

Gimnazija Celje Center

**»HIPERVITKOST ŽENSK« LEPOTNI
IDEALI KOT MODNI TREND
SODOBNIH DRUŽB**

Avtorica:

Anja Horvat, 4.letnik

Mentor:

Sergej Vučer, prof. soc

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so mi pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge.

Zahvaljujem se vsem, ki so sodelovali pri anketi, in šolski svetovalni delavki, profesorici Heleni Maher Resinovič, za intervju.

Največja zahvala pa gre profesorju Sergeju Vučerju ki me je usmerjal in vodil skozi celotno raziskovalno nalogo.

POVZETEK

Telesna samopodoba mladih je prazen pojem, ki ga šele družba napolni z bistvom. Družba odreja normative za vitkost, stil oblačenja ali kar je in kar ni. Posamezniki so izpostavljeni manipulaciji preko medijev za doseganje teh nerealno postavljenih družbenih standardov. Z raziskovanjem sem ugotovila, da je ta problem ključen za najstniško populacijo. Zaradi še nepopolne čustvene zrelosti, so veliko bolj dovzetni za zunanje vplive in manipulacijo. Z intervjujem s šolsko svetovalno delavko se mi je pa potrdila ta teza.

KLJUČNE BESEDE

Lepota, ideal, telesna samopodoba, družbeni odnosi, najstništvo

SUMMARY

The physical appearance of our bodies is a blank page, which the modern society fills up with substance. The modern society tells us what to wear and how to behave and also how our bodies should look like. Individuals are overwhelmed by the achievement of those unrealistically set standards. With my research I came to the conclusion that teens are the ones who are trying to achieve these standards. The reason is that they are not fully developed and emotionally mature. They are more likely to fall under the influence of the manipulation caused by the mass media. My thesis has been confirmed by doing the interview with the schools psychologist .

KEY WORDS

Beauty, ideals, physical self perception, social relations, youth

KAZALO

1. UVOD	-6-
1.1 opredelitev problema.....	-6-
1.2 hipoteze.....	-8-
1.3 izbor in opredelitev raziskovalnih metod.....	-8-
2. JEDRO	-9-
2.1 teoretični uvod v jedro.....	-9-
2.1.1 definicije.....	-9-
2.1.2 teorije univerzalne lepote.....	-10-
2.1.3 ideali lepote ter telesne prakse v kulturno zgodovinskem kontekstu.....	-12-
2.1.4 povezovanje stopal.....	-12-
2.1.5 zategovanje pasu v korzetu.....	-13-
2.1.6 ideal ženskega telesa skozi zgodovino.....	-14-
2.1.7 ideal vitkosti.....	-18-
2.1.8 razlaga in pomen lepote za ženske.....	-21-
2.1.9 telesna samopodoba.....	-23-
2.1.10 vpliv medijev na dojetje lastnega telesa.....	-24-
2.1.11 motnje hranjenja analizirane znotraj področja duševnega zdravja.....	-25-
2.2 empirične raziskave.....	-26-
2.2.1 analiza ankete dijakov.....	-26-
2.2.2 intervju s šolsko psihologinjo.....	-39-
4. ANALIZA PRIDOBLJENIH PODATKOV IN OVREDNOTENJE	
HIPOTEZ	-41-
5. ZAKLJUČEK	-42-
6. VIRI IN LITERATURA	-43-

KAZALO PRILOG

Priloga 1.....	-44-
----------------	------

KAZALO GRAFOV IN TABEL

Tabele:

tabela št. 1: število in odstotek dijakov, ki so oddali anketo po spolu.....	-26-
tabela št. 2: Kaj vam predstavlja hrana?.....	-26-

tabela št. 3: Ali imate občutek, da ste debeli?.....	-27-
tabela št. 4: Kako se prehranjuješ?.....	-29-
tabela št. 5: Koliko poješ?.....	-31-
tabela št. 6: S katero od naslednjih trditev se strinjaš?.....	-33-
tabela št. 7: Če si že res kdaj poskusil/-a s hujšanjem, kdaj je to bilo?.....	-33-
tabela št. 8: kolikokrat si že poskusil/-a?.....	-34-
tabela št. 9: zakaj si se odločil/-a, da pričneš s hujšanjem?.....	-35-
tabela št. 10: Se veliko ukvarjaš s svojim videzom?.....	-36-
tabela št. 11: Kolikokrat na teden se ukvarjaš s športom?.....	-37-
tabela št. 12: Kateri stavek se ti zdi najustreznejši?.....	-39-
tabela št. 13: Si želiš imeti tako postavo kot jo imajo supermodeli na naslovnica?.....	-40-

Grafi:

graf 1: kje se najpogosteje prehranjuješ?.....	-31-
graf 2: Ali uporabljaš športno prehrano?.....	-39-

1. UVOD

1.1 Opredelitev problema

»Svet, v katerem so oglasi, je svet enega dne... Povprečen človek je pripravljen razrezati svoje življenje na enodnevna življenja, ki jih uravnava ura mode.«

(Mehanična nevesta, McLuhan, Marshall, 1911-1980)

Obstaja veliko različnih načinov, na katere lahko telo obstaja, na katere ga lahko mislimo, in veliko načinov, na katere ljudje doživljajo svoje telo.

Sodobna zahodna kultura ne poudarja več telesa kot materialne osnove človeka, pač pa videz telesa in pomene, ki so povezani z videzom. H kultu telesnega videza so poleg zgodovinskih dejavnikov in trendov prispevale predvsem dramatične spremembe zahodne družbe v 20. st. Sodobni lepotni ideali poudarjajo pomen vitkosti in drugih težko dosegljivih značilnosti. Razumevanje pomena telesnih idealov in ustreznih praks zahteva mnogovrstno branje in interpretacije. H kultu telesnega videza so prispevali številni zgodovinski dejavniki in trendi, predvsem pa dramatične spremembe zahodne družbe v dvajsetem stoletju. Sodobni telesni ideali so le vrh ledene gore, pod katerim se skrivajo historični, družbeni, kulturni in ekonomski pomeni.

V svojem raziskovalnem delu se bom osredotočila na telesno samopodobo mladih in izhajala iz teze, da je lepota telesa prazen pojem, ki ga šele družba napolni z vsebino. Kar pomeni, da družba odreja normative za predstave o tem kar je lepo in kar ni. Svoje delo lahko primerjam s kalejdoskopom. To metaforično ponazarja, da je potrebno upoštevati kompleksnost proučevane problematike, mnogoterost pristopov, raznolikost virov, številnost dimenzij in pojavnih oblik. Beseda kalejdoskop izvira iz grščine in pomeni »na pogled lepa oblika«. To je naprava v obliki valja z ogledalci in barvnimi steklenimi drobci, ki pri obračanju ustvarjajo pisane like.

»Na pogled lepa oblika« je zgolj eden od praznih pojmov, ki jih s pomenom napolni šele določena družba v določenem zgodovinskem trenutku. Vsaka oblika v kalejdoskopu se nam zdi lepa; tudi zelo različni telesni videzi veljajo za privlačne v različnih kulturno-zgodovinskih kontekstih.

V sodobnosti je telo postalo predmet rastočega popularnega in akademskega zanimanja. O lepoti, vitkosti, spolni privlačnosti, telesni samopodobi veliko oglašujejo popularne revije in drugi mediji, v akademskih krogih o tej tematiki razpravljajo filozofi, psihologi, sociologi, feministične avtorice, umetnostni zgodovinarji, nutricionisti, medicinski raziskovalci in drugi.

Sama bom na telo pogledala skozi različne teoretske okvire, največji poudarek bo namenjen sociologiji telesa in psihologiji telesnega videza. Podrobneje bo ovrednoten vpliv evolucionističnega pristopa, medicinskih smernic in medijev.

S kalejdoskopsko metodo želim opozoriti na interdisciplinarnost, večdimenzionalnost, kompleksnost, raznolikost in partikularnost izbranega fenomena.

Težnja po idealnem telesu je na videz povsem prozaična tematika, ki priteguje splošno zanimanje, skušala pa bom pokazati, da odpira presenetljivo široko okno, skozi katero lahko vidimo, kakšni so sodobni ljudje. Z analizo te prodorne, a ozke teme bom prikazala kompleksne značilnosti modernega življenja. Skušala bom razkriti globlje pomene tega, zakaj se ljudje v tako veliki meri obremenjujejo s svojim videzom.

Fenomeni, o katerih pišem, ne veljajo za vsa zgodovinska obdobja in kulturna okolja, temveč se v večji malo manjši meri dotikajo predvsem ljudi, ki živijo v visoko industrializiranih družbah. Seveda ne veljajo vse dileme in problemi, o katerih razglabljam, za vse posameznike v naši družbi. Moja raziskovalna naloga pa vendarle nudi splošen pregled, kako čutijo in kaj počnejo ženske v imenu telesne lepote. Socialne izkušnje, kot so spol, spolna usmerjenost, materialne okoliščine, potrošnja kulturnih artefaktov, vplivajo na to, kako občutimo svoje telo. Zahteve vsakdanjega življenja, kot so preživeti sebe in morda še družino, šolanje, vzgoja otrok, omejujejo našo skrb za telo, pa tudi čas in sredstva, ki jih lahko namenimo ukvarjanju z njim. Naloge, stresi, razmere postavljajo meje, kako daleč nas hrepenenje po popolnem telesu lahko odpelje.

1.2 Hipoteze

Za raziskavo navedene tematike sem si postavila naslednje hipoteze, ki jih želim potrditi ali ovreči, predvsem pa omogočajo lažji, bolj predvidljiv in usmerjen način dela:

1. patriarhalna družba je preko manipulacije ideala lepote(vitkosti) učinkovito podjarmila ženske.
2. nadzorovanje teže lahko daje ženskam občutek lažne moči in kontrole, kar jim je onemogočeno na drugih življenjskih področjih.
3. nedoseganje vitkosti prinaša frustracije in težja bolezenska stanja.
4. mediji prispevajo k temu, da je podoba ženskega telesnega ideala zelo jasna, povsod prisotna in težko dosegljiva oz. virtualna.
5. Mediji nagovarjajo predvsem najstnice.

1.3 Izbor in opredelitev raziskovalnih metod

Raziskovalno nalogo sem napisala v programu Microsoft Office Word 2003 s pisavo Times New Roman velikosti 12 in z 1.5-kratnim razmikom med vrsticami.

Pri proučevanju moje raziskovalne naloge sem si prvobitno pomagala z razlago sekundarnih virov, to je v mojem primeru s knjigami, ki podajajo eksplicitne razlage pojmov in natančne definicije le teh. sama pa se opravila analizo teh virov in izvedla anketo, ki sem jo razdelila dijakom Gimnazije Celje-Center in dijakom Poslovno komercialne šole. Naredila pa sem tudi intervju s psihologinjo gospo Tacol. Vsaka od teh metod pa ima tudi svoje prednosti in slabosti, vendar dajo nek skupen širši vpogled v celotno raziskovalno nalogo.

