

MOTIVÁCIA K CVIČENIU A SPOKOJNOŠŤ S OBRAZOM VLASTNÉHO TELA U ADOLESCENTOV

Katarína Dočárová¹, Martina Romanová²

¹Katedra psychologických vied FSVaZ UKF Nitra

²Ústav aplikovanej psychológie FSVaZ UKF Nitra

mromanova@ukf.sk

Abstrakt: Cieľom predloženého príspevku bolo overiť existenciu vzťahu medzi motiváciou k cvičeniu a spokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov. Pre bližšie preskúmanie tohto vzťahu sme sa zamerali na prepojenie vonkajškovej a vnútornej motivácie k cvičeniu s vnímanou telesnou kompetenciou, telesnou nedostatočnosťou a vnútorným konfliktom. Výskumná vzorka pozostávala zo 143 participantov (80 dievčat a 63 chlapcov) vo veku od 18 do 20 rokov. Skóre vonkajšej a vnútornej motivácie k cvičeniu sme merali prostredníctvom Dotazníka motivácie k fyzickej aktivite a cvičeniu (RM4-FM). Skóre vnímanej telesnej kompetencie, telesnej nedostatočnosti a vnútorného konfliktu sme merali Škálou spokojnosti s obrazom vlastného tela u adolescentov (ABISS). Výsledky potvrdili štatisticky významný vzťah vnútornej aj vonkajškovej motivácie s vnímanou telesnou kompetenciou a telesnou nedostatočnosťou. Takisto sa preukázalo silné prepojenie vonkajškovej motivácie s mierou vnútorného konfliktu. Na základe našich zistení môžeme konštatovať, že u adolescentov, ktorí sa vnímajú ako telesne kompetentní prevažujú vnútorné motívy k cvičeniu, ako napríklad potešenie, zábava, zlepšovanie telesnej zdatnosti či upevňovanie sociálnych vzťahov. Naopak, pocit telesnej nedostatočnosti naznačuje vonkajškovú motiváciu k cvičeniu, pri ktorej cvičenie predstavuje prostriedok eliminácie pocitov viny a hanby a snahu vyhnúť sa kritike okolia a sociálnemu tlaku.

Kľúčové slová: adolescencia, motivácia k cvičeniu, sebadeterminačná teória, obraz vlastného tela, spokojnosť s obrazom vlastného tela

1 ÚVOD

Život súčasnej spoločnosti sa v mnohom líši od života ľudí v minulých storočiach. K rozvoju došlo v oblasti priemyslu a technológii, ako aj v oblasti zdravotnej starostlivosti. Ľudia v 21. storočí však pomerne často zabúdajú na jeden dôležitý aspekt udržiavania a zlepšovania zdravia, a tým je pohyb. Napriek tomu, že máme k dispozícii obrovské množstvo fitness centier a športových areálov, spoločne s nevyčerpatelným arzenálom posilňovacích strojov, cvičebných pomôcok a závaží rôznej veľkosti a váhy, došlo k nárastu fyzickej inaktivity a času stráveného pred televízorom či v práci za počítačom. Bolo dokázané, že počas obdobia dospievania dochádza k skráteniu času stráveného cvičením a k zvýšeniu úrovne sedavých aktivít (Corder et al., 2019; Dumith et al., 2011; Harding et al., 2015; Kemper et al., 2001; Kimm et al., 2002; Raudsepp a Viira, 2008). Toto zistenie so sebou prináša negatíva vplývajúce na celý život človeka, nakoľko práve v období adolescencie dochádza k telesnému rozvoju a upevňovaniu návykov, ktoré jedinca následne môžu sprevádzať až do obdobia dospelosti. Je

známe, že pravidelná fyzická aktivita a cvičenie s vysokou intenzitou sú spojené s lepšou kvalitou života, nižšou úmrtnosťou a nižším rizikom rozvoja chorôb súvisiacich so životným štýlom (Blair a Church, 2004; Ekelund et al., 2011; Koster et al., 2012). Cvičenie takisto prispieva k pozitívnemu hodnoteniu vlastného tela u adolescentov, ktoré je spájané s lepšou duševnou pohodou a prežívaním subjektívneho šťastia (Alleva, Tylka a Van Diest, 2017; Gillen, 2015; Swami, Barron, Weis a Furnham, 2016; Tylka a Iannantuono, 2016). Čo jedinca motivuje k cvičeniu alebo naopak ho od cvičenia odrádza sme sa rozhodli preskúmať za pomoci teórie sebaderminácie Ryana a Deciho (2000), ktorá motiváciu umiestňuje v rámci kontinua vnútorná – vonkajšková motivácia. Spokojnosť s obrazom vlastného tela u adolescentov sme vychádzajúc z výskumu Leoneho et al. (2014) hodnotili na základe telesnej kompetencie, telesnej nedostatočnosti a vnútorného konfliktu.

1.1 Fyzická aktivita, cvičenie a motivácia k cvičeniu

Fyzická aktivita má stabilné miesto v živote každého človeka už od prvého objavenia ľudskej rasy na Zemi. Naše začiatky boli charakteristické loveckou a zberateľskou činnosťou, tzn. že úroveň cvičenia bola vysoká, a stravou, ktorá obsahovala nízky podiel tuku. V súčasnosti si ľudia v industrializovaných krajinách osvojili životný štýl, ktorý sa úplne odlišuje od životného štýlu na aký nás pripravila evolúcia (Biddle a Mutrie, 2007). Toto samozrejme neznamená, že zdravie ľudí sa nevyhnutne zhoršilo. V mnohých prípadoch ľudia žijú omnoho dlhšie ako tomu bolo napríklad v minulom storočí. Skôr by sa dalo povedať, že nastala zmena v hlavných príčinách a dôsledkoch zdravotných problémov. Hlavnými príčinami úmrtnosti sa stali ochorenia súvisiace s nevhodným životným štýlom, ako napríklad fajčenie či nevhodné stravovacie návyky, ktoré môžu viesť ku kardiovaskulárnym či iným somatickým ochoreniam. Avšak k zmenám nedošlo len v negatívnom smere. Mnoho výskumov totiž preukázalo pozitívny vplyv fyzickej aktivity na zdravotný stav človeka, a tak sa pozornosť spoločnosti presunula na propagáciu fyzickej aktivity ako významného faktora pri udržiavaní a zlepšovaní celkového zdravia. Je totiž pravdepodobné, že fyzicky aktívny človek si osvojí aj iné aspekty zdravého životného štýlu, ako napríklad vyhýbanie sa fajčeniu či alkoholu, alebo osvojenie si zdravých stravovacích návykov (Wankel a Sefton, 1994).

