimanjem različitih aspekata vlastitog tijela i sa samopoštovanjem (Bowker, 2006; Dolenc, 2015; Greenleaf i ostali, 2009). Pritom, čini se da bavljenje sportom ne doprinosi samopoštovanju izravno, već indirektno kroz poboljšanje tjelesnog samopoimanja. Što se tiče povezanosti bavljenja sportom i tjelesnog samopoimanja, osim što bavljenje sportom utječe na objektivne karakteristike tijela sportaša, čini se da kao što je ranije spomenuto ono povećava i razinu utjelovljenja i time štiti psihu sportaša od procesa samoobjektivizacije (Menzel & Levine, 2011; Tiggemann, 2015). Što se tiče nalaza da se u ovom istraživanju u muškom dijelu uzorka pojavila i razlika između sportaša i ne sportaša s obzirom na samopoštovanje, te da se navedena razlika nije pojavila na ženskom dijelu uzorka, moguće je da su uzroci takvog nalaza kombinacija veće potrebe za ugledom u skupini vršnjaka kod muškog spola (LaFontana & Cillessen, 2010) kao i veće važnosti kompetentnosti u sportskoj domeni (Gadbois & Bowker, 2007).

4.2.4 Testiranje četvrte hipoteze i rasprava

Na temelju toga bave li se timskim ili individualnim sportom oni sudionici koji se bave sportom su podijeljeni u dvije apriorne skupine: individualne sportaše (sudionici koji se bave individualnim sportom) i timske sportaše (sudionici koji se bave timskim sportom).

Na apriornim su skupinama provedene tri diskriminacijske analize (DA) u kojima su kao diskriminacijske varijable (DV) korištene varijable Upitnika tjelesnog samopoimanja PSDQ (H. W. Marsh i ostali, 1994). Radi se o sljedećih 11 varijable: snaga, izdržljivost, koordinacija fleksibilnost, sportska kompetencija, tjelesna aktivnost, ukupan tjelesni status, potkožno masno tkivo, izgled, zdravlje i samopoštovanje.

Provedene su tri DA. Prva DA provedena je na ženama, druga na muškarcima i treća na cjelokupnom uzorku.

- Usporedbom tjelesnog samopoimanja sportaša s obzirom na to bave li se individualnim ili timskim sportom na ženskom poduzorku (n=236)- nije ekstrahirana niti jedna statistički značajna diskriminacijska funkcija (DF) (λ[3]=0.925, p=0.086).
- Usporedbom tjelesnog samopoimanja sportaša s obzirom na to bave li se individualnim ili timskim sportom na muškom poduzorku (n=198) nije ekstrahirana niti jedna statistički značajna diskriminacijska funkcija (DF) (λ=0.949, p=0.538).
- Usporedbom tjelesnog samopoimanja sportaša s obzirom na to bave li se individualnim ili timskim sportom na cjelokupnom uzorku (n=434) nije ekstrahirana niti jedna statistički značajna diskriminacijska funkcija (DF) (λ=0.973, p=0.373).

Provedene su tri DA u kojima su uspoređeni sportaši koji se bave individualnim sportovima i sportaši koji se bave timskim sportovima. Jedna DA provedena je na ženskom poduzorku, druga na muškom poduzorku i treća DA je provedena na cjelokupnom uzorku. Niti u jednoj od te tri DA nije ekstrahirana niti jedna statistički značajna DF.

Iz navedenoga proizlazi da u odnosu na ispitane DV, odnosno na varijable Upitnika tjelesnog samopoimanja, ne postoje statistički značajne razlike između sportaša koji se bave individualnim i sportaša koji se bave timskim sportovima.

Zaccaro i suradnici (1987) iznijeli su teoriju po kojoj sudjelovanje u individualnim sportovima daje jasniju povratnu informaciju o osobnoj sportskoj kompetenciji zbog toga što ne postoje timski napori koji bi mogli umanjiti doživljaj vlastite zasluge za postignuti sportski uspjeh. Ishraf i suradnici (2013) su na uzorku tuniskih sportaša prosječne dobi 19 godina

[3] λ - Wilksova lambda

ustanovili da su u odnosu na sportaše koji se bave individualnim sportovima sportaši koji se bave timskim sportovima anksiozniji i imaju niže opće samopoštovanje i niže tjelesno samopoštovanje. Autori rada spekuliraju da bi uzroci za ovakav nalaz mogle biti činjenice da su sportaši koji se bave timskim sportovima češće izloženi teškim i ponižavajućim situacijama, češće inhibiraju agresiju i više su u direktnom kontaktu licem u lice koji uključuje socijalnu evaluaciju. Slutzky & Simpkins (2009) su na uzorku djece iz SAD-a provele longitudinalno istraživanje bavljenja sportom, percepcije sportske kompetencije i samopoštovanja u kojem su djeca bila ispitivana u četiri navrata, prvi put u vrtiću i posljednji put kada su bili u rasponu od trećeg do šestog razreda osnovne škole. Ustanovile su da je bavljenje sportom bilo indirektno povezano sa samopoštovanjem i to preko percepcije vlastite sportske kompetentnosti, ali samo kod onih sudionika koji su se bavili timskim sportom, a ne i kod onih sudionika koji su se bavili individualnim sportom. Autorice rada nagađaju da bi se uzroci za ovakvu razliku između individualnih i timskih sportova mogli nalaziti u tome što su u njihovom istraživanju ispitivana djece prosječne dobi od 10 godina, te da bi u toj dobi djeca koja sudjeluju u timskim sportovima mogla razvijati percepciju svoje sportske kompetentnosti na temelju sportskih uspjeha tima neovisno o njihovoj individualnoj izvedbi, na temelju uživanja u timskim sportskim aktivnostima, uživanja u druženju s vršnjacima i drugim faktorima (Slutzky & Simpkins, 2009). Na uzorku španjolskih sportaša u rasponu dobi od 18 do 25 godina, (Laborde i ostali, 2016) ustanovili su da su u odnosu na sportaše koji se bave timskim sportom sportaši koji se bave individualnim sportom optimističniji, lakše se prilagođavaju stresnim situacijama, percipiraju same sebe kao učinkovitije u suočavanju sa stresnim situacijama, ustrajniji i imaju više samopoštovanje. Autori navode da bi takav rezultat mogao biti povezan s činjenicom da individualni sportovi zahtijevaju "otpornije" osobine ličnosti nego što je to slučaj s timskim sportovima i to zato što su sportaši koji se bave individualnim sportom isključivo osobno odgovorni za postignuti rezultat. Ómarsson (2013) je na uzorku islandskih srednjoškolaca također ustanovila da sportaši koji se bave individualnim sportovima imaju više samopoštovanje od sportaša koji se bave timskim sportovima te da se dvije skupine sportaša ne razlikuju s obzirom na tjelesno samopoimanje. Autorica ovog rada nije identificirala niti jedan rad u kojem bi se razlika u tjelesnom samopoimanju sportaša s obzirom na to bave li se individualnim ili timskim sportom bila ispitivana pomoću Upitnika tjelesnog samopoimanja (H. W. Marsh i ostali, 1994).

Naposljetku, za izostanak razlika u tjelesnom samoopoimanju sportaša koji se bave individualnim sportovima i sportaša koji se bave timskim sportovima se s obzirom na rezultate drugih istraživanja se ne može reći ni da je očekivan, niti da je neočekivan, jer dostupna

istraživanja daju nedosljedne rezultate (Ichraf i ostali, 2013; Ómarsson, 2013). Može se spekulirati da tjelesno samopoimanje navedene dvije vrste sportaša nije supstancijalno različito jer im je ipak svima zajedničko da se bave sportom te da su tijela obje skupine sportaša mišićava, izdržljiva itd. Nešto je više neočekivan izostanak razlika između ove dvije skupine sportaša s obzirom na varijablu samopoštovanje. Naime, dostupna istraživanja upućuju na to da se kod sportaša koji se bave individualnim sportovima može očekivati više samopoštovanje nego što je to slučaj sa sportašima koji se bave timskim sportovima (Ichraf i ostali, 2013; Laborde i ostali, 2016; Ómarsson, 2013). Uzroci ove razlike su još uvijek vrlo spekulativne naravi, a u do sada objavljenim istraživanjima spominju se veća osobna odgovornost i manje međuljudskih stresnih situacija u individualnim sportovima (Ichraf i ostali, 2013; Laborde i ostali, 2016).

Zaključno, dostupni rezultati o razlikama u tjelesnom samopoimanju i samopoštovanju između sportaša koji se bave individualnim i timskim sportovima, uključujući i rezultat dobiven u ovom radu, su kontradiktorni te je ovu temu potrebno dodatno ispitati i pojasniti u budućim istraživanjima. No, ipak se čini da dosadašnja istraživanja upućuju na to da je samopoštovanje sportaša koji se bave individualnim sportovima više.

4.3 Ograničenja istraživanja

Rezultati ovog istraživanja predstavljaju značajan doprinos ograničenom broju istraživanja odnosa tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti, naročito izvan engleskog govornog područja, ali potrebno je istaknuti i određene nedostatke. Različiti aspekti samopoimanja rezultirali su različitim izvedenicama engleskog termina *self* (jastvo), rječnik psihologije (Reber i ostali, 2009) predlaže više od 50 različitih definicija *self*-a. Tako se u kontekstu tjelesnog *self*-a , osim tjelesnog samopoimanja koriste još i koncept tijela, slika tijela, samopercepcija, tjelesni *self* i slični pojmovi koji su predstavljeni kao sinonimi, ali ih znanstvenici nerijetko definiraju na različite načine, ili koriste iste nazive za različite pojmove. Uzorak istraživanja bio je prigodan, i osim što ga odlikuje mali dobni raspon, ispitivanje je provedeno isključivo u glavnim gradovima triju država. U svrhu dobivanja jasnijih rezultata i mogućnosti generalizacije dobivenih rezultata, budućim istraživanjima trebalo bi obuhvatiti uzorak šireg dobnog raspona i u istraživanje uključiti i ruralne regije. Još jedno ograničenje istraživanja očituje se u činjenici da su podaci prikupljani metodom samoiskaza i samoprocjene što može utjecati na smanjenu objektivnosti ili rezultirati socijalno poželjnim odgovorima na postavljena pitanja. Istraživanje na velikom uzorku hrvatskih adolescenata, koje su proveli

(Štefan i ostali, 2019) pokazalo je umjerenu povezanost između samoprocjene i procijenjene tjelesne spremnosti (objektivno procijenjena sposobnost činila je 25%). Osim toga, temeljem samoiskaza o vrijednostima tjelesne mase i tjelesne visine izračunat je indeks tjelesne mase, što može biti rezultat unošenja približnih podataka sudionika koji nisu znali točne podatke ili davanja socijalno poželjnih odgovora. Različita istraživanja potvrđuju nedosljednosti u prijavljenim i stvarnim vrijednostima tjelesne mase i tjelesne visine, npr. (Bosnar & Vukmir, 2008; Brener i ostali, 2003; Tienboon i ostali, 1992). Precizno izmjereni podaci tjelesne visine i tjelesne mase, ali i ostalih varijabli, nedvojbeno bi prikazom objektivnog stanja doprinijeli temeljitijem istraživanju. Iako je u ovom istraživanju korišten upitnik sa 11 varijabli, moguće je da bi povećanje broja varijabli obuhvatilo više segmenata ispitivanog odnosa i pokazalo rezultate iz različitih perspektiva (primjerice utjecaj značajnih drugih, vrijeme provedeno za ekranom, prehrambene navike, ponašanje prema zdravlju, akademski uspjeh i dr.). Unatoč navedenim ograničenjima rezultati ovog istraživanja pojašnjavaju kompleksan odnos između tjelesnog samopoimanja i tjelesne aktivnosti, potvrđuju pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na tjelesno samopoimanje te daju uvid u psihološki aspekt i socijalno ponašanje adolescenata iz različitih kulturnih okruženja, što može poslužiti u budućim istraživanjima.

4.4 Praktična primjenjivost istraživanja

Podizanje razine tjelesnog samopoimanja i učestalo bavljenje tjelesnom aktivnošću kod adolescenata može izravno i intenzivno doprinijeti poboljšanju i mentalnog i tjelesnog zdravlja. Rezultati ovog istraživanja se mogu primijeniti kao temelj osmišljavanja različitih programa aktivnosti. Programi usmjereni na poboljšanje tjelesnog samopoimanja i poticanje bavljenja tjelesnom aktivnošću upućuju na praktičnu primjenjivost i buduću korist od rezultata dobivenih u cilju podizanja kvalitete života adolescenata. Dobiveni rezultati ukazuju da je tjelesno samopoimanje sportaša bolje od tjelesnog samopoimanja nesportaša (a isto je i sa samopoštovanjem!). Rezultati bi se mogli primijeniti i za stvaranje kriterija u osmišljavanju i uspostavljanju modela sportskih klubova u RH čiji krajnji cilj nije selekcija budućih profesionalnih sportaša, već omogućavanje bavljenja sportom općoj populaciji i svim dobnim skupinama u cilju podizanja razine mentalnog i tjelesnog zdravlja u općoj populaciji. Adolescentice sustavno imaju lošiji doživljaj svog tijela od adolescenata što se može upotrijebiti u osmišljavanju kampanja, medijskih napisa, sadržaja udžbenika, priručnika za roditelje itd. Cilj bi bio podizanje razine spoznaja i zadovoljstva vlastitim tijelom i općenito samopoštovanja kod adolescentica. Jedan od mogućih i svakako potrebnih

načina je modifikacija predodžbe idealnog ženskog tijela u popularnoj kulturi, medijima itd. Druga mogućnost su lobiranje za stvaranje dodatnih mogućnosti bavljenja sportom za djevojke te naravno aktivnosti kojima se adolescentice motivira da se bave sportom i drugim tjelesnim aktivnostima. Treća mogućnost su aktivnosti usmjerene na nadilaženje arhaičnog, ali i dalje vrlo prisutnog patrijarhalnog modela odnosa između muškaraca i žena i promoviranje Ustavom zajamčene, ali ne i u cijelosti ostvarene, ravnopravnosti spolova.

5 ZAKLJUČAK

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata glavnih gradova triju država: Hrvatske, Srbije i Bosne i Hercegovine, te ispitati postoje li razlike u tjelesnom samopoimanju između adolescenata istog spola u različitim državama; postoje li spolne razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata u različitim državama; postoje li razlike u tjelesnom samopoimanju ispitanika s obzirom na sportski staž, odnosno bave li se ispitanici sportom ili ne; i ispitati postoje li razlike u tjelesnom samopoimanju ispitanika ovisno o tome da li se bave individualnim ili timskim sportom.