Pa poglejmo katere so prednosti in slabosti izbranih metod dela:

1. sekundarni viri: V svoje delo sem se poglobila s prebiranjem različnih knjig, ki mi podajajo znanje o moji temi. To so različne analize in interpretacije vitkosti različnih strokovnjakov in strokovnjakinj. To so psihologi in sociologi, tudi nekateri modni kritiki, zaradi česar imajo podatki in ugotovitve trdne temelje na katerih lahko gradim svojo raziskovalno nalogo in so težko ovrgljivi, saj gre za sprejete teorije. Tu so se pa pojavili tudi problemi in sicer ta, da je v

Sloveniji možno dobiti le malo knjig na to temo. Še najbolj je mi je bila v korist knjiga Metke Kuhar V imenu lepote, saj eksplicitno proučuje in podaja zelo korektne definicije na mojo izbrano temo.

2. metode spraševanja(anketa, intervju): Za preučevano populacijo sem si izbrala predvsem najstnike in najstnice, za katere menim, da najbolj potrdijo ali pa ovržejo moje hipoteze. Anketa, namenjena dijakom je sestavljena tako, da dobim najbolj realen vpogled na njihovo dožemanje lepote in idealov lepote, ki so družbeno pogojeni. V anketo sem vključila tako ženski, kot moški spol, saj lepota in samopodoba ni samo stvar ženskega spola in interpretacija le na podlagi vidika ženske. Tudi moški igrajo ključno vlogo pri tem, vendar so prevečkrat postavljeni na stranski tir.

2. JEDRO

2.1 Teoretični uvod v jedro

Odločila sem se podati nekaj definicij, ki so ključne za interpretacijo nadaljnjih pojmov. Ti pojmi in teorije bodo kasneje omenjene v moji razlagi.

2.1.1 Definicije

DRUŽBENA VLOGA-je celota družbenih pravil, norm in pričakovanih vzorcev obnašanja in delovanja, ki se povezujejo z določenim statusom. Vloge vnašajo v družbeno življenje red in predvidljivost.(Barle-Lakota 2009,121)

DRUŽBENI SPOL-to so družbeni vidiki spolne razlike: kako dojemamo sami sebe(spolna identiteta), kakšno je naše mesto v družbeni strukturi glede na spol, kakšne osebnostne lastnosti in spolne vloge se nam pripisujejo.(Barle-Lakota 2009,121)

MNOŽIČNI MEDIJI-to so vsi načini komuniciranja enega vira z veliko množico ljudi-občinstvom.(Barle-Lakota 2009,121)

ANOREKSIIJA-odpor do hrane in je simptom številnih bolezni. Za osebo, ki boleha za anoreksijo nevrozno je značilno, da pretirano nadzira svoje hranjenje. Zavrača vse vrste hrane ali pa le ogljikove hidrate in drugo hrano, za katere anoreksična oseba meni, da je visoko kalorična. Pri tem ne izgubi apetita, ampak lahko omeji količino zaužite hrane vse do stradanja, ker se boji, da bi se zredila. Anoreksična oseba ves čas misli na hrano, zbira kuharske recepte, sešteva kalorije, pripravlja hrano za druge, pri čemer se sama hrane niti ne dotakne, v pogostih primerih poleg tega, da zatre občutek lakote, še pretirano telovadi, tudi do več ur na dan. V večini primerov se bolezen pojavi v adolescenčnem obdobju, ni pa nujno.

BULIMIJA-je bolezen, ki spada med motnje hranjenja. V ospredju te bolezni je strah pred debelostjo. Bolniki neprestano mislijo na hrano, težo uravnavajo z bruhanjem, diuretiki in odvajali. Velika večina se jih tudi začne pretirano ukvarjati s športom, z namenom da bi zmanjšali težo. Občasno pa tudi lahko stradajo.

2.1.2 Teorije univerzalne lepote

Je lepota v očeh tistega, ki gleda? V njegovi fantaziji, interpretaciji, kulturi, v njegovih genih? Ali pa je lepota objektivna, ali pa je odvisna od fizičnih ali od psiholoških dimenzij. Ali če drugače parafraziram: je lepota zgolj stvar zaznave in prepričanje gledalca, ali lastnost gledanega. Ne moremo povedati odkod lepota prihaja. Po eni strani si lepoto lahko definiramo kot zgolj površinsko značilnost, ki nima globljega pomena, po drugi strani se ji pripisuje nadnaravno moč. Lepotice lahko plenijo srca, zanetijo vonje in osvojijo kraljestva. Lepoto povezujemo z nedolžnostjo in vrlino, obenem pa z grešnostjo in pogubnostjo. Definicija lepote je vsekakor zelo izmuzljiva in težko opredeljiva.

Evolucionistična teorija razlaga občudovanje določenih telesnih oblik z biologističnimi argumenti, po katerih je ljudem prirojeno, da dajejo prednost seksualnim partnerjem, ki so biološko bolj čili in sposobni reprodukcije. Dovzetnost za lepoto naj bi bila del človeškega genetskega ustroja.

Izpostavim lahko nekaj telesnih atributov, ki veljajo za univerzalno privlačne. Pri ženskah so take značilnosti čvrste prsi in boki, gladka in čista koža, izrazite oči, majhne čeljusti, gosti lasje, telesna simetrija. Poleg tega privlačno telo ni ne koščeno ne mlahavo.

Moški je privlačen, če je visok in mišičast, če je videti mladosten, krepak, simetričnih oblik ter ima močno čeljust in čelo.

Z evolucijske perspektive lahko interpretiramo tudi mnogo dejavnikov, namenjenih izboljšanju videza. Ženske skrbijo za svojo lepoto in se zatekajo k lepotni industriji, da bi povečale moč, ki jo lepota prinaša. V preteklosti je veljalo, da moški očara žensko s svojim umom, z lastnino, družbenim položajem. Zunanji videz je bil žensko sredstvo pri osvajanju moških. V sodobnih, industrializiranih družbah pa imajo moški in ženske vedno bolj enake možnosti izbire partnerja. Prostorska in družbena mobilnost je povečala dostop do potencialnih partnerjev.

Spremenjena razmerja moči v družbi so prispevala k večji izbirčnosti žensk, zaradi česar so tudi moški prisiljeni privzeti strategije lepšanja kot poti družbenega, seksualnega in ekonomskega uspeha. Ekonomske možnosti žensk so zmanjšale nujno, da izberejo partnerja predvsem na osnovi finančnega ugleda.

Socialni psihologi in sociologi se na splošno strinjajo, da so seksualne preference glede telesnih oblik naučene. Nanje vpliva družbeno oziroma kulturno vrednotenje. Veliko historičnih uveljavljenih lepotnih idealov ni združljivih z biološkim determinizmom. Nekateri sodobno kulturno cenjeni ideali in rituali so celo povsem v protislovju z načelom optimalnega zdravja. Kirurško spremenjen nos ali prebodena ušesa nimajo naravne biološke vrednosti.

2.1.3 Ideali lepote ter telesne prakse v kulturno zgodovinskem kontekstu

Družbeni stereotipi ljudi, zlasti ženske, nagovarjajo k nenehnemu spreminjanju telesnih oblik. Telesni ideali so ponavadi odkloni od povprečnega stanja, nenaravni ekstremi, zato jih lahko dosežejo le tisti, ki imajo čas, denar in ustrezen življenjski stil, da se odločijo za določene telesne prakse. Ti se potem že na videz razlikujejo od drugih ljudi, predvsem od pripadnikov nižjih družbenih razredov.

Kljub različnim idealom ostaja nespremenjeno prepričanje, da je lepota vredna porabe časa, denarja in bolečin. Bolečina je pogosto sestavni del telesnih praks. Večja kot je, bolj edinstven je po navadi rezultat. Sodobne ženske so pripravljene iti ekstremno daleč, da bi popravile in spremenile svoje telo, da ustregle kulturnim zahtevam ženskosti. Če primerjam današnje telesne lepote prakse, kot je na primer stradanje, z očitno bolj bolečimi praksami drugih kultur, je trpljenje danes bolj dolgotrajno, traja v bistvu celo življenje, vendar pa v naših lepotnih ritualih ni tako mučnih enkratnih trenutkov. Novo perspektivo nam odpre natančni vpogled v prakse drugih kulturno zgodovinskih obdobj.

2.1.4 Povezovanje stopal

Idealiziranje pohabljenih stopal v pravljicah in v zgodovini zbuja pozornost, ker imajo noge v vsakdanjem delovanju velik pomen. Najbolj osupljiv primer je tako imenovani kitajski «zlati lotus», stopalo dolgo največ 10 cm, tretjino normalne velikosti ženskega stopala. Na kitajskem so ženskam povezovali stopala v lotusov cvet celo tisočletje, od desetega do dvajsetega stoletja našega štetja.

Povezano stopalo je bilo simbol ženske lepote in esenca privlačnosti, kar priča o povezanosti med lepoto in nasiljem, pohabljanjem in načinom izražanja. Vzorno povezana stopala so morala izpolnjevati kar veliko pogojev: majhnost, tankost, koničavost, obokanost, krhkost in premočrtnost, da je postal umetnina in objekt erotičnega poželenja. S tem ritualom je bila zaželenost ženske neposredno povezana z njeno nesposobnostjo za hojo. V imenu lepote je povezovanje stopal kruto poudarilo družbeno razliko med moškim in ženskim telesom in podpiralo dualistični koncept, da so moški več vredni kot ženske.

Povezovanje stopal izvira iz dekadentnega višjega sloja, kjer ženskam ni bilo potrebno opravljati manualnega dela. Postalo je zavirljiv simbol luksuza, prostega časa, brezdelja in uglajenosti. Zagotavljajo je razkazovanje visokega statusa. Lepo stopalo je bistveno zmanjšalo sposobnost ženske za obvladovanje sveta okoli sebe, zato je postal svet zanjo bolj nevaren in je bila bolj odvisna od svojega moža.

2.1.5 Zategovanje pasu v korzetu

V obdobju zgodnjega kapitalizma je v Ameriki in Evropi veljalo prepričanje, da potrebuje torzo od prsi do bokov umetno podporo in polepšanje. Ta pripomoček za polepšanje ženskega telesa je bil tako imenovani korzet. Dober korzet je dvignil, povečal oprsje, zožil boke, dvigoval hrbet, uravnal nagib ramen, potisnil trebuh navznoter. To vse je bilo v skladu z aktualnim lepotnim idealom. Nadevanje korzeta je bil zelo mukotrpen proces. Zahteval je pomoč služabnic ali pripravni posteljni stebriček.

Korzet je podobna praksa kot starodavno povezovanje stopal žensk na Kitajskem. V viktorijanskem obdobju je bil korzet integralen element ženske mode, ki je skušal ustvariti videz dobro razvite postave z vitkim pasom. Tak videz je veljal za ženski ideal. Videz viktorijanskih žensk je določal njihovo identiteto in vrednost. Bile so finančno in statusno odvisne od moških. S svojim vitkim, v nekaterih primerih že skrajno ekstremnim pasom so bile razstavni eksponent svojega moža in njegovega bogastva. Korzet je funkcioniral tudi kot seksualni pripomoček, saj je poudarjal ženske karakteristike. Obenem je pa nošenje korzeta veljalo za etično. Vsaka dostojna ženska si je morala nadeti korzet.

