

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Kristina Žagar

MEDIJI IN PREHRANJEVALNE NAVADE MLADOSTNIKOV

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2006

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Kristina Žagar

Mentorica: doc. dr. Karmen Erjavec

Somentorica: asistentka dr. Tanja Kamin

MEDIJI IN PREHRANJEVALNE NAVADE MLADOSTNIKOV

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2006

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Karmen Erjavec ter somentorici asist. dr. Tanji Kamin za njuno strokovno pomoč ter njune spodbudne besede pri izdelavi diplomskega dela. Zahvala gre tudi družini ter prijateljem, ki ste mi v času študija in pisanja naloge stali ob strani. Hvala!

KAZALO

| | |
|---|-----|
| 1. UVOD | 6 |
| 2. SOCIOLŠKI PRISTOPI K HRANI IN PREHRANJEVALNIM NAVADAM | 9 |
| 2.1 FUNKCIONALIZEM | 9 |
| 2.2 STRUKTURALIZEM | 10 |
| 2.3 RAZVOJNO-ZGODOVINSKI PRISTOP | 12 |
| 2.4 ŽENSKÉ ŠTUDIJE | 13 |
| 3. MEDICINSKI PRISTOP K HRANI IN PREHRANJEVALNIM NAVADAM | 14 |
| 4. POMEN HRANE | 20 |
| 4.1 HRANA KOT DEJAVNIK KONSTRUKCIJE IDENTITET | 21 |
| 4.2. VLOGA HRANE V OTROŠTVU IN ADOLESCENCI | 23 |
| 4.3. PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENSКИH MLADOSTNIKOV | 27 |
| 4.4 MOTNJE HRANJENJA | 31 |
| 4.4.1 ANOREKSIJA NERVOZA | 33 |
| 4.4.2 BULIMIJA NERVOZA | 35 |
| 4.4.3 KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE | 36 |
| 5. MEDIJSKI UČINKI | 38 |
| 5.1 RAZISKOVANJE MEDIJSКИH UČINKOV | 40 |
| 5.1.1 GERBNERJEVA KULTIVACIJSKA TEORIJA | 44 |
| 5.2 VPLIV MEDIJEV NA OBLIKOVANJE SAMOPODOBE | 46 |
| 5.3 IDEAL LEPOTE | 49 |
| 5.4 TELEVIZIJSKA REPREZENTACIJA SPOLOV TER LEHOTNI IDEAL V LIKIИ TELEVIZIJSКИH NANIZANK | 51 |
| 6. RAZISKOVALNI MODEL VPLIVA POGOSTOSTI SPREMLJANJA TELEVIZIJSКИH NANIZANK IN DELOVNE HIPOTEZE | 54 |
| 6. 1 DELOVNE HIPOTEZE | 56 |
| 6.2 MODEL VPLIVA POGOSTOSTI SPREMLJANJA TELEVIZIJSКИH NANIZANK | 60 |
| 7. OPIS METODE TER ANALIZA REZULTATOV | 60 |
| 7.1 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV | 61 |
| 7.2 METODA ANALIZE PODATKOV | 61 |
| 7.3 OPIS VZORCA | 61 |
| 7.4 ANALIZA REZULTATOV | 67 |
| 7.4.1 Model zdrave prehrane: | 67 |
| 7.4.2 Model telesne samopodobe: | 79 |
| 7.4.3 Model lepotnega ideala | 89 |
| 8. DISKUSIJA | 93 |
| 9. SKLEP | 98 |
| 10. SEZNAM SLIK, GRAFOV, TABEL | 100 |

| | |
|--|-----|
| 11. LITERATURA | 102 |
| 12. SEZNAM PRILOG..... | 108 |
| 12.1 PRILOGA A – Anketni vprašalnik..... | 108 |
| 12.2 PRILOGA B – Postopek obdelave podatkov v programu SPSS..... | 114 |

1. UVOD

Svetovna zdravstvena organizacija (angl. World Health Organization) definira zdravje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja državljanov in ne le kot odsotnost bolezni. Nadalje SZO pravi, da z zdravim načinom življenja ohranjamo in krepimo zdravje, izboljšujemo kvaliteto življenja, smo srečni in lažje premagujemo vsakdanje strese. Zdrav način življenja pogojujejo poleg redne telesne aktivnosti, izogibanje razvadam (kot sta na primer kajenje in prekomerno uživanje alkoholnih pijač), tudi zdrava prehrana ter nadzor telesne teže (<http://www.sigov.si/ivz/>, 8.05.2005).

Po mnenju strokovnjakov (Maučec, Tomori, Koch, Kostanjevec, idr.) naj bi bila pravilna in uravnotežena prehrana še toliko bolj pomembna v življenju mladostnikov, saj so ti v obdobju intenzivne rasti in razvoja, ki ga lahko upočasnijo že kratkotrajno pomanjkanje esencialnih in energetskih hranil. Poleg tega pa je od prehrabnih navad, priučenih v otroštvu in kasneje v mladosti, v veliki meri odvisen posameznikov odnos do hrane. Bo hrana zanj le potreba ali pa bo postala tolažba za prikrajšana čustva (Lupton, 1996)?

Namen moje diplomske naloge je ugotoviti, ali pogostost spremljanja televizijskih nanizank ter spol vplivata na prehranjevalne navade mladostnikov. Televizijske nanizanke s prikazovanjem nestvarnih, idealiziranih podob privlačnih teles igralcev in igralk postavljajo merila o tem, kaj je lepo, privlačno, zaželeno, in tako ojačujejo pomen zunanjega videza v naši kulturi. Posledično ima tudi človek, ki se razumsko ne podreja prestrogim merilom svojega okolja, malo možnosti, da bi vrednotil in doživljal svoje telo in svojo celotno zunanjo podobo neodvisno od teh meril. Še posebej pa to velja za mladostnike (Kuhar, 2004: 95; Tomori, 1990: 60; 128).

V nalogi bom najprej s pomočjo epidemioloških rezultatov poskušala dokazati, da so prehranjevalne navade mladostnikov slabe. Mladostniki izpuščajo obroke, zaužijejo premalo zdravih obrokov, uživajo premalo sadja in zelenjave ter preveč sladice in sladkih brezalkoholnih pijač, so telesno premalo aktivni ter so, zlasti mladostnice, nezadovoljni s svojo telesno težo in postavo (Gabrijelčič Mikuš, <http://www.sigov.si/ivz/>, 8.05.2005).

Zdravost oziroma nezdravost prehranjevalnih navad mladostnikov bom presojala glede na prehranska priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, kot so število obrokov na dan, (ne)izpuščanje obrokov, dolžina intervalov med posameznimi obroki, pogostost uživanja različnih živil, redna telesna aktivnost, izogibanje kajenju in drugim razvadam (http://www2.gov.si/zak/Pre_akt.ns, 8.05.2005).

V nadaljevanju bom dokazovala, da televizijske nanizanke s svojimi ponavljajočimi se podobami in sporočili vplivajo na mladostnike in so eden izmed vzrokov njihovih slabih prehranjevalnih navad, ki se v ekstremnih primerih kažejo tudi v motnjah hranjenja. Preverila bom tudi, ali pogostost in količina spremljanja tovrstnih vsebin vplivata na telesno samopodobo mladostnikov ter morebitno povezanost med mladostnikovo telesno samopodobo in motnjami hranjenja. Poleg tega pa bom ugotavljala, ali podobe idealno oblikovanih teles igralcev in igralk televizijskih nanizank vplivajo na mladostnikovo oziroma mladostnično dojemanje lepotnega ideala ter posledično zbujejo pri njih željo po doseganju tega ideala.

Hkrati pa bom v nalogi poskušala dokazati tudi vpliv demografskega dejavnika spola na pogostost spremljanja televizijskih nanizank ter posledično vpliv spola na prehranjevalne navade mladostnikov, njihovo telesno samopodobo, motnje hranjenja ter njihovo dovzetnost za lepotni ideal.

Diplomska naloga je kvalitativno in kvantitativno empirično komunikološko delo. Sestavljena je iz dveh sklopov, in sicer teoretičnega, ki je zasnovan na pregledu in študiju strokovne literature, ter empiričnega, v katerem z anketiranjem zbranimi podatki poskušam najti potrditev svojih hipotez. Pri raziskovanju vpliva pogostosti spremljanja televizijskih nanizank na prehranjevalne navade mladostnikov se opiram na Gerbnerjevo kultivacijsko teorijo. Teorija trdi, da bolj kot posameznik spremlja nasilne medijske vsebine, bolj bo pripravljen verjeti, da je svet bolj nevaren, kot v resnici je. To tezo bom aplicirala na osrednji problem moje diplomske naloge, to je vpliv pogostosti spremljanja televizijskih nanizank na prehranjevalne navade mladostnikov.

V drugem in tretjem poglavju predstavljam sociološki in medicinski pristop k hrani in prehranjevalnim navadam, v četrtem pa opisujem pomen hrane, njeno osrednje mesto pri konstrukciji identitete posameznika ter njeno vlogo v otroštvu in adolescenci. Četrto poglavje vsebuje tudi analizo prehranjevalnih navad slovenskih mladostnikov ter opis motenj hranjenja. Peto poglavje se veže na pregled različnih teoretskih pristopov k preučevanju medijskih učinkov, s poudarkom na Gerbnerjevi kultivacijski teoriji, ter na prikaz vpliva televizijskih nanizank na oblikovanje telesne samopodobe mladostnikov ter njihovega zaznavanja lepotnega ideala. Šesto poglavje zajema postavitev raziskovalnega modela in delovne hipoteze, sledijo pa predstavitev z anketiranjem pridobljenih podatkov, njihova interpretacija ter zaključek.

2. SOCIOLŠKI PRISTOPI K HRANI IN PREHRANJEVALNIM NAVADAM

Hrana in načini prehranjevanja so postali predmet intenzivnejšega sociološkega preučevanja v 80-ih letih, ko so se pojavile prve knjige in razprave o telesu. Razlogov za povečano zanimanje sociologov za preučevanje hrane in prehranjevanja je več. Nutricistični sociologi, kot so Mennell, Murcott in Van Otterloo, pravijo, da je eden izmed razlogov povezan z naraščajočim zavedanjem o nutritivnih problemih povsod po svetu- tako so danes motnje v prehranjevanju na eni strani ter množično pomanjkanje hrane na drugi stalnica številnih razprav. Hkrati pa ne smemo prezreti pomena profesionalizacije dietetike, nutricionizma, povečanega zanimanja za preventivno medicino ter čedalje večje popularnosti sociologije kulture.

Dolgo časa se je na hrano, njeno pripravo, obedovanje gledalo kot na nekaj povsem samoumevnega, celo trivialnega. Šele kasneje so predvsem sociologi in antropologi sprevideli, da je na področju prehranjevanja mogoče zaslediti tako elementarne kot tudi kompleksne družbene odnose (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993).

2.1 FUNKCIONALIZEM

Funkcionalizem se je najprej razvil v Evropi v 19. stoletju. Med zgodnjimi funkcionalisti je bil najvplivnejši Emile Durkheim. Funkcionalizem so nato naprej razvijali ameriški sociologi, med njimi Talcott Parsons. Funkcionalisti različne dele družbe vidijo kot medsebojno povezane, tako da kot celota tvorijo zaključen sistem. Da bi torej lahko razumeli katerikoli del družbe, kot so npr. hrana in prehranjevalne navade, moramo ta del videti v odnosu do družbe kot celote oziroma z vidika njegovega prispevka k vzdrževanju družbenega sistema (Haralambos, Holborn, 1999: 15).

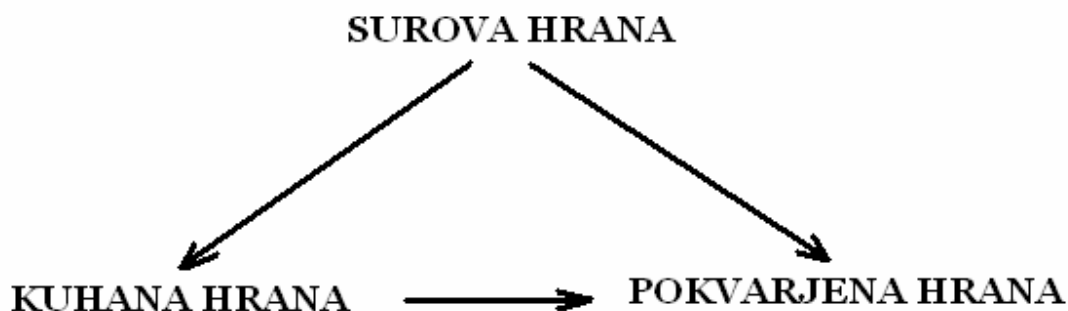
Pomemben prispevek k funkcionalističnemu pristopu sociologije prehrane je tudi delo antropologinje Audrey Richards, učenke Bronislawo Malinowskega. S preučevanjem južnoafriškega plemena je poskušala dokazati, da so pridobivanje, pripravljanje in

potrošnja hrane povezani z življenjskim ciklom, medosebnimi odnosi ter strukturo družbenih skupin. Pridobivanje, pripravljanje in potrošnjo hrane je torej umestila v družbeni in psihološki kontekst in na ta način poskušala dokazati njihovo vlogo pri vzdrževanju družbenih struktur. Tako je pri južnoafriškem plemenu pripravljanje ovsene kaše najpogostejši način, s katerim ženska pravilno izrazi sorodstveno sentimentalnost do drugih moških sorodnikov (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 7).

2.2 STRUKTURALIZEM

Najvidnejši predstavniki strukturalistične smeri na področju hrane in prehranjevanja so antropologa Claude Levi-Strauss in Mary Douglas ter semiolog Roland Barthes. Zagovorniki strukturalizma trdijo, da je okus kulturno oblikovan in družbeno nadzorovan (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 8). Razlika med funkcionalizmom in strukturalizmom se kaže v tem, da strukturalizem »pod vidnimi površinskimi zvezami išče strukture, na katerih naj bi te zveze temeljile (Beardsworth in Keil v Tivadar, 1998: 9). Ali kot pravi Fischler: »Medtem ko so se funkcionalisti ukvarjali z različnimi pogledi na hrano, pa so se strukturalisti osredotočili predvsem na način in organizacijo priprave jedi« (Fischler v Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 8).

Levi-Strauss se je osredotočil na kulturni vidik preučevanja hrane in prehranjevanja. Hrano je kot posrednico med kulturo in naravo predstavil v svojem znamenitem kulinaričnem trikotniku, v katerem izpostavlja tri stanja hrane, in sicer surovo, kuhano in pokvarjeno (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 9). S postopki prehajanja iz enega stanja v drugo je opozoril na povezavo med naravo in kulturo. V procesih priprave hrane se narava spreminja v kulturo, zato je pripravljena hrana kulturno preoblikovanje surovega, pokvarjena pa naravno preoblikovanje obojega (Levi-Strauss v Tivadar, 1998: 11).



