

Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

**Razlika u stupnju samostalnosti slijepih i slabovidnih studenata Sveučilišta u Zagrebu u
aktivnostima brige o vlastitom izgledu**

Nevena Zubčić

Zagreb, rujan 2018.

Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

**Razlika u stupnju samostalnosti slijepih i slabovidnih studenata Sveučilišta u Zagrebu u
aktivnostima brige o vlastitom izgledu**

Nevena Zubčić

prof. dr. sc. Tina Runjić

Zagreb, rujan 2018.

Zahvala

Na samom početku zahvalila bih se mentorici prof. dr. sc. Tini Runjić koja me svojim profesionalnim znanjem vodila i usmjeravala pri pisanju ovog diplomskog rada. Hvala i doc. dr. sc Anti Biliću-Prčiću koji je svojim znanjem doprinio obradi podataka prikupljenih u istraživanju.

Zahvaljujem se svim ispitanicima koji su sudjelovali u istraživanju, bez njih ovaj diplomski rad ne bi bio moguć.

Mojim prijateljicama: Ani, Danijeli, Ireni, Kristini, Maji, Mari, Marini, Martini, Matei, Melani, Mireli, Mirni, Tatjani, Željki i prijateljima: Brani, Brunu, Marinu, Marku, Silviu i Tomislavu, hvala vam što ste uvijek bili tu i na svim riječima, ohrabrenjima, zagrljajima, predivnim i nezaboravnim trenucima koji su studentski život učinili ljepšim.

Najdražoj mojoj Kati, mojoj drugoj sestri, hvala na čeličnim živcima, razumijevanju, podršci, ljubavi, svim divnim i avanturističkim trenucima koje smo proživjele tijekom studentskog života,

Hvala Petri na svoj pročitanoj literaturi, satima čekanja na fakultetu i praksama, strpljenju, motivaciji, bez tebe određena iskustva ne bi bila moguća.

Mirna, hvala ti na svim divnim trenucima, podršci i pomoći pri pisanju diplomskog rada.

Hvala svim djelatnicima osnovne škole Smiljevac i Centra za odgoj i obrazovanje Dubrava, a posebno Aniti, Blanki, Branki, Ivi, Ivani, Jasni, Ljubici, Tomislavu i Zdravki, koji su svoje znanje prenijeli na mene i od samog početka vjerovali u mene i poticali na daljnje obrazovanje.

Zahvaljujem se Udruzi Zamisli na cjelokupnoj podršci koju su mi pružili tijekom studiranja i tako ga učinili jednostavnijim, ali i na brojnim iskustvima u različitim područjima koja će mi biti korisna u privatnom i profesionalnom životu.

Mama, hvala ti što si me donijela na ovaj svijet. Iako si brzo nakon toga otišla, ostavila si mi snagu da nastavim dalje Tata, hvala ti što si ustrajao da me izvedeš na pravi put i naučiš me pravim životnim vrijednostima. Niki, hvala ti na sestrinskoj ljubavi i bezuvjetnoj podršci. Ma koiko daleko bili, uvijek smo zajedno, bez vas ne bih dogurala ovako daleko. Hvala vam što niste odustali od mene, već me poticali da se borim.

Hvala Ani, Marini i Nini na svojoj ljubavi, pažnji i podršci koju su mi pružili tijekom života.

Cijeloj mojoj obitelji, rodbini, prijateljima i kolegama koji su bili izvor motivacije, podrške, utjehe, veselja, koji su imali strpljenja biti uz mene u svim dosadašnjim usponima i padovima.

Svima još jedno veliko hvala što su bili sigurna luka tijekom dugog krstarenja koje se zove studiranje i učinili ga najljepšim razdobljem mog života! Želim vas uz sebe i u novim životnim razdobljima!

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad: *Razlika u stupnju samostalnosti slijepih i slabovidnih studenata Sveučilišta u Zagrebu u aktivnostima brige o vlastitom izgledu.*

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Nevena Zubčić

Zagreb, rujan 2018.

Naslov rada: Razlika u stupnju samostalnosti slijepih i slabovidnih studenata Sveučilišta u Zagrebu u aktivnostima brige o vlastitom izgledu

Ime i prezime studentice: Nevena Zubčić

Ime i prezime mentora: prof. dr. sc. Tina Runjić

Program/ modul na kojem se polaže diplomski ispit: Edukacijska rehabilitacija/ Rehabilitacija osoba oštećena vida

Sažetak

Tjelesni je izgled osobe jako važan u današnjem društvu, kako za videće tako i za osobe oštećena vida. Briga o osobnoj higijeni, odjeći i fizičkom izgledu (prehrana, sport...) te održavanje kose utječu na to kako će osoba tjelesno izgledati. Razvoj tehnologije, rezultirao je brojnim pomagalima i prilagodbama koje dovode do učinkovitijeg i lakšeg izvođenja različitih aktivnosti i osiguravaju veću razinu samostalnost osoba oštećena vida. Naravno, mogućnosti osoba da to naprave i njihova motivacija da to nauče, imaju značajan utjecaj na izvođenje aktivnosti. Međutim, još uvijek postoje određene aktivnosti u kojim ova populacija treba potpunu ili djelomičnu podršku videćih osoba (na primjer, šminkanje).

Cilj je ovog rada bio istražiti postoji li statistički značajna razlika u razini samostalnosti pri izvođenju aktivnosti brige o vlastitom izgledu s obzirom na stupanj oštećenja vida te spol. U istraživanju je sudjelovalo 27 ispitanika sa Sveučilišta u Zagrebu, u dobi od 19 do 38 godina. Od toga je 6 slijepih (22,2%) i 21 slabovidnih (77,8%), odnosno, 10 ispitanika muškog spola (37%) i 17 ženskog spola (63%). Za potrebe ovog istraživanja kreiran je upitnik vlastite konstrukcije, a do ispitanika se došlo pomoću metode snježne grude. Upitnik se sastoji od 96 čestice, a popunjavao se u elektronskom obliku.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da postoje statistički značajne razlike između slijepih i slabovidnih studenata na području osobne higijene i brige o odjeći, a statistički se značajna razlika nije pokazala između ove dvije grupe na području održavanja kose te tjelesnog izgleda. Također, statistički su se značajne razlike pokazale u sva 4 područja među spolovima.

Ključne riječi; osobe oštećena vida, samostalnost, briga, tjelesni izgled, studenti

Paper title: Differences in level of independence between blind and visually impaired students of University of Zagreb in activities regarding their physical appearance

Student's full name: Nevena Zubčić

Supervisors' full name: prof. dr. sc. Tina Runjić

The final exam is part of the following programme/module: Educational rehabilitation/ Rehabilitation of Persons with Visual Impairment

Abstract

The physical appearance of a person is very important in today's society for both sighted and visually impaired persons. Caring for personal hygiene, clothing, physical appearance (nutrition, sports ...) and hair care affect how the person looks physically. The development of technology has resulted in numerous aids and adjustments that lead to a more efficient and easier performance of various activities and to ensure a higher level of independence for the visually impaired persons. Naturally, the abilities of the person to do them and their motivation to learn them have a significant impact on their performance in those activities. However, there are still some activities in which this population needs either partial or full support of sighted people (for example, makeup).

The aim of this paper was to investigate whether there are statistically significant differences in the level of independence in caring for physical appearance regarding the degree of visual impairment and gender. The study included 27 respondents from the University of Zagreb, aged 19 to 38. Six of them were blind (22.2%) and 21 visually impaired (77.8%), and 10 of them were male (37%) and 17 female (63%). For the purpose of this research a proprietary questionnaire was created, and the respondents were gathered using the snowball method. The questionnaire consists of 96 particles and was filled out digitally,

The research results show there are statistically significant differences between blind and visually impaired students in areas of personal hygiene and clothing care and there are no statistically significant differences between these two groups concerning hair care and physical appearance. Additionally, statistically significant differences were found in all 4 areas between genders.

Key words: person with visual impairment, independence, care, physical appearance, students

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Oštećenje vida.....	2
3. Svakodnevne vještine osoba oštećena vida.....	5
4. Slika tijela	6
4.1. (Ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom.....	6
4.2. Slika tijela i osobe oštećena vida.....	8
5. Sport i tjelesna aktivnost.....	10
5.1. Slobodno vrijeme i osobe oštećena vida.....	10
6. Problem istraživanja.....	12
6.1. Cilj istraživanja.....	12
6.2. Istraživačka pitanja:.....	12
6.3. Hipoteze.....	13
7. Metode istraživanja	15
7.1. Uzorak	15
7.2. Opis istraživačkog instrumenta	15
7.3. Način provođenja istraživanja	15
7.4. Metode obrade podataka.....	16
8. Interpretacija rezultata.....	17
9. Rasprava.....	30
10. Zaključak	33
11. Popis tablica	35
12. Literatura	36
13. Prilog	38
13.1. Upitnik: Samostalnost studenata oštećena vida u brizi o vlastitom izgledu	38

1. Uvod

Osobe oštećena vida svakodnevno se susreću s brojnim izazovima i preprekama. Zbog nedostatka vizualnih informacija u većini slučajeva trebaju podršku videćih osoba u izvođenju aktivnosti. Često se osjećaju na teret drugima, zbog čega im je teško zatražiti podršku pa radije odustaju od istih. Općenito je poznato da je svim osobama jako važna briga o vlastitom izgledu, pa tako i osobama oštećena vida, pogotovo u mladosti. Događa se da osobe koje ne drže do sebe budu odbačene od strane društva, što dovodi do usamljenosti, osjećaja neprihvaćenosti i depresije.

Ovoj su populaciji ponekad potrebne brojne prilagodbe kako bi izvele određene aktivnosti. Osobe iz njihove okoline često nemaju vremena, znanja, volje niti sredstava da im prilagode aktivnosti ili ne shvaćaju da im je prilagodba potrebna i da bi time pridonijeli njihovoj većoj samostalnosti. Navedeni razlozi dovode do velikih poteškoća u brizi o vlastitom izgledu osoba oštećena vida.

