

III. osnovna šola Celje

LEPOTNI IDEAL

Avtorici:

Iza Herman, 9.c

Julija Korenjak, 8.b

Mentorica:

Špela Lipuš, prof. gl. vzg.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2008

LEPOTNI IDEAL

Iza Herman
in
Julija Korenjak

Mentorica: Špela.Lipuš, prof. gl. vzg.

III. osnovna šola Celje

Kazalo vsebine:

1	Povzetek.....	5
2	Uvod.....	6
3	Hipoteze.....	7
3.1	Raziskovalne metode.....	7
4	Osrednji del raziskovalne naloge.....	8
4.1	Lepotni ideal.....	8
4.1.1	Zgodovina lepotnega ideala.....	9
4.1.2	Lepotni ideal danes.....	13
4.1.3	Vpliv zvezdnikov na lepotni ideal.....	14
4.1.4	Ženski in moški lepotni ideal.....	16
4.1.5	Kaj vse smo pripravljeni narediti, da dosežemo lepotni ideal?.....	18
4.1.6	Motnje hranjenja.....	21
4.1.7	Indeks telesne mase.....	27
4.1.8	Lepotni ideal in mladi.....	29
4.1.9	Ali se za lepoto splača trpeti?.....	30
4.1.10	Posledice (pre)suhega lepotnega ideala.....	31
5	Predstavitev rezultatov ankete.....	37
6	Zaključek.....	47
7	Viri in literatura.....	48
8	Priloga – anketni vprašalnik.....	51
9	Priloga – intervju s šolsko psihologinjo.....	54
	- intervju z dr. Golnarjevo	56

Kazalo slik

Slika 1: Wilendorfska Venera.....	9
Slika 1: Svetel puder.....	10
Slika 3: Korzet.....	11
Slika 4: Twiggy.....	12
Slika 5: Jennifer Lopez.....	12
Slika 6: Catherine Zeta Jones.....	13
Slika 7: Dva tipa postave najstnic.....	14
Slika 8: Zvezdnice.....	14
Slika 9: Nihče ni popoln	15
Slika 10: Gianni Versace.....	15
Slika 11: Eddie Funkhouser	16
Slika 12: Moški lepotni ideal.....	17
Slika 13: Ženski bodybuilding.....	18
Slika 14: Korzet.....	19
Slika 15: Medeninasti obročki.....	19
Slika 16: Majhen nos.....	20
Slika 17: Prsi s silikonom.....	20
Slika 18: Ekstrem.....	21
Slika 19: Motnje hranjenja.....	23
Slika 20: Anoreksija nervoza.....	24
Slika 21: Zelo suha manekenka.....	36
Slika 22: : Rezultat kompulzivnega prenajedanja.....	31
Slika 23: Luisel Ramos.....	32
Slika 25: Francoska manekenka.....	32
Slika 26: Mary Kate Olsen.....	33
Slika 27: Nicole Richie.....	33
Slika 28: Twiggy.....	34
Slika 29: Marcy Gray.....	35
Slika 30: Scarlett Johansson.....	35

1 Povzetek

Namen najine raziskovalne naloge je raziskati, kaj je lepotni ideal in kako vpliva na mlade. Lepotne ideale sva primerjali z zvezdami in manekenkami. Raziskali sva poglede na lepote ideale skozi zgodovino in poiskale njihove glavne predstavnike. Naredili sva anketo, v kateri sva povprašale osnovnošolce od 7. do 9. razreda, kaj oni menijo o lepotnih idealih in kaj je za njih lepotni ideal. Za mnenje o omenjeni tematiki sva tudi povprašali šolsko psihologinjo, gospo Jelko Pahor, in zdravnico na dispanzerju za šolsko mladino, dr. Andrejo Golnar, ki sta izrazili svoje poglede in strokovna mnenja.

2 Uvod

Problem lepote ideal je, da se z njim srečuje vedno več mladih, in da so se za lepote ideal pripravljeno močno žrtvovati in ogrožati sebe in svoje telo. Mladi, ki ne dosežajo lepote ideal, so velikokrat izločeni iz družbe. Manekenke na modnih pistah in zvezde so presuhe, ker pa so lepe, bogate in slavne, jih mladi skušajo posnemati.

3 Hipoteze

Meniva, da bo večina mladih anketirancev na prvo vprašanje, kakšno postavbo imajo, odgovorilo na primer b, ki prikazuje normalno postavbo. Drugo vprašanje sprašuje, kakšna je po njihovem mnenju idealna postavba. Meniva, da bodo prav tako izbrali odgovor »normalna postavba«.

Za tretje vprašanje, ki sprašuje, kakšna postavba jih privlači pri nasprotnem spolu, misliva, da jih bo največ odgovorilo »normalna postavba«, najmanj pa »močnejša postavba«. Pri četrtem vprašanju, kakšno postavbo ima njihov partner, če ga imajo, meniva, da bodo odgovorili »normalno postavbo«, ali pa da ga nimajo. Meniva, da bodo pri petem vprašanju, kaj jih najbolj privlači pri nasprotnem spolu, odgovori različni glede na spol. Meniva, da bodo fantje obkrožili, da jih na puncah najbolj privlači vitka postavba in obline, dekleta pa, da jih na fantih najbolj privlačijo mišice, za oba spola pa meniva da jih privlači obraz ter oči. Pri šestem vprašanju, katero lastnost bi pri izbiri idealnega partnerja lahko pogrešali, meniva, da bodo obkrožili možnost, da je moški manjši, oz. ženska večja ter možnost »obline«.

Za vprašanje, kaj si pripravljen-a za svojo idealno postavbo narediti, meniva, da se je večina pripravljena ukvarjati s športom in se zdravo prehranjevati. Meniva, da so se najhitreje pripravljene odreči nepravilni prehrani. Misliva, da se je največ mladih začelo zanimati za lepotni ideal v osnovni šoli. Pri zadnjem vprašanju, ki se glasi: »Kdo po tvojem mnenju kroji lepotni ideal?«, meniva, da jih bo veliko obkrožilo možnost, da lepotni ideal kroji javno nastopanje ter manekeni/manekenke, možno pa je tudi, da jih bo veliko obkrožilo, da si vsak svoj lepotni ideal kroji sam, čeprav se s tem midve ne strinjava, saj meniva, da se vsi oblačijo vsaj malo po modnih smernicah.

3.1 Raziskovalne metode

Potem ko sva izbrali temo, sva začeli analizirati podatke iz knjižnice in z interneta. V pomoč nama je bila tudi najina mentorica, ki nama je predlagala, katere knjige naj uporabiva. Ker sva želeli izvedeti, kaj si o tej temi mislijo najini vrstniki, sva sestavili anketo, ki sva jo razposlali po osnovnih šolah v Celju. Razposlali sva 278 anket, ki so jih reševali učenci stari med 11 in 15 let. Ankete sva poslala na III. OŠ Celje, II. OŠ Celje, I. OŠ Celje in OŠ Ljubečna. Rezultate anket sva razdelili po spolu. Za strokovno mnenje o lepotnih idealih sva povprašali tudi šolsko psihologinjo, gospo Jelko Pahor in zdravnico na dispanzerju za šolsko mladino, s katerima sva opravili kratek intervju, ki je priloga k raziskovalni nalogi.

4 Osrednji del raziskovalne naloge

4.1 Lepotni ideal

Kako zaznavamo svoje telo in telesa drugih ljudi, je v veliki meri odvisno od kulturnih in družbenih dejavnikov. Ti dejavniki so naslednji:

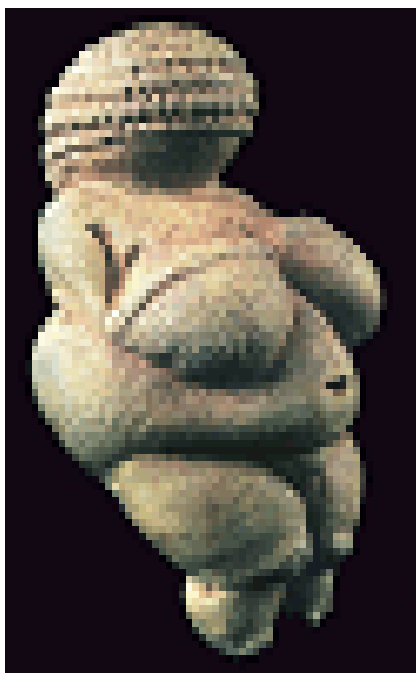
- kaj drugi pravijo o tebi,
- okolje, v katerem odraščáš,
- določeni dogodki v tvojem življenju.

Na razvoj telesne samopodobe imajo pomemben vpliv tudi kulturne predstave o privlačnem in zaželenem telesu. Telesne oblike, ki so veljale za privlačne, so se skozi stoletja precej spreminjale. Telesne ideale prikazujejo danes filmi, revije, oglasi, televizija; o idealih preteklih obdobjev sklepamo predvsem iz zgodovinskih, filozofskih in literarnih del, umetniških upodobitev (slikarij, risb, kipov, fotografij) in trendov oblačenja. V kulturah, kjer se hitro spreminja moda oblačil, se definicije lepote spreminjajo v skladu s stili oblačenja. Medkulturne primerjave kažejo, da lahko tudi danes govorimo o izjemni pestrosti lepotnih idealov.

4.1.1 ZGODOVINA LEPOTNEGA IDEALA

Lepotni ideal v družbi je prisoten že od nekdanj in je v največji meri vezan na žensko. Lepotni ideal se je skozi leta spreminjal, a vedno je nastajal v očeh moškega, ki je imel v rokah vse niti življenja.

V času nastanka Wilendorfske Venere je bilo idealno žensko telo mehko, zaobljeno in ženstveno, kar je predstavljalo plodnost in obilje. Debelo in okrašeno telo je bilo znamenje bogastva in prestiža. Na drugem koncu sveta - na Kitajskem - so si ženske vrsto let povijale, stikale in s tem deformirale stopala, saj so bila drobna in majhna stopala privlačna in erotična.



Slika 2: Wilendorfska Venera

Tudi v sedemnajstem in osemnajstem stoletju so bili ljudje podvrženi lepotnim idealom. Aristokratski sloji so se trudili ohranjati zelo svetlo polt, saj je bila zagorelost »privilegij« nižjih, delovnih razredov, ki so preživljali svoj vsakdan pod močnim soncem na polju. Da bi še bolj poudarili bledico, so segali po svetlih, za kožo zelo škodljivih pudrih.



