

SAMOPODOBA IN LEPOTA

PSIHOLOGIJA

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

IZA PERŠIN PETERNELJ

IVANA ŽGAJNAR

9. razred

Mentorica:

MAJA ZELIČ

Somentorica:

SLAVICA ŠKERJANEC

april, 2023



Uvodoma se zahvaljujema mentorici Maji Zelič in somentorici Slavici Škerjanec, ki sta naju usmerjali čez dileme in razpota na poti skozi raziskovalno nalogo. Hvaležni sva za trud, ki sta ga vložili in znanje, ki sta ga nesebično delili. Tudi zaradi njiju imava danes boljšo samopodobo, saj sta nama s to izkušnjo obogatili življenje.

Zahvaljujema se prof. dr. Urošu Ahčanu, ki si je kljub številnim obveznostim vzel čas za pogovor. Obisk v njegovi ambulanti nama bo za vedno ostal v lepem spominu. S svojo preprostostjo in predanostjo poklicu nama je pokazal dodatno lepoto življenja.

Veliko zahvalo namenjava tudi vsem osnovnošolcem in gimnazijcem, ki so izpolnjevali anketni vprašalnik. Veseli sva, da so bili mladi pripravljeni iskreno odgovarjati na vprašanja.

Jezikovni pregled: Meta Matjačič

Kazalo

Povzetek	6
1 Samopodoba	7
1.1 Vrste samopodobe	7
1.1.1 Telesna samopodoba	8
2 Vpliv dejavnikov na samopodobo	9
3 Spletna družbena omrežja	10
4 Lepota	11
4.1 Lepota skozi čas	11
4.2 Lepota v današnjem času	14
5 Izkušnje prof. dr. Uroša Ahčana z mladimi pacienti	15
6 Problem in cilji raziskovalne naloge	19
7 Hipoteze	20
8 Metodologija	21
8.1 Raziskovalni vzorec	21
8.2 Pripomoček pri raziskavi	21
8.3 Postopek raziskovanja	21
9 Rezultati in interpretacija hipotez	22
9.1.1 H1: Telesna samopodoba deklet je slabša kot samopodoba fantov.	23
9.1.2 H2: Samopodoba osnovnošolcev je boljša kot samopodoba srednješolcev	25
9.1.3 H3: Več kot polovica učencev in dijakov je že bila vsaj enkrat na dieti	26
9.1.4 H4: Dekleta želijo pogosteje spremeniti svoj izgled s posegom v telo kot fantje.	27
9.1.5 H5: Učenci in dijaki, ki imajo nižjo samopodobo, si želijo spremeniti svoj videz s posegom v telo	30
9.1.6 H6: Učenci in dijaki, ki uporabljajo družbena omrežja, imajo nižjo samopodobo.	31

9.1.7	H7: Učenci in dijaki se pogosteje primerjajo po spletnih socialnih vplivnežih kot po vrstnikih.....	33
10	Zaključek in sklepi	35
11	Viri in literatura	37
12	Priloge	39

Kazalo tabel

Table 1: Število in odstotek učencev, ki so sodelovali v raziskavi	21
Table 2: Mejne vrednosti za določitev samopodobe	22
Table 3: Število in delež anketirancev - kaj si želijo spremeniti.....	28
Table 4: Delež osnovnošolcev z željo po spremembi videza glede na povprečno oceno samopodobe.....	30
Table 5: Delež gimnazijcev z željo po spremembi videza glede na povprečno oceno samopodobe.....	30
Table 6: Delež osnovnošolcev in gimnazijcev z željo po spremembi videza glede na povprečno oceno samopodobe	30
Table 7: Povezava med oceno samopodobe in pogostostjo uporabe družbenih omrežij	31
Table 8: Občutek sprejetosti v družini, med prijatelji in v šoli	34

Kazalo grafov

Graf 1: Primerjava povprečne ocene samopodobe med spoloma	23
Graf 2: Primerjava povprečne ocene samopodobe med dekleti in fanti glede na OŠ in gimnazijo	23
Graf 3: Primerjava povprečne ocene samopodobe med osnovnošolci in gimnazijci.....	25
Graf 4: Pogostost diet med mladimi.....	26
Graf 5: Želja po spremembi videza, primerjava med spoloma	28
Graf 6: S kom se mladi primerjajo?	33

Povzetek

Temo za raziskovalno nalogo o telesni samopodobi sva si izbrali, ker se nama zdi zelo pomembna in se dotika vsakega izmed nas. Dnevno se sprašujemo, ali sem lep, sem se dobro oblekel, imam čisto srajco, razmazano ličilo. Pri mladostnikih so ta vprašanja še bolj izrazita, saj so komaj dobro začeli iskati svoj prostor v svetu, njihov telesni razvoj pa je v tem obdobju najbolj intenziven. Na njihovo mnenje o tem, kakšni bi morali biti, v teh časih močno vplivajo družbena omrežja. Ta jim tiho, a vztrajno vsiljujejo ideje, katere lepotne ideale naj bi dosegali, da bi se bolje počutili, se imeli bolj radi in se čutili bolj sprejete. Vse to mnoge peha v začarani krog. Zaradi naštetega naju je zanimalo, koliko vrstnikov je pri oblikovanju svojega videza podvrženih vplivom družbenih omrežij in kako močno tamkajšnje vsebine vplivajo na njihovo telesno samopodobo. Postavili sva sedem hipotez, ki sva jih potrjevali na podlagi anketnega vprašalnika. Nekateri rezultati so naju presenetili, nekateri so bili v skladu s predvidevanji. Izpostavili bi, da se je že enajst gimnazijcev tretjega letnika odločilo za estetski poseg. Ker naju je tema estetske kirurgije še posebej pritegnila, sva se z vprašanji obrnili še na prof. dr. Uroša Ahčana.

Ključne besede: telesna samopodoba, družbena omrežja, lepota, lepotni posegi, mladostniki

1 Samopodoba

Samopodoba je skupek zaznav, mišljenj, predstav, ki jih ima posameznik o sebi. Nanjo vplivajo zunanji dejavniki, kot so mediji, družbena omrežja, vrstniki, družina, prijatelji itd. Na samopodobo vplivajo negativno ali pozitivno. Samopodoba v veliki meri vpliva na dosežke v življenju. Ko ima posameznik "slabo" samopodobo, je nezadovoljen s seboj, ima nizko samozavest, slabo prepričanje o sebi, slabo zaupanje v svoje sposobnosti, talente, mnenja, prepričanja. Če pa ima posameznik "dobro" samopodobo, mu omogoča boljše počutje v družbi, težave rešuje in se jih ne izogiba, odloča se samostojno, je bolj prilagodljiv, večinoma dobro razpoložen. V vsakdanjem življenju ustvarja boljše rezultate in dela bolj učinkovito. Samopodoba je naša predstava o tem, kar smo (Osebnost in samopodoba, 2018).

1.1 Vrste samopodobe

Poglavitne vrste samopodobe so: šolska ali akademska, medosebna ali socialna, družbena ali kolektivna, čustvena ali osebnostna in telesna samopodoba (Strniša, 2017; Samopodoba, b. d.).

Šolska ali akademska samopodoba se oblikuje ob otrokovem prihodu v šolo. To je samopodoba, pri kateri posameznik zaznava svoje učne sposobnosti, spretnosti in zanimanje za šolske predmete. Je prepričanje o njegovih učnih sposobnostih in zaznavanju učnega uspeha. Šolsko samopodobo delimo na samopodobo pri jezikih, naravoslovju, tehniki (Osebnost in samopodoba, 2018).

Medosebna ali socialna samopodoba je samopodoba, ki temelji na zaznavanju sočloveka, empatičnosti posameznika, strpnosti do drugačnih, komunikativnosti v vsakdanjem življenju, ustvarjanju boljših odnosov v družini, med vrstniki, sorodniki, sodelavci, starejšimi osebami, prijatelji ipd. (Samopodoba, b. d.).

Družbena ali kolektivna samopodoba je samopodoba, ki nas oblikuje na podlagi videnih, slišanih in začutenih (dobrih ali slabih) odnosov v družini in v partnerskem odnosu (Strniša, 2017).

Čustvena ali osebnostna samopodoba je predstava o posamezniku, njegovem razmišljanju o svojih sposobnostih, lastnostih, izražanju in obvladovanju čustev, dojemanju samega sebe kot npr. ne/mirnega, ne/sproščenega, ne/ljubeznivega, ne/radodarnega, ne/družabnega, čustveno ne/uravnovešenega, ne/čustvenega, ne/prijaznega ... (Strniša, 2017). Čustvena samopodoba je za posameznika zelo pomembna, saj izraža njegovo čustveno stanje, dojemanje okolice, ostalih

ljudi in dojemanje samega sebe. Ljudje se skozi življenje spreminjamo. Doživljamo nove izkušnje, nove izzive, premagujemo prepreke iz dneva v dan in se na področju človeškosti in znanja o življenju razvijamo in dozorevamo. Čustvena samopodoba predstavlja posameznika kot osebo. Ali je dobra, slaba, sebična, skrbna, ljubezniva ... Je izredno krhka, saj nanjo lahko v veliki meri vplivajo zunanji dejavniki, kot so recimo vrstniki, spletna družbena omrežja in številni drugi (Javornik, 2020).

1.1.1 Telesna samopodoba

Telesna samopodoba je ena od glavnih samopodob, ker se oblikuje v najzgodnejšem delu posameznikovega življenja. Predstavlja, kako se posameznik počuti v svojem telesu. S telesno samopodobo v vsakdanjem življenju odkrivamo odnose do svojega telesa. Sestavljena je iz zaznavanja telesnega videza in zavedanja telesnih sposobnosti. Telesnega videza ne smemo zamenjevati s telesno samopodobo, saj se telesni videz nanaša samo na to, kako posameznik zaznava svojo telesno privlačnost in zadovoljstvo s svojim videzom, telesna samopodoba pa vpliva na celostno obravnavo posameznika (Dolenc, 2010; Trček, 2014).

Telesna samopodoba je zelo pomembna za kvalitetno življenje posameznika. Glede na raziskave imajo ženske največji problem s telesno samopodobo. Samo nezadovoljstvo s telesom in njegovim izgledom je značilno predvsem za zahodni svet. Ženske so najbolj obremenjene in kritične do svojih bokov, stegen, trebuha in telesne teže (Grogan, 1999 v Kuhar, 2002). Zato je po predstavi žensk idealno vitko telo z oblinami (Spitzer idr., 1999 v Kuhar, 2002).

Ker živimo v modernem svetu, polnem sprememb, opazamo, da prihaja do nezadovoljstva s svojim videzom tudi pri moških, še posebno mlajših (Garner, 1997; Cash, 1997; Grogan, 1999; Olivardia, 2002 v Kuhar, 2002). Samopodoba moških ni tako raziskana kakor samopodoba žensk, saj se je pojavilo samo nezadovoljstvo s samopodobo moških dokaj na novo. Vendar pa je znano, da si večina želi večje mišice na rokah in ramenih, ozek pas in boke, čvrsto zadnjico in raven trebuh. Velik odstotek moških je nezadovoljen z nekim delom svojega telesa, predvsem s količino mišične mase. Kljub vsemu pa so moški bolj stvarni, kar se tiče zaznavanja svoje postave, in bolj točni v primerjavi z zaznavo žensk (Grogan, 1999 v Kuhar 2002).

Eno od pomembnejših obdobij pri spreminjanju telesne samopodobe in dojemanja samega sebe je obdobje pubertete. V tem času telo doživi številne hormonske spremembe, ki vplivajo na razvijanje posameznikovega telesa. Pri ženskah se tako v tem obdobju telo spreminja v smeri, ki se oddaljuje od zelenega in idealnega telesa. V moškem primeru pa razvoj poteka v zeleni smeri, saj pridobivajo mišično maso. To obdobje je istočasno obdobje, ko se identiteta

posameznika intenzivno oblikuje in ko se jim zdi ukvarjanje z videzom bolj pomembno zaradi navezovanja prvih partnerskih razmerij. Veliko vlogo pri vsem skupaj pa imajo tudi vrstniki (Hoyt, 2001 v Kuhar, 2002).

Večina mladostnikov, med njimi največ mladostnic, je nagnjenih k negativnemu samoocenjevanju, kadar se njihovo resnično telesno stanje odmika od njihove idealne postave. Na splošno pa so fantje s spremembami, ki pridejo v puberteti, veliko bolj zadovoljni kot punce. Njihovo telo se namreč razvija v želeni smeri in se tudi sami, da bi dosegli želeni cilj, v večji meri osredotočajo na učinkovitost in fizično sposobnost svojega telesa. Dekleta pa ocenjujejo svoje telesne spremembe na podlagi tega, ali so bolj privlačne ali ne (Hoyt, 2001 v Kuhar, 2002).

Pri številnih mladostnicah se pojavijo želje po spreminjanju telesa. V najhujših primerih lahko privedejo do motenj hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija. Anoreksija devetkrat bolj ogroža ženske kot moške, z njo se sreča približno 1 % celotne populacije (Pšeničny, 2023a). Za bulimijo pa zboli med 3 in 8 % populacije, ženske zbolijo sedemkrat pogosteje kot moški (Pšeničny, 2023b in Grogan, 1999 v Kuhar, 2002).

2 Vpliv dejavnikov na samopodobo

Na samopodobo vplivajo številni vsakodnevni dejavniki. To so družina, šola, vrstniki, služba, družbena omrežja ipd. (Osebnost in samopodoba, 2018; Javornik, 2020).

