

## **Zakaj dekleta pazijo na svojo težo? Družbeno-kulturni in medosebni vplivi na telesno samopodobo in na nadzorovanje teže**

*Metka Kuhar\**

*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo, Ljubljana*

**Povzetek:** Nezačudenost s postavo, pomen vitkosti, dietno obnašanje in nadzorovanje teže sem raziskala s pogovori s 34 dekleti v petih fokusnih skupinah in z anketo na vzorcu 184 deklet. Poudarek članka je na družbeno-kulturnih in medosebnih dejavnikih, ki vplivajo na telesno samopodobo in na prehranjevalne prakse deklet. Rezultati kvalitativne in kvantitativne raziskave kažejo, da so najmočnejši zaznani pritiski k vitkosti s strani mode in medijev. Poleg revij, televizijskih vsebin in številkl oblačil so predvsem družinski člani in vrstniki pomemben izvor sporočila, da je vitkost pomembna in dosegljiva. Približno tretjina respondentk je poročala o neposrednih pritiskih k dietam s strani prijateljev in staršev; bolj običajni pa so posredni socialni vplivi. Ti vplivi obsegajo socialno primerjavo, draženje, kritiziranje. Nekatera dekleta živijo v subkulturi, ki daje izjemno velik poudarek skrbi za težo in postavo, zaradi česar so izpostavljene tveganju za moteno hranjenje.

**Ključne besede:** telesna samopodoba, adolescentke, nadzorovanje teže, kvalitativna raziskava, anketa

## **Why do girls watch their weight? Sociocultural and interpersonal influences on body image and weight watching**

*Metka Kuhar*

*University of Ljubljana, Faculty of Social Sciences, Centre for Social Psychology, Ljubljana, Slovenia*

**Abstract:** Body dissatisfaction, importance of thinness, dieting behaviour, and weight watching were examined through discussions with 34 girls in five focus groups and with a questionnaire survey on the sample of 184 girls. The article emphasis is on sociocultural and interpersonal influences on girl's body images and eating practices. Quantitative and qualitative results point to fashion and media as the strongest pressures to be thin for subjects. Family members and peers are beside magazines, TV programmes and numbers of clothes important source of message about the importance and attainability of thinness. Some respondents reported direct pressures to diet from friends and parents but indirect social influences were more common. These influences included social comparison, teasing, criticizing. A few girls live in a subculture of intense weight and body-shape concern that places them at risk for disordered eating behaviour.

**Key words:** body image, adolescent girls, weight watching, qualitative survey, questionnaire

CC=3260

---

\*Naslov / address: Metka Kuhar, mlada raziskovalka v Centru za socialno psihologijo, Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 5, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-mail: metka.kuhar@uni-lj.si

Družbeno-kulturni ideal ženskega telesa je zelo jasen: vitkost se enači z lepoto in privlačnostjo. Levine in Smolak (1994) argumentirata ta ideal na več načinov:

- od petdesetih let dvajsetega stoletja je idealna ženska, ki jo prikazujejo mediji, vse vitkjša, čeprav so ženske v realnosti vse težje;
- vitkost ni zgolj simbol lepote, temveč tudi znamenje profesionalnega uspeha;
- ženske, zlasti adolescentke, verjamejo, da je vitkost dosegljiva z dietami, vadbo in drugimi tehnikami nadzovanja teže;
- neposredna izpostavljenost subkulturi, ki poudarja pomen telesnih oblik, vitkosti in perfekcionističnih dosežkov zelo zvišuje tveganje za nezdravo nadzovanje teže in motnje hranjenja.

Rezultat tega je, da dekleta v zahodnih kulturah pogosto poročajo o nezadovoljstvu s telesom, da želijo biti vitkejše, kakor so, in da se opremejo različnih strategij nadzovanja teže, da bi dosegle ta ideal. Raziskovalni podatki opozarjajo na visoko stopnjo motenega hranjenja, omejevanja pri jedenju in hujšanja. Čeprav po eni strani drži, da lahko prekomerna telesna teža prispeva k slabšemu zdravstvenemu stanju, pa je potrebno resno obravnavati tudi zdravstvene in prehranjevalne rizike, ki so povezani s slabo telesno samopodobo in prizadevanjem po "popolnem" telesu. Skrb za postavo in dietni poskusi lahko vodijo v razvoj motenj hranjenja, povezani pa so tudi z depresijo, nizkim samospoštovanjem in anksioznostjo. Tudi ekstremna vedenja, kot so modne diete, stradanje, bruhanje, kajenje za ohranjanje vitkosti, zloraba diuretikov in laksativov, se pojavljajo pri adolescentkah; povezana so z nezdravimi fizičnimi, prehranjevalnimi in emocionalnimi posledicami. Medicinska literatura navaja številne primere neuspešne rasti, primanjkljajev v prehrani, zakasnele pubertete in menstruacije ter nerednega menstrualnega cikla (O'Dea, 1995).

Da bi lahko učinkovito preprečevali nevarne in škodljive telesne prakse in pomagali mladim pri soočanju z nedosegljivimi družbeno promoviranimi telesnimi ideali, je potrebno najprej razumeti vzroke zanje. Poglobljeno in široko razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na neugodno telesno samopodobo, in na strategije spreminjanja telesa, je nujen korak na poti k oblikovanju strategij pomoči mladim pri preseganju problematičnega odnosa do telesa.

