



## RAZISKOVALNA NALOGA

**Nuša Mahorič**

**Špela Mahorič**

**Ptuj, 2012**

## Ali obstajajo razlike v telesni samopodobi med dijaki in dijakinjami Ekonomske šole Ptuj?

### raziskovalna naloga

Mentorica: Vesna Tomše, prof.

Nuša Mahorič

Špela Mahorič

Ptuj, 2012

## **ZAHVALA**

**Za sodelovanje se iskreno zahvaljujema vsem dijakom in dijakinjam Ekonomske šole Ptuj, ki so izpolnili anketni vprašalnik. Iskrena hvala tudi vsem profesorjem, ki so naju med nastankom raziskovalne naloge podpirali in seveda mentorici, za napotke in brezmejno potrpljenje, s katerim naju je usmerjala pri nastajanju te raziskovalne naloge.**

## POVZETEK (SLO)

Z uporabo anketnega vprašalnika, na vzorcu dijakov Ekonomske šole Ptuj, sta avtorici želeli proučiti vpliv spola in medijev na telesno samopodobo mladostnikov. Prav tako ju je zanimalo, ali vrednostna ocena lastnega telesa pri mladostnikih vpliva na vedenjske prakse (spreminjanje prehranjevalnih navad in uporabo telesne vadbe), s katerimi želijo mladostniki doseči idealno telesno samopodobo. Ugotovitve se skladajo z našimi pričakovanji: bolj negativno samopodobo imajo dijakinje, te prav zato pogosteje uporabljajo diete, hujšajo ali pa uporabljajo telesno vadbo z namenom izgubiti telesno težo ali pridobiti mišično maso (slednje velja tudi za dijake). Kljub dejstvu, da na pričakovanja povezana s telesom, pri mladostnikih najpomembneje vplivajo vrstniki in še vedno družinski člani, pa lahko ugotovimo, da je vpliv medijev nanje prav tako pomemben, saj med veliko večino mladostnikov ne najdemo takšnega, ki jih ne bi redno spremljal. Pri tem moramo seveda upoštevati tudi dejstvo, da je vpliv medijev odvisen od pogostosti njihovega spremljanja in vsebin, ki jih mladostniki redno spremljajo.

***Ključne besede: mladostniki, telesna samopodoba, vedenjske prakse, mediji***

## POVZETEK (ANG)

With a use of a survey questionarie on sample of students ob Business High School in Ptuj, the others wanted to study and examine the affection of gender and media on teenagers body image. They additionally wanted to know if whether the score value of self – body image of teenagers has the innfloence on their behaviour (changigng their eatig habits and doing exercising). With the anbisiton to reach the ideal body image. The conclusions match with our expectations: girls have more negative self – image, they use diets very often, they lose their weight or do excercise with a purpose to lose weight or to gain mucle volume (the lost one is assign to boys as well). Despite the fact that on expectations connected with the body, teenagers are influened by school mates and family members, and so we can figure out that the offaction of media is still very important beacuse the majority of teenagers follow the media too often.

Key words: youngsters, body image, behavior, media

## KAZALO

<b>1.0 PROBLEM NALOGE</b> .....	<b>6</b>
<b>2.0 TEORETIČNI UVOD</b> .....	<b>7</b>
2.1 Samopodoba.....	7
2.2 Telesna samopodoba.....	7
2.3 Mladostnikov odnos do telesa.....	8
2.4 Empirične raziskave telesne samopodobe pri mladostnikih.....	8
2.5 Mediji, spol in telesna samopodoba.....	9
2.6 Mediji – mladostniki – telesna samopodoba.....	10
<b>3.0 CILJI IN HIPOTEZE</b> .....	<b>13</b>
<b>4.0 METODA</b> .....	<b>14</b>
4.1 Opis vzorca.....	14
4.2 Opis merskega instrumenta.....	15
4.3 Postopek zbiranja podatkov.....	15
4.4 Statistična obdelava podatkov.....	15
<b>5.0 REZULTATI IN INTERPRETACIJA</b> .....	<b>16</b>
<b>6.0 SKLEP</b> .....	<b>44</b>
<b>7. 0 VIRI</b> .....	<b>45</b>
<b>8.0 PRILOGE</b> .....	<b>46</b>

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Dijaki Ekonomske šole Ptuj po spolu in programu izobraževanja.....	15
Tabela 2: Vzorec anketiranih dijakov po spolu in programu izobraževanja.....	14
Tabela 3: Vzorec anketiranih dijakov po spolu in starosti.....	15
Tabela 4: Zadovoljstvo s telesom glede na spol.....	16
Tabela 5: Ocena fizične privlačnosti po spolu.....	17
Tabela 6: Moteče lepotne pomanjkljivosti po spolu.....	18
Tabela 7: Mnenje mladostnikov in mladostnic o lastni telesni teži.....	18
Tabela 8: Operativna sprememba telesa glede na spol.....	19
Tabela 9: Število »popravkov« telesa glede na spol.....	20
Tabela 10: Spremembe prehranjevalnih navad glede na oceno zadovoljstva s telesom.....	21
Tabela 11: : Spremembe prehranjevalnih navad po oceni fizične privlačnosti.....	22
Tabela 12: Spremembe prehranjevalnih navad glede na moteče lepotne pomanjkljivosti.....	23
Tabela 13: Spremembe prehranjevalnih navad glede na zadovoljstvo s telesno težo....	23
Tabela 14: Spremembe prehranjevalnih navad in želja po operativnih popravkih telesa.....	24
Tabela 15: Pogostost uporabe telesne vadbe glede na oceno zadovoljstva s telesom....	25
Tabela 16: : Pogostost uporabe telesne vadbe po oceni fizične privlačnosti.....	26
Tabela 17: Pogostost uporabe telesne vadbe in moteče lepotne pomanjkljivosti.....	26
Tabela 18: Pogostost uporabe telesne vadbe in zadovoljstvo s telesno težo.....	27
Tabela 19: Pogostost uporabe telesne vadbe in želja po operativnih popravkih telesa.....	28
Tabela 20: : Socialni dejavniki telesne samopodobe glede na zadovoljstvo s telesom..	28

Tabela 21: Socialni dejavniki telesne samopodobe glede na oceno fizične privlačnosti	29
Tabela 22: Socialni dejavniki telesne samopodobe in moteče lepotne pomanjkljivosti	30
Tabela 23: Socialni dejavniki telesne samopodobe in zadovoljstvo s telesno težo.....	30
Tabela 24: Socialni dejavniki telesne samopodobe in želja po kirurških popravkih telesa .....	31
Tabela 25: Pogostost spremljanje medijev in ocena zadovoljstva s telesom .....	32
Tabela 26: Pogostost spremljanje medijev in ocena fizične privlačnosti .....	32
Tabela 27: Pogostost spremljanje medijev in moteče lepotne pomanjkljivosti.....	33
Tabela 28: Pogostost spremljanje medijev in zadovoljstvo s telesno težo .....	33
Tabela 29: Pogostost spremljanje medijev in želja po kirurških popravkih telesa.....	34
Tabela 30: Teme v medijih po oceni zadovoljstva s telesom .....	34
Tabela 31: Teme v medijih po oceni fizične privlačnosti .....	35
Tabela 32: Teme v medijih in moteče lepotne pomanjkljivosti .....	35
Tabela 33: Teme v medijih in zadovoljstvo s telesno težo.....	36
Tabela 34: Teme v medijih in želja po kirurških popravkih telesa .....	37
Tabela 35: TV oddaje in ocena zadovoljstva s telesom .....	37
Tabela 36: TV oddaje in ocena fizične privlačnosti .....	38
Tabela 37: TV oddaje in moteče lepotne pomanjkljivosti.....	39
Tabela 38: TV oddaje in zadovoljstvo s telesno težo .....	40
Tabela 39: TV oddaje in želja po kirurških popravkih telesa.....	40
Tabela 40: Primerjanje z znanimi osebnostmi in zadovoljstvo s telesom .....	41
Tabela 41: Primerjanje z znanimi osebnostmi po oceni fizične privlačnosti .....	42
Tabela 42: Primerjanje z znanimi osebnostmi in moteče lepotne pomanjkljivosti .....	42
Tabela 43: Primerjanje z znanimi osebnostmi in zadovoljstvo s telesno težo.....	43
Tabela 44: Primerjanje z znanimi osebnostmi in želja po kirurških popravkih telesa ...	43

## KAZALO GRAFOV

Graf 1 : Ocena zadovoljstva s telesom po spolu.....	16
Graf 2 : Ocena fizične privlačnosti po spolu .....	17
Graf 3 : Mnenje o telesni teži po spolu.....	19

## 1.0 PROBLEM NALOGE

**Telesna samopodoba** predstavlja tisto osebnostno področje, na katerem se začne mladostnik najprej in najbolj vidno spreminjati. S telesnimi spremembami (obdobjem **pubertete**) se začne sorazmerno dolgo prehodno obdobje **adolescence**, v katerem mladostnik teži k oblikovanju **osebnostne identitete odrasle osebe**. Vrednostna ocena lastnega telesa predstavlja temelj za oblikovanje spolne identitete, ene njenih najpomembnejših sestavin. Zato se mladostniki s telesom ukvarjajo več kot kdajkoli prej ali pozneje v svojem življenju. Z doživljanjem telesa je prav zato v obdobju mladostništva, povezana cela vrsta skrbi, pričakovanj in bojazni. Na oblikovanje kriterijev, s katerimi mladostniki ocenjujejo svoj videz in fizično privlačnost, vplivajo obstoječe socialne in kulturne norme o lepotnih idealih, ki jih najpogosteje oblikujejo mediji, vrstniki in mnenja staršev. Mladostniki takšne telesne ideale zelo težko dosežejo, skušajo pa se jim približati z uporabo različnih vedenjskih praks (uravnavanjem telesne teže, prehranskih navad ali s telesno vadbo). S temi tveganimi oblikami vedenja negativno vplivajo ne samo na telo in svoje zdravje, temveč tudi na samospoštovanje, splošno samopodobo in na razvoj osebnostne identitete odrasle osebe.

Prav zaradi pomena, ki ga ima telesna samopodoba za mladostnike, sva se avtorici odločili, da bova v raziskovalni nalogi proučili, kako dijaki in dijakinje Ekonomske šole Ptuj vrednotijo svoje telo, ali na vrednostno oceno lastnega telesa vpliva pomembno spol, pa tudi ali vrednostna ocena lastnega telesa določa vedenjske prakse, ki jih mladostniki uporabljajo, da bi se približali svoji idealni sliki o lastnem telesu in privlačnosti. Prav tako naju zanima, kako (ali) na oblikovanje telesnih idealov (s katerimi mladostniki primerjajo svoje telo) vplivajo mediji, ki jih dijaki in dijakinje redno spremljajo.

## 2.0 TEORETIČNI UVOD

### 2.1 Samopodoba

»Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da

- a) jih posameznik – v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi,
- b) tvorijo referenčni okvir (Museum, 1985), s katerimi posameznik uravnava in usmerja svoje vedenje,
- c) so v tesni zvezi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja,
- d) so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz.« (Kobal, 2000 str. 25).

Temelji na **samovrednotenju** - *zavestnih sodbah o samem sebi* in izvira iz: primerjave samega sebe (realnega jaza) z idealno predstavo o sebi, *ponotranjenja* sodb drugih ljudi o nas in samoocene (doseganja lastnih standardov/kriterijev in pričakovanj). Samovrednotenje poteka na štirih temeljnih področjih samopodobe: akademskem (dosežki), socialnem (odnosi), čustvenem in telesnem. Izraža se v **samospoštovanju**, ki ga (Rosenberg 1965, v Kobal 2000) opredeljuje kot pozitivno ali negativno stališče do samega sebe. Pozitivno stališče (visoko samospoštovanje) pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je in je zadovoljen sam s seboj, na tistem področju samopodobe, na katerem se vrednoti.

Številni avtorji (Lamovec, 1994, Kobal, 1990, Payne in Walker 2002, v Sovič, 2006) se strinjajo, da je eden najpomembnejših vidikov splošne samopodobe **telesna samopodoba**.

### 2.2 Telesna samopodoba

Telesna samopodoba je terminološka oznaka za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu, ki tvori jedro osebnostne identitete. Največkrat jo številni avtorji obravnavajo kot del pojma sebe.

»**Pojem sebe** je relativno trajna, individualna in dinamična ocenjevalna kognitivna struktura, ki jo posameznik razvije ob transakcijah s psihološkim okoljem.« (Lamovec, 1994, str. 16) Sestavljena je iz tega, kar mislimo da smo, kar bi želeli biti (idealni jaz) in kar domnevamo, da drugi mislijo o nas. Razvojno pred tem pojmom oblikujemo **samopodobo (self-image)**. Strukturno velik del samopodobe tvori **telesna podoba (body – image)**, ki vključuje dve temeljni komponenti: **telesno shemo**, ta izvira iz občutkov zaznavanja lastnega telesa: vključuje pretekle in trenutne zaznave in občutke o velikosti, delovanju, videzu in zmoglostih telesa, ter **vrednostno oceno** lastnega telesa, ki temelji na samooceni (samovrednotenju) fizične zmogljivosti in privlačnosti (Lamovec, 1994).

Pozitivna telesna samopodoba mladostnika dviguje njegovo samozaupanje in prispeva k uspešnim medosebnim odnosom (priljubljenosti), negativna pa lahko oslabi mladostnikovo samozavest do te mere, da ta zavira ali celo onemogoča razvoj njegove osebnostne identitete odrasle osebe. (Sovič, 2006).



### 2.3 Mladostnikov odnos do telesa

Identiteto odrasle osebe mladostnik oblikuje, ko se v obdobju mladostništva, sooča s tremi bistvenimi vprašanji: izbiro poklica, sprejemom vrednot, v katere bo verjel in razvojem zadovoljive spolne identitete. Razvoj spolne identitete se začne s procesom telesnega dozorevanja (pubertete), v katerem se spremeni mladostnikova telesna shema, ki povzroči nove vrednostne ocene lastnega telesa in njegove fizične privlačnosti. Gre za kvalitativen proces, v katerem se iz telesa otroka oblikuje telo moškega - ženske, kar predstavlja temelj za oblikovanje pripadajoče socialne spolne vloge in spolne identitete. Podoba telesa predstavlja pomembno osnovo za označevanje samega sebe (identitete), neposredno vpliva na razvoj socialne samopodobe in samospoštovanja, pogosto pa za mladostnika postane najpogostejši izvor nezadovoljstva s samim seboj (Tomori, 1990).

Mladostnik v procesu osamosvajanja spozna, da se od pripadnikov nasprotnega spola ne razlikuje le telesno, temveč tudi po zahtevah in pričakovanjih, ki mu jih v obliki norm za vedenje (v okviru nove spolne vloge) postavlja socialno okolje. Mladostnik je prav zato zelo občutljiv za primerjave z drugimi in se najbolj počuti, če čim manj odstopa od vrstnikov - pričakovanj, ki jih glede zunanje podobe in fizične privlačnosti predenj postavljajo zanj pomembni drugi (vrstniki in starši). Zato prav telesni razvoj prinaša mladostniku vrsto konfliktov, bojazni, dvomov in pričakovanj, ki mladostnika močno čustveno obremenjujejo, saj se vse bolj zavedajo pomena lastne fizične privlačnosti (Tomori, 1998).

Na razvoj telesne samopodobe pomembno vplivajo medosebne izkušnje in širši družbeno- kulturni dejavniki, zlasti množični mediji. Z njimi mladostnik prevzema socialna in kulturna merila za presojanje lastnega telesa. Ta mu povedo, kakšno telo je lepo in privlačno. Prav pritiski kulturnih in socialnih meril, ki jih posredujejo mediji, pomembno vplivajo tudi na oblikovanje vedenjskih praks (spremembe prehranskih navad, hujšanja, pretirane telesne vadbe), s katerimi se mladostniki želijo približati kulturnim idealom vitkega (mišičastega) telesa (Tomori, 1990).

### 2.4 Empirične raziskave telesne samopodobe pri mladostnikih

Tomorijeva (1998) ugotavlja, da je le petini fantov (19,6%) in le desetini (9,9%) deklet vseeno, kakšni so videti. Zelo nezadovoljnih ali nezadovoljnih s svojo zunanjo podobo je 16,3% fantov in kar 37,2% deklet. Večina mladostnikov (ne glede na spol) pa je s svojim videzom zadovoljna (57,1% fantov, 50,2% deklet), zelo zadovoljnih pa je 5,8% fantov in le 1,9% deklet. Razlike med spoloma kažejo, da ima lastni videz za dekleta večji pomen v samooceni in da so pri tem tudi bolj samokritične od fantov. Domnevamo lahko, da na večjo samokritičnost deklet pomembno vplivajo mediji (Kuharjeva, 2004). Kobalova (2000) povezuje višjo samopodobo fantov na področju zunanjšega videza z domnevo, da so fantje manj kritični do lastnega telesa in videza in so tako s svojo telesno podobo bolj zadovoljni. Delež nezadovoljnih pa je visok, če pomislimo na dejstvo, da lahko zadovoljstvo v adolescenci močno vpliva na mladostnikovo samospoštovanje in samopodobo v celoti (Tomori, 1998).

