

Osnovna šola Frana Roša Celje

**KORELACIJA MED TELESNO TEŽO IN
SAMOPODOBO PRI UČENCIH ZADNJEGA
TRILETJA OSNOVNE ŠOLE IN DIJAKIH**

Avtorji:

Katja VERDNIK, 8. a
Klara VREČKO, 8. a
Luka MARCEN, 8. a

Mentorica:

Blanka SKOČIR, prof. slov. in soc.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2009

KAZALO

POVZETEK	3
1 UVOD	4
1.1 TEORETIČNA IZHODIŠČA	5
Adolescenca	5
Samopodoba	7
Telesna samopodoba	15
Dejavniki oblikovanja telesne samopodobe	20
Razvoj pozitivne telesne samopodobe	23
Najstniki in njihova telesna teža	25
Nadzor nad telesno težo	30
Motnje hranjenja	31
Zdrava in uravnotežena prehrana	32
1.2 OPREDELITEV PODROČJA RAZISKAVE	34
1.3 HIPOTEZE	35
1.4 RAZISKOVALNE METODE	37
Delo z literaturo in drugimi AV-mediji	37
Anketiranje	37
Obdelava podatkov	37
Pogovor z Alenko Hafner	38
Pogovor z Vladimiro Skale	38
Obisk manekenske šole	38
Fotografija in izdelava poročila	38
2 OSREDNJI DEL	39
2.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	39
2.2 POGOVOR Z ALENKO HAFNER	63
2.3 DEJAVNOSTI ZZV CELJE NA PODROČJU POZITIVNE SAMOPODOBE NAJSTNIKOV IN MOTENJ HRANJENJA	65
2.4 POGOVOR Z VLADIMIRO SKALE	67
3 ZAKLJUČEK	70
4 VIRI IN LITERATURA	74
5 PRILOGE	76

POVZETEK

V raziskovalni nalogi smo se osredotočili na povezanost med telesno težo kot segmentom zunanjega izgleda anketiranih in njihovimi predstavami o sebi, o osebah istega ali nasprotnega spola, življenjski sreči in uspehu. Z metodo anketiranja smo ugotovili, da telesna teža ni najpomembnejši element zunanjega videza vprašanih; ne ocenjujejo je za ključen element pri osebah nasprotnega spola; zlasti nepomembna pa je pri osebah istega spola. Zunanji videz in z njim povezana telesna teža ne vplivata odločilno na mnenje anketiranih o sebi. Večina vprašanih ima pozitivno mnenje o svojih osebnostnih lastnostih, socialnih stikih in doživljanju čustvene bližine. Na njihovo pozitivno samopodobo najbolj vplivata družina in prijatelji, na razmišljanje o telesni teži pa družina in osebe nasprotnega spola. Vprašani lepo oblikovano telo povezujejo s srečo in uspehom. Anketirani, ki so zadovoljni s svojo telesno težo, v nekoliko večji meri izražajo nekatere lastnosti, ki kažejo na pozitivno samopodobo in ustrezno vključenost v socialno sredino. Dr. Alenka Hafner in ga. Vladimira Skale sta v pogovorih poudarili, da velja prednost nameniti vzpodbujanju mladostnikove samopodobe, s katero bo realno presojal in sprejemal svojo telesno težo kot enega izmed dejavnikov svojega zunanjega izgleda.

UVOD

Dr. Metka Kuhar, komunikologinja, je zapisala članek s pomenljivim naslovom ZAKAJ JE TOLIKO LJUDI NEZADOVOLJNIH S SVOJIM TELESOM? Ugotavlja, da je vitkost in z njo povezana nizka telesna teža ključna značilnost telesne privlačnosti. Trenutni telesni ideal je bistveno vitkejši, kot je dejanska postava večine ljudi. Ljudje se počutijo nepopolne in nezadovoljne s svojim telesom. Množični mediji te predstave ustvarjajo in vzpodbujajo. Zlasti nezadovoljne so ženske, ki ideal vitkosti veliko težje dosežejo kot moški, saj je moški ideal krepkega in mišičastega telesa zanje lažje dosegljiv, ker bolj upošteva njihovo biološko osnovo.

Pogostokrat je v šolski učilnici ali na hodniku slišati :« Grda sem. Prava bomba sem. Moram shujšati ...» Na veder obraz in iskrive oči leže nekaj kot mračna resnost, ustnice v loku potujejo navzdol ... morda zamah z roko, češ :« Meni je vseeno.«, a v zraku je čutiti grenak priokus. Mladost je čas pomladi, sprememb in razcveta ... življenje je priložnost, ki naj bi jo napolnili s čim bolj svetlimi trenutki, ki so izraz naše osebne sreče, zadovoljstva in pozitivne življenjske naravnosti.

Vprašali smo se, kako pomembna je mladim vitka postava in z njo povezana telesna teža deklet ter mišičasto lepo grajeno telo pri fantih; v kolikšni meri so mladi zadovoljni s svojo telesno težo; ali lahko povežemo ne (zadovoljstvo) s telesno težo z osebnostnimi lastnostmi, ki kažejo na pozitivno samopodobo in ali je ne (zadovoljstvo) mogoče povezati z družabnostjo in razvitimi socialnimi veščinami. Katere lastnosti so mladim bistvene pri osebah istega ali nasprotnega spola in ali je idealna postava pomembno merilo privlačnosti? Kdo je ključen dejavnik za oblikovanje pozitivne samopodobe pri mladih, kdo pa v največji meri spodbuja razmišljanje o njihovi telesni teži? Povezujejo vitko in postavno telo z življenjsko srečo?

O vsem tem smo se spraševali, preden smo se lotili raziskovalnega dela. Ker menimo, da z raziskovalnim delom ne bomo odgovorili le sebi, ampak tudi drugim mladim – kaj in kako je s pomenom zunanjšega videza, katerega ključna lastnost naj bi bila vitkost in z njo povezana telesna teža. Je res lahko razlog za to, da se počutimo nepopolne in neprivlačne, ali pa je naša pozitivna samopodoba tista, ki pozitivno sprejema tudi naše telo in zmore razumeti manipulacijo vitkih Barbik in nepremagljivih Kenov.

1.1 TEORETIČNA IZHODIŠČA

Adolescenca

Ljubezen do samega sebe je začetek romance, ki traja vse življenje.

/Anonimus/

Mladostništvo ali adolescenca je razvojno obdobje človeka med otroštvom in odraslostjo. Začne se z nastopom pubertete in konča z vstopom v odraslost. Zajema čas med 10. in 24. letom starosti. Pri fantih se začne to obdobje približno eno do dve leti kasneje kot pri dekletih.

Adolescenco delimo v tri faze : **zgodnjo** /med 10. in 14. letom otrokove starosti/, **srednjo** /med 15. in 19. letom/ in **pozno** /med 20. in 24. letom otrokove starosti/. Klasifikacijo posameznih faz adolescence povzemamo po merilih Svetovne zdravstvene organizacije, nastala pa je na osnovi različnih teorij in empiričnih raziskav.

Pri **adolescenci** gre za osebne in čustvene spremembe (osebni razvoj, dozorevanje), z izrazom **puberteta** pa označujemo spremembe, ki sodijo na področje človekovega telesa. Beseda puberteta izhaja iz latinščine in v prvotni obliki pomeni zrelost, dozorelost, spolna zrelost. V slovenščino smo besedo prevzeli iz nemščine. Gre za obdobje, ko nismo več otroci, odrasli pa tudi še nismo. Najstniki se v nekaj letih močno spremenijo: telesno in osebno; gre za čas številnih pretresov, ko se na mnogih področjih podre predstava o sebi in svoji vlogi v družini in družbi.

Telesno dozorevanje se v času adolescence deli na **predpuberteto** in **puberteto**.

Predpubertetno obdobje traja dve leti, njegova poglobljena lastnost pa je hitra telesna rast /adolescenčni rastni sunek/. Deklice v teh dveh letih zrastejo za približno 16 cm in dosežejo vrh ravnega sunka pri 12-ih letih. Fantje doživijo vrh ravnega sunka pri 14-ih letih, v dveh letih pa zrastejo za približno 20 cm. Pri fantih je rast intenzivnejša, zato kmalu po 14. letu v rasti dohitijo dekleta in jih prehitijo. Odrasel moški je tako v povprečju za 10 do 12 cm višji od odrasle ženske. Ko mladostnik zraste, se začne puberteta, za katero je značilno preoblikovanje telesa. Pri dekletih se razširijo boki, z rastjo pa pridobijo tudi na teži; pri fantih se okrepi mišična masa, razširijo se jim ramena, skladno z rastjo in razvojem postanejo težji. V tem obdobju se intenzivno razvijajo spolovila, pojavlja se poraščenost, značilna je sprememba glasu /mutiranje, ki je izrazitejša pri fantih/, rast dojk (pri dekletih) ter povečanje prsi (pri nekaterih fantih). Vse te spremembe so posledica hormonskega delovanja, ki je gorivo za telesne in duševne spremembe.

Obdobje adolescence označujejo:

- čustvena nestabilnost, občutljivost in ranljivost (mladostnik si želi odkrivati svet, doživeti čim več, po drugi strani se zapira v svoj svet in se umika vsakdanjosti) in iz tega izhajajoča nepredvidljivost v vedenju.

- velik pomen vrstniške skupine (družba vrstnikov mu omogoča, da se išče, potrjuje, se uči sodelovanja, se primerja, tekmuje, doživlja prijateljstvo in zaljubljenost. Veliko pozornost daje zunanjemu videzu /imidžu/ in se preizkuša v različnih slogih vedenja, da bi bil opažen, da bi se v družbi počutil sprejetega, potrjenega ali celo glavnega. Mlade v obdobju odraščanja prevzame predvsem to, kar je medijsko izpostavljeno, kar ceni večina. Pomemben je videz, slava, denar, znamka avtomobila ... Mladostnik išče svojo lastno identiteto, se upira starim vzorcem, zato namesto staršev stopijo v ospredje vrstniki in idoli.

- pomembno mesto zaseda šola (pritiski v zvezi s šolskim uspehom so povezani z njegovimi odnosi s starši, od učnega uspeha so odvisne njegove poklicne možnosti, učna uspešnost pa je pomemben faktor mladostnikove samopodobe).

Mladostnik se sooča z vrsto **razvojnih nalog**, ki se dotikajo naslednjih psihosocialnih področij:

- iskanje lastne identitete oz. samopodobe,
- vzpostavljanje odnosa do lastnega telesa,
- oblikovanje spolne vloge,
- odgovornost do šolanja ...

Razvoj **mladostnikove identitete** poteka na štirih temeljnih področjih. To so: telesni vidik, kognitivne sposobnosti, socialni odnosi in sebstvo. Temeljna razvojna naloga tega obdobja je, da se mladostnik osamosvoji od staršev in razvije svoj jaz (svojo identiteto) ter najde samostojno pot v življenje.

Poglavitno **poslanstvo staršev** v obdobju otrokovega odraščanja je, da svojemu otroku čim uspešneje omogočijo odrasti v samostojno bitje, polno zaupanja vase. Najpomembnejša naloga odraslih vzgojiteljev je, da znajo mladim prisluhniti, jih razumeti in komentirati, razložiti in pojasniti vse, kar kot starši rečejo ali naredijo. Čeprav so mladostniki težko vodljivi, bi nastopil največji problem takrat, ko bi se starši pri vzgoji umaknili in otroka prepustili samega sebi. Mladi sledijo določenim idolom, a so znotraj družine o tem potrebni pogovori v smislu, da mladi svojega vzornika preučijo še z njegove senčne plati in tako zavzamejo do pojava bolj realno stališče. Čeprav se zdi, da najstniki odklanjajo demistifikacijo svojih idolov, pa tega ne preslišijo. Mladega človeka je potrebno vpeljati v življenje s smiselnimi vzgojnimi ukrepi. Dom mora biti toplo in varno zavetje pred dilemami,

s katerimi se mlad človek srečuje v zunanjem svetu, da bi lahko razvil svoj lasten pogled na svet in način življenja v njem.



Fotografija 1: Željko Šašić, 8.a, OŠ Frana Roša Celje (Mladi iščejo odgovore na svoja vprašanja.)

Samopodoba

Življenje uživaš toliko, kot ti dovoljuje tvoja stopnja razvitosti samozavesti. Življenje z nizko samozavestjo je tako, kot bi se skozi življenjsko potovanje vozil z zategnjenimi zavorami. Samozavest ti v življenju daje pogum, da sprejmeš izzive in zaživiš polno življenje. Krepi ti zavedanje, da je učenje iz izkušenj pomembnejše kot uspeh.

<http://www.osebnost.si/clanki/preglej.php?id=94/>

O tem, kaj je **samospoštovanje**, v strokovnih krogih ni popolnega soglasja, obstajata pa dve prevladujoči mnenji.

1. Generaliziran občutek o samem sebi, ki je bolj ali manj pozitiven. Samospoštovanje je zbirka prepričanj in občutkov, ki jih imamo o sebi ali o tem, kako se zaznavamo.
2. Skupek sodb o primernosti posameznika, ki se opredeljuje preko različnih meril: intelektualnih zmožnosti, socialnih spretnosti, zunanjega videza ...

Samospoštovanje vsebuje tri prvine:

1. Kognitivno: kako zavestno razmišljamo o sebi, ko primerjamo neskladje med idealom in zaznano samopodobo.
2. Afektivno: občutki in čustva, ko zaznamo to neskladje.
3. Vedenjsko: odnos, ki ga zavzamemo do sebe in drugih.

Samospoštovanje je povezano z mnogimi dejavniki. Med njimi omenjamo dva:
SOCIALNA ZAŽELENOST: posameznik se doživlja skozi odnose z drugimi. Vrednoti se

glede na to, kako doživlja vrednotenje drugih. V skladu s predstavami o lastni socialni zaželenosti postopno oblikuje spoštovanje do samega sebe.

DUŠEVNO ZDRAVJE: temeljna značilnost samospoštovanja je duševno zdravje. Osebe s pozitivnim samospoštovanjem se cenijo, se sprejemajo takšne, kot so; ustrezno obvladujejo stres in druge zunanje vplive, s katerimi se srečujejo ...

Samopodoba je zaznavanje posameznika v smislu poznavanja in zavedanja sebe (svoje biti) Samopodoba je predstava, ki jo imamo o sebi, o svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, pa tudi o možnostih za uspeh oziroma neuspeh v življenju. Je vzorec, ki nam veleva, kako se vedemo, s kom se srečujemo, od samopodobe je odvisna kvaliteta našega življenja. Samopodoba je naš notranji jaz, pri katerem gre za to, kako se vidimo; gre za verjetje o tem, kakšni smo. Pozitivna samopodoba pomeni, da se znamo sprejeti s svojimi prednostmi in pomanjkljivimi lastnostmi. Pri oblikovanju samopodobe in samospoštovanja imajo pomembno vlogo lastne izkušnje s samim seboj in okoljem ter odnosi z drugimi ljudmi in njihovo vrednotenje nas samih.

Vir pozitivne samopodobe je zdrava **samozavest**. Pri samozavesti gre za vprašanje, kaj zmorem. Samozavestna oseba je prepričana, da lahko dobro opravi, česar se loti. Nekateri strokovnjaki pojem samopodobe enačijo z **jazom**. Humanistični psiholog **Rogers** loči med realnim in idealnim jazom; med tem, kar bi posameznik želel biti, in med tem, kar meni, da je. Loči tri oblike jaza.

TELESNI JAZ

Telesni jaz se razvije najprej, okoli drugega leta. Nanaša se na podobo telesa. Telesni jaz močno zaznamuje celotno samopodobo. Zaradi hudih idealnih standardov pogosto pride do nasilnega spreminjanja telesne podobe in poseganja v lasten videz.

SOCIALNI JAZ

Socialni jaz je povezan s socialnim okoljem. Pomemben dejavnik so družina, vrstniki, šola, druge družbene skupine. Človek prevzame več socialnih vlog, vsaka pa je povezana z določenimi pričakovanji, ki naj bi jih izpolnil. Pomembno je, da se kmalu nauči kulturno reševati konfliktna situacije in se spoprijemati s težavami.

DUŠEVNI JAZ

Opredeljuje stopnjo posameznikovega poznavanja samega sebe, pričakovanja do sebe in

suvereno izbiro življenjskih ciljev. Psihološki jaz pogosto odgovarja na vprašanje: Kdo sem? Kaj želim?

Samopodoba je eno izmed temeljnih področij osebnosti, ki se postopno oblikuje čez celo življenje. Začne se že v zgodnjem otroštvu in se spreminja ter razvija celo življenje. Celota predstav, stališč, potez, lastnosti, mnenj in drugih psihičnih vsebin, ki jih človek predpisuje samemu sebi, in jo imenujemo samopodoba, je pomemben del osebnosti kadar koli in kjer koli. Samopodoba ni le tisto, kar oseba misli o sebi, temveč tudi to, kar si želi pokazati, da je. Samopodoba se ne razvije kot celota, temveč se s starostjo vzpostavljajo zelo različna področja samopodobe; od telesne, socialne, akademske, emocionalne samopodobe do samopodobe na področju spolnosti, na področju ustvarjalnosti in iskrenosti itd. Samopodobo lahko primerjamo z računalniškim čipom, v katerega so vtisnjene vse selekcionirane in predelane informacije posameznikovega sveta. Teh informacij pa je veliko in bi njihovo hkratno delovanje povzročilo le zmedo, zato je potrebna shema, po kateri bi se predelane informacije lažje tvorile v pojme o samem sebi. Ta shema je sestavljena iz mnogo dinamičnih struktur, med katerimi so pomembna zlasti pojmovanja, predstave, sodba, ocene in prepričanja o samemu sebi, pravila in standardi, po katerih se posameznik ravna, vloge, ki jih igra, sheme, ki si jih ustvari o sebi, in možni jaz. Z njim usmerja svoje ravnanje. Očitno je, da samopodobe ni mogoče proučevati kot celoto z vseh vidikov naenkrat, pač pa jo lahko raziskujemo le s tistega ali onega zornega kota.

Mucchielli predpostavlja, da je človekovo občutje **identitete** povezano s samozavedanjem.

Občutje identitete avtorica knjige Temeljni vidiki samopodobe **Darja Kobal** deli na:

- občutenje svojega materialnega obstoja (telesni jaz, telesna samopodoba);
- občutje celovitosti in koherentnosti (sodbe, ocene o lastnih čustvenih in intelektualnih izkušnjah s samim seboj in z drugimi);
- občutje časovne kontinuitete (posameznik razlikuje med svojimi lastnostmi v sedanjosti, mnenjem, kaj so njegove možne lastnosti v prihodnosti, in tistim, kar je vrednotil kot svojo lastnost v preteklosti);
- občutja pripadnosti (človek je podoben drugim, jim pripada);
- občutje različnosti (človek kot posameznik različen od drugih);
- občutje avtonomnosti (prepoznavanje lastnih interesov, želja, oblikovanje lastnih ciljev);
- občutje vrednosti ali samospoštovanja (del samopodobe, čustvena razsežnost identitete).

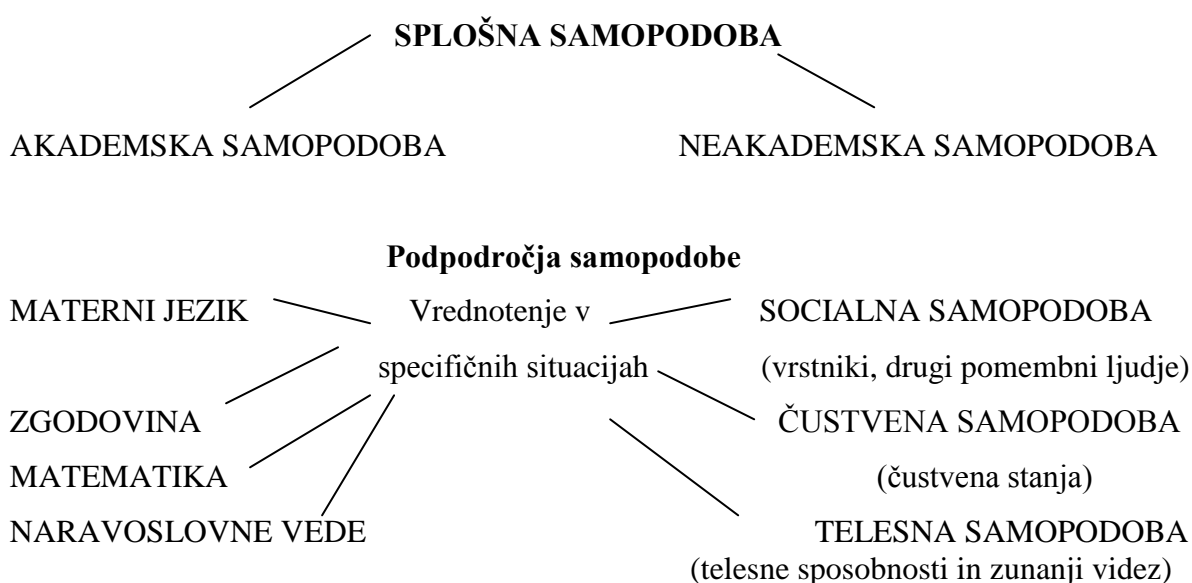
Danes psihologi ločijo naslednja področja samopodobe: matematične sposobnosti, verbalno izražanje, splošno akademsko samopodobo, reševanje problemov in ustvarjalnost, telesne

sposobnosti in šport, zunanji videz, religija, iskrenost in zanesljivost, čustvena stabilnost in varnost ter splošno samopodobo.

S strukturo samopodobe mladostnikov se je ukvarjalo več raziskovalcev (**Piersova in Harrisova lestvica samopodobe, Offerjev model samopodobe, Shavelsonov in Bolusov model samopodobe ...**).

Avstralska psihologa **Shavelson** in **Bolus** se osredotočata na notranjo organizacijo samopodobe. Njun model samopodobe temelji na naslednjih načelih:

1. Samopodoba je struktura, sestavljena iz večjega števila področij.
2. Samopodoba je hierarhično urejena
3. Z zorenjem postajajo področja človekove samopodobe vse bolj številna.



Shema 1: Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelon& Bolus, 1982)¹

V poznem mladostništvu se samopodoba, ki jo prikazuje zgornja shema, strukturno razširi zaradi naraščajočega števila novih faktorjev in obsega:

- matematične sposobnosti,
- verbalno izražanje,
- akademsko samopodobo,
- reševanje problemov in ustvarjalnost,
- telesne sposobnosti in šport,
- zunanji videz,

¹Kobal, D. 2000: Temeljni vidiki samopodobe, Ljubljana: Pedagoški inštitut, str. 101.

- odnos z vrstniki istega spola,
- odnos z vrstniki nasprotnega spola,
- odnos s starši,
- religijo in duhovnost,
- emocionalno stabilnost in varnost,
- splošno samopodobo.

Coleman je v svoji študiji ugotovil, da so za razvoj mladostnikove samopodobe ključna štiri področja:

- telesni vidik samega sebe (telesna samopodoba),
- kognitivne sposobnosti,
- socialni odnosi,
- sebstvo.

Telesni vidik: ta se ne oblikuje le na podlagi zaznav mladostnika samega, ampak je odvisen tudi od odziva drugih oseb na njegov spreminjajoči se videz. Če je oblikovanje telesne samopodobe moteno, se tudi splošna samopodoba in samospoštovanje ne moreta ustrezno razviti.

Kognitivni vidik: gre za razvijanje sposobnosti mišljenja, moralne presoje, obvladovanje čustvenega doživljanja ...

Socialni odnosi: gre za vlogo, ki se nanaša na proces socializacije, ko mladostnik prehaja k vse bolj zahtevnim socialnim vlogam.

Sebstvo: oblikovanje identitete nastopi okoli 14. in 15. leta starosti. Vse naloge, v katerih se mladostnik znajde, odločilno sooblikujejo različna področja samopodobe: socialno, emocionalno, moralno samopodobo.

Oblikovanje samopodobe je po mnenju psihologov najpomembnejša naloga v razvoju mladostnika. Številni psihologi označujejo isti psihični konstrukt na več načinov. Nekateri ga poimenujejo sebstvo, drugi identiteta, tretji samopodoba, četrti pa socialni jaz. Vsi pa poimenujejo čustva, ki jih posameznik goji do samega sebe. Podoba, ki jo posameznik ustvari o samem sebi, vključuje tudi vidik idealnega jaza. Razvoj samopodobe v otroštvu proučuje mnogo psiholoških smeri. Čeprav otrok neprestano menja vloge tistega, ki daje, in tistega, ki sprejema, se še ne zaveda samega sebe. To pomeni, da še nima ustvarjene lastne samopodobe in podobe o drugih. Zazzo (1977) je ugotovil, da otrok med 3. in 7. letom pogosto še ni prepričan v svojo identiteto in jo večkrat celo zanika.

V povezavi s samopodobo obstajajo razlike tudi glede na spol. Največje so na tistih področjih samopodobe, ki so najbolj podvržena spolnim stereotipom. Dusek in Flaherty (1981) sta v raziskavi o samopodobi mladostnika našla tri področja, ki so se razlikovala glede na spol. Fantje so imeli višjo samopodobo, ki se nanaša na maskulinitet in na uspešnost in vodstvene sposobnosti, dekleta pa samopodobo, ki se nanaša na področje družabnosti. Znanstveniki menijo, da postajajo razlike med spoloma, ki se skladajo s spolnimi stereotipi, z odraščanjem vedno večje.



Fotografija 2: Ilona Petecin, 8.a, OŠ Frana Roša (Adolescenca je obdobje intenzivnega razvoja mladostnikove osebnosti.)

Dejavniki razvoja človekove samopodobe

Otrokovo samopodobo ustvarja družbeno okolje: šola, družina, vrstniki, sošeska, zgodovinske in politične razmere ter mnoge druge okoliščine. Samopodoba pa se lahko razvije le, če so ustrezno zadovoljene otrokove biološke potrebe.

Da bi otrok lahko razvil pozitivno samopodobo, morajo biti izpolnjenih več potreb.

- Potreba po varnosti /otrok, ki doživlja strah pred starejšimi, močnejšimi in številčnejšimi, težko razvije pozitivno samopodobo/.
- Potreba po ljubezni.
- Potreba po pozornosti in podpori.
- Potreba po pripadnosti /človek je socialno bitje in želi imeti skupino, kateri pripada/.

DRUŽINSKO OKOLJE

Vzorci samospoštovanja se začnejo razvijati že zelo zgodaj v življenju, ko dojenček vadi svoje prve spretnosti in je zato pohvaljen od staršev. Vloga staršev je ključna pri oblikovanju otrokove zdrave samopodobe. Če oče in mati majhnega otroka /približno do tretjega leta starosti/ vidita kot posebnega in ljubljenega in mu to pogosto povesta in pokažeta, bo otrok verjetneje razvil samospoštovanje.

Starši lahko na samospoštovanje otroka vplivajo na več načinov:

- če so iskreni in spoštujejo otroka /ga cenijo; ga obravnavajo kot inteligentnega posameznika, ki je zmožen prihajati do zaključkov; niso do njega pokroviteljski; ga ne ponižujejo; prisluhnejo njegovim stališčem .../;
- če otroka spodbujajo /spodbujajo odločanje, ki vodi k občutku samozavesti in neodvisnosti/;
- če zaupajo v otrokove sposobnosti (neuspeh ne obstaja; so le občasne ovire na poti do uspeha; otroku pomagajo verjeti v njegovo zmožnost uspeha);
- če ustrezno komunicirajo (ustrezna izbira besed /pohvala/, izogibajo se kritike v smislu zasmehovanja);
- če otroka osredotočajo na njegove prednosti, tako da mu jih pokažejo in povedo, kaj lahko iz njih naredi (pomagajo mu odkriti konjičke in zanimanja);
- če prepoznajo in znajo preusmeriti otrokova nepravilna prepričanja o sebi (otrokove težnje po popolnosti, privlačnosti, zmožnosti) in mu pomagajo postaviti bolj stvarna, realna merila, tako da poudarijo otrokove močne osebne plati in realno ocenijo težo problema ter pokažejo pomoč pri reševanju le-tega;
- če nudijo pozitiven zgled (prestrogi, nestvarni, pesimistični starši ne morejo otroku dajati ustreznega zgleda);
- če imajo pozitiven vzgojni pristop (vzgoja s humorjem, ki zmanjšuje stres in krepi samozavest);
- če ustvarjajo ljubeč dom (starši, ki otroku povedo in pokažejo, da ga imajo radi, da je zanje enkrat in edinstven).

INSTITUCIONALNO OKOLJE

V predšolski dobi se otroci učijo samospoštovanja v primerjanju z drugimi /kdo je višji, močnejši, hitrejši .../ v domačem okolju, s sovrstniki in v vrtčevskem okolju.

Samospoštovanje v osnovnošolski dobi je pretežno povezano s tem, kako obvladajo šolske naloge, kako so učno uspešni pri posameznih predmetih in kakšen je njihov splošni učni

uspeh, kako uspešni so pri športu, koliko prijateljev imajo, kakšno je razumevanje v družinskem krogu in ali imajo zastavljene cilje, ki jih želijo doseči. Na najstnikovo samospoštovanje vplivajo telesne in hormonske spremembe, predvsem pa njihov zunanji videz in kako mladi doživljajo svoj videz.