Problem mnogih raziskav telesne samopodobe vidim v tem, da je bila uporabljena samo kvantitativna metodologija. Zato sem se odločila, da bom v svoji raziskavi poleg ankete uporabila tudi kvalitativno metodo fokusnih skupin. V pričujočem članku se osredotočam na interpretacijo rezultatov iz fokusnih skupin; kvantitativni podatki služijo zgolj kot osnovne informacije (za natančen in bolj poglobljen pregled anketnih rezultatov glej Kuhar, 2002).

## Metoda

### Udeleženci

Anketni podatki so pridobljeni z anketiranjem 184 dijakinj slovenskih srednjih šol. 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.

V petih fokusnih skupinah pa je sodelovalo 34 deklet, starih med 17 in 22 let. Dve fokusni skupini sem v aprilu 2002 izvedla na srednjih šolah – eno na Gimnaziji Šentvid v Ljubljani in eno na Gimnaziji Murska Sobota; tri skupine pa sem izvedla na Fakulteti za družbene vede; sodelovale so študentke te fakultete. Udeleženke sem v dogovoru s profesorji osebno povabila k sodelovanju med določeno šolsko uro. Za sodelovanje so se javljale prostovoljno, takoj po povabilu. Razgovori so trajali uro in pol do dve uri. Zaradi obljubljenе anonimnosti ob izjavah ne navajam osebnih podatkov.

### Inštrumenti

V procesu raziskovanja sem uporabila lasten anketni vprašalnik in metodo fokusnih skupin. Podatki, pridobljeni z anketo, dajejo splošen vpogled v tematiko telesne samopodobe; fokusne skupine pa nudijo globlji vpogled v razmišljanje in obnašanje deklet.

S pomočjo ankete sem med drugim<sup>1</sup> ugotavljala zadovoljstvo deklet z videzom in kako dekleta zaznavajo vplive posameznih dejavnikov v kulturnem in socialnem okolju na svoje občutke, misli in ideale v zvezi s telesom. Osredotočila sem se na naslednje družbeno-kulturne in medosebne spremenljivke: zaznane pritiske s strani revij, televizije, oglasov, mode, nasprotnega spola nasploh, prijateljic, partnerjev, popularnih deklet, staršev in bratov oz. sester. Pri anketi sem se poslužila priložnostnega kvotnega vzorčenja, pri katerem so enote izbrane iz posameznih, skrbno določenih kvot, tako da čim boljše predstavljajo celotno proučevano populacijo.

S pomočjo fokusnih skupin sem še natančneje raziskala družbeno-kulturne in medosebne vplive na telesno samopodobo deklet in na metode nadzorovanja teže. Fokusne skupine sem izvajala do točke teoretičnega zasičenja, torej do tiste stopnje, ko sem imela občutek, da ne izvem več nič bistveno novega. Pri fokusnih skupinah gre za izmenjavo mnenj, stališč, prepričanj v neformalni atmosferi. Udeleženci se spontano odzivajo na izjave drugih ljudi in na iztočnice oz. vprašanja moderatorja, jih komentirajo in izražajo svoje osebne in subjektivne poglede. Metoda izkorišča skupinsko dinamiko. Zelo pomembno funkcijo ima moderator, ki vodi in usmerja diskusijo. Ta raziskovalna metoda se je pri preučevanju tematike, povezane s telesno samopodobo,

---

<sup>1</sup>Za podroben prikaz in interpretacijo anketnih podatkov glej Kuhar (2002).

izkazala za zelo podobno konverzaciji v vsakdanjem življenju, kar ustreza prvemu izmed štirih metodoloških priporočil Moscovicija, avtorja teorije socialnih predstav<sup>2</sup>. Moscovici svetuje »pridobivanje materiala iz vzorcev konverzacij, ki se normalno izmenjujejo v družbi« (Moscovici, 1984, str. 52).

## Rezultati

### Ne/zadovoljstvo s telesom

Zunanji videz je ključnega pomena zlasti v mladostnem obdobju, ki ga zaznamujejo konflikti med normalno rastjo, naravno telesno strukturo in kompozicijo ter telesnimi ideali družbe. Telesa adolescentk se dramatično spreminjajo – prihaja npr. do kopičenja maščobe v prsah, stegnih, zadnjici. Njihova telesa so vse bolj oddaljena od družbenih idealov, kar prispeva k večjemu zavedanju lastnega videza in k mnogim problemom s telesno samopodobo. Poleg tega je adolescentno obdobje čas intenzivnega oblikovanja identitete ter večje zaskrbljenosti glede popularnosti pri nasprotnem spolu, pa tudi sprejemanja s strani vrstnikov nasploh.

Najširši kontekst za oblikovanje telesne samopodobe predstavlja družbeno-kulturno okolje. Na Zahodu so dekleta spodbujana, da gledajo na lastno telo kot na objekt za estetski užitek drugih ljudi. Telo predstavlja nekaj, kar se da spreminjati in kar naj bi spreminjali v smeri določenih lepotnih standardov, ki so težko dosegljivi in notranje nekonsistentni. Da velja ženska danes za privlačno, se pričakuje, da je vitka, a z vidnimi mišicami in poudarjenimi oblinami (Bordo, 1993; Grogan, 1999). Dosegla naj bi občutljivo ravnotežje vitkosti, ne da bi izgledala kot »kost in koža«. Tudi udeleženke fokusnih skupin so bile ne glede na lasten videz presenetljivo enotne v opisovanju idealnega ženskega telesa. Tudi same so ga opisovale kot vitko, postavno, z opaznimi mišicami in poudarjenim oprsjem, zagorelo, brez celulita. Navajale so tudi imena konkretnih igralk, pevk, manenek, športnic, ki imajo po njihovem mnenju idealno telo, npr. »*Kyle Minouge ima po mojem mnenju perfektno telo.*« Obenem so ocenjevale »pomanjkljivosti« posameznih znanih žensk, npr. »preveliko« zadnjico pevke Jennifer Lopez.