Slika 3: Svetel puder

V devetnajstem stoletju so se zaradi pojava različnih sfer za moške in ženske srednjega sloja spolne razlike v zvezi z lepoticenjem še izostrile. Ženske se je k nečimrnosti spodbujalo, za moške je bilo to nedopustno. Od žensk se je pričakovalo, da nudijo možu udoben in urejen dom, pa tudi lepoto, fantazijo in šarm, da si bo opomogel od delovnega dne. Biti lepa in ugajati je postalo ženski poklic, pa tudi njihova želja in glavna ambicija, saj je bilo za več kot devetdeset odstotkov žensk glavno področje delovanja njihov zakon.

Ko se je kasneje pojavilo navdušenje nad zelo ozkim pasom, so ženske brž smuknile v neudobne, tesne in neprijetne korzete, ki so jih zatisnile tako močno, da so si z njimi preoblikovale celo rebra.



Slika 4: Korzet

Spremembe od obilnega k vitkejšem telesu so se tako začele predvsem po francoski revoluciji, ko je moško telo postajalo lepše, če je bilo videti bolj funkcionalno. Moški so opustili pudranje in šminkanje, nošenje lasulj, visokih pet in podobno, ter začeli dajati več poudarka telesni spretnosti in sposobnosti, manj pa temu, kaj na telo obesijo. V devetdesetih je trend vitkosti doživel čisto dno - najlepše ženske na svetu so bile na videz kot najbolj podhranjena bitja na zemlji.



Slika 5: Twiggy

Med letoma 1890 in 1910 se je v Ameriki začela bitka proti debelosti, se skozi dvajseto stoletje stopnjevala in traja še danes. Danes vse kaže, da bodo tudi te lepotne norme postale malo bolj »človeške in življenjske«, saj v ospredje stopajo lepe in ženstvene pripadnice »lepšega spola« v stilu Jennifer Lopez in Catherine Zeta Jones.



Slika 6: Jennifer Lopez

Lepotni ideali so bili tako skozi zgodovino zelo različni, a vedno je bilo jasno, da so tisti, ki so lepotnim idealom bližje, pojmovani za lepše in bolj privlačne, z manj stresnim življenjem in zato tudi bolj uspešni.



Slika 7: Catherine Zeta Jones

4.1.2 LEHOTNI IDEAL DANES

Stereotipno podobo, lepotalni ideal, dandanes vsak dan utrjujejo predvsem mediji. S plakatov, iz revij in s televizije v nas zrejo popolno urejene ženske, idealne družine, uspešni moški, pridni in srčkani otroci. Zaradi vsega tega medijskega vsiljevanja nas ne sme čuditi, da se vse več ljudi počuti nesrečne v svoji koži. Imajo občutek, da se ne znajo spopasti z življenjem, da niso dovolj sposobni in da se bodo vse težave čudežno rešile, če bodo shujšali, si kupili moderna oblačila, se znebili mozoljev in/ali zamenjali službo... Podleganje pritiskom okolice je povezano s premajhno samozavestjo, nezaupanjem vase in v svoje odločitve, preveliko željo po ugajanju drugim in nekritičnim dojemanjem medijskih sporočil, vse to pa izvira največkrat že iz zgodnjega otroštva. Mladostnik, ki je odraščal v urejeni in ljubeči družini, mnoge vsiljene ideale preprosto presliši ali pa jih ignorira, saj ve, da je tudi brez njih sprejet in ljubljen. Na drugi strani pa mladostnik, ki je bil dolgo časa čustveno zapostavljen, verjame okolici in je prepričan, da bo njegovo življenje resnično boljše, če se bo podredil diktatu medijev. Mladi najhitreje podležejo pritiskom glede njihove postave. Če imaš preoblino postavo, si ne moreš privoščiti tako modnih oblačil, kot si jih lahko z idealno postavo, debelejšim ljudem pripisujejo lastnosti, kot so lenoba, nediscipliniranost, neurejeno in nezdravo življenje, delomrznost, pa tudi do manjšo inteligentnost.



Slika 7: Dva tipa postave najstnic

4.1.3 VPLIV ZVEZDNIKOV NA LEPOTNI IDEAL

V prvi polovici 20. stoletja sta lepote ideale začela krojiti ameriška industrija in Hollywood. Ameriške lepotice so se pojavile na filmskem platnu. Tudi vedno bolj razširjeni množični mediji, predvsem tiskani mediji s slikami in prodajni katalogi, so omogočili, da so se poenoteni standardi lepote in mode razširili iz ZDA tudi drugod po Zahodu. Z nadaljnjim razvojem in prodorom množičnih medijev se ti ideali vsiljujejo po vsem svetu. Od dvajsetih let 20. stoletja naprej se standardi ženskih telesnih oblik na Zahodu naglo spreminjajo.



Slika 8: Zvezdnice

O kilogramih, manjvrednostih kompleksih in čaščenju telesa je veliko napisanega, toda lepote ideali so le površinski del narave in z resničnostjo nimajo veliko skupnega, celo svet mode je po večini samo navidezni svet. Le redke lepotice lahko vzdržujejo svojo postavo, ki je »stojalo za obleke«, brez določenih pripomočkov. Zaviralci teka, droge in odvajala zahtevajo visoko ceno, kajti brez njih komaj katera manekenka zdrži napeto vsakdanje življenje na modnih brveh in pred kamerami. Celotne supermanekenke si morajo tu in tam z lepотно operacijo popraviti postavu. Kristalno jasno je samo nekaj: nihče ni popoln!



Slika 9: Nihče ni popoln

Seveda je nemogoče pričakovati, da bomo lepotne zapovedi spremenili kar tako. Nazadnje ena od glavnih teorij, ki pojasnjujejo, zakaj velja, da je lepa ženska le koščena ženska, pravi, da gre za odraz prevladujoče moške homoseksualnosti med vodilnimi modnimi kreatorji, kot so na primer Gianni Versace, Eddie Funkhouser in drugi. Ti naj bi v idealno žensko telo projicirali svoje fantazije o deškem telesu: ozki boki, raven trebuh, dolgi udi, čim manjše prsi... skratka, ženski je odvzet videz telesa, ki je sposobno nositi otroka, torej skoraj neženske.



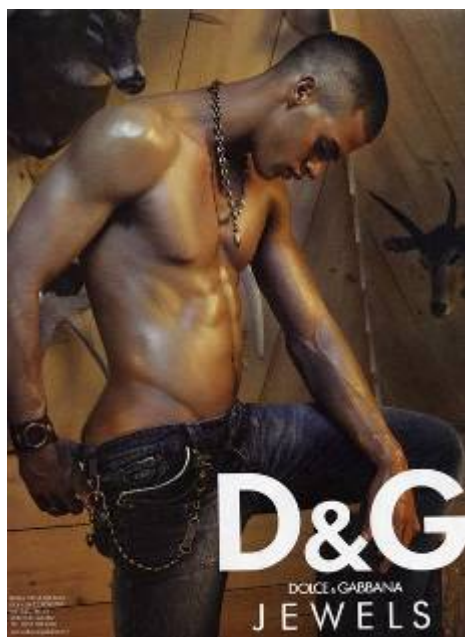
Slika 10: Gianni Versace



Slika 11: Eddie Funkhouser

4.1.4 MOŠKI IN ŽENSKI LEPOTNI IDEAL

Seveda se z debelostjo ne soočajo le ženske, pač pa tudi moški, a moški lepotni ideal je bistveno lažje dosegljiv kot ženski. Če je moško telo sposobno, močno, spretno in mišičasto, velja za lepo. Zakaj pa je tako? Ideal je postavljen v smeri bioloških danosti moškega telesa, ženske pa se zgledujemo po nečem, kar je nedosegljivo in izven naše narave.



Slika 12: Moški lepotni ideal

Zlasti ženske se pogosto počutijo nepopolne in so nezadovoljne s svojim telesom. Množični mediji jih namreč nenehno spodbujajo, da se na vse pretege borijo za vitko postavo, čeprav je naravna tendenca ženskega telesa, da pridobi določeno količino maščevja. Zahodna kultura jih zasipava z jasnimi sporočili, da mora biti prekomerna teža "pokurjena", "uničena", "odstranjena". Lepotni ideal, ki ga predstavljajo igralkе, 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 sploh niso predebele. Ideal ženskega telesa pa je še strožji: zahteva ravni trebuh, deške boke, vitka in čvrsta stegna ter polno oprsje. Naravni potencial za tako telo ima le kak odstotek žensk. Idealna oblika ženskega telesa torej ni običajna in naravno dana, z idealnim telesom se ne moreš roditi, temveč ga lahko dosežeš le, če za to žrtvuješ obilo časa in denarja ter prilagodiš svoj življenjski stil.

Kljub temu, da so moški izpostavljeni mnogo manj strogim pravilom, kaj je sprejemljiv videz, pa se tudi moški videza vedno bolj zavedajo. Skrbijo jih lasje, koža, oblačila, postava. Ta skrb se razširja tako med mladimi kakor tudi med starejšimi moškimi, čeprav je med slednjimi še vedno veliko takih, ki se jim zdi tovrstno obnašanje silno problematično. Kljub temu, da za moške telo ni osrednjega pomena za samopodobo, je obremenjenost moških z videzom postala problem, ki je pogosto podcenjen in spregledan.

Žensko telo ima omejene možnosti razvijanja mišične mase. Razvijemo jo težje, poleg tega pa hitro pridemo do zgornje meje, ko na dodaten prirastek skorajda ne moremo več računati. Kljub temu mišice na ženski veljajo za nekaj grdega. Tako se večina ljudi zgraža ob pogledu na žensko, ki se ukvarja z načrtnim izgrajevanjem telesa, torej bodybuildingom. Vsekakor žal še ni videti, da se bo ženskam kaj kmalu zgodila taka renesansa telesa, kakor se je moškim že pred več kot stoletjem; da bo postalo lepo telo tisto, ki je spretno, sposobno, močno in gibčno.



Slika 13: Ženski bodybuilding

Če se torej zamislimo: žensko telo se od moškega sicer v marsičem razlikuje, a je prav tako narejeno za delovanje, zakaj bi torej ne bilo spretno gibčno, močno in hitro?