Za obdobje mladostništva so značilne intenzivnejše telesne in psihološke spremembe, pri čemer v puberteto prej stopijo dekleta kot fantje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Puberteta je fiziološko in psihosocialno obdobje telesnega razvoja, ki močno vpliva na posameznikovo telesno samopodobo (Anatrella, 1993, v Kobal, 2001). V tem času prevzemajo tudi nekatere nove razvojne naloge. Med njimi so ustvarjanje zrelejših odnosov z vrstniki, saj jim je pomembno vrstniško sprejemanje in odobravanje, sprejemanje in učinkovito uporabljanje svojega telesa (Horvat in Magajna, 1987 v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004) in prilagajanje na hitre telesne spremembe. Mladostniki naj bi svoj videz sprejemali brez izrazitih frustracij in razvijali samostojno skrb za svoje telo, zdravje in učinkovito telesno delovanje (Havighurst, 1972 v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Samopodoba se oblikuje in razvija postopoma od rojstva dalje. Razvoj samopodobe na začetku poteka v okviru družine in se začne v zgodnjem otroštvu. Prve oblike samopodobe posameznik razvije pri 15 mesecih starosti. Že pri 6-letnikih lahko prepoznamo, da imajo bodisi pozitivno

bodisi negativno samopodobo. Prvi objekt, ki otroku pomaga pri razvoju samopodobe, je mati. Poleg materine in očetove prisotnosti pa se ta oblikuje tudi preko neposrednih izkušenj z drugimi pomembnimi osebami (Kobal Grum, 2017 v Jakopič, 2022).

V zgodnjem otroštvu se otroci začnejo zavedati svojih in drugih mnenj. Otrokom postane pomembno, kaj menijo drugi ljudje o njih, ali se jim zdijo lepi, grdi, simpatični, nesimpatični. To obdobje traja do vstopa v šolsko okolje, ko postanejo bolj občutljivi na družbeni položaj. Na odnose otrok začne vplivati socialno-ekonomski status in pripadnost socialnim kategorijam (na primer spol, etničnost ...) (Černigoj, 1972 v Jakopič, 2022; Planinšec, 2002).

Sledi obdobje zgodnje adolescence oz. pubertete, ki je za oblikovanje samopodobe najpomembnejše, saj se v tem obdobju strukturiranje samopodobe najbolj pospeši. Ta jo nato le še dograjuje do pozne adolescence. Telesne spremembe vplivajo na telesno samopodobo. Ta je odvisna od tega, kako se zaznava posameznik in kako se na njegove telesne spremembe odziva njegova okolica (Kobal, 2001).

Vsak posameznik poskuša samopodobo oblikovati čim bolj pozitivno. Pomembni posamezniki oziroma soljudje so predvsem posamezniki iz ožjega socialnega kroga; starši, sorodniki, vrstniki, znanci in učitelji (Kobal Grum, 2003).

Na našo samopodobo vplivajo tudi stvari, s katerimi se ukvarjamo. Raziskave so pokazale, da zahtevnejše kot je delo, ki ga opravljamo, boljša je naša samopodoba in naše samospoštovanje je višje. Tako ima oseba z dobro samopodobo večje možnosti za boljše delovno mesto kot oseba s slabo samopodobo (Javornik, 2020).

3 Spletna družbena omrežja

V Sloveniji ne poznamo točnega izraza za angleški izraz »Social Networks Sites« (SNS), vendar pa zasledimo veliko izrazov, kot so recimo: spletna socialna omrežja, spletne mreže, družbene spletne strani, socialne spletne strani, družabna omrežja, družbena omrežja itd. (Peršič, 2015).

Družbena omrežja lahko razumemo na dva načina. Prvi način je v »tradicionalnem« smislu, pomeni druženje z osebami, s katerimi imamo enake interese, nas druži družinska vez, prijateljstvo, služba ... Drugi način pa je, da smo druženje z osebnega stika z osebo premaknili na spletni stik (npr. namesto druženja v živo se pogovarjamo po telefonu) (Peršič, 2015).

Sama definicija spletnih družbenih omrežij bi bila tako po mnenju Bodya in Ellisona (2007), da so to spletne storitve, ki posamezniku omogočajo, da si zgradi (pol)javno življenje, oblikuje seznam ljudi, s katerimi si želi ohranjati stike in imeti vpogled v lasten seznam stikov v spletnem družbenem omrežju. Omogočajo spletne storitve, npr. klepetanje, komentiranje, izražanje mnenj, deljenje fotografij in videoposnetkov idr., s katerimi lažje ohranjamo in ustvarjamo nova poznanstva in prijateljstva (Peršič, 2015).

Družbena omrežja imajo v zadnjih letih vedno večji vpliv na našo samopodobo. Raziskava Safe.si (Rajšek, 2022) je pokazala, da kar 20 % mladostnikov na družbenih omrežjih preživi 5 ali več ur, raziskava A. Zorko (2021) pa je pokazala, da kar dve tretjini anketirancev na družbenih omrežjih preživita več kot 5 ur. Mnogi raziskovalci proučujejo vpliv družbenih omrežij na samopodobo posameznikov in rezultati so zaskrbljujoči. Opažajo, da imajo najbolj negativen vpliv na mladostnice, saj so te nagnjene k perfekcionizmu. Kar 63 % deklet se primerja z drugimi na internetu, takih fantov je le 23 %. Dekleta so zaradi tega bolj nezadovoljna s svojim videzom (Petek in Čehovin, 2022). Deljenje načina življenja redkih posameznikov (bogata potovanja, razkošne vile, jahte, letala ...) prikazuje določene ideale, ki niso dostopni vsem, prav tako pa so zaradi filtrov, ki jih družbena omrežja ponujajo, tudi zavajajoči. Z vplivneži in zvezdniki se primerja 45 % osnovnošolcev in 59 % srednješolcev (Petek in Čehovin, 2022). Zaradi zavedanja tega in nedostopnosti takšnega načina življenja se samopodoba slabša. Vodi lahko do depresije in tesnobnosti. Največ negativnega vpliva se pripisuje Instagramu, ki z deljenjem fotografij prikazuje lažno predstavo o srečnem in popolnem življenju. Takšno sliko prikazujejo milijonom uporabnikom in sledilcem, katerim je ta način življenja nedostopen. Pretirano primerjanje s podobami na družbenih omrežjih lahko vodi do obsedenosti s svojim videzom, sramovanja lastnega telesa, pa tudi do prehranskih motenj in drugih resnih psihičnih težav (Javornik, 2020; Petek in Čehovin, 2022).

4 Lepota

Ob besedi "lepota" bi se nam verjetno v glavi ustvarila slika besed. Lepota je mnenje vsakega posameznika, vsak si jo predstavlja drugače. Lepota je že od nekdaj merilo družbene vrednosti. Je orodje, s katerim se lahko manipulira (Kaj je lepota, 2020).

4.1 Lepota skozi čas

Razlike v moškem in ženskem telesu so se pojavile že v prazgodovini z razdelitvijo dela med moške in ženske, podobe o lepotnih idealih pa so se tekom različnih zgodovinskih obdobj precej spreminjale. V prazgodovini je bila pri ženskah najbolj zaželena obilna postava, ki je

prikazovala plodnost. Največkrat so tako postavo poimenovali Venera. Tudi upodobitve moških prikazujejo mišičaste in obilnejše postave (Kuhar, 2004 v Pirš in Šramel, 2018).

V Egiptu, v času starega veka, je bilo zaželeno mladostno in vitko telo s širokimi rameni, dolgimi prsti, rokami in nogami, gladek obraz in raven nos. Debelost in starost nista bili dobrodošli. Egipčanke so veliko dale na svojo lepoto. Oblačile so se v obleke, ki so segale od prsi do kolen ali gležnjev. Obleke, ki so kazale spolovila, so bile nekaj povsem normalnega. Svoj izgled so krasile z raznim nakitom, obeski in lasuljami. Uporabljale so tudi ličila in si odstranjevale dlake (Bornšek, 2014).

V stari Grčiji so lepoto dojemali kot skupek telesne in duhovne lepote. Svoje lepotne ideale so izražali v umetnosti, najbolj v kiparstvu. Zelo velik pomen sta imeli harmonija in simetrija. Pri prednikih Grkov (na Kreti) je bil ideal ženske lepote vitko telo, pri samih Grkih pa je ideal lepote tako žensk kot moških predstavljal mišičasto, atletsko telo, ki je predstavljal trdo delo. Zaželeno je bilo belo, svetlo polt, ki je predstavljal višji družbeni status. Kot dodatke so nosile bogat nakit. Lase so spenjale v fige ali pa so nosile kodraste lasulje (Bornšek, 2014). Iz časa grške civilizacije je danes poznanih največ moških kipov v gibanju. Na podlagi tega obstajajo sklepanja, da je največji lepotni ideal telesa predstavljal moško telo. Zaželeno in najlepša je bila atletska postava, mišičasto, gibljivo telo, samoobvladljivost. Ker pa so Grki lepoto dojemali kot skupek zunanjega videza in notranjega duha, je atletska postava pri fantih izražala samokontrolo, moralno moč, neustrašnost, močatost, neodvisnost (Kuhar, 2004 v Pirš in Šramel, 2018).

Rimljani so imeli podoben pogled na lepoto kot Grki. Všeč jim je bila vitka in mišičasta postava. Debelosti niso podpirali, a hkrati so oboževali pojedine in gostije. Zaradi tega se je pojavilo bulimično vedenje, ki je bilo pri njih popolnoma normalno in sprejemljivo. Pomembne so jim bile tudi poteze obraza, saj naj bi ta prikazoval dušo (Kuhar, 2004 v Pirš in Šramel, 2018).

V srednjem veku je bila zaželeno jajčasta oblika telesa, ki naj bi prikazovala plodnost ženske. To je bilo namreč obdobje kuge, ki je zahtevalo veliko smrtnih žrtev. Od ličil so uporabljale le puder, ker je cerkev kozmetiko označila za grešno. Najbolj zaželeno je bilo belo polt, ki je prikazovala visok družbeni status. Revne ženske nižjega stanu so namreč morale delati na polju, na soncu, medtem ko so bogatejše ženske preživljale čas v svojem domu (Bornšek, 2014).

Z leti je napredoval tudi razvoj znanja na področju medicine. To znanje je v veliki meri vplivalo na spoznanje, da debelost slabo vpliva na zdravje in da vitkost ne pomeni nujno revščine. Zaradi teh spoznanj so ljudje drugače začeli dojemati žensko telo in pojavijo se novi ideali ženske

postave. Proti koncu obdobja se razvije tudi kozmetična industrija. Poleg ličil, ki so se uporabljala že v preteklosti, se začne uporaba rdečila za ustnice. Ličenje tako postane ospredje ženske mode in prispeva k podobi ženskega ideala vse do 19. stoletja, ko bolj priljubljen postane naravni videz (Bornšek, 2014).

V obdobju renesanse se je pojavilo zanimanje za žensko telo in njegovo upodabljanje. Zaželeno so bile močnejše oz. obilnejše postave z okroglim trebuhom, majhnimi prsmi, poudarjenimi nogami in zadnjico, močnimi boki in stegni. Poleg telesa sta bila okrogla tudi vrat in obraz, ki je bil lep, če je imel pravilne poteze. Moda se je v tem času zelo spremenila, narekovali so jo na dvorih. Ženske so začele nositi oblačila, pri katerih so zgornje plasti razrezovali, saj so s tem poudarili širino telesa. Uporabljale so tudi steznike, s katerimi so ustvarile drugačen videz telesa. Ženske so ponovno začele uporabljati ličila, lase so si barvale. Poleg izgleda pa je bila pomembna tudi notranjost ženske (Bornšek, 2014).

V baročnem času je vladala lakota, kar je botrovalo temu, da je za idealno veljala obilnejša postava, saj so to povezovali z bogastvom. Trebuh je vse do 17. stoletja predstavljal najbolj erotični del ženske. Bili so mnjenja, da prevelik trebuh ne obstaja, steznikov niso več uporabljali (Bornšek, 2014).

V 20. stoletju se pojavijo številne spremembe na področju politike, tehnologije, razmišljanja človeka. Eden pomembnejših dejavnikov tega časa je pojav feminizma (Počkar in Tavčar Krajnc, 2012 v Bornšek, 2014). To je ime za gibanje, s katerim so ženske želele biti enakopravne in enakovredne z moškimi (SSKJ, b. d.). Lepotni ideali oz. standardi tega časa so se zelo spreminjali. Vsem pa je v večini skupno, da je bila zaželena vitka postava, na katero se opirata lepotna industrija in mediji, ki oglašujejo diete, vadbe, lepotne posege (Bornšek, 2014).

Hollywood je imel zelo pomembno vlogo pri usmerjanju lepotnih idealov žensk, s tem, ko je v filmih prikazoval ameriške lepotice. Številni mediji so k temu še dodatno pripomogli in dosegli, da so se ameriški ideali razširili po svetu. Vse to je pripeljalo do tega, da so se ženske še bolj začele ukvarjati s svojim videzom (Bornšek, 2014).

Pred prvo svetovno vojno je bil ideal ženske postave vitko telo, ki ni bilo krhko, bujno oprsje, zajetni boki. Takšna postava je spominjala na peščeno uro. Nosile so športna oblačila, ki so poudarjala lepo postavo z vitkimi nogami, ozkimi gležnji ... (Bornšek, 2014).

Po prvi svetovni vojni je postalo idealno oz. zaželeno nedoraslo dekle, ki je imelo vitke noge in ravno oprsje (to je nekako spominjalo na moško telo). Da bi ženske takšno telo obdržale, so se

pojave številne diete, stroge vadbe, stradanja in prehranske motnje. Žensko lepoto se je presojalo po njenem izgledu nog in naličenega obraza. Ženske so začele nositi tudi kratka krila, kar je kazalo na izboljšanje in napredek ženskih pravic. Zaradi kazanja nog se je pojavila zahteva po gladkih nogah, kasneje pa še zaželenost po depilaciji pazduh (Bornšek, 2014).

Kasneje v ospredje pridejo ženske z ozkim pasom in bujnim oprsjem. Modne obleke so bile zasnovane na način, da so tako postavbo še bolj poudarile. Modne ideale so predstavljale v večini prav filmske igralk. Ker je bil velik poudarek tudi na nogah, ženske začnejo nositi visoke pete, nogavice s podvezicami, najlonke (Bornšek, 2014).

