

(Ne)zadovoljstvo deklet s telesnim videzom in dietno vedenje

Young women's dissatisfaction with their body image and dietary behaviour

Metka Kuhar, Vesna Leskošek

Povzetek

Metka Kuhar, dr. komunik., Fakulteta za družbene vede, Kardeljeva pl. 5, 1000 Ljubljana, e-pošta: metka.kuhar@guest.arnes.si; Vesna Leskošek, dr. soc. dela, Fakulteta za socialno delo, Topniška 33, 1000 Ljubljana, e-pošta: vesna.leskosek@fsd.uni-lj.si.

V članku predstavlja model nezadovoljstva s telesnim videzom in dietnega vedenja, ki temelji na tem, kako adolescentna dekleta doživljajo svojo težo in postavo ter kako zaznani razkoraki med lastnim in družbeno-kulturnim idealom ter dejanskim stanjem vplivajo na njihovo dietno vedenje. Namen raziskave je doseči natančnejše razumevanje vloge družbeno-kulturnih in medosebnih dejavnikov pri razvoju telesne samopodobe ter privzemanju strategij spreminjanja telesnega videza.

Ključne besede: *telesna samopodoba, diete, ženske, adolescenca.*

Abstract

In this article a model is presented of young women's dissatisfaction with their body image and their dietary behaviours based on how young women perceive their weight and body and how the perceived discrepancies between personal ideals and social and cultural ideals and the actual situation affect their dietary behaviour. The aim of the research project is to gain a more accurate understanding of the role the societal, cultural and interpersonal factors play in the development on one's body image and the adoption of strategies to change one's body.

Key words: *body image, dietary behaviour, women, adolescence.*

Uvod

Večina žensk v sodobni zahodni družbi je zaskrbljenih glede svoje telesne teže oz. postave in si prizadeva imeti vitko telo. Prizadevanje za vitkost je kulturni ideal, ki ga razviti svet v dvajsetem stoletju, zlasti od šestdesetih let dalje, vedno bolj sprejema (Fallon, 1990). V družbi, v kateri je ideal vedno vitkejše telo, ženske precenjujejo razsežnost svojih teles. Pregled opravljenih ameriških, evropskih in avstralskih raziskav o telesni samopodobi kaže, da je v zahodnih kulturah večina žensk nezadovoljnih s svojo telesno težo in obliko telesa, posebej s trebuhom, boki in stegni (Grogan, 1999). Govori se celo o t. i. normativnem nezadovoljstvu s telesom (Rodin idr., 1985). Številne raziskave opozarjajo, da trpijo ženske od adolescence dalje zaradi depresije in nizkega samospoštovanja, ki izvirata iz nezmožnosti prilagoditve telesnemu videzu, ki ga zahteva družba (Gimlin, 2002). Diete, pretirana telesna vadba in drugi programi za izgubo teže so del njihovih vsakdanjih izkušenj (prav tam). Skrb za težo in diete izvirajo iz prepričanja, da je teža pomemben, celo glavni dejavnik ženske privlačnosti (Alley in Scully, 1994). Ženske so prepričane, da bodo bolj fizično privlačne, če bodo shujšale.

Nekatere verjamejo celo, da ima majhno znižanje teže pomemben estetski učinek (prav tam).

V razvoju telesne samopodobe je posebej kritično obdobje adolescenca. Videz je zelo pomemben vidik adolescentske identitete (Dittmar, 2000). Telesne spremembe pri večini adolescentk negativno učinkujejo na zadovoljstvo s telesnim videzom in prispevajo k nezdravim prehranjevalnim navadam, kot je stradanje z namenom, da bi shujšale. Večji del nezadovoljstva z videzom lahko pripišemo pridobljeni teži, tolšči in strukturnim spremembam na telesu, ki povečajo razkorak med videzom deklet in družbenim idealom vitkosti. Mlada dekleta so posebno ranljiva, ker iščejo zunanje informacije za oblikovanje samoidentitete. Poleg tega se v tem obdobju razvija povečana kognitivna sposobnost za procesiranje tudi teh informacij.

Kritični dejavnik v zvezi z videzom v tem obdobju je ujemanje z vrstniki in sprejetost z njihove strani. Med adolescenco so procesi socialne primerjave na vrhuncu. Zelo pomembno je, kako dekle zaznava svojo privlačnost za nasprotni spol, saj je adolescenca obdobje prvih iger zapeljevanja. Zaskrbljenost glede telesnega videza in teže ter prizadevanje po bolj vitkem telesu, npr. dietno vedenje, so povsem običajni. Željo po vitkejšem telesu pa dekleta začnejo izražati že v predadolescentnem obdobju. Že takrat se začnejo boriti s svojo težo in načinom prehranjevanja (Gowers idr., 2001). Čeprav je veliko adolescentskih diet benignih, pa je dietno vedenje lahko prediktor motnje hranjenja. Zmanjševanje teže pri adolescentkah je povezano tudi z zdravstvenim rizikom, npr. zaostalost v fizični rasti, neredne menstruacije, šibkost, nespečnost itd.

