

# Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i prilagodba studentica na studij

---

**Bermanec, Vedrana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2017**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:442807>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-02**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**VEDRANA BERMANEC**

**ZADOVOLJSTVO TJELESNIM IZGLEDOM I PRILAGODBA STUDENTICA NA  
STUDIJ**

Diplomski rad

Pula, prosinac, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**VEDRANA BERMANEC**

**ZADOVOLJSTVO TJELESNIM IZGLEDOM I PRILAGODBA STUDENTICA NA  
STUDIJ**

Diplomski rad

JMBAG:0313006750, redoviti student

Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

Predmet: Psihologija

Znanstveno područje: Odgojne i obrazovne znanosti

Znanstveno polje: Psihologija

Znanstvena grana: Razvojna psihologija

Mentor: doc.dr.sc.Aldo Špelić

Pula, prosinac, 2017.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Vedrana Bermanec, kandidat za magistru primarnog obrazovanja ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Diplomskog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student:

---

U Puli, 1. prosinca 2017.



## **IZJAVA**

### **o korištenju autorskog djela**

Ja, Vedrana Bermanec dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom „zadovoljstvo tjelesnim izgledom i prilagodba studentica na studij“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 1.prosinca 2017.

Potpis:

---

## Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>1.1. Adolescencija</b> .....	2
1.1.1. Razvoj psihološke autonomnosti .....	3
1.1.2. Razvoj odrasle genitalne seksualnosti .....	5
1.1.3. Adolescentni razvoj .....	5
1.1.3. Kognitivne promjene u adolescentnom razvoju.....	11
1.1.4. Fizičke promjene u pubertetu .....	12
<b>1.2. Psihološka prilagodba</b> .....	13
1.2.1. Akademska prilagodba .....	15
1.2.2. Socijalna prilagodba .....	15
1.2.3. Emocionalna prilagodba .....	16
1.2.4. Istraživanja psihološke prilagodbe na studij .....	16
<b>1.3. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom</b> .....	18
1.3.1. Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji i spolne razlike .....	19
<b>Pristupi objašnjavanju razvoja i održavanja nezadovoljstva tijelom</b> .....	20
1.3.2. Izgled i poremećaj u prehrani.....	20
1.3.3. Simptomi i upozoravajući znakovi poremećaja hranjenja .....	21
<b>2. CILJ ISTRAŽIVANJA</b> .....	22
2.1. Hipoteze .....	22
<b>3. METODA</b> .....	23
3.1. Sudionici .....	23
3.2. Postupak .....	24
3.3. Mjerni instrumenti .....	25
3.3.1. Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom .....	25
3.3.2. Rosenbergova skala samopoštovanja .....	25
3.3.3. Skala prilagodbe studenata na studij.....	26
<b>4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA</b> .....	26
4.1. Istraživanje povezanosti zadovoljstva tijelom i samopoštovanje studentica .....	27
4.2. Istraživanje povezanosti zadovoljstva tijelom i razine tjelesnih simptoma studentica .....	28
4.3. Istraživanje povezanosti zadovoljstva tijelom i uspješnosti prilagodbe studentica na studij.....	29

4.4. Istraživanje različitosti zadovoljstva tijelom studentica na početku u odnosu na kasnije godine studiranja .....	34
5. RASPRAVA .....	35
5.1. Rasprava o povezanosti zadovoljstva tijelom i samopoštovanje studentica .....	36
5.2. Rasprava o povezanosti zadovoljstva tijelom i pojave tjelesnih simptoma studentica .....	37
5.3. Rasprava o povezanosti zadovoljstva tijelom studentica i uspješnost prilagodbe na studij .....	38
5.4. Rasprava o različitosti zadovoljstva tijelom studentica na početku u odnosu na kasnije godine studiranja .....	39
6. ZAKLJUČAK .....	40
7. SAŽETAK .....	41
SUMMARY .....	42
8. POPIS LITERATURE .....	43

## 1. UVOD

Početak studiranja za svaku osobu predstavlja jednu novu životnu promjenu s kojom se ta osoba treba suočiti. Pred nju se stavljaju brojne promjene i brojni zahtjevi koji se trebaju ispuniti. Odlazak na studij može svakako biti jedno novo i lijepo iskustvo s kojim dolaze i mnoge nove mogućnosti koje mogu pomoći osobi u njezinom osobnom razvitku i načinu osamostaljivanja. Sve to predstavlja jednu veliku prilagodbu i uspješnost savladavanja iste. Uspješnost savladavanja prilagodbe na studij i općenito savladavanja studentskog života povezana je s faktorima zrelosti, osobinama ličnosti te završetkom studija.

U ovom ću radu prezentirati i pobliže objasniti povezanost između psihološke prilagodbe na studij i zadovoljstva, odnosno nezadovoljstva studentica vlastitim tjelesnim izgledom. Uspješnošću psihološke prilagodbe i problemima prihvatanja, odnosno zadovoljstva vlastitim tijelom kao ozbiljnim znanstvenim i stručnim problemom, bave se brojni autori koji su svojim istraživanjima utvrdili da postoji povezanost ovog problema s uspješnošću adolescentnog razvoja. Utoliko je za očekivati da će studentice koje nisu tijekom adolescentnog razvoja uspjele izgraditi pozitivan odnos prema vlastitom tijelu pokazivati specifične poteškoće u prilagodbi na studij. Cilj mog istraživanja je steći uvid o tome koliko studentice koje imaju negativan stav (nezadovoljstvo) prema vlastitom tijelu pokazuju poteškoće u prilagodbi na studij kroz niže samopoštovanje, izraženije tjelesne simptome te poteškoće u socijalnoj i emocionalnoj prilagodbi na studij i stav prema uvjetima studija. Također, interes istraživanja bio je steći uvid koliko su ti problemi povezani s percepcijom vlastitog tijela općenito kod studentica na početku studija.



## 1.1. Adolescencija

Adolescencija je prijelazno razdoblje iz djetinjstva u odraslu dob. Možemo reći da je to zapravo razdoblje pripreme i uvježbavanja za život odrasle osobe. Početak adolescencije započinje okvirno u 12 godini života i određen je biološkim promjenama, dok kraj adolescencije završava u 22 godini te je određen socijalnim čimbenicima (socijalna zrelost, ekonomska zrelost, stambena zrelost, preduvjeti za roditeljstvo i brak). Pojmovi puberteta i adolescencije se često navode kao sinonimi, no ta dva pojma zapravo označavaju dva različita procesa. Pubertet označava fizički razvoj mlade osobe, dok adolescencija označava psihički razvoj. Pojam pubertet označava fazu koju karakterizira brz tjelesni rast i razvoj te pojava sekundarnih spolnih obilježja koja završava punom spolnom zrelošću i sposobnošću razmnožavanja, dok pojam adolescencije predstavlja razdoblje u kojem se jedna životna etapa (djetinjstvo) zamjenjuje drugom (odrasla dob).

U adolescenciji se javljaju psihičke promjene koje prate tjelesni razvoj puberteta te zbivanja koja dovode u pitanje sliku koju svaki adolescent ima o vlastitoj ličnosti. Postavljaju se pitanja osjeća li se adolescent drugačije nego prije, postoji li raskorak između tjelesnog, intelektualnog i socijalnog sazrijevanja, jeli svjestan promjene svoga fizičkog izgleda te jeli svjestan hormonalnog djelovanja. Sve ove promjene utječu na osjećaje adolescenata i upravo se zbog tih promjena adolescenti osjećaju zbunjeno, nelagodno te pokazuju veliku zabrinutost vezanu uz reakcije okoline na njihove promjene. Mnogi adolescenti teško prihvaćaju sve te promjene koje im se događaju te "traže" osobe, odnosno vršnjake, s kojima se poistovjećuju jer smatraju da ih osobe koje prolaze kroz isto mogu najbolje razumjeti.

Veoma bitnu ulogu u adolescenciji ima faza integracije koja obuhvaća razdoblje od 12 do 22 godine. Razvojni zadatak procesa integracije je formiranje odrasle zrele osobnosti kod koje je naglasak na autonomnom, kompetentnom i autentičnom psiho-socijalnom funkcioniranju u njezinom okruženju. Ovo razdoblje je određeno zadatkom tranzicije od pozicije djeteta do odrasle osobnosti. Tranzicija predstavlja razvoj onih aspekata strukture osobnosti (ego ideala) koji će omogućiti odraslo samostalno psihosocijalno funkcioniranje. Veoma bitnu ulogu imaju roditelji jer oni svojim sudjelovanjem pomažu u formaciji osobnosti njihove djece.

Faza integracije obuhvaća dva međusobno isprepletena razvojna pravca:

1. razvoj psihološke autonomnosti
2. razvoj odrasle genitalne seksualnosti

### **1.1.1. Razvoj psihološke autonomnosti**

Prema Blosu (1979) cjelokupni adolescentni razvoj određen je procesom "druge separacije – individuacije". Kod prve separacije – individuacije (Mahler, 1979.) djeca trebaju razviti sposobnost fizičke odvojenosti u odnosu na drugu separaciju – individuaciju (Blos, 1979) tijekom koje mladi kod adolescentnog razvoja trebaju razviti sposobnosti psihičke odvojenosti. Psihičko odvajanje predstavlja napuštanje ranijih identifikacija s roditeljima (internaliziranih aspekata roditelja) koje su kao dio njihove infantilne strukture ego ideala predstavljale nosioce njihove ranije sigurnosti, vrijednosti i poticaja (motivacije). U ovom procesu tijekom adolescentnog razvoja mladi trebaju razviti pojedine aspekte strukture osobnosti (ego ideal) koji će omogućiti njihovo samostalno psihosocijalno funkcioniranje. Razvoj određen psihičkim odvajanjem ukazuje da tijekom adolescentnog razvoja dominiraju sadržaji povezani sa suočavanjem i proradom iskustva odvajanja (separacijskom anksioznošću i obranom od nje).

Roditelji imaju jako bitnu ulogu u procesu separacije te je njihovo sudjelovanje veoma bitno. Oni trebaju pomoći svom djetetu, pružiti mu potporu te uvijek biti "tu" za njega u svakom aspektu pojedine faze.

Govoreći o adolescenciji i procesu separacije-individuacije valja istaknuti da se ne nalaze samo mladi pred tim problemima već i cijela njihova obitelj. Obitelj treba biti spremna na adolescentne promjene kroz koje prolazi njihovo dijete. Kroz istraživanje (Špelić, 2007) se ukazuje na fenomen "roditelj u adolescenciji" koji ukazuje da ovisno o načinu roditeljskog sudjelovanja u tom procesu ovisi i uspješnost adolescentnog razvoja mladih. Roditelji u ovom slučaju koriste razne mehanizme obrane (negaciju, regresiju i projekciju) koje jasno u ovom procesu možemo prepoznati.

Adolescencija je razdoblje "bure i oluje" te se u samoj adolescenciji čovjek susreće s mnogo promjena i zadataka koje treba izvršiti i savladati. Uspješno riješen

proces prve individuacije - separacije ima veliku ulogu u uspješnom prolasku kroz proces druge individuacije. I prvi i drugi proces separacije – individuacije predstavlja dva jako zahtjevna razdoblja. Roditelji trebaju pomoći svom djetetu, imati puno razumijevanja za njega te samom odvajanju pristupati s puno opreza.

"Psihološka separacija - individuacija, predstavlja proces oslobađanja ovisnosti od roditelja i razvoja osjećaja samostalnog identiteta. Ovaj proces počinje rođenjem i traje tijekom čitavog života. Za normalan rast i razvoj ljudskog bića potrebne su osobe za koje se vežemo u djetinjstvu, s kojima ostvarujemo afektivnu vezu, ali i od kojih se tijekom razvoja i odvajamo da bismo izgradili i sačuvali vlastitu individualnost. Vezanost ne prestaje čak ni kada osobe za koje smo vezani umru, tako da razvoj ličnosti obuhvaćaju stalni ciklusi udaljavanja i približavanja u odnosu na osobe s kojima je ostvarena afektivna veza." (Vukelić, 2006)

Proces druge individuacije (Blos, 1979) određen je razvojem psihičke autonomnosti mladih u odnosima s njihovim roditeljima tijekom adolescencije. Na temelju istraživanja (Špelić, 2007) potvrđeno je zapažanje da ovaj proces primarno određuje dinamiku razvoja rane adolescencije od 12 do 15 godine i da njegova uspješnost bitno određuje daljnji adolescentni razvoj i razvoj spolnosti koji njoj slijede. Rezultati istraživanja potvrdili su očekivanja o pozitivnoj povezanosti emocionalnih odnosa s roditeljima u ranoj adolescenciji s naglaskom na psihološkoj autonomiji i psihološkoj prilagodbi na kraju adolescentnog razvoja.

Novi teoretičari (Cooney, 1997), proces separacije promatrali su u kontekstu interpersonalnih odnosa između roditelja i adolescenata. Prema njima, proces separacije (Lapsley i Rice, 1989) uključuje transformaciju, reorganizaciju odnosa u obitelji, ali ne odricanje vezanosti za roditelje, odnosno prekidanje bliskih porodičnih veza. Proces individuacije zahtjeva oslobađanje zavisnosti od roditelja te podršku od istih, no u isto vrijeme zahtjeva i separaciju. Od adolescenta se "traži" da se osamostale od svoje obitelji, no s druge strane se također traži da se sačuva osjećaj bliskosti sa svojom obitelji. Ukoliko je separacija uspješna ona produbljuje iskustvo povezanosti s roditeljima.