4.1.5 KAJ VSE SMO PRIPRAVLJENI NAREDITI, DA DOSEŽEMO LEPOTNI IDEAL

Videti je, da so sodobne ženske pripravljene iti ekstremno daleč, da bi popravile in spremenile svoje telo oziroma da bi ustregle kulturnim zahtevam idealnega telesa. Poleg lepotnih postopkov, kot so uporaba kozmetike, urejanje las, nega telesa, ki jih pozna večina kultur, se jih mnogo odloča za stroge diete, ki izčrpavajo in slabijo organizem, zelo naporno vadbo ali celo kozmetične operacije.

Na Kitajskem so ženskam povezovali stopala v lotosov cvet celo tisočletje, od desetega do dvajsetega stoletja našega štetja. Povezano stopalo je bilo dolgo največ 10 centimetrov, torej približno tretjino normalne velikosti ženskega stopala, kar so dosegli z lomljenjem stopal v otroštvu. Tudi pri korzetu gre podobno kot pri starodavni kitajski praksi za obliko zunanjšega nadzora nad ženskimi telesi. Korzet je lahko stisnil pas celo na borih 35 centimetrov in onemogočal fizične aktivnosti in gibljivost, saj so se ženske v njih lahko premaknile največ 15 cm naenkrat. Krhek ženin pas je mož lahko zaobjel z dvema močnima rokama. Da bi dosegle zavidljivih manj kot 45 centimetrov, so si ženske tako tesno zategovale pas, pri tem pa so se nekaterim zdrobila rebra in zmečkali notranji organi.



Slika 14: Korzet

S sodobne perspektive se nam zdijo očitno bolj boleče prakse drugih kultur in zgodovinskih obdobj oddaljene in nenavadne, današnje telesne lepote prakse (npr. stradanje) pa ne obravnavamo kot nenaravne. Pri tem pozabljamo, da vrat, podaljšan z medeninastimi obročki, oz. raztezanje ust s ploščicami, ali pa majhen nos, ki ga oblikuje plastični kirurg, ali polnjenje prsi s silikonom, nimajo sami po sebi naravne fizične vrednosti. Noben postopek lepotičenja ni sam po sebi bolj prijeten ali večvreden od drugega. Estetska vrednost je odvisna od pomena, ki mu ga pripisuje posamezna kultura, ne od narave samega postopka.



Slika 15: Medeninasti obročki



Slika 16: Majhen nos



slika 17: Prsi s silikonom

Sodobni najpogostejši telesni praksi - diete in vadba - pa lahko imata tudi pozitivne učinke na telo. Zdravo prehranjevanje in zmerna vadba prispevata k zdravju, energiji, vitalnosti, čilosti, lepoti, pa tudi samospoštovanju, pozitivni samobodobi, občutku samonadzora.

Vendar pa je črta, ki loči zdravo aktivnost od preokupiranosti z lastnim telesom in nezdrave obremenjenosti s težo, zelo tanka. Želja po privlačnem telesu ženske pogosto vodi do pomanjkljive prehrane, pretiranih diet, prekomerne vadbe in motenj hranjenja. Podobno lahko moška želja po idealnem mezomorfnem telesu vodi do neuravnoveženega prehranjevanja, do prekomerne vadbe in zlorabe steroidov. Na koncu lahko telo celo propade, če gre oseba v svoji želji po izboljšavah v ekstreme.



slika 18: Ekstrem

4.1.6 MOTNJE HRANJENJA

Asist. mag. Karin Serbec, dr. med., specialistka psihiatrije pojem »motnje hranjenja« razlaga takole: »Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Motnje hranjenja predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprijemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev. Motnje hranjenja se lahko kažejo kot mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano in hranjenje ter se tako izogne bolečim čustvom in problemom. Lahko predstavljajo način obvladovanja življenjskih problemov, ki se zdijo nerešljivi, ali pa gre za prizadevanje kontrolirati lastno telo in življenje v razmerah, ko prizadeti čuti, da ga kontrolirajo drugi. Motnje hranjenja pa so lahko tudi reakcija na dolgotrajno, leta trajajočo, nerazrešeno stresno situacijo.«



Slika 19: Motnje hranjenja

Med motnje hranjenja uvrščamo:

- anoreksijo nervozo,
- bulimijo nervozo in
- kompulzivno prenajedanje.

Pojavnost anoreksije nervoze se v zadnjih 20-ih letih ni zelo spremenila in znaša v razvitem svetu med 0,5-1 %. Drugače pa je pri bulimiji nervozi, kjer ugotavljajo, da strmo in linearno narašča. Sprva so bile številke enake kot pri anoreksiji, danes pa so nekajkrat večje (med 3 in 5 %). Podatki za kompulzivno prenajedanje pa še niso znani, saj je to najmlajša kategorija od vseh treh motenj hranjenja.

Motnje hranjenja so opredeljene kot bolezni od druge polovice prejšnjega stoletja in jih uvrščamo med duševne motnje. Med duševne motnje pa sodijo zato, ker so vzroki za njihov nastanek različne čustvene stiske, čeprav se navzven lahko kažejo s telesnimi znaki. Prenajedanje, bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in diuretikov ter pretirana telesna aktivnost so torej le zunanji znaki motenj hranjenja.

Sprva so motnje hranjenja veljale za izrazito žensko bolezen, danes ni več tako. Tako velja, da na 9 do 10 žensk z anoreksijo nervozo zboli 1 moški in na 7 do 8 žensk z bulimijo nervozo zboli 1 moški. Pri kompulzivnem prenajedanju pa naj bi bila porazdelitev med spoloma približno enaka.

ANOREKSIJA

Anoreksija nervoza velja že zadnjih 100 let za duševno bolezen. Oseba z anoreksijo nervozo čuti intenziven strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne teže. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti. To prepričanje imenujemo motena predstava o lastnem telesu. Ženske in dekleta ob tem izgubijo menstruacijo. Diagnoza pa se postavi tudi tedaj, ko ima dekleta tipično sliko anoreksije nervoze ob ustrezni telesni teži, izpolnjeni pa so ostali pogoji za to bolezen.



Slika 20: Anoreksija nervoza

Asist. mag. Karin Ser nec, dr. med., specialistka psihiatrije razlaga anoreksijo takole: »Anoreksija nervoza je motnja, ki nastaja postopoma in gre torej za proces. Je motnja, ki se večinoma pojavi na prehodu iz otroštva v adolescenco (to je pri 8 -12 letih starosti) in v povprečju traja nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč. V ozadju je pogosto slaba samopodoba in nizko samospoštovanje. Začetek je večinoma nedolžen. Tako se dekleta odloči shujšati, saj je opazila, da je njena prijateljica, odkar je shujšala, dobila novega fanta. Shujša za nekaj kilogramov in vse sošolke opazijo, da je sedaj lepša in ji to tudi povedo. Fant, ki ji je že dolgo všeč, se začne zanimati zanjo in tako se odloči, da bo še malo shujšala. Teža ji pada, ona pa se počuti vedno boljše, vse ji gre kot po maslu in prvič v življenju ima občutek, da jo okolica opazi, ji posveča pozornost in jo upošteva. Začuti, da ima moč in da je ona tista, ki nadzoruje svoje življenje. Gre torej za poskus adaptacije, za strategijo, s katero poskuša lažje

živeti. Vendar pa se hujšanje ne ustavi in nenadoma se zave, da nima več nadzora v svojih rokah. V tej fazi motnje pride do izgube kontrole, ki vodi v vedno večji občutek neustreznosti, neuspešnosti in posledično do še slabše samopodobe ter nižjega samospoštovanja kot na začetku opisanega začaranega kroga. Krivda je prevladujoč občutek. Potrebno pa je poudariti, da je poimenovanje motnje zavajajoče, saj "anoreksija" pomeni izgubo apetita, ta pa pri opisani motnji ne izgine, le želja po nadzoru zaužite hrane je pretirana. Zavajajoče in napačno je prepričanje, da ima tisti, ki bruha, bulimijo, tisti, ki strada, pa anoreksijo.«

Ločimo dva podtipa anoreksije nervoze :

- Purgativni tip anoreksije nervoze: te osebe vzdržujejo nizko telesno težo s pomočjo bruhanja (pogosto se tudi prenajedajo), jemanja odvajal in/ali diuretikov (75 % oseb z anoreksično motnjo).
- Restriktivni tip anoreksije nervoze: te osebe vzdržujejo nizko telesno težo z odklanjanjem vseh vrst hrane (s stradanjem), ali pa le ogljikovih hidratov in tiste hrane, za katero menijo, da je visoko kalorična. Obenem pogosto pretiravajo s telesno aktivnostjo, kar imenujemo hiperaktivnost (25 % oseb z anoreksično motnjo).



Slika 21: Zelo suha manekenka

BULIMIJA

Bulimija nervoza je obravnavana kot samostojna bolezen šele od šestdesetih in sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Pred tem je veljala za atipično obliko anoreksije nervoze. Pri osebi z bulimijo nervozo se izmenjujejo obdobja prenajedanja (tako imenovana »volčja lakota«) in različni neustrezni mehanizmi zmanjševanja telesne teže (bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Prisotna je preokupiranost z obliko svojega telesa, telesno težo in stalen strah pred debelostjo ter občutki pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem.

Bulimijo pa asist. mag. Karin Serbec, dr. med., specialistka psihiatrije razlaga tako: »Bulimija je motnja, ki se najpogosteje pojavlja na prehodu iz adolescence v zgodnje odraslo obdobje (to je pri 16 do 18 letu starosti) in prav tako kot pri anoreksiji v povprečju mine nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč. Osebe z bulimijo nervozo imajo večinoma ustrezno ali nekoliko povečano telesno težo. Med prenajedanjem oseba z bulimijo poje bistveno večje količine hrane kot večina ljudi ob podobnih priložnostih. Zaužita hrana je visoko kalorična, sestavljena predvsem iz ogljikovih hidratov in maščob. Opisana oseba se svojega prenajedanja sramuje in ga izvaja na samem ter z njim nadaljuje do bolečin v želodcu. Ob pretiranem uživanju hrane sprošča napetost, temu sledi občutek krivde in posledični vedenjski vzorci za zniževanje telesne teže. Sram je prevladujoč občutek.«

Ločimo dva tipa tipa bulimije nervoze:

- Purgativni tip bulimije nervoze: obdobju prenajedanja sledi bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov (90 % oseb z bulimično motnjo).
- Nepurgativni tip bulimije nervoze: obdobju prenajedanja sledi stradanje, odklanjanje hrane, pretirana telesna aktivnost (10 % oseb z bulimično motnjo).