Pri proučevanju zadovoljstva s **telesno težo Tomorijeva** (1998) ugotavlja, da je s telesno težo zadovoljna večina fantov (**52,9%**) in le **30,4 %** deklet, kar **62,2%** deklet in le **18,3 %** fantov bi želelo shujšati. Število fantov, ki bi želelo imeti nižjo težo pa je zelo majhno, skoraj enako je številu tistih, ki bi si želeli tehtati več. Dekleta tudi pogosteje kot fantje posegajo po različnih načinih za **zniževanje telesne teže** (34,2 % deklet in le 21,1% fantov).

**Kuharjeva** (2003) ugotavlja, da **četrtnina deklet** ( le **3%** fantov) izjavlja, da so obremenjeni z občutkom krivde zaradi **lastne teže**. Skoraj enak odstotek (**4%** fantov in kar **22%** deklet) misli, da se njihovo telo zdi drugim **grdo**. Samo **8** odstotkom fantov se zdi, da je njihovo telo v primerjavi s postavo vrstnikov slabše, takšnih deklet je kar **44%**. Podobne razlike med spoloma se kažejo tudi v **stopnji zadovoljstva s posameznimi deli telesa**. Dekleta so nezadovoljna s tistimi **deli telesa**, ki jih ženske revije pogosto označijo kot »problematična področja«: **57%** z boki in stegni, **42%** s trebuhom, **44%** deklet moti njihov celulit. Tretjina deklet in le petina fantov je nezadovoljnih s svojimi **mišicami**. Kar **58%** fantov želi, da bi bili bolj mišičasti. **Tretjina** deklet in fantov je nezadovoljnih s svojim oprsjem (prsnim košem).

**Tomorijeva** (1990) ugotavlja, da **nezadovoljstvo z obliko in velikostjo telesnih delov**, ki so simbolično povezani s spolno vlogo (ramena pri fantih, prsi pri dekletih) pogosto izraža nerazrešene bojazni na področju spolnosti in širše spolne identitete.

## 2.5 Mediji, spol in telesna samopodoba

Mediji nenehno prikazujejo privlačna telesa in tako oblikujejo naš pogled na **privlačnost**. Z naslovnih revij, oglasov in televizijskih ekranov nas vsakodnevno nagovarjajo idealno oblikovana, kirurško popravljena, profesionalno fotografirana in računalniško obdelana telesa mladih, vitkih manekenk in mišičastih manekenov. Številni raziskovalci se strinjajo, da medijske podobe telesnih idealov vplivajo na mnenje o lastnem telesu. Zlasti medijsko povečevanje ženske vitkosti naj bi močno prispevalo k povečevanju nezadovoljstva z lastnim videzom (Žagar, 2006). Mediji nas učijo, kako se naj obnašamo kot moški in ženske. Določen vzorec vedenja predstavijo tako, da je občinstvu sprejemljiv, zato obstaja velika verjetnost, da bodo ljudje svoje vedenje prilagodili temu vzorcu (Comstock, 1986, v Žagar, 2006).

**Gordon** (v Žagar, 2006) meni, da se ljudje prav zato **vedno bolj** obremenjujejo z videzom in telesno podobo. Pritisk na ljudi je povezan z zapovedmi modne industrije in potrošništva, le - te pa oglašujejo mediji. Obsedenost z zunanjim videzom se zato pogosto izraža z neprestanim nadzorom telesne teže in strahom pred prekomerno telesno težo. Biti mlad, vitek, lep, aktiven, ambiciozen in tekmovalen je ideal, ki ga širijo mediji in ki močno vpliva tudi na mladostnike ter njihovo iskanje lastne identitete. (Sternad 2001, v Žagar, 2006).

Gruden Dannenbergova (2004, v Sovič, 2006) meni, da mediji manipulirajo z občinstvom, vsiljujejo lažne potrebe in propagirajo (spolne) stereotipe. Avtorica še posebej poudarja pomembnost ženskega lika, saj mediji najbolj vplivajo na žensko občinstvo. Mediji ustvarjajo medijsko realnost, ki ustreza njihovim kriterijem, z željo pridobiti čim več uporabnikov/potrošnikov. **Ženske** so, kot največje potrošnice, prav zato največkrat v središču medijske pozornosti. Njihova identiteta je v večji meri odvisna od lepega telesa, saj lepota velja za osrednjo značilnost žensk (Sovič, 2006). Neskladje med povprečno žensko postavo in postavami, ki jih prikazujejo mediji, pa je vse večje. Primerjanje z medijskimi modeli vodi do

nezadovoljstva z lastnim telesom, saj se zaznavajo kot manj privlačne (Kuhar, 2004). Mediji so, po mnenju Kristanove (2005, v Sovič 2006), eden izmed glavnih kanalov, preko katerih se ustvarjajo prevladujoči ideali oz. idealne postave.

Ženske **revije** poskušajo definirati žensko, jo naučiti, kaj je ženska in kako biti ženska. Lepota je navedena v člankih in rubrikah o zdravju, zato je vpliv na bralke še bolj prepričljiv. V ženskih **revijah** gre torej za oblikovanje bralke kot estetskega spola, ki je privlačna oziroma mora poskrbeti, da bo privlačna. (Špiljak, 2005, v Sovič, 2006).

Veliko redkeje namreč v ženskih revijah zasledimo nasvete o bolj zdravih stališčih, v zvezi z lastnim videzom. Gre za mnenje, da ni nič narobe z realnimi ženskimi telesi, temveč prej z družbenim lepotnim mitom **vitkega telesa** (Markula, 2001, v Kuhar, 2004). **Moške revije** (Men's Health, FHM ...), v nasprotju z ženskimi, prikazujejo **idealnega moškega** kot mišičastega in v formi. Mišice dandanes veljajo za privlačne, seksi in zdrave. »Bodybuilderje« lahko vidimo skoraj povsod: v sodobnih telovadnicah, televizijskih oglasih, revijah, filmih in na cesti (Kuhar, 2004).

Pomembno na obremenjenost z medijskimi idealnimi podobami vpliva **spol**. Ker sem moška telesa ocenjujejo glede na funkcionalnost (moč), ženska pa glede na lepoto (vitkost), se prav zato ženske v največji meri obremenjujejo s **telesno težo**. Negativen odnos do prekomerne teže se pojavi po navadi že v zgodnjem otroštvu. Moški hujšajo redkeje, ker hujšanje ne vodi neposredno k mišičasti postavi, ki je moški kulturni ideal. Vendar pa tudi moške revije priporočajo omejevanje vnosa kalorij. Izpostavljenost medijskim idealom vzbuja neugodna občutja zlasti pri ženskah z negativno telesno samopodobo in z motnjami hranjenja (Kuhar, 2004).

## 2.6 Mediji – mladostniki – telesna samopodoba

Medijsko prikazovanje idealnih podob posebej škodljivo vpliva na **mladostnike**, saj so ti do medijev premalo kritični, ne znajo prepoznavati medijskih pritiskov, prav tako pa se jim še ne zanjo upreti (Kilbourne, 1999, v Kuhar, 2004). S podobami popolnih vitkih ženskih teles spodbujajo revije v mladostnicah občutke negotovosti in odtujenosti od lastnega telesa (Bartky, 1990, v Kuhar, 2004).

Ti občutki so posledica fizičnih sprememb, ki dekleta realno oddaljijo od vitkega ideala. Zato se **motnje hranjenja** (Hafnarjeva, 1995, v Žagar, 2006) najpogosteje pojavljajo prav pri dekletih v adolescenci, ki se v družbi, preobremenjeni z lepimi, vitkimi, uspešnimi ženskami, temu kulturnemu idealu zelo težko približajo.

Anketirani mladostniki (Kuhar, 2002) na splošno zaznavajo, da mediji pomembno vplivajo na njihove misli in občutke o lastnem telesu. Tretjina deklet je izpostavila **revije in televizijo**, petina reklame.

Četrtnina fantov je izpostavila televizijo, dobra desetina pa reklame in revije. Predvsem dekleta kot pomemben dejavnik navajajo **modo** (skoraj polovica deklet, le četrtnina fantov). Fantje in dekleta pa se razlikujejo tudi po **zanimanju za določene teme v medijih**: Le 2 % fantov zanimajo diete, ta tema zanima kar tretjino deklet. 40% fantov (kar 60% deklet) zanimajo teme povezane z gibanjem.

Večina mladostnikov vsak dan spremlja televizijo.

**Bajzek** (2008) je v svoji raziskavi ugotovil, da večina mladih zelo pogosto ali dokaj pogosto spremlja: filme (88,7%), oddaje za mlade (71,9%), športne prenose (64,8%), oddaje iz resničnostnega življenja (63,6%), kulturne/znanstvene vsebine (58,3%), igre in kvize (52,3%), rokovsko glasbo (52,2%) in nadaljevanke (52,1 %). Filmi in televizijske nadaljevanke nagovarjajo čustveno in domišljijsko plat mladostnika, ki se s stereotipnimi liki v njih zelo pogosto identificira in jih tako sprejema kot vzornike/modele oz. ji želi biti podoben. Pomembno pa na spremljanje televizijskih oddaj **vpliva spol**. Dekleta pogosteje spremljajo filme, oddaje za mlade, televizijske nadaljevanke (kar 42% deklet zelo pogosto, le 14,6% fantov) in resničnostne oddaje (33,2% deklet in le 21,4% fantov), fantje pa pogosteje od deklet spremljajo le športne prenose (49,7 % zelo pogosto, le 19,7% deklet). Za športne oddaje se bolj zanimajo tisti, ki so nasploh bo zadovoljni z življenjem.

Televizija ustvarja fantazijski svet, ki ponuja zatočišče in beg pred realnostjo. Največkrat se v ta svet zatekajo mladostniki, ki imajo probleme v šoli, s starši ali z vrstniki. Becker (idr., 1996, v Kuhar, 2004) ugotavlja, da je pri dekletih, ki so gledale televizijo tri večere na teden ali več, 50 odstotkov večja verjetnost, da se zaznajo kot debele, in 30 odstotkov večja verjetnost, da so na dieti, kot med dekleti, ki so televizijo gledala manj pogosto.

Upravičeno pa lahko domnevamo, da mediji ne vplivajo na vse mladostnike enako pomembno, temveč je njihov vpliv zelo verjetno odvisen od pogostosti spremljanja medijev in vsebin, ki jih medijih redno spremljajo. Upoštevati pa moramo, da medijska sporočila na splošno najbolj podkrepijo neposredni socialni dejavniki: starši in vrstniki (Kuhar, 2002).

### 2.6.1 Vpliv vrstnikov

Vrstniki so bistven del življenja mladostnikov in igrajo zelo pomembno vlogo pri definiranju socialnih pričakovanj, oblikovanju identitete in samoocenjevanju. Občutek sprejetosti in podpore s strani prijateljev je za vsakega mladostnika velikega pomena. **Kuharjeva (2002)** v rezultatih svoje raziskave telesne samopodobe slovenskih mladostnikov navaja, da sta oba spola izpostavila **vpliv vrstnikov** kot **najpomembnejši dejavnik vpliva**. Skoraj polovica deklet je dejala, da fantje pomembno ali zelo pomembno vplivajo na njihovo mnenje o lastnem telesu. 42% fantov pa je ocenilo, da so takšen dejavnik dekleta. Skoraj tretjina deklet in fantov zaznava kot pomemben dejavnik vpliv **prijatelja ali prijateljice**. Več kot petina deklet meni, da nanje vplivajo **popularna dekleta** (vpliv popularnih fantov velja le za 7 % vseh fantov).. Veliko deklet opozarja na dejstvo, da se dekleta pogosto obravnavajo kot **konkurentke** in se zato medsebojno zelo strogo ocenjujejo oziroma so do vrstnic zelo kritične. Ne smemo pozabiti dejstva, da je obdobje mladostništva prav tisto obdobje, v katerem si večina mladostnikov običajno poišče prvega partnerja. Prav zato, je fizična privlačnost zanje še posebej pomembna.

## 2.6.2 Starši in mladostnikova telesna samopodoba

Številni raziskovalci (Tomori, 1990, Lamovec 1994, Kuhar, 2003) govorijo o pomembni vlogi staršev pri prenašanju **socialno-kulturnih sporočil** v zvezi z idealnim telesnim videzom, zlasti na dekleta. Predvsem poudarjajo **močan vpliv matere**, manj je znanega o vlogi očetov. Čeprav so družinski člani, v primerjavi z vrstniki in mediji manj pomemben socialno – kulturni dejavnik oblikovanja telesne samopodobe, so prav starši za dekleta glavni vir informacij glede prehranjevalnih navad in nadzorovanja teže. Na telesno samopodobo deklet pomembno vplivajo kritike, nasveti, pripombe, s strani staršev. Za najbolj vplivne družinske člane veljajo **bratje/sestre** (Kuhar, 2002) Da slednji 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 **kar šestina deklet in slaba desetina fantov**. Kar **petina deklet** je poročala o kritiziranju postave, ki so ga deležne s strani mater in o spodbujanju/pomoči pri omejevanju pri hrani in hujšanju. Na splošno so videz in telesne prakse pogosto teme pogovora, zlasti med materami in hčerami (Kuhar, 2003). 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 pa jih (v primerjavi z materami) ocenjujejo tudi po videzu. Izrekajo jim več komplimentov kot kritik. Tudi kritike pa so največkrat izrečene na neresen oziroma šaljiv način (Kuhar, 2002).

### 3.0 CILJI IN HIPOTEZE

Osnovno izhodišče našega raziskovanja je spoznanje, da je telesna samopodoba eden najpomembnejših vidikov splošne samopodobe, ki mladostnikom omogoča ali pa jih zavira v razvoju osebne identitete odrasle osebe.

Na osnovi zbranih podatkov želimo odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- **Kako dijaki in dijakinje Ekonomske šole Ptuj vrednotijo svoje telo?**
- **Kako na vrednostno oceno telesa mladostnikov in mladostnic vpliva spol?**
- **Ali mladostnikova telesna samopodoba vpliva na vedenje, s katerim se želi približati svoji idealni telesni samopodobi?**
- **Ali na oblikovanje telesnih idealov pomembno vplivajo mediji?**

Naša pričakovanja opisujejo naslednje hipoteze:

**HIPOTEZA 1: Na telesno samopodobo mladostnikov vpliva pomembno njihov spol.**

**HIPOTEZA 2: Vrednostna ocena telesa pomembno vpliva na vedenjske prakse mladostnikov.**

**HIPOTEZA 3: Na telesno samopodobo mladostnikov vplivajo pomembno mediji.**

## 4.0 METODA

### 4.1 Opis vzorca

**Tabela 1: Dijaki Ekonomske šole Ptuj po spolu in programu izobraževanja**

IZOBRAŽEVALNI PROGRAM	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		število	odstotek %
	število	odstotek %	število	odstotek %		
SPI - trgovec	23	18,85	56	12,96	79	14,26
SSI - aranžerski tehnik	4	3,28	94	21,77	98	17,69
SSI - ekonomski tehnik	59	48,36	171	39,58	230	41,52
PTI – ekonomski tehnik	15	12,30	22	5,09	37	6,68
Ekonomska gimnazija	21	17,21	89	20,60	110	19,86
<b>SKUPAJ</b>	<b>122</b>	<b>100</b>	<b>432</b>	<b>100</b>	<b>554</b>	<b>100</b>

**Ekonomsko šolo Ptuj**, v šolskem letu 2011/12, obiskuje **554 dijakov in dijakinj**, **122 dijakov** (22,02%) in **432 dijakinj** (77,98%). Največ dijakov dobri dve petini (41, 52%) je vpisanih v program srednjega strokovnega izobraževanja (SSI) ekonomski tehnik, sledi ekonomska gimnazija s slabo petino dijakov (19,86%), aranžerski tehnik (17, 89%), s skoraj sedmimo vpisanih srednje poklicno izobraževanje (SPI) – program trgovec (14,26% ) in poklicno tehniški program (PTI) ekonomski tehnik s 6, 68% . V raziskavo smo zajeli **100 dijakov** in dijakinj Ekonomske šole Ptuj. Natančnejšo strukturo anketiranega vzorca po spolu in izobraževalnem programu prikazuje:

**Tabela 2: Vzorec anketiranih dijakov po spolu in programu izobraževanja**

IZOBRAŽEVALNI PROGRAM	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		število	odstotek %
	število	odstotek %	število	odstotek %		
SPI - trgovec	3	13,63	9	11,54	12	12,00
SSI - aranžerski tehnik	1	4,55	16	20,51	17	17,00
SSI - ekonomski tehnik	10	45,45	31	39,74	41	41,00
PTI – ekonomski tehnik	3	13,64	7	8,97	10	10,00
Ekonomska gimnazija	5	22,73	15	19,23	20	20,00
<b>SKUPAJ</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Vzorec smo oblikovali s proporcionalnim stratificiranim vzorčenjem, saj smo zaradi primerjave med spoloma morali v vzorcu zagotoviti dovolj velik delež fantov. Upoštevati smo namreč, da populacijo dijakov Ekonomske šole Ptuj sestavlja okrog štiri petine deklet, dijakov pa je le dobra petina (tabela 1). Prav tako smo poskušali s stratificiranim vzorčenjem zagotoviti čim ustrežnejše deleže dijakov in dijakinj tudi po posameznih programih. Posamezne dijakke znotraj programov smo vzorčili slučajno. Tako

smo v vzorec zajeli 22% dijakov in 78 % deklet, odstotki po programih se skoraj popolnoma ujemajo s deležem dijakov določenega programa v osnovni populaciji dijakov Ekonomske šole (tabela 2).