Vplivi na telesno samopodobo

Telesna samopodoba¹ kot notranja predstava o lastnem videzu (Thompson idr., 1999: 4) je subjektivna ocena lastnega fizičnega videza, kar je zelo personalizirano izkustvo. Med subjektivno izkušnjo, torej med osebnim vrednotenjem telesa in objektivno realnostjo, tj. dejansko obliko in razsežnostjo telesa, ni nujno korelacije (Cash,

¹ Telesno samopodobo je koristno obravnavati kot kompromisni termin, ki ga lahko konceptualiziramo na različne načine. Njen specifičen pomen je odvisen od definicije posameznega raziskovalca (Thompson idr., 1990: 22).

1990). Kljub zelo osebni naravi telesne samopodobe gre za družbeno konstruirano izkušnjo. Na njen razvoj močno vplivajo kulturni standardi ter družbeni in medosebni dejavniki (Cash, 1997). Fisher (1990) trdi, da gre za kombiniran vpliv dejanske telesne strukture, dotedanjih socialnih reakcij na telesni videz in socialno-kulturnih vrednot v zvezi z videzom. Fallonova (1990) izpostavlja vpliv drugih ljudi in telesno samopodobo definira kot način, na katerega ljudje dojemajo svoje telo in – enako pomembno – kako mislijo, da jih vidijo drugi. Podoba *per se* je mentalno ogrodje, ki je fleksibilno in spremenljivo; tudi telesna samopodoba je elastična in dovzetna za spremembe, ki so posledica socialnih izkušenj, novih informacij. Na primer, Myers in Biocca (1992) sta z eksperimentom dokazala, da lahko že 30-minutno gledanje televizijskega programa ali oglasov, ki so osredotočeni na telesni videz, spremeni žensko percepcijo o njenem lastnem videzu.²

Večina psiholoških proučevanj in razlag izvorov negativne telesne samopodobe se osredotoča na širši kulturni kontekst, v okviru katerega se razvije nezadovoljstvo s telesnim videzom. Glavno vlogo pri definiranju podob in pomenov fizične privlačnosti in neprivlačnosti imajo namreč kulturna sporočila, zlasti medijska. Na podlagi medijskih in kulturnih sporočil nastajajo pozitivni stereotipi o lepoti, uspehu, zdravju, samonadzoru, dobrem življenju. Ti pomeni so postali sinonimni z vitkim telesom, z debelostjo pa se povezujejo negativni stereotipi slabega zdravja in pomanjkanja samonadzora. Kulturno omejene in konsenzualno veljavne definicije privlačnosti in zaželenosti pa v veliki meri vplivajo na telesno samopodobo. Dekleta in ženske so prek oglasov in popularne kulture bombardirane s sporočili, ki poudarjajo, kako pomembno je, da so videti privlačne za moške. Ta sporočila promovirajo zgolj določen telesni tip ženske, tj. vitko postavo s poudarjenimi oblinami. Medijski prikazi ponazarjajo videz, ki je genetsko nedosegljiv za 95 odstotkov žensk (Kilbourne, 1999). Ženske in dekleta, katerih telesni videz ne ustreza stereotipu, so pod pritiskom, da ga spremenijo.

² O učinkovanju množičnih medijev na telesno samopodobo govorijo številne teorije. Eden izmed možnih mehanizmov vplivanja medijev na nezadovoljstvo s telesnim videzom je s prikazovanjem vitkih idealov, ki postanejo izhodiščna točka neugodnih primerjav. Gre za proces *socialne primerjave navzgor*.

Vsaka posameznica do določene mere po svoje zaznava kulturne standarde. Obenem presoja, do kakšne mere se sama ujema s standardi ter kako pomembno je to ujemanje za ljudi, ki jo obkrožajo, in za njo samo. Na razvoj telesne samopodobe pomembno vplivajo medosebne izkušnje, npr. draženje, kritiziranje, tudi navidezno milo komentiranje videza (Cash, 1997). V vrtincu socialnih vplivov kroži sporočilo o prizadevanju po vitkosti tudi z medosebno komunikacijo skozi naslednje kanale: starši, ljubimci, neki splošni, ne konkretni 'pogled drugega' (Spitzack, 1990). Osebe, ki so v otroštvu in mladosti deležne pogostih kritik in draženja zaradi videza, razvijejo bolj negativno telesno samopodobo (Cash, 1997). Toda če sodobna družba ne bi dajala tako velikega poudarka videzu, opazke ne bi bile tako pogoste in ne bi imele tako negativnega, celo travmatičnega učinka na telesno samopodobo. Drugače rečeno: medijske podobe in družbeni predpisi (npr. stereotipi) oblikujejo splošno podlago za nezadovoljstvo s telesom, ki ga krepijo bolj neposredni družbeno-kulturni posredniki, kot so družina, vrstniki in primerjave z referenčnimi osebami.