Ovim diplomskim radom ispitat će se razlikuju li se slijepi i slabovidni studenti u razini samostalnosti pri izvođenju aktivnosti brige o vlastitom izgledu na četiri područja: osobna higijena, održavanje kose, briga o odjeći te tjelesni izgled. Također će se ispitati razlikuju li se ispitanici prema spolu na gore navedena četiri područja. Istraživanje će se provesti pomoću upitnika vlastite konstrukcije na populaciji studenata oštećena vida Sveučilišta u Zagrebu.

2. Oštećenje vida

Osoba s invaliditetom svaka je osoba koja ima trajno ograničenje, smanjenje ili gubitak sposobnosti izvršenja neke fizičke aktivnosti ili psihičke funkcije primjerene životnoj dobi, nastale kao posljedica oštećenja zdravlja (Zakon o Hrvatskom registru osoba s invaliditetom, čl.2., 2001).

U Orijentacijskoj se listi kategorija osoba s invaliditetom dijeli na: oštećenje vida, oštećenje sluha, oštećenja jezično-govorne komunikacije i specifične teškoće u učenju, oštećenja organa i organskih sustava, poremećaji u razvoju intelektualnog funkcioniranja, poremećaji u ponašanju i oštećenja mentalnog zdravlja te postojanje više vrsta i stupnjeva teškoća u psihofizičkom razvoju (Pravilnik o osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama u razvoju, 2015). Iako se u nekim kategorijama preklapaju, podjela u Hrvatskom registru osoba s invaliditetom proširena je te sadrži kategorije: oštećenja vida, oštećenja sluha, oštećenja govorno-glasovne komunikacije, oštećenja lokomotornog sustava, oštećenja središnjega živčanog sustava, oštećenja perifernoga živčanog sustava, oštećenja drugih organa i organskih sustava (dišni, cirkulacijski, probavni, endokrini, kože i potkožnog tkiva i urogenitalni), mentalna retardacija, autizam, duševni poremećaji te više vrsta oštećenja (Zakon o Hrvatskom registru osoba s invaliditetom, čl.3., 2001).

Prema Pravilniku o osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama u razvoju (2015), u oštećenje vida se ubrajaju sljepoća i slabovidnost.

Sljepoćom se smatra kada je na boljem oku, uz najbolju moguću korekciju, u osobe oštrina vida 0,05 i manje ili ostatak centralnog vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju 0,25 uz suženje vidnog polja na 20 stupnjeva ili manje.

Prema stupnju oštećenja sljepoća se dijeli na:

- a)** potpuni gubitak osjeta svjetla (amauroza) ili osjet svjetla bez projekcije svjetla ili s projekcijom svjetla,
- b)** ostatak vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju do 0,02 ili manje,

c) ostatak oštine vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,02 do 0,05 ili ostatak centralnog vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju do 0,25 uz suženje vidnog polja na 20 stupnjeva ili ispod 20 stupnjeva,

d) koncentrično suženje vidnog polja oba oka s vidnim poljem širine 5 do 10 stupnjeva oko centralne fiksacijske točke.

Sljepoćom u smislu potrebe edukacije na Brailleovu pismu smatra se nesposobnost čitanja slova ili znakova veličine Jaeger 8 na blizinu.

Slabovidnošću se smatra oština vida na boljem oku s korekcijskim staklom od 0,4 (40%) i manje.

Prema stupnju oštećenja slabovidnost se dijeli na:

a) oština vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,1 do 0,3 i manje,

b) oština vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,3 do 0,4.

Zakon o hrvatskom registru osoba s invaliditetom (2001) oštećenja vida, također, dijeli na: sljepoću i slabovidnost.

Sljepoća se prema stupnju oštećenja vida dijeli na:

- a) potpuni gubitak osjeta svjetla (amauroza) ili na osjet svjetla bez ili s projekcijom svjetla,
- b) ostatak vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju do 0,02 (brojenje prstiju na udaljenosti od 1 metra) ili manje,
- c) ostatak oštine vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,02 do 0,05,
- d) ostatak centralnog vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju do 0,25 uz suženje vidnog polja na 20 stupnjeva ili ispod 20 stupnjeva,
- e) koncentrično suženje vidnog polja oba oka s vidnim poljem širine 5 stupnjeva do 10 stupnjeva oko centralne fiksacijske točke,
- f) neodređeno ili nespecificirano.

Sljepoćom u smislu potrebe edukacije na Brailleovom pismu smatra se nesposobnost čitanja slova ili znakova veličine Jaeger 8 na blizinu.

Slabovidnost se prema stupnju oštećenja vida dijeli na:

- a) oštrinu vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,1 do 0,3 i manje,
- b) oštrinu vida na boljem oku uz najbolju moguću korekciju od 0,3 do 0,4,
- c) neodređeno ili nespecificirano (Zakon o Hrvatskom registru osoba s invaliditetom, čl.4., 2001)..

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2017) navodi kako je u svijetu 253 milijuna osoba oštećena vida, od čega je 36 milijuna slijepo, a 217 milijuna ima umjereno ili teško oštećenje vida (slabovidnost).

U Republici Hrvatskoj na dan 14. ožujka 2017. godine živjelo je 511850 osoba s invaliditetom, od čega je 307934 muškaraca (60%), a 203916 žena (40%). Iz navedenog proizlazi da osobe s invaliditetom čine oko 11,9% ukupnog stanovništva zemlje. Broj osoba čiji je uzrok invaliditeta oštećenje vida iznosi 17377, što je 3,4% osoba s invaliditetom, a slijepoću na oba oka ima 3326 osoba (Izješće Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, 2017).

Prema procjeni Hrvatskog saveza slijepih i temeljem evidencije članova, u Republici Hrvatskoj živi oko 5800 slijepih osoba, a to je više od onoga što je navedeno u Hrvatskom registru osoba s invaliditetom (Hrvatski savez slijepih, 2013 prema Benjak, Runjić, Bilić-Prcić, 2013). Jedan od razloga zašto se broj slijepih osoba razlikuje prema ova dva popisa možda je u tome što, Hrvatski savez slijepih ne navodi točne kriterije na temelju kojih je obavljena procjena (Benjak i sur. 2013).

Ne može se dobiti točan broj studenata oštećena vida koji studiraju na Sveučilištu u Zagrebu jer ne postoji jedinstveni popis studenata s invaliditetom. Prilikom upisa svaki student ima pravo izjasniti se ima li invaliditet i koji oblik, ali ne žele to svi pa se broj studenata najčešće dobiva u slučaju da im je potreban neki oblik potpore ili da koriste određena prava (npr. produljeno vrijeme pisanja pismenih ispita). Također, studenti mogu imati i višestruke teškoće (npr. cerebralnu paralizu i slabovidnost) pa se radije izjasne kao studenti s motoričkim oštećenjem, a ne kao studenti oštećena vida. Zahvaljujući razvoju tehnologije i tome da su osobe s invaliditetom sve prihvaćenije u društvu, svake godine je sve više studenata oštećena vida koji se odlučuju na studiranje u Zagrebu i samostalni život u studentskim domovima.

3. Svakodnevne vještine osoba oštećena vida

Svakodnevne su vještine svi zadaci i funkcije koje pojedina osoba obavlja, u skladu sa svojim mogućnostima, kako bi postigla što veći stupanj samostalnosti (Hatlen, 1996). U njih ubrajamo vještine poput brige o sebi, održavanje osobne higijene, odijevanje, hranjenje, prepoznavanje i korištenje novca, održavanje kuće urednom, sortiranje dokumenata, komunikacije, provođenje slobodnog vremena (Koenig i Holbrook, 2000).

Tijekom osnovnoškolskog obrazovanja djeca bi trebala usvojiti osnovne svakodnevne vještine poput brige o sebi i svojim stvarima, odabira odjeće prema vlastitim željama i vremenskim uvjetima, brige o kosi, slaganja odjeće, kupovanja namirnica i upravljanja novcem (Baraga i Erin, 2001).

Za razliku od njihovih vršnjaka koji neke aktivnosti nauče slučajnim promatranjem, osobe oštećena vida to ne mogu učiniti na taj način. Tako na primjer, osobe oštećena vida ne mogu vidjeti kako drugi vežu vezice na cipelama dok to ne pokušaju napraviti samostalno (Barraga i Erin, 2001).

Zbog navedenog češće je prisutan nedostatak znanja, vještina i iskustava iz čega proizlazi pasivnost, smanjeno zalaganje i nesamostalnost, a ponekad i potpuna ovisnost o drugim osobama (Fajdetić, Poljan, Megyvery, Lukić, Matok, Šestić, Paković, Sajković, Rotim, Koščec, Nenadić, 2007).

Često se veći naglasak stavlja na akademska postignuća kako bi osobe oštećena vida bile u korak s vršnjacima, a manje na trening svakodnevnih (Baraga i Erin, 2001) i socijalnih vještina (Koenig i Holbrook, 2000).

Usvajanjem svakodnevnih vještina osoba postaje sve prihvaćenija u društvu i tako ostvaruje sve više socijalnih kontakata. Ako je pojedinac uključen u obavljanje više stvari, to će osjećaj vrijednosti i kompetencije biti veći (Nimmo, 2008).

4. Slika tijela

Psihološki se konstrukt self-concepta prevodi kao slika o sebi, pojam o sebi, poimanje sebe, samopoimanje i sl (Alić, 2015). Slika tijela, predodžba tijela ili body image predstavlja mentalnu sliku osobe o vlastitom tjelesnom izgledu, evaluaciju izgleda te kako ta percepcija i stavovi utječu na ponašanje (Rosen, 1992, Pokrajac-Bulian i Kandare, 1999/2000, prema Pokrajac-Bulian, Živčić-Bećirević, Vukmanović i Forbes, 2005).

