

ŠOLSKI CENTER CELJE
GIMNAZIJA LAVA



RAZISKOVALNA NALOGA

DRUŽBENI VIDIKI PREHRANJEVANJA
(Samopodoba posameznika in sprejemanje debelih ljudi v družbo)

Avtorici: Tina Sebanc, 3.d
Monja Pralnemer, 3.d

Mentor: Bogomil Kropelj, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2009

KAZALO

1. POVZETEK	3
2. UVOD	4
3. TEORETIČNI DEL	5
3.1 Kaj so motnje hranjenja?.....	5
3.1.1 Vrste motenj hranjenja:.....	5
3.2 Debelost.....	7
3.3 Doživljanje samega sebe oz. samopodoba.....	7
3.3.1 Kaj je telesna samopodoba?.....	8
3.3.2 Vplivi na telesno samopodobo:.....	8
3.3.3 Telesni ideali (glej Kuhar, 2004:28-36).....	9
4. EMPIRIČNI DEL	11
4.1 METODOLOGIJA.....	11
4.2 STATISTIČNA OBDELAVA PODATKOV.....	12
4.2.1 Rezultati ankete za naključno izbrane osebe:.....	12
4.2.2 Rezultati ankete za vidno močnejše osebe:.....	16
4.3 OVREDNOTENJE HIPOTEZ.....	20
5. ZAKLJUČEK	21
6. VIRI IN LITERATURA	22
7. ZAHVALA	23
8. PRILOGE	24
8.1 Anketa za naključno izbrane osebe.....	24
8.2 Anketa za vidno močnejše osebe.....	26

1. POVZETEK

V najini raziskovalni nalogi naju je zanimala dvoličnost ljudi v odnosu do debelih, njihovega sprejemanja v družbo, ter samopodoba posameznika. K temu so naju spodbudila opažanja o tem, kako se ljudje do debelih obnašajo drugače, kot so pripravljeni priznati.

Kot metodo raziskovanja sva uporabili ankete dveh vrst (za naključno izbrane osebe od 15 do 20 let in za vidno močnejše osebe). Postavili sva določene hipoteze, ki jih je nato analiza anket ovrgla ali potrdila. Zaključni rezultati so najino glavno tezo (da velja dvoličnost glede odnosa do debelejših ljudi) potrdili, saj se je na podlagi odgovorjenih vprašanj dokazala dvoličnost ljudi.

2. UVOD

Predmet najinega raziskovanja je v življenju prisoten vsak dan, kjerkoli se nahajaš. V današnjem času je namreč vse preveč medijev, ki spominjajo na idealno postavo ljudi, kar lahko povzroči negativno samopodobo in željo po tem, da bi se spremenili ter pričnejo hujšati. Prekomerno hujšanje pa privede do motenj hranjenja. Lahko pride tudi do tega, da so ljudje, ki upoštevajo telesne ideale kritični do tistih, ki od teh idealov odstopajo. To lahko počnejo posredno ali neposredno. Pri ljudeh, ki standardov idealne postave ne dosežejo, lahko kritike in opazke drugih ljudi povzročijo nelagodje ali celo depresijo. Ljudje se tako v vsakdanji družbi ne počutijo več dobro in se pričnejo izmikati, zapirati vase in tu nastopi problem, ki naju je spodbudil k raziskovanju.

Vsak dan se namreč srečujeva s situacijami, da ljudje gledajo na debelejšo osebo z drugačnim pogledom. Najin namen je tako dokazati, da si posamezniki ob pogledu na debelejšo osebo mislijo svoje, obnašajo pa se čisto drugače. Želeli sva priti do potrditve, da si svoje dvoličnosti ne želimo priznati in, da glede te teme svojih mišljenj ne izražamo navzven. Zanimalo naju je tudi, ali debele osebe te opazke čutijo in kako to nanje vpliva. Namen je bil tudi ugotoviti ali današnja mladina izbira prijatelje na podlagi videza.

Zaradi zelo občutljive teme raziskovanja bi radi opozorili, da so v raziskovalni uporabljeni tudi takšni izrazi, ki bi katerega lahko čustveno prizadeli, za kar se opravičujeva. Morava pa poudariti, da ti izrazi niso zlonamerni, temveč se jim enostavno nisva mogli izogniti. Izbrali sva namreč takšno metodologijo, ki bi nama pomagala priti do resničnih ugotovitev, kaj si ljudje v resnici mislijo o debelejših osebah, čeprav navzven kažejo drugače.

K reševanju najine problematike naju bodo vodile naslednje domneve:

1. da si ljudje ob pogledu na debelejšo osebo mislijo drugače kot so pripravljeni priznati
2. da je debelejša postava sošolca lahko ovira pri sodelovanju z njim zaradi predsodkov drugih
3. da se ljudje s povprečnim indeksom telesne mase družijo predvsem s sebi enakimi
4. da se debelejšo osebo zavedajo svojega problema
5. da debelejšo osebo iz okolice čutijo negativne opazke glede njihove postave
6. da debelejšo osebo vedo da je glavni razlog za debelost premalo gibanja
7. da debelejšo osebo verjamejo, da se bodo spremenile

3. TEORETIČNI DEL

3.1 KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?

Motnje hranjenja so odraz negotovosti do sebe in do sveta, so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Gre za pretirano usmerjanje svoje pozornosti v najbolj zunanji del samega sebe: v svoj telesni videz, hranjenje, gibanje. Motnje hranjenja lahko predstavljajo način obvladovanja življenjskih problemov, ali pa so tudi reakcija na dolgotrajno stresno situacijo.

Nekateri ljudje svoje telo celo uporabljajo z namenom, da izrazijo svoja čustva.

“Susie Orbach je poudarjala, da je telo sredstvo za izražanje tistega, kar ne moremo izraziti z besedami.” (Sternad, 2001:31) Za mnoge ženske je tako nekontrolirano hranjenje nadomestilo za jezo, agresijo, razočaranje, oziroma za tista čustva, ki jih ne želijo oz. ne znajo drugače izraziti, vse to pa samo še bolj povečuje njihov odpor do samega sebe.

Danes vitko telo in lepo oblikovana postava predstavljata samospoštovanje, uspeh, nadzor in pripadnost v svetu. Želja po dosegu teh ciljev lahko prav tako pripelje do motenj v prehranjevanju. Ko prispe do motenj hranjenja, je to nekakšen napad nase, na svoje telo, kar pa je znak vdaje pred prehudimi notranjimi in zunanjimi pritiski.

3.1.1 Vrste motenj hranjenja:

Med motnje hranjenja uvrščamo anoreksija nervoza, ki označuje pretirano zavračanje hrane, bulimija nervoza, ki označuje basanje s hrano, nato pa bruhanje, in pretirano ali kompulzivno prenažanje.

Izpostavili sva prvi dve obliki motenj hranjenja, saj temeljita na zavračanju hrane, do česar lahko pride zaradi nizke samopodobe ali želje po dosegu telesnih idealov.