Na negativno telesno samopodobo vplivajo tudi specifični dogodki in situacije, ki sprožajo razmišljanje o videzu in določena občutja. Če oseba misli, da bi morala imeti kako telesno značilnost, ki je nima, lahko doživlja v situacijah, ki jo spominjajo na 'pomanjkljivost, pravo gorje. Dogodki, ki osebo opominjajo na lastni fizični ideal in posledično na lastne pomanjkljivosti, krepijo občutja neustreznosti in samozavedanje. Mučne emocije vodijo do obnašanj, kot so izogibanje določenim situacijam, ekscesivne diete, prevelika potrata časa, da bi bil videti prav (Cash, 1997). Osebe z realističnimi in zmernimi lastnimi ideali, ki se ne primerjajo z nerazumnimi standardi, imajo bolj ugodno telesno samopodobo in bolj sprejemajo same sebe. Vsa kulturna sporočila o pomenu in dosegljivosti vitkega telesa imajo kumulativen učinek. Vsako izmed teh sporočil je kot zamah z dletom, ki skulpturira idealno telo znotraj ženskih misli.

Prizadevanje po vitkosti

Že zelo mlade ženske ponotranjijo predstavo o družbeno-kulturnem idealnem telesu, na podlagi katere si ustvarijo lastno

predstavo o idealnem telesu (Gowers idr., 2001). Ni nujno, da pri tem upoštevajo fizično realnost. Njihov ponotranjeni ideal lahko postane cilj v načrtu spreminjanja postave, da bi se približale temu idealu. V želji po doseganju vitke postave se jih mnogo zateka k dietam in drugim strategijam nadziranja teže kot načina doseganja vitke postave. Obstaja nešteto poti do vitkosti, od zdravju prijaznih do takih, ki mejijo na fanatizem. Nekatere zmanjšajo vnos kalorij in z vadbo hkrati zvišujejo hitrost metabolizma. Druge se lotijo diete, npr. takšne z zelo nizkim vnosom kalorij, denimo samo 600–800 kalorij na dan, ali pa diete z nizko vsebnostjo maščob. Mnogo raziskav je pokazalo, da je dietno vedenje največkrat posledica nezadovoljstva s trenutno težo in postavo. Visoka stopnja dietnega vedenja v zahodnih družbah je prej povezana z estetskimi kakor z zdravstvenimi razlogi (Grogan, 1999). Diete se zdijo najboljši način, s katerim lahko dosežemo kulturno sprejemljivo oz. idealizirano postavo.

Cilj raziskave

Telesna samopodoba ali subjektivno občutenje lastnega telesa je za veliko mladostnic (in žensk sploh) ključna komponenta samopojmovanja. Videz je tudi ena izmed najbolj pomembnih vrednot v razvitih zahodnih kulturah. Nezadovoljstvo z njim lahko vodi v zdravstveni riziko in težave, npr. moteno hranjenje, zlorabo steroidov, občutke depresivnosti in nizkega samospoštovanje. Objektivni telesni videz le delno vpliva na samozaznavo videza. Z raziskavo želim natančneje proučiti razlike med posameznicami v sprejemanju prevladujočega standarda privlačnosti ter vpliva ponotranjenih idealov (družbenega in lastnega) na dietno vedenje.

Metoda

Po pregledu literature smo konstruirali teoretični model in postavili hipoteze, ki smo jih preverili s podatki, zbranimi z anketo. Anketiranje je potekalo v aprilu 2002. Skupaj je bilo anketiranih 184 srednješolk, starih med 15 in 18 let. Njihova povprečna starost je bila 16,8 let (standardna deviacija je 1,1). Anketiranje je potekalo po dogovoru z

učitelji v razredih. Anketiranke so same poročale³ o svoji višini in teži. Pri 78,7 % anketirankah se ITM⁴ giblje v normalnem razponu, kar 16,9 % jih ima prenizek ITM, 4,4 % pa jih ima previsok indeks telesne mase. Povprečen ITM je 20,6; standardni odklon znaša 2,4.