Sredi 20. stoletja ponovno pridejo v uporabo stezniki, ki so poudarjali ozek pas in široke boke. Za lepe ženske so veljale tiste z manjšimi prsi, a so morale hkrati prikazovati eleganco, prefinjenost in milino (Bornšek, 2014).

V času, ko so se pojavili Beatli, pa so prišli v modo mini krila in kavbojke. S tem se je pozornost z zgornjega dela telesa prenesla na spodnjega. Zelo pomembni tako postanejo ozki boki, vitke noge in zadnjica. Tako vse obline, ki so bile prekomerne, postanejo nezaželeni in grdi. Znova se je povečalo število diet pri ženskah, saj se je prenehala uporaba steznikov, ki niso bili več v modi, in začelo se je nošenje bikini kopalk. Po vitkosti so hrepeneli številni, saj je predstavljala mladost in svobodo. Proti koncu stoletja se v modi pojavijo izredno suhi oz. vitki modeli, ki so se ohranili vse do danes (Bornšek, 2014).

4.2 Lepota v današnjem času

Skozi zgodovino so se pojavili številni lepotni ideali, ki so bili veliko bolj določeni kot danes. Danes lepoto predstavljajo ženske različnih ras, oblik telesa, obraznih potez ... Vsem je skupno, da imajo lepo, čvrsto telo, brez odvečnega maščevja. Tako velja, da je lepa ženska v sodobni družbi samo vitka ženska. Posledično je tudi zdrava in srečna (Iskra, 2009).

Sami lepotni ideali so v veliki meri odvisni od kulture, v kateri živimo, saj z njeno pomočjo sprejemamo in razumemo zunanji svet. Poleg kulture pa so pomembni še ostali dejavniki, kot so družina, prijatelji, mediji, vrstniki, nasprotni spol ... Glede na spreminjanje idealov lahko rečemo, da ne obstaja univerzalna lepota, ideal in da se glede na čas, okolje in kulturo lepotni ideali spreminjajo. Kljub temu, da je lepota odvisna od opazovalca samega, obstajajo univerzalno privlačni deli ženskega telesa. To so recimo gladka in čista koža, čvrste prsi in boki, gosti in sijoči lasje, simetričnost, telo v obliki peščene ure ... (Iskra, 2009).

Danes so lepotni ideali višji kot kadar koli prej. Postavljajo jih številni zvezdniki in vplivneži iz celega sveta. Eden od idealov je lepa in vitka postava. Včasih so ta ideal dosegli z uporabo korzetov. Sčasoma se je uporaba korzetov v zahodnem svetu zmanjšala in za doseganje teh idealov je bilo potrebno najti nov način (Iskra, 2009). Veliko žensk se je zato obrnilo k raznim dietam, telesnim vadbam in v veliki meri tudi estetskim posegom (Kuhar, 2004 v Feuš, 2009), ki so boleči in velikokrat tudi rizični (Iskra, 2009). Najpogostejši sodobni metodi za približevanje lepotnim idealom sta dieta in telesna vadba. Obe imata v zdravi meri uporabe dober vpliv. Zdrav način prehranjevanja in redna telesna aktivnost lahko vplivata na dobro samopodobo, zdravje, vitalnost, lepoto, lepo obliko telesa, samospoštovanje ... Če pa pri uporabi teh dveh metod pretiravamo, lahko naredimo telesu veliko škodo. Zaradi želje po lepoti in lepi postavi se lahko zgodi, da zaužijemo premalo hrane, pretiravamo z dietami, kar lahko pripelje do motenj hranjenja. Poleg vsega pa telo še dodatno izčrpamo s prekomerno telesno vadbo. Enako se lahko zgodi tudi pri moških, ki nimajo uravnoveženega prehranjevanja, prekomerno telovadijo, lahko začnejo izrabljati steroide. Meja med zmernim in zdravim načinom življenja ter pretiravanjem in pretiranim poseganjem v telo je zelo tanka (Herman in Korenjak, 2008). Do zgoraj navedenih posledic pride veliko žensk, ki imajo popolnoma normalno postavo, same pa menijo, da njihova postava ni takšna, kot bi morala biti. Zato svoj videz popravljajo in popravljajo v želji doseči nek lepotni ideal, ki je za večino žensk nedosegljiv (Iskra, 2009).

Tako kot najdemo ideale pri ženskah, jih najdemo tudi pri moških, vendar so ti vseeno lažje dosegljivi kot ženski. Ideal je postavljen glede na to, kaj lahko moški z danim telesom doseže, pri ženskah pa gre za nedosegljive cilje. Moško telo velja za lepo že, če je mišičasto, močno in spretno. Seveda pa se tako kot ženske z debelostjo soočajo tudi moški, zaradi česar so lahko tarča posmeha (Herman in Korenjak, 2008).

Če povzamemo, lahko rečemo, da so lepotni ideali za določeno obdobje določeni, da odstopanja niso zaželeni oz. sprejemljiva in da se bodo lepotni ideali še naprej spreminjali, kot so se spremenili že skozi zgodovino (Iskra, 2009).

5 Izkušnje prof. dr. Uroša Ahčana z mladimi pacienti

Ker sva si želeli izvedeti več o stanju na področju lepotne industrije v Sloveniji, sva o tem povprašali prof. dr. Uroša Ahčana, priznanega specialista plastične rekonstruktivne in estetske kirurgije, profesorja na ljubljanski Medicinski fakulteti in avtorja knjige Supermarket lepote.

Profesor se je prijazno odzval vabilu in nama razkril zanimive informacije. Z njim sva se pogovarjali 25. februarja 2023 na kliniki Juventina v Ljubljani.

Prof. dr. Uroš Ahčan meni, da je glavni problem družbenih omrežij oziroma naprednih aplikacij v tem, da lahko vsak sebe vidi korigiranega s filtrom. »Vidi, kako bi bil lahko idealen, in to je potem motiv, da pride h kirurgu oziroma nekomu, ki se ukvarja z estetiko, da bi nadomestil ta filter, ki ga naredi telefon sam.« Vsak namreč teži k temu, da bi bil najboljša različica sebe, in to najboljšo različico, ki ti jo omogoča filter, je v resničnosti težko doseči. Strokovnjak opaza, da je vedno več želja po spremembah videza, še zlasti se je to povečalo »v času epidemije covida, ko smo bili zelo veliko na telefonih, omrežjih, ko smo se začeli opazovati na ekranih in takrat opazili vse nepravilnosti, ki jih drugače ne vidimo«.

Filter na telefonu ne boli, operacija pa ima posledice

Prof. dr. Ahčan je opozoril, da se morajo mladi, ki želijo spremeniti videz, posvetovati s specialistom na tem področju. »Ta ima znanje in izkušnje in ve, kaj je prav. Je tisti, ki jim mora svetovati in jim povedati tudi, zakaj nečesa ne narediti, ker se telo še spreminja: npr. pri dojkah v nosečnosti se vse spremeni in potem ima dekle/ženska namesto ene operacije več posegov. Take stvari je treba predvideti in povedati,« je jasen specialist estetske kirurgije. »Filter na računalniku in telefonu nič ne boli, pri kirurgiji pa gre za nepovratne postopke, ki so zelo agresivni za telo in se jih največkrat ne da popraviti. So ireverzibilni; vsak rez pušča brazgotino in možnost različnih zapletov (od krvavitve, okužbe prekomernega brazgotinjenja, slabega celjenja, pa vse do duševnih zapletov, h katerim lahko vodi nezadovoljstvo z opravljenim posegom).«

Estetski kirurgi kot psihologi

Za posege se odloča več žensk kot moških. »Največ je korekcij dojk, trebušne stene in obraza. Pri mladih izstopajo popravki štrlečih uhljev, v srednjih letih pa ženske povprašujejo po različnih postopkih pomlajevalnih tehnik: botulinum toksin za glajenje dinamičnih gub, polnila, biostimulacija kože z laserjem in drugimi napravami in pripravki ... Pri moških so največkrat narejene korekcije nosu, popravki prekomerno razvitih prsi (ginekomastija), liposukcije, pa tudi korekcije obraza.«

Najmlajši pacienti so tisti, ki imajo prirojene nepravilnosti, ki povzročajo funkcionalne in estetske motnje. Tako se korekcija štrlečih uhljev na primer lahko opravi že pred vstopom v osnovno šolo, torej pri šestih letih. Korekcije drugih delov telesa pa se opravijo, ko sta

dokončana rast in razvoj, navadno po osemnajstem letu starosti, pri čemer sogovornik poudarja, da se velja v takih primerih vedno temeljito pogovoriti tudi s starši, ki so mladim ljudem v oporo, tako fizično kot psihološko in finančno. »Tako je za vse lažje. Najbolje je, ko je zgodba povezana in vsak sprejme svoj del nalog: jaz – dobro načrtovan in strokovno izveden poseg, starši – celostno podporo, pacient pa – izpolnitev želje.«

Po njegovem so leta okoli polnoletnosti primerna starost za omenjene korekcije, saj imajo te pozitivne posledice na samopodobo. »Posledično preprečujejo depresivne motnje, zapiranje vase in bistveno ali pa pomembno vplivajo na kakovost življenja.« Kadar pozitivni vidiki prevladajo, je po posvetu s starši poseg smiselni, sicer ga dr. Ahčan odsvetuje. Odločitev o posegu mora biti utrjena, zato sam nikoli ne operira takoj po prvem pogovoru, ampak pusti čas za temeljit premislek, nadaljnja posvetovanja.

Zgodi se namreč, da pridejo posamezniki, ki si po operaciji želijo starega videza, kar pa ni mogoče. Kljub temu, da je operacija odlično uspela, jih v domačem okolju ali vrstniki ne sprejemajo, kar jih dela nesrečne, zato so pogovori pred posegom nujni.

Sogovornika vodi misel, da se pomaga tistim mladim, ki imajo zaradi telesne motnje (brazgotina, znamenje ...) omejene možnosti in si motnjo na različne načine prekrivajo ter so stalno pozorni, da niso tarča posmeha vrstnikov. Operacije, ki take težave odpravijo, so zelo hvaležne, pravi, saj v primeru štrlečih uhljev v eni uri v lokalni anesteziji dobiš fantastičen rezultat in zadovoljne nasmejane paciente.

Okoli 10 odstotkov pacientov, ki ga obiščejo, ima psihološke motnje: »Dostikrat kdo opiše določeno telesno napako, ki je sam ne vidim. Potem opravimo fotografiranje in mu rečem, da naj na fotografiji pokaže to motnjo, pa je ne zna pokazati.« V takih primerih je motnja v glavi, to pa se ne zdravi s skalpelom, ampak v pogovoru s psihologom. Na prvem srečanju so torej tudi estetski kirurgi najprej psihologi, saj se je treba veliko pogovarjati v vseh smereh.

K njemu prihajajo mladi s slikami zvezdnikov, češ da bi radi podoben nos. Ko jih prosi, naj izrežejo ta prelepi nos iz slike in naj ga nalepijo na mesto svojega, uvidijo, da izpade čudno smešno. Mladim zato vedno reče, naj prinesejo fotografijo, ki kaže, kakšni želijo biti, da vidi, ali imajo podobne cilje, ali lahko to doseže in so pričakovanja realna.

Sporne vloge vplivnežev

Ahčan ob tem opozori na vpliv »vplivnežev, ki niso vplivneži zato, da kažejo svoje ideje in svoje življenje, ampak je za njimi industrija, prodaja, marketing oz. zelo izobraženi

strokovnjaki, vplivneži pa so samo neke vrste mediji – posredniki skrbno odmerjenih informacij, na podlagi katerih nek posameznik zaključi, da mora nekaj imeti, da mora nekaj narediti, se spremeniti«. Včasih so se trendi spreminjali počasneje, zdaj se pa že v mesecu dni, sezonsko, je še dodal. A tako kot negativni vplivneži obstajajo tudi pozitivni. Ahčan ob tem izpostavi filmsko igralko Angelino Jolie. Pri njej je zaradi mutacij genov obstajala velika verjetnost, da bo zbolela za rakom dojk, zato si jih je dala preventivno odstraniti. »Ko je to objavila na medmrežju, je rešila veliko žensk. Preventivna odstranitev potencialno nevarnega tkiva dojk pri nosilkah spremenjenih genov in takojšnja rekonstrukcija je postala rutinska operacija, ki jo izvajamo skoraj vsak dan.«

Pacientov, ki jih je zavrnil, je bilo že veliko. Sploh če so mlajši in si želijo nerealnih sprememb, za katere oceni, da bi lahko povzročile dolgoročno škodo telesu. »Če si želijo recimo prevelikih silikonskih vsadkov, kjer vem, da bo pritisk na tkiva prevelik, da se bodo na dolgi rok poškodovale rebra, da se bo velika prsna mišica stanjšala, koža prekomerno raztegnila in da bo pacientka po 10 do 12 letih potrebovala dodaten poseg, ki bo bistveno težji in bo težava lahko nerešljiva. Če nekdo v takih primerih vztraja pri odločitvi, sam ne grem preko tega, kar menim, da je glede na medicinsko stroko tudi prav. Vsakdo, ki se ukvarja z estetsko kirurgijo, mora imeti zelo visoka moralno-etična načela in mora biti strokovno zelo dobro podkovan.«

V njegovi ambulanti sicer prevladujejo pacienti, ki imajo dodatne zdravstvene težave ali pa so bili že večkrat operirani in iščejo nekoga, ki ima veliko izkušenj z rekonstruktivno in estetsko kirurgijo.