3.1.1.1 Anoreksija nervoza

Je motnja z izrazitim odporom do hrane, oziroma tako imenovano živčno hujšanje. Pogosto jo zmotno imenujemo kar anoreksija, kar pa je izraz za splošno izgubo apetita, ne glede na razlog. Anoreksija je najdlje poznana oblika motnje hranjenja, ki je bila odkrita že leta 1873. Pogosta je predvsem pri mladih ženskah, ki napačno zaznavajo svojo podobo. Pri moških je le vsak dvajseti oboleli za anoreksijo. Redko se motnja pojavi tudi v odraslem življenjskem obdobju ali v obdobju pred puberteto, obstajajo pa tudi primeri, ko je za anoreksijo zbolela 6 letna deklica.

Pri anoreksiji gre za bolnike ki so kljub podhranjenosti in velikim izgubljanjem telesne teže s sabo nezadovoljni in ne morejo prenehati z dietami. Anoreksija je izmed vseh motenj hranjenja najbolj destruktivna.

Pri anoreksiji nervoze ločimo dva tipa;

1. Prvi je restriktivni tip, pri katerem je hranjenje močno omejeno, kar pomeni, da oseba močno nadzoruje količino hrane, ki jo zaužije. Pri prehranjevanju je pozorna na število kalorij, ki jih hrana vsebuje. Prenajedanje in bruhanje sta pri tem tipu redka.
2. Drugi je purgativni tip, pri katerem se pojavlja prenažedanje, čemer pa sledi bruhanje. Prisotna je tudi zloraba odvajal in prekomerna telesna aktivnost. Ta tip anoreksije poznamo v lažjih in težjih oblikah. Pri zdravljenju je včasih potrebna le kratkotrajna terapija, lahko pa traja tudi več mesecev ali celo leto. V 10% primerih je bolezen smrtna, ko privede do okužbe ali srčnega zastoja.

Kaj pripelje do anoreksije nervoze?

Razlogi za anoreksijo so lahko različni. Velik poudarek pri kritiziranju lastnega telesa dajejo današnji lepotni ideali, vitke ženske, ki nas spremljajo na plakatih, v revijah, po televiziji in nam dajejo občutek, da moramo biti prav takšni, drugače ne bomo sprejeti v družbi. Razlog so tudi razni oglasi za diete in razne shujševalne pripomočke. Največji vpliv pa ima perfekcionizem in želja po popolnosti, želja po samoškodovanju ali samokaznovanju, ter zavračanje v družbi in opazke zaradi debelosti.

Da je neka oseba zbolela za anoreksijo, se lahko opazi po nekaterih psihičnih spremembah, kot so: pretirana telovadba, stroge diete, občasno bruhanje, motnje samopodobe, pretirano ukvarjanje s hrano, štetje kalorij. Pri osebah je prisotno tudi zanikanje težav in odklanjanje pomoči.

Zdravljenje anoreksije nervoze!

Pomoč je potrebno poiskati že na začetku, saj je treba napredovanje bolezni zaježiti, največkrat je potrebna hospitalizacija, v primeru smrtne nevarnosti pa prisilno hranjenje (infuzija). Zelo pomembno pri zdravljenju je dejstvo ali si ga bolnik sploh želi, in ali morda svojega početja ne sprejema kot povsem normalnega.

Približno 70% oseb z anoreksijo si po končanem zdravljenju povsem opomore, treba pa je vedeti, da je bolezen tudi če ni aktivna, še vedno prisotna in se lahko kadarkoli spet pojavi.

3.1.1.2 Bulimija nervoza

Naslednja motnja hranjenja, ki je predvsem med najstnicami pogostejša kot anoreksija, je bulimija, ki prizadene kar 3-8% žensk in je v skrajnih primerih lahko smrtna. Kot samostojna bolezen je obravnavana šele nekaj desetletji, prej pa je bila poznana kot atipična oblika anoreksije nervoze.

Pri bulimiji nervozi, gre za izmenjavanje prenažedanja, čemur lahko pravimo volčja lakota in različnih načinov izločanja hrane kot so bruhanje, izraba odvajal, tudi stradanje.

Bolniki imajo ponavadi normalno ali pa povečano telesno težo. Hrana jim predstavlja zadovoljstvo in užitek in se ji ne morejo upreti. Zaužijejo velike količine visokokalorične, mastne hrane, nato pa sledi slaba vest in občutek krivde. Prisoten je sram, saj se svojega početja zavedajo, vendar pa z njim ne morejo prenehati.

Pri bulimiji nervoze ločimo dva tipa;

Prvi je purgativni tip, za katerega je značilno, da obdobju prenajedanja sledi bruhanje, jemanje raznih odvajal. Ta tip ima 90% oseb z bulimično motnjo.

Drugi je nepurgativni tip, za katerega je značilno, da obdobju prenajedanja sledi stradanje, odklanjanje hrane in pretirana telesna aktivnost. Osebe s tem tipom nihajo iz ene skrajnosti v drugo.

Raziskave so pri 75% ženskah obolelih za bulimijo pokazale povezanost z depresijo, ki se kaže kot pomanjkanje zanimanja, veselja, energije, izguba samospoštovanja, obremenjenost z lastno samopodobo in posledično s poskusi samomora.

Bulimijo težje opazimo, saj bolniki navzven vzdržujejo normalno telesno težo.

Zdravljenje bulimije nervoze!

Psihologi, psihiatri in drugi se trudijo da bi prekinili začaran krog prekomernega hranjenja in bruhanja. Trudijo se tudi da bi odkrili vzrok tega vedenja. Potrebno se je zavedati, da je bulimija bolezen, in ne obsedenost s svojim izgledom.

3.2 DEBELOST

Debelost je prekomerna prehranjenost in je kronična presnovna bolezen, za katero je značilno prekomerno kopičenje maščevja v telesu. Povzroča motnje v telesnih funkcijah in presnovnih procesih. Spada med bolezni, ki prizadene celotno telo. Z debelostjo najbolj povezujejo sladkorno bolezen tipa 2.

Prekomerna telesna teža je posledica ne ravnovesja med količino vnosa in porabo energije, oziroma hrane. Odvečna energija se namreč v telesu shranjuje v obliki maščob.

Na debelost lahko vpliva okolje in sicer privzgojene prehrabene navade, ter navade glede telesne aktivnosti. Prisotni so tudi psihološki dejavniki, saj lahko stres in določene nerešene situacije vodijo v prekomerno prehranjevanje.

3.3 DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE OZ. SAMOPODOBA

Tisti ljudje, ki imajo motnje hranjenja se doživljajo kot grde, nesposobne, neuspešne, imajo zelo nizko samopodobo. Pri njih je tudi značilno, da z nobeno nalogo, ki jo opravijo niso zadovoljni. Zaradi takšne samopodobe nikoli niso zadovoljni s seboj in se ne spoštujejo. Na motnje hranjenja tako v veliki meri vpliva telesna samopodoba, ki pa je odvisna od posameznikovega lastnega prepričanja in prepričanja drugih ljudi o njegovem telesu. Del celotne samopodobe pri mladostnikih, kot tudi pri drugih ljudeh je predstava o lastnem telesu, ki je povezana s samospoštovanjem in oceno lastne vrednosti. Telo je namreč nekaj določenega, vidnega in vsakemu človeku je čutenja lastnega telesa prva izkušnja sveta.