Model nezadovoljstva s telesnim videzom in dietnega vedenja

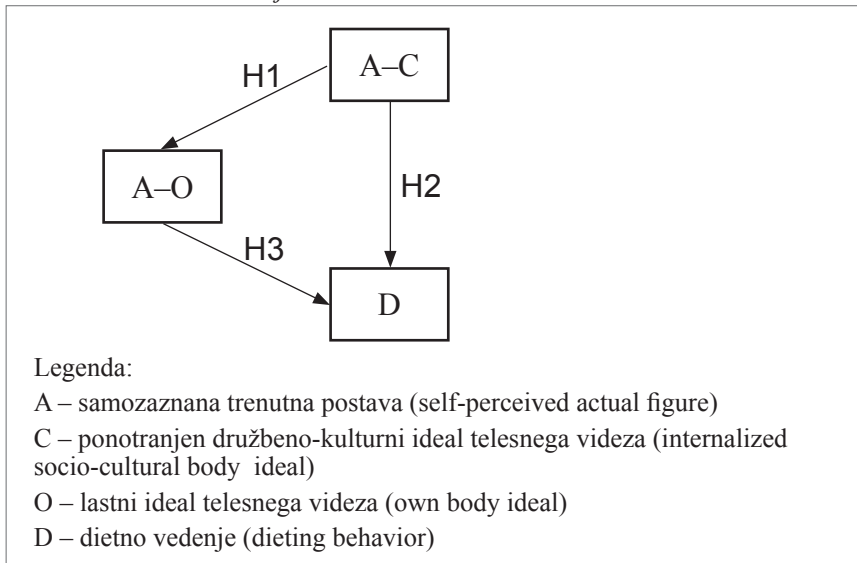
Pri konstrukciji lastnega *modela nezadovoljstva s telesnim videzom in dietnega vedenja* sem izhajala iz modela telesne samopodobe Myersa in Biocce (1992). Avtorja sta predpostavila, da vplivajo na telesno samopodobo: socialno reprezentirano idealno telo, ponotranjeno idealno telo in objektivna postava. Dokazala sta, da je telesna samopodoba nestabilna, elastična. Odvisna je od socialnega konteksta oz. socialnih informacij, spreminja pa se tudi z razpoloženjem.

Moj model – precizneje kot model Myersa in Biocce (1992) – predpostavlja, da se pri konstrukciji trenutne telesne samopodobe ženska opira na naslednje reference: a) lastno predstavo o socialno-kulturni idealni postavi; b) predstavo o tem, kakšna je njena idealna postava; c) na zaznavo svoje trenutne postave. Dve izmed spremenljivk v mojem modelu sta diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom ter diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom. Predpostavljam, da je zadnja spremenljivka odvisna od prve. Odvisna spremenljivka je dietno vedenje. Vedenjski vidik sem tako ločila od (ne)zadovoljstva s telesom.

³ ITM se največkrat izračunava iz samoporočane višine in teže, pri čemer obstaja riziko, da anketirani precenijo ali podcenijo ti vrednosti. Anketirani lahko na primer izražajo svojo idealno višino oz. težo ali pa je njihova navedba izraz tega, kako se počutijo. Vendar pa raziskave (npr. Adame in Frank, 1990) kažejo, da samoporočana teža visoko korelira z dejansko težo ($r = 0.98$).

⁴ 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. Normalen 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. čezmerno prehranjeni, tisti z ITM nad 30 pa 'debeli'.

Slika 1: Model nezadovoljstva s telesnim videzom



Posameznice ponotranjijo družbeno-kulturni model idealne postave, ki izhaja iz kulturnih reprezentacij idealov fizične lepote. V naši kulturi ta ideal najbolj učinkovito predstavljajo množični mediji. Ženske ponotranjijo norme v manjši ali večji meri – na podlagi tega se razlikujejo tudi glede zadovoljstva s telesnim videzom. Osnova za razlike v pomenu, ki ga posameznice pripisujejo pomenu določenega telesnega videza, in doseganju predpisanih standardov so različni vplivi, npr. interakcije z bližnjimi prijatelji, družinskimi člani, člani referenčnih skupin. Dojemljivost do družbeno-kulturnih norm oz. idealov krepijo nekatere osebnostne lastnosti, na primer perfekcionizem, samospoštovanje.

Socialne pritiske in kulturne ideale si lahko predstavljamo kot zunanje spremenljivke ali determinante, ki vplivajo na posameznico. Na lastni ideal posameznice telesnega videza pa pomembno vpliva tudi njena lastna postava.⁵ Domnevam, da posameznice konstruirajo predstavo o lastni idealni postavi, ki pomeni kompromis med objektivno postavo in predstavo o družbeno-kulturnem idealu.

⁵ Trenutna *objektivna* postava pomeni resnično omejitve telesni samopodobi, saj se postave ne da videti objektivno, temveč vselej skozi kopreno telesne samopodobe. Ekstremni primer so posamezniki z amputiranimi udi, ki pogosto poročajo, da občutijo svoje ude oz. bolečino v njih (t. i. bolečina fantomskega uda). V primeru fizične privlačnosti je možnost popačenja še večja.

Gre za to, da posameznica glede na svoj genetski potencial in družbeno-kulturni ideal izpogaja, kaj je zanjo domnevno dosegljiva postava. Vendar pa lahko posameznice prisvojijo tudi kulturne standarde, ki jim škodijo – ni nujno, da družbene standarde zamenjajo z zase bolj primernimi standardi. Tudi na to vplivajo osebne značilnosti in medosebni vplivi. V lastnem idealu se ženska vizualizira; npr. fantazira o sebi kot o vitki in lepi verziji same sebe. Nezadovoljstvo se spremeni v željo (Myers in Biocca, 1992). Zlasti adolescentke so posebej narcistične in preobremenjene z lastnimi fizičnimi karakteristikami. Ponotranjen osebni ideal tako lahko postane cilj, kar lahko vpliva na vedenje, ki bi osebo približalo temu idealu (npr. diete, vadba, nakupovanje kozmetičnih pripomočkov).