Glavni cilj separacije jest razviti osjećaj psihološke autonomnosti i osvijestiti svoje sebstvo jer upravo je to cilj svakog odvajanja. Psihološka autonomnost se postepeno razvija kroz adolescenciju, slično kao u fazama koje Bowlby (1957)

opisuje u suočavanju i proradi separacijskih iskustva u fazama: pobune, očaja i odvajanja što se može prepoznati tijekom adolescentnog razvoja.

### **1.1.2. Razvoj odrasle genitalne seksualnosti**

S razvojnim promjenama na području nagonskog funkcioniranja dolazi do ponovnog oživljavanja odnosno "aktiviranja" prethodno potisnutih edipskih sadržaja. Upravo to ponovno aktiviranje prethodno potisnutih edipskih sadržaja vodi do udaljavanja između mladih i roditelja. Prethodna iskustva u razvoju dječje seksualnosti veoma su povezana s razvojem te u tom razvoju značajnu ulogu imaju ranija iskustva tijekom prethodnih faza psiho-seksualnog razvoja, kod kojih dolazi do integracije ranijih iskustva (rekapitulacija ranijih faza psiho-seksualnog razvoja) pod dominacijom genitalne sfere. Strah od prihvaćanja heteroseksualnosti veže se uz fazu normalne homoseksualnosti kod mladih. Dijete se mentalno ne može odvojiti od roditelja ukoliko edipov kompleks i dalje postoji te upravo to "ne odvajanje" ima velik utjecaj na psihoseksualni razvoj osobe, kao i na njegovo ponašanje prema roditeljima i suprotnom spolu, te prema nastanku mentalnih poremećaja. Takve osobe teško održavaju dugotrajne veze te njihova nemogućnost uspostavljanja intimnosti često vodi ka promiskuitetu. Ova fiksacija prema Freudu(1935.) predstavlja korijen homoseksualnosti koji govori kako su ovakve osobe često nesigurne i zbunjene u pogledu njihovog spolnog identiteta.

Odrasla genitalna seksualnost povezana je s razvojem dječje seksualnosti. U ovom razvoju značajnu ulogu imaju ranija iskustva prethodnih faza psiho-seksualnog razvoja. Brojna istraživanja pokazala su da uspješnost procesa druge separacije – individuacije značajno utječe na uspješnost razvoja spolnosti (Špelić, 2007). Naime, neuspješnost u procesu razvoja psihološke autonomnosti u ranom adolescentnom razvoju manifestira se u neadekvatno razvijenoj spolnosti (spolna nediferenciranost).

### **1.1.3. Adolescentni razvoj**

Proces separacije prema Bowlbyu (1957) određen je fazama: pobune, očaja i odvajanja što se može prepoznati tijekom adolescentnog razvoja. Pobuna (protest) predstavlja pojavu separacijske anksioznosti koju osoba prvo doživljava. Ona kod osoba izaziva osjećaj nemoći i agresivan oblik ponašanja. Nakon faze pobune dolazi do faze očaja, odnosno osoba doživljava tugu i žalovanje. Kod zadnje faze, odnosno

faze odvajanja dolazi do povlačenja, integriranja autonomnog i spolnog razvoja koje predstavlja rezoluciju i obranu.

Faza adolescentnog razvoja definirana je i još kao faza integracije. "Faza integracije odnosi se na sintezu svih dosadašnjih životnih iskustava, te je razvojni zadatak ove faze formiranje odrasle zrele osobe, kod koje je naglasak na autonomnom, kompetentnom i autentičnom psiho-socijalnom funkcioniranju u njezinom okruženju. Ona predstavlja prihvaćanje čovjekovog jedinog životnog ciklusa – prihvaćanje činjenice da je svatko odgovoran za sopstveni život. " (Erik Erikson, 1968.). Osoba umjesto da se pomiri ponajprije sa sobom te svojim izborima, nastavlja svoj život misleći da je mogla puno više toga ostvariti da je nisu omele neke druge okolnosti. Također javljaju se pokušaji ostvarivanja integriteta (psihosomatske smetnje, traganje za smislom života, okrenutost sebi, nezadovoljstvo sobom, mrzovolja prema svemu što je novo i sl.)

Integriranje aspekta bazičnog i spolnog identiteta veoma je bitno i značajno u formiranju ličnosti odrasle osobe. Adolescent rješava pitanje bazičnog i spolnog identiteta što zapravo određuje njegovu osjetljivost u socijalnom funkcioniranju. U adolescenciji je problem bazičnog identiteta izražen kroz potrebe adolescenata za autonomijom. Te potrebe predstavljaju početak traumatskog iskustva odnosno početak separacije, oslobađanje zavisnosti od roditelja. Adolescenti ovaj problem rješavaju kroz identifikaciju s pojedinim grupama koje im omogućavaju da izbjegnu iskustvo separacije. Problem spolnog identiteta određen je naglim bujanjem nagona u pubertetskom razdoblju koji potiču ponovno aktiviranje Edipovih potisnutih iskustava i sadržaja. Aktiviranje potisnutih iskustava označava ponovno javljanje strahova vezanih uz bliskost suprotno – spolnih roditelja koji tjeraju adolescenta za traganjem za novim objektima ljubavi izvan obiteljskih krugova. Adolescentu kojem ne uspije proces separacije od pojedinog roditelja ima posljedice manjkavosti u formiranju vlastitog spolnog identiteta.

Adolescencija, te sam adolescentni razvoj se često opisuju kao razvojno razdoblje "bure i oluje" koje vodi do nepovratnog prijelaza iz djetinjstva u odraslost. Normalni prolaz kroz adolescenciju uključuje izvjesnu mjeru poremećaja, kako osjećaja i stavova unutar samoga sebe, tako i odnosa prema drugima. Mladi ljudi stječu novi doživljaj sebe, svojih fizičkih, mentalnih i emocionalnih sposobnosti, uključujući doživljaj vlastite individualnosti i osobne vrijednosti. Tijekom adolescencije

osobe pokušavaju pronaći sebe, razvijati interese prema društvu te prema raznim aktivnostima koje ih zanimaju. Adolescenti se na sve načine pokušaju osamostaliti od roditelja, žele skrenuti pažnju na sebe te njima najbližim osobama poput njihovih prijatelja. Adolescenti pokazuju i određenu znatiželju za eksperimentiranjem, pa tako eksperimentiraju s promjenom svog imidža, glazbom, seksualnošću, alkoholom i drogama. Sve to eksperimentiranje predstavlja normalnu pojavu u adolescenciji jer adolescenti na neki način "traže" sebe i žele isprobati mnoge stvari koje im roditelji zabranjuju jer smatraju da su te stvari loše za njih. Na taj način roditelji ograničavaju djecu i stoje im na njihovom putu do stvaranja njihovog vlastitog identiteta.

Upravo zbog ograničavanja roditelja i mnogih zabrana s njihove strane adolescenti ne uspijevaju stvoriti, odnosno "izgraditi" vlastitu ličnost. Sukob između roditelja i djeteta je definitivno najveći upravo u adolescenciji. Roditelji trebaju posebno pridati pozornost granicama ograničenja i zabrana te ne smiju puno ograničavati svoje dijete na pragu njegove zrelosti. Adolescenti tijekom adolescencije "prolaze" kroz mnoga pitanja koja postavljaju sami sebi te samostalno traže odgovore na njih. Počinju na sebe gledati kao na osobe i često razmišljaju o tome tko i kakvi željeli biti te koji im odrasli imponiraju i zbog čega (roditelji, profesori i dr.). Također u ovom razdoblju adolescenti se odvajaju od roditelja, "kidaju" veze s njima te im sve više postaje bitno mišljenje društva od kojeg traže sigurnost i odobravanje. Ako se osoba uspješno razvije i prođe kroz sve psihološke promjene koje sa sobom nosi adolescencija razviti će svoj identitet, postati osobom kakvom želi biti, odnosno postat će neovisna osoba.

Adolescencija se najčešće dijeli u tri faze: ranu, srednju i kasnu adolescenciju.

#### **1.1.3.1. Rana adolescencija**

Rana adolescencija obuhvaća sam početak adolescentnog razdoblja, a obuhvaća dob između 12. i 15. godine života. Započinje kada djeca počinju u zrcalu primjećivati brojne fizičke promjene i kada počinju misliti i razumijevati svijet. Upravo te promjene ukazuju na to da nisu više djeca.

Razdoblje rane adolescencije određeno je procesima 'schizo-paranoidne pozicije' (Klein, 1948). To je razdoblje u kojem dominira mehanizam podvojenosti koji je

izražen u doživljavanju samog sebe i svega onog što ga okružuje, odnosno svijeta oko sebe. Taj svijet je prikazan kao "crno – bijeli svijet" kroz koji su prikazani doživljaji ugroženosti i progonjenosti. U ovom su razdoblju veoma učestali i agresivno – destruktivni aspekti ponašanja koji su određeni suočavanjem s osjećajima nemoći i ograničenosti potaknutih izraženim ovisničkim potrebama. Upravo iz tog razloga mladi se u razdoblju rane adolescencije opisuju kao "buntovnici bez razloga". (Špelić, 2004).

Rana adolescencija je razdoblje najveće raznolikosti koje se događa unutar samih adolescenata, ali i također među adolescentima. Tijekom rane adolescencije dolazi do druge individuacije – separacije, gdje se adolescenti odvajaju od roditelja. Glavni cilj psihološke separacije je napuštanje identifikacije s roditeljima i stvaranje vlastite autonomije. Adolescenti trebaju stvoriti vlastitu odraslu osobnost koja će moći samostalno funkcionirati. Špelić (2006) ukazuje da dječaci više reagiraju na odvajanje putem negacije i idealizacije, dok djevojke reagiraju više regresnim ponašanjem i osjećajima.

„Tjelesne i emocionalne promjene su rijetko sinkronizirane. Razvoj kognitivnih sposobnosti dopušta adolescentu razmišljanja o idejama na sistematičan, logičan način, stvaranje pretpostavki i shvaćanje apstraktnih koncepata, a što mu omogućuje bolje razumijevanje složenosti svijeta oko njega. Rani adolescent razmišlja o značenju života, prolaznosti vremena, prirodi smrti i drugim značajnim pojmovima na načine koji se jako razlikuju od onih u djetinjstvu. Također vidi sebe i roditelje na drugačiji način. Sposobni su razmatrati mogućnosti, pa umjesto da vide situacije ili osobe samo onakvima kakvim se pred njima odigravaju ili predstavljaju, oni nagađaju što bi im npr. moglo nedostajati. Tako postaju sve više svjesni i kakvi roditelji mogu ili ne moraju biti i što mogu i ne moraju imati. „Često uspoređuju roditelje s drugim odraslima.“ (Rudan, 2006)

Adolescenti ove dobi imaju povećanu sposobnost sagledavanja što se stvarno događa, a ne što bi željeli da se događa, u odnosu na njih same i druge. Prijatelji, roditelji i sami oni djeluju manje idealnim. Taj proces napuštanja idealizacije vrlo je bitan i u psihičkom smislu pokreće adolescentovo izlaženje iz djetinjstva.

U razdoblju rane adolescencije (12 - 15 godine) najbitnije je suočavanje roditelja i djeteta s problemima odvajanja. Roditelji moraju biti ti koji će pomoći svom

djetetu da proces odvajanja bude uspješan kako bi adolescenti stvorili vlastitu odraslu osobnost koja će moći samostalno funkcionirati. Ako dođe do neuspjeha kod procesa odvajanja, taj neuspjeh u odvajanju kod djevojaka može biti usmjeren prema negativnom stavu prema tijelu.

### **1.1.3.2.Srednja adolescencija**

Srednja adolescencija prema Kleinu (1948) obuhvaća razdoblje od 15 do 17 godine života te je određena procesima "depresivne pozicije". U razdoblju srednje adolescencije najizraženije i najdramatičnije su promjene koje se događaju u mnogim razvojnim aspektima te ovdje uključujemo i one promjene koje su se javile u ranoj adolescenciji.

Razdoblje adolescencije označava postepeni prijelaz prema autonomiji i nezavisnosti. Adolescenti nezavisnost definiraju kao slobodu od roditeljskog autoriteta, dok roditelji smatraju da nezavisnost zahtjeva preuzimanje odgovornosti. "Ponašanje adolescenata stoga često varira između nastojanja da samostalno donosi odluke do odbijanja preuzimanja odgovornosti, očekivanja da se roditelji brinu o njemu i snažnog izražavanja nezadovoljstva zbog roditeljskih zahtjeva. U ovom je razdoblju vrlo često variranje od nezrelog do zrelog ponašanja." (Buljan – Flander, 2013).

U ranoj adolescenciji je naglasak na fizičkim promjenama koje mijenjaju adolescentove obiteljske i društvene odnose, dok je u srednjoj adolescenciji glavna potreba da se adolescent osjeća čvrsto ukorijenjen među vršnjake, školu i specifična društvena okruženja. Postoji jasan pomak od obiteljskog doma prema svijetu vršnjaka.

Srednji adolescenti jako žive u sadašnjosti. Pokazuju malo interesa za djetinjstvo i za odraslu dob. Žele saznati što su i tko su, tko je još kao oni, a sve to žele znati sada. "Srednja adolescencija konsolidira proces odvajanja koji je počeo u ranoj adolescenciji. Najčešće se srednji adolescenti posve dobro osjećaju i kada su sami. Daleko su više usmjereni individuaciji, istraživanju sebe na način koji će dati specifičnost njihovim predodžbama o njima samima (self reprezentacijama). Probijaju se u društvo s glavnom svrhom da u što više socijalnih situacija upoznaju sami sebe.