Žal je tudi v njihovem poslanstvu vse povezano z denarjem. »Tisti ponudniki, ki imajo nižjo ceno in zelo spretno marketinške prijeme, poberejo več naivnih strank, mlajših oseb, ki ne razmišljajo veliko. Te gledajo samo na ceno in hodijo na posege v Turčijo ali drugam – na tako imenovani zdravstveni turizem. Prepričajo jih slike operiranih pacientov na spletu, ki niso nujno realne. Ko pa enkrat pride do resnega problema, gledajo le na to, kdo je sposoben rešiti nastali problem. Tedaj pridejo do kirurgov, ki imajo več poglobljenega znanja in izkušenj,« pojasnjuje zdravnik, ki daje prednost celoviti, kakovostni in poglobljeni oskrbi.

Operacija, ki je sam ne bi nikoli izvedel, ker se mu zdi povsem neumna, je povečanje zadnjice s silikonskimi vsadki. »Ti sediš na silikonskih vsadkih, koža se razteguje, v globini se tkiva spreminjajo, ker so stalno izpostavljena pritisku. Po odstranitvi vsadkov je zadnjica tako deformirana, da se je ne da več popraviti.« Vsak, ki izvaja take operacije, je zanj vprašljiv

strokovnjak. Pred posegom se je treba zato po njegovem vedno vprašati, ali bi ga naredil sebi in svojim bližnjim. »Ne greš delat nekaj samo zaradi zaslužka,« je jasen.

Ko pacienti jokajo od sreče

V zaključku je strnil, da si vsak, če smo popolnoma iskreni, želi izgledati čim lepše. »Tisti, ki pravi, da mu je vseeno, se pretvarja, saj velika večina ljudi želi izstopati z urejenostjo, lepimi oblačili, nakitom, redno hodijo k frizerju, v kozmetične salone, uporabljajo različna ličila, dišave.« Ob tem je citiral prijatelja iz Stockholma, ki ima največjo zasebno kliniko: »Zamislite si, da si morate vsak dan na glavo povezniti tirolski klobuk s peresi divjega petelina in iti na avtobus, poln ljudi. Vsi bi se v taki opravi malo čudno počutili. Bili bi tarča preštevilnih pogledov in slabih komentarjev. In tako se počuti nekdo, ki ima opazno telesno pomanjkljivost, kriv nos, štrleča ušesa, ogromne dojke, nekaj, kar ga moti.«

Samo tisti, ki ima težavo, lahko pove, kakšna ta je, je navedel dr. Ahčan. »Ne morejo o težavi nekoga soditi tisti, ki niso v njegovi koži. Čeprav se nam osebno zdi nekaj povsem brez zveze, ima nekdo drug s tem velik problem in vse fokusira vanj. In če potem to rešimo, se mu odvali ogromna skala. Zato po estetskih operacijah ljudje velikokrat jokajo od sreče.« Taki čustveni izbruhi so bili v začetku zanj presenečenje. Prihaja namreč iz rekonstruktivne kirurgije, kjer naredijo povsem novo dojko ali nos, pa so ljudje redko tako zadovoljni kot pacienti v estetski kirurgiji: »Ko se pogledajo v ogledalo, so popolnoma drugi, zažarijo, poudari se tudi tista notranja lepota, posebna energija, ki vpliva na kakovost življenja.« Estetska kirurgija zato ima svoj smisel in namen, če seveda ni izrojena na razne, tudi zgoraj opisane načine, je sklenil priznani kirurg.

6 Problem in cilji raziskovalne naloge

V vsakdanjem življenju med vrstniki opažava skrb sošolcev in sošolk glede lastnega videza in tega, kako nas bodo ocenili drugi. Spraševali sva se, kaj nas dela lepe in ali imajo tisti, ki jih prepozna kot lepe, tudi boljšo samopodobo. V naših pogovorih pogosto beseda nanese na to, ali smo videli nove trende pri profilih, ki jim sledimo na družbenih omrežjih. Pogosto si izmenjujemo slike znanih ali manj znanih posameznikov, ki so nam všeč, nas nagovarjajo, kažejo nek stil življenja, ki si ga želimo tudi sami ipd. Pri sebi zaznavava, da naju neprestano primerjanje z ljudmi, ki jih v resnici sploh ne pozna, pogosto spravlja v stisko, saj si želimo

naenkrat posnemati preveč različnih stvari in zdi se, kot da počasi izgubljam stik sami s sabo. To naju je spodbudilo v raziskovanje.

Z raziskovalno nalogo sva želeli izvedeti čim več o samopodobi, predvsem o telesni samopodobi mladostnikov in o vplivih na samopodobo (dobro ali slabo). Zanimalo naju je, kaj definira besedo lepota, kako družbena omrežja vplivajo na mladostnike različnih starostnih skupin in spola, kakšne so posledice njihove prekomerne uporabe in do česa lahko pripeljejo (poseganje v telo, razne duševne motnje, slaba samopodoba ...).

Cilji raziskovalne naloge – teoretični del:

- predstavitev samopodobe, še posebej telesne samopodobe;
- raziskati, kaj vpliva na samopodobo;
- kakšna je definicija lepote in
- kako družbena omrežja vplivajo na samopodobo mladostnikov.

Cilji raziskovalne naloge – empirični del:

- kakšna je samopodoba med učenci 3. triade in kako se razlikuje od dijakov 3. letnika gimnazije;
- kako se samopodoba razlikuje glede na starost in spol;
- v kakšni meri vplivajo družbena omrežja na samopodobo mladostnikov;
- ali mladostniki razmišljajo o plastičnih operacijah in o katerih ter
- ali se mladostniki poslužujejo diet.

7 Hipoteze

Zastavili sva si sedem hipotez.

H1: Telesna samopodoba deklet je slabša kot telesna samopodoba fantov.

H2: Samopodoba osnovnošolcev je boljša kot samopodoba srednješolcev.

H3: Več kot polovica učencev in dijakov je že bila vsaj enkrat na dieti.

H4: Dekleta želijo pogosteje spremeniti svoj izgled s posegom v telo kot fantje.

H5: Učenci in dijaki, ki imajo nižjo samopodobo, si želijo spremeniti svoj videz s posegom v telo.

H6: Učenci in dijaki, ki uporabljajo družbena omrežja, imajo nižjo samopodobo.

H7: Učenci in dijaki se pogosteje zgledujejo po spletnih vplivnežih kot po vrstnikih.

8 Metodologija

8.1 Raziskovalni vzorec

V najini raziskovalni nalogi so sodelovali učenci in učenke 3. triade naše osnovne šole in dijaki 3. letnika gimnazije. V raziskavi je sodelovalo 54 učencev, 47 učenk, 32 gimnazijcev in 28 gimnazijk. Vseh anketirancev skupaj je bilo 161. Pri nekaterih odgovorih iz anketnega vprašalnika je bil vzorec nekoliko manjši zaradi manjkajočih odgovorov.

Table 1: Število in odstotek učencev, ki so sodelovali v raziskavi

	število fantov	% fantov	število deklet	% deklet	skupno število
osnovnošolci	54	54 %	47	46 %	101
gimnazijci	32	53 %	28	47 %	60
skupaj	86	53 %	75	47 %	161

8.2 Pripomoček pri raziskavi

V raziskovalni nalogi sva za preverjanje hipotez pripravili dva anketna vprašalnika. Razlikovala sta se le po tem, da smo gimnazijcem, ki so že opravili poseg, zastavili vprašanje, na podlagi česa so se odločili za zdravnika. Na to vprašanje so odgovarjali le tisti, ki so poseg dejansko že opravili. Nekatera vprašanja so bila vzeta iz članka Metke Kuhar (2002), saj so se nanašala na našo temo in sva želeli preveriti, ali bova na našem vzorcu dobili podobne rezultate. Vprašalnik je sestavljen tako, da je za vsako hipotezo postavljeno vsaj eno vprašanje, iz katerega lahko razbereva, ali je hipoteza potrjena ali ovržena. Vprašalnik je sestavljen iz zaprtega tipa vprašanj, pri nekaterih vprašanjih pa so lahko anketiranci sami dopisali odgovor pod možnost "drugo". Poleg vprašanj sva uporabili tudi ocenjevalne lestvice, v katerih so se morali učenci in dijaki oceniti od 1 do 5 ali od 1 do 4. Odgovarjanje je bilo anonimno.

Za izdelavo anketnega vprašalnika sva se odločili, ker nama omogoča boljši in hitrejši pregled podatkov in ker sva lahko s tem v raziskavo vključili večje število anketirancev. Anketne vprašalnike sva razdelili v fizični obliki.

8.3 Postopek raziskovanja

Po izbiri teme sva si zastavili cilje naloge. Najprej sva se lotili teoretičnega dela. Ko sva napisali teoretični uvod in opravili pogovor s prof. Ahčanom, sva si postavili hipoteze, na podlagi katerih sva sestavili anketni vprašalnik. Najprej sva med sošolce razdelili pet vprašalnikov, po

povratnih informacijah glede jasnosti vprašanj in primernosti podanih odgovorov pa sva ga popravili.

Anketne vprašalnike sva razdelili konec februarja. V vsakem razredu sva na začetku učencem predstavili temo raziskovalne naloge in jima podali navodila. Prosili sva, da so pri izpolnjevanju čim bolj natančni in iskreni. V času reševanja, ki ni bilo časovno omejeno, sva bili prisotni, da sva jim odgovarjali na morebitna zastavljena vprašanja in nejasnosti.

Dobljene rezultate sva vnesli v program Excel, kjer sva jih tudi obdelali.

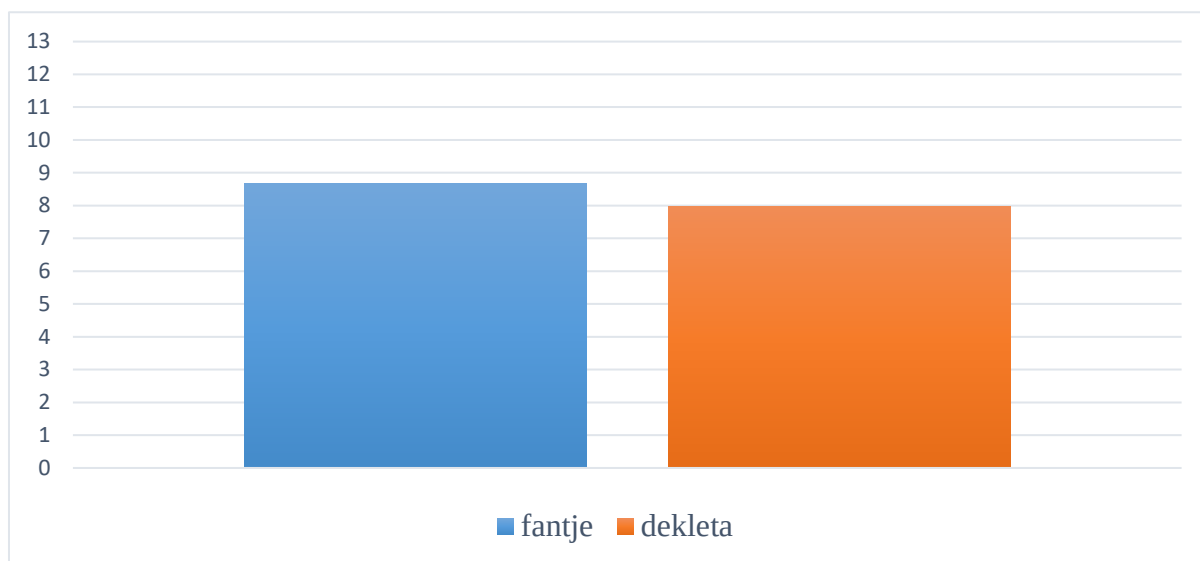
9 Rezultati in interpretacija hipotez

S pomočjo anketnega vprašalnika smo ugotavljali povprečno oceno samopodobe, ki predstavlja seštevek odgovorov iz prvih treh vprašanj anketnega vprašalnika. Pri prvem vprašanju so anketiranci na lestvici od 1 do 5 označili, kako pogosto se strinjajo s trditvami, ki se nanašajo na splošna prepričanja o sebi in svojem videzu. Pri drugem vprašanju so na lestvici od 1 do 4 označili, v kolikšni meri so zadovoljni s posameznimi deli svojega telesa. Pri tretjem vprašanju so označili, ali se strinjajo ali ne strinjajo s štirimi trditvami. Pri prvem in drugem vprašanju smo izračunali povprečje njihovih odgovorov, pri tretjem pa smo odgovor "DA" ovrednotili z nič točkami, odgovor "NE" pa z eno. Te tri rezultate smo nato sešteli in jih uporabljamo kot oceno samopodobe. Odčitati smo minimalno vrednost (2,96), maksimalno vrednost (13), kar je bila tudi absolutna maksimalna vrednost, in aritmetično sredino (8,34). Na podlagi tega smo določili, da ima 25 % najnižje ocenjenih učencev in gimnazijcev podpovprečno samopodobo, srednjih 50 % ima povprečno samopodobo in 25 % odstotkov najbolj ocenjenih anketirancev nadpovprečno samopodobo. Natančne meje so prikazane v tabeli.