Každý z nás môže fyzickú aktivitu vnímať rôzne. Niektorí si pod týmto pojmom predstavia obyčajnú prechádzku so psom či výlet do hôr, pre iných fyzická aktivita znamená jazdu na bicykli alebo cvičenie s činkami v posilňovni. Mnoho ľudí nahrádza pojem fyzická aktivita pojmom cvičenie, pričom veria, že ide o slovo s rovnakým významom. Nejedná sa však o identické pojmy. Fyzickú aktivitu definujú Caspersen, Powell a Christenson (1985) ako akýkoľvek pohyb tela, ktorý je produkovaný kostrovými svalmi a vedie k výdaju energie. Za fyzickú aktivitu teda možno považovať akýkoľvek pohyb, s výnimkou pokojného sedenia alebo ležania. S fyzickou aktivitou sa môžeme stretnúť v práci alebo doma, pri dochádzaní do práce, či pri rekreačných a voľnočasových aktivitách. Zaradíme sem napríklad chôdzu do práce, beh, kosenie trávnikov či domáce upratovanie. Okrem rôznej podoby môže mať fyzická aktivita aj rôznu intenzitu, pričom rozlišujeme aktivity s nízkou (napr. domáca práca), strednou (napr. rýchla chôdza) a vysokou intenzitou (napr. beh). Cvičenie je podskupinou fyzickej aktivity, ktorá nie je súčasťou nášho každodenného života. Cvičenie možno vždy považovať za fyzickú aktivitu, ale fyzická aktivita sa nie vždy dá považovať za cvičenie. V prípade cvičenia ide o plánovanú, štruktúrovanú a opakujúcu sa fyzickú aktivitu zameranú na fitness alebo tréning. Cvičenie zahŕňa aktivity so strednou až vysokou intenzitou, vďaka čomu dochádza k udržiavaniu a zlepšovaniu zdravia a fyzickej kondície (Bherer, Erickson a Liu-Ambrose, 2013).

Mnohé formy fyzickej aktivity sú zdraviu prospešné, a to platí aj pre cvičenie. Aj vďaka mnohým dokázaným benefitom cvičenia sa pozornosť modernej spoločnosti zamerala na otázky, prečo ľudia cvičia alebo necvičia, aké sú psychologické výhody alebo najlepšie spôsoby podpory cvičenia. V minulosti sa väčšina literatúry zameriavala skôr na súťažný aspekt športu. V súčasnosti sa zvyšuje záujem o „psychológiu cvičenia“, ktorá uznáva jeho zdravotné benefity (Biddle a Mutrie, 2007), medzi ktoré patrí redukcia hmotnosti, nižšie riziko rozvoja kardiovaskulárnych a metabolických ochorení, znížená pravdepodobnosť vzniku rakoviny či nižšia nespokojnosť s obrazom vlastného tela a menší výskyt porúch príjmu potravy (Brown et al., 2012; Biddle a Mutrie, 2007; Hausenblas a Fallon, 2006). Zakomponovanie cvičenia do života adolescenta zvyšuje jeho odolnosť, t. j. schopnosť zvládať stresové situácie, adaptovať sa na meniace sa požiadavky prostredia (Deuster a Silverman, 2013). Pravidelná cvičebná aktivita zohráva dôležitú úlohu pri zmiernovaní príznakov depresie a úzkosti, čím zlepšuje duševné zdravie, kvalitu života a duševnú pohodu (Belcher et al., 2021; Carter et al., 2016). Dôvody pre ktoré sa človek rozhodne cvičiť bývajú rôzne. Na základe jednej z kľúčových teórií motivácie sebadeterminačnej teórie Deciho a Ryana a pribúdajúci dôkazy z viacerých výskumov môžu byť motívy k cvičeniu rozdelené primárne do dvoch skupín. Prvou skupinou sú vonkajškové motívy, ktoré súvisia so vzhľadom (hmotnosť, tvar tela či fyzická prítťaživosť), spoločenským uznaním (obdiv rovesníkov, snaha naplniť očakávania rodičov) a zdravím (prevencia, zdravotné výhody). Druhou skupinou sú vnútorné motívy, ktoré súvisia s funkčnosťou tela (sebarozvoj, fyzická kondícia, radosť z cvičenia, výzva, súťaživosť, zlepšenie nálady, zvládanie stresu) a vytváraním sociálnych vzťahov (DiBartolo et al., 2007; Ingledew a Sullivan, 2002; Vartanian, Wharton a Green, 2012). Bolo dokázané, že vonkajšková motivácia môže viesť k maladaptívnemu emocionálnemu prežívaniu, nakoľko odvádza pozornosť jednotlivcov od uspokojovania základných potrieb autonómie, kompetencie a príbuznosti a presúva ju viac na snahu dokázať svoju vlastnú hodnotu (Ryan a Deci, 2000; Vansteenkiste et al., 2007). K podobným zisteniam dospeli aj Sicilia et al. (2014), ktorí vo svojej štúdiu uvádzajú, že vonkajšková motivácia (napr. pocit viny, že necvičím) je významným prediktorom pociťovania telesnej nedostatočnosti. Standage, Duda a Ntoumanis (2003) uvádzajú, že vonkajšková motivácia znižuje výkon pri športovej aktivite, pretože odvádza pozornosť jednotlivcov od danej aktivity a takto motivovaní jednotlivci už nie sú plne sústredení na cvičenie, ale sú do značnej miery pohltení snahou dokázať svoju vlastnú hodnotu. Naproti tomu, vnútorná motivácia k cvičeniu spôsobuje, že jednotlivci venujú plnú pozornosť aktuálne vykonávanej fyzickej aktivite a ich výkon môže byť preto vyšší ako je tomu u vonkajšie motivovaných jedincov.

Vnútorná motivácia bola takisto spojená s vyššou duševnou pohodou a lepším zdravotným stavom, pretože je zvyčajne spojená s uspokojovaním základných potrieb autonómie, kompetencie a príbuznosti (Ryan a Deci, 2000; Ingledew a Sullivan, 2002; Standage et al., 2003; Vansteenkiste et al., 2007). Zistilo sa, že práve vnútorné motívy, ako zábava a radosť zo športu, sú primárnymi zdrojmi motivácie k cvičeniu u adolescentov. Adolescenti, ktorí vnímajú, že sa zlepšuje ich telesná kompetencia budú pravdepodobne v cvičení pokračovať, nezávisle na tom, ako ich telesný obraz hodnotí okolie (Sicilia et al., 2014; Timo et al., 2016).