Također nastoje upoznati i ono što je unutar njih kroz sanjarenja, fantazije i razne oblike pisanja. Često je to razdoblje velike kreativnosti.“ (Rudan, 2006).

U srednjoj adolescenciji je narcistički pomak najizraženiji. Kako bi adolescenti što bolje upoznali sebe, moraju oduzeti važnost svojim roditeljima te svu pažnju okrenuti na sebe i one koji su im najbliži, a to su upravo njihovi prijatelji. Takav aspekt razvoja je Anny Katan (1961) nazvala "otklanjanjem objekta" (object removal). "Otklanjanje objekta" možemo pojasniti kao ostavljanje ranih odnosa s roditeljima iza sebe kako bi se napravilo mjesta za odnose u sadašnjosti i budućnosti.

Otklanjanje objekata nastaje u ranoj adolescenciji. Adolescent počinje zamjećivati roditeljske mane, dok u srednjoj adolescenciji punu pozornost adolescenti posvećuju ljudima i situacijama izvan obitelji.

Proces žalovanja je karakterističan za razdoblje srednje adolescencije. Kada dođe do odvajanja između roditelja i adolescenta, adolescent se osjeća usamljeno, pa nam tako mrzovolja koja je karakteristična za razdoblje srednje adolescencije potiče od procesa žalovanja. Kada dođe do takve situacije adolescentu je potrebno određeno vrijeme kako bi počeo stvarati nove odnose sa svojim roditeljima kao i odnose s drugima.

U srednjoj adolescenciji adolescenti su već puno bolje upoznati sa svojim osjećajima, osjetilima, tijelom te se puno bolje snalaze u društvenom životu. Što se tiče privatnog života oni postaju samostalniji, sposobniji i više ne ovise toliko o vlastitoj obitelji te u kasnu adolescenciju kreću pripremljeni kako bi se mogli suočiti s novim izazovima i zahtjevima koje im nosi budućnost.

### **1.1.3.3. Kasna adolescencija**

Kasna adolescencija obuhvaća razdoblje od 18 do 21 godine života. Prema nekim autorima kasna adolescencija traje i do 25 godine. Razdoblje kasne adolescencije određeno je procesima izgradnje self-koncepta (karakterne formacije, slike o sebi) u kojem se integriraju razvoj psihološke autonomnosti i odrasle genitalne seksualnosti koja je prethodno pobliže objašnjena. Također ovo je razdoblje koje možemo reći predstavlja "drugú šansu" u rezoluciji procesa separacije-individuacije.

Adolescenti u kasnoj adolescenciji sve više počinju razmišljati tko i kakvi bi željeli biti te počinju na sebe gledati kao na odraslu osobu. Također često razmišljaju koje im osobe imponiraju te traže uzore u odraslima (roditeljima, prijateljima, profesorima i dr.). U kasnoj adolescenciji odnosi s obitelji i vršnjacima se polako smiruju. Adolescenti su izgradili svoju ličnost i samopoštovanje i samim time ne pridaju tome više toliku pozornost, tj. nisu više toliko ovisni o prihvaćanju od strane drugih.

U kasnoj adolescenciji fantazija nadomješta stvarnost te se pojačava sposobnost točnog opažanja realiteta. Primarni zadatak ove faze jest upoznati sebe. Upoznati sebe znači saznati koje se slike o sebi doživljavaju stvarnima.

"Prvi seksualni odnos, što nije nužno isto što i prvo seksualno iskustvo, primjer je područja u adolescentovom životu koje zahtjeva preinake. Partneri u vanjskom svijetu pomažu adolescentima u stabilizaciji odraslih identifikacija. Rani, opterećeni odnosi s primarnim objektima ljubavi (najčešće roditelji) neutraliziraju se preko kontakta sa stvarnim, dopuštenim objektima ljubavi u sadašnjosti. Kraj adolescencije koji uključuje mnoštvo integriranih i sintetiziranih identifikacija vrlo je teško odrediti, kako adolescentu tako i onima oko njega. Razvoj je kao i uvijek neujednačen." (V.Rudan, 2006)

Adolescent odraslost doseže u različitim stupnjevima. Tek nakon dvadesete godine pojedinci osjećaju da su ušli u svijet odraslih. Područje vlastite primarne obitelji je posljednje područje u kome pojedinci osjećaju da su dosegli odraslost.

### **1.1.3. Kognitivne promjene u adolescentnom razvoju**

Kod kognitivnih promjena važno je ukazati na važnost formalnih operacija, odnosno na značenje tog razvoja na psihosocijalno funkcioniranje. Ono što značajno mijenja djetetovu sposobnost shvaćanja vanjskog svijeta je to da dijete kod formalnog operacijskog mišljenja počinje koristiti pojedine simbole i ideje. Takva promjena ukazuje na hipotetsko mišljenje koje nam govori da dijete zaključuje o nečem što prije nije bilo spoznato ili doživljeno. Usporenim razvojem to može potrajati najkasnije do 20. godine života. Razvoj formalnih operacija (hipotetsko deduktivno mišljenje) povezano je s uključivanjem dimenzije budućeg s čime započinje pitanje identiteta gdje dijete postavlja sebi pitanja: "Što sam ja? Što ja

mogu postati? Razinu formalnog operativnog mišljenja, dijete, prema Piagetu (1977.) postiže do 15.godine, dok kod usporenenih razvoja to može potrajati najkasnije do 20. godine života.

„ Adolescenti opažaju sebe i svijet oko njih na načine koji se jako razlikuju od djetinjstva. U adolescenciji ideje i koncepti te svijet apstraktnog mišljenja postaju razumljivi na nov način. Oni omogućuju adolescentima da razmišljaju o procesu mišljenja, razvijanju pretpostavke i razmišljanju o budućnosti. Tako se pred njima otvaraju filozofski, politički, estetski i duhovni svjetovi na načine koji su nedostupni djeci. Adolescenti razvijaju teorije kakav bi svijet trebao biti, tj. razmatraju razne mogućnosti te pokušavaju provjeriti valjanost svojih hipoteza putem pažljivog promatranja. Dolazi do promjene s djetetovog konkretnog oblika mišljenja na adolescentsko, formalno mišljenje. Kognitivne promjene pridonose povećanom osjećaju autonomije adolescenata. Adolescenti jasnije sagledavaju svoj unutarnji, intrapsihički i vanjski, stvarni svijet i uviđaju njihove složenosti.“ (Rudan, 2006)

Adolescenti za razliku od djece, opažaju i prihvaćaju dvosmislenosti te također prihvaćaju i neodređenosti. Oni od sveznajućih i svemoćnih idola postaju obični smrtnici. Vlastite roditelje također vide u drugom svijetu te su to promjene koje je roditeljima veoma teško prihvatiti, ali i adolescentima. U takvim situacijama obje strane (adolescenti i roditelji) osjećaju se povrijeđenima, razočaranima pa čak i ugroženima.

„Međuigra ovih osjećaja sastavni je dio procesa odvajanja i pripada psihičkim promjenama u adolescenciji.“ (Rudan, 2006)

Djevojčice i dječaci u ovom se razdoblju moraju odvojiti od svojih roditelja. Od njih se očekuje da usmjere pažnju na sebe te da se oslone na vlastite misli i osjećaje. Ako se ne usmjere prema sebi neće imati povjerenja u unutarnje procese i neće moći autonomno funkcionirati.

#### **1.1.4. Fizičke promjene u pubertetu**

Fizičkim promjenama započinje adolescentni proces. Vrijeme javljanja i priroda puberteta uglavnom su određeni genetskim potencijalima. Djevojke za razliku od dječaka ulaze u pubertet dvije godine ranije te se pubertetska dob snižava za oko četiri mjeseca svakih deset godina. Upravo ovakve promjene imaju veliko društveno i

osobno značenje jer samim time možemo zaključiti da se djevojčice i dječaci sve ranije suočavaju s njihovom ulogom u začecu i nošenju djeteta premda za to nisu spremni.

Očiti pubertetski znakovi koji uzrokuju hormonalne promjene su: pazušna dlakavost, produbljenje glasa, rast dlaka na prsima, licu, podlakticama i nogama u dječaka te širenje bokova i rast grudi u djevojaka. U ovoj dobi djevojčice dobivaju menarhe, dok dječaci počinju stvarati živu spermu. Fizičko sazrijevanje se ponekad odvija puno brže od emocionalnog i obrnuto.

Kada dođe do takve situacije adolescent se pokušava upoznati s vlastitim novopromijenjenim tijelom te njegovim funkcioniranjem. Adolescent također mora spoznati da njegovo tijelo kreće funkcionirati na odrastao način što znači da ima odraslu snagu, veličinu, koordinaciju i reproduktivnu sposobnost. Veoma bitnu ulogu ovdje imaju fizičke promjene koje pomažu adolescentu shvatiti način opažanja samoga sebe, odnosno njegovog doživljaja vlastitog selfa.

## **1.2. Psihološka prilagodba**

Psihološka prilagodba je karakteristika osobnosti u vidu njezinog psihosocijalnog funkcioniranja koje je određeno načinom doživljavanja sebe i drugih. Sam pojam prilagodbe na studij predstavlja fenomen koji se može operacionalizirati kroz raznolika ponašanja i iskustva u svakodnevnom životu studenata. Pretpostavlja se da je to složeni konstrukt s različitim manifestacijama i vremenskim varijacijama.

Kvaliteta privrženosti povezivana je s raznim aspektima psihološke prilagodbe, samopoštovanjem, slikom o sebi, socijalnom kompetencijom, socijalnom podrškom, usamljenošću te prilagodbom na studij. Privrženost roditeljima uvelike je povezana sa samopoštovanjem, većim općim zadovoljstvom, manjom usamljenošću te drugim mjerama prilagodbe. Armsden i Greenberg ukazuju na to da je prediktor samopoštovanja, zadovoljstva životom, depresivnosti i anksioznosti u ranoj odrasloj dobi privrženost roditeljima i vršnjacima. Psihološka prilagodba povezana je s privrženosti preko nesvjesnog djelovanja unutar radnih modela.

Unutarnji model predstavlja nam emocije i ponašanja te zbog toga možemo očekivati da će se privrženost manifestirati kroz razne aspekte samopoimanja, kroz emocionalno reagiranje i interpersonalne odnose. Upravo zbog toga možemo

očekivati da će sama kvaliteta privrženosti biti povezana s usamljenošću i zadovoljstvom životom i samopoštovanjem kao vidovima psihološke prilagodbe.

Početak studiranja predstavlja osobi novu životnu promjenu i suočava je s brojnim i raznolikim zahtjevima koji se pred nju postavljaju. Prijelaz na studij može biti pozitivno iskustvo gdje se otvaraju nove mogućnosti za osobni razvoj, osamostaljivanje, ali također zahtjeva prilagodbu, stoga ujedno predstavlja stresni događaj. Uspješnost svladavanja izazova studentskog života povezana je s mnogim faktorima, a to su: faktori zrelosti, osobine ličnosti, socijalna podrška i životni uvjeti. Sve to je već povezano s usvojenim strategijama suočavanja sa stresom. Dodatne stresove naravno imaju studenti koji zbog studija trebaju preseliti u drugi grad. Za neke od njih to predstavlja veliki stres jer odlaze prvi puta od kuće te odlaze potpuno sami u njima nepoznatu sredinu. Sve to može se odraziti na njihov odnos s roditeljima. Studentima (brucošima) je potreban određeni period da se "snađu", steknu nova prijateljstva te da se prilagode njima potpuno novoj sredini. U tom periodu može doći do perioda kad se studenti osjećaju veoma usamljeno i potišteno, dok se od njih traži da postaju samostalni, što od njih i iziskuje situacija u kojoj se nalaze.

Wintre i Yaffe (2000.) smatraju da što su veće razlike između okoline iz koje student dolazi i okoline u koju je došao, to će prilagodba biti teža, samim time novi izazovi mogu rezultirati emocionalnom neprilagođenošću i depresivnošću. Upravo ta emocionalna neprilagođenost i depresivnost može se negativno odraziti na akademski uspjeh.

Prijelaz na studij potiče preispitivanje odnosa s drugima, životne ciljeve i osobne vrijednosti. Različiti modeli nastoje objasniti razvoj studenata.

"Jedan od najcitiranijih je Chickeringov model koji pretpostavlja da se formiranje identiteta mlade osobe odvija u nekoliko područja: razvoj kompetentnosti, upravljanje emocijama, promjena od autonomije ka međuzavisnosti, uspostavljanje identiteta, razvoj zrelih interpersonalnih odnosa, razvoj smisla i razvoj integriteta." (Evans, Forney i Guido-DiBrito, 1998).

Govoreći o studentskoj prilagodbi prema Smojver – Ažić (1999), nju definiraju tri varijable: (1.) Akademska prilagodba, (2.) Socijalna prilagodba i (3.) Emocionalna prilagodba.

### **1.2.1. Akademska prilagodba**

Akademska prilagodba istražuje se kako bi se preispitali odnosi s drugima, kako bi se ispitali životni ciljevi i osobne vrijednosti.