Autorica Alić (2015) pojam o sebi definira kao višedimenzionalni konstrukt u kojem osoba ima percepciju vrijednosti sebe kao osobe, a može imati različitu percepciju svoje kompetencije u različitim područjima funkcioniranja. Sira (2003) sliku tijela definira kao višedimenzionalni konstrukt koji se sastoji od internalnih (psiholoških i bioloških) te eksternalnih (socijalnih i kulturnih) čimbenika (prema Alić, 2015). Keeton, Cash i Brown (1990, prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005) razlikuju komponentu perceptivnog iskustva izgleda tijela i komponentu stava o tjelesnom izgledu, dok Rosen (1992) ubraja i bihevioralnu komponentu koja se odnosi na stalno provjeravanje vlastitog izgleda, kao i na izbjegavanje situacija koje izazivaju anksioznost (prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Fox (1997) definira samopoimanje kao skup stavova koje pojedinac ima o sebi (prema Alić, 2015).

Lebedina-Manzoni i Lotar (2011) zaključuju kako je svakome od nas iznimno važan dio svakodnevnog života doživljaj i percepcija sebe.

Lakoff i Scherr (1984) tvrde da je utjecaj televizije i časopisa posebno negativan zbog toga što se modeli u tim medijima shvaćaju kao realistične vizije stvarnih ljudi, a ne kao manipulirane i umjetno stvorene slike.

4.1. (Ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom

Avalos, Tylka i Wood-Barcalow (2005) dijele predodžbu o vlastitom tijelu na pozitivnu i negativnu. Pozitivna se predodžba odnosi na prihvatanje svojeg tijela i viđenje sebe onakvim kakvim jesmo, a negativna na izobličenu percepciju vlastitog tijela koja je povezana s osjećajima srama, neugode i anksioznosti (Avalos i sur., 2005).

Pozitivna je slika tijela motivirajuća i nastaje kada se zadovolje osobni standardi, a negativna kroz autodestruktivna ponašanja ili odustajanja od samog sebe može dovesti do „bijega od sebe“ (Lebedina-Manzoni i Lotar, 2011).

Zadovoljstvo se tjelesnim izgledom definira kao percepcija zadovoljstva dijelovima tijela i tjelesnim izgledom (Groesz, Levine i Murnen, 2002).

Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom komponenta je slike tijela, a odnosi se na stavove o tjelesnom izgledu i perceptivno iskustvo izgleda tijela (Grabe i Hyde, 2006 prema Alić, 2015). Garner (2002 prema Alić, 2015) nezadovoljstvo tjelesnim izgledom definira kao negativnu evaluaciju tjelesnog izgleda, a očituje se u disfunkcionalnim i negativnim uvjerenjima te negativnim dojmom o tjelesnoj težini i formi.

Srž nezadovoljstva vlastitom slikom tijela diskrepanca je između percipiranog, odnosno trenutnog ja (engl. current body size - CBS) i idealnog ja (engl. ideal body size - IBS), bez obzira radi li se o našem unutarnjem idealu ili idealu nametnutom od strane društva (Rodin, Silberstein i Strieggle-Moore, 1985; Cleaves, Cepeda-Benito, Williams, Cororve, Fernandez i Vila, 2000 prema Alić, 2015).

Većina populacije sebe procjenjuje negativno, a samo neki sebe u većini situacija procjenjuju pozitivno (Lebedina-Manzoni, Lotar, 2011).

U današnje se vrijeme pod pojam idealan tjelesni izgled podrazumijeva izrazito mršavo žensko tijelo, iako ga većina ženske populacije ne može dostići, osim ako se ekstremno izgledaju ili imaju neke druge nezdrave navike hranjenja (povraćanje, korištenje laksativa...) (Pokrajac-Bulian i sur., 2005).

Isticanje važnosti takvoga izgleda može rezultirati nezadovoljstvom tijela, niskim samopoštovanjem i patološkim nastojanjem u svrhu dostizanja mršavoga tijela (Gilbert i Thompson, 1996. Wolf, 1991, Forbes, Adam-Curtis, Jobe, White, Revak, Živčić-Bećirević, Pokrajac-Bulian, 2005, prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005).

Mladići pokazuju veći stupanj zadovoljstva svojom tjelesnom težinom i oblikom tijela nego djevojke (Fallon i Rozin, 1985; Davis i Furnham, 1986 prema Lacković-Grgin, 2006, Erceg-Jugović, 2015).

Za razliku od muškaraca, žene su zabrinutije i manje zadovoljne svojim trenutnim izgledom, one su sklonije precjenjivanju vlastite tjelesne težine, iskazuju veću zabrinutost hranjenjem i češće provode dijetu (Pokrajac-Bulian i Kandare, 1999/2000, prema Pokrajac-Bulian, 2005).

Djevojke se hrane nezdravije, a kako žele postići idealan izgled prikazan u medijima, često započinju nezdrave dijetu, poste, preskaču obroke (Aruguete, Yates i Edman, 2006).

Istraživanje koje su proveli Mintz i Betz (1986) pokazuje kako čak 64% žena normalne tjelesne težine nisu zadovoljne svojim tijelom, sebe percipiraju kao preteške i htjele bi izgubiti oko 4,5 kilograma, a 9% žena iz tog istraživanja sebe percipira kao gojazne i njihovi rezultati na Skali tjelesnog samopoštovanja (Body Cathexis Scale) pokazuju da su visoko nezadovoljne svojim tijelom. Prema Lacković-Grgin (1994) neku fizičku promjenu želi napraviti čak dvije trećine mladih.

Kod žena, nezadovoljstvo je tijelom izraženo do te mjere da je to u zapadnim kulturama postalo gotovo normativno (Rodin, Silberstein i Striegel-Moore, 1985; Furnham i Greaves, 1994, Striegel-Moore, 1995. prema Pokrajac-Bulian i sur., 2005). Jedan od mogućih razloga nezadovoljstva tjelesnim izgledom je nedovoljna tjelesna aktivnost, o čijoj će se važnosti govoriti u sljedećem poglavlju.

4.2. Slika tijela i osobe oštećena vida

Autorica Kaplan-Myrth (2000) provela je istraživanje s 12 slijepih i slabovidnih adolescenata s kojima je kroz intervju razgovarala o slici tijela. Iako se pojedinci pitaju imaju li osobe oštećena vida sliku o sebi, ovo istraživanje pokazuje da imaju. Ako je oštećenje nastalo tijekom djetinjstva, oni znanje o tjelesnom izgledu, modi, šminkanju ne dobivaju preko vizualnih informacija, već putem auditivnih i taktilnih informacija te verbalno, od strane videćih osoba. Većina osoba oštećena vida zna što je u modi i što društvo prihvaća (npr. da se za posebne prigode treba obući svečanije, da nije prihvatljivo ići negdje prljave kose...). Iz straha da im se nešto ne dogodi, obitelji često prezaštićuju svoju djecu, rade umjesto njih i ne uključuju ih u društvo, zbog čega oni formiraju stavove na temelju stavova svojih roditelja, nesamostalniji su i teže se uključuju u socijalnu interakciju s vršnjacima (Kaplan-Myrth, 2000).

S obzirom na to da je za neke stvari potrebno više vremena da se nauči, a ponekad i da se vizualno provjeri (npr. šminkanje), osobe oštećena vida često se oslanjaju na videće osobe. Međutim, navode kako videće osobe nisu uvijek potpuno pouzdane. Naime, videće osobe ponekad ne znaju kako reagirati kad vide da su osobe oštećena vida nešto krivo napravile ili nisu primijetile da nešto ne valja te se ne osjećaju ugodno ukazati im na to (npr. ako im je odjeća prljava) (Kaplan-Myrth, 2000).

5. Sport i tjelesna aktivnost

WHO (2006) sport definira kao aktivnosti koje omogućuju sportske organizacije, a koje se provode tijekom treninga i/ili natjecanja.

Tjelesna aktivnost podrazumijeva sve aktivnosti koje se provode u sklopu obitelji, škole i zajednice, kao što su igra, obavljanje kućanskih poslova, hodanje ili vožnja bicikla pri odlasku u školu ili na posao i sl. (Alić, 2015).

Postoje brojne dobrobiti od tjelesne aktivnosti, a mogu se svrstati u nekoliko kategorija: psihološke, zdravstvene, društvene, ekološke i ekonomske, ali unatoč poznavanju dobrobiti, sve veći javno zdravstveni globalni problem postaje tjelesna neaktivnost (Alić, 2015).

Campbell i Hausenblas (2009, prema Alić, 2015) ističu kako na zadovoljstvo tjelesnim izgledom, kao pokazateljem psihološke dobrobiti, pozitivno utječe tjelovježba. Stoga je jačanje tjelesne aktivnosti među stanovništvom današnja najbolja investicija za opće zdravlje (Rogers, Hopkins-Price, Vicari, Markwell, Pamentner, Courneya, Hoelzer, Naritoku, Edson, Jones, Dunnington, i Verhulst, 2009, prema Alić, 2015).

5.1. Slobodno vrijeme i osobe oštećena vida

Slobodno je vrijeme važan dio života i javlja se u različitim oblicima koji se prirodno oblikuju prema individualnim interesima, ali i socijalnim okruženjem (Sikirić, Bilić-Prčić i Dugandžić, 2015).

Prema autorima Sikirić i sur. 2015. osobama s invaliditetom treba se omogućiti pristup adekvatnoj tehnologiji, kako bi imali jednake uvjete i prilike. Također, navode i da je osobe oštećena vida potrebno poučiti određenim predvještinama i vještinama kako bi mogle ispuniti glavne zahtjeve kroz pretpostavke aktivnosti slobodnog vremena – slobodan i samostalan izbor, odnosno, uključivanje.

Istraživanje koje su proveli Sikirić, Bilić-Prčić i Dugandžić (2015) provelo se na 31 ispitaniku studenata oštećena vida (sljepoća i slabovidnost) na Sveučilištu u Zagrebu. Kroz istraživanje se željelo odgovoriti na pitanja: koji su najčešći načini provođenja slobodnog vremena ove

populacije, koje nove tehnologije najčešće koriste te utječu li one na njihovu kvalitetu života, ako da, u kojim područjima najčešće.