Idealno telo je v najboljšem primeru zelo težko doseči. Ženske, ki si to

---

<sup>2</sup>V okviru teorije socialnih predstav se je s telesom največ ukvarjala Jodeletova (1984). V raziskavi o predstavah o telesu je ugotavljala, do kakšnih sprememb je prišlo v obdobju petnajstih let, med 1961 in 1976. Intervjuji so pokazali, da se je začelo o telesu govoriti bolj odprto in neovirano. Prav tako se je začelo telo bolj svobodno prikazovati in razkazovati. Ljudje so o svojem telesu bolj izobraženi oz. seznanjeni kot v preteklosti, kar povezuje avtorica z razširjanjem znanja biologije, zlasti s pomočjo izobraževalnega sistema in medijev. Predstave o telesu so po njenem nenehno spreminjajoča se mešanica osebnih izkušenj, kulturnih prepričanj in praks, medicinskega znanja, informacij in podob, ki krožijo po medijih. Na odnos do telesa vpliva tudi naraščajoča moč nadzorovalnih institucij na medicinskem, seksualnem, športnem in drugih področjih. Poleg raziskave o predstavah o telesu Jodeletove izpostavljamo v okviru omenjene teorije socialnih predstav še raziskavo o predstavah o hranjenju med italijanskimi dekleti (glej Riva, 1997).

prizadevajo, kujejo dobiček številnim industrijam, npr. prehrambeni, kozmetični, vadbeni, modni itd. Feministične razlage pogosto povezujejo velik pomen telesnega videza v življenju žensk v zahodni kulturi ne le s kapitalistično ekonomsko in socialno strukturo, temveč tudi z zatiranjem žensk s strani patriarhalne družbe (npr. Wolf, 1991). Vendar pa prejemajo dandanes tudi moški vedno več sporočil o idealnem, tj. atletskem mezomorfem telesu »V-oblike«. Moški telesni ideal je prav tako težko dosegljiv po naravni poti. Le majhen delež moških ima takšen genetski in hormonski ustroj, da lahko dosežejo videz današnjih body-builderjev (Olivardia, 2002). Vse več jih porablja visoke vsote denarja za članstvo v fitnessih, za domačo vadbeno opremo, dodatke k hrani, anabolične steroide. Največji pritisk za oba spola pa je še vedno »tiranija vitkosti« (Chernin, 1981). Za zahodne družbe je značilen negativen stereotip o pretežkih ljudeh (Thompson, Heinberg, Altabe in Tantleff-Dunn, 1999). Debelost je ena izmed redkih osebnih lastnosti, ki je še vedno sprejemljiva tarča predsodkov, saj se pogosto povezuje z osebnim neustreznim vedenjem. Predebeli ljudje so posebej v adolescentnem obdobju deležni veliko draženja (Thompson in dr., 1999).

Socialno reguliran odnos do telesa se na individualni ravni izraža v zaznavah in občutenju lastnega telesa ter telesnih praksah, ki se jih ljudje poslužujejo za spreminjanje ali ohranjanje telesne teže oz. telesnih oblik. Pogled na lastno telo »od znotraj« je pogosto imenovan telesna samopodoba<sup>3</sup>. Telesna samopodoba je subjektivna, zelo osebna in hkrati družbeno konstruirana izkušnja; nanjo pomembno vplivajo družbeni oz. kulturni faktorji. Med osebnim vrednotenjem telesa ter njegovo dejansko obliko in velikostjo vselej ne najdemo povezave. Podoba oz. predstava *per se* je mentalno ogrodje, ki je fleksibilno in spremenljivo; tudi predstava o telesu je elastična in dovtetna za spremembe, ki so posledica socialnih izkušenj, novih informacij (npr. iz medijev) itd. Za dojetje lastnega telesa je bolj kakor subjektivna presoja ključnega pomena socialni referenčni okvir: socialne interakcije, komuniciranje z drugimi, medijske podobe in definicije privlačnosti in zaželenosti, popularna kultura, izobraževalni sistemi, zdravstveni diskurz ... Pri tem oseba sama zaznava kulturne standarde. Obenem presoja tudi, do kakšne mere se sama ujema s standardi ter kako pomembno je to ujemanje za ljudi, ki jo obkrožajo, in zanjo osebno. Zaznavanje kulturnih idealov je v majhni, zadovoljstvo z lastnim telesom pa v precejšnji meri odvisno od dejanske postave. Ponotranjenje telesnih idealov in stopnja, do katere ti ideali vplivajo na občutenje telesa in individualno vedenje, nista odvisna samo od družbeno-kulturnih in medosebnih dejavnikov, temveč tudi od osebnih oz. osebnostnih značilnosti, npr. od samospoštovanja. Ljudje z nižjim samospoštovanjem se pogosteje primerjajo z medijskimi ideali in

<sup>3</sup>Telesna samopodoba je večdimenzionalen konstrukt, ki ima različne teoretične in empirične pomene. Njen specifičen pomen je odvisen od definicije posameznega raziskovalca (Thompson, Penner in Altabe, 1990). Ena izmed najpogosteje uporabljenih sodobnejših definicij pravi, da se telesna samopodoba nanaša na a) subjektivno vrednotenje in afektivno doživljanje v zvezi s fizičnimi atributi ter na b) investicije (kognitivne ali vedenjske) v videz kot področje samoocenjevanja (Cash, 1994, v Rieves in Cash, 1996). Akademsko področje psihologije fizičnega videza v zadnjem času zaznamuje prava eksplozija raziskav telesne samopodobe (Cash in Pruzinsky, 1990). Psihologija fizičnega videza je v ZDA uveljavljena že tri desetletja.

ocenjujejo, da ne ustrezajo tem idealom. To jih vodi v občutke krivde, anksioznosti in depresivnosti (Hoyt, 2001).