Nekateri kazalci samopodobe

	Pozitivna samopodoba	Negativna samopodoba
Osebnostne oznake	<ul style="list-style-type: none"> - razvito samozaupanje; -visok občutek lastne vrednosti; -pozitivno razmišljanje; -postavljanje visokih, a realnih ciljev; -pogum in radovednost pri soočenju z izzivi; -se radi smejejo in uživajo v življenju; -učijo se iz napak; -ne počutijo se popolne, a ne dvomijo vase. 	<ul style="list-style-type: none"> - pomanjkanje samozaupanja; -visok občutek lastne ne vrednosti, neprimernosti; -negativni miselni vzorci; -postavljanje nižjih ciljev; -neradi tvegajo, ker se bojijo neuspeha; -pogosto doživljanje strahu in tesnobe; -ne priznajo napak, napake jih strejo; -počutijo se nepopolne in dvomijo vase.
Interakcija z drugimi ljudmi	<ul style="list-style-type: none"> -sproščenost; -ne silijo v ospredje; -komunikativnost; -družabnost = veliko prijateljev; -nekonfliktnost; -strpnost; -razvite veščine poslušanja; -spoštovanje mnenj; -izgrajen lasten sistem mnenj; -bistvena je notranja moč osebnosti; -odprto izražanje svojih težav in odprta prošnja za pomoč; -sodelovanje; -ni odvisnosti od mnenja drugih ; -odprto izražanje svojih potreb in pričakovanj. 	<ul style="list-style-type: none"> -zavrtost /strah/; -želijo pritegniti pozornost; - težave s komunikacijo; -izločenost; -arogantnost, žaljenje; -netolerantnost; -veliko govorijo; -vedno hočejo imeti prav; -bistven je zunanji blišč, šov ; -zaprtost vase; -dokazovanje za vsako ceno; -se pretirano podrejujejo; -iskanje potrditev pri drugih.

Telesna samopodoba

*"Če si ugajaš, si samozavesten, če si samozavesten, si tudi uspešen."*²

*»Lepota je samo obljuba srče.« (Stendhal 1822)*³

Telesna samopodoba je strokovna oznaka za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu. Samopodoba je povezana s samospoštovanjem in oceno lastne vrednosti. Ljudje, ki se cenijo, se imajo radi in se doživljajo kot vredno človeško bitje ter pozitivno sprejemajo tudi svoje telo. Obratno pozitivna telesna samopodoba lahko zviša samospoštovanje in prispeva k bolj uspešnim medosebnim odnosom. Človekovo samovrednotenje pa odločilno znižujejo odklonilen odnos do telesa, sram in boleče izkušnje. Telesna samopodoba je v celoti subjektivna, zelo osebna in hkrati družbeno konstruirana izkušnja. Nanjo vplivajo družbeni oz. kulturni faktorji.

Veliko študij kaže, da je telesna privlačnost (lepota) povezana z vrsto pozitivnih socialnih in kognitivnih značilnosti. Privlačna oseba naj bi bila srečnejša, uspešnejša ... v nekaterih situacijah so privlačni ljudje prednostno obravnavani. To so situacije, pri katerih je najbolj pomemben prvi vtis. Privlačen videz je tako pomemben v celotnem življenjskem obdobju. Ne samo zaradi drugih, tudi zaradi sebe (večja samozavest...). Privlačnost se velikokrat napačno povezuje z skoraj vsemi pozitivnimi, neprivlačnost pa z negativnimi lastnostmi. Enačenje fizične lepote z notranjo ali duhovno vrednostjo in dobroto ter »grde notranjosti« s fizično »grдостjo« je postalo manipulativno sredstvo za propagando.

V **Veliki Britaniji** si po podatkih nedavnih raziskav kar **40 odstotkov najstnic** želi izboljšati videz z lepotno operacijo. Razmere so podobne v **ZDA**, kjer **vsako tretje dekle** meni, da je debelo, medtem ko se kar **vsak tretji najstnik** želi podvreči estetskemu posegu. Med najstniki v ZDA je najpogostejši poseg operacija nosu: kar 72 odstotkov deklet, ki se odločijo za poseg, želi prav korekcijo nosu. Najstniške televizijske serije, v katerih so vsi junaki mladi, lepi in bogati, imajo neverjeten vpliv na mlade, enako žalostne zasluge pa ima tudi družbeno okolje, ki pasivno sprejema površnost v medsebojnih odnosih in poudarja zgolj zunanost; časti telo, namesto da bi oblikovalo zdravo ravnotežje, in tragično pozablja na vzgojo samospoštovanja, spoštovanja drugih, dela in znanja, vrednot torej, ki naj bi bile oporni kamen v odraščanju mladih generacij.

² <http://www.medenosrce.net/pogled.asp?ID=1327>.

³ Kuhar, M. 2004: V imenu lepote. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, str. 22.

Veliko najstnikov je prepričanih, da je zunanji videz pogoj, da smo v življenju uspešni, zadovoljni in da nas imajo ljudje radi. V sodobnem času velja vitkost za ključno značilnost telesne privlačnosti. »Povsod navzoči lepotni standardi poudarjajo predvsem pomen vitkosti pa tudi druge težko dosegljive telesne značilnosti«. ⁴ Trenutni telesni ideal je bistveno vitkejši, kot je dejanska postava večine ljudi. Zlasti ženske se pogosto počutijo nepopolne in nezadovoljne s svojim telesom. Množični mediji jih nenehno vzpodbujajo, da se borijo za vitko postavo, čeprav je naravna tendenca ženskega telesa, da si pridobi določeno količino maščevja. Lepotni ideal dosega le 5 % najvitkejših žensk, 95 % žensk pa ne more doseči takega telesa.

Mnoge ženske so prepričane, da bi morale shujšati, čeprav po medicinskih standardih niso debele. Ideal ženskega telesa je zelo strog: raven trebuh, deški boki, vitka in čvrsta stegna in polno oprsje. Naravni potencial za tako telo ima le kakšen odstotek žensk. Idealna oblika ženskega telesa torej ni naravno dana, z idealnim telesom se ne moreš roditi; lahko si ga pridobiš, če žrtvuješ ogromno časa in materialnih sredstev ter mu prilagodiš svoj življenjski stil. Nezadovoljstvo s svojim telesom ima pomemben vpliv na obnašanje. Mnogi ljudje poskušajo spremeniti obliko in težo svojega telesa s telesnimi praksami, kot so: **dieta, telesna vadba in kozmetična kirurgija. Učijo se pravih drž (način sedenja, hoje) in telo lepiti s pomočjo kozmetike in oblačil.**

Moški so v povprečju bolj zadovoljni s svojim telesom, saj je moški ideal krepkega in mišičastega telesa lažje dosegljiv, ker bolj upošteva njihovo biološko osnovo. Kljub temu da so moški podvrženi mnogo manj strogim pravilom, kaj je sprejemljiv videz, pa se ga vse bolj zavedajo. Skrbijo jih lasje, koža, oblačila, postava. Ta skrb se v večji meri pojavlja med mlajšimi moškimi, zaslediti pa ga je tudi pri starejših, čeprav je med temi še vedno veliko takšnih, ki se jim zdi tovrstno delovanje problematično. Kljub temu da za moške telo ni osrednjega pomena za samopodobo, je obremenjenost moških z videzom postal problem, ki je spregledan ali pa podcenjen.

Rezultati raziskave **telesne samopodobe** revije **Psychology Today**, ki je bila izvedena leta 1997, kaže, da so bili anketirani moški in ženske v najvišjem procentu nezadovoljni s svojo postavo (srednji del trupa: moški- 73%, ženske- 71%), na drugem mestu je telesna teža (moški -52%, ženske- 66%), na tretjem mestu pa mišični tonus (moški - 45%, ženske - 57%).

⁴Kuhar, M. 2004: V imenu lepote. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, str. 7.

Eden izmed najbolj uveljavljenih vprašalnikov za merjenje telesne samopodobe (označen kot **MBSRQ**) s pomočjo usmerjenih vprašanj ugotavlja naslednja področja:

AFEKTIVNO (koliko je posamezniku všeč njegovo telo),

KOGNITIVNO (koliko pomembnosti in pozornosti pripisuje posameznemu vidiku telesne samopodobe),

VEDENJSKO (kaj vse bi storil za spremembe na svojem telesu).

Na vseh treh omenjenih področjih se usmerja na VIDEZ, ŠPORTNO ZMOŽNOST in ZDRAVJE.

V slovenskem prostoru je **mag. Damjana Podkrajšek**, dr. med., specialistka šolske medicine, v analizo telesne samopodobe deklet med 17. in 22. letom zajela predvsem:

- njihovo zadovoljstvo s splošnim telesnim videzom in posameznimi značilnostmi (deli telesa);
- telesne prakse za doseganje in ohranjanje zelene teže (diete, vadba);
- zaznavanje družbeno-kulturnih pritiskov na telesno samopodobo (vrstniki, mediji, družinski člani ...);
- prepričanje, kaj je zanje privlačno telo.

V raziskavi so dekleta opisala idealno žensko kot vitko, postavno, rahlo opaznih mišic, poudarjenega oprsja, zagorelo, brez celulita, lepih las, kože in zob. Pri tem so pokazale nezadovoljstvo s svojim videzom, ki se ne ujema z lepotnimi ideali.

Dekletom je telesna lepota pomembna zaradi doseganja uspeha. Poleg zunanjega videza so ocenila, da sta pomembna faktorja uspeha tudi samozavest in samospoštovanje. Drugi pomemben dejavnik zunanjega videza je, da želijo biti všeč fantom, omenila pa so tudi pritisk družbe, za katero naj bi bil zelo pomemben videz.

Mag. Damjana Podkrajšek na osnovi opravljenih raziskav v strokovnem članku Kako so najstniki zadovoljni s svojo telesno težo ugotavlja:

1. s svojo telesno težo je pri nas zadovoljnih samo **60% najstnikov**, starih med 15 in 17 let;
2. med dekleti in fanti je razlika velika. Mladostnice in mlajše odrasle ženske so manj zadovoljne s svojo težo kot mladostniki in moški. Popolnoma nezadovoljnih s svojo težo je kar **petina dijakinj- 20%**, med fanti je takšen samo vsak dvajseti, torej je takih **5%**.
3. skoraj vsa nezadovoljna dekleta se zdijo sama sebi predebela, med fanti, ki so nezadovoljni s telesno težo, se jih večina zdi presuhih samim sebi.

4. mladostniki so do lastne telesne podobe preveč kritični, saj objektivne ocene stanja hranjenosti govorijo, da bi jih bilo lahko 80 odstotkov popolnoma zadovoljnih s svojo težo in telesno samopodobo.

5. mladostnice želijo svojo težo nadzorovati večinoma z omejevanjem vnosa hrane.

Po raziskavi, ki jo je opravila mag. Damjana Podkrajšek in objavila v knjižici Telesna teža za mladostnike, izdal pa jo je Inštitut za varovanje zdravja RS, ugotavlja, da je s telesno težo nezadovoljnih 54% najstnic in 24 % najstnikov, razlog za to pa naj bi imelo le 20 % najstnikov.

Na spletnem naslovu <http://www.rtv slo.si/modro/content.php?id=140> je v okviru rubrike Najstniške težave zapisan podatek, da je s svojim izgledom in telesno samopodobo v Sloveniji zadovoljnih le okoli 20 % najstnic, pri fantih pa je ta procent sicer večji -50%, a to še vedno pomeni, da jih polovica ni zadovoljna. Iz raziskav je razvidno, da je telesna samopodoba mladostnikov slaba, zato ni presenetljivo, da so mladi zelo dovzetni za hitro sprejemanje modnih trendov.

Raziskave s področja psihologije telesa pa kažejo mnoga spregledana dejstva v zvezi s telesno lepoto in srečo.

- Prvi vtis fizične lepote ne traja dolgo in lahko sčasoma celo zbledi.
- Dejanja ljudi in njihove lastnosti (prijaznost, duhovitost, inteligentnost) so z vidika časa pomembnejše kot videz.
- Ljudi po navadi privlačijo tisti ljudje, ki so jim podobni (tudi po videzu).
- V družbi ljudi, ki so lepega videza, se lahko drugi počutijo neprivačni. To poraja negativna čustva, kot so ljubosumje, sovraštvo ...
- Privlačni ljudje so pogosto obravnavani kot seksualni objekt. Opazke nanje so lahko žaljive, ponižujoče.
- Če samospoštovanje osebe temelji na videzu, je to zelo nestabilna podlaga, ki jo lahko čas in življenjski dogodki hitro porušijo.

Če imajo mladi o sebi negativno telesno samopodobo, se lahko pojavijo:

- motnje hranjenja;
- nizka samozavest, slabo mnenje o sebi;
- anksioznost v medosebnih odnosih;
- izogibanje aktivnostim, ki zahtevajo izpostavljenost telesa (sramežljivost).

Ideal telesa skozi čas

Če bi Marilyn Monroe danes prišla pred vrata hollywoodskega studia, bi ji jih pred nosom zaloputnili.

/Izjava na forumu na spletni strani www.beautyworld.com/

MOŠKI SPOL

Ideal moškega telesa se ni veliko spreminjal. Že v starogrškem času je bila popolna postava postava mišičastega, lepo ramensko širokega z ozkimi boki in mišičastimi nogami ter trebuhom izoblikovanega fanta. Ta zgled popolnosti se je nato ohranjal in še danes velja moški z mišicami za postavnega moškega. Razlika je le v tem, da so bila takrat njihova stališča do lepote drugačna. Takrat je bila lepota idealna lastnost, znak harmonije.

ŽENSKI SPOL

Od srednjega veka do prehoda v dvajseto stoletje so bile idealne bolj zajetne postave. Vitka ženska z ravnim trebuhom je estetska predstava, ki stopi v veljavo šele v dvajsetih letih dvajsetega stoletja z žensko emancipacijo.

Okoli leta ... Stoletje ...	Ideal
30.000 pr.n.št.	Korpulentne prsi, trebuh, stegna in zadnjica
1360. pr.n.št.	Vitka, elegantna linija telesa
1486	Ednomorfna hruškasta postava, majhne prsi
1400-1500	Okrogel trebuh, jajčaste oblike
1600-1700	Poudarek na okroglem telesu se nadaljuje, ozek pas, zajetna zadnjica in boki
1700	Idealen postane ožji pas, videz eleganten in mil, v obliki pečene ure
Pozno 18. stoletje	V modi je suh pas (korzeti) s poudarjenim zgornjim in spodnjim delom telesa
19. stoletje	Bujna telesa (veselile so se vsakega pridobljenega kilograma)
Konec 19. stoletja	Začne se bitka proti debelosti...
20. stoletje	Vitko telo, obilne prsi in boki
Sredi 20. stoletja	Vitke noge, plosek trebuh, krhko telo
Konec 20. stoletja	Vrnejo se bujne prsi in boki, nato pride v modo še atletska postava

Tudi obdobje, ki ga živimo, ima svoj dominantni lepotni telesni ideal. Sodobnost zahteva predvsem vitkost in lepoto, čvrstost, urejenost, pri moških pa mišičasto telo. V sodobnem času so raziskave pokazale, da 95% žensk ne more doseči idealnega telesa. Le 1% žensk ima potencial za popolno telo današnjega časa. Deklicam daje učinkovito lekcijo to, kaj družba vrednoti kot lepo, otroška Barbika: lepa, vitka in silno priljubljena punčka. Leta 1996 je imelo 99% ameriških deklic med tretjim in devetim letom vsaj eno Barbiko. Na leto se proda več kot en bilijon teh punčk, po videzu pa niso podobne niti deklicam, s katerimi se igrajo, niti njihovim mamam. Res pa je, da v nekaterih kulturah še vedno častijo zajetna telesa. Dekleta iz plemena Banyankole v vzhodni Afriki med svojimi poročnimi pripravami še vedno zelo hranijo. Če je dekle suho, pomeni da še ni godno za poroko. Na Zahodu je bila zajetna ženska znamenje premožnosti še dobro stoletje nazaj. Zatiranje debelosti, strah pred njo in mržnja do debelih je in ostaja eden izmed redkih ljudem spremenljivih predsodkov. Pretežki ljudje pogosto veljajo za manj aktivne, delovne, disciplinirane, uspešne, inteligentne ... Debeli ljudje o sebi in svojem telesu pogosto nimajo dobrega mnenja in se ga sramujejo. Igranju s svojimi sovrstniki se raje izogibajo ravno zaradi predsodkov.

Dejavniki oblikovanja telesne samopodobe

Pojem telesne lepote je družbeno- kulturno pogojen in se je spreminjal skozi čas. Najočitnejši premik v zgodovini pomeni premik vrednotenja telesa iz sfer »instrumenta dela« za moške in »rojevanja« za ženske kot sredstva samoizražanja in razkazovanja. Največji pomen ima telo kot estetski in seksualni objekt (človek je tak, kot je videti) in pokazatelj vrednosti človeka. Preko njega se manifestirajo bogastvo, moč, zmogljivost. V sodobnosti je telo postalo vsem znan predmet rastočega popularnega in akademskega zanimanja. O lepoti, vitkosti, spolni privlačnosti ipd. vedno bolj oglašujejo mediji, priljubljene revije ... O tej tematiki razpravljajo v akademskih krogih (filozofi, psihologi, sociologi ...). Čeprav je bilo v vsakem obdobju zgodovine telo nekako idealizirano, se še ni zgodilo, da bi bilo idealizirano tako močno, kot je v današnjem času.

Mediji

»Idealizirano telo ni bilo še nikoli tako prisotno v vsakdanjem življenju, kot je danes prav zaradi medijskega prikazovanja in tudi medicinskih razprav.«⁵

⁵ Kuhar, M. 2004: V imenu lepote. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, str.12.

Oglaševanje zajame že otroke, ko se med nedeljskim otroškim programom predvajajo reklamna sporočila za bonbone brez maščob, ki pripomorejo k vitki postavi, ali ko se preko reklamnih sporočil vzpodbuja potrošnika, naj kupi Barbie, ki je priljubljena zaradi svoje lepote in vitkosti. Otroci preko medijskih sporočil začnejo povezovati zunanjo lepoto s srečo, uspehom in priljubljenostjo. Revije, kot so Cosmopolitan in Playboy, ustvarjajo travme supermodelov, kjer so lepota, mladost, energija in užitek prikazani kot sinonim za srečo. V oglaševanju se lepotni recepti pojavljajo predvsem v povezavi s pozitivnim okoljem (vesela nasmejana družba kot predmet občudovanja) in z dragocenimi materialnimi dobrinami, kot so lepi avtomobili in oblačila.

Revije, namenjene dekletom in ženskam, so oblegane z različnimi dietami, naslovnice pa so polne vitkih manekenk. Mediji norme vitkosti in lepote pospešujejo, lahko pa bi spodbujali ljudi k razmisleku, ali je vitkost res tako pomembna za srečo in ali ni morda pomembneje graditi vrlin človekove notranjosti.

Literatura

Tudi z branjem pravljic otroci vsrkajo predstavo, da videz simbolizira resničnost. Telesno lepe osebe so dobre, pravične in velikodušne, nepravični liki pa imajo negativne fizične lastnosti. Dr. Metka Kuhar, asistentka na Fakulteti za družbene vede, v svoji knjigi V imenu lepote ugotavlja, da se telesni videz enači z resničnostjo: na zunaj lepe osebe so dobre tudi po srcu, nepriljubljeni liki pa imajo negativne lastnosti. Pravljičica Pepelka sporoča, da je revno dekle osvojilo princa v lepih oblekah; dokler je bilo oblečeno v skromne obleke, je bilo prezrto.

Kulturno - družbena resničnost

Poleg medijev je za kriterij zaželene telesne samopodobe odločilna tudi kulturno veljavna definicija privlačnosti in zaželenosti, ugotavlja dr. Metka Kuhar. Posameznik zaznava kulturne standarde in ugotavlja, kako se sam ujema s temi standardi in kako pomembno je to v družbi. Včasih prihaja do velikih razkorakov med osebnim vrednotenjem telesa in njegovo dejansko obliko in velikostjo, kar kaže že omenjena raziskava Inštituta za varovanje zdravja. Telesna samopodoba je medijsko in kulturnodružbeno motivirana in kot taka spremenljiva ne glede na dejansko stanje telesa. Velikokrat je celotna identiteta posameznika definirana zgolj preko telesa. Danes mora biti ženska lepa, negovana, vsestransko uspešna, privlačna, nujno pa vitka.

Vzgoja in medosebne izkušnje

Na negativno telesno samopodobo lahko vplivajo starši s svojim zgledom (mami najstnice, ki si odteguje hrano in se pogosto tehta, hčeri daje sporočilo, da je telesna teža ključnega pomena za njeno počutje. Mnenje, ki ga ima o svojem telesu in svoji telesni teži mati, v veliki meri vpliva na mnenje, ki ga bo imela o svojem telesu hči). Mati, ki o svojem telesu govori negativno, daje hčeri negativen vedenjski vzorec.

Kadar otroka primerjajo z drugimi, to v njem vzbudi odpor. Reči: »Tvoja sestra je bolj suha od tebe, pa se vseeno odreka čokoladi,« da bi izkoreninili nezdravo prehranjevalno navado pri otroku, ne vzdrži, saj v otroku vzbuja občutek, da ni sprejet, oz. bi bil sprejet pogojno, če bi se ravnal po pričakovanjih svojih staršev.

Če starši telesno težo otroka povezujejo z lepoto in z ambicijami v modnem svetu, to izkrivi otrokov zdrav odnos do lastnega telesa. Če je staršem pomembnejši otrokov uspeh na področju mode in manekenstva kot njegova sreča, otrok ne bo mogel vzpostaviti zdravega odnosa do sebe.

Na telesno samopodobo vplivajo izkušnje druženja s prijatelji, sovrstniki. Osebe, ki so bile s strani vrstnikov v otroštvu in mladosti deležne kritik ali draženja zaradi videza, razvijejo bolj negativno telesno samopodobo, saj negativne informacije ostajajo uskladiščene.

Na vprašanje o vplivu socialnih dejavnikov na lastno telesno samopodobo (raziskava dr. Alenka Kuhar, 2002) so anketirani odgovorili, da v največji meri vplivajo vrstniki pri obeh spolih (v največji meri mnenje fantov o dekletih in obratno, v manjši meri prijatelji in prijateljice, v najmanjši meri pa popularni fantje, dekleta). Naslednji pomemben dejavnik so mediji (revije, televizija, reklame ...). Pomemben dejavnik (zlasti pri dekletih) pa je tudi moda. Družinski člani so manjši vir pritiskov na telesno samopodobo. Najbolj pomembni bi bili v tem oziru bratje oziroma sestre, zatem matere, najmanj pa očetje.

Razvojne spremembe

Mnogo najstnikov se sramuje svojega razvoja. Mislijo, da so razlike ali spremembe, ki jih doživljajo, zelo opazne. Pretiran sram imenujemo priderija. V tem primeru nastopi pretirana sramežljivost ali preobčutljivost. Znano je, da človek s tako lastnostjo najraje skriva svoj prirojeni spol. Nekaj drugega pa je prava sramežljivost. Ta je namreč zdrava. Knjige vedno znova opozarjajo otroke in najstnike, da znaki drugačnosti niso vzrok za sram.

Predispozicija za razvoj nizke telesne samopodobe pa je tudi nizko samospoštovanje. Ljudje, ki menijo, da so vredni ljubezni, so manj občutljivi za kritiziranje svojega videza in ne podlegajo toliko družbenim normam.



Fotografija 3: z leve proti desni: Katja Verdnik, Anja Ezgeta in Klara Vrečko, 8.a, OŠ Frana Roša
(Na telesno samopodobo adolescenta imajo velik vpliv vrstniki.)

Razvoj pozitivne telesne samopodobe

Telesna samopodoba je za mladostnika zelo pomembna. Predstava o lastnem telesu je sestavni del njegove celotne samopodobe. Mladostniki naj na svojem telesu zaznajo nekaj, na kar so ponosni; vsekakor pa je tudi za telesno samopodobo najbolj pomembno, da mladi delajo na celotni samopodobi. Pri tem jim lahko pomagajo družina, VIZ-ustanove in mediji.

Družina

Starši naj telesno težo povezujejo z zdravjem pri sebi in otroku, ne pa z lepoto, priljubljenostjo in srečo. Samozavest in dobra samopodoba sta največ, kar lahko dajo starši otrokom. Otrok mora čutiti, da je staršem dragocen, ne zaradi tega, kako je videti, ampak zaradi tega, ker je, kakršen je. Starši naj se z najstnicami pogovorijo o temah, povezanih s telesno samopodobo, in so pozorni na informacije, ki prihajajo iz medijev ali od hčerinih vrstnikov. Mladim lahko pomagajo, da ločijo med fantazijo (če se odrekaš, imaš lahko telo manekenke; fantje imajo radi le suha dekleta) in realnostjo. Mladi, ki doma nimajo te podpore, lahko hitro zamenjajo fantazijo za realnost. Zunanja drobna in vitka postava ni jamstvo za pristen odnos s fantom ali prijateljico. V vsakdanjem življenju naj se izogibajo pogostim pogovorom o telesni teži in kilogramih.

Družina naj v svoj življenjski slog vključi gibanje in zdravo prehrano. Starši naj bodo s svojim zgledom vzor zdravega načina življenja: telesne aktivnosti in zmerne uravnotežene prehrane. Matere naj imajo sproščen odnos do svojega telesa in naj ga ne skrivajo pred hčerami.

VIZ-ustanove

Pri privzgajanju zdrave telesne samopodobe lahko pomaga tudi šola, meni dr. Kuharjeva. Obravnavane teme zdrave prehrane naj bi bile zajete v učne načrte, predstavljene v okviru različnih projektov (zdravje, prehrana, nadzorovanje telesne teže, telesna samopodoba, oglaševanje). V dejavnosti, ki promovirajo zdravje, naj se vključijo učenci, učitelji, osebje v šolah in starši. Tako bi se lahko učinkovito bojevali proti obema negativnima trendoma: čezmerni telesni teži in motnjam hranjenja. Bolj učinkovito kot osredotočanje na motnje hranjenja in nezdravo prehrano pa bi bilo izvajanje projektov za dviganje učenčevega samospoštovanja, ki izboljšuje telesno samopodobo kot del celotne samopodobe. Osredotoča se na gradnjo dobrega mnenja o sebi, o svojem telesu. Tak pristop izboljša zadovoljstvo s telesom in samozavest ter zmanjša pomembnost fizičnega videza in pritiska vrstniške družbe.

Mediji

Ustvarjalci projekta spletne svetovalnice za mladostnike z naslovom To sem jaz (www.tosemjaz.net) so se usmerili v projekt za krepitev samopodobe mladih, saj dobra samopodoba mladim omogoča izbor zdravih oblik vedenja ter psihično in mentalno pripravljenost za soočenje z vzponi in padci v najstniškem obdobju.

Zdravstvene organizacije

»Motnje hranjenja- problem sodobne družbe« je program, ki vključuje mladostnike, njihove starše, šolske in zdravstvene delavce, izvajata pa ga Zavod za zdravstveno varstvo Kranj in Celje. Vsebuje več podprogramov, ki so namenjeni učencem osnovnih šol, staršem, pedagoškim in šolskim svetovalnim delavcem ter zdravstvenim delavcem.

Samoaktivnost

Dr. Metka Kuhar navaja spodaj navedene korake za izboljšanje telesne samopodobe mladostnikov.

- Zastavimo si dosegljive cilje glede svojega videza. Upoštevajmo, da na mnoge dejavnike (npr. na konstitucijo, način shranjevanja maščob ...) ne moremo vplivati.

- Svojega telesnega videza ne pogojujemo s srečo.
- Oblačimo se tako, da nam je udobno in da se dobro počutimo v svojem telesu.
- O svoji telesni samopodobi se pogovorimo z zreliimi odraslimi ljudmi, ki jim zaupamo, ali s strokovnjaki.
 - Postanimo telesno aktivni. Redna telesna dejavnost zvišuje mišično čvrstost in večja samozavest.
 - Uravnoteženo in zmerno se prehranjujemo.
 - Telesna oblika ne določa osebnosti in uspeha.
 - Vsak dan si vzamemo trenutek, da občudujemo telesne zmožnosti: mišljenje, gibanje, življenjske funkcije, ki jih telo opravlja.
 - Naše večšine in naši odnosi so bolj pomembni kot zunanji videz.
 - Naš videz je najbolj pomemben nam, zato mnenje okolice ne more biti odločujoče.
 - Nikogar ne žalimo zaradi njegovega telesa.
 - Prizadevajmo si za odnose, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju.
- Spodbujajmo moške in ženske, da se sprejemajo in razvijajo kot ljudje, ne kot privlačni modeli, ki posnemajo stroge lepotne ideale.