Jedanaestero se ispitanika (35,5%) bavi različitim sportovima (veslanje, skijanje, kuglanje, goalball, rolanje, nogomet), dok se 20 ispitanika (64,5%) ne bavi niti jednom rekreacijskom aktivnošću.

Svi ispitanici koriste nove tehnologije, gotovo svi svakodnevno, a samo jedan ih koristi jednom ili dva puta tjedno. Najčešće koriste mobitel. Od novih tehnologija najčešće se koristi govorna jedinica (24 ispitanika), a zatim čitači i uvećivači ekrana (19 ispitanika), reproduktori i snimači zvučnih zapisa (8 ispitanika), a skener (9 ispitanika). Po dvoje ispitanika najčešće koristi GPS i elektronsko povećalo, a elektronski štamp ne koristi niti jedan ispitanik, a rijetko tko je s njim i upoznat.

6. Problem istraživanja

Briga o vlastitom izgledu iznimno je važna za svakog pojedinca pa tako i za osobu oštećena vida. Pregledom dosadašnje literature nije pronađeno istraživanje provedeno na ovoj populaciji na ovu temu u Hrvatskoj niti u svijetu.

Briga o vlastitom izgledu ima jak utjecaj prilikom interakcije s drugim osobama. Ako osoba ne održava osobnu higijenu ili ne zna osnovne svakodnevne vještine, može ostaviti negativan dojam na druge. Videće bi osobe smatrale neprihvatljivim u slučaju da osobe oštećena vida ne znaju održavati osobnu higijenu ili samostalno se odjenuti, što može rezultirati izolacijom osoba oštećena vida u društvu (Gringhuis i sur., 2002).

6.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja jest ispitati razinu samostalnosti slijepih i slabovidnih studenata u aktivnostima brige o vlastitom izgledu. Također će se ispitati koji oblik podrške ili prilagodbe im je potreban prilikom njihovog izvođenja.

6.2. Istraživačka pitanja:

1. Postoji li razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika u aktivnostima brige o vlastitom izgledu?
 - 1.1. Postoji li razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika pri izvršavanju osobne higijene?
 - 1.2. Postoji li razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika u održavanju kose?
 - 1.3. Postoji li razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika u aktivnostima vezanim uz odjeću?
 - 1.4. Postoji li razlika u percepciji slijepih i slabovidnih ispitanika vezanim uz njihov tjelesni izgled?

2. *Postoji li razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol?*
 - 2.1. Postoji li razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol pri izvršavanju osobne higijene?
 - 2.2. Postoji li razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol u održavanju kose?
 - 2.3. Postoji li razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol u aktivnostima vezanim uz odjeću?
 - 2.4. Postoji li razlika u percepciji osoba oštećena vida s obzirom na spol ispitanika vezanim uz njihov tjelesni izgled?

6.3. Hipoteze

Iz cilja istraživanja i istraživačkih pitanja, proizlaze sljedeće hipoteze:

H1: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika.

H1.1: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika na području osobne higijene

H1.2: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika u održavanju kose

H1.3: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika na području brige o odjeći

H1.4: Postoji statistički značajna razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području tjelesnog izgleda.

H2 Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol

H2.1: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol na području osobne higijene

H2.2: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol u održavanju kose

H2.3: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol na području brige o odjeći

H2.4: Postoji statistički značajna razlika između osoba oštećena vida s obzirom na spol ispitanika na području tjelesnog izgleda

7. Metode istraživanja

7.1. Uzorak

Uzorak se sastoji od 27 studenata oštećena vida na Sveučilištu u Zagrebu. Od toga je 10 ispitanika muškog spola (37%), a 17 ženskog spola (63%). Najmlađi ispitanik ima 19 godina, a najstariji 38 godina, prosječna dob ispitanika je 24,5 godina. Među ispitanicima je 6 slijepih (22,2%) i 21 slabovidnih (77,8%) osoba.

7.2. Opis istraživačkog instrumenta

Za potrebe ovog diplomskog rada korišten je upitnik vlastite konstrukcije koji su ispitanici popunjavali u elektronskom obliku. Kako bi upitnik bio jednostavniji za ispunjavanje, koncipiran je na način da se odabirom spola izbjegnu pitanja namijenjena ženskoj populaciji. Isto tako, ako je neki ispitanik potpuno samostalan u određenoj aktivnosti, neće mu biti prikazano pitanje koje se odnosi na oblik podrške koji koristi u toj aktivnosti.

Upitnik se sastoji od 96 čestica, a mogu se podijeliti u šest dijelova. Prvi se dio sastoji od općih podataka, drugi se odnosi na pitanja vezana za žensku populaciju, treći na aktivnosti vezane uz osobu higijenu, četvrti uz brigu o kosi, peti je vezan uz odjeću, a šesti se odnosi na vlastiti izgled. U drugom, trećem, četvrtom i petom dijelu nalaze se aktivnosti za koje se treba odabrati koliko su samostalni, a zatim koji oblik podrške im je potreban pri izvođenju te aktivnosti.

7.3. Način provođenja istraživanja

S obzirom na cilj istraživanja i postavljena istraživačka pitanja u ovom je istraživanju korišten kvantitativni pristup prikupljanja podataka. Budući da su odgovori sudionika jedini izvor podataka korišten je upitnik vlastite konstrukcije kao tehnika prikupljanja podataka.

Za potrebe diplomskog rada kontaktirani su bili: Zaklada čujem, vjerujem, vidim; Hrvatski savez slijepih, Hrvatska zaklada za školovanje slijepih Marko Brkić te Ured za studente s

invaliditetom Sveučilišta u Zagrebu koji je upitnik proslijedio koordinatorima studenata s invaliditetom na svim sastavnicama Sveučilišta.

Kako se radi o malobrojnoj populaciji približno istih godina te da se većina ispitanika poznaje od djetinjstva, u istraživanju je također korištena metoda snježne grude, odnosno ispitanici su upitnik prosljedili drugim studentima oštećena vida.

Podaci su se prikupljali od lipnja do srpnja 2018. godine.

7.4. Metode obrade podataka

Za deskriptivnu analizu rezultata korišten je standardni Statistički paket za društvena istraživanja (IBM SPSS 20 – Statistical Package for the Social Sciences), a za testiranje razlika između grupa ispitanika korištena je Robustna diskriminacijska analiza programa – ROBDIS (Nikolić 1991, prema Mejovšek 2013). Svi su rezultati obrade prikazani u Z-vrijednostima te je izvršena normalizacija i standardizacija varijabli mjernog instrumenta.

8. Interpretacija rezultata

Tablica 1. Robustna diskriminacijska analiza – područje osobne higijene

Lambda	Aritmetička sredina		Standardna devijacija		F	p
	Slijepi	Slabovidni	Slijepi	Slabovidni		
0,478	-0,66	0,19	1,00	1,32	7,33	0,012

Pregledom *Tablice 1.* može se utvrditi da postoji statistički značajna razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području osobne higijene na nivou značajnosti $p < 5\%$ jer on iznosi 0,012. Diskriminacijska vrijednost (Lambda) iznosi 0,478, a Fisherov test 7,33.

S obzirom na značajnost diskriminacijske funkcije može se pristupiti interpretaciji njene strukture koja je prikazana u *Tablici 2.*

Varijable koje najviše diskriminiraju ove dvije grupe ispitanika, odnosno najviše sudjeluju u kreiranju ove diskriminacijske funkcije su: *Vežanje vezica – samostalnost, diskriminacijski koeficijent -0,43; Brijanje, depiliranje – podrška, diskriminacijski koeficijent -0,40; Vežanje vezica – podrška, diskriminacijski koeficijent 0,43; Brijanje, depiliranje – podrška, diskriminacijski koeficijent 0,43 te Optička pomagala – samostalnost, diskriminacijski koeficijent 0,38.*

Tablica 2. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje osobne higijene

Varijable	Diskriminacijski koeficijenti	Korelacije s diskriminacijskom funkcijom
Umivanje – samostalnost	0,00	0,00
Umivanje – podrška	0,00	0,00
Pranje zubi – samostalnost	0,00	0,00
Pranje zubi – podrška	0,00	0,00

Brijanje, depiliranje - samostalnost	-0,40	-0,47
Brijanje, depiliranje – podrška	0,43	0,52
Tuširanje – samostalnost	0,00	0,00
Tuširanje – podrška	0,00	0,00
Kupanje – samostalnost	0,00	0,00
Kupanje - podrška	0,00	0,00
Vežanje vezica – samostalnost	-0,43	-0,54
Vežanje vezica – podrška	0,43	0,54
Rezanje noktiju – samostalnost	0,32	0,52
Rezanje noktiju – podrška	-0,17	-0,41
Nanošenje losiona – samostalnost	0,00	0,00
Nanošenje losiona – podrška	0,00	0,00
Dezodorans – samostalnost	0,00	0,00
Dezodorans – podrška	0,00	0,00
Optička pomagala – samostalnost	0,38	0,46
Optička pomagala - podrška	-0,14	-0,18

Tablica 3. Robustna diskriminacijska analiza – područje održavanja kose

Lambda	Aritmetička sredina		Standardna devijacija		F	p
	Slijepi	Slabovidni	Slijepi	Slabovidni		
0,981	-0,95	0,27	1,12	0,79	3,33	0,077

Tablica 3. pokazuje da metodom robusne diskriminacijske analize nije utvrđeno postojanje statističkih značajnih razlika jer je $p > 5\%$ i iznosi 0,077, odnosno ne postoji statistički značajna razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području održavanja kose.

Rezultati robusne diskriminacijske analize koji nisu značajni ne dozvoljavaju interpretaciju strukture diskriminacijskih funkcija te će se stoga samo prikazati u Tablici 4.