1.2 Obraz vlastného tela a spokojnosť s obrazom vlastného tela v období adolescencie

Obraz vlastného tela (angl. body image) je definovaný ako komplexný konštrukt, ktorý pozostáva z emócií, pocitov a postojov človeka súvisiacich s jeho telesným vzhľadom, a zo správania vyplývajúceho z toho, ako jedinec vníma a hodnotí svoje telo (Palus a Smolak, 2011). Vnímanie obrazu tela predstavuje kognitívnu zložku, čo zodpovedá tomu, ako adolescent

hodnotí svoje telo, zatiaľ čo spokojnosť s obrazom vlastného tela zodpovedá emocionálnej zložke, to znamená pocitom, ktoré v ňom takéto hodnotenie vyvoláva (Ramos, Rivera a Moreno, 2012). Každý adolescent svoje telo vníma buď pozitívne alebo negatívne, pričom nie vždy sa jeho hodnotenie zhoduje s hodnotením okolia.

Pozitívne vnímanie vlastného tela vyjadruje schopnosť oceniť svoje telo a vedie k spokojnosti s obrazom vlastného tela (Homan a Tylka, 2014). Ocenenie tela sa vzťahuje k bezpodmienečnému rešpektovaniu a akceptovaniu vlastného tela (Avalos, Tylka a Wood-Barcalow, 2005; Frisén a Holmqvist, 2010). Spokojnosť s obrazom tela je aspektom obrazu tela, ktorý primárne odráža spokojnosť s vlastným telom, najmä s jeho hmotnosťou a tvarom (Holsen, Jones a Birkeland, 2012). Naopak, negatívne vnímanie vlastného tela sa chápe ako nízka úcta k telu, nespokojnosť s obrazom vlastného tela alebo prežívanie pocitov hanby kvôli svojmu vzhľadu (Gattario a Frisén, 2019).

Obdobie adolescencie predstavuje obdobie rýchlych biologických zmien, kedy sú adolescenti obzvlášť citliví na svoj vzhľad a na spôsob akým ich telo môžu hodnotiť iní (Hagger et al., 2010; Thompson a Chad, 2002). Bolo dokázané, že obraz tela adolescentov je kľúčovým aspektom ich duševného zdravia (Ramos et al., 2012). Úloha rovesníkov a okolia adolescenta sa stáva obzvlášť dôležitou, pretože sa zvyšuje tlak na prispôbenie či začlenenie sa do skupín rovesníkov (Nesi, Choukas-Bradley a Prinstein, 2018). To, ako ich vnímajú ostatní, je pre nich mimoriadne dôležité a adolescenti sú veľmi zraniteľní voči interpersonálnemu a sociálnemu hodnoteniu seba samého. Leone et al. (2014) identifikovali 3 dimenzie prostredníctvom ktorých adolescenti hodnotia obraz vlastného tela. Prvou dimenziou je telesná kompetencia, ktorá vyjadruje pozitívne hodnotenia rozvoja vlastného tela. Patria sem interpersonálne faktory, ako napr. pocit kontroly nad svojim telom či jeho rešpektovanie. Viaceré výskumy potvrdili vzťah medzi vnímanou telesnou kompetenciou a zvýšenou spokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov (Greenleaf, Boyer a Petrie, 2009; Kerner et al., 2018). V iných výskumoch bolo dokázané, že spokojnosť s vlastným telom je v pozitívnom vzťahu s ukazovateľmi duševnej pohody, ako optimizmus, sebaúcta, proaktívne zvládanie životných situácií, životná spokojnosť, subjektívne šťastie a emocionálna inteligencia (Alleva et al., 2017; Avalos et al., 2005; Gillen, 2015). V niekoľkých výskumoch sa tiež zistilo, že životná spokojnosť súvisela s nižšou nespokojnosťou s obrazom vlastného tela a s vyšším ocenením tela u adolescentných chlapcov a dievčat (Góngora, 2014; Swami a Ng, 2015). Gattario a Frisén (2019) uvádzajú že to, ako adolescenti prežívajú svoj život, sa odráža v tom, ako vnímajú svoje telo. To znamená, že adolescenti s vyššou duševnou pohodou a životnou spokojnosťou budú pravdepodobne spokojnejší s obrazom vlastného tela ako tí, u ktorých prevažuje negatívne duševné prežívanie. Druhou dimenziou je telesná nedostatočnosť. K vnímaniu telesnej nedostatočnosti môže viesť zvnútorňenie interpersonálnych a sociálnych premenných. Napríklad, keď sa adolescent cíti ignorovaný, neatraktívny a fyzicky zahanbovaný či kritizovaný za svoj vzhľad, môže si vytvoriť negatívny obraz vlastného tela (Leone et al., 2014). Väčšina adolescentov zažíva dramatický nárast negatívneho telesného obrazu v ranej adolescencii (Bucchianeri et al., 2013; Eisenberg, Neumark-Sztainer a Paxton, 2006; Frisén, Lunde a Berg, 2015) a tento negatívny obraz pretrváva mnohokrát počas celého obdobia dospelosti až do začiatku dospelosti (Frisén et al., 2015; Rogers, Webb a Jafari, 2018). Vnímanie vlastnej telesnej nedostatočnosti bolo vo viacerých výskumoch prepojené s nespokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov (Kerner et al., 2018). Významným prispievateľom k rozvoju vnímania vlastnej telesnej nedostatočnosti sú sociálne médiá, ktoré sa za posledné desaťročie stali neoddeliteľnou súčasťou života dospievajúcich. Výskum

realizovaný v Spojených štátoch uvádza, že 97% dospievajúcich používa aspoň jednu sociálnu platformu (Anderson a Jiang, 2018). Zvýšené používanie sociálnych médií je spojené s nižšou telesnou spokojnosťou a duševnou pohodou u adolescentov (Saiphoo a Vahedi, 2019). Bolo dokázané, že nespokojnosť s obrazom vlastného tela je významným prediktorom depresie, porúch príjmu potravy, nízkeho sebavedomia a sebaúcty a zdravie ohrozujúceho správania (Davison a McCabe, 2006; Meland, Haugland a Bredablik, 2007). Treťou a poslednou dimenziou, ktorú Leone et al. (2014) uvádzajú je vnútorný konflikt, ktorý môže vzniknúť keď sa vnímanie telesného vzhľadu jednotlivca odlišuje od toho, čo je stanovené ako ideálne a spoločensky žiaduce (Leone a Fetro, 2007).