Na temelju glavnih rezultata ovog istraživanja i njihove usporedbe s rezultatima dosadašnjih istraživanja izvedeni su sljedeći zaključći:

Hipoteza H1 (postoje generalne razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata istog spola u različitim državama) je potvrđena. Provedene su tri diskriminacijske analize. Rezultati istraživanja na cjelokupnom uzorku, s obzirom na dobivene DF, pokazali su da se najlošije procjenjuju ispitanici iz RH – doživljavaju se kao manje zdravi, manje sportski kompetentni i manje tjelesno aktivni (prva DF), te kao deblji, manje straktivnog izgleda, manje fleksibilni, manje izdržljivi i snažni (druga DF) nego što je to slučaj sa ispitanicima iz BiH i iz Srbije. Rezultati istraživanja na muškom poduzorku slični su i potvrđuju da se muški ispitanici iz RH doživljavaju kao najmanje snažni, sportski kompetentni, fleksibilni, fizički atraktivni te iskazuju najniži stupanj samopoštovanja (druga DF). S druge strane, muški ispitanici iz RH se smatraju vitkijima nego što je to slučaj sa muškim ispitanicima iz BiH i Srbije (prva DF). Rezultati istraživanja na ženskom poduzorku pokazuju da se na prvoj DF (fizički atraktivna, sportski kompetentna, zdrava, tjelesno aktivna, fleksibilna) najbolje procjenjuju ispitanice iz BiH , a na drugoj DF (izdržljiva, jaka, vitka, fleksibilna, fizički atraktivna) ispitanice iz Srbije. Ispitanice iz RH se na prvoj DF procjenjuju najlošije, a na drugoj DF u odnosu na preostale dvije skupine ispitanica doživljavaju se neutralno.

Hipoteza H2 (Postoje spolne razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata u različitim državama) je potvrđena. Na poduzorcima iz tri različite države (Srbija, BiH, RH) provedene su tri diskriminacijske analize. Uspoređivanjem tjelesnog samopoimanje ispitanika s obzirom na spol ekstrahirana je po jedna DF. Obzirom na dobivene DF rezultati istraživanja su pokazali da je na obje DF u svim provedenim DA tjelesno samopoimanje adolescentica dosljedno lošije nego što je to slučaj s adolescentima. Adolescentice se doživljavaju manje

sportski kompetentnima i manje zdravima, manje tjelesno privlačnima, manje jakim, lošije koordiniranim, manje tjelesno aktivnim i imaju niže samopoštovanje.

Hipoteza H3 (Postoje razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata s obzirom na razinu sudjelovanja u sportu) je potvrđena. U svakoj od provedene tri diskriminacijske analize (na muškom poduzorku, ženskom poduzorku i cjelokupnom uzorku), u kojima je uspoređivano tjelesno samopoimanje ispitanika koji se bave i koji se ne bave sportom, ekstrahirana je po jedna DF. U svim provedenim DA tjelesno samopoimanje sportaša je dosljedno bolje od tjelesnog samopoimanja ispitanika koji se ne bave sportom. Sportaši se doživljavaju izdržljivijima, jačima i zdravijima i vitkijima, zadovoljniji su svojim tijelom (varijabla ukupan tjelesni status), a muški sportaši imaju i više samopoštovanje.

Hipoteza H4 (Postoje razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata s obzirom na bavljenje individualnim odnosno timskim sportovima) nije potvrđena. Provedene su tri diskriminacijske analize u kojima su uspoređeni ispitanici koji se bave individualnim i timskim sportom. Jedna DA provedena je na ženskom poduzorku, druga na muškom poduzorku i treća na cjelokupnom uzorku. Niti u jednoj od te tri DA nije ekstrahirana niti jedna statistički značajna DF, što pokazuje da ne postoje statistički značajne razlike između sportaša koji se bave individualnim i sportaša koji se bave timskim sportovima.

Na temelju rezultata možemo reći kako se u ovom istraživanju pokazalo da kod adolescenata i adolescentica s područja RH, BiH i Srbije postoje dosljedne i očekivane razlike u tjelesnom samopoimanju s obzirom na spol i s obzirom na (ne)bavljenje sportom. Tjelesno samopoimanje adolescentica je lošije od tjelesnog samopoimanja adolescenata; tjelesno samopoimanje nesportaša je lošije od tjelesnog samopoimanja sportaša. Usporedba tjelesnog samopoimanja adolescenata i adolescentica u RH, Srbiji i BiH pokazala je da kod adolescenata iz pojedinih država postoje određene specifičnosti u tjelesnom samopoimanju. No, utvrđeno je i da ne postoje jasni trendovi na način da bi adolescenti iz bilo koje od navedenih država sustavno doživljavali svoje tijelo lošije ili bolje od adolescenata iz preostalih država.

I ovo istraživanje pokazuje da je ova tematika izrazito važna za društvo jer se radi o mladima i jedno je od rijetkih istraživanja o tjelesnom samopoimanju bilo koje dobne skupine, uključujući tu i adolescente, na području jugoistočne Europe. Za potrebe istraživanja korišten je Upitnik tjelesnog samopoimanja Marsha i suradnika (1994), najsveobuhvatniji, validirani i

vrlo često korišten mjerni instrument konstrukta tjelesnog samopoimanja. Ovo je prvi rad u kojem su pomoću navedenog upitnika uspoređeni sportaši koji se bave individualnim sportovima i sportaši koji se bave timskim sportovima, ne samo na području jugoistočne Europe, već i bilo gdje drugdje. Istraživanje je provedeno na velikom uzorku (n=1012) u tri različite države (RH, Srbija i BiH). U analizi podataka korištene su multivarijatne statističke metode (diskriminacijska analiza). Iz svega navedenog proizlazi da je riječ o istraživanju važne i nedostatno istražene teme iz čega je vidljiv supstancijalan znanstveni doprinos ovog rada.

6 BIBLIOGRAFIJA

1. Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2010). Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. *Body Image*, *7*(1), 22–31. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.10.004
2. Alexius, S. L., Mocellin, M. C., Corrêa, E. N., Neves, J. das, Vasconcelos, F. de A. G. de, & Corso, A. C. T. (2018). Evidences of the association between individual attributes and bullying: A cross-sectional study with adolescents from Florianópolis, Santa Catarina State, Brazil. *Cadernos De Saude Publica*, *34*(12), e00118617. https://doi.org/10.1590/0102-311X00118617
3. Alić, J. (2015). *Povezanost tjelesne aktivnosti studentica, samoprocjene zdravlja i zadovoljstva tjelesnim izgledom* [Doktorska disertacija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:082354
4. Alla kollar på mig [Everybody looks at me; online forum]. (2013, lipanj 25). U *UMO*. https://www.umo.se/Egna-berattelser/Skriv-din-egen-berattelse/Kanna-sig-utanfor/Alla-kollar-pa-mig/
5. Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, *23*, 28–44. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008
6. Alrajhi, M., Aldhafri, S., Alkharusi, H., Alharthy, I., Albarashdi, H., & Alhadabi, A. (2019). Grade and Gender Effects on Self-Concept Development. *The Open Psychology Journal*, *12*(1), 66–75. https://doi.org/10.2174/1874350101912010066
7. Altiok, H. Ö., Ek, N., & Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi [Investigating the Variables that Related with Self Esteem of the University Students]. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi [Adnan Menderes University Faculty of Education Journal of Educational Sciences]*, *1*(1), 99–120. https://dergipark.org.tr/en/pub/aduefebder/375207
8. Ambrosi-Randić, N. (2003). Novija istraživanja u području predodžbe o vlastitom tijelu. *Metodički ogledi : časopis za filozofiju odgoja*, *10*(1), 69–81. https://hrcak.srce.hr/6129

9. Anderson-Fye, E. P. (2011). Body Images in Non-Western Cultures. U T. F. Cash & L. Smolak, *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd izd., str. 244–252). The Guilford Press.
10. Andrijašević, M., Papec, M., & Leščić, S. (2018). Correlation of perceived quality of life and motivation for physical activity of students school for graphic design and media production. U P. Suresh (Ur.), *Proceedings of I S E R 180 th international conference Hong Kong* (str. 54–56). Institute of Research and Journals. https://www.bib.irb.hr/982109
11. Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J., & Sánchez-Carracedo, D. (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, *23*(1), 36–47. https://doi.org/10.1177/1359105316664134
12. Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, *9*, 44–49. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006
13. Åstrand, P.-O., Rodahl, K., Dahl, H. A., & Stromme, S. B. (2003). *Textbook of work physiology: Physiological bases of exercise* (4th ed.). Human Kinetics.
14. Ata, R. N., Ludden, A. B., & Lally, M. M. (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *36*(8), 1024–1037. https://doi.org/10.1007/s10964-006-9159-x
15. *Australian Health Survey: Physical Activity, 2011-12 financial year | Australian Bureau of Statistics*. (2013, srpanj 19). https://www.abs.gov.au/statistics/health/health-conditions-and-risks/australian-health-survey-physical-activity/latest-release
16. Avcı, M., & Akliman, Ç. K. (2018). Gender Differences in Perception of Body, Expressions of Body Image and Body Image Coping Strategies among Turkish Adolescents. *International Journal of Curriculum and Instruction*, *10*(2), 30–44. http://ijci.wcci-international.org/index.php/IJCI/article/view/175
17. Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, *44*(11), 1589–1601. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z

18. Badrić, M., Prskalo, I., & Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. *Tjelesna i zdravstvena kultura u 21. stoljeću - kompentencije učenika*, 58–65. https://www.bib.irb.hr/517537
19. Badrić, M., Sporiš, G., & Krističević, T. (2015). Differences in motor abilities of pupils by level of physical activity in leisure time (Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme). *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, *30*(2), 92–98. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=230470
20. Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundova, D., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2015). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents. *BMC Public Health*, *15*(1), 1090. https://doi.org/10.1186/s12889-015-2427-5
21. Baker Nadler, A., & Blanchard, C. (2018). *Men's Body Image: The Effects of an Unhealthy Body Image on Psychological, Behavioral, and Cognitive Health*. https://doi.org/10.5772/intechopen.75187
22. Baldwin, F. S. (2017). *Future Depression Associated with Developmental Trajectories of Global Self-worth and Multi-dimensional Self-concept in Low-income Urban African American Adolescents* [Doctoral dissertation, The Columbian College of Arts and Sciences of The George Washington University]. https://scholarspace.library.gwu.edu/etd/0k225b35p
23. Balsalobre, F. J. B., Sánchez, G. F. L., & Suárez, A. D. (2014). Relationships between Physical Fitness and Physical Self-concept in Spanish Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *132*(Supplement C), 343–350. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.320
24. Bandura, A. (1994). Self-efficacy. U V. S. Ramachaudran (Ur.), *Encyclopedia of Human Behavior* (Sv. 4, str. 71–81). Academic Press.
25. Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, *37*(146), 373–393.
26. Bardid, F., De Meester, A., Tallir, I., Cardon, G., Lenoir, M., & Haerens, L. (2016). Configurations of actual and perceived motor competence among children: Associations with motivation for sports and global self-worth. *Human Movement Science*, *50*, 1–9. https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.09.001
27. Barnett, L., Cliff, K., Morgan, P., & van Beurden, E. (2013). Adolescents' perception of the relationship between movement skills, physical activity and sport. *European*

Physical Education Review, *19*(2), 271–285. https://doi.org/10.1177/1356336X13486061

28. Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, *46*(11), 1663–1688. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z
29. Bartky, S. L. (1990). *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression*. Routledge.
30. Baştuğ, G., Akandere, M., & Yıldız, H. (2011). Sedanter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini fiziksel tanimlama değerlerine etkisi [Effect of aerobic exercise on body composition and physical self description values of sedentary young women]. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi/Journal of Sports and Performance Researches*, *2*(2), 22–27. https://doi.org/10.17155/spd.93574
31. Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, *35*(2), 217–229. https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9
32. Beasley, E. K. (2013). *Physical self-concept and gender: The role of frame of reference and social comparison among adolescent females* [Doctoral dissertation, Louisiana State University]. https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/1389
33. Beasley, E. K., & Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *32*(3), 237–252. https://doi.org/10.1123/jtpe.32.3.237
34. Becker, A. E. (2004). Television, Disordered Eating, and Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity during Rapid Social Change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, *28*(4), 533–559. https://doi.org/10.1007/s11013-004-1067-5
35. Benton, C., & Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image*, *13*, 22–27. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.11.001
36. Berk, L. E. (2004). *Development Through the Lifespan* (3rd izd.). Allyn and Bacon.
37. Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimnaja*.

38. Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2001). I can! Motivation through feelings of competence and confidence. U *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions* (str. 85–108). Routledge.
39. Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being, and Interventions* (2nd ed.). Routledge.
40. Biddle, S. J. H., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M., & Nevill, M. E. (2005). Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature. *Journal of Physical Activity & Health*, *2*(4), 423–434.
41. Bitar, A., Vernet, J., Coudert, J., & Vermorel, M. (2000). Longitudinal changes in body composition, physical capacities and energy expenditure in boys and girls during the onset of puberty. *European Journal of Nutrition*, *39*(4), 157–163. https://doi.org/10.1007/s003940070019
42. Blakemore, J. E. O., & Centers, R. E. (2005). Characteristics of Boys' and Girls' Toys. *Sex Roles*, *53*(9–10), 619–633. https://doi.org/10.1007/s11199-005-7729-0
43. Blakemore, S.-J., Burnett, S., & Dahl, R. E. (2010). The role of puberty in the developing adolescent brain. *Human Brain Mapping*, *31*(6), 926–933. https://doi.org/10.1002/hbm.21052
44. Blatchford, P., Baines, E., & Pellegrini, A. (2003). The social context of school playground games: Sex and ethnic differences, and changes over time after entry to junior school. *British Journal of Developmental Psychology*, *21*(4), 481–505. https://doi.org/10.1348/026151003322535183
45. Bosnar, K., & Vukmir, V. (2008). *Self reported and measured height and weight in high school students*. 679–682.
46. Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, *38*(3), 214–229. https://doi.org/10.1037/cjbs2006009
47. Brann, E. (2017). *Well-being, Body Perception and Weight Status in Young Swedes—The Grow Up Studies*. https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/50858
48. Brener, N. D., Mcmanus, T., Galuska, D. A., Lowry, R., & Wechsler, H. (2003). Reliability and validity of self-reported height and weight among high school students. *Journal of Adolescent Health*, *32*(4), 281–287. https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00708-5

49. Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, *32*(7), 513–531. https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513
50. Brown, G. W., Bifulco, A., Veiel, H. O. F., & Andrews, B. (1990). Self-esteem and depression: II. Social correlates of self-esteem. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *25*(5), 225–234. https://doi.org/10.1007/BF00788643
51. Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E., Brown, W. J., & Biddle, S. J. H. (2013). Physical activity interventions and depression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *43*(3), 195–206. https://doi.org/10.1007/s40279-012-0015-8
52. Bryant, E. S., James, R. S., Birch, S. L., & Duncan, M. (2014). Prediction of habitual physical activity level and weight status from fundamental movement skill level. *Journal of Sports Sciences*, *32*(19), 1775–1782. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918644
53. Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, *10*(1), 1–7. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001
54. Buchanan, N. T., Bluestein, B. M., Nappa, A. C., Woods, K. C., & Depatie, M. M. (2013). Exploring gender differences in body image, eating pathology, and sexual harassment. *Body Image*, *10*(3), 352–360. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.03.004
55. Bukowski, W. M. (2003). Peer relationships. U M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Ur.), *Well-being: Positive development across the life course* (str. 221–233). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
56. Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, *3*(1), 57–66. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005
57. Byrne, B. M. (1984). The General/Academic Self-Concept Nomological Network: A Review of Construct Validation Research. *Review of Educational Research*, *54*(3), 427–456. https://doi.org/10.3102/00346543054003427
58. Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *12*(4), 421–433. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi053

59. Caglar E. (2009). Similarities and differences in physical self-concept of males and females during late adolescence and early adulthood. *Adolescence*, *44*(174), 407–419. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=105435022&lang=hr&site=eds-live

60. Carissimi, A., Adan, A., Tonetti, L., Fabbri, M., Hidalgo, M. P., Levandovski, R., Natale, V., & Martoni, M. (2017). Physical self-efficacy is associated to body mass index in schoolchildren. *Jornal de Pediatria*, *93*(1), 64–69. https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.04.011

61. Carlson Jones, D. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, *40*(5), 823–835. https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823

62. Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, *23*(1), 46–65. https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282

63. Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *41*(6 (Suppl. 3)), S240–S265. https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630

64. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, *100*(2), 126–131. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/

65. Cast, A. D., & Stets, J. E. (2016). The Self. U S. Abrutyn (Ur.), *Handbook of Contemporary Sociological Theory* (str. 343–365). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32250-6_17

66. Chakraborty, A. (2016). *Individual differences in physical self-representation Thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy*. *August*, 1–214.

67. Chanal, J. P., Marsh, H. W., Sarrazin, P. G., & Bois, J. E. (2005). Big-Fish-Little-Pond Effects on Gymnastics Self-Concept: Social Comparison Processes in a Physical Setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*(1), 53–70. https://doi.org/10.1123/jsep.27.1.53

68. Chen, W., Fan, C.-Y., Liu, Q.-X., Zhou, Z.-K., & Xie, X.-C. (2016). Passive social network site use and subjective well-being: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, *64*, 507–514. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.038
69. *Childhood Overweight & Obesity—CDC*. (2021, travanj 9). https://www.cdc.gov/obesity/childhood/index.html
70. Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). „They are happier and having better lives than I am“: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(2), 117–120. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324
71. Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of research on adolescence*, *15*(4), 451–477. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x/full
72. Conger, J. J., & Galambos, N. L. (1997). *Adolescence and Youth: Psychological Development in a Changing World* (5th izd.). Longman.
73. Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. C. Scribner's sons.
74. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
75. Coopersmith, S. (1981). *Self-esteem inventories*.
76. Cotrufo, P., Iannaccone, M., & Cella, S. (2012). Biological Gender, Sexual Orientation and Gender Role in Eating Disorders. U I. Jáuregui Lobera (Ur.), *Relevant Topics in Eating Disorders* (str. 65–82). IntechOpen. https://www.intechopen.com/books/relevant-topics-in-eating-disorders/biological-gender-sexual-orientation-and-gender-role-in-eating-disorders
77. Craven, R. G., & Marsh, H. W. (2008). The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational and Child Psychology*, *25*(2), 104–118.
78. Crocker, P. R. E., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., McDonough, M. H., & Kowalski, N. (2006). Longitudinal Assessment of the Relationship Between Physical Self-Concept and Health-Related Behavior and Emotion in Adolescent Girls. *Journal of Applied Sport Psychology*, *18*(3), 185–200. https://doi.org/10.1080/10413200600830257
79. Cumming, S. P., Sherar, L. B., Pindus, D. M., Coelho-e-Silva, M. J., Malina, R. M., & Jardine, P. R. (2012). A biocultural model of maturity-associated variance in

adolescent physical activity. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *5*(1), 23–43. https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.630481

80. Cumming, S. P., Standage, M., Gillison, F., & Malina, R. M. (2008). Sex differences in exercise behavior during adolescence: Is biological maturation a confounding factor? *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, *42*(5), 480–485. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.10.005
81. Czepczor, K., Kościcka, K., & Brytek-Matera, A. (2016). Społeczno-kulturowe postawy wobec własnego wyglądu i niezadowolenie z ciała u kobiet i mężczyzn w okresie późnej adolescencji: Badania wstępne [The sociocultural attitudes towards appearance and body dissatisfaction among late adolescence: a pilot study]. *Polskie Forum Psychologiczne*, *21*(3), 364–377. https://doi.org/10.14656/PFP20160303
82. Dahl, R. E. (2004). Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1021*, 1–22. https://doi.org/10.1196/annals.1308.001
83. Damiano, S. R., Gregg, K. J., Spiel, E. C., McLean, S. A., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2015). Relationships between body size attitudes and body image of 4-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers. *Journal of Eating Disorders*, *3*(1), 16. https://doi.org/10.1186/s40337-015-0048-0
84. Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A Longitudinal Investigation of Sport Participation, Peer Acceptance, and Self-esteem among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles: A Journal of Research*, *55*(11–12), 875–880. https://doi.org/10.1007/s11199-006-9138-4
85. Davison, T. E. (2012). Body Image in Social Contexts. U T. F. Cash (Ur.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Sv. 1, str. 243–249). Academic Press. https://research.monash.edu/en/publications/body-image-in-social-contexts
86. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
87. Dogan, O., Bayhan, P., Yukselen, A., & Isıtan, S. (2018). Body Image in Adolescents and Its Relationship to Socio-Cultural Factors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, *18*(3), 561–577. https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0569
88. Dolenc, P. (2015). Physical Self-Concept in Slovenian Adolescents: Differences by Gender and Sports Participation. *Facta Universitatis*, *13*(1), 57–66. http://casopisi.junis.ni.ac.rs/index.php/FUPhysEdSport/article/view/642

89. Dorn, L., Dahl, R., Woodward, H., & Biro, F. (2010). Defining the Boundaries of Early Adolescence: A User's Guide to Assessing Pubertal Status and Pubertal Timing in Research With Adolescents. *Applied Developmental Science*, *10*, 30–56. https://doi.org/10.1207/s1532480xads1001_3

90. Due, P., & Holstein, B. E. (2008). Bullying victimization among 13 to 15 year old school children: Results from two comparative studies in 66 countries and regions. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *20*(2), 209–221. https://doi.org/10.1515/IJAMH.2008.20.2.209

91. Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, 3rd, Harold W. (2011). Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, *40*(3), 685–698. https://doi.org/10.1093/ije/dyq272

92. Duncan, M. J., Al-Nakeeb, Y., & Nevill, A. M. (2009). Effects of a 6-week circuit training intervention on body esteem and body mass index in British primary school children. *Body Image*, *6*(3), 216–220. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.04.003

93. Dyer, K. F. (1982). *Catching up the men: Women in sport*. Junction Books.

94. Eisenmann, J. C., & Wickel, E. E. (2009). The biological basis of physical activity in children: Revisited. *Pediatric Exercise Science*, *21*(3), 257–272. https://doi.org/10.1123/pes.21.3.257

95. Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J. M., & Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *1*, CD003683. https://doi.org/10.1002/14651858.CD003683.pub2

96. Elder, Jr., Glen H., Caspi, A., & Burton, L. M. (2013). Adolescent Transition in Developmental Perspective: Sociological and Historical Insights. U M. R. Gunnar & W. A. Collins (Ur.), *Development During the Transition to Adolescence: The Minnesota Symposia on Child Psychology, Volume 21* (str. 151). Psychology Press.

97. Engeser, S., Limbert, N., & Kehr, H. (2008). *Abschlussbericht zur Untersuchung Studienwahl Informatik*. http://www.psy.wi.tum.de/Docs/Studienwahl_Informatik-Abschlussbericht.pdf

98. Erceg, I., & Kuterovac Jagodić, G. (2017). Važnost nezadovoljstva tijelom u ranoj i kasnoj adolescenciji. *Liječnički vjesnik*, *139*(5–6), 136–143. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=276136

99. Erkut, S., & Tracy, A. J. (2002). Predicting Adolescent Self-Esteem from Participation in School Sports among Latino Subgroups. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, *24*(4), 409–429. https://doi.org/10.1177/0739986302238212

100. Ertl, B., Luttenberger, S., & Paechter, M. (2017). The Impact of Gender Stereotypes on the Self-Concept of Female Students in STEM Subjects with an Under-Representation of Females. *Frontiers in Psychology*, *8*, 703. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00703

101. Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, *33*(1), 21–29. Redalyc. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58215621003

102. Eun-Young, L., Carson, V., & Spence, J. C. (2017). Pubertal development, physical activity, and sedentary behavior among South Korean adolescents. *Acta Gymnica*, *47*(2), 64–71. https://doi.org/10.5507/ag.2017.010

103. Farmer, O., Belton, S., & O'Brien, W. (2017). The Relationship between Actual Fundamental Motor Skill Proficiency, Perceived Motor Skill Confidence and Competence, and Physical Activity in 8–12-Year-Old Irish Female Youth. *Sports*, *5*(4), undefined-undefined. https://doi.org/10.3390/sports5040074

104. Faulkner, G., Carson, V., & Stone, M. (2014). Objectively measured sedentary behaviour and self-esteem among children. *Mental Health and Physical Activity*, *7*(1), 25–29. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2013.11.001

105. Fawkner, H. J. (2012). Body Image Development – Adult Men. U T. F. Cash (Ur.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Sv. 1, str. 194–200). Academic Press. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123849250000298

106. Fejgin, N. (1994). Participation in High School Competitive Sports: A Subversion of School Mission or Contribution to Academic Goals? *Sociology of Sport Journal*, *11*(3), 211–230. https://doi.org/10.1123/ssj.11.3.211

107. Feldman, R. S. (2006). *Development Across the Life Span* (4th ed.). Pearson/Prentice Hall.

108. Fernández, A. R., Droguett, L., & Revuelta, L. R. (2012). School and personal adjustment in adolescence: The role of academic self-concept and perceived social support. *Revista de Psicodidáctica*, *17*(2), 397–414. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3985202

109. Ferron, C. (1997). Body image in adolescence: Cross-cultural research—Results of the preliminary phase of a quantitative survey. *Adolescence*, *32*(127), 735–745.

110. Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

111. Fialová, L. (2006). *Moderní body image: Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla [Modern body image. How to deal with the cult of a thin body]* (1. izd.). Grada.

112. Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. U T. F. Cash & T. Pruzinsky (Ur.), *Body images: Development, deviance, and change* (str. 3–20). Guilford Press.

113. Fleishman, E. A. (1964). *The structure and measurement of physical fitness*. Prentice-Hall.

114. Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. U K. R. Fox (Ur.), *The physical self: From motivation to well-being* (str. 111–139). Human Kinetics.

115. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, *2*(3A), 411–418. https://doi.org/10.1017/s1368980099000567

116. Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, *31*(2), 228–240. https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20013121264

117. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Devlopment and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*(4), 408–430. https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408

118. Franchina, V., & Coco, G. L. (2018). *The influence of social media use on body image concerns*. *1*, 10.

119. Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*(2), 173–206. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

120. Freedman, D., Dietz, W., Srinivasan, S., & Berenson, G. (1999). The Relation of Overweight to Cardiovascular Risk Factors Among Children and Adolescents: The Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, *103*, 1175–1182. https://doi.org/10.1542/peds.103.6.1175

121. Frisén, A., & Bjarnelind, S. (2010). Health-related quality of life and bullying in adolescence. *Acta Paediatrica*, *99*(4), 597–603. https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01664.x

122. Gadbois, S., & Bowker, A. (2007). Gender Differences in the Relationships Between Extracurricular Activities Participation, Self-description, and Domain-specific and General Self-esteem. *Sex Roles*, *56*, 675–689. https://doi.org/10.1007/s11199-007-9211-7

123. Gajtkowska, M. (2013). Obraz własnego ciała współczesnej młodzieży a kultura popularna. Badania własne [Self-image Body of Contemporary Youth and Pop Culture, Own research]. *Kultura-Społeczeństwo-Edukacja*, *4*(2), 103–118. https://doi.org/10.14746/kse.2013.4.2.07

124. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). McGraw-Hill.

125. Gambini, P. (2005). Traženje identiteta i smisla u adolescenciji. *Kateheza : časopis za vjeronauk u školi, katehezu i pastoral mladih*, *27*(4), 334–352.

126. Garn, A. C., Morin, A. J. S., Martin, J., Centeio, E., Shen, B., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (2016). A Reciprocal Effects Model of Children's Body Fat Self-Concept: Relations With Physical Self-Concept and Physical Activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *38*(3), 255.

127. Gecas, V., & Schwalbe, M. L. (1983). Beyond the Looking-Glass Self: Social Structure and Efficacy-Based Self-Esteem. *Social Psychology Quarterly*, *46*(2), 77–88. https://doi.org/10.2307/3033844

128. Gergen, K. J. (1984). Theory of the Self: Impasse and Evolution. U L. Berkowitz (Ur.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Sv. 17, str. 49–115). Elsevier. https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0065260108601185

129. Głogowska, J., & Zatorska, A. (2016b). Wizerunek ciała dziewcząt w wieku 8 – 9 lat [Body image of girls aged 8—9 years]. *Zeszyty Naukowe WSKFiT*, *11*, 29–34.

130. Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & Gillham, J. E. (2017). A two-year longitudinal study of gender differences in responses to positive affect and depressive symptoms during middle adolescence. *Journal of Adolescence*, *56*, 11–23. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.005

131. Goñi, A. (Ur.). (2009). *El autoconcepto físico: Psicología y educación [The physical self: psychology and education]*. Pirámide. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=353693

132. Goran, M. I., Gower, B. A., Nagy, T. R., & Johnson, R. K. (1998). Developmental changes in energy expenditure and physical activity in children: Evidence for a decline

in physical activity in girls before puberty. *Pediatrics*, *101*(5), 887–891. https://doi.org/10.1542/peds.101.5.887

133. Granger, E., Di Nardo, F., Harrison, A., Patterson, L., Holmes, R., & Verma, A. (2017). A systematic review of the relationship of physical activity and health status in adolescents. *European Journal of Public Health*, *27*(suppl_2), 100–106. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw187

134. Greenleaf, C., Boyer, E. M., & Petrie, T. A. (2009). High School Sport Participation and Subsequent Psychological Well-Being and Physical Activity: The Mediating Influences of Body Image, Physical Competence, and Instrumentality. *Sex Roles*, *61*(9–10), 714–726. https://doi.org/10.1007/s11199-009-9671-z

135. Grogan, S. (2016). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Taylor and Francis. http://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=4710093

136. Gupta, C. (2013). *The relation between body image satisfaction and self-esteem to academic behaviour in pre-adolescent and adolescent girls and boys* [Master Thesis, University of Manitoba]. https://mspace.lib.umanitoba.ca/xmlui/handle/1993/14438

137. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, *380*(9838), 247–257. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1

138. Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, *14*, 177–189. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003

139. Hamburg, B. A. (1974). Early adolescence: A specific and stressful stage of the life cycle. U G. V. Coelho, D. A. Hamburg, & J. E. Adams, *Coping and adaptation* (str. 101–124). Basic Books.

140. Hamrik, Z., Kalman, M., Sigmundova, D., Pavelka, J., & Salonna, F. (2014). Screen-based behaviour in Czech adolescents is more prevalent at weekends. *Acta Gymnica*, *44*(4), 203–209. https://doi.org/10.5507/ag.2014.021

141. Hands, B., Larkin, D., Parker, H., Straker, L., & Perry, M. (2009). The relationship among physical activity, motor competence and health-related fitness in 14-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *19*(5), 655–663. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00847.x

142. Harriger, J. A., Calogero, R. M., Witherington, D. C., & Smith, J. E. (2010). Body Size Stereotyping and Internalization of the Thin Ideal in Preschool Girls. *Sex Roles*, 12.

143. Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsidered: Toward a Developmental Model. *Human Development*, *21*(1), 34–64. https://doi.org/10.1159/000271574

144. Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective.* Guilford Press. http://psycnet.apa.org/psycinfo/1999-02441-000

145. Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations, 2nd Ed.* The Guilford Press.

146. Harter, S., & Jackson, B. K. (1993). Young Adolescents' Perceptions of the Link between Low Self-Worth and Depressed Affect. *The Journal of Early Adolescence*, *13*(4), 383–407. https://doi.org/10.1177/0272431693013004003

147. Haugen, T., Säfvenbom, R., & Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity*, *4*(2), 49–56. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2011.07.001

148. Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, *21*(1), 33–47. https://doi.org/10.1080/14768320500105270

149. Heinberg, L. J. (2001). Theories of body image disturbance: Perceptual, developmental, and sociocultural factors. U J. K. Thompson (Ur.), *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment* (str. 27–47). American Psychological Association.

150. Hepp, U., & Milos, G. (2002). Gender Identity Disorder and Eating Disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *32*(4), 473–478. https://doi.org/10.1002/eat.10090

151. Hermanussen, M. (Ur.). (2013). *Auxology: Studying Human Growth and Development*. Schweizerbart Science Publishers. https://www.schweizerbart.de/publications/detail/isbn/9783510652785/Hermanussen_Auxology

152. Heuves, W. (1991). *Depression in Young Male Adolescents: Theoretical and Clinical Aspect*. Elinkwijk.

153. Hochberg, Z. (2012). *Evo-Devo of Child Growth: Treatise on Child Growth and Human Evolution*. Wiley-Blackwell.

154. Holloway, J. B., & Baechle, T. R. (1990). Strength training for female athletes. A review of selected aspects. *Sports Medicine*, *9*(4), 216–228. https://doi.org/10.2165/00007256-199009040-00003

155. Holmqvist Gattario, K. (2013). *Body Image in Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/34266

156. Horvat, V., Čorak, B. L., & Maras, N. (2019). Correlation Between Parents' Attitudes Towards Physical Exercise and Anthropological Dimensions of Preschool Children. *5th International Conference On Lifelong Education And Leadership For All Conference Proceeding Book*, 738. https://www.bib.irb.hr/1053752

157. Howie, E. K., Campbell, A. C., & Straker, L. M. (2016). An active video game intervention does not improve physical activity and sedentary time of children at-risk for developmental coordination disorder: A crossover randomized trial. *Child: Care, Health and Development*, *42*(2), 253–260. https://doi.org/10.1111/cch.12305

158. Howie, E. K., Ng, L., Beales, D., McVeigh, J. A., & Straker, L. M. (2019). Early life factors are associated with trajectories of consistent organized sport participation over childhood and adolescence: Longitudinal analysis from the Raine Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *22*(4), 456–461. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.11.006

159. Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, *49*(5), 505–528. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2011.07.001

160. Huang, J. S., Norman, G. J., Zabinski, M. F., Calfas, K., & Patrick, K. (2007). Body Image and Self-Esteem among Adolescents Undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors. *Journal of Adolescent Health*, *40*(3), 245–251. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.09.026

161. Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B., Borraccino, A., & HBSC Physical Activity Focus Group. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, *54 (Suppl. 2)*, 191–198. https://doi.org/10.1007/s00038-009-5410-z

162. Ichraf, A., Ali, B. M., Khaled, T., Liwa, M., & Ali, E. (2013). Effect of gender and type of sport on anxiety and self-esteem. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, *2*(3), 55–61.

163. Inchley, J., Kirby, J., & Currie, C. (2011). Longitudinal Changes in Physical Self-Perceptions and Associations With Physical Activity During Adolescence. *Pediatric Exercise Science*, *23*(2), 237–249. https://doi.org/10.1123/pes.23.2.237

164. Izydorczyk, B. (2015). Psychological and socio-cultural risk factors for developing negative attitude and anti-health behaviour toward the body in young women. *Polish Psychological Bulletin*, *46*(4), 555–572. https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0062

165. Izydorczyk, B., & Sitnik-Warchulska, K. (2018). Sociocultural Appearance Standards and Risk Factors for Eating Disorders in Adolescents and Women of Various Ages. *Frontiers in Psychology*, *9*, 429. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00429

166. Jackson, L. A., Sullivan, L. A., & Rostker, R. (1988). Gender, gender role, and body image. *Sex Roles*, *19*(7–8), 429–443. https://doi.org/10.1007/BF00289717

167. Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1986). Athletic or antisocial? The female sport experience. *Journal of Sport Psychology*, *8*(3), 198–211.

168. Jackson, T., Jiang, C., & Chen, H. (2016). Associations between Chinese/Asian versus Western mass media influences and body image disturbances of young Chinese women. *Body Image*, *17*, 175–183. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.007

169. James, W. (1890). The Principles of. *Psychology*, *2*. http://coursecontent.learn21.org/ENG3x-HS-U10/a/unit04/resources/docs/E3HS_4.C_OrgTable_Psychology.pdf

170. Janić, S. R., Jurak, G., Milanović, I., Lazarević, D., Kovač, M., & Novak, D. (2014). Physical Self-Concept of Adolescents in Western Balkan Countries: A Pilot Study. *Perceptual and Motor Skills*, *119*(2), 629–649. https://doi.org/10.2466/08.PMS.119c23z7

171. Jarthon, J.-M., & Durand, C. (2015). Faire du fitness pour construire du féminin ? [To build fitness for the female?]. *Movement and Sports Sciences - Science et Motricite*, *88*, 65–72. Scopus. https://doi.org/10.1051/sm/2014020

172. Jekauc, D., Wagner, M. O., Herrmann, C., Hegazy, K., & Woll, A. (2017). Does Physical Self-Concept Mediate the Relationship between Motor Abilities and Physical Activity in Adolescents and Young Adults? *PLoS ONE*, *12*(1), 1–18. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168539

173. Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, *45*(9), 645–664. https://doi.org/10.1023/A:1014815725852

174. Jones, D. C. (2011). Interpersonal and Familial Influences on the Development of Body Image. U T. F. Cash & L. Smolak, *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd izd., str. 110–118). The Guilford Press.

175. Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2006). The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender and Body Mass Variations. *Journal of Youth and Adolescence*, *35*(2), 257–269. https://doi.org/10.1007/s10964-005-9006-5

176. Jordan, A. B., Kramer-Golinkoff, E. K., & Strasburger, V. C. (2008). Does adolescent media use cause obesity and eating disorders? *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, *19*(3), 431–449.

177. Józefik, B. (2014). *Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia: Perspektywa narracyjno-konstrukcjonistyczna w zaburzeniach odżywiania [Culture, body, (not) food. Therapy. Narrative-constructivist perspective on eating disorders]*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/132985

178. Jung, J., & Lee, S.-H. (2006). Cross-Cultural Comparisons of Appearance Self-Schema, Body Image, Self-Esteem, and Dieting Behavior Between Korean and U.S. Women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, *34*(4), 350–365. https://doi.org/10.1177/1077727X06286419

179. Jurakić, D., & Andrijašević, M. (2007). Tjelesna aktivnost i zdravstveni aspekt kvalitete života. *Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života*, 11–18. https://www.bib.irb.hr/342681?rad=342681

180. Jurakić, D., Pedišić, Ž., & Andrijašević, M. (2009). Physical Activity of Croatian Population: Cross-sectional Study Using International Physical Activity Questionnaire (Tjelesna aktivnost hrvatskog stanovništva: presječno istraživanje temeljem Međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti). *Croatian Medical Journal (Hrvatski medicinski časopis)*, *50*(2), 165–173. https://doi.org/10.3325/cmj.2009.50.165

181. Kagan, J., & Gall, S. B. (Ur.). (1998). *The Gale Encyclopedia of Childhood & Adolescence*. Gale / Cengage Learning.

182. Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Evaluation of depression, anxiety and self-esteem levels in swimmers. *Anadolu Psikiyatri Dergisi (Anatolian Journal of Psychiatry)*, *7*(3), 162–166.

183. Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, *1*(3), 237–251. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001

184. Kim, J. L., Sorsoli, C. L., Collins, K., Zylbergold, B. A., Schooler, D., & Tolman, D. L. (2007). From Sex to Sexuality: Exposing the Heterosexual Script on Primetime Network Television. *Journal of Sex Research*, *44*(2), 145–157. https://doi.org/10.1080/00224490701263660

185. Kılıç, M. (2015). *The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students* [Master's Thesis]. Selçuk University, Institute of Health Sciences.

186. Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, *21*(1), 93–110. https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392

187. Klomsten, A. T. (2006). *A study of multidimensional physical self-concept and values among adolescent boys and girls*. Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse. https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/268055

188. Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., & Espnes, G. A. (2004). Physical Self-Concept and Sports: Do Gender Differences Still Exist? *Sex Roles*, *50*(1–2), 119–127. https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000011077.10040.9a

189. Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, *4*(4), 353–360. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.06.007

190. Kohl, H. W., Blair, S. N., Paffenbarger, R. S., Macera, C. A., & Kronenfeld, J. J. (1988). A mail survey of physical activity habits as related to measured physical fitness. *American Journal of Epidemiology*, *127*(6), 1228–1239. https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a114915

191. Kopcakova, J., Veselska, Z. D., Geckova, A. M., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2014). Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *11*(11), 11167–11176. https://doi.org/10.3390/ijerph111111167

192. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, *8*(8), e69841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841

193. Krygsman, A. L., & Vaillancourt, T. (2019). Peer Victimization and Depression Symptoms: The Moderating Role of Gender Non-normative Aggression and School Transition. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(9), 2531–2542. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1119-z

194. Küçükibiş, H. F., & Gül, M. (2019). The Relationship between Attitudes towards Physical Activity and Self-Esteem of High School Students. *Asian Journal of Education and Training*, *5*(1), 70–73. https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.70.73

195. Kuzman, M. (2009). Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus*, *18*(2), 155–172. https://hrcak.srce.hr/57135

196. Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *26*, 9–13. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.009

197. Lacković Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Naklada Slap. https://katalog.kgz.hr/pagesResults/bibliografskiZapis.aspx?&currentPage=1&searchById=1&sort=0&spid0=1&spv0=Lackovi%c4%87+Grgin%2c+Katica&selectedId=940526055

198. Lacković-Grgin, K. (2006). *Psychology of Adolescence*. Naklada Slap. http://bib.irb.hr/prikazi-rad?rad=864449

199. LaFontana, K. M., & Cillessen, A. H. N. (2010). Developmental changes in the priority of perceived status in childhood and adolescence. *Social Development*, *19*(1), 130–147. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00522.x

200. Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(1), 59–71. https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2

201. Lawrie, Z., Sullivan, E. A., Davies, P. S. W., & Hill, R. J. (2006). Media influence on the body image of children and adolescents. *Eating Disorders*, *14*(5), 355–364. https://doi.org/10.1080/10640260600952506

202. Lebedina-Manzoni, M., & Lotar, M. (2011). SELF-PERCEPTION IN ADOLESCENTS IN CROATIA. *Kriminologija & socijalna integracija : časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, *19*(1), 39–50. http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=101177

203. Lee, A. M., Gurka, M. J., & DeBoer, M. D. (2016). Trends in Metabolic Syndrome Severity and Lifestyle Factors Among Adolescents. *Pediatrics*, *137*(3), e20153177. https://doi.org/10.1542/peds.2015-3177

204. Lee, B., Kim, H., Lee, S.-K., Yoon, J., & Chung, S.-J. (2014). Effects of exposure to television advertising for energy-dense/nutrient-poor food on children's food intake and obesity in South Korea. *Appetite*, *81*, 305–311. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.103

205. Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body Image Development in Adolescence. U T. F. Cash & T. Pruzinsky (Ur.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (str. 74–82). Guilford Press.

206. Lindwall, M., & Aşçi, F. H. (2014). Physical Activity and Self-Esteem. U A. Clow & S. Edmunds (Ur.), *Physical activity and mental health* (str. 83–105). Human Kinetics.

207. Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLOS ONE*, *10*(8), e0134804. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804

208. Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of Sports Sciences*, *36*(7), 781–796. https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340660

209. Loitz, C. C. (2012, studeni). *Development of a General Measure of Physical Self-Concept of Muscularity*. ERA. https://doi.org/10.7939/R3Q414

210. Lovretić, V., Benjak, T., & Vuletić, G. (2013). Subjective wellbeing of cyclists and physically inactive subjects. *Kinesiology*, *45*(1), 101–106. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=153740

211. Lox, C. L., Martin Ginis, K. A., & Petruzzello, S. J. (2010). *The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice* (3rd ed.). Holcomb Hathaway Publishers.

212. Machado Rodrigues, A. M., Coelho e Silva, M. J., Mota, J., Cumming, S. P., Sherar, L. B., Neville, H., & Malina, R. M. (2010). Confounding effect of biologic maturation on sex differences in physical activity and sedentary behavior in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, *22*(3), 442–453. https://doi.org/10.1123/pes.22.3.442

213. Maïano, C., Ninot, G., & Bilard, J. (2004). Age and Gender Effects on Global Self-Esteem and Physical Self-Perception in Adolescents. *European Physical Education Review*, *10*(1), 53–69. https://doi.org/10.1177/1356336X04040621

214. Majdak, M., & Kamenov, Ž. (2011). Odrednice samopoimanja i samopoštovanja maloljetnika društveno neprihvatljivog ponašanja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, *47*(2), 58–72. https://hrcak.srce.hr/70280

215. Malina, R. M. (1990a). Physical growth and performance during the transitional years (9-16). U R. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Ur.), *In From Childhood to Adolescence: A Transitional Period* (str. 41–62). Sage Publications.

216. Malina, R. M. (1990b). Growth, exercise, fitness, and later outcomes. U C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, & B. D. McPherson (Ur.), *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge* (str. 637–653). Human Kinetics.

217. Malina, R. M., & Little, B. B. (2008). Physical activity: The present in the context of the past. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Council*, *20*(4), 373–391. https://doi.org/10.1002/ajhb.20772

218. Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, *19*(4), 357–372. https://doi.org/10.1093/her/cyg041

219. Marks, D. F. (2015). Homeostatic theory of obesity. *Health Psychology Open*, *2*(1), 1–30. https://doi.org/10.1177/2055102915590692

220. Marsh, H., Debus, R., & Bornholt, L. (2005). Validating Young Children's Self-Concept Responses: Methodological Ways and Means to Understand their Responses. U D. M. Teti (Ur.), *Handbook of Research Methods in Developmental Science* (str. 23–160). Blackwell Publishing Ltd. http://doi.wiley.com/10.1002/9780470756676.ch8

221. Marsh, H. W. (1986). Verbalni i matematički samopoimanja: Unutarnji / vanjski referentni okvir. *American Educational Research Journal*, *23*(1), 129–149. https://doi.org/10.3102/00028312023001129

222. Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, *81*(3), 417–430. https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.417

223. Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, *2*(2), 77–172. https://doi.org/10.1007/BF01322177

224. Marsh, H. W. (1991). Failure of High-Ability High Schools to Deliver Academic Benefits Commensurate With Their Students' Ability Levels. *American Educational Research Journal*, *28*(2), 445–480. https://doi.org/10.3102/00028312028002445

225. Marsh, H. W. (1993). Academic self-concept: Theory, measurement, and research. U J. Suls (Ur.), *The self in social perspective* (Sv. 4, str. 59–98). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

226. Marsh, H. W., & Ayotte, V. (2003). Do Multiple Dimensions of Self-Concept Become More Differentiated with Age? The Differential Distinctiveness Hypothesis. *Journal of Educational Psychology*, *95*(4), 687–706.

227. Marsh, H. W., Craven, R., & Debus, R. (1998). Structure, stability, and development of young children's self-concepts: A multicohort–multioccasion study. *Child Development*, *69*(4), 1030–1053. https://doi.org/10.2307/1132361

228. Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2002). The Pivotal Role of Frames of Reference in Academic Self-Concept Formation: The „Big Fish-Little Pond" Effect. U F. Pajares & T. Urdan (Ur.), *Academic Motivation of Adolescents* (str. 83–124). Information Age Publishing, Inc.

229. Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal Effects of Self-Concept and Performance From a Multidimensional Perspective: Beyond Seductive Pleasure and Unidimensional Perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, *1*(2), 133–163. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x

230. Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*, *81*(1), 59–77. https://doi.org/10.1348/000709910X503501

231. Marsh, H. W., Morin, A. J. S., & Parker, P. D. (2015). Physical Self-Concept Changes in a Selective Sport High School: A Longitudinal Cohort-Sequence Analysis of the Big-Fish-Little-Pond Effect. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *37*(2), 150–163. https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0224

232. Marsh, H. W., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2006). Causal ordering of physical self-concept and exercise behavior: Reciprocal effects model and the influence of physical education teachers. *Health Psychology*, *25*(3), 316–328. https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.316

233. Marsh, H. W., Parada, R. H., & Ayotte, V. (2004). A Multidimensional Perspective of Relations Between Self-Concept (Self Description Questionnaire II) and Adolescent Mental Health (Youth Self-Report). *Psychological Assessment*, *16*(1), 27–41. https://doi.org/10.1037/1040-3590.16.1.27

234. Marsh, H. W., & Perry, C. (2005). Self-Concept Contributes to Winning Gold Medals: Causal Ordering of Self-Concept and Elite Swimming Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*(1), 71–91. https://doi.org/10.1123/jsep.27.1.71

235. Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric Properties and a Multitrait-Multimethod Analysis of Relations to Existing Instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(3), 270–305. https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.270

236. Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Self-Concept: Its Multifaceted, Hierarchical Structure. *Educational Psychologist*, *20*(3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1

237. Marsh, H. W., & Yeung, A. S. (1998). Longitudinal Structural Equation Models of Academic Self-Concept and Achievement: Gender Differences in the Development of Math and English Constructs. *American Educational Research Journal*, *35*(4), 705–738. https://doi.org/10.3102/00028312035004705

238. Martin Ginis, K. A., & Bassett, R. L. (2012). Exercise: Effects on Body Image. U T. F. Cash (Ur.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Sv. 1, str. 412–417). Academic Press. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123849250000663

239. Martin, J., Garn, A., Ferry, M., McCaughtry, N., Shen, B., & Fahlman, M. (2016). Multidimensional Physical Self-Concept in Underserved Urban High School Students: Predicting Physical Activity. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *21*(2), 107–123. https://doi.org/10.1111/jabr.12045

240. McArthur, L. H., Holbert, D., & Peña, M. (2005). An exploration of the attitudinal and perceptual dimensions of body image among male and female adolescents from six Latin American cities. *Adolescence*, *40*(160), 801–816.

241. McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., & Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, *22*(2), 131–139. https://doi.org/10.1007/BF02895777

242. McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2001). Body image and body change techniques among young adolescent boys. *European Eating Disorders Review*, *9*(5), 335–347. https://doi.org/10.1002/erv.389

243. McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence*, *39*(153), 145–166.

244. McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Finemore, J. (2002). The Role of Puberty, Media and Popularity with Peers on Strategies to Increase Weight, Decrease Weight and Increase Muscle Tone Among Adolescent Boys and Girls. *Journal of Psychosomatic Research*, *52*(3), 145–153. https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00272-0

245. McIntyre, F., Chivers, P., Larkin, D., Rose, E., & Hands, B. (2015). Exercise can improve physical self perceptions in adolescents with low motor competence. *Human Movement Science*, *42*, 333–343. https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.12.003

246. McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, *20*(2), 181–215. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x

247. Medišauskaite, V. (2009). *Tělesné sebepojetí a smysl života u dospívajících basketbalistů* [Masaryk University, Faculty of Sports Studies]. https://is.muni.cz/th/tffx9/?lang=en;id=158489

248. Mekonnen, M., Hannu, S., Elina, L., & Matti, K. (2016). The Self-Concept of Deaf/Hard-of-Hearing and Hearing Students. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, *21*(4), 345–351. https://doi.org/10.1093/deafed/enw041

249. Mellor, D., Waterhouse, M., Mamat, N. H. bt, Xu, X., Cochrane, J., McCabe, M., & Ricciardelli, L. (2013). Which body features are associated with female adolescents' body dissatisfaction? A cross-cultural study in Australia, China and Malaysia. *Body Image*, *10*(1), 54–61. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.10.002

250. Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. (1998). *Manual for the Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults*. Concordia University.

251. Mendo-Lázaro, S., Polo-del-Río, M. I., Iglesias-Gallego, D., Felipe-Castaño, E., & León-del-Barco, B. (2017). Construction and Validation of a Measurement Instrument for Attitudes towards Teamwork. *Frontiers in Psychology*, *8:1009*, 1–19. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01009

252. Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. U R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, & J. K. Thompson (Ur.), *Self-objectification in women: Causes,*

consequences, and counteractions. (str. 163–186). American Psychological Association. http://content.apa.org/books/12304-008

253. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: Biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

254. Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z., Findak, V., Heimer, S., Horga, S., Latin, V., Matković, B., Matković, B., Medved, R., Relac, M., Sučić, M., Škavić, J., Vojvodić-Schuster, S., & Žugić, Z. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje: Znanstveni dokazi, stavovi, preporuke*. Grafos : Fakultet za fizičku kulturu.

255. Mitrović, M., Todorović, D., & Marković, Z. (2012). Anxiety and self-esteem in students of sport and physical education. *Research in Kinesiology, 40*(2), 133–139.

256. Möller, J., Pohlmann, B., Köller, O., & Marsh, H. W. (2009). A Meta-Analytic Path Analysis of the Internal/External Frame of Reference Model of Academic Achievement and Academic Self-Concept. *Review of Educational Research, 79*(3), 1129–1167. https://doi.org/10.3102/0034654309337522

257. Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies, 48*, 291–311.

258. Moriarty, T., & Hardy, L. (2000). Self-Concept: The Hierarchical Model Revisited. U R. G. Craven & H. W. Marsh (Ur.), *Self-Concept Theory, Research and Practice: Advances from the New Millennium: Proceedings of the Inaugural International Conference* (str. 331–336). University of Western Sydney, SELF Research Centre.

259. Morin, A. J. S., Maïano, C., Marsh, H. W., Janosz, M., & Nagengast, B. (2011). The Longitudinal Interplay of Adolescents' Self-Esteem and Body Image: A Conditional Autoregressive Latent Trajectory Analysis. *Multivariate Behavioral Research, 46*(2), 157–201. https://doi.org/10.1080/00273171.2010.546731

260. Morrissey, J. L., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Francis, S. L., & Levy, S. M. (2015). The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: A longitudinal study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12*, 103. https://doi.org/10.1186/s12966-015-0265-6

261. Moshman, D. (2012). *Tonåringars tänkande och utveckling: Kognition, moral och identitet [Adolescent rationality and development: Cognition, morality, and identity]*. Studentlitteratur.

262. Murnen, S. K. (2011). Gender and Body Images. U T. F. Cash & L. Smolak (Ur.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd izd., str. 173–179). The Guilford Press.

263. Murnen, S. K., & Don, B. P. (2012). Body Image and Gender Roles. U T. F. Cash (Ur.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Sv. 1, str. 128–134). Academic Press.

264. Murray, S. B., & Touyz, S. W. (2012). Masculinity, Femininity and Male Body Image: A Recipe for Future Research. *International Journal of Men's Health*, *11*(3), 227–239. https://doi.org/10.3149/jmh.1103.227

265. Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*, 1–12. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

266. Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family Weight Talk and Dieting: How Much Do They Matter for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors in Adolescent Girls? *Journal of Adolescent Health*, *47*(3), 270–276. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.001

267. Neumark-Sztainer, D., Goeden, C., Story, M., & Wall, M. (2004). Associations between body satisfaction and physical activity in adolescents: Implications for programs aimed at preventing a broad spectrum of weight-related disorders. *Eating Disorders*, *12*(2), 125–137. https://doi.org/10.1080/10640260490444989

268. Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, *39*(2), 244–251. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001

269. Newman, B. M., & Newman, P. R. (2006). *Development Through Life: A Psychosocial Approach* (9th ed.). Thomson Wadsworth.

270. Nielsen. (2016). *The Total Audience Report: Q1 2016*. The Total Audience Report: Q1 2016. http://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2016/the-total-audience-report-q1-2016.html

271. Ómarsson, B. P. (2013). *Effects of sport participation on adolescent self-esteem and body-image: Differences in gender and types of sports explored* [Bachelor's, Reykjavík University, Department of Psychology, School of Business]. http://hdl.handle.net/1946/16684

272. Pan American Health Organization. (2002). *Health in the Americas* (Sv. 1). Pan American Health Organization.

273. Pan, C. C., & Davis, R. (2018). Exploring physical self-concept perceptions in athletes with intellectual disabilities: The participation of Unified Sports experiences. *International Journal of Developmental Disabilities*, *3869*(May), 1–9. https://doi.org/10.1080/20473869.2018.1470787

274. Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and Psychological Well-being: Implications of Fragile Self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *21*(4), 345–361. https://doi.org/10.1521/jscp.21.4.345.22598

275. Pastucha, D., Talafa, V., Malinčíková, J., Hyjánek, J., Horáková, D., & Beránková, J. (2010). Porovnání rizikových faktorů ve skupině obézních dětí a skupině atletů [Comparing risk factors in a group of obese children and group of athlets]. *Tělesná Kultura*, *33*(1), 98–107. https://doi.org/10.5507/tk.2010.007

276. Patton, G. C., Coffey, C., Cappa, C., Currie, D., Riley, L., Gore, F., Degenhardt, L., Richardson, D., Astone, N., Sangowawa, A. O., Mokdad, A., & Ferguson, J. (2012). Health of the world's adolescents: A synthesis of internationally comparable data. *Lancet*, *379*(9826), 1665–1675. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60203-7

277. Patton, G. C., & Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *Lancet*, *369*(9567), 1130–1139. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60366-3

278. Peart, N. D., Marsh, H., & Richards, G. (2005). The physical self description questionnaire: Furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education. *Australian Association For Research In Education 2005 Conference Papers*. https://www.aare.edu.au/data/publications/2005/pea05307.pdf

279. Pedišić, Ž. (2011). *Tjelesna aktivnost i njena povezanost sa zdravljem i kvalitetom života u studentskoj populaciji* [Doktorska disertacija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. https://www.bib.irb.hr/518789

280. Perackova, J., Chovancova, A., Kukurova, K., & Plevkova, L. (2018). Self-evaluation of body image in sport active and sport inactive adolescent girls. *Acta Gymnica*, *48*(3), 109–114. https://doi.org/10.5507/ag.2018.014

281. Perasović, B., & Bartoluci, S. (2007). Sociologija sporta u hrvatskom kontekstu. *Sociologija i prostor : časopis za istraživanje prostornoga i sociokulturnog razvoja*, *45*(1 (175)), 105–119. https://hrcak.srce.hr/17655

282. Perasović, B., & Bartoluci, S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U M. Andrijašević (Ur.), *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije*

Kineziološka rekreacija i kvaliteta života (str. 15–24). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. https://www.bib.irb.hr/324624

283. Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, *71*(11–12), 363–377. https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6

284. Piek, J. P., Baynam, G. B., & Barrett, N. C. (2006). The relationship between fine and gross motor ability, self-perceptions and self-worth in children and adolescents. *Human Movement Science*, *25*(1), 65–75. https://doi.org/10.1016/j.humov.2005.10.011

285. Piran, N. (2002). Embodiment: A mosaic of inquiries in the area of body weight and shape preoccupation. U S. M. Abbey (Ur.), *Ways of Knowing in and through The Body: Diverse Perspectives on Embodiment* (str. 211–214). Editions Soleil Publishing Inc. https://canadianwomenineducation.files.wordpress.com/2018/11/2002_toronto_caswe.pdf

286. Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L., & Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, *13*(1), 91–104. https://hrcak.srce.hr/12656

287. Pope, Jr., Harrison G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex: The Secret Crisis of Male Body Obsession*. The Free Press.