**Tabela 3: Vzorec anketiranih dijakov po spolu in starosti**

Dopolnjena leta starosti	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		število	odstotek %
	število	%	število	%		
16	1	4,55	5	6,41	6	6,00
17	5	22,73	24	30,77	29	29,00
18	10	45,45	34	43,59	44	44,00
19	4	18,17	12	15,38	16	16,00
20	1	4,55	3	3,85	4	4,00
21	1	4,55	/	/	1	1,00
<b>SKUPAJ</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Skoraj dve tretjini dijakov in dijakinj je polnoletnih (starih 18 let ali več, 65%), takšnih fantov je kar 72,72 %, deklet pa 62,82 %. Tretjina dijakov in dijakinj je mladoletna (dopolnili so 16 in 17 let), takšnih fantov je 27,28%, deklet pa 37,18 odstotkov. Povprečna starost celotnega vzorca anketiranih dijakov in dijakinj je 17 let in 10 mesecev, dekleta so v povprečju za štiri mesece mlajša, stare so 17 let in 9 mesecev, fantje pa so v povprečju stari 18 let in 1 mesec.

#### 4.2 Opis merskega instrumenta

Na izbranem vzorcu smo uporabili **anketni vprašalnik**, ki zajema **15** vprašanj. Večino vprašanj smo oblikovali sami, vprašanja 6. in 12. smo priredili po Sovič (2006).

**Osem** vprašanj je **kombiniranih** (že podani odgovori z možnostjo drugo); zaprtih (vsi možni odgovori so že podani) je **šest** (**tri**, ki vsebujejo **objektivne** podatke in **tri** subjektivna vprašanja). **Deset** vprašanj (**10** je subjektivnih, saj sprašujemo po ocenah, doživljanju ali vedenju anketiranih dijakov).

Posamezne **hipoteze** bomo preverili s pomočjo naslednjih **vprašanj**:

HIPOTEZE	Vprašanja
<b>HIPOTEZA 1:</b> Na telesno samopodobo mladostnikov vpliva pomembno njihov spol.	4, 5, 6, 7, 8
<b>HIPOTEZA 2:</b> Vrednostna ocena telesa pomembno vpliva na vedenjske prakse mladostnikov.	9, 10
<b>HIPOTEZA 3:</b> Na telesno samopodobo mladostnikov vplivajo pomembno mediji.	11, 12, 13, 14,15



### **4.3 Postopek zbiranja podatkov**

Anketiranje smo izvedli organizirano – skupinsko ob dogovorjenih urah, dne 16. 2. 2012 med 8. 00 in 11. 25 uro v šolskih prostorih ( izbrani učilnici). Po osebni predstavitvi smo dijake seznanili z namenom in cilji raziskave in jim pojasnili navodila za reševanje anketnega vprašalnika. Dodatna pojasnila so dijaki izjemoma, le v majhnem številu, potrebovali pri vprašanju, ki je bilo zastavljeno v nikalni obliki. Vprašalnik so izpolnjevali samostojno (nevodeno). Večina dijakov je vprašalnik izpolnila v desetih, vsi v petnajstih minutah. Po zaključenem delu anketirancev, smo se dijakom še enkrat zahvalili za sodelovanje in jim ponovno zagotovili popolno anonimnost oz. uporabo zbranih podatkov le v skladu z načrtovanimi raziskovalnimi cilji.

### **4.4 Statistična obdelava podatkov**

Vsi izpolnjeni vprašalniki so bili primerni za nadaljnjo obdelavo. Zbrane podatke smo obdelali in grafično prikazali s pomočjo računalniških programov **Microsoft Excel** in **Microsoft Word**.

## 5.0 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

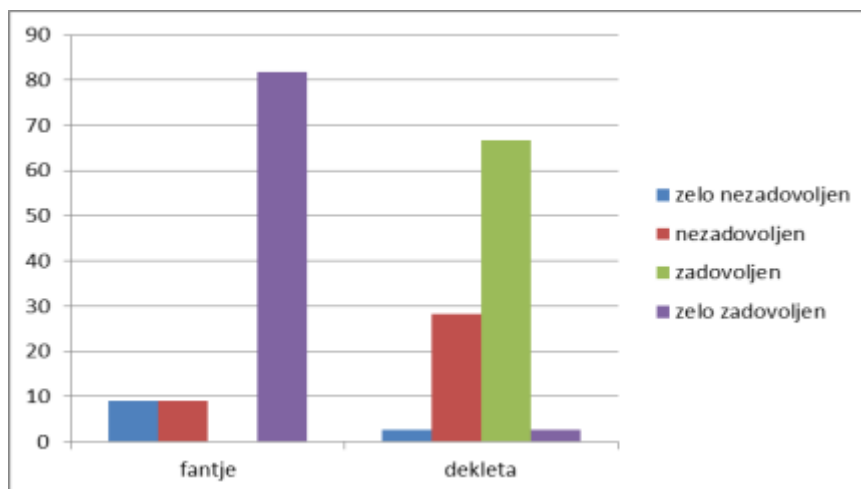
### 4. Kako zadovoljen si s svojim telesom?

Tabela 4: Zadovoljstvo s telesom glede na spol

Zadovoljstvo s telesom	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		število	odstotki
	število	odstotki	število	odstotki		
a) zelo nezadovoljen	2	9,09	2	2,56	4	4,00
b) nezadovoljen	2	9,09	22	28,21	24	24,00
c) zadovoljen	/	/	52	66,67	52	52,00
d) zelo zadovoljen	18	81,82	2	2,56	20	20,00
<b>SKUPAJ</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Čeprav podatki (ne glede na spol) kažejo, da je s svojim telesom zadovoljna velika večina anketiranih dijakov in dijakinj (52%), zelo zadovoljna petina (20%) in nezadovoljnih dobra četrtnina vseh anketirancev, primerjava med dekleti in fanti pokaže, da je s svojim telesom zelo zadovoljnih kar dobre štiri petine (81,82 %) fantov in le zelo majhen delež deklet (2,56 %). Zadovoljstvo izraža dve tretjini deklet (66,67 %). Nezadovoljnih deklet je dobra četrtnina (28,21 %), odstotek zelo nezadovoljnih je enak odstotku najbolj zadovoljnih (2,56%). Takšnih fantov je slaba petina (9,09 % nezadovoljnih in še enak odstotek zelo nezadovoljnih). Opazna je tendenca večjega zadovoljstva s telesom pri fantih. Če je razlika statično pomembna, se to **sklada** z našimi pričakovanji (**hipoteza 1**): na oceno zadovoljstva z lastnim telesom pri mladostnikih pomembno vpliva njihov spol: večina fantov izraža pomembno višjo stopnjo zadovoljstva z lastnim telesom, čeprav je z njim zadovoljna tudi večina deklet.

Razlike v odgovorih fantov in deklet odpirajo zelo različne možnosti razlag: možno je, da telesna samopodoba, kot eden od vidikov splošne samopodobe, ni tako zelo pomembna za fante, zato svojega telesa ne vrednotijo tako strogo. Možno je, da so manj pod pritiskom medijev, zato so do svojih pomanjkljivosti bolj tolerantni. Predvidevamo pa lahko, da nanje vplivajo tudi osebne izkušnje z pripadnicami nasprotnega spola, ki kažejo, da na medosebne odnose z dekleti in priljubljenost fantov njihov zunanji videz ne vpliva tako močno, kot to velja za dekleta.



Graf 1 : Ocena zadovoljstva s telesom po spolu

## 5. Samega sebe ocenjujem kot:

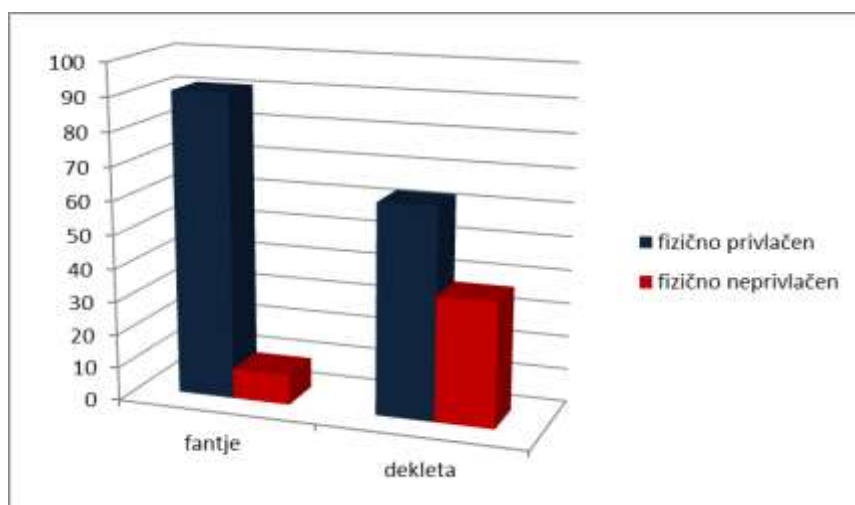
Tabela 5: Ocena fizične privlačnosti po spolu

Ocena fizične privlačnosti	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		število	odstotki
	število	odstotki	število	odstotki		
a) fizično privlačnega	20	<b>90,91</b>	49	<b>62,82</b>	69	69,00
b) fizično neprivlačnega	2	9,09	29	37,18	31	31,00
<b>SKUPAJ</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Podatki (ne glede na spol) kažejo, da dobri dve tretjini (**69,00 %**) dijakov ocenjuje svoje telo kot fizično privlačno in le slaba tretjina (31,00 %) kot neprivlačno. Primerjava po spolu pa pokaže, da svoje telo ocenjujejo kot fizično privlačno (z izjemo slabe desetine, 9,09%) velika večina fantov (**90,91 %**). Takšnih deklet je le dobrih šestdeset odstotkov (**62,82%**). Da je njihovo telo neprivlačno, ocenjujeta kar slabi dve petini deklet (**37, 18%**). Če je razlika statično pomembna, se to **sklada** z našimi pričakovanji (hipoteza 1), da na oceno fizične privlačnosti mladostnikov pomembno vpliva spol mladostnikov. Dekleta štirikrat pogosteje ocenjujejo, da je njihovo telo fizično neprivlačno.

Razlike med spoloma bi zelo verjetno lahko pojasnili z večjo samokritičnostjo deklet pri samooценjevanju lastnega telesa in manjšo kritičnostjo fantov. Delež nezadovoljnih deklet je visok, še posebej, če pomislimo na dejstvo, da lahko ocena telesne privlačnosti močno vpliva na mladostnikovo samospoštovanje in samopodobo v celoti. Posebej to velja za socialno samopodobo: vrednotenje mladostnika na področju medosebnih odnosov z vrstniki in oceno njihove priljubljenosti.

Domnevamo lahko, da na večjo samokritičnost deklet pomembno vplivajo tudi **mediji**, v katerih so vsakodnevno prikazane idealne ženske postave, ki se jim realna telesa mladostnic nikakor ne morejo približati, ne glede na vedenjske prakse, ki jih mladostnice v ta namen uporabijo. Prav tako pod vplivom medijev dekleta najverjetneje oblikujejo strožje kriterije za presojanje lastnega telesa, možno paje, da so dekleta veliko bolj pod pritiskom vrstnic, ki so do svojih »tekmic« pri iskanju prvih partnerjev bolj kritične, kot to velja za fante.



Graf 2 : Ocena fizične privlačnosti po spolu

## 6. Majhne lepotne pomanjkljivosti na mojem telesu me NE motijo posebno.

Tabela 6: : Moteče lepotne pomanjkljivosti po spolu

Moteče lepotne pomanjkljivosti	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		število	odstotki
	število	odstotki	število	odstotki		
a) sploh se ne strinjam	0	/	1	1,28	1	1,00
b) ne strinjam se	4	18,18	31	39,74	35	35,00
c) se strinjam	16	<b>72,73</b>	42	<b>53,85</b>	58	58,00
d) povsem se strinjam	2	9,09	4	5,13	6	6,00
<b>SKUPAJ</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Čeprav majhne lepotne pomanjkljivosti (ne glede na spol), motijo le dobro tretjino anketiranih dijakov (36%), primerjava po spolu pokaže, da to velja le za slabo petino fantov (**18, 18%**) in kar dve petini vseh deklet (**41,02%**). Če so te razlike statistično pomembna, se ti podatki **skladajo** s hipotezo 1, da na presojo telesnih pomanjkljivosti mladostnikov vpliva pomembno njihov spol: majhne lepotne pomanjkljivosti so pogosteje moteče za dekleta

Domnevamo lahko, da so dekleta s temi pomanjkljivostmi bolj obremenjena, saj pod vplivom idealnih teles in obrazov deklet iz medijev, oblikujejo zelo visoke kriterije za presojanje lastnega telesa. Ne smemo pa zanemariti možnosti, da na večjo samokritičnost deklet vplivajo tudi kritične pripombe vrstnic, katerih mnenje je za mladostnice še posebej pomembno.

## 7. Kaj meniš o svoji telesni teži?

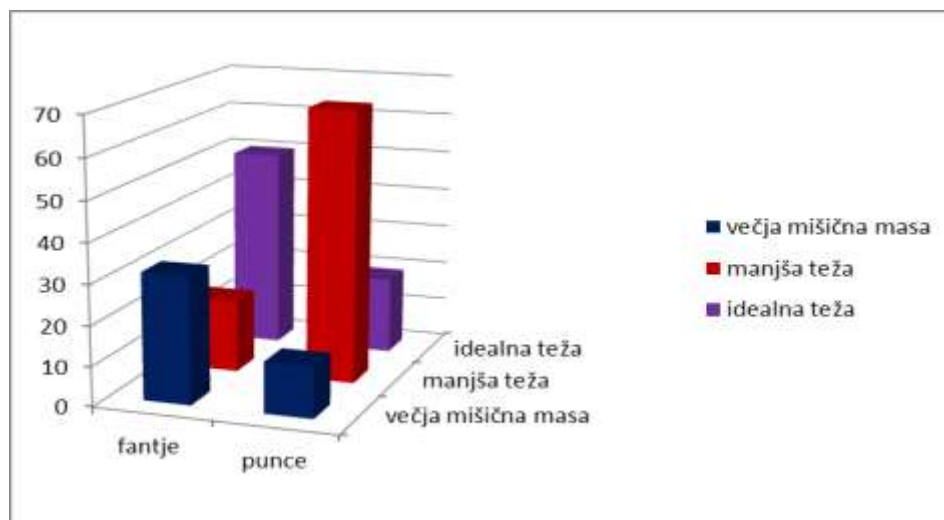
Tabela 7: Mnenje mladostnikov in mladostnic o lastni telesni teži

Mnenje o telesni teži	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		število	odstotki
	število	odstotki	število	odstotki		
a) moral bi pridobiti mišično maso	7	31,82	10	12,82	17	17
b) želim, da bi imel manjšo težo	4	18,18	53	<b>67,95</b>	<b>57</b>	<b>57</b>
c) moja teža je takšna, kot si jo želim	11	<b>50</b>	15	19,23	26	26
<b>SKUPAJ</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Čeprav zbrani podatki (ne glede na spol) kažejo, da si **večina** anketiranih mladostnikov želi **manjšo telesno težo**, primerjava po spolu pokaže, da je takšnih **deklet** dobri dve tretjini (**67,95 %**), fantov pa le slaba petina (**18,18 %**). Polovica fantov (50%) je s svojo telesno težo zadovoljna, takšnih deklet pa le slaba petina (19,23 %). **Nezadovoljnih fantov**, ki si želijo pridobiti mišično maso je slaba tretjina (**31,82 %**, kar velja tudi za **osmino (12,82 %) deklet**. Iz zbranih podatkov lahko ugotovimo, da je kar štiri petine (**80,77 %**) deklet nezadovoljnih s svojo telesno težo in to pa velja tudi za **polovico fantov**.

Če so razlike statično pomembne, se to z našimi pričakovanji (**hipoteza 1**), da spol mladostnikov pomembno vpliva na zadovoljstvo s telesno težo. Domnevamo lahko, da na večjo kritičnost do lastne

telesne teže deklet vplivata posebej dva pomembna socialna dejavnika: obstaja verjetnost, da so to mediji, ker je ideal ženskega telesa vitko telo, ki ga dekleta vsakodnevno spremljajo na naslovnica revij, v oglasih ali na televizijskih ekranih. Drug takšen dejavnik pa bi lahko bili vrstniki, ki seveda pripadnike in pripadnice nasprotnega spola, pri iskanju prvega intimnega partnerja, presojajo na osnovi zunanjega videza. Možno je, da je vitkost pomembnejši kriterij za izbor partneric za fante. Ne smemo pa zanemariti vpliva še enega socialnega dejavnika: na presojanje mladostnikov lahko vplivajo tudi predsodki do debelih ljudi, ki jih dokaj pogosto oblikujemo že pod vplivom družine ali pa seveda prav tako pod vplivom medijev.



Graf 3 : Mnenje o telesni teži po spolu

## 8. Kateri del svojega telesa, bi operativno spremenil, če bi imel/-a to možnost?

Tabela 8: Operativna sprememba telesa glede na spol

Želje po operativnih spremembah na lastnem telesu	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		število	odstotek
	število	odstotki	število	odstotki		
a) prsni koš ali prsi	/	/	14	17,95	14	14,00
b) trebuh ali pas	3	13,64	30	38,46	33	33,00
c) boke ali zadnjico	1	4,55	28	35,96	29	29,00
d) odpravil bi celulit	/	/	17	21,79	17	17,00
e) obraz (nos, brado, oči..)	3	13,64	14	17,95	17	17,00
f) nič, moje telo in obraz sta mi vseh takšna, kot sta	15	<b>68,18</b>	19	<b>24,36</b>	34	34,00
<b>SKUPAJ</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Dobrima dvema tretjinama fantom (68,18 %) sta njihovo telo in obraz vseh takšna kot sta in jih ne želijo operativno popraviti. To velja le za slabo četrtno (24,36 %) deklet. Kar 75,64 % deklet pa si želi »popraviti« svoje telo: največ deklet trebuh ali pas (38,46 %; velja le za 13,64 % fantov), svoje boke ali zadnjico (35,96 % deklet, le 4,55 % fantov), dobra petina le deklet želi na takšen način odpraviti

celulit (21, 79%), prsi (17,95 %; fantje so svojim prsnim košom zadovoljni), enak odstotek deklet (slabi dve petini, 17,95%, ne velja za fante) pa želi popravke tudi svojega obraza.