V západných spoločnostiach neustále narastajú obavy a negatívne pocity spojené s vnímaním vlastného tela (McCabe a Ricciardelli, 2001). Mnohé štúdie zdôrazňujú kľúčovú úlohu vnímaného sociálneho a kultúrneho tlaku pri rozvoji nespokojnosti s obrazom vlastného tela (Phares, Steinberg a Thompson, 2004; Stice, 1994; Vuong et al., 2021). Kľúčovú úlohu pri vytváraní tohto tlaku zohrávajú najmä tri sociokultúrne činitele, ktorými sú médiá, rovesníci a rodičia. Média, rovesníci a rodičia podporujú vytváranie ideálov krásy, noriem a štandardov a kladú dôraz na dôležitosť vzhľadu. Okrem toho je spoločensky akceptovaný ideál krásy spojený s inými pozitívnymi charakteristikami ako úspešnosť či zdravie (Tiggemann a Williamson, 2000). Sociokultúrne činitele ovplyvňujú rozvoj a udržiavanie nespokojnosti s telom a duševný stav adolescenta dvoma spôsobmi, a to internalizáciou ideálov vzhľadu a sociálnym porovnávaním.

1.3 Cieľ práce

Počas obdobia dospievania dochádza k zníženiu úrovne fyzickej aktivity a k zvýšeniu úrovne sedavých aktivít (Corder et al., 2019; Dumith et al., 2011). Nedostatok fyzickej aktivity a cvičenia, rovnako ako aj nespokojnosť s obrazom vlastného tela majú za následok zhoršenie mentálneho zdravia a to najmä v období adolescencie, ktoré je kritickým obdobím vo vývine osobnosti jedinca. V tomto období totiž dochádza k vytváraniu si cvičebných návykov rovnako ako aj k formovaniu a upevňovaniu vlastného sebaobrazu. V našom príspevku sme sa rozhodli bližšie preskúmať jednotlivé dimenzie spokojnosti s obrazom vlastného tela ako ich uvádza Leone a kol. (2014). Týmito dimenziami sú telesná kompetencia, telesná nedostatočnosť a vnútorný konflikt. Bolo dokázané, že adolescenti, ktorí sa vnímajú ako telesne kompetentní sú poháňaní skôr vnútornými motívmi v podobe zábavy, radosti z cvičenia či zvyšovania ich telesnej zdatnosti. Vnútorne motivovaný dospievajúci cvičí kvôli odmene v podobe týchto pozitívnych emócií, ktoré sú základom zotrvania v pravidelnom cvičení (Standage, 2003; Sicilia et al., 2014). Naopak, vonkajšková motivácia môže byť spojená s negatívnymi pocitmi telesnej nedostatočnosti. Jediniec v tomto prípade používa cvičenie ako prostriedok eliminácie týchto negatívnych pocitov, resp. cvičí, aby sa vyhol trestu v podobe negatívneho vnútorného prežívania, sociálneho tlaku, či kritiky okolia. Vonkajšková motivácia môže takisto predstavovať snahu dosiahnuť spoločenský štandard „dokonalého“ tela, resp. snahu vyriešiť vnútorný konflikt, ktorý vzniká, keď sa vnímanie telesného vzhľadu jednotlivca odlišuje od toho, čo je stanovené ako ideálne a spoločensky žiaduce (Leone a Fetro, 2007). Adolescent tak využíva nadmerné cvičenie ako prostriedok na naplnenie očakávaní okolia a dosiahnutie spoločensky stanoveného „ideálu“ (Ryan a Deci, 2000; Leone et al., 2014; Sicilia, 2014). Cieľom predloženého príspevku je teda overenie existencie vzťahu medzi motiváciou k cvičeniu (vonkajškovou a vnútornou) a vnímanou telesnou kompetenciou, telesnou nedostatočnosťou a vnútorným konfliktom u adolescentov.

2 METÓDY

2.1 Výskumná vzorka

Výskumný súbor pozostával zo študentov stredných a vysokých škôl na Slovensku a bol tvorený 143 participantmi, ktorí sa nachádzali vo vekovom rozmedzí od 18 do 20 rokov. Išlo konkrétne o 80 dievčat a 63 chlapcov. Priemerný vek participantov bol 18,87 roka. Participantov sme získali prostredníctvom príležitostného výberu.

2.2 Meracie nástroje

Zber dát prebiehal v podobe online dotazníka, ktorý bol rozosielaný prostredníctvom sociálnych sietí. Administrovaný dotazník vznikol spojením Dotazníka motivácie k fyzickej aktivite a cvičeniu od Deciho a Ryana (2004) a Škály spokojnosti s obrazom vlastného tela u adolescentov od Leone a kol. (2014).

RM4-FM – (Motivation for Physical Activity and Exercise/Working Out—Questionnaires) Dotazník motivácie k fyzickej aktivite a cvičeniu

RM4-FM je 16-položkový dotazník, v ktorom sa skóre všetkých položiek zaznamenáva na 7-bodovej Likertovej škále. Dotazník meria štyri dimenzie motivácie: vonkajšia regulácia, introjektovaná regulácia, identifikovaná regulácia a vnútorná motivácia. Skóre vonkajškovej motivácie sme získali sčítaním skóre vonkajšej regulácie, introjektovanej regulácie a identifikovanej regulácie. Dotazník je rozdelený na dve časti. V prvej časti sú položkami vety začínajúce výrokom: „Snažím sa alebo by som sa chcel pokúsiť byť pravidelne fyzicky aktívny/a“, ktorý pokračuje napríklad „pretože je to zábava“. Položky v druhej časti dotazníka začínajú výrokom: „Cvičím/posilňujem alebo by som rád cvičil/a“, čo môže pokračovať napríklad „pretože si cvičenie jednoducho užívam.“ Výroky v dotazníku majú účastníci ohodnotiť na stupnici od 1 (vôbec nie je pravdivé) do 7 (veľmi pravdivé). Cronbachova alfa uvedeného dotazníka RM4-FM je pomerne vysoká $\alpha = 0,83$, čo znamená, že merací nástroj je vysoko spoľahlivý.

ABISS – Škála spokojnosti s obrazom vlastného tela u adolescentov

ABISS je 16-položková škála merajúca spokojnosť s obrazom vlastného tela u adolescentov. Položky sa hodnotia prostredníctvom 4-bodovej Likertovej stupnice. Vyjadrenia ako napríklad „som spokojný/á so svojím telom“ majú účastníci ohodnotiť na stupnici od 1 (úplne nesúhlasím) do 4 (úplne súhlasím). Škála je zložená z troch subškál merajúcich telesnú kompetenciu, telesnú nedostatočnosť a vnútorný konflikt. Skóre každej subškály sme získali sčítaním skóre do nej patriacich položiek. Reliabilita pre subškály telesná kompetencia, telesná nedostatočnosť a vnútorný konflikt sa pohybovala v rozmedzí od 0,64 do 0,82 (Leone et al., 2014).