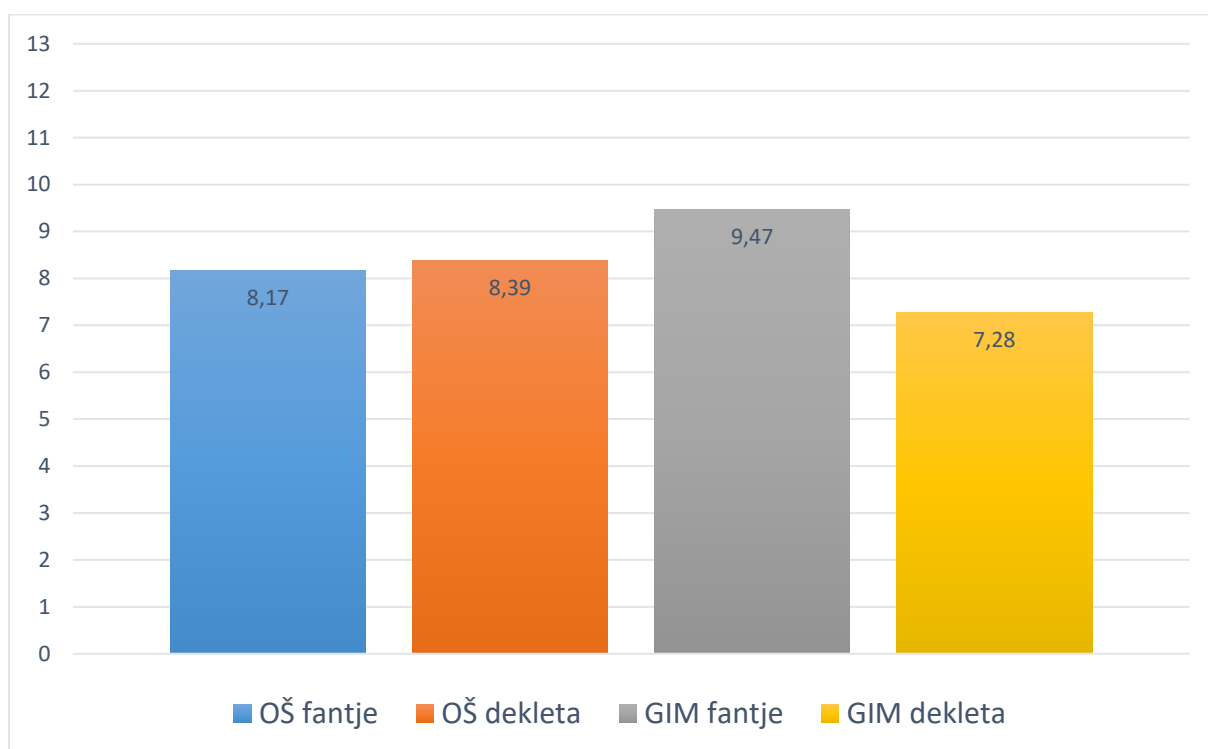
Table 2: Meje vrednosti za določitev samopodobe

Pomen vrednosti povprečne ocene	Ocena
Podpovprečna ocena samopodobe	2,96 do 5,65
Povprečna ocena samopodobe	5,65 do 10,67
Nadpovprečna ocena samopodobe	10,67 do 13

9.1.1 H1: Telesna samopodoba deklet je slabša kot samopodoba fantov.



Graf 1: Primerjava povprečne ocene samopodobe med spoloma



Graf 2: Primerjava povprečne ocene samopodobe med dekleti in fanti glede na OŠ in gimnazijo

OPIS REZULTATOV:

Iz grafa 1 lahko razberemo, da je povprečna ocena samopodobe deklet 7,98, povprečna ocena fantov pa 8,66. Glede na dobljene podatke je ocena samopodobe fantov res višja kot pri dekletih, vendar je razlika minimalna, zato predvidevamo, da ne velja za celotno populacijo. Pri podrobnejši analizi smo opazili zanimivo razliko, na katero prej nismo pomislili. Graf 2

prikazuje razlike med osnovnošolkami in gimnazijkami ter med osnovnošolci in gimnazijci. Opazimo, da med dekleti in fanti v osnovni šoli praktično ni razlike v oceni samopodobe, medtem ko se razlika v gimnaziji poveča. Hipotezo smo kljub majhnim razlikam potrdili.

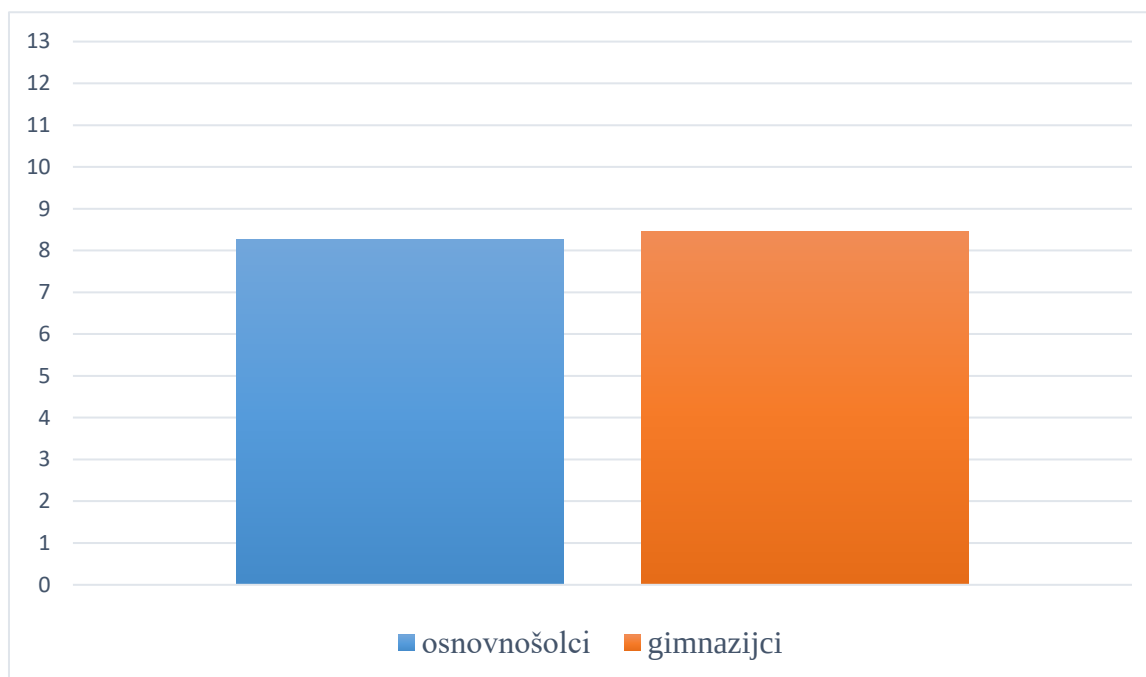
INTERPRETACIJA:

Razlike v samopodobi med moškimi in ženskami so raziskovali že nekateri drugi avtorji. E. Žgajner (b. d.) povzema, da je edina vrsta samopodobe, kjer so ugotovili statistično pomembne razlike, prav telesna samopodoba. Tudi v svoji raziskovalni nalogi je ugotovila, da so dekleta bolj negativno vrednotila svoj videz. To razlagaja z dejstvom, da so ženske kulturno pričakovano bolj občutljive, medtem ko so moški bolj avtonomni in nadrejeni. Williams in Best (1990, v Žgajner, b. d.) sta izvedla največjo medkulturno raziskavo, v kateri sta v različnih kulturah ugotavljala, ali obstajajo razlike med spoloma glede samopodobe. Tako onadva kot nekateri kasnejši avtorji niso odkrili pomembnih razlik glede na spol.

M. Kuhar (2002) povzema po različnih avtorjih, da imajo ženske večji problem s telesno samopodobo, nezadovoljne so večinoma z boki, stegni, trebuhom, težo. Vse več nezadovoljstva opažajo tudi pri mlajših moških.

V hipotezi 4 smo ugotovili, da si precej velik delež deklet želi spremeniti nekaj na svojem telesu, kar se sklada z njihovo nizko samopodobo. Prav tako predvidevava, da več deklet kot fantov družabna omrežja uporablja za spremljanje modnih smernic, lepotnih idealov ipd., medtem ko več fantov pritegnejo teme, kot so šport, avtomobilizem, smešni video posnetki ipd. Tudi to bi lahko bil razlog, da je ocena samopodobe deklet nižja, ker so bolj podvržene primerjanju s pogosto nedosegljivimi ideali. V raziskavi o vplivu družbenih omrežij (Vrhovac, 2019) so ugotovili, da objavljane popolnih fotografij na družbenih omrežjih negativno vpliva na telesno samopodobo.

9.1.2 H2: Samopodoba osnovnošolcev je boljša kot samopodoba srednješolcev.



Graf 3: Primerjava povprečne ocene samopodobe med osnovnošolci in gimnazijci

OPIS REZULTATOV:

Iz dobljenih rezultatov ugotovimo, da imajo srednješolci višjo povprečno oceno samopodobe kot osnovnošolci. Podatki so pokazali, da imajo osnovnošolci povprečno oceno samopodobe 8,27, gimnazijci pa 8,45. Tako kot pri prvi hipotezi moramo tudi tukaj omeniti izrazito razliko med gimnazijkami in gimnazijci (graf 2). To hipotezo smo zavrnili.

INTERPRETACIJA:

Tak rezultat naju je presenetil. Menili sva, da imajo osnovnošolci boljšo samopodobo, ker niso pod tako velikim vplivom družbe in družbenih omrežij. Zdelo se nama je, da se osnovnošolci pri tej starosti še ne ukvarjajo s svojim videzom in mnenjem drugih. Mislili sva, da vrstniki med seboj ne postavljajo kriterijev, zaradi katerih bi se sovrstniki obremenjevali z izgledom in se zaradi tega na kakršenkoli način počutili slabo ali manjvredno. Med raziskovanjem sva naleteli na intervju s psihoterapevtko N. Mirnik Trtnik (v Peternel, 2022), ki je povedala, da boljša splošna razgledanost in več lastnih interesnih aktivnosti vplivajo na način, da so mladi manj dovzetni za negativen vpliv družbenih omrežij. Poudarila je tudi pomen razvijanja veščin, ki niso v povezavi z družbenimi omrežji ali drugimi modernimi tehnologijami.

Izstopajoč podatek je, da imajo gimnazijci najboljšo samopodobo od vseh učencev in dijakov, ki so reševali anketni vprašalnik, gimnazijke pa najslabšo. Srednješolci imajo boljšo

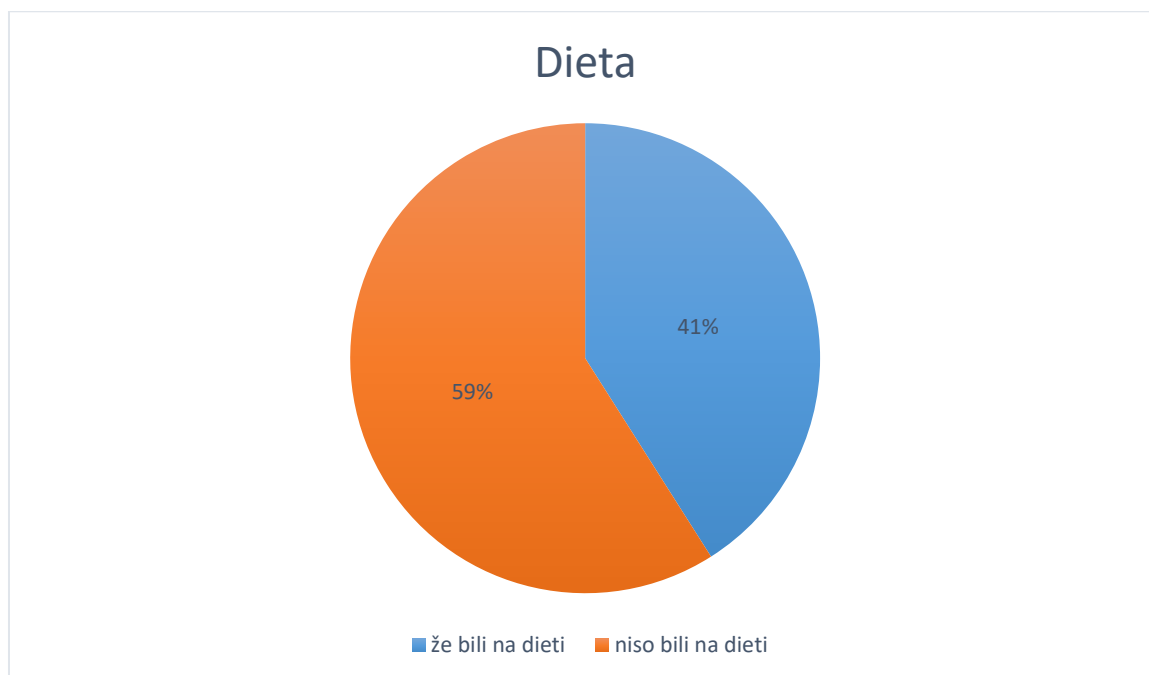
samopodobo kot osnovnošolci zaradi dobre samopodobe fantov in ne deklet. Na podlagi teh podatkov je razvidno, da v najinem primeru drži to, kar je napisala M. Kuhar (2002). Iz njenega članka je razvidno, da se s spremembami v času adolescence dekleta oddaljujejo od ideala ženske postave, fantje pa se mu približujejo.

Za obdobje mladostništva so značilne spremembe zaradi vstopa v puberteto (Kuhar, 2002). Glede na rezultate najine raziskave bi lahko sklepali, da osnovnošolci še niso pod takim vplivom hormonskih sprememb kot gimnazijci, zato se pri njih pojavlja manj nezadovoljstva nad svojim telesom.

Razlog za višjo samopodobo bi lahko bil tudi ta, da sva kot srednješolce anketirali gimnazijce in ne dijakov iz katere od srednjih poklicnih ali celo triletnih šol. Coleman (1978, v Grum, 2001) je ugotovil, da na razvoj identitete pri mladostnikih vplivajo telesne zaznave sebe, kot tudi kognitivne sposobnosti in sposobnosti oblikovanja socialnih odnosov. Predvidevamo lahko, da je pri gimnazijcih dobro razvito kognitivno področje, sicer se ne bi odločili za ta srednješolski program. Zaradi tega imajo boljšo akademsko samopodobo, posledično pa tudi splošno oz. globalno samopodobo. Medtem pri osnovnošolcih najdemo precej večje razlike glede njihovih kognitivnih sposobnosti in akademske samopodobe.

9.1.3 H3: Več kot polovica učencev in dijakov je že bila vsaj enkrat na dieti.

Anketirance sva spraševali, ali so že bili na dieti z namenom, da bi shujšali.