Tablica 4. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje održavanja kose

Varijable	Diskriminacijski koeficijenti	Korelacije s disk. funkcijom
Češljanje kose – samostalnost	-0,30	-0,60
Češljanje kose – podrška	0,30	0,60
Frizure – samostalnost	0,64	0,50
Frizure – podrška	-0,42	-0,36
Preparati za kosu – samostalnost	-0,29	-0,13
Preparati za kosu - podrška	0,39	0,37

Tablica 5. Robustna diskriminacijska analiza – područje brige o odjeći

Lambda	Aritmetička sredina		Standardna devijacija		F	p
	Slijepi	Slabovidni	Slijepi	Slabovidni		
6,786	2,50	-0,72	1,30	0,97	32,29	0,000

Diskriminacijska vrijednost iznosi 6,786, Fisherov test 32,29, a p iznosi 0,000 što je <5% zbog čega zaključujemo da postoji statistički značajna razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području brige o odjeći što je prikazano u *Tablici 5*.

Tablica 6 prikazuje varijable koje sudjeluju u kreiranju ove diskriminacijske funkcije, a najviše sudjeluju: *Kupovina odjeće – samostalnost (-0,45)*; *Usklađivanje odjeće prema boji – samostalnost (-0,43)*; *Pranje odjeće – samostalnost (-0,26)*; *Kupovina odjeće – podrška (0,49)* te *Usklađivanje odjeće prema boji – podrška (0,43)*.

Tablica 6. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje brige o odjeći

Varijable	Diskriminacijski koeficijenti	Korelacije s diskriminacijskom funkcijom
Usklađivanje odjeće prema boji - samostalnost	-0,43	-0,71
Usklađivanje odjeće prema boji - podrška	0,43	0,71
Usklađivanje odjeće prema vremenskim uvjetima - samostalnost	0,11	0,11
Usklađivanje odjeće prema vremenskim uvjetima – podrška	-0,11	-0,10
Usklađivanje odjeće prema aktivnostima – samostalnost	0,08	0,16

Usklađivanje odjeće prema aktivnostima – podrška	-0,08	-0,16
Određivanje prave strane odjeće – samostalnost	0,08	0,06
Određivanje prave strane odjeće - podrška	-0,08	-0,06
Razvrstavanje odjeće – samostalnost	0,08	0,13
Razvrstavanje odjeće – podrška	-0,08	-0,13
Korištenje zatvarača – samostalnost	0,08	0,13
Korištenje zatvarača – podrška	-0,08	-0,13
Slaganje odjeće – samostalnost	0,02	0,13
Slaganje odjeće – podrška	0,02	-0,11
Pranje odjeće – samostalnost	-0,26	-0,50
Pranje odjeće – podrška	0,17	0,38
Glačanje odjeće – samostalnost	-0,10	-0,29
Glačanje odjeće – podrška	0,08	0,32
Kupovina odjeće – samostalnost	-0,45	-0,85
Kupovina odjeće - podrška	0,49	0,75

Tablica 7. Robustna diskriminacijska analiza – područje tjelesnog izgleda

Lambda	Aritmetička sredina		Standardna devijacija		F	p
	Slijepi	Slabovidni	Slijepi	Slabovidni		
1,729	1,26	-0,36	1,48	1,14	4,12	0,050

S obzirom na to da je iz *Tablice 7* vidljivo da je $p=5\%$, zaključujemo da ne postoji statistički značajna razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području tjelesnog izgleda zbog toga će struktura diskriminacijskih funkcija biti samo prikazana u *Tablici 8* bez interpretacije.

Tablica 8. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje tjelesnog izgleda

Varijable	Diskriminacijski koeficijenti	Korelacije s disk. funkcijom
Nosite li šal/maramu?	-0,03	-0,08
Koliko Vam je teško uskladiti šal/matamu s odjećom?	-0,04	0,01
Nosite li kapu?	-0,03	-0,06
Koliko Vam je teško uskladiti kapu s odjećom?	-0,09	0,00
Nosite li nakit?	-0,28	-0,66
Koliko Vam je teško uskladiti nakit s odjećom?	0,08	0,51
Koliko često ste sami sebi fizički privlačni?	0,16	0,44
Koliko često se osjećate fizički privlačni suprotnom	-0,06	0,34

spolu?		
Pratite li modne trendove?	0,46	0,60
Koliko Vam je važno što okolina kaže na Vaš izgled?	0,47	0,70
Koliko ste zadovoljni tjelesnom težinom?	0,55	0,60
Bavite li se nekom tjelesnom aktivnošću/sportom?	-0,35	-0,47
Pazite li na zdravu prehranu?	-0,14	-0,17

Tablica 9. Robustna diskriminacijska analiza – područje osobne higijene

Lambda	Aritmetička sredina		Standardna devijacija		F	p
	Muški	Ženski	Muški	Ženski		
0,757	0,75	-0,44	0,60	1,79	11,21	0,003

Rezultati Robustne diskriminacijske analize u *Tablici 9* pokazuju da diskriminacijska vrijednost iznosi 0,757, Fisherov test 11,21, a p 0,003 zbog čega zaključujemo da postoji statistički značajna razlika između muških i ženskih ispitanika na području osobne higijene.

U toj razlici najviše sudjeluju varijable: *Rezanje noktiju – podrška (-0,48)*; *Brijanje, depiliranje – podrška (-0,38)*; *Brijanje, depiliranje – samostalnost (0,36)* te *Optička pomagala – samostalnost (0,32)*, a ostale su navedene u *Tablici 10*.

Tablica 10. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje osobne higijene

Varijable	Diskriminacijski koeficijenti	Korelacije s diskriminacijskim funkcijom
Umivanje – samostalnost	0,00	0,00

Umivanje – podrška	0,00	0,00
Pranje zubi – samostalnost	0,00	0,00
Pranje zubi – podrška	0,00	0,00
Brijanje, depiliranje - samostalnost	0,36	0,58
Brijanje, depiliranje – podrška	-0,38	-0,52
Tuširanje – samostalnost	0,00	0,00
Tuširanje – podrška	0,00	0,00
Kupanje – samostalnost	0,00	0,00
Kupanje - podrška	0,00	0,00
Vežanje vezica – samostalnost	-0,13	-0,14
Vežanje vezica – podrška	0,13	0,14
Rezanje noktiju – samostalnost	0,58	0,79
Rezanje noktiju – podrška	-0,48	-0,81
Nanošenje losiona – samostalnost	0,00	0,00
Nanošenje losiona – podrška	0,00	0,00
Dezodorans – samostalnost	0,00	0,00
Dezodorans – podrška	0,00	0,00
Optička pomagala – samostalnost	0,32	0,64

Optička pomagala - podrška	-0,14	-0,58
----------------------------	-------	-------

Tablica 11. Robustna diskriminacijska analiza – područje održavanja kose

Lambda	Aritmetička sredina		Standardna devijacija		F	p
	Muški	Ženski	Muški	Ženski		
0,942	0,84	-0,49	0,83	1,63	11,35	0,003

Iz *Tablice 11* vidljivo je da diskriminacijska vrijednost iznosi 0,942, Fisherov test 11,35, a p 0,003 što je manje od 5% te zaključujemo da postoji statistički značajna razlika između muških i ženskih ispitanika na području održavanja kose.

Varijable koje najviše diskriminiraju ove dvije grupe ispitanika su: *Frizure – podrška (-0,65)*; *Frizure – samostalnost (0,67)* te *Preparati za kosu – samostalnost (0,28)*, a ostale su prikazane u *Tablici 12*.

Tablica 12. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje održavanja kose

Varijable	Diskriminacijski koeficijenti	Korelacije s diskriminacijskom funkcijom
Češljanje kose – samostalnost	-0,12	0,19
Češljanje kose – podrška	0,12	-0,19
Frizure – samostalnost	0,67	0,96
Frizure – podrška	-0,65	-0,95
Preparati za kosu – samostalnost	0,28	0,77
Preparati za kosu - podrška	-0,15	-0,68

Tablica 13. Robustna diskriminacijska analiza – područje brige o odjeći

Lambda	Aritmetička sredina		Standardna devijacija		F	p
	Muški	Ženski	Muški	Ženski		
2,864	-1,46	0,86	1,59	1,24	15,42	0,001

Kako je vidljivo iz *Tablice 13* diskriminacijska vrijednost iznosi 2,864, Fisherov test 15,42, a s obzorom da je $p < 5\%$ jer iznosi 0,001 možemo zaključiti da postoji statistički značajna razlika između muških i ženskih ispitanika na području brige o odjeći.

Ove dvije grupe ispitanika na ovom području diskriminiraju varijable iz *Tablice 14*, a one s najvećim diskriminacijskim koeficijentom su: *Usklađivanje odjeće prema boji – samostalnost (-0,37)*; *Pranje odjeće – podrška (-0,23)*; *Korištenje zatvarača – podrška (-0,23)*; *Usklađivanje odjeće prema boji – podrška (0,37)* te *Određivanje prave strane odjeće – samostalnost (0,23)*.