Slika 2.2.1: Kulinarični trikotnik (Pokorn, 2001: 180)

Mary Douglas z Levi-Straussom deli upanje, da bo raziskovanje kulturnih vidikov prehranjevalnih navad omogočilo odkritje osnovnih okusov in vonjev, pri čemer pa se bosta dejanska segmentacija in razvrščanje razlikovala od ene družbe do druge. Za razliko od Levi-Straussa pa je Douglasova prepričana, da ne obstaja neko univerzalno sporočilo, vkodirano v jeziku hrane. Namesto tega pravi, da vsak posameznik preko kulturnega učenja vstopa v že vnaprej doočen in segmentiran čutni svet (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 10). Poleg tega je Douglasova preučevala tudi prehranjevalne sisteme v različnih kulturah. Zanimala so jo predsem pravila glede števila obrokov ter kako oziroma komu se streže hrana. Skupaj z Reumaux sta zaključila, da so prehranjevalne navade zrcalna slika moralnega in intelektualnega pritiska (Douglas v Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 11).

V okviru strukturalističnega pogleda na sociologijo hrane in prehranjevanja pomembno mesto zaseda tudi Roland Barthes. Posebno pozornost je Barthes namenil semiotiki pri oglaševanju hrane in kuharskemu pisanju (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 11). Zanj »posamezna živila niso samo upravljivi in uporabni objekti, temveč informacije; meni, da živila povzemajo in komunicirajo situacije. Trdi, da je v hrani prisoten in z njo označen ves socialni svet« (Barthes v Tivadar, 1998: 19).

Povezovalni člen med strukturalističnim pristopom k preučevanju hrane in prehranjevanja in kasnejšim razvojno-zgodovinskim je delo Pierra Bourdieu-ja. Bourdieu je veliko pozornosti namenil preučevanju vprašanja, kako preteklost vpliva na

oblikovanje sedanjosti. Po njegovem mnenju ljudje sprejemajo individualne odločitve glede na lastne preference, pri tem pa moramo upoštevati dejstvo, da je razmeroma enostavno prepoznati, kakšne bodo te preference, če poznamo posameznikovo družbeno ozadje. Bourdieu se ni ukvarjal zgolj s posameznikovimi odločitvami glede hrane, pač pa tudi z drugimi vidiki vedenja (npr. izbira obleke, pohištva, glasbe, idr.), ki jih pogosto pripisujemo okusu posameznika (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 11).

2.3 RAZVOJNO-ZGODOVINSKI PRISTOP

Podobno kot strukturalisti tudi zagovorniki razvojno-zgodovinskega pristopa ne zanikajo vloge, ki jo ima simbolni pomen hrane pri oblikovanju in nadzoru družbenega vedenja. Prav tako menijo, da je Levi-Strauss naredil velik korak naprej, s tem ko je povezal kuharske aktivnosti z naravo in kulturo (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 14).

Tako Goudsbloom, eden izmed predstavnikov razvojno-zgodovinskega pristopa, pravi, da s tem ko so ljudje začeli kuhati hrano, je na biološki ravni prišlo do spremembe prebavnega sistema. Posledično je to človeku odprlo vrata k novim virom hrane ter novim načinom njene potrošnje. Spremembe pa se niso zgodile le na biološki, pač pa tudi na družbeni ravni, kjer se je uveljavil nov sistem družbene organizacije ter sodelovanje pripadnikov neke skupine oziroma kulture. Lahko bi torej rekli, da je kuhanje odigralo pomembno vlogo pri razvoju človekovih mentalnih in socialnih sposobnosti (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 14-15).

Kljub vsemu pa se je razvojno-zgodovinski pristop v sociologiji prehrane uveljavil kot odgovor na nezadovoljstvo z zapuščino spoznanj strukturalistov (Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 14). Eden izmed nasprotnikov strukturalističnih razlag prehranskih preferenc je tudi Marvin Harris. Harris pravi, da je pri vseh skupinah ljudi mogoče zaslediti vzorce odpora na eni ter naklonjenosti na drugi strani do posameznih vrst hrane. Znano je namreč, da ljudje, ki prebivajo na določenem ozemlju, ne uživajo vsega, kar ima

potencialno hranilno vrednost. Harris trdi, da se človek ne odloča za uživanje hrane glede na njen dober ali slab okus ter da so prehranske prepovedi v prvi vrsti pogojene z ekološkimi, dietetskimi ali denarnimi razlogi (Harris v Tivadar, 1998: 28-30).

Do strukturalizma kritično pozicijo zavzame tudi Sidney Mintz, ki pravi, da pomena hrane ni mogoče le prebrati oziroma dešifrirati, temveč da ta pomen izhaja iz aplikacije kulture na predmet proučevanja (Mintz v Mennell, Murcott, Van Otterloo, 1993: 17).

2.4 ŽENSKÉ ŠTUDIJE

Predstavnice, ki so z vidika žensk raziskovale prehranske prakse, so sociologinja Anne Murcott, Majorie de Vault, Marion Charles in Nickie Kerr, kulturologinja Deborah Lupton, idr. (Tivadar: 1998: 36).

Značilnosti teh študij lahko povzamemo v treh ključnih točkah:

- Nakupovanje in kuhanje sta ženski opravili. Raziskovalke ugotavljajo, da morajo ženske pripravljati čim bolj zdravo hrano, ki je v okviru gmotnih možnosti družine. Pri tem pa ne smejo pozabiti na želje družinskih članov.
- Glede na količino, kakovost in vrsto jedi oziroma pijač obstaja delitev na moško in žensko hrano.
- Shujševalne diete in motnje hranjenja se pojavljajo predvsem pri ženskah (Caplan v Tivadar, 1998: 36).

3. MEDICINSKI PRISTOP K HRANI IN PREHRANJEVALNIM NAVADAM

Z medicinskega vidika se na prehrano pogosto gleda kot na dejavnik tveganja, nastanka nešteti obolenj, med katerimi so tudi bolezni srca in ožilja ter nekatere vrste raka. Zato strokovnjaki veliko pozornosti namenjajo načelom zdravega prehranjevanja (Koch, www.med.over.net, 16.03.2005).

V Sloveniji od leta 1990 deluje program 12-ih prehranskih priporočil CINDI, ki so jih oblikovali strokovnjaki v Svetovni zdravstveni organizaciji in predstavljajo 12 korakov do zdravega prehranjevanja. Le-ti so (http://www2.gov.si/zak/Pre_akt.ns, 8.05.2005):

1. *V jedi uživajte!*
2. *Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!*
3. *Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna!*
4. *Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnate izdelke!*
5. *Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko zelenjave in sadja!*
6. *Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze...)! Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov! Izbirajte puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.*
7. *Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!*
8. *Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane sokove, gazirane pijače...)!*
9. *Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih jedi!*
10. *Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!*
11. *Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan!*
12. *Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti!*

»Zdrava prehrana je v principu tista hrana oziroma tisti prehrambeni režim, ki ohranja in krepi zdravje. Zdrava prehrana mora usposobiti zdrav in bolan organizem tako, da se ob morebitnih eksogenih ali endogenih stresih čim manj poruši njegov homeostatični mehanizem« (Bebler v Pokorn, 1976: 9).

Pri zdravi prehrani gre po Pokornu (1997: 23) za kombinacijo:

1. URAVNOTEŽENE PREHRANE:

Uravnotežena prehrana preprečuje nastanek deficitarnih bolezni. To so bolezni, do katerih pride zaradi pomanjkanja esencialnih hranil. Kot je v svoji definiciji zapisal Mitchell, »vsebuje uravnotežena prehrana vse esencialne hranljive snovi v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za čim boljše potekanje vseh funkcij organizma, za katerega je prehrana zasnovana, nobene hranljive snovi pa ne sme vsebovati v taki količini ali koncentracijah, da bi bilo kakorkoli zmanjšano ali ogroženo dobro počutje oziroma zdravje«.

2. VARNE PREHRANE:

Varna prehrana ne presega maksimalno dovoljenih količin aditivov in kontaminantov v hrani, ki zastrupljajo organizem.

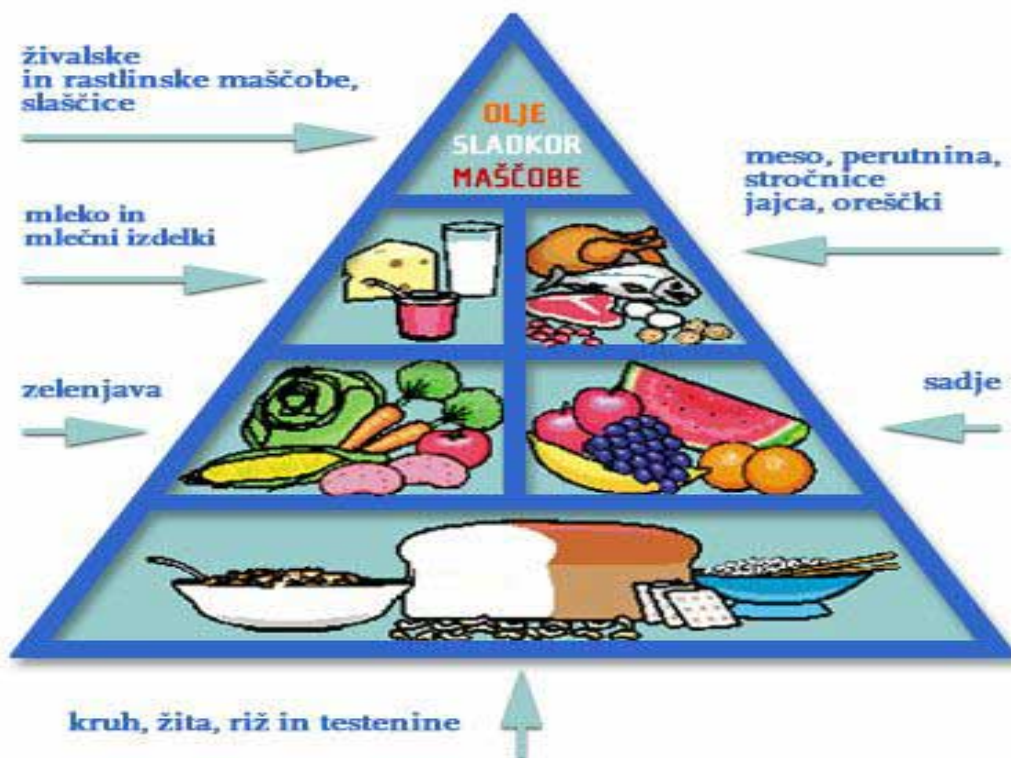
3. VAROVALNE PREHRANE:

Varovalna prehrana je tista, ki varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni, kot so na primer sladkorna bolezen, anemija, rak, osteoporoza, idr. .

Leta 1992 je Ministrstvo za kmetijstvo v Združenih državah Amerike izdelalo priporočila o pravih prehrabnih navadah in uravnoteženi prehrani v obliki piramide zdrave prehrane (Sentočnik, 2005a: 56). Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki naj bi jih uživali vsak dan. Piramida spodbuja uživanje pestre hrane, s katero človek zaužije potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezno količino kalorij (Maučec, 2001: 6).

Temelj piramide tvori hrana, ki jo je priporočljivo uživati v večjih količinah. To so žita in žitni izdelki, na primer kruh, riž, testenine (40%). Sledijo sadje in zelenjava (35%). Nato se piramida zoži, kar pomeni, da je treba ta živila (mleko in mlečni izdelki, meso in

mesni izdelki ter jajca) uživati v manjših količinah (20%). V najmanjši količini pa je treba uživati živila, kot so maslo, margarina, slanina, olje, sladkor, slaščice, torej živila, ki jih najdemo v ozkem vrhu piramide (5%). Dnevna prehrana mora vsebovati živila iz vsaj štirih ali treh skupin piramide zdrave prehrane, pri čemer nobena skupina živil ni pomembnejša od druge in ne more nadomestiti živil iz druge skupine (<http://www.ezdravje.com>, 16.03.2005; Maučec, 2001: 7).



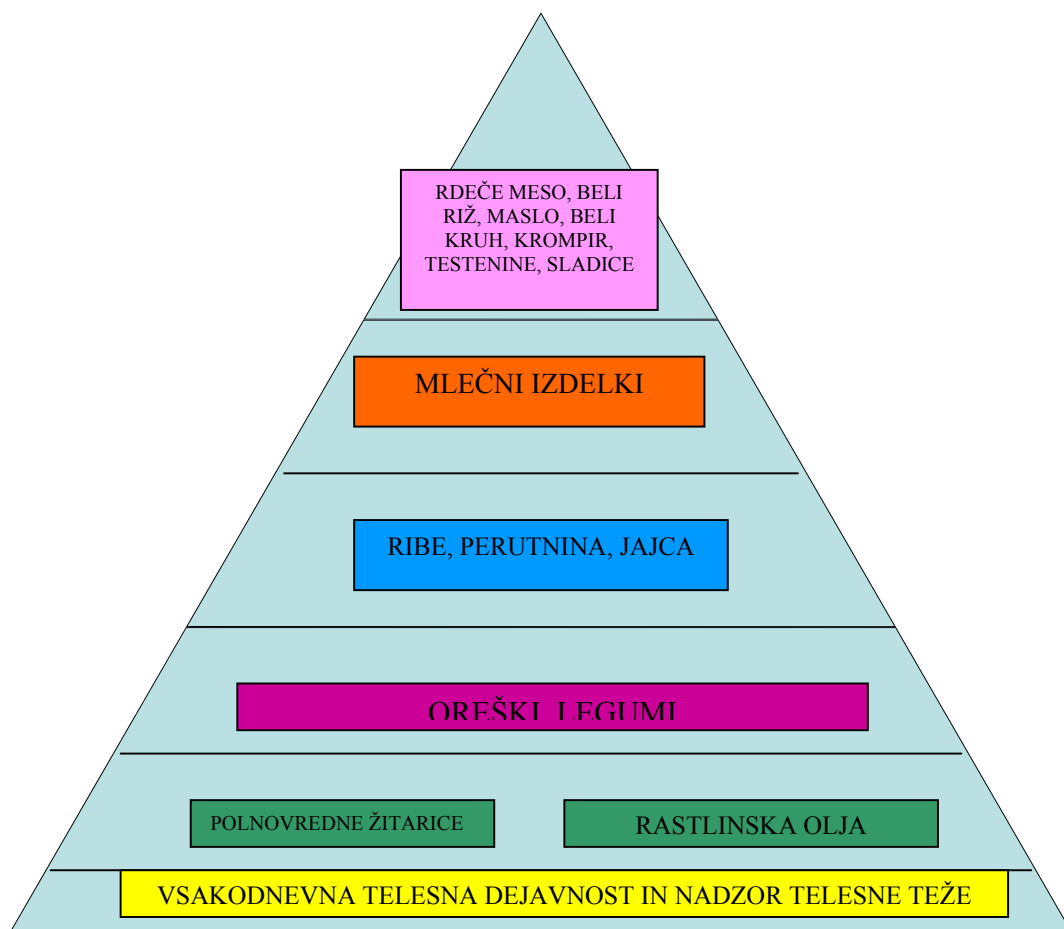
Slika 3.1: Piramida zdrave prehrane (<http://www.ezdravje.com/si/prebavila/piramida>. 16.03.2005).