3.3.1 Kaj je telesna samopodoba?

Telesna samopodoba je oznaka za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu, je le eden od mnogih vidikov povezave med telesnim in duševnim. Predstava o lastnem telesu je tako eden od temeljev našega duševnega in čustvenega zdravja. Predstava, ki jo imamo o sebi ni prirojena, temveč se je naučimo postopoma. Ena najosnovnejših čustvenih potreb je želja po biti ljubljen in željen, in ta želja je hkrati predpogoj za dobro počutje in samospoštovanje vsakega posameznika.

Notranja občutja o telesni podobi so lahko pozitivna ali pa negativna in lahko vodijo celo v depresijo. Pozitivna telesna samopodoba lahko zviša samospoštovanje in s tem tudi prispeva k uspešnim medsebojnim in poslovnim stikom. Negativen pogled na videz lastnega telesa pa lahko tako oslabi samozavest, da oseba ni več pripravljena navezovati stike in zapustiti varnega zavetja svojega doma.

3.3.2 Vplivi na telesno samopodobo:

Nezadovoljstvo z zunanjim videzom se razvije na širšem kulturnem kontekstu. Posebej izrazito je pri ženskah, v zadnjem času pa je precej pogostejše tudi pri moških. Pri pomenu fizične privlačnosti in neprivlačnosti imajo glavno vlogo kulturna sporočila, zlasti mediji. Na razvoj telesne samopodobe pomembno vplivajo tudi medsebojne izkušnje, s katerimi mislimo druženje, vrednotenje.

Bolj negativno telesno samopodobo razvijejo tisti ljudje, ki so bili v svoji mladosti deležni kritik ali zbadljivk. Teh kritik pa bi bilo bistveno manj, če družba nebi tako poudarjala zunanje podobe, s tem pa bi bilo posledično tudi manj negativnih očitkov glede lastnega telesa. Problematično je tudi takrat, kadar oseba misli, da bi morala imeti katero telesno značilnost, ki je nima in, da jo poleg tega določene situacije na to spominjajo. V takšnem primeru, ko dogodki opominjajo osebo na lasten fizični ideal lahko pride do občutja manjvrednosti in posledično do izogibanja določenim situacijam, pretirane diete, preveliko telesne vadbe.

Na telesno samopodobo vplivajo tudi nesporazumi v partnerskem odnosu, nihanje razpoloženja, telesne spremembe kot so nosečnost, puberteta, razne kronične bolezni, spolna zloraba, mediji. Ko gre za spolno zlorabo se ta dekleta pričnejo basati s hrano, saj jim ta zagotovi debelost in s tem odvrne nove zlorabe.

Mediji igrajo pomembno vlogo pri razširjanju podatkov, kako doseči idealno podobo in kakšna idealna podoba sploh je. Določene raziskave trdijo, da medijske podobe telesnih idealov pri določenih ljudeh dejansko vplivajo na občutja do lastnega telesa. Ljudje se namreč pričnejo primerjati s podobami iz televizij, revij in če jim ne ustrezajo to v njih vzbudi nelagodje. To nelagodje lahko pripelje do želje, da bi svoje telo, s katerim niso zadovoljni spremenili in pričnejo hujšati.

(glej, Kuhar, 2004:88) Rezultati raziskav telesne samopodobe so pokazali, da je v zahodni civilizaciji ogromno žensk, pa tudi moških nezadovoljnih s svojim telesom že od otroštva naprej. Pokazalo se je tudi, da se otroci naučijo, kaj je privlačen videz še preden vstopijo v šolo.

Najbolj kritično obdobje glede telesne samopodobe je adolescenca, saj v tem obdobju pride do fizičnih sprememb, ki dekleta oddaljijo od njihovi idealov vitkega telesa. Raziskave so pokazale, da je večina deklet nezadovoljnih s svojim telesom med trinajstim in štirinajstim letom in, da se s tem zelo obremenjujejo in želijo shujšati.

Raziskave pri moških so pokazale, da večina moških hrepeni po mišičastem telesu, predvsem na prsah, rokah in ramenih, ter po čvrsti zadnjici in ravnem trebuhu. Večina moških je nezadovoljnih samo z določenim delom svoje telesne oblike, kot so mišična masa in napetost mišic. Z raziskavami se je dokazalo, da so moški pri zaznavanju lastne postave bolj stvarni in objektivni od žensk.

Na telesno samopodobo v veliki meri vplivajo tudi kulturne definicije privlačnosti in zaželenosti, pri čemer posameznik sam zaznava kulturne standarde in sam presoja ali se njegov videz ujema s standardi. Prav tako posameznik sam presoja kako pomembno je ujemanje njegovega videza s standardi za ostale ljudi, ki ga obkrožajo

3.3.3 Telesni ideali (glej Kuhar, 2004:28-36)

Telesne oblike, ki so veljale za privlačne so se skozi stoletja precej spreminjale. S tem, ko so se spreminjali telesni ideali, so se spreminjale tudi skrajnosti za dosego teh idealov. Telesni ideali so po navadi odkloni od povprečnega stanja, nenaravni ekstremi. V sodobni družbi je vitkost ključna značilnost telesne privlačnosti. Trenutni telesni ideal je vitkejši, kot je dejanska postava večine ljudi.

Idealno žensko telo skozi čas!

Ideal ženske postave pogosto označujemo z imenom Venera po rimski boginji ljubezni in lepote.

Najstarejši primer je kipec Willendorfska Venera približno iz leta 30 000 let pr.n.št. za katero so značilne obilne prsi, trebuh, stegna in zadnjica, kar pa je v nasprotju z vsemi sodobnejšimi ideali. Takšno telo je priča o izobilju in plodnosti.

Kipcu Tutankamonove matere Nefretete, iz okoli leta 1360 pr.n.št, se pripisuje status najlepše ženske v starem veku. Zanj so značilne vitke in elegantne linije telesa, predvsem poteze obraza, vitek vrat in skrivnostni nasmeh.

Gotski ideal ženskega telesa ima edinstveno značilnost, in sicer, da je trebuh jajčaste oblike, kar je namigovalo na nosečnost, prsi pa so zmanjšane do velikosti ovalnih krogel.

Trend, s poudarkom na okroglem trebuhu, se je nadaljeval v 17. stoletju. Prsi so bile v renesansi in baroku polne, a skromne velikosti v primerjavi s preostalim telesom.

V poznem 17. stoletju so bile idealne prsi večje in bolj okrogle, pas je bil ozek, zadnjica in boki pa zajetni. Oblika nog pred 20. stoletjem ni bil pomembna.

V obdobju poznega baroka (v rokokoju) je postal idealen ozek pas, s tem je postal damski videz eleganten in mil.