Akademska prilagodba sadržava četiri aspekata prilagodbe, a to su: motivacija za pohađanjem fakulteta i izvršavanjem fakultetskih obveza, korištenje motivacije u stvarnom akademskom angažmanu, efikasnost ili uspjeh uložnog napora i zadovoljstvo fakultetskim okruženjem. Akademsku prilagodbu možemo pratiti kroz kvalitetu uratka. Također je možemo mjeriti ocjenama, ispitivanjem akademskih ciljeva, navikama učenja, stavovima prema samom studiju, dolascima na nastavu i motivacijom. Kvaliteta akademske izvedbe povezana je sa samom prilagodbom na studij. Proteklih godina rađena su mnoga istraživanja koja dokazuju da studenti koji se bolje prilagode studiju (akademskom prilagodbom) imaju bolji akademski uspjeh, a samim time i bolji viši prosjek ocjena.

"Akademska prilagodba manifestira se u kvaliteti akademskog uspjeha kao što su više prosječne ocjene, viši status u akademskoj zajednici te u ozbiljnosti shvaćanja svrhe studiranja (odlučnost i opće zadovoljstvo akademskim životom, jasnoća profesionalnih planova, pohađanje nastave, navike u učenju, stavovi prema fakultetu)." (Vrhovski, Fratarić Kunac, Ražić, 2012)

### **1.2.2. Socijalna prilagodba**

Socijalna prilagodba ukazuje na uključenosti u različite aktivnosti na fakultetu. Te aktivnosti možemo procijeniti kroz sudjelovanje u raznim nastavnim i izvannastavnim aktivnostima, bliskošću s prijateljima, održavanjem odnosa s prijateljima te kvalitetom tog odnosa.

Prema istraživanju (Brković, 2011) interakcije s vršnjacima omogućuju osamostalivanje od primarne obitelji, aktivnu ulogu u razvoju identiteta, stjecanje socijalnih vještina kroz otvorenu i simetričnu komunikaciju radi emocionalne podrške i povratnih informacija o sebi, moralnom rasuđivanju i ponašanju, uspostavljanju odnosa sa suprotnim spolom i formiranje stavova prema budućnosti, a kvaliteta

vršnjačkih odnosa u adolescenciji najbolja je prognoza pojedinčevog prilagođavanja u odraslosti.

Na razvoj socijalnih odnosa u okolini uvelike utječe odnos unutar obitelji koji je veoma značajan za razvoj socijalnih vještina.

### **1.2.3. Emocionalna prilagodba**

„Emocionalna prilagodba se istražuje kako bi ispitali kako se studenti osjećaju na psihološkom i fizičkom planu.“ (Baker i Sirk, 1999)

Prema Baker (2002) viši rezultati na ovoj skali ukazuje na općenito dobro fizičko zdravlje, a povezani su s manje psihosomatskih simptoma, manjim brojem posjeta liječniku i manjim brojem izostanaka s nastave zbog bolesti.

Podaci poput izostanaka studenata s nastave zbog zdravstvenih problema, učestalosti odlaska kod liječnika ili u studentsko savjetovište i sl.pružaju nam uvid u kvalitetu emocionalne prilagodbe. Svaka promjena u stanju studenta vrlo često se prati. Te promjene mogu biti poteškoće na studij, depresivnost, doživljavanje stresa, anksioznost ili neki drugi prisutni simptomi. Uvid u kvalitetu emocionalne prilagodbe mogu pružiti podaci o korištenju dodatnih izvora podrške u studentskim savjetovaništima, učestalost odlaska liječniku ili broj izostanaka s nastave zbog zdravstvenih problema.

"Osjećaj obvezivanja ili privrženosti instituciji također se smatra značajnim aspektom prilagodbe na studij, a može se pratiti kroz status studenta (redovito studiranje ili ponavljanje godine) i kroz opće zadovoljstvo studijem i fakultetom." (I.Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, M.Kukić, S.Jasprica, 2007)

### **1.2.4. Istraživanja psihološke prilagodbe na studij**

U današnje vrijeme sve više ljudi upisuje fakultet te imaju povećane interese za studiranjem. No, s druge strane istovremeno postoji i veoma visok postotak studenata koji ne uspijevaju zbog određenog razloga ili problema završiti studij. Upravo iz navedenih razloga prevladava sve veći interes za praćenje kvalitete prilagodbe studenata na studij.

Kao što je ranije navedeno, akademska se prilagodba odnosi na udovoljavanje zahtjevima studija. „Emocionalna prilagodba uključuje prisutnost različitih znakova emocionalne nelagode i tjelesnih simptoma, dok socijalna prilagodba podrazumijeva snalaženje u fakultetskom okruženju i interakcije s kolegama na studiju.,, (Smojver – Ažić, 2007.)

Špelić (2006.) navodi da na prvoj godini studija dolazi do promjena na razini psihološke prilagodbe. U svom istraživanju (Špelić, 2006.) ukazuje da kod studentica dolazi do značajnog porasta samopoštovanja te osjećaja općeg zadovoljstva životom što se može shvatiti kao posljedica suočavanja s iskustvom odvajanja. Studentice s niskim samopoštovanjem negiraju potrebe za drugima te im ta negacija služi kao obrana od separacijske anksioznosti. Studentice koje konstantno imaju istu razinu samopoštovanja pokazuju povezanost njihove razine samopoštovanja s upotrebom zrele neovisnosti u separacijskom iskustvu, dok se studentice s visokom razinom samopoštovanja uspješno suočavaju sa separacijskom anksioznošću.

Prema istraživanju Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, M. Kukić, S. Jasprica (200.) bolju akademsku i socijalnu prilagodbu pokazuju djevojke nego mladići, dok u odnosu na mladiće djevojke pokazuju slabiju emocionalnu prilagodbu. Što se tiče napuštanja vlastitog doma i odlaska na studij, studenti koji su otišli od kuće pokazuju slabiju emocionalnu prilagodbu na početku studija u odnosu na njihove vršnjake koji su studij nastavili kod kuće u svom gradu.

Po završetku studija dolazi do obrnute situacije, tj. studenti koji su otišli od kuće pokazuju bolju emocionalnu prilagodbu od svojih vršnjaka koji su ostali studirati u svom gradu. Upravo taj aspekt ukazuje nam na pozitivnost odlaska od kuće s obzirom na socijalnu prilagodbu studenata do koje dolazi na višim godinama studija.

Uspješnost same psihološke prilagodbe na studij određuje nam važnost adolescentnog razvoja, odnosno uspješnost ovladavanja procesom druge separacije.

U ispitivanju razine psihološke prilagodbe studentica najčešće se koriste sljedeći instrumenti istraživanja: *Rosenbergova skala samopoštovanja, skala osjećaja općeg zadovoljstva životom te skala percepcije tjelesnih simptoma.*



## 1.2. Zadovoljstvo tjelesnim izgledom

„Slika tijela ili predodžba tijela (body image) predstavlja subjektivnu reprezentaciju vlastitog tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava odražavajući percepciju, mišljenje i osjećaje osobe vezane uz vlastito tijelo, kako uz cjelokupan izgled, tako i uz specifična područja i dijelove, tjelesne funkcije i snagu, seksualnost i drugo.“ (Ambrosi-Randić, 2004)

Kod zadovoljstva tijelom govorimo o emocionalnom razdoblju ličnosti. Odnos prema tijelu formira se u pubertetu kada djeca počinju primjećivati prve fizičke promjene na svom tijelu. Studentice koje nisu tijekom rane adolescencije (12-15 godine) razvile pojedine aspekte psihološke autonomnosti imaju negativniji stav prema vlastitom tijelu. U ovom razdoblju veoma je bitna uloga obitelji te su roditelji ti koji trebaju pomoću djetetu u izgradnji njegovog self koncepta kako ne bi došlo do negativnih osjećaja prema vlastitom tijelu već pozitivnih kako bi dijete imalo veće samopoštovanje.

Prema Zakin (1989) do nezadovoljstva vlastitim tijelom dolazi zbog problematičnih navika hranjenja, provođenja dijeta, prejedanja te zbog gubitka kontrole kod unosa hrane.

Thomson (1990) ukazuje na to da poremećaj slike tijela predstavlja prediktivnu mjeru nastanka poremećaja hranjenja. Žene koje iskazuju svoje poremećaje hranjenja izražavaju mnogo više nezadovoljstva svojim tjelesnim izgledom u odnosu na porast napora koji ulažu u kontrolu svoje težine. Provođenje dijete veoma je stresan proces. Svaki ponovljeni pokušaj provođenja dijete te pokušaj gubitka kilograma prema Rosen, Tracy i Howell (1990) dovodi do porasta na težini te ovaj paradoksalni efekt utječe na promjenu slike o vlastitom tijelu. Iz svega ovog možemo zaključiti da postoji recipročni utjecaj slike tijela i poremećaja hranjenja.

„Slika tijela sastoji od dvije temeljne komponente: perceptivne i subjektivne. Perceptivna se komponenta odnosi na perceptivnu točnost procjene veličine, oblika i težine vlastitog tijela u odnosu na stvarne proporcije, a određuje se na razini tijela u cjelini ili njegovih specifičnih dijelova. Subjektivna se komponenta odnosi na doživljaje ugone/neugode i na zadovoljstvo/nezadovoljstvo osobe veličinom ili oblikom vlastitog tijela te uključuje stavove koji se mogu odnositi na tjelesni izgled u

cjelini ili na pojedine dijelove tijela i tjelesne karakteristike.“ (Erceg- Jugović I. prema Banfield i McCabe, 2002)

Slika tijela razvija se tako da se tijelo tijekom rasta i razvoja mijenja te se tako mijenjaju i karakteristike slike tijela. Svijest o tijelu razvija se vrlo rano. Rezultati istraživanja (Flannery-Schroeder i Chrisler, 1996), pokazali su da se djeca već u dobi od šest godina osjećaju nezadovoljni svojim tijelom te osjećaju zabrinutost za tjelesnu težinu. Kada djeca uđu u pubertet njihov fizički izgled doživljava drastične promjene na koju se ona trebaju psihološki prilagoditi. Upravo iz tog razloga tjelesni izgled je jedna od glavnih preokupacija adolescenata. Samopoštovanje u adolescenciji se uvelike temelji na slici tijela. Ako je slika tijela negativna, tada dolazi do negativnih osjećaja i vjerovanja o sebi.

Psihološki aspekti koji određuju sliku tijela su: razvoj depresije, poremećaji hranjenja, nisko samopoštovanje, nezadovoljstvo i zabrinutost tjelesnim izgledom.

### **1.3.1. Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji i spolne razlike**

Nezadovoljstvo tijelom je poremećaj slike tijela. Nezadovoljstvo tijelom može se kretati od blagog nezadovoljstva pa do ekstremnog nezadovoljstva u kojem osobe smatraju da je njihovo tijelo odbojno i odvratno. Srž nezadovoljstva vlastitim tijelom predstavlja raskorak između percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda (Erceg- Jugović I. prema Gardner, Friedman, Stark i Jackson, 1999.), bilo da se radi o unutrašnjem ili društveno uvjetovanom idealu. U pubertetu i ranoj adolescenciji nezadovoljstvo tijelom je najizraženije te je to razdoblje najrizičnije posebno za djevojke. Djevojke u toj dobi posebno mare za ono što drugi misle o njima te su posebno osjetljive.

Također se djevojke u toj dobi teško nose sa svojim novopromijenjenim izgledom pa sve tjelesne promjene koje im se događaju uglavnom doživljavaju negativno. Postaju sve više svjesnije da je ideal zapravo mršavo žensko tijelo te ulažu sve napore kako bi dosegle upravo taj ideal "savršenstva".

S druge strane mladići ne pridaju toliku veliku važnost tjelesnim izgledom. Upravo iz toga možemo zaključiti kako djevojke pridaju veću pozornost tjelesnom izgledu od mladića.

## **Pristupi objašnjavanju razvoja i održavanja nezadovoljstva tijelom**

Prema Thompson (1992, prema Erceg-Jugović, 2011) kod pristupa objašnjavanja razvoja i održavanja nezadovoljstva tijelom spominju se četiri glavna pristupa:

- (1) socijalna usporedba
- (2) sociokulturalni pritisak
- (3) razvojni pristup (pristup temeljen na razvojnom statusu)
- (4) negativni verbalni komentar

*Socijalna usporedba* ukazuje nam na to da je rizik za razvoj nezadovoljstva tijelom veći kod osoba koje svoj izgled često uspoređuju s izgledom drugih. Prema *sociokulturalnom pristupu* mediji imaju veoma bitnu ulogu jer upravo oni određuju koje tjelesne karakteristike su prihvatljive, a koje nisu.

Preostala dva pristupa prema Erceg–Jugović (2011) (*razvojni pristup i negativni verbalni komentar*) usmjereni su na razvojne i socijalne čimbenike razvoja nezadovoljstva, a koji su posebno izraženi tijekom djetinjstva i adolescencije. Razvojni pristup usmjeren je na razmatranje vremena pubertalnog sazrijevanja (vremena ulaska u pubertet u odnosu na vršnjake u vlastitoj skupini) kao središnjeg čimbenika u razvoju nezadovoljstva tijelom.

### **1.3.2. Izgled i poremećaj u prehrani**

Briga za vlastito tijelo i poklanjanje pažnje vlastitom tijelu sasvim je normalan dio odrastanja. U adolescenciji se tijela mijenjaju i djeca sve više postaju svjesna svog izgleda. Djevojke i dječaci većinom postanu nezadovoljni svojim fizičkim izgledom te često smatraju da su debeli premda to nije tako. U razdoblju adolescencije djeca su najosjetljivija što se tiče njihovog tjelesnog izgleda, stoga im roditelji ne bi trebali davati nikakve negativne komentare. Djevojke često misle da su debele i da bi trebale smršaviti, dok dječaci misle da nisi dovoljno snažni ili visoki.