Graf 4: Pogostost diet med mladimi

OPIS REZULTATOV:

Hipoteza je **ovržena**. Rezultati so pokazali, da več kot polovica (59 %) učencev in dijakov še ni bilo na dieti, ostalih 41 % osnovnošolcev in srednješolcev je že bilo na dieti.

Podrobnejša raziskava je pokazala, da je bilo 14 % učencev in dijakov, ki so obkrožili, da so bili na dieti enkrat, 20 % jih je obkrožilo od 2-krat do 4-krat in 7 % 5-krat ali večkrat.

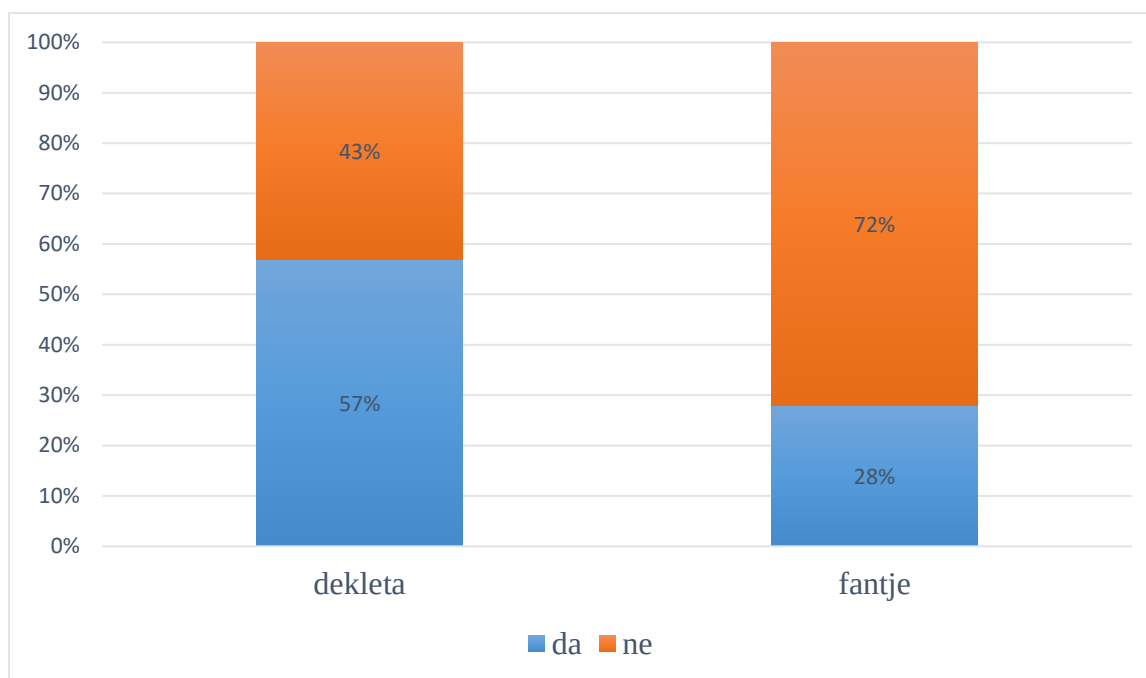
INTERPRETACIJA:

Takšno hipotezo sva zastavili, ker je do podobnih ugotovitev prišla že M. Kuhar (2002), zanimalo pa naju je, ali so diete tako razširjene tudi na vzorcu najinih anketirancev. Kuharjeva (2002) je ugotovila, da je bilo vsaj enkrat na dieti z namenom hujšanja kar 58 % anketirancev. V najini raziskavi je odstotek ravno obraten. Takšen rezultat je bil tudi v diplomski nalogi M. Bonić (2012), kjer 60 % srednješolskih anketirancev še ni bilo na dieti. NIJZ (Bernik, 2020) je v raziskavi med slovenskimi mladostniki ugotovil, da se je za hujšanje z dietami odločilo 20 % deklet in pol manj fantov. V mednarodni raziskavi HBSC (Jeriček Klanšček, Koprivnikar, Drev, Pucelj, Zupanič in Britovšek, 2015), v katero so bili zajeti tudi slovenski 11-, 13- in 15-letniki, so ugotovili, da je bilo na dieti 13,1 % mladostnikov, pri čemer s starostjo delež narašča. Pri 11-letnikih ni bilo razlike med spoloma, medtem ko so pri 13- in 15-letnikih deleži deklet pomembno višji kot pri fantih. Pri 15-letnikih je bilo na dieti 23 % deklet in 7 % fantov. V primerjavi z mednarodnim povprečjem so slovenski 15-letniki manj pogosto na dieti. V primerjavi s to raziskavo je delež anketirancev, ki so že bili na dieti, v najini raziskavi zelo visok. Za boljšo razlago tega rezultata bi nama koristil tudi podatek o njihovem indeksu telesne mase. V primerih, ko imajo posamezniki prekomerno telesno težo, je dieta bolj razumljiva odločitev, saj s tem pozitivno vplivajo na svoje zdravje.

M. Bonić (2012) je v raziskavi svoje diplomske naloge ugotovila, da se mladi najpogosteje odločajo za dieto zaradi slabe samopodobe, sledi razlog, da imajo previsoko telesno težo.

9.1.4 H4: Dekleta želijo pogosteje spremeniti svoj izgled s posegom v telo kot fantje.

To hipotezo smo preverjali z vprašanjem, ali bi si z operacijo spremenili katerega od naštetih delov (ustnice, lica, zadnjico, prsi/prsni koš, beljenje zob). Ponudili sva tudi odgovor “nič” in pa “drugo”, kamor so lahko zapisali, če bi si spremenili kaj, kar ni bilo naštet. Možnih je bilo več odgovorov.



Graf 5: Želja po spremembi videza, primerjava med spoloma

Table 3: Število in delež anketirancev - kaj si želijo spremeniti

	število	delež vseh anketirancev
ustnice	9	6 %
lica	2	1 %
zadnjica	10	6 %
prsi/prsni koš	9	6 %
beljenje zob	51	31 %
drugo	16	10 %

OPIS REZULTATOV:

Med 160 anketiranci, ki so odgovorili na to vprašanje, jih je kar 66 (41 %) odgovorilo, da si želi popraviti svoj izgled s posegom v telo. Kot prikazuje graf 3, je kar 42 od 74 deklet (57 %) obkrožilo, da bi si s plastično operacijo spremenila nekaj na svojem telesu. Enako odločitev je obkrožilo 24 od 86 fantov, kar predstavlja 28 % vseh fantov. Na podlagi dobljenih podatkov opazimo, da si spremembe s posegom v svoje telo želi dvakrat več deklet kot fantov.

Če podrobneje pogledamo, kaj si anketiranci želijo spremeniti, opazimo, da si 31 % želi pobeliti zobe, po 6 % si jih želi spremeniti ustnice, zadnjico in prsi oz. prsni koš, le 1 % pa lica. Med

odgovori "drugo" so zapisali, da si želijo spremeniti nos (10 anketirancev), čeljust (2 anketiranca), po en anketiranec pa bi si želel spremeniti trebuh, hrbet, nos, ušesa in opraviti liposukcijo. Pri tej operaciji gre za odstranitev odvečne maščobe, ki omogoča vitkejšo postavo.

Nekaj komentarjev pa ni bilo ustreznih glede na podano vprašanje. Hipoteza je **potrjena**.

INTERPRETACIJA:

Podobne rezultate je v svoji diplomski nalogi dobila tudi Z. Jereb (2022). Ugotovila je, da si 58 % anketirancev želi nekaj spremeniti. Največ med njimi si želi povečanja prsi (23 od 66 anketirancev, 36 %), 16 anketirancev (25 %) pa si želi obraznih popravkov. M. Kuhar (2002) je v svoji raziskavi ugotovila, da se četrtna anketiranih deklet strinja s trditvijo, da bi si želele s posegom spremeniti svoje telo, če bi bil ta varen in cenovno dostopen, na drugi strani pa si tega ni želel nihče od fantov.

Če primerjamo naše rezultate z rezultati Jerebove in Kuharjeve, lahko ugotovimo, da je delež tistih, ki bi se odločili za poseg, tako visok predvsem na račun beljenja zob, ki ni tako invaziven poseg v telo. Delež tistih, ki bi se dejansko odločili za lepotno operacijo, je precej nižji, kar je vsekakor bolj spodbuden rezultat.

Ob rezultatih se nama je porodilo še vprašanje, koliko anketirancev bi se tudi v resničnem življenju odločilo za poseg v svoje telo, ali so to le želje.

V anketnem vprašalniku, ki je bil namenjen gimnazijcem, smo ugotovili, da se je kar 12 med njimi odločilo za lepotni poseg, vendar nismo vprašali, za katerega in kaj je bil razlog za to odločitev. Zanimalo nas je, na podlagi česa so se odločili za izbiro zdravnika, ki je poseg opravil. Devet izmed njih se je za poseg odločilo glede na kvaliteto storitev, ki jih ponuja zdravnik.

Kot je v pogovoru povedal tudi plastični kirurg prof. dr. Uroš Ahčan, razlogi za poseg v telo s plastično operacijo niso vedno le modna muha in želja po sledenju idealom, pač pa tudi odpravljanje očitnih telesnih nepravilnosti, ki posameznika bodisi fizično ovirajo pri vsakdanjih opravilih bodisi izrazito negativno vplivajo na njegovo samopodobo. Med slednjimi bi izpostavili operacijo štrlečih ušes, ki jo je eden od anketirancev pri vprašanju dopisal pod možnost "drugo".

9.1.5 H5: Učenci in dijaki, ki imajo nižjo samopodobo, si želijo spremeniti svoj videz s posegom v telo.

Tudi pri tej hipotezi smo preverjali korelacijo med povprečno oceno samopodobe in željo po spremembi videza, pri čemer smo anketirance razdelili v dve skupini (ali želijo spremeniti videz ali ne želijo). Dobili smo negativno korelacijo -0,21. Ker gre še vedno za šibko povezanost, hipotezo zavračamo.

OPIS REZULTATOV:

Rezultati so pokazali, da osnovnošolci in gimnazijci z nizko samopodobo v večini nimajo želje po spremembi videza. Iz tabele 4 lahko razberemo, da osnovnošolci ne želijo spreminjati videza ne glede na svoje nezadovoljstvo s telesom. Gimnazijci s podpovprečno in povprečno samopodobo si v večjem deležu želijo spremeniti svoj videz, kar prikazuje tabela 5.

Table 4: Delež osnovnošolcev z željo po spremembi videza glede na povprečno oceno samopodobe

	DA	NE
Podpovprečna samopodoba	45 %	55 %
Povprečna samopodoba	35 %	65 %
Nadpovprečna samopodoba	20 %	80 %

Table 5: Delež gimnazijcev z željo po spremembi videza glede na povprečno oceno samopodobe

	DA	NE
Podpovprečna samopodoba	60 %	40 %
Povprečna samopodoba	54 %	46 %
Nadpovprečna samopodoba	38 %	62 %

Table 6: Delež osnovnošolcev in gimnazijcev z željo po spremembi videza glede na povprečno oceno samopodobe

	DA	NE
Podpovprečna samopodoba	50 %	50 %
Povprečna samopodoba	42 %	58 %
Nadpovprečna samopodoba	27 %	73 %

INTERPRETACIJA:

Ta hipoteza je pokazala, da želja po spremembi videza s posegom v telo ni povezana z njihovo samopodobo. Ob tem rezultatu razmišlja, ali imajo učenci in gimnazijci v mislih kakšne druge strategije za izboljšanje samopodobe in ali si tega sploh želijo. Kljub temu, da so lepotni posegi vse bolj razširjeni, se nama zdi, da se v medijih pogosto govori o neželenih stranskih učinkih tovrstnih operacij, zaradi česar se je težje odločiti za operacijo. Pri tem gre tudi za finančni vidik, saj so lepotni posegi večinoma samoplačniški, zneski zanje pa kar visoki. Dr. Uroš Ahčan je v pogovoru izpostavil, da nekateri želijo poseg za vsako ceno, zato se odpravljajo tudi na klinike, kjer so posegi cenejši, storitve pa nekvalitetne. Meniva, da se med tako mladimi, kot so bili zajeti v najini raziskavi, še ne pojavljajo tako goreče želje po spremembi videza.

9.1.6 H6: Učenci in dijaki, ki uporabljajo družbena omrežja, imajo nižjo samopodobo.

Pri preverjanju te hipoteze smo iskali korelacijo med oceno samopodobe in časom, ki ga na dan preživijo na družbenih omrežjih. Časovni okvirji so prikazani v tabeli 7.

OPIS REZULTATOV:

Pri računanju korelacije med oceno samopodobe in časom, preživetem na družbenih omrežjih, smo dobili vrednost 0,03. To kaže, da povezave med tema dvema kategorijama ni oz. je premajhna, da bi lahko potrdili našo hipotezo.

V tabeli 7 smo podrobneje prikazali podatke o razporejenosti rezultatov. Že iz prikazanih deležev anketirancev je razvidno, da se ocena in čas ne povezujeta. Pri nadpovprečni oceni samopodobe lahko opazimo, da je celo več anketirancev, ki na družbenih omrežjih preživijo 6 ur ali več, kot tistih, ki manj kot uro.

Table 7: Povezava med oceno samopodobe in pogostostjo uporabe družbenih omrežij

	nimam družbenih omrežij	manj kot 1 uro	1-2 uri	2-4 ure	5-6 ur	Več kot 6 ur
Podpovprečna samopodoba	0,6 %	1,2 %	5 %	6,3 %	3,1 %	1,9 %
Povprečna samopodoba	0,6 %	1,9 %	20,1 %	28,3 %	6,3 %	3,8 %
Nadpovprečna samopodoba	2,6 %	2,6 %	6,3 %	5 %	1,3 %	3,1 %

Izpostavili bi še ugotovitev, da je učenec, ki se je ocenil z najnižjo oceno samopodobe, označil, da na družbenih omrežjih preživi več kot 6 ur na dan. Med učenci z najvišjo samopodobo so 4 anketiranci (med njimi 3 gimnazijci), ki družbenih omrežij sploh ne uporabljajo.