V 19. stoletju so bile v modi ženske z bujnimi telesi, žensko maščobo so naklonjeno imenovali "svilnata plast". Ženske so si obleke polnile s podlogami, prsi s podložki, neprestano so jedle in bile vesele vsakega kilograma. Konec 19. stoletja je zajetna ženska postava pričela počasi izginjati.

V 20. stoletju so se oblike ženskih idealov spreminjale:

- V obdobju pred prvo svetovno vojno je bil ameriški ideal Gibsonovo dekle, za katerega je značilno vitko telo, a ne krhko, obilno oprsje in zajetni boki. Dolge lase naj bi imelo spete na vrhu glave, da je bilo videti visoko.
- Po prvi svetovni vojni je postalo ženski ideal dekle s ploskim oprsjem, ki je imelo vitke noge. In v tem obdobju je prvikrat prišlo do motenj hranjenja, saj so dekleta poskušala ta ideal doseči s stradanjem in strogo vabo. ("Leta 1926 je New York Times poročal, da je njujorška Akademija znanosti sklicala dvodnevno konferenco na temo proučevanja izbruha motenj hranjenja.")
- Od tridesetih let naprej so lepotne standarde predstavljale filmske igralkе. Za najbolj privlačne so veljale prsate igralkе, slavne pa so bile predvsem zaradi svojega obraza in nog.
- V štiridesetih letih so postale noge enakovreden erotičen simbol kot prsi, povečal pa se je tudi prsni obseg.
- V petdesetih letih so bile pomembne velike prsi, zelo ozki pasovi in široki boki. Za to obdobje je bila značilna obsedenost z oprsjem, kar je ponazarjalo sexy simbol in Playboyeve zajčice.(Marlyn Monroe)
- Trend ozkega pasu, obilnih prsi in širokih bokov se je nadaljeval tudi v šestdeseta leta. V poznih šestdesetih letih se je osredotočila pozornost na noge in zadnjico, pomembna je bila zopet vitkost. Pojavila se je potreba po dietah.
- V zgodnjih sedemdesetih so ženske svojo privlačnost ocenjevale na podlagi velikosti bokov in zadnjice.
- V poznih sedemdesetih in osemdesetih se pojavi manija fitnessa, žensko telo mora biti vitko, čvrsto in prožno. (Jane Fonda) Modna so bila tudi široka ramena
- V devetdesetih se zopet pojavijo suha telesa oz. koščena.
- V 21. stoletju ženski ideal niso ženske suhe kot deska, temveč imajo poudarjene obline na sicer vitkih telesih.(Jennifer Lopez, Britney Spears)

Telesne ideale danes prikazujejo filmi, revije, oglasi, televizija. Mediji ženske nenehno spodbujajo, da mora biti prekomerna teža uničena. Idealno žensko telo danes ni le vitko, temveč mora biti tudi čvrsto, oblikovano z vadbo. Prav tako morajo biti prsi čvrste in polne.

Da bi dosegli lepši videz smo ljudje pripravljani iti ekstremno daleč, to so stroge diete, ki izčrpavajo naš organizem, zelo naporene vadbe in tudi kozmetične operacije. Predvsem ženske vodijo želje po privlačnejšem telesu do pomanjkljive prehrane, ki pa lahko vodijo do motenj hranjenja.

4. EMPIRIČNI DEL

4.1 METODOLOGIJA

Pri raziskovanju posameznikove samopodobe ter sprejemanju debelejših v družbo, sva si pomagali z dvema vrstama anket.

Petdeset anket sva razdelili naključno izbranim predstavnicam ženskega spola in petdeset anket naključnim predstavnikom moškega spola. Te ankete so bile anonimne, saj sva želeli dobiti čimbolj iskrene odgovore k tako občutljivi temi. Odgovori od resnice najverjetneje vseeno odstopajo, saj marsikdo ob pogledu na zelo debelo osebo, ki kupuje kalorično hrano reagira drugače, kot je pripravljen priznati. Vprašanja so bila tako načrtno postavljena na malo zavit način, tako da sva dobili vsaj delno resnične odgovore.

Naslednjo vrsto anket, ki je bila prav tako anonimna sva želeli razdeliti petnajstim vidno močnejšim osebam. Tu sva naleteli na težave, saj nekateri niso želeli odgovarjati na ankete s takšno tematiko. Tako sva izmed petnajstih anket dobili odgovore samo za šest anket, vendar pa je iz njih zaradi iskrenosti odgovorov vsaj malo razvidno, kar sva želeli ugotoviti.

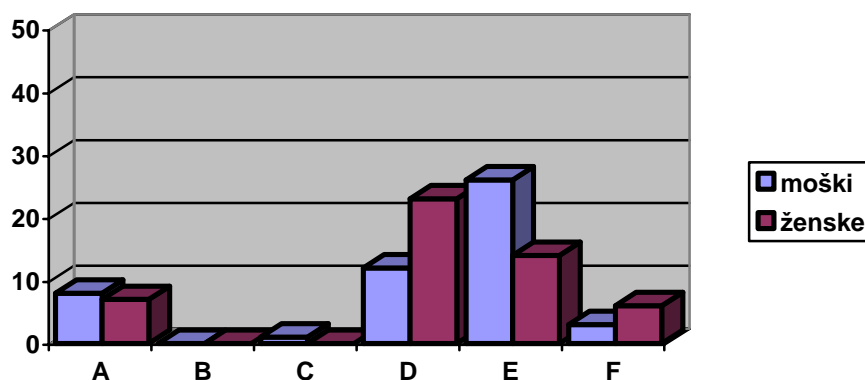
Vsi anketiranci so bili stari od 15 do 20 let.

Anketi sva nato analizirali po vprašanjih, ter dobili rezultate, ki so najine domneve potrdili ali ovrgli.

4.2 STATISTIČNA OBDELAVA PODATKOV

4.2.1 Rezultati ankete za naključno izbrane osebe:

1. Kaj si misliš ob pogledu na debelo osebo?



A "kire bajse"

B "prašiči"

C "saj so kot ocvirki"

D smilijo se mi

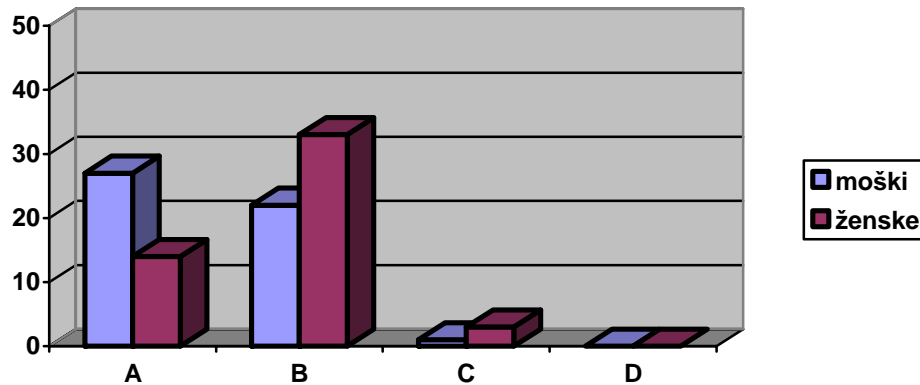
E ne oziram se na debelost

F drugo

Iz odgovorov je razvidno, da se večina na debelost ne ozira ali pa se jim debele takšne osebe smilijo. Opazi se, da se moški manj ozirajo na debelost kot ženske, da pa se večjem delu žensk debele osebe bolj smilijo kot moškim. Iz tega lahko sklepamo, da se ženske lažje postavijo v vlogo debelejših in občutijo drugačnost, kot moški.