288. Priess, H. A., & Lindberg, S. M. (2011). Gender Intensification. U R. J. R. Levesque (Ur.), *Encyclopedia of Adolescence* (str. 1135–1142). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_391

289. Puhl, R. M., Peterson, J. L., & Luedicke, J. (2013). Weight-based victimization: Bullying experiences of weight loss treatment-seeking youth. *Pediatrics*, *131*(1), e1-9. https://doi.org/10.1542/peds.2012-1106

290. Qasim, S., Telfah, Y., & Haddad, Y. (2019). Physical self-esteem of wheelchair basketball players. *Acta Gymnica*, *49*(1), 3–9. https://doi.org/10.5507/ag.2018.025

291. Radisavljević-Janić, S. (1996). *Uspešnost nastavnika u procenjivanju emocionalnog stanja učenika na času fizičkog vaspitanja* [Magistarski rad]. Fakultet fizičke kulture, Univerzitet u Beogradu.

292. Radisavljević-Janić, S. (2009). *Relacije fizičkog self-koncepta, motoričkih sposobnosti i fizičkog vežbanja učenika osnovne škole: Doktorska disertacija* [Doktorska disertacija]. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu.

293. Ramme, R. A., Donovan, C. L., & Bell, H. S. (2016). A test of athletic internalisation as a mediator in the relationship between sociocultural influences and body dissatisfaction in women. *Body Image*, *16*, 126–132. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.01.002

294. Rawana, J., & Morgan, A. (2013). Trajectories of Depressive Symptoms from Adolescence to Young Adulthood: The Role of Self-esteem and Body-Related Predictors. *Journal of youth and adolescence*, *43*. https://doi.org/10.1007/s10964-013-9995-4

295. Reber, A. S., Allen, R., & Reber, E. S. (2009). *The Penguin Dictionary of Psychology* (4. izd.). Penguin Books.

296. Riaz, R. (2018). *The Influence of Culture on Body Image: A thematic analysis investigating perceptions of the effects of cultural appearance ideals on the body image of young women*. https://e-space.mmu.ac.uk/id/eprint/621725

297. Richman, E. L. (2001). *Girls' self -construction: Influence of early sport participation on self -esteem in late adolescence* [Doctoral dissertation]. University of Georgia.

298. Richman, E., & Shaffer, D. (2000). If you let me play sports … How might sports participation influence the self-esteem of adolescent females? Psychol. Women Q. 24: 189-199. *Psychology of Women Quarterly*, *24*, 189–199. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb00200.x

299. Richter, L. M. (2006). Studying adolescence. *Science*, *312*(5782), 1902–1905. https://doi.org/10.1126/science.1127489

300. Rinn, A. N., Miner, K., & Taylor, A. B. (2013). Family Context Predictors of Math Self-Concept among Undergraduate STEM Majors: An Analysis of Gender Differences. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, *13*(2), 116–132. https://eric.ed.gov/?id=EJ1011687

301. Robinson, L. E. (2011). The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: Care, Health and Development*, *37*(4), 589–596. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2010.01187.x

302. Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, *8*(3), 208–215. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.009

303. Rodríguez-Fernández, A., González-Fernández, Ó., & Goñi-Grandmontagne, U. del P. V. (2013). Sources of perceived sociocultural pressure on physical self-concept. *Psicothema*, *25.2*, 192–198. https://doi.org/10.7334/psicothema2012.229

304. Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-being and school engagement. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *16*(2), 166–174. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.01.003

305. Rogers, V., Barnett, L. M., & Lander, N. (2018). The Relationship Between Fundamental Movement Skills and Physical Self-Perception Among Adolescent Girls. *Journal of Motor Learning and Development*, *6*(s2), S378–S390. https://doi.org/10.1123/jmld.2017-0041

306. Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, *132*(1), 98–131. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98

307. Rosenberg, M. (1965a). *Rosenberg Self-Esteem Scale*.

308. Rosenberg, M. (1965b). *Society and the adolescent self-image* (Sv. 11). Princeton university press Princeton, NJ. http://psycnet.apa.org/journals/ort/36/3/560.pdf%26productCode=pa

309. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.

310. Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, *60*(1), 141. https://doi.org/10.2307/2096350

311. Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, *70*(1), 50–64. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00005

312. Rousseau, A., Rodgers, R. F., & Eggermont, S. (2020). A Biopsychosocial Model for Understanding Media Internalization and Appearance Dissatisfaction Among Preadolescent Boys and Girls. *Communication Research*, *47*(3), 346–372. https://doi.org/10.1177/0093650217739996

313. Rubin, B., Gluck, M. E., Knoll, C. M., Lorence, M., & Geliebter, A. (2008). Comparison of eating disorders and body image disturbances between Eastern and Western countries. *Eating and Weight Disorders: EWD*, *13*(2), 73–80. https://doi.org/10.1007/BF03327606

314. Ryska, T. A. (2002). The Effects of Athletic Identity and Motivation Goals on Global Competence Perceptions of Student-Athletes. *Child Study Journal*, *32*(2), 109–129. https://eric.ed.gov/?id=EJ661577

315. Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, *42*, 48–57. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010

316. Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A. L., Perez, L. G., Richards, J., Hallal, P. C., & Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, *388*(10051), 1325–1336. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5

317. Sanchez, D. T., Crocker, J., & Boike, K. R. (2005). Doing Gender in the Bedroom: Investing in Gender Norms and the Sexual Experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*(10), 1445–1455. https://doi.org/10.1177/0146167205277333

318. Savva, M. (2014). *Body Image: How We See Ourselves and Others; How This Can Lead to Problems*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

319. Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, *379*(9826), 1630–1640. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5

320. Schmidt, M., Blum, M., Valkanover, S., & Conzelmann, A. (2015). Motor ability and self-esteem: The mediating role of physical self-concept and perceived social acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, *17*, 15–23. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.006

321. Schneirla, T. C. (1967). The Concept of Development in Comparative Psychology. U D. B. Harris (Ur.), *The Concept of Development: An Issue in the Study of Human Behavior* (str. 78–108). University of Minnesota Press.

322. Schuster, C., & Martiny, S. E. (2017). Not Feeling Good in STEM: Effects of Stereotype Activation and Anticipated Affect on Women's Career Aspirations. *Sex Roles*, *76*(1–2), 40–55. https://doi.org/10.1007/s11199-016-0665-3

323. Schvey, N. A., Marwitz, S. E., Mi, S. J., Galescu, O. A., Broadney, M. M., Young-Hyman, D., Brady, S. M., Reynolds, J. C., Tanofsky-Kraff, M., Yanovski, S. Z., & Yanovski, J. A. (2019). Weight-based teasing is associated with gain in BMI and fat mass among children and adolescents at-risk for obesity: A longitudinal study. *Pediatric Obesity*, *14*(10), e12538. https://doi.org/10.1111/ijpo.12538

324. Schwartz, P. D., Maynard, A. M., & Uzelac, S. M. (2008). Adolescent egocentrism: A contemporary view. *Adolescence*, *43*(171), 441–448.

325. Schwinger, M., Schöne, C., & Otterpohl, N. (2017). Structure of Contingent Self-Esteem: Global, Domain-Specific, or Hierarchical Construct? *European Journal of Psychological Assessment*, *33*(5), 388–397. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000296

326. Shapiro, D. R., & Martin, J. J. (2010). Multidimensional physical self-concept of athletes with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly: Apaq*, *27*(4), 294–307. https://doi.org/10.1123/apaq.27.4.294

327. Shapiro, D. R., & Martin, J. J. (2014). The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, *7*(1), 42–48. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.06.002

328. Shapka, J. D., & Keating, D. P. (2005). Structure and Change in Self-Concept During Adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, *37*(2), 83–96. https://doi.org/10.1037/h0087247

329. Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, *46*(3), 407–441. https://doi.org/10.3102/00346543046003407

330. Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, *48*, 575–580. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.003

331. Sheppard, C. S. (2019). *Advancing the Peer Victimization Literature: Assessment, Methodology, and the Psychological Framework* [Doctoral dissertation, University of North Carolina at Chapel Hill Graduate School]. https://cdr.lib.unc.edu/concern/dissertations/4x51hp64x

332. Sherar, L. B., Esliger, D. W., Baxter-Jones, A. D. G., & Tremblay, M. S. (2007). Age and gender differences in youth physical activity: Does physical maturity matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *39*(5), 830–835. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180335c3c

333. Shriver, L. H., Harrist, A. W., Page, M., Hubbs-Tait, L., Moulton, M., & Topham, G. (2013). Differences in body esteem by weight status, gender, and physical activity among young elementary school-aged children. *Body Image*, *10*(1), 78–84. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.10.005

334. Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, *3*(1), 17–23. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.004

335. Sigmundová, D., Sigmund, E., Hamrik, Z., & Kalman, M. (2014). Trends of overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviour in Czech schoolchildren: HBSC study. *European Journal of Public Health*, *24*(2), 210–215. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt085

336. Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, *34*(3), 455–463. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007

337. Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(3), 381–389. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006

338. Smith, S. D., Van Gessel, C. A., David-Ferdon, C., & Kistner, J. A. (2013). Sex differences in children's discrepant perceptions of peer acceptance. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *34*(2), 101–107. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2012.10.002

339. Smolak, L. (2011). Body Image Development in Childhood. U T. F. Cash & L. Smolak, *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd izd., str. 67–75). The Guilford Press.

340. Smolak, L., & Thompson, J. K. (Ur.). (2009). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd izd.). American Psychological Association. http://content.apa.org/books/11860-000

341. Song, Y., Yang, H. I., Lee, E.-Y., Yu, M.-S., Kang, M. J., Kang, H. J., Song, W., Kim, Y., Park, H., Lee, H. J., Suh, S.-H., Spence, J. C., & Jeon, J. Y. (2016). Results From South Korea's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity & Health*, *13*(11 Suppl. 2), S274–S278. https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0402

342. Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, *28*, 93–100. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009

343. Spence, J. C., McGannon, K. R., & Poon, P. (2005). The Effect of Exercise on Global Self-Esteem: A Quantitative Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*(3), 311–334. https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.311

344. Steers, M.-L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *33*(8), 701–731. https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701

345. Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, *9*(2), 69–74. https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005

346. Steinberg, L. D. (2011). *Adolescence* (9th izd.). McGraw-Hill.

347. Stets, J. E., & Burke, P. J. (2014). Self-Esteem and Identities. *Sociological Perspectives*, *57*(4), 409–433. https://doi.org/10.1177/0731121414536141

348. Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, *60*(2), 290–306. https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582

349. Storch, E. A., Milsom, V. A., Debraganza, N., Lewin, A. B., Geffken, G. R., & Silverstein, J. H. (2007). Peer victimization, psychosocial adjustment, and physical activity in overweight and at-risk-for-overweight youth. *Journal of Pediatric Psychology*, *32*(1), 80–89. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsj113

350. Storr, C. L., Pacek, L. R., & Martins, S. S. (2012). Substance Use Disorders and Adolescent Psychopathology. *Public Health Reviews*, *34*(2), 1–42. https://doi.org/10.1007/BF03391678

351. Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *155*(8), 897–902. https://doi.org/10.1001/archpedi.155.8.897

352. Striegel-Moore, R. H., McMahon, R. P., Biro, F. M., Schreiber, G., Crawford, P. B., & Voorhees, C. (2001). Exploring the relationship between timing of menarche and eating disorder symptoms in black and white adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, *30*(4), 421–433. https://research.rug.nl/en/publications/exploring-the-relationship-between-timing-of-menarche-and-eating-

353. Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., Andrianto, S., Arora, A., Brännström, Å., Cunningham, J., Danel, D., Doroszewicz, K., Forbes, G. B., Furnham, A., Greven, C. U., Halberstadt, J., Shuang Hao, Haubner,

T., Choon Sup Hwang, … Zivcic-Becirevic, I. (2010). The Attractive Female Body Weight and Female Body Dissatisfaction in 26 Countries Across 10 World Regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(3), 309–325. https://doi.org/10.1177/0146167209359702

354. Šincek, D., Tomašić Humer, J., & Merda, M. (2017). Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom i odstupajućih navika hranjenja u kontekstu sociokulturalnog modela. *Medica Jadertina*, *47*(1–2), 23–38. https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=262079

355. Štefan, L., Paradžik, P., & Sporiš, G. (2019). Sex and age correlations of reported and estimated physical fitness in adolescents. *PLOS ONE*, *14*(7), e0219217. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219217

356. Tandoc Jr., E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, *43*, 139–146. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053

357. Tantleff-Dunn, S., Barnes, R. D., & Larose, J. G. (2011). It's Not Just a "Woman Thing:" The Current State of Normative Discontent. *Eating Disorders*, *19*(5), 392–402. https://doi.org/10.1080/10640266.2011.609088

358. Thompson, A. M., Baxter-Jones, A. D. G., Mirwald, R. L., & Bailey, D. A. (2003). Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *35*(10), 1684–1690. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000089244.44914.1F

359. Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(5), 181–183. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144

360. Thorp, A. A., Owen, N., Neuhaus, M., & Dunstan, D. W. (2011). Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, *41*(2), 207–215. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.004

361. Tienboon, P., Wahlqvist, M. L., & Rutishauser, I. H. E. (1992). Self-reported weight and height in adolescents and their parents. *Journal of Adolescent Health*, *13*(6), 528–532. https://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90019-8

362. Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. U T. F. Cash & L. Smolak, *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2nd izd., str. 12–19). The Guilford Press.

363. Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, *14*, 168–176. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002

364. Timo, J., Sami, Y.-P., Anthony, W., & Jarmo, L. (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *19*(9), 750–754. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.11.003

365. Timperio, A. F., van Stralen, M. M., Brug, J., Bere, E., Chinapaw, M. J. M., De Bourdeaudhuij, I., Jan, N., Maes, L., Manios, Y., Moreno, L. A., Salmon, J., Te Velde, S. J., & ENERGY consortium. (2013). Direct and indirect associations between the family physical activity environment and sports participation among 10-12 year-old European children: Testing the EnRG framework in the ENERGY project. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*, 15. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-15

366. Tišma, V., Barić, R., Karlović, M., Greblo Jurakić, Z., Sorić, M., & Mišigoj-Duraković, M. (2020). Kvaliteta života i motivacija za vježbanje muških adolescenata različitog indeksa tjelesne mase. U L. Milanović, V. Wertheimer, & I. Jukić (Ur.), *18. Godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša 2020"—Zbornik radova* (str. 295–298). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. https://www.bib.irb.hr/1087520

367. Topuz, R., Bahadir, Z., & Erdogan, Ç. H. (2019). Examining the Social Appearance Anxiety and Self-Esteem Levels of Students of the Sport Management Department. *Asian Journal of Education and Training*, *5*(1), 74–79.

368. Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Connor Gorber, S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *8*, 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98

369. Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, *3*(2), 63–73. https://doi.org/10.1108/17596591111132873

370. Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, *14*, 118–129. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001

371. van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014a). Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, *168*(5), 435–442. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143

372. van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014b). Are overweight and obese youths more often bullied by their peers? A meta-analysis on the correlation between weight status and bullying. *International Journal of Obesity (2005)*, *38*(10), 1263–1267. https://doi.org/10.1038/ijo.2014.117

373. van Vuuren, C. L., Wachter, G. G., Veenstra, R., Rijnhart, J. J. M., van der Wal, M. F., Chinapaw, M. J. M., & Busch, V. (2019). Associations between overweight and mental health problems among adolescents, and the mediating role of victimization. *BMC Public Health*, *19*(1), 612. https://doi.org/10.1186/s12889-019-6832-z

374. Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, *10*(4), 495–500. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004

375. Vašina, L., & Vychodilová, Z. (2002). Tělesné sebepojetí a somatická psychoterapie—Sanoterapie. *Annales psychologici*, *50*(6), 65–88. https://digilib.phil.muni.cz/handle/11222.digilib/114332

376. Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(2), 480–488. https://doi.org/10.1037/xge0000057

377. Videra-García, A., & Reigal-Garrido, R. E. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes [Physical self-concept, perceptions of health and life satisfaction in a sample of adolescents]. *Anales de Psicología*, *29*(1), 141–147. https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401

378. Vignoles, V. L., Owe, E., Becker, M., Smith, P. B., Easterbrook, M. J., Brown, R., González, R., Didier, N., Carrasco, D., Cadena, M. P., Lay, S., Schwartz, S. J., Des Rosiers, S. E., Villamar, J. A., Gavreliuc, A., Zinkeng, M., Kreuzbauer, R., Baguma, P., Martin, M., … Bond, M. H. (2016). Beyond the ‘east–west’ dichotomy: Global

variation in cultural models of selfhood. *Journal of Experimental Psychology: General*, *145*(8), 966–1000. https://doi.org/10.1037/xge0000175

379. Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, *6*, 149–158. https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344

380. Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, *86*, 249–256. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026

381. Volkwein-Caplan, K., & McConatha, J. T. (1997). Cultural contours of the body – The impact of age and fitness. U R. Lidor & M. Bar-Eli (Ur.), *Proceedings of the 9th world of sport psychologie: „Innovations in sport psychology: Linking theory and practice“* (str. 744–746). Wingate Institute for physical education and sport. https://research.rug.nl/en/publications/proceedings-of-the-9th-world-of-sport-psychologie-innovations-in-

382. Warren, C. S., Schoen, A., & Schafer, K. J. (2010). Media Internalization and Social Comparison as Predictors of Eating Pathology Among Latino Adolescents: The Moderating Effect of Gender and Generational Status. *Sex Roles*, *63*(9), 712–724. https://doi.org/10.1007/s11199-010-9876-1

383. Wertheim, E. H., Martin, G., Prior, M., Sanson, A., & Smart, D. (2002). Parent influences in the transmission of eating and weight related values and behaviors. *Eating Disorders*, *10*(4), 321–334. https://doi.org/10.1080/10640260214507

384. Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2012). Body Image Development – Adolescent Girls. U T. F. Cash (Ur.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Sv. 1, str. 187–193). Academic Press. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123849250000298

385. Westerberg-Jacobson, J., Ghaderi, A., & Edlund, B. (2012). A Longitudinal Study of Motives for Wishing to Be Thinner and Weight-control Practices in 7- to 18-Year-Old Swedish Girls. *European Eating Disorders Review*, *20*(4), 294–302. https://doi.org/10.1002/erv.1145

386. Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*(5), 760–773. https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760

387. Whitley, J., Rawana, E., & Brownlee, K. (2014). A Comparison of Aboriginal and Non-Aboriginal Students on the Inter-Related Dimensions of Self-concept, Strengths and Achievement. *Brock Education: A Journal of Educational Research and Practice*, *23*(2), 24–46.

388. Wilfley, D., & Kunce, J. T. (1986). Differential physical and psychological effects of exercise. *Journal of Counseling Psychology*, *33*(3), 337–342. https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.3.337

389. World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/52834/retrieve

390. World Health Organization. (2011). *The sexual and reproductive health of younger adolescents: Research issues in developing countries*. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/44590

391. World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722

392. World Health Organization Regional Office for Europe. (2007). *Steps to Health: A European Framework to Promote Physical Activity for Health*. WHO Regional Office for Europe. http://www http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf?ua=1

393. Yaman, C., Tesneli, O., Kosu, S., Yalvarici, N., Tel, M., & Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi [The effects of different kinds of elite sport branches on physical self-perception]. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi/International Journal of Human Sciences*, *5*(2), 1–17. https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/download/538/316/1700

394. You, S., Shin, K., & Kim, A. Y. (2017). Body Image, Self-Esteem, and Depression in Korean Adolescents. *Child Indicators Research*, *10*(1), 231–245. https://doi.org/10.1007/s12187-016-9385-z

395. Zaccaro, S. J., Peterson, C., & Walker, S. (1987). Self-serving attributions for individual and group performance. *Social Psychology Quarterly*, *50*(3), 257–263. https://doi.org/10.2307/2786826

396. Zubić, D., & Burušić, J. (2009). Fizička atraktivnost kao odrednica sociometrijskog statusa: Moderirajući utjecaj samopoštovanja i socijalne anksioznosti. *Suvremena psihologija*, *12*(1), 63–80.

397. Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *64*, 34–51. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.007

398. Zurita Ortega, F., Castro Sanchez, M., Alvaro Gonzalez, J. I., Rodriguez Fernandez, S., & Perez Cortes, A. J. (2016). Self-concept, physical activity and family: Analysis of a structural equation model. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, *25*(1), 97–104.

399. Žigman, A., & Ružić, L. (2008). Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje – fiziološki mehanizmi. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, *23*(2), 75–82.

400. Živković, Ž. (2006). *Samopoštovanje djece i mladih: Psihološko savjetovalište*. Tempo.

7 PRILOZI

Prilog 1 - Upitnik tjelesnog samoopisivanja

Upitnik tjelesnog samoopisivanja

Prezime i ime _____ Dob _____ Spol m ž

Sport koji trenirate i koliko godina _____

Ovo je prilika da sagledate samoga sebe. OVO NIJE TEST. Ne postoje točni odgovori i svi će imati različite odgovore. Odgovarajte na način da vaši odgovori odražavaju vaše mišljenje o samome sebi. MOLIMO VAS DA O SVOJIM ODGOVORIMA NE RAZGOVARATE S NIKIM. Vaše podatke nećemo nikome otkrivati.

Cilj ovoga istraživanja jest utvrditi na koji način ljudi opisuju sebe u tjelesnome smislu. Na sljedećim stranicama od vas će se tražiti da razmislite o svom tjelesnom izgledu: na primjer, koliko dobro izgledate, koliko ste snažni, koliko ste dobri u športu, vježbate li redovito, jeste li tjelesno koordinirani, jeste li često bolesni i tako dalje. Na pitanja odgovarajte brzo, bez previše razmišljanja. Molimo vas da nijedan odgovor ne ostavljate prazan.

Kada budete spremni početi, molimo vas da pročitate svaku tvrdnju i odlučite se za svoj odgovor. Postoji šest mogućih odgovora na svaku tvrdnju: "točno", "netočno" i četiri odgovora između njih. Postoji šest brojeva pored svake od šest tvrdnji, jedan za svaki odgovor. Odgovori su napisani iznad brojeva. Odaberite svoj odgovor na tvrdnju i zaokružite broj ispod odgovora koji izaberete. NEMOJTE izgovarati svoj odgovor naglas, niti s bilo kim razgovarati o njemu.

Prije nego li počnete, pogledajte niže navedena tri primjera. Uz dvije od tri tvrdnje odgovor je već naveden, a kako biste shvatili kako ovaj upitnik funkcionira. Kod treće tvrdnje vi trebate izabrati svoj odgovor i zaokružiti ga.

	netočno	uglavnom netočno	više netočno nego točno	više točno nego netočno	uglavnom točno	točno
Volim čitati stripove	1	2	3	4	5	6

Zaokružio sam broj 6 ispod odgovora "točno". Ovo znači da ja doista volim čitati stripove. Kada ne bih previše volio čitati stripove odgovorio bih 1 ("netočno") ili 2 ("uglavnom netočno").

Uglavnom sam uredan	1	2	3	4	5	6

Odgovorio sam sa "više netočno nego točno" jer definitivno nisam previše uredan, ali također nisam ni neuredan.

Volim gledati TV	1	2	3	4	5	6

Kod ove tvrdnje trebate odabrati odgovor koji je za vas najbolji. Prvo trebate odlučiti da li je tvrdnja "točna" ili "netočna" ili je odgovor negdje između. Ako doista volite puno gledati TV, trebali biste odgovoriti "točno" tako da zaokružite broj 6 za ovaj dogovor. Ako uopće ne gledate TV, onda trebate odgovoriti "netočno", zaokruživanjem prvog broja. Ako TV ne volite previše, ali je ponekad gledate, možete odlučiti zaokružiti 2 (uglavnom netočno) ili 3 (više netočno nego točno).

Želite li promijeniti odgovor koji ste označili, trebate precrtati postojeći krug i ucrtati novi krug oko drugog broja u istome redu. Kod svake tvrdnje trebate biti sigurni da je vaš krug u istome redu kao i tvrdnja na koju dajete odgovor. Za svaku tvrdnju možete imati samo jedan zaokružen odgovor. Nemojte preskočiti nijednu tvrdnju, čak i ako niste sigurni koji broj da zaokružite. Imate li pitanje, dignite ruku. Ako nemate, molimo Vas da počnete.

	netočno	uglavnom netočno	više netočno nego točno	više točno nego netočno	uglavnom točno	točno
1.Kad se razbolim, toliko se loše osjećam da se ne mogu ustati ni iz kreveta	1	2	3	4	5	6
2. Siguran sam u izvođenju koordiniranih (spretnih) pokreta	1	2	3	4	5	6
3. Nekoliko puta tjedno vježbam ili plešem dovoljno naporno da se zadišem	1	2	3	4	5	6
4. Ja sam previše debeo-la.	1	2	3	4	5	6
5. Drugi ljudi misle da sam dobar u sportu	1	2	3	4	5	6
6. Zadovoljan sam samim sobom u tjelesnome smislu	1	2	3	4	5	6
7. Za svoj uzrast, ja sam atraktivan (privlačan)	1	2	3	4	5	6
8. Ja sam tjelesno snažan-a	1	2	3	4	5	6
9. Sasvim sam dobar u savijanju i uvijanju svoga tijela	1	2	3	4	5	6
10. Mogu dugo trčati bez zaustavljanja	1	2	3	4	5	6
11. Sve u svemu, većina stvari koje radim ispadne dobro	1	2	3	4	5	6
			više	više		

	netočno	uglavnom netočno	više netočno nego točno	više točno nego netočno	uglavnom točno	točno
12. Obično se zarazim, što god vladalo (gripa, virus, prehlada)	1	2	3	4	5	6
13. Lako kontroliram pokrete svoga tijela	1	2	3	4	5	6
14. Često radim vježbe ili se bavim aktivnostima zbog kojih se zadišem	1	2	3	4	5	6
15. Obim moga struka je prevelik	1	2	3	4	5	6
16. Dobar sam u većini sportova	1	2	3	4	5	6
17. Sebe tjelesno pozitivno doživljavam	1	2	3	4	5	6
18. Moje lice je lijepo	1	2	3	4	5	6
19. Moje tijelo je snažno	1	2	3	4	5	6
20. Moje tijelo je fleksibilno (savitljivo)	1	2	3	4	5	6
21. Dobro bih odradio test tjelesne izdržljivosti	1	2	3	4	5	6
22. Nemam mnogo toga čime bih se mogao ponositi	1	2	3	4	5	6
23. Toliko sam često bolestan da ne mogu učiniti sve što želim	1	2	3	4	5	6
			više	više		