Korzetu pogosto pripisujejo, da je bil simbol mučenja in zatiranja žensk tedanjega časa. Pripisuje se mu tudi povzročanje številnih bolezni. Zgodovinarji trdijo, da se je zlasti v viktorijanski dobi uporabljal kot prisilni pripomoček, s pomočjo katerega je patriarhalna družba nadzorovala ženske in označevala njihov podrejeni položaj. Množično zategovanje pasu naj bi kazalo na pripravljenost viktorijanskih žensk, da se podredijo mazohističnemu idealu ženskosti.

Korzet je bil pomemben del modnega oblačenja več kot 400 let. Ženske zahodnega sveta so ga nosile od pozne renesanse do dvajsetega stoletja. Diktatura korzeta je bila na vrhuncu moči v obdobju puritanske miselnosti, ko je bil del meščanske viktorijanske mode, čeprav segajo njegove korenine v aristokratsko dvorno kulturo šestnajstega stoletja.

Navajanje telesa na korzet je bilo discipliniranje, ki se je začelo v otroštvu. Vpeljevanje v skrivnosti korzeta in čipk je pomenilo obredni prehod v skrivnostni in odgovornosti bodoče mlade dame. Ta oblika discipliniranja telesa je označevala povezanost med podrejenostjo in trpljenjem. S to metodo so si moški podrejali ženske. Na eni strani je nošenje korzeta veljalo za moralno in v skladu z etičnim kodom tedanjega časa, po drugi strani pa je vzbudilo fetišizem in gledanje ženske kot erotični objekt in ne kot individuum.

2.1.6 Ideal ženskega telesa skozi zgodovino

Od srednjega veka do prehoda v dvajseto stoletje je veljalo pravilo da je zaobljeno telo lepo telo. Prednost so imele zajetnejše postave. Ne glede na modo, razmerja ali pozo modela je umetniško upodabljanje ženske zagovarjalo temeljno pravilo, da je suho telo grdo. Mršavost so povezovali z boleznijo, revščino in izčrpanostjo. Ženska telesa so bila prikazana zaobljeno, bohotno. Tak tip telesa je v družbi veljal za višji ekonomski razred in ženska s takšno telesno obliko je dosegala višji standard v družbi nasploh.

Vitka ženska z ravnim trebuhom je estetska predstava, ki je sprejeta in stopi v veljavo šele v dvajsetih letih dvajsetega stoletja z gradualnim pojavom ženske emancipacije. Ideal vitkosti je bil v dvajsetem stoletju povezan z večjimi možnostmi ženskega delovanja.

Ideal ženske postave označujemo z imenom Venera po rimski boginji ljubezni in lepote. Najstarejši znan primer upodobitve idealnega ženskega telesa tedanjega časa je za dlan velika paleolitska figura izklesana iz apnenca, približno 30.000 let pred našim štetjem. Njene prsi, stegna in zadnjica so v popolnem nasprotju današnjega ideala ženske lepote. Njeno telo vsekakor priča o izobilju in plodnosti.

Da ne pozabim omeniti doprsnega kipa legendarne lepote starodavnega Egipta. To je sicer Nefretete, Tutankamonova mater. Njeno ime pomeni »lepota, ki prihaja«. Tej egipčanski kraljici se pripisuje status najlepše ženske v starem veku. Je čisto nasprotje paleolitske figure. Kip Nefretete priča o vitki, elegantni liniji telesa. Najbolj znana je po elegantnih potezah

obraza, po vitkem in dolgem vratu in njenem skrivnostnem nasmehu. Antropologi pripisujejo njeni lepoti nesmrtnost.

Med najbolj znanimi deli v zgodovini umetnosti sta tudi kip Venere iz drugega stoletja pred našim štetjem in Botticellijeva slika »Rojstvo Venere«. Zanimivo pa je, da zaradi endomorfne hruškaste in nasploh obilnejše postave niti eden izmed upodobitev ne ustreza današnjemu idealu vitkosti. Dandanes veliko žensk vključno z mano misli, da so njihovi boki preširoki in njihova stegna preobilna, da so njihove prsi premajhne in da je njihov trebuh premalo definiran. Skratka niti Venera ne bi ustrezala sodobnemu erotičnemu standardu.

Žensko telo je bilo najbolj pogosto upodabljano kot razkošno in plodno-tudi od srednjega veka dalje. Srednjeveško obdobje zaznamuje upodobitev ženskega telesa z edinstveno značilnostjo. Trebuh žensk je bil jajčaste oblike, ki je namigovala na nosečnost. Okroglost trebuha je bila simbol plodnosti. Trend poltene lepote, s poudarkom na okroglem trebuhu, se je nadaljeval v 17. stoletje. Baročni umetnik Peter Paul Rubens in njegovi sodobniki so upodabljali bujna telesa. Tri gracije imajo razmeroma majhne in čvrste prsi. Pri vseh znanih renesančnih in baročnih aktov v umetnosti so nasploh polne, toda skromne velikosti v primerjavi s preostalim telesom. Veliko oprsje so imele samo grde stare ženske in čarovnice, obilne trebuhe pa tako najbolj nežne device kakor najbolj zapeljive kurtizane.

V obdobju poznega baroka pa je postal idealen »osji« pas. Damski videz je postal eleganten in mil. V poznem 18. stoletju so bili v modi korzeti, krinoline, podložki za pasom, privzdignjeno oprsje. Korzet je kljub zelo ozkemu pasu poudarjal okroglost žensk (nad in pod pasom).

Konec 19. stoletja pa je zajetna ženska postava začela izgubljati svojo priljubljenost. Med leti 1890 in 1910 se je v Ameriki začela bitka proti debelosti, ki traja še danes in se skozi dvajseto stoletje celo stopnjuje. V prvi polovici 20. stoletja sta lepote ideale začela krojiti ameriška industrija in Hollywood. Ameriške lepote so se pojavile na filmskem platnu. Tudi bolj razširjeni množični mediji s slikami in prodajni katalogi, so omogočili, da so se poenoteni standardi lepote in mode razširili iz ZDA tudi drugod po Zahodu. V dvajsetem stoletju je

postalo ukvarjanje z videzom osrednja skrb za ženske iz različnih razredov, regij, etničnih skupin. Med svetlopolnimi prebivalkami ZDA so bela koža in ravni lasje veljali za znak uspeha, uglajenosti in superiornosti. Na tisoče belk je pa tudi posnemalo eksotični videz Kleopatre.

Kako pa so se ženski ideali spreminjali v 20. stoletju? V obdobju pred prvo svetovno vojno je bil ideal lepote Gibsonovo dekle, ki jo je narisal eden prvih popularnih ilustratorjev Charles D. Gibson. To dekle je bilo vitko, toda ne krhko. Imelo je obilno oprsje in zajetne boke. Svoje dolge lase si je spenjalo na vrh glave, zato je bilo videti visoko.

Po prvi svetovni vojni Gibsonovo dekle s postavo v obliki peščene ure ni več veljalo za telesni ideal. Zamenjalo jo je čilo, nedoraslo dekle s ploskim oprsjem, ki je od predhodnega ideala ohranilo samo vitke noge. Idealno odraslo žensko telo je bilo torej videti skoraj deško. Žensko lepoto so presojali po naličenem obrazu in poudarjenih nogah, ostali deli telesa so bili pokriti in brezoblični. V tem obdobju je prvič prišlo do epidemije motenj hranjenja.

S povojno emancipacijo žensk, novo modo in ukvarjanjem s športom postane razkazovanje nog sprejemljivo za ženske vseh razredov in starosti. Odkritost ženskih nog v javnosti pa za ženske ni samo pozitivna pridobitev. Ko so postale tarče javnega pogleda, se od žensk zahteva, da imajo noge gladke in to vzdržujejo. Poraščenost postane prvič v zahodni zgodovini problem žensk tedanjega časa.

Moda nedoraslosti se je s povojno depresijo končala. Ponovno se je začel uveljavljati ozek pas in bujno oprsje. Modne obleke so tako postavo še bolj poudarjale. Od tridesetih let naprej so lepotne standarde za množice predstavljale predvsem filmske igralkе. Za najbolj privlačne igralkе so veljale ženske z bujnim oprsjem, kot so bile Jean Harlow in Marlene Dietrich.

V petdesetih sta Hollywood in modna industrija promovirala globoke dekolteje in podložene nedrčke, zelo ozke pasove in steznike. To je bilo obdobje obsedenosti z oprsjem. Ta trend ponazarjajo Playboyeve zajčice. Ženska lepota se ni več merila po videzu nog. Prvi model meseca v tej moški erotični reviji je postala Marilyn Monroe.

Trend poudarjenih prsi in bokov ter ozkega pasu se je nadaljeval tudi v šestdeseta. Sredino šestdesetih je zaznamoval britanski vdor v zahodno pop-kulturo z Beatli na čelu. Pripeljali so mini krilo, ki spodbudilo modni trend ozkih bokov in vitkih nog. Tudi poznejša popularnost kavbojk je prispevala k premiku pozornosti od zgornjega dela telesa na spodnji del. Oglasi za kavbojke so prikazovali poželjive zadnjice manekenk v kavbojkah z etiketo oblikovalca. V poznih šestdesetih se je z osredotočenjem pozornosti na noge in zadnjico pojavila potreba po dietah, še posebej, ker nova moda s svojim tesnim prilaganjem ni dovoljevala steznikov.

Sredi šestdesetih se je na ameriški modni sceni pojavila sedemnajstletna Angležinja Leslie Hornby Armstrong, z vzdevkom Twiggy/Suhica. Imela je povsem deško postavo in deško frizuro tehtala je borih 43 kg ob svoji 168 cm telesni višini. Za razliko od prejšnjih modelov je bila Twiggy iz delavskega razreda in ni prikrivala svojega izvora. S Twiggy je vitkost postala del ameriških sanj. Ponazarjala je nekonvencionalnost, svobodo, mladost. Kot ideal je bila sprejeta s strani žensk vseh družbenih razredov, tako v Ameriki, kot v Evropi.

V zgodnjih sedemdesetih so ženske svojo privlačnost ocenjevale glede na velikost svojih bokov in zadnjice. Niso se več pritoževale zaradi drobnih prsi. Večina žensk pa je bila na dieti. Od tega obdobja se znatno poveča naraščanje števila deklet in mladih žensk z anoreksijo in bulimijo. V poznih sedemdesetih in zgodnjih osemdesetih se pa pojavi še tako imenovana »fitness manija«. Vitka, čvrsta in prožna postava Jane Fonda postane simbol ženske lepote.

Medtem ko je ideal v osemdesetih predstavljal čvrsto in prožno žensko telo, se v devedesetih pojavljajo tudi ekstremno suhi modeli, podobni Twiggy iz šestdesetih. Med najbolj znanimi je nedvomno Kate Moss. Po vzoru kampanje Calvina Kleina leta 1997 pride do vzpona tako imenovane »heroinske elegance«. Modne hiše so najemale zelo suhe modele in jim nadevale videz stereotipnih uporabnikov heroina: črni make-up za oči, modre ustnice, lasje brez leska.

Ranljiv videz pa je ohranil svojo popularnost. Mnogi modeli danes ohranjajo svojo popularnost z videzom podhranjenosti. Primer anoreksične suhice je dandanes igralka Calista

Flockhart iz nadaljevanke Ally McBeal. Vendar sodobne lepotice sicer niso suhe kot prekla, a s poudarjenimi oblinami na sicer vitkih telesih ohranjajo težko dosegljive standarde.