Delež žensk in moških, ki ob pogledu na debelo osebo pomislijo "kire bajse" pa je približno enak. Pod drugo so dodali različne izraze za debelost ali pa navedli, da na njihovo mišljenje vpliva odnos do te osebe. Sklepamo lahko, da ljudi debelost pri prijateljih ali pri osebah s katerimi se razumemo ne moti saj jim ustreza značaj, medte, ko na neznane osebe gledajo z drugačnim pogledom.

2. Kako se odzoveš, ko zagledaš debelo osebo, ki kupuje visoko kalorično hrano?



A ne oziram se na druge

B mislim si svoje, a ne pokažem, da me kaj moti

C polglasno pričnem komentirati

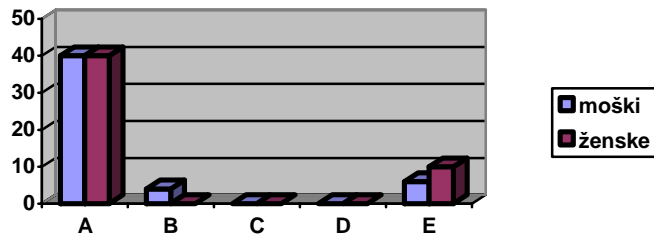
D pričnem se smejati in kazati na to osebo

Iz grafa se vidi, da si večina ljudi misli svoje, predvsem ženski del, kar je zelo zanimivo, saj je pri prejšnjem vprašanju večina deklet odgovorila, da se jim debele osebe smilijo. Tukaj se tako pokaže dvoličnost, saj so med primere, kaj si mislijo navajali: pogled kakšna si, lahko bi bolj pazil/a nase; raje ne kupuj tega, kaj še nimaš zadosti; a nebi bila bolje fizična aktivnost; a res rabiš toliko tega, pojdi raje iz vrste in daj drugim prostor,...

Dosti anketirancev je odgovorilo tudi, da se ne ozira na druge.

Pokaže se dvoličnost pri odgovorih na prvo in drugo vprašanje, predvsem pri ženskah. Tako da lahko sklepamo, da obstaja razlika med tem, kako ljudje reagiramo, ko smo v situaciji z debelo osebo in kaj govorimo, da si mislimo o njih. S tem se je prva hipoteza v celoti potrdila.

3. Kaj narediš, ko te močnejši sošolec povabi k sodelovanju pri projektu?



A brez pomislekov privolim

B rečem, da bom premislil, ker se bojim reakcije prijateljev

C zlažem se, da nimam časa, ker te osebe nočem užaliti

D takoj jo zavrnem, da nimam z njim/njo kaj delati

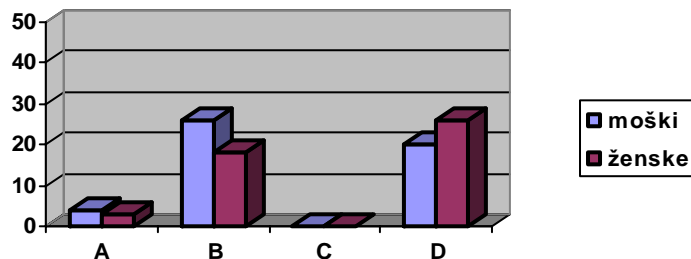
E drugo

Delež ženskih in moških oseb, ki bi takoj privolile v sodelovanje z takšno osebo je enak. Majhen del moških anketirancev se boji reakcije prijateljev, medtem, ko žensk to ne skrbi. Tako lahko sklepamo, da obstajajo ljudje, ki najprej pogledajo na to, kaj si mislijo drugi, pa čeprav sami po sebi niso slabi.

Ostali anketiranci pa bi o sodelovanju premisli na podlagi zanimivosti projekta. Dobili sva tudi podatke, da bi ljudje sodelovali s takšno osebo, če bi bili v dobrih odnosih z njo.

Tako lahko v celoti povzamemo, da pri sošolcih debelost ne predstavlja neke ovire pri sodelovanju, saj se sošolci med seboj poznajo in so verjetno v dobrih odnosih.

4. Kakšno postavo imajo prijatelji, prijateljice?



A vitko

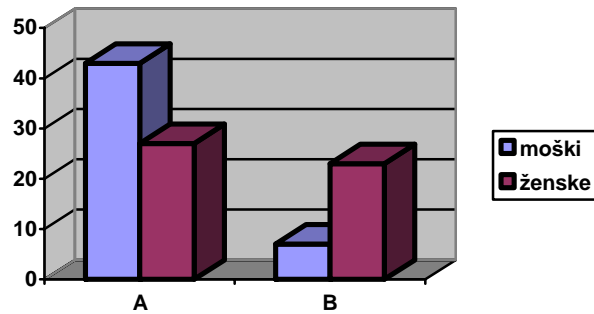
B povprečno

C močnejšo

D vse vrste postav

Graf kaže, da imajo več moških anketirancev prijatelje povprečne postave, medtem ko imajo ženske večinoma prijatelje vseh vrst postav. Majhen delež je tistih, ki imajo predvsem vitke prijatelje. Sklepava, da debelost pri prijateljih ni ovira, ker se značajsko poznajo, najina hipoteza pa se je z tem ovrgla.

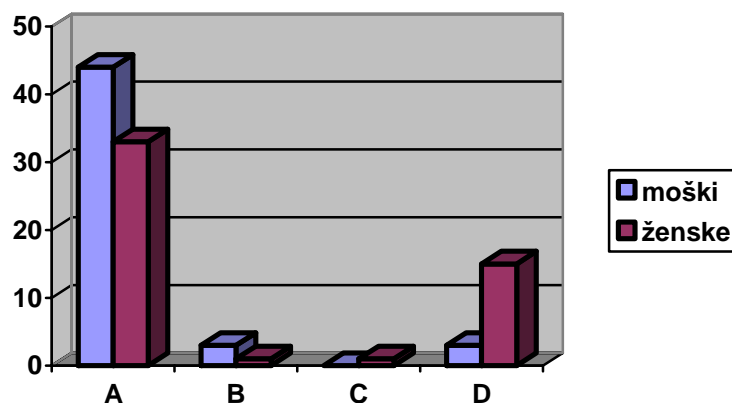
5. Si zadovoljen s svojim zunanjim videzom?



A da
B ne

Večina vprašanih moških je s svojo postavo zadovoljna. Pri ženskah pa je delež zadovoljnih in nezadovoljnih skoraj enak. Za nezadovoljstvo s svojo postavo so kot razlog večinoma navajali odvečne kilograme ali obliko postave.