Zgoraj predstavljena piramida zdrave prehrane je bila sprejeta širom sveta in se kljub novim spoznanjem o prehranskih priporočilih še vedno množično, tudi v Sloveniji, uporablja v laični in strokovni literaturi ter celo v strokovnih in dietnih priporočilih. Vendar pa se prehranski piramidi, ki jo je izdalo ameriško Ministrstvo za kmetijstvo, izteka čas. V strokovni medicinski literaturi se namreč na njen račun pojavlja čedalje več kritik. Dr. med. Tina J. Sentočnik opozarja, da prehranska piramida ni bila izdelana na znanstveni osnovi, pač pa na pobudo Ministrstva za kmetijstvo, katerega naloga je v prvi vrsti promovirati ameriško kmetijstvo, ne pa zdravja. Neustreznost prehranske piramide,

nadalje poudarja Sentočnikova, se kaže v uvrstitvi škrobnih ogljikovih hidratov med najbolj priporočljiva živila, v neupoštevanju razlik med koristnimi in škodljivimi maščobami, v uvrščanju mesa klavnih živali in rib v isto skupino ter v uvrščanju mleka v isto skupino z izdelki iz mleka (Sentočnik, 2005a: 56-57).

Na podlagi tehtnih izsledkov so zato znanstveniki oblikovali novo piramido zdravega prehranjevanja, tako imenovano Harvardsko prehransko piramido, ki je stari piramidi podobna le po obliki. »Jej, pij in bodi zdrav!«, je njeno osnovno vodilo. Tvorci Harvardske prehranske piramide, piše Sentočnikova, priporočajo uživanje rdečega mesa, belega riža, masla, belega kruha, testenin, krompirja in sladice v manjših količinah, uživanje mlečnih izdelkov 1– do 2-krat na dan, ribe, perutnino in jajca pa kot pomemben vir beljakovin 0 do 2-krat na dan. V večji meri (1- do 3-krat na dan) je priporočljivo uživati oreške in stročnice. Blizu baze prehranske piramide, se pravi med najbolj priporočljivimi živila, pa navkljub splošnega strahu razvitega sveta pred maščobami ter navideznega nasprotja s splošno sprejetimi načeli zdravega prehranjevanja najdemo maščobe rastlinskega izvora. Tvorci piramide pojasnjujejo, da so te maščobe nujno potrebne za telo ter da znižujejo raven holesterola v krvi in varujejo pred boleznimi srca. Temelj piramide pa tvori vsakodnevna telesna dejavnost in nadzor telesne teže (Sentočnik, 2005b: 76-77).

Za spremembo priporočil v prehranski piramidi in za splošno sprejetje nove Harvardske prehranske piramide, opozarja Sentočnikova, bo potreben čas in predvsem veliko denarja. Dodati pa ji bo treba tudi količine za posamezne skupine živil in priporočila glede na kalorične potrebe. *»Poleg strokovnih priporočil pa bo pri njeni izdelavi treba upoštevati tudi naravno okolje posameznega naroda, ki v različnih predelih sveta ponuja različne vrste hrane, ter dejstvo, da so priporočila v prehranski piramidi dober vodič za zdravo prehranjevanje tistih, ki imajo normalno telesno težo«*, zaključuje v članku Alternativne prehranske piramide Sentočnikova (2005b: 76-77).



Slika 3.2: Harvardska prehranska piramida (Sentočnik, 2005b: 76)

Režim prehrane in izbira hrane sta torej odvisna od fizioloških, kulturnih in socialno-ekonomskih dejavnikov v določenem okolju, kar pomeni, da na njeno izbiro poleg njenih senzoričnih lastnosti vplivajo tudi cena hrane in kupna moč prebivalcev, navade in izkušnje pri prehrani, tradicija, informacije o hrani, čas za pripravo in uživanje hrane, etnična pripadnost, vera, vzgoja, ...(Pokorn, 2001: 156-157).

Pri pravilnem oziroma zdravem prehranjevanju človeka, poudarja Pokorn (2001), poleg uravnotežene prehrane pomembno vlogo igrajo tudi naslednji dejavniki:

- Način življenja: z načinom življenja označujemo uporabo prostega časa, zadovoljevanje fizioloških potreb ter različne navade in razvade, ki se jim je človek vdal (na primer način telesne vadbe, spanje, kajenje,...);
- Okolje, kjer uživamo hrano, lahko ali regulira količino zaužite hrane ali pa postane dražljaj za prekomerno uživanje hrane;
- Zavestno uživanje hrane, kar pomeni, da moramo znati ločiti med dejansko lakoto in željo po hrani. Nekateri ljudje so že kot otroci spoznali, da z uživanjem hrane lahko potešijo občutek jeze ali dolgočasje, zato tudi kasneje, ko odrastejo, ponavljajo ta vzorec in jejo, kadar postanejo jezni ali se dolgočasijo, čeprav za to sploh ni nobene fiziološke potrebe;
- Hitrost in pogostost uživanja hrane: strokovnjaki odsvetujejo hitro uživanje hrane. Po njihovem mnenju naj bi človek vsakemu obroku hrane namenil 10 do 25 minut. Število priporočljivih obrokov na dan naj bi bilo 5 (zajtrk, malica, kosilo, popoldanska malica, večerja), časovni presledki med posameznimi obroki pa naj bi se gibali med 3–4 urami;
- Redno uživanje obrokov: jesti več hrane ob obroku, zato da bi zmanjšali število drugih obrokov hrane, je nesmiselno, saj obrok odstranimo z namenom, da bi ga ne nadomestili;
- Vzgoja in izobraženost na področju prehrane.

Če povzamemo z besedami dr. med. Jožice Maučec, lahko rečemo, da je »prehrana tisti dejavnik, ki z vidika posameznika in naroda pomembno vpliva na zdravje. Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravje in sočasno preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni. Zato zdravo prehranjevanje, redna telesna aktivnost in izogibanje razvadam, kot so kajenje, čezmerno pitje alkohola in uživanje drugih drog, predstavljajo ključen korak k boljšemu zdravju« (Maučec, 2001).

4. POMEN HRANE

Hrana je nujna za obstoj in delovanje vseh telesnih funkcij (Tomori, 1990: 124). S hrano se človekovo telo ne samo »gradi«, vzdržuje, pač pa v njej najde tudi potreben vir energije za preživetje ter delo. Hrana je torej fizični imperativ, pogoj življenja samega (Južnič, 1998: 205).

Južnič (1998: 205-224) identificira različne ravni konsumacije hrane, s čimer pokaže na velik pome hrane v človekovem življenju. Konsumacijske ravni hrane so:

- Biološka raven, ki se nanaša na hrano kot vir energije za preživetje;
- Hedonistična raven izpostavlja, da je hrana tudi vir užitka. Ne samo da človek z vnašanjem hrane v telo zadovolji svojo temeljno potrebo, kar že samo po sebi pomeni ugodje, pač pa tudi sama izbira hrane in način njene priprave predstavljata za posameznika poseben užitek.
- Posledica vnašanja hrane v telo so lahko tudi določena afektivna ali emocionalna stanja. Prehranjevanje vpliva na človekovo počutje, njegovo vitalnost, življenjsko moč oziroma povedano z drugimi besedami zagotavlja njegovo zdravje. Človekovo zdravje je v veliki meri odvisno od vsebine (kako zaužije hrano) ter reda (kdaj zaužije hrano) v prehranjevanju. Poseben vidik emocionalne plati prehranjevanja so tudi njegove patološke oblike, kot npr. anoreksija, telesna preobilnost ter druge oblike človekovih manipulacij s hrano.
- Simboličen pomen hrane je povezan s kulturo ter religioznimi praksami te kulture. S tem ko človek jedem pripiše religiozne vsebine, jo sakralizira. V tem smislu se dovoljuje ali pa prepoveduje uživanje določene hrane, pogosto pa je tudi predpisan njen način priprave. Tako je na primer Muslimanom prepovedano uživanje svinjskega mesa; Indijci, pripadniki hinduistične vere, pa so prepričani, da bi se z zaužitjem govedine – krave so v Indiji namreč svete živali - duševno zatrli in posledično bi bili versko pogubljeni.
- Hrana naj bi imela tudi moč odganjanja nesreče oziroma vpliva na delovanje zlih duhov. Gre za apotropejsko pojmovanje hrane, ki hrani pogosto pripisuje tudi magijsko moč. Hrana naj bi kot nekakšna magična sila vplivala na usodo oziroma

naj bi nadzorovala tok življenja. Hkrati pa je z magično močjo hrane povezan tudi njen vpliv na zdravilnost.

Z razlikovanjem med različnimi konsumacijskimi ravnmi hrane Južnič dokazuje, da je hrana bistveno več, kot zgolj potreba. Še več, hrana, njena priprava, servisiranje ter način uživanja hrane so postali družbeni odnos.

Poleg tega pa Tomorijeva (1990: 124) izpostavlja tudi globok psihološki pomen hrane, ki se simbolično nanaša na čustveno zadoščenost, občutek sprejetosti ter medosebne odnose. Hrana tako postane sestavni del življenjskih tem, povezanih predvsem s telesom in duševnostjo.

4.1 HRANA KOT DEJAVNIK KONSTRUKCIJE IDENTITET

Hrana je tesno povezana z družbenim življenjem vsakega posameznika in pomembno skozi geste hranjenja in prehranjevanja zaznamuje človeka, njegovo mentaliteto in identiteto¹. *»Hrana človeka kot partikularnega subjekta in individualno bitje močno zaznamuje, ga determinira, oblikuje in usmerja. Je del procesov, ki izgrajujejo in dopolnjujejo splošno podobo človeka, z vso njegovo fizično-telesno podobo, psihično-emocionalnim materialom in mentalitetno-subjektivno bazo«* (Kotnik, 2001: 861-863).

Identiteto posameznika tvori hrana v biološkem, psihološkem in socialnem smislu, ki hkrati prenaša tudi kulturne vzorce iz generacije v generacijo. Glavno vlogo v procesu oblikovanja posameznikove identitete, pravi Fischler, ima proces inkorporacije, to je proces prehajanja hrane iz okolja v telo posameznika. Z inkorporacijo hrane posameznik namreč prevzema tudi njene simbolne lastnosti, ki jih posamezna kultura pripisuje

¹ Pojem identitete je zaznamoval razumevanje posameznika v 20. stoletju. Identiteta je okvir za samoprepoznavanje socialne enote kot identične v času in prostoru. Omogoča jezikovno nanšanje posameznika ali kake druge socialne enote na samega sebe. Identiteta je minimalna socialna institucija, ki definira subjekt za kompetentnega in socialnega akterja. Omogoča socialno prepoznavanje posameznika ali kake druge socialne enote kot identične skozi različne socialne situacije. Je presečišče individualnega in družbenega, subjektivnega in objektivnega v in na subjektu. Identiteta tako posatne socialni označevalec osebe ali socialne enote (Ule, 2000: 322).

posameznim vrstam hrane (tako na primer uživanje rdečega mesa za posameznika na simbolični ravni pomeni pridobitev moči) (Fischler v Pandel Mikuš, 2001: 14).

Nadalje poudarja Fischler, se v različnih kulturah različnim vrstam hrane pripisujejo različne simbolne vrednosti, ki jih posameznik sprejema ob vnašanju hrane v telo. To posledično posamezniku daje možnost nadzora nad lastnim telesom, umom in identiteto. S tem ko posameznik uživa določeno hrano, ne pridobi le njenih lastnosti, pač pa ga ta hrana vključi v določen kulinarichen sistem in skupino (Fischler v Pandel Mikuš, 2001: 14). Tako Falk (v Lupton, 1996: 23) trdi, da posameznik z nakupom in uživanjem hitre hrane dokazuje svoje članstvo v določeni kulturni skupini, ki se bistveno razlikuje od članstva v kulturni skupini posameznikov, ki raje obedujejo v razkošnih restavracijah. Pri tem sam okus hrane pogosto ne igra pomembnejše vloge; bolj kot sam okus je pomemben imidž zaužite hrane.

Tudi pri izgradnji kolektivne identitete, je prepričan Fischler, igra hrana pomembno vlogo. Skupaj s kulinariko, kjer ne gre le za pretvarjanje surovih materialov v užitne, ampak tudi za spretnost pripravljanja in aranžiranja jedi, hrana zaseda osrednje mesto v medsebojnem povezovanju članov skupine. Poleg tega pa ljudje s posebnostmi v svoji prehrani in prehranjevalnimi navadami opozarjajo tudi na svojo skupinsko ali kulturno pripadnost. Pogosto se zgodi, da skupine ljudi definiramo glede na to, kaj jedo. Tako na primer Italijane pogosto označujemo z izrazom makaronarji, predvsem zato, ker naj bi v njihovi prehrani prevladovalo uživanje testenin. Pri tem pa je treba poudariti, da so tovrstna poimenovanja lahko tudi ironična (Fischler v Pandel Mikuš, 2001: 14).

V sodobni potrošniški družbi sta, pravi Fischler, preobilje nasprotujočih in nezanesljivih informacij ter podrejanje novim potrebam in željam pripeljala do krize kulturnih vzorcev, ki pa so povzročili porušenje nutricističnega ravnovesja. Prišlo je do dezintegracije kulturnih vzorcev, kar se kaže v tekmovanju med zdravimi in hitro pripravljenimi obroki. Poleg tega pa smo danes, trdi Fischler, priča tudi homogenizaciji prehrane ter postopnemu izginjanju specifičnosti prehrane, saj je kjerkoli po svetu mogoče kupiti enake prehranske izdelke. Ljudje vse pogosteje hrano le še trošijo, ne sodelujejo pa več

pri njeni pridelavi, zaradi česar tudi ne poznajo njenega porekla in lahko trdimo, da vse manj vedo, kaj sploh jedo. Vse to pa po Fischlerjevem mnenju negativno vpliva na posameznikovo identiteto, saj z uživanjem hrane le-ta postane več kot zgolj vir energije, postane tudi del našega telesa. In če ne vemo, kaj vnašamo v naša telesa, potem tudi ne moremo vedeti, kdo smo (Fischler v Pandel Mikuš, 2001: 16).

4.2. VLOGA HRANE V OTROŠTVU IN ADOLESCENCI

V svoji knjigi *Food, the Body and the Self* Deborah Lupton poudarja, da hrana v družini predstavlja pomemben element socializacije otrok, kar dokazuje tudi dejstvo, da je odnos med materjo in otrokom že pred otrokovim rojstvom utemeljen s hrano. Bodoče matere namreč prek zaužite hrane skrbijo za maksimalno zdravje svojih še nerojenih otrok. K takšnemu vedenju in ravnanju jih spodbujajo tudi različne medicinske knjige in revije, ki kot pravi Eisenberg², nosečnico nagovarjajo kot »tovarno« za proizvodnjo zarodka preko hrane (Lupton, 1996: 41).