Raziskave kažejo pomembno povezavo med bulimijo in depresivno motnjo. Tako pri približno 75 % žensk vseh starosti z bulimijo ugotavljajo tudi izraženo klinično sliko depresije (depresivno razpoloženje, znatno pomanjkanje zanimanja ali veselja, pomanjkanje energije, povečana utrujenost ali razdražljivost, izguba samozaupanja in samospoštovanja, neutemeljeni občutki krivde oziroma očitki, pogoste misli na smrt), posledično pa so pogostejši tudi samomorilni poskusi.

KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE

Asist. mag. Karin Sernec, dr. med., specialistka psihiatrije definira kompulzivno prenaajedanje takole: »Ta motnja je najmanj raziskana in zadnja leta potekajo intenzivne raziskave v tej smeri. Oseba s kompulzivnim prenaajedanjem se prenaajeda (nažira, baše) s hrano, ob tem ima občutek izgube nadzora nad lastnim hranjenjem. Obdobjem prenaajedanja pa ne sledijo mehanizmi za zniževanje telesne teže. Kompulzivno prenaajedanje je motnja, ki se pojavlja v zgodnjem in srednjem odraslem obdobju, najpogosteje med 35 in 45 letom. Raziskave kažejo, da približno 20 % debelih ljudi izpolnjuje kriterije za kompulzivno prenaajedanje. Osebe s to motnjo so lahko prekomerno hranjene, vendar pa to ni nujno. Pogosto se izmenjuje z bulimično, večkrat pa tudi z anoreksično motnjo. V teh primerih se seveda lahko pojavlja tudi že v adolescenci.«



Slika 22: Rezultat kompulzivnega prenaajedanja

4.1.7 INDEKS TELESNE MASE

Stanje prehranjenosti ugotavljamo z indeksom telesne mase (ITM). Pomeni razmerje med telesno težo (v kilogramih) in kvadratom telesne višine (v metrih). Indeks telesne mase je kazalec prehranjenosti za moške in ženske v starosti od 20 do 65 let, ne pa za otroke, mladostnike in starejše, ker je delež mišičja pri njih drugačen. Čim višji je ITM, večje je tveganje obolenja za srčnimi boleznimi, sladkorno boleznijo ali rakom.

Meja za indeks telesne mase – dekleta

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 >

Tabela 1: Meja za ITM-deklice

Meje za indeks telesne teže – fantje

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	17,9 in <	18,0 - 24,8	24,9 - 29,2	29,3 in >

Tabela 2: Meja za ITM-fantje

4.1.8 LEPOTNI IDEAL IN MLADI

Problem danes prevladujočega lepotnega ideala je njegova nedosegljivost. Idealno postavijo si najlažje privoščijo tisti, ki imajo dovolj denarja in časa, ki ga posvečajo temu cilju. Debelost je pogosto rezultat cenениh in zato slabih prehranskih izbir. Dejstvo pa je tudi, da se današnji lepotni ideal izmika biološkim možnostim večine žensk. Ta nedosegljivost pa seveda povečuje ceno tistim, ki jo lahko dosežejo, hkrati pa na vse ostale vali ogromen pritisk frustracij, ki se pogosto, še posebej pri mladih, labilnih dekletih, lahko razvijejo v duševne oziroma prehranske motnje.

Veliko najstnikov je prepričanih, da je zunanji videz pogoj, da smo v življenju uspešni, zadovoljni in da nas imajo ljudje radi.

Mag. Damjana Podkrajšek, dr. med., specialistka šolske medicine je na podlagi raziskav zapisala sledeče ugotovitve: »S svojo telesno težo je pri nas zadovoljnih samo 60 % najstnikov, starih 15 in 17 let. Med dekleti in fanti je razlika velika. Mladostnice in mlajše odrasle ženske so manj zadovoljne s svojo težo kot mladostniki in moški. Zadovoljnih je samo slaba polovica deklet, med fanti jih je zadovoljnih tri četrtine. 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.«

Popolnoma nezadovoljnih s svojo težo je kar petina dijakinj. Med fanti je takšen samo vsak dvajseti, torej je takih 5 %. Skoraj vsa nezadovoljna dekleta se zdijo sama sebi predebela. Med fanti, ki so nezadovoljni s telesno težo, se jih večina zdi presuhih samim sebi. Dekleta skušajo svojo težo nadzorovati z omejevanjem vnosa hrane, bolj zdravo pa bi bilo, če bi bile bolj telesno dejavne.

Iz raziskav je razvidno, da je telesna samopodoba dijakov in posebej še dijakinj slaba, zato ni čudno, da so tako zelo dovzetni za hitro sprejemanje modnih trendov. To prav dobro pozna tobačna industrija. Njena prodaja sloni prav na tem: dekleta želijo doseči ideal vitkosti, ker je to »in«. Vitka bodo, če bodo kadila - tako jim vsaj obljublja. In tobačna industrija cilja nanje. Dekleta se ne zavedajo, da si s cigaretami kupujejo različne bolezni. Ko to ugotovijo, so že zdavnaj odvisne od cigaret.

4.1.9 ALI SE ZA LEPOTO SPLAČA TRPETA

Dr. Metka Kuhar, komunikologinja:

»Privlačnost se pogosto povezuje s pozitivnimi, neprivlačnost pa z negativnimi pomeni.« Francoski pisatelj Stendhal je leta 1822 zapisal: "Lepota je samo obljuba sreče". Vendar iz številnih razlogov privlačnost ne drži večine svojih obljub oz. so te obljube lažne. Raziskave s področja psihologije fizičnega videza kažejo naslednje:

- Prvi vtis ne traja vedno dolgo. Halo učinek fizične privlačnosti lahko sčasoma zbledi.
- Lepota je to, kar lepota naredi. Dejanja ljudi in njihove lastnosti, kot so prijaznost, inteligentnost, duhovitost, socialna občutljivost, so večinoma pomembnejše kakor videz.
- Ljudi po navadi privlačijo tisti ljudje, ki so jim na določene načine podobni - ne samo po interesih, religioznih ali filozofskih pogledih, temveč tudi po videzu.
- Če verjamemo, da so lepi ljudje zaželeni in imajo prednosti v življenju, lahko sklepamo, da se sami zavedajo svojega videza in privilegiranega položaja. Zato so verjetno oportunistični, manj zanesljivi prijatelji, partnerji ipd.
- V družbi ljudi, ki so odličnega videza, se drugi počutijo neprivlačne. To občutje poraja zavist, ljubosumje, sovraštvo.
- Privlačni ljudje so pogosto obravnavani kot seksualni objekti, deležni so npr. nezaželenih seksualno obarvanih opazk, ki so pogosto nadležne in ponižujoče.
- Privlačni ljudje ne morejo biti nikoli prepričani, ali so ljudem všeč kot osebe ali samo zaradi svojega videza.
- Če samospoštovanje neke osebe temelji na videzu, je to zelo nestabilna podlaga, ki jo lahko čas in življenjski dogodki hitro porušijo.

4.1.10 POSLEDICE (PRE)SUHEGA LEPOTNEGA IDEALA

Dvaindvajsetletna urugvajaska manekenka Luisel Ramos se je avgusta 2006 zadnjič sprehodila po modni brvi. Med nastopom se je zaradi srčnega zastoja zgrudila na tla in umrla. Razlog: podhranjenost.



Slika 23: Luisel Ramos

Nekaj mesecev po smrti Luisel Ramos se je zgodba ponovila. Zaradi anoreksije je življenje izgubila enaindvajsetletna brazilska manekenka Ana Carolina Reston. Po tragičnih dogodkih so se na tednu mode v Madridu prireditelji in lokalne oblasti odločili, da za manekenke postavijo nekaj pravil. Njihov indeks telesne mase (ki prikazuje razmerje med telesno težo in višino) ni smel biti pod 18, kar je meja premajhne teže po Svetovni zdravstveni organizaciji (normalen indeks telesne teže je od 18 do 25). Nastop so prepovedali kar 30 odstotkom manekenk. Indeks telesne teže Ane Caroline Reston je v času njene smrti meril 13.



Slika 24: Ana Carolina Reston

Po tednu mode v Madridu so se zgledovali tudi v Milanu, kjer so se pričeli zavzemati za bolj zdrav videz deklet, ki se sprehajajo po modnih brveh. Veliko prahu na to temo je v Italiji v zadnjem času dvignil slavni provokativni fotograf Toskani, ki je s plakati gole anoreksične francoske manekenke hotel opozoriti na pasti modne industrije.



Slika 25: Francoska manekenka

Veliko modnih oblikovalcev se je pobudi za bolj zdrav videz manekenk uprlo, saj menijo, da ravno suha dekleta brez posebnih oblin najboljše predstavljajo njihove kreacije, saj so podobna 'obešalnikom', in tako je pozornost namenjena izključno obleki. Nekateri predstavniki modne industrije celo menijo, da naj bi ta pobuda diskriminirala dekleta, ki so po naravi vitka. Seveda je na drugi strani tudi mnogo takšnih, ki so se pobude razveselili, saj naj bi bila modna industrija polna zdrave lepote in glamurja, ne pa sestradanih, bolnih teles. Strokovnjaki pravijo, da te podobe negativno vplivajo na mlada dekleta, ki jih doživljajo kot

idealne in jim skušajo biti podobna. Problematične pa niso le manekenke, temveč tudi hollywoodske zvezdnice, ki nosijo najmanjšo konfekcijsko številko imenovano 'size zero' (številka 0). Gre za mlade zvezdnice, kot so Lindsay Lohan, Mary-Kate Olsen in Nichole Richie, ki so vse priznale, da so imele težave z anoreksijo.