Najstniki in njihova telesna teža

Stara sem 12 let in imam težavo. Visoka sem 1,69 m in težka 58 kg. Ali sem predebela? Prosim, svetujte mi, kako naj shujšam. Zelo rada bi se znebila kakšnega kilograma.»⁶

V današnjem času strokovnjaki opažajo dve skrajnosti: veliko število otrok s čezmerno telesno težo na eni strani in naraščanje števila bolezni zaradi motenj hranjenja. Raziskave Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije iz leta 2002 so pokazale, da si skoraj dve tretjini mladostnic želi, da bi imele manj kilogramov, zato so nezadovoljne s svojo telesno podobo. Za cilj si zastavijo nižjo težo od normalne, fantje pa bi radi imeli več mišic. Preveliko ali premalo telesno težo ima 20 % vprašanih mladostnikov, brez pravega razloga pa je s sabo nezadovoljnih kar 54 % deklet in 24 % fantov.

Nacionalna koordinatorica mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), ki je nastala v letu 2006, **Helena Juriček** z Inštituta za varovanje zdravja RS (IVZ) ugotavlja, da so mladi iz družin z nižjim socialnoekonomskim statusom pogosteje predebeli, imajo slabšo telesno samopodobo in so manj fizično aktivni kot otroci iz družin z

⁶ /http://med.over.net/otrok_druzina/novica.php?id=9420.

višjim socialnoekonomskim statusom. Dekleta in fantje v primerjavi s tistimi iz premožnejših družin redkeje jedo zajtrk in sadje, si redkeje umivajo zobe, se manj gibajo in več gledajo televizijo.

Adolescenca je obdobje neravnovesij. Pojavljajo se dileme v zvezi s telesno težo, zlasti pri dekletih se pojavlja strah pred debelostjo, ki se lahko neredko sprevrže v obsedenost. Puberteta pa je hkrati obdobje, ko se potrebe po hranilnih snoveh zelo povečajo.

Priče smo novemu zagonu rasti, ki je v marsičem podobno rasti v prvem letu otrokovega življenja. Ustvariti se morajo nova tkiva: spolni organi, mišice. V nekaj letih mladostnik pridobi 50 odstotkov svoje končne telesne teže. Dekleta med puberteto dobijo širše boke, začno jim rasti prsi, poveča se jim telesna teža... Vse to napeljuje na širšo postavo, ki pa ni modna in zato večini tudi ni všečna. Mladostnik potrebuje energijo za rast in razvoj, še posebej, če živi dejavno življenje (šport, igre, ples ...). Jesti je potrebno več, ker to zahtevata rast in razvoj, a ne preveč, da se ne bi zredili. Gre za dilemo, ki zelo dobro ponazori nasprotje med telesom in duhom. V nasprotju z dekleti se fantje ukvarjajo s problemom – presuh sem. Do nezadovoljstva in razlik med spoloma prihaja tudi zaradi tega, ker se lepotni ideali pri dekletih in fantih močno razlikujejo.

Anketa, ki jo je izvedel **INSERM**⁷, je pokazala, da se dekleta zelo veliko ukvarjajo s svojo telesno težo in telesom, saj se jih približno polovica boji, da se ne bi zredile /49% deklet, 9% fantov/ ali pa si prizadevajo obdržati ali znova najti idealno težo /43% deklet, 14 % fantov/. Nezadovoljstvo zaradi telesne teže je še posebej povečano pri dekletih, starejših nad 14 let, medtem ko se pri fantih s starostjo zmanjšuje.



Fotografija 4: Spremljanje telesne teže

⁷ M.Choquet in S. Ledoux, 1114, INSERM.

Dr. Alain Braconn se v svojem delu *Kako razumeti mladostnika ukvarja s preučevanjem* odnosa do telesa ob upoštevanju indeksa debelosti, izračunanega na podlagi teže in višine (indeks telesne mase = teža/velikost²). Na podlagi tega indeksa in ob upoštevanju spola ter starosti loči tri skupine.

Skupina	Indeks telesne mase	Procent mladostnikov	Pogled na svojo telesno težo
A	najnižji indeks telesna mase, najbolj suhi	5 %	40 % jih meni, da so v resnici suhi. 57 % jih je s svojo postavo zadovoljnih.
B	Indeks telesna mase med obema skrajnostma	90 %	71 % je zadovoljnih s svojo težo. 19 % jih meni, da so debeli.
C	Najvišji indeks telesne mase	5 %	72% je prepričanih, da so pretežki. 25 % je zadovoljnih s svojo telesno težo.

Najbolj izrazito ukvarjanje s telesno težo je v skupini C (84 % jih želi shujšati; 50 % se jih boji, da se bodo zredili, bojijo se za ohranitev in vnovično pridobitev idealne telesne teže; 28 % jih pogosto hujša, 15 % jih jemlje tablete za hujšanje). Ugotavlja, da so osnovnošolke bolj nezadovoljne s telesno težo kot srednješolke (34 % : 28% jih meni, da so pretežke) in želijo to spremeniti (67% : 56% jih želi shujšati).

Splošno zadovoljstvo s težo se raziskuje tudi z metodo **silhuet različnih postav**, ki segajo od vitke do zelo obsežne (**Thompson in drugi, 1990**). Raziskave primerjajo ženske zaznave lastne postave, ženske zaznave idealne postave in mnenja o tem, kakšna postava je privlačna moškim ter obratno. Moškim so bolj všeč močnejše ženske, kot jih predstavlja ženski lepotni ideal vitkosti, ženskam pa ne tako močna postava, kot bi jo za lepotni ideal izbrali moški sami. Model preučevanja je uporabila tudi dr. Kuharjeva na skupini srednješolcev in srednješolk s pomočjo ankete, opravljene na petih srednjih šolah (2002) v Sloveniji, in ugotovila, da je idealna postava dekleta vitkejša od njene dejanske teže. Zelo velik razkorak je v skupini srednješolk s previsokim ITM, precejšen je v skupini z normalnim ITM, kaže pa se celo pri dekletih, pri katerih je ITM na kritično nizkem razponu.

Dekleta menijo, da je ideal ženskega telesa, ki ga prikazujejo mediji, še precej vitkejši od njihovega lastnega ideala, ideal ženskega telesa, ki bi ga izbrali fantje, pa je nekoliko vitkejši od ideala, ki so ga fantje v povprečju dejansko izbrali. Fantje z normalnim ITM in tisti s kritičnim ter prenizkim menijo, da je medijski ideal obsežnejši od lastnega. Metoda silhuet je potrdila stereotipno predstavo o idealnem telesu: vitkem ženskem in mišičastem moškem. Raziskave, ki jih je opravila dr. Kuharjeva, kažejo, da je petina anketirank hujšala že enkrat v življenju, več kot četrtnina 2- do 4-krat, 14% pa celo 5- in večkrat. Kar 14 % deklet starih v povprečju 17 let je manj, kot bi želele jesti, petina jih celo meni, da jedo preveč, čeprav

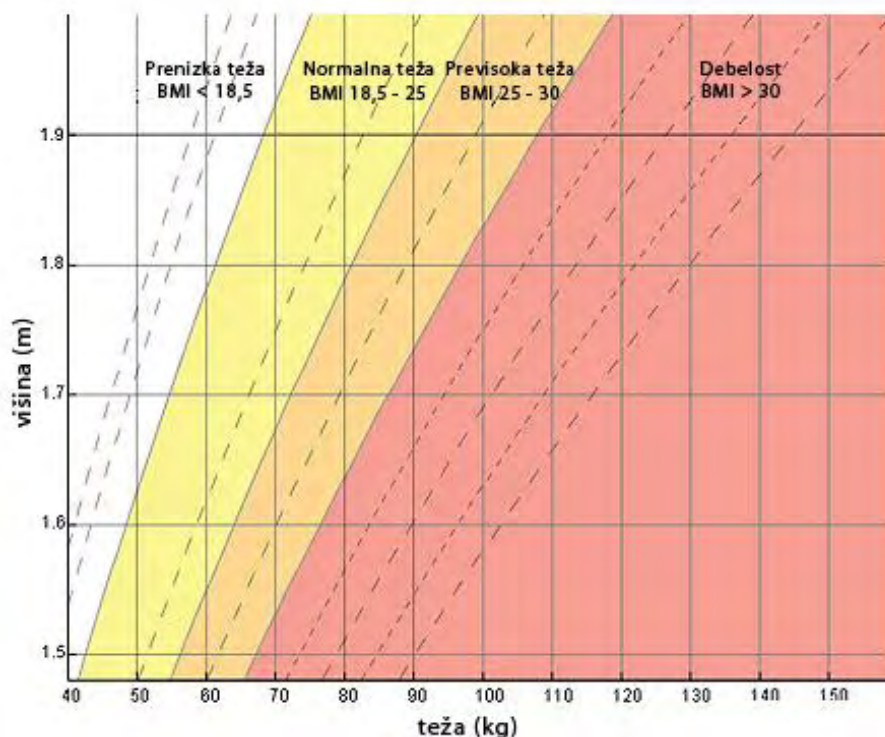
zaužijejo le manjše obroke hrane. Kar desetina deklet poroča, da so že vzele tablete za hujšanje, odvajala ali celo bruhalo, da bi se počutile dovolj vitke.

Da bi zdravniki dobili objektivno merilo, normalno težo določijo z indeksom, poimenovanim indeks telesne mase (ITM). Izračunamo ga lahko ne glede na starost tako, da težo v kilogramih delimo z višino v metrih na kvadrat.

$$\text{ITM} = \frac{\text{TT (kg)}}{(\text{TV (m)})^2}$$

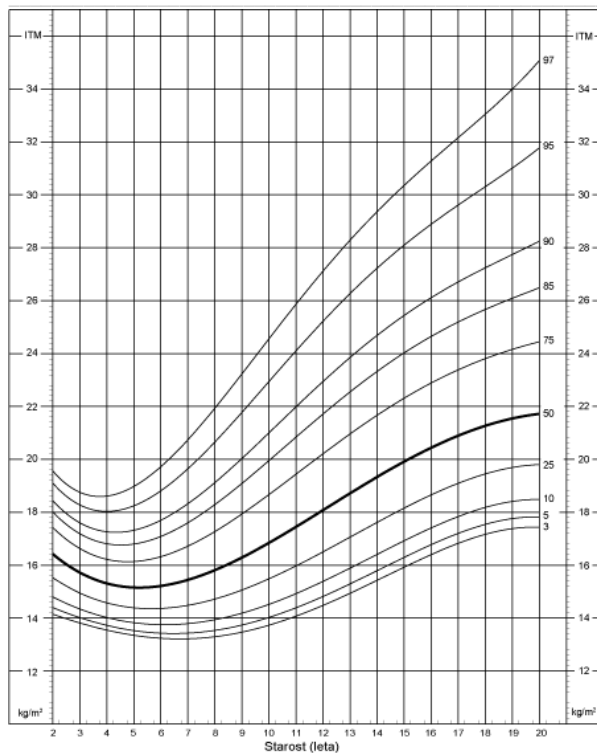
/indeks telesne mase/ = /telesna teža/ /telesna višina/

Indeks telesne mase je bil izumljen okrog leta 1850, od 80-ih let prejšnjega stoletja pa velja kot mednarodni standard za določanje prekomerne telesne teže. Pred tem je sicer že bil v uporabi, a zdravniki so večinoma uporabljali tabele, ki so – posebej za moške in ženske – prikazovale razpon telesne teže za vsak centimeter višine.

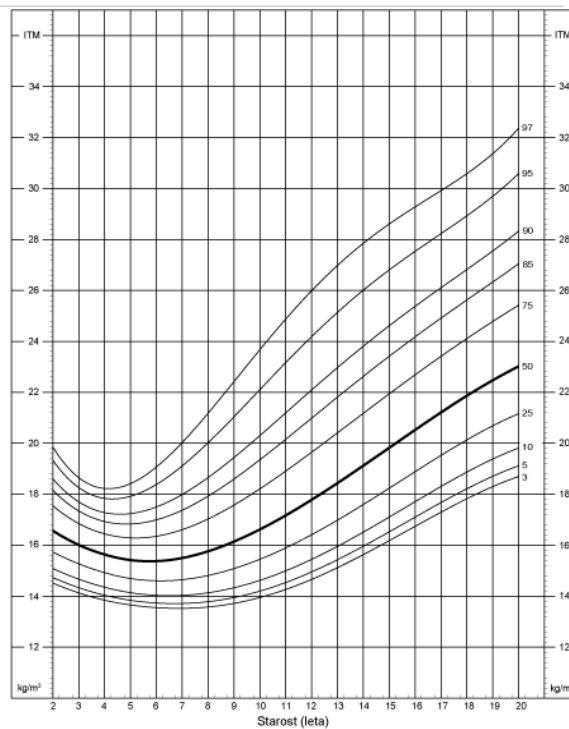


Shema 2 :Indeks telesne mase za odrasle

Indeks telesne mase se zaradi drugačne telesne sestave in stalnega spreminjanja teže in višine pri otrocih določa nekoliko drugače. Sam izračun je enak kot pri odraslih, nato pa se rezultat primerja s tipičnimi rezultati otrok istega spola in starosti. ITM pod 5 percentilov kaže na premajhno telesno težo, nad 95 pa na previsoko telesno težo in možnost kasnejše debelosti.



Shema3: Indeks telesne mase za deklice



Shema 4: indeks telesna mase za dečke

	14 let	15 let	16 let	17 let
Pri dekletih	19	20	20 -21	20 -21
Pri fantih	18	19	20	20-21

Shema 5: Povprečni indeks telesne mase mladostnikov

Starost v letih (dopolnjena leta starosti)	PRENIZKA TELESNA TEŽA	PRIMERNA HRANJENOST	PREKOMERNA HRANJENOST	DEBELOST
13	15, 0 in <	15,1 – 22,8	22,9 – 25.8	25,9 in >
14	15, 6 in <	15,7 - 23,3	23.4 – 26.6	26.7 in >
15	15, 8 in <	15,9 – 23, 9	24.0 – 27.2	27,3 in >
16	16,2 in <	16,3 – 24,4	24,5 – 27.7	27,8 in >
17	16,9 in <	17,0 – 24,7	24,8 – 28,2	28.3 in >
18	17,2 in <	17,3 – 24,8	24,9 – 28,6	28,7 in >
19	17,9 in <	18,0 – 24,9	25,0 – 29,3	29,4 in >
20 in več	18,4 in <	18.5 – 24,9	25,0 – 29.9	30,0 in >

Shema 6: Meje ITM za deklice

⁸ Sheme 2-5 izhajajo iz vira Fricker, J. 1998: Guide de l'alimentation de l'enfant, Odile Jacob, str. 108-110.

Starost v letih (dopolnjena leta starosti)	PRENIZKA TELESNA TEŽA	PRIMERNA HRANJENOST	PREKOMERNA HRANJENOST	DEBELOST
13	14,8 in <	14,9 – 21,7	21,8 – 24,3	24,4 in >
14	15,3 in <	15,4 - 23,3	23,4 – 25,2	25,3 in >
15	15,7 in <	15,8 – 23,3	23,4 – 26,0	26,1 in >
16	16,4 in <	16,5 – 23,8	23,9 – 26,8	26,9 in >
17	16,8 in <	16,9 – 24,5	24,6 – 27,7	27,8 in >
18	17,5 in <	17,6 – 24,7	24,8 – 28,3	28,4 in >
19	17,9 in <	18,0 – 24,8	24,9 – 29,2	29,3 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 – 24,9	25,0 – 29,9	30,0 in >

Shema 7: Meje ITM za dečke

Podkrajškova v svoji knjigi Telesna teža za mladostnike opozarja: "Pogled v ogledalu ni zadostno merilo, po katerem bi se resno odločali, ali bi bili s svojo telesno težo zadovoljni ali ne. Bolj kot pogledu v ogledalu moramo zaupati svojemu počutju! Če se pri svoji teži odlično počutiš, je gotovo, da nisi daleč od normalne telesne teže. Če pa je tvoja teža previsoka ali prenizka, lahko ogroža tvoje zdravje."¹⁰ Vsakdo ima svoje mnenje o telesni teži določene osebe, npr. mama, babica, prijateljica, stroga učiteljica baleta. Najbolje je, če za mnenje o tem, kako primerna je naša telesna teža, vprašamo svojega osebnega zdravnika, ki bo oceno tudi argumentiral in prikazal na diagramu naše telesne teže in višine.

Nadzor nad telesno težo

Dr. Alain Braconn ugotavlja, da naj bi za nadzor nad telesno težo mladi uporabljali predvsem naslednje mehanizme:

dieta (15 % deklet, 4% fantov),

zdravila za hujšanje (5 % deklet, 2 % fantov).

Na oglaševalskih trgih pa se ponujajo še prehranski nadomestki, vadbeni pripomočki, obliži in postenje.

⁹ Shemi 6 in 7 prikazujeta indeks telesne mase glede na spol in starost. Podkrajšek, D. 2004: Telesna teža za mladostnike. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, str. 5.

¹⁰ Podkrajšek, D. 2004: Telesna teža za mladostnike. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, str. 15.

Slabosti diet, kot jih navaja Dr. Alain Braconn, so:

- pri dieti se kilogrami zmanjšajo, po končani dieti pa hitro pridobijo nazaj. V nekaj letih se lahko pojavi resnična debelost.
- pri dietah, ki izključujejo določeno hranilo, se lahko zgodi, da telesu začne primanjkovati določenih hranil /mlečno-vegetarijanska dieta, vegetarijanska dieta, veganska dieta/.
- vse zelo strogo zasledovane diete lahko spremenijo menstruacijski cikel in zasnovo ter rast kosti. Posledice nestrokovnega in nenadzorovanega hujšanja v času pubertete so tveganje za nastanek krhkih kosti, večja možnost, da se predčasno ustavi rast, večja možnost nastanka obolenj, motena presnova, manjša plodnost, počasnejša rast nohtov in las ter zaprtje.
- pri dietah se lahko pojavita telesna in umska utrujenost, razdraženost in nespečnost.
- odpovedovanje hrani lahko povzroči občutek prikrajšanosti, ki lahko vodi v bulimijo ali anoreksijo.

Motnje hranjenja

"Osnovna preventiva katerih koli motenj v adolescenci je dobra samopodoba."¹¹

Motnje hranjenja niso le sodobna muha, so duševne motnje posameznika. Osebe, ki imajo motnje hranjenja, so v središče svojega življenja postavile hrano in hranjenje. Gre za duševne motnje, ki jim je skupen nezdrav odnos do hrane, nizka samopodoba in nezavedna želja po samonadzoru. Te motnje so največkrat le klic na pomoč in reševanje drugih osebnostnih problemov.

Na osnovi raziskave Epidemiološko spremljanje anoreksije in bulimije nervoze v Sloveniji v obdobju od 1989 do 1999 (A.Hafner, 2000) je zaznati, da je bolezen pri nas v porastu. O tem priča dejstvo, da se je stopnja hospitalizacije v šestih letih zaradi bolezni motenj hranjenja povečala za 3- do 5-krat, največ obolelih pa je deklet med 10 – 14 letom in 15- 19 letom starosti.

Anoreksija /anoreksija nervoza /AN/

Na eni strani gre za stradanje in pretirano telesno vadbo, po drugi za rabo odvajal in bruhanje. Pri mladostniku so izražene telesne posledice podhranjenosti.

¹¹ http://www.zurnal24.si/cms/_mobile/index.html?m=4&id=67605.

Bulimija nervoza /BN/

Značilna so obdobja prenajedanja in obdobja stradanja. Oseba ima ustrezno ali nekoliko povečano telesno težo.

Kompulzivno prenajedanje

Oseba se prenajeda s hrano in ob tem izgubi vsak nadzor nad hranjenjem; potem pa znižuje telesno težo. Največkrat gre za osebe srednjih let, ki so lahko prekomerno hranjene, ni pa nujno.

Ortoreksija

Gre za obsedenost z zdravo prehrano.

Bigoreksija

Značilna je preokupacija z mišičastim telesom.

Dr. Karin Srnc ,psihoterapevtka, navaja vzroke za nezdrav odnos do lastnega telesa in z njim povezane motnje hranjenja:

- biološko- genetski (nagnjenost k debelosti, perfekcionizem, potreba po zunanjem potrjevanju);
- socio-kulturni (vitkost kot lepotni ideal, pritisk medijev);
- družinski vzroki (čustvena hladnost staršev, uporaba hrane kot vzgojnega pripomočka).

Zdrava in uravnotežena prehrana

Hrana je energija, ki jo izražamo v kalorijah. S kalorijami izračunamo, koliko energije ima neko živilo. Če človek ne je dovolj in primerno, telesu ne dovaja potrebnega goriva. Če telo nima rednega dovajanja energije, se presnova upočasni. Energija se počasneje porablja- telo začne varčevati. Jemati začne od drugod.

Za vsakega človeka je primerna drugačna telesna teža. Ljudje se razlikujemo glede na postav. Poznamo tri tipe teles: ednomorfni, mezomorfni, ektomorfni.

Ednomorfni:

Ta tip telesa ima obliko jabolka. Teža je skoncentrirana okoli trebuha. Ljudje tega tipa imajo po navadi dolg trup, krajše noge in okrogel obraz. Običajno imajo lahko telesno zgradbo, drobne kosti in so manjše do srednje rasti. Ednomorfi hitreje pridobivajo na telesni teži kot ostali tipi.

Mezomorfni:

So hruškaste oblike. Izstopajo boki, ki so bolj široki kot ramena. Noge so enako dolge kot trup. Teža prevladuje okoli bokov, stegen in zadnjice. Največkrat imajo ovalen ali kvadratast obraz in so srednje rasti.

Ektomorfni:

Ektomorfi tipi so visoki in sloki. Imajo močne kosti, ovalen obraz in dolge noge. Zredijo se zelo težko. V primeru, da se, se maščoba porazdeli enakomerno po telesu.

Priporočila s prehranske piramide

Priporočila ameriških strokovnjakov za zdravo prehrano /povzeto po knjigi Kako razumeti mladostnika/ lahko strnemo v šest alinej.

- Povečati je potrebno delež živil, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov (testenine, riž, kruh, stročnice).
- Pogosto je potrebno uživati sveže sadje in zelenjavo.
- Zmanjšati je potrebno delež živil, ki vsebujejo veliko maščob (hitra hrana, sir, pica).
- Zmanjšati je potrebno količine zaužitega mesa za četrtno ali polovico.
- Zmanjšati je potrebno količino maščob, ki jih uporabljajo pri kuhanju.
- Mastne sire je potrebno zamenjati z mlečnimi izdelki, sladkarije s sadnimi sladicami ali s pudingi z manj maščobami.



Shema 8: Piramida zdrave prehrane

1. 2 OPREDELITEV PODROČJA RAZISKAVE

Pri svojem raziskovalnem delu smo želele ugotoviti, kako se ocena telesne teže mladostnikov ujema z izračunanim ITM-jem : ali za naš anketirani vzorec velja trditev, ki jo v literaturi navaja ga. Damjana Podkrajšek, da dekleta, katerih ITM kaže na primerno ali celo prenizko telesno težo, v večjem številu menijo, da imajo previsoko TT, kot fantje in ali obratno fantje s povprečnim ITM-jem v večjem številu kot dekleta menijo, da imajo prenizko TT.

Ali je nezadovoljstvo s TT večji problem pri anketiranih dekletih kot pri fantih? Zanimalo nas je, kako na sprejemanje TT vpliva starost anketiranih in okolje, v katerem živijo.

Želeli smo raziskati, ali je telesna teža pomemben dejavnik zunanje videza anketiranih in kakšno mesto zaseda glede na nekatere druge elemente zunanje izgleda; kolikšen pomen pripisujejo telesni teži, kadar gre za osebe nasprotnega ali istega spola; ali se v vsem naštetem med seboj razlikujejo odgovori učencev, ki s svojo TT niso zadovoljni, od tistih, ki menijo, da je njihova TT primerna.

V svojo raziskavo smo vključili vprašanje, kako pomemben dejavnik sta videz (postava, TT) in telesne spretnosti v strukturi mladostnikove samopodobe in ali na tem področju prihaja do razlik med učenci, ki niso zadovoljni s svojo TT, in tistimi, ki se jim zdi primerna. Vprašali smo se, ali so anketirani zadovoljni s posameznimi področji svoje samopodobe.

Zanimalo nas je tudi, kdo po mnenju anketiranih, najpomembneje vpliva na graditev njihove pozitivne samopodobe in kdo v največji meri vpliva na njihovo razmišljanje o lastni telesni teži?

Vprašali smo se, ali anketirani povezujejo lep zunanji izgled z uspešnostjo in življenjsko srečo in ali se odgovori razlikujejo med skupino anketiranih, ki ni zadovoljna s svojo telesno težo, in skupino, ki meni, da je njena TT primerna.

Raziskati smo želeli, ali anketirani, ki menijo, da imajo primerno TT, v večji meri izražajo lastnosti, ki kažejo na pozitivno samopodobo, kot anketirani, ki s svojo TT niso zadovoljni. Vprašali smo se, ali imajo učenci, ki sprejemajo svojo TT, bolj razvite socialne spretnosti, kot učenci, ki niso zadovoljni s svojo TT.

1. 3 HIPOTEZE

Hipoteze izhajajo iz opredelitve raziskovalnega problema. Postavili smo naslednje domneve :

I. Ocena lastne telesne teže anketiranih je povezana s spolom.

Učenke in srednješolke pogosteje navajajo, da imajo prekomerno telesno težo kot učenci in dijaki, čeprav njihov izračunani ITM tega ne kaže. Učenci in dijaki pogosteje menijo, da imajo prenizko telesno težo kot učenke in dijakinje, čeprav njihov izračunani ITM tega ne kaže.

II. Sprejemanje lastne telesne teže anketiranih je povezano s spolom, starostjo in okoljem, v katerem živijo.

S svojo telesno težo niso v večji meri zadovoljne učenke in dijakinje kot učenci in dijaki. Dijakom in dijakinjam se v večjem deležu zdi njihova telesna teža primerna kot učencem in učenkam. V večji meri se zdi telesna teža neustrezna učencem mestne šole, učenci primestne šole pa v večji meri menijo, da je njihova teža ustrezna ali pa so z njo zelo zadovoljni.

III. Telesna teža in postava sta pomemben element lastnega zunanjšega videza anketiranih.

Med elementi zunanjšega videza sta vsem anketiranim zelo pomembna telesna teža in postava, obraz, lasje in zobje pa so manj pomembni elementi zunanjšega videza. Telesna teža in postava sta v večji meri pomembna elementa zunanjšega videza tistim anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, kot tistim, ki menijo, da je njihova telesna teža primerna.

IV. Telesna teža in postava sta anketiranim pomemben element ocene človeka, kadar gre za osebe nasprotnega spola.

Kadar gre za osebe nasprotnega spola, sta anketiranim najpomembnejši lastnosti zunanji videz (postava, TT), na drugem mestu sta značajski lastnosti komunikativnost in humor; ko pa gre za osebo istega spola, so na prvem mestu pomembnosti osebne lastnosti, kot so iskrenost, zaupanje, varnost in pomoč; na drugem pa značajski lastnosti komunikativnost in humor. Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, pogosteje pripisujejo večjo pomembnost zunanjemu videzu (postava, TT) v primerih, ko gre za osebe istega ali nasprotnega spola.

V. Telesna teža in postava sta pomemben element samopodobe anketiranih.

Za pozitivno mnenje o sebi sta osnovnošolcem in dijakom najbolj pomembna dejavnika zunanji videz in telesne spretnosti ter občutenje čustvene bližine in varnosti. Manjšega pomena so intelektualne sposobnosti in odnosi v socialni sredini. Zunanji videz in telesne

spretnosti sta za izgradnjo pozitivnega mnenja o sebi v večji meri pomembna tistim anketiranim učencem in dijakom, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, kot anketiranim, ki so z njo zadovoljni.

VI. Večina anketiranih ima slabo samopodobo.

Večina anketiranih učencev in dijakov ni zadovoljna s posameznimi vidiki svoje samopodobe, kot so sposobnost mišljenja, mesto v socialni sredini, zunanji videz in telesne spretnosti ter doživljanjem čustvene bližine ter varnosti.

VII. Pomemben zunanji dejavnik samopodobe anketiranih so prijatelji; na oceno in sprejemanje lastne TT anketiranih pa v največji meri vplivajo osebe nasprotnega spola.

Pri ustvarjanju pozitivne samopodobe učencem in dijakom v največji meri pomagajo prijatelji, na drugem mestu je družina, nato vrstniki in šola, nazadnje pa mediji. Na njihovo razmišljanje o telesni teži v največji meri vplivajo osebe nasprotnega spola in mediji, nato vrstniki in prijatelji, manj pomembna dejavnika pa sta družina in šola.

VIII. Anketirani TT in postavo povezujejo z uspehom in srečo.

Večina anketiranih meni, da so ljudje s pozitivnim zunanjim izgledom ženskega ali moškega spola bolj občudovani, ljubljani in srečni. V večji meri tako menijo anketirani, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, kot anketirani, ki so svojo telesno težo zadovoljni. Učenke in dijakinje v večji meri menijo, da se je vredno boriti za vitko in lepo telo kot učenci in dijaki.

IX. Anketirani, ki sprejemajo svojo TT, imajo v večji meri izražene osebnostne lastnosti, ki kažejo na pozitivno samopodobo.