6. Kaj bi naredili, če bi bili zelo debeli?



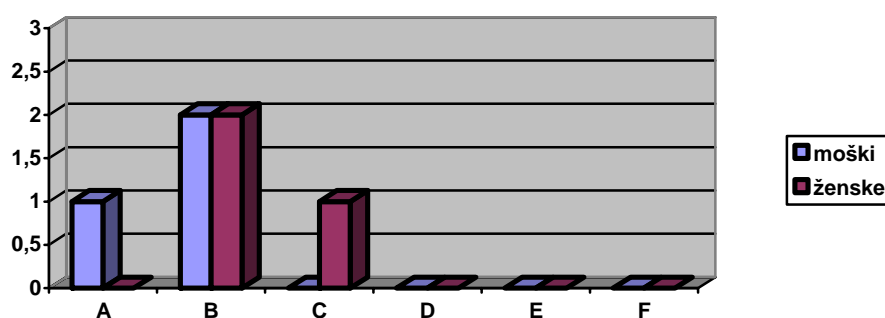
A poskušal bi shujšati
B nebi se obremenjeval
C krivil bi podedovane gene
D drugo

Večina vprašanih bi v primeru debelosti poskušalo shujšati, redki so tisti, ki se nebi obremenjevali ali pa bi krivili podedovane gene. Pod drugo so z drugačnimi besedami navedli zgoraj našete predloge.

4.2.2 Rezultati ankete za vidno močnejše osebe:

V tem delu sva naleteli na metodološki problem, saj sva od petnajstih anket dobili odgovore samo za šest anket. Tu se pojavi vprašanje, kaj je razlog, da ljudje niso želeli sodelovati. Ugotovili sva, da so ljudje anketiranje zavrnil z razlogom, kjer se te teme dejansko izogibajo in ne želijo govoriti o tem. Kot kaže, svojega videza ne sprejmejo. Pri tem se tudi ugotovi, da sva dobili odgovore od tistih oseb, ki se svoje teže zavedajo in so se s svojim videzom in problemom, če jim ga ta predstavlja sprijaznili.

1. Kako sprejmete svoje telo?



A ne obremenjujem se z njim

B zavedam se svoje debelosti, a me ne moti

C ne prenesem ga

D sem zadovoljen z njim

E imam namen shujšati, vendar mi to ne uspe

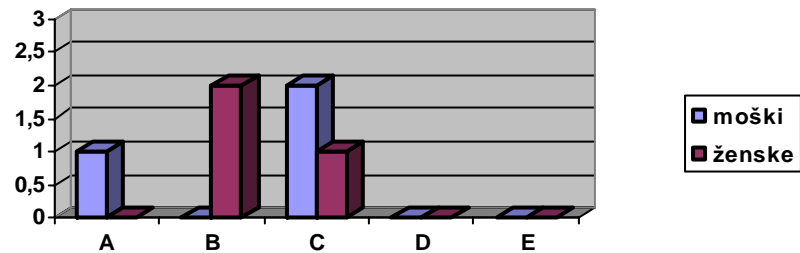
F drugo

Od šestih oseb, ki so bile pripravljene rešiti anketo se vse zavedajo svoje debelosti, od tega ena svojega telesa ne prenese, tri pa debelost ne moti. Zanimivo je, da nobena od teh oseb ni navedla, da ima namen zmanjšati težo, niti tega, da je s svojim telesom zadovoljna.

Kot sva že zgoraj navedli, sva odgovore dobili resnično samo od tistih oseb, ki se svojega izgleda zavedajo in verjetno je to razlog, da so bili pripravljeno odgovarjati. Tukaj je vprašanje samo to, kakšni pa bi bili odgovori tistih, ki niso želeli sodelovati. Verjetno bi za takšne rezultate potrebovali drugačno metodologijo.

Najina hipoteza se v tem primeru tako ni mogla v celoti potrditi, saj bi bili potrebni še odgovori tistih, ki na ankete niso želeli odgovarjati.

2. Ali iz okolice zasledite opazke glede svojega telesa?



A sumim, da obstajajo a zanje ne vem

B mislim, da se me nekateri zaradi tega izogibajo

C čutim prezir

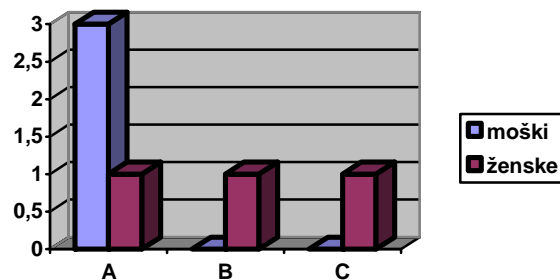
D vem, da si samo domišljam, da jih moj videz moti

E drugo

Dva od vprašanih moških čutita prezir, eden za opazke neposredno ne ve, a sumi da obstajajo, medtem ko izmed žensk samo ena čuti prezir, dvema pa se dozdeva, da se ju nekateri zaradi izgleda izogibajo.

Tudi pri tem vprašanju se lahko pokaže, da ljudje direktno ne kažejo svojega mišljenja o debelih ljudeh. Vendar pa od nekod osebe debelejšega videza že morajo opaziti opazke, da čutijo prezir glede svojega videza. Kot so pokazali odgovori, ljudje direktno ne povemo kaj si mislimo, vendar s svojimi kretnjami vse to pokažemo.

3. Vam je kdo direktno povedal kaj si misli o vaši debelosti?



A da, želel mi je svetovati

B da, želel me je prizadet

C ne, nihče

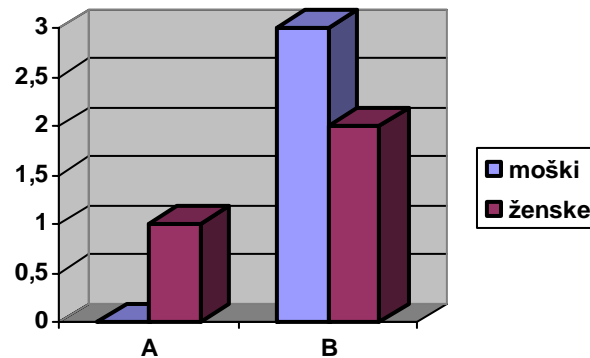
Vsi trije moški so bili deležni nasvetov glede njihove debelosti, od žensk pa eni ni nihče povedal svojega mišljenja, drugi so svetovali, tretjo pa so želeli prizadeti. Tisti, ki so bili deležni nasvetov so jih dobili od prijateljev, ki so jim želeli najboljše, medtem, ko je ena izmed deklet bila deležna prizadetosti od mlajše osebe. Sklepamo lahko, mlajše osebe še ne znajo skrivati čustev, tako kot starejši, da so bolj direktni in kažejo, kar si v resnici mislijo.