Primerjava med spoloma kaže, da na želje po operativni spremembi telesa vpliva pomembno spol mladostnikov: te spremembe si veliko pogosteje želijo anketirane mladostnice, domnevamo, da zato, ker so s svojim telesom manj zadovoljne. Zbrani podatki so v skladu z našimi pričakovanji (**potrjujejo hipotezo 1**).

Razlike v odgovorih fantov in deklet odpirajo različne možnosti razlag. Večina deklet si želi operativno spremeniti svoje telo, saj zelo verjetno težijo idealnim telesom, ki so prikazana v medijih. Zelo verjetno lahko sklepamo, da kažejo na večjo obremenjenost deklet z zunanjim videzom, zaradi pomena, ki ga pripisujejo svojemu telesu (želje po priljubljenosti med vrstniki obeh spolov, želje po pridobitvi prvega partnerja, kritičnih pripomb vrstnikov ...).

**Tabela 9: Število »poprakov« telesa glede na spol**

Število delov telesa, ki si jih mladostniki želijo popraviti	SPOL				SKUPAJ	
	fantje		dekleta		skupaj	
	število	odstotki	število	odstotki	število	odstotki
a) nič	15	<b>68,18</b>	19	<b>24,36</b>	34	34,00
b) enega – obraz	3	13,64	5	6,41	8	8,00
c) enega – telo	4	18,18	28	35,90	32	32,00
d) dva	/	/	12	15,38	12	12,00
e) tri ali več	/	/	14	17,95	14	14,00
<b>SKUPAJ</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava po spolu pokaže, da si kar **tretjina deklet** želi na svojem telesu spremeniti najmanj **dva ali več** delov svojega telesa (takšnih **fantov sploh ni**), dobra **tretjina deklet** vsaj enega (**18, 18% fantov**), le nekaj odstotkov (6, 41%) deklet, si želi sprememb na obrazu (dobra osmina fantov, 13,64%). Prav obraz je edini del telesa, na katerem si pogosteje spremembe želijo fantje. Ti podatki se skladajo z našimi pričakovanji (**hipoteza 1**), saj kažejo, da si dekleta želijo bistveno več (pogosteje) spremembe na svojem telesu. Razlike v željah po »poprakovih« obraza so zelo verjetno lahko pričakovane, saj lahko dekleta z uporabo kozmetičnih pripomočkov veliko lažje in bolje vplivajo na svoj obraz.

## 9. Kako pogosto si v zadnjem letu si spremenil/-a/prilagodil/-a svoje prehranjevalne navade (diete, izpuščanje obrokov, postenje...) z namenom zmanjšati svojo telesno težo?

Tabela 10: Spremembe prehranjevalnih navad glede na oceno zadovoljstva s telesom

Pogostost spreminjanja prehranjevalnih navad v zadnjem letu	4. Ocena zadovoljstva s telesom				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
Ni spremenil/-a	4	14,29	39	53,42	43	43,00
redko (1 – 2 krat)	11	39,29	22	31,47	33	33,00
občasno (3 – 4 krat)	10	35,71	9	13,66	19	19,00
pogosto (5 ali več)	3	10,71	2	2,74	5	5,00
Skupaj	28	100	72	100	100	100

Večina anketiranih dijakov in dijakinj (57 odstotkov, ne glede na spol) prilagaja svoje prehranjevalne navade, z namenom zmanjšati telesno težo. Ne spreminjata jih dobri dve petini anketirancev (43%), tretjina (33%) jih spreminja redko, slaba petina (19%) občasno, pogosto pa le dvajsetina (5%) vseh anketiranih mladostnikov. Možnih razlag je več. Možno je, da je telesna teža tista bistvena lastnost telesa, ki ji mladostniki pri vrednotenju lastnega telesa pripisujejo največji pomen in zato željo nanjo vplivati. To je razumljivo, zlasti pri dekletih, saj je ideal ženskega telesa vitko telo, mišičasto telo, brez maščobnih oblog, pa je ideal tudi moškega telesa. Mladostniki zelo verjetno tudi iz lastnih izkušenj vedo, da lahko na telesno težo najlažje vplivajo, če jedo manj. Takšne izkušnje pa jim vsakodnevno posredujejo tudi mediji (revije in televizija), s članki in oglaševanjem izdelkov in diet za izgubo telesne teže.

Primerjava med mladostniki, ki izražajo nezadovoljstvo s telesom, s tistimi, ki so zadovoljni, kaže, da le slaba šestina (14, 81%) nezadovoljnih mladostnikov, v preteklem letu ni spremenila teh navad; medtem, ko je takšnih večina zadovoljnih (53,43%). Razlike v pogostosti uporabe te vedenjske prakse, med nezadovoljnimi in zadovoljnimi, opazimo tudi, ko jih spreminjajo: redko jih spremeni skoraj dve petini nezadovoljnih (39,29%, 31,47% zadovoljnih), občasno ali pogosto slaba polovica nezadovoljnih (46,42%) in le osmina zadovoljnih (16,4%).

Na osnovi primerjave o pogostosti uporabe te vedenjske prakse med mladostniki, ki so zadovoljni in tistimi, ki niso zadovoljni s svojim telesom, lahko z veliko gotovostjo sklepamo, da to *vedenjsko prakso pogosteje uporabljajo mladostniki, ki so s svojim telesom manj zadovoljni oziroma nezadovoljni (potrjujejo hipotezo 2)*. Upravičeno lahko domnevamo, da jo uporabljajo pogosteje tisti mladostniki, ki so nezadovoljni s svojo telesno težo (teh je po zbranih podatkih večina) in so do lastnega telesa bolj kritični, zelo verjetno zaradi dejavnikov, ki smo ji že navedli in pojasnili. Ne smemo zanemariti dejstva, da je prav telesna teža, v primerjavi z drugimi telesnimi lastnostmi (višino, obliko telesa ...) tista lastnost, na katero lahko s spreminjanjem navad in fizično aktivnostjo dokaj uspešno vplivamo sami.

Zelo verjetno pa pogostost uporabe te vedenjske prakse izraža pomen, ki ga svojemu telesu, pri iskanju nove osebnostne identitete odrasle osebe, pripisujejo mladostniki, ne glede na zadovoljstvo z lastnim telesom.

**Tabela 11: : Spremembe prehranjevalnih navad po oceni fizične privlačnosti**

Pogostost spreminjanja prehranjevalnih navad v zadnjem letu	5. Ocena fizične privlačnosti				SKUPAJ	
	neprivlačni fantje + dekleta		privlačni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
Ni spremenil/-a	11	35,48	32	46,37	43	43,00
redko (1 – 2 krat)	<b>10*</b>	<b>32,26</b>	23	<b>33,33</b>	33	33,00
občasno (3 – 4 krat)	<b>9*</b>	<b>29,03</b>	10	<b>14,49</b>	19	19,00
pogosto (5 ali več)	<b>1*</b>	<b>3,23</b>	4	<b>5,80</b>	5	5,00
Skupaj	<b>31</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Opomba : \* velja le za dekleta**

Primerjava med mladostniki, ki menijo, da so »privlačni« in tistimi, ki menijo, da niso ( »neprivlačni«), kaže, da spreminja prehranjevalne navade, kar **dobro tri petine (64,52 %) neprivlačnih** mladostnikov ter **dobra polovica (53,63 %) privlačnih**. Slaba polovica (46,37 %) mladostnikov, ki o sebi menijo, da so privlačni, ni spremenila prehranjevalnih navad, to velja tudi za dobro tretjino (35,48%) dijakov, ki zase menijo, da so neprivlačni. Občasno ali pogosto je prehranjevalne navade spreminjala skoraj tretjina (32,26 %) »neprivlačnih« dijakinj in dobra šestina (18,84 %) »privlačnih« dijakov in dijakinj.

Če so razlike statično pomembne lahko sklepamo, da **spreminjajo** prehranjevalne navade, z namenom izgubiti telesno težo, predvsem tisti mladostniki, **ki zase menijo, da so neprivlačni**. Zbrani podatki govorijo v prid hipoteze 2.

Domnevamo, da na takšno vedenje mladostnikov vplivajo že opisani dejavniki (vrstniki in mediji), pod vplivom katerih mladostniki oblikujejo kriterije za presojanje lastnega telesa. Ti kriteriji opredeljujejo idealna telesa, ki se jim mladostniki z uporabo različnih vedenjskih praks (spremembo prehranjevalnih navad) skušajo kar najbolj približati. Ker je takšen ideal vitko telo pri mladostnicah, pa tudi mišičasto telo (brez maščobnih oblog) pri fantih, je uporaba te vedenjske prakse, pri mladostnikih pričakovana. Tako jo, nezadovoljni uporabljajo z željo približati se idealni vitki postavi, zadovoljni pa zato, da jo ohranjajo. Pri tem ne smemo pozabiti dejstva, da privlačen zunanji videz mladostnikov pogosto zelo pomembno vpliva tudi na njihovo priljubljenost med vrstniki, kar mladostnike še bolj motivira za uporabo te (pogosto škodljive) vedenjske prakse.



**Tabela 12: Spremembe prehranjevalnih navad glede na moteče lepote pomanjkljivosti**

Pogostost spreminjanja prehranjevalnih navad v zadnjem letu	6. Lepotne pomanjkljivosti				SKUPAJ	
	moteče fantje + dekleta		nemoteče fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
<b>Ni spremenil/-a</b>	12	33,33	31	48,44	43	43,00
redko (1 – 2 krat)	<b>12</b>	<b>33,33</b>	21	<b>32,81</b>	33	33,00
občasno (3 – 4 krat)	<b>9</b>	<b>25,00</b>	<b>10</b>	<b>15,63</b>	19	19,00
pogosto (5 ali več)	<b>3</b>	<b>8,34</b>	<b>2</b>	<b>3,12</b>	5	5,00
Skupaj	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med mladostniki, ki jih lepote pomanjkljivosti na telesu ne motijo, s tistimi, ki menijo, da so moteče, kaže, da spreminja prehranjevalne navade dve tretjini (66,67 %) anketiranih mladostnikov, ki jih lepote pomanjkljivosti na telesu motijo in večina (51,56 %) mladostnikov, ki jih ne motijo.

Razliko opazimo tudi v pogostosti uporabe sprememb, saj je to prakso občasno ali pogosto uporabljala tretjina (33,34%) mladostnikov, ki jih lepote pomanjkljivosti motijo in le dobra šestina anketirancev (18,75%), ki jih le – te ne motijo.

Ugotovimo lahko, da pri mladostnikih, ki jih majhne lepote pomanjkljivosti motijo, obstaja tendenca po pogostejši spremembi prehranjevalnih navad v zadnjem letu, kot pri mladostnikih, ki do teh pomanjkljivosti niso tako kritični. Če so te razlike statistično pomembne, potem lahko sklepamo, da podatki govorijo v prid **hipoteze 2**: na uporabo vedenjskih praks (spremembo prehranjevalnih navad) vpliva pomembno vrednostna ocena telesa (kritičnost do majhnih lepote pomanjkljivosti).

Domnevamo lahko, da so mladostniki bolj obremenjeni in kritični do majhnih lepote pomanjkljivosti, saj želijo doseči idealna telesa: lepa, vitka, mišičasta in tako pod vplivom medijev oblikujejo visoke kriterije za presojanje lastnega telesa. Možno je, da na večjo samokritičnost mladostnikov vplivajo tudi kritične pripombe vrstnikov ali družinskih članov.

**Tabela 13: Spremembe prehranjevalnih navad glede na zadovoljstvo s telesno težo**

Pogostost spreminjanja prehranjevalnih navad v zadnjem letu	7. Telesna teža				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
<b>Ni spremenil/-a</b>	23	31,08	20	<b>76,93</b>	<b>43</b>	43,00
redko (1 – 2 krat)	<b>31</b>	<b>41,89</b>	2	7,69	33	33,00
občasno (3 – 4 krat)	<b>17</b>	<b>22,98</b>	<b>2</b>	7,69	19	19,00
pogosto (5 ali več)	<b>3</b>	<b>4,05</b>	<b>2</b>	7,69	5	5,00
Skupaj	<b>74</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med mladostniki, ki izražajo nezadovoljstvo s svojo telesno težo in tistimi, ki so z njo zadovoljni kaže, da sta kar dobri dve tretjini (**68,92 %**) dijakov, ki so nezadovoljni s telesno težo in le slaba četrtina (**23,07 %**) zadovoljnih z njo, v zadnjem letu spreminjali prehranjevalne navade. Opazimo pa lahko razlike tudi v pogostosti uporabe sprememb prehranjevalnih navad, saj je to prakso občasno ali

pogosto uporabljala dobra četrtina (26,95 %) mladostnikov, ki so nezadovoljni s svojo telesno težo in le slaba petina (15,38 %) zadovoljnih mladostnikov. Še večjo razliko lahko opazimo med tistimi, ki so jo uporabljali redko (velja za kar dobri dve petini »nezadovoljnih« in le slabih deset odstotkov »zadovoljnih«).

Ugotovimo torej lahko, da prehranjevalne navade pogosteje spreminjajo tisti mladostniki, ki so bolj nezadovoljni s svojo telesno težo. Zato ti podatki **podpirajo naša pričakovanja** (potrjujejo hipotezo 2): na uporabo te vedenjske prakse pomembno vpliva vrednostna ocena telesne teže.

Domnevamo lahko, da na razliko vpliva več dejavnikov, ki smo jih že omenili: mediji, vrstniki, družinski člani pa tudi predsodki do debelih ljudi, zaradi razlogov, ki smo jih prav tako že večkrat izčrpno pojasnili. Pri tem ne smemo spregledati očitnega dejstva, da je prav telesna teža tista telesna lastnost, na katero lahko s spremembo prehranjevalnih navad sorazmerno lahko vplivamo sami.

**Tabela 14: Spremembe prehranjevalnih navad in želja po operativnih popravkih telesa**

Pogostost spreminjanja prehranjevalnih navad v zadnjem letu	8. Operativni popravki telesa				SKUPAJ	
	želijo fantje + dekleta		ne želijo fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
<b>Ni spremenil/-a</b>	19	28,79	24	<b>70,59</b>	43	43,00
redko (1 – 2 krat)	<b>25</b>	<b>37,88</b>	8	23,53	33	33,00
občasno (3 – 4 krat)	<b>17</b>	<b>25,76</b>	2	5,88	19	19,00
pogosto (5 ali več)	<b>5</b>	<b>7,57</b>	/	/	5	5,00
Skupaj	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med mladostniki, ki želijo kirurško popraviti svoje telo, s tistimi, ki takšnih posegov na svojem telesu ne želijo, pokaže, da so dobre tri petine (71,21 %) prvih in slabe tri desetine drugih (29,41 %), spreminjale prehranjevalne navade v zadnjem letu. Dobra tretjina (37,88%) mladostnikov, ki si želijo popravkov na telesu, je navade spreminjala redko (velja za 23,53 % takšnih, ki popravkov ne želijo), tretjina prvih (33,33%) občasno ali pogosto (»občasnih« mladostnikov, ki popravkov ne želijo je le 5,88 %).

Ugotovimo lahko, da prehranjevalne navade pogosteje spreminjajo tisti dijaki, ki si želijo operativnih popravkov na telesu. Zbrani podatki podpirajo naša pričakovanja (so v skladu s hipotezo 2).

Čeprav so ti podatki na prvi pogled nekoliko nelogični, moramo upoštevati dejstvo, da s takšnimi popravki telesa želijo mladostniki najpogosteje vplivati tudi na obseg svojega telesa (odstranitev maščobnih oblog), enak namen pa ima tudi spreminjanje prehranjevalnih navad.