Anketirani učenci in dijaki, ki so zadovoljni s svojo telesno težo (se jim zdi primerna ali so z njo zelo zadovoljni) imajo v večji meri izražene lastnosti, ki kažejo na pozitivno samopodobo: zaupajo vase, razmišljajo pozitivno, si postavljajo realne cilje, so pogumni in radovedni, sprejemajo svoje napake in uživajo življenje, kot učenci in dijaki, ki s svojo telesno težo niso zadovoljni.

X. Anketirani, ki sprejemajo svojo TT, se lažje vključujejo v socialno okolje.

Anketirani učenci in dijaki, ki so zadovoljni s svojo telesno težo (se jim zdi primerna ali so z njo zelo zadovoljni), so bolj odprti v odnosih z drugimi ljudmi in imajo bolj razvite socialne spretnosti (v odnosih z ljudmi so največkrat sproščeni, komunikativni, družabni, spoštujejo mnenja drugih, znajo poslušati, radi sodelujejo, znajo izraziti svoje težave in imajo svoja lastna prepričanja) kot anketirani učenci in dijaki, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo.

1.4 RAZISKOVALNE METODE

DELO Z LITERATURO IN DRUGIMI AV- MEDIJI

Podatke o strokovni literaturi, zajeti v periodičnem tisku in monografskih publikacijah, smo poiskali na medmrežju s pomočjo knjižnično- informacijskega sistema Cobiss-Opac.

Knjižnično gradivo smo si izposodili v Osrednji knjižnici Celje (Oddelek za odrasle in mladino, Oddelek za študij, Oddelek za otroke). Na domoznanskem oddelku Osrednje knjižnice Celje smo si ogledali raziskovalne naloge, ki so tematsko povezane s samopodobo in telesno samopodobo ter prehranjevalnimi navadami mladostnikov. Na spletnih straneh smo iskali prispevke, povezane s temo telesne teže in samopodobe mladostnikov.

ANKETIRANJE

Anketirali smo učence v obdobju zgodnje adolescence in dijake v razvojnem obdobju srednje adolescence. Sestavili smo anketni vprašalnik, na katerega so odgovarjali učenci dveh osnovnih šol: mestne osnovne šole Frana Roša in primestne OŠ Braslovče ter dijaki drugih letnikov programa splošne gimnazije Gimnazije Celje Center (GCC).

V anketiranje smo vključili zgoraj navedeno populacijo mladostnikov, da bi lahko na podlagi primerjav preverili zgoraj navedene hipoteze.

OBDELAVA PODATKOV

Pregledali smo izpolnjene anketne vprašalnike in jih ovrednotili. Učence sedmih, osmih in devetih razredov (zadnje triletje OŠ) smo združili v kategorijo učenci. Tabele in grafe smo v okviru preverjanja posameznih hipotez urejali za vsako od anketiranih postavk / niso zadovoljni s svojo TT, primerna TT + s svojo TT so zelo zadovoljni/ in kategorij /učenci: dijaki, dekleta: fantje/ ločeno in primerjalno. Določene anketne odgovore smo obravnavali združevalno, kar je natančneje prikazano v analizi anketnega vprašalnika. Pri zapisu smo uporabljali določene okrajšave: ITM- indeks telesne mase, TT - telesna teža, GCC - Gimnazija Celje Center. Pri nekaterih grafičnih in tabelarnih predstavitev smo okrajšali besedilo posameznih trditev anketnega vprašalnika, da bi tako dosegli večjo preglednost tabel in grafov. Pri kazalcih samopodobe najstnika smo izhajali iz področij samopodobe, kakor sta jih razvrstila avstralska psihologa Shavelson in Bolus ter Psiholog Coleman. Podatke smo uredili in jim primerjalno grafično predstavili v računalniškem programu Microsoft Exel.

POGOVOR Z ALENKO HAFNER, DR. MED.

Pri prebiranju strokovne literature je na spletni strani <http://www.zzv-kr.si/> pritegnil našo pozornost članek Ge. Alenke Hafner z naslovom Motnje hranjenja- problem sodobne družbe. V okviru navedenega prispevka je kratko predstavljen istoimenski program, ki v svoje dejavnosti vključuje mladostnike in vse druge dejavnike vzgoje mladostnika (učitelje, starše, zdravstvene delavce ...). Program se v več segmentih navezuje na temo naše raziskovalne naloge, saj se med drugim dotika telesnih in duševnih sprememb v obdobju odraščanja, samopodobe mladostnika in zdravih prehranjevalnih navad adolescentov. Spletni portal, ki je opremljen tudi s podatki o stikih s strokovnjakinjo, nam je služil za vzpostavitev stika z Go. Alenko Hafner, ki nam je preko elektronske pošte predstavila program, ki ga izvaja Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, njegov idejni vodja pa je ga. Alenka Hafner, ki deluje v okviru imenovane ustanove.

POGOVOR Z GO. VLADIMIRO SKALE

Manekenke in manekeni oblačila predstavljajo s svojo zunanjo podobo, telesom, ki mora biti všečno in hkrati dovolj neopazno, da izpostavi vse prednosti in detajle oblačila. Gospa Vladimira Skale, pobudnica in idejni vodja manekenske šole V. S. Styling, ki deluje v Celju, nam je odgovorila na vprašanja o pomenu telesne teže in zdravega načina življenja v življenju manekena/-ke in mladostnika nasploh.

OBISK MANEKENSKE ŠOLE

Obiskali smo vajo manekenske šole V.S. Styling, ki jo vodi ga. Vladimira Skale v Celjskem mladinskem centru Celje, in posneli nekaj fotografij dela z mladimi manekeni/-kami.

FOTOGRAFIJA IN IZDELAVA POROČILA

Nekatere korake svojega dela smo fotografirali z digitalnim fotografskim aparatom CANON POWERSHOT A 460, slike pa obdelali s programom Adobe Photoshop CS. Pisno poročilo smo oblikovali s programom MS WordXP.



Fotografija 5: Ga. Vladimira Skale in Luka Marcen

2 OSREDNJI DEL

2.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Vzorec anketiranih

Anketirali smo 341 učencev in dijakov. Anketo smo izvajali med učenci zadnjega triletja osnovne šole, in sicer na OŠ Frana Roša in OŠ Braslovče. Šoli smo izbirali glede na umeščenost v okolje: mestna in primestna šola. Anketni vprašalnik so izpolnjevali tudi dijaki in dijakinje drugega letnika programa splošne gimnazije na Gimnaziji Celje Center.

	Fantje	Delež fantov / vsi fantje v %	Delež fantov v posamezni šoli v %	Dekleta	Delež deklet / vsa dekleta v %	delež deklet v posamezni šoli v %	Število otrok na posamezni šoli	Delež otrok na posamezni šoli v %	Delež otrok po posameznih šolah v %
OŠ Frana Roša	55	36,67	44,72	68	35,60	55,28	123	100	36,07
OŠ Braslovče	63	42,00	52,94	56	29,32	47,06	119	100	34,90
GCC	32	21,33	32,32	67	35,08	67,68	99	100	29,03
Skupaj	150	100		191	100		341	100	100,00

Tabela 1: Vzorec anketiranih učencev zadnjega triletja osnovne šole in dijakov drugega letnika Gimnazije Celje Center (GCC)

Razvrstitev anketiranih učencev in dijakov v skupine telesne hranjenosti v povezavi z izračunanim indeksom telesne mase (ITM) in njihovim mnenjem o lastni telesni teži

Anketirane učence in dijake smo povprašali po njihovi telesni višini in telesni teži. Na podlagi pridobljenih podatkov smo izračunali ITM za vsakega anketiranega učenca in dijaka.

Uskladitev izračunanih ITM-jev s posameznimi kategorijami telesne teže smo povzeli po delu D. Podkrajšek: Telesna teža za mladostnike (v naši raziskovalni nalogi glej shema 6, 7; str. 29, 30). Pri učencih in učenkah smo gledali starost 14-ih let, pri dijakih in dijakinjah pa starost 17-ih let). Anketirane učence in dijake smo razvrstili v različne skupine telesnih tež glede na mnenje, ki so ga izrekli o svoji telesni teži.

Rdeče obarvana okenca prikazujejo umestitev anketiranih glede na izračunani indeks telesne mase, rumena okenca pa opredelitve anketiranih o njihovi telesni teži.

1. Telesna višina (na črto spodaj zapiši svojo telesno višino, izraženo v cm).

2. Telesna teža (na črto spodaj zapiši svojo telesno težo, izraženo v kg).

3. Glede na svojo telesno težo se uvrsti v ustrezno skupino telesne hranjenosti, tako da obkrožiš črko pred ustreznim odgovorom.

- Menim, da imam prenizko telesno težo.
- Menim, da sem primerno hranjen/-a.
- Menim, da imam prekomerno telesno težo.

Dekleta OŠ	Število	%	Imam prenizko TT		Sem primerno hranjena		Imam prekomerno TT		Skupaj %
				%		%		%	
Prenizka telesna teža (ITM do 15,6)	8	6,45	3	37,50	5	62,50	0	0,00	100,00
Primerna hranjenost (ITM 15,7- 23,3)	103	83,06	6	5,83	66	64,07	31	30,10	100,00
Prekomerna hranjenost (ITM od 23,4)	13	10,48	0	0,00	4	30,77	9	69,23	100,00
SKUPAJ	124	100,00							

Tabela 2: Prikaz razvrstitev deklet OŠ Frana Roša in Braslovč glede na izračunani ITM in njihova mnenja o lastni telesni teži

Dekleta GCC	Število	%	Imam prenizko TT		Sem primerno hranjena		Imam prekomerno TT		Skupaj %
				%		%		%	
Prenizka telesna teža (ITM do 16,9)	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Primerna hranjenost (ITM 17,0 - 24,7)	59	88,06	2	3,39	45	76,27	12	20,34	100,00
Prekomerna hranjenost (ITM od 24,8)	8	11,94	0	0,00	0	0,00	8	100,00	100,00
SKUPAJ	67	100,00							

Tabela 3: Prikaz razvrstitev anketiranih dijakinj Gimnazije Celje Center glede na izračunani ITM in njihova mnenja o lastni telesni teži

Fantje OŠ	Število	%	Imam prenizko TT		Sem primerno hranjen		Imam prekomerno TT		Skupaj %
				%		%		%	
Prenizka telesna teža (ITM do 15,3)	4	3,39	1	25,00	3	75,00	0	0,00	100,00
Primerna hranjenost (ITM 15,4- 23,3)	99	83,90	10	10,10	74	74,75	15	15,15	100,00
Prekomerna hranjenost (ITM od 23,4)	15	12,71	1	6,67	6	40,00	8	53,33	100,00
SKUPAJ	118	100,00							

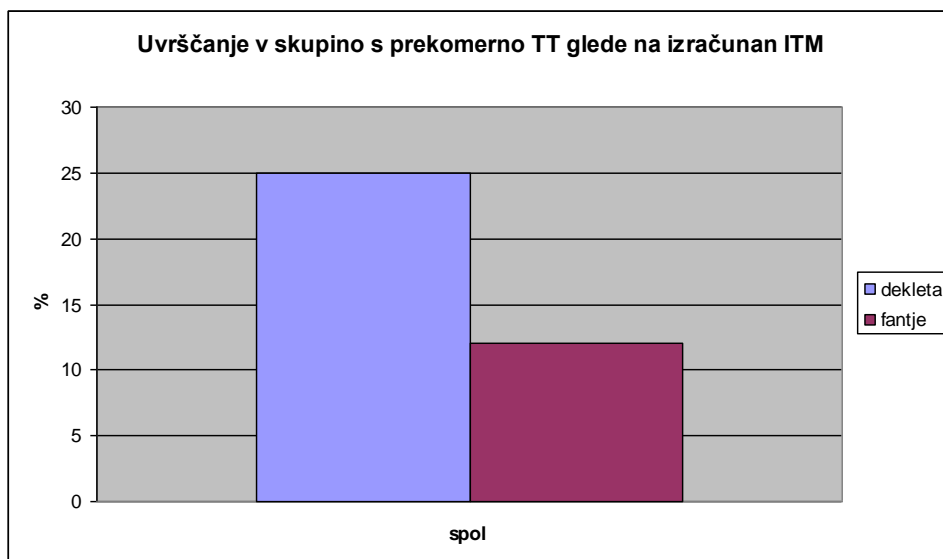
Tabela 4: Prikaz razvrstitev anketiranih fantov OŠ Frana Roša in Braslovč glede na izračunani ITM in njihova mnenja o lastni telesni teži.

Fantje GCC	Število	%	Imam prenizko TT		Sem primerno hranjen		Imam prekomerno TT		Skupaj %
				%		%		%	
Prenizka telesna teža (ITM do 16,8)	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Primerna hranjenost (ITM 16,9- 24,5)	27	84,37	4	14,81	23	85,19	0	0,00	100,00
Prekomerna hranjenost (ITM od 24,6)	5	15,63	0	0,00	4	80,00	1	20,00	100,00
SKUPAJ	32	100,00							

Tabela 5: Prikaz razvrstitev anketiranih dijakov Gimnazije Celje Center glede na izračunani ITM in njihova mnenja o lastni telesni teži.

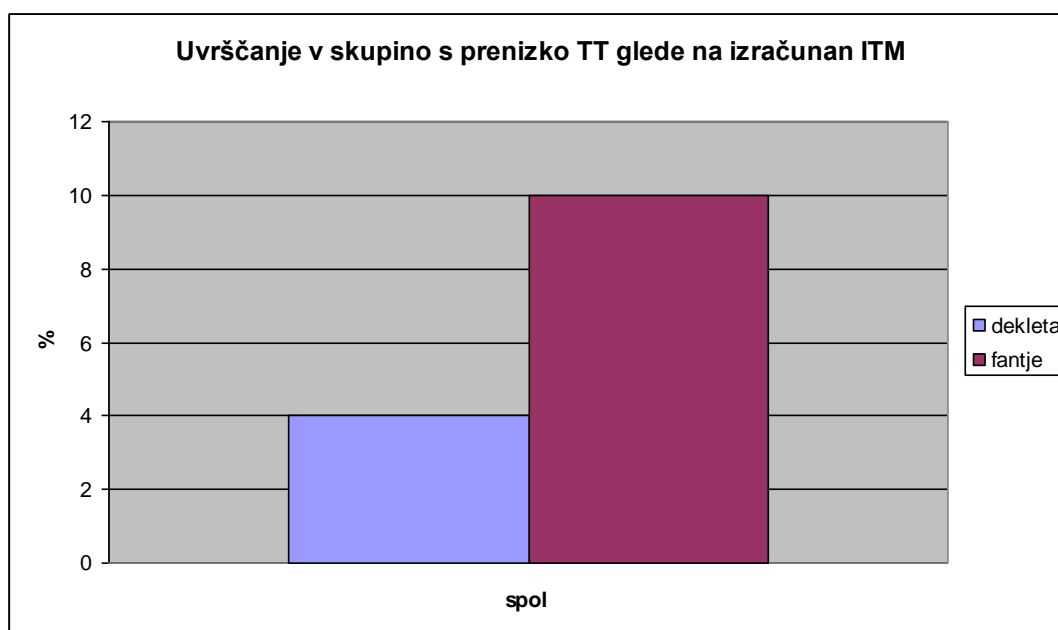
Dekleta OŠ z ITM do 23,3 in SŠ z ITM do 24,7 /prenizka TT+ primerna hranjenost/	Imam prekomerno TT- število 43	% glede na vsa dekleta, ki imajo prenizko ali primerno TT 25,00
Fantje OŠ z ITM do 23,3 in SŠ do 24,5 /prenizka TT+ primerna hranjenost/	Imam prekomerno TT- število 15	% glede na vse fante, ki imajo prenizko ali primerno TT 12,00
Fantje OŠ z ITM od 15,4 in SŠ z ITM od 16,9 /primerna TT+prekomerna TT/	Imam prenizko TT/ število 15	% glede na vse fante, ki imajo primerno ali prekomerno TT 10,00
Dekleta OŠ z ITM od 15,7 in SŠ od 17,0 /primerna TT+prekomerna TT/	Imam prenizko TT/število 8	% glede na vs dekleta, ki imajo primerno ali prekomerno TT 4,00

Tabela 6: Prikaz razhajanj med izračunanim indeksom telesne mase (ITM-jem) in lastnimi predstavami anketiranih učenk in dijakinj ter učencev in dijakov o lastni telesni teži (TT).



Graf 1: Prikaz deleža anketiranih deklet in fantov, ki menijo, da imajo prekomerno TT, izračunani ITM pa kaže, da so primerno hranjeni ali pa imajo prenizko telesno težo.

Grafični in tabelarični prikaz kažeta, da kar četrtina vseh anketiranih deklet, ki obiskujejo osnovno šolo ali pa so dijakinje, in so glede na izračunani ITM primerno hranjena ali pa je njihova TT prenizka, zase meni, da ima previsoko TT. Pri anketiranih fantih osnovne šole in dijakih je procent nižji; saj tako meni osmina vseh anketiranih fantov. Analiza anketnega vprašalnika je pokazala, da lahko potrdimo tisti del svoje prve hipoteze, ki pravi, da učenke in dijakinje pogosteje navajajo, da imajo prekomerno TT kot učenci in dijaki, čeprav izračunani indeks njihove TT tega ne kaže.



Graf 2: Prikaz deleža vseh anketiranih deklet in fantov, ki menijo, da imajo prenizko TT, izračunani ITM pa kaže, so primerno hranjeni ali pa imajo prekomerno telesno težo.

Grafična in tabelarična ponazoritev kažeta, da 10 % anketiranih učencev osnovne šole in dijakov meni, da ima prenizko TT, čeprav izračunani indeks telesne mase kaže na primerno hranjenost ali celo prekomerno TT. Pri dekletih je odstotek nižji, saj znaša 4%, zato lahko potrdimo drugi del svoje prve hipoteze, ki pravi, da učenci in dijaki pogosteje menijo, da imajo prenizko telesno težo kot učenke in dijakinje, čeprav njihov izračunani ITM tega ne kaže. Naša ugotovitev se ujema z raziskavo ge. Damjane Podkrajšek, da se dekleta zdijo sebi pogosteje predebela, fantje pa presuhi.

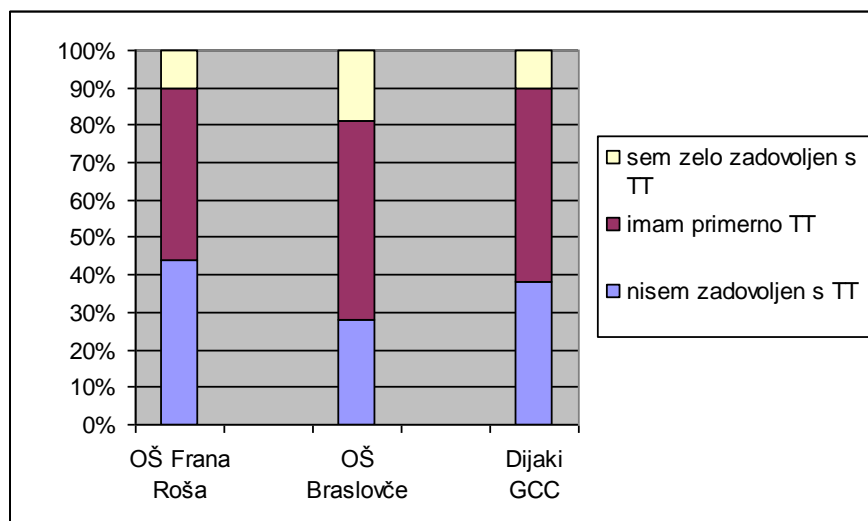
Mnenje anketiranih o ustreznosti njihove telesne teže

4. V kolikšni meri si zadovoljen/-na s svojo telesno težo?

- S svojo telesno težo nisem zadovoljen/-na.
- Moja telesna teža se mi zdi primerna.
- S svojo telesno težo sem zelo zadovoljen/-na.

	Nisem zadovoljen/-na s TT	%	Imam primerno TT	%	S svojo TT sem zelo zadovoljen/-na	%	Skupaj	%
Anketirani OŠ Frana Roša	54	43,90	56	45,53	13	10,57	123	100
Anketirani OŠ Braslovče	33	27,73	63	52,94	23	19,33	119	100
Anketirani GCC	37	37,37	51	51,52	11	11,11	99	100
SKUPAJ	124		170		47		341	

Tabela 7: Mnenje anketiranih učencev in dijakov o ustreznosti njihove telesne teže, ločeno po posameznih VIZ-ustanovah



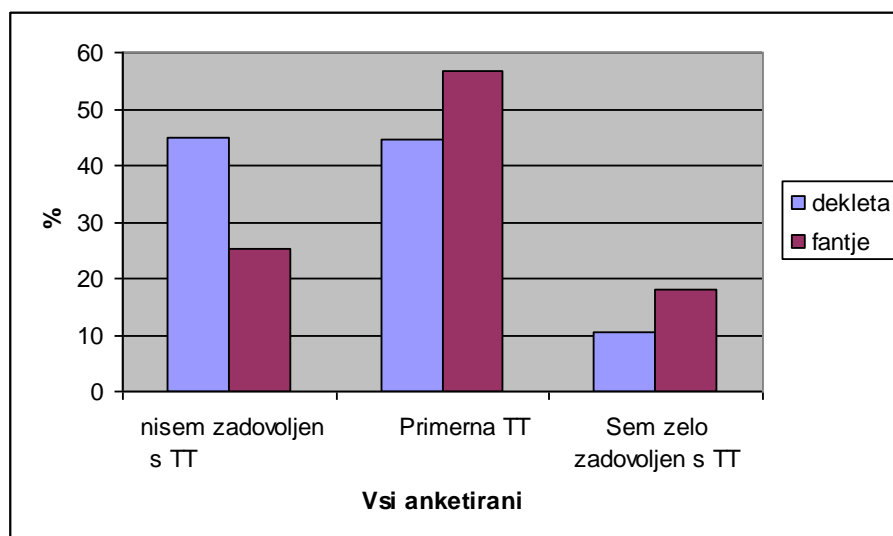
Graf 3: Prikaz mnenja anketiranih učencev in dijakov o ustreznosti njihove telesne teže, ločeno po posameznih VIZ-ustanovah

Graf nam kaže, da so v največji meri s svojo telesno težo zadovoljni učenci primestne šole, OŠ Braslovče; sledijo jim dijaki in dijakinje GCC; najmanj pa so s svojo telesno težo zadovoljni učenci mestne osnovne šole, OŠ Frana Roša.

Analiza anketnih vprašalnikov kaže, da smemo potrditi del svoje druge hipoteze, ki pravi, da se telesna teža zdi neustrezna v večji meri anketiranim učencem mestne osnovne šole kot anketiranim učencem primestne osnovne šole. Primerjava med anketiranimi učenci osnovne šole in anketiranimi dijaki pa kaže, da mnenja o ustreznosti telesne teže ne moremo posplošiti na starost anketiranih, ampak je potrebno upoštevati tudi druge dejavnike (v našem primeru umestitev osnovne šole v okolje).

	Nisem zadovoljen/-na s TT	%	Imam primerno TT	%	S svojo TT sem zelo zadovoljen/-na	%	Skupaj	%
Dekleta	86	45,03	85	44,50	20	10,47	191	100
fantje	38	25,33	85	56,67	27	18,00	150	100

Tabela 8: Mnenje anketiranih učencev in dijakov o ustreznosti njihov telesne teže, glede na spol anketiranih



Graf 4: Prikaz mnenja anketiranih učencev in dijakov o ustreznosti njihove telesne teže, ločeno po spolu

Analiza anketnih vprašalnikov kaže, da so anketirani učenci osnovne šole in dijaki v večji meri zelo zadovoljni s svojo TT kot anketirane učenke in dijakinje (18% : 10%); da v večji meri menijo, da imajo primerno TT (57% : 45 %) in da so v manjši meri nezadovoljni s svojo TT kot anketirana dekleta (25% : 45%). Potrdimo lahko tisti del svoje druge hipoteze, ki pravi, da so s svojo telesno težo v večji meri nezadovoljna dekleta kot fantje.

Analiza stopnje pomembnosti posameznih elementov zunanjšega videza

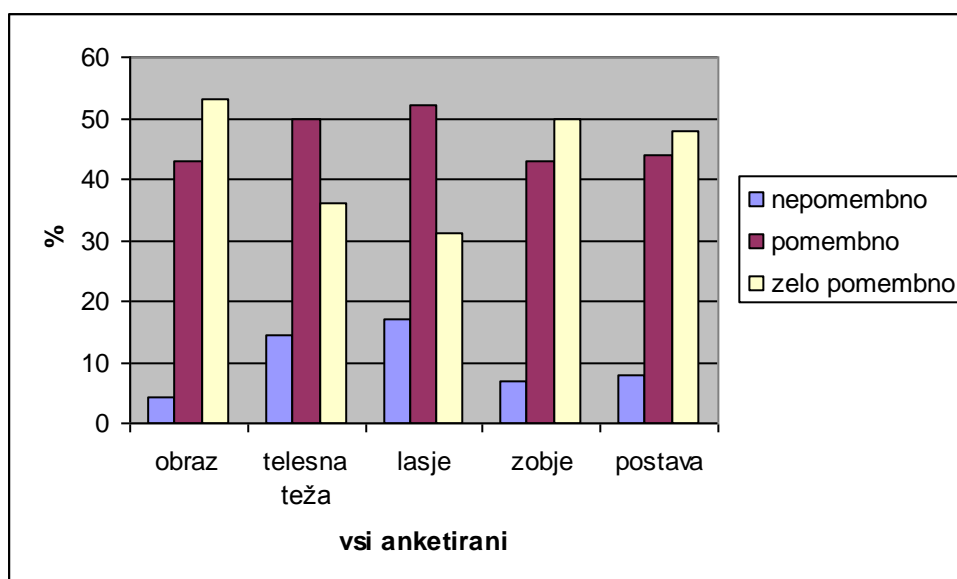
5. Kolikšno pomembnost pripisuješ spodaj zapisanim elementom zunanjšega videza? Pri posameznem elementu nariši križec pod številko 1, 2 ali 3, pri čemer pomeni 1- nepomembno, 2- pomembno, 3- zelo pomembno.

Elementi zunanjšega videza/ stopnja pomembnosti	1	2	3
OBRAZ			
TELESNA TEŽA			
LASJE			
ZOBJE			
POSTAVA			

Vsi anketirani

Elementi zunanjšega videza	Nepomembno (1)		Pomembno (2)		Zelo pomembno (3)		Skupaj	Skupaj v %
	(1)	%	(2)	%	(3)	%		
Obraz	14	4,11	145	42,52	182	53,37	341	100
Telesna teža	49	14,37	171	50,15	121	35,48	341	100
Lasje	58	17,01	177	51,91	106	31,09	341	100
Zobje	23	6,74	146	42,82	172	50,44	341	100
Postava	26	7,62	151	44,28	164	48,09	341	100

Tabela 9: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih elementov zunanjšega videza, kakor so jo ocenili vsi anketirani.



Graf 5: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih elementov zunanjšega videza, kakor so jo ocenili vsi anketirani.

Analiza anketnih vprašalnikov kaže, da je učencem in dijakom najbolj pomemben element zunanjšega videza obraz, sledijo zobje, na tretjem mestu je postava, na četrtem telesna teža, na zadnjem mestu pomembnosti pa so lasje (glej PRILOGE, str. 76, tabela 34). Zanikati moramo del tretje hipoteze, ki pravi, da sta med elementi zunanjšega videza anketiranim v največji meri pomembna telesna teža in postava, obraz, lasje in zobje pa so manj pomembni elementi zunanjšega videza.