Zanimalo nas je tudi, ali imajo anketiranci na telefonu časovno omejitev uporabe aplikacij. Na to vprašanje je odgovorilo 160 anketirancev (2 manjkajoča podatka), med njimi jih 123 (77 %) nima omejitve, 37 (23 %) pa jih to omejitev ima.

Izvedeti smo želeli še, na katerih družbenih omrežjih preživijo največ časa. Največkrat so izbrali Tik Tok (32 %), sledita YouTube (28 %) in Snapchat (20 %).

INTERPRETACIJA:

Predvidevava, da na samopodobo bolj kot čas, preživet na družbenih omrežjih, vpliva vsebina, ki so ji anketiranci izpostavljeni. Med družbena omrežja namreč uvrščamo tudi npr. YouTube, ki ga najpogosteje uporablja 28 % naših anketirancev in ki je glede na najine izkušnje v osnovi namenjen poslušanju glasbe. To pa mladostnikom predstavlja vrsto sprostitev ali način preživljanja prostega časa. V anketnem vprašalniku nismo vprašali, ali na družbenih omrežjih tudi objavljajo svoje fotografije in kakšen je njihov odnos do tega. Manjka tudi podatek, ali družbena omrežja uporabljajo le za zabavo in kratkočasenje, ali pa jih izkoristijo za učenje novih veščin, izobraževanje ipd.

Negativno sva bili presenečeni nad časom, ki ga najini vrstniki preživijo na družbenih omrežjih. S pregledom drugih raziskav sva ugotovili, da je do podobnih rezultatov prišla tudi Z. Jereb (2022), kjer je 38 % (odraslih) anketirancev odgovorilo, da na družbenih omrežjih preživijo 2 do 4 ure. Glede na raziskavo Safe.si (Rajšek, 2022) 20 % mladostnikov na spletu preživi 5 ur ali več, medtem ko je A. Zorko (2021) ugotovila, da je takih kar dve tretjini zajetih v raziskavi. 40 % anketirancev iste raziskave je odgovorilo, da zaznavajo, da uporaba družbenih omrežij pri njih in drugih ljudeh vpliva na samopodobo, vendar ni opredeljeno, na kakšen način. Safe.si (Rajšek, 2022) izpostavlja tako pozitivne kot negativne učinke uporabe družbenih omrežij. Med pozitivnimi navajajo vzdrževanje stikov, med negativnimi pa slabšo samopodobo, odžiranje časa za druge stvari in pojav odvisnosti. Zaradi nedoseganja predstavljenih idealov na družbenih omrežjih so pod pritiskom, obsedeni s svojim videzom, imajo občutke manjvrednosti.

Rajšek (2022) v svojem prispevku izpostavi, da je britanska študija ugotovila trend, da imajo tisti mladostniki, ki veliko uporabljajo družbena omrežja, leto pozneje nižje zadovoljstvo z

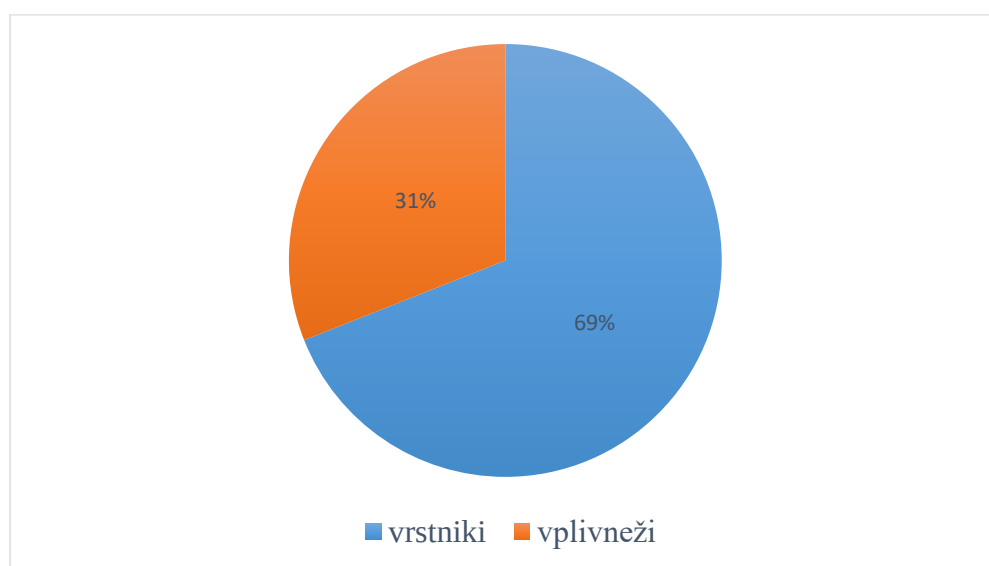
življenjem in obratno – manj družbenih omrežij, večje zadovoljstvo. To še posebej velja za dekleta med 11. in 13. letom in fante med 14. in 15. letom. Ista študija je ugotovila še zanimivost, da so mladostniki, ki ne uporabljajo družbenih omrežij, enako nezadovoljni s svojim življenjem kot tisti, ki na njih preživijo sedem ur ali več. Bolj zadovoljni so namreč tisti, ki družbena omrežja uporabljajo do tri ure na dan.

Čas, ki ga preživimo na družbenih omrežjih, lahko reguliramo z nastavitvijo, da se nam neka aplikacija po določenem času zaklene oz. nas opozori, da smo dosegli predviden čas. Zanimalo nas je, koliko naših anketirancev to nastavitev uporablja. Ugotovili sva, da je takih manj kot četrtina. Razloge bi lahko poiskali v tem, ali vsi sploh poznajo to možnost nastavitve omejitve. Morda nekateri ocenjujejo, da njihov čas uporabe družbenih omrežij ni tako dolg, da bi omejitev sploh potrebovali. Pri tistih, ki presežejo čas 2 ur, kot naj bi bilo priporočljivo preživeti časa na aplikacijah, namenjenih zabavi (NIJZ, v Rajšek, 2022), pa bi svetovali, da o uporabi te nastavitve še razmislijo. Ta raziskava je ugotovila tudi, da imajo družbena omrežja najbolj negativen vpliv na mladostnice, saj so prav one nagnjene k perfekcionizmu. 63 % deklet se primerja z drugimi na internetu, takih fantov pa je le 23 %.

9.1.7 H7: Učenci in dijaki se pogosteje primerjajo po spletnih vplivnežih kot po vrstnikih.

To hipotezo sva preverjali z vprašanjem, ali se po izgledu pogosteje primerjajo z vrstniki ali vplivneži.

OPIS REZULTATOV:



Graf 6: S kom se mladi primerjajo?

Podatki so pokazali, da se 69 % učencev in dijakov zgleduje po vrstnikih in 31 % po vplivnežih. Hipoteza je **ovržena**.

Poleg tega naju je zanimalo še, kje se mladi počutijo najbolj sprejete. Rezultati so pokazali, da se najmanj sprejete počutijo v šoli, najbolj pa doma.

Table 8: Občutek sprejetosti v družini, med prijatelji in v šoli

	ne	da
družina	4 %	96 %
prijatelji	11 %	89 %
šola	20 %	80 %

INTERPRETACIJA:

V obdobju pubertete se oblikuje posameznikova identiteta, na kar vpliva tudi odnos do vrstnikov. Mladostniki se med vrstniki želijo počutiti sprejete (Kuhar, 2002). Anketiranci so kot vzor verjetno izbrali vrstnike, ker smo z njimi vsak dan in od njih posredno ali neposredno dobivamo povratne informacije o svojem videzu. Med njimi želimo biti čim bolj sprejeti, zato se po njih pogosteje zgledujemo. V vsaki socialni sredini najdemo posameznike, ki jih v videzu ali vedenju poskuša posnemati več vrstnikov. Sprašujeva se, kje ti “vodilni” posamezniki iščejo svoje zglede. Morda se vsi posredno zgledujemo po spletnih vplivnežih, pa tega sploh ne ozavestimo.

Glede na čas, ki ga anketiranci preživijo na družbenih omrežjih, sva bili nad dobljenimi rezultati presenečeni. Globalni lobiji v zadnjem času preko raznih resničnostnih šovov oblikujejo medijske osebnosti, ki so zaslovele zgolj zaradi pripravljenosti po deljenju zasebnega življenja. Med najbolj znanimi so gotovo sestre Kardashian, ki oblikujejo tudi prepoznaven tip postave. Izstopa predvsem zadnjica, ki se, kot nas je podučil dr. Uroš Ahčan, imenuje “brazilska zadnjica”. To ime je uporabil zato, ker ženske s takšnimi zadnjicami večinoma srečamo v Braziliji in drugih latinskoameriških državah zaradi njihovega načina življenja, prežetega s plesom. V drugih kulturah naravne postave žensk niso take, zato se nekatere odločijo za vsadke. Dr. Ahčan je do teh operacij kritičen, saj tovrstni vsadki škodujejo telesu.

Anketiranci se najmanj sprejete počutijo v šoli. Predvidevava, da zato, ker so v šoli tudi vrstniki, s katerimi se ne razumemo, učenci imamo različen odnos z učitelji in z njimi nismo v

enakovrednem odnosu. V družini pa so ljudje, ki nas vzgajajo že vse od rojstva, z njimi se pogovarjamo sproščeno, pišemo si neuradna sporočila ... Delež sprejetosti med prijatelji in v šoli se razlikuje za 9 %, kar se nama ne zdi veliko. Predvidevava pa, da je taka razlika, ker si prijatelje izbiramo sami, medtem ko na izbiro vrstnikov v šoli nimamo vpliva.

V najini raziskovalni nalogi sva ugotovili, da se anketiranci pogosteje primerjajo z vrstniki kot z vplivneži, v raziskavi Vpliv interneta na počutje in duševno dobrobit najstnikov (Petek in Čehovin) pa so ugotovili ravno nasprotno. Raziskava je pokazala, da se z vplivneži primerja 45 % osnovnošolcev in 59 % srednješolcev.

10 Zaključek in sklepi

V najini raziskovalni nalogi sva opredelili samopodobo, še posebej telesno samopodobo, ki je osrednja tema najine raziskave. Raziskali sva, kako se samopodoba prepleta z lepoto. Ugotovili sva, da se je pojem lepote skozi zgodovino spreminjal in je bil odraz določenega časa in drugih socialno-političnih vplivov. V današnjem času lepotnim smernicam lahko sledimo preko družbenih omrežij. Ker mladostniki veliko časa preživijo na družbenih omrežjih, naju je zanimalo, kako to vpliva na njihovo telesno samopodobo.

V raziskovalnem delu sva si zastavili 7 hipotez. Ugotovili sva, da je telesna samopodoba pri dekletih slabša kot pri fantih, da imajo gimnazijci v splošnem boljšo samopodobo kot osnovnošolci. Osnovnošolke in osnovnošolci imajo zelo podobno oceno samopodobe, medtem ko je med gimnazijkami in gimnazijci razkorak večji. Ugotovili sva, da je bilo na dieti manj kot polovica anketirancev. Potrdila se je najina hipoteza, da si več deklet kot fantov želi spremeniti svoj videz s posegom v telo, ocena samopodobe pa ne vpliva na željo po lepotnih posegih. Prav tako se ocena samopodobe ne povezuje s časom, ki ga mladostniki preživijo na družbenih omrežjih. Kljub predpostavki, da se mladostniki pogosteje zgledujejo po spletnih vplivnežih kot po vrstnikih, naša raziskava tega ni potrdila.

Meniva, da se današnji način življenja izrazito razlikuje od življenja pred nekaj desetletji. Dandanes na naše življenje zelo vplivajo družbena omrežja. Tako kot vse stvari imajo tudi ta pozitivne in negativne učinke. Zaradi omrežij, kot so Instagram, Tik Tok, Facebook in številna druga, imamo širok vpogled v svet. V enem trenutku lahko nekaj delimo z (ne)znanci, saj nam te aplikacije omogočajo, da informacije zelo hitro pridejo z enega konca sveta na drugega. Mnogi ljudje so z deljenjem svojega življenja na teh omrežjih zasloveli. Tako dnevno spremljamo življenja drugih, njihova potovanja, način oblačenja, izgled, njihov vsakdan. Mnogi med njimi postanejo naši vzorniki, zato se želimo zgledovati po njihovem načinu življenja, se

oblačiti, jesti, telovaditi, izgledati kot oni. Vendar pa si ljudje po naravi med seboj nikoli nismo čisto enaki, zato ne moremo izgledati enako in se strinjati o vsem. Vse več posameznikov se poslužuje številnih plastičnih operacij, diet in drugih posegov v telo, da bi se čim bolj približali izgledu svojih vzornikov. Če pa nam to ne uspe, kot smo si zamislili, lahko pride do nezadovoljstva zaradi lastnega videza, slabega počutja, številnih psihičnih bolezni. Poleg družbenih omrežij dodaten pritisk čutimo s strani vrstnikov, npr. če želijo biti del družbe, so primorani biti lepe postave, lepo oblečeni, se zgledovati po enakih stvareh kot družba.

Meniva, da bi se morali mladi v razvoju izogibati družbenim omrežjem oz. njihovo uporabo omejiti. Družba, prijatelji in družina bi morali vključevati in sprejemati vse, ne glede na njihove morebitne drugačne lastnosti, kot so štrleči uhlji, prevelika teža, kriv, velik nos ipd. Zdravniki, ki opravljajo tako agresivne posege v telo, bi se morali bolj posvetiti vsakemu pacientu, se z njim pred posegom temeljito pogovoriti in mu predstaviti vsa tveganja ter morebitne zaplete. Presenetilo pa naju je tudi, ko nama je prof. dr. Ahčan povedal, da ni statistike o pogostosti operacij za Slovenijo in da je tudi tuja pogosto nekoliko nerealna.