## 10. Ali si v zadnjem letu telesno vadbo uporabljal/a z namenom izgubiti telesno težo?

Tabela 15: Pogostost uporabe telesne vadbe glede na oceno zadovoljstva s telesom

Pogostost uporabe telesne vadbe z namenom izgube telesne teže v zadnjem letu	4. Ocena zadovoljstva s telesom				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
Ni spremenil/-a	6	21,43	29	<b>40,28</b>	35	35,00
redko (1 – 2 krat)	<b>6</b>	<b>21,43</b>	<b>20</b>	<b>27,78</b>	26	26,00
občasno (3 – 4 krat)	<b>8*</b>	<b>28,57</b>	<b>15</b>	<b>20,83</b>	23	23,00
pogosto (5 ali več)	<b>8*</b>	<b>28,57</b>	<b>8</b>	<b>11,11</b>	16	16,00
Skupaj	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>72</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Opomba : \* velja le za dekleta

Večina anketiranih dijakov in dijakinj (**65** odstotkov, ne glede na spol) uporablja telesno vadbo, z namenom zmanjšati telesno težo. Ne uporablja je dobra tretjina anketirancev (35%), četrtnina (26%) jo uporablja redko, slaba četrtnina (23%) občasno, pogosto pa osmina (16%) vseh anketiranih mladostnikov. Primerjava med mladostniki, ki izražajo nezadovoljstvo s telesom ( »nezadovoljni«) s tistimi, ki so »zadovoljni«, pa pokaže, da je skoraj štiri petine nezadovoljnih s telesom (78,57 %) in slabe tri petine zadovoljnih (59,72 %). v zadnjem letu uporabljala telesno vadbo z namenom izgubiti telesno težo. To vedenjsko prakso so pogosteje uporabljali tisti, ki so manj zadovoljni s svojim telesom. Primerjava med nezadovoljnimi in zadovoljnimi, ki so to prakso uporabljali pa pokaže, da je večina (57,14%) nezadovoljnih (velja le za dekleta) in dobre tri desetine zadovoljnih mladostnikov obeh spolov (31,94%), to prakso uporabljala občasno ali pogosto. Prav tako lahko ugotovimo, da so jo pogosteje uporabljale dekleta, ne glede na zadovoljstvo z lastnim telesom.

Če so razlike statistično pomembne potem lahko sklepamo, da telesno vadbo, kot vedenjsko prakso za znižanje telesne teže pogosteje uporabljajo tisti mladostniki, ki so nezadovoljni s svojim telesom (podatki v skladu s hipotezo 2). Na splošno to bolj velja za mladostnice, kar je razumljivo, saj nam zbrani raziskovalni podatki kažejo, da so s svojim telesom veliko bolj pogosto nezadovoljne .

Domnevamo lahko, da mladostniki iz lastnih izkušenj vedo, da je z izjemo prehranjevalnih navad, prav telesna vadba tista aktivnost, s katero lahko najbolj učinkovito vplivamo tako na telesno težo, pa tudi na obliko in obseg telesa v celoti. Prav zato jo uporabljajo tako mladostniki kot mladostnice: mladostniki z namenom pridobiti mišično maso, dekleta zato, da bi zmanjšale telesno težo. Pričakovano je, da jo pogosteje uporabljajo tisti mladostniki, ki so s svojim telesom nezadovoljni, hkrati pa razumljiva uporaba tudi pri tistih mladostnikih, ki so s svojim telesom zadovoljni, saj to vedenjsko prakso uporabljajo zato, da svoje telo ohranjajo takšno kot je, oziroma takšno, kot si ga želijo.

**Tabela 16: : Pogostost uporabe telesne vadbe po oceni fizične privlačnosti**

Pogostost uporabe telesne vadbe z namenom izgube telesne teže v zadnjem letu	5. Ocena fizične privlačnosti				SKUPAJ	
	neprivlačni fantje + dekleta		privlačni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
Ni spremenil/-a	10	32,26	25	36,23	35	35,00
redko (1 – 2 krat)	7*	22,58	19	27,54	26	26,00
občasno (3 – 4 krat)	10*	32,26	13	18,84	23	23,00
pogosto (5 ali več)	4*	12,90	12	17,39	16	16,00
Skupaj	31	100	69	100	100	100

**Opomba : \* velja le za dekleta**

Primerjava med mladostniki, ki se ocenjujejo za neprivlačne (»neprivlačni«) s tistimi, ki se ocenjujejo kot privlačne (»privlačni«) kaže, da večina mladostnikov, ne glede na oceno fizične privlačnosti, uporablja telesno vadbo, ko želi izgubiti telesno težo (velja za 67,74% »neprivlačnih« in 63,77% »privlačnih«). Primerjava glede pogostosti uporabe te vedenjske prakse kaže, da redko to vedenjsko prakso uporablja dobra petina »neprivlačnih« in dobra četrtina »privlačnih«, občasno ali pogosto slaba polovica (45,16%) »neprivlačnih« in dobra tretjina privlačnih (36,23%). Ugotovimo torej lahko, da telesno vadbo s ciljem vplivati na telesno težo uporablja večina mladostnikov. Opazna je tendenca po pogostejši uporabi pri dekletih, ki so se ocenile kot neprivlačne. Če so te razlike pomembne lahko sklepamo, da podatki govorijo v prid hipoteze 2: na uporabo telesne vadbe kot vedenjske prakse pomembno vpliva vrednostna ocena telesa, saj jo pogosteje uporabljajo mladostniki, ki so se ocenili kot manj privlačne.

To nas ponovno navaja na misel, da je za dekleta pomemben kriterij fizične privlačnosti vitkost (čim manjša telesna teža), fantje pa zelo verjetno tej telesni lastnosti ne pripisujejo tako velikega pomena, saj je njihov ideal mišičasto telo. Možno je, da se fantje z redno telesno vadbo že v osnovi ukvarjajo več, saj se želijo približati temu idealu. Prav zaradi tega, pa imajo zelo verjetno s telesno težo tudi manj težav kot dekleta.

**Tabela 17: Pogostost uporabe telesne vadbe in moteče lepotne pomanjkljivosti**

Pogostost uporabe telesne vadbe z namenom izgube telesne teže v zadnjem letu	6. Lepotne pomanjkljivosti				SKUPAJ fantje + dekleta	
	moteče fantje + dekleta		nemoteče fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
Ni spremenil/-a	7	19,45	28	43,75	35	35,00
redko (1 – 2 krat)	9	25,00	17	26,56	26	26,00
občasno (3 – 4 krat)	12	33,33	11	17,19	23	23,00
pogosto (5 ali več)	8	22,22	8	12,50	16	16,00
Skupaj	36	100	64	100	100	100

Primerjava med mladostniki, ki jih lepotne pomanjkljivosti na telesu motijo (80, 55%), s tistimi, ki menijo, da niso moteče (56,25 %) kaže, da je večina anketiranih mladostnikov v zadnjem letu

uporabljala telesno vadbo z namenom izgubiti telesno težo. Primerjava glede pogostosti uporabe te vedenjske prakse kaže, da redko to vedenjsko prakso uporablja četrtnina mladostnikov, ki jih lepotne pomanjkljivosti motijo (26, 56% tistih, ki jih ne), večina prvih (55,55%) občasno ali pogosto, medtem ko jo občasno ali pogosto uporablja slabe tri desetine (29,69%) tistih mladostnikov, ki jih lepotne pomanjkljivosti ne motijo. Ugotovimo torej lahko, da telesno vadbo s ciljem vplivati na telesno težo, pogosteje uporabljajo mladostniki, ki so do svojih lepotnih pomanjkljivosti bolj kritični, oziroma jih ocenjujejo kot bolj moteče. Ti podatki potrjujejo naša pričakovanja: vrednostna ocena telesa (lepotnih pomanjkljivosti) vpliva pomembno na pogostost uporabe telesne vadbe (te vedenjske prakse), ob predpostavki, da so ugotovljene razlike statistično pomembne (hipoteza 2).

Zato lahko dokaj upravičeno domnevamo, da so mladostniki z lepotnimi pomanjkljivostmi obremenjeni in jih prav zato, z lastno aktivnostjo želijo zmanjšati ali odstraniti. Razlogi za takšno vedenje so zelo verjetno podobni tistim, ki smo jih že navedli (zahtevni kriteriji za vrednotenje telesa, ki jih mladostniki oblikujejo pod vplivom medijev, pritiska vrstnikov, lastnih izkušenj, želje po partnerju ....).

**Tabela 18: Pogostost uporabe telesne vadbe in zadovoljstvo s telesno težo**

Pogostost uporabe telesne vadbe z namenom izgube teže v zadnjem letu	7. Telesna teža				SKUPAJ fantje + dekleta	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
Ni spremenil/-a	15	20,27	20	76,92	35	35,00
redko (1 – 2 krat)	23	31,08	3	11,54	26	26,00
občasno (3 – 4 krat)	23	31,08	/	/	23	23,00
pogosto (5 ali več)	13	17,57	3	11,54	16	16,00
Skupaj	74	100	26	100	100	100

Primerjava med mladostniki, ki izražajo nezadovoljstvo (»nezadovoljni«) s svojo telesno težo in tistimi, ki so z njo zadovoljni (»zadovoljni«) kaže, da kar slabe štiri petine (76,92 %) anketiranih dijakov, ki so zadovoljni s svojo telesno težo v zadnjem letu ni uporabljala telesne vadbe z namenom izgubiti telesno težo (uporabljala pa jo je slaba petina - 23, 08 % »zadovoljnih«), takšnih nezadovoljnih pa le petina (20,27 %). To pomeni, da je vedenjsko prakso uporabljalo skoraj štiri petine (79,73%) nezadovoljnih: slaba tretjina (31, 08%) redko, enak odstotek občasno, pogosto pa kar slaba petina (17,57%).

Razlika v pogostosti uporabe te vedenjske prakse je tako velika, da lahko dokaj zanesljivo trdimo: na uporabo te vedenjske prakse pomembno vpliva zadovoljstvo s telesno težo (vrednostna ocena te telesne lastnosti). Zato ti podatki dokaj zanesljivo potrjujejo naša pričakovanja (hipotezo 2).

Razlogi za to so več kot razumljivi: izkušnje in znanje o načinih, s katerimi lahko vplivajo na lastno telesno težo (telesna vadba) so splošno znane, saj se z njimi mladostniki vsak dan srečujejo v medijih, zato jih uporabijo, ko ocenijo, da njihova telesna teža ni takšna kot si jo želijo. Razlogi za to, so zelo verjetno podobni tistim, ki smo jih navedli pri uporabi sprememb prehranjevalnih navad.

**Tabela 19: Pogostost uporabe telesne vadbe in želja po operativnih popravkih telesa**

Pogostost uporabe telesne vadbe z namenom izgube teže v zadnjem letu	8. Operativni popravki telesa				SKUPAJ	
	želijo fantje + dekleta		ne želijo fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
<b>Ni uporabljal/-a</b>	15	22,73	20	58,82	35	35,00
redko (1 – 2 krat)	21	31,82	5	14,71	26	26,00
občasno (3 – 4 krat)	19*	28,79	4	11,76	23	23,00
pogosto (5 ali več)	11*	16,67	5	14,71	16	16,00
Skupaj	66	100	34	100	100	100

Opomba : \* velja le za dekleta

Primerjava med mladostniki, ki izražajo željo po operativnih popravkih telesa, s tistimi, ki ji ne želijo, kaže, da so kar slabe štiri petine (77,27 %) prvih, telesno vadbo uporabljali (velja le za 41,18% drugih.) v preteklem letu. Med njimi so opazne tudi razlike v pogostosti uporabe: telesno vadbo je redko uporabljala skoraj tretjina (31,82%) mladostnikov, ki si popravkov želijo, slabe tri desetine so jo uporabljale (28,79%) občasno, pogosto pa kar šestina (16,67%). Mladostniki, ki ne želijo »popravkov«, so telesno vadbo uporabljali manj pogosto. Slaba sedmina (14,71%) redko ali pogosto, dobra desetina le občasno. Razlika v pogostosti uporabe te vedenjske prakse je tako velika, da lahko dokaj zanesljivo trdimo: na uporabo te vedenjske prakse pomembno vpliva zadovoljstvo s telesom oz. njegovimi posameznimi deli. Dijaki, ki želijo svoje telo popraviti s tujo pomočjo, so telesno vadbo uporabljali bolj pogosto. Zato ti podatki govorijo v prid naših pričakovanj (potrjujejo hipotezo 2).

Takšni podatki se ujemajo s spoznanji v strokovni literaturi, ki poudarjajo pomen pozitivne telesne samopodobe za mladostnike. Hkrati pa pogostost uporabe obeh vedenjskih praks izraža tudi veliko kritičnost in zahtevnost mladostnikov do lastnega telesa in visoko motivacijo po doseganju lepotnih idealov. Nedvomno pa si moramo zastaviti vprašanje, ali te vedenjske prakse mladostniki uporabljajo dovolj kritično oz. res takrat, ko je to potrebno in na takšen način, ki jim ne škoduje.

## 11. Čigavo mnenje običajno najbolj vpliva na občutke in ideale povezane s tvojim telesom? (dva odgovora)

**Tabela 20: : Socialni dejavniki telesne samopodobe glede na zadovoljstvo s telesom**

Socialni dejavniki telesne samopodobe	4. Ocena zadovoljstva s telesom				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
družinski člani	23	41,07	43	29,86	66	33,00
vrstniki	26	46,43	71	49,31	97	48,50
moda, revije, TV, oglasi	7	12,50	30	20,83	37	18,50
Skupaj	56	100	144	100	200	100

Slaba polovica (48,59 %) vseh anketiranih mladostnikov meni, da so najpomembnejši socialni dejavnik, ki vpliva na njihovo idealno telesno samopodobo vrstniki, tretjina (33 %), da so to družinski člani in slaba petina (18,50 %), da so to mediji. Primerjava med »nezadovoljnimi« (tisti, ki so s svojim telesom nezadovoljni) in »zadovoljnimi« (tisti, ki so zadovoljni) kaže, da slaba polovica (49,31 %) »zadovoljnih« in »nezadovoljnih« (46,43 %) dijakov meni, da so to vrstniki; dobri dve petini (41,07 %) »nezadovoljnih« in slabe tri desetine (29,86 %) »zadovoljnih«, da so to družinski člani. Le dobra petina (20,83 %) »zadovoljnih« in osmina (12,50 %) »nezadovoljnih« pa ocenjuje, da so to mediji.

Tako lahko ugotovimo, da so najpomembnejši socialni dejavnik vpliva telesno samopodobo mladostnikov (ne glede na zadovoljstvo s telesom) vrstniki, sledijo družinski člani, ki so pomembnejši za »nezadovoljne« dijake, mediji pa imajo večji vpliv na »zadovoljne«. Mediji pomembneje vplivajo na tiste mladostnike, ki so bolj zadovoljni s svojim telesom. Če so te razlike statistično pomembne, potem lahko rečemo, da so v skladu z našimi pričakovanji (**potrjujejo hipotezo 3**).

Takšne vplive socialnih dejavnikov lahko pojasnimo z več razlogi, možno je, da so »nezadovoljni« mladostniki manj pod vplivom medijev, ker jih namerno ne spremljajo, saj se v njih srečujejo z nedosegljivimi ideali teles, ter se tako še bolj zavedajo svojih pomanjkljivosti. Možno je tudi, da »zadovoljni« in nezadovoljni razlikujejo v vsebinah, ki jih spremljajo ali pa so do idealov, ki jim jih posredujejo mediji bolj kritični in se z njimi manj obremenjujejo. Pričakovano pa je, da mladostniki največji vpliva na telesno samopodobo pripisujejo vrstnikom, saj so ti v obdobju mladostništva njihov najpomembnejši socialni partner. Kljub temu pa ostajajo člani družine, še vedno pomemben dejavnik, ki vpliva bolj vplivajo na »nezadovoljne« dijake. Možno je, da gre za tiste dijake, ki so od svoje družine bolj odvisni in tako bolj izpostavljeni njenemu vplivu ali pa jih njihovi starši prav s pričakovanji o telesu in telesni privlačnosti bolj obremenjujejo.

**Tabela 21: Socialni dejavniki telesne samopodobe glede na oceno fizične privlačnosti**

Socialni dejavniki telesne samopodobe	5. Ocena fizične privlačnosti				SKUPAJ	
	neprivlačni fantje + dekleta		privlačni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
družinski člani	22	35,48	44	31,88	66	33,00
vrstniki	30	48,39	67	48,55	97	48,50
moda, revije, TV, oglasi	10	16,13	27	19,57	37	18,50
Skupaj	<b>62</b>	<b>100</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

Primerjava med »neprivlačnimi« (tisti, ki zase menijo, da so neprivlačni) in »privlačnimi« (tisti, ki zase menijo, da so privlačni) kaže, da slaba polovica (48,55 %) »privlačnih« in skoraj enak delež (48,39 %) »neprivlačnih« dijakov meni, da so vrstniki najpomembnejši socialni dejavnik, ki vpliva na njihovo telesno samopodobo; dobra tretjina (35,48 %) »neprivlačnih« in slaba tretjina (31,88 %) »privlačnih«, da so to družinski člani. Le slaba petina (19,57 %) »privlačnih« in šestina (16,13 %) »neprivlačnih« pa ocenjuje, da so to mediji.

Medtem, ko je vpliv vrstnikov skoraj popolnoma izenačen, lahko opazimo, da obstaja tendenca večjega vpliva družinskih članov na »neprivlačne« dijake in medijev na »privlačne«. Če so te razlike statistično pomembne, lahko ugotovimo, da mediji pomembneje vplivajo na tiste mladostnike, ki zase menijo, da so privlačni, zato ti podatki govorijo v prid hipoteze 3. Domnevamo lahko, da zelo verjetno zato, ker se zavedajo pomena privlačne zunanosti in njenega vpliva na priljubljenost med vrstniki in ustrezne informacije, do katerih so zelo verjetno tudi bolj kritični, iščejo prav v medijih.