S svojo telesno težo nisem zadovoljen/-na

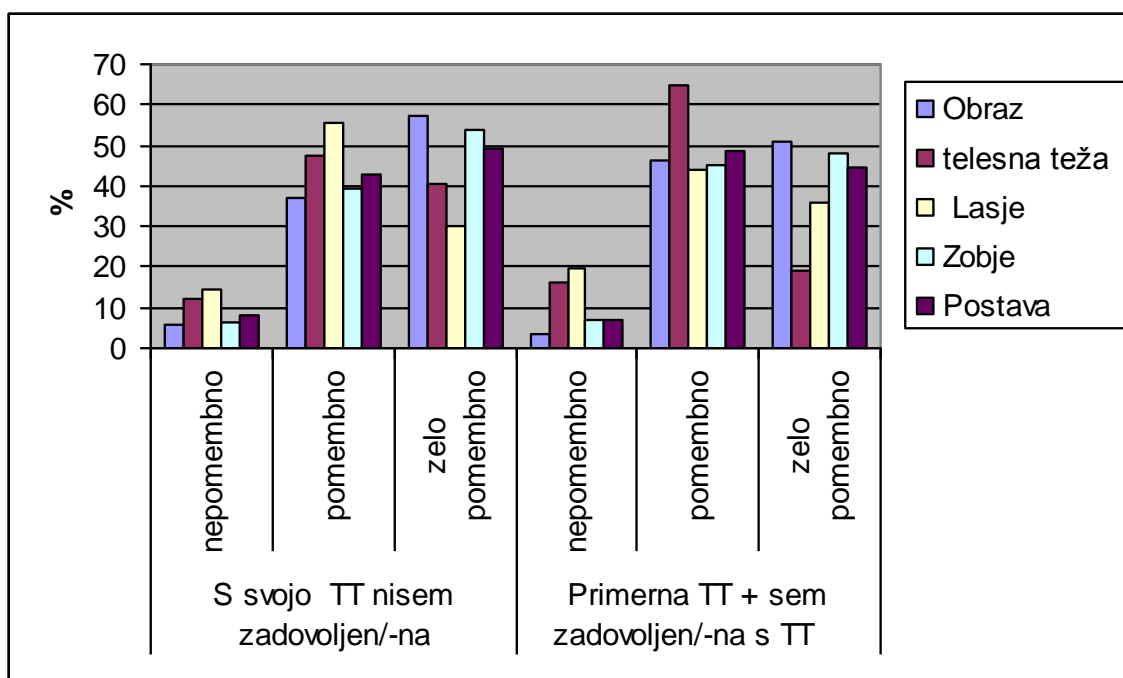
Elementi zunanjšega videza	Nepomembno (1)		Pomembno (2)		Zelo pomembno (3)		Skupaj	Skupaj v %
	(1)	%	(2)	%	(3)	%		
Obraz	7	5,65	46	37,10	71	57,26	124	100
Telesna teža	15	12,10	59	47,58	50	40,32	124	100
Lasje	18	14,52	69	55,65	37	29,84	124	100
Zobje	8	6,45	49	39,52	67	54,03	124	100
Postava	10	8,06	53	42,74	61	49,19	124	100

Tabela 10: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih elementov zunanjšega videza, kakor so jo ocenili anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT.

Primerna telesna teža + s telesno težo sem zelo zadovoljen/-na

Elementi zunanjšega videza	Nepomembno (1)		Pomembno (2)		Zelo pomembno (3)		Skupaj	Skupaj v %
	(1)	%	(2)	%	(3)	%		
Obraz	7	3,23	100	46,08	110	50,69	217	100
telesna teža	35	16,13	141	64,98	41	18,89	217	100
Lasje	43	19,82	96	44,24	78	35,94	217	100
Zobje	15	6,91	98	45,16	104	47,93	217	100
Postava	15	6,91	105	48,39	97	44,70	217	100

Tabela 11: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih elementov zunanjšega videza, kakor so jo ocenili anketirani, ki menijo, da je njihova teža primerna ali so z njo zelo zadovoljni.



Graf 6: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih elementov zunanjšega videza, kakor so jo ločeno ocenili anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, in tisti, ki menijo, da je njihova TT primerna ali pa so z njo zelo zadovoljni.

Anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, sta najpomembnejša elementa zunanjega videza obraz in zobje, sledi postava, na četrtem mestu je telesna teža in na zadnjem lasje. Če seštejemo delež anketiranih, ki so se odločili za 2 (pomembno) in 3 (zelo pomembno), od seštevka pa odštejemo delež anketiranih, ki so se odločili za 1 (nepomembno), dobimo naslednjo razporeditev: obraz (88%), zobje (88%), TT (76 %) , postava (74%)in lasje (71%) (glej PRILOGE, str. 76, tabela 34). Anketirani, ki svojo telesno težo ocenjujejo za primerno ali so z njo zelo zadovoljni, na prvo mesto pomembnosti zunanjega videza postavljajo obraz, na drugem mestu sta postava in zobje, na četrtem telesna teža in na petem lasje. V odstotkih se vrstni rad kaže v naslednjih številkah: obraz (94%), postava in zobje (86 %), telesna teža (68%) in lasje (60%) (glej PRILOGE, str. 76, tabela 34). Anketirani, ki nimajo težav s telesno težo, pripisujejo nekoliko večjo pomembnost obrazu in postavi, manjšo pa telesni teži, zobem in lasem. Zanikati moramo del svoje tretje hipoteze, ki pravi, da je postava v večjem deležu bolj pomembna anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo TT, in potrditi del tretje hipoteze, ki pravi, da je telesna teža v večji meri pomemben element zunanjega izgleda anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo TT, kot tistim, ki se jim njihova TT zdi primerna ali so z njo zadovoljni.

Analiza pomembnosti lastnosti oseb nasprotnega spola

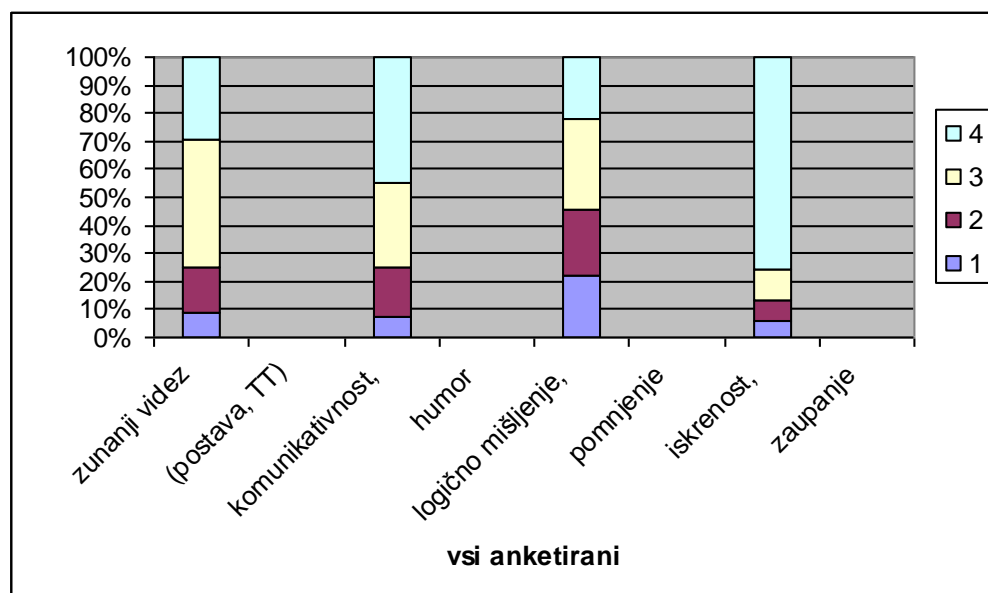
6. Kateri posameznikovi lastnosti pripisuješ izbrano stopnjo pomembnosti, kadar gre za osebo nasprotnega spola? Navedene lastnosti razvrsti od 1 do 4, pri čemer pomeni 1- najmanj pomembno, 4- najbolj pomembno.

Lastnost/stopnja pomembnosti	1- 4
Zunanji videz (postava, telesna teža ...)	
Komunikativnost, humor	
Sposobnost logičnega mišljenja, pomnjenje ...	
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč ...	

Lastnosti osebe nasprotnega spola – Vsi anketirani

	1	%	2	%	3	%	4	%	skupaj	%
Zunanji videz (postava, TT)	31	9,09	54	15,84	155	45,45	101	29,62	341	100,00
Komunikativnost, humor	26	7,62	59	17,30	104	30,50	152	44,57	341	100,00
Logično mišljenje, pomnjenje	75	21,99	80	23,46	111	32,55	75	21,99	341	100,00
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč	19	5,57	25	7,33	40	11,73	257	75,37	341	100,00

Tabela 12: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb nasprotnega spola pri vseh anketiranih



Graf 7: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb nasprotnega spola pri vseh anketiranih

Anketirani dijaki in učenci so se pri odločanju o najpomembnejših lastnostih osebe nasprotnega spola v največji meri odločili za osebne lastnosti, kot so zaupanje, iskrenost, varnost in pomoč; na drugem mestu sta zunanji videz (postava, TT) in komunikativnost ter humor; na četrtem pa sposobnost logičnega mišljenja in pomnjenja (glej PRILOGE, str. 76, tabela 35). Zanimati moramo tisti del četrte hipoteze, ki pravi, da je anketiranim pri osebah nasprotnega spola najpomembnejši zunanji videz (postava, TT); pravilno pa smo domnevali, da se bosta visoko na lestvico uvrstili značajski lastnosti komunikativnost in smisel za humor.

Lastnost - osebe nasprotnega spola – Anketirani, ki niso zadovoljni s TT

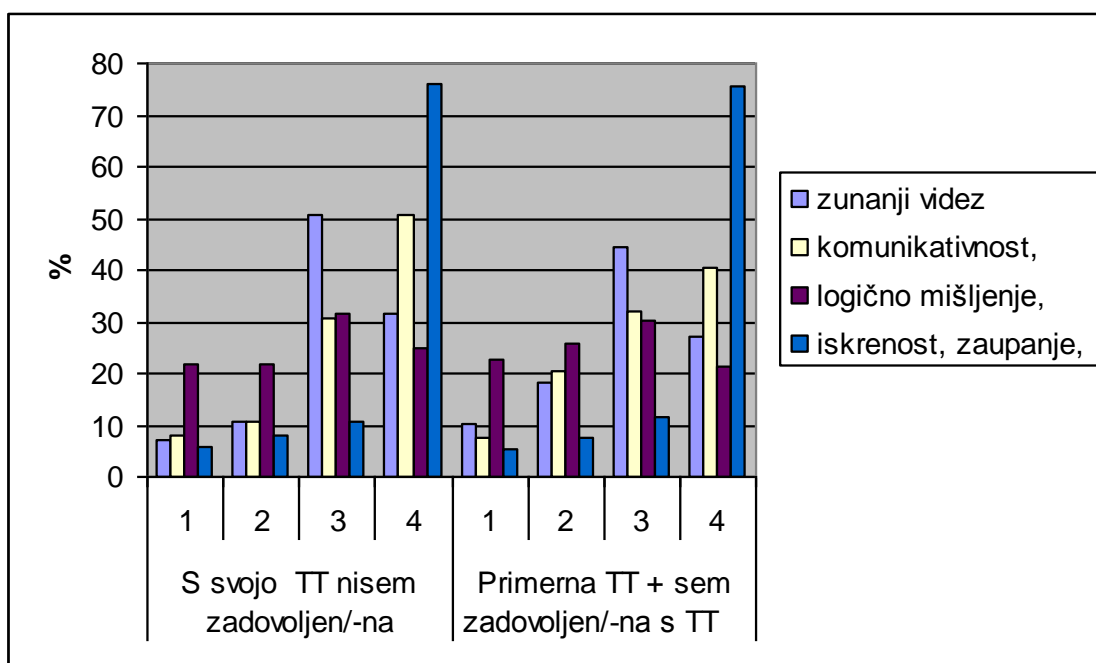
	1	%	2	%	3	%	4	%	skupaj	%
Zunanji videz (postava, TT)	9	7,26	13	10,48	63	50,81	39	31,45	124	100,00
Komunikativnost, humor	10	8,06	13	10,48	38	30,65	63	50,81	124	100,00
Logično mišljenje, pomnjenje	27	21,77	27	21,77	39	31,45	31	25,00	124	100,00
iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč ...	7	5,65	10	8,06	13	10,48	94	75,81	124	100,00

Tabela 13: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb nasprotnega spola pri anketiranih, ki niso zadovoljni s TT.

Lastnosti osebe nasprotnega spola - Anketirani s primerno TT + so zelo zadovoljni s TT

	1	%	2	%	3	%	4	%	Skupaj	%
Zunanji videz (postava, TT)	22	10,14	40	18,43	96	44,24	59	27,19	217	100,00
Komunikativnost, humor	16	7,37	44	20,28	69	31,80	88	40,55	217	100,00
Logično mišljenje, pomnjenje	49	22,58	56	25,81	66	30,41	46	21,20	217	100,00
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč ...	12	5,53	16	7,37	25	11,52	164	75,58	217	100,00

Tabela 14: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb nasprotnega spola pri anketiranih, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zelo zadovoljni.



Graf 8: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb nasprotnega spola ločeno glede na to, ali so anketirani zadovoljni s svojo TT ali ne.

Anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, je najpomembnejša lastnost pri osebah nasprotnega spola iskrenost, zaupanje, varnost in pomoč; sledi zunanji videz (postava, TT), nato sta komunikativnost in humor; na zadnjem pa sposobnost logičnega mišljenja in pomnjenje. Lestvico, ki jo bomo prikazali z odstotki, smo dobili tako, da smo sešteli pomembnost tretje in četrte stopnje; od te pa odšteli seštevek pomembnosti prve in druge stopnje za vsako posamezno lastnost osebe nasprotnega spola ločeno (glej PRILOGE, str. 76, tabela 35). Prikaz v odstotkih: iskrenost, zaupanje, varnost in pomoč (72%), zunanji videz (65%), komunikativnost in humor (64%), sposobnost logičnega mišljenja (12 %). Anketirani, ki menijo, da je njihova TT primerna ali so z njo zadovoljni, so v največjem številu veliko pomembnost pripisali lastnosti iskrenost, zaupanje, varnost in pomoč; sledita komunikativnost in humor; na tretjem mestu je zunanji videz (postava, TT), na četrtem pa sposobnost logičnega mišljenja in pomnjenje. Prikaz deležev je naslednji: zaupanje, iskrenost ... (75%), komunikativnost in humor (46%), zunanji videz (43%), logično mišljenje in pomnjenje (2%) (glej PRILOGE, str. 76, tabela 35). Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, so v večjem številu pripisali večjo pomembnost zunanjemu videzu, komunikativnosti in humorju ter logičnemu mišljenju in pomnjenju, manjšo pa iskrenosti, zaupanju, varnosti in pomoči kot anketirani, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zadovoljni. Potrditi moramo del četrte hipoteze, ki pravi, da anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, pogosteje pripisujejo večjo pomembnost zunanjemu videzu (postava, TT) kot anketirani, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zadovoljni.

Analiza pomembnosti lastnosti oseb istega spola

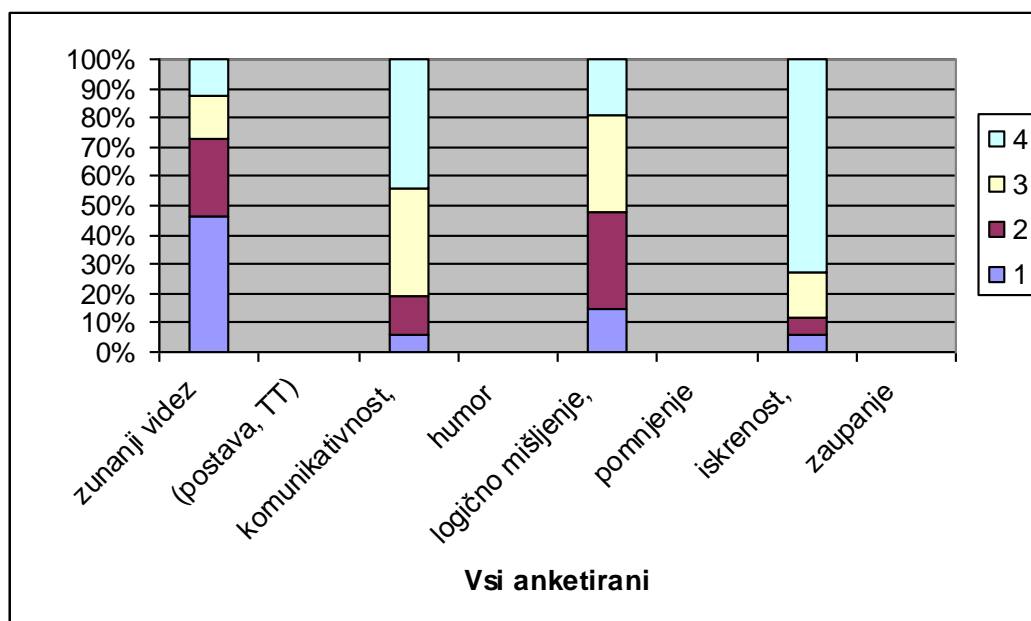
7. Kateri posameznikovi lastnosti pripisuješ izbrano stopnjo pomembnosti, kadar gre za osebo istega spola? Navedene lastnosti razvrsti od 1 do 4, pri čemer pomeni 1- najmanj pomembno, 4- najbolj pomembno.

Lastnost/stopnja pomembnosti	1- 4
Zunanji videz (postava, telesna teža ...)	
Komunikativnost, humor	
Sposobnost logičnega mišljenja, pomnjenje ...)	
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč ...	

Lastnosti osebe istega spola - Vsi anketirani

	1	%	2	%	3	%	4	%	skupaj	%
Zunanji videz (postava, TT)	158	46,33	91	26,69	50	14,66	42	12,32	341	100,00
Komunikativnost, humor	21	6,16	43	12,61	127	37,24	150	43,99	341	100,00
Logično mišljenje, pomnjenje	50	14,66	113	33,14	112	32,84	66	19,35	341	100,00
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč	21	6,16	19	5,57	54	15,84	247	72,43	341	100,00

Tabela 15: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb istega spola pri vseh anketiranih



Graf 9: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb istega spola pri vseh anketiranih

Graf kaže, da so anketirani v največjem številu pomembno mesto pripisali osebnostnim lastnostim iskrenost, zaupanje, varnost in pomoč, ko gre za osebe istega spola; na drugem mestu sta komunikativnost in smisel za humor, sledi sposobnost logičnega mišljenja in pomnjenja, na zadnjem mestu pa je zunanji videz (postava, TT) (glej PRILOGE, str. 76, tabela 36). Rezultati anketiranja so pokazali, da lahko potrdimo del četrte hipoteze, ki pravi, da bodo na prvem mestu osebnostne lastnosti povezane z zaupanjem, iskrenostjo in pomočjo, na drugem pa komunikativnost in smisel za humor.

**Lastnosti osebe istega spola -
Anketirani, ki niso zadovoljni s TT**

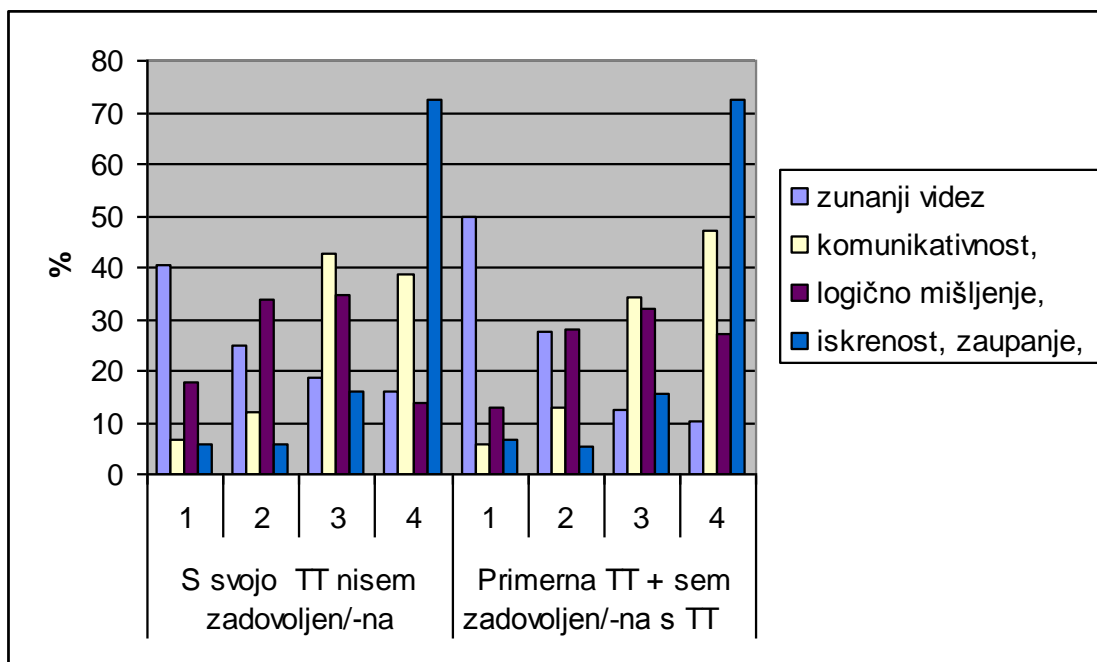
	1	%	2	%	3	%	4	%	skupaj	%
Zunanji videz (postava, TT)	50	40,32	31	25,00	23	18,55	20	16,13	124	100,00
Komunikativnost, humor	8	6,45	15	12,10	53	42,74	48	38,71	124	100,00
Logično mišljenje, pomnjenje	22	17,74	42	33,87	43	34,68	17	13,71	124	100,00
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč	7	5,65	7	5,65	20	16,13	90	72,58	124	100,00

Tabela 16: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb istega spola pri vseh anketiranih

**Lastnost osebe istega spola -
Anketirani s primerno TT + so zelo zadovoljni s TT**

	1	%	2	%	3	%	4	%	Skupaj	%
Zunanji videz (postava, TT)	108	49,77	60	27,65	27	12,44	22	10,14	217	100,00
Komunikativnost, humor	13	5,99	28	12,90	74	34,10	102	47,00	217	100,00
Logično mišljenje, pomnjenje	28	12,90	61	28,11	69	31,80	59	27,19	217	100,00
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč	14	6,45	12	5,53	34	15,67	157	72,35	217	100,00

Tabela 17: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti oseb istega spola pri anketiranih, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zelo zadovoljni.



Graf 10: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti istega spola ločeno glede nato, ali so anketirani zadovoljni s svojo TT ali ne.

Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, v največji meri pripisujejo pomembnost lastnostim, kot so zaupanje, iskrenost, varnost in pomoč, ko gre za lastnosti oseb istega spola; na drugem mestu sta komunikativnost in humor, na tretjem logično mišljenje in pomnjenje, na zadnjem četrtem pa zunanji videz. V nadaljevanju prikazani odstotki so nastali po postopku, ki smo ga navedli pri komentarju grafa 8: iskrenost, zaupanje ... (77%), komunikativnost in humor (64%), logično mišljenje, pomnjenje (-3%), zunanji videz (-30%) (glej PRILOGE, str. 76, tabela 36). Anketirani, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zadovoljni, pri osebah istega spola v največjem številu na pomembno mesto postavljajo iskrenost, zaupanje ...;

sledita komunikativnost in humor; na tretjem mestu je sposobnost logičnega mišljenja in pomnjenja; na zadnjem pa zunanji videz. Odstotki se gibajo v naslednjem zaporedju: iskrenost, zaupanje ... (76%), komunikativnost in humor (62%), logično mišljenje in pomnjenje (18%), zunanji videz (-56%) (glej PRILOGE, str. 76, tabela 36). Primerjava kaže, da so anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo TT, v večjem številu pomembne lastnosti zunanji videz, komunikativnost in humor ter iskrenost, zaupanje ..., v manjši meri pa sposobnost logičnega mišljenja, kot anketiranim, ki so zadovoljni s svojo TT. Potrdimo lahko del četrte hipoteze, ki pravi, da je zunanji izgled v večjem številu pomembnejša lastnost pri osebah istega spola anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo TT.

Vloga posameznih dejavnikov pri izgradnji pozitivne samopodobe

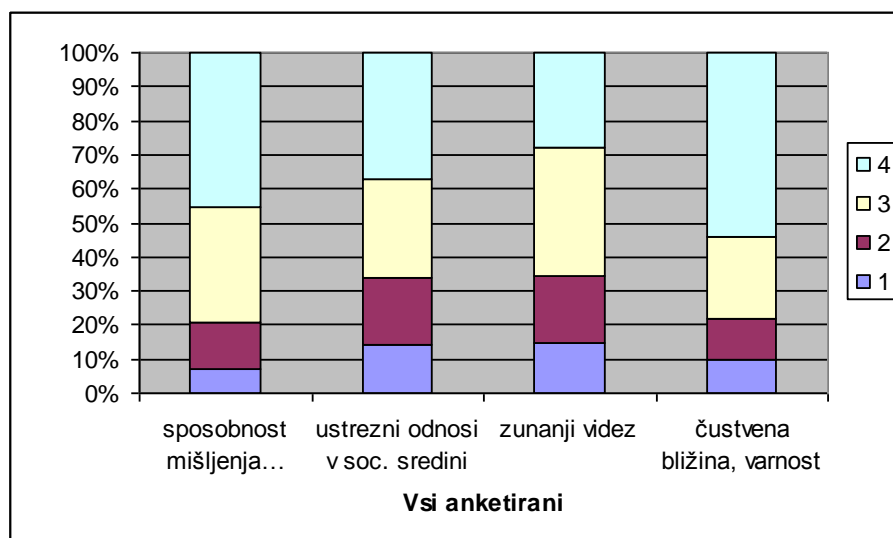
8. Kolikšen pomen pripisuješ spodaj zapisanim elementom pri izgradnji pozitivnega mnenja o sebi? Navedene dejavnike razvrsti od 1 do 4, pri čemer pomeni 1- najmanj pomembno, 4- najbolj pomembno.

Lastnost/stopnja pomembnosti	1- 4
Sposobnost mišljenja, izražanja, pomnjenja, reševanja problemov ...	
Ustrezni odnosi v socialni sredini	
Zunanji videz in telesne spretnosti	
Občutenje čustvene bližine in varnosti	

Pomen posameznih dejavnikov za pozitivno samopodobo - Vsi anketirani

	1	%	2	%	3	%	4	%	skupaj	%
Sposobnost mišljenja...	24	7,04	47	13,78	116	34,02	154	45,16	341	100,00
Ustrezni odnosi v socialni sredini	49	14,37	67	19,65	99	29,03	126	36,95	341	100,00
Zunanji videz, telesne spretnosti	50	14,66	68	19,94	128	37,54	95	27,86	341	100,00
Čustvena bližina, varnost	33	9,68	41	12,02	83	24,34	184	53,96	341	100,00

Tabela 18: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih dejavnikov za pozitivno samopodobo vseh anketiranih



Graf 11: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih lastnosti osebe za pozitivno samopodobo

Analiza anketnih vprašalnikov kaže, da sta vsem anketiranim za izgradnjo pozitivne samopodobe najbolj pomembni občutenje čustvene bližine in varnosti ter sposobnost pomnjenja, mišljenja, izražanja ter reševanja problemov; v manjši meri pa so se odločili, da so to odnosi v socialni sredini in zunanji videz ter telesne spretnosti. (glej PRILOGE, str. 77, tabela 37). Znikati moramo tisti del svoje pete hipoteze, ki pravi, da je za pozitivno mnenje o sebi osnovnošolcem in srednješolcem najbolj pomemben zunanji videz in telesne spretnosti, potrdimo pa lahko tisti del pete hipoteze, ki pravi, da je ključnega pomena za izgradnjo pozitivnega mnenja o sebi občutenje čustvene bližine in varnosti.

Pomen posameznih dejavnikov pozitivne samopodobe – Anketirani, ki niso zadovoljni s TT

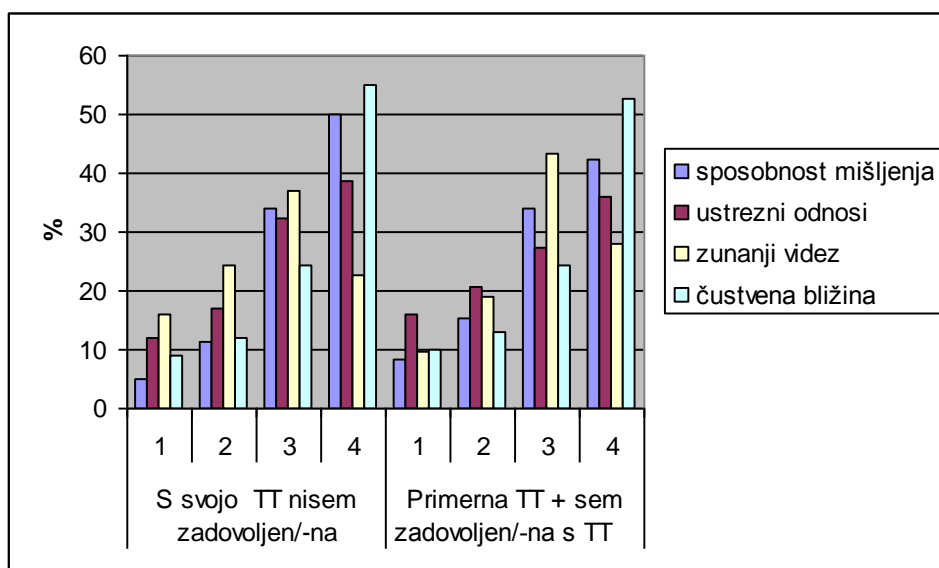
	1	%	2	%	3	%	4	%	skupaj	%
Sposobnost mišljenja...	6	4,84	14	11,29	42	33,87	62	50,00	124	100,00
Ustrezni odnosi v soc. sredini	15	12,10	21	16,94	40	32,26	48	38,71	124	100,00
Zunanji videz, Telesne spretnosti	20	16,13	30	24,19	46	37,10	28	22,58	124	100,00
Čustvena bližina, varnost	11	8,87	15	12,10	30	24,19	68	54,84	124	100,00

Tabela 19: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih dejavnikov pozitivne samopodobe anketiranih, ki niso zadovoljni s svojo TT.