Tablica 14. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje brige o odjeći

Varijable	Diskriminacijski koeficijenti	Korelacije s diskriminacijskom funkcijom
Usklađivanje odjeće prema boji - samostalnost	-0,37	-0,55
Usklađivanje odjeće prema boji - podrška	0,37	0,55
Usklađivanje odjeće prema vremenskim uvjetima - samostalnost	-0,19	-0,32
Usklađivanje odjeće prema vremenskim uvjetima – podrška	0,18	0,41

Usklađivanje odjeće prema aktivnostima – samostalnost	-0,13	-0,19
Usklađivanje odjeće prema aktivnostima – podrška	0,13	0,19
Određivanje prave strane odjeće – samostalnost	0,23	0,40
Određivanje prave strane odjeće - podrška	-0,23	-0,40
Razvrstavanje odjeće – samostalnost	-0,13	0,15
Razvrstavanje odjeće – podrška	0,13	-0,15
Korištenje zatvarača – samostalnost	0,23	0,44
Korištenje zatvarača – podrška	-0,23	-0,44
Slaganje odjeće – samostalnost	0,20	0,52
Slaganje odjeće – podrška	-0,21	-0,49
Pranje odjeće – samostalnost	0,15	0,59
Pranje odjeće – podrška	-0,23	-0,60
Glačanje odjeće – samostalnost	0,35	0,61
Glačanje odjeće – podrška	-0,30	-0,60
Kupovina odjeće – samostalnost	-0,04	-0,13

Kupovina odjeće - podrška	0,03	0,04
---------------------------	------	------

Tablica 15. Robustna diskriminacijska analiza – područje tjelesnog izgleda

Lambda	Aritmetička sredina		Standardna devijacija		F	p
	Muški	Ženski	Muški	Ženski		
1,999	-1,22	0,72	0,98	1,23	20,99	0,000

Prema podacima iz *Tablice 15* vidimo da je diskriminacijska vrijednost 1,999, Fisherov test 20,99, dok p iznosi 0,000 što je manje od 5%, iz čega zaključujemo da postoji statistički značajna razlika između muških i ženskih ispitanika na području tjelesnog izgleda.

Najviši diskriminacijski koeficijent koji na to utječe imaju varijable: *Nosite li šal/maramu?* (-0,30); *Nosite li nakit?* (-0,29); *Koliko Vam je teško uskladiti kapu s odjećom?* (-0,23) te *Pratite li modne trendove?* (0,68), dok su ostale varijable s diskriminacijskim koeficijentima koje utječu na razliku između ove dvije grupe ispitanika prikazane u *Tablici 16*.

Tablica 16. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje tjelesnog izgleda

Varijable	Diskriminacijski koeficijenti	Korelacije s disk. funkcijom
Nosite li šal/maramu?	-0,30	-0,45
Koliko Vam je teško uskladiti šal/matamu s odjećom?	0,24	0,38
Nosite li kapu?	0,19	0,27
Koliko Vam je teško uskladiti kapu s odjećom?	-0,23	-0,31
Nosite li nakit?	-0,29	-0,70
Koliko Vam je teško uskladiti	0,16	0,62

nakit s odjećom?		
Koliko često ste sami sebi fizički privlačni?	0,13	0,28
Koliko često se osjećate fizički privlačni suprotnom spolu?	0,07	0,44
Pratite li modne trendove?	0,68	0,80
Koliko Vam je važno što okolina kaže na Vaš izgled?	0,26	0,44
Koliko ste zadovoljni tjelesnom težinom?	0,07	0,11
Bavite li se nekom tjelesnom aktivnošću/sportom?	0,26	0,18
Pazite li na zdravu prehranu?	0,19	0,28

9. Rasprava

Ovim se diplomskim radom nastojalo utvrditi postoji li statistički značajna razlika između slijepih i slabovidnih odnosno muških i ženskih ispitanika u četiri područja, a to su: osobna higijena, održavanje kose, briga o odjeći te briga o tjelesnom izgledu. Stoga su postavljene dvije glavne hipoteze i u svakoj po četiri pothipoteze koje su testirane Robustnom diskriminacijskom analizom.

Kako bi se ispitalo postoje li razlike u samostalnosti slijepih i slabovidnih studenata postavljena je *hipoteza 1: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika* te je podijeljena na 4 pothipoteze.

Testiranjem *hipoteze 1.1: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika na području osobne higijene* utvrđeno je da postoji statistički značajna razlika ($p=0,012$) između slijepih i slabovidnih ispitanika na ovom području te se ona potvrđuje. Uvidom u aritmetičke sredine vidimo da slabovidni (0,19) postižu bolje rezultate od slijepih (-0,66) ispitanika. Slabovidne osobe zbog ostatka vida mogu metodom imitacije naučiti određene aktivnosti, dok je slijepima potrebno verbalno objasniti, a zatim ih fizički voditi kroz aktivnost. Zbog straha da bi se mogli ozlijediti ili napraviti neku štetu videći često ne pružaju slijepima dovoljno prilika za stjecanje novih iskustava. Uz to, ponekad je lakše prilagoditi okolinu slabovidnima, nego slijepima.

Statistički se značajna razlika nije pokazala u hipotezi 1.2: *Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika u održavanju kose* jer p iznosi 0,077. Usporedbom aritmetičkih sredina ne može se zaključiti postoji li razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području održavanja kose zbog čega ova hipoteza nije potvrđena.

S obzirom na to da je prilikom testiranja *hipoteze 1.3: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika na području brige o odjeći* dobiveni p iznosio 0,000 ova se hipoteza potvrđuje, što znači da postoji statistički značajna razlika na području brige o odjeći. Bolje rezultati na ovom području imaju slijepi (2,50) od slabovidnih (-0,72). Mogući razlog ovakvog rezultata proizlazi iz činjenice da se slijepe osobe zbog nedostatka vizualnih podražaja oslanjaju na taktilne informacije, zbog čega koriste materijale različite teksture ili kupuju odjevne materijale koji mogu ići u kombinaciji bilo s čime, što im osigurava lakše usklađivanje. Prilikom odabira odjeće slijepi se koriste onime što su naučili, a

slabovidnima ostatak vida omogućuje eksperimentiranje s pojedinim kombinacijama za koje nisu sigurni mogu li se uskladiti.

Nakon što je testirana *hipoteza 1.4: Postoji statistički značajna razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području tjelesnog izgleda* dobiveni je $p=0,05$, iz čega proizlazi da ne postoji statistički značajna razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području tjelesnog izgleda, odnosno usporedbom aritmetičkih sredina ne može se zaključiti postoji li razlika između slijepih i slabovidnih ispitanika na području tjelesnog izgleda te se ova hipoteza ne potvrđuje.

Na temelju rezultata četiri pothipoteze može se zaključiti da se *hipoteza 1: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti slijepih i slabovidnih ispitanika* djelomično potvrđuje. Ova se hipoteza potvrđuje na području osobne higijene i brige o odjeći, ali se ne potvrđuje na području održavanja kose te brige o tjelesnom izgledu.

Postavljena je *hipoteza 2: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol* i ona je podijeljena na četiri pothipoteze kako bi se došlo do odgovora na pitanje „postoji li razlika između osoba oštećena vida s obzirom na spol na tim područjima?“.

Hipoteza 2.1: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol na području osobne higijene pokazala je da postoji statistički značajna razlika jer p iznosi 0,003 te se ona potvrđuje. Aritmetičke sredine pokazuju da muškarci na ovom području imaju bolje rezultate. Njihov rezultat iznosi 0,75, dok je rezultat kod žena - 0,44. Ovaj rezultat može proizaći iz činjenice da su majke sklonije pružanju podrške pri osobnoj higijeni za razliku od očeva, stoga dječacima u nekom trenutku majčinska pomoć postaje neugodna. Društveno je prihvatljivije da žene idu kozmetičaru, pedikeru... i tako brinu o higijeni, za razliku od muškaraca za koje to nije uobičajeno te su „prisiljeni“ naučiti te aktivnosti izvršavati samostalno.

Iduća, *hipoteza 2.2: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol u održavanju kose* se također potvrđuje jer je $p=0,003$. Kao i u hipotezi 2.1, i u ovoj bolji rezultat imaju muškarci (0,84) u odnosu na žene (-0,49). Jedan od mogućih razloga je to što muškarci najčešće imaju manje kose od žena što im olakšava održavanje, a također nemaju ni puno frizura koje bi trebali naučiti praviti. U općoj populaciji muškarci

najčešće koriste gel kao glavno sredstvo za frizure, dok žene imaju na raspolaganju puno više različitih sredstava i pomagala za frizure koje najčešće nisu prilagođena ovoj populaciji.

U hipotezi 2.3: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol na području brige o odjeći, $p=0,001$ što znači da postoji statistički značajna razlika između ove dvije grupe te se hipoteza 2.3 potvrđuje. Za razliku od prethodne dvije, u ovoj su bolji rezultat ostvarile žene (0,86), a ne muškarci (-1,46). To potvrđuje činjenicu da žene veći naglasak stavljaju na izgled zbog čega brinu o odjeći i žele biti što samostalnije na tom području. Općenito je u društvu prihvaćeno da žene vode veću brigu o odjeći za muškarce zato što su one više usredotočene na detalje. Također, kod suprotnog je spola čest daltonizam.

Zadnja je testirana bila *hipoteza 2.4: Postoji statistički značajna razlika između osoba oštećena vida s obzirom na spol ispitanika na području tjelesnog izgleda čiji je rezultat pokazao da postoji statistički značajna razlika i u ovom području jer je $p=0,000$, a time se i ova hipoteza potvrđuje. Rezultat žena (0,72) je i u ovoj hipotezi bolji od muškaraca (-1,22), što se nadovezuje na prethodnu hipotezu da su žene postigle bolji rezultat u brizi o odjeći. Većinom žene više brinu o svom izgledu, kakav dojam ostavljaju na suprotan spol zbog čega češće paze na prehranu ili se više bave nekom tjelesnom aktivnošću, sportom.*

Testiranjem četiri pohipoteze unutar *hipoteza 2: Postoji statistički značajna razlika u samostalnosti osoba oštećena vida s obzirom na spol* može se zaključiti da se ova hipoteza u potpunosti potvrđuje.

Na dobivene su rezultate također mogli utjecati dob ispitanika, jesu li bili prezaštićeni od strane obitelji odnosno poticani da budu što samostalniji te jesu li ikad živjeli samostalno.

10. Zaključak

Dosadašnja literatura većinom se bavi slijepom i slabovidnom djecom osnovnoškolskog uzrasta, njihovom osobnom higijenom te akademskim uspjehom.