**Tabela 22: Socialni dejavniki telesne samopodobe in moteče lepotne pomanjkljivosti**

Socialni dejavniki telesne samopodobe	6. Moteče lepotne pomanjkljivosti				SKUPAJ	
	moteče fantje + dekleta		nemoteče fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
družinski člani	24	33,33	42	32,81	66	33,50
vrstniki	36	50,00	61	47,66	97	48,00
moda, revije, TV, oglasi	12	16,67	25	19,53	37	18,50
Skupaj	<b>72</b>	<b>100</b>	<b>128</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

Primerjava med »motečimi« (tisti, ki jih lepotne pomanjkljivosti na njihovem telesu motijo) in »nemotečimi« (tisti, ki jih njihove lepotne pomanjkljivosti na telesu ne motijo) kaže, da polovica (50 %) »motečih« in slaba polovica (47,66 %) »nemotečih« meni, da vpliva na občutke in ideale povezane z njihovo telesno samopodobo najpomembneje mnenje vrstnikov; tretjina (33,33 %) »motečih« in slaba tretjina (32,81 %) »nemotečih«, da so to družinski člani. Le slaba petina (19,53 %) »nemotečih« in šestina »motečih« (16,67 %), da so to mediji.

Če so razlike med njimi statistično pomembne, potem lahko ugotovimo lahko, da mediji bolj vplivajo na mladostnike, ki jih njihove lepotne pomanjkljivosti na telesu ne motijo posebej, kar se sklada z našimi pričakovanji, hipotezo 3. Možno je, da medije spremljajo z namenom, seznaniti se, kako majhne lepotne pomanjkljivosti prikriti s primernimi oblačili in dekorativno kozmetiko in tako iščejo tiste informacije, ki prispevajo da se njihova realna samopodoba približuje njihovi idealni sliki o sebi.

**Tabela 23: Socialni dejavniki telesne samopodobe in zadovoljstvo s telesno težo**

Socialni dejavniki telesne samopodobe	7. Telesna teža				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
družinski člani	49	33,11	17	32,69	66	33,50
vrstniki	71	47,97	26	50,00	97	48,00
moda, revije, TV, oglasi	28	18,92	9	17,31	37	18,50
Skupaj	<b>148</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	200	100



Primerjava med »nezadovoljnimi« (tistimi mladostniki, ki so s svojo telesno težo nezadovoljni) in »zadovoljnimi« (tisti, ki so zadovoljni) kaže, da je polovica (50 %) »zadovoljnih« in slaba polovica (47,97%) »nezadovoljnih« mnenja, da na njih najbolj vplivajo vrstniki; slaba tretjina (33,11 %) nezadovoljnih in zadovoljnih (32,69 %), da so to družinski člani. Medijem pa pomemben vpliv pripisuje slaba petina (18,92 %) »nezadovoljnih« in slaba šestina (17,31 %) »zadovoljnih«. Če so razlike v vplivu medijev statistično pomembne, lahko domnevamo, da mediji bolj vplivajo na tiste mladostnike, ki so s svojo telesno težo manj zadovoljni (potrjujemo hipotezo 3). To je razumljivo, saj mladostniki v medijih vsakodnevno srečujejo idealna telesa vitkih znanih osebnosti, ki se od njihovih teles običajno zelo razlikujejo. Možen razlog je tudi, da zato, ker v medijih pogosteje iščejo načine, kako svojo težo zmanjšati.

**Tabela 24: Socialni dejavniki telesne samopodobe in želja po kirurških popravkih telesa**

Socialni dejavniki telesne samopodobe	8. Operativni popravki telesa				SKUPAJ	
	želijo fantje + dekleta		ne želijo fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
družinski člani	44	33,33	22	32,35	66	33,50
Vrstniki	63	47,73	34	50,00	97	48,00
moda, revije, TV, oglasi	25	18,94	12	17,65	37	18,50
Skupaj	<b>132</b>	<b>100</b>	<b>68</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

Primerjava med dijaki, ki si želijo operativnih popravkov telesa in tisti, ki si jih ne želijo kaže, da polovica (50 %) anketiranih mladostnikov, ki si ne želijo popravkov na telesu in skoraj polovica (47,73 %) tistih, ki si jih želijo meni, da nanje najpomembneje vplivajo vrstniki; tretjina (33,33 %) dijakov, z željo po kirurških popravkih in slaba tretjina (32,35 %) tistih, ki si jih ne želijo, da so to družinski člani. Le slaba petina (18,94 %) tistih, ki si želijo popravke in slaba šestina (17,65 %) tistih, ki si jih ne želijo, pa ocenjuje, da so to mediji.

Če so razlike v vplivu medijev statistično pomembne lahko domnevamo, da mediji bolj vplivajo na tiste mladostnike, ki so s svojim telesom manj zadovoljni in si na njem želijo popravkov. (potrjujejo hipotezo 3). To je razumljivo, saj se lahko mladostniki, ki si teh sprememb želijo v medijih seznanijo z načini in postopki, kako lahko to naredijo. Hkrati pa zelo verjetno izraža tudi večjo kritičnost teh mladostnikov do lastnega telesa in manjšo do informacij, ki jih najdejo v medijih.

## 12. Kako pogosto spremljaš medije?

Tabela 25: Pogostost spremljanje medijev in ocena zadovoljstva s telesom

Pogostost spremljanja medijev	4. Ocena zadovoljstva s telesom				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
nikoli	/	/	/	/	/	/
redko	9	32,14	20	27,78	29	29,00
nekajkrat tedensko	11	<b>39,29</b>	30	<b>41,67</b>	41	41,00
skoraj vsak dan	8	<b>28,57</b>	22	<b>30,56</b>	30	30,00
Skupaj	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>72</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Dve petini (41,00%) vseh anketiranih mladostnikov spremlja medije nekajkrat tedensko, približno tri desetine (30,00%) skoraj vsak dan ali (29%) redko. Dijakov, ki medijev sploh nebi spremljali ni.

Primerjava med tistimi mladostniki, ki so s svojo telesno težo »nezadovoljni« in »zadovoljnimi«, kaže, da medije nekaj krat tedensko ali skoraj vsak dan spremlja 67,86% »nezadovoljnih« in 72,23% »zadovoljnih«. Ugotovimo torej lahko, da medije bolj pogosto spremljajo »zadovoljni«.

Sklepamo torej lahko, da imajo mediji zelo verjetno večji vpliv na tiste mladostnike, ki pozitivno vrednotijo svoje telo, kar potrjuje naša pričakovanja o vplivu medijev (pogostosti njihovega spremljanja) na telesno samopodobo mladostnikov. Če so te razlike statistično pomembne lahko sklepamo, da podatki govorijo v prid hipoteze 3. Domnevamo lahko, da »nezadovoljni« medije spremljajo manj pogosto zato, ker se z idealnimi telesi, ki so v njih prikazani, bolj obremenjujejo in se temu prav z »nespremljanjem« želijo izogniti.

Tabela 26: Pogostost spremljanje medijev in ocena fizične privlačnosti

Pogostost spremljanja medijev	5. Ocena fizične privlačnosti				SKUPAJ	
	neprivlačni fantje + dekleta		privlačni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
nikoli	/	/	/	/	/	/
redko	7	22,58	22	31,88	29	29,00
nekajkrat tedensko	14	45,16	27	39,13	41	41,00
skoraj vsak dan	10	32,26	20	28,99	30	30,00
Skupaj	<b>31</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med tistimi, ki se ocenjujejo kot fizično neprivlačne in tistimi, ki zase menijo, da so privlačni, kaže, da medije nekajkrat tedensko ali skoraj vsak dan spremlja 77,42% »neprivlačnih« in 68,12% »privlačnih«. Redko pa jih spremlja 22,48% »neprivlačnih« in 31,88% privlačnih. Ugotovimo torej lahko, da medije bolj pogosto spremljajo »neprivlačni«. Če so te razlike statično pomembne, podatki potrjujejo naša pričakovanja o vplivu medijev (pogostosti njihovega spremljanja) na telesno samopodobo

mladostnikov (so v skladu s hipotezo 3). Predvidevamo lahko, da medije pogosteje spremljajo manj zadovoljni zato, ker v njih iščejo informacije, o načinih s katerimi, bi lahko povečali fizično privlačnost.

**Tabela 27: Pogostost spremljanje medijev in moteče lepote pomanjkljivosti**

Pogostost spremljanja medijev	6. Moteče lepote pomanjkljivosti				SKUPAJ	
	moteče fantje + dekleta		nemoteče fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
nikoli	/	/	/	/	/	/
redko	10	27,78	19	29,69	29	29,00
nekajkrat tedensko	14	38,89	27	42,19	41	41,00
skoraj vsak dan	12	33,33	18	28,12	30	30,00
<b>Skupaj</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med tistimi, ki jih njihove lepote pomanjkljivosti motijo in, tistimi ki jih ne, kaže, da medije nekajkrat tedensko ali skoraj vsak dan spremlja 72,22%, tistih mladostnikov, ki se jim zdijo njihove lepote pomanjkljivosti moteče in 70,31%, tistih, ki se z njimi ne obremenjujejo. Ugotovimo torej lahko, da medije bolj pogosto spremljajo mladostniki, ki se jim zdijo njihove lepote pomanjkljivosti moteče. Če so te razlike statično pomembne, podatki kažejo, da mediji (pogostost njihovega spremljanja) zelo verjetno bolj vplivajo na tiste, ki so manj zadovoljni s svojim telesom, (potrjujejo hipotezo 3). Predvidevamo lahko, da takšni mladostniki v medijih iščejo informacije o tem, kako na moteče lepote pomanjkljivosti vplivati ali pa jih celo odstraniti.

**Tabela 28: Pogostost spremljanje medijev in zadovoljstvo s telesno težo**

Pogostost spremljanja medijev	7. Telesna teža				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
nikoli	/	/	/	/	/	/
redko	20	27,02	9	34,62	29	29,00
nekajkrat tedensko	27	36,49	14	53,84	41	41,00
skoraj vsak dan	27	36,49	3	11,54	30	30,00
<b>Skupaj</b>	<b>74</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med tistimi, ki so s svojo telesno težo nezadovoljni, in tisti, ki so zadovoljni, kaže, da medije nekajkrat tedensko ali skoraj vsak dan spremlja 72,98% »nezadovoljnih« in 65,38% »zadovoljnih«. Ugotovimo torej, da medije bolj pogosto spremljajo »nezadovoljni« mladostniki. Če so te razlike statično pomembne, podatki kažejo, da mediji (pogostost njihovega spremljanja) zelo verjetno bolj vplivajo na nezadovoljne mladostnike in govorijo v prid hipoteze 3. Možno je, da zato, ker v medijih iščejo informacije o možnostih vpliva na telesno težo, saj iz lastnih izkušenj vedo, da je prav telesna teža - vitkost ena najpomembnejših medijskih tem.

**Tabela 29: Pogostost spremljanje medijev in želja po kirurških popravkih telesa**

Pogostost spremljanja medijev	8. Operativni popravki telesa				SKUPAJ fantje + dekleta	
	želijo fantje + dekleta		ne želijo fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
nikoli	/	/	/	/	/	/
redko	17	25,76	12	35,29	29	29,00
nekajkrat tedensko	26	39,39	15	44,12	41	41,00
skoraj vsak dan	23	34,85	7	20,59	30	30,00
Skupaj	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med tistimi, ki si želijo opraviti operativne popravke telesa in tistimi, ki si teh ne želijo, kaže, da medije nekajkrat tedensko ali skoraj vsak dan spremlja 74,24% prvih in 64,71%, drugih. Ugotovimo torej lahko, da medije bolj pogosto spremljajo tisti, ki si želijo svoje telo popraviti, če bi imeli to možnost. To so mladostniki, ki so s telesom očitno manj zadovoljni. Če so razlike pomembne, lahko sklepamo, da podatki govorijo v prid hipoteze 3, saj pogostost spremljanja medijev vpliva na telesno samopodobo mladostnikov oz. kriterije s katerimi ti presojujejo svoje telo. Možno je, da so modeli, ki jih posredujejo mediji za mladostnike tako pomembni vzorniki, da se jim ti želijo približati celo na takšen nenaraven in pogosto celo škodljiv način.

### 13. Katere teme v tiskanih medijih redno spremljaš? (več odgovorov)

**Tabela 30: Teme v medijih po oceni zadovoljstva s telesom**

Redno spremljane teme v tiskanih medijih	4. Ocena zadovoljstva s telesom				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
zdravje	5	17,86	28	38,89	33	33,00
vzdrževanje vitkosti	6	21,43	18	25,00	24	24,00
moda	14	50,00	35	48,61	49	49,00
<b>ne spremlja redno</b>	<b>9</b>	<b>32,14</b>	<b>23</b>	<b>31,94</b>	<b>32</b>	<b>32,00</b>
drugo	1	3,57	2	1,39	3	3,00
Skupaj	<b>28</b>	<b>/</b>	<b>72</b>	<b>/</b>	100	/

Skoraj polovica (49,00%) vseh anketiranih mladostnikov spremlja v tiskanih medijih teme o modi, tretjina (33,00%) o zdravju., slaba četrtina (24,00%) o vzdrževanju vitkosti, slaba tretjina (32,00%) jih ne spremlja redno.

Primerjava med tistimi, ki so »nezadovoljni«, s svojim telesom in »zadovoljnimi«, kaže, da kar polovica »nezadovoljnih« redno spremlja članke o modi (48,61% »zadovoljnih«), »zadovoljni« pa pogosteje spremljajo članke o zdravju (38,89%, le 17,86% »nezadovoljnih«) in o vzdrževanju vitkosti (četrtina in dobra petina nezadovoljnih). Če so te razlike statistično pomembne potem lahko potrdimo našo hipotezo

(3), da na telesno samopodobo mladostnikov pomembno vplivajo tiskani mediji, saj jih redno spremlja večina mladostnikov, vendar z različnimi vsebinami. Domnevamo lahko, da imajo »zadovoljni« realno in bolj kritično predstavo o medijih, zato v njih iščejo informacije, ki prispevajo predvsem k njihovem zdravju in dobrem počutju, nezadovoljni pa so zelo verjetno bolj občutljivi za svoj »imidž«, zato raje spremljajo modo oziroma v medijih iščejo vzornike, s katerimi bi se lahko identificirali.

**Tabela 31: Teme v medijih po oceni fizične privlačnosti**

Redno spremljane teme v tiskanih medijih	5. Ocena fizične privlačnosti				SKUPAJ fantje + dekleta	
	neprivlačni fantje + dekleta		privlačni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
zdravje	11	35,48	22	31,88	33	33,00
vzdrževanje vitkosti	7	22,58	17	24,64	24	24,00
moda	13	41,93	36	52,17	49	49,00
<b>ne spremlja redno</b>	<b>11</b>	<b>35,48</b>	<b>21</b>	<b>30,43</b>	<b>32</b>	<b>32,00</b>
drugo	/	/	3	4,35	3	3,00
Skupaj	<b>31</b>	/	<b>69</b>	/	<b>100</b>	/

Primerjava med tistimi, ki menijo da so privlačni in med tistimi, ki menijo da niso, kaže da »neprivlačni« v primerjavi z »privlačnimi« manj pogosto spremljajo članke o modi (41,93% , 52,17% »privlačnih«) in vzdrževanju vitkosti (22,58%; 24, 64% »privlačnih«); in bolj pogosto teme o zdravju (35,48%, 31,88% »privlačnih«) ali medijev sploh ne spremljajo redno (35,48%, 30,43% »privlačnih«). Ker večina mladostnikov spremlja tiskane medije redno, lahko *potrdimo našo hipotezo 3*, da na telesno samopodobo mladostnikov ti vplivajo. Ponovno pa lahko ugotovimo, da vplivajo na različne načine (z različnimi vsebinami). »Privlačni« pogosteje spremljajo teme o modi in vzdrževanju vitkosti zato, ker želijo še bolj poudariti svoj privlačen videz, »neprivlačni« teme o zdravju zato, ker se morda želijo seznaniti z načini zdrave prehrane in telesne vadbe, s katerimi, bi lahko najbolj učinkovito vplivali na svojo fizično privlačnost.

**Tabela 32: Teme v medijih in moteče lepotne pomanjkljivosti**

Redno spremljane teme v tiskanih medijih	6. Moteče lepotne pomanjkljivosti				SKUPAJ fantje + dekleta	
	moteče fantje + dekleta		nemoteče fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
zdravje	10	27,78	23	35,94	33	33,00
vzdrževanje vitkosti	14	38,89	10	15,62	24	24,00
moda	23	63,89	26	40,62	49	49,00
<b>ne spremlja redno</b>	<b>9</b>	<b>25,00</b>	<b>23</b>	<b>35,94</b>	<b>32</b>	<b>32,00</b>
drugo	/	/	3	4,69	3	3,00
Skupaj	<b>36</b>	/	<b>64</b>	/	<b>100</b>	/

Primerjava med anketiranimi mladostniki, ki jih njihove lepotne pomanjkljivosti motijo in med tistimi, ki jih ne, kaže, da prvi pogosteje spremljajo članke o modi (63,89%, dve petini 40,62%, drugih ) in vzdrževanju vitkosti (38,89%, 15,62% nemotečih); mladostniki, ki jih pomanjkljivosti ne motijo tako močno, pa bolj pogosto redno spremljajo članke o zdravju (slabi dve petini 35,94% »nemotečih«, 27,78% »moteči«), prav tako bolj pogosto medijev ne spremljajo redno (dobra tretjina, le četrtnina »motečih«).

Na osnovi zbranih podatkov lahko zelo verjetno **potrdimo** (hipoteza 3) naša pričakovanja, da na telesno samopodobo mladostnikov pomembno vplivajo tiskani mediji, saj jih spremlja redno večina mladostnikov, vendar je njihov vpliv zelo verjetno odvisen od razlik v vsebinah, ki jih mladostniki redno spremljajo. Na razlike zelo verjetno vpliva različna motivacija teh mladostnikov: tisti, ki imajo moteče pomanjkljivosti, se želijo seznaniti z načini, kako jih prikriti ali popraviti, zato pogosteje berejo o modnih smernicah, tisti, ki so bolj zadovoljni z lastnim telesom pa o temah, ki jim pomagajo ohranjati telo, takšno kot je, oziroma medijev ne spremljajo redno, ker tega znanja ne potrebujejo, saj je njihovo telo takšno, kot si ga želijo.