3 VÝSLEDKY

3.1 Vzťah medzi vnútornou motiváciou k cvičeniu a spokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov

Tabuľka 1 Vzťah medzi vnútornou motiváciou k cvičeniu a 3 dimenziami spokojnosti s obrazom vlastného tela

	Vnútorná motivácia k cvičeniu <i>n</i> = 143	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Telesná kompetencia	0,416	< 0,001
Telesná nedostatočnosť	-0,391	< 0,001
Vnútorný konflikt	0,115	0,172

n – počet, *r* – Pearsonov korelačný koeficient, *p* – štatistická významnosť

Vzťah medzi vnútornou motiváciou a vnímanou telesnou kompetenciou je štatisticky významný ($p < 0,05$), pozitívny a stredne silný ($r = 0,416$). Nakoľko telesná kompetencia vyjadruje spokojnosť s obrazom vlastného tela môžeme konštatovať, že existuje štatisticky významný pozitívny vzťah medzi vnútornou motiváciou k cvičeniu a spokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov.

Takisto sa zistil štatisticky významný vzťah ($p < 0,05$) medzi vnútornou motiváciou a vnímanou telesnou nedostatočnosťou. Vzťah je v tomto prípade negatívny a stredne silný ($r = -0,391$).

Pri korelácii vnútornej motivácie s vnútorným konfliktom sa nepotvrdil štatisticky významný vzťah ($p > 0,05$). Na základe výsledkov konštatujeme, že neexistuje štatisticky významný vzťah medzi vnútornou motiváciou k cvičeniu a vnútorným konfliktom u adolescentov.

3.2 Vzťah medzi vonkajškovou motiváciou k cvičeniu a spokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov

Tabuľka 2 Vzťah medzi vonkajškovou motiváciou k cvičeniu a 3 dimenziami spokojnosti s obrazom vlastného tela

	Vonkajšková motivácia k cvičeniu <i>n</i> = 143	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Telesná kompetencia	0,262	0,002
Telesná nedostatočnosť	-0,183	0,029
Vnútorný konflikt	0,263	0,001

n – počet, *r* – Pearsonov korelačný koeficient, *p* – štatistická významnosť

Vzťah medzi vonkajškovou motiváciou a vnímanou telesnou kompetenciou je štatisticky významný ($p < 0,05$), pozitívny a slabý ($r = 0,262$). Vzhľadom na to, že dimenzia telesná kompetencia reflektuje spokojnosť s obrazom vlastného tela môžeme konštatovať, že existuje štatisticky významný pozitívny vzťah medzi vonkajškovou motiváciou k cvičeniu a spokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov.

Štatisticky významný vzťah ($p < 0,05$) sme zistili aj pri korelácii vonkajškovej motivácie a vnímanej telesnej nedostatočnosti. Vzťah medzi uvedenými premennými bol negatívny a slabý ($r = -0,183$).

Potvrdil sa aj štatisticky významný vzťah ($p < 0,05$) medzi vonkajškovou motiváciou a vnútorným konfliktom. Vzťah bol pozitívny a slabý ($r = 0,263$).

4 DISKUSIA

V rámci nami realizovaného výskumu sme skúmali vzťah medzi vnútornou a vonkajškovou motiváciou k cvičeniu a spokojnosťou s obrazom vlastného tela u mladých ľudí v období adolescencie. Vychádzajúc z výskumu Leoneho a kol. (2014) sme spokojnosť s obrazom vlastného tela rozdelili na telesnú kompetenciu, telesnú nedostatočnosť a vnútorný konflikt. Na motiváciu sme nahliadali v perspektíve sebadeterminačnej teórie Deciho a Ryana, ktorú ju primárne delia na vnútornú, vonkajškovú a amotiváciu, ktorá zodpovedá stavu neochoty cvičiť a byť pohybovo aktívny,

4.1 Vzťah medzi vnútornou motiváciou k cvičeniu a spokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov

Významný pozitívny vzťah sa nám potvrdil vo vzťahu vnútornej motivácie s vnímanou telesnou kompetenciou. Môžeme konštatovať, že čím je miera vnímanej telesnej kompetencie u adolescentov vyššia, tým je vyššia aj ich vnútorná motivácia k cvičeniu. Toto zistenie je v súlade s predchádzajúcimi výskumami, ktoré zistili, že vnútorná motivácia k cvičeniu bola výrazne vyššia u adolescentov, ktorí sa vnímali ako telesne kompetentní. Ich motiváciu bolo v tomto prípade potešenie a zábava, ktoré im cvičenie prinášalo (Frisén a Holmqvist, 2010; Hwang a Kim, 2013). Rovnaký výsledok zaznamenal aj výskum Popovej (2016), v ktorom dospela k zisteniu, že existuje vzťah medzi vnútornou motiváciou k cvičeniu (radosť z cvičenia, zábava, zmiernenie stresu, fyzická zdatnosť) a zvyšujúcou sa vnímanou telesnou kompetenciou u študentov mužského i ženského pohlavia. Coxová a kol. (2019) realizovali výskum, v ktorom sa zamerali na prediktory vnútornej motivácie k cvičeniu. Získané výsledky viedli k záveru, že významným prediktorom vnútornej motivácie k cvičeniu je pozitívne hodnotenie vlastného tela. Naše zistenia poukazujú na to, že ak sa adolescent vníma ako telesne kompetentný a svoje telo vníma pozitívne, nezaujíma sa o to, ako jeho telo hodnotí okolie. Nie je poháňaný túžbou vyzerat' dobre v očiach druhých, priblížiť sa nejakému spoločensky stanovenému „ideálu“ či eliminovať negatívne pocity. Vnútorne motivovaný adolescent cvičenie vyhľadáva, pretože mu prináša radosť a potešenie, zlepšuje jeho telesnú kompetenciu, zdatnosť a silu, zapadá do jeho vlastných hodnôt a cieľov a umožňuje mu vytvárať a upevňovať interpersonálne vzťahy (Deci a Ryan, 2000; Sicilia et al., 2014). Viacero výskumov zistilo spojenie medzi vnútornou motiváciou a vyššou duševnou pohodou či lepším zdravotným stavom (Ryan a Deci, 2000; Ingledew a Sullivan, 2002). Rovnako sa vzťah potvrdil aj medzi vnímanou telesnou kompetenciou a spokojnosťou s obrazom vlastného tela (Greenleaf et al., 2009; Kerner, Haerens a Kirk, 2018; Lyu a Gill, 2011) a ich prepojenie s ukazovateľmi duševnej