„Odnos roditelja i djeteta koji ostavlja djetetu dovoljno mentalnog prostora za gradnju sebe kao autonomne i neovisne osobe (od ranih dana pa do kraja razvoja),

preduvjet je za upoznavanje s vlastitim potrebama, željama i osjećajima djeteta.“ (Sujoldžić, Rudan, De Lucia, 2006)

U životu mladih veliku ulogu imaju tv-emisije, filmovi, časopisi i reklame. Svi oni nameću mladima ideju savršenstva i vitkosti. Roditelji ovdje imaju bitnu ulogu jer trebaju svojoj djeci objasniti te "nestvarne" ideale ljepote koji se zapravo ne mogu postići. Roditelji moraju objasniti djeci da za ostvarenje takvog ideal tijela treba posezati za drastičnim i pogubnim mjerama što je veoma opasno za zdravlje.

Ako su osobe pretjerano zaokupljene hranom i njezinim kalorijskim vrijednosti i nikada nisu zadovoljne svojim tjelesnim izgledom, znači da te osobe imaju ozbiljan poremećaj u prehrani. Takve poremećaje u prehrani je jako teško prepoznati jer ih adolescenti najčešće skrivaju od svoje obitelji i prijatelja i u tom ih je slučaju teško prepoznati.

Kada osoba počinje biti opsjednuta hranom to postaje znak da osoba ima dublji emocionalni problem kao što je nisko samopoštovanje, težnja za savršenstvom i depresija. Poremećaji koji nam se još javljaju u prehrani su: anoreksija, nervoza (izgladnjivanje) i bulimija nervoza (prejedanje). Zdravlje adolescenata može biti veoma ugroženo ako osoba pati dulje vrijeme od poremećaja hranjenja. Zato je potrebno krenuti s liječenjem čim se pojave prvi simptomi kako bi se izbjegli veći zdravstveni problemi koji mogu biti pogubni za zdravlje.

### **1.3.3. Simptomi i upozoravajući znakovi poremećaja hranjenja**

Tinejdžeri, iako je težina normalna ili čak ispodprosječna, oni i dalje misle i vjeruju da su predebeli. U takvim situacijama počinje izbjegavanje jela zajedno sa članovima obitelji ili odlasci u kupaonicu neposredno nakon jela, prejedanje velikim količinama hrane bez dobitka na težini (bulimija), opsjednutost hranom, razmišljanjima o jelu i dijetama, pretjerano vježbanje kako bi se izgubilo na težini, skrivanje hrane ili skrovito hranjenje, nošenje široke odjeće koja prikriva tijelo.

Kod **anoreksije** osoba vjeruje da je predebela bez obzira na to kako ona zapravo izgleda. Takva osoba pati od niskog samopoštovanja te ulaže svakodnevne napore kako bi bila mršava. Također se takve osobe izlažu raznim opasnim dijetama i izgladnjivanju. Ukoliko osoba ne zatraži pomoć na vrijeme, "teške" dijetete i

neprekidna izgladnjivanja mogu dovesti do teških tjelesnih oštećenja, pa čak mogu uzrokovati i smrt.

Kod **bulimije** osoba ima faze prejedanja velikim količinama hrane. Nakon prejedanja slijedi pročišćavanje organizma, najčešće prisilnim povraćanjem ili uzimanjem laksativa. Preparati za mršavljenje, laksativi i diuretici su omiljena sredstva oboljelima od bulimije. Ako osoba ne potraži pomoć te svakodnevno prakticira ovakav način čišćenja sve to može dovesti do ozbiljnih problema sa zdravljem, može doći do dehidracije, bubrežnih komplikacija te oštećenja vitalnih organa.

„Tinejdžeri mogu biti skloni prejedanju kako bi ublažili osjećaje poput depresije, tjeskobe, krivnje ili ljutnje. Takvo ponašanje može dovesti do prekomjerne debljine i pretilosti koja je povezana s povećanim rizikom za emocionalne i druge zdravstvene probleme.“ (Sujoldžić, Rudan, De Lucia, 2006)

## **2. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja je dobiti uvid u psihološku prilagodbu studentica na studij te uvid u zadovoljstvo, odnosno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Kroz istraživanje psihološke prilagodbe studentica pokazano je da emocionalne karakteristike osobnosti studentica bitno utječu na uspješnost uključivanja na studij. Budući da je prihvaćanje vlastitog tjelesnog izgleda povezano s aspektima osobnosti, za očekivati je da će studentice koje manje prihvaćaju vlastiti tjelesni izgled pokazivati i veće poteškoće u prilagodbi na studij.

### **2.1.Hipoteze**

1. Studentice s višom razinom općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na ostale imaju niže samopoštovanje.

Kao što je prethodno prezentirano da je doživljaj vlastitog tijela povezan s aspektima osobnog razvoja za očekivati je da će studentice koje imaju negativan stav prema vlastitom tijelu (zbog svojih razvojnih poteškoća) imati i nižu razinu samopoštovanja kao mjere njihovog kapaciteta za psihološku prilagodbu.

2. Studentice s višom razinom općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na ostale imaju višu razinu tjelesnih simptoma.

Budući da usmjerenost na tjelesni izgled predstavlja aspekt rješavanja unutrašnjih psiholoških konflikata i razvojnih kriza za očekivati je da će studentice tijekom njihove prilagodbe na studij svoje poteškoće više izražavati kroz tjelesne simptome.

3. Studentice s višom razinom općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na ostale imaju veće poteškoće u prilagodbi na studij.

Kao što je u cilju istraživanja naznačeno, postoji povezanost između sposobnosti prilagodbe i karakteristika sposobnosti. Utoliko je za očekivati da će studentice s negativnim doživljavanjem vlastitog tijela zbog svojih specifičnih aspekata sposobnosti imati veće poteškoće u prilagodbi na studij.

4. Studentice na početku studija imaju višu razinu općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na kraju studija.

S obzirom na postavljenu hipotezu da se poteškoće u prilagodbi mogu manifestirati i na području doživljaja vlastitog tijela za očekivati je da će na početku studija, koje predstavlja krizno razdoblje u prilagodbi na studij, biti više izraženo negativnim doživljajima vlastitog tijela.

### **3.METODA**

#### **3.1. Sudionici**

Sudionice u ovom istraživanju bile su studentice predškolskog odgoja prve, druge i treće godine te studentice učiteljskog studija prve, druge, treće, četvrte i pete godine Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli. Dob sudionica kreće se u rasponu od 19 do 24 godina. Ukupni uzrok sačinjavale su N=108 studentica i to N=42 studentica sa studija Predškolski odgoj i N=66 studentica s Učiteljskog studija

**Tablica 1.** Prikaz frekvencija studentica uključenih u istraživanje s obzirom na studijsku grupu i godinu studija.

<b>NAZIV FAKULTETA</b>	<b>GODINA STUDIJA</b>	<b>BROJ STUDENTICA</b>
<b>Predškolski odgoj</b>	I. godina	19
<b>Predškolski odgoj</b>	II. godina	14
<b>Predškolski odgoj</b>	III. godina	9
<b>Učiteljski studij</b>	I.godina	23
<b>Učiteljski studij</b>	II.godina	12
<b>Učiteljski studij</b>	III.godina	12
<b>Učiteljski studij</b>	IV.godina	9
<b>Učiteljski studij</b>	V.godina	10
<b>UKUPNO:</b>		108

### **3.2. Postupak**

Ispitivanje je bilo provedeno u prostorijama Učiteljskog fakulteta, u nekoliko grupa tijekom redovnog odvijanja nastave u svibnju 2017. godine. Prije početka ispitivanja svim je sudionicima upućena uputa u kojoj je bila naglašena povjerljivost i anonimnost podataka, dobrovoljno sudjelovanje u istraživanju te pojašnjen opći način ispunjavanja priloženih skala. Nakon davanja verbalne upute, ispitanice su samostalno popunjavale upitnike, uz napomenu da u slučaju nejasnoća slobodno postavljaju pitanja. Ispitivanje je u svakoj grupi trajalo oko 15 minuta.

Svi sudionici dobili su sljedeću uputu:

"Pred Vama su upitnici koji se odnose na Vašu psihološku prilagodbu na studij koji ste odabrali. Drugi dio upitnika odnosi se na zadovoljstvo Vašim tjelesnim izgledom. Molim Vas da pažljivo pročitate upute na svakom upitniku i da odgovorite na sva pitanja. Ovdje nema točnih i netočnih odgovora. Zanima me što Vi mislite o sebi i svojim odnosima s drugima. Ovo istraživanje je anonimno, pa Vas molim da što iskrenije odgovarate, čime ćete doprinijeti ovom istraživanju koje se provodi u svrhu

izrade Diplomskog rada. Za početak Vas molim da popunite neke opće podatke, a zatim počnite rješavati upitnike. Hvala Vam na sudjelovanju!"

### **3.3. Mjerni instrumenti**

U ovom istraživanju korišteni su sljedeći mjerni instrumenti: Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (BES), Rosenbergova skala samopoštovanja i Skala prilagodbe studenata na studij

#### **3.3.1. Upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom**

Za procjenu zadovoljstva tjelesnim izgledom koristili smo prilagođeni Upitnik zadovoljstva tjelesnim izgledom (Body Esteem Scale – BES; Franzoi i Shields, 1984) koji predstavlja mjeru zadovoljstva/nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Sastoji se od 22 čestice koje nude mogućnost izbora na skali od 6 stupnjeva Likertovog tipa (nikad, rijetko, ponekad, često, vrlo , često, uvijek).

Za istraživanje je korištena verzija koja je dobivana faktorskom analizom u svrhu ekstrakcijom jednog faktora. Na osnovu faktorske analize sastavljen je upitnik od 13 čestica čiji rezultati su određeni jednim faktorom koji objašnjava 50.44% njihove varijante. (Špelić, 2017).

#### **3.3.2. Rosenbergova skala samopoštovanja**

Rosenbergovu skalu samopoštovanja (RSES) razvio je sociolog dr. Morris Rosenberg. To je skala samopoštovanja koja se naširoko koristi u socijalnoj-znanosti. Rosenbergova skala samopoštovanja prema Bezinoviću (1988) predstavlja jednu od najčešće upotrebljivih skala za mjerenje samopoštovanja. Skala mjeri globalnu vrijednost orijentacije samopoiimanja. Sastoji se od 10 tvrdnji koje se procjenjuju na Likertovoj skali od 5 stupnjeva (od 0 do 4). Pet tvrdnji skale je u pozitivnoj direkciji (npr. Osjećam da imam puno dobrih osobina) i pet u negativnoj (npr. Osjećam da nema puno toga čime bih mogao/mogla ponositi) s obrnutim bodovanjem.



### 3.3.3. Skala prilagodbe studenata na studij

Skala prilagodbe studenata na studij (Student Adaptation to College Questionnaire, SACQ) je skala samoprocjene koju su razvili Baker i Siryk (1984) da bi ispitali prilagodbu studenata na fakultet. Pretpostavili su da je prilagodba na fakultet multifaktorska, jer zahtjeva prilagodbu na različite zahtjeve. Sastoji se od 67 čestica Likertova tipa od 9 stupnjeva (-4 do 4).

Skala obuhvaćena u četiri subskale: *Akademski prilagodba*, *Socijalna prilagodba*, *Osobno-emocionalna prilagodba* i *Institucionalna privrženost*. Subskala Akademski prilagodbe mjeri kako se studenti odnose prema različitim obrazovnim zahtjevima s kojima se susreću na fakultetu. Subskala *Socijalne prilagodbe* mjeri kako se studenti nose s interpersonalnim iskustvima na fakultetu, poput sklapanja prijateljstava, priključivanja grupama i slično. Subskala *Osobno-emocionalne prilagodbe* mjeri koliko studenti doživljavaju psihološke ili somatske simptome stresa. Subskala *Posvećenost cilju Institucionalne privrženosti* mjeri posvećenost obrazovanju općenito, kao i posvećenost samoj instituciji.

U istraživanju je korištena hrvatska verzija ove skale standardizirane na našoj populaciji studenata (Živčić-Bećirević i sur., 2007). Tijekom faktorske analize potvrđena su samo tri faktora i to: *Akademski prilagodba*, *Socijalna prilagodba*, *Emocionalna prilagodba*. Od ukupnog broja od 67 čestica zadržano je 57 čestica, i to 24 čestica Akademski prilagodbe, 25 čestica Emocionalne prilagodbe i 8 čestica Socijalne prilagodbe.

## 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

U ovom dijelu rada bit će prezentirani rezultati koji se odnose na prethodno postavljene četiri hipoteze. U tim hipotezama polazi se od pretpostavki da zadovoljstvo tijelom ima značajnu ulogu u samopoštovanju.

Rezultati istraživanja svih pojedinih hipoteza bit će prikazani kroz sljedeća četiri poglavlja.

#### 4.1. Istraživanje povezanosti zadovoljstva tijelom i samopoštovanje studentica

U ovom dijelu istraživanja prezentirani su rezultati koji se odnose na prvu hipotezu. Zadatak prve hipoteze bio je ispitati razliku između dviju skupina studentica na skali samopoštovanja koje se razlikuju u razini zadovoljstva s vlastitim tjelesnim izgledom. U osnovi hipoteze za očekivati je da će djevojke s većim nezadovoljstvom vlastitim tijelom izražavati i niže samopoštovanje.

U prvom dijelu našeg istraživanja željeli smo dobiti uvid u to imaju li studentice s višom razinom općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na ostale niže samopoštovanje.