Za nemoten in zdrav razvoj otroka, opozarja Fischler, igrajo vrsta, količina in kakovost ponujene hrane ključno vlogo. Ne samo s prehranjevanjem v nosečnosti, pač pa tudi kasneje naj bi matere pri hranjenju svojih otrok skrbele za njihovo zdravo prehrano in razvoj ter imunost pred boleznimi (Fischler v Lupton, 1996: 42). Tako je že dojenje, ugotavlja Luptonova, družbeno interpretirano kot pogoj za zdrav razvoj otroka, materino mleko pa je reprezentacija brezpogojne materinske ljubezni, narave, zdravja. Tiste matere, ki bodisi zavračajo dojenje ali pa preprosto svojim otrokom ne morejo zagotoviti mleka, so označene kot slabe, sebične, celo neženske (Lupton, 1996: 42; 48).

Primarna doživetja ob hranjenju so predstavnik za vse, kar si kasneje človek poželi, zaradi česar je še posebej pomembno otrokovo doživljanje ob hranjenju (Pregelj v

² Tako se eden izmed nasvetov bodočim materam glasi: "Pred vsakim grizljajem dobro premislite in se vprašajte, ali je zaužita hrana res tisto najboljše, kar lahko nudite svojemu otroku?" (Eisenberg v Lupton, 1996: 42).

Peterka, 2003: 15). Hrana, zatrjuje Tomorijeva, namreč za človeka pomeni prvo izkušnjo ugodja v življenju, saj ga prijeten občutek zadoščenja, ki se nanaša na hranjenje, vsaj začasno potolaži, pomiri in sprosti. Poleg tega ga hrana tesno poveže s človekom, ki skrbi zanj, in mu preko čutno in čustveno doživetega zagotovi, da je sprejet, ljubljen in pomemben. Še več, v samem dejanju hranjenja otrok občuti varnost in zaščito od človeka, od katerega je čustveno in eksistenčno odvisen (Tomori, 1990: 130).

Hrana pa ostaja po mnenju Tomorijeve ključnega pomena tudi v kasnejših obdobjih življenja posameznika. Če je hrana v otrokovem doživljanju povezana z občutki zadovoljstva, mu v podzavesti ostane kot simbol ugodja, zadoščenosti in tolažbe. Če pa je bilo hranjenje v zgodnjem otroštvu mehanično, hladno in neosebno, lahko pride do tega, da posameznik hrano percipira le kot nujno telesno potrebo, in ne kot nekaj, kar je prijetno oziroma privlačno (Tomori, 1990: 130).

Prepričanju, da ima hrana za otroka poleg simbolnega pomena tudi realen pomen ljubezni, zadovoljstva, lahko pa tudi jeze ali celo sovraštva, pritrjuje tudi Luptonova. V otroštvu sta hrana in hranjenje prvi korak na poti akulturacije oziroma socializacije otroka v svet družbe. Otrokovo prevzemanje oziroma privzemanje vzorcev hranjenja odraslih je del izobraževalnega in disciplinatornega procesa. Hrana namreč za otroke predstavlja področje učenja (Lupton v Kotnik, 2001: 873).

Po Luptonovi morajo starši otroka naučiti pravilnega hranjenja, pravilnega vedenja pri prehranjevanju, pokazati otroku emocionalne odnose oziroma odnose moči v družini ter pomen skupnih družinskih obrokov. To je ena dimenzija odnosov med otroci in starši v zvezi s prehrano. Druga dimenzija pa se nanaša na različne statuse, ki jih imajo posamezne vrste hrane za starše oziroma za otroke. Starši svojim otrokom določajo vrsto hrane, ki jo morajo ti uživati. Gre za hrano, ki naj bi bila »dobra za otroke« in je družbeno sprejemljiva. Takšna hrana pa ni nujno sprejemljiva tudi za otroke, ki hrano pogosto zavračajo glede na njen videz. Z vidika otrok hrana ne sme biti lepljiva, sluzasta, pretlačena, medlih barv, itd.. Ob tem se pojavijo razlike v pričakovanjih ene in druge strani, ki so pogosto tudi povod za nesoglasja in prepire ter bolj ali manj odkrit/prikrit

odpor otroka do staršev oziroma hrane. Otroci pa se usmerjanju njihovega jedilnika s strani staršev lahko tudi uprejo, kar se kaže v kujanju, kričanju, mencanju, mečkanju in pluvanju hrane, v skrajnem primeru pa tudi v bruhanju (Lupton, 1996: 38-39, 52-56).

Kot pravi Tomorijeva (1990:131), »lahko hrana dobi v družini že zgodaj vlogo nagrade ali kazni, postane sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti in odvisnosti, podkupovanja ali izseljevanja, obvladovanja ali podrejanja«. Zdi se, da je najpogostejša starševska zapoved otrokom glede hrane »od mize ne greš toliko časa, dokler ne poješ« oziroma »če boš pojedel to, potem dobiš ono« (Kotnik, 2001: 873). Vlogo nagrade/kazni imajo po besedah Tivadarjeve pogosto sladice, ki jih matere dajejo otrokom zato, da jih pomirijo, potolažijo, kot nadomestek za pozornost, kadar se otroci dolgočasijo. Otrok se na ta način hitro nauči, da s hrano, zlasti pa s sladicami, ne zadovoljuje samo lakote, pač pa tudi številne čustvene potrebe ter tako uravnava medsebojne odnose (Tivadar, 1998: 55-57).

Kulinarična, socialna in simbolna raba hrane, ki se jo naučimo v družini, trdi Fischler, bistveno zaznamuje naš poznejši odnos do hrane. Vedno se namreč odzivamo na ponotranjene prehranske vzorce, ki jih lahko ali obnavljamo, spreminjamo ali pa v celoti zavrnemo. V družini si civiliziramo tek, kar pomeni, da se naučimo ločevati med užitnim in neužitnim, ponotranjimo pravila o združljivosti živil, okusov in vonjev, seznanimo se s pravilnim zaporedjem jedi in okusov v obroku, dopustnim videzom jedi, vrsto, zaporedjem in primernim številom dnevnih obrokov itn. (Fischler v Tivadar, 1998: 53-54).

Eno takšnih obdobj, v katerem igra hrana pomembno vlogo, je tudi adolescenca. To je obdobje nasprotij oziroma doba duševnega dozorevanja, ki jo zaznamujejo ne le spremembe, ki so vidne navzven, npr. telesni razvoj, biološka zrelost, pač pa tudi spremembe na čustvenem področju, npr. nihanja v razpoloženju, razdražljivost, ipd.. Njen začetek in konec sta odvisna od različnih osebnostnih in socialnih okoliščin (Žmuc-Tomori, 1983: 109-110). Adolescenca običajno nastopi med 11. in 12. letom starosti in se konča med 18. in 21. letom. Pri deklicah običajno nastopi v povprečju dve leti prej kot pri fantih. Pubertetni razvoj se konča že med 16. in 18. letom, psihosocialni razvoj, ki

omogoči popolno samostojnost in odgovornost odrasle osebe, pa traja še nekaj let (Tamborlane v Lovše Perger, 2004: 60).

Hrana lahko v mladostnikovem doživljanju prevzame simboličen pomen in odraža njegove težave in stiske. Kot pravi Tomorijeva, je hrana simbol dobivanja, sprejemanja, kar pomeni, da hrana spodbuja telo k rasti in zorenju. Lahko torej trdimo, da v mladostnikovih očeh hrana pospešuje razvoj k odraslosti. Pri tem pa ne smemo prezreti dejstva, da vsak mladostnik noče odrasti (Tomori, 1990:134). Hkrati pa, nadaljuje Tomorijeva, je simbolika hrane prek simbolizma telesa povezana tudi s temami, kot so identiteta, samopodoba³, odraslost in samostojnost, socialna sprejetost in možnost uveljavitve. To pa so sočasno teme adolescence in hkrati glavne naloge, s katerimi se mora adolescent v tem obdobju spoprijeti. Za marsikaterega adolescenta so kot gora, ki ji nikoli ne bo mogoče priti na vrh (Tomori, 1995: 10).

Zaradi sprememb na svojem telesu, ki mladostnika opozarjajo na bližajočo se odraslost, njene zahteve in odgovornosti (kot so na primer čustvena neodvisnost mladostnika od družine, zlasti staršev, oblikovanje lastne identitete, razvijanje svoje spolne vloge in sprejemanje spolno bolj diferenciranega telesa, odklanjanje odraslosti, usmerjanje odnosov z vrstniki,...), se lahko po mnenju Tomorijeve zgodi, da se mu upre lastno telo, njegove oblike in hotenja. Pri večini mladostnikov ti strahovi hitro minejo, pri nekaterih pa se kažejo v izrazitem odporu do hrane ali v daljših obdobjih asketizma, v katerih se mladostnik odpoveduje vsakeršnemu ugodju. Posledično se lahko pri adolescentih razvijejo tudi motnje prehranjevanja (Tomori, 1990:134).

Brannen (1994, v Lupton, 1996: 57) v svoji raziskavi ugotavlja, da so prehrabene navade mladostnic bolj problematične kot navade njihovih vrstnikov moškega spola, saj

³ Pojem samopodobe se tesno povezuje s pojmom identitete; včasih se oba pojma uporabljata celo kot sinonima. Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

1. jih posameznik pripisuje samemu sebi,
2. tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje,
3. so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja,
4. 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, Kolenc, Lebarič, Žalec, 2004: 49).

se dekleta pogosteje upirajo uživanju določene hrane, pri čemer gre ta odpor do hrane razumeti v smislu upora proti avtoriteti in nadzoru njihovih staršev.

Poleg tega pa so dekleta bistveno bolj obremenjena z nasprotujočimi težnjami. Dekleta si po eni strani želijo druženja z vrstniki, zabave, ki vključuje tudi hranjenje v restavracijah s hitro prehrano, kar pa jim posledično povzroča občutke krivde ter razočaranje nad samimi seboj. Po drugi strani pa si prizadevajo doseči družbeno konstruirano podobo ženske lepote, vitkosti, kar se veže na samokontrolo, zdravo, nekalorično hrano, ostajanje doma s starši, dolgčas. Kot ugotavljata Chapman in Maclean (1993, v Lupton, 1996: 58), kanadske najstnice nezdravo prehrano (angl. junk food) povezujejo z užitkom, ugodjem, dobrim razpoloženjem, zabavami, druženjem z vrstniki in vrstnicami, z odsotnostjo starševskega nadzora, hkrati pa tudi z debelostjo, prenajedanjem, krivdo ter razočaranjem nad samimi seboj. Zdrava hrana pa asociira na nadzorovanje telesne teže, hujšanje, skrb za zunanji videz, dom, starševski nadzor in samokontrolo.

4.3. PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENSКИH MLADOSTNIKOV

Pravilna in uravnotežena prehrana je izredno pomembna, še posebej pa to velja za mladostnike, saj je adolescenca tudi obdobje intenzivne rasti ter fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Danes strokovnjaki priporočajo uživanje predvsem pestre mešane prehrane. Zdrave kombinacije v vsakem obroku dajejo prednost sadju in zelenjavi, polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, kvalitetnim maščobam, zlasti oljem, in manj mastnemu mleku in mlečnim izdelkom. Priporočila so pomembna tako za mladostnike kot tudi za odrasle. Nepravilna in neurejena prehrana v adolescenci ima lahko namreč zelo negativne posledice v zrelejšem obdobju (Gabrijelčič Blenkuš, 2004: 24; Pavčič, Hlastan Ribič, 2004: 27).

Kochova in Kostanjevec (2004: 12) navajata naslednje kriterije zdrave prehrane in prehranjevalnih navad mladostnikov:

- Vsaj trije redni dnevni obroki,

- Vsak obrok naj vsebuje sadje in/ali zelenjavo,
- Vsak dnevni obrok naj vsebuje živilo živalskega izvora,
- Dnevna prehrana naj vsebuje tudi mleko oziroma mlečni izdelek, predvsem zaradi pomena, ki ga ima kalcij pri zdravem razvoju mladostnika,
- Posebej se je treba posvetiti pravilni in uravnoteženi sestavi vegetarijanskih obrokov (Koch, Kostanjevec, 2004: 12).

Hrana v adolescentnem obdobju ima tudi psihološki pomen in ne zadovoljuje samo fizioloških potreb. Lahko pa se poveže tudi s simboliko telesnega, duševnega in socialnega odraščanja (Gabrijelčič Blenkuš, 2004: 24). Adolescentno obdobje pa zaznamujejo tudi enačenje z vrstniki, fizični, čustveni in duševni stres, modne diete, motnje hranjenja ter želja po eksperimentiranju drugih prehranskih vzorcev, zlasti vegetarijanstva (Koch, Kostanjevec, 2004: 11). Luptonova ob upoštevanju tudi drugih socialnih in psiholoških dejavnikov meni, da so vegetarijanstvo, hitra prehrana in motnje hranjenja načini, ki jih mladostniki uporabljajo za vzpostavljanje osebne avtonomije in kot sredstvo upora proti avtoriteti in nadzoru odraslih (Lupton, 1996: 58-59).

Ko govorimo o prehranjevalnih navadah mladostnikov, opozarjata Kochova in Kostanjevec, ne smemo prezreti dejstva, da njihove fizične in učne dejavnosti potekajo preko celega dne in zato nanje v veliki meri vplivata daljši čas, ki ga preživijo zdoma, ter šolski urnik. Zato je še posebej pomembno, da mladostniki zaužijejo zadostno količino hranilnih in zaščitnih snovi ter poskrbijo za ustrezno energijsko vrednost celodnevne obroka (Koch, Kostanjevec, 2004: 11-12).

Rezultati raziskav (Lovše Perger, 1998⁴, Gabrijelčič Blenkuš, 2000⁵, Kostanjevec, 2001⁶, Koch, Kostanjevec, 2003⁷, Inštitut za varovanje zdravja RS, 2004⁸) kažejo, da so

⁴ V raziskavi Prehranjevalne navade mariborskih srednješolcev, izvedeni v šolskem letu 1997/8, je bilo ocenjeno stanje prehranjenosti s pomočjo indeksa telesne mase (Lovše Perger, 2004: 64).

⁵ Za prikaz razlik v prehranskih navadah, indeksu telesne mase, odnosu do telesne teže in telesni dejavnosti med mladimi in odraslimi sta bili v letih 1999 – 2000 v okviru Inštituta za varovanje zdravja izvedeni dve presečni epidemiološki študiji (Gabrijelčič Blenkuš, 2004: 24).

⁶ Prehransko stanje in prehranske navade gorenjskih srednješolcev je raziskava, ki jo je leta 2001 opravil mag. Stojan Kostanjevec.

