

O telesni samopodobi mladih

Body images of youth

Metka Kuhar

Povzetek

Metka Kuhar, dipl. komunik., Fakulteta za družbene vede, Kardeljeva ploščad 5, 1000 Ljubljana

Namen članka je prikazati: 1) kakšna je telesna samopodoba mladih v Sloveniji, 2) kateri dejavniki vplivajo na razvoj (negativne) telesne samopodobe, 3) šolski pristop, ki spodbuja razvoj pozitivne telesne samopodobe mladih. Članek temelji na rezultatih kvantitativne raziskave o telesni samopodobi – ankete med 307 slovenskimi dijakinjami in dijaki, izvedene spomladi leta 2002. Pri analizi podatkov se osredotočamo na: 1) ne/zadovoljstvo s telesnim videzom (splošnim videzom in posameznimi značilnostmi oz. deli telesa), 2) telesne prakse (npr. diete, vadba) in 3) zaznavanje družbeno-kulturnih pritiskov na telesno samopodobo (s strani vrstnikov, družinskih članov in medijev). Rezultati raziskave opozarjajo na zaskrbljujočo stopnjo nezadovoljstva z videzom in pogosto uporabo strategij za spreminjanje telesa, posebej med dekleti. Zaradi

negativnega vpliva neugodne telesne samopodobe na celotno samopodobo in počutje ter negativnega vpliva strogih dietnih režimov in drugih načinov nadziranja teže na razvoj mladega organizma, opozarjamo na nujnost promoviranja zdrave, pozitivne telesne samopodobe med šolsko mladino.

Ključne besede: *telesna samopodoba, mladostniki, šola, samospoštovanje*

Abstract

The article deals with following issues: 1) body images of youth in Slovenia, 2) factors that influence development of (negative) body image, 3) school approach for enhancing positive body image of youth and is based on results of a quantitative study on body image. A survey was conducted among Slovenian schoolgirls and schoolboys in autumn 2002. Data analysis is centred around: 1) dis/satisfaction with body image (general appearance and specific body parts), 2) body practices (f.e. diets, exercise) and 3) perception of socio-cultural pressures on body image (peer-, family members- and media- pressures). Results call attention to alarming level of body image dissatisfaction and frequent use of strategies for body change, especially among girls. Considering negative impact of unfavourable body image and weight control techniques on self-image, well-being and development of young organism we draw attention to promotion of health and positive body images among youth.

Key words: *body image, youth, school, self-esteem*

Telesna samopodoba kot pomemben del samopodobe v sodobnih družbah

Nezadovoljstvo s telesnim videzom je značilno predvsem za ženske v zahodnem svetu od otroštva⁷ naprej. Večina žensk v zahodnih kulturah je nezadovoljnih s svojo telesno težo in obliko telesa, posebej s trebuhom, boki in stegni (Grogan, 1999). Groganova na podlagi pregleda ameriških, evropskih in avstralskih raziskav o telesni samopodobi ugotavlja, da zaznavajo ženske kot idealno tako žensko telo, ki je vitko, v povprečju vitkejše od njihovega lastnega telesa in tudi od povprečne teže v populaciji. Idealna telesa žensk, ki jih prikazujejo mediji, so v povprečju vse bolj vitka, toda z oblinami; povprečna teža v populaciji pa narašča, celo med mladimi ženskami (Spitzer idr., 1999). Ženske se v povprečju vse bolj oddaljujejo od ideala. Cline pravi, da na Zahodu le stežka najdemo žensko med adolescenco in pozno starostjo, ki si ne želi spremeniti nečesa v zvezi s svojo telesno obliko ali težo (1990 v Beardsworth in Keil, 1997).

Nezadovoljstvo s telesnim videzom v zadnjih treh desetletjih ne narašča samo med ženskami, temveč tudi med moškimi, zlasti mlajšimi (Garner, 1997; Cash, 1997; Grogan, 1999; Olivardia, 2002). Raziskovanje telesne samopodobe moških je razmeroma nov pojav, ki še ni tako obsežno pojasnjen kot telesna samopodoba žensk. Vlada splošno soglasje, da hrepeni večina moških po mišičasti mezomorfni obliki, za katero so značilni: dobro razvite mišice na prsih, rokah in ramenih, ozek pas in boki (V-oblika), čvrsta zadnjica in raven trebuh. Raziskave kažejo, da je precejšen odstotek moških nezadovoljnih z določenim vidikom svoje telesne oblike, zlasti z mišično maso in tonusom mišic. Ženske, ki so nezadovoljne s svojo težo, bi bile večinoma rade vitkejše, pri nezadovoljnih moških pa je odstotek tistih, ki bi bili radi vitkejši, enak odstotku tistih, ki bi bili radi težji. Vendar pa so moški pri zaznavanju lastne postave bolj realistični in točni kot ženske – sebe prej vidijo tako, kot jih vidijo drugi (Grogan, 1999).

⁷ Raziskovalci na Pennsylvania State University so intervjuvali 197 petletnih deklic. Več kot polovica jih je razumela, kaj pomeni dieta oz. hujšanje. Ugotovili so, da imajo dekleta z višjo težo slabšo samopodobo (Torrance, 2001).

Oddaljevanje od ideala se pri ženskah največkrat začne z dramatičnimi spremembami na telesu v adolescenci. Fantje pa v adolescenci postajajo vse bolj podobni moškemu idealu mišičastega telesa. V tem obdobju so stereotipi o najbolj cenjenem videzu moškega in ženskega telesa najstrožje interpretirani. Zunanji videz je še posebej pomemben, kajti ključnega pomena za mladostnike je, kako jih vidijo vrstniki in kakšne možnosti imajo v igri zapeljevanja. To je hkrati tudi čas intenzivnega oblikovanja identitete in razmeroma močnega pritiska vrstniških skupin. Mladostniki, zlasti pa mladostnice, so nagnjeni oz. nagnjene k negativnemu samoocenjevanju, če se njihov videz odmika od idealnega mezomorfnega pri fantih oz. od idealno vitke postave s poudarjenimi prsmi pri dekletih⁸. Na splošno so fantje bolj zadovoljni s telesnimi spremembami v adolescenci kot dekleta tudi zato, ker se v večji meri osredotočajo na učinkovitost svojega telesa in na fizične sposobnosti. Dekleta pa ocenjujejo telesne spremembe glede na to, ali postajajo bolj ali manj fizično privlačna (Hoyt, 2001). Pri mnogih mladostnicah se pojavi želja po spreminjanju telesa, ki v najhujših primerih pripelje do t. i. motenj hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija⁹. Tudi mnoge odrasle ženske skušajo zaradi nezadovoljstva s telesom spremeniti njegovo obliko in težo ter se izogibajo aktivnostim, ki zahtevajo njegovo izpostavljanje (Grogan, 1999).

Telesna samopodoba je večrazsežen¹⁰ psihološki konstrukt z

⁸ Ženske se v primerjavi z moškimi počutijo manj privlačne oz. so manj zadovoljne z videzom ne glede na starost (Grogan, 1999).

⁹ Raziskave so med moškimi zaznale manjše stopnje pojavljanja anoreksije in bulimije kot med ženskami (Grogan, 1999). Običajno se ocena moških, klasificiranih kot anoreksičnih ali bulimičnih, giblje med 5 in 10 % vseh anoreksičnih oz. bulimičnih oseb, čeprav nekateri raziskovalci pravijo, da morda zdravniki in klinični psihologi ne prepoznajo simptomov motenj hranjenja kot motnje hranjenja pri moških zaradi prepričanja, da so to ženski problemi (Hsu, 1990 v Grogan, 1999). Bolj običajna pa je razlaga, da deluje pri moških družbeni pritisk proti ekstremni vitkosti, presuhi moški so celo deležni negativnih družbenih odzivov (bolj kot ženske, pri katerih se suhljatost hvali). Motnje hranjenja se najpogosteje pojavljajo pri športnikih, od katerih se zahteva čim nižja teža (npr. baletniki, skakalci).

¹⁰ Primeri teh razsežnosti so: zaznavanje, stališča, kognicije, vedenje, strah pred debelostjo, nezadovoljstvo s telesom ...

različnimi teoretičnimi in empiričnimi pomeni. "Fraza telesna samopodoba se uporablja kot sporazumna oznaka; njen specifični pomen je odvisen od definicije posameznega raziskovalca" (Thompson idr., 1990, s. 22). Precej sprejeta sodobna definicija telesne samopodobe je, da gre za večdimenzionalno osebno stališče do lastnega telesa, posebej do njegove velikosti, oblike in estetike (Cash in Pruzinsky, 1990). Telesna samopodoba se nanaša na a) subjektivno vrednotenje in afektivno doživljanje fizičnih atributov ter na b) investicije (kognitivne ali vedenjske) v videz kot področje samoocenjevanja (Cash, 1994 v Rieves in Cash, 1996, s. 63). Sarah Grogan, avtorica knjige z naslovom *Body Image*, predlaga naslednjo definicijo telesne samopodobe: "Človekove zaznave, mišljenje ali občutja o lastnem telesu" (Grogan, 1999, s. 1). Zaznavanje se nanaša na oceno veličine telesa, mišljenje na vrednotenje telesne privlačnosti, občutja pa na čustva, povezana z obliko in velikostjo telesa.

Telesna samopodoba je psihološki fenomen, na katerega pomembno vplivajo družbeni oz. kulturni dejavniki (Grogan, 1999). Gre za subjektivno, zelo osebno in hkrati družbeno konstruirano izkušnjo. Nanjo vplivajo v veliki meri kulturno omejene in konsenzualno veljavne definicije privlačnosti in zaželenosti. Pri tem oseba sama zaznava kulturne standarde. Obenem presoja tudi, koliko se ujema s standardi ter kako pomembno je to ujemanje za ljudi, ki jo obkrožajo in za osebo samo. Med osebnim vrednotenjem telesa ter njegovo dejansko obliko in velikostjo ni vedno korelacije. Telesna samopodoba je elastična in dovzetna za spremembe, ki so posledica socialnih izkušenj, novih informacij (npr. iz medijev).

Obstaja veliko tehnik za merjenje telesne samopodobe; najpogosteje se uporabljajo vprašalniki, intervjuji in fokusne skupine. V zadnjih dveh desetletjih so se zelo razširili različni postopki za ocenjevanje različnih vidikov telesne samopodobe, ki se nenehno izpopolnjujejo. Večina tehnik se je osredotočila na ocenjevanje posamezne komponente telesne samopodobe; npr. perceptivna komponenta najpogosteje meri točnost zaznavanja lastne postave, subjektivna komponenta pa stališča do postave, teže, delov telesa ali splošnega telesnega videza (Thompson idr., 1990, s. 21). Največ instrumentov za merjenje subjektivne komponente obsega ne/zadovoljstvo s postavo, pogosto pa tudi kognicije, zaskrbljenost, anksioznost v zvezi s telesom in izogibanje določenim situacijam.

Eden izmed najbolj natančno dodelanih in uveljavljenih vprašalnikov za merjenje telesne samopodobe je t. i. večdimenzionalni vprašalnik odnosov med telesom in sebstvom (angl. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, pogosto označen kot MBSRQ), ki obsega 10 lestvic z 69 postavkami (Cash, 1990; Cash, 1997). Anketirani ocenjujejo strinjanje oz. nestrinjanje z njimi na skali od 1 do 5. Rezultati dajejo informacije o naslednjih občutjih anketirane osebe: a) afektivnih (koliko je posamezniku/ici všeč lastno telo), b) kognitivnih (koliko pozornosti in pomembnosti pripisuje posameznemu vidiku telesne samopodobe) in c) vedenjskih (kaj vse bi storil/a za spremembe na telesu). Vprašalnik ocenjuje na vseh treh omenjenih področjih tri vidike telesne samopodobe: videz, čilost (fitness) in zdravje (ibid).

Raziskava o telesni samopodobi srednješolcev in srednješolk v Sloveniji

Da bi ugotovili, kakšna je telesna samopodoba srednješolcev in srednješolk v Sloveniji, smo aprila 2002 izvedli anketo na petih slovenskih srednjih šolah¹¹. Pri oblikovanju vprašalnika smo se zgledovali po vprašalniku MBSRQ (Cash, 1997), vendar nismo raziskovali vseh dimenzij. Ugotavljali smo predvsem:

1. ne/zadovoljstvo s splošnim videzom in obliko telesa ter s posameznimi deli telesa;
2. razširjenost, pogostost oz. sprejemanje različnih telesnih praks, s čimer mislimo na diete z namenom hujšanja, telesno vadbo kot načinom vzdrževanja ali spreminjanja postave, kozmetično kirurgijo, zlorabo odvajal, bruhanje ter uporabo shujševalnih tablet za nadzorovanje teže;
3. zaznavanje družbeno-kulturnih pritiskov (predvsem medijev, vrstnikov in družinskih članov) na telesno samopodobo.

¹¹ Anketa je bila izvedena na naslednjih srednjih šolah: Gimnazija Šentvid, Ljubljana; Gimnazija Murska Sobota; Srednja tekstilna in srednja strojna šola Murska Sobota; Gimnazija Škofja Loka. Gre za priložnostno kvotno vzorčenje, pri katerem se izbira enote iz posameznih, skrbno določenih kvot, tako da udeleženci čim bolj predstavljajo celotno proučevano populacijo.

Anketiranih je bilo 184 srednješolk in 123 srednješolcev. Anketiranje je potekalo v razredih. Povprečna starost tako anketirancev kakor tudi anketirank je 16,8 let. Anketirani so sami poročali o svoji višini in teži. Med anketiranci jih ima 73 % indeks telesne mase¹² v normalnem razponu, povprečen ITM pa je 21,8. Pri 78,7 % anketirankah se ITM giblje v normalnem razponu, kar 16,9 % pa jih ima prenizki ITM.

Telesna samopodoba slovenskih srednješolk in srednješolcev

Podatki kažejo, da je relativno malo deklet (slaba petina) nezadovoljnih s celotnim videzom in izrazito malo fantov (pet odstotkov) (tabela 1); posebej če ta podatek primerjamo z nezadovoljstvom s posameznimi deli telesa. Skoraj polovica deklet ni zadovoljnih s težo. To nedvomno velja za vsa dekleta s previsokim indeksom telesne mase, ki pa jih je le 4,5 % celotnega vzorca. Nadaljnja analiza kaže, da je nezadovoljstvo s težo statistično značilno tudi za dekleta s prenizkim, kritičnim in normalnim ITM. Naravo tega nezadovoljstva – večinoma gre za željo po nižji teži – bomo razložili pri naslednjem sklopu vprašanj. Fantov, nezadovoljnih s težo, je šestina. Večinoma so to tisti fantje, ki imajo previsok ali prenizek ITM. V celotnem vzorcu ima previsok ITM 13 % fantov, prenizega pa 10 %. Visok odstotek deklet je nezadovoljen s tistimi deli telesa, ki jih ženske revije pogosto označujejo kot “problematična področja”: 57 % jih je nezadovoljnih z boki in stegni, 42 % s trebuhom; 44 % deklet moti njihov celulit (tabela 2). Presenetil nas je podatek, da je kar tretjina deklet nezadovoljnih s svojimi mišicami, medtem ko o tovrstnem nezadovoljstvu poroča le petina fantov. Tretjina deklet je nezadovoljnih s svojimi prsmi, isti odstotek fantov pa s prsnim košem.

¹² Indeks telesne mase (ITM; angl. Body Mass Index oz. BMI) se trenutno uporablja kot norma ustrezne telesne teže. Izračunamo ga tako, da delimo telesno težo v kilogramih s kvadratom telesne višine v metrih. Normalni rang je med 18,5 in 25; čeprav je ITM med 18,5 in 20 že kritično nizek. Tisti, ki imajo ITM nad 25 in 30, so po klasifikaciji Britanskega združenja za srce “pretežki” oz. prekomerno prehranjeni, tisti z ITM nad 30 pa “debeli”.

Tabela 1: Odstotek deklet in fantov, ki so nezadovoljni¹³ s celotnim videzom in s posameznimi deli svojega telesa.

Predmet ocenjevanja:	fantje	dekleta
celotni telesni videz	5	17
teža	16	44
višina	11	25
mišice	19	32
prsi/prsni koš	19	31
trebuh	21	42
boki, stegna	-	57

Strinjanje s trditvami (tabela 2) pojasnjuje, da pomeni nezadovoljstvo s težo pri dekletih (44 %) izrazito željo po vitkejši postavi. Kar 53 % deklet bi bilo rado vitkejših. Med fanti je takih 11 %, kar je 5 % manj, kot jih je nezadovoljnih z lastno težo, zato sklepamo, da za znaten odstotek fantov (proti praktično zanemarljivemu deležu deklet) nezadovoljstvo s težo pomeni željo, da bi se zredili. Zaželeno večja mišična masa moškega telesa je namreč povezana z večjo težo. Bolj mišičastih bi bilo pa radih kar 58 % fantov. Ta podatek ob upoštevanju izraženega nezadovoljstva nad mišicami (petina fantov) nakazuje, da se fantje očitno manj obremenjujejo s svojim videzom kot dekleta. Čeprav bi fantje radi bili bolj mišičasti, zaradi tega v povprečju niso pretirano nezadovoljni s svojo postavo. Le 4 % jih misli, da se njihovo telo zdi drugim grdo, medtem ko je pri dekletih takih 22 %. Samo 8 % fantov je dejalo, da se jim pri primerjanju z drugimi moškimi zdi, da imajo slabšo postavo kot oni; medtem ko je med dekleti neugodnih primerjav z istim spolom kar 44 %. Četrtnina deklet izjavlja, da je obremenjenih z občutkom krivde zaradi lastne teže, o obremenjenosti s tem občutkom krivde poročajo 3 % fantov. Do lastnega telesa so bolj kritični fantje s previsokim ITM (takih je 13 %); ITM pa statistično značilno ne razločuje deklet z negativnim mnenjem o svoji postavi, čeprav je korelacija močnejša za dekleta s previsokim ITM (ki jih je 4,5 %).

¹³ Anketirani so nezadovoljstvo (in tudi kasnejše strinjanje s trditvami) ocenjevali na lestvici od 1 do 5. Kot izraz nezadovoljstva upoštevamo samo oceni zelo nezadovoljen in nezadovoljen (dve najnižji vrednosti), čeprav je pogosto veliko odgovorov vmesnih, in bi jih pogojno tudi lahko uvrstili v ta sklop. V takem primeru bi bila celotna podoba še veliko bolj zaskrbljujoča.

Tabela 2: Odstotki fantov in deklet, ki se strinjajo s trditvami o svojem telesu.

Trditve:	fantje	dekleta
Rad/a bi bil/a vitkejši/a.	11	53
Zdi se mi, da drugi ljudje mislijo, da je moje telo grdo.	4	22
Obremenjen/a sem z občutkom krivde zaradi svoje teže.	3	24
Ko se primerjam z drugimi moškimi/ženskami, se mi zdi, da imam slabšo postavo kot oni/one.	8	44
Rad bi bil bolj mišičast	58	-
Moti me moj celulit.	-	44

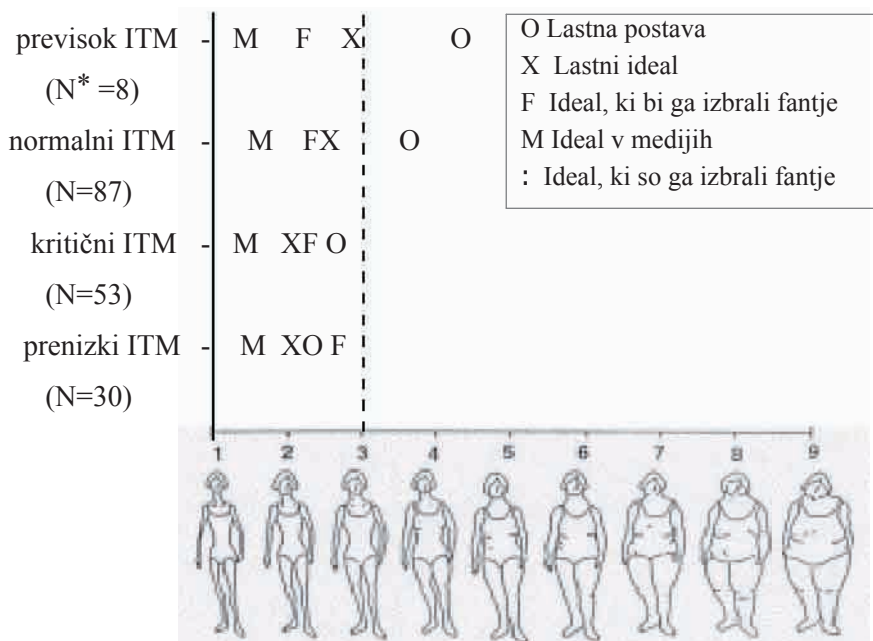
Pogosto uporabljena metoda za merjenje splošnega zadovoljstva s težo oz. postavo je lestvica shematskih postav oz. silhuet, ki se raztezajo od najbolj vitke do zelo obsežne (Stunckard, Sorensen in Schulsinger, 1983; Fallon in Rozin, 1985; Keeton, Cash in Brown, 1990; Thompson in Psaltis, 1988 v Thompson idr., 1990, s. 34). Tudi v naši anketi smo uporabili to metodo (shemi 1 in 2). Anketiranci in anketiranke so morali na lestvicah ženskih in moških postav obkrožiti postavo, ki je najbolj podobna:

- trenutni lastni postavi
- lastnemu idealu
- idealu telesa, ki bi ga po njihovem mnenju izbral nasprotni spol
- idealu, ki ga po njihovem mnenju najpogosteje prikazujejo mediji (televizija, revije, reklame)
- idealu telesa nasprotnega spola.

Lestvice omogočajo primerjave med dekliškimi zaznavami lastne dejanske in idealne postave, medijskega ideala ter postave, ki je po njihovem mnenju privlačna za večino fantov, z dejanskimi fantovskimi preferencami; pa tudi iste primerjave pri fantih. Kaj kažejo rezultati? Dekleta izražajo (shema 1), da je njihova idealna postava vitkejša od njihove dejanske. Zaznan razkorak med dejansko postavo in lastnim idealom je največji – absolutno zelo velik – v skupini s previsokim ITM. Razkorak je precejšen tudi v skupini z normalnim ITM in celo med dekleti, katerih ITM je v kritično nizkem razponu. Tudi pri dekletih, ki imajo prenizki ITM, je idealna postava še nekoliko vitkejša od zaznane lastne postave. Ne glede na svoj ITM zaznavajo dekleta ideal telesa, ki ga prikazujejo mediji, kot precej vitkejši od lastnega ideala. Ideal ženskega telesa, ki bi ga po mnenju deklet izbrali fantje, je nekoliko vitkejši od ideala, ki so ga

fantje v povprečju¹⁴ dejansko izbrali. Le dekleta s kritično nizkim ali prenizkim ITM zaznavajo svojo dejansko postavo kot nekoliko lažjo od ideala, ki so ga izbrali fantje. Fantovski ideal ženskega telesa je vitkejši od ideala, ki ga za svoje telo postavljajo dekleta, le pri dekletih s previsokim ITM, v ostalih skupinah pa ženske same sebi dejansko postavljajo strožja merila. Ideal deklet s kritično nizkim in prenizkim ITM je vitkejši od ideala, ki bi ga po njihovem mnenju izbrali fantje; dekleta z normalnim ali previsokim ITM pa mislijo, da bi fantje kot idealno izbrali še vitkejše žensko telo, kot je njihov ideal lastnega telesa.

Shema 1: Povprečja odgovorov anketirank z različnimi indeksi telesne mase na vprašanja, katera postava je najbolj podobna: a) njihovi trenutni lastni postavi (O), b) lastnemu idealu (X), c) idealu ženskega telesa, ki bi ga izbrali fantje (F), d) idealu, ki ga najpogosteje prkazujejo mediji (M), in povprečje odgovorov anketirancev na vprašanje, kaj je njihov ideal ženskega telesa (navpična črta iz pik).

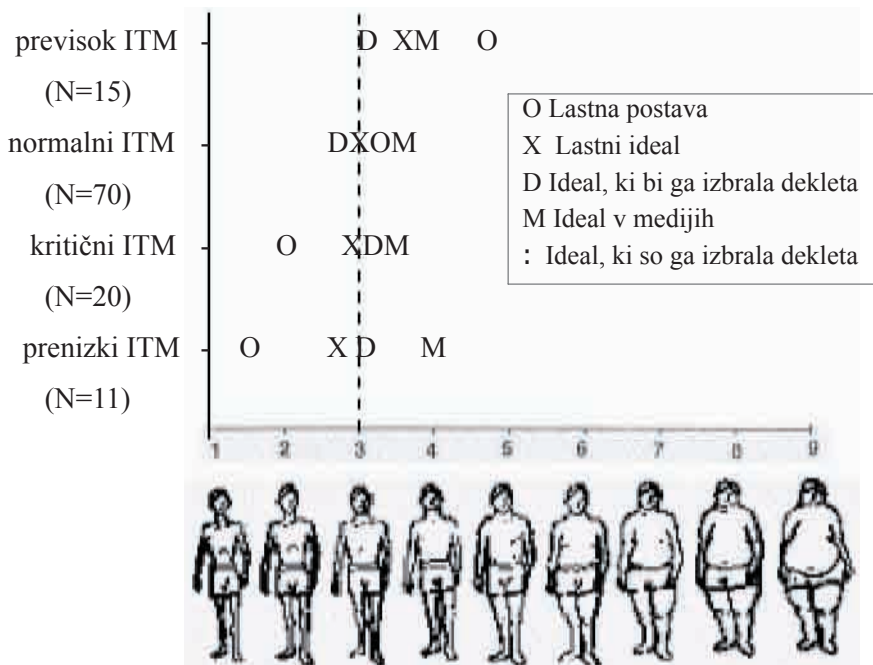


* Manjkajočih vrednosti je pri dekletih 6, pri fantih pa 7.

¹⁴ Fantje z višjim ITM so izbirali nekoliko težje ideale ženskega telesa.

Kaj pa kažejo rezultati za fante (shema 2)? Pri fantih, katerih ITM se giblje v normalnem rangu, se zaznave trenutnega lastnega telesa, lastnega ideala, ideala, ki bi ga izbrala dekleta, in tudi medijskega ideala prekrivajo (povprečna vrednost je povsod okrog 3,5 na lestvici od 1 do 9). Ideal moškega telesa, ki so ga v povprečju izbrala dekleta, se večinoma ne razlikuje niti od zaznav ideala pri fantih niti od zaznav dekliškega ideala. Fantom s previsokim ITM se zdi lastno telo obilnejše od ideala lastnega telesa, vendar je razkorak veliko manjši kot pri ženskah. Fantje s prenizkim in kritično nizkim ITM pa zaznavajo svoje telo kot presuho, njihova zaznava dejanske postave je nekoliko manj obsežna od postave, ki se zdi idealna dekletom. Obema skupinama se zdi medijski ideal obsežnejši od lastnega ideala. Ta se zdi v povprečju nekoliko obsežnejši tudi fantom z normalnim ITM.

Shema 2: Povprečja odgovorov anketirancev z različnimi indeksi telesne mase na vprašanja, katera postava je najbolj podobna: a) njihovi trenutni lastni postavi (O), b) lastnemu idealu (X), c) idealu moškega telesa, ki bi ga izbrala dekleta (D), d) idealu, ki ga najpogosteje prkazujejo mediji (M), in povprečje odgovorov anketirank na vprašanje, kaj je njihov ideal moškega telesa (navpična črta iz pik).



Metoda silhuet potrjuje stereotipno predstavo o idealnem telesu: vitkem ženskem in mezomorfem (mišičastem) moškem telesu. Pomanjkljivost metode je v tem, da meri predvsem obsežnost telesa, ne pa tudi oblin (pri ženskah)¹⁵ oz. stopnje mišičavosti (pri moških), ki sta kulturna imperativa popolnega telesa. Metoda opozarja tudi na medijsko konstrukcijo idealne podobe telesa, ki je zlasti pri ženskah nerealistična. Na razkorak med telesi, ki jih prikazujejo mediji, in med realnimi telesi, je opozorilo več raziskav (Garner idr., 1980; Wiseman idr., 1992 v Spitzer idr., 1999). Pogosto se navaja podatek, da je teža modelov v povprečju za 23 % nižja od teže običajnih žensk (Wolf, 1991). Primerjave med zaznavami dejanskih in idealnih postav ter želja kažejo, da so dekleta v nasprotju s fanti zelo nagnjena k temu, da se zaznavajo kot predebela. Med fanti, pri katerih se pojavlja razkorak med dejansko postavo in idealom, bi jih pa več rado pridobilo na masi, kot pa shujšalo. Fantje imajo relativno stroga merila glede idealov ženskega telesa, vendar pa so dekleta v povprečju sama do sebe najbolj kritične in stroge ocenjevalke. Do podobnih rezultatov so z uporabo enake metode prišli številni raziskovalci, tudi na vzorcih odraslih moških in žensk (pregled v Grogan, 1999; McCabe in Ricciardelli, 2001).

Nezadovoljstvo s postavo lahko vodi do samoalovaževanja in hudih občutkov krivde (Cash, 1997). Čeprav lahko zanimanje za telo vodi do zdravega prehranjevanja in vadbe, pa predvsem dekleta pogosto privzamejo oz. jih mika, da bi privzela vedenja, ki so lahko zanje škodljiva, npr. neuravnotežene diete, izčrpavajoča vadba, pa tudi bruhanje, uporaba shujševalnih tablet, odvajal za nadzorovanje teže. V nasprotju z zelo majhnim deležem anketiranih fantov, ki so že bili na dieti z namenom, da bi shujšali (pa še ti imajo večinoma previsok ITM), je petina anketirank hujšala že enkrat v življenju, več kot četrtnina dva- do štiri-krat, 14 % celo pet- ali večkrat (Graf 1).

¹⁵ Nekaj anketirank je npr. obkrožilo dve različni postavi in pri vitkejši pripisalo spodaj, pri drugi pa zgoraj (pri različnih lestvicah). Takih odgovorov nisem upoštevala pri analizi.

Graf 1: Pogostost hujšanja pri dekletih



Še bolj alarmantni so podatki (Tabela 3), da kar 14 % deklet (v povprečju starih 16,8 let) je manj, kot bi želele jesti; petina jih celo meni, da jedo preveč, tudi če jedo le majhne količine hrane. Podatek, da tudi 6 % fantov je manj, kot bi želeli jesti, razumemo na drugačen način kot isti podatek pri dekletih: vsaj za en del teh fantov so očitno porcije premale, kar si ne upamo trditi za dekleta, ki po našem mnenju ostajajo lačna. Drži pa, da vprašanje ni bilo postavljeno dovolj enoznačno.

Kljub nedvomnim koristim vadbe za organizem in splošno počutje, je lahko ta v prvi vrsti strategija za spreminjanje telesa. Z vprašalnikom nismo dobili jasnega odgovora na vprašanje, v kolikšni meri velja to za mlade v Sloveniji, kljub temu pa je nekaj rezultatov vrednih omembe (v tabeli 3). S športom se ne ukvarja 25 % deklet in 12 % fantov, kar je presenetljiv podatek glede na to, da je v srednji šoli obvezen predmet telesna vzgoja. Očitno je ti anketiranci ne pojmujejo kot ukvarjanje s športom. Športu se izogiba 8 % deklet in odstotek manj fantov iz sramu zaradi videza; 39 % deklet in 31 % fantov se počuti slabše, če se nekaj dni ne ukvarjajo s športom; 56 % deklet in 48 % fantov se s športom ukvarja tudi zato, da bi bili lepšega videza. Na podlagi zadnjih dveh odgovorov lahko sklepamo, da se mladi zavedajo vpliva športa na oblikovanje postave in se v precejšnji meri zato tudi z njim ukvarjajo. Ne moremo pa na podlagi naših rezultatov trditi, kako pomemben je zanje ta motiv v

primerjavi z drugimi. Ustreznejši odgovor na to vprašanje lahko dajo kvalitativne metode raziskovanja.

Anketiranke smo povprašali tudi o njihovem odnosu do kozmetične kirurgije, ki je polemična, a postaja vedno bolj razširjena in sprejeta tehnika za spreminjanje telesa (Davis, 1994). Prispevki v popularnih medijih dajo slutiti, da je tako tudi v Sloveniji. Četrtnina deklet je izjavila, da bi želele s kozmetično kirurgijo spremeniti svoje telo, če bi ta bila cenovno dostopna in nenevarna. Tudi to vprašanje kliče po natančnejšem raziskovanju. Anketa je opozorila še na eno strategijo nadzorovanja telesa, ki je neredko prisotna med dekleti. Kar 9 % deklet poroča, da so že vzele tablete za hujšanje, odvajala ali da so bruhale, da bi se počutile bolj vitke.

Tabela 3: Odstotki fantov in deklet, ki se strinjajo s trditvami o svojem telesu.

Trditve:	fantje	dekleta
Tudi če jem le majhne količine hrane, se mi zdi, da jem preveč.	2	19
Jem manj, kot bi želel/a jesti.	6	14
Izogibam se športu iz sramu zaradi videza.	7	8
Če se nekaj dni ne ukvarjam s športom, se počutim slabše.	31	39
S športom se ukvarjam tudi zato, da bi lepše izgledal/a.	48	56
Ne ukvarjam se s športom.	12	25
Če bi bila kozmetična kirurgija cenovno dostopna in nenevarna, bi želela s takim posegom spremeniti svoje telo.	-	25
Da bi se počutila bolj vitko, sem že vzela tablete za hujšanje/odvajala/sem bruhala.	-	9

O relevantnosti problematike telesne samopodobe med mladimi pričajo tudi spontane pripombe dijakov in dijakinj, ki so reševali anketni vprašalnik, npr.:

- Mislim, da je anketa zelo koristna, saj bi morali narediti nekaj za to, da bi dekletom dvignili samospoštovanje glede telesa, ne pa le gojili ideale.
- Zelo mi je všeč, da kdo raziskuje na tem področju. Pohvale, pohvale ☺.
- Zelo zanimiva tema, o kateri bi bilo potrebno več govoriti.
- Ob koncu ankete sem ugotovila, da se moj realni videz od idealnega razlikuje v majhni meri in da ponavadi zaradi postave ponorim čisto po nepotrebem!

- Tema je nekaj neobičajnega, vendar me veseli, da si se odločila zanjo. Mislim, da se o tej temi premalo govori.
- Anketa se mi zdi zelo v redu, in mislim, da bi bilo zelo lepo, če bi normalni ljudje nekako izrinili lepoticke v javnosti, ki so čisto preveč kočene.
- S pomočjo te ankete sem ugotovila, kaj resnično vpliva name, da s svojo postavo nisem zadovoljna.

Družbeno-kulturni dejavniki razvoja (negativne) telesne samopodobe

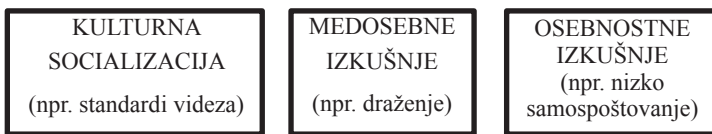
Večina proučevanj in razlag izvorov negativne telesne samopodobe se osredotoča na širši kulturni kontekst, ki socializira nezadovoljstvo s fizičnim videzom, posebej pri ženskah, v zadnjem času pa tudi pri moških (Fallon, 1990; Wolf, 1991; Frost, 2001). Poleg standardov in pomena fizične privlačnosti v posamezni kulturi velja posebej izpostaviti neposredno socialno okolje in osebnostne značilnosti (shema 3, Cash, 1997). Glavno vlogo pri definiranju podob in pomenov fizične privlačnosti in neprivlačnosti imajo kulturna sporočila, npr. medijska (pr. Cash, 1990; Fallon, 1990). Med idealnimi telesi, ki jih prikazujejo mediji, in resničnimi telesi je v povprečju velik razkorak. Tiste anketirane osebe, ki so najbolj oddaljene od lastne zaznave medijskega ideala, so bile bolj nezadovoljne s svojim telesom in so v večji meri poročale o hujšanju.

Medijske podobe oz. družbeni predpisi nasploh oblikujejo splošno ozadje za nezadovoljstvo s telesom, toda vsi mladi, ki so oddaljeni od ideala, niso nezadovoljni s svojo postavo in/ali vsi ne razvijejo strategij za nadzorovanje teže. Medijska sporočila krepijo bolj neposredni družbeno-kulturni agenti, npr. družina in vrstniki. Dunkley idr. (2001) so v raziskavi med avstralskimi srednješolkami ugotovili, da živijo dekleta, ki so najbolj nezadovoljna s telesom in ki se najbolj omejujejo pri prehranjevanju, v subkulturi, ki podpira ideal vitkosti in ki spodbuja dietne prakse. Na razvoj telesne samopodobe pomembno vplivajo medosebne izkušnje, npr. draženje, ki pomeni za posameznika oz. posameznicu povratno oceno videza (Cash, 1997). Osebe, ki so v otroštvu in mladosti deležne pogostih

kritik in draženja zaradi videza, razvijejo bolj negativno telesno samopodobo: "Telesna samopodoba ne pozablja" (ibid, s. 46). Poleg tega si ljudje prisvojijo telesne ideale do različne mere, zato čutijo različne stopnje pritiska po prilagajanju. Ljudje z bolj ekstremnimi standardi zunanjega videza so bolj anksiozni glede lastnega videza. Predispozicija za razvoj negativne telesne samopodobe je tudi nizko samospoštovanje. Ljudje, ki so prepričani, da so kompetentni in vredni ljubezni, so v manjši meri občutljivi na kritiziranje njihovega videza in ne podlegajo toliko družbenim "naj bi". Njihova samoizpolnitev ni odvisna od prizadevanj za popolni videz. Po drugi strani pa ljudje s (privzgojenim) osnovnim občutkom neustreznosti prej najdejo pomanjkljivosti pri sebi. Slab vpliv njihove negotovosti se hitro razširi na njihovo "zunanje" sestvo (Cash, 1997, s. 48). Izboljšanje samospoštovanja lahko prispeva k izboljšanju telesne samopodobe (ibid).

Shema 3: Razvoj negativne telesne samopodobe (v Cash, 1997, s. 52)

Historični razlogi:



Sedanj razlogi:



Na negativno telesno samopodobo vplivajo tudi specifični dogodki in situacije, ki sprožajo razmišljanje o videzu in določena občutja (shema 3). Če nekdo misli, da bi moral imeti kako telesno značilnost, ki je nima, lahko doživlja v situacijah, ki jo/ga spominjajo na "pomanjkljivost", pravo gorje. Dogodki, ki osebo opominjajo na lasten fizični ideal in posledično na lastne pomanjkljivosti, krepijo občutja neustreznosti ter samo-zavedanje. Mučne emocije vodijo do obnašanj, kot so izogibanje določenim situacijam, ekscesivne diete, prevelika potrata časa, da bi bil videti "prav" (Cash, 1997). Ljudje

z realističnimi in zmernimi lastnimi ideali, ki se ne primerjajo z nerazumnimi standardi, imajo bolj ugodno telesno samopodobo in bolj sprejemajo same sebe.

Neugodna telesna samopodoba ima lahko številne negativne posledice za mlade in sploh za vse ljudi, tudi če se pri njih ne pojavijo t. i. motnje hranjenja. Vodi lahko do nizke stopnje samozavesti, slabega mnenja o sebi, do negotovosti v medosebnih stikih. Kdor se ne more sprijazniti s svojim videzom, neredko meni, da tudi drugim ni všeč, zato se v socialnih interakcijah nenehno zaveda sebe; sramežljiv je v situacijah, ko je njegov videz izpostavljen; med spolnostjo se nenehno zaveda svojega telesa, namesto da bi se prepustil čutnim izkustvom samim; lahko pride celo do depresije (Pruzinsky, 1990; Cash, 1997).

Kako pa mladi v Sloveniji zaznavajo vpliv določenih družbeno-kulturnih dejavnikov na lastno telesno samopodobo? Anketirane smo povprašali, kako ocenjujejo vpliv nekaterih dejavnikov na lastne občutke, misli in ideale o lastnem telesu (tabela 4). Oba spola sta izpostavila vpliv vrstnikov kot najpomembnejši dejavnik vpliva. Skoraj polovica deklet je dejala, da fantje pomembno ali zelo pomembno vplivajo na njihove občutke, misli in ideale o telesu; 42 % fantov pa je dejalo, da so tak dejavnik vpliva dekleta. Skoraj tretjina deklet in tudi fantov zaznava kot pomemben vpliv prijateljice oz. prijatelje. Več kot petina deklet misli, da nanje pomembno vplivajo dekleta, ki veljajo za popularna; med fanti jih je izrazilo zaznan vpliv popularnih fantov na svoje občutke, misli, telesne ideale le 7 %. Rezultati potrjujejo pomen vrstniškega pritiska: vrstniki so lahko model za posnemanje obnašanja, vir draženja, včasih tudi tolažbe ali skupnega jamranja. Mladostniki pripisujejo videzu razmeroma velik pomen tudi zato, ker so v obdobju pridobivanja ali sanjarjenja o prvih izkušnjah z nasprotnim spolom. Fizično sebstvo je pomembno že pri prvem vtisu v igri zapeljevanja, saj je takoj opazno. Neredko mladi pripisujejo velik pomen tudi videzu partnerja v najstniških zvezah, saj se na ta način postavljajo pred prijatelji ali prijateljicami. Ne preseneča, da obravnavajo tudi svoje telo kot oglasno desko.

Anketirani v povprečju zaznavajo, da mediji pomembno vplivajo na njihove misli, občutke ipd. v zvezi s telesom. Tretjina deklet je izpostavila revije in televizijo, petina reklame. Med fanti je četrtnina izpostavila televizijo, dobra desetina pa reklame in revije.

Predvsem dekleta zaznavajo kot pomemben dejavnik vpliva tudi modo – skoraj polovica meni, da ta pomembno vpliva nanje. Med fante je takih četrtnina. Anketirane smo povprašali tudi o posebnem zanimanju za teme v medijih, povezane z dietami, in za teme, kot so gibanje, fitness, body-building. Le dva odstotka fantov sta izrazila posebno zanimanje za diete v medijih; o takem zanimanju poroča skoraj tretjina deklet. 40 % odstotkov fantov se posebej zanima za teme, kot so gibanje, fitness ipd., med dekletimi je takih 60 %. Pripomniti velja, da rezultata (vsaj za fante) ne moremo razumeti v smislu iskanja informacij zaradi ukvarjanja z lastnim telesom, ker nismo poudarili, da nas ne zanima splošno zanimanje za šport (ki je lahko samo pasivno). 37 % deklet je izjavilo, da se primerja s fotomodeli, manekenkami, igralkami v revijah in na televiziji; o tovrstnih primerjavah poroča 14 % fantov. Skoraj desetina deklet si natančno ogleduje telesne oblike fotomodelov, manekenk, igralk; to počneja le en odstotek fantov; 86 % deklet in 55 % fantov si ta telesa ogleduje mimogrede; 44 % fantov pravi, da si telesne oblike fotomodelov, manekenov in igralcev ne ogledujejo. Kar 45 % deklet pravi, da jih vitke in postavne ženske iz medijev spravljajo v negotovost glede lastne postave, v željo po vadbi, hujšanju ali v jezo/obup, kar ne preseneča glede na ideale, ki jih uveljavljajo mediji. Tudi slaba petina fantov izjavlja, da jih mišičasti oz. postavni moški iz medijev spravljajo v negotovost glede lastne postave, v željo po vadbi ali jezo. 69 % deklet si zelo želi, da bi mediji prikazovali bolj realna ženska telesa, ne le idealov. Tako željo izraža za moška telesa 38 % fantov.

Anketirani zaznavajo družinske člane kot manj pomemben pritisk na telesno samopodobo. Za najbolj vplivne so se izkazali bratje/sestre. Da pomembno vplivajo, misli petina deklet in skoraj šestina fantov. Vpliv matere je kot pomemben ocenila več kot šestina deklet in desetina fantov; vpliv očeta pa dobra desetina deklet in slaba desetina fantov. Starši so lahko pomemben dejavnik vpliva s hvaljenjem ali kritiziranjem postave/teže svojih otrok in zaradi spodbujanja dietnih praks, pa tudi kot modeli za posnemanje odnosa do telesa in videza nasploh.

Tabela 4: Odstotki fantov in deklet, ki se strinjajo s tem, da na njihove občutke, misli in ideale v zvezi z lastnim telesom vplivajo različni dejavniki (% odgovorov "pomembno" in "zelo pomembno vpliva").

Dejavnik vpliva:	fantje	dekleta
moda	24	45
revije	12	32
televizija	23	31
reklame	11	19
tvoja punca/fant*	7	14
punce/fantje nasploh	42	45
popularni fantje/punce	7	22
prijatelji/ce	29	30
bratje/sestre	13	21
mama	9	16
oče	8	11

* Opomba: 65 % deklet v vzorcu nima fanta; 66 % fantov pa nima punce; podatka se nanašata na celoten vzorec.

Izboljšanje telesne samopodobe mladih

Glede na družbene pritiske, ki prispevajo k negativni telesni samopodobi, posebej pri dekletih, je pomembno, da jim ljudje, s katerimi so največ v stiku, pomagajo pri oblikovanju zdrave, pozitivne telesne samopodobe. Mnogi sedanji šolski učni načrti že vsebujejo posamezne dejavnosti, ki so neposredno povezane s temami, kot so zdravje, prehrana in prehranjevalne navade, nadzorovanje teže, telesna samopodoba, oglaševanje. V Sloveniji se tovrstna tematika obravnava predvsem v okviru posebnih projektov (npr. mednarodni projekt Zdrava prehrana na Gimnaziji Škofja Loka), posameznih predavanj strokovnjakov, seminarjev. V mnogih državah po svetu (npr. v Avstraliji) pa je v številnih osnovnih in srednjih šolah vključena v učne načrte. Promoviranje pozitivne telesne samopodobe je tudi pomemben sestavni del t. i. ogrodja za promoviranje zdravja v šolah (The Health Promoting Schools Framework), ki ga je 1998. leta razvila Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Gre za holistični pristop k promoviranju zdravja in zdravstvenemu izobraževanju (O’Dea, 2001). V dejavnosti, ki promovirajo zdravje, se vključujejo učenci, učitelji, osebje v šolah, starši, člani lokalnih skupnosti. Celotna šolska in lokalna skupnost sta vključeni tudi v aktivnosti,

ki pomagajo učencem, da se bolje spoprijemajo s problemi telesne samopodobe, samozavesti in s prehranjevalnimi problemi.

V ogrodju za promoviranje zdravja v šolah se vzgoja za pozitivno telesno samopodobo, usmerja na:

1. učni načrt, ki obravnava probleme telesne samopodobe
2. šolske običaje in okolje, da zmanjšuje tveganje za razvijanje negativne telesne samopodobe
3. sodelovanje med šolo in skupnostjo ter razvoj dejavnosti, ki preprečujejo probleme telesne samopodobe (O'Dea, 2001, s. 5).

Mnoge aktivnosti, ki so jih uvedle šole, so se izkazale za uspešne (O'Dea 2001). Npr.:

- aktivnosti proti draženju
- vrstniška podpora
- programi v skupnosti, ki omogočajo zgodnje odkrivanje problemov s prehranjevanjem in težo
- posebna pozornost do problemov telesne samopodobe pri športni vzgoji
- ugotavljanje telesne samopodobe učiteljev, da bi zmanjšali prenos neželenih stališč in predsodkov
- pozitivno, nekritično, neobtožujoče osredotočanje na hrano
- vzpodbujanje učencev, da brez občutkov krivde uživajo v zdravi prehrani
- vzpodbujanje fizičnih aktivnosti, ki niso tekmovalne in ki so zabavne.

Rdeča nit uspešnih šolskih dejavnosti za promoviranje ugodne telesne samopodobe je vsestranski pozitiven pristop, ne pa osredotočanje na negativne teme, kot so npr. nezdrava, hitra hrana ali čezmerna teža. Izkazalo se je, da diskusije o motnjah hranjenja, nezaželenosti diet in vlogi medijev pri prikazovanju nerealističnih telesnih podob niso posebej učinkovite pri spreminjanju prepričanj, stališč in vedenj učencev v zvezi s telesno samopodobo, nadzorovanjem teže ali hujšanjem. Še več, načini osveščanja učencev o motnjah hranjenja so deležni kritik zaradi potenciala za glamoriziranje in nenamerno promoviranje motenj hranjenja (O'Dea, 2001). Neposredno seznanjanje z nezdravim nadziranjem teže, npr. bruhanjem, zlorabo odvajal in tablet za hujšanje, lahko

spodbudi ranljive mlade ljudi k uporabi teh praks ali pa vzbudi v njih neugodna občutja glede lastne postave. Nekatere aktivnosti za preprečevanje motenj hranjenja lahko torej mladim bolj škodujejo kakor koristijo. Za uspešnega, učinkovitega in primernega pa se je izkazal novi pristop k dviganju samospoštovanja, ki je pri najstnikih in najstnicah izboljšal zadovoljstvo s telesom in samozavest ter hkrati zmanjšal pomembnost fizičnega videza in pritiska vrstniške skupine (O'Dea, 2001). Ta pristop izboljšuje telesno samopodobo kot del celotne samopodobe in prispeva k splošni pozitivni samopodobi med otroki in najstniki. Usmerja se na grajenje dobrega mnenja o sebi, na podlagi tega pa dobrega mnenja o lastnem telesu.

Ker je raziskava o telesni samopodobi mladih v Sloveniji ugotovila zaskrbljujočo stopnjo nezadovoljstva s telesom in uporabo različnih strategij spreminjanja telesa oz. nadzorovanja teže, posebej pri mladostnicah, opozarjamo na nujnost vpeljave šolskega pristopa, ki bi spodbujal pozitivno telesno samopodobo v Sloveniji. Razmisliti velja predvsem: a) kako je mogoče tovrstne vsebine vključiti v učni program, b) kako vključiti tudi širše okolje v vzpodbujanje ugodne samopodobe mladih (npr. družino, lokalno okolje, medije), c) kako zgodaj prepoznati in pomagati najbolj ogroženim mladostnicam in mladostnikom.

Literatura

Beardsworth, A. & Keil, T. (1997). *Sociology on the menu*. London & New York: Routledge.

Cash, T.F. (1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. V Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (ur.), *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford.

Cash, T. F. (1997): *The body image workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.

Davis, K. (1994). *Reshaping the female body. The dilemma of cosmetic surgery*. New York & London: Routledge.

Dunkley, T.; Wertheim, E.; Paxton S. (2001). Examination

of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36 (142), 265-279.

Fallon, A. E. (1990). Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image. V T.F. Cash & T. Pruzinsky (ur.), *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford.

Frost, L. (2001). *Young women and the body. A feminist sociology*. New York: Palgrave.

Garner, D. M. (1997). The 1997 Body image survey results. *Psychology Today*, 30 (1), 30-44.

Grogan, S. (1999). *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London & New York: Routledge.

Hoyt W. (2001). Satisfaction with body image and peer relationships for males and females in a college environment. *Sex Roles*, 45 (3/4), 199-216.

McCabe, M.; Ricciardelli, L. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 36 (142), 225-241.

O'Dea, J. (2001). Activities to improve body image and prevent eating problems in children – a self esteem approach. *Primary Educator*, 7 (2), 3-7.

Olivardia, R. (2002). Body Image Obsession in Men. *Healthy Weight Journal*, 16 (4), 59-64.

Pruzinsky, T. (1990). Psychopathology of body experience: expanded perspectives. V Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (ur.), *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford.

Rieves, L.; Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior & Personality*, 11 (1), 63-79.

Spitzer, B.; Henderson, K.; Zivian, M. (1999). Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles*, 40 (7/8), 545-565.

Thompson, K.J.; Penner, L.A.; Altabe, M.N. (1990). Procedures, problems, and progress in the assessment of body images. V Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (ur.), *Body images: Development, deviance,*

and change. New York: Guilford.

Torrance, K.J. (2001). Fat phobia. *Newsmagazine (Alberta edition)*, 28 (5), 64-67.

Wolf, N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. New York: Doubleday.

Izvirni znanstveni članek, prejet avgusta 2002.