Nažalost, preveliki se naglasak stavlja na akademski uspjeh djece, a sve ih se manje potiče i uči aktivnostima koje će ih učiniti samostalnijima i biti im potrebne u svakodnevnom životu. Stavljanje naglasak na obrazovna postignuća rezultira pridavanjem manje važnosti svakodnevnim aktivnostima jer se smatra da se one mogu naknadno lako naučiti. Videće osobe zaboravljaju činjenicu da neke svakodnevne aktivnosti koje oni nauče usput predstavljaju veliko postignuće za osobe oštećena vida jer oni to ne mogu naučiti iz prvog pokušaja (npr. brijanje).

Ovim se diplomskim radom želio staviti naglasak na svakodnevne aktivnosti studenata oštećena vida. Rezultati ovog istraživanja pokazuju, da unatoč brojnim pomagalima koja su danas dostupna kako bi se olakšalo izvođenje aktivnosti, još uvijek nisu sve osobe oštećena vida samostalne u svim aktivnostima osobne higijene (brijanje, češljanje, održavanje noktiju, vezanje vezica...).

Jedan je od razloga zasigurno prezaštićenost od strane obitelji koja ih je dovela do „naučene bespomoćnosti“. Zbog toga nemaju motivaciju da nešto nauče, već idu linijom manjeg otpora očekujući da će drugi raditi sve umjesto njih. Odrastanjem spoznaju važnost da postanu što samostaliji, ali im je neugodno pitati druge kako se nešto radi jer shvaćaju da bi to već trebali znati samostalno obavljati.

Još je jedan od razloga koji može dovesti do toga prevelika cijena pomagala koja osobe moraju same osigurati, ali često za njih nemaju financijska sredstva.

U današnjem se društvu sve veći naglasak stavlja na tjelesni izgled. Iz navedenog razloga trebaju se pratiti promjene u društvu i pokušati osobama oštećena vida osigurati da budu u korak s društvom u kojem žive jer će tako biti prihvaćeni.

Zbog nedostatka vizualnih informacija i iskustava osobe oštećena vida mogu se susresti s brojnim preprekama na ovom području. Neke od njih su nemogućnost praćenja modnih trendova, ograničen broj tjelesnih aktivnosti/sporta koji su im prilagođeni što može dovesti do socijalne izolacije ove populacije.

Istraživanja pokazuju da unatoč nedostatku vida ova populacija može razviti sliku vlastitog tijela, što je dodatni razlog za poticanje njihove samostalnosti na ovom području.

Unatoč razvoju tehnologija, još se dosta truda i vremena treba uložiti kako bi što više materijala, informacija i aktivnosti bilo dostupno slijepim i slabovidnim osobama jer će tek tada ova populacija moći sudjelovati kao ravnopravni član društva.

Društvo bi osobama oštećena vida trebalo osigurati više iskustva na području aktivnosti svakodnevnog života kako bi svoju samostalnost razvijali paralelno s akademskim znanjem. Obrazovanje ne može trajati zauvijek, a i tijekom njega možda neće svi imati priliku uza se imati nekoga tko će im pomagati.

Buduća istraživanja bi se trebala osvrnuti na odraslu populaciju jer samostalni život najčešće tek počinje nakon završetka obveznog obrazovanja.

11. Popis tablica

Tablica 1. Robustna diskriminacijska analiza – područje osobne higijene.....	17
Tablica 2. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje osobne higijene.....	17
Tablica 3. Robustna diskriminacijska analiza – područje održavanja kose.....	19
Tablica 4. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje održavanja kose.....	19
Tablica 5. Robustna diskriminacijska analiza – područje brige o odjeći.....	20
Tablica 6. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje brige o odjeći.....	20
Tablica 7. Robustna diskriminacijska analiza – područje tjelesnog izgleda.....	22
Tablica 8. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje tjelesnog izgleda.....	22
Tablica 9. Robustna diskriminacijska analiza – područje osobne higijene.....	23
Tablica 10. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje osobne higijene.....	23
Tablica 11. Robustna diskriminacijska analiza – područje održavanja kose.....	25
Tablica 12. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje održavanja kose.....	25
Tablica 13. Robustna diskriminacijska analiza – područje brige o odjeći.....	26
Tablica 14. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje brige o odjeći.....	26
Tablica 15. Robustna diskriminacijska analiza – područje tjelesnog izgleda.....	28
Tablica 16. Struktura diskriminacijskih funkcija – područje tjelesnog izgleda.....	28

12. Literatura

1. Alić, J. (2015): Povezanost tjelesne aktivnosti studentica, samoprocjene zdravlja i zadovoljstva tjelesnim izgledom 2015, Doktorska dizertacija. Kineziološki fakultet, Zagreb.
2. Aruguete, M. S., Yates, A., Edman, J. (2006): Gender differences in attitudes about fat. *North American Journal of Psychology*, 8, 1, 300-307.
3. Avalos, L., Tylka, T. L., Wood-Barcalow, N. (2005): The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. *Body image*, 2, 3, 285-297.
4. Barraga, N. C., Erin, J. N. (2001): Visual impairment and learning. Pro ed.
5. Benjak, T., Runjić, T., Prcić, A. B. (2013): Prevalencija poremećaja vida u RH temeljem podataka Hrvatskog registra osoba s invaliditetom. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 1, 35, 176-181.
6. Benjak, T. (2017): Izvješće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
7. Blindness and visual impairment. Posjećeno 21.5.2018. na mrežnoj stranici Svjetske zdravstvene organizacije: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>.
8. Erceg-Jugović, I. (2015): Čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
9. Fajdetić, A., Poljan, I., Megyvery, M., Lukić, A., Matok, D., Šestić, G., Paković, B., Sajković, M., Rotim, I., Koščec, R., Nenadić, K. (2007): Učenik s oštećenjem vida u redovitoj školi. Zagreb: Hrvatski savez slijepih.
10. Fallon, A. E. i Rozin, P. (1985): Sex differences in perceptions of desirable body size. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102-105.
11. Groesz, L. M., Levine, M. P. i Murnen, S. K. (2002): The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1, 1-16.
12. Hatlen, P. (1996): The core curriculum for blind and visually impaired students, including those with additional disabilities.
13. Kaplan-Myrth, N. (2000): Alice without a looking glass: blind people and body image. *Anthropology & Medicine*, 7, 3, 277-299.

14. Koenig, A. J., Holbrook, M. C. (2000): Foundations of Education, Second Edition Volume II: Instructional Strategies for Teaching Children and Youths with Visual Impairments. New York: AFB Press.
15. Lacković-Grgin, K. (1994): Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.
16. Lacković-Grgin, K. (2006): Psihologija adolescencije. Jastrebarsko: Naklada Slap.
17. Lakoff, R. T., Scherr, R. L. (1984): The politics of beauty. Boston: Routledge & Kegan Paul.
18. Lebedina-Manzoni, M., Lotar, M. (2011): Percepcija sebe kod adolescenata u hrvatskoj. *Kriminologija & socijalna integracija*, 19, 1, 39-50.
19. Mejovšek, M. (2013): Metode znanstvenog istraživanja u društvenim i humanističkim znanostima. Zagreb: Naklada Slap
20. Mintz, L. B., Betz, N. E. (1986): Sex differences in nature, realism and correlates of body image. *Sex Roles*, 15, 186-195.
21. Nimmo, S. (2008): Examining the Factors of Successful Inclusion of Students with Vision Impairment. Coursework Project in Special Education School of Education. Flinders University.
22. Pokrajac-Bulian, A., Kandare, A. (1999/2000): Povezanost općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom i nekih aspekata samopoimanja u studentskoj populaciji. *Psihologijske teme*, 8-9, 63-77.
23. Pokrajac-Buliac, A., Živčić-Bećirević, I., Vukmanović, S., Forbes, G. (2005): Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i navike hranjenja kod studentica i njihovih majki. *Psihologijske teme*, 14, 1, 57-70.
24. Pravilnik o osnovnoškolskom i srednjoškolskom odgoju i obrazovanju učenika s teškoćama u razvoju: Narodne novine, br. 87/2008., 86/2009., 92/2010., 105/2010., 90/2011., 5/2012., 16/2012., 86/2012., 126/2012., 94/2013. i 152/2014.
25. Rodin, J., Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H. (1985): Women and Weight: a normative discontent. *Psychology and gender*. Lincoln: University of Nebraska Press, 267-308.
26. Sikirić, D., Bilić-Prčić, A., Dugandžić, A. (2015): Nove tehnologije i slobodno vrijeme studenata oštećena vida na Sveučilištu u Zagrebu, Beograd: Specijalna edukacija i rehabilitacija, 14, 1, 35-54.
27. Zakon o Hrvatskom registru o osobama s invaliditetom.

13. Prilog

13.1. Upitnik: Samostalnost studenata oštećena vida u brizi o vlastitom izgledu

1. Dob
2. Godina studija
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 4
 - e) 5
 - f) Ostalo
3. Imate li oštećenje vida od rođenja?
 - a) Da
 - b) Ne
4. Ako ne, od koje godine života imate oštećenje vida?
5. Jeste li slijepi?
 - a) Da
 - b) Ne
6. Koji stupanj slijepoće imate?
 - a) Bez mogućnosti razlikovanja svijetlo-tama
 - b) Uz mogućnost razlikovanja svijetlo-tama
 - c) Ne odnosi se na mene
7. Jeste li slabovidni?
 - a) Da
 - b) Ne

8. Pri izvršavanju aktivnosti imate li poteškoća s:

	Da	Ne	Ne vidim ništa
Oštrinom vida (razlikovanje predmeta različitih veličina, npr. uočavanje sitnih mrlja, čitanje uputa...)			
Kontrastima (boja pozadine i lika mora biti jakog kontrasta npr. bijeli umivaonik i tamnoplava četkica za zube)			
Odbljeskom			
Predmetima u centralnom vidnom polju			
Predmetima u perifernom vidnom polju			

9. Koristite li neko optičko pomagalo?

- a) Da
- b) Ne

10. Ako da, koje?

11. Koristite li neko pomagalo u aktivnostima vezanim uz izgled (kupanje, depiliranje, odabir odjeće) na primjer: povećalo, aparat za prepoznavanje boja...?