Pred natančnejšo obravnavo dejavnikov, ki vplivajo na telesno samopodobo in nadzorovanje teže, na kratko preglejmo še občutke, ki jih dekleta izražajo v zvezi z zadovoljstvom s svojim telesnim videzom. Med 34 udeleženkami fokusnih skupin – ne glede na videz – ni bilo dekleta, ki se ne bi obremenjavalo zaradi videza. Približno tri četrtine jih je poročalo o nezadovoljstvu s svojim telesom. To nezadovoljstvo je posledica ponotranjenja zahodnjaških lepotnih norm ženskega telesa. Dekleta so se namreč pritoževala nad neujemanjem s kulturnim idealom vitkosti; najpogosteje so tarnale nad odvečnimi kilogrami, nad premalo ali preveč oblinami, nad »problematičnimi področji«, kot so prevelika zadnjica, preširoki boki, premočna stegna, celulit. Na primer: *Glede svojega telesa se ne počutim dobro. Sem predebela, imam premajhne prsi in prevelik nos*. Dekleta so poročala tudi, da občutijo pritisk, da bi morale izgledati na določen način. Ta pritisk ni vedno enostaven in jasno določljiv. Na primer: *Nekaj že najdeš, kar ni tako, kot bi moralo biti. Ali kot hočeš, da bi bilo. In se zato sekiraš*.

Tudi anketni podatki pričajo o nezadovoljstvu velikega odstotka deklet s težo in posameznimi deli telesa (glej Kuhar, 2002). Skoraj polovica deklet sploh ni zadovoljnih s svojo telesno težo, ne glede na to, kakšna je njihova teža glede na višino. Visok odstotek deklet je nezadovoljnih 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. V prizadevanju za zmanjševanje teže se pogosto odločijo za stroge diete, omejen vnos hrane in celo za uporabo odvajal in tablet za hujšanje (Kuhar, 2002).

### **Dejavniki vpliva na telesno samopodobo**

Mediji, družina in vrstniki igrajo pomembno vlogo pri prenašanju družbeno-kulturnih sporočil v zvezi z idealnim telesnim videzom mladim (Cash, 1997; McCabe in Ricciardelli, 2001). Mladi, ki občutijo močnejše pritiske v zvezi s telesnim videzom s strani družine, vrstnikov in medijev, poročajo o večjem nezadovoljstvu z lastnim telesom in o višji stopnji problematičnih telesnih praks, npr. o pretiranih dietah, zlorabi odvajal ipd. (glej npr. Dunkley, Wertheim in Paxton, 2001; McCabe in Ricciardelli, 2001). Zaznani pritiski vodijo v bolj negativen odnos do telesa in do večjega prevzemanja strategij nadzora teže. Najprej pogledajmo, kaj je pokazala anketa. Kako dekleta zaznavajo vplive posameznih dejavnikov v kulturnem in socialnem okolju na svoje občutke, misli in ideale v zvezi s telesom, in sicer pritiske s strani revij, televizije, oglasov, mode, nasprotnega spola nasplo, prijateljic, partnerjev, popularnih deklet, staršev in bratov oz. sester?

Tabela 1: Odstotki deklet, ki se strinjajo s tem, da na njihove občutke, misli in ideale v zvezi z lastnim telesom vplivajo naštetih dejavniki (odstotek odgovorov "pomembno" in "zelo pomembno vpliva").

Kako vpliva na tvoje občutke, misli, ideale v zvezi z lastnim telesom naslednje?	% »pomembno vpliva« in »zelo pomembno vpliva«
moda	45
revije	32
televizija	31
reklame	19
fantje	45
popularne punce	22
prijateljice	30
bratje/sestre	21
mama	16
oče	11

### Vpliv medijev

Mediji so prispevali k temu, da je podoba ženskega telesnega ideala zelo jasna in povsod prisotna. Tudi samo število prispevkov o vedenju za nadzorovanje teže, npr. dietah in vadbi eksponentno narašča. Raziskave nenehno dokazujejo, da igrajo mediji, zlasti revije, pomembno vlogo pri odnosu do telesa, še posebej med adolescentkami (npr. Myers in Biocca, 1992). Ker so medijske podobe ženske lepote tako ozko definirane in preveč poudarjene, lahko izpostavljenost medijem poveča neskladje med predstavo žensk o lastnem telesu in zaznanim družbeno sprejetim standardom. V moji anketni študiji je tretjina deklet dejala, da na njihove predstave o telesu močno vplivajo revije. Prav tako tretjina deklet poroča o močnem vplivu televizije na te predstave. Petina deklet meni, da nanje vplivajo reklame. Skoraj polovica deklet je opozorila na močan vpliv mode. O posebnem zanimanju za diete v medijih poroča skoraj tretjina deklet, 60 % se jih posebej zanima za teme, kot so gibanje, fitness ipd. 37 % deklet je izjavilo, da se primerjajo s fotomodeli, manekenkami, igralkami v revijah in na televiziji. Skoraj desetina deklet si natančno ogleduje telesne oblike fotomodelov, manekenk, igralk; 86 % deklet si ta telesa ogleduje mimogrede. 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. 69 % deklet si zelo želi, da bi mediji prikazovali bolj realna ženska telesa, ne le idealov.