Pomen posameznih dejavnikov pozitivne samopodobe – anketirani s primerno TT + so zelo zadovoljni s TT

	1	%	2	%	3	%	4	%	skupaj	%
Sposobnost mišljenja ...	18	8,29	33	15,21	74	34,10	92	42,40	217	100,00
Ustrezni odnosi v soc. sredini	35	16,13	45	20,74	59	27,19	78	35,94	217	100,00
Zunanji videz, telesne spretnosti	21	9,68	41	18,89	94	43,32	61	28,11	217	100,00
čustvena bližina, varnost	22	10,14	28	12,90	53	24,42	114	52,53	217	100,00

Tabela 20: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih dejavnikov pozitivne samopodobe anketiranih, ki menijo, da imajo primerno TT ali so njo zadovoljni.



Graf 12: Prikaz stopnje pomembnosti posameznih dejavnikov pozitivne samopodobe anketiranih, ločeno glede na svoje zadovoljstvo s TT

Anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, je v največjem številu pomemben dejavnik samopodobe sposobnost mišljenja, sledita čustvena bližina in varnost, na tretjem mestu so ustrezni odnosi v socialni sredini, na zadnjem pa zunanji videz in telesne spretnosti. Lestvica pomembnosti dejavnikov je nastala na osnovi opisanega postopka h grafu št. 8. Dejavniki, prikazani v odstotkih: sposobnost mišljenja ... (68%), čustvena bližina in varnost (60%), ustrezni odnosi v socialni sredini (42%), zunanji videz (20%) (glej PRILOGE, str. 77, tabela 37). Anketirani, ki menijo, da imajo ustrezno telesno težo ali so z njo zadovoljni, v največjem številu postavljajo na pomembno mesto čustveno bližino in varnost, na drugem mestu je sposobnost mišljenja, na tretjem sta zunanji videz in telesne spretnosti, sledijo pa ustrezni odnosi v socialni sredini. Odstotki se gibajo v naslednjem zaporedju: čustvena bližina in varnost (54%), sposobnost logičnega mišljenja (53%), zunanji videz in telesne spretnosti (42%), ter ustrezni odnosi v socialni sredini (26%). Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, v večji meri menijo, da so za pozitivno samopodobo pomembni naslednji dejavniki: sposobnost logičnega mišljenja, ustrezni odnosi v socialni sredini in čustvena bližina ter varnost, v manjši meri pa menijo, da so to zunanji videz in telesne spretnosti. Zanikati moramo del pete hipoteze, ki pravi, da sta zunanji videz in telesne spretnosti v večjem številu pomembnejša dejavnika pozitivne samopodobe anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo TT.

Analiza posameznih vidikov samopodobe

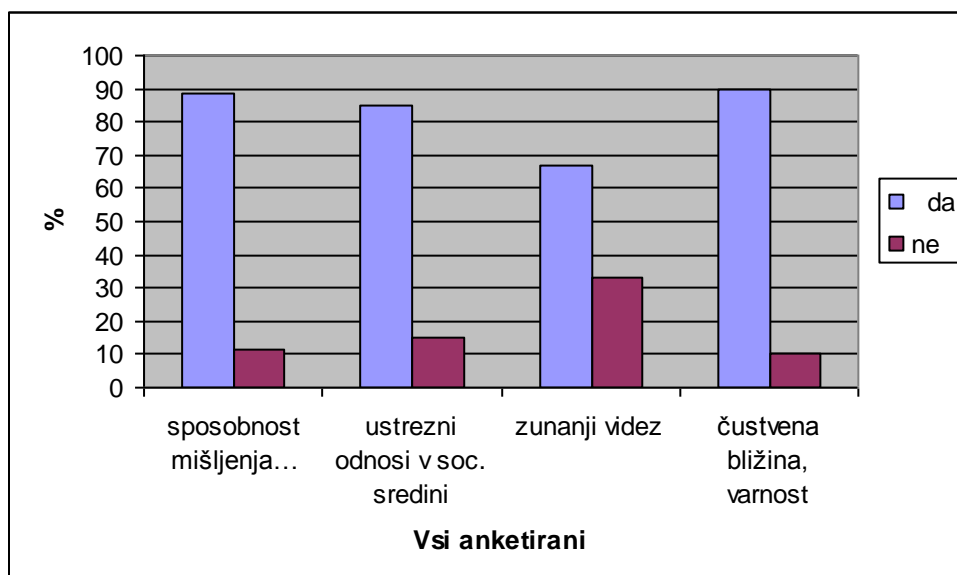
9. Ali si zadovoljen/-na sam/-a s sabo v spodaj zapisanih elementih? V okenca ustreznih trditev nariši križec.

	DA	NE
Sposobnost mišljenja, pomnjenja, reševanja problemov, izražanja ...		
Mesto v socialni sredini, k ga zasedam ...		
Zunanji videz in telesne spretnosti.		
Doživljanje čustvene bližine in varnosti.		

Posamezni elementi samopodobe- Vsi anketirani

	da	%	ne	%	skupaj	%
Sposobnost mišljenja ...	302	88,56	39	11,44	341	100,00
Ustrezni odnosi v soc. sredini	290	85,04	51	14,96	341	100,00
Zunanji videz , telesne spretnosti	227	66,57	114	33,43	341	100,00
Čustvena bližina, varnost	306	89,74	35	10,26	341	100,00

Tabela 21: Prikaz zadovoljstva vseh anketiranih s posameznimi elementi njihove samopodobe



Graf 13: Prikaz zadovoljstva vseh anketiranih s posameznimi elementi njihove samopodobe

Grafični prikaz kaže, da so anketirani učenci in dijaki v večji meri zadovoljni z vsemi navedenimi vidiki svoje samopodobe. Ugotovitev velja za vsa vprašana področja: od intelektualnih in verbalnih sposobnosti, mesta v socialni sredini, doživljanja čustvene bližine in varnosti do zunanjega videza in telesnih spretnosti, kjer pa je razlika med zadovoljnimi anketiranimi, in tistimi, ki s tem vidikom svoje samopodobe niso zadovoljni, najmanjša. Analiza je pokazala, da moramo zavreči svojo šesto hipotezo, ki pravi, da večina anketiranih ni zadovoljna z določenimi vidiki svoje samopodobe.

Dejavniki oblikovanja pozitivne samopodobe anketiranih

10. Kdo ti v največji meri pomaga pri ustvarjanju pozitivnega mnenja o samem sebi?

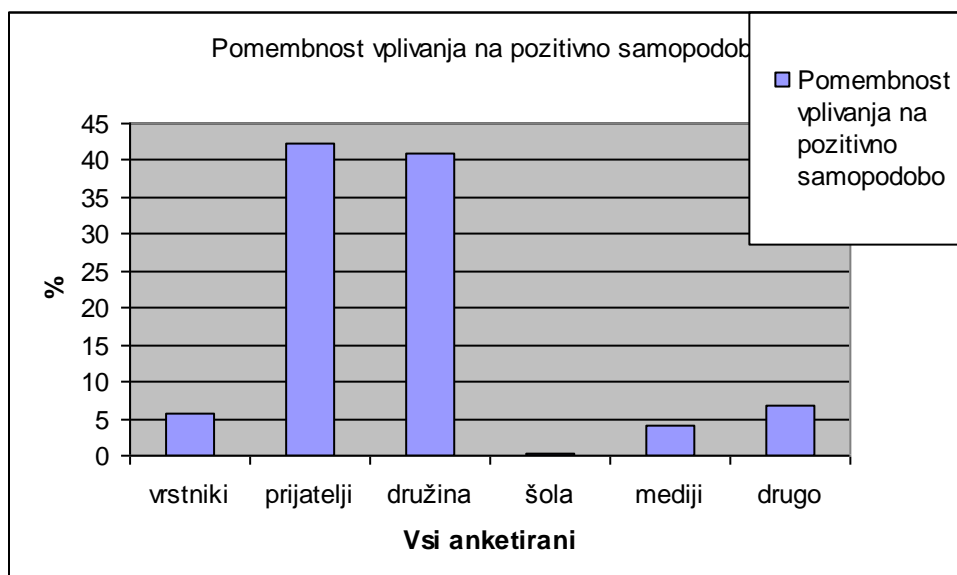
Obkroži črko pred tistim odgovorom, ki je najbolj ustrezen.

- Vrstniki.
- Prijatelji.
- Družina.
- Šola.
- Mediji.
- Drugo: _____

Dejavniki, ki vplivajo na pozitivno samopodobo - Vsi anketirani

	Število	%
Vrstniki	19	5,57
Prijatelji	144	42,23
Družina	140	41,06
Šola	1	0,29
Mediji	14	4,11
Drugo	23	6,74
SKUPAJ	341	100,00

Tabela 22: Prikaz stopnje pomembnosti vplivanja dejavnikov na pozitivno samopodobo anketiranih



Graf 14: Prikaz stopnje pomembnosti vplivanja dejavnikov na pozitivno samopodobo anketiranih

Na pozitivno samopodobo anketiranih v največji meri vplivajo prijatelji (42%) in družina (41%). V manjšem odstotku na pozitivno samopodobo anketiranih vplivajo vrstniki (6%) in mediji (4%); najmanjši vpliv pri ustvarjanju pozitivnega mnenja o sebi pa anketirani pripisujejo šoli (1%). Za odgovor drugo se je odločilo 6% anketiranih. Zanimati moramo del sedme hipoteze, ki pravi, da imajo najmanjši vpliv na oblikovanje samopodobe anketiranih mediji. Najmanjši vpliv na oblikovanje pozitivne samopodobe anketiranih ima šola, nekoliko večji vpliv pa imajo mediji. Sedmo hipotezo potrjujemo za pomembnost vpliva vseh ostalih naštetih dejavnikov na samopodobo anketiranih.

Dejavniki vpliva na razmišljanje anketiranih o lastni telesni teži

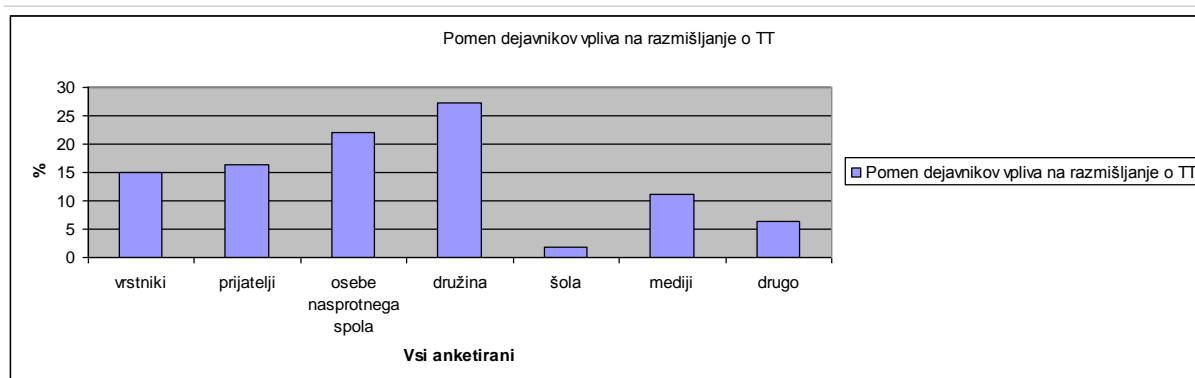
11. Kdo v največji meri vpliva na tvoje razmišljanje o tvoji telesni teži? Obkroži črko pred tistim odgovorom, ki je najbolj ustrezen.

- Vrstniki.
- Prijatelji.
- Osebe nasprotnega spola.
- Družina.
- Šola.
- Mediji.
- Drugo: _____

Dejavniki vpliva na razmišljanje anketiranih o njihovi TT- Vsi anketirani

	število	%
Vrstniki	51	14,96
Prijatelji	56	16,42
Osebe nasprotnega spola	75	21,99
Družina	93	27,27
Šola	6	1,76
Mediji	38	11,14
Drugo	22	6,45
SKUPAJ	341	100,00

Tabela 23: Prikaz pomena dejavnikov vplivanja na razmišljanje vseh anketiranih o njihovi TT



Graf 15: Prikaz pomena dejavnikov vplivanja na razmišljanje vseh anketiranih o njihovi TT

Analiza anketnega vprašalnika kaže, da na razmišljanje o TT anketiranih v največji meri vplivajo družina (27%), osebe nasprotnega spola (22%), prijatelji (16%), vrstniki (15%), mediji (11%), na zadnje mesto pa uvrščajo šolo (2 %). Za drugo se je odločilo 6% anketiranih. Ovreči moramo del sedme hipoteze, ki pravi, da imajo največji vpliv na razmišljanje anketiranih mediji, saj so uvrščeni na predzadnje mesto. Družina, za katero smo domnevali, da bo imela manjši vpliv pri razmišljanju o TT anketiranih, je najpogosteje označena kot dejavnik vpliva. Potrdimo pa lahko del sedme hipoteze, ki predvideva, da imajo velik vpliv na razmišljanje anketiranih o njihovi TT osebe nasprotnega spola, da jim sledijo vrstniki in prijatelji, v manjši meri pa vpliva šola. Rezultati anketiranja se ne ujemajo z dognanji raziskav dr. Kuharjeve, ki ugotavlja, da na telesno samopodobo mladih močno vplivajo mediji; vpliv družine pa je majhen; ujemajo pa se z dognanji dr. Kuharjeve, da imajo velik vpliv vrstniki, zlasti osebe nasprotnega spola.

Korelacija med telesno oblikovanostjo (telesno težo, postavo) in življenjsko uspešnostjo ter srečo.

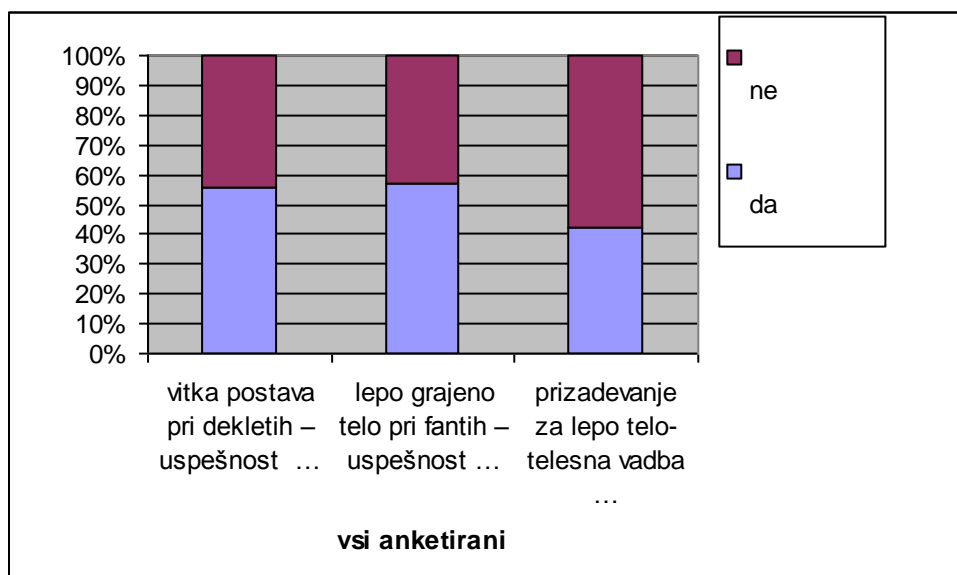
12. Ali držijo naslednje trditve? V okenca ustreznih trditev nariši križec.

	DA	NE
Dekleta z vitko postavo so bolj uspešna, občudovana, ljubljena in srečna.		
Fantje z lepo grajenim telesom so bolj uspešni, občudovani, ljubljeni in srečni.		
Za vitko in lepo grajeno telo se je vredno odrekati hrani, prakticirati posebno telesno vadbo in diete.		

Mnenja o resničnosti trditev - Vsi anketirani

	Da	%	Ne	%	Skupaj	%
Vitka postava pri dekletih – uspešnost, občudovanje, ljubljenost, sreča	189	55,43	152	44,57	341	100,00
Lepo grajeno telo pri fantih - uspešnost, občudovanje, ljubljenost, sreča	195	57,18	146	42,82	341	100,00
Prizadevanje za lepo telo - telesna vadba, diete	144	42,23	197	57,77	341	100,00

Tabela 24: Prikaz mnenj anketiranih o korelaciji med TT in življenjsko uspešnostjo ter srečo



Graf 16: Prikaz mnenj anketiranih o korelaciji med TT in življenjsko uspešnostjo ter srečo.

Grafični prikaz kaže, da lahko potrdimo tisti del svoje osme hipoteze, ki pravi, da večina anketiranih meni, da so ljudje z družbeno strukturiranim lepim zunanjim izgledom bolj uspešni, občudovani, ljubljani in srečni. Analiza anketnih vprašalnikov se ujema z dognanji strokovnjakov, da je večina najstnikov prepričanih, da je lep videz pogoj, da smo v življenju uspešni, zadovoljni in nas imajo ljudje radi. Večina anketiranih meni, da se za vitko in lepo grajeno telo ni vredno odrekati hrani, prakticirati posebne telesne vadbe ali diet.

Mnenja o resničnosti trditev -

Anketirani, ki niso zadovoljni s TT

	da	%	ne	%	skupaj	%
Vitka postava pri dekletih – uspešnost, občudovanje, ljubljenost, sreča	73	58,87	51	41,13	124	100,00
Lepo grajeno telo pri fantih - uspešnost, občudovanje, ljubljenost, sreča	74	59,68	50	40,32	124	100,00
Prizadevanje za lepo telo – telesna vadba, diete	67	54,03	57	45,97	124	100,00

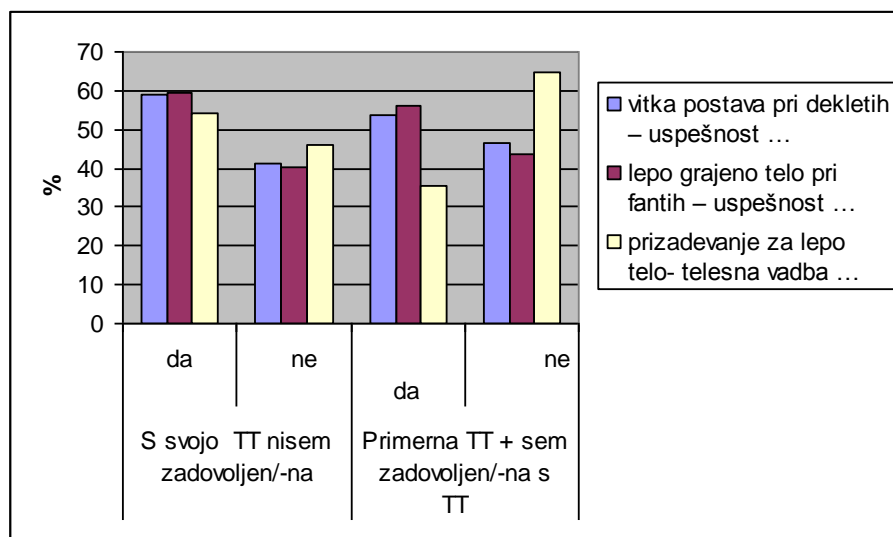
Tabela 25: Prikaz mnenj anketiranih, ki niso zadovoljni s svojo TT, o korelaciji med TT in življenjsko uspešnostjo ter srečo.

Mnenja o resničnosti trditev -

Anketirani s primerno TT + so zelo zadovoljni s TT

	Da	%	Ne	%	Skupaj	%
vitka postava pri dekletih – uspešnost, občudovanje, ljubljenost, sreča	116	53,46	101	46,54	217	100,00
lepo grajeno telo pri fantih - uspešnost, občudovanje, ljubljenost, sreča	122	56,22	95	43,78	217	100,00
prizadevanje za lepo telo – telesna vadba, diete	77	35,48	140	64,52	217	100,00

Tabela 26: Prikaz mnenj anketiranih, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zelo zadovoljni, o korelaciji med TT in življenjsko uspešnostjo ter srečo



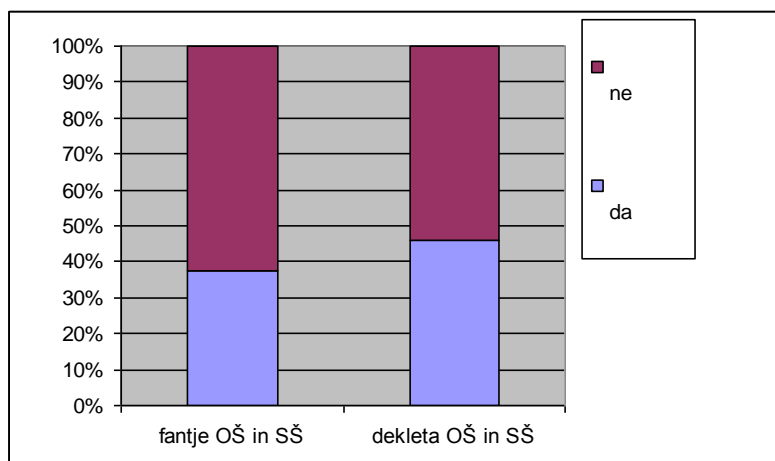
Graf 17: Prikaz mnenj anketiranih o korelaciji med TT in življenjsko uspešnostjo ter srečo, ločeno prikazan glede na zadovoljstvo anketiranih s svojo TT

Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, v večji meri menijo, da je vitkost pri dekletih pogoj za uspešnost, občudovanje, ljubljenost in srečo, kot anketirani, ki se jim zdi njihova telesna teža primerna ali so z njo zelo zadovoljni (59% : 53%) Enako velja za trditve, da so fantje z lepo grajenim telesom bolj uspešni, občudovani, ljubljeni in srečni (60% : 56%). Anketirani, ki niso zadovoljni s telesno težo, v večji meri menijo, da se je za vitko in lepo grajeno telo vredno odrekati hrani, prakticirati telesno vadbo in diete, kot anketirani, ki menijo, da je njihova telesna teža primerna ali so z njo zelo zadovoljni (54% : 35%). Tako lahko potrdimo del osme hipoteze, ki pravi, da prepričanje v zgoraj navedene trditve v večji meri prevladuje pri anketiranih, ki niso zadovoljni s svojo TT.

Prizadevanje za lepo telo - anketirani po spolu

	da	%	ne	%	skupaj	%
fantje OŠ in SŠ	56	37,33	94	62,67	150	100,00
dekleta OŠ in SŠ	88	46,07	103	53,93	191	100,00
	144		197		341	100,00

Tabela 27: Prikaz mnenj o vrednosti prizadevanja za lepo telo med anketiranimi fanti in dekleti.



Graf 18: Prikaz mnenj o vrednosti prizadevanja za lepo telo med anketiranimi fanti in dekleti

Analiza anketnih vprašalnikov kaže, da učenke in dijakinje v večji meri menijo, da se je za vitko in lepo grajeno telo vredno odrekati hrani, prakticirati posebno telesno vadbo in diete kot fantje (46% : 37%). Potrjujemo del svoje osme hipoteze, v kateri smo predvideli tak rezultat raziskave.

Korelacija med mnenjem o telesni teži in posameznimi elementi samopodobe anketiranih

13. Katere lastnosti veljajo zate? V okenca ustreznih trditev nariši križec, če meniš, da navedena trditev drži zate.

Da	
	Zaupam vase in v svoje sposobnosti.
	Sem dragocen človek.
	Največkrat razmišljam pozitivno.
	Postavljam si cilje, za katere se moram potruditi in so mi izziv.
	Sem pogumen in radoveden človek.
	Svoje napake sprejemem in se iz njih učim.
	Rad/-a se smejim in uživam življenje.

Tvoje osebne lastnosti - Vsi anketirani

	Da	%	Ne	%	Skupaj	%
Zaupam vase.	263	77,13	78	22,87	341	100,00
Sem dragocen človek.	147	43,11	194	56,89	341	100,00
Razmišljam pozitivno.	201	58,94	140	41,06	341	100,00
Postavljam si cilje.	249	73,02	92	26,98	341	100,00
Pogum in radovednost	247	72,43	94	27,57	341	100,00
Sprejemem svoje napake.	269	78,89	72	21,11	341	100,00
Uživam življenje	317	92,96	24	7,04	341	100,00

Tabela 28: Prikaz mnenja vseh anketiranih o svojih osebnostnih lastnostih.

Tvoje osebne lastnosti – Anketirani, ki niso zadovoljni s TT

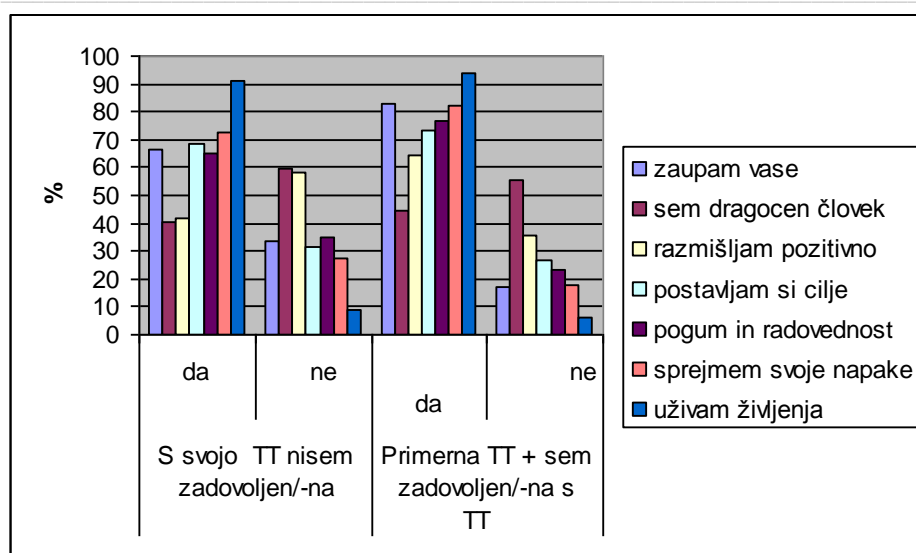
	Da	%	Ne	%	Skupaj	%
Zaupam vase.	82	66,13	42	33,87	124	100,00
Sem dragocen človek.	50	40,32	74	59,68	124	100,00
Razmišljam pozitivno.	52	41,94	72	58,06	124	100,00
Postavljam si cilje.	85	68,55	39	31,45	124	100,00
Pogum in radovednost	81	65,32	43	34,68	124	100,00
Sprejemem svoje napake.	90	72,58	34	27,42	124	100,00
Uživam življenje.	113	91,13	11	8,87	124	100,00

Tabela 29: Prikaz mnenja anketiranih, ki niso zadovoljni s svojo TT, o svojih osebnostnih lastnostih.

Tvoje lastnosti – Anketirani s primerno TT + so zelo zadovoljni s TT

	Da	%	Ne	%	Skupaj	%
Zaupam vase.	180	82,95	37	17,05	217	100,00
Sem dragocen človek.	97	44,70	120	55,30	217	100,00
Razmišljam pozitivno.	139	64,06	78	35,94	217	100,00
Postavljam si cilje.	159	73,27	58	26,73	217	100,00
Pogum in radovednost.	166	76,50	51	23,50	217	100,00
Sprejemem svoje napake.	179	82,49	38	17,51	217	100,00
Uživam življenje.	204	94,01	13	5,99	217	100,00

Tabela 30: Prikaz mnenja anketiranih, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zadovoljni., o svojih osebnostnih lastnostih.



Graf 19: Prikaz mnenj o osebnostnih lastnostih vseh anketiranih, anketiranih, ki niso zadovoljni s svojo TT, in anketiranih, ki menijo, da je njihova TT primerna ali so z njo zelo zadovoljni.

Analiza anketnega vprašalnika je pokazala, da so anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, v manjši meri zapisali, da zaupajo vase in v svoj sposobnosti (66% : 83%), da zase v manjši meri menijo, da so dragocen človek (40% : 45%); da v manjši meri razmišljajo pozitivno (42% : 64%), da si v nižjem odstotku vprašanih postavljajo cilje, za katere se morajo potruditi in so jim izziv (69% : 73%); da so v manjši meri pogumni in radovedni (65% : 77%), da v manjši meri sprejemajo svoje napake in se iz njih učijo (73% : 82%) in da v manjši meri uživajo življenje (91% : 94%) ; kot anketirani, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zelo zadovoljni. Potrdimo lahko svojo deveto hipotezo, ki pravi, da imajo anketirani učenci in dijaki, ki so zadovoljni s svojo telesno težo, v večji meri izražene lastnosti, ki kažejo na pozitivno samopodobo (zaupajo vase, razmišljajo pozitivno, so pogumni in radovedni, sprejmejo svoje napake in se iz njih učijo ter uživajo življenje). Do največje razlike prihaja pri postavki razmišljam pozitivno, sledi kategorija zaupam vase, nato sem pogumen in radoveden človek ter svoje napake sprejemem in se iz njih učim. Manjše razlike so pri kategorijah sem dragocen človek in postavljam si cilje, za katere se moram potruditi in so mi izziv; zanemarljiva razlika pa se kaže pri kategoriji rad/-a se smejim in uživam življenje.

Korelacija med mnenjem o telesni teži in odnosi v socialni sredini anketiranih

14. Kako se doživljaš v odnosu z drugimi ljudmi? V okenca ustreznih trditev nariši križec, če meniš, da navedena trditev drži zate.