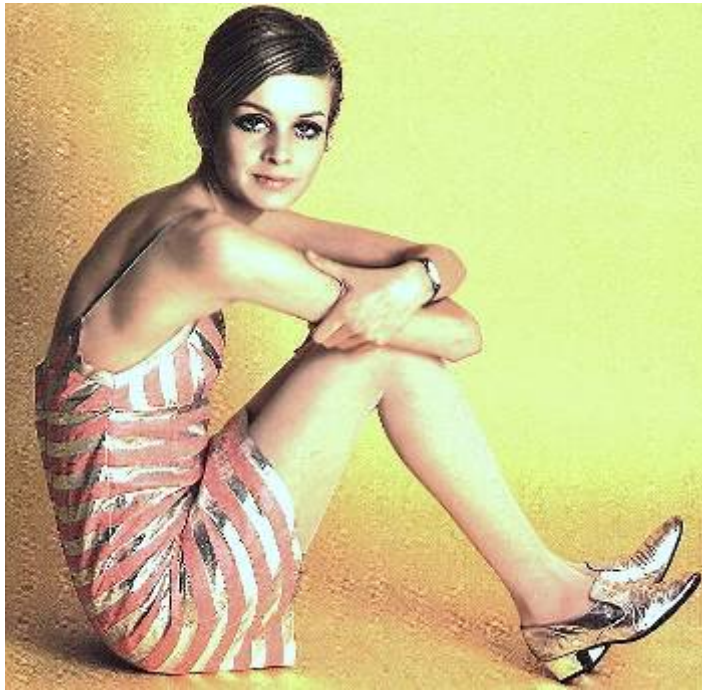


Slika 26: Mary Kate Olsen



Slika 27: Nicole Richie

Idealiziranje nezdravih suhljatih teles obsoja celo modna ikona šestdesetih let Twiggy, ki je nekoč sama veljala za simbol izjemne vitkosti. Pravi, da je bila takšna vitkost včasih izjema, ne pravilo, tako kot danes. Dodaja tudi, da je njena oblika telesa tako zasnovana gensko in se ne bi smela skušati posnemati z neodgovornim odrekanjem hrani.



Slika 28: Twiggy

Tem idealom se je začelo upirati že kar nekaj zvezdnic, ki pravijo, da so na svoje obline ponosne. Nekatere izmed njih so celo ustanovile modne znamke, ki izdelujejo oblačila za dekleta z zdravimi oblinami. Ena izmed takšnih je r'n'b pevka Macy Gray, ki je svojo modno linijo poimenovala kar 'Humps', kar v prevodu pomeni angleški slengovski izraz za obline. Njena oblačila so, kot pravi sama, namenjena ženskam z močnejšimi stegni in zadnjico.



Slika 29: Macy Gray

Druga takšna zvezdnica, ki se je odločila ustanoviti modno linijo za ženske z oblinami, je mlada igralka Scarlett Johansson. Njena kolekcija naj bi vsebovala oblačila, ki posebej poudarjajo ženske obline, kot so močnejša zadnjica in prsi.



Slika 30: Scarlett Johansson

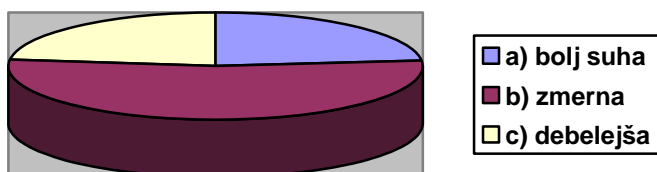
Ideali ženskega telesa se vedno spreminjajo, zato bodo tudi podobe pretirano suhih žensk in deklet najbrž kmalu le del modne zgodovine. Spremembe pa se ne dogajajo same od sebe, stvari spreminjamo ljudje sami. Odgovornost v tem primeru leži na modnih oblikovalcih in zvezdnicah, ki se morajo zavedati, da so vzor veliki večini odraščajočih deklet v zahodnem svetu.

Najbolj zastrašujoče je to, da sta lepotni ideal in dejansko stanje večine populacije v obratnem sorazmerju: bolj kot je idealna ženska koščena, več je predebelih resničnih žensk. V raziskavi National Health and Nutrition Examination Survey, ki poteka že od 60-ih let prejšnjega stoletja, beležijo indekse telesne mase ženske stare med 20 in 29 let. Iz povprečja 23 smo od začetka 60-ih ob prelomu tisočletja prišle na 26,8.

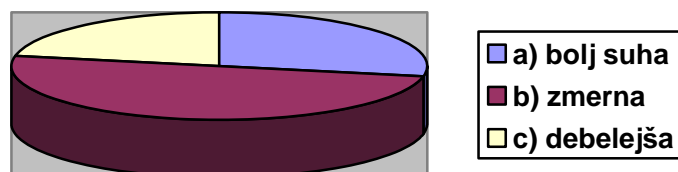
5 PREDSTAVITEV REZULTATOV ANKETE

Predstavitev rezultatov anketnih vprašanj in njihova analiza

1. Kakšna je tvoja postava?



fantje

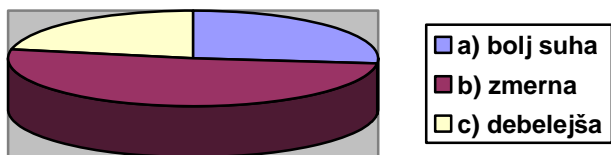


dekleta

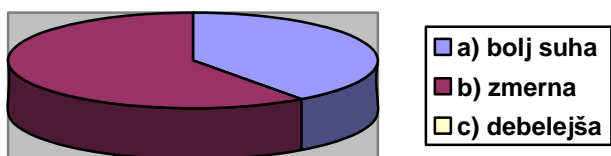
Grafa 1: Tvoja postava

S tem vprašanjem sva skušali izvedeti, kakšen pogled imajo mladi na svojo postavo. Ugotovili sva, da menijo, da je med opisi njihove postave prevladuje srednja, kar sva tudi pričakovali. Več fantov kot deklet se je označilo za debelejše, kar naju je presenetilo.

2. Kakšna je po tvojem mnenju idealna postava?



fantje

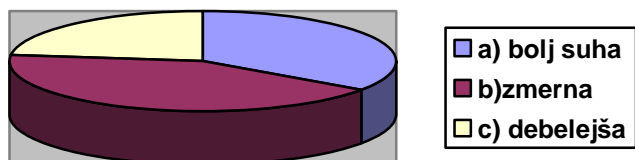


dekleta

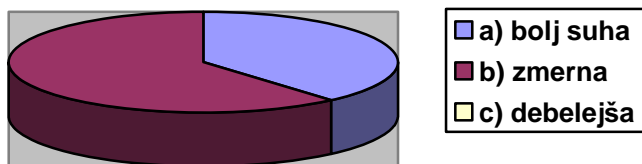
Grafa 2: Idealna postava mladih

Odgovori na to vprašanje so bili zelo pričakovani. Predvidevali sva, da se bo večina odločala za odgovor, da je idealna postava tista srednja, ne presuha in ne predebela, sledila pa bo bolj suha postava. Pričakovano je, da predvsem dekleta niso obkrožala zadnje možnosti, torej se niso odločala za debelejša telesa, medtem ko je nekaj fantov obkrožilo ta odgovor.

3. Kakšna postava te privlači pri nasprotnem spolu?



fantje

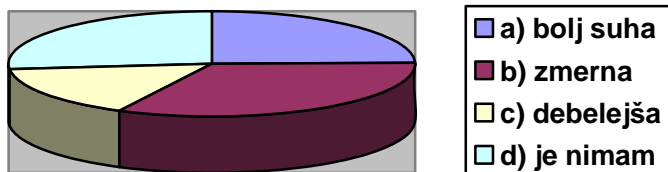


dekleta

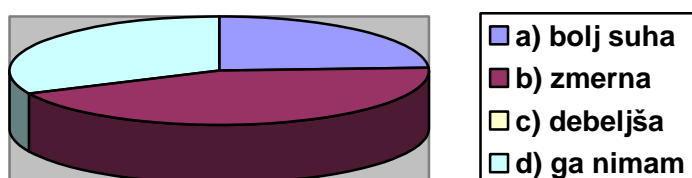
Grafa 3: Postava nasprotnega spola

Večina se je spet odločila za ne preveč suho in ne preveč debelo postavo. Pri tem vprašanju pa je presenetljivo velik odstotek predstavljal tudi odgovor suha postava, ki pa so ga po večini vseeno izbirali fantje. Nekateri fantje so se odločili tudi za močnejšo postavo, medtem ko med anketiranimi dekleti tega odgovora ni obkrožila nobena.