	netočno	uglavnom netočno	netočno nego točno	točno nego netočno	uglavnom točno	točno
24. Imam dobru koordinaciju (spretnost)pokreta	1	2	3	4	5	6
25. Tri ili četiri puta tjedno bavim se vježbanjem ili aktivnošću od koje se zadišem i koja traje barem 30 min	1	2	3	4	5	6
26. Na svome tijelu imam previše masnih naslaga	1	2	3	4	5	6
27. Većina sportova mi je laka	1	2	3	4	5	6
28. Osjećam se dobro u vezi svog izgleda i onoga što tjelesno mogu učiniti	1	2	3	4	5	6
29. Izgledam bolje od većine svojih prijatelja	1	2	3	4	5	6
30. Snažniji sam od većine svojih vršnjaka	1	2	3	4	5	6
31. Moje tijelo je kruto i nefleksibilno (nesavitljivo)	1	2	3	4	5	6
32. Mogao bih džogirati 5 km bez prestanka	1	2	3	4	5	6
33. Smatram da moj život nije bal koristan	1	2	3	4	5	6
34. Gotovo se nikada ne razbolim	1	2	3	4	5	6
35. U većini tjelesnih aktivnosti pokrete izvodim skladno	1	2	3	4	5	6
36. Bavim se tjelesnim aktivnostima (kao što su džogiranje, ples, vožnja bicikla, aerobik, gimnastika ili plivanje) barem triput tjedno	1	2	3	4	5	6
37. Pretežak sam	1	2	3	4	5	6
38. Vješt sam u sportu	1	2	3	4	5	6
39. Tjelesno se dobro osjećam	1	2	3	4	5	6
40. Ja sam ružar.	1	2	3	4	5	6
41. Ja sam slab i nemam mišića	1	2	3	4	5	6
42. Svi djelovi moga tijela dobro se savijaju u većini smjerova	1	2	3	4	5	6
43. Mislim da bih mogao dugo trčati, a da se ne umorim	1	2	3	4	5	6
44. Sve u svemu, nisam dobar	1	2	3	4	5	6
45. Često se razbolijevam	1	2	3	4	5	6
46. Smatram da moje tijelo s lakoćom izvodi koordinirane (spretne) pokrete	1	2	3	4	5	6
47. Mnogo se bavim sportom, plesom ili drugim fizičkim aktivnostima	1	2	3	4	5	6
48. Moj trbuh je prevelik	1	2	3	4	5	6
49. Bolji sam u sportu od većine mojih prijatelja	1	2	3	4	5	6
50. Dobro se osjećam u vezi toga tko sam i koje su moje tjelesne mogućnosti	1	2	3	4	5	6

	netočno	uglavnom netočno	netočno nego točno	točno nego netočno	uglavnom točno	točno
51. Dobro izgledam	1	2	3	4	5	6
52. Dobro bih odradio test snage	1	2	3	4	5	6
53. Mislim da sam dovoljno fleksibilan (savitljiv) za većinu sportova	1	2	3	4	5	6
54. Mogu biti tjelesno aktivan dugo vremena vremenskog perioda, a da se ne umorim	1	2	3	4	5	6
55. Većinu stvari koje radim, radim dobro	1	2	3	4	5	6
56. Kada se razbolim, treba mi mnogo vremena da se oporavim	1	2	3	4	5	6
57. Kad se bavim sportom i vježbanjem moji su pokreti lijepi i koordinirani (spretni)	1	2	3	4	5	6
58. Bavim se sportom, vježbanjem, plesom ili drugim tjelesnim aktivnostima gotovo svakoga dana	1	2	3	4	5	6
59. Drugi ljudi misle da sam debeo	1	2	3	4	5	6
60. Dobar sam u sportovima	1	2	3	4	5	6
61. Moji osjećaji u pogledu mojih tjelesnih sposobnosti su pozitivni	1	2	3	4	5	6
62. Nitko ne misli da dobro izgledam	1	2	3	4	5	6
63. Mogu podići teške predmete	1	2	3	4	5	6
64. Mislim da bih dobro odradio test fleksibilnosti (savitljivosti)	1	2	3	4	5	6
65. Dobar sam u u aktivnostima izdržljivosti, kao što su trčanje na duge staze, aerobik, vožnja bicikla, plivanje, skijaško trčanje i dr.	1	2	3	4	5	6
66. Puno je stvari kojima se ponosim	1	2	3	4	5	6
67. Zbog bolesti liječnika posjećujem više od većine mojih vršnjaka	1	2	3	4	5	6
68. U cjelini gledano, ja sam posve neuspjelan	1	2	3	4	5	6
69. Obično ostanem zdrav čak i kada se moji prijatelji razbole	1	2	3	4	5	6
70. Ništa što učinim ne ispadne dobro	1	2	3	4	5	6

Prilog 2 - Pouzdanost varijabli

Tablica prikazuje rezultate analize pouzdanosti po pojedinim varijablama (n = 1012)

Rb.	Varijabla	Broj čestica	Koef. pouzd. alfa
1	Zdravlje	8	0,80
2	Koordinacija	6	0,83
3	Tjelesna aktivnost	6	0,86
4	Potkožno masno tkivo	6	0,91
5	Sportska kompetencija	6	0,92
6	Ukupan tjelesni status	6	0,89
7	Izgled	6	0,84
8	Jakost	6	0,87
9	Fleksibilnost	6	0,87
10	Izdržljivost	6	0,88
11	Samopoštovanje	8	0,82
	Ukupno	70	-

8 ŽIVOTOPIS AUTORICE

Gordana Kević, prof.
Ksaver 35
10 000 Zagreb.

ŽIVOTOPIS

Gordana Kević rođena je 1970. godine u Zadvarju. Osnovnu i srednju školu završila je u Splitu. Godine 2004. diplomirala je na Kineziološkom fakultetu u Splitu, te stekla akademsko zvanje profesora fizičke kulture. Godine 2006. upisuje poslijediplomski doktorski studij kineziologije na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Od 2007. do 2012. imenovana je stručnim suradnikom, a od 2012. do 2013. asistentom na Fakultetu prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti Sveučilišta u Mostaru, na kolegiju Sportska gimnastika. Od 2013. do 2019. zaposlena je u tvrtki Hoteli Vodice, kao savjetnik direktora. Od 2014.do 2016. zaposlena je u tvrtki Jadranka hoteli d.o.o. kao instruktor „body tehnike“ i fitness trener. Od 2016. do 2021. imenovana je stručnim suradnikom Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu na kolegiju kineziološke rekreacije. Objavila je 4 stručna i 22 znanstvena rada.

Popis radova:

1. Šiljeg, K., Zečić, M., Kević,G., Polančec, J., Mrgan, J. i Štimac B. (2007). Differences in some antropological characteristic of eleven-year olds in different regions of the Republic of Croatia. 1. međunarodna konferencija o naprednim i sustavnim istraživanjima (ur. I. Prskalo, J. Strel, V. Findak) Zadar. 25. do 27. listopada 2007. (85-91 pp). Zadar: Učiteljski Fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
2. Šiljeg, K., Zečić, M. i Kević, G. (2008). Različiti aspekti treninga snage kod plivača. U: Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008-Kondicijska priprema djece i mladih“, Zagreb, 2008. (str. 247 -250). Zagreb: Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
3. Šiljeg, K., Zečić, M., Mrgan, J. i Kević, G. (2008). Pračenje trenda promjene morfoloških i aerobnih sposobnosti srednjoškolaca od 2001. do 2006. U: Zbornik radova „17. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske“ (ur.V.Findak) Poreč, 24. do 28. lipnja 2008. (206-212 pp). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.

4. Zečić M., Kević, G., Mrgan, J. i Šiljeg, K. (2008). The relationship between school conduct and swimming performance of high school students. Proceedings book 5 th International scientific conference on Kinesiology (ed. D.Milanović and F.Prot) Zagreb, September 10. – 14. 2008. (591-594). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
5. Jagić, M., Jagić, D. i Kević G. (2008). Posljedice prisilnog gubitka tjelesne mase kod sportašica. U: Zbornik radova „ 17. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije'' (ur. B. Neljak) Zagreb, Hrvatski kineziološki savez. Str.(508-513).
6. Šiljeg, K., M. Zečić. i Kević, G. (2008). Establishing differences of swimming coaches based on socio-conative characteristics questionnaire. Proceedings book 5 th International scientific conference on Kinesiology (ed. D. Milanović and F. Prot) Zagreb, September 10. – 14. 2008. (793-796). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
7. Šiljeg, K., Kević, G., Zečić, M., Mrgan, J. i Leko, G. (2009). Trening izdržljivosti plivača. Na CD-u je Zbornik radova 7. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2009-Trening izdržljivosti", Zagreb, 20. i 21. veljače 2009. Zagreb: Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
8. Mrgan, J., Šiljeg, K., Kević, G. i Zečić, M. (2009). Utjecaj nekih antropometrijskih mjera na inicijalni rezultat u plivanju učenika-petnaestogodišnjaka. U: Zbornik radova, Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije (ur. M. Andrijašević) Zagreb 21.veljače 2009. (237-243). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Kević, G., Šiljeg, K., Zečić, M., Mrgan, J. i Sporiš, G. (2009). Efektivno vrijeme vježbanja u dva metodička organizacijska oblika rada kod učenica. U: Zbornik radova18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (Ur. B. Neljak) Zagreb: 2009. (66-70) Hrvatski kineziološki savez (predavanje, međunarodna recenzija, objavljeni rad, znanstveni).
10. Šiljeg, K., Zečić, M., Kević, G. i Mrgan. J. (2009). Različiti profili trenera hrvatskih plivača i njihova percepcija imanentnih segmenata trenerske struke. Zagreb, 8 konferencija o sportu RZ Alpe Jadran 2009. Ur: Gracin, F. i Klobučar, B. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske, 2009. Str. (339-349).
11. Mrgan, J., Zečić, M., Kević, G., Šiljeg, K. i Sporiš, G. (2009). Razlike između kružnog i paralelno-odjeljenskog oblika rada procjenjeno pedometrom-učenici. U: Zbornik

radova: 18. Ljetna škola Kineziologa Republike Hrvatske (ur. B. Neljak) Zagreb: 2009. (76-80) Hrvatski kineziološki savez, (predavanje, međunarodna recenzija, objavljeni rad).

12. Kević, G., Šiljeg, K., Mrgan, J. i Zečić, M. (2009). U traganju za slobodnim vremenom. U: Zbornik radova, Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije (ur. M. Andrijašević) Zagreb 21.veljače 2009. (407-412). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Šiljeg, K., Kević, G., Zečić, M., Mrgan, J., Zoretić, D. i Leko, G. (2010). Kako plivati brže? U: Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2010-Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti“, Zagreb, 26. i 27. veljače 2010 (str. 356 -360). Zagreb: Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
14. Kević, G., Šiljeg, K., Mrgan, J. i Zečić, M. (2010). Fizička aktivnost-najefikasniji oblik ulaganja u zdravlje. U: Zbornik radova, Kineziološki sadržaji i društveni život mladih (ur. M. Andrijašević) Zagreb 27.veljače 2010. (str. 146-150). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
15. Mrgan, J., Zečić, M., Kević, G. i Šiljeg, K. (2010). Razlike između homogeniziranih skupina unutar razrednog odjela na temelju subjektivne procjene učenika - pobjednika. U: Zbornik radova „ 19.ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske“ (ur. V. Findak) Poreč, 22. do 26. lipnja 2010. (str. 149-154). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
16. Mrgan, J., Zečić, M., Šiljeg, K. i Kević, G. (2010). Razlike u nekim kinantropološkim značajkama učenika plivača i neplivača s teškoćama u razvoju. Orahovica 11. hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača. Časopis Sport za sve. Godina XXVIII. Broj 63. Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije „Sport za sve“.
17. Kević, G., Šiljeg, K., Mrgan, J. i Zečić, M. (2010). Kineziološki sadržaji u funkciji unapređenja zdravlja mladih. U: Zbornik radova, Kineziološki sadržaji i društveni život mladih (ur. Andrijašević, M.) Zagreb 27.veljače 2010. (str. 146-150). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
18. Višković, S., Šiljeg, K., Kević, G., Mrgan, J. i Zečić, M. (2010)Kinantropološke razlike između dviju generacija učenica petih razreda osnovne škole. U: Zbornik radova međunarodne znanstveno stručne konferencije “Kineziološki sadržaji i društveni život mladih”, (ur. Andrijašević, M.) Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2010. (str. 170-175)

19. Sporiš, G., Šiljeg, K., Mrgan, J., Kević, G. (2011). Self evaluation of motor and functional abilities among pupils. Croatian journal of education. 13 (2011) 2; 66-81 (članak, znanstveni).
20. Mrgan, J., Kević, G., Šiljeg, K., Zečić. (2011). Neke razlike u napredovanju dječaka i djevojčica univerzalne sportske škole. U: Zbornik radova „20 . ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske“ (ur. Neljak, B) Poreč, 22. do 25. lipnja 2011. (str. 253-257) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2011.
21. Kević, G., Zečić, M., Mrgan, J. i Šiljeg, K. (2011). Sportska rekreacija-doprinos smanjenju negativnih efekata procesa starenja. U: Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja" (ur. Andrijašević, M. i Jurakić, D.) Osijek: Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet, 2011. (str. 262-268).
22. Šiljeg, K., Leko, G., Kević, G., Mrgan, J. i Zečić, M. (2012).Koordinacijske strukture plivačkih tehnika. Kondicijska priprema sportaša. (Ur. Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt - Bobić, T. i Bok, D.). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2011. (str 205-207).
23. Mrgan, J., Šiljeg, K., Kević, G., Zečić, M., (2012). Intenzifikacija nastave u skromnim materijalnim uvjetima rada. U: Zbornik radova 21. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske“ (ur.V.Findak) Poreč, 26. do 30 . lipnja 2012. Zagreb : Hrvatski kineziološki savez.
24. Šiljeg, K., Leko, G, Kević., Mrgan, J., Zečić, M., (2012) Dijagnostika specifičnih kondicijskih sposobnosti. U: Zbornik radova:‘’Kondicijska priprema sportaša - specifična kondicijska priprema 2012.’’ (Ur: Jukić, I ; Cvita, G ; Šalaj, S ; Milanović, L ; Wertheimer, V.). Zagreb 10. godišnja međunarodna konferencija, 2012. (194-198): Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagreb ; Udruga kondicijskih trenera hrvatske.
25. Kević, G., Šiljeg, K., Sporiš, G., Mrgan, J. (2012). How to measure muscular endurance in children-a new approach. Collegium antropologicum (0350-6134).
26. Mrgan, Josip; Šiljeg, Klara; Kević, Gordana, Zečić, Miroslav. Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije djece i mladih. U Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije" (ur. Andrijašević, M. i Jurakić, D.). Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2012. (str.224-228).