Moja predpostavka je, da diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom (tj. predstavo o idealnem videzu) vpliva na predstavo o lastnem idealu oz. na diskrepanco med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom. Kontrast med predstavo o idealnem videzu in samozaznano trenutno postavo je lahko vir psihološkega pritiska. Če je diskrepanca velika, lahko posameznica to občuti kot dramatičen mentalni konflikt. To je značilno npr. za osebe z anoreksijo ali bulimijo, ki si patološko prizadevajo, da bi dosegle ekstremen ponotranjen ideal.

Ponotranjenje družbeno-kulturnih norm o telesu velja v teoriji za pomemben dejavnik, ki pospešuje nezadovoljstvo z videzom pri ženskah (Bergeron in Senn, 1998). Moja predpostavka je, da diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom *ter* diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom videza vplivata na stopnjo motiviranosti za spreminjanje postave, na (ne)zadovoljstvo s telesnim videzom. Pri tem gre za neposredni in posredni vpliv prve diskrepance; pri posrednem vplivu gre za vpliv preko druge diskrepance.

Dietno vedenje je v funkciji individualno občutenega socialno-kulturnega pritiska po prilagoditvi telesa kulturnemu idealu. Na dietno vedenje neposredno vpliva tudi nezadovoljstvo z lastnim telesnim videzom. Pri tem je pomembno prepričanje žensk, da so same odgovorne za svojo postavo in težo ter da imajo lahko to pod nadzorom. Ženske so prepričane, da lahko s trudom, tj. z določenimi vedenji (npr. z dieto) spremenijo svojo postavo (Gimlin, 2002).

Postuliram torej naslednje hipoteze:

H1: Diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom telesnega videza poveča diskrepanco med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom videza.

H2: Diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom telesnega videza poveča stopnjo dietnega vedenja.

H3: Diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom videza poveča stopnjo dietnega vedenja.

Opis spremenljivk

Vrednosti ITM sem pretvorila v vrednosti od 1 do 9 (ITM vrednost 16 in 17 sem pretvorila v vrednost 1 itd. do 32 in 33, ki sta 9).

Ponotranjen družbeno-kulturni ideal telesnega videza *in* lastni ideal telesnega videza sem merila z lestvico shematskih postav oz. silhuet, ki se raztezajo od najbolj vitke do zelo obsežne (Stunckard, Sorensen in Schulsinger, 1983; Fallon in Rozin, 1985; Thompson in Psaltis, 1988, v Thompson idr., 1990; Keeton, Cash in Brown, 1990). Ta metoda se pogosto uporablja za merjenje splošnega zadovoljstva s težo oz. postavo. Uporabila sem devet silhuetnih risb ženskih postav, ki so se razprostirale od zelo vitke do zelo debele. Te risbe so razvili Stunckard, Sorensen in Schulsinger (1983), da bi določili težo staršev posvojencev, pozneje pa sta Fallon in Rozin (1985) s temi silhuetami ocenjevala percepcijo telesa.

Anketiranke so morale obkrožiti postavo, ki je najbolj podobna:

- njihovi trenutni lastni postavi
- njihovi idealni lastni postavi
- idealu postave, ki je po njihovem mnenju najbolj privlačna nasprotnemu spolu
- idealu postave, ki ga po njihovem mnenju najpogosteje prikazujejo mediji (televizija, revije, reklame)

Postave sem oštevilčila od 1 do 9.

V modelu nastopata spremenljivki **A-C** – diskrepanca med percepcijo trenutne lastne postave in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom telesnega videza – ter **A-O** – diskrepanca med percepcijo trenutne

lastne postave in lastnim idealom videza. Kot percepcijo lastnega ideala (O) sem uporabila neposredne meritve idealne lastne postave z lestvice shematskih postav. Ponotranjen družbeno-kulturni ideal videza (C) sem izračunala kot povprečje iz meritev ideala postave, ki je po mnenju anketirank najbolj privlačna nasprotnemu spolu, in ideala postave, ki ga po njihovem mnenju najpogosteje prikazujejo mediji (televizija, revije, reklame). Da je oboje zelo in približno enako pomembno, dokazuje faktorska analiza na spremenljivkah (podatki o faktorski analizi so dostopni pri avtorici), ki so kazale, kako pomembno učinkujejo po njihovem mnenju na anketiranke posamezni kulturni in medosebni vplivi. Obstajajo pa tudi številni teoretični in empirični dokazi (glej npr. McCabe in Ricciardelli, 2001). Anketiranke so vplive ocenjevale na lestvici od 1 do 5.