4. Ali verjamete, da se boste kdaj spremenili?

Na to vprašanje so vsi anketiranci pritrdilno odgovorili. To pokaže, da je pri njih želja in vztrajnost, da bodo nekaj spremenili. Pri takšnih ljudeh, ki se svojega problema zavedajo in se soočijo s svojo težavo je večja verjetnost, da jim bo sprememba uspela.

Tukaj bi bilo zopet zanimiv ugotoviti, kaj bi na to odgovorili tisti, ki niso želeli odgovarjati. Sklepava pa, da bi odgovorili drugače.

5. Ali menite, da imate zaradi svojega videza oviro pri socialni interakciji?



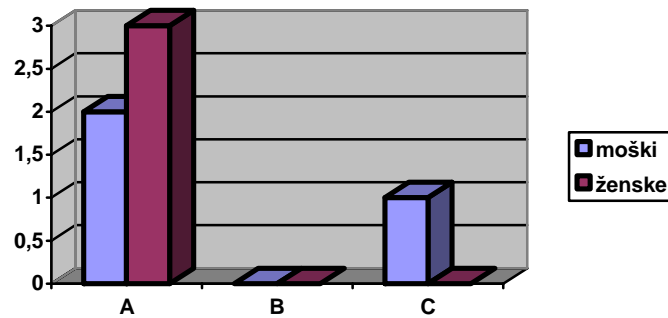
A da

B ne

Edina oseba, ki svojo debelost doživlja kot oviro pri vključevanju v družbo je kot razlog navedla občutke manjvrednosti, ter sramovanja svojega telesa. Oseba je bila namreč večkrat zaradi svojega telesa prizadeta. Ostale osebe debelosti ne doživljajo kot oviro pri vključevanju v družbo, saj imajo krog prijateljev s katerimi se dobro razumejo. Navedli so tudi, da imajo ob sebi le prave prijatelje, da ostalih ne potrebujejo.

Pri tem vprašanju so naju odgovori pozitivno presenetili. Verjetno imajo takšne osebe ob sebi res več pravih prijateljev, kot katerakoli druga oseba.

6. S kom se lahko odkrito pogovorite o svoji debelosti in občutkih glede nje?



A s starši

B s prijatelji

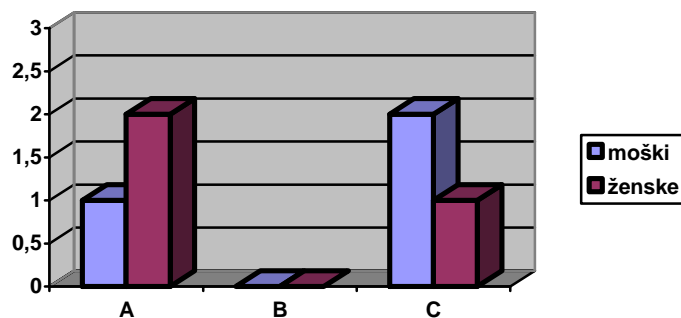
C z nikomer

Večina vprašanih se o svoji debelosti odkrito pogovarja s svojimi starši, samo ena oseba pa ni pripravljena o tem govoriti z nikomer.

Tukaj se pojavi vprašanje, zakaj ta oseba noče z nikomer govoriti, kaj so razlogi za to.

Zanimivo bi bilo tudi izvedeti ali se s kom pogovarjajo osebe, ki niso želele odgovarjati na anketo.

7. Kaj mislite, da so vzroki za vašo debelost?



A podedoval sem takšne gene

B ne morem se zadržati pri hrani, zlasti v stiski

C premalo se gibljem

Dva moška verjameta, da je vzrok za njuno debelost premalo fizične aktivnosti, medtem ko je le ena ženska takšnega mišljenja, drugi dve pa krivita gene.

Na te odgovore se pojavi dejstvo, da nekateri ljudje niso pripravljeni sprejeti, da so mogoče sami krivi za svoj izgled, temveč se raje sklicujejo na gene.

Pri tem sva mnenja, da bi veliko lažje shujšali tisti, ki menijo, da je vzrok premalo gibanja, kot pa tisti, ki krivijo gene.

4.3 OVREDNOTENJE HIPOTEZ

Po raziskovalnem delu naloge sva prišli do naslednjih ugotovitev:

- **H1** – Domneva, da si ljudje ob pogledu na debelejšo osebo mislijo drugače kot so pripravljeni priznati se je izkazala za resnično.
- **H2** – Domneva, da je debelejša postava sošolca lahko ovira za sodelovanje z njim se je izkazala za neresnično.
- **H3**– Domneva, da se ljudje s povprečno postavo družijo s sebi enakimi se je izkazala za delno resnično.
- **H4** – Domneva, da se debelejši zavedajo svoje debelosti je resnična
- **H5** – Domneva, da debelejši iz okolice čutijo negativne opazke se je izkazala za resnično.
- **H6** – Domneva, da debeli menijo, da je glavni razlog za njihovo debelost premalo gibanja se je izkazala za delno resnično.
- **H7** – Domneva, da debelejšše osebe verjamejo, da se bodo spremenile je povsem resnična.

5. ZAKLJUČEK

Ob zaključku raziskovalne naloge sva ugotovili, da so se najine hipoteze, ki sva si jih zastavile v večini potrdile, le ena se namreč ni potrdila, tri pa so se potrdile samo delno.

Iz vseh ovrednotenih hipotez je razvidno, da dvoličnost med mišljenjem in izražanjem pri ljudeh, ko gre za ljudi, ki so debeli obstaja. Prisotno je torej, da ljudje govorijo, da jih debelost ne moti, medtem ko v situacijah reagirajo drugače. Seveda pa to velja za primere, ko osebe značajsko ne poznajo. Ugotovilo se je namreč, da pri prijateljstvu ali pri sošolcih debelost ni ovira. Tu se namreč poznajo po značaju in na zunanost ne gledajo več.

Zanimivi rezultati pa o se pokazali pri anketi, ki je bila namenjena vidno debelejšim ljudem. Že od začetka sva tu naleteli na težavo, da ljudje enostavno niso želeli sodelovati zaradi teme. Tu bi bilo zanimivo poiskati takšno metodologijo, ki bi pokazala, kaj je problem pri teh ljudeh, da o tem ne želijo govoriti. Zanimivo bi bilo ugotoviti ali se svoje debelosti zavedajo in ali jim predstavlja oviro. Za takšen odziv sva sami presodili, da se ljudje enostavno niso sprijaznili s sabo in da se delajo, kot da ta problem, da imajo preveč kilogramov ne obstaja. Zanimivo bi bilo ugotoviti tudi, kako se ljudje počutijo, ko zasledijo kakšne opazke glede svojega videza. Pri najinih anketirancih sva namreč ugotovili, da se vsi zavedajo svoje debelosti, da so se z njo sprijaznili vendar in da od ostalih ljudi čutijo prezir.

V celotni raziskovalni sva prišli do zanimivih ugotovitev. Dejstvo, ki naju je zelo prizadelo pa je to, da smo ljudje res dvolični ter na nek način hinavski do debelejših. Meniva, da videz nebi smel toliko vplivati na obnašanje in mišljenja o drugih. Premalo se namreč zavedamo, da lahko le ena napačna reakcija povzroči pri debelejših ljudeh veliko čustveno škodo.