2.1.7 Ideal vitkosti

Že stari Grki in Rimljani so imeli različna stališča do telesne teže. Zajetno telo je bilo po eni strani zaželeno, posebej pri ženskah. Ker je bilo znamenje blaginje, sposobnosti za preživetje in plodnosti. Po drugi strani pa so zdravniki, na primer Hipokrat in Galen, ugotovili, da preveč tolšče škoduje zdravju.

V sodobnih zahodnih družbah predstavlja vitkost telesni ideal, ki je za večino ljudi težko dosegljiv. Vitko telo za njih predstavlja srečo, uspeh, mladost, zdravje, vitalnost in s tem povezano družbeno sprejemljivost. Obogateno telo s tolščo v zahodnih družbah ni zaželeno, zelo pogosto in cenjeno pa je med višjimi razredi v razvijajočih se deželah, tako pri ženskah kakor tudi pri moških in otrocih. Antropologi so odkrili, da je popolnjena postava cenjena v 81 odstotkih danes živečih kultur. V teh kulturah velja polna postava za privlačno in zaželeno zato, ker jo povezujejo z blaginjo, zdravjem, plodnostjo, uspehom in ekonomsko varnostjo. V svetu, ki ne pozna stradanja in bolezni, kot sta tuberkuloza, kuga in AIDS, pa je postala obilna postava simbol pomanjkanja samonadzora in lenobe, pa tudi neprivlačnosti. Debeli ljudje so pogosto tarča predsodkov in zasmehovanja pa tudi pomilovanja, v ekstremnih primerih pa to sega celo do odpora in gnusa.

V družbah, v katerih so mnogi ljudje na robu preživetja, je zajetna ženka statusni simbol, ki nazorno ilustrira možev ugled in njegovo sposobnost za zagotovitev izobilja. V orientalskih deželah je v preteklosti debela žena prinašala svojemu možu spoštovanje so tako ekstremne mere, da so nekateri na silo hranili svoje žene, da bi dokazali svoje bogastvo.

Primerov čaščenja obilnosti je še veliko. Dekleta iz plemena Banyankole v Vzhodni Afriki med pripravami na poroko še vedno pitajo kot gosko. Če je ženska suha, pomeni, da še ni godna za poroko. Pleme Dinka v Sudanu prireja vsako leto tekmovanje v rejenju. Moški se redijo več mesecev, da bi prikazali svoje bogastvo in očarali ženske. V času rejenja prebivajo v posebni hiški, kjer pijejo mleko goveda družinske črede. Ko pridejo iz hiše, paradirajo skozi vas, da vaščani vidijo, kako lepi so.

Vitko telo je postalo statusni simbol v dvajsetem stoletju, saj kaže, da oseba zaradi svoje premožnosti oziroma finančne varnosti ne potrebuje telesne rezerve v obliki dodatne teže. Ta premik kaže upodobitev žensk iz visokih družbenih razredov. Aristokratske ženske so bile prvotno močne postave, v poznejših obdobjih pa vitke in krhke, saj so višji sloji vitkost povezovali z odmikom od živalskih in nekultiviranih človeških nagonov.

Pred začetkom dvajsetega stoletja je večina programov in izdelkov pomagala ljudem, da bi se zredili in ne obratno. Oglasi so promovirali izdelke za pridobivanje kilogramov. Podobe teles na fotografijah pred uporabo izdelka in po njem so bile v ravno obratnem vrstnem redu kot so v dandašnji sodobni družbi. Stremljenje k vitkemu telesu je bilo prignano do ekstremov. Če ženska, ki je shujšala zaradi bolezni ali operacije, redno dobiva pohvale, kako lepa je videti, to vsekakor priča o tem, da je nekaj narobe z našimi standardi. Naučeni smo, da je debelost slaba in vitkost najboljša, ne glede na žrtve.

Stranski proizvod kulture vitkosti je tudi nova skupina stigmatiziranih, ki jim je iz kakršnega koli razloga spodletela prilagoditev lepotnim standardom, posebej v ZDA je debelost javno stigmatizirana. Filmi, nadaljevanke, revije ponujajo obilo zgledov zatiranja debelosti. Debelost je v primerjavi z drugimi tradicionalnimi tabuji drugačna tarča, ker je vidna, posebej v obdobju, ko se povečevanje vitkosti dodatno krepi z modo, ki veliko razkriva. Stigmatizirajoče stereotipiziranje debelih lahko škodljivo vpliva na njihove zmožnosti izobraževanja in zaposlitve.

Pretežki ljudje pogosto veljajo za manj aktivne, delovne, disciplinirane, uspešne, inteligentne, privlačne in priljubljene. Celotno debeli ljudje sami imajo negativno nastrojene misli o samih sebi. Predebele ženske so sploh veliko bolj stigmatizirane kot predebeli moški. Tudi same se počutijo slabše in trpijo zaradi hujših družbenih posledic, ko na primer manjša družbena mobilnost.

Kljub nenehnim negativno nastrojenim stereotipih o debelih ljudeh, pa so raziskave pokazale tudi na predstave, da so debeli ljudje bolj prijazni in topli. Raziskave pa tudi kažejo, da na odnos do ljudi s prekomerno telesno težo pogosto vplivajo vzročna pripisovanja. Če se prekomerna teža pripisuje dejavnikom, ki niso v posameznikovem nadzoru, to je na primer prenajedanje, odsotnost telesne vadbe in šibki značaj, je bolj verjetno, da bo bila ta oseba

stigmatizirana. Stigma se zmanjša, vendar ne izgine povsem, če se tako stanje pripisuje medicinskemu vzroku.

Nezadovoljstvo s telesom in patologija motenj hranjenja nista več fenomen zahodne kulture. Neugodna telesna samopodoba dobiva razsežnost po vsem svetu med mladimi ženskami in tudi med večino večjim številom mladih moških. Ker svet postaja globalna vas, je le še malo kotičkov, ki se jih zahodna popularna kultura z rigidnimi telesnimi ideali ni dotaknila ali ki so neprepustni za njene vplive, lepotni mit se širi iz ameriških in zahodnoevropskih veliki mest v manjša mesta, iz zahodnega sveta v vzhodni svet, iz prvega v tretji.

Tudi ženske, ki imajo omejen dostop do zahodnih telesnih idealov postajajo vse manj zadovoljne s svojim videzom. Obremenjenost s telesom se povečuje na Japonskem, na Bližnjem Vzhodu, Braziliji, Čili in Argentini.

Zahodni telesni ideali najmočneje vplivajo na adolescente, ki šele razvijajo svojo osebno, družbeno in kulturno identiteto. Zahodnim normam vitkosti so najpogosteje izpostavljena dekleta, tako medijskim kakor tudi vrstniškimi pritiskom, poleg tega pa so ranljive zaradi spreminjajoče se vloge žensk v tradicionalnih družbah. Sodobna družba poudarja dosežke in učinkovitost žensk, kar je v nasprotju s tradicionalnimi poudarki na uslužnosti, popustljivosti in pomanjkanja samozavesti.

2.1.8 Razlaga in pomen lepote za ženske

Obravnava tega naslova si po mojem mnenju zasluži posebno pozornost, saj je lepota ključnega in osrednjega pomena za žensko identiteto. Deluje kot moralni imperativ, kot odločujoča značilnost ženskosti, in kot nuja. Lepotičenje je ključno polje aktivnosti za ženske.

Že od trenutka rojstva ljudje lepoto pri deklicah iščejo, zaznavajo in jo nanje projicirajo. Ko so v neki raziskavi starše v prvih 24 urah po porodu prosili, naj opišejo novorojenčke po različnih značilnostih, so hčerke opisovali kot lepe, nežne, ljubke, srčkane, mile in majhne. Sinovi pa so bili opisani kot močni, krepki, pogumni, motorično spretni in veliki. Dojenčke ženskega in moškega spola so v raziskavi skrbno izbrali tako, da so tehtali enako in bili iste dolžine. Kljub fizičnim podobnostim dojenčkov so starši prinesli domov lepe hčere in močne

sinove. Ta raziskava potrjuje, da je videz deklic že od rojstva deležen drugačne pozornosti kot videz fantkov.

Ženski videz se skozi vse življenje bolj poudarja in ocenjuje kakor moški videz, o tem govori že sama besedna zveza pojmovanja ženske kot lepši spol. Ženska lepota je pričakovana, iskana in nagrajevana v številnih situacijah. Sodobna zahodna kultura ženske od malega uči, da naj gledajo na svoje telo kot na objekt, in jih spodbuja da ga postavijo na ogled in na oceno drugim.

Ženske so izpostavljene ogledom moških. Deklice že zgodaj odkrijejo, da si jih drugi pozorno ogledujejo. Izve, da je lahko v tem ogledovanju odgovor na vprašanje, ali bo ljubljena. Razumljivo je, da postane skrb za fizični videz za mlado dekle prava obsesija. More biti lepa, da bo bila ljubljena in srečna. Večina žensk, čeprav še tako nezavedno, dojame sporočilo, da je od zunanosti veliko odvisno. Naučijo se, da je skrivnost uspeha v fizičnem videzu, tako v postelji kot tudi v delovnem okolju.

V partnerskih odnosih je ženski videz po navadi zelo pomemben, moški pa precej manj. Številne raziskave kažejo, da posvečajo moški pri izbiri potencialne partnerke več pozornosti videzu, kakor obratno. Ženske vedo, da lepa, mlada ženska lažje dobi dobrega spremljevalca kakor manj lepa. Lepo telo je univerzalno spolno zaželeno. Imeti privlačno telo je zato za večino žensk ključnega pomena, da se počutijo zaželene in poželjive. Neprivlačen videz po teh kriterijih pomeni, da ti ni mar za moške in da tvegaš izgubo njihove pozornosti in odobravanja. To, da ženska ni zadosti ženstvena, pomeni neuspešnost pri seksualni identiteti, kajti zanemarjena ženska je označena kot aseksualna ali preprosto kot neprivlačna.

Dekleta se v sodobni zahodni kulturi uči, naj si želijo biti zaželene, naj se priučijo vloge opazovalke lastnega telesa, pri čemer kot primarni pogled na svoje telo ponotranjijo perspektivo moškega opazovalca. V estetskih predstavah žensk živijo hipotetični in dejanski moški. Ženske poskušajo postati takšne, da bodo temu pogledu ugajale.

Objektivizacija ženskega telesa lahko vodi do tega, da ženske občutijo svoje telo kot drugega in ne kot del sebe. Pogosto ga obravnavajo kot delovno cono, ki zahteva nenehno izboljševanje. Če postane telo kot objekt glavni način doživljanja telesa, je telo vir odtujenosti od lastnih občutij. Večina žensk se v sodobni zahodni družbi nikoli ne osvobodi zavedanja

svojega telesa in se neprestano nadzorujejo. Nikoli niso popolnoma zadovoljeni same s seboj in prepričane vase, kajti konstantna obremenjenost z zunanjim videzom pomeni dokončno omejitev svobode mišljenja.