**Tabela 33: Teme v medijih in zadovoljstvo s telesno težo**

Redno spremljane teme v tiskanih medijih	7. Telesna teža				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
zdravje	23	31,08	10	38,46	33	33,00
vzdrževanje vitkosti	21	28,38	3	11,54	24	24,00
moda	36	48,65	13	50,00	49	49,00
<b>ne spremlja redno</b>	<b>28</b>	<b>37,84</b>	<b>4</b>	<b>15,38</b>	<b>32</b>	<b>32,00</b>
drugo	/	/	3	11,54	3	3,00
Skupaj	<b>74</b>	/	<b>26</b>	/	<b>100</b>	/

Primerjava med mladostniki, ki so s svojo telesno težo zadovoljni in med tistimi, ki niso kaže, da skoraj dve petini (37,84%) »nezadovoljnih« mladostnikov, tiskanih medijev ne spremlja redno (»zadovoljnih 15,38%), »nezadovoljni« pogosteje spremljajo predvsem teme o vzdrževanju vitkosti (slabe tri desetine, 28,38%, le dobra desetina tistih, ki s svojo telesno težo zadovoljni), redkeje pa teme o zdravju (31,08, 38,4% zadovoljnih) in modi (48,65% nezadovoljnih, polovica zadovoljnih).

Na osnovi zbranih podatkov lahko dokaj zanesljivo **potrdimo** (hipoteza 3) naša pričakovanja, da na telesno samopodobo mladostnikov pomembno vplivajo tiskani mediji, saj jih redno spremlja večina mladostnikov. Ponovno lahko ugotovimo, da se tisti, ki so bolj zadovoljni s svojo telesno težo (in imajo zato zelo verjetno bolj pozitivno samopodobo) razlikujejo od manj zadovoljnih (z bolj negativno samopodobo) v vrstah tem (vsebinah), ki jih redno spremljajo. Pričakovano je, da nezadovoljni s telesno težo spremljajo vsebine, v katerih se lahko seznanijo z informacijami, ki jim pomagajo vplivati nanjo, izogibajo pa se tistih, ki njihove pomanjkljivosti še poudarijo (moda) ali tem o zdravju, ki jih opozarjajo na njihove nezdrave navade. »Zadovoljni« pa teh informacij ne potrebujejo, zato bolj pogosto spremljajo teme, s katerimi lahko svojo privlačno postavo (vitkost) še poudarijo.

Tabela 34: Teme v medijih in želja po kirurških popravkih telesa

Redno spremljane teme v tiskanih medijih	8. Operativni popravki telesa				SKUPAJ	
	želijo fantje + dekleta		ne želijo fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
zdravje	21	31,82	12	35,29	33	33,00
vzdrževanje vitkosti	22	33,33	2	5,88	24	24,00
moda	36	54,55	13	38,24	49	49,00
<b>ne spremlja redno</b>	<b>19</b>	<b>28,79</b>	<b>13</b>	<b>38,24</b>	<b>32</b>	<b>32,00</b>
drugo	1	1,52	2	5,88	3	3,00
Skupaj	<b>66</b>	/	<b>34</b>	/	<b>100</b>	/

Primerjava med mladostniki, ki si želijo operativnih popravkov telesa in tistimi, ki si jih ne želijo, kaže da, kar tretjina prvih (33,33%) in le nekaj odstotkov drugih (5,88%) spremlja teme o vzdrževanju vitkosti, več kot polovica prvih (54,55%) in le slabi dve petini drugih, teme o modi, med prvimi je več takih, ki medije spremljajo redno (71,21%, 61,76% drugih). Mladostniki, ki si popravkov na telesu ne želijo pogosteje spremljajo redno teme o zdravju ali pa tiskanih medijev sploh ne spremljajo. Na osnovi zbranih podatkov lahko tako zelo verjetno **potrdimo** (hipoteza 3) naša pričakovanja, da na telesno samopodobo mladostnikov pomembno vplivajo tiskani mediji, saj jih spremlja redno večina mladostnikov. Ponovno lahko ugotovimo, da se tisti, ki so s svojim telesom bolj zadovoljni (in imajo zato zelo verjetno bolj pozitivno samopodobo) razlikujejo od manj zadovoljnih (z bolj negativno samopodobo) v vsebinah, ki jih redno spremljajo. Pričakovano je, da tisti, ki si popravkov želijo, pogosteje spremljajo teme, v katerih se lahko seznanijo z informacijami in pozitivnimi izkušnjami o popravkih telesa, izogibajo pa tistih, ki jih na te pomanjkljivosti opozarjajo. »Zadovoljni« pa teh informacij ne potrebujejo, zato jih ne spremljajo ali pa raje spremljajo tiste, ki prispevajo k njihovem zadovoljstvu z lastnim telesom.

#### 14. Katere oddaje na televiziji redno spremljaš (slediš dogajanju)? (več odgovorov)

Tabela 35: TV oddaje in ocena zadovoljstva s telesom

Redno spremljane TV oddaje	4. Ocena zadovoljstva s telesom				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
filmi ali nadaljevanke	20	<b>71,43</b>	57	<b>79,17</b>	77	77,00
športni prenosi	5	17,86	26	36,11	31	31,00
oddaje o modi in manekenstvu	5	17,86	17	23,61	22	22,00
<b>ne spremlja redno</b>	<b>4</b>	<b>14,29</b>	<b>3</b>	<b>4,17</b>	<b>7</b>	<b>7,00</b>
drugo	/	/	1	1,39	1	1,00
Skupaj	<b>28</b>	/	<b>72</b>	/	<b>100</b>	/

Velika večina mladostnikov (77 %, ne glede na oceno zadovoljstva) spremlja filme ali nadaljevanke, slaba tretjina (31%) športne prenose, dobra petina (22%) oddaje o modi in manekenstvu, le nekaj odstotkov (7%) mladostnikov televizijskih oddaj ne spremlja redno.

Primerjava med »nezadovoljnimi« (tisti, ki so s svojim telesom nezadovoljni) in »zadovoljnimi« (tistimi, ki so zadovoljni) kaže, da slabe štiri petine (79,17%) »zadovoljnih« in slabe tri četrtine (71,43 %) »nezadovoljnih« najpogosteje spremlja filme in nadaljevanke, dobra tretjina (36,11%) »zadovoljnih« in le šestina (17,86 %) »nezadovoljnih« športne prenose, oddaje o modi in manekenstvu pa slaba četrtina (23,61 %) »zadovoljnih« in šestina (17,86 %) »nezadovoljnih«; televizije ne spremlja redno 14,29 % »nezadovoljnih« in le slabih pet odstotkov (4,17%) »zadovoljnih«.

Na osnovi zbranih podatkov lahko zelo verjetno **potrdimo** (hipoteza 3) naša pričakovanja, da na telesno samopodobo mladostnikov (na oceno zadovoljstva z lastnim telesom) pomembno vpliva televizija, saj jo spremlja redno večina mladostnikov. Pod njenim vplivom oblikujejo kriterije, s katerimi presojuje svoje telo. Hkrati pa v televizijskih oddajah iščejo vzornike – modele, s katerimi se primerjajo ali identificirajo. Zadovoljni in nezadovoljni dijaki se razlikujejo v tem, katere oddaje spremljajo. Domnevamo lahko, da filme in nadaljevanke, športne prenose in oddaje o modi pogosteje spremljajo »zadovoljni«, ker želijo spremljati informacije o tem, kako še polepšati svoje telo, oziroma ohraniti svoje telo zdravo. »Nezadovoljni« pa se tem oddajam izogibajo, saj jih znane osebnosti v njih, opozarjajo na njihove pomanjkljivosti, ki jih želijo skriti ali pa si jih sploh nočejo priznati.

**Tabela 36: TV oddaje in ocena fizične privlačnosti**

Redno spremljane TV oddaje	5. Ocena fizične privlačnosti				SKUPAJ	
	neprivlačni fantje + dekleta		privlačni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
filmi ali nadaljevanke	27	<b>87,10</b>	50	<b>72,46</b>	77	77,00
športni prenosi	6	19,35	25	36,23	31	31,00
oddaje o modi in manekenstvu	5	16,13	17	24,64	22	22,00
<b>ne spremlja redno</b>	<b>3</b>	<b>9,68</b>	<b>4</b>	<b>5,80</b>	7	7,00
drugo	/	/	1	1,45	1	1,00
Skupaj	<b>31</b>	/	<b>69</b>	/	100	/

Primerjava med mladostniki, ki zase menijo, da so »neprivlačni« in tistimi, ki menijo, da so privlačni – »privlačni« kaže, da velika večina (87,10%) »neprivlačnih« in slabe tri četrtine (72,46%) »privlačnih« redno spremlja filme in nadaljevanke, dobra tretjina (36,23 %) »privlačnih« in le slaba petina (19,35%) »neprivlačnih« športne prenose, slaba četrtina (24,64 %) »privlačnih« in dobra šestina (16,13 %) »neprivlačnih« oddaje o modi in manekenstvu, televizijskih oddaj pa ne spremlja redno slaba desetina (9,68%) »neprivlačnih« in le nekaj odstotkov (5,80 %) »privlačnih«.

Če so te razlike statistično pomembne potem lahko potrdimo našo hipotezo (3), da na oceno fizične privlačnosti pomembno vplivajo mediji, ki jih redno spremlja večina mladostnikov. Ti rezultati se skoraj



popolnoma ujemajo z rezultati »zadovoljnih« in »nezadovoljnih« mladostnikov, razlika je le ve pogostosti spremljanja filmov in nadaljevank, ki ji raje spremljajo, da »neprivlačni«. Domnevamo, da zato, ker bežijo iz realnega, v katerem so »nezadovoljni« sami s seboj, v domišljjski svet. Razlogi o manj pogostem spremljanju športnih oddaj in oddaj o modi so verjetno podobni, kot smo jih že navedli pri nezadovoljnih mladostnikih.

**Tabela 37: TV oddaje in moteče lepote pomanjkljivosti**

Redno spremljane TV oddaje	6. Moteče lepote pomanjkljivosti				SKUPAJ	
	moteče fantje + dekleta		nemoteče fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
filmi ali nadaljevanke	29	80,56	48	75,00	77	77,00
športni prenosi	9	25,00	22	34,38	31	31,00
oddaje o modi in manekenstvu	10	27,78	12	18,75	22	22,00
ne spremlja redno	2	5,56	5	7,81	7	7,00
drugo	/	/	1	1,56	1	1,00
Skupaj	36	/	64	/	100	/

Primerjava med »motečimi« (tisti, ki jih lepote pomanjkljivosti na njihovem telesu motijo) in »nemotečimi« (tisti, ki jih ne motijo) kaže, da filme ali nadaljevanke spremlja dobre štiri petine (80,56%) »motečih« in tri četrtine (75%) »nemotečih« mladostnikov, prav tako dobra tretjina prvih (34,38%) »in četrtina (25%) drugih spremlja športne prenose, dobra četrtina (27,78%) »motečih« in dobra šestina (18,75%) »nemotečih« pa oddaje o modi in manekenstvu; medijev pa redno ne spremlja le nekaj odstotkov (7,81%) »nemotečih« in še manj (5,56%) »motečih«.

Če so te razlike statistično pomembne potem lahko potrdimo našo hipotezo (3), da na oceno telesnih pomanjkljivosti pomembno vplivajo mediji (televizija), ko jih jo redno spremlja velika večina mladostnikov. Rezultati se ujemajo z našimi spoznanji o zadovoljnih in privlačnih, verjetno zaradi razlogov, ki smo jih že pojasnili. Možno je, da tisti mladostniki, ki jih lepote pomanjkljivosti bolj motijo, prav v oddajah o modi iščejo informacije in se seznanjajo z izkušnjami o tem, kako jih odpraviti, v filmih in nadaljevankah pa zelo verjetno iščejo vzornike, ki jim želijo biti podobni.

**Tabela 38: TV oddaje in zadovoljstvo s telesno težo**

Redno spremljane TV oddaje	7. Telesna teža				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
filmi ali nadaljevanke	59	<b>79,73</b>	18	<b>69,23</b>	77	77,00
športni prenosi	18	24,32	13	<b>50,00</b>	31	31,00
oddaje o modi in manekenstvu	17	22,97	5	19,23	22	22,00
ne spremlja redno	7	9,46	/	/	7	7,00
drugo	/	/	1	3,85	1	1,00
Skupaj	<b>74</b>	/	<b>26</b>	/	<b>100</b>	/

Primerjava med »nezadovoljnimi« in »zadovoljnimi« s telesno težo kaže, da skoraj štiri petine (79,73%) »nezadovoljnih« in skoraj dve tretjini (63,23%) »zadovoljnih« s svojo telesno težo najpogosteje spremlja filme in nadaljevanke, polovica (50%) »zadovoljnih« in slaba četrtina (24,32%) »nezadovoljnih« športne prenose, slaba četrtina (22,97%) »nezadovoljnih« in slaba petina (19,23%) »zadovoljnih« oddaje o modi in manekenstvu, slaba desetina (9,46%) »nezadovoljnih« pa televizijskih oddaj ne spremlja redno.

Na osnovi zbranih podatkov lahko zelo verjetno **potrdimo** (hipoteza 3) naša pričakovanja, da na telesno samopodobo mladostnikov (na zadovoljstvo s telesno težo) pomembno vpliva televizija, saj jo redno spremlja večina mladostnikov, vendar z različnimi vsebinami. Razlogi za redno spremljanje različnih televizijskih vsebin so zelo verjetno podobni ali enaki tistim, ki smo jih že navedli pri mladostnikih, ki so nezadovoljni s svojim telesom, oziroma se ocenjujejo kot manj privlačne. Tudi ti podatki se zelo verjetno ujemajo z našimi predvidevanji, da nezadovoljni ne želijo spremljati oddaj, ki jih opozarjajo na njihovo prekomerno telesno težo ali na manjše telesne zmogljivosti. Podobni razlogi o pogostejšem spremljanju športnih oddaj pri zadovoljnih s telesno težo, pa se verjetno prav tako ujemajo z razlogi, ki smo jih že navedli pri mladostnikih, ki so zadovoljni s svojim telesom in tistih, ki menijo, da so privlačni.

**Tabela 39: TV oddaje in želja po kirurških popravkih telesa**

Redno spremljane TV oddaje	8. Operativni popravki telesa				SKUPAJ	
	želijo fantje + dekleta		ne želijo fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
filmi ali nadaljevanke	56	<b>84,85</b>	21	<b>61,76</b>	77	77,00
športni prenosi	17	25,76	14	41,18	31	31,00
oddaje o modi in manekenstvu	17	25,76	5	14,71	22	22,00
ne spremlja redno	4	6,06	3	8,82	7	7,00
drugo	/	/	1	2,94	1	1,00
Skupaj	<b>66</b>	/	<b>34</b>	/	<b>100</b>	/

Primerjava med dijaki, ki si želijo popravkov na telesu, s tistimi, ki si jih ne želijo kaže, da dobre štiri petine (84,85%) prvih in dobre tri petine (61,76%) drugih, najpogosteje spremlja filme in nadaljevanke, kar dobri dve petini (41,18%) dijakov, ki si ne želijo kirurških popravkov telesa in dobra četrtnina (25,76%) dijakov, ki si jih želijo, redno spremlja športne prenose, dobra četrtnina (25,76%) z željo po popravkih in dobra sedmina (14,71%) tistih, ki si ne želijo sprememb, redno spremlja oddaje o modi in manekenstvu, slaba desetina (8,82%) tistih, ki si želijo popravkov in dobra dvajsetina (6,06%) tistih, ki si ne želijo popravkov pa televizijskih oddaj ne spremlja redno.

Ugotovimo lahko, da večina dijakov, ne glede na željo po spremembah, spremlja filme in nadaljevanke, razlikujejo pa se v pogostosti spremljanja drugih oddaj. Če so te razlike statistično pomembne potem lahko potrdimo našo hipotezo (3), da na vrednotenje lastnega telesa zelo verjetno vpliva tudi vrsta televizijskih oddaj, ki jih mladostniki redno spremljajo, saj v njih najdejo informacije, ki jih o telesu zanimajo ali pa se seznanjajo z načini, s katerimi lahko ohranjajo (bolj zadovoljni) ali spreminjajo svoje telo (manj zadovoljni).