Tudi v fokusnih skupinah so dekleta medije, zlasti prikazovanje težko dosegljivih oz. nedosegljivih vitkih modelov v oglasih in na televiziji, opisale kot glavni vpliv na

zaskrbljenost zaradi telesnega videza. Precej jih je poročalo, da občutijo močan pritisk po prilagajanju predpisanemu idealu. Vsaj polovica jih je bilo kritičnih do medijskih idealov in so poročale o lastni kritični distanci do zavajajočih medijskih podob.

*Mediji vsi predstavljajo en ideal, kakšna naj bi bila vsaka ženska; nek cilj, ki bi ga morala doseči vsaka ženska. To je tako zastavljeno, da tega ideala ne moreš doseči.*

*Oglasi so pa sploh zgodba zase. Vsaka ženska na njih je ista, prav zares.*

*Ko vidiš manekenke na televiziji, ne moreš biti nikakor zadovoljna sama s sabo.*

*Vsak dan vidim že na poti od doma do šole sto oglasov, ki mi govorijo, kako naj izgledam. Ni mogoče, da to ne bi name nič vplivalo.*

*Preko medijev nam noter vcepijo idealne podobe in mi to potem to sprejmemo, kot da gre za naše ideale.*

Udeleženke raziskave so opozarjale tudi na dejstvo, da se v medijih privlačen videz povezuje z uspešnostjo v osebnem in profesionalnem življenju, priljubljenostjo, zdravjem ipd.

*V medijih se namiguje na to, da imajo tiste, ki so lepe, vse: zdravje, zadovoljstvo, moške... Vse se povezuje s tem.*

Opozorile so tudi, da modna industrija ne vpliva nanje samo preko medijskih podob modelov, temveč tudi s številkami oblačil.

*Najbolj grozno je gledati izložbe in tam vidiš tako suhe lutke... Npr. trgovina XXXX, tam jaz še nikoli nisem šla noter, že v osnovi vidiš tiste res nenormalno suhe lutke. Misliš si: to je pa res trgovina za tiste najbolj shirane. Meni se to zdi ful napačno. Že v osnovi je tako, da se sploh ne moreš tam noter obleči.*

Čeprav je vpliv medijev na telesno samopodobo močan, pa ne poročajo vsa dekleta, ki so obsežnejša od medijskih modelov, o nezadovoljstvu s telesom oz. o nezdravem nadzorovanju telesne teže. Dekleta niso obdana samo z medijskimi podobami popolnih teles uspešnih modelov, temveč tudi z družinami in prijatelji, učitelji, partnerji in različnimi drugimi socialnimi stiki. Medijska sporočila tvorijo splošno okolje, v katerem jih bolj neposredni socialno-kulturni dejavniki lahko okrepijo, in s tem pospešujejo nezadovoljstvo s telesom in strategije spreminjanja telesa. Seveda pa je možno tudi obratno: ožje socialno okolje lahko ugodno vpliva na telesno samopodobo deklet. Na medosebni ravni gre lahko za različne načine vplivanja, npr. splošne povratne odzive, spodbujanje, draženje, vedenjske zglede.

### Vpliv staršev

Številne raziskave govorijo o pomembni vlogi staršev pri prenašanju socialno-kulturnih sporočil v zvezi z idealnim telesnim videzom dekletom (npr. Levine in Smolak, 1994). Predvsem se poudarja močan vpliv matere, manj je znanega o vlogi očetov. Družine lahko imajo pomemben vpliv na telesno samopodobo preko informacij, modelov in odzivov v zvezi s telesnim videzom in prehranjevanjem. Družinski člani so za dekleta glavni vir informacij glede prehranjevalnih navad in nadzorovanja teže. Nekatere raziskave opozarjajo tudi na možen vpliv starševskih potez in odnosov v družini na razvoj telesne samopodobe otrok (Thompson in dr., 1999).

Moja anketa je pokazala, da le šestina deklet zaznava vpliv matere, petina pa vpliv očetov kot pomemben ali zelo pomemben za oblikovanje lastnih predstav o telesu. Po rezultatih kvalitativne študije je vpliv staršev pomemben predvsem v povezavi s strategijami nadzorovanja teže. Starši do neke mere vplivajo tudi na predstave o lastnem telesu in na predstave o telesnih idealih. Pomemben pa je že sam zgled – stališča in vedenja v zvezi s telesom in nadzorovanjem teže, ki ga starši dajejo. Približno tretjina deklet je opisovala obremenjenost svojih mater z lastno postavo in hujšanjem. Na telesno samopodobo deklet pomembno vplivajo tudi kritike, nasveti, pripombe, draženje ipd. s strani staršev. Zdi se, da še najmanj vplivajo pohvale, čeprav je njihov učinek marsikdaj lahko spodbuden. Na splošno so videz in telesne prakse pogoste teme pogovora, zlasti med materami in hčerami.