4. Kakšno postavo naj bi imel tvoj fant ali tvoja punca?



fantje

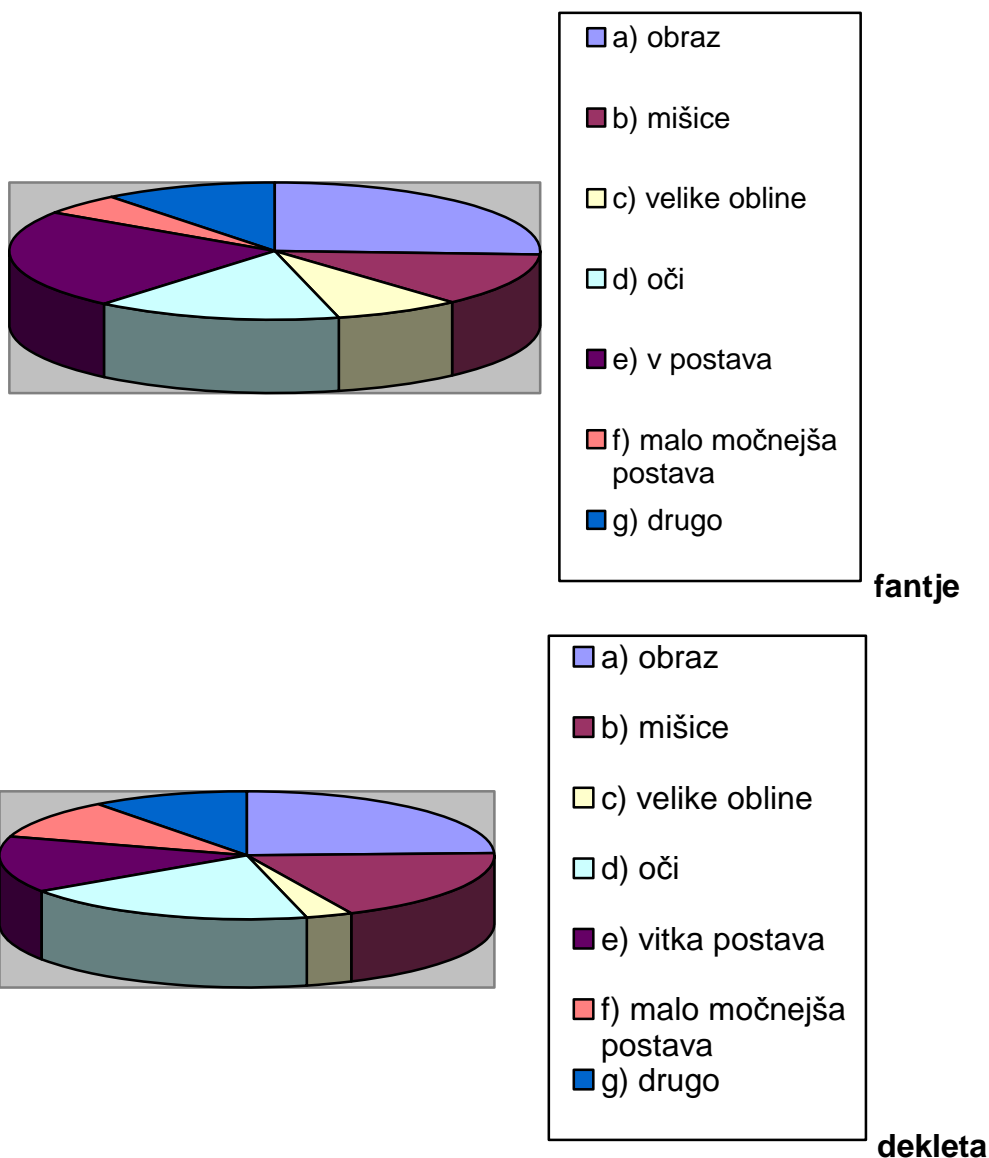


dekleta

Grafa 4: Postava fanta ali punce

S tem vprašanjem sva želeli izvedeti, kakšne fante oziroma dekleta si izbirajo mladi, če gledajo na postavo, ali jim je to vseeno in koliko jim pomeni lepotni ideal pri izbiri partnerja. Ugotovili sva, da jih veliko anketiranih fanta oziroma dekleta nima, največ pa je bilo spet odgovorov za ne preveč suho in ne preveč debelo postavo.

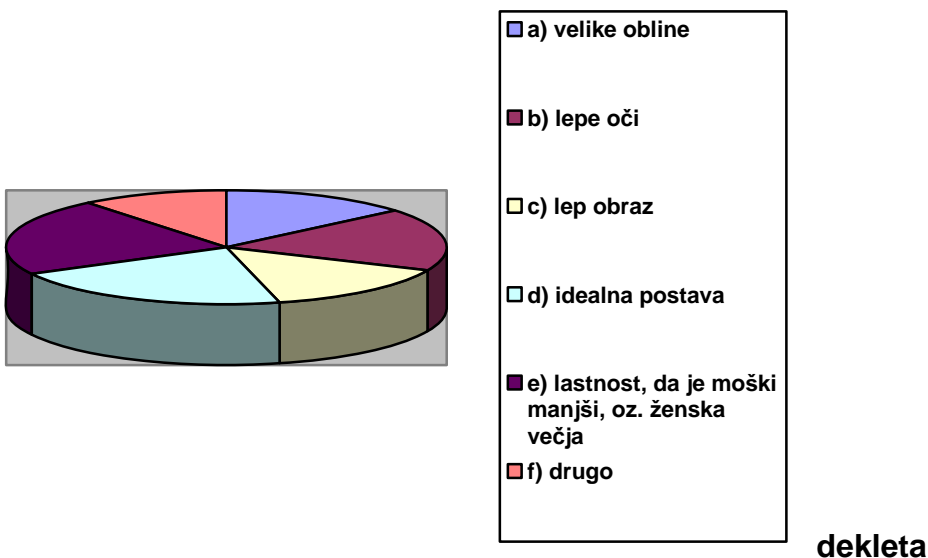
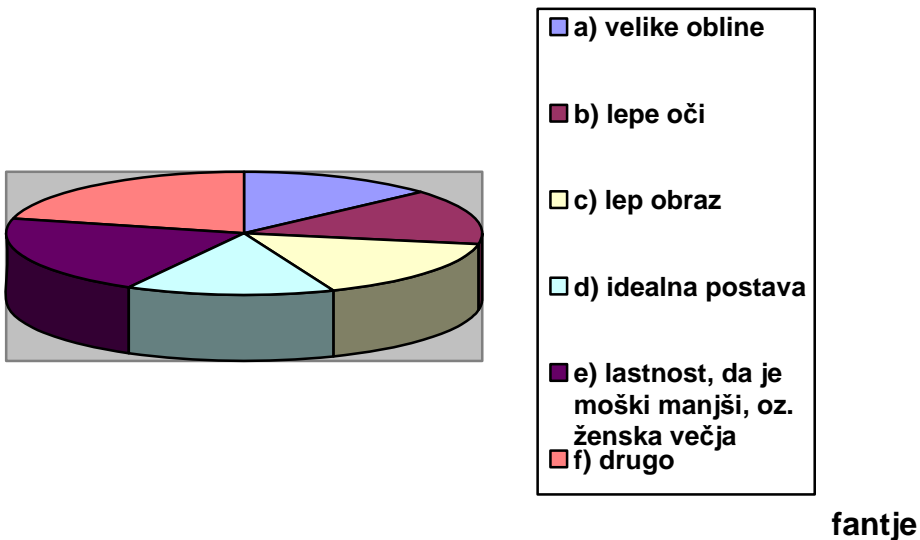
5. Kaj te pri nasprotnem spolu najbolj privlači?



Grafa 5: Kaj mlade pri nasprotnem spolu najbolj privlači?

S tem vprašanjem sva skušali izvedeti, na kaj so mladi najbolj pozorni pri nasprotnem spolu. Izkazalo se je, da večina najprej opazi oči in obraz, sledijo pa vitka postava, pri dekletih tudi mišice, pri fantih pa velike obline. Pod drugo so anketiranci pisali predvsem pričesko, nekateri tudi notranjost. Fantje so pod drugo napisali tudi prsi in zadnjico.

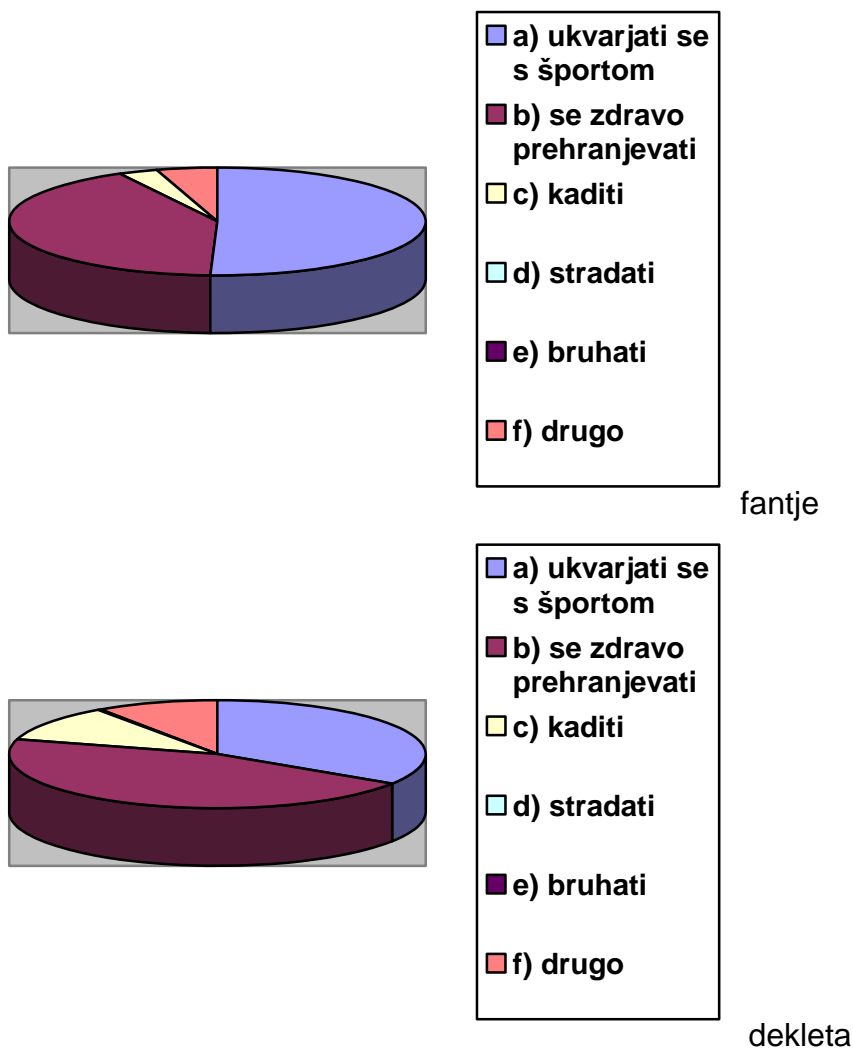
6. Katero lastnost bi pri izbiri idealnega partnerja lahko najhitreje pogrešil-a?



Grafa 6: Najhitreje pogrešene lastnosti

Anketiranci so se pri tem vprašanju odločali zelo različno, zaradi česar sva bili zelo pozitivno presenečeni. Opazili pa sva neko zanimivost glede na prejšnje vprašanje. Veliko se jih je pri prejšnjem vprašanju odločilo, da so jim zelo pomembne lepe oči. Tukaj pa so se odločili, da bi le-te lahko najhitreje pogrešili. Torej se postavi vprašanje: ali so oči najpomembnejši člen ali ga lahko zanemarimo?

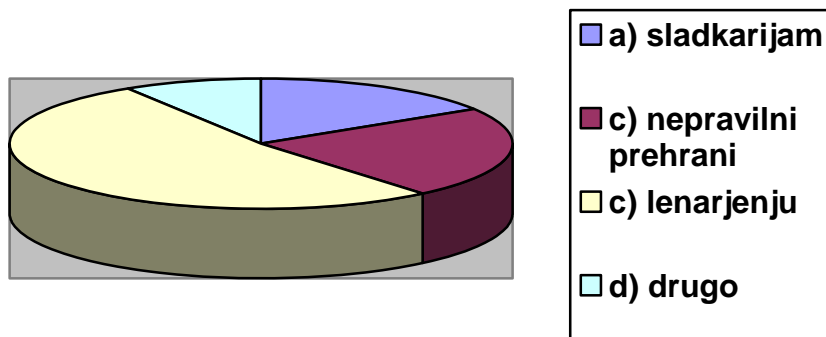
7. Kaj si pripravljen-a za svojo idealno postavo narediti?