⁷ Prehranjevalne navade srednješolcev sta v raziskavi Analiza stanja organiziranosti prehrane v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah iz leta 2003 preučevala tudi dr. Verena Koch in mag. Stojan Kostanjevec.

prehranjevalne navade mladostnikov slabe. Zaužijejo manjše število obrokov od priporočenega ter se neredno prehranjujejo. Predvsem premalokrat zajtrkujejo. Tako dopoldanska malica vse prepogosto nadomesti, po mnenju mnogih strokovnjakov, najpomembnejši obrok dneva, zajtrk. Poleg tega se mladostniki tudi glede izbire živil prehranjujejo pretežno nezdravo. Uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta pa tudi premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa, pogosto pa posegajo po sladkih in slanih prigrizkih ter gaziranih pijačah.

Tudi Eva Dolničar Šivic (<http://www.sigov.si/ivz/>, 8.05.2005), specialistka pediatrije, pravi: *»Primere slabe prehranske prakse vsak dan srečujemo v ambulanti. Problemi se kažejo v izpuščanju zajtrka in drugih obrokov hrane, basanju s hrano zlasti po prihodu iz šole ali zvečer, uporabi shujševalnih diet, še zlasti pri dekletih in v pomladnem času. Vedno bolj zaskrbljajoče je zatekanje v hrano, kadar so najstniki v stiski, v starhu ali stresu«.*

Prav tako, kot ugotavlja Alenka Hafner z Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj, podatki o bolnišničnem stanju za desetletno obdobje (1989-1998) za anoreksijo in bulimijo nervozo skupaj kažejo na povečevanje števila bolnišničnih zdravljenj obeh bolezní. Na področju bolnišničnih zdravljenj je najmočnejše zastopana starostna skupina od 15 do 19 let. Skoraj 48% vseh bolnišničnih zdravljenj je bilo v tej starostni skupini, preseneča pa, da je na drugem mestu s skoraj 22% starostna skupina od 10 do 14 let. Obe bolezní pa sta mnogo pogostejši pri ženskah kot pri moških (Hafner, <http://www.sigov.si/ivz/>, 8.05.2005).

Tivadarjeva (2004: 36-37) je razvrstila dejavnike, ki ovirajo mladostnike, da bi sledili prehranskim priporočilom zdravega prehranjevanja, v naslednjih 5 skupin:

- **Preobremenjenost in pomanjkanje časa:** zaradi zgodnjega vstajanja mladi pogosto nimajo apetita, da bi zajtrkovali, zato jih veliko med njimi ta obrok tudi izpusti. Zaradi neorganiziranosti šolske malice, njene slabe izbire, prekratkih odmorov in gneče v kioskih in trgovinah v neposredni bližini šol, je precej tudi

⁸ Leta 2004 je Inštitut za varovanje zdravja RS izvedel raziskavo z naslovom Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju o prehranskih navadah in prehranskem statusu otrok in mladostnikov v Sloveniji.

takih, ki izpustijo tudi dopoldansko malico. Kadar imajo po končanem pouku še kakšne druge dodatne aktivnosti, velikokrat izpustijo kosilo in si čas za prehranjevanje vzamejo šele zvečer. Razlog za velike intervale med posameznimi obroki je tudi neuskklajenost urnikov otrok in njihovih staršev,

- **Pomanjkljivosti nasvetov:** ne samo pomanjkljivi nasveti v zvezi z zdravo prehrano, ampak tudi njihova nasprotujoča si oziroma hitro menjajoča se vsebina, vplivajo na to, da mladi strokovnim nasvetom pogosto ne zaupajo. Pri tem pa ima pomembno vlogo tudi verodostojnost vira sporočila. Mladi najbolj verjamejo in zaupajo nasvetom medicinskega osebja ter nasvetom svojih staršev in prijateljev.
- **Vseprisotnost tveganja v sodobni družbi:** prehrana kot dejavnik tveganja različnih obolenj je samo eno iz množice tveganj v sodobni družbi, zato mu mladi ne morejo posvetiti vse svoje pozornosti. Poleg tega pa menijo, da hrana, ki jo vnašajo v svoje telo, že sama po sebi vsebuje veliko škodljivih snovi, nad katerimi sami nimajo možnosti nikakršnega nadzora, zaradi česar menijo, da nima smisla obremenjevati se še s prehranjevalnimi navadami.
- **Prizadevanje za užitek:** mladi se strinjajo, da so z disciplinirano prehrano korak bližje zdravju in vitkosti, vendar pa si je v življenju treba tudi privoščiti, četudi to pomeni kdaj zaužiti nezdravo hrano.
- **Tiranija vitkosti in prepričanja o delovanju telesa:** mladi uporabljajo prepričanje, da naj bi se telo samo reguliralo in posamezniku sporočalo, kdaj je jedel prav ali narobe, tako za potrditev, da zdrava prehrana koristi njihovemu telesu, kot tudi za opravičilo, da ne sledijo prehranskim priporočilom zdravega prehranjevanja. Hkrati pa med mladimi dekleti postajata velik problem obremenjenost z zunanjim izgledom in nezadovoljstvo s svojo telesno težo⁹. Večina jih meni, da je le-ta previsoka. Posledično imajo mlada dekleta med vsemi skupinami prebivalstva zaradi stalnega odrekanja hrani najrevnejšo prehrano, pogoste pa so tudi motnje prehranjevanja.

⁹ Mladostniki, še posebej pa dekleta, zelo velik pomen pripisujejo zunanjemu videzu, na podlagi česar oblikujejo podobo o sebi in jo v interakciji z okoljem vgradijo v svojo osebnost. Na dobro podobo mladostnikov o samih sebi pa bolj kot mnenja staršev vplivajo mnenja njihovih vrstnikov. Ključna referenčna skupina mladostnikov so torej njihovi vrstniki, ki jim hočejo biti podobni in jim ugajati, zaradi česar je še posebej pomembno biti lep, vitek, popoln (Erikson v Nastran Ule, 2000:127-140). Ali kot pravi Tomorijeva (1983: 118): “Mladostnik se ocenjuje v ogledalu, ki mu ga s svojimi reakcijami držijo vrstniki”.

Slabe prehrabene navade in razvade, je prepričan Pokorn, lahko spremenimo, za kar je potrebno učenje, in ne samo predpisana dieta. Da bi lahko spremenili prehrabene navade v take, ki bodo ugodno vplivale na količino zaužite hrane in telesno težo, moramo ugotoviti, kaj, zakaj, kdaj, kje in kako jemo (Pokorn, 2001: 119-120). Tivadarjeva (2004: 40) pa vidi enega izmed načinov spreminjanja prehranjevalnih navad v dobri informiranosti, vendar dodaja, da bo mogoče »dobre strategije za učinkovito spodbujanje zdravega prehranjevanja pri mladih oblikovati šele takrat, ko bomo natančno identificirali in dobro razumeli individualne in družbene zaviralne ter spodbujevalne dejavnike zdravega prehranjevanja.«

4.4 MOTNJE HRANJENJA

Dragica M. Sternad (2001: 18) pravi, da so motnje hranjenja težko ozdravljiva bolezen, ki lahko ogrozijo tudi življenje, in so posledica neustreznega razvoja identitete, ki se kaže tako na socialnem kot tudi na spolnem področju v občutku nezadostnosti. Motnje hranjenja so torej zunanji izraz globljih socialno-psiholoških in čustvenih problemov.

Gordon (v Mrevlje, 1995: 23) meni, da so vzroki za porast motenj hranjenja sledeči:

- Od 50-ih let 20. stoletja dalje vloga ženske niha med ideali uspešnosti in tradicionalnimi pričakovanji, ki jih ima okolje do njih.
- Ljudje se čedalje bolj obremenjujejo z videzom in telesno podobo. Ta preokupacija ljudi pa je povezana z zapovedmi modne industrije in potrošništva, kjer mediji in komercializacija obvladujejo vse več segmentov našega življenja.
- Zunanji vidiki obsedenosti z videzom se odražajo v kulturnih normah in vrednotah, pravih vedenja in pritiskih na neprestan nadzor telesne teže in vzpodbujanju strahu pred prekomerno telesno težo.

Poleg tega pa zaželjeno stanje izjemne suhosti v svojo korist izkorišča tudi gospodarstvo, zlasti mediji. Biti mlad, lep, vitek, aktiven, ambiciozen, tekmovalen je ideal, ki ga širijo

mediji, in ki močno vpliva na mladostnike ter njihovo iskanje lastne identitete (Sternad, 2001: 18).

Motnje hranjenja, pravi Hafnarjeva, lahko zasledimo v katerikoli starostni skupini, tako pri ženskah kot pri moških. Res pa je, da se najpogosteje pojavljajo pri dekletih v adolescenci, ki v družbi preobremenjeni z lepimi, vitkimi, vsestransko uspešnimi in sposobnimi ženskami le težka ustvarjajo lastno vrednost in samopodobo (Hafner, 2004: 66).

»Motnje hranjenja govorijo torej o mnogočem: o zavednih in nezavednih sporočilih, ki jih dobivamo v zvezi s samimi seboj in našimi telesi, o mejah in premikanjih meja, o drilu in samokaznovanju, o nadzoru in o kaosu, o uklonitvi zaželenemu in predpisanemu« (Zaviršek, 1995: 76).

Motnje hranjenja se lahko pojavljajo kot anoreksija (ekstremno zavračanje hrane), bulimija (uživanje velikih količin hrane, ki mu sledi bruhanje ali jemanje odvajal) ali kompulzivno prisilno prenajedanje. Lahko se pojavijo kot samostojne oblike bolezni, možne pa so tudi njihove kombinacije oziroma prehajanje ene oblike motenj hranjenja v drugo. Skupne značilnosti vseh treh oblik zasvojenosti s hrano po besedah Sanje Rozman (1998: 112) so :

- Nezadovoljstvo s telesnim videzom;
- Prizadevanje za idealno telesno težo z zlorabo diet in telesne vadbe;
- Zloraba raznih manevrov za izločanje že zaužite hrane;
- Tlačenje čustev jeze, žalosti, osamljenosti, sramu, premajhnega samospoštovanja;
- Zavračanje čustvene in telesne bližine ter strah pred spolnostjo;
- Skrivanje pred drugimi ljudmi in izolacija.

Če povzamemo, gre pri vseh oblikah motenj hranjenja na eni strani za iskanje varnosti, ljubezni, topline, uspeha, nagrade, smisla življenja, lastne ustvarjalnosti, lepote, harmonije, vitalnosti, ter beg pred problemi, zlorabami vseh vrst, previsokimi zahtevami,

neprijetnimi čustvi in občutji, lastnim telesom, notranjo praznino na drugi (Švab, 1998: 19).

4.4.1 ANOREKSIJA NERVOZA

Ne glede na splošno uveljavljeno prepričanje, da je anoreksija nervoza bolezen druge polovice 20. stoletja, pa lahko prve omembe te bolezni najdemo v poročilih izpred 300 let¹⁰ (Hafner, 2004: 66).

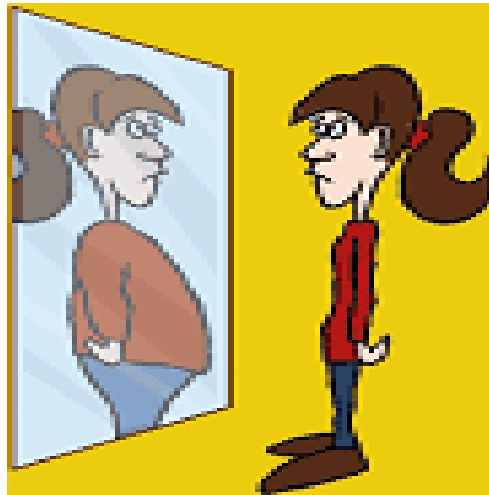
Anoreksija je medicinski izraz in pomeni izgubo teka, čeprav bolnik v resnici teka ne izgubi; pogosto je celo lačen, le jesti noče. Gre za bolezen, za katero je značilno zavestno povzročeno znižanje telesne teže s strani samega bolnika (Sternad, 2001: 60). Izguba telesne teže je najpogostejše posledica rigoroznega stradanja, ki ga lahko spremljajo tudi pretirana telesna aktivnost, s čimer naj bi anoreksična oseba še dodatno porabljala energijo in posledično zniževala telesno težo, bruhanje ali zloraba odvajal (Tomori, 1990: 135).

Bolniki pogosto občutijo velik strah pred debelostjo, ne glede na dejansko telesno težo, ki je običajno nizka. V splošnem lahko trdimo, da so anoreksične osebe preobremenjene s svojim zunanjim izgledom in z vprašanji glede hrane (Sternad, 2001: 60). Anoreksične osebe namreč nenehno mislijo na hrano oziroma se tako ali drugače ukvarjajo z njo. Zbiranje receptov za zdravo prehrano, nakupovanje in pripravljanje hrane za druge, preštevanje kalorij, kopičenje hrane na vseh mogočih mestih so le nekateri primeri pogostega vedenja obolelih za anoreksijo (Kastelic, 1995).

Poleg telesne teže je za anoreksične osebe značilna tudi motena, nestvarna predstava o svojem telesu (Sternad, 2001: 60). Nekatere, kot pravi Kastelic, se čutijo v celoti pretežke, nekatere pa zaznavajo, da so suhe, vendar so nezadovoljne s posameznimi deli

¹⁰ Prvi znani opis motnje z značilnostmi anoreksije je leta 1669 zapisal John Reynolds (www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba_2, 14.03.2005).

telesa, na primer prepričane so, da imajo prevelik trebuh, predebela stegna, ipd. . Anoreksične osebe se tudi pretirano tehtajo, si merijo dele telesa in se opazujejo v ogledalu. Izgubo telesne teže bolniki povezujejo s samodisciplino in občutki moči, pridobivanje telesne teže pa z izgubo nadzora in neuspehom (Kastelic, 1995: 30).



Slika 4.4.1.1: Bolnica z anoreksijo se v ogledalu ne vidi vitke, temveč le odvečno maščevje, ki ga je treba odstraniti s hujšanjem

(http://www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba_2. 14.3.2005).

Po mnenju Renerjeve za željo po vitkem telesu ne stoji asketizem, pač pa preračunani občutki ugodja. Danes imajo posebno vrednost mladost, vitalnost, spolna privlačnost, vitkost, ki jih človek lahko doseže le, če se disciplinirano posveča svojemu telesu in vzdržuje režime, ki domnevno vodijo k prej navedenim ciljem. V tem smislu Renerjeva govori o »tiraniji vitkosti, ki je danes v rokah prehranske, kozmetične in še kake industrije, ki razpihujejo novo ideologijo osebnega zadovoljstva, družbenega uspeha in osebne sprejemljivosti« (Rener, 1998: 60-61).

Z anoreksijo nervozo se najpogosteje srečamo pri dekletih v adolescenci in mladih ženskah, pojavlja pa se tudi pri adolescentnih fantih, vendar redkeje (Sternad, 2001: 60). Rozmanova (1998: 126) pravi, da je anoreksija v zadnjih letih postala zelo pogost pojav, »saj se s tem problemom v vsakem osmem razredu osnovne šole sooča vsaj ena deklica,

bruhanje kot sredstvo za hujšanje pa uporablja vsaka tretja študentka v prvih letnikih visokih šol«. Anoreksija tako dobiva že razsežnosti epidemije.