**Tablica 2.** Značajnost razlike na skali samopoštovanja između skupina studentica koje izražavaju veće (grupa II) i manje (grupa I) nezadovoljstvo tjelesnim izgledom s obzirom na razinu samopoštovanja

Varijable	1. grupa (N=55)		2. grupa (N=53)		F	p	t	p
	M	s.d.	M	s.d.				
Samopošt.	30,56	4,55	28,64	4,56	,062	,804	<b>2,19</b>	<b>,030*</b>

Prema gore navedenim rezultatima (Tablica 2.) možemo vidjeti da smo potvrdili našu hipotezu. Navedeni rezultati ukazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom značajno razlikuju u razini samopoštovanja ( $t=2,193$ ,  $p=0,030^*$ ). Razlika je dobivana na način da studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (II grupa) imaju značajno nižu razinu samopoštovanja ( $M=28,64$ ,  $s.d.=4,56$ ) u odnosu na studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom ( $M=30,56$ ,  $s.d.=4,55$ ).

Kroz dobivene rezultate možemo zaključiti da je doživljaj vlastitog tijela povezan s aspektima osobnog razvoja te iz tog razloga studentice koje imaju negativan stav prema vlastitom tijelu (zbog svojih razvojnih poteškoća) imaju i nižu razinu samopoštovanja kao mjeru njihovog kapaciteta za psihološku prilagodbu. Samim time vraćamo se na uvodni dio iz kojeg zaključujemo da studentice koje nisu

tijekom rane adolescencije (12 – 15 godine) razvile pojedine aspekte psihološke autonomnosti imaju i negativniji stav prema tijelu.

#### 4.2. Istraživanje povezanosti zadovoljstva tijelom i razine tjelesnih simptoma studentica

U ovom dijelu prezentirani su rezultati koji se odnose na drugu hipotezu. Zadatak druge hipoteze bio je ispitati razliku između dviju skupina studentica na skali samopoštovanja koje se razlikuju u razini zadovoljstva s vlastitim tjelesnim izgledom. U osnovi hipoteze za očekivati je da će djevojke s većim nezadovoljstvom vlastitim tijelom izražavati i niže samopoštovanje.

U drugom dijelu našeg istraživanja željeli smo dobiti uvid u to imaju li studentice s višom razinom općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na ostale višu razinu tjelesnih simptoma.

**Tablica 3.**– Rezultati značajnost razlike između skupina studentica, koje imaju veće (grupa II) i manje (grupa I) nezadovoljstvo tjelesnim izgledom s obzirom na razinu percepcije tjelesnih simptoma.

Varijable	I. grupa		II. grupa		F	p	t	p
	M	s.d.	M	s.d.				
Tjel. simptomi	21,53	13,59	26,42	18,85	8,47	0,004**	1,55	,124

Kroz ispitivanje razine tjelesnih simptoma dobivena je ( $F=8,472$ ,  $p=0,004$ ) razlika između skupine studentica s visokom i niskom razinom nezadovoljstva ( $M=26,42$ ,  $sd.=18,85$ ) u odnosu na ( $M=21,53$ ,  $sd.=13,59$ ).

Dobiveni rezultati pokazuju da studentice koje imaju negativan stav prema tijelu u prilagodbi na studij pokazuju više tjelesnih simptoma. Budući da usmjerenost na tjelesni izgled predstavlja aspekt rješavanja unutrašnjih psiholoških konflikata i razvojnih kriza, studentice koje imaju negativniji stav prema tijelu tijekom prilagodbe na studij svoje poteškoće više izražavaju kroz tjelesne simptome.

### 4.3. Istraživanje povezanosti zadovoljstva tijekom i uspješnosti prilagodbe studentica na studij

U ovom dijelu rada prezentirani su rezultati koji se odnose na treću hipotezu. Zadatak treće hipoteze bio je ispitati razliku između dviju skupina studentica s obzirom na poteškoće u prilagodbi na studij.

U trećem dijelu našeg istraživanja željeli smo dobiti uvid u to imaju li studentice s višom razinom općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na ostale studentice veće poteškoće u prilagodbi na studij.

**Tablica 4.** Rezultati razlike na pojedinim pitanjima prilagodbe na studij studentica s obzirom na visoku (grupa II) i nisku (grupa I) razinu nezadovoljstva vlastitim tjelesnim izgledom

Pitanja	1. grupa		2. grupa					
	M	s.d.	M	s.d.	F	p	t	p
7. U posljednje se vrijeme često osjećam potišteno i zlovoljno.	2,58	1,71	3,81	2,15	3,43	,067	<b>3,30</b>	<b>,000**</b>
20. Nisam dovoljno pametna za rad koji se sada od mene očekuje.	3,49	2,83	2,91	2,26	<b>4,98</b>	<b>,028*</b>	1,19	,239
26. U posljednje vrijeme nisam baš motivirana za učenje.	4,33	2,44	5,34	2,46	,002	,969	<b>2,15</b>	<b>,034*</b>
33. U posljednje se vrijeme previše lako razljutim.	3,87	2,47	4,81	2,48	<b>2,48</b>	<b>,005**</b>	<b>1,97</b>	<b>,050*</b>
40. Ponekad mi se misli previše lako zbrkaju.	4,91	2,69	5,91	2,54	,085	,771	<b>1,98</b>	<b>,050*</b>
47. Smatram da imam dobru kontrolu nad svojim studiranjem.	6,85	1,89	6,40	2,48	<b>4,41</b>	<b>,038*</b>	1,07	,285
48. Zadovoljna sam sadržajem kolegija u ovom semestru.	5,44	2,41	5,92	1,72	<b>8,35</b>	<b>,005**</b>	1,21	,230
53. U posljednje vrijeme puno razmišljam o tome da potpuno odustanem od	2,53	2,36	1,98	1,96	<b>5,77</b>	<b>,018*</b>	1,31	,192

studiranja, i to zauvijek.									
54. Ozbiljno razmišljam da na neko vrijeme prekinem studiranje i kasnije nastavim.	2,96	2,76	2,36	2,20	7,06	,009**	1,26	,211	

Od ispitanih 60 pitanja značajnu smo razliku dobili na 9 pitanja.

**Pitanje br.7.**-Dobiveni rezultati na pitanju br. 7. pokazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom značajno razlikuju u percepciji osjećaja potištenosti i zlovoljnosti( $t=3,299$ ,  $p=0,001^*$ ). Razlika je dobivena na način da (II. grupa) studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom **više doživljavaju osjećaje potištenosti i zlovoljnosti** ( $M=3,81$ ,  $s.d.=2,15$ ) u odnosu na (I. grupa) studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom ( $M=2,58$ ,  $s.d.=1,71$ ).

**Pitanje br.20.** -Dobiveni rezultati pokazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom ne razlikuju značajno u mišljenju koje imaju same o sebi ( $t=1,185$ ,  $p=,239$ ). Razlika je dobivena na način da (II. grupa) studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom **smatraju se manje inteligentnijima** ( $M=3,49$   $s.d.=2,83$ ) u odnosu na (I. grupa) studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom( $M=2,91$ , $s.d.=2,26$ ).

**Pitanje br. 26.** -Dobiveni rezultati na pitanju br. 26. pokazuju da se grupe studentica obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom ne razlikuju značajno u motiviranju za učenjem ( $t=2,147$ ,  $p= ,034$ ). Razlika je dobivena na način da su(II. grupa) studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom **manje motivirane za učenjem** ( $M=5,34$ ,  $s.d.=2,46$ ) u odnosu na (I. grupa) studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom( $M=4,33$ ,  $s.d.=2,44$ ).

**Pitanje br. 33.**-Dobiveni rezultati na pitanju br. 33. pokazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom ne razlikuju značajno u čestim osjećajima ljutnje ( $t=1,972$ ,  $p= ,051$ ). Razlika je dobivena na način da (II. grupa) studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom **češće osjećaju ljutnju** ( $M=4,81$ ,  $s.d.=2,48$ ) u odnosu na (I. grupa) studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom ( $M=3,87$ ,  $s.d.=2,46$ ).

**Pitanje br. 40.** -Dobiveni rezultati na pitanju br. 40. pokazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom ne razlikuju

značajno u percepciji zbrkanih misli ( $t=1,980$ ,  $p=,050$ ). Razlika je dobivena na način da se (II. grupa) studenticama koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom **češće doživljavaju zbrkane misli** ( $M=5,91$ ,  $s.d.=2,54$ ) u odnosu na (I. grupa) studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom ( $M=4,91$ ,  $s.d.=2,69$ ).

**Pitanje br. 47.** -Dobiveni rezultati na pitanju br. 47. pokazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom ne razlikuju značajno u kontroli nad svojim studiranjem ( $t=1,080$ ,  $p=,283$ ). Razlika je dobivena tako da (II. grupa) studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom imaju malo **manju kontrolu nad svojim studiranjem** ( $M=6,40$ ,  $s.d.=2,48$ ) u odnosu na (I. grupa) studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom ( $M=6,85$ ,  $s.d.=1,89$ ).

**Pitanje br. 48.** -Dobiveni rezultati na pitanju br. 48. pokazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom ne razlikuju značajno u zadovoljstvu sadržaja pojedinog kolegija ( $t=1,208$ ,  $p=,230$ ). Razlika je dobivena na način da su studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom (II. grupa) doživljavaju **veće zadovoljstvo sadržajem kolegija** ( $M=5,92$ ,  $s.d.=1,72$ ) u odnosu na studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom (I. grupa) ( $M=5,44$ ,  $s.d.=2,41$ ).

**Pitanje br. 53.** -Dobiveni rezultati na pitanju br. 53. pokazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom ne razlikuju značajno u razmišljanju o tome da potpuno odustanu od studiranja, zauvijek ( $t=1,308$ ,  $p=,194$ ). Razlika je dobivena na način da (II. grupa) studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom **manje razmišljaju o tome da potpuno odustanu od studiranja** ( $M=1,98$ ,  $s.d.=1,96$ ) u odnosu na (I. grupa) studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom ( $M=2,53$ ,  $s.d.=2,36$ ).

**Pitanje br. 54.** -Dobiveni rezultati na pitanju br. 54. pokazuju da se grupe studentica s obzirom na razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom ne razlikuju značajno u razmišljanju da na neko vrijeme prekinu studiranje i nastave kasnije sa istim ( $t=1,252$ ,  $p=,213$ ). Razlika je dobivena na način da (I. grupa) studentice koje imaju veće nezadovoljstvo tjelesnim izgledom **manje razmišljaju o tome da na neko vrijeme odustanu od studiranja**, zauvijek ( $M=2,36$ ,  $s.d.=2,22$ ) u odnosu na

(II. grupa) studentice s manjim nezadovoljstvom tjelesnim izgledom ( $M=2,96$ ,  $s.d.=2,76$ ).

Dobiveni rezultati pokazuju da studentice s negativnim stavom prema tijelu u odnosu na ostale pokazuju veće poteškoće u emocionalnom funkcioniranju što izražavaju kroz osjećaje potištenosti i zlovoljnosti i osjećaje ljutnje, smatrajući se manje inteligentnima i manje motiviranima za učenje što rezultira većom zbrkanošću misli i manjom kontrolom nad studiranjem što je vidljivo kroz gore navedene rezultate u pitanjima br.7., 20., 26.,33., 40. I 47.S druge strane,studentice pokazuju pozitivan stav prema fakultetskim obavezama, izražavaju zadovoljstvo sadržajem kolegija te ne razmišljaju o prekidu studiranja što je vidljivo iz gore navedenih rezultata u pitanjima br.48., br. 53. i br.54.. Iz ovih rezultata proizlazi da je kod studentica s jedne strane sve "super" što se tiče studija, studentice doživljavaju zadovoljstvo fakultetom, dok s druge strane imaju poteškoća na emocionalnoj prilagodbi osjećajući se zlovoljno i potišteno.

S obzirom na dobivene rezultate možemo zaključiti da postoji povezanost između sposobnosti prilagodbe i karakteristika sposobnosti, pa upravo zbog toga studentice s negativnim doživljavanjem vlastitog tijela zbog svojih specifičnih aspekata sposobnosti imaju veće poteškoće prilikom prilagodbe na studij.

U ovom dijelu našeg istraživanja željeli smo dobiti uvid u povezanost između nezadovoljstva tjelesnim izgledom, socijalne i emocionalne prilagodbe te samog zadovoljstva studijem.

**Tablica 5.** Značajnost razlike između skupina studentica, koje imaju veće (grupa II.) i manje (grupa I.) nezadovoljstvo tjelesnim izgledom, na upitniku prilagodbe studenata na studij (socijalna prilagodba, emocionalna prilagodba, zadovoljstvo studijem).

Varijable	1. grupa (N=55)		2. grupa (N=53)		F	p	t	p
	M	s.d.	M	s.d.				
<b>Socijalna prilagodba</b>	47,55	7,17	48,08	7,20	0,518	,478	0,383	,702
<b>Emocionalna prilagodba</b>	161,80	25,22	156,49	21,64	<b>3,354</b>	<b>,070</b>	1,175	,243
<b>Zadovoljstvo studijem</b>	107,67	30,86	111,23	23,32	<b>6,055</b>	<b>,015*</b>	0,677	,500

S obzirom na priloženu tablicu dobiveni rezultati pokazuju da studentice koje se razlikuju u razini zadovoljstva vlastitim tijelom razlikuju se i u zadovoljstvu studijem ( $F=6,055$ ;  $p=0,015^*$ ). Dobiveni rezultati pokazuju da studentice (II. grupe) s većim negativnim odnosom prema tijelu izražavaju veće zadovoljstvo studijem ( $M=111,23$ ;  $s.d.=23,32$ ) nego studentice (I.grupe) s nižom razinom nezadovoljstva vlastitim tijelom ( $M=107,67$ ;  $s.d.=30,86$ ).