- a) Da
- b) Ne

12. Imate li dodatne teškoće?

- a) Da

- b) Ne
13. Ako da, koje?
- a) Motoričke poremećaje
 - b) Kronične bolesti
 - c) Oštećenje sluha
 - d) Emocionalne teškoće
 - e) Teškoće u učenju
 - f) Probleme u ponašanju
 - g) Ostalo:
14. Živate li u studentskom domu sami u sobi?
- a) Da
 - b) Ne
15. Živate li u studentskom domu s cimerom/cimericom?
- a) Da
 - b) Ne
16. Živate li u kući/stanu samostalno, u mjestu studiranja?
- a) Da
 - b) Ne
17. Živate li u kući/stanu s cimerom/obitelji/partnerem, u mjestu studiranja?
- a) Da
 - b) Ne
18. Ako ste živjeli ili još uvijek živite samostalno, koliko godina?
19. Spol
- a) Muško
 - b) Žensko

Napomena: Iduća pitanja se pojavljuju samo ako ispitanik odgovori da je žensko.

20. Koliko ste samostalni pri higijeni tijekom menstruacije (korištenje higijenskih uložaka, tampona, prepoznati početak i kraj menstruacije...)?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost

Napomena: Ako ispitanik odabere odgovor 1, 2 ili 3 pojavljuje mu se pitanje vezano uz podršku za tu aktivnost. Ako odabere broj 4, onda mu se pitanje s podrškom ne pojavljuje, već prelazi na samostalnost u novoj aktivnosti.

21. Koji oblik podrške Vam je potreban pri higijeni tijekom menstruacije (korištenje higijenskih uložaka, tampona, prepoznati početak i kraj menstruacije...)?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
22. Koliko ste samostalni pri peglanju i kovrčanju kose?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
23. Koji oblik podrške Vam je potreban pri peglanju i kovrčanju kose?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
24. Koliko ste samostalni pri stavljanju pudera?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
25. Koji oblik podrške Vam je potreban pri stavljanju pudera?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
26. Koliko ste samostalni pri stavljanju maskara?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
27. Koji oblik podrške Vam je potreban pri stavljanju maskare?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)

- 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
28. Koliko ste samostalni pri stavljanju sjenila?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
29. Koji oblik podrške Vam je potreban pri stavljanju sjenila?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
30. Koliko ste samostalni pri stavljanju ruža?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
31. Koji oblik podrške Vam je potreban pri stavljanju ruža?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
32. Koliko ste samostalni pri skidanju šminke?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
33. Koji oblik podrške Vam je potreban pri skidanju šminke?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
34. Koliko ste samostalni pri skidanju laka za nokte?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost

35. Koji oblik podrške Vam je potreban skidanju laka za nokte?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
36. Koliko ste samostalni pri lakiranju noktiju?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
37. Koji oblik podrške Vam je potreban pri lakiranju noktiju?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
38. Koliko ste samostalni pri umivanju?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
39. Koji oblik podrške Vam je potreban pri umivanju?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
40. Koliko ste samostalni pri pranju zubi?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
41. Koji oblik podrške Vam je potreban pri pranju zubi?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
42. Koliko ste samostalni pri brijanju/depiliranju (žilet, aparati...)?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe

- 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
43. Koji oblik podrške Vam je potreban pri brijanju/depiliranju (žilet, aparati...)?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 3 – videća osoba radi umjesto mene
44. Koliko ste samostalni pri tuširanju?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
45. Koji oblik podrške Vam je potreban pri tuširanju?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 3 – videća osoba radi umjesto mene
46. Koliko ste samostalni pri kupanju?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
47. Koji oblik podrške Vam je potreban pri kupanju?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 3 – videća osoba radi umjesto mene
48. Koliko ste samostalni pri vezanju vezica (cipele, tenisice...)?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
49. Koji oblik podrške Vam je potreban pri vezanju vezica (cipele, tenisice...)?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 3 – videća osoba radi umjesto mene
50. Koliko ste samostalni pri podrezivanju i čišćenju noktiju?

- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
51. Koji oblik podrške Vam je potreban pri podrezivanju i čišćenju noktiju?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
52. Koliko ste samostalni pri nanošenju losiona na tijelo?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
53. Koji oblik podrške Vam je potreban pri nanošenju losiona na tijelo?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
54. Koliko ste samostalni pri korištenju dezodoransa i parfema?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
55. Koji oblik podrške Vam je potreban pri korištenju dezodoransa i parfema?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
56. Koliko ste samostalni kod brige o optičkim pomagalima?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
57. Koji oblik podrške Vam je potreban kod brige o optičkim pomagalima?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)

- 3 – videća osoba radi umjesto mene
58. Koliko ste samostalni pri češljanju?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
59. Koji oblik podrške Vam je potreban pri pravljenju frizure ("jež", pletenice...)?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
60. Koliko ste samostalni pri pravljenju frizura („jež“, pletenica, rep...)?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
61. Koji oblik podrške Vam je potreban pri stavljanju laka/gela/pjene na kosu?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
62. Koliko ste samostalni pri stavljanju gela/laka/pjene na kosu?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
63. Koji oblik podrške Vam je potreban pri stavljanju laka/gela/pjene na kosu?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
64. Koliko ste samostalni pri usklađivanju odjeće prema boji?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
65. Koji oblik podrške Vam je potreban pri usklađivanju odjeće prema boji?

- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
66. Koliko ste samostalni pri odabiru odjeće prema vremenskim uvjetima?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
67. Koji oblik podrške Vam je potreban pri odabiru odjeće prema vremenskim uvjetima?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
68. Koliko ste samostalni pri odabiru odjeće prema aktivnostima (sport, vjenčanje...)?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
69. Koji oblik podrške Vam je potreban pri odabiru odjeće prema aktivnostima (sport, vjenčanje...)?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
70. Koliko ste samostalni pri određivanju prave strane odjeće (prednja-stražnja, unutarnja-vanjska)?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
71. Koji oblik podrške Vam je potreban pri određivanju prave strane odjeće (prednja-stražnja, unutarnja-vanjska)?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene

72. Koliko ste samostalni pri razvrstavanju odjeće (hlače, majice, čarape...)?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
73. Koji oblik podrške Vam je potreban pri razvrstavanju odjeće (hlače, majice, čarape...)?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
74. Koliko ste samostalni pri korištenju puceta/patentnog zatvarača/kvačica/Velcro zatvarača (čička)?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
75. Koji oblik podrške Vam je potreban pri korištenju puceta/patentnog zatvarača/kvačica/Velcro zatvarača (čička)?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
76. Koliko ste samostalni pri slaganju odjeće?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
77. Koji oblik podrške Vam je potreban pri slaganju odjeće?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
78. Koliko ste samostalni pri pranju odjeće?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe

- 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
79. Koji oblik podrške Vam je potreban pri pranju odjeće?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
80. Koliko ste samostalni pri glačanju odjeće?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
81. Koji oblik podrške Vam je potreban pri glačanju odjeće?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene
82. Koliko ste samostalni pri odabiru odjeće prilikom kupovine?
- 1 - ne izvodim samostalno ovu aktivnost
 - 2 - u većoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 3 - u manjoj mjeri mi je potrebna pomoć druge osobe
 - 4 - potpuno samostalno izvodim ovu aktivnost
83. Koji oblik podrške Vam je potreban pri odabiru odjeće prilikom kupovine?
- 1 – verbalne podrška (upućivanje, objašnjavanje postupka)
 - 2 – fizička podrška (fizičko vođenje kroz aktivnost)
 - 3 – videća osoba radi umjesto mene

Napomena: Ako su ispitanici odgovorili da nose nešto od idućih predmeta, pojavilo im se pitanje vezano uz usklađivanje tog predmeta s odjećom. Ako ga ne nose, prelazili su na idući predmet.

84. Nosite li šal/maramu?
- a) Da
 - b) Ne
85. Koliko Vam je teško uskladiti šal/maramu s bojom/uzorkom odjeće?
- a) Teško
 - b) Uglavnom teško
 - c) Uglavnom lako

- d) Lako
86. Nosite li kapu?
- e) Koliko Vam je teško uskladiti kapu s bojom/uzorkom odjeće?Teško
 - f) Uglavnom teško
 - g) Uglavnom lako
 - h) Lako
87. Nosite li nakit?
- a) Da
 - b) Ne
88. Koliko Vam je teško uskladiti nakit s bojom/uzorkom odjeće, različitim prigodama...?
- i) Teško
 - j) Uglavnom teško
 - k) Uglavnom lako
 - l) Lako
89. Koliko često se osjećate sami sebi fizički privlačni?
- a) Nikad
 - b) Rijetko
 - c) Često
 - d) Uvijek
90. Koliko često se osjećate fizički privlačni suprotnom spolu?
- a) Nikad
 - b) Rijetko
 - c) Često
 - d) Uvijek
91. Smatrate li da pratite modne trendove?
- a) Nikad
 - b) Rijetko
 - c) Često
 - d) Uvijek
92. Koliko Vam je važno što okolina kaže na Vaš izgled?
- a) Potpuno mi je nevažno
 - b) Uglavnom mi je nevažno
 - c) Niti mi je nevažno niti mi je važno

- d) Uglavnom mi je važno
 - e) Potpuno mi je važno
93. Koliko ste zadovoljni Vašom tjelesnom težinom?
- a) Potpuno sam nezadovoljan/a
 - b) Uglavnom sam nezadovoljan/a
 - c) Niti sam nezadovoljan/a niti sam zadovoljan/a
 - d) Uglavnom sam zadovoljan/a
 - e) Potpuno sam zadovoljan/a
94. Bavite li se nekom tjelesnom aktivnošću, sportom?
- a) Da
 - b) Ne
95. Ako da, kojom?
96. Koliko često pazite na prehranu?
- a) Nikad
 - b) Rijetko
 - c) Često
 - d) Uvije