Če torej na kratko povzamemo z besedami Tanje Rener (1998:57), je »anoreksija iskanje individualne svobode, je identitetni boj, je poskus izvitja iz zlate kletke srednjeslojske zaščitniške družine na način, ki je ena temeljnih socializacijskih norm naše civilizacije: odpoved, represija, strogost do sebe, da bi razvili nek domnevno drug, polnejši, boljši del sebe. Toda – in tu se zaplete – ves ta boj, ki se morda res začne kot identitetna igra v sodobni kulturi narcizma, porabništva in patriarhalnih norm o želeni vitki podobi ženskega telesa, dobi kmalu dramatične razsežnosti«.

4.4.2 BULIMIJA NERVOZA

Druga motnja hranjenja, ki je bolj skrita, je bulimija. To je motnja, ki se kaže v pretiranem hranjenju, temu pa sledi zavestno izzvano bruhanje (Tomori, 1990:135). Bolniki, pravi Rozmanova, z bruhanjem dosežejo, da lahko še naprej zlorabljujejo hrano, ne da bi se jim bilo pri tem treba bati debelosti. Če ne morejo izzvati bruhanja postanejo nemirni, celo agresivni. Izpraznjenju pa zopet sledi pretirano vnašanje hrane v telo in ciklus prenajedanje-praznjenje se lahko nekajkrat ponovi. Poleg namenoma izzvanega bruhanja pa bulimične osebe, zato da bi preprečile pridobivanje telesne teže, pogosto zlorabljujejo tudi odvajala – čaje, zdravila, klistir (Rozman, 1998: 118).

Tako kot anoreksija se tudi bulimija običajno pojavi v adolescenci ali v zgodnjem odraslem obdobju, in sicer pogosteje pri dekletih kot pri fantih. Za razliko od anoreksije pa jo je bistveno težje prepoznati. Bulimična oseba lahko namreč dolgo vzdržuje domala normalno telesno težo ter tako uspešno prikriva, kolikšno vlogo igra hrana v njenem vedenju, razmišljanju in doživljanju, tudi pred najbližjimi družinskimi člani (Tomori, 1990: 135).

Napadi prekomernega hranjenja se lahko zgodijo tudi večkrat dnevno. »Ženska začne jesti in ugotovi, da ne more več nehati. Doživi popolno izgubo kontrole nad hranjenjem.

Omamljena je, medtem ko tlači vase, kar je na razpolago. Po napadih žretja pride občutek krive, sramu in strah, da ji je spodletelo. V paniki, da sebo zredila, v obupu, ker je izgubila nadzor, najde novo rešitev v bruhanju; rešitev, da bi obdržala kontrolo nad svojo težo (Bercht, 1997: 366).

Bulimija nervoza po mnenju Tomorijske torej izhaja iz narcističnega strahu pred možnimi pomanjkljivostmi zunanje podobe in je podzavestno povezana z občutkom lastne ničvrednosti. Pogosto so prisotni tudi ambiavrentni občutki do odraslosti in samostojnosti. Nenazadnje pa je izmenično pretirano hranjenje in bruhanje tudi simbol naklonjenosti in hkratnega zavračanja sebe in drugih (Tomori, 1990: 135).

Potek bolezni je dolgotrajen, ki ga lahko prekinejo krajša obdobja brez simptomov oziroma pomembne življenjske spremembe, kot je na primer selitev od doma. Lahko se tudi zgodi, da preneha sama od sebe ali pa se zaključi šele z dolgotrajnim zdravljenjem (Tomori, 1990: 135, Sternad, 2001: 62).

4.4.3 KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE

Prenajedanje je po besedah Rozmanove temeljni simptom odvisnosti od hrane, ki ga sproži tako imenovana volčja lakota. Z izrazom volčja lakota ne opisujemo samo dejstva, da človek na enkrat zaužije za zdravega človeka nepredstavljljive količine hrane, ampak gre tudi za neke vrste notranje hlepenje, ob katerem se zavest usmerja le na to, kar si zasvojeni želi pojesti. Volčja lakota in prenajedanje predstavljata prvo fazo zasvojenosti, tako imenovano fazo izživljanja, ki ji sledi faza zadrževanja (Rozman, 1998: 114-115).

Posledica prekomernega hranjenja, nadalje pravi Rozmanova, je previsoka telesna teža, saj odvisni ne je le takrat, ko je lačen in ko njegovo telo potrebuje hrano, ampak tudi kadar nima potešenih določenih čustvenih potreb, kot so na primer želja po ljubezni, sprejetosti, človeški bližini, dotiku, idr. . Človek s prekomerno telesno težo se namreč počuti grdega in nevrednega ljubezni. V želji, da bi si pridobil ljubezen, pogosto postane obseden s svojim videzom in telesno težo, ki jo poskuša nadzorovati na različne načine

(Rozman, prav tam). Tako obdobjem popolnega kaosa in nereda sledijo obdobja totalnega nadzora. Povedano drugače, obdobja basanja s hrano, ki so najlažji način zapolnjevanja praznine neizpolnjenih potreb, se izmenjujejo z obdobji uporabe različnih diet, zdrave prehrane ter intenzivnega ukvarjanja s športom (Zaviršek, 1995: 199). Različne tehnike nadzorovanja telesne teže sicer prinesejo kratkoročne učinke, ne pa tudi dolgoročnih, saj se namesto z vzrokom motnje, to je občutkom pomanjkanja ljubezni, ukvrajajo zgolj s posledico – prenajedanjem in preveliko telesno težo (Rozman, 1998: 115).

Prekomerna telesna teža zlasti pri mladostnikih sproža nezadovoljstvo z zunanjo podobo, kar posledično vpliva na njegovo slabo samospoštovanje in samovrednotenje. Zaradi svoje opazne drugačnosti se izogiba družabnim stikom z vrstniki in se začne umikati v samoto. Čeprav se za umik v socialno osamitev mladostnik odloči sam, se počuti nesrečnega, odrinjenega in nesprejetega. Ta razočaranja in neizpolnjena pričakovanja pa ga silijo v dodatno tolaženje s hrano (Sternad, 2001: 63-64). In ker je hrana samo nadomestek, ki ne more zadostiti človekovih čustvenih potreb, bo posameznik še naprej hlepel po notranji izpolnjenosti in v upanju, da jo bo končno tudi dosegel, nadaljeval s prenajedanjem. S tem pa nastane začarani krog (Rozman, 1998: 114).

Čeprav je zunanja podoba obolelih za kompulzivnim prenajedanjem nasprotna kot pri anoreksiji, je Tomorijeva prepričana, da se v psihodinamiki pri adolescentih obeh spolov skriva podoben odpor do odraslosti in samostojnosti. Zatekanje v hrano je prisposoba odvisnosti, pasivne preskrbljenosti in zadoščenosti prek najlažje dosegljivega ugodja. Podobno kot anoreksija pa pomeni tudi poskus zadržati čas ter izogniti se možnim nevarnostim, ki prežijo v odraslosti (Tomori, 1990: 136).

5. MEDIJSKI UČINKI

V sodobnih družbah smo priča naraščajočemu pomenu množičnih medijev, ki so vse od svojega pojava postali del našega vsakdana. Mnogi, med njimi tudi Castells, se strinjajo, da moč medijev še nikoli ni bila tako velika, saj se za dogodke, ki ne dobijo svojega mesta v množičnih medijih, ki torej ostanejo omejeni na medosebne mreže, zdi, da sploh ne obstajajo (Castells v Kamin, 2004b: 61).

McQuail (1994: 327) pravi, da *»je ves študij množičnega komuniciranja zasnovan na predpostavki, da imajo mediji signifikantne učinke, vendar jih ima malo enako mnenje o tem, kako in v kolikšni meri učinkujejo«*.

Vpliv množičnih medijev na vedenje občinstva lahko preučujemo bodisi kot kratkoročen bodisi kot dolgoročen proces. Raziskovalci množičnega komuniciranja posvečajo več pozornosti dolgoročnemu vplivu. Kljub temu pa ne smemo prezreti dejstva, da imajo lahko medijska sporočila tudi takojšnje posledice. Če mediji določen vzorec vedenja predstavijo tako, da le-ta v očeh javnosti dobi status legitimnosti, potem obstaja velika verjetnost, da bodo ljudje svoje vedenje prilagodili temu vzorcu (Comstock, 1986: 224).

Psihologi izpostavljajo tako neposredni kot tudi posredni vpliv medijev na bralce, poslušalce, gledalce. Gre torej za dvostopenjski vpliv medijev na občinstvo, in sicer gre najprej za neposredni vpliv medijev na prejemnike sporočil, temu pa sledi še posredni vpliv medijev, ki se kaže v nadaljnjem razpravljanju bralcev, poslušalcev, gledalcev o temah, ki jih sugerirajo mediji ter na načine, kot jih podajajo in sugerirajo mediji (Ule, 2004: 401).

Lichtenstein (v Seale, 2002: 45) je primerjal statistične podatke o umrljivosti z mnenji študentov in prebivalcev Oregona o najpogostejših vzrokih smrti. Ugotovil je, da čeprav je po statističnih podatkih možganska kap v več kot 85% primerih vzrok smrti, udeleženci njegove raziskave kot najpogostejše vzroke smrti navajajo senzacionalne dogodke, kot so na primer poplave, umori, nesreče,... Po mnenju Lichtensteina so glavni

vir takšnih mnenj prav mediji. Mediji namreč pomembno vplivajo na naša prepričanja, zlasti s tem, ko nesorazmerno poročajo o določenih dogodkih. O tem, ali bodo mediji poročali o nekem dogodku ali ne, pa je odvisno predvsem od števila novičarskih vrednot, ki jim ta dogodek zadosti. Bolj kot je dogodek negativen, senzacionalen, devianten, nedaven, za občinstvo relevanten, in ustreza dominantnim stereotipom, večja je verjetnost, da bodo mediji o njem tudi poročali (Seale, 2002).

Ustrezna mediatizacija programov lahko torej uvrsti problem zdravja na javno agendo, okrepi raven informacij o zdravstvenih temah, spodbudi ljudi k sprejemanju dodatnih informacij o zdravstvenih temah ter k udeležbi skupinskega izobraževanja, vpliva na vedenje v medosebnih interakcijah prek pogovorov z družino, prijatelji, zdravniki in drugimi strokovnjaki, spodbudi samoiniciativno iskanje dodatnih informacij ter okrepi obstoječa stališča in vedenja (Schlinger v Kamin, 2004b: 63).

V raziskavi Sociološki in socialno-psihološki vidiki zaskrbljenosti zaradi hrane v Sloveniji (2000-2003) sta Kaminova in Tivadarjeva ugotovili, da se število sporočil na temo zdravja povečuje, kar kaže na to, da zdravje čedalje bolj kolonizira naše misli in nas nenehno opominja, da moramo o njem ves čas razmišljati in zanj tudi ustrezno skrbeti. Zdravje, ki ga v vsakdanjem življenju ljudje upravljajo predvsem s prehranjevalnimi strategijami, je postalo življenjski projekt oziroma naložba za boljše vsakodnevno delovanje (Kamin, Tivadar, 2003: 894; 905).

Seale (2002: 27) je ugotovil, da mediji pri prikazovanju zdravja in z zdravjem povezanih tem izrabljajo naslednje opozicije: junaki – malopridneži, užitek – bolečina, varnost – nevarnost, življenje – smrt, lepo – grdo, katastrofa – rešitev, normalno – čudaško, čisto – umazano. Poleg tega pa se v ospredju medijskega poročanja o zdravju vse pogosteje pojavljajo zgodbe, ki zbujejo strah. Dejansko so vsi vidiki prehranjevanja transformirani v tveganje (Fuerdi v Seale, 2002: 68). To, kot ugotavljata Kaminova in Tivadarjeva, velja tudi za slovenski t. i. življenjskostilski žurnalizem¹¹, znotraj katerega je uradni medicinski

¹¹ Z izrazom življenjskostilski žurnalizem označujemo ženske in moške revije, tedenske priloge dnevnikov, revije o zdravju, ipd., v katerih priložnostni sociologi in psihologi razpravljajo o možnih vzrokih za slabo zdravstveno vedenje prebivalstva ter dajejo nasvete za njegovo izboljšanje (Kamin, Tivadar, 2003: 901).

doktrini na simbolni ravni uspelo nekatera živila in prehranjevalne navade izenačiti s strupi in boleznijo (Kamin, Tivadar, 2003: 901).

5.1 RAZISKOVANJE MEDIJSKIH UČINKOV

Raziskovanje učinkov medijev se je pričelo v začetku 20. stoletja. S pojavom in razvojem množičnih medijev je raziskovalce posebej začela zanimati vloga množičnih medijev v družbi in s tem povezava med porabo medijev in vedenjem ljudi.

Modelov, raziskav in teorij o medijskih učinkih je veliko. Kljub temu, pa raziskovalcem komuniciranja še ni uspelo razviti univerzalne teorije, ki bi pojasnila učinke množičnega komuniciranja. Namesto tega razpolagamo z množico teorij, ki vsaka zase pojasnjuje določen vidik množičnega komuniciranja (Severin, Tankard, 1997: 322).

Lutharjeva (v Košir, 1996: 52) pravi, da je šlo razumevanje zveze med mediji in občinstvom od ene skrajnosti k drugi: od ideje o vsemogočnem mediju, ki s svojo vsebino neposredno vpliva na gledalca, bralca, poslušalca, do ideje o vsemogočnem občinstvu, ki medijsko vsebino interpretira po svoji volji, ji verjame ali ne, ter s svobodno voljo lahko zavrne medijsko »narkotizacijo«.

McQuail (1994: 328-332) je definiral štiri faze raziskovanja medijskih učinkov:

1. obdobje vsemogočnih medijev (1920 - 1940)
2. obdobje vsemogočnega občinstva (1940 - 1960)
3. obdobje ponovne moči medijev (1960 – 1970)
4. družbeno konstruktivistični pristop k raziskovanju medijskih učinkov (1980 – 1990).

1. V letih med 1900 in 1940 je prevladovala ideja o vsemogočnosti medijev. Mediji imajo torej neznansko moč pri oblikovanju mnenj in prepričanj članov občinstev. Poleg tega pa imajo mediji tudi moč spreminjati življenjske navade ter prilagoditi vedenje

prejemnikov sporočil volji tistih, ki nadzorujejo medije in vsebine objavljene v njih (Bauer and Bauer v McQuail, 1994: 328). Eden takšnih, zgodnejših in enostavnejših, pogledov pojasnjevanja medijskih učinkov je bila teorija »podkožne igle« (angl. hypodermic needle theory). Ta predpostavlja, da množični mediji prejemnikom »vbrizgavajo« sporočila, ideje ter stališča, pri čemer velja, da vsi prejemniki sprejemajo sporočila enako. Posledično medijska sporočila dosežejo pri vseh prejemnikih enak odziv. Teorija podkožne igle torej predpostavlja neposreden vpliv medijskih sporočil na pasivno, atomizirano občinstvo (Gitlin v McQuail, 2002: 29-30).