pohody, ako napríklad optimizmus či životná spokojnosť (Alleva et al., 2017; Dalley a Vidal, 2013; Gillen, 2015). Tieto zistenia nás vedú k záveru, že vysoká miera vnímanej telesnej kompetencie, z nej plynúca spokojnosť s obrazom vlastného tela a prevaha vnútornej motivácie k cvičeniu v živote adolescenta majú pozitívny vplyv nie len na jeho fyzické, ale aj duševné zdravie. Vzťah, ktorý sa nám potvrdil medzi vnútornou motiváciou a vnímanou telesnou nedostatočnosťou bol štatisticky významný a negatívny. Toto zistenie nás vedie ku konštatovaniu, že so zvyšujúcou sa mierou vnímania telesnej nedostatočnosti dochádza k poklesu vnútornej motivácie k cvičeniu. K vnímanej telesnej nedostatočnosti dochádza, keď je adolescent za svoj vzhľad ignorovaný, kritizovaný či zosmiešňovaný (Leone et al., 2014). V minulých výskumoch sa preukázalo spojenie pociťovania telesnej nedostatočnosti s nespokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov (Frisén, Lunde a Berg, 2015). Ďalšie výskumy uvádzajú negatívnu koreláciu medzi nespokojnosťou s obrazom vlastného tela a vnútornou motiváciou k cvičeniu u adolescentov (Gillison, Standage a Skevington, 2011; Sicilia et al., 2014). Cvičenie v tomto prípade nepredstavuje pre adolescenta zdroj potešenia či zábavy, ale prostriedok eliminácie negatívnych pocitov viny a hanby plynúcich z kritiky a očakávaní okolia a vnímania vlastnej telesnej nedostatočnosti (Standage et al., 2003). Ďalej sme sa zamerali na vzťah medzi vnútornou motiváciou k cvičeniu a vnútorným konfliktom. Vnútorný konflikt vzniká, keď sa vnímanie a očakávania jednotlivca odlišujú od vnímania a očakávaní spoločnosti, čo sa týka telesného vzhľadu (Leone et al., 2014). Viaceré výskumy zistili, že práve tlak kladený na telesný vzhľad a kritika okolia zvyšujú nespokojnosť s obrazom vlastného tela u adolescentov (Phares, Steinberg a Thompson, 2004; Stice, 1994; Vuong et al., 2021) a znižujú u nich mieru vnútornej motivácie (pocity šťastia a radosti) k cvičeniu (Faith et al., 2002; Gillison et al., 2011). V našom výskume sa však významný vzťah medzi vnútornou motiváciou k cvičeniu a vnútorným konfliktom nepotvrdil. Je možné, že tlak a kritika okolia vedú skôr k iným spôsobom zmeny telesného vzhľadu. U dievčat môže dôraz kladený na chudnutie viesť ku kontrole hmotnosti prostredníctvom jedenia malého množstva či počtu jedál, alebo ich úplné vynechávanie (Ganesan, Ravishankar a Ramalingam 2018). Podobné zistenia uvádzajú aj ďalšie výskumy (Neumark-Sztainer et al., 2006), ktoré zistili, že vnímanie sociálneho tlaku kladeného na telesný vzhľad vedie k nezdravým stravovacím návykom, diétam, poruchám príjmu potravy a nižšej úrovni fyzickej aktivity u adolescentných dievčat aj chlapcov. Adolescent vnímajúci tlak spoločnosti a kritiku okolia si teda ako prostriedok zmeny telesného vzhľadu vyberie skôr úpravu stravy ako cvičenie. Tieto zistenia považujeme za kritické, nakoľko diéta často neprebíha pod dohľadom výživového odborníka či lekára a tak tieto stravovacie návyky nie sú vždy vhodné a často vedú k zvýšeniu telesnej hmotnosti a horšiemu celkovému zdravotnému stavu (Neumark-Sztainer et al., 2006). Tlak vyvíjaný spoločnosťou môže takisto viesť k pociťovaniu sociálnej úzkosti a tým predstavovať prekážku pri zapájaní sa do fyzickej aktivity u adolescentov, čím sa opäť zvyšuje telesná hmotnosť a zhoršuje telesný aj duševný stav adolescenta (Kopcakova, Veselska, Geckova, van Dijk, & Reijneveld, 2014).

4.2 Vzťah medzi vonkajškovou motiváciou k cvičeniu a spokojnosťou s obrazom vlastného tela u adolescentov

Pri vzťahu vonkajškovej motivácie s telesnou kompetenciou sme predpokladali negatívne prepojenie. Vychádzali sme z výskumov, ktoré zistili súvislosť medzi vnímanou telesnou nedostatočnosťou a vonkajškovou motiváciou k cvičeniu (napr. kontrola hmotnosti, atraktivnosť) (Ingledew a Markland, 2008; Ingledew, Markland a Ferguson, 2009). Naše výsledky však poukazujú na pozitívny vzťah medzi vonkajškovou motiváciou a vnímanou