DA	
	V odnosih z ljudmi sem največkrat sproščen/-na.
	Sem komunikativen/-na in rad/-a izmenjujem izkušnje.
	Sem družaben/-na in imam veliko prijateljev.
	Spoštujem mnenja drugih in jih upoštevam.
	Znam poslušati.
	Pri delu rad/-a sodelujem z drugimi ljudmi.
	Največkrat odprto in brez strahu izrazim svoje težave.
	Imam svoja lastna prepričanja in mnenja.

**Odnosi z drugimi ljudmi -
Vsi anketirani**

	Da	%	Ne	%	skupaj	%
Sproščenost	252	73,90	89	26,10	341	100,00
Komunikativnost	234	68,62	107	31,38	341	100,00
Družabnost	268	78,59	73	21,41	341	100,00
Spoštovanje mnenj	273	80,06	68	19,94	341	100,00
Veščina poslušanja	295	86,51	46	13,49	341	100,00
Sodelovanje	257	75,37	84	24,63	341	100,00
Prošnja za pomoč	146	42,82	195	57,18	341	100,00
Lastna prepričanja in mnenja	286	83,87	55	16,13	341	100,00

Tabela 31: Prikaz ocene lastnosti vseh anketiranih v odnosu z drugimi ljudmi

**Odnosi z drugimi ljudmi-
Anketirani, ki niso zadovoljni s TT**

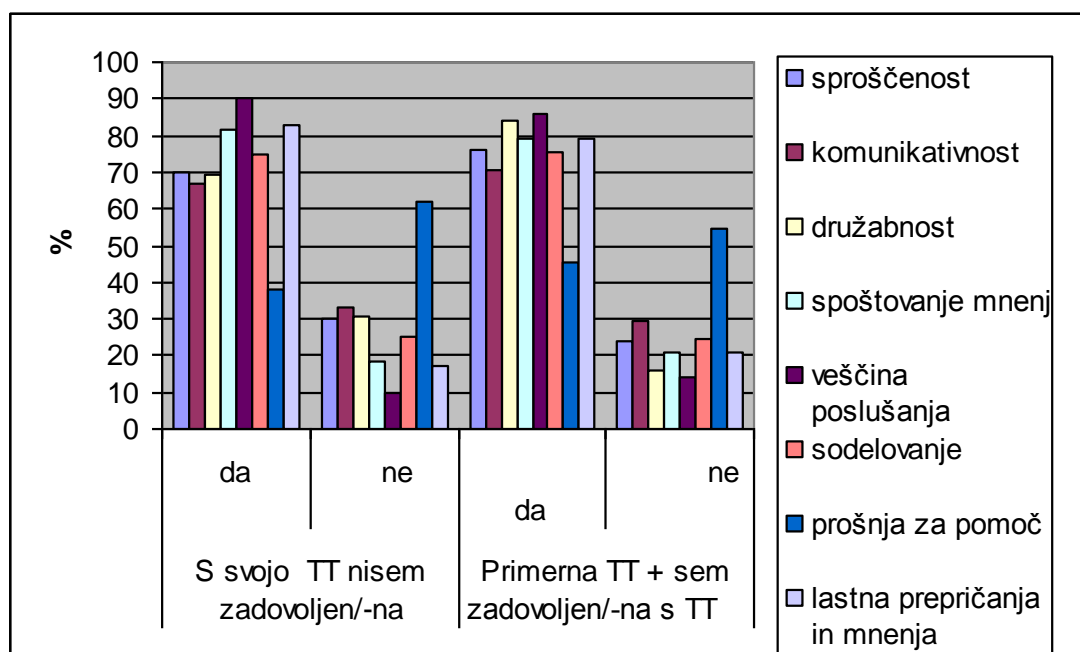
	da	%	ne	%	skupaj	%
Sproščenost	87	70,16	37	29,84	124	100,00
Komunikativnost	83	66,94	41	33,06	124	100,00
Družabnost	86	69,35	38	30,65	124	100,00
Spoštovanje mnenj	101	81,45	23	18,55	124	100,00
Veščina poslušanja	112	90,32	12	9,68	124	100,00
Sodelovanje	93	75,00	31	25,00	124	100,00
Prošnja za pomoč	47	37,90	77	62,10	124	100,00
Lastna prepričanja in mnenja	103	83,06	21	16,94	124	100,00

Tabela 32: Prikaz ocene lastnosti vseh anketiranih, ki niso zadovoljni s svojo TT, v odnosu z drugimi ljudmi

**Odnosi z drugimi ljudmi-
Anketirani s primerno TT + so zelo zadovoljni s TT**

	da	%	ne	%	skupaj	%
Sproščenost	165	76,04	52	23,96	217	100,00
Komunikativnost	153	70,51	64	29,49	217	100,00
Družabnost	182	83,87	35	16,13	217	100,00
Spoštovanje mnenj	172	79,26	45	20,74	217	100,00
Veščina poslušanja	186	85,71	31	14,29	217	100,00
Sodelovanje	164	75,58	53	24,42	217	100,00
Prošnja za pomoč	99	45,62	118	54,38	217	100,00
Lastna prepričanja in mnenja	172	79,26	45	20,74	217	100,00

Tabela 33: Prikaz ocene lastnosti vseh anketiranih, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zelo zadovoljni, v odnosu z drugimi ljudmi



Graf 20: Prikaz ocene lastnosti vseh anketiranih; anketiranih, ki niso zadovoljni s svojo TT; in anketiranih, ki menijo, da imajo primerno TT in so z njo zadovoljni, v odnosu z drugimi ljudmi.

Tabelarična in grafična ponazoritev kažeta, da anketirani, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo v manjši meri menijo, da so v odnosih z ljudmi največkrat sproščeni (70 % : 76%); da so v manjši meri komunikativni in radi izmenjujejo izkušnje (67% : 71 %), družabni in imajo veliko prijateljev (69% : 84%) in v nižjem odstotku odprto prosijo za pomoč (38% : 46 %), kot anketirani, ki menijo, da imajo primerno telesno težo ali so z njo zelo zadovoljni. V tem delu lahko potrdimo svojo deveto hipotezo, ki pravi, da so anketirani, ki so zadovoljni s svojo TT, bolj odprti v odnosih z drugimi ljudmi in imajo bolj razvite socialne veščine. Do največjih razhajanj prihaja pri postavki sem družaben/-na in imam veliko prijateljev, sledi trditev največkrat odprto in brez strahu izrazim svoje težave, nato v odnosih z ljudmi sem največkrat sproščen/-na, sledi trditev sem komunikativen/-na in rad/-a izmenjujem izkušnje, zanemarljiva pa je razlika pri kategoriji pri delu rad/-a sodelujem z drugimi ljudmi, saj znaša le en procent. Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, pa so v večji meri zapisali, da imajo svoja lastna prepričanja in mnenja (83% - 79%), da znajo poslušati (90 % : 86%) in da spoštujejo mnenja drugih ter jih upoštevajo (81% : 79%) kot anketirani, ki menijo, da je njihova TT primerna ali so z njo zadovoljni, zato moramo v teh segmentih zavreči del svoje devete hipoteze, ki pravi, da so anketirani učenci, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zadovoljni, bolj odprti v odnosih z drugimi ljudmi in imajo bolj razvite socialne veščine.

2. 2 POGOVOR Z ALENKO HAFNER



Fotografija 6: Alenka Hafner, dr. med.

Gospa Alenka Hafner, dr. med., spec. soc. med., deluje v okviru Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj. Med različnimi projekti /programi za promocijo zdravja/ vodi projekt Motnje hranjenja- problem sodobne družbe. Je avtorica številnih strokovnih člankov na temo telesne teže in prehranjevanja mladostnikov.

Zavod za zdravstveno varstvo Kranj izvaja v okviru promocije zdravja program Motnje hranjenja- problem sodobne družbe. Kako se je porodila ideja za ta program, kdo je njen idejni vodja in kako se je razvijala skozi čas?

Zavod za zdravstveno varstvo Kranj že desetletje deluje na področju motenj hranjenja, in sicer tako raziskav razširjenosti problematike omenjenih motenj kot tudi izobraževanj tako za zdravstvene delavce kot šolske svetovalne in pedagoške delavce ter starše. Tudi za otroke je razvit poseben primarno preventivni program v obliki delavnic Tak/a sem, pa kaj?!, ki sicer ne izpostavlja motenj hranjenja kot takih, deluje pa na področju graditve pozitivne samopodobe in kritičnosti do medijskih sporočil. Poleg tega je ZZV Kranj prav v tem mesecu izdal že 3. ponatis zloženke Motnje hranjenja, namenjene tako osebam, ki imajo težave z motnjami hranjenja, kot tudi šolskim svetovalnim delavcem; skratka vsem, ki se z omenjeno problematiko srečujejo. Idejni vodja vseh omenjenih projektov in raziskav sem Alenka Hafner, dr. med. Programi in raziskave so posledica potreb, ki smo jih zaznali v svojem okolju (regija Gorenjska), so pa danes večino že prerasli regijski okvir in jih izvajamo za potrebe vse Slovenije. Vsi programi se razvijajo postopno in odgovarjajo na potrebe časa.

Kakšne so vaše izkušnje pri izvajanju delavnic za osnovnošolce TAK/A SEM, PA KAJ?!, ki so usmerjene na področje najstnikove samopodobe? Kako se mladi odzivajo? Delavnice so med mladimi dobro sprejete, večinoma so s temo zelo zadovoljni, zlasti dekleta. Na delavnici skušamo mlade spodbuditi h kritičnemu odnosu do reklamnih sporočil – vpliva medijev na naše življenje-, spodbujamo jih k asertivnemu vedenju, k izražanju svojih želja, itd.

Izvajate izobraževanja za odrasle MOTNJE HRANJENJA PRI NAJSTNIKI. Kako so obiskana predavanja in kakšni so odmevi staršev?

Izvajamo več različnih izobraževanj za odrasle, tako da tudi naslove pogosto spreminjamo. Staršem predstavimo temo večinoma v obliki roditeljskih sestankov, kjer v 45 minutah skušamo staršem predstaviti tematiko s strokovnega stališča, s čimer želimo doseči razumevanje teh duševnih motenj, saj je med starši pogosto prisotno mnenje, da gre pri mladih za modno muho in da se bo z normalizacijo hranjenja vse uredilo. Pa na žalost ni tako. Motnje hranjenja so duševne motnje, hrana pa le sredstvo za lajšanje bolečin. Svetovanje prizadetim, naj se zberejo in jedo normalno, tako nima pomena in ne rodi zelenih sadov. Pomembno je, da se osebe s temi motnjami čim prej obrnejo po strokovno pomoč, saj zgodnja pomoč pomembno vpliva na potek zdravljenja, ki je v takih primerih krajši. Vsem udeležencem roditeljskih sestankov ponudimo tudi informativne zloženke z informacijami o motnjah hranjenja in institucijami - vladnimi in nevladnimi -, ki na področju teh motenj delujejo.

Kakšno je vaše sodelovanje s pedagoškimi in svetovalnimi delavci, za katere organizirate seminarje MOTNJE HRANJENJA PRI NAJSTNIKI- UČITELJI LAHKO POMAGAMO?

Tudi za šolske svetovalne in pedagoške delavce organiziramo izobraževanja, ki so dobro obiskana. Udeleženci so v veliki večini s predstavljenimi temami zelo zadovoljni. Poleg tega jim redno posredujemo tudi zloženke, ki so jim v pomoč pri vsakdanjem delu.

Kakšni so odmevi vašega preventivnega dela z mladimi, starši in šolskimi službami v njihovi vsakodnevni praksi? Imate morda kakšno povratno informacijo?

Menim, da je v večini primerov naša ciljna populacija z našim delom zadovoljna in se v primeru dodatnih pojasnil pogosto obrne na nas.

Otrokovo prvo življenjsko okolje in izkušnja je njegova družina. Na katere vidike vzgoje morajo biti starši zelo pozorni, da bi otrok izgradil zdrav temelj, na katerem bo kasneje razvijal svojo samopodobo?

Vloga družine pri razvoju človekove osebnosti je pomembna. Družina ne daje otroku le dednih osnov, pač pa pomembno vpliva tudi na razvoj mnogih njegovih lastnosti in značilnosti. Posamezni vplivi družine na otrokov duševni razvoj se prepletajo, povezujejo, seštevajo, se spodbujajo ali ovirajo. Družina je tista, ki otroku nudi varnost, ki je temelj za zdrav duševni razvoj, uči ga izražanja čustev, postavlja mu meje in ga hkrati v zanj pomembnem obdobju ločitve spusti tudi na lastno pot. V njej se otrok uči uravnavanja medsebojne bližine in oddaljenosti ter komunikacije. Iz družinskih odnosov črpa svoje občutje vrednosti in v njih gradi svoje samospoštovanje. Njegova samopodoba dobiva zanj

značilne poteze še tudi kasneje, a tudi te so odvisne od prvih predstav o sebi, s pomočjo katerih je pričel v družini razvijati odnos do sebe in do vsega, kar mu je v življenju pomembno.

Otroci in mladostniki so zaradi svojih telesnih posebnosti (debelost, neželena pretirana vitkost) velikokrat tarča posmeha sovrstnikov, sošolcev, kar zelo negativno vpliva na njihovo samopodobo. Kako naj premagajo negativna čustva, ki se porajajo ob zasmehovanju?

Velika večina mladostnikov se v svojem odraščanju srečuje s tako ali drugačno obliko posmeha ali draženja vrstnikov, prav od samopodobe posameznika pa je odvisno, kako se bo nanje odzval. Oseba s pozitivno samopodobo bo našla konstruktiven način za odgovor nanje, ali drugače povedano, se bo na ta ali oni način znala odzvati na te pritiske, pri osebi s slabo samopodobo pa bo to še dodatno poslabšalo njeno samopodobo, dvom vase in posledično odnos do okolice.

Kaj bi svetovali dekletom, ki so na poti k resnejšim motnjam hranjenja (se pretirano odrekajo hrani, eksperimentirajo z bljuvanjem po obrokih, so poskušala jemati odvajala ...) zato, da bi imela manekensko vitko telo?

Če se pri mladostniku že kažejo znaki motnje hranjenja, je pomembno, da čim prej poišče strokovno pomoč, ki bo bodisi preprečila razvoj prave motnje hranjenja ali pa poskrbela za zgodnje zdravljenje, ki je lahko bolj uspešno, predvsem pa kratkotrajnejše od zdravljenja popolnoma razvite motnje hranjenja. Zavedati pa se moramo, da so motnje hranjenja kronične bolezni, katerih razvoj traja kar nekaj časa, enako pa velja tudi za zdravljenje. To vsekakor ni kratkotrajno, je pa ob motiviranosti obolele osebe uspešno.

2.3 DEJAVNOSTI ZZV CELJE NA PODROČJU POZITIVNE SAMOPODOBE NAJSTNIKOV IN MOTENJ HRANJENJA

Programe, o katerih smo se pogovarjali z go. Alenko Hafner, izvajajo tudi v okviru Zavoda za zdravstveno varstvo Celje. Program, ki obravnava področje razvijanja mladostnikove pozitivne samopodobe, nosi naslov *To sem jaz*, namenjen pa je učiteljem, razrednikom in šolskim svetovalnim delavcem. Za učence 8. in 9. razredov Zavod za zdravstveno varstvo Celje izvaja naravoslovne dneve z naslovom *Sijem od zdravja*, na katerih skupaj z mladimi razmišljajo o zdravem načinu življenja in z njim povezani zdravi prehrani. Staršem je namenjen program *Šole za starše*, v okviru katere se dotaknejo tem razvojnih značilnosti otrok, pravilnega komuniciranja z otroki in odraščanja. Predavanja na temo zdrave prehrane

so namenjena učencem od 6. do 9. razreda v okviru projekta Jem z glavo. Izobraževanje z naslovom Motnje hranjenja pri najstnikih- ali jih lahko preprečimo? pa se v okviru Zavoda za zdravstveno varstvo Celje izvaja za starše otrok in mladostnikov. Oddelek za socialno medicino in promocijo zdravja Celje je izdal zgibanko z naslovom Tosemjaz.net, ki je dostopna na spletnih straneh zavoda in je v največji meri namenjena mladim v obdobju odraščanja. Na njenih straneh lahko najdemo raznovrstne vsebine. V nadaljevanju se omejujemo le na tiste, ki so povezane s telesno težo in samopodobo. Sijem od zdravja je naslov razdelka, ki predstavlja teme: zdrava prehrana, gibanje in sprejemanje svojega telesa, v rubriki z naslovom Verjamem vase pa je predstavljenih 10 korakov do boljše samopodobe. Vsi zgoraj naštetih programi, ki jih izvaja Zavod za zdravstveno varstvo Celje, so sistematično predstavljeni tudi na spletnih straneh zavoda. Obe imenovani ustanovi široko in poglobljeno obravnavata tematiko našega raziskovalnega dela in jo vključujeta v preventivno-informativni del zlasti pri mladih ter v svetovalni del za odrasle, ki se z mladimi srečujejo. V Celju se projekti izvajajo na ZZV Celje; v tistih vrtcih, osnovnih šolah, srednjih šolah in dijaških domovih, ki so naročniki programa; v Mladinskem centru Celje in delovnih organizacijah.

Naša osnovna šola v okviru dejavnosti ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE znotraj posebnih preventivnih programov sodeluje z ZZV Celje. Predstavniki omenjene ustanove na šoli vsako leto izvedejo z učenci 9. razredov projektni dan Sijem od zdravja. Na posameznih delavnicah poskušajo mladim poleg drugih tem ponuditi tudi večšine izbiranja bolj zdravih živil. O telesni teži, prehranjevanju, telesni samopodobi in celostni samopodobi govorijo mladi tudi v okviru MLADINSKIH DELAVNIC, ki jih na naši šoli enkrat tedensko za učence 8. in 9. razredov organizira CELJSKI MLADINSKI CENTER. Na temo prehranjevanja, telesne teže in otrokove samopodobe se na naši šoli organizirajo RAZREDNI RODITELJSKI SESTANKI za starše, vodijo pa jih zunanji ali notranji strokovni sodelavci.

2. 4 POGOVOR Z VLADIMIRO SKALE



Fotografija 7: Ga. Vladimira Skale

Lep človek je celostno usklajen človek

Celostna usklajenost je pogojena z mnogimi znanji in veščinami, kar pomeni, da se ni osebi potrebno potrjevati izključno skozi telo.

Zasnove manekenske šole V. S Styling, ki jo vodi ga. Vladimira Skale segajo v leto 1989, ko je skupina nadobudnih mladih ustvarjalcev začela razmišljati o tem, kako modno konfekcijo predstaviti na nov, izviren način. Gospe Vladimiri Skale, ki je želela študirati gledališko režijo in ples in je bila glavna pobudnica novih trendov na področju promocije tekstilnih izdelkov, je bila ideja o manekenski šoli zelo blizu. Tako je v okviru trgovske hiše Metro Metka Celje znotraj idejnega projekta kreacij iz metraž v Muzeju novejšje zgodovine zasnovala predstavitev oblačil, ki je imela velik odmev. Iz teh zasnov se je razvila ideja o lastni produkciji in manekenstvu.

V svetovnem merilu sega zgodovina manekenstva v leto 1936, ko je Coco Chanel v Parizu pripravila modno revijo svoje kolekcije; moda se je tako vizualizira na manekenih in manekenkah. V 70-ih letih prejšnjega stoletja se odprejo meje svobode, človekovo telo se postavi na piedestal, predstavlja se kot seksualni objekt. Trend se iz Amerike preseli v Evropo. Filmska in glasbena industrija dasta v devetdesetih letih nekaj supermanek (npr. Naomi Campbell), ki si z močnim menedžerskim aparatom utrdijo mesto v modnem svetu in se promovirajo z velikimi zaslučki.

Modne revije željo predstaviti kolekcije oblačil, hkrati pa so namenjene spektaklu (npr. Giuliano), so nekakšne teatralne predstave, ki se želijo promovirati z medijskim dogodkom. V ta namen imajo spretno piarovce, ki so medijsko prodorni. Na ta način se modne hiše medijsko propagirajo brez večjih denarnih vlaganj za medijsko promocijo.

V novejšem času je zaslediti plagiatorstvo izdelkov svetovno znanih modnih kreatorjev (npr. Versace- cuanal, YSL) predvsem v državah daljnega vzhoda (npr. Kitajska), kar kaže na kultno moč določenih modnih izdelkov. Vrtoglavo drage kreacije dobijo s plagiati svoje smešno nizke vrednostne ponaredke. ZDA in EU sta sklenili dogovor, po katerem je razpečevanje plagiatov kaznivo, prepovedano dejanje, da bi tako zaščitili blagovne znamke

svetovnih modnih kreatorjev. V zadnjem desetletju smo priča blagovnim hišam (Mango, Zara, H& M), ki se pojavljajo s koncepti krojev, ki so cenovno dostopni vsem ciljnim skupinam. Gre za strategijo rabe sprejemljivih materialov, načelo cenovne dostopnosti in hitre menjave kolekcij. Danes je zaznati trend, da ni več toliko pomembna znamka izdelkov kot način kombiniranja oblačil. Razvija se načelo individualnega sloga.

Manekeni so v svetu mode pomemben, nepogrešljiv element, saj s prikazovanjem oblačil sporočajo tudi odnos do oblačila in sebe; demonstrirajo, kako se oblačilo nosi in so v pogledu človek-obleka nekaj korakov pred ljudmi, ki spremljajo modni dogodek.

Manekenska šola V.S. Styling, ki jo vodi ga. Vladimira Skale, pripravlja 2-krat letno avdicijo mladih, ki bi se želeli izobraževati na področju manekenstva. Bistvene za vstop v manekensko šolo so nekatere fizične predispozicije (zlasti višina in sprejemljiva telesna linija, ki se skozi proces manekenske šole lahko dodatno izoblikuje), predvsem pa volja in odločenost posameznika, da si z discipliniranim delom pridobi določena znanja in spretnosti. Posebna telesna teža se za vstop v manekensko šolo ne pogojuje, v samem procesu dela in izobraževanja pa se redno pogovarjajo in vzpodbujajo k skrbnosti za svoje telo in k skladnosti telesa. Mladi, ki se ukvarjajo z manekenstvom, napredujejo iz skupine C in B (izobraževalni programi) v skupino A, kjer se že izvajajo projekti. Pet dobro izvedenih projektov (modnih revij) posamezniku omogoči vstop v A TOP skupino, ki se ukvarja z revialnim delom. Srečujejo se ob sredah in sobotah v prostorih Celjskega Mladinskega Centra Celje.

V. S. Styling izvaja lastne modne projekte (npr. Modni navdih pomlad, poletje, jesen, zima; predstavitve v okviru MOS-a Celje ...), srečanja z vidnimi manekenkami v slovenskem modnem prostoru, enkrat letno organizirajo fotomodno delavnico; življenje in delo manekenstva se mladim tako približa, da so dobro pripravljeni na projekte, ki jih izvajajo samostojno. Način izobraževanja mladih temelji na načinu njihovega življenja in korekcije le – tega v smislu zdravih prehranjevalnih, telesno aktivnih in drugih življenjskih navad. V ta namen se v okviru manekenske šole organizirajo predavanja s strokovnjaki z različnih področij, ki svoja vedenja o zdravem prehranjevanju, telesni aktivnosti in pozitivni samopodobi posredujejo mladim udeležencem manekenske šole in njihovim staršem. Ga. Vladimira Skale svoje varovance izobražuje in vzgaja v duhu načel naravnosti, bližine, zaupnosti, iskrenosti, neposrednosti, domačnosti in prijateljstva. Mladi, ki vstopajo v manekensko šolo, prinesejo s sabo tako fizične predispozicije kot osebnostne lastnosti, ki so dedni konstrukt in konstrukt zlasti družinskega okolja, vendar lahko določene lastnosti tako fizičnega kot osebnostnega značaja v duhu prijateljskega vzdušja v procesu izobraževanja

dogradijo. V pogovoru je ga. Vladimira Skale izrekla misel: «Pravi manekeni ne opozarjajo nase; o tem govori njihova forma sama po sebi.» Izgled je pomembna in prva informacija o človeku, vendar ga ne kaže pretirano poudarjati, meni naša sogovornica, saj človek deluje tudi s svojo notranjo karizmo, ki je pomemben del dojetja človekove podobe. V manekenski šoli poudarja osnovne vzorce vsakodnevnega reda in življenjskih navad (zdravo prehranjevanje, telesna aktivnost, delo z lastno psihično strukturo in medčloveškimi odnosi), ki gradijo harmonično psihofizično celoto posameznika. Opozarja na nevarnost pritiskov staršev na otroke, ko poskušajo preko svojih sinov ali hčera uresničiti svoje lastne sanje. Zatrjuje, da se vsi takšni primeri končajo z velikimi neuspehi, saj ne gradijo na zdravih temeljih. Odlična manekenka/maneken mora imeti skladno fizično konstrukcijo, zdravo samopodobo in svojo idejo (unikatna merila in standarde); skratka svojo formo.

Svetovne modne hiše, ki se predstavljajo na TOP modelih Amerike dopuščajo poudarjene obline (prsi) svojih modelov, ekstremno rigorozne pa so modne hiše v Milanu in Parizu, ki zahtevajo skoraj nedosegljive telesne mere svojih maneknov in manekenk. Postavlja se vprašanje, v kolikšni meri je to smiselno. Človek, ki zaide v vode manekenstva, vedno o tem odloča sam. Za uspeh v manekenstvu so vedno zelo pomembni jasni in dobro zastavljeni cilji, veliko vlogo pa ima tudi modna agencija, ko in če stoji za modelom.

Maneken/manekenka je človek, ki s svojo podobo predstavlja oblačilo. Ker nam je všečen človek, imamo gledalci pozitiven odnos tudi do oblačila. Preko prijetnega modela se opazuje oblačilo, pri lepotnih tekmovanjih pa je v prvi vrsti pomembna zunanja lepota karizmatičnost osebe, saj model predstavlja sebe samega. V povezavi z lepoto je gospa Vladimira Skale dejala: «Lep človek je celostno usklajen človek. Celostna usklajenost je pogojena z mnogimi znanji in veščinami, kar pomeni, da se ni osebi potrebno potrjevati izključno skozi telo.»



Fotografiji 8 in 9: Dekleta manekenske šole V.S. Styling na vaji

3 ZAKLJUČEK

V uvodu smo zapisali vprašanja, ki so nas vzpodbudila k raziskovalnemu delu in na katera smo upali, da bomo v procesu raziskovanja dobili odgovore.

Vprašali smo se, kako pomembna je mladim vitka postava in z njo povezana telesna teža deklet ter mišičasto lepo grajeno telo pri fantih; v kolikšni meri so mladi zadovoljni s svojo telesno težo, ali lahko povežemo ne(zadovoljstvo) s telesno težo z osebnostnimi lastnostmi, ki kažejo na pozitivno samopodobo in ali je ne(zadovoljstvo) mogoče povezati z družabnostjo in razvitimi socialnimi veščinami. Katere lastnosti so mladim bistvene pri osebah istega ali nasprotnega spola in ali je idealna postava pomembno merilo privlačnosti? Kdo je ključen dejavnik za oblikovanje pozitivne samopodobe pri mladih, kdo pa v največji meri spodbuja razmišljanje o njihovi telesni teži? Povezujejo vitko in postavno telo z življenjsko srečo?

Pri iskanju odgovorov na svoja vprašanja smo si pomagali z branjem strokovne in leposlovne literature, anketiranjem učencev in dijakov ter izvedbo intervjujev.

Ugotovitve vseh uporabljenih raziskovalnih metod so podrobneje predstavljene v vsebini raziskovalne naloge, v zaključku pa povzemamo temeljna spoznanja.

Z občutkom prevelike telesne teže se srečujejo predvsem anketirana dekleta in dijakinje, čeprav izračunani ITM tega ne kaže, medtem ko so anketirani učenci in dijaki v večji meri nezadovoljni s svojo prenizko telesno težo, čeprav izračunani ITM kaže, da so primerno hranjeni. O tem dejstvu v svojem članku Zakaj je toliko ljudi nezadovoljnih s svojo telesno težo piše ga. Damjana Podkrajšek. Mladi doživljajo svojo težo subjektivno, ta slika pa se včasih ne ujema z objektivnimi merili hranjenosti.

S svojo telesno težo so v največji meri zadovoljni učenci primestne OŠ, nato dijaki GCC, v najmanjši meri pa učenci mestne OŠ. Raziskave o zadovoljstvu s telesno težo med učenkami in dijakinjami so prinesle različne rezultate (glej LITERATURA). Pričakovali smo, da bodo s svojo TT v največji meri zadovoljni dijaki zaradi starostne razlike in z njo povezanega osebnostnega razvoja; pričakovana pa je razlika v sprejemanju svoje TT med učenci mestne in primestne OŠ.

Med lastnostmi zunanjega videza nista najpomembnejši postava in telesna teža, kot smo pričakovali in navaja tudi literatura (v sodobnem času velja vitkost za ključno lastnost telesne privlačnosti), ampak obraz in zobje. Ugotovitev velja za vse anketiran ; za učence in dijake, ki

niso zadovoljni s svojo TT; in anketirane, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zadovoljni. Primerjava med obema skupinama anketiranih pa kaže, da anketirani, ki nimajo težav s telesno težo, pripisujejo nekoliko večjo pomembnost obrazu in postavi, manjšo pa telesni teži, zobem in lasem.