## 15. Ali kdaj primerjaš svoj videz z videzom znanih osebnosti, iz tiskanih medijev, TV, oglasov ...?

**Tabela 40: Primerjanje z znanimi osebnostmi in zadovoljstvo s telesom**

Primerjanje z videzom znanih osebnosti iz medijev	4. Ocena zadovoljstva s telesom				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
da	12	42,86	24	<b>33,33</b>	36	36,00
ne	16	57,14	48	<b>66,67</b>	64	64,00
Skupaj	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>72</b>	<b>100</b>	100	100

Slabi dve tretjini (64,00%) vseh anketiranih mladostnikov svojega videza ne primerja z videzom znanih osebnosti iz medijev, za dobro tretjino (36,00%) pa to velja. Primerjava med tistimi mladostniki, ki so nezadovoljni s svojim telesom in tistimi, ki so zadovoljni kaže, da dve tretjini (66,67%) zadovoljnih mladostnikov, svojega videza ne primerja z videzom znanih osebnosti (velja za 57,14% »nezadovoljnih«). Ugotovimo lahko, da med znanimi osebnostmi iz medijev, pogosteje iščejo svoje vzornike »nezadovoljni«. Če so te razlike statično pomembne, potem lahko sklepamo, da znane osebnosti iz medijev pomembneje vplivajo na telesno samopodobo »nezadovoljnih« mladostnikov (potrjujejo hipotezo 3). Domnevamo lahko, da pod njihovim vplivom mladostniki oblikujejo kriterije za presojanje lastnega telesa oziroma idealno sliko o svojem telesu, ki se ji z različnimi vedenjskimi praksami skušajo približati. Ker se njihova realna telesna samopodoba razlikuje od idealne v medijih lahko predvidevamo, da takšne primerjave vplivajo na oblikovanje negativne telesne samopodobe.

**Tabela 41: Primerjanje z znanimi osebnostmi po oceni fizične privlačnosti**

Primerjanje z videzom znanih osebnosti iz medijev	5. Ocena fizične privlačnosti				SKUPAJ	
	neprivlačni fantje + dekleta		privlačni fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
<b>da</b>	10	32,26	26	37,68	36	36,00
<b>ne</b>	21	67,74	43	62,32	64	64,00
<b>Skupaj</b>	<b>31</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med podatki, ki kažejo, kako pogosto se z znanimi osebnostmi primerjajo »neprivlačni« in kako pogosto »privlačni« kaže, da se z njimi pogosteje primerjajo »privlačni«. Tako za večino »privlačnih« in »neprivlačnih« velja, da se z njimi ne primerjajo. To kaže, da je večina mladostnikov do modelov v medijih kritična. Če so razlike med njimi statistično pomembne, potem lahko sklepamo, da modeli iz medijev bolj pomembno vplivajo na tiste mladostnike, ki imajo bolj pozitivno samopodobo (»privlačne«, potrjujejo hipotezo 3). Domnevamo lahko, da se »neprivlačni« primerjavam namerno izogibajo, saj se ob njih še bolj zavedajo svojih pomanjkljivosti, te negativne ocene pa jih še bolj utrjujejo v negativnem vrednotenju samega sebe (vplivajo na ohranjanje njihove negativne samopodobe).

**Tabela 42: Primerjanje z znanimi osebnostmi in moteče lepote pomanjkljivosti**

Primerjanje z videzom znanih osebnosti iz medijev	6. Moteče lepote pomanjkljivosti				SKUPAJ	
	moteče fantje + dekleta		nemoteče fantje + dekleta			
	število	%	število	%	število	%
<b>da</b>	17	47,22	19	29,69	36	36,00
<b>ne</b>	19	52,78	45	70,31	64	64,00
<b>Skupaj</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Primerjava med tistimi, ki jih njihove lepote pomanjkljivosti motijo in tistimi, ki jih ne motijo kaže, da tako večina (52,78%) »nemotečih« ter velika večina (70,31%), svojega videza ne primerja z videzom znanih osebnosti. Razlike med tistimi, ki se primerjajo pa kažejo, da to pogosteje velja mladostnike, ki so do svojega telesa bolj kritični in jih njihove lepote pomanjkljivosti bolj motijo. Če so razlike med obema skupinama mladostnikov statistično pomembne, lahko zelo verjetno ugotovimo, da primerjave bolj pomembno vplivajo na mladostnike, ki so manj zadovoljni s svojim telesom (potrjujemo hipotezo 3, o pričakovanem vplivu medijev na samopodobo mladostnikov).

Možno je, da so mladostniki, ki jih lepote pomanjkljivosti manj motijo, do teh primerjav bolj kritični ali pa izberejo za primerjanje tiste znane osebnosti, ki so zanje pozitivni vzorniki (tiste, ki svojih pomanjkljivosti ne skrivajo).

**Tabela 43: Primerjanje z znanimi osebnostmi in zadovoljstvo s telesno težo**

Primerjanje z videzom znanih osebnosti iz medijev	7. Telesna teža				SKUPAJ	
	nezadovoljni fantje + dekleta		zadovoljni fantje + dekleta		fantje + dekleta	
	število	%	število	%	število	%
da	32	43,24	4	15,38	36	36,00
ne	42	56,76	22	84,62	64	64,00
Skupaj	<b>74</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	100	100

Zbrani podatki dokaj zanesljivo kažejo, da se mladostniki, ki so bolj nezadovoljni s svojo telesno težo pogosteje primerjajo (43,23%) z modeli iz medijev, kot to velja za mladostnike, ki so s telesno težo bolj zadovoljni (le slaba šestina). Ugotovimo sicer lahko, da se večina mladostnikov ne glede na zadovoljstvo s telesno težo z modeli iz medijev ne primerja, verjetno zaradi razlogov, ki smo jih že omenili. Če so razlike med njimi statistično pomembne, potem so ti podatki so v skladu z našimi pričakovanji, da na (»nezadovoljne«) mladostnike pri presojanju lastnega telesa pomembno vplivajo mediji - znane osebnosti, ki jih mediji prikazujejo (potrjujejo hipotezo 3). Možno je, da prav med njimi »nezadovoljni« pogosteje iščejo svoje vzornike, ki bi jim želeli biti podobni.

**Tabela 44: Primerjanje z znanimi osebnostmi in želja po kirurških popravkih telesa**

Primerjanje z videzom znanih osebnosti iz medijev	8. Operativni popravki telesa				SKUPAJ	
	želijo fantje + dekleta		ne želijo fantje + dekleta		fantje + dekleta	
	število	%	število	%	število	%
da	27	40,91	9	26,47	36	36,00
ne	39	59,09	25	73,53	64	64,00
Skupaj	<b>66</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	100	100

Primerjava med tistimi mladostniki, ki si ne želijo operativnih popravkov in tistimi, ki si jih želijo, kaže, da se kar slabe tri četrtine prvih (73,53%), ne primerja z videzom znanih osebnosti iz medijev (velja le za slabih 60% tistih, ki si teh popravkov želijo). Rezultati torej kažejo, da se pogosteje z modeli iz medijev primerjajo tisti mladostniki, ki so manj zadovoljni s svojim telesom (domnevamo, da imajo bolj negativno samopodobo) in manj pogosto tisti, ki so bolj zadovoljni s svojim telesom in si zato teh popravkov ne želijo. Tako primerjava z različnimi modeli iz medijev manj zadovoljnim omogoča, da se seznanjajo z izkušnjami in načini popravkov telesa, ki jih uporabljajo znane osebnosti, bolj zadovoljnim pa utrjuje samozaupanje in prepričanje, da so privlačni takšni kot so. Ti podatki nas utrjujejo v prepričanju, da mediji na mladostnike vplivajo (potrjujejo hipotezo 3), zelo verjetno pa se njihov vpliv razlikuje glede na to, kako kritični so do njih ozirom kakšno pomembnost jim pripisujejo..

## 6.0 SKLEP

Z raziskovalnim delom smo želeli zbrati podatke, ki bi nam pomagali ugotoviti, kako dijaki in dijakinje Ekonomske šole Ptuj vrednotijo svoje telo. Prav tako nas je zanimalo, ali vrednostna ocena telesa - telesna samopodoba dijakinj in dijakov vpliva na vedenjske prakse, s katerimi se skušajo približati idealni podobi o lastnem telesu in kako na oblikovanje kriterijev, s katerimi mladostniki presojujejo svoje telo, vplivajo socialni dejavniki – mediji (pogostost njihovega spremljanja in vsebine, ki jih v izbranih medijih mladostniki redno spremljajo). Na osnovi zbranih raziskovalnih podatkov lahko:

### **Potrdimo hipotezo 1: na telesno samopodobo mladostnikov vpliva pomembno njihov spol,**

kar potrjujejo podatki zbrani z raziskovalnimi vprašanji (4 - 8). Mladostnice – dijakinje Ekonomske šole Ptuj so manj zadovoljne s svojim telesom, pogosteje menijo, da so manj privlačne, bolj pogosto doživljajo majhne lepote pomanjkljivosti kot moteče, so manj zadovoljne s telesno težo in izražajo bolj pogosto želje po večjem številu popravkov lastnega telesa.

### **Potrdimo hipotezo 2: vrednostna ocena telesa pomembno vpliva na vedenjske prakse mladostnikov,**

kar potrjujejo podatki zbrani z raziskovalnimi vprašanji 9 in 10. Mladostniki, ki so manj zadovoljni s svojim telesom, se ocenjujejo kot manj privlačne, bolj pogosto doživljajo majhne lepote pomanjkljivosti kot moteče, so manj zadovoljne s telesno težo in izražajo pogosteje želje po večjem številu popravkov lastnega telesa, tudi bolj pogosto spreminjajo svoje prehranjevalne navade in v ta namen pogosteje uporabljajo tudi telesno vadbo.

### **Potrdimo hipotezo 3: na telesno samopodobo mladostnikov vplivajo pomembno mediji;**

ugotovili smo (podatki zbrani z raziskovalnimi vprašanji 11 – 15), da večina mladostnikov spremlja redno tako tiskane medije kot televizijo, razlike med njimi se pojavijo le pogostosti njihovega spremljanja in v vsebinah, ki jih redno spremljajo. Prav te pa so tesno povezane z vrednotenjem lastnega telesa, saj na njihovi osnovi oblikujejo kriterije za vrednotenje, hkrati pa v njih najdejo vzornike, ki jim želijo biti podobni.

Naše ugotovitve se skladajo s spoznanji v strokovni literaturi (Tomori, 1998, Kuhar, 2003), kljub dejstvu, da je naš vzorec majhen in verjetno ni dovolj reprezentativen za vse slovenske mladostnike., zelo verjetno pa so dovolj zanesljive, da veljajo za dijake in dijakinje Ekonomske šole Ptuj. Pri izvedbi anketiranja smo ugotovili, da je uporaba nikalnih vprašanj manj priporočljiva, saj so imeli nekateri anketiranci težave pri njihovem razumevanju. Ker se zavedamo dejstva, da je telesna samopodoba eden najpomembnejših vidikov samopodobe mladostnika, bi bilo zelo verjetno zanimivo proučiti povezanost med tem vidikom samopodobe s socialno samopodobo, ki vključuje tudi oceno priljubljenosti med vrstniki in s samospoštovanjem mladostnika.

Ugotovimo torej lahko, da je telesna samopodoba mladostnikov tisti temeljni vidik doživljanja samega sebe, ki pomembno vpliva tudi na vedenje mladostnika, saj lahko ta s prekomerno uporabo določenih vedenjskih praks pomembno vpliva ne samo na lastno telo, temveč tudi na duševno doživljanje in svoje zdravje v celoti. Strokovnjaki pa soglašajo, da so takšne škodljive prakse in rizične oblike vedenja mladostnikov še posebej škodljive, saj jih ta pogosto obdrži tudi, ko postane odrasla oseba.

## 7.0 VIRI

- Bajzek, J. (2008). **Svet prijateljstva in vezi prostega časa**. V: J. Bajzek, *Odiseja mladih* (str. 313 - 316). Ljubljana: Didakta.
- Kobal, D. (2000). **Temeljni vidiki samopodobe**. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kuhar, M. (2002). **O telesni samopodobi mladih**. *Socialna pedagogika*, let.6, št. 3, str. 255 - 278
- Kuhar, M. (2003). **Zakaj dekleta pazijo na svojo težo? Družbeno – kulturni in medosebni vplivi na telesno samopodobo in na nadzorovanje telesne teže**. *Psihološka obzorja*, 12, št. 2, str. 113 - 127
- Kuhar, M. (2004). **V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe**. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Lamovec, T. (1994). **Pojmovanje sebe. Samospoštovanje**. V: Lamovec, T. **Psihodiagnostika osebnosti 2**. (str. 5 – 94) Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Sovič, I. (2006). **Kult lepote – žensko telo kot objekt interpretacije**. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Diplomski naloga.
- Tomori, M. (1990). **Psihologija telesa**. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Tomori, M. et al. (1998). Odnos do telesne teže in prehranske navade. V : Tomori , M. (ur.) **Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih (str. 87 – 94)**. Ljubljana: Littera picta.
- Zupančič, M. (2004). **Mladostništvo**, V: Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (ur.), **RAZVOJNA PSIHOLOGIJA** (str. 510- 611). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Žagar, K. (2006). **Mediji in prehranjevalne navade mladostnikov**. Ljubljana: Diplomski naloga. Dostopno na spletnem naslovu: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/zagar-kristina.pdf>

## 8.0 PRILOGE



## ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva dijakinji tretjega letnika Ekonomske gimnazije in želiva proučiti, kako dijaki in dijakinje Ekonomske šole Ptuj zaznavajo svoje telo. Prav tako naju zanima, kako na to mnenje vplivajo mediji.

### Navodila za reševanje:

Vsako vprašanje pazljivo **preberi** in med zapisanimi odgovori izberi tistega, ki kar najbolj ustreza tvojemu mnenju, vedenju ali doživljanju. Pred izbranim odgovorom **obkroži črko** ali pa ga **označi v skladu z navodilom**, ki je pri vprašanju zapisano.

Če med možnimi in že zapisanimi odgovori ne najdeš ustreznega, ga lahko izjemoma **napišeš sam/-a** (na črto pri odgovoru **drugo**: \_\_\_\_\_). Pri nekaterih vprašanjih lahko izbereš **več odgovorov**

(VSE tiste odgovore, ki veljajo zate).

**Tajnost in anonimnost tvojih odgovorov sta zagotovljeni, zato odgovarjaj iskreno!**

**1. Spol:** a) ženski b) moški **2. Starost:** \_\_\_\_\_ (dopolnjena leta)

### 3. Program:

- a) ekonomska gimnazija
- b) SSI - ekonomski tehnik
- c) SSI - aranžerski tehnik
- d) SPI - trgovec
- e) PTI – ekonomski tehnik

### 4. Kako zadovoljen/ zadovoljna si s svojim telesom?

- a) zelo nezadovoljen/ zelo nezadovoljna
- b) nezadovoljen/nezadovoljna
- c) zadovoljen/zadovoljna
- d) zelo zadovoljen/ zelo zadovoljna

### 5. Samo/ samega sebe ocenjujem kot:

- a) fizično privlačno/ privlačnega
- b) fizično neprivlačno/ neprivlačnega

### 6. Majhne lepotne pomanjkljivosti na mojem telesu (ali obrazu) me NE motijo posebno.

- a) sploh se ne strinjam (me zelo motijo)
- b) ne strinjam se (me motijo)
- c) se strinjam
- d) povsem se strinjam

### 7. Kaj meniš o svoji telesni teži?

- a) moral /a bi pridobiti mišično maso
- b) rad/a bi imel/-a manjšo telesno težo
- c) moja teža je takšna, kot si jo želim

### 8. Kateri del svojega telesa, bi »popravlil/-a« (pri lepotnem kirurgu), če bi imel/-a to možnost:

(označi VSE odgovore, ki veljajo zate)

- a) prsni koš ali prsi
- b) trebuh ali pas
- c) boke ali zadnjico
- d) odpravil/la bi celulit
- e) obraz (nos, brado, oči ...)
- f) nič, moje telo in obraz sta mi vseč takšna, kot sta
- g) drugo: \_\_\_\_\_

**9. Kako pogosto si v zadnjem letu si spremenil/-a/prilagodil/-a svoje prehranjevalne navade (diete, izpuščanje obrokov, postenje...) z namenom zmanjšati svojo telesno težo?**

- a) nisem jih spremenil/-a - prilagajal/-a
- b) redko (1- 2 krat)
- c) občasno (3 – 4 krat)
- d) pogosto (5 ali več krat)

**10. Ali si v zadnjem letu telesno vadbo uporabljal/a z namenom izgubiti telesno težo?**

- a) nisem je uporabljal/-a
- b) redko (1- 2 krat)
- c) občasno (3 – 4 krat)
- d) pogosto (5 ali več krat)

**11. Čigavo mnenje običajno najbolj vpliva na občutke in ideale povezane s tvojim telesom?**

(izberi **2 odgovora**)

- a) mnenje družinskih članov (mame, očeta, brata, sestre ...)
  - b) mnenje vrstnikov (prijateljev/prijateljic, fanta/dekleta...)
  - c) moda, revije, TV, oglasi
  - d) **drugo:**
- 

**12. Kako pogosto spremljaš medije?**

- a) nikoli
- b) redko
- c) pogosto (nekajkrat tedensko)
- d) zelo pogosto (skoraj vsak dan)

**13. Katere teme v tiskanih medijih redno spremljaš?**

(izberi **VSE** odgovore, ki veljajo zate)

- a) o zdravju in zdravem načinu življenja
  - b) o načinih za vzdrževanje vitkega telesa
  - c) o modi in modnih smernicah
  - d) tiskane medije spremljam le redko ali pa sploh ne
  - e) **drugo:**
- 

**14. Katere oddaje na televiziji redno (slediš dogajanju) spremljaš?**

(izberi **VSE** odgovore, ki veljajo zate)

- a) filme ali nadaljevanke
  - b) športne prenose
  - c) oddaje o modi in manekenstvu
  - d) TV oddaje spremljam redko ali pa sploh ne
  - e) **drugo:**
- 

**16. Ali kdaj primerjaš svoj videz z videzom znanih osebnosti, iz tiskanih medijev, TV, oglasov ...?**

- a) Da.
- b) Ne.

**HVALA ZA SODELOVANJE!**