2. Kasneje je ob upoštevanju čedalje večjega števila spremenljivk, ki vplivajo na oblikovanje posameznikovih stališč, postalo jasno, kako poenostavljeno je bilo pojasnjevanje učinkov sporočanja teorije podkožne igle (Splichal, 1999: XI).

V letih 1940-1960 so raziskovalci začeli dvomiti v brezmejne učinke medijev na občinstvo. Več pozornosti so namenili motivom, zakaj ljudje uporabljajo medije in možne učinke diferencirali glede na socialne in psihološke karakteristike članov občinstev. Hkrati pa so upoštevali tudi dejstvo, da mediji učinkujejo znotraj že obstoječih struktur socialnih odnosov ter socialnega in kulturnega konteksta (McQuail, 1994: 329-330).

Z Josephom Klapperjem se je na področju preučevanja medijskih učinkov uveljavila teorija omejenih učinkov medijev. Njegova teorija v središče pozornosti postavlja socializacijski model medijev, ki pravi, da ljudje medijsko prikazovanje presojujejo na podlagi svojih prejšnjih izkušenj (McQuail, 1994).

K spremenjenemu razumevanju medijskih učinkov na občinstva je pomembno vplivalo tudi delo Paula F. Lazarsfelda. Skupaj s sodelavci je uveljavil razumevanje množičnega sporočanja kot dvostopenjskega procesa. Na prvi stopnji se določeni posamezniki relativno dobro informirajo iz množičnih medijev, na drugi stopnji pa ti posamezniki zaradi svoje boljše obveščenosti posredujejo informacije ljudem, ki so v manjšem stiku z mediji, in vplivajo na njihova mnenja. V Lazarsfeldovem raziskovanju sporočanja igrajo ključno vlogo torej mnenjski voditelji (Splichal, 1999: XVIII).

Obdobje relativizacije medijskih učinkov je pomembno zaznamovala tudi teorija zadovoljevanja potreb (angl. uses and gratifications), ki se namesto na vprašanje, kaj mediji delajo z ljudmi, osredotoča na vprašanje, kaj ljudje delajo z mediji (McQuail, 1994). Teorija zadovoljevanja potreb izhaja iz predpostavke, da imajo člani občinstva kompleksen niz potreb, ki jih poskušajo zadovoljiti z množičnimi mediji. Pri tem pa velja, da so člani občinstva tisti, ki sami prosto izbirajo medije za zadovoljitev svojih potreb. Člani občinstva torej niso zgolj pasivni prejemniki tistega, o čemer poročajo mediji, pač pa so vsaj tako aktivni kot sporočevalec. Isti program lahko različni člani občinstva uporabijo za zadovoljitev različnih potreb. Poleg tega je treba vse vrednostne ocene o kulturnem pomenu množičnih medijev opustiti. To pomeni, da postane povsem irelevantno, če je neka oddaja brez kakršnekoli umetniške vrednosti ter da v tem smislu žali vzvišene estete. Edino pomembno je dejstvo, da ta oddaja zadovoljuje potrebe članov občinstva, zaradi česar je tudi koristna. Ta komunikacijski pristop tudi predpostavlja, da je sporočilo tisto, kar iz njega naredi občinstvo, in ne tisto, kar namerava sporočevalec (Fiske, 2004: 156-160).

3. V obdobju med 1960-1970 se je medijem ponovno začela pripisovati čedalje večja moč. K takšnemu preobratu v razumevanju medijskih učinkov je prispeval predvsem pojav enega najbolj privlačnih medijev prejšnjega tisočletja-televizije. Televizija je namreč v primerjavi s tiskom in radiom pritegnila bistveno večje množice občinstev. Prve razisakve v tem obdobju so bile zelo preproste in so se osredotočale predvsem na povezavo med izpostavljenostjo medijskemu dražljaju in spremembo stališča, mnenja oziroma vedenja po njem. Raziskovalci so šele kasneje spoznali, da je proces učinkovanja medijev na občinstvo dolgoročen proces (McQuail, 1994).

Za to obdobje je poleg Gerbnerjeve kultivacijske teorije, McCombsove in Shawove teorije prednostnega tematiziranja (angl. agenda setting) ter Festingerjeve teorije kognitivne disonance, ki poudarjajo zmerne učinke medijev, značilna tudi teorija spirale molka Noelle-Neumannove, ki opozarja na močne učinke množičnih medijev (McQuail, 1994).

George Gerbner je na podlagi preučevanja prikazovanja nasilja po televiziji postavil temelje kulturalistični teoriji. V svojih študijah je prišel do zaključka, da mediji pri posamezniku ustvarjajo napačno zavest, zaradi česar tudi posameznik sam napačno zaznava resnično okolje. Ljudje začnejo zaznavati medijsko realnost kot dejansko realnost oziroma kot dejansko odslkavo dogajanja v družbi. Zato pravi Gerbner tisti gledalci, ki so televiziji izpostavljeni v večji meri, vidijo svet okoli sebe kot bolj nevaren in nasilen, kot je v resnici (McQuail, 2002).

K zasnovanju teorije prednostnega tematiziranja je McCombsa in Shawa vodila ugotovitev, da med prostorom, ki ga dobijo določena vprašanja v medijih, in pomenom, ki ga ljudje pripisujejo tem vprašanjem, obstaja močna povezava. Teorija prednostnega tematiziranja poudarja, da množični mediji ne vplivajo na mnenja prejemnika, pač pa določajo, o čem si prejemnik sam oblikuje svoja mnenja (Splichal, 1999: XIX). Model prednostnega tematiziranja se torej ne osredotoča na učinke medijev pri spreminjanju stališč in vedenja, pač pa na graditev družbene zavesti o bolj ali manj privilegiranih temah (McQuail in Windhal v Kamin, 2004b: 64), pri čemer velja, da so dogodki in zadeve, ki so deležne največ medijske pozornosti, tudi najpomembnejše v očeh državljanov (Splichal, 1997: 336).

Teorijo kognitivne disonance je razvil Leon Festinger, ki pravi, da se stališče neke osebe lahko spremeni, če se postavi poleg starega neko novo, neskladno stališče, ki je nekonsistentno s prvim. Nekonsistenca oziroma disonanca stališč je psihološko neugodna, zato oseba teži k redukciji disonance, ki privede do sprememb v kognitivnem sistemu (Ule, 1997: 147-148).

Model spirale molka predpostavlja, da posamezniki v strahu pred izolacijo ne želijo razkriti svojih stališč in mnenj, če le-ta odstopajo od večinskega konsenza. Spirala molka, trdi Noelle-Neumannova, vodi v zmanjševanje podpore tistim mnenjem, ki so bila deležna manj razprave, ter v izginjanje manjšinskih mnenj (Splichal, 1997: 227).

4. Novejše smeri raziskovanja medijskih učinkov ugotavljajo, da mediji vplivajo na in spreminjajo našo percepcijo realnosti oziroma naš pogled na svet. V ospredju je teorija »družbene konstrukcije realnosti«, ki temelji na dveh predpostavkah:

1. množični mediji svojim občinstvom ne posredujejo zrcalne slike realnosti, pač pa njeno skonstruirano interpretacijo,
2. Hkrati pa člani občinstva, v interakciji s simbolnimi konstrukcijami medijev, sami skonstruirajo svoj pogled družbene realnosti in svoje mesto v njej (McQuail, 1994).

McQuail (1994: 328) opozarja, da pri raziskovanju medijskih učinkov v vsakem izmed zgoraj navedenih obdobj ne smemo zapostaviti pomena vpliva različnih dejavnikov okolja, kot so npr. spreminjajoča se tehnologija, zgodovinski dogodki, dejavnosti skupin pritiska, skrb za javno mnenje, nove usmeritve družbenih znanosti, idr. .

5.1.1 GERBNERJEVA KULTIVACIJSKA TEORIJA

V tem delu podrobneje predstavljam Gerbnerjevo kultivacijsko teorijo, ki mi služi kot teoretsko izhodišče za delo moje diplomske naloge. V nalogi bom preverjala, ali televizijske nanizanke skozi svojo simboliko mladostnikom posredujejo splošno zaželen ideal telesa ter tako vplivajo na njihovo telesno samopodobo. In ker Gerbner preučuje prav televizijo kot simbolično okolje, ki oblikuje posameznikovo zaznavanje in njegov pogled na svet, sem si njegovo teorijo izbrala za temelj moje naloge.

Gerbner pravi, da se množični mediji nanašajo na kulturo, iz katere nastajajo in kateri govorijo. Ta odnos imenuje odnos »kultivacije«. To pomeni, da mediji ne ustvarjajo odnosov in vrednot v kulturi- ti morajo namreč že obstajati, pač pa jih kultivirajo. Množični mediji torej odnose in vrednote v določeni kulturi negujejo, širijo ter pomagajo kulturi ohranjati in prilagajati svoje vrednote, jih širiti med njenimi člani in tako povezovati te člane s skupnim konsenzom (Fiske, 2004: 148;155).

Velik del Gerbnerjevega dela se osredotoča na prikazovanje nasilja na televiziji. Televizijo je preučeval kot simbolično okolje, v katerem živimo. Menil je, da televizija zaseda osrednje mesto v našem vsakdanjem življenju v tolikšni meri, da že povsem obvladuje naše simbolno okolje, znotraj katerega si posameznik s pomočjo televizijskih vsebin oblikuje določen pogled na svet. Na ta način televizija posameznikove osebne izkušnje in vedenje o svetu nadomešča s svojimi izkrivljenimi sporočili o realnosti (McQuail, 1994: 364).

»Televizija je opisana kot »kulturno orožje«, ki primarno služi vzdrževanju, stabiliziranju in ponovnemu ojačevanju, ne pa spreminjanju, ogrožanju in zmanjševanju moči konvencionalnih prepričanj in vedenj« (Gross v McQuail, 1994: 364).

Osnovna predpostavka kultivacijske teorije je, da posameznik ob gledanju televizije postopno prisvoji prepričanja o naravi družbenega sveta, ki so podrejena stereotipnemu, izkrivljenemu in selektivnemu pogledu televizijske fikcije in novic na realnost. Zato več kot je nasilja, ki ga posameznik vidi na televiziji, bolj posameznik resnični svet zaznava kot nevarnejši od dejanskega. Ob gledanju televizije gledalec namreč zaznava televizijsko konstruirano realnost, ki pa ni zrcalna podoba tistega, kar se je zgodilo v resničnem svetu. Gre za realnost, ki je odsev tistega, kar je gledalec videl in slišal na televiziji (McQuail, 2002: 386).

V svojo analizo je Gerbner (v Erjavec, 1999a: 36) vključil tudi dva sistematična procesa, in sicer proces »mainstreaming-a«, s katerim poudari, da televizija učinkuje tako, da poenoti mnenja in naravnost gledalcev k določenemu prevladujočemu pogledu, ter proces »resonance«, s katerim opozarja, da določene skupine doživijo še posebno močne kultivacijske učinke. Zaradi teh dveh učinkov Gerbner govori o dolgoročnem vplivu televizije na gledalce, ki se kaže v sprejemanju konvencionalnih vrednot in obnašanja.

Poleg tega pa Gerbner na podlagi dolgoletnega preučevanja televizijskih programov ugotavlja, da se v predvajanih nanizankah močno izražajo družbene norme.

Kot že rečeno je Gerbner največ pozornosti namenil preučevanju prikazovanja nasilja po televiziji, na podlagi katerega je prišel do zaključka, da je nasilje na televiziji dramatičen prikaz moči in vpliva v družbi. Za najbolj drastično in učinkovito obliko nasilja je vzel ubijanje. Ubijanje pa je tudi ključnega pomena pri razlikovanju med junaki in malopridneži. Trdil je, da nam identifikacija tipov ljudi, ki ubijajo, in tipov ljudi, ki so ubiti, lahko veliko pove o socialnih vrednotah določene družbe. Tako se le redko zgodi, da bo ubit moški bele polti, pripadnik srednjega razreda, star med 18-imi in 30-imi leti. Toda tak moški je sorazmerno pogosto ubijalec. Gerbner to razume kot neposreden odraz socialnih vrednot. Visoko torej vrednotimo srednji razred, belo polt in mladost (Fiske, 2004: 148-149).

5.2 VPLIV MEDIJEV NA OBLIKOVANJE SAMOPODOBE MLADOSTNIKOV

Uletova (2000: 136-139) pravi, da se v modernih industrijskih družbah mladost kot prehodno obdobje k odraslosti najprej pojavi kot institucija uvajanja v odraslo družbo. Ta oblika mladosti se imenuje tradicionalna mladost ali prehodni psihosocialni moratorij. Kasneje se pod vplivom nadaljne členitve šolskih, izobraževalnih in socializacijskih poti, razvije nov tip mladosti, ki ga imenujemo izobraževalni oblikovalni moratorij.

Prehodni moratorij označuje relativno kratko vmesno obdobje mladosti na poti k odraslosti, v katerem je proces oblikovanja identitete podvržen neposrednemu nadzoru staršev in drugih avtoritet. Mladost tu torej predstavlja vstop v poklicni in družinski potek sveta odraslih. Izobraževalni moratorij pa izpostavlja pomen izobraževanja in samooblikovanja mladega človeka, hkrati pa vključuje tudi izvenšolske, prostočasne dejavnosti ter preizkušanje partnerstva in seksualnosti. Osnovne socializacijske institucije v izobraževalnem moratoriju so poleg izobraževalnih institucij še vrstniki, mladinski trg ter množični mediji.

V procesu socializacije torej ne igrajo pomembne vloge samo primarne in sekundarne skupine vpliva¹², ampak tudi množični mediji. Lutharjeva (1998: 71) pravi, da izkustvo, ki je posredovano prek medijev, vpliva na samoidentiteto in organizacijo socialnega življenja ljudi. Takšno »medijsko posredovano okolje se reprezentira kot ponudnik delnih identitet«, kjer je posameznikova identiteta vedno bolj rekonstruirana, »delana« in se osrednja vloga medijev pojavlja kot zagotavljanje sredstev identitetne eksistence (Luthar, 1998: 66).

»Pri mladih poteka gradnja identitete vzporedno z najintenzivnejšim spreminjanjem telesa in s tem tudi zunanjšega izgleda. V svoji predstavi (in pod vplivom medijskih sporočil) povezujejo svojo socialno sprejetost s tem, kako se njihova podoba približuje tisti idealni, tako zaželjeni v družbi« (Tomori, 1995: 8-9). Zato imajo z razširjanjem idealiziranih podob ter informacij o tem, kako doseči idealni zunanji videz, množični mediji velik vpliv predvsem na telesno samopodobo¹³.