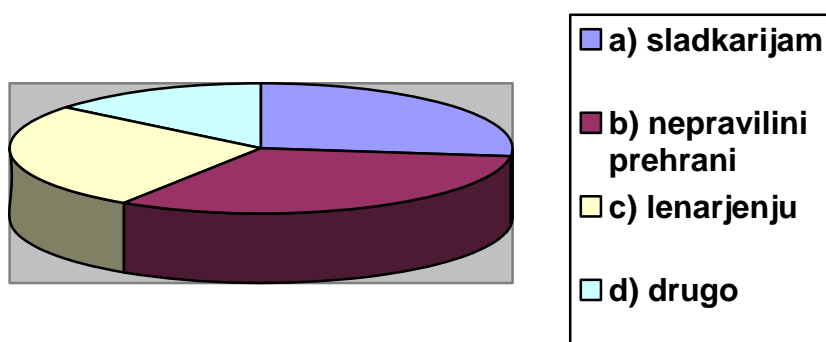
Grafa 7: Kaj smo pripravljeni narediti za idealno postavo

Predvidevali sva, da bo pri fantih ukvarjanje s športom izbrano v večji meri kot pri dekletih, pri obojih pa na prvem mestu. Sledi zdrava prehrana, nekaj deklet in malo manj fantov pa je za idealno postavo pripravljenih tudi kaditi. Seveda sva v mislih imeli kajenje cigaret brez filtra (kar je sicer zelo učinkovito, ampak tudi zelo škodljivo), anketiranci pa so se verjetno za ta odgovor odločali zaradi drugih razlogov. Verjetno so v mislih imeli navadne cigarete, katere v najstniških letih kar nekaj najstnikov vsaj poizkusi. Pod drugo so anketiranci navajali predvsem, da niso pripravljeni za idealno postavo narediti ničesar.

8. Čemu si se najprej pripravljeno-a odreči, da dosežeš svojo idealno postavo?



fantje

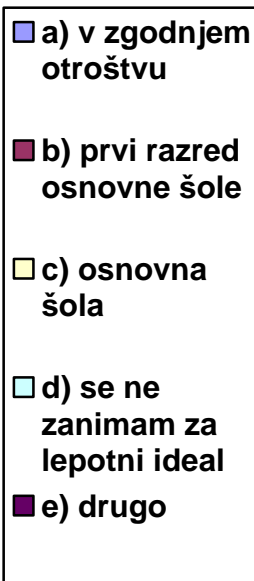
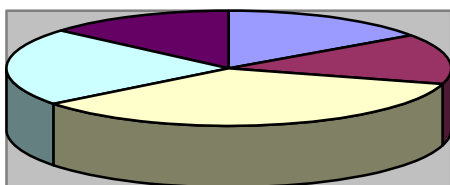


dekleta

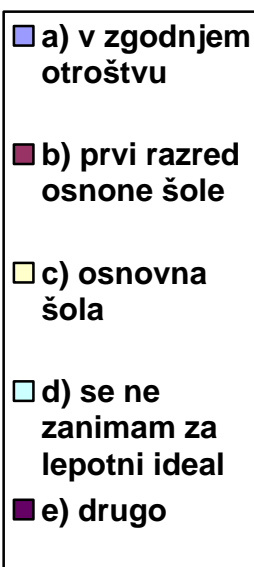
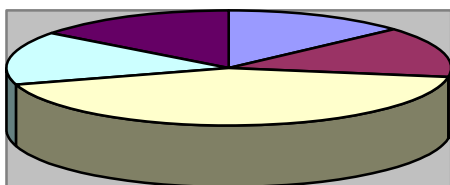
Grafa 8: Odrekanja za idealno postavo

Predvideno je pri fantih in dekletih prevladalo odrekanje lenarjenju in nepravilni prehrani, sledile pa so sladkarije. Je že res, da se mladi sladkarijam težko odrečemo. Pod drugo so anketiranci predvsem odgovarjali, da se niso pripravljeno-a odpovedati ničemu.

9. V katerem obdobju si se začel–a zanimati za lepote ideale?



fantje

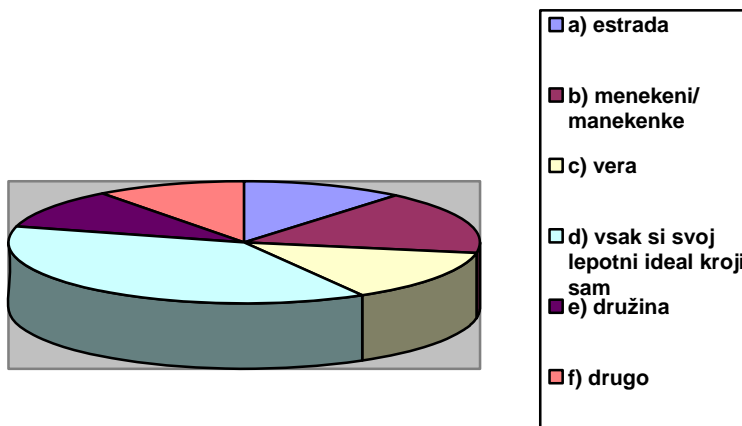


dekleta

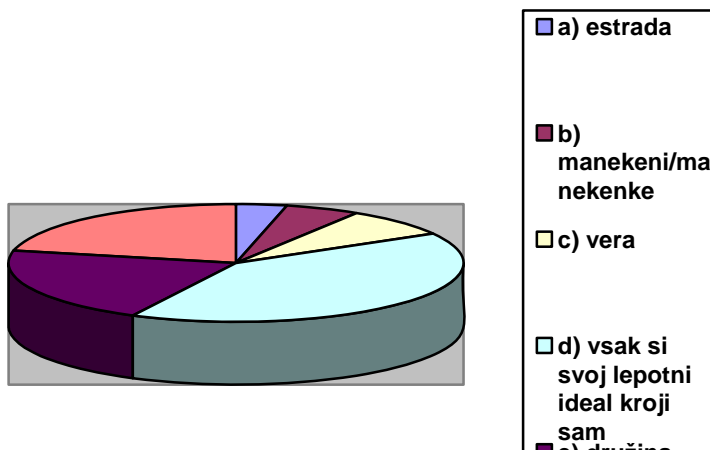
Grafa 9: Časovno opredeljen začetek zanimanja za lepote ideal

Kakor sva pričakovali, so osnovnošolci odgovarjali, da so se za lepote ideal začeli zanimati v osnovni šoli. Nekateri so odgovarjali z zgodnjim otroštvom ali prvim razredom osnovne šole, ampak teh je bilo bolj malo v primerjavi s tistimi, ki so se odločali za osnovno šolo. Kar nekaj fantov se za lepote ideale sploh ne zanima, medtem ko je pri dekletih število teh manjše. Nekateri osnovnošolci so nama napisali določen razred osnovne šole. Ti so se odločili za drugo in tja napisali ta odgovor.

10. Kdo po tvojem mnenju kroji lepotni ideal?



fantje



dekleta

Grafa 10: Kdo kroji lepotni ideal

Pri tem vprašanju sva ugotovili, da anketiranci mislijo, da si po večini vsak lepotni ideal kroji sam, pri tem imajo le stransko vlogo manekeni, manekenke in estrada. Zelo visoko je uvrščena tudi vera, kar naju je presenetilo. Skozi raziskovanje teoretičnega dela nama je postalo jasno, da si lepotnih idealov ne krojimo sami. Krojijo jih slavni, krojijo jih manekeni in predvsem manekenke. Mi se po njih zgledujemo in predvidevava, da če bi se po modnih pistah sprehajale močnejše manekenke, bi tudi pri tej anketi dobili popolnoma drugačne rezultate. Verjetno bi bila večkrat izbrana možnost malo močnejše postave. Nekateri osnovnošolci niso vedeli, kaj nam kroji lepotni ideal in se odločili za drugo.

6 Zaključek

Na koncu raziskovalne naloge sklepava, da sva svoja pričakovanja izpolnili in hipoteze večinoma potrdili. Ugotovili sva, da mladi mislijo, da si lepotni ideal vsak kroji sam, ampak midve se s tem ne strinjava, saj se vsi večinoma oblačimo po modnih smernicah. Ugotovili sva, da nekateri množično hujšajo, da bi dosegli lepotni ideal in da lepote ideale krojijo zvezde ter manekenke.

7 Viri in literatura

Dostopno na URL: <http://www.spolnost.com>

Mrežar, Nataša (2003): Medijska »lepota«: diplomsko delo. FDV, Ljubljana.

Dostopno na URL: <http://www.cenim.se/200-a.html>

Dostopno na URL:

http://www.lineasnella.si/tema_meseca/zensko_telo_med_idealom_in_realnostjo.pdf

Dostopno na URL: http://www.kampanjaresnicnelepote.com/pdf/DOVE_eva.pdf

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/529/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/526/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/530/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/531/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/534/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/535/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/603/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/609/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/610/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/547/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/540/detail.html>

Dostopno na URL: http://www.genspot.com/PhotoGallery/Album.aspx?album_id=317

Tako lepa si – Antonie Marquardt, Petra Springer, Birgit Rieger

Dostopno na URL: http://www.thailandvacationtour.com/long_neck.JPG

Dostopno na URL: <http://www.bhdani.com/arhiva/248/b1.jpg>

Dostopno na URL: <http://www.vjesnik.hr/html/2007/04/02/anorex.jpg>

Dostopno na URL: http://www.ertra.com/temp/weekly/fat_lady.jpg

Dostopno na URL: <http://www.ceslie.com/>

Dostopno na URL: <http://www.topnews.ru/upload/photo/8011e58a/fcf13.jpg>

Dostopno na URL: <http://www.xarj.net/wp-content/uploads/2007/06/jennifer-lopez.jpg>

Dostopno na URL:

http://pub.tv2.no/multimedia/TV2/archive/00151/afp_naomi_campbell_151709a.jpg

Dostopno na URL:

http://i143.photobucket.com/albums/r143/mulawin1/chad_white_jewels.jpg

Dostopno na URL:

http://img.timeinc.net/people/i/2006/gallery/smiles/pamela_andersonq1.jpg

Dostopno na URL: http://www.imagemole.com/img/t1_michael_jackson.jpg

Dostopno na URL: http://med.over.net/za_bolnike/telesna_masa.htm

Dostopno na URL: <http://www.ethicsinbusiness.net/wp-content/uploads/2007/09/sickly.jpeg>

Dostopno na URL: http://img2.timeinc.net/people/i/2007/startracks/070521/mary-kate_olsen.jpg

Dostopno na URL: <http://www.fresnobeehive.com/archives/upload/2006/12/nicole-richie-beach-01.jpg>

Dostopno na URL:

http://images.eonline.com/eol_images/Planet_Gossip/20070410/293.gray.macy.041007.jpg

Dostopno na URL: http://sexyeditor.com/wp-content/photos/scarlett_johansson_44.jpg

8 Priloga – anketni vprašalnik

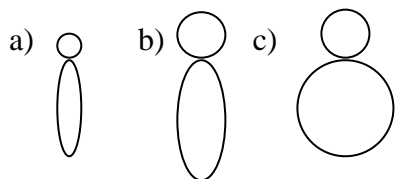
LEPOTNI IDEALI MLADIH V CELJU

Sva Julija in Iza, učenki III.OŠ Celje, in pod mentorstvom prof. Špele Lipuš raziskujeva pojmovanje lepotnega ideala mladih v Celju. S pomočjo ankete želiva raziskati kaj vse vpliva na lepotni ideal mladih, kakšen je njihov lepotni ideal in podobno. Prosiva za iskreno in resno odgovarjanje. Anketa je anonimna. Rezultati bodo uporabljeni zgolj v namene raziskovanja.