telesnou kompetenciou v nami skúmanej vzorke adolescentov. Je možné, že adolescenti, ktorí sa vnímajú ako telesne kompetentní sú motivovaní aj vonkajškovými faktormi (kontrola telesnej hmotnosti a tvaru tela, naplnenie očakávania okolia), ktoré sa u nich ale vyskytujú v menšej miere ako tie vnútorné (potešenie, zábava, zlepšovanie fyzickej zdatnosti) (Fredrickson a Roberts; 1997; Frisén a Holmqvist, 2010). Ryan a Deci (2000) zaraďujú medzi vonkajškové motívy aj prevenciu, udržiavanie a zlepšovanie zdravia. Viaceré výskumy zistili, že zlepšovanie a udržiavanie zdravia sú dôležitými motivátormi k cvičeniu u adolescentov (Kilpatrick, Hebert a Bartholomew, 2005; Litt, Iannotti a Wang, 2011). Je možné, že u adolescentov, ktorí sa vnímajú ako telesne kompetentní sú primárnou motiváciou k cvičeniu práve jeho zdravotné benefity. Predpoklad pozitívneho vzťahu medzi vonkajškovou motiváciou a vnímanou telesnou nedostatočnosťou sa nám potvrdil. Zistenie je v súlade s predchádzajúcimi výskumami, ktoré preukázali prepojenie medzi vnímanou telesnou nedostatočnosťou (pocitovanie hanby, viny, úzkosti) a vonkajškovou motiváciou k cvičeniu (Gillison, Standage a Skevington, 2006; Hurst et al., 2017). Pri vnímaní telesnej nedostatočnosti sú primárnymi motívmi najmä kontrola hmotnosti či úprava fyzického vzhľadu. To znamená, že adolescent, ktorý prežíva pocity viny, hanby či nespokojnosti plynúce z jeho telesného vzhľadu sa snaží prostredníctvom cvičenia tieto pocity eliminovať. Zároveň môže ísť o snahu zvýšiť svoju sebaúctu, dokázať svoju vlastnú hodnotu, či vyhnúť sa sociálnemu tlaku a kritike okolia (Sicilia, 2014; Standage et al., 2003; Vansteenkiste et al., 2007). Potvrdil sa nám aj významný vzťah medzi vonkajškovou motiváciou a vnútorným konfliktom. Vnútorný konflikt vzniká, keď sa vnímanie telesného vzhľadu jednotlivca odlišuje od toho, čo je stanovené ako ideálne a spoločensky žiaduce (Leone a Fetro, 2007). Zistenie je v súlade s predchádzajúcimi výskumami, v ktorých sa zistilo, že dôraz, ktorý spoločnosť kladie na dosiahnutie ideálneho tela je spojený s vonkajškovými motívmi k cvičeniu (Ryan a Deci, 2000; Leone et al., 2014; Sicilia, 2014). Dôraz kladený na „ideálne“ ženské a mužské telo vedie adolescentov k internalizácii týchto telesných ideálov. To znamená, že adolescent prijme spoločensky stanovené ideály žiaduceho telesného vzhľadu ako svoje osobné ciele a štandardy. Zvnútornené spoločensky stanovené ideály sa však nemusia zhodovať s jeho vnímaním vlastného tela, čím vzniká vnútorný konflikt (Thompson et al., 1999). Ten vedie adolescenta k snahe dosiahnuť ideálny telesný vzhľad a získať si tak uznanie okolia (Stice, 1994). Takýto jedinec pritom nemusí vnímať vlastnú telesnú nedostatočnosť, avšak prezentované nerealistické a nedosiahnuteľné ideály ho môžu viesť k pocitom telesnej nedostatočnosti a nespokojnosti s vlastným telom.

ZÁVER

Cieľom nášho príspevku bolo overiť existenciu vzťahu medzi motiváciou k cvičeniu a vnímanou telesnou kompetenciou, telesnou nedostatočnosťou a vnútorným konfliktom u slovenských adolescentov. Na základe našich zistení môžeme konštatovať, že u adolescenta, ktorý je spokojný s obrazom vlastného tela a vníma sa ako telesne kompetentný prevažujú vnútorné motívy k cvičeniu, ako napríklad potešenie, zábava, zlepšovanie telesnej zdatnosti či upevňovanie sociálnych vzťahov. Naopak, pocit telesnej nedostatočnosti spojený s pocitovaním nespokojnosti s obrazom vlastného tela vedie skôr k vonkajškovej motivácii, pri ktorej cvičenie predstavuje prostriedok eliminácie pocitov viny a hanby a snahu vyhnúť sa kritike okolia a sociálnemu tlaku.

LITERATÚRA

- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Van Diest, A. M. K. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in US community women and men. *Body image*, 23, 28-44.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology 2018*. Pew research center, 31(2018), 1673-1689.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285-297.
- Belcher, B. R., Zink, J., Azad, A., Campbell, C. E., Chakravarti, S. P., & Herting, M. M. (2021). The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: effects on mental well-being and brain development. *Biological psychiatry: Cognitive neuroscience and neuroimaging*, 6(2), 225-237.
- Bherer, L., Erickson, K. I., & Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of aging research*, 2013.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Blair, S. N., & Church, T. S. (2004). The fitness, obesity, and health equation: is physical activity the common denominator?. *Jama*, 292(10), 1232-1234.
- Brown, J. C., Winters-Stone, K., Lee, A., & Schmitz, K. H. (2012). Cancer, physical activity, and exercise. *Comprehensive Physiology*, 2(4), 2775.
- 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.
- Carter, T., Morres, I., Repper, J., & Callaghan, P. (2016). Exercise for adolescents with depression: valued aspects and perceived change. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23(1), 37-44.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.
- 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.
- Corder, K., Winpenny, E., Love, R., Brown, H. E., White, M., & van Sluijs, E. (2019). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British journal of sports medicine*, 53(8), 496-503.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Tylka, T. L., & McMahon, A. K. (2019). The roles of self-compassion, body surveillance, and body appreciation in predicting intrinsic motivation for physical activity: Cross-sectional associations, and prospective changes within a yoga context. *Body image*, 29, 110-117.

- Dalley, S. E., & Vidal, J. (2013). Optimism and positive body image in women: The mediating role of the feared fat self. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 465–468. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.006>
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of social psychology*, 146(1), 15-30.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2004). Exercise Self-Regulation Questionnaires. In *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality – The Self-Regulation Questionnaires*.
- Deuster, P. A., & Silverman, M. N. (2013). Physical fitness: a pathway to health and resilience. *US Army Medical Department Journal*.
- DiBartolo, P. M., Lin, L., Montoya, S., Neal, H., & Shaffer, C. (2007). Are there “healthy” and “unhealthy” reasons for exercise? Examining individual differences in exercise motivations using the function of exercise scale. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 93-120.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl III, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology*, 40(3), 685-698.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Paxton, S. J. (2006). Five-year change in body satisfaction among adolescents. *Journal of psychosomatic research*, 61(4), 521-527.
- Ekelund, U., Besson, H., Luan, J. A., May, A. M., Sharp, S. J., Brage, S., ... & Peeters, P. H. (2011). Physical activity and gain in abdominal adiposity and body weight: prospective cohort study in 288,498 men and women. *The American journal of clinical nutrition*, 93(4), 826-835.
- Faith, M. S., Leone, M. A., Ayers, T. S., Heo, M., & Pietrobelli, A. (2002). Weight criticism during physical activity, coping skills, and reported physical activity in children. *Pediatrics*, 110(2), e23-e23.
- 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.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body image*, 7(3), 205-212.
- Frisén, A., Lunde, C., & Berg, A. I. (2015). Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood: A growth curve analysis. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(1), 99-115.
- Ganesan, S., Ravishankar, S. L., & Ramalingam, S. (2018). Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 43(Suppl 1), S42.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body image*, 28, 53-65.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body image*, 13, 67-74.

- Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2011). Motivation and body-related factors as discriminators of change in adolescents' exercise behavior profiles. *Journal of Adolescent Health, 48*(1), 44-51.
- Góngora, V. C. (2014). Satisfaction with life, well-being, and meaning in life as protective factors of eating disorder symptoms and body dissatisfaction in adolescents. *Eating disorders, 22*(5), 435-449.
- 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*, 714-726.
- Hagger, M. S., Stevenson, A., Chatzisarantis, N. L., Gaspar, P. M. P., Ferreira, J. P. L., & Ravé, J. M. G. (2010). Physical self-concept and social physique anxiety: Invariance across culture, gender and age. *Stress and Health, 26*(4), 304-329.
- Harding, S. K., Page, A. S., Falconer, C., & Cooper, A. R. (2015). Longitudinal changes in sedentary time and physical activity during adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12*, 1-7.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and health, 21*(1), 33-47.
- Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body image, 9*(2), 201-208.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body image, 11*(2), 101-108.
- Hurst, M., Dittmar, H., Banerjee, R., & Bond, R. (2017). "I just feel so guilty": The role of introjected regulation in linking appearance goals for exercise with women's body image. *Body Image, 20*, 120-129.
- Hwang, J., & Kim, Y. H. (2013). Physical activity and its related motivational attributes in adolescents with different BMI. *International journal of behavioral medicine, 20*, 106-113.
- Ingledeew, D. K., & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 3*(4), 323-338.
- Ingledeew, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and health, 23*(7), 807-828.
- Ingledeew, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied psychology: health and well-being, 1*(3), 336-355.
- Kemper, H. C., Twisk, J. W., Koppes, L. L., van Mechelen, W., & Post, G. B. (2001). A 15-year physical activity pattern is positively related to aerobic fitness in young males and females (13-27 years). *European Journal of Applied Physiology, 84*(5), 395-402.
- Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018). Body dissatisfaction, perceptions of competence, and lesson content in physical education. *Journal of School Health, 88*(8), 576-582.

- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., ... & Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *New England Journal of Medicine*, 347(10), 709-715.
- Kopcakova, J., Dankulincova Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., 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.
- Koster, A., Caserotti, P., Patel, K. V., Matthews, C. E., Berrigan, D., Van Domelen, D. R., ... & Harris, T. B. (2012). Association of sedentary time with mortality independent of moderate to vigorous physical activity. *PloS one*, 7(6), e37696.
- Leone, J. E., Mullin, E. M., Maurer-Starks, S. S., & Rovito, M. J. (2014). The adolescent body image satisfaction scale for males: exploratory factor analysis and implications for strength and conditioning professionals. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(9), 2657-2668.
- Leone, J. E., & Fetro, J. V. (2007). PERCEPTIONS AND ATTITUDES TOWARD ANDROGENIC-ANABOLIC STEROID USE AMONG TWO AGE CATEGORIES: AQUALITATIVE INQUIRY. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 532-537.
- Litt, D. M., Iannotti, R. J., & Wang, J. (2011). Motivations for adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(2), 220-226.
- Lyu, M., & Gill, D. (2012). Perceived physical competence and body image as predictors of perceived peer acceptance in adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 15(1), 37-48.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls.
- Meland, E., Haugland, S., & Breidablik, H. J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health education research*, 22(3), 342-350.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21, 267-294.
- 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. *Journal of adolescent health*, 39(2), 244-251.
- Phares, V., Steinberg, A. R., & Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421-429.
- Cristiana, P. O. P. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(64), 31-44.

- Ramos, P., Rivera, F., & Moreno, C. (2012). Key variables in the development of eating disorders during the adolescence: Implications for sex differences. *Relevant Topics in Eating Disorders*, 31-44.
- Raudsepp, L., & Viira, R. (2008). Changes in physical activity in adolescent girls: a latent growth modelling approach. *Acta Paediatrica*, 97(5), 647-652.
- Rogers, C. B., Webb, J. B., & Jafari, N. (2018). A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011–2018). *Body image*, 27, 43-60.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior*, 101, 259-275.
- Sicilia, A., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2014). Exercise motivation and social physique anxiety in adolescents. *Psychologica Belgica*, 54(1).
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, 95(1), 97.
- Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical psychology review*, 14(7), 633-661.
- Swami, V., Barron, D., Weis, L., & Furnham, A. (2016). Bodies in nature: Associations between exposure to nature, connectedness to nature, and body image in US adults. *Body Image*, 18, 153-161.
- Swami, V., & Ng, S. K. (2015). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in university students in Hong Kong. *Body image*, 15, 68-71.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association
- Thompson, A. M., & Chad, K. E. (2002). The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 183-189.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles*, 43, 119-127.
- 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.
- Tylka, T. L., & Iannantuono, A. C. (2016). Perceiving beauty in all women: Psychometric evaluation of the Broad Conceptualization of Beauty Scale. *Body Image*, 17, 67-81.
- Vansteenkiste, M., Matos, L., Lens, W., & Soenens, B. (2007). Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 771-794.

Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 251-256.

Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & McLean, S. A. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin-and muscular-ideal internalisation. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13222.

Wankel, L. M., & Sefton, J. M. (1994). Physical activity and other lifestyle behaviors. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 530-550). Human Kinetics Publishers.

MOTIVATION FOR EXERCISE AND BODY IMAGE SATISFACTION IN ADOLESCENTS

Abstract: The aim of the study was to verify the existence of a relationship between motivation for exercise and body image satisfaction in adolescents. For a closer examination of this relationship, we focused on the connection of external and internal motivation to exercise with perceived body competence, body inadequacy and internal conflict. Our research sample consisted of 143 participants (80 girls and 63 boys) aged from 18 to 20 years. The score of external and internal motivation for exercise was measured using the questionnaire of Motivation for Physical Activity and Exercise (RM4-FM). The score of perceived body competence, body inadequacy and internal conflict was measured using the Adolescent Body Image Satisfaction Scale (ABISS). Our results confirmed a significant relationship between both intrinsic and extrinsic motivation, and perceived body competence and body inadequacy. A strong connection between extrinsic motivation and internal conflict was also demonstrated. Based on our findings, we can conclude that adolescents who perceive themselves as physically competent are motivated mostly by internal motives for exercise, such as pleasure, fun, improving physical fitness or strengthening social relationships. On the contrary, the perception of body inadequacy leads to external motives, such as eliminating feelings of guilt and shame and trying to avoid criticism and social pressure.

Key words: adolescence, motivation for exercise, self-determination theory, body image, body image satisfaction