Nekateri rezultati najine raziskave se niso skladali s podatki, ki sva jih našli v literaturi. Razlog za to bi lahko bil, da morda najin vprašalnik ni ustrezno preverjal samopodobe. Če bi se lahko raziskave lotili od začetka, bi bolj natančno preučili, kateri so temeljni vidiki telesne samopodobe in bi poskušali oblikovati vprašalnik, ki bi bil bolj zanesljiv. Če bi imeli več znanja o statistični obdelavi podatkov, bi lahko zastavili tudi bolj kompleksne hipoteze oz. bi najine trenutne hipoteze lahko bolj natančno preverili. Bolj zanesljive rezultate bi dobili tudi, če bi povečali vzorec anketirancev.

Raziskovalno nalogo bi prav tako lahko izboljšali, če bi vključili anketirance ne le iz urbanega, ampak tudi iz podeželskega okolja. Predvsem bi boljši vpogled v razlike glede na starost dobili, če bi poleg gimnazijcev vključili še dijake drugih srednjih šol. Zanima naju, ali se enaki trendi pojavljajo tudi v drugih državah, ali se telesna samopodoba razlikuje glede na vero, kulturo in raso.

Anketirance bi lahko povprašali o tem, kako doživljajo vpliv karantene na samopodobo, ali po karanteni želijo več operacij, poleg tega bi lahko primerjali pogostost uporabe in vpliv družbenih omrežij na samopodobo pred karanteno in po njej.

Z raziskovanjem sva pridobili veliko novih spretnosti in znanj, ki nama bodo v pomoč pri najinem nadaljnjem izobraževanju.

11 Viri in literatura

Pisni viri:

- Kobal, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut
- Kobal Grum, D. (2003). *Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo: interdisciplinarni pristop: temeljni projekt*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete
- Planinšec, J. (2002). Vpliv športnih dejavnosti pri oblikovanju stabilne in pozitivne samopodobe. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač & T. Filipčič (ur.), *Otrok v gibanju* (str. 354-359). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Spletni viri:

- American Society of Plastic Surgery (2020). Plastic Surgery Statistics Report. Pridobljeno iz <https://www.plasticsurgery.org/documents/News/Statistics/2020/plastic-surgery-statistics-full-report-2020.pdf>
- Bernik, T. (2020). Med mladostniki vedno več diet. Pridobljeno iz <https://www.dnevnik.si/1042935635>
- Body, D. M., Ellison, N. B. (2007). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. Pridobljeno iz [Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship - boyd - 2007 - Journal of Computer-Mediated Communication - Wiley Online Library](https://www.jstor.org/stable/40000000)
- Bonić, M. (2012). Najpogostejše diete pri mladostnikih. Diplomsko delo. Pridobljeno iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=27944&lang=slv>
- Bornšek, F. (2014). *Idealne podobe ženske skozi stoletja*. Pridobljeno iz <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201403134.pdf>
- Dolenc, P. (2010). *Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov*. Pridobljeno iz <https://core.ac.uk/download/pdf/52488266.pdf>
- Feuš, A. (2009). *Pritiski lepotnih idealov na ženske*. Pridobljeno iz <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/search/extshow/114>
- Herman, I., Korenjak, J. (2008). *Lepotni ideal*. Pridobljeno iz <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200804920.pdf>
- Iskra, K. (2009). *Ženski lepotni ideal(i) skozi čas: primer revije Jana*. Pridobljeno iz <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/iskra-kristina.pdf>
- Jakopič, N. (2022). *Samopodoba otrok v osnovni šoli*. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=134642&lang=slv>
- Javornik, R. (2020). *Samopodoba*. Pridobljeno iz <https://www.julius.si/tag/custvena-samopodoba/>
- Jereb, Z. (2022). *Vpliv socialnih omrežij in aplikacij na človekovo samopodobo*. Diplomsko delo. Pridobljeno iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=156189&lang=slv>
- Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno iz https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf
- Kaj je lepota (2020). Pridobljeno iz <https://www.nationalgeographic.si/kaj-je-lepota/>

- Kuhar, M. (2002). *O telesni samopodobi mladih*. Pridobljeno iz <https://www.revija.zzsp.org/2002/02-3-255-278.pdf>
- Osebnost in samopodoba* (2018). Pridobljeno iz <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba>
- Peršič, T. (2015). *Vpliv spletnih socialnih omrežij na samopodobo mladih – spletna socialna omrežja in vse bolj narcisistično vedenje »net generacije«*. Pridobljeno iz <https://revis.openscience.si/IzpisGradiva.php?id=7952>
- Petek, A., Čehovin, G. (2022). *Analiza Safe.si ankete 2022: Vpliv interneta na počutje in duševno dobrobit najstnikov*. Pridobljeno iz [https://safe.si/sites/default/files/vpliv_interneta_na_dusevno_zdravje_najstnikov - safe.si_anketa_2022.pdf](https://safe.si/sites/default/files/vpliv_interneta_na_dusevno_zdravje_najstnikov_-_safe.si_anketa_2022.pdf)
- Peternel, N. (2022). *Kako socialna omrežja vplivajo na samopodobo mladostnikov*. Raziskovalna naloga. Pridobljeno iz https://mrosziri.splet.arnes.si/files/2022/04/RN_Socialna-omre_ja_Neja-Peternel.pdf
- Pirš, M., Šramel, S. (2018). *DRUŽBENA KONSTRUKCIJA IDEALNEGA TELESA*. Pridobljeno iz <https://scrs.si/wp-content/uploads/2020/11/Druzbeno-konstrukcija-idealnega-telesa-raziskovalna-naloga.pdf>
- Pšeničny, A. (2018-2023a). *Anoreksija*. Pridobljeno iz <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/anoreksija>
- Pšeničny, A. (2018-2023b). *Bulimija*. Pridobljeno iz <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/bulimija>
- Rajšek, J. (2022). *Čezmerna uporaba družbenih omrežij pri mladostnikih vodi v nezadovoljstvo z življenjem*. Pridobljeno iz <https://www.rtvlo.si/znanost-in-tehnologija/cezmerena-uporaba-druzbenih-omrezij-pri-mladostnikih-vodi-v-nezadovoljstvo-z-zivljenjem/618041>
- Samopodoba*. (b. d.). Pridobljeno iz https://dijaski.net/gradivo/psi_sno_samopodoba_01
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. Pridobljeno iz <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=feminizem>
- Strniša, K. (2017). *Samopodoba - ključ do polnega življenja*. Pridobljeno iz <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/>
- Trček, G. (2014). *Samopodoba športnika adolescenta*. Pridobljeno iz <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22100013TrcekGaj.pdf>
- Vidmar, G. (2006). *Kratka zgodovina kozmetike*. Pridobljeno iz <https://www.cenim.se/lifestyle/kratka-zgodovina-kozmetike/>
- Vrhovac, D. (2019). *Vpliv Instagrama na telesno samopodobo mladostnikov*. Magistrsko delo. Pridobljeno iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=137527&lang=slv>
- Zorko, A. (2021). *Kako nas socialna življenja delajo nesocialne in vplivajo na naša življenja*. Diplomsko delo. Pridobljeno iz <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=152915&lang=slv>
- Žgajner, E. (b. d.). *Samopodoba mladostnikov*. Pridobljeno iz <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201303666.pdf>

12 Priloge

Osnovnošolski vprašalnik

Pozdravljeni!

Sva Iza in Ivana, učenki 9. razreda Osnovne šole Šentvid. Raziskujemo, kakšna je samopodoba mladostnikov in kako spletna družbena omrežja vplivajo na telesno samopodobo. Anketa je anonimna, zato te prosiva, da si pri odgovarjanju čim bolj iskren/a. Hvala.

Razred: 7. 8. 9. gimnazija
Spol: M Ž

1. Na lestvici od 1–5 z X označi, kako pogosto trditev velja zate.

	Nikoli (1)	Redko (2)	Včasih (3)	Pogosto (4)	Vedno (5)
Sam/a sebi se zdim lep/a.					
Zadovoljen/a sem s svojim videzom.					
Zaradi svojega videza sem bolj samozavesten/a.					
Dobro se počutim v svojem telesu.					

2. Na lestvici od 1–4 z X označi, v kakšni meri si zadovoljen/a z naslednjimi deli telesa.

	sploh nisem zadovoljen (1)	delno zadovoljen (2)	skoraj popolnoma zadovoljen (3)	popolnoma zadovoljen (4)
a) celotni telesni videz				
b) teža				
c) višina				
d) količina mišic				
e) prsi/prsni koš				
f) trebuh				
g) boki				
h) stegna				
i) roke				
j) ramena				
k) obraz				

3. Obkroži, kaj zate drži oz. ne drži:

- | | | |
|---|----|----|
| a) Rad/a bi bil/a vitkejši/a. | DA | NE |
| b) Zdi se mi, da drugi ljudje mislijo, da sem grd/a. | DA | NE |
| c) Ko se primerjam z vrstniki, se mi zdi, da imam slabšo postavo kot oni/one. | DA | NE |
| d) Rad/a bi bila bolj mišičast/a. | DA | NE |

4. Si že kdaj bil/a na dieti z namenom, da bi shujšal/a?

- a) nikoli
- b) enkrat
- c) 2 do 4-krat
- d) 5-krat ali več

5. Ali bi z operacijo spremenil/a katerega od naštetih delov? Možnih je več odgovorov.

- a) ustnice
- b) lica
- c) zadnjico
- d) prsi/prsni koš
- e) beljenje zob
- f) nič
- g) drugo: _____

6. Ali se ti zdi, da si večino časa sprejet:

- | | | |
|------------------|----|----|
| - v družini | DA | NE |
| - med prijatelji | DA | NE |
| - v šoli | DA | NE |

7. Koliko časa na dan približno preživiš na družbenih omrežjih?

- a) manj kot 1 uro
- b) 1 - 2 uri
- c) 2 - 4 ure
- d) 5 - 6 ur
- e) več kot 6 ur
- f) nimam družbenih omrežij

8. Ali imaš na telefonu časovno omejitev družbenih omrežij? Obkroži: DA NE

9. Na katerem družbenem omrežju preživiš največ časa? Izberi en odgovor.

- a) Instagram
- b) YouTube
- c) Twitter
- d) Facebook
- e) Snapchat
- f) Tiktok
- g) BeReal
- h) nimam družbenih omrežij
- i) drugo: _____

10. Ali se v izgledu pogosteje primerjaš z vrstniki ali vplivneži?

- a) vrstniki
- b) vplivneži

Srednješolski vprašalnik

Pozdravljeni!

Sva Iza in Ivana, učenci 9. razreda Osnovne šole Šentvid. Raziskujemo, kakšna je samopodoba mladostnikov in kako spletna družbena omrežja vplivajo na telesno samopodobo. Anketa je anonimna, zato te prosiva, da si pri odgovarjanju čim bolj iskren/a. Hvala.

Razred: 7. 8. 9. gimnazija

Spol: M Ž

1. Na lestvici od 1–5 z X označi, kako pogosto trditev velja zate.

	Nikoli (1)	Redko (2)	Včasih (3)	Pogosto (4)	Vedno (5)
Sam/a sebi se zdim lep/a.					
Zadovoljen/a sem s svojim videzom.					
Zaradi svojega videza sem bolj samozavesten/a.					
Dobro se počutim v svojem telesu.					

2. Na lestvici od 1–4 z X označi, v kakšni meri si zadovoljen/a z naslednjimi deli telesa.

	sploh nisem zadovoljen (1)	delno zadovoljen (2)	skoraj popolnoma zadovoljen (3)	popolnoma zadovoljen (4)
a) celotni telesni videz				
b) teža				
c) višina				
d) količina mišic				
e) prsi/prsni koš				
f) trebuh				
g) boki				
h) stegna				
i) roke				
j) ramena				
k) obraz				

3. Obkroži, kaj zate drži oz. ne drži:

- | | | |
|---|----|----|
| a) Rad/a bi bil/a vitkejši/a. | DA | NE |
| b) Zdi se mi, da drugi ljudje mislijo, da sem grd/a. | DA | NE |
| c) Ko se primerjam z vrstniki, se mi zdi, da imam slabšo postavo kot oni/one. | DA | NE |
| d) Rad/a bi bila bolj mišičast/a. | DA | NE |

4. Si že kdaj bil/a na dieti z namenom, da bi shujšal/a?

- a) nikoli
- b) enkrat
- c) 2 do 4-krat
- d) 5-krat ali več

5. Ali bi z operacijo spremenil/a katerega od naštetih delov? Možnih je več odgovorov.

- a) ustnice
- b) lica
- c) zadnjico
- d) prsi/prsni koš
- e) beljenje zob
- f) nič
- g) drugo: _____

6. Če si že opravil/a kakšen lepotni poseg, na podlagi česa si se odločil/a za izbiro zdravnika?

- a) glede na kvaliteto storitev, ki jih ponuja zdravnik
- b) glede na ceno
- c) glede na pogovor pred operacijo
- d) drugo: _____

7. Ali se ti zdi, da si večino časa sprejet:

- | | | |
|------------------|----|----|
| - v družini | DA | NE |
| - med prijatelji | DA | NE |
| - v šoli | DA | NE |

8. Koliko časa na dan približno preživiš na družbenih omrežjih?

- a) manj kot 1 uro
- b) 1 - 2 uri
- c) 2 - 4 ure
- d) 5 - 6 ur
- e) več kot 6 ur
- f) nimam družbenih omrežij

9. Ali imaš na telefonu časovno omejitev družbenih omrežij? Obkroži: DA NE

10. Na katerem družbenem omrežju preživiš največ časa? Izberi en odgovor.

- a) Instagram
- b) YouTube
- c) Twitter
- d) Facebook
- e) Snapchat
- f) Tiktok
- g) BeReal
- h) nimam družbenih omrežij
- i) drugo: _____

11. Ali se v izgledu pogosteje primerjaš z vrstniki ali vplivneži?

- a) vrstniki
- b) vplivneži