Seveda pa ne gre za to, da bi posamezni moški ali moški kot družbena kategorija ženskam zavestno in namerno vsiljevali obremenjenost z idealnim telesom. Raziskave celo kažejo, da je preobremenjenost z videzom med prvimi štirimi stvarmi, ki moške najbolj motijo pri ženskah. Privlačne ženske pa so v povprečju bolj popularne, imajo več zmenkov ter lahko izbirajo med večimi partnerji, toda pri manj privlačnih deluje glede zmenkov in ženitvenih izbir princip homogamije. Ljudje imajo intimna razmerja s tistimi, ki so jim podobni po stopnji privlačnosti.

Če si vitka, imaš v življenju veliko več priložnosti. Lahko se oblačiš v lepe obleke in se bolje urediš. Lahko si omisliš lepo frizuro in se privlačno naličiš, ker si sama sebi bolj všeč. In vse to prispeva k temu, da se počutiš bolj samozavestno in zaradi tega si lahko odpreš mnogo vrat. Eksperimentiranje z videzom ima več pozitivnih plati. Lahko je zabavno, prijetno in izpopolnjujoče. Skrb za telo ženskam zvišuje samozavest in jih pripravlja na spogledovanje ter seksualno igro. Na ta način naredijo veselje sebi in ugajajo drugim. Olepševanje lahko predstavlja tudi dnevni ritual transformacije, ponovnega začetka. Lahko so tudi vir občutkov svobode in samoodločanja.

Ženske so kljub eksperimentiranjem le težko zadovoljne s svojim videzom. Ne glede na to, kako so videti, so pogosto prepričane, da je njihovo telo polno pomanjkljivosti. Zaradi nagnjenosti k občutjem manjvrednosti ženskam lepo telo vselej ne zviša samozavesti in ne izboljša počutja.

Privlačnost lahko celo opredelimo, tako kot debelost, za stigmatizirajočo, ker je privlačna ženska nenehno in povsod opazna. Videz ima pogosto glavno vlogo v komuniciranju zelo privlačne ženske. Občutek, da je ženska cenjena samo zaradi svojega telesa, ne pa kot celovita osebnost je zelo neugoden. Zelo privlačna ženska nenehno doživlja mini posilstva. Uščip v zadnjico na prepolnem avtobusu, žvižg neznanega moškega, strmenje poslovnega partnerja v oprsje med pogovorom predstavljajo za ženske nezaželeno moško pozornost. V takih situacijah se ženske počutijo ponižane in zreducirane na objekt pogleda, ne pa občudovane. Opazovanje in nadlegovanje žensk ohranjata prepričanje, da je ženski videz v javni lasti in da je objektivizacija ženskega telesa legitimna.

2.1.9 Telesna samopodoba

Telesna podoba je terminološka oznaka za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu (Thompson idr., 1999: 5). Telesna samopodoba je v jedru identitete. Ta notranji pogled ali mentalna slika je povezana z občutki in mislimi, ki v določenih situacijah vplivajo na vedenje. Pozitivna samopodoba lahko zviša samospoštovanje in prispeva k uspešnim medosebnim ali poslovnim stikom, medtem ko lahko negativna samopodoba do take mere oslabi samozavest, da oseba ni pripravljena zapustiti varnega zavetja svojega doma.

Telesna samopodoba je subjektivna, zelo osebna in hkrati družbeno konstruirana izkušnja. Nanjo pomembno vplivajo družbeni faktorji. Na telesno samopodobo vplivajo v veliki meri kulturno omejene in veljavne definicije privlačnosti in zaželenosti. Pri tem posameznik sam zaznava kulturne standarde. Presoja tudi, do kakšne mere se sam ujema s temi standardi in kako pomembno je doseganje teh standardov zanj.

2.1.10 Vpliv medijev na dojetje lastnega telesa

Mediji igrajo pomembno vlogo pri razširjanju idealiziranih podob ter informacij, kako doseči idealni zunanji videz. Razvoj množičnih medijev v dvajsetem stoletju je nedvomno prispeval delež poenotenju lepotnih standardov med ljudmi iz različnih družbenih razredov in različnih geografskih okolij. Raziskave kažejo, da naj bi medijsko prikazovanje in povečevanje ideala vitkosti dejansko vplivalo na občutje in dojetje lastnega telesa posameznika. Posameznik lahko dobi popačeno predstavo o lastnem fizičnem izgledu.

Ker os ljudje na Zahodu izpostavljeni enotnim splošnim medijskim standardom lepote in mode, je zanimivo primerjati njihove telesne samopodobe s telesnimi samopodobami ljudi iz drugih okolij. Tovrstna raziskava je potekala v Iranu. Tam so oblasti prepovedale prikazovanje kakršnih koli medije iz Zahoda. Ženske, ki se pojavljajo na iranski televiziji, ne kažejo svojega telesa niti las in niso naličene. Raziskava je primerjala zadovoljstvo z lastnim telesom med iranskimi študentkami in ameriškimi študentkami. Rezultati kažejo, da so udeleženci in udeleženke raziskave iz Irana manj zaskrbljeni glede videza kot Američani, čeprav je v Iranu ženske nekoliko bolj skrbel njihov videz kot moške.

Ženske so kritične do ozkega obsega telesnih oblik, ki jih predstavljajo mediji. Ne moremo reči, da pasivno sprejemajo medijske vsebine in da te nanje neposredno vplivajo. Jezi jih, da jih mediji in modna industrija z neuresničljivimi ideali spravljajo v negotovost glede lastnega fizičnega izgleda. Kljub temu, da se ženske zavedajo, da so medijske podobe nestvarne in nezdrave, hrepenijo, da bi jim bile podobne.

Razprave o vplivanju medijev na telesno samopodobo zaznamuje dvojnost. Po eni strani je to dvom v dejansko in potencialno moč medijev in hkrati strah pred njo. Na razvoj negativne telesne samopodobe ne vplivajo samo mediji, temveč tudi biološki, osebni, socialni in kognitivni dejavniki. Če bi mediji imeli vsemogočen vpliv, potem nihče več nebi imel pozitivne telesne samopodobe. Nekateri ljudje so povsem zadovoljni s svojo telesno samopodobo.

Medijsko prikazovanje enostranskih podob na račun bolj stvarnih podob iz širšega spektra telesnih oblik je posebej škodljivo za mlade. Ti potrebujejo pri kovanju s problematičnimi medijskimi sporočili ustrezno vzgojo. Naučiti se morajo prepoznati medijske pritiske in jim nasprotovati. Treba jim je pomagati, da bodo vizualnim medijem svoj čas posvečali bolj selektivno in da bodo kritični do medijskih idealov.

2.1.11 Motnje hranjenja analizirane znotraj področja duševnega zdravja

Motnje hranjenja kot definicija so težko ozdravljiva bolezen, ki v veliki meri terja mnogo življenj. Najpogosteje se pojavlja pri adolescentni mladini, zasledimo pa jo lahko v katerikoli starostni skupini.

Zatekanje v hrano je prisodoba odvisnosti, pasivne preskrbljenosti in zadoščenosti prek najlažje dosegljivega ugodja. Tudi kadar motnje hranjenja nimajo globokih in težko razrešljivih psiholoških vzrokov, so v adolescenci za zdrav osebni razvoj že zelo moteče njihove posledice. Nezadovoljstvo z zunanjo podobo je mladostniku lahko močan razlog za nizko samopodobo.

Za motnje hranjenja je značilen bolesten strah pred debelostjo in motena predstava o lastnem telesu. Zaželeno stanje je izjemna suhost, ki jo dosežejo z namernim stradanjem, pretirano telesno aktivnostjo, bruhanjem, uporabo odvajal in diuretikov.

Razlikujemo tri oblike motenj hranjenja. To so anoreksija ali anorexia nervosa, bulimija ali bulimia nervosa in prisilno kompulzivno prenažedanje.

Pri anoreksiji je telesna teža najmanj 15 odstotkov nižja od pričakovane v določeni starostni skupini oziroma je indeks telesne mase nižji od 17,5. bolniki jedo omejeno in se izogibajo jedem z veliko kalorij. Bolniki z anoreksijo razvijejo tako imenovano moteno telesno shemo. Bojijo se, da se bodo zredili, čeprav imajo prenizko telesno težo.

Bolniki z bulimijo so dlje časa zaposleni s prehranjevanjem. Zanje je značilna nepremagljiva lakota po živilih. Pojavljajo se impulzivni napadi hudega prenažedanja z izgubo nadzora. V kratkem času pojedjo velike količine hrani, hkrati pa se bojijo, da se bodo zredili, zato se prisilijo k bruhanju. Bolnikova telesna teža pa ni pod mejo anoreksije.

Motnje hranjenja so zagotovo le zunanji odraz bolj globokih socialnopsiholoških in čustvenih problemov. S spreminjanjem odnosa do hrane, s pretiranim poudarjanjem zunanje lepote, telesnosti, z vmešavanjem medijskih konstruktov in oglaševanjem preko njih idealno podobo zunanosti vsakega posameznika, smo pripomogli k porastu motenj hranjenja v zadnjih desetletjih.

2.2 Empirične raziskave

2.2.1 Analiza ankete dijakov

Anketo sem razdelila med dijake 4. in 1. ter 2. letnikov Gimnazije Celje-Center 1. marca 2009. Isto sem storila na Poslovno komercialni šoli Celje. Razdeljenih je bilo 120 anket. Vrnjenih od teh 120 anket pa mi jih je bilo 110. v statistično obdelavo sem vključila 110 anket. Podatke sem obdelala s programom Excel 2003.

1. tabela št. 1: število in odstotek dijakov, ki so oddali anketo po spolu

moški		ženske		vsi	
Št.	%	Št.	%	Št.	%
38	35	72	65	110	100

2. tabela št. 2: Kaj vam predstavlja hrana?

- a) Hrana se mi gnusi
- b) Jem kadar občutim tesnobo
- c) Nima posebnega pomena
- d) Grožnja pred izgubo vitkega telesa
- e) Nič posebnega, jem da živim
- f) Drugo

	moški		ženske		vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	3	7	11	16	14	13
b)	2	5	13	18	15	14
c)	6	15	10	14	16	15
d)	5	13	5	6	10	9
e)	15	40	24	33	39	35
f)	7	20	9	13	16	14
skupaj	38	100	72	100	110	100

Od 110 kandidatov se jih je tako med moškimi, kakor tudi med ženskami največ odločilo za trditev pod črko e, ki pravi, da hrana nima posebnega pomena za njih, jedo da živijo. To je kar

15 od 38 moških, kar predstavlja 40% vseh moških, in 24 od 72 žensk, kar predstavlja 33% vseh žensk. Zanimivo pa je, da so kar trije moški obkrožili trditev, da se jim hrana gnusi kot tudi, da je samo 5 žensk obkrožilo trditev, da jim hrana predstavlja grožnjo pred izgubo vitkega telesa, kar je samo 6% med vsemi ženskami. Razvidno pa je, da tako kot ženske, imajo tudi moški strah pred izgubo popolne postave.

2. tabela št. 3: Ali imate občutek, da ste debeli?