Pored navedenog, dobiveni rezultati pokazuju da studentice koje se razlikuju u razini zadovoljstva vlastitim tijelom pokazuju tendenciju razlike s obzirom na emocionalnu prilagodbu na studij ( $F=3,354$ ;  $p=0,070$ ). Dobiveni rezultati pokazuju tendenciju u vidu da studentice (II. grupe) s višom razinom nezadovoljstva vlastitim tijelom izražavaju tendenciju niže emocionalne prilagodbe ( $M=156,49$ ,  $s.d.=21,64$ ) nego studentice (I.grupe) s nižom razinom nezadovoljstva vlastitim tijelom ( $M=161,80$ ,  $s.d.=25,22$ ).

Studentice svoje poteškoće u prilagodbi manifestiraju na području doživljaja vlastitog tijela. Sam početak studija predstavlja krizno razdoblje u prilagodbi na studij, što studentice izražavaju negativnim doživljajima vlastitog tijela. Kada je veća kriza prilagodbe na studij, ne postoji razlike u odnosu na studentice drugih godina studija



na području doživljaja vlastitog tijela. Iz toga možemo zaključiti da na poteškoće prilagodbe ne reagiraju sve studentice kroz doživljaj vlastitog tijela, već je to karakteristika samo onih studentica koja pokazuju takvu specifičnost osobnosti povezanu s neuspjehom u ranom adolescentnom razvoju.

#### 4.4. Istraživanje različitosti zadovoljstva tijelom studentica na početku u odnosu na kasnije godine studiranja

U ovom dijelu prezentirani su rezultati koji se odnose na četvrtu hipotezu. Zadatak četvrte hipoteze bio je ispitati imaju li studentice s višom razinom općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na ostale veće poteškoće u prilagodbi na studij.

Na kraju našeg istraživanja željeli smo dobiti uvid u to pokazuju li studentice na početku studija višu razinu općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom u odnosu na kraju studija.

**Tablica 6.** Značajnost razlike između studentica 1 godine studija (grupa I.) i studentica ostalih godina (II.grupa) studija u doživljaju zadovoljstva vlastitim tijelom s obzirom na godinu studija

Godina studiranja	1. grupa (N=42)		2. grupa (N=66)		F	p	t	p
	M	s.d.	M	s.d.				
	24,23	10,47	25,59	12,186	1,209	,274	0,572	0,568

U odnosu na naša očekivanja nismo dobili uvid da postoji razlika između studentica I.godine i ostalih godina na području doživljaja vlastitog tijela ( $t=0,572$ ;  $p=0,568$ ). Ovi rezultati ukazuju da reagiranja na poteškoće prilagodbe negativnim doživljajem tijela nije opći način reagiranja kod studentica već samo kod onih studentica koje općenito imaju negativan stav prema tijelu, odnosno koje svoje emocionalne poteškoće somatiziraju i doživljavaju na razini tijela.

### 3. RASPRAVA

U ovom diplomskom radu, središnji interes istraživanja je bio ispitati povezanost između zadovoljstva, odnosno nezadovoljstva tjelesnim izgledom i psihološke prilagodbe studentica na studij. Kao pokretačku ideju za istraživanje koristili smo prethodna zapažanja i istraživanja koja ukazuju na povezanost zadovoljstva tjelesnim izgledom i uspješnosti u psihološkoj prilagodbi. Početak studiranja za svaku osobu predstavlja jedno novo razdoblje života s kojim se određena osoba treba suočiti s posebnim zahtjevima prilagodbe na studij kako bi ispunila sve akademske, socijalne i emocionalne zahtjeve koji se od nje očekuju. U toj uspješnosti prilagodbe na studij veoma bitnu ulogu ima uspješnost ranijeg razvoja psihološke autonomnosti u okviru obitelji tijekom adolescentnog razvoja. Posebnu važnost u tome ima proces druge separacije-individuacije u kojem adolescenti, posebno u razdoblju rane adolescencije, kroz psihološko odvajanje od roditeljskih identifikacija izgrađuju vlastiti self koncept. Posebna važnost tog razvojnog iskustva u psihološkoj prilagodbi na studij je u tome što se dolaskom na studij studenti suočavaju s novim iskustvom psihološkog odvajanja koje uključuje psihičko odvajanje od roditelja, transformaciju, reorganizaciju vlastitih ranijih oblika psihosocijalnog funkcioniranja. Proces individuacije potiče potrebe za ovisnošću o roditeljima i njihovu podršku, no u isto vrijeme zahtjeva i odvajanje od njih.

U ovom procesu tijekom adolescentnog razvoja mladi trebaju razviti pojedine aspekte strukture osobnosti (ego ideal) koji će omogućiti njihovo samostalno psihosocijalno funkcioniranje. Početak studiranja predstavlja krizu odvajanja, te adolescenti ponovno proživljavaju iskustvo individuacije-separacije. Studenti koji nisu riješili psihološku autonomiju od 12-15 godine imaju lošiju uspješnost u prilagodbi koja je izražena nižim mehanizmima obrane. Također studenti koji nisu razriješili ranu separaciju također imaju veće probleme prilikom same prilagodbe na studij. Od adolescenta se "traži" da se osamostale od svoje obitelji, no s druge strane se također traži da se sačuva osjećaj bliskosti s obitelji. Ukoliko je separacija uspješna, ona produbljuje iskustvo povezanosti s roditeljima.

U ovoj raspravi ću kroz analizu rezultata vezanih uz 4. hipoteze objasniti povezanost između psihološke prilagodbe studenata na studij i njihovog doživljaja zadovoljstva (nezadovoljstva) vlastitim tijelom.

## **5.1. Rasprava o povezanosti zadovoljstva tijelom i samopoštovanje studentica**

Prvi dio istraživanja, odnosno rasprave odnosi se na 1. hipotezu u kojoj smo ispitivali razliku između dviju skupina studentica na skali samopoštovanja koje se razlikuju u razini zadovoljstva s vlastitim tjelesnim izgledom.

Dobiveni rezultati ukazuju nam na to da je način kako studentice doživljavaju vlastito tijelo uvelike povezano s njihovim samopoštovanjem što potvrđuje našu hipotezu. Zadovoljstvo tijelom govori o emocionalnom razdoblju ličnosti gdje se odnos prema tijelu formira već u pubertetu kada dolazi do fizičkih promjena.

Način na koji studentice doživljavaju sebe, odnosno svoje tijelo (jesu li zadovoljne ili nezadovoljne vlastitim tijelom) veoma je bitan jer je sam doživljaj vlastitog tijela povezan s općim doživljavanjem sebe. Tijekom rane adolescencije (12-15 godine) studentice trebaju napustiti ranije identifikacije s roditeljima i stvoriti vlastitu autonomnost, odnosno stvoriti vlastitu odraslu osobnost kako bi mogle samostalno funkcionirati. Studentice koje nisu uspjele tijekom rane adolescencije (12-15 godine) razviti pojedine aspekte psihološke autonomnosti, te izgraditi vlastiti self koncept imaju negativan stav prema vlastitom tijelu. Uzrok negativnog stava koji studentice imaju prema vlastitom tijelu je taj što studentice zbog svojih razvojnih poteškoća nisu uspjele izgraditi vlastitu osobnost. Sam taj neuspjeh izgradnje vlastite osobnosti utječe na to da studentice upravo iz tog razloga imaju nižu razinu samopoštovanja što naravno kasnije utječe na njih kod psihološke prilagodbe na studij. Na temelju istraživanja (Špelić, 2007) potvrđeno je zapažanje da proces druge separacije-individuacije primarno određuje dinamiku razvoja rane adolescencije od 12 do 15 godine i da njegova uspješnost bitno određuje daljnji adolescentni razvoj i razvoj spolnosti koji njoj slijedi.

U ovom razdoblju veoma je bitna uloga obitelji te su roditelji ti koji trebaju pomoću svom djetetu u izgradnji njegovog self koncepta kako ne bi došlo do negativnih osjećaja prema vlastitom tijelu. Pomoć roditelja je svakako najbitnija jer su roditelji ti koji najviše poznaju svoje dijete te mu samim time mogu i najviše pomoći, pružajući mu potporu i razumijevanje. Na taj način kod studentica neće doći do negativnih osjećaja, bit će zadovoljne vlastitim tijelom, imat će veće samopoštovanje te će samim time i sama prilagodba na studij kod takvih studentica biti uspješna.

Na kraju možemo zaključiti da je doživljaj vlastitog tijela povezan s aspektima osobnog razvoja te je bilo i za očekivati da će studentice koje imaju negativan stav prema vlastitom tijelu (zbog svojih razvojnih poteškoća) imati i nižu razinu samopoštovanja kao mjeru njihovog kapaciteta za psihološku prilagodbu.

Očekivanja koja smo potvrdili ukazuju nam na to da iskustvo odvajanja ima veoma bitnu ulogu te veoma utječe na razinu samopoštovanja kod studentica.

## **5.2. Rasprava o povezanosti zadovoljstva tijelom i pojave tjelesnih simptoma studentica**

Nadovezujući se na prethodnu raspravu, drugi dio rasprave odnosi se na 2.hipotezu u kojoj smo ispitali povezanost više razine općeg nezadovoljstva tjelesnog izgleda i tjelesnih simptoma.

Dobiveni rezultati ukazuju nam da studentice koje imaju negativan stav prema vlastitom tijelu tijekom prilagodbe na studij pokazuju više tjelesnih simptoma što je vidljivo iz prethodno prikazanih rezultata.

Kao što je u prethodnoj raspravi prikazano da postoji veza između postignutog samopoštovanja tijekom rane adolescencije i uspješnosti, time možemo zaključiti da studentice koje su bile neuspješne, odnosno nisu uspjele tijekom rane adolescencije (12-15 godine) razviti pojedine aspekte psihološke autonomnosti te izgraditi vlastiti self koncept imaju i niže samopoštovanje. Upravo ta neuspješnost i nisko samopoštovanje povezani su s osjećajima negativnosti koje studentice iskazuju prema vlastitom tijelu. Iz tog razloga kada govorimo o prilagodbi na studij, studentice izražavaju više tjelesnih simptoma zbog pada samopoštovanja. Samopoštovanje u adolescenciji se uvelike temelji na slici tijela. Ako je slika tijela negativna, tada dolazi i do negativnih osjećaja i vjerovanja o sebi.

Prema dobivenim rezultatima možemo zaključiti da studentice koje imaju negativan stav prema tijelu u prilagodbi na studij, odnosno studentice koje nisu uspjele tijekom rane adolescencije razviti vlastiti self koncept, samim time izražavaju i više tjelesnih simptoma.

Budući da usmjerenost na tjelesni izgled predstavlja aspekt rješavanja unutrašnjih psiholoških konflikata i razvojnih kriza, studentice koje imaju negativniji

stav prema tijelu tijekom prilagodbe na studij svoje poteškoće više izražavaju kroz tjelesne simptome

### **5.3. Rasprava o povezanosti zadovoljstva tijelom studentica i uspješnost prilagodbe na studij**

Treći dio naše rasprave odnosi se na 3.hipotezu u kojoj smo ispitivali povezanost više razine općeg tjelesnog nezadovoljstva i većih poteškoća u prilagodbi na studij, dobiveni su rezultati različitosti kroz određena pitanja. Od ispitanih 60 pitanja na koja su studentice odgovorile značajno smo dobili razlike na 9 pitanja.

Prema rezultatima istraživanja studentice s negativnim stavom prema tijelu pokazuju veće poteškoće u emocionalnom funkcioniranju što izražavaju kroz osjećaje potištenosti i zlovoljnosti, te osjećaje ljutnje. Studentice su manje motivirane za učenje, smatraju se manje inteligentnima, imaju veću zbrkanost misli i manju kontrolu nad studiranjem što na kraju rezultira niskim samopoštovanjem. S druge strane, studentice pokazuju osjećaj zadovoljstva, odnosno pozitivan stav prema fakultetskim obavezama, izražavaju zadovoljstvo sadržajem kolegija te ne razmišljaju o prekidu studiranja.

Iz ovih rezultata proizlazi da postoji povezanost između sposobnosti prilagodbe i karakteristika sposobnosti. Već drugi autori (Franco Paredas i sur., 2005.) prepoznali su povezanost između tjelesnog nezadovoljstva i psihološke prilagodbe na studij, pa tako osobe koje pokazuju višu razinu nezadovoljstva tjelesnim izgledom imaju i veće poteškoće u prilagodbi na studij.

Studentice se teško nose s konfliktnim situacijama, te kada dođe do njih one ih negiraju ili idealiziraju iako se to po njihovim iskazima ne primjećuje. S jedne strane studentice osjećaju zadovoljstvo fakultetom i ne razmišljaju o prekidu istog, dok s druge strane imaju poteškoća na emocionalnoj prilagodbi izražavajući osjećaje zlovoljnosti i potištenosti što rezultira negativnim doživljajem sebe.