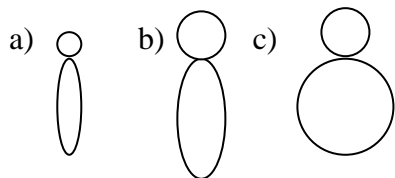
Spol: M Ž

Starost: _____ let

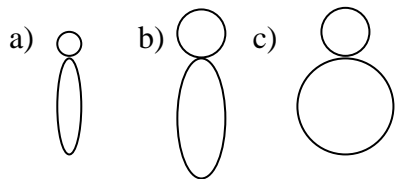
1. Kakšna je tvoja postava?



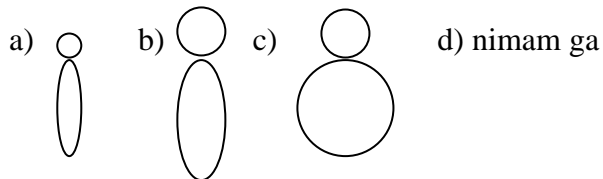
2. Kakšna je po tvojem mnenju idealna postava?



3. Kakšna postava te privlači pri nasprotnem spolu?



4. Kakšno postavo naj bi imel tvoj fant ali tvoja punca?



5. Kaj te pri nasprotnem spolu najbolj privlači?

- a) obraz,
- b) mišice,
- c) velike obline,
- d) oči,
- e) vitka postava,
- f) malo močnejša postava,
- g) drugo_____.

6. Katero lastnost bi pri izbiri idealnega partnerja lahko najhitreje pogrešil – a ali spregledal - a?

- a) velike obline,
- b) lepe oči,
- c) lep obraz,
- d) idealna postava,
- e) lastnost, da je moški manjši, oz. ženska večja,
- f) drugo_____.

7. Kaj si pripravljen – a za svojo idealno postavo narediti?

- a) ukvarjati se s športom,
- b) se zdravo prehranjevati,
- c) kaditi,
- d) stradati,
- e) bruhati po zaužitju hrane,
- f) drugo_____.

8. Čemu si se najprej pripravljen - a odreči, da dosežeš svojo idealno postavo?

- a) sladkarijam,
- b) nepravilni prehrani,
- c) lenarjenju,
- d) drugo_____.

9. V katerem obdobju si se začel - a zanimati za lepotne ideale?

- a) v zgodnjem otroštvu,
- b) prvi razred osnovne šole,
- c) osnovna šola,
- d) srednja šola,
- e) se ne zanimam za lepotne ideale,
- f) drugo_____.

10. Kdo po tvojem mnenju kroji lepotni ideal?

- a) estrada,
- b) manekeni/manekenke,
- c) vera,
- d) vsak si svoj lepotni ideal kroji sam,
- e) družina,
- f) drugo _____.

Zahvaljujeva se ti za sodelovanje!

9 Priloge

Naredili sva intervju s šolsko psihologinjo.

1. *Kako vi gledate na lepotni ideal mladih danes?*

Lepotni ideali so vedno bili in vedno so se spreminjali. Tako kot pred tridesetimi leti jih imamo tudi danes. Zame presuha postava ni lepotni ideal in za mnoge mlade prav tako ne. Ideala suhosti ne priznavam.

2. *Od kot se vam zdi, da mladi črpajo lepotne ideale danes?*

Po večini lepotne ideale dan danes narekujejo manekeni in manekenke. Zaradi močne trgovske kampanije, kjer nam skušajo prodati razne izdelke za hujšanje in druge pripomočke, s pomočjo katerih naj bi bili čudežno lepi, na mlade vpliva tudi televizija in njihovi vzorniki.

3. *Kako po vašem mnenju vplivajo lepotni ideali na mlade?*

Mladi niso samo ena oznaka. So različne osebnosti, različni ljudje. Zato tudi lepotni ideali na njih vplivajo različno. Za nekatere je to le modna muha, nekateri zaradi tega zapadejo v depresijo in so zelo žalostni. Na druge to vpliva pozitivno in zaradi tega skušajo odkriti druga področja na katerih so bolj uspešni.

4. *Se vam zdi, da so motnjam hranjenja podvržena bolj dekleta ali fantje - zakaj?*

Menim, da so motnjam hranjenja veliko bolj podvržena dekleta. To so tudi pokazale raziskave. Dekletom že zgodovina narekuje lepoto. Vsi poznamo pravljice o lepih princeskah in hrabrih vitezi. Za dekleta je tako pomembneje, da so lepe, fantje pa so označeni za hrabre, pogumne in podobno. Takšne ideale pa je lažje doseči.

5. *Kaj lahko storimo, da bi postal lepotni ideal spet bolj podoben realni telesni obliki človeka?*

»Vsake oči imajo svojega malarja.« Menim, da težko spremenimo lepotni ideal, lahko pa gradimo na samozavesti mladih.

6. *Kaj vse so po vašem mnenju mladi pripravljene narediti za uresničitev svojih želja po lepem telesu?*

Že prej sem omenila, da so mladi različne osebnosti, zato tudi različno reagirajo. Eni so samo nesrečni in se pritožujejo, pa ničesar ne naredijo. Za lepoto telesa je potrebno zdravje in telesna aktivnost. Vidim, da je veliko pubertetnikov prehranjenih. Potrebna je zdrava prehrana in gibanje, ne pa diete. To je lenoba.

7. *S kakšnimi težavami mladostnikov na področju prehranjevalnih motenj ste se že srečali na svoji poklicni poti?*

Prehranjevalne motnje v osnovni šoli še niso tako razširjene. Sem se pa že srečala z začetki bulimije in anoreksije. Zelo sem bila vesela, da so mi za neko dekle prišle to povedat sošolke, ki so opazile, da po vsakem zaužitju obroka odide na stranišče. Skupaj smo naredile načrt. Z njo so se pogovorile in sama je prišla k meni. Poklicala sem starše in oni so ukrepali dalje. Moram pa tudi povedati, da so te motnje gensko pogojene. To je odvisnost, ki se po zdravljenju lahko hitro ponovi. Potrebna je krepitev samozavesti, samopodobe in poudarjati druge vrednote.

Naredili sva intervju z zdravnico na dispanzerju za šolsko mladino, dr. Andrejo Golnar.

1. Kako vi gledate na lepotni ideal mladih danes?

Menim, da so mladi zelo obremenjeni.

2. Kakšni so medicinski vzroki, da presuho-predebelo telo ni dobro imeti?

Za predebelo telo so posledice kronična obolenja (srce, gibalna, pljuča). Če imamo presuho telo, telo nima moči in je brez življenjske energije. Telo brez tekočine in hrane ne funkcionira.

3. Kaj pa je vseeno bolj zdravo: biti predebel, ali presuh?

Težko bi se opredelila, kaj je bolje. Ni dobro biti predebel, niti presuh. Nič od tega ni zdravo.

4. Lahko na kratko opišete anoreksijo?

Gre za motnjo hranjenja. Oseba zavrača hrano in do hrane nima odnosa. Meni, da je hrana kriva za vse njene težave. Anoreksija zraste iz drugega problema. Hrana je le izbor za izražanje notranjih problemov osebe. Oseba lahko začne jemati razna odvajala ali pa tudi bruha.

5. Lahko na kratko opišete bulimijo?

Bulimija je motnja hranjenja, kjer gre za načrtno prenajedanje in načrtno bruhanje. To motnjo hranjenja pogosto zasledimo tudi pri starejših.

6. *Lahko na kratko opišete še kumpolzivno prenažedanje?*

To je trenutno prenažedanje ,ki vodi v debelost. Pojavlja se v določenih obdobjih, torej se oseba po večini ne prenažeda ves čas ampak le ko ima na primer kakšen problem. To je za to osebo sprostitiv. Oseba, ki ima motnjo hranjenja kumpolzivno prenažedanje s tem zbeži problemu.

7. *Če človeka prehranske motnje pripeljejo že do roba-kakšno zdravniško pomoč potrebuje?*

Če motnja osebe še ni pripeljala do samega roba, ji lahko pomaga psihiater. Kadar pa so že živiljensko ogrožene ji pomaga splošni zdravnik z dodajanjem hrane.

8. *Ste že imeli izkušnje s katero izmed omenjenih bolezni?*

Z bulimijo še nisem imela izkušenj, z anoreksijo in kumpolzivnim prenažedanjem pa že. Zdi se mi, da je največ kumpolzivnega prenažedanja, vendar ni tako opaženo.

9. *Se vam zdi, da je omenjenih bolezni vedno več, ali se število obolenj manjša?*

Zdi se mi, da je tega vedno več. Vedno več o tem tudi govorimo in smo bolj pozorni na te motnje. Zdi se mi, da vsak mladostnik potrebuje neko okolje, kjer lahko izraža svoje dvome. Če doma ni takega okolja, take podpore, mladostnik zapade v težave, kot so droge ali motnje hranjenja. Reagira lahko na težave doma, če se na primer ločujejo starši, starši pogosto menjajo partnerja in podobno.