- a) Sem predebel/-a, vendar še vseeno sprejemam svoje telo
- b) Sam/-a sebi se zdim grd/-a
- c) Zadovoljna sem s postavo
- d) Lahko bi bila bolj vitka

	moški		ženske		vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	3	7	10	14	13	12
b)	1	2	5	7	6	5
c)	34	89	25	35	59	54
d)	0	0	32	44	32	30
skupaj	38	100	72	100	110	100

Pod vprašanjem ali imate občutek, da ste debeli je od moških kandidatov največ obkrožilo trditev pod črko c, ki pravi da so čisto zadovoljni s svojo postavo. Obkrožilo jih je 34 od 38 moških, kar predstavlja 89%. Samo trije kandidati so obkrožili trditev pod črko a, ki pravi, da so predebeli, vendar še vseeno sprejemajo svoje telo. To pa predstavlja le 7% delež moške vzorčne populacije. Ženske so v večini obkroževale trditev pod črko d, ki pravi, da bi bile lahko bolj vitke. Od 72 žensk jih je kar 32 obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 44% delež ženske vzorčne populacije. 25 jih je obkrožilo trditev c, da so zadovoljne s svojim telesom. To pa predstavlja 32% delež. Poraja se mi misel, da mogoče zaradi tako zastavljenega vprašanja

so ženske obkrožale trditev d, vendar lahko vidimo, da so v večini obkrožale trditve, ki predstavljajo neko pomanjkljivost na njihovem telesu in bi rade to spremenile. Ženske več časa posvečajo opazovanju svojega telesa in želji po spremembi telesne konstitucije do nekega družbeno pogojenega ideala.

3. tabela št. 4: Kako se prehranjuješ?

- a) Jem vse
- b) Sem zelo izbirčen/-a
- c) Ne jem določenih vrst živil
- d) Izogibam se sladkarijam in mastni hrani
- e) Večino časa jem nizko kalorično hrano

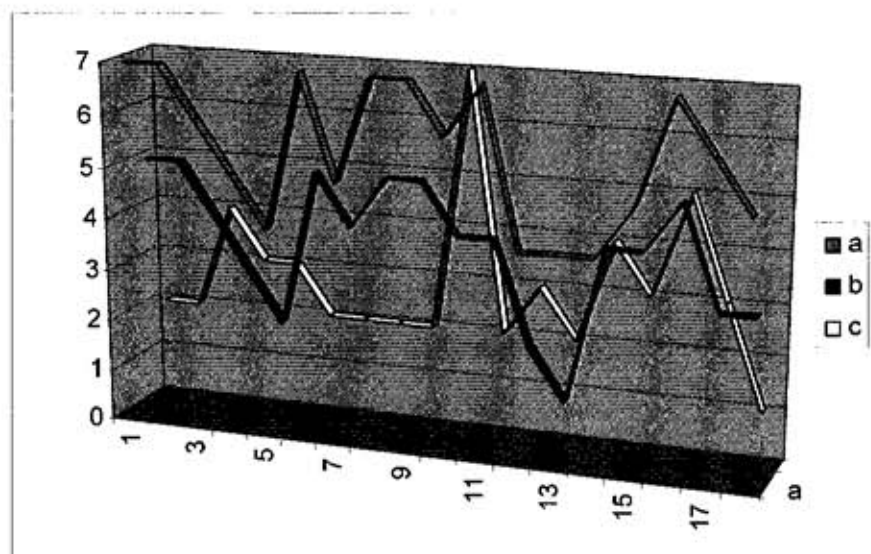
	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	25	66	30	42	55	50
b)	6	16	12	16	18	16
c)	3	8	5	7	8	7
d)	4	10	10	14	14	13
e)	0	0	15	20	15	14
Skupaj	38	100	72	100	110	100

55 kandidatov je obkrožilo trditev pod črko a, ki se glasi, da jedo vse. To je 50% celotne vzorčne populacije. Med moškimi je to trditev obkrožilo kar 35 od 38 moških, kar predstavlja 66% delež populacijskega vzorca moških. Med ženskami je pa to trditev obkrožilo 30 žensk od 72, kar predstavlja 42% delež ženskega populacijskega vzorca. Nič moških od 38 ni obkrožilo trditev pod črko a, ki pravi da večino časa jedo nizko kalorično hrano, medtem ko je 15 žensk od 72 obkrožilo to trditev. Ta pa predstavlja 20% delež. Kar pomeni da tako kot

moški in ženske se zavedajo pomanjkljivosti svojega telesa, vendar v večji meri ženske jedo manj kalorično hrano in pazijo na zdravo prehrano.

4. graf 1: kje se najpogosteje prehranjuješ?

- a) glavni obrok zaužijem v kuhinji ob mizi doma ali v gostišču
- b) glavni obrok zaužijem kadar imam čas
- c) glavni obrok zaužijem leže na postelji ob gledanju televizije



S tem vprašanjem sem imela namen ugotoviti prehranjevalne navade kandidatov. Podana so jim bile trditve pod črkami a, b in c. pod temi trditvami so bile številke od 1 do 7 in oni so morali obkrožiti pogostost prehranjevanja navedenega v trditvah. Številka 1 je predstavljala najmanjkrat zaužit glavni obrok, in številka 7 je pomenila največkrat zaužit glavni obrok. Ljudje smo si različni in nimamo istih prehranjevalnih navad, zato mi je bilo težko razložiti neko konstanto. Vendar sem kljub vsemu ugotovila, da večina kandidatov je obkrožila številko 7,6 ali 5 pod trditvijo a, ki se glasi da jedo glavni obrok doma za mizo in v gostišču. Takoj za tem so obkroževali številke od 5 pa tam nekje do 3 pri trditvi pod črko b, ki pravi, da kandidati glavni obrok zaužijejo kadar imajo čas, kjerkoli že, ali je to na poti, ali v avtu. Pod trditvijo c, ki se glasi da jedo glavni obrok leže na postelji ob gledanju televizije, pa so večinoma obkrožali številke med 2 in 3, včasih tudi 1.

5. Najraje jem

Pri tem vprašanju sem poskušala ugotoviti najljubše hrane kandidatov in tudi ali se vrsta najljubših hran razlikuje po spolu. Po mojem pričakovanju so moški kandidati po večini naštevili tako imenovano hitro hrano. To so najrazličnejši hamburgerji, pice, kebabi in drugo. Ženske kandidatke se po večini naštevale bolj zdravo prehrano kot so zdrava kosila. Na primer morska hrana, zrezki, solate, sadje, zelenjava. Tudi ženske se naštevale hitro hrano, vendar ne v tolikšni meri kot moški. Ženske preferirajo sladkarije in različna peciva v skupini nezdrave prehrane, medtem ko moški preferirajo mastno, slano nezdravo prehrano.

6. tabela št. 5: Koliko pojesh?

- a) vedno do sitega
- b) ko sem sit/-a pojem še malo, da ne ostane
- c) toliko, da preženem občutek lakote
- d) jem samo zato, ker moram
- e) zelo malo, ker namerno izpuščam obroke

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	24	63	26	36	50	45
b)	2	5	5	7	7	6
c)	12	31	36	50	48	44
d)	0	0	1	2	1	1
e)	0	0	4	6	4	4
skupaj	38	100	72	100	110	100

Med moškim populacijskim vzorcem je največ kandidatov obkrožilo trditev pod črko a, ki pravi da vedno jedo do sitega. Obkrožili so kar 24 od 38 moških. To je 63% delež. Ženske so pa največkrat obkroževale trditev pod črko c, ki se glasi, da pojedjo toliko, da preženejo

občutek lakote. Kar 36 žensk od 72 je obkrožilo to trditev. To predstavlja 50% delež celotnega ženskega populacijskega vzorca. Več moških kot žensk je obkrožilo trditev a.

7. tabela št. 6: S katero od naslednjih trditev se strinjaš?

- a) Vedno mi je lepo, in tako je prav
- b) Sem potr/-a depresiven/-a zaradi svoje nepopolnosti
- c) Tudi, ko mi ne gre se ne obremenjujem
- d) Občasno sem slabe volje in želim izboljšati stanje

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	20	53	34	47	54	49
b)	0	0	5	7	5	5
c)	5	13	8	11	13	12
d)	13	34	25	35	38	34
Skupaj	38	100	72	100	110	100

S tem vprašanjem sem želela ugotoviti odnos kandidatov do samih sebe, njihova samopodoba in kako nasploh gledajo nase. Med moškimi je kar 20 anketirancev obkrožilo trditev a, ki se glasi da jim je vedno lepo in je tako prav. To predstavlja 53% delež tega populacijskega vzorca. Na drugem mestu se pa nahaja trditev d, ki pravi da so anketiranci občasno slabe volje in želijo spremeniti obstoječe stanje. 13 moških od 38 jih obkrožilo to trditev. To predstavlja 34% delež moškega populacijskega vzorca. Ženske so večinoma obkroževale tudi trditev a, kar 34 od 72 žensk je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 47% delež ženskega populacijskega vzorca.

8. tabela št. 7: Če si že res kdaj poskusil/-a s hujšanjem, kdaj je to bilo?

- a) vedno pozimi, da se izogibam kalorični hrani
- b) poleti, ko smo bolj pomanjkljivo oblečeni
- c) vedno, ko imam občutek, da sem se zredil/-a
- d) še nisem hujšal/-a

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	0	0	5	7	5	4
b)	10	26	10	14	20	18
c)	8	21	23	32	31	28
d)	20	53	34	47	54	50
skupaj	38	100	72	100	110	100

Večina moških je obkrožila trditev pod črko d, ki se glasi, da še nikoli niso poskusili hujšati. Kar 20 od 38 jih je tako obkrožilo. To je 53% delež moškega populacijskega vzorca. Tudi ženske niso bila izjema. 34 od 72 kandidatk je obkrožilo trditev d. To pa predstavlja 47% delež ženskega populacijskega vzorca. Na drugem mestu pri moških se glasi trditev pod črko b, ki pravi da so poskušali s hujšanjem poleti, ko smo bolj pomanjkljivo oblečeni. 10 moških od 38 je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 26% delež moškega populacijskega vzorca. Pri ženskah je pa na drugem mestu trditev pod črko c, ki se glasi, da so poskušale s hujšanjem vedno, ko imajo občutek da so se zredile. 23 kandidatk od 72 je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 32% delež ženskega populacijskega vzorca.

9. tabela št. 8: kolikokrat si že poskusil/-a?

- a) 1x do 2x
- b) Nekajkrat
- c) Velikokrat, vendar mi ni nikoli uspelo

	Moški		Ženske		vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	3	17	10	26	13	23
b)	12	66	5	13	17	30
c)	3	17	23	61	26	47
skupaj	18	100	38	100	56	100

Ker je večina kandidatov obkrožila trditev d, se mi je drastično zmanjšal populacijski vzorec za to vprašanje. Moški so največkrat obkroževali trditev b, ki se glasi da so nekajkrat poskušali s hujšanjem. 12 moških od 18 je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja kar 66% delež moškega populacijskega vzorca. Ženske so pa po večini obkroževale trditev c, ki se glasi da so poskušale velikokrat, vendar jim ni nikoli uspelo. Kar 23 žensk od 38 je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 61% delež ženskega populacijskega vzorca.

10. tabela št. 9: zakaj si se odločil/-a, da pričneš s hujšanjem?