*Moja mama se še bolj sekira od mene, kako izgleda.*

*Mama mi govori: »punca si, pa se moraš lepo urediti«.*

*Meni ne pomaga, če mi mama reče: 'v redu postavo imaš', zato ker vem, da je nimam in me to nič ne potolaži.*

Kaka petina deklet je poročala o kritiziranju postave, ki so ga deležne s strani mater, in o spodbujanju in/ali pomoči pri omejevanju pri hrani in hujšanju. Predvsem dekleta s prekomerno težo so dejale, da jih matere nagovarjajo k hujšanju. Čeprav nekatera dekleta zaznavajo, da jih matere spodbujajo k prevzemanju strategij, ki bi njihovo telo približale idealu, pa jih vsaj dve tretjini poroča o tem, da jim matere (in tudi očetje) ne dopuščajo, da bi hujšale in jih nadzorujejo, da ne izpuščajo obrokov.

*Ko cel dan režem kruh, mi mami reče: »vidiš, zato pa imaš težave, vidiš«. Ali pa foter, ki hujša, potem pa mene zafrkava, da sem predebela: »boš morala tudi ti začeti hujšati«.*

*Imam eno ful suho prijateljico, ki jo mama žene, da hujša, čeprav ima telo po vseh normah. Ko sem bila zadnjič pri njih in si je dala hrano na krožnik, ji je mama vzela pol stran in ji rekla: »pa ne smeš toliko jesti«. Da ti mama to dela!*

*Mama mi svetuje, kaj naj jedim, da se ne bom zredila. Hoče mi pomagati. Mi pa govori, da zaradi zdravja v mojih letih še ni pametno imeti stroge diete.*

*Ko sem bila še majhna, sem bila pod pritiskom staršev, da sem predebela. Moji sosodje so pa imeli štiri punčke, ful suhcene in jaz sem bila pa pod pritiskom staršev, da naj shujšam. Pa tudi pod pritiskom babice in v šoli ... To je dosti vplivalo na to, da sem se potem odločila, da sem shujšala na 34 kil.*

*Z njimi ne prideš na zeleno vejo. Mene prepričujejo, da ne smem hujšati.*

*Moji mi vedno težijo, naj jem. Starši pač.*

Poročanje deklet kaže, da imajo matere v povprečju močnejši vpliv na predstavo deklet o lastnem telesu in na dietno vedenje, očetje pa na vadbo. Hčeram očetje večinoma ne dajejo neposrednih komentarjev. Zdi se, da so očetje manj zaskrbljeni glede videza hčera, manj jih ocenjujejo po videzu kot matere. Izrekajo več komplimentov kot kritik. Tudi kritike so največkrat izrečene na neresen, šaljivi način.

*Meni oče govori, da imam bobi palčke namesto nog. In da ropotam po cesti.*

*Ko sem vsa izmučena od faksa, mi oče reče: »ja, pa pejd mal na kolo«. Jaz pa: »Pa kaj si ti munjen!?« On: »Ja, potem se boš pa spet sekirala in boš rekla: 'imam pet kil preveč' in ne boš tri dni večerjala. Pa pejd no na kolo!« »Pa, če ne morem.« »Pa kako ne moreš?! Pa že en teden ne greš nikamor. Celo nedeljo si noter. Ne bodi tako lena!«*

V anketi je petina deklet poročala o tem, da imajo na njihove predstave o telesu pomemben vpliv bratje ali sestre. V fokusnih skupinah so udeleženke najpogosteje govorile o draženju s strani bratov oz. sester, ki so nasprotnega spola. To draženje so večinoma interpretirale kot šaljenje, npr. *Če me brat draži, me kvečjemu kdaj iz fore. Pa ne tako, da bi me užalil.* Nobena izmed udeleženk ni omenila primerjav s sestro.

### **Vpliv vrstnikov**

Vrstniki so vitalni del življenja mladih in igrajo zelo pomembno vlogo pri definiranju socialnih pričakovanj, oblikovanju identitete in samo-ocenjevanju. Občutek sprejetosti in podpore s strani prijateljev je za mlade ključnega pomena. Vrstniki pa lahko prispevajo k povečevanju vitkosti. Nekatere raziskave govorijo o vplivu vrstnikov na dietno vedenje, ne zgolj na predstave o telesu (npr. Nichter, 2000). Prijateljice so na primer lahko pomemben vir informacij o nadzorovanju teže. Zavedanje telesnega videza, nezadovoljstvo z njim in željo po vitkosti lahko stopnjuje tudi draženje s strani vrstnikov. Dekleta lahko občutijo pritisk k vitkosti tudi zaradi socialnih primerjav z neposrednimi

prijateljicami, drugimi vrstnicami na šoli, s popularnimi dekleti. Zunanji videz je v mladosti posebej pomemben tudi zato, ker je za dekleta ključnega pomena popularnost pri nasprotnem spolu oziroma njihove možnosti v igri zapeljevanja.

Nasprotni spol se je v anketi izkazal kot najpomembnejši dejavnik vpliva na predstave o telesu. 45 % deklet je namreč dejalo, da nanje pomembno vplivajo fantje nasploh. Tudi v fokusnih skupinah se je vsaj polovica deklet strinjala, da se dekleta trudijo biti lepa predvsem zato, da bi ugajala nasprotnemu spolu. Kljub temu pa so bile skoraj vse mnenja, da v kasnejših letih in v resnih zvezah zunanji videz ne igra posebej pomembne vloge. Prav tako jih je več kot polovica zavrnila, da njihov fant in tudi drugi najbližji niso vir pritiskov glede videza, temveč da se ravno med najbližjimi najbolj počutijo, tudi če s svojim videzom sicer niso zadovoljne.