#### **5.4. Rasprava o različitosti zadovoljstva tijelom studentica na početku u odnosu na kasnije godine studiranja**

Posljednji dio naše rasprave odnosi se na 4.hipotezu u kojoj smo ispitivali povezanost između razine zadovoljstva tjelesnim izgledom i godinama studiranja. Dobiveni rezultati pokazali su da između studentica prve godine studija ne postoje razlike u odnosu na studentice drugih godina studija na području doživljaja vlastitog tijela.

Prema našim očekivanjima mislili smo da će studentice na prvoj godini studija zbog veće krize prilagodbe na studij imati više negativnih stavova prema tijelu. Prva godina studija predstavlja brojne promjene za adolescente pred koje se stavljaju i mnogobrojni zahtjevi koje trebaju ispuniti i s kojima se trebaju suočiti. Odlazak na studij za mnoge adolescente predstavlja na neki način i stres jer dolazi do mnogih promjena, kao što su odlazak od kuće, obitelji, te izgradnja vlastite osobnosti i osamostaljivanja. U tim trenucima dolazi do velike psihološke krize u kojima adolescenti pokazuju najviše negativnih osjećaja i stavova prema vlastitom tijelu. Upravo iz tog razloga očekivali smo da će na prvoj godini studija kriza prilagodbe na studij biti najveća, no prema dobivenim rezultatima nismo dobili potvrdu našu hipotezu što znači da između studentica prve godine studija, kada je veća kriza prilagodbe na studij, ne postoje razlike u odnosu na studentice drugih godina studija na području doživljaja vlastitog tijela. Samim time možemo zaključiti da se ovakav fenomen odnosi samo na osobe koje su imale poteškoće kod osamostaljivanja, odnosno na osobe koje nisu uspješno zadovoljile proces druge separacije-individuacije.

S obzirom na dobivene rezultate, na poteškoće prilagodbe ne reagiraju sve studentice kroz doživljaj vlastitog tijela, već je to karakteristika samo onih studentica koje pokazuju takvu specifičnost osobnosti povezanu s neuspjehom u ranom adolescentnom razvoju. Studentice koje reagiraju s negativnim tjelesnim aspektima u kriznim situacijama prilagodbe na studij predstavljaju skupinu sa specifičnim karakteristikama osobnosti. Špelić (2006.) navodi da na prvoj godini studija dolazi do promjena na razini psihološke prilagodbe. Utom istraživanju ukazuje se da kod studentica dolazi do značajnog porasta samopoštovanja, te osjećaja općeg zadovoljstva životom što se može shvatiti kao posljedica suočavanja s iskustvom

odvajanja. Studentice s niskim samopoštovanjem negiraju potrebe za drugima te im ta negacija služi kao obrana od separacijske anksioznosti.

Rezultati ukazuju da reagiranja na poteškoće prilagodbe negativnim doživljajem tijela nije opći način reagiranja kod studentica već samo kod onih studentica koje općenito imaju negativan stav prema tijelu, odnosno koje svoje emocionalne poteškoće somatiziraju i doživljavaju na razini tijela.

## **6. ZAKLJUČAK**

Ovim istraživanjem ispitivali smo postojanje povezanost između stava studentica prema vlastitom tijelu, koje predstavlja rezultate ranijeg adolescentnog razvoja i uspješnosti prilagodbe na studij. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost psihološke prilagodbe studentica na studij i zadovoljstvo tjelesnim, odnosno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom.

Na osnovu dobivenih rezultata možemo zaključiti da:

1. studentice s većim nezadovoljstvom prema tijelu u odnosu na druge imaju niže samopoštovanje.
2. studentice s većim nezadovoljstvom prema vlastitom tijelu imaju veću prisutnost tjelesnih simptoma tijekom suočavanja s problemima na početku studiranja.
3. studentice s većim nezadovoljstvom u odnosu na ostale studentice pokazuju specifičnu različitost u procesu prilagodbe na studij. Ta specifičnost je izražena u većoj idealizaciji samih uvjeta studiranja i ujedno većim poteškoćama u emocionalnoj prilagodbi na studij.
4. ne postoji povezanost između poteškoća prilagodbe na studij određene godinama studija i doživljaja vlastitog tijela kod cjelokupne populacije studentica, već samo kod onih koje pokazuju takve specifične aspekte osobnosti.

Na kraju možemo zaključiti da su emocionalne karakteristike nastale tijekom ranog adolescentnog razvoja izražene kod djevojaka u doživljaju vlastitog tijela usko povezani s uspješnošću psihološke prilagodbe na početku studija koje predstavlja krizu odvajanja.

## 7. SAŽETAK

U ovom istraživanju središnji interes bio je ispitati povezanost psihološke prilagodbe studentice na studij i njihovog zadovoljstva, odnosno nezadovoljstvo tjelesnim izgledom. Cilj istraživanja bio je steći uvid i provjeriti koliko studentice koje imaju negativan stav (nezadovoljstvo) prema vlastitom tijelu pokazuju poteškoće u prilagodbi na studij kroz (1) niže samopoštovanje, (2.) više izražene tjelesne simptome, (3.) poteškoće u socijalnoj i emocionalnoj prilagodbi na studiji, stav prema uvjetima studija i na kraju (4.) koliko je problem negativnog doživljaja tijela kao odgovor na probleme prilagodbe na studij prisutan kod svih studentica.

Sudionice u ovom istraživanju bile su studentice predškolskog odgoja prve, druge i treće godine te studentice učiteljskog studija prve, druge, treće, četvrte i pete godine sveučilišta Jurja Dobrile u Puli. Dob sudionica kretala se u rasponu od 19 do 24 godina. U istraživanju su korištena tri mjerna instrumenta: upitnik općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom (BSQ), Rosenbergova skala samopoštovanja te skala prilagodbe studenata na studij.

Prema rezultatima dobiveno je da studentice s većim nezadovoljstvom prema tijelu u odnosu na druge imaju niže samopoštovanje te veću prisutnost tjelesnih simptoma tijekom suočavanja s problemima studiranja. Studentice s većim nezadovoljstvom u odnosu na ostale studentice pokazuju specifičnu različitost u procesu prilagodbe na studij. Ta specifičnost je izražena u većoj idealizaciji samih uvjeta studiranja što je istovremeno praćeno većim poteškoćama u emocionalnoj prilagodbi na studij. Dobiveno je da se povezanost između prilagodbe na studij i doživljaja vlastitog tijela ne odnosi na cjelokupnu populaciju studentica, već na samo one koje pokazuju takve specifične aspekte osobnosti.

**Ključne riječi:** zadovoljstvo tjelesnim izgledom, psihološka prilagodba na studij, adolescentni razvoj, proces druge separacije-individuacije



## SUMMARY

In this research the correlation between the psychological adaptation of female students to university and their satisfaction, or dissatisfaction, with the physical appearance was examined. The aim of the study was to find out (1) in what degree female students who have a negative attitude toward their own body show difficulties in adapting to study through lower self-confidence, (2) if they show more pronounced physical symptoms, (3) difficulties in social and emotional adaptation to the study and their attitude towards the study conditions (4) the body as a response to the problems of adaptation to the study present in all students.

The research participants were female students enrolled on the first, second and third year of the pre-school education study programme, and female students enrolled on the first, second, third, fourth and fifth year of the primary education study programme at the Faculty of Educational Sciences, Juraj Dobrila University in Pula. The participants' age range was from 19 to 24 years. Three measuring instruments were used in the survey: the Body Shape Questionnaire (BSQ), the Rosenberg's Self-esteem Scale and the Student Adaptation Scale.

According to the results, students with greater body dissatisfaction compared to others have lower self-esteem, and show a greater presence of physical symptoms when coping with study problems. Female students with greater body dissatisfaction compared to other students show a specific difference in the adaptation process to the study. This specificity lies in a greater idealization of the study conditions, which is simultaneously followed by greater difficulties in the emotional adaptation to the study. The connection between the adaptation to the study and the experience of one's own body does not apply to the entire student population, but only to those who show such specific personality aspects.

**Keywords:** satisfaction with physical appearance, psychological adaptation to study, adolescent development, process of second separation-individuation

## 8. POPIS LITERATURE

Ambrosi–Randić, N. (2001) Biološki, psihološki i socijalni faktori u razvoju poremećaja hranjenja. Doktorska disertacija. Zagreb: Filozofski fakultet.

Ambrosi-Randić, N. (2004) Razvoj poremećaja hranjenja. Zagreb: Naklada Sklap

Baker, R. W. i Siryk, B. (1984) Measuring Adjustment to College, *Journal of Counseling Psychology*.

Banfield, S.S., McCabe, M.P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*.

Bezinovi, P. (1988) Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja. Doktorska disertacija. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

Blos, P. (1962). *On adolescence*. New York. The Free Press.

Franzoi i Shields, (1984) *Body EsteemScale – BES*;

Bowlby, J. (1957). Symposium on the contribution of current theories to an understanding of child development. *British Journal of Medical Psychology*.

Conne, M. T. (1997). *Parent-Child Relations across Adulthood*. U S. Duck (Ur.) *Handbook of personal Relationships*. New York, John Wiley & Sons

Evans, Forney i Guido-DiBrito. (1998) *Student Development in College: Theory, Research, and Practice*. University Press.

Flannery-Schroeder, E., Chrisler, J.C. (1996). Body esteem, eating attitudes, and gender-role orientation in three age groups of children. *Current Psychology*.

Katan, A. (1961) *Psychoanalytic Study of the Child*. *Journal of Counseling Psychology*., New York. The Free Press.

Klein, M. (1948). *Contributions to Psychoanalysis. 1921-1945.*, London: Hogarth Press.

Lacković-Grgin, K. (1994) *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Lacković-Grgin K. (2005) *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko : Naklada Sklap.

Mahler, M. S. (1979). *Separation-individuation*. Vol 2. New York: Jason Aronson.

Piaget, J. (1977). *Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood*. Cambridge: Cambridge University Press.

Rice, K. G., Cole, D. A., & Lapsley, D. K. (1990) Separation-individuation, family cohesion, and adjustment to college: Measurement validation and test of a theoretical model. *Journal of Counseling Psychology*.

Rosen, J. C. (1991): *Development of Body Image, Avoidance Questionnaire, Psychological Assessment*.

Ross V., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998.) *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Rudan V., (2004) *Normalni adolescentni razvoj*. Zagreb: Specijalizirani medicinski dvomjesečnik.

Sujoldžić A., Rudan V., De Lucia A., (2006) *Adolescencija i mentalno zdravlje*. Zagreb: Laser Plus. Str. 3-16.

Špelić, A. (2006) *Psihološka prilagodba studentica na prvoj godini studija*. Kaum V. (ur.) *Novi komunikacijski izazovi u obrazovanju*, (195-208) *Visoka učiteljska škola u Puli, Sveučilišta u Rijeci*.

Špelić, A. (2007) *Proces druge individuacije i rani adolescentni razvoja*. Kadim V. (ur.) *Deontologija učitelja* (235-250). *Visoka učiteljska škola u Puli, Sveučilišta u Rijeci*.

Špelić, A. (2017) *Psihološka prilagodba na studij i zadovoljstvo tjelesnim izgledom studentica* (rad u objavljivanju)

Thompson, J. K. (2004) *Body Image : The (mis)measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes*. *Body Image*, Vol.1.

Thompson, J.K. (1992) *Body image: Extent of Disturbance, associated features, theoretical models, assessment methodologies, intervention strategies, and a proposal for DSM-IV diagnostic category – Body Image Disorder*. U: M. Hersen, R.M. Eisler, P. M. Miller (Ur.), *Progress in behavior modification*, 3-54. Sycamore, IL: Sycamore Publishing Inc.

Vrhovski I., FratarićKunac S., Ražić M. I., (2012) Akademska i socijalna prilagodba na studij na primjeru studenata privatnog visokog učilišta. Zagreb: Laser Plus. Str. 34-36.

Zakin, D. F. (1989) Eating disturbance, emotional separation, and body image. International Journal of Eating Disorders.

Živčić - Bećirević I, Smojver-Ažić S, Kukić M, Jasprica S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. Psihologijske teme 16 (1); 121-140.

## **ONLINE IZVORI**

Erceg- Jugović I. (2011.) Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/file/233756> (Pristupljeno: 22.6.2017)

Hrvatska enciklopedija. Samopimanje; dostupno na:

<http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=54324>(Pristupljeno15.8.2017.)

Nada – udruga za pomoć oboljelima od poremećaja u prehrani, MEDIX. Dostupno na [http://www.hope.hr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=18&Itemid=5](http://www.hope.hr/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=5)(Pristupljeno: 16.8.2017.)

Samopoštovanje i anksioznost u ispitnim situacijama kod djece osnovnoškolske dobi“ <https://bib.irb.hr/datoteka/657777.samop. i isp. anks.-zadnja kopija.pdf> (Pristupljeno 15.8.2017.)

Tomljenović Ž., Nikčević-Milković A., (2003.) Samopoštovanje i anksioznost u ispitnim situacijama kod djece osnovneškolske dobi. Str 2-3. Dostupno na <https://bib.irb.hr/datoteka/657777.samop. i isp. anks.-zadnja kopija.pdf> (Pristupljeno 20.6.2017)

Vrhovski, I., Fratrić Kunac, S.,Ražić, M (2012.) Akademska i socijalna prilagodba na studij na primjeru studenata privatnog visokog učilišta. Str od 35-36. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/file/142645> (Pristupljeno: 20.6.2017)

Špelić A. (2004). Razvojna psihologija (skripta)

<https://www.scribd.com/document/237901600/SKRIPTA-Razvojna-psihologija>