Obe spremenljivki (A-C; A-O) sta na lestvici, ki se razteza od -9 do 9.

Kot dietno vedenje (D) opredeljujem strategije za zmanjšanje teže oz. razsežnosti postave. S to spremenljivko sem ugotavljala predvsem pozornost, ki jo anketiranke posvečajo hranjenju in dietam. Uporabila sem pet indikatorjev.⁶ Udeleženske raziskave so na lestvici z vrednostmi od 1 do 5 ocenjevale (ne)strinjanje z naslednjimi postavkami:

- (bila) sem na dieti, z namenom, da bi shujšala oz. izboljšala svoj videz
- tudi če jem majhne količine hrane, se mi zdi, da jem preveč
- jem manj, kot bi želela
- tehtam se več kot enkrat na teden
- zaradi videza/postave pazim na to, kaj jem

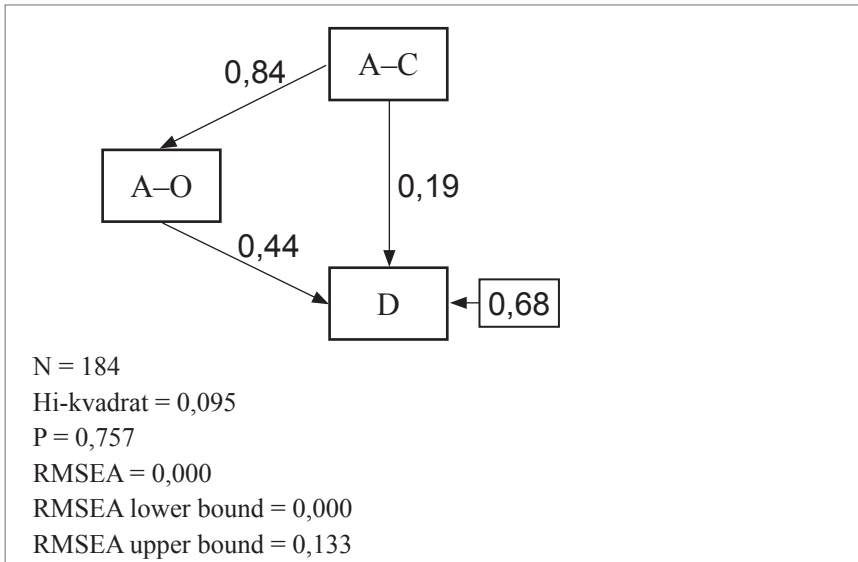
Petina deklet se je strinjala s trditvijo, da so že bile oziroma da so na dieti, z namenom, da bi shujšale oz. izboljšale svoj videz. Kar petina deklet meni, da jedo preveč, tudi če jedo le majhne količine hrane. Kar 14 % jih je izjavilo, da jedo manj, kot bi želele. Približno petina je takih, ki zaradi videza/postave skrbno pazijo na to, kaj jedo. Dobrih 16 % se tehta več kot enkrat na teden (podrobnejši podatki so dostopni pri avtorici).

⁶ Po začetnem testiranju sem izbrala tiste indikatorje, ki merijo isto konceptualno dimenzijo ter imajo zadovoljujoče stopnje veljavnosti in zanesljivosti. Cronbachov alfa je 0,8808.

Model nezadovoljstva s telesnim videzom in dietnega vedenja

Kaj kažejo ocene modela? Navajam nekaj ključnih statističnih parametrov, ki omogočajo pojasnitev korelacij med konstrukti. Na sliki 2 so navedene ocene jakosti vzročnih povezav med spremenljivkami ter merske napake v odvisnih in v neodvisnih spremenljivkah. Pod sliko pa je nekaj mer prileganja modela podatkov.

Slika 2: Ocenjeni model⁷ nezadovoljstva s telesnim videzom in dietnega vedenja



Hi-kvadrat je uporabljen kot mera celotnega prileganja modela podatkom (measure of overall fit). Meri razdaljo (oz. diskrepanco) med vzorčno kovariančno (korelacijsko) matriko in prilegajočo se kovariančno matriko. Majhna vrednost hi-kvadrata pomeni dobro prileganje; če bi bil hi-kvadrat enak nič, bi bilo prileganje popolno. Vrednost hi-kvadrata kaže, da se model dobro prilega podatkom. Poglejmo še t. i. *informativno* mero ujemanja RMSEA,⁸ ki meri,

⁷ Teoretski model sem testirala s programom Amos 4 (avtor James L. Arbuckle). Zanj je značilna grafična in popolnoma interaktivna specifikacija modela. Amos sprejme kot opis modela diagram in prikaže ocene parametrov grafično na njem.

⁸ RMSEA je kratica za *root mean square error*.

kako blizu sta si predpostavljena variančno-kovariančna matrika in empirična variančno-kovariančna matrika. Po teoriji naj bi bila njena vrednost manjša od 0,05. Tudi ta mera kaže na dobro ujemanje modela s podatki. Pri strukturnem modeliranju je nemogoče dokazati vzročnost, vendar pa podatki lahko podpirajo vzročno povezanost oziroma je ne podpirajo. Za presojno ustreznosti modela je nujno poznavanje teorije.