- a) Ker me je nekdo užalil z opazko, da sem debel/-a
- b) Ker bi rad/-a izgledal/-a tako kot fotomodeli z naslovnice
- c) Ker sem poskušal/-a pridobiti pozornost
- d) Ker imam predsodke do debelih ljudi, in s tem bi se skušal/-a izogniti, da bi bil/-a tak/-a kot oni.
- e) Ker imam tako nadzor nad svetom
- f) Zaradi zdravja
- g) Da bi pridobil/-a prijatelje

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	0	0	3	8	3	5
b)	2	11	4	10	6	11
c)	3	17	0	0	3	5
d)	1	6	2	5	3	5
e)	2	11	0	0	2	4
f)	10	55	29	76	39	70
g)	0	0	0	0	0	0
skupaj	18	100	38	100	56	100

Tudi to vprašanje se je navezovalo na vprašanje št. 9, pri katerem je večina kandidatov obkrožila trditev d in jim zato ni bilo potrebno odgovoriti na naslednje in na to vprašanje. Večina moških je obkrožilo trditev f, ki pravi da so pričeli s hujšanjem zaradi zdravja. 10 od 18 moških je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 55% delež moškega populacijskega vzorca. Ženske so tudi po večini obkroževale trditev f. Kar 29 žensk od 38 je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 76% delež ženskega populacijskega vzorca.

11. tabela št. 10: Se veliko ukvarjaš s svojim videzom?

- a) Ne
- b) Rada/-a sem urejen/-a, vendar temu ne dajem pretiranega pomena
- c) Da, ker želim biti vitek/-a, imeti popolni postavo in biti oblečen/-a po zadnji modi
- d) Ne menim se za modne smernice. Oblečem se kako mi paše, ker se dobro počutim v svoji koži

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	8	21	0	0	8	7
b)	19	50	51	71	70	64
c)	1	3	6	8	7	6
d)	6	16	5	7	11	10
e)	4	10	10	14	14	13
skupaj	38	100	72	100	110	100

Največ moških je obkrožilo trditev pod črko b, ki se glasi da so radi urejeni, vendar temu ne dajejo pretiranega pomena. Kar 19 od 38 moških je obkrožilo to trditev. To predstavlja 50% delež. Ženske so tudi na obkroževale trditev pod črko b. 51 žensk od 72 jih obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 71% delež.

12. tabela št. 11: Kolikokrat na teden se ukvarjaš s športom?

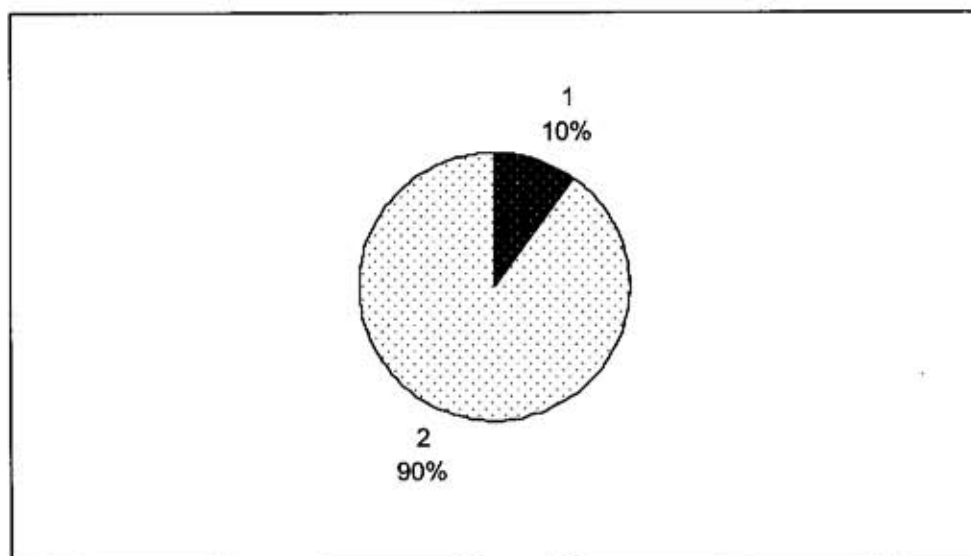
- a) Nikoli
- b) 1x-2x na teden
- c) 3x ali več
- d) Vsak dan

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	7	18	14	20	21	19
b)	14	37	40	55	54	49
c)	13	34	6	8	19	17
d)	4	11	12	17	16	15
skupaj	38	100	72	100	110	100

Moški so največkrat obkrožili trditev pod črko b, ki pravi da se rekreirajo 1x do 2x na teden. To trditev je obkrožilo 14 od 38 moških. To predstavlja 37% delež. Ženske pa so tudi največkrat obkrožale trditev pod črko b, kar 40 od 72 ženske je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 55% delež.

13. graf 2: Ali uporabljaš športno prehrano?

- a) Da
- b) Ne



večina kandidatov je obkrožila trditev pod črko b, ki pravi da ne uporabljajo športne prehrane. Samo 10% vseh anketirancev pravi, da uporabljajo športno prehrano. To pa je popolnoma legalna vrsta športne prehrane kot so različni proteini in drugi nadomestki.

14. tabela št. 12: Kateri stavek se ti zdi najustreznejši?

- a) Oseba, ki ima močnejšo postavo se težje vključuje v družbeno življenje
- b) Oseba z močnejšo postavo težje dobi zaposlitev
- c) Oseba z močnejšo postavo ima izkrivljeno samopodobo in nasploh slabo mnenje o sebi
- d) Debelost ne vpliva na kvaliteto življenja
- e) Debeli ljudje so srečnejši

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	4	11	2	3	6	5
b)	5	13	0	0	5	4
c)	3	8	44	61	47	43
d)	24	63	24	33	48	44
e)	2	5	2	3	4	4
skupaj	38	100	72	100	110	100

Največ moških je obkrožilo trditev pod črko d, ki se glasi da debelost ne vpliva na kvaliteto življenja. Kar 24 od 38 moških je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 63% delež. Ženske pa so največkrat obkrožale trditev pod črko c, ki pravi da ima oseba z močnejšo postavo izkrivljeno samopodobo in nasploh slabo mnenje o sebi. Kar 44 od 72 žensk je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 61% delež.

15. Katera oseba ima zate popolno postavo?

Pri tem vprašanju so anketiranci in anketiranke navajali različne slavne osebe. Veliko kandidatov to vprašanje sploh ni resno vzelo in so se norčevali iz njega. Tisti, ki pa so to vzeli resno, so pa navajali razne tuje slavne osebnosti. Pri ženskah je prevladovala Beyonce in Jennifer Lopez, pri moških pa so tudi prevladovale ženske slavne osebnosti. To pa so Paris Hilton in Shakira.

17. tabela št. 13: Si želiš imeti tako postavo kot jo imajo supermodeli na naslovnica?

a) Da

b) Ne

	Moški		Ženske		Vsi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
a)	18	47	22	31	40	36
b)	20	53	50	69	70	64
skupaj	38	100	72	100	110	100

Večina moških je obkrožilo trditev pod črko a, ki se glasi da nočejo imeti take postave kot jo imajo slavne osebe. Kar 20 od 38 moških je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 53% delež. Ženske so tudi največkrat obkrožile trditev pod črko b. Kar 50 od 72 je obkrožilo to trditev. To pa predstavlja 69% delež.

2.2.2 Intervju s šolsko psihologinjo

Dne 16. marca 2010 sem s šolsko psihologinjo Heleno Maher Resinovič naredila kratek intervju, da sem dobila bolj psihološki pogled na način razmišljanja mladih in samopodobo mladih.

1. Raziskovalka: Kaj si predstavljate pod besedo lepotni ideal?

Psihologinja: Pod tem pojmom si predstavljam predstavo ljudi o tem kar je res lepo. Jasni kriteriji o tem kar je estetsko in lepo. Prva asociacija, ki mi pride na pamet je ženska figura, dojemanje ženske figure nasploh.

2. Raziskovalka: Od kod se vam zdi, da mladi črpajo lepotne ideale v današnji moderni družbi?

Psihologinja: Mediji so tukaj zelo močni. Za mlade je predvsem pomembna filmska in modna industrija, razne modne revije, tudi razne televizijske oddaje kot je na primer America's next top model, ki je v tem trenutku zelo popularna. Tudi internet predstavlja ključno determinanto. Menim pa tudi, da se vrstniki med seboj ocenjujejo in sami sebi podajajo nek kriterij kaj je lepo in kaj ni. Na taka etiketiranja so še posebej dovzetni mladi, ki so bolj labilni sugestiji.

3. Raziskovalka: kako po vašem mnenju vplivajo lepotni ideali na mlade?

Psihologinja: To je po mojem mnenju povezano z osebnostno čvrstostjo vsakega posameznika. Na tiste malo bolj negotove ima močnejši vpliv. Oni potrebujejo nekaj čemur bodo sledili. Ko se bodo čim bolj približali temu idealu, ki so si ga zastavili, šele takrat se jim bo zdelo, da so popolni. Nekateri pa lahko te ideale spremljajo, vendar niso tako dovzetni za ponotranjanje le teh. to pa je pogojeno s primarno socializacijo, bolj natančno z vzgojo staršev, zgled staršev, starševska ljubezen, sprejemanje, biti ljubljen.

4. Raziskovalka: se vam zdi, da so motnjam hranjenja bolj podvržena dekleta ali fantje, ali sploh nima posebnega pomena?

Psihologinja: Še vedno zelo prevladujejo dekleta in to precej. Razmerje je 10 proti 2 za dekleta. Po mojem mišljenju fantje najdejo druge načine in blažijo stres z drugimi simboli.

5. Raziskovalka: kaj bi lahko po vašem mnenju storili, da bi postal lepotni ideal spet bolj podoben realni telesni obliki človeka?

Psihologinja: Najpomembnejše je ozaveščanje mladih. Povedati jim, da so vse modne fotografije, ki so prikazane na vseh jumbo plakatih popolnoma zretuširane in nimajo nobene veze z realno žensko podobo. Manekenka je deležna večurne obdelave preden se jo postavi pred fotografski objektiv. Opozarjati moramo tudi na pomen zdrave prehrane in rekreacije na tak način, ki je mladostnikom blizu. Lepota ni zagotovilo sreče. To še posebej poudarjam.

6. Raziskovalka: ste se že srečevali s težavami mladostnikov na področju prehranjevalnih motenj na svoji poklicni poti?

Psihologinja: Sem se že srečevala. Podrobnejših podatkov pa ne bom razkrila javnosti, ker gre za zagotavljanje anonimnosti teh deklet. Lahko pa povem, da se večina teh obolenj ne odkrije. Edino takrat, ko se začno pojavljati spremljajoče težave. Na vsako generacijo dijakov jih je 5, ki imajo resno težavo s tem.

4. Analiza pridobljenih podatkov in ovrednotenje zastavljenih hipotez

Tekom raziskovanja se je potrdila prva hipoteza, ki trdi da je patriarhalna družba preko manipulacije ideala lepote učinkovito podjarmila ženske. Ta hipoteza se pa ni v popolnosti potrdila. Drži, da si je preko manipulacije vidnega čuta podredila ženske, vendar ne v celoti. Kot se je izkazalo v anketi so ženske veliko bolj samokritične do svojega telesa in dajo veliko na mnenje drugih okoli sebe. Potrebujejo občutek zaželenosti in sprejemanja v družbi. Menijo, da je lepota kriterij za dobro družbeno življenje.