Telesna predstava posameznika se lahko nanaša na človeka v celoti, ali pa na posamezne dele telesa, ki so zanj zaradi trenutnih čustev še posebej pomembni. Martina Tomori meni, da je predstava o lastnem telesu sestavni del celotne samopodobe. Obojesmerno je povezana tako s samospoštovanjem kot tudi z oceno lastne vrednosti. Odklonilen odnos do telesa močno znižuje človekovo samovrednotenje. Kdor pa se ceni in se doživlja kot vredno človeško bitje, pozitivno sprejema tudi svoje telo (Tomori, 1990). Po mnenju Kuharjeve je telo torej hkrati medij samopredstavljanja, samopromocije, samooglaševanja, ter mesto družbene stigmatizacije, zlasti če ne ustreza družbeno uveljavljenim standardom sprejemljivosti (Kuhar, 2004: 11).

»Predstava o lastnem telesu ali telesna podoba je duševna slika človekove zunanje podobe. Ne oblikujejo jo samo resnične poteze in vidne značilnosti njegovega telesa in

¹² Primarne skupine so usmerjene k medosebnim odnosom med člani (npr. družine), sekundarne skupine pa so bolj akcijske, delovno usmerjene skupine. Medtem ko v primarnih skupinah posameznik zadovoljuje potrebo po varnosti, pripadnosti, druženju, ljubezni, intimnosti, pa v sekundarnih skupinah zadovoljuje potrebo po zabavi, delovnih nalogah,... (Ule, 1997: 370).

¹³ Splošno znano je, da samopodobo tvori več področij. Tako na primer ločimo družinsko, socialno, delovno, akademsko, individualno samopodobo itd. (Kobal, Kolenc, Lebarič, Žalec, 2004: 49).

zunanjega videza, temveč še bolj njegov čustven odnos do njih in pomen, ki ga imajo zanj neposredno in v svoji simboliki» (Tomori, 1990: 16).

Martina Tomori (1995: 8-9) nadalje pravi, da je odnos do telesne podobe v marsičem odvisen tudi od meril sociokulturnega okolja:

»Ne le estetske norme in vrednostni sistem neke družbe, tudi simbolika pričakovanj in zahtev, ki jih ta družba povezuje s posameznikom, se izraža tako v odnosu do zunanje podobe, ki je »predpisana«, cenjena in občudovana, kot do tiste, ki to ni. Zato na primer razumemo, kako pomemben je zunanji videz za mladostnike. V svoji predstavi povezujejo socialno sprejetost predvsem s tem, kako se njihova podoba približuje tisti idealni, proklamirani. Zlasti vpliv medijev je agresiven pri poudarjanju pomena zunanje podobe v vrednostnem sistemu«.

Festingerjeva teorija socialne primerjave pravi, da mediji vplivajo na sodbe moških in žensk o lastnem telesu tako, da postanejo referenčna točka za - pogosto tudi neugodne - primerjave¹⁴. Vzrok za primerjavo se najpogosteje pojavi takrat, ko je posameznik negotov glede določenega vidika svoje samopodobe. Teorija sloni na predpostavki, da je v jedru nezadovoljstva s telesom razkorak med zaznavanjem lastnega telesa in zaznavanjem ideala, posledica česar so lahko občutki krivde, znižanje vrednosti v lastnih očeh ter samokritičnost (Grogan v Kuhar, 2004: 98).

Tudi Južnič (1993: 42) meni, da vsak človek neprestano primerja svoje telo z vzori, ki jih veleva družba in kultura, kar povzroča napetost med realnim in idealnim telesom, torej med telesom, ki ga človek dejansko ima, in takim, ki si ga želi imeti. Posledica takšnega ravnanja so izjemne dramatike v človekovi identiteti, kar človeka sili, da skoraj nikoli ni zadovoljen s svojim telesom¹⁵. Zato skuša telo nadzorovati, spreminjati, preoblikovati in

¹⁴ »Sestrane manekenke resnično dobro izgledajo v modelih, ki jih nosijo, sicer pa gredo mimo nas neopažene, sprejete in vsiljene pa so nam kot norma in kriterij za estetiko« (Gordon v Sternad, 2000: 43).

¹⁵ V zahodnem svetu je veliko število tako žensk kot tudi moških nezadovoljnih s svojim telesom že od otroštva naprej. Otroci se naučijo, kaj je privlačen in zaželen videz še pred vstopom v šolo. Tako že petletne deklice idealno žensko postavo povezujejo z vitkostjo (Pine v Kuhar, 2004: 88), sedemletni otroci pa si želijo, da bi bili vitkejši in začenjajo s hujšanjem (O'Dea, prav tam).

mu dati drugačen videz¹⁶. Z nezadovoljstvom glede lastnega telesa ter razkorakom med dejansko in idealno telesno podobo pa se človek najbolj intenzivno sooča v svoji mladosti.

Zunanji, telesni videz medijskih likov je vzor mnogim moškim in ženskam, ki se primerjajo predvsem s tistimi modeli, športniki, igralci, idr., ki so jim v določeni točki podobni oziroma se z njimi lahko poistovetijo. Zlasti mladostniki so še posebej dojemljivi za tovrstne primerjave z medijskimi vzorniki. Tako se mladi moški primerjajo glede telesnega videza zlasti z mišičastimi igralci, mlada dekleta pa z vitkimi manekenkami (Grogan v Kuhar, 2004: 98).

Kljub vsemu pa, pravi Kuharjeva, mediji nimajo vsemogočnega vpliva na oblikovanje posameznikove telesne samopodobe. V medijih se namreč vse prepogosto išče grešnega kozla, ki neposredno indoktrinira in tiranizira mlada dekleta k doseganju ideala vitkega telesa, pri tem pa se ne upošteva bioloških, osebnostnih, socialnih in kognitivnih dejavnikov, ki prav tako pomembno vplivajo na oblikovanje posameznikove telesne samopodobe (Kuhar, 2004: 97-99) ter dejstva, da mediji zgolj ustvarjajo in izrabijo tisto, kar je latentno prisotno med ljudmi v določeni kulturi, ti pa to ponotranijo in sprejemajo kot normo in vrednoto (Mrevlje, 1995: 25).

5.3 IDEAL LEPOTE

V zahodnih industrializiranih državah postajajo lepotni ideali čedalje bolj zahtevni, zaradi česar je danes vse težje biti lep, predvsem pa biti lepa. Lepotni ideal se po mnenju Kuharjeve v veliki meri veže prav na žensko, saj je lepota ključnega in osrednjega pomena pri oblikovanju identitete žensk. To pa seveda ne pomeni, da se moški danes ne obremenjujejo s svojim zunanjim videzom ter da si ne prizadevajo doseči idealnega

¹⁶Danes smo priča hiperaktivnemu ukvarjanju ljudi s svojimi telesi. Kot v svoji knjigi »The body and Social Theory« pravi Shilling (1993: 35), »so telesa postala projekt. V potrošniški družbi ljudje postanejo svoja telesa, identificirajo se glede na svoje zunanje telo in so v nenehnem strahu, da jih bodo telesa pustila na cedilu, če z njimi ne bodo konstantno delali«. Delo, ki ga na njih opravljamo, pa je, kot pravi Zavirškova (1995: 67-68), podobno gospodinjskemu delu: opravljajo ga večinoma ženske, nihče ga ne opazi in nikoli ni dokončano.

telesa. Nezačudljivo s telesom tako med mladimi ženskami kot tudi med mladimi moškimi postaja čedalje bolj razširjeno. Razlika je zgolj v tem, da ženske lažje izražajo svoje nezačudljivo s telesom, moški pa trpijo molče, kajti še vedno prevladuje prepričanje, da »pravi« moški ni obremenjen z videzom (Kuhar, 2004).

Skozi zgodovino se je dominantni ideal moških in ženskih telesnih oblik ves čas spreminjal.

V 50-ih letih 20. stoletja sta Hollywood in modna industrija za vzor popolne ženske telesne podobe postavljala Marilyn Monroe. Ženska lepota se ni več merila po videzu nog, pomembnejše so postale ženske obline, s poudarjenimi prsmi in boki. Ta ideal je sredi šestdesetih zamenjal modni trend ozkih bokov in vitkih nog, vzornica žensk vseh družbenih razredov, tako v Evropi kot tudi v Ameriki, pa je postala Leslie Lawson, z vzdevkom »Twiggy« (»Suhica«). S svojo povsem deško postavo je ženskam signalizirala, da je z vitkostjo mogoče doseči drugačno življenje, svobodo in eleganco. Idealiziranje vitkosti se nadaljuje tudi v 70-ih in 80-ih letih, temu pa se pridruži še fitness »manija«. Simbol ženske lepote v tem času postane čil videz ter vitka, čvrsta in prožna postava Jane Fonda. 90-eta leta so zaznamovali ekstremno suhi modeli, med katerimi s svojim anoreksičnim telesom izstopa Kate Moss, ter tako imenovana »heroinska eleganca« (angl. heroin chic). V ospredju so bili zelo suhi modeli, ki so s svojim videzom spominjali na uporabnike heroina. Na začetku 21. stoletja pa se kot najbolj zaželena telesa omenjajo telesa Britney Spears, Jennifer Lopez in Laetitia Caste, torej telesa žensk, ki niso pretirano suhe, vendar pa s poudarjenimi oblinami na sicer vitkih telesih ohranjajo težko dosegljive standarde (Kuhar, 2004: 34-36).

V 20. stoletju se je idealno moško telo, skladno s širšim družbenim kontekstom in s spreminjanjem definicije normativne moškosti, spreminjalo od zmerne mišičavosti (na primer lepa telesa moških, holivudskih idolov, kot so Marlon Brando, Paul Newman, James Dean) do hipermišičavosti (zelo mišičasto telo, s poudarjenimi bicepsi, prsnimi in trebušnimi mišicami, Arnolda Schwarzenegger-ja, Sylvestra Stallone-a). V zahodnem svetu je mišičasto, atletske telo tesno povezano s predstavami o močatosti, ki obsegajo moč, avtoriteto, dominantnost, tekmovalnost, agresivnost, pogum, neodvisnost. Moška

telesa ne simbolizirajo moštosti samo z videzom, ampak tudi s telesnimi (športnimi in seksualnimi) in delovnimi aktivnostmi (Kuhar, 2004: 36-40).

Če na kratko povzamemo: idealno žensko telo danes mora ustrezati ne samo zahtevi po vitkosti, ampak mora biti tudi gibko, čvrsto, urejeno, oblikovano z vadbo, kar je simbolično na eni strani znak discipline in samonadzora, na drugi strani pa znak ženske moči v javnem prostoru in upor proti omejevalnim definicijam ženske kot matere in gospodinje. Idealno moško telo pa je fizično krepko, športno, skulpturirano ter z jasno izraženimi mišicami. Sodobno prizadevanje moških po mišičavosti ni samo dokaz samoobvladanja in samonadzora, temveč ga je mogoče razumeti kot potrebo po razkazovanju moštosti skozi fizični videz v obdobju, ko vloga moških v družbi ni več jasno definirana in ko so se ženske že uveljavile na tradicionalnih moških področjih, kot so delo, šport, vojska (Kuhar, 2004).

5.4 TELEVIZIJSKA REPREZENTACIJA SPOLOV TER LEPOPNI IDEAL V LIKIH TELEVIZIJSKIH NANIZANK

Verša (1992: 157-158) ugotavlja, da je televizija zaradi vseh funkcij, ki jih opravlja v sodobni družbi, med najvplivnejšimi sredstvi množičnega obveščanja. Televizija je pomemben vir informacij o dogajanjih v družbi in svetu, televizijski komentarji pa nam pomagajo pri razumevanju dogodkov. Poleg tega zadovoljuje tudi naše izobraževalne in kulturne potrebe, sodeluje pri oblikovanju družbenih odnosov in vzorcev življenja ter ponuja razvedrilo in zabavo. Dober film ali priljubljena nadaljevanka televizijskim gledalcem in gledalkam namreč omogočata, da se za trenutek preselijo v druge svetove in se živijo v življenja drugih izmišljenih ali resničnih junakov.

Treba pa je poudariti, da mediji, torej tudi televizija s svojim programom, dajejo ljudem, odnosom in stvarem določene omejene pomene in naracije, ki jih pokažejo kot zdravorazumsko razumevanje sveta (van Zoonen, 1994: 38). Medtem ko v »realnosti tam zunaj« tudi ženske pogosto vozijo avtomobile, potujejo, so profesionalne športnice,

moški pa istočasno skrbijo za otroke, dobro in radi kuhajo, vrtnarijo, so v medijski stvarnosti tovrstna opravila točno razdeljena na samo moška in samo ženska (Hrženjak, 2002: 16). Zato, kot ugotavlja Jean Kilbourne (1994), ne preseneča, da se v družbi podoba moškega že stoletja nanaša na pojme moči, javnosti, aktivnosti, razumskosti. Žensko pa opisujejo pojmi nasprotnega pola, torej šibkosti, zasebnosti, pasivnosti, čustvenosti.

Velik del televizijskega časa je namenjen igranemu programu, v katerega so vključeni filmi, drame, kriminalne, humoristične in druge nanizanke. Igrani program, pravi Verša (1996: 26), je eden redkih delov televizijskega programa, v katerem lahko gledalci in gledalke vidijo sebi podobne ljudi v položajih, v katerih se tudi sami pogosto znajdejo. Del gledalcev in gledalk pa v filmskih likih in likih televizijskih nanizank vidi lastnosti, ki bi jih želeli imeti tudi sami. Vživetost v igrani program je lahko tudi tolikšna, da se v vsakdanjih pogovorih o televizijskem dogajanju govori kot o resničnem in se na primer znanca ali znanko primerja z znanim likom iz filma.

Pri upodobitvi ženskih likov televizijske nanizanke skozi svojo simboliko v ospredje postavljajo njihov videz in splošno zaželen ideal telesa ter pri tem uporabljajo vitko telo kot merilo ženske vrednosti. V svoji raziskavi so Silverstein, Perdue, Peterson in Kelly (1986, v Kuhar, 2004: 96) preučevali, kako se je spreminjalo razmerje med obsegom oprsja in pasu pri popularnih filmskih igralkah med letoma 1941 in 1979, in ugotovili, da so se od preloma stoletja do konca 70-ih let standardi zunanjega telesa zelo spreminjali - ženske so bile vse vitkejše, obline pa vedno manj poudarjene.

Murray in sodelavci (1996, v Kuhar, 2004: 96) pa so v svoji raziskavi prišli do zaključka, da 95% žensk sprejme na televiziji prikazan lepotni ideal in da ob tem 92% žensk občuti določeno stopnjo pritiska ter si želi približati temu idealu. Tako je ena izmed deklet, vključenih v raziskavo Mlade ženske v Sloveniji o svojem odnosu do telesnega videza, ki jo je leta 2002 izvedla Metka Kuhar, povedala: »V vseh serijah, ki jih gledamo, so same suhe, lepe ženske v privlačnih oblekah. Na primer Ally McBeal, vse igralko v Seks v mestu, pa v Prijateljih...«.

Zlasti dekleta v adolescentnem obdobju so še posebej dovzetna za identificiranje z uspešnimi, mladimi, lepimi in vitkimi liki televizijskih nanizank, kar zaradi precejšnega razkoraka med povprečno postavo adolescentke in postavami, kakršne imajo liki