Ocene posameznih povezav med spremenljivkami indicirajo, da lahko govorim o kavzalni strukturi med mojimi latentnimi oz. teoretičnimi spremenljivkami. Vse vzročne povezave so statistično značilne, jakost povezav pa je različna – neodvisni konstrukti v modelu pojasnjujejo samo del variance in kovariance odvisnih konstruktov, ker je še veliko drugih spremenljivk, ki so povezane z odvisnimi spremenljivkami, a niso vključene v model. Agregacija teh izpuščenih (prezrtih, zanemarjenih) spremenljivk je v modelu reprezentirana z mersko napako pri odvisni spremenljivki. Ta napaka pomeni varianco in kovarianco odvisnega konstrukta, ki je ne pojasnita neodvisna konstrukta.

Na sliki 2 vidimo, da diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in med ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom v veliki meri določa diskrepanco med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom. Prva hipoteza torej drži: večja ko je diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom telesnega videza, večja je diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom videza ter obratno. Ali povedano drugače: dekleta, pri katerih je razkorak med samozaznano aktualno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom večji, občutijo tudi večji razkorak med samozaznano aktualno postavo in lastnim idealom telesnega videza.

Iz slike 2 je razvidno tudi, da razkorak med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom telesnega videza v precej veliki meri pojasnjuje odvisno spremenljivko D (dietno vedenje) – v manjši meri jo pojasnjuje tudi spremenljivka A-C (oz. razlika med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom videza). Sprejemem lahko obe, torej tako drugo kakor tretjo hipotezo: diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in lastnim idealom videza kakor tudi diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom videza povečata stopnjo dietnega vedenja.

Diskusija

Raziskovalci, ki izpostavljajo pomen družbenih in kulturnih dejavnikov v razvoju neugodne telesne samopodobe, so se primarno osredotočili na kulturno normo vitkosti, ki je obširno dokumentirana (npr. Rodin idr., 1985). Ta pristop je izpostavil vlogo medijev in drugih kulturnih vplivov pri promoviranju vitkega ideala, ki je večini žensk nedosegljiv. Najbolj raziskani mediji so ženske revije in televizijski program, pa tudi oglasi in moda. Myers and Biocca (1992) sta na primer pokazala, da lahko že 30-minutno gledanje televizijskega programa in oglasov spremeni žensko percepcijo o lastni postavi. Podobno so ženske, ki so gledale revijalne podobe zelo vitkih modelov, pozneje kazale znamenja depresije, krivde, sramu in nezadovoljstva s telesom, ne glede na njihove predispozicije za moteno hranjenje (npr. Irving, 1990). Različni avtorji so se ukvarjali tudi z drugimi vplivi na ponotranjenje vitkega ideala, npr. z vplivi vrstniških skupin, družine itd. (npr. McCabe in Ricciardelli, 2001). Moja raziskava dodaja kamenček v mozaik raziskav, ki preučujejo različne aspekte telesne samopodobe in dejavnikov, ki so z njo povezani.

Moji raziskovalni podatki potrjujejo, da se posameznice razlikujejo v sprejemanju prevladujočega standarda privlačnosti. Dekleta z višjim indeksom telesne mase dosledno izražajo bolj negativne občutke v zvezi s svojimi telesi kakor tista, ki so manj težka glede na svojo višino. Toda korelacije so pokazale, da anketiranke izražajo nezadovoljstvo z videzom in željo po bolj vitkem telesu ne glede na razmerje med težo in višino. Posameznice padejo na kontinuum nezadovoljstva z videzom – nekatere so izrazile le malo nezadovoljstva, druge pa so poročale o ekstremnem nezadovoljstvu.

V spremenljivko A-C sem zajela, kako dekleta percipirajo medijske in fantovske ideale obsežnosti postave. Predvsem medijske ideale zaznavajo kot izjemno vitke – v povprečju vitkejše od idealov, ki jih postavijo za lastni ideal, ta pa je v povprečju strožji od percipiranega fantovskega ideala. Podatki potrjujejo, da percepcija družbeno-kulturnega ideala vpliva na oblikovanje lastnega ideala, vendar pa je ta zveza kompleksna – neprimerno je predpostavljati enosmerni odnos med tema konstruktoma. Posameznice se