*Večina punc hoče biti lepih zaradi fantov. Čeprav to delaš tudi zaradi drugih žensk in mogoče kdo tudi zaradi sebe, je pa tisti zadnji cilj zaradi fantov. Da dobi določenega fanta. Ali pa da ga obdrži.*

*Za enkratno uporabo je fantom ful pomembno, kako punca izgleda, za kaj več pa ni tako pomembno.*

*Na nezadovoljstvo s telesom močno vplivajo mediji in fantje. Toda tudi fantje zato, ker so pod vplivom medijev. Ti jim prikazujejo Pamela, ki je cela shujšana, ima pa velike, umetne prsi. Fantje na to padajo. Čisto so udarjeni na to. Vendar pa verjetno ne bi bili navdušeni, če bi bila njihova punca cela plastična.*

Nekatera dekleta, ki že imajo fante, so spregovorila o tem, kakšen pritisk po prilagajanju telesnim idealom občutijo z njihove strani. Glede na to, da so bila vsa ta dekleta relativno vitka, so govorila predvsem o bojazni, kako bi fant reagiral, če bi se zredile. V takem primeru večinoma pričakujejo kritike in nagovarjanje k hujšanju.

Vsakič ko hočem na dieto, mi moj fant pravi: »če ti misliš, da bo to dobro, potem daj, toda potem veš, da boš po enem tednu spet tako tečna...« Včasih pa se vseeno sprašujem, kaj če bi se zredila za kakšnih pet kil, kako bi potem reagiral. *Ja, to se tudi jaz sprašujem zase.*

*Midva sva že dve leti sva skupaj in sem cel čas ista, čeprav se mi zdi, da se počasi kaj nalaga kje. Če bo šlo tako naprej, po mogoče že čez eno leto kaka vidna sprememba. Mislim, da bi takrat padel kak komentar, namig...*

Dekleta so izražala tudi prepričanje, da je videz pomemben za sprejetost v družbi nasploh. Njihove izjave spominjajo na Goffmanovsko<sup>4</sup> ukvarjanje s socialno identiteto, socialno interakcijo in potencialom za stigmatizacijo. Izražala so tudi mnenje, da je potrebno ugajati sebi. Manj kot polovica jih je pri tem reflektiralo, da so merila,

---

<sup>4</sup>The Presentation of Self in Everyday Life (1959)

s katerimi presojava sebe, največkrat kulturna in ne osebna. Kulturna merila pa so stroga in standardizirana.

*Suha nočeš biti samo zaradi fantov, ampak zato, da si sploh družbeno sprejeta.*

*Telo je tisto prvo, kar ti vidiš pri drugem človeku. In na podlagi tega, kako nekdo izgleda, ti že naprej delaš neke zaključke. Ti res ne veš, kakšna je oseba in sodiš po izgledu.*

*Najbolj me jezi, ko si v družbi, pa pride kakšna, ki je bolj debela, pa ima oprijeto majčko. OK, pa kaj potem?! Potem pa slišiš zgražanje, normalno! Če bi pa imela oblečen šotor na sebi, to bi bilo pa v redu ali kaj!? Najhujše je, da moraš pri oblačenju nonstop gledati na to. Takih opazk ne dajejo samo moški, temveč tudi ženske.*

Kako pa vplivajo na predstave deklet o telesu njihove prijateljice? Po anketnih podatkih zaznava vpliv prijateljic kot pomemben ali zelo pomemben približno tretjina deklet. 54 % deklet je poročalo, da se s prijateljico oz. prijateljicami pogosto pogovarjajo o svojem videzu; slaba polovica jih to počenja redko. Rezultati kažejo fokusnih skupin kažejo, da so vplivi prijateljic na predstave deklet o telesu lahko zelo različni. Za več kot polovico deklet pomeni pogovor o teži in o postavi tolažbo in spodbudo. Dekleta se pogosto medsebojno hvalijo za uspehe pri dietah, za lepši videz nasploh... Pomen povratnih informacij o videzu, ki ga dekleta dobijo od prijateljic, je videti precej pomemben. Vendarle pa se nekaterim zdita tolažba in pohvala s strani prijateljic neverodostojni.

*Če te prijateljica potolaži, si takoj boljše volje, se več ne sekiraš toliko. Od prijateljice dobiš eno podporo.*

*V bistvu mi ful pomaga, če se pogovarjam o svojih frustracijah glede videza.*

*Prijatelji ti odprejo oči. Ti si lahko sam s sabo ful nezadovoljen, oni ti pa pokažejo, kako te drugi vidijo. Mogoče popolnoma drugače, kot se vidiš sam.*

*Oceno in tolažbo najboljšega prijatelja oz. prijateljice nikoli ne vzameš za kredibilno. Zmeraj veš, da to rečejo zato, ker te imajo radi in ker so tvoji prijatelji.*

*Pri nas ni takega klasičnega jamranja: joooj, moje noge... Vendar pa se o videzu ful pogovarjamo v garderobi, pri telovadbi. Poslušamo se. Če je katera shujšala, potem pohvališ. Ali pa če je katera kaj spremenila, tako na boljše, potem jo tudi pohvalimo. Skušamo ena drugo podpreti, si povedat, da smo lepe...*

Mnoga dekleta s prijateljico ali več prijateljicami debatirajo o svojih telesnih praksah. Tesna prijateljica je za veliko deklet edina oseba, s katero lahko kompleksno

in natančno razpravljajo o telesnem videzu in zadevah, ki so z njim povezane. Tretjina deklet je poročala o medsebojnem spodbujanju pri hujšanju. Kolektivne diete, preštevanje kalorij, vadba in druge oblike nadzorovanja telesa lahko prijateljstva okrepijo. Nichterjeva (2000) govori o t.i. »fat talk«, ki se razvije med dekleti zaradi skupne izkušnje prizadevanja, da bi se približale nedosegljivemu standardu. Konverzacije o telesnem videzu in strategijah nadzorovanja teže potekajo v posebej konstruiranem jeziku in pod posebnimi socialnimi pravili. Prijateljice so lahko vplivne ne samo zaradi izmenjavanja informacij in spodbujanja, temveč tudi kot vzori vedenja in videza.