Druga hipoteza se mi je tudi potrdila. Moj intervju s šolsko psihologinjo je to potrdil. Moja druga hipoteza se je trdila da nadzorovanje teže lahko ženskam daje občutek lažne moči in kontrole, kar jim je bilo onemogočeno na drugih področjih njihovega življenja. Ženske in tudi nasploh ljudje, ne glede na spol z nadzorovanjem teže pridobijo nek občutek moči in neverjetne samokontrole. Daje jim misliti, da so tako rečeno premagali naravo. Zavrniti nekaj tako ključnega in pomembnega za preživetje, kot je hrana, je za njih orodje za doseganje nadvlade nad samim seboj.

Tudi tretja hipoteza se mi je potrdila. Trdi, da nedoseganje vitkosti prinaša frustracije in težja bolezenska stanja. Kot sem že omenila pri prvi hipotezi, današnja moderna družba je podredila ženske preko manipulacije tega lepotnega ideala in zato ženske podzavestno stremijo za doseganjem tega medijsko prikazanega nadrealnega ideala vitkosti. Nedoseganje

tega ideala pa privede do frustracij in težjih bolezenskih stanj. To se mi je potrdilo tudi pri anketi.

V današnjem modernem svetu mediji skoraj nadvladajo nad našim življenjem. Dajejo standarde za življenje. Zato se mi je tudi četrta hipoteza potrdila. Ta trdi, da mediji prispevajo k temu, da je podoba ženskega telesnega ideala zelo jasna, povsod prisotna in težko dosegljiva. Tudi na to hipotezo mi je že kramljanje s šolsko psihologinjo dalo odgovor. Tudi ona meni, da so mediji tu zelo močni in vsepovsod prisotni. Dandanes so povsod prisotni tako imenovani jumbo plakati s popolno manekenko z nadrealistično postavbo. Tudi televizija v veliki meri prispeva k tej podobi idealnega ženskega telesa. Vsakodnevno se vrtijo razni televizijski programi in filmi v katerih nastopajo igralko s popolnimi očmi, zobmi, lasmi in navsezadnje tudi popolno postavbo. Ne vedo pa ozadja doseganje tega. Skoraj vse igralko imajo svojega osebno nutricionista, trenerja, vizažista, osebno trenerja, da dosežejo idealno podobo, ki jo morajo prikazati na filmskem platnu.

Tudi moja zadnja hipoteza se mi je potrdila tekom raziskovanja. Ta pa trdi ,da mediji nagovarjajo predvsem mlada dekleta. To se mi je potrdilo z anketi in z mojim pogovorom s šolsko psihologinjo. Najstnice niso še na najvišji ravni svojega osebno razvoja in zato so še tako dojemljive za zunanje vplive in ti zunanji vplivi oblikujejo njihovo podobo. Najstnice so bolj labilne kot odrasle ženske in čutijo večjo potrebo po pripadnosti v družbi in preprosto še iščejo svoj položaj v družbi. Mediji pa predstavljajo ta nedosegljivi ideal, po katerem najstnice še v večji meri segajo, ker niso še tako osebno zrele, da bi prepoznale varljivost tega ideala.

5. zaključek

V teku raziskovanja sem ugotovila veliko tudi meni do sedaj še neznanih trditev na to temo. Vse moje hipoteze so se mi do neke mere potrdile, nekatere so se mi v celoti, nekatere pa tudi ne.

V današnji moderni družbi na razmišljanja, občutja in vedenje deklet v zvezi s telesnim videzom pomembno vplivajo mediji in medosebni odnosi. Medijske podobe idealnih teles so pogosto vir socialne primerjave, čeprav so dekleta skeptična in kritična do teh podob. Večino deklet skrbi, kako bodo njihov videz ocenili za njih pomembni drugi. To pa so lahko ali vrstniki, starši, partnerji. Ožje okolje je pomemben dejavnik vpliva zaradi stališč in zgledov, komentarjev, komplimentov, draženja in tako naprej. Dekleta, ki občutijo največje pritiske, da bi bila vitka, so najbolj nezadovoljna s telesom in se najbolj omejujejo pri prehranjevanju. Naša telesa so v resničnosti zelo različna od idealov. Tako po vitkosti, kot tudi po obliki, velikosti, barvi kože. Nenehno se ta telesa tudi spreminjajo. Veliko ljudi je prepričanih, da je njihovo telo pomanjkljivo. Ne morejo ga sprejeti takšnega, kakršno je, temveč ga skušajo preoblikovati v skladu s kulturnimi in družbenimi diktati. Obkroženi smo s sporočili, da lahko vsakdo, ki je pripravljen dovolj trdo delati, doseže telesni ideal. Ljudje pa so si vsi med seboj različni. To nas naredi unikatne in nas ločuje drug od drugega. Kak pa bi bil svet, če bi vsak dosegel lepotni ideal medijev in bi bile vse ženske klon Paris Hilton in vsak moški klon Brada Pitta. Če bi bilo to tako, bi bil svet dolgočasen.

6. Viri in literatura

1. Kuhar, M. (2004). V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe. Ljubljana: fakulteta za družbene vede, center za socialno psihologijo. (knjižna zbirka: Psihologija vsakdanjega življenja)
2. Sternad, D.M. (2001). Motnje hranjenja: od besede, ki ranijo k beseda, ki celijo. Ljubljana: Samozaložba
3. Kuhar, M. Kose pogledaš v ogledalo, kaj vidiš? [online]. [Citirano 1-januar 2009; 17.10]. Dostopno na naslovu: <http://www.tosemjaz.net/clanki/526/detail.html>
4. Reich, Gunther: Motnje hranjenja-ponovno odkrivanje zdrave prehrane [prevedla Nada Jurič].-1. izdaja- Ptujška Gora: in obs medicus, 2009

Priloga 1:

Anketa za dijake

Lep pozdrav!

Sem Anja Horvat, dijakinja 4.d razreda Gimnazije Celje-Center, in delam raziskovalno nalogo pri predmetu sociologija z naslovom »Hipervitkost žensk« lepotni ideali kot modni trendi sodobnih družb. Kot sestavni del naloge moram vključiti tudi anketni vprašalnik in bi s tem namenom **prosila, da svoje odgovore pišeš iskreno in z veliko mero resnosti.** Vnaprej se zahvaljujem za odgovore in čas namenjen temu.

1. **obkroži spol:** M Ž

2. **starost:** _____

3. **Kaj Vam predstavlja hrana?**

- a) Hrana se mi gnusi.
- b) Jem kadar občutim tesnobo.
- c) Nima posebnega pomena.
- d) Grožnja pred izgubo vitkega telesa.
- e) Nič posebnega, jem da živim.
- f) Drugo: _____

4. **Ali imate občutek, da ste debeli?**

- a) Sem predebel/-a, vendar še vseeno sprejemam svoje telo.
- b) Sam/-a sebi se zdim grd/-a.
- c) Zadovoljna sem s postavo.
- d) Lahko bi bila bolj vitka.

5. **Kako se prehranjuješ?**

- a) Jem vse,
- b) Sem zelo izbirčen/-a.
- c) Ne jem določenih vrst živil: _____
- d) Izogibam se sladkarijam in mastni hrani.
- e) Večino časa jem nizko kalorično hrano.

6. **Kje se najpogosteje prehranjuješ?**

(Obkroži med številkami 1 do 7, 1 najmanjkrat in 7 največkrat.)

a) glavni obrok zaužijem v kuhinji ob mizi doma ali v gostišču.

1 2 3 4 5 6 7

b) glavni obrok zaužijem kadar imam čas, kjerkoli že ali je to na poti, v avtu...

1 2 3 4 5 6 7

c) glavni obrok zaužijem leže na postelji ob gledanju televizije.

1 2 3 4 5 6 7

7. **Najraje jem:**

- 1: _____
2: _____
3: _____

8. Koliko poješ?

- a) Vedno do sitega.
- b) Ko sem sita/-a pojem še malo, da ne ostane.
- c) Toliko, da preženem občutek lakote.
- d) Jem samo zato, ker moram.
- e) Zelo malo, ker namerno izpuščam obroke.

9. S katero od naslednjih trditev se strinjaš?

- a) Vedno mi je lepo, in tako je prav.
- b) Sem potrta/-a depresiven/-a zaradi svoje nepopolnosti
- c) Tudi, ko mi ne gre se ne obremenjujem.
- d) Občasno sem slabe volje in želim izboljšati stanje.

10. Če si že res kdaj poskusil/-a s hujšanjem, kdaj je to bilo?

- a) Vedno pozimi, da se izogibam kalorični hrani.
- b) Poleti, ko smo bolj pomanjkljivo oblečeni.
- c) Vedno, ko imam občutek da sem se zredil/-a.
- d) Še nisem hujšal/-a.

Če ste obkrožili trditev d, ni potrebno odgovoriti na vprašanji pod št. 11 in 12!

11. Kolikokrat si že poskusil/-a?

- a) 1x do 2x.
- b) Nekajkrat.
- c) Velikokrat, vendar mi ni nikoli uspelo.

12. Zakaj si se odločil/-a, da pričneš s hujšanjem?

- a) Ker me je nekdo užalil z opazko, da sem debel/-a.
- b) Ker bi rad/-a izgledal/-a tako kot fotomodeli z naslovnice.
- c) Ker sem poskušal/-a pridobiti pozornost.
- d) Ker imam predsodke do debelih ljudi, in s tem bi se skušal izogniti, da bi bil tak kot oni.
- e) Ker imam tako nadzor nad svetom.
- f) Zaradi zdravja.
- g) Da bi pridobil/-a prijatelje.

13. Se veliko ukvarjaš s svojim videzom?

- a) Ne.
- b) Rad/-a sem urejen/-a, vendar temu ne dajem pretiranega pomena.
- c) Da, ker želim biti vitek/-a, imeti popolno postavo in biti oblečen/-a po zadnji modi.
- d) Nekako poskušam slediti modi.
- e) Ne menim se za modne smernice. Oblečem se kako mi paše, ker se dobro počutim v svoji koži.

14. Kolikokrat na teden se ukvarjaš s športom?

- a) Nikoli.

- b) 1x-2x na teden.
- c) 3x ali več.
- d) Vsak dan.

15. Ali uporabljaš športno prehrano?

- a) DA, to je: _____
→navedi kolikokrat na teden: _____
- b) NE.

16. Kateri stavek se ti zdi najustreznejši?

- a) Oseba, ki ima močnejšo postavo se težje vključuje v družbeno življenje.
- b) Oseba z močnejšo postavo težje dobi zaposlitev.
- c) Oseba z močnejšo postavo ima izkrivljeno samopodobo in nasploh slabo mnenje o sebi.
- d) Debelost ne vpliva na kvaliteto življenja.
- e) Debeli ljudje so srečnejši.

17. Katera slavna oseba ima zate popolno postavo?

18. Si želiš imeti tako postavo kot jo imajo supermodeli na naslovnica?

- a) Da.
- b) Ne.