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. Zavišek, D. (1994). Ženske in duševno zdravje: o novih kulturah skrbi. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo. (Ženske in duševno zdravje: knj.1).
3. Sternad, D.M. (2001). Motnje hranjenja: od besede, ki ranijo k beseda, ki celijo. Ljubljana: Samozaložba
4. SERNEC, K. Doživljanje samega sebe-samopodoba. [Online]. [Citirano 1-januar 2009; 17.10]. Dostopno na naslovu: <http://www.tosemjaz.net/clanki/604/detail.html>
5. KUHAR, M. Ko se pogledaš v ogledalo, kaj vidiš? [Online]. [Citirano 1-januar 2009; 16.35]. Dostopno na naslovu: <http://www.tosemjaz.net/clanki/526/detail.html>
6. KUHAR, M. Spreminjanje lepotnih idealov. [Online]. [Citirano 1-januar 2009; 17.30]. Dostopno na naslovu: <http://www.tosemjaz.net/clanki/529/detail.html>
7. SERNEC, K. Kaj so motnje hranjenja? [Online]. [Citirano 1-januar 2009; 18.00]. Dostopno na naslovu: <http://www.tosemjaz.net/clanki/603/detail.html>
8. SERNEC, K. Anoreksija. [Online]. [Citirano 1-januar 2009; 18.15]. Dostopno na naslovu: <http://www.tosemjaz.net/clanki/609/detail.html>

7. ZAHVALA

Zahvaljujeva se vsem, ki ste bili pripravljeni sodelovati z nama in nama rešili ankete. Posebej pa se zahvaljujeva mentorju gospodu profesorju Bogomilu Kropēju, ki naju je vodil in usmerjal pri najinem raziskovanju.

8. PRILOGE

8.1 ANKETA ZA NAKLJUČNO IZBRANE OSEBE

Sva dijakinji Tina Sebanec in Monja Praterner in obiskujeva 3.letnik Gimnazije Iva. Delava raziskovalno nalogo z naslovom Družbeni vidiki prehranjevanja in sledeča anketa je del najine raziskave. Prosiva, da na naslednja vprašanja odgovorite iskreno, saj bova le tako prišli do pravih rezultatov in bo najina raziskava uspela. Morava pa poudariti, da so verjetno katera izmed vprašanj lahko za določene ljudi boleča, za kar se že vnaprej opravičujeva, vendar pa raziskujeva takšno področje, da se temu enostavno ni dalo izogniti. Tako se že vnaprej opravičujeva za izraz "debel".

Anketa je anonimna, in bo uporabljena samo za raziskovalne namene.

Hvala za sodelovanje.

(ponekod je možnih več odgovorov)

Spol: M - Ž

Starost: _____

Teža: _____

Višina: _____

- 1) Na prehodu, v šoli ali kje drugje zagledaš takšne osebo...Kaj si misliš o njih, oz. kaj ti najprej pride na pamet?



- a) "kire bajse"
- b) "prašiči"
- c) "saj so kot ocvirki"
- d) smilijo se mi
- e) ne oziram se na debelost
- f) drugo: _____

- 2) V trgovini pred seboj zagledaš zelo debelo osebo (eno izmed teh ki so na zgornji sliki), ki si kupuje zelo kalorično hrano. Kako se odzoveš, kakšna je tvoja reakcija?

- a) ne oziram se na druge
- b) mislim si svoje in ne dajem znakov, da me kaj moti
kaj si misliš: _____
- c) polglasno pričnem komentirati
kaj npr: _____
- d) pričnem se smeјati in nakazovati na to osebo, da bi še drugi videli, kar vidim jaz

3) Močnejši sošolec/sošolka te povabi, da z njim/njo sodeluješ pri nekem projektu. Kaj narediš?

- a) brez pomislekov privolim
- b) rečem, da bom premislil, ker se bojim reakcije prijateljev
- c) zlažem se, da nimam časa, ker ga/je nočem užaliti
- d) takoj jo zavrnem, da nimam z njim/njo kaj delati
- e) drugo: _____

4) Kakšno postavo imajo tvoje prijateljice/prijatelji?

- a) vitko
- b) povprečno
- c) močnejšo
- d) vse vrste postav

5) Si zadovoljen s svojim zunanjim videzom?

- a) da
- b) ne

zakaj: _____

6) Kaj bi naredili, če bi vi bili takšni, kot je prikazano na zgornji sliki?

- a) Poskušal bi shujšati
- b) nebi se obremenjeval
- c) krivil bi podedovane gene
- d) drugo: _____

8.2 ANKETA ZA VIDNO MOČNEJŠE OSEBE

Sva dijakinja Tina Sebanč in Monja Praterner in obiskujeva 3.letnik Gimnazije Iva. Delava raziskovalno nalogo z naslovom Družbeni vidiki prehranjevanja in sledeča anketa je del najine raziskave. Prosiva, da na naslednja vprašanja odgovorite iskreno, saj bova le tako prišli do pravih rezultatov in bo najina raziskava uspela. Morava pa poudariti, da so verjetno katera izmed vprašanj lahko za določene ljudi boleča, za kar se že vnaprej opravičujeva, vendar pa raziskujeva takšno področje, da se temu enostavno ni dalo izogniti. Tako se že vnaprej opravičujeva za izraz "debel".

Anketa je anonimna, in bo uporabljena samo za raziskovalne namene.

Hvala za sodelovanje.

(ponekod je možnih več odgovorov)

Spol: M - Ž

Starost: _____

Teža: _____

Višina: _____

1) Kako sprejemate svoje telo?

- a) ne obremenjujem se z njim
- b) zavedam se svoje debelosti, a me to ne moti
- c) ne prenesem ga
- d) sem zadovoljen z njim
- e) imam namen shujšati, vendar mi to ne uspe
- f) drugo: _____

2) Ali iz okolice zasledite opazke glede svojega telesa?

- a) sumim, da obstajajo, a ne vem zanje
- b) mislim, da se me nekateri zaradi tega izogibajo
- c) čutim prezir
- d) vem, da si samo domišljam da jih moj videz moti
- e) drugo: _____

3) Vam je kdo direktno povedal, kaj si misli o vaši debelosti?

- a) da, želel mi je svetovati
- b) da, želel me je prizadeti
- c) ne, a sem neposredno čutil prezir

4) Ali verjamete, da se boste kdaj spremenili?

5) Ali menite, da imate zaradi svojega videza oviro pri socialni interakciji?

a) da

zakaj: _____

b) ne

zakaj: _____

6) S kom se lahko odkrito pogovorite o svoji debelosti in občutjih glede nje??

a) starši

b) prijatelji

c) nikomer

7) Kje mislite, da so vzroki za vašo debelost?

a) podedoval sem takšne gene

b) ne morem se zadržati pri hrani, zlasti ko sem v stiski

c) premalo se gibljem