Anketiranim ni v največji meri pri osebah nasprotnega spola pomemben zunanji videz (TT, postava), saj so se v večini odločili za osebnostne lastnosti, kot so iskrenost, zaupanje, varnost in pomoč. Smisel za humor in zunanji videz si delita drugo in tretje mesto, na zadnjem mestu pa so intelektualne sposobnosti. Podobna razporeditev velja za obe skupini anketiranih. Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, so v večjem številu pripisali večjo pomembnost zunanjemu videzu, komunikativnosti in humorju ter logičnemu mišljenju in pomnjenju, manjšo pa iskrenosti, zaupanju, varnosti in pomoči kot anketirani, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zadovoljni.

Anketirani so v največjem številu pomembno mesto pripisali osebnostnim lastnostim iskrenost, zaupanje, varnost in pomoč, tudi ko gre za osebe istega spola; na drugem mestu sta komunikativnost in smisel za humor, sledi sposobnost logičnega mišljenja in pomnjenja, na zadnjem mestu pa je zunanji videz (postava, TT). Enaka razporeditev velja tudi za obe skupini anketiranih učencev in dijakov. Naše predvidevanje, da je zunanji videz pomembnejši dejavnik, kadar gre za osebe nasprotnega spola kot v primeru oseb istega spola, se je potrdil. Primerjava kaže, da so anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo TT, v večjem številu pomembne lastnosti zunanji videz, komunikativnost in humor ter iskrenost, zaupanje in pomoč, v manjši meri pa sposobnost logičnega mišljenja, kot anketiranim, ki so zadovoljni s svojo TT.

Vprašanim je za oblikovanje njihove samopodobe najbolj pomembno občutenje čustvene bližine in varnosti ter sposobnost pomnjenja, mišljenja, izražanja ter reševanja problemov; v manjši meri pa so se odločili, da so to odnosi v socialni sredini in zunanji videz ter telesne spretnosti. Anketiranim, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, je v največjem številu pomemben dejavnik samopodobe sposobnost mišljenja, sledita čustvena bližina in varnost, na tretjem mestu so ustrezni odnosi v socialni sredini, na zadnjem pa zunanji videz in telesne spretnosti. Anketirani, ki menijo, da imajo ustrezno telesno težo ali so z njo zadovoljni, v največjem številu postavljajo na pomembno mesto čustveno bližino in varnost, na drugem sta sposobnost logičnega mišljenja in pomnjenje, sledita zunanji videz in telesne spretnosti, na četrtem mestu pa so ustrezni odnosi v socialni sredini. Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, v večji meri menijo, da so za pozitivno samopodobo pomembni naslednji dejavniki: sposobnost logičnega mišljenja, ustrezni odnosi v socialni sredini in čustvena bližina ter

varnost, v manjši meri pa menijo, da so to zunanji videz in telesne spretnosti, kot učenci in dijaki, ki so s svojo TT zadovoljni.

Na pozitivno samopodobo anketiranih v največji meri vplivajo prijatelji in družina. V manjšem odstotku na pozitivno samopodobo anketiranih vplivajo vrstniki in mediji, najmanjši vpliv pri ustvarjanju pozitivnega mnenja o sebi anketirani pripisujejo šoli, kar je glede na to, da je šola vzgojna in izobraževalna ustanova, podatek, ki je vreden razmisleka.

Na razmišljanje vprašanih o njihovi TT ima v največji meri vpliv družina, osebe nasprotnega spola, prijatelji, vrstniki, mediji, na zadnje mesto pa uvrščajo šolo. Za VIZ- proces šole, ki vključuje tudi osveščanje mladih o zdravi prehrani in TT, je to vsekakor zanimiv podatek.

Večina anketiranih meni, da so ljudje z družbeno strukturiranim lepim zunanjim izgledom bolj uspešni, občudovani, ljubljani in srečni. Večina anketiranih meni, da se za vitko in lepo grajeno telo ni vredno odrekati hrani, prakticirati posebne telesne vadbe ali diet.

Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo, v večji meri menijo, da je vitkost pri dekletih pogoj za uspešnost, občudovanje, ljubljenost in srečo, kot anketirani, ki se jim zdi njihova telesna teža primerna ali so z njo zelo zadovoljni. Enako velja za trditev, da so fantje z lepo grajenim telesom bolj uspešni, občudovani, ljubljani in srečni. Anketirani, ki niso zadovoljni s telesno težo, v večji meri menijo, da se je za vitko in lepo grajeno telo vredno odrekati hrani, prakticirati telesno vadbo in diete, kot anketirani, ki menijo, da je njihova telesna teža primerna ali so z njo zelo zadovoljni. Anketirana dekleta v večji meri menijo, da se je za vitko in lepo grajeno telo vredno odrekati hrani, prakticirati posebno telesno vadbo in diete kot fantje.

Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, so v manjši meri zapisali, da zaupajo vase in v svoje sposobnosti, zase v manjši meri menijo, da so dragocen človek, v manjši meri razmišljajo pozitivno, si v nižjem odstotku vprašanih postavljajo cilje, za katere se morajo potruditi in so jim izziv, so v manjši meri pogumni in radovedni, v manjši meri sprejemajo svoje napake in se iz njih učijo in v manjši meri uživajo življenje, kot anketirani, ki menijo, da imajo primerno TT ali so z njo zelo zadovoljni. Anketirani učenci in dijaki, ki so zadovoljni s svojo telesno težo, so v večji meri v svoji osebnostni naravi prepoznali lastnosti, ki kažejo na pozitivno samopodobo.

Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo v manjši meri menijo, da so v odnosih z ljudmi največkrat sproščeni, v manjši meri menijo, da so komunikativni in radi izmenjujejo izkušnje, v manjši meri ocenjujejo, da so družabni in imajo veliko prijateljev in v nižjem odstotku odprto prosijo za pomoč, kot anketirani, ki menijo, da imajo primerno telesno težo

ali so z njo zelo zadovoljni. Anketirani, ki niso zadovoljni s svojo TT, pa so v večji meri zapisali, da imajo svoja lastna prepričanja in mnenja, da znajo poslušati in da spoštujejo mnenja drugih ter jih upoštevajo, kot anketirani, ki menijo, da je njihova TT primerna ali so z njo zadovoljni.

Iz navedenega izhaja, da anketirani mladi sicer zunanjo privlačnost povezano z vitkim in lepim telesom povezujejo s srečo in uspehom; a pri osebah istega ali nasprotnega spola cenijo prej in večji meri osebne kvalitete kot zunanji videz; zunanji videz tudi ni dejavnik, na katerem bi slonela samopodoba mladih, ampak sta pomembnejša dejavnika občutek čustvene bližine in varnosti ter sposobnost logičnega mišljenja in pomnjenje. Večina anketiranih je zadovoljna s sabo v smislu svojih intelektualnih sposobnosti, mesta v socialni sredini, zunanjšega videza in telesnih spretnosti ter doživljanja čustvene bližine in varnosti. O velikem pomenu vsega naštetega pa sta v naših intervjujih govorili tudi Ga. Alenka Hafner in ga. Vladimira Skale.

4. VIRI IN LITERATURA

4.1 LITERATURA

- Alber V., Kovče. M. 2003: Telesna podoba celjskih srednješolcev. Raziskovalna naloga. Celje: Šolski center, splošna in strokovna gimnazija Lava.
- Angelis, B. 1994: Samozavest. Ljubljana: Karantanija.
- Ashworth, S. 2000: Proč z namišljeno debelostjo, Ljubljana: Hekure.
- Braconnier, A. 2005: Kako razumeti mladostnika, Tržič: Učila International.
- Fenwick E. Smith T. 1997: Adolescenca. Priročnik preživetja za starše in mladostnike. Ljubljana: Kres.
- Fiedl, L. 1989: Kako si pridobimo samospoštovanje. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
- Fritz- Kunc, M. 2003: Punčka v ogledalu. Ljubljana: Karantanija.
- Hirscher, P. 2004: Samo za dekleta. Tržič: Učila International.
- Husch, T. 2002: Ej, fant! 1000 odgovorov na tvoja vprašanja. Ljubljana: Učila International.
- Jager, J. 2001: Prehrabene navade in samopodoba pri srednješolcih, Raziskovalna naloga. Celje: Šolski center, splošna in strokovna gimnazija Lava.
- Kobal, D. 2000: Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kuhar, M. 2004: V imenu lepote. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Meek, A. 2006: Jaz sem nekaj posebnega. Tržič: Učila International.
- Naik, A. 2002: Prehrana, modri priročnik, Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
- Podkrajšek, D. 2004: Telesna teža za mladostnike. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Neyrand, G. 2003: (Ne) moč adolescentov. Ljubljana: Oka, otroška knjiga.
- Ribič, H. B.: Otrokova samopodoba, Otrok in družina (2004), št. 10, str. 12-15.
- Satir, V. 1995: Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Schneider, S. 2002: Dekliški pogovori. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Schuster, G. 1998: Skrivnosti odraščanja. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Vidmar. J. 1999: Debeluška, Ljubljana: Mladinska knjiga.

4.2 SPLETNE STRANI

- Anatomija zvezd – <http://www.viva.si>.
- Kako poteka puberteta – <http://www.revijaanja.si/aktualno&aiid=5176>.
- Kako so najstniki zadovoljni s svojo telesno težo – <http://www.tosemjaz.net/si/>.
- Mami, ali sem debela – http://med.over.net/otrok_druzina/.
- Mladostništvo – <http://sl.wikipedia.org/wiki/Adolescenca>.
- Motnje hranjenja – <http://www.viva.si>.

Motnje hranjenja- problem sodobne družbe – <http://www.zzv-kr.si>.
Najstniške težave – <http://www.rtv slo.si/>.
Občutek lastne vrednosti in duševno zdravje – [http://www.dsps.kakosi/prispevki](http://www.dsps.kakosi.prispevki).
Otroci in oglaševanje – <http://www.revijakapital.com>.
Otrokova samopodoba – <http://bambino.si/>.
Prehrana in otroci – <http://www.zps.si/sl/hrana-in-pijaca/prehrana/-in-otroci.html>.
Razvijanje mladostnikove pozitivne samopodobe- program promocije zdravja To sem jaz – <http://www.zzv-ce.si>.
S samozavestjo do več uspeha in sreče – <http://www.osebnost.si/clanki/>.
Samospoštovanje – <http://www.viva.si/>.
Vedno več motenj hranjenja – <http://www.dobrojutro.net/>.
Vpliv matere na telesno samopodobo hčerke – <http://www.solazazivljenje.si/aktualno/html>.

4. 3 JEZIKOVNI PRIROČNIKI

Verbinc, F. 1997: Slovar tujk. Ljubljana: Cankarjeva založba.
Bajec, A ... 1994: Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
Skaza, J. 2000: Pravopisni priročnik. Dobrna: °Knjiga.

4. 4. VIRI FOTOGRAFSKEGA MATERIALA

Fotografije so avtorsko delo učencev raziskovalcev in mentorice raziskovalne naloge.
Ga. Alenka Hafner: osebni arhiv.

ZAHVALA

Iskrena hvala ge. Alenki Hafner, dr. med., za sodelovanje pri pisnem intervjuju.
Zahvaljujemo se ge. Vladimiri Skale za gostoljubnost pri spremljanju vaje manekenske šole in opravljen intervju.
Hvala ge. Vesni Marcen, kem. teh., za pomoč pri anketiranju učencev OŠ Braslovče.
Zahvaljujemo se ge. Lei Turnšek, prof, mat. in fiz., za pomoč pri anketiranju dijakov na Gimnaziji Celje- Center.
Za pomoč in podporo se zahvaljujemo svojim staršem.
Hvala mentorici Blanki Skočir za usmerjanje, svetovanje in pomoč pri delu.

5. PRILOGE

5.1 PRIKAZ IZRAČUNA IZBRANIH POSTAVK, POTREBNIH ZA INTERPRETACIJO REZULTATOV OBDELAVE ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

Priloga se veže na poglavje 2. 1 ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

Analiza stopnje pomembnosti posameznih elementov zunanjega videza

Upoštevane tabele: tabela 9, tabela 10, tabela 11

Upoštevani komentarji h grafom: graf 5, graf 6

	2+3	Vsi anketirani v (%)		2+3	Nisem zadovoljen /-na s svojo TT v %		2+3	Imam primerno TT + sem zelo zadovoljen/-na s TT v %	
		1	(2+3)-1=		1	(2+3)-1 =		1	(2+3)-1=
Obraz	96	4	92	94	6	88	97	3	94
Telesna teža	85	14	71	88	12	76	84	16	68
Lasje	83	17	66	86	15	71	80	20	60
Zobje	93	7	86	94	6	88	93	7	86
Postava	92	8	84	92	8	74	93	7	86

Tabela 34: Analiza stopnje pomembnosti posameznih elementov zunanjega videza

Analiza pomembnosti lastnosti oseb nasprotnega spola

Upoštevane tabele: tabela 12, 13, 14

Upoštevani komentarji h grafom: graf 7, graf 8

	3+4	Vsi anketirani v (%)		3+4	Nisem zadovoljen /-na s svojo TT v %		3+4	Imam primerno TT + sem zelo zadovoljen/-na s TT v %	
		1 +2	(3+4) - (1+2) =		1+2	(3+4) - (1+2) =		1 + 2	(3+4) - (1+2) =
Zunanji videz (postava, TT)	75	25	50	82	17	65	71	28	43
Komunikativnost, humor	76	25	51	82	18	64	73	27	46
Logično mišljenje, pomnjenje	55	46	9	56	44	12	51	49	2
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč	87	13	74	86	14	72	88	13	75

Tabela 35: Analiza pomembnosti lastnosti oseb nasprotnega spola

Analiza pomembnosti lastnosti oseb istega spola

Upoštevane tabele: tabela 15, 16, 17

Upoštevani komentarji h grafom: graf 9, graf 10

	3+4	Vsi anketirani v (%)		3+4	Nisem zadovoljen /-na s svojo TT v %		3+4	Imam primerno TT + sem zelo zadovoljen/-na s TT v %	
		1 +2	(3+4) - (1+2) =		1+ 2	(3+4) - (1+2) =		1 +2	(3+4) - (1+2) =
Zunanji videz (postava, TT)	27	72	- 45	35	65	- 30	22	78	- 56
Komunikativnost, humor	81	19	62	82	18	64	81	19	62
Logično mišljenje, pomnjenje	52	48	4	49	52	-3	59	41	18
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč	88	12	76	89	12	77	88	12	76

Tabela 36: Analiza pomembnosti lastnosti oseb istega spola

Vloga posameznih dejavnikov pri izgradnji pozitivne samopodobe

Upoštevane tabele: tabela 18, 19, 20

Upoštevani komentarji h grafom: graf 11, graf 12

	3+4	Vsi anketirani v (%)		3+4	Nisem zadovoljen /-na s svojo TT v %		Imam primerno TT + sem zelo zadovoljen/-na s TT v %		
		1 +2	(3+4) - (1+2) =		1 +2	3+4) - (1+2) =	3+4	1+2	3+4) - (1+2) =
Sposobnost mišljenja ...	79	21	58	84	16	68	76	23	53
Ustrezni odnosi v soc. sredini	66	34	32	71	29	42	63	37	26
Zunanji videz, telesne spretnosti	66	35	31	60	40	20	71	29	42
Čustvena bližina, varnost	78	22	56	79	19	60	77	23	54

Tabela 37: Vloga posameznih dejavnikov pri izgradnji pozitivne samopodobe

5.2 PRIKAZ IZRAČUNA INDEKSA TELESNE MASE (vzorec: OŠ Braslovče)

FANTJE OŠ BRASLOVČE			DEKLETA OŠ BRASLOVČE		
ITM	teža	višina	ITM	teža	višina
15,58	36	1,52	15,98	35	1,48
16,00	36	1,50	15,35	35	1,51
16,89	37	1,48	18,37	36	1,40
17,33	39	1,50	16,44	37	1,50
19,02	40	1,45	15,22	38	1,58
17,78	40	1,50	17,10	39	1,51
18,51	40	1,47	16,23	40	1,57
18,02	40	1,49	20,41	40	1,40
17,09	40	1,53	18,86	43	1,51
16,85	41	1,56	18,80	44	1,53
17,94	42	1,53	18,73	45	1,55
17,94	42	1,53	18,03	45	1,58
15,62	42	1,64	17,97	46	1,60
17,67	43	1,56	18,59	47	1,59
17,67	43	1,56	16,22	48	1,72
17,67	43	1,56	16,22	48	1,72
17,63	44	1,58	17,21	48	1,67
16,16	44	1,65	18,67	49	1,62
18,73	45	1,55	18,44	49	1,63
16,53	45	1,65	17,57	49	1,67
17,80	45	1,59	18,37	50	1,65
16,94	45	1,63	20,28	50	1,57
17,58	45	1,60	20,03	50	1,58
15,55	46	1,72	19,53	50	1,60
16,69	46	1,66	19,20	51	1,63
17,21	48	1,67	18,51	51	1,66
17,78	49	1,66	18,87	52	1,66
15,96	50	1,77	20,57	52	1,59

Tabela 38: Prikaz izračuna indeksa telesne mase

5.3 VZOREC ANKETNEGA VPRAŠALNIKA



RAZISKOVALNA NALOGA

Korelacija med telesno težo in samopodobo pri učencih zadnjega triletja OŠ in dijakih

ANKETA

Učenci raziskovalci osnovne šole Frana Roša smo se odločili za analizo problema telesne teže in samopodobe pri učencih zadnjega triletja osnovne šole in dijakih. Naše področje raziskave je zajeto v anketni vprašalnik. Prosimo te za sodelovanje pri izpolnjevanju ankete, s katerim nam boš omogočil raziskovanje izbranega področja.

Učenci raziskovalci

1. **Status** (obkroži ustrezen odgovor): Učenec OŠ Dijak

2. **Spol** (obkroži ustrezno črko): M Ž

3. **Telesna višina** (na črto spodaj zapiši svojo telesno višino, izraženo v cm).

4. **Telesna teža** (na črto spodaj zapiši svojo telesno težo, izraženo v kg).

5. **Oceni socialno-ekonomski položaj družine, v kateri živiš, tako da obkrožiš črko pred ustreznim odgovorom.**

- a) Nizek socialno-ekonomski status.
- b) Povprečen (srednji) socialno-ekonomski status.
- c) Visok socialno-ekonomski status.

6. **Glede na svojo telesno težo se uvrsti v ustrezno skupino telesne hranjenosti, tako da obkrožiš črko pred ustreznim odgovorom.**

- a) Menim, da imam prenizko telesno težo.
- b) Menim, da sem primerno hranjen/-a.
- c) Menim, da imam prekomerno telesno težo.

7. **V kolikšni meri si zadovoljen/ -na s svojo telesno težo?**

- a) S svojo telesno težo nisem zadovoljen/-na.
- b) Moja telesna teža se mi zdi primerna.
- c) S svojo telesno težo sem zelo zadovoljen/-na.

8. Kolikšno pomembnost pripisuješ spodaj zapisanim elementom zunanjega videza? Pri posameznem elementu nariši križec pod številko 1, 2 ali 3, pri čemer pomeni 1- nepomembno, 2- pomembno, 3- zelo pomembno.

Elementi zunanjega videza/ stopnja pomembnosti	1	2	3
OBRAZ			
TELESNA TEŽA			
LASJE			
ZOBJE			
POSTAVA			

9. Kateri posameznikovi lastnosti pripisuješ izbrano pomembnost, kadar gre za osebo nasprotnega spola? Navedene lastnosti razvrsti od 1 do 4, pri čemer pomeni 1- najmanj pomembno, 4- najbolj pomembno.

Lastnost/stopnja pomembnosti	1- 4
Zunanji videz (postava, telesna teža ...)	
Komunikativnost, humor	
Sposobnost logičnega mišljenja, pomnjenje ...	
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč ...	

10. Kateri posameznikovi lastnosti pripisuješ izbrano pomembnost, kadar gre za osebo istega spola? Navedene lastnosti razvrsti od 1 do 4, pri čemer pomeni 1- najmanj pomembno, 4- najbolj pomembno.

Lastnost/stopnja pomembnosti	1- 4
Zunanji videz (postava, telesna teža ...)	
Komunikativnost, humor	
Sposobnost logičnega mišljenja, pomnjenje ...	
Iskrenost, zaupanje, varnost, pomoč ...	

11. Kolikšno pomembnost pripisuješ spodaj zapisanim dejavnikom pri izgradnji pozitivnega mnenja o sebi? Navedene lastnosti razvrsti od 1 do 4, pri čemer pomeni 1- najmanj pomembno, 4- najbolj pomembno.

Lastnost/stopnja pomembnosti	1- 4
Sposobnost mišljenja, izražanja, pomnjenja, reševanja problemov ...	
Ustrezni odnosi v socialni sredini	
Zunanji videz in telesne spretnosti	
Občutenje čustvene bližine in varnosti	

12. Ali si zadovoljen/-na s sabo v spodaj zapisanih elementih? V okenca ustreznih trditev nariši križec.

	DA	NE
Sposobnost mišljenja, pomnjenja, reševanja problemov, izražanja ...		
Mesto v socialni sredini, k ga zasedam ...		
Zunanji videz in telesne spretnosti.		
Doživljanje čustvene bližine in varnosti.		

13. Kdo ti v največji meri pomaga pri ustvarjanju pozitivnega mnenja o samem sebi?

Obkroži črko pred tistim odgovorom, ki je najbolj ustrezen.

- a) Vrstniki.
- b) Prijatelji.
- c) Družina.
- d) Šola.
- e) Mediji.
- f) Drugo: _____

14. Kdo v največji meri vpliva na tvoje razmišljanje o tvoji telesni teži? Obkroži črko

pred tistim odgovorom, ki je najbolj ustrezen.

- a) Vrstniki.
- b) Prijatelji.
- c) Osebe nasprotnega spola.
- d) Družina.
- e) Šola.
- f) Mediji.
- g) Drugo: _____

15. Ali držijo naslednje trditve? V okenca ustreznih trditev nariši križec.

	DA	NE
Dekleta z vitko postavbo so bolj uspešna, občudovana, ljubljena in srečna.		
Fantje z lepo grajenim telesom so bolj uspešni, občudovani, ljubljani in srečni.		
Za vitko in lepo grajeno telo se je vredno odreči hrani, prakticirati posebno telesno vadbo in diete.		

16. Ali si za uravnavanje telesne teže že uporabil/-a katero izmed navedenih metod?

Obkroži črke pred ustreznimi odgovori.

- a) Odrekanje kateremu od osnovnih prehranskih obrokov (zajtrk, kosilo, večerja).
- b) Telovadba.
- c) Postenje.
- d) Diete.
- e) Drugo: _____

17. Katere osebnostne lastnosti veljajo zate? V okenca ustreznih trditev nariši križec, če

meniš, da navedena trditev drži zate.

DA	
	Zaupam vase in v svoje sposobnosti.
	Sem dragocen človek.
	Največkrat razmišljam pozitivno.
	Postavljam si cilje, za katere se moram potruditi in so mi izziv.
	Sem pogumen in radoveden človek.
	Svoje napake sprejemam in se iz njih učim.
	Rad/-a se smejim in uživam življenje.

18. Kako se doživljaš v odnosu z drugimi ljudmi? V okenca ustreznih trditev nariši križec, če meniš, da navedena trditev drži zate.

DA	
	V odnosih z ljudmi sem največkrat sproščen/-na.
	Sem komunikativen/-na in rad/-a izmenjujem izkušnje.
	Sem družaben/-na in imam veliko prijateljev.
	Spoštujem mnenja drugih in jih upoštevam.
	Znam poslušati.
	Pri delu rad/-a sodelujem z drugimi ljudmi.
	Največkrat odprto in brez strahu izrazim svoje težave.
	Imam svoja lastna prepričanja in mnenja.

Zahvaljujemo se ti za izpolnjen anketni vprašalnik.

Mladi raziskovalci Klara, Katja in Luka

5. 4 VZOREC VPRAŠANJ ZA INTERVJU Z GO. ALENKO HAFNER

Spoštovana ga. Alenka Hafner!

Prosimo, da nam odgovorite na spodaj zapisana vprašanja v zvezi z našim dogovorom o Vašem sodelovanju pri našem raziskovalnem delu z naslovom Korelacija med telesno težo in samopodobo pri učencih zadnjega triletja OŠ in dijakih. Za Vaše odgovore se Vam najlepše zahvaljujemo.

Mladi raziskovalci Klara, Katja in Luka

Zavod za zdravstveno varstvo Kranj izvaja v okviru promocije zdravja program Motnje hranjenja- problem sodobne družbe. Kako se je porodila ideja za ta program, kdo je njegov idejni vodja in kako se je razvijal skozi čas?

Kakšne so vaše izkušnje pri izvajanju delavnic za osnovnošolce »TAK/A SEM, PA KAJ«, ki so usmerjene na področje človekove (najstnikove) samopodobe? Kako s mladi odzivajo?

Izvajate izobraževanja za odrasle »MOTNJE HRANJENJA PRI NAJSTNIKI« . Kako so obiskana predavanja in kakšni so odmevi staršev?

Kakšno je vaše sodelovanje s pedagoškimi in svetovalnimi delavci , za katere organizirate seminarje »MOTNJE HRANJENJA PRI NAJSTNIKI- UČITELJI LAHKO POMAGAMO.«?

Kakšni so odmevi vašega preventivnega dela z mladimi, starši in šolskimi službami v njihovi vsakodnevni praksi? Imate morda kakšno povratno informacijo?

Otrokovo prvo življenjsko okolje in izkušnja je njegova družina. Na katere vidike vzgoje morajo biti starši zelo previdni, da bi otrok izgradil zdrav temelj, na katerem bo kasneje razvijal svojo samopodobo?

Otroci in mladostniki so zaradi svojih telesnih posebnosti (debelost, neželena pretirana vitkost) velikokrat tarča posmeha sovrstnikov, sošolcev, kar zelo negativno vpliva na njihovo samopodobo. Kako naj premagajo negativna čustva, ki se porajajo ob zasmehovanju?

Kaj bi svetovali dekletom, ki so na poti k resnejšim motnjam hranjenja (se pretirano odrekajo hrani, eksperimentirajo z bljuvanjem po obrokih, so poskušala jemati odvajala ...) zato, da bi imela manekensko vitko telo?

V enem izmed vaših člankov smo zasledili podatek, da v Sloveniji na nacionalni ravni ni bilo narejene nobene presečne raziskave, ki bi ocenila razsežnost motenj hranjenja pri nas. Ali se nam v prihodnosti obeta kakšna raziskava tega področja?

5.5 VZOREC VPRAŠANJ ZA INTERVJU Z GO. VLADIMIRO SKALE

Katere pogoje morajo izpolnjevati dekleta, da se lahko vključijo v vašo manekensko šolo?

S katerimi lastnostmi lahko dekleta, ki je model, osvoji občinstvo?

Kakšna so merila glede telesne teže v svetu manekenstva? Kolikšen pomen se pripisuje telesni teži?

Na televiziji lahko spremljamo oddajo Top model, ki poteka v Ameriki, Veliki Britaniji, Avstraliji ... priča smo izjemno drobnim manekenkam, za katere se zdi, da so na robu preživetja. V celoti se podrejajo trendom modne industrije. Njihova življenja določa modni svet. Bi bilo v modnem svetu mogoče doseči harmoničen odnos med zdravo človekovo telesno podobo in modnimi smernicami?

So tudi v vaši manekenski šoli postavljeni določeni pogoji glede telesnega, zunanjšega videza deklet?

Dekleta se v veliki meri ukvarjajo s svojim zunanjim izgledom in z njim povezano telesno težo. Se kdaj s svojimi problemi obrnejo tudi na vas in kako jim v takih primerih svetujete?

Pozitivna samopodoba je ključ do uspeha v življenju. Kako se to kaže v svetu manekenstva?

Dekleta, ki vadijo pri vas, skozi vajo izkazujejo tudi nekatere osebnostne lastnosti. To je občutljivo področje. Kako se ga lotevate, ko menite, da bi bilo potrebno kakšno osebnostno lastnost osvetliti, spremeniti, da bi dekleta (fant) napredovala (napredoval)?

Na katere elemente v svoji manekenski šoli zlasti poudarjate, ko se ukvarjate z nastopom, predstavitvijo deklet (fantov)?

Kako bi definirali pojem lepega človeka?

IZJAVA

Mentor (-ica), **BLANKA SKOČIR**, v skladu z 2. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom

KORELACIJA MED TELESNO TEŽO IN SAMOPODOBO PRI UČENCIH ZADNJEGA TRILETJA OŠ IN DIJAKIH

katere avtorji (-ice) so: **KLARA VREČKO, KATJA VERDNIK in LUKA MARCEN** :

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje, ki je hranjeno v šolskem arhivu;
- da Osrednja knjižnica Celje sme objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju.

Celje, **16. 3. 2009**

Podpis mentorja(-ice): **Blanka Skočir**