Tolažba, spodbujanje in pohvale s strani prijateljic so le ena stran medalje. Veliko deklet je opozorilo, da se ženske medsebojno obravnavajo kot konkurentke in da se zelo strogo ocenjujejo. Tudi v intimna prijateljstva vstopajo primerjave. To lahko gre celo tako daleč, da so prijateljstva postavljena na preizkušnjo. Druge ženske so tudi pogost vir primerjave. V več kot polovici primerov gre po anketnih podatkih sodeč za neugodne primerjave z drugimi dekleti oz. ženskami.

*Je pa res, da smo ženske strupene in se vedno tako opazujemo. Med ženskami je zelo pomembno, kako izgledaš, kako te bodo ocenile druge ženske. V glavnem se gledamo kot tekmice.*

*Punce še bolj strogo ocenjujemo druge ženske, kot jih ocenjujejo moški. Če gre mimo ena malce bolj debela, rečeš: »joj pogledj tole!«*

*Mene vse mine, ko vidim kakšno privlačno žensko v visokih petah, v minici in z dekoltejem. Takrat se počutim kot kup nesreče, najraje bi se nekam pogreznila.*

## Razprava

Raziskava opozarja na pomembno vlogo družbeno-kulturnih in medosebnih vplivov na dietno vedenje deklet in na njihovo zaskrbljenost v zvezi s telesnim videzom. Zunanji referenčni okvir ocenjevanja lastnega telesa v danem družbeno-kulturnem in časovnem kontekstu vodi veliko deklet v nezadovoljstvo. Največji pritisk k vitkosti vidijo dekleta v medijskem prikazovanju vitkega ideala. Mediji so vsepovsod navzoči, delujejo na kulturno subliminalni ravni, njihova sporočila o pomenu vitkosti so konsonantna. Medijske vplive pa krepi bolj neposredna subkultura, ki jo sestavljajo predvsem vrstniki in družina. Dekleta poročajo o hujšanju zaradi socialnih dejavnikov, kot so draženje, pripombe s strani pomembnih drugih, zaskrbljenost glede videza ali dietno obnašanje drugih deklet, želja po ugajanju ali po prilagajanju. Lahko gre torej za neposredne pritiske s strani drugih, za proces socialne primerjave ali za zgledovanje po drugih. Medosebni vplivi pa niso nujno samo destruktivni (taki vodijo npr. do nepotrebnih diet), temveč lahko tudi spodbujajo sprejemanje lastnega telesna videza in vplivajo na zdrave izbire kar se tiče prehranjevanja. Konstruktivne socialne vplive, ki dekleta odvrtačajo od ekstremnih

vedenj, lahko izkoristimo – ali pri zaščiti pred negativnimi družbeno-kulturnimi pritiski ali pri neposrednem interveniranju z namenom spremeniti škodljivo vedenje. V mislih imam vključitev prijateljev in družinskih članov, pa tudi modelov za z gledovanje v preventivne in intervencijske programe za izboljšanje telesne samopodobe.

## Literatura

- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Cash, T.F. (1997). *The body image workbook*. Oakland: New Harbinger.
- Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.
- Chernin, K. (1981). *The obsession: Reflections on the tyranny of slenderness*. New York: HarperPerennial.
- Dunkley, T., Wertheim, E. in 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 in T. Pruzinsky (ur.), *Body images: Development, deviance, and change* (str. 88-109). New York: Guilford.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Harmondsworth: Penguin.
- Grogan, S. (1999). *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: 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.
- Jodelet, D. (1984). The representation of the body and its transformations. V R.M. Farr in S. Moscovici (ur.), *Social representations*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kuhar, M. (2002) O telesni samopodobi mladih [Body images of youth]. *Socialna pedagogika*, 6(3), 255-278.
- Levine, M.P. in Smolak, L. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of early adolescence*, 14(4), 471-491.
- McCabe, M. in 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.
- Moscovici, S. (1984). The phenomenon of social representations. V R.M. Farr in S. Moscovici (ur.), *Social representations*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Myers, P.N. in Biocca, F.A. (1992). The elastic body image: The effect of television advertising and programming on body image distortions in young women. *Journal of Communication*, 42(3), 108-133.
- Nichter, M. (2000). Listening to girls talk about their bodies. *Reclaiming Children and Youth*, 9(3), 182-184.
- O'Dea, J.A. (1995). Body image and nutritional status among adolescents and adults - a review of the literature. *Australian Journal of Nutrition & Dietetics*, 52(2), 56-68.

- Olivardia, R. (2002). Body image obsession in men. *Healthy Weight Journal*, 16, 59-64.
- Rieves, L. in Cash, T.F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior & Personality*, 11(1), 63-79.
- Riva, G. (1997). Representations of eating among adolescent Italian girls. *Journal of Social Psychology*, 137(2), 205-218.
- Thompson, K.J., Heinberg, L.J., Altabe, M. in 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. in Altabe, M.N. (1990). Procedures, problems, and progress in the assessment of body images. V T.F. Cash in T. Pruzinsky (ur.), *Body images: Development, deviance, and change* (str. 21-48). New York: Guilford.
- Wolf, N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. New York: Doubleday.