razlikujejo glede na preferenco po vitkosti oziroma glede na stopnjo pripravljenosti (ranljivosti!) sprejeti družbeno-kulturne ideale za svoje lastne. Relativno šibka statistična povezanost med A-C (diskrepanca med samozaznano trenutno postavo in ponotranjenim družbeno-kulturnim idealom telesnega videza) in D (dietno vedenje) prča o tem, da podleganja dietnim praksam ne moremo pojasniti zgolj z izpostavljenostjo družbeno-kulturnim pritiskom in z dejansko postavo. Posredujoče dejavnike vpliva na telesno samopodobo, npr. samospoštovanje, je preučevalo več raziskovalcev (glej npr. Thompson, 1999). Pri diskrepanci med zaznano lastno postavo in družbenim idealom pa gre seveda lahko tudi za takšne telesne karakteristike, ki se jih z dietnim vedenjem ne da spremeniti (npr. mišična masa, obseg oprsja, bokov in stegen). Za različne dietne prakse so bolj motivirana dekleta, ki opažajo razkorak med zaznano lastno postavo in lastnim idealom, kakor tista, ki opažajo zgolj (oz. pretežno) razkorak med zaznano lastno postavo in družbeno-kulturnim idealom.

Družbeno-kulturni kontekst ni niti zgolj zatiralska, avtoritativna sila, proti kateri se moramo bojevati, niti ni področje popolne avtonomije posameznic. Ne gre za to, da ženske oz. dekleta sama neodvisno definirajo lastne telesne standarde, toda nimajo 'ideološke volne prek oči' oz. niso kulturni odvisniki, ki slepo sprejmejo neracionalne ideale (Davis, 1994). Seveda velja poudariti, da ni nič inherentno iracionalnega ali patološkega, če želi posameznica doseči kulturno cenjen videz. Problematično je, če oz. ko strogi ponotranjeni ideal škoduje njenemu psihofizičnemu zdravju. Raziskava opozarja, da večji ko je razkorak med dejansko postavo in ponotranjenim idealom, tem večja je verjetnost, da se bo dekle lotilo dietnega vedenja, npr. pretiranega omejevanja pri hranjenju.

Na podlagi opravljene raziskave ugotavljam potrebo po nadaljnjem in večdimenzionalnem ocenjevanju in obravnavi problemov, povezanih s telesno samopodobo. Poglobljeno razumevanje dejavnikov, ki delujejo kot 'odbijači' pri ponotranjanju družbeno-kulturnih norm videza, je ključna osnova za oblikovanje učinkovitih preventivnih programov za izboljšanje telesne samopodobe deklet. Seveda pa imajo težave zaradi neugodne telesne samopodobe oz. z njo tudi fantje. To je pomemben in kompleksen teoretski ter raziskovalni problem, ki se mu že posveča precej pozornosti, a je potrebno še veliko proučevanja v tej smeri.

Literatura

Adame, D. D., Frank, R. E. (1990). The relationship of self-perceived weight to actual weight, body image, and health behaviors. *Wellness Perspectives*, 7, 1, 31–41.

Banfield, S. S., McCabe, M. P. (2002). An Evaluation of the Construct Of Body Image. *Adolescence*, 37, 146, 373–394.

Bergeron, S. M., Senn, C. Y. (1998). Body image and sociocultural norms: A comparison of heterosexual and lesbian women. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 385–401.

Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. V T. F. Cash, T. Pruzinsky, (ur.), *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford. (51–79)

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

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

Dittmar, H. (2000). The „Body beautiful“: English adolescents' images of ideal bodies. *Sex Roles*, 42, 9/10, 887–915.

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. (80–109)

Fisher, S. (1990). The evolution of psychological concepts about the body. V T. F. Cash, T. Pruzinsky, (ur.), *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford. (3–20)

Gimlin, D. (2002). *Bodywork: Beauty and self-image in American culture*. California: University of California Press.

Gowers, S. G., Clarke, J., Alldis, M., Wormald, P, Wood, N. (2001). Children's Perceptions of Body Shape: A Thinness Bias in Pre-Adolescent Girls and Associations with Femininity. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 6, 4, 519–537.

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

Irving, L. M. (1990). Mirror images: Effects of the standard of beauty on the self- and body-esteem of women exhibiting varying levels of bulimic symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 2, 230–242.

Keeton, W. P., Cash, T. F.; Brown, T. A. (1990). Body image of body images?: Comparative multidimensional assessment among college students. *Journal of Personality Assessment*, 54, 213–230.

Kilbourne, J. (1999). *Can't buy my love: How advertising changes the way we think and feel*. New York idr.: Touchstone.

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.

Myers, P. N., Jr., Biocca, F. A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communications*, 42, 3, 108–133.

Rodin, J., Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H. (1985). Women and weight: A normative discontent. In T. B. Sonderegger (ur.). *Nebraska symposium on motivation: Vol. 32. Psychology and gender* (267–307) Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Spitzack, C. (1990). *Confessing excess: Women and the politics of body reduction*. New York: State University of New York Press.

Thompson, K. J., Heinberg, L. J., Altabe, M., Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assesment, and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.

Thompson, K. J., Penner, L. A., Altabe, M. N. (1990). Procedures, problems, and progress in the assessment of body images. V T. F. Cash, T. Pruzinsky, (ur.), *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford. (21–46).

Izvirni znanstveni članek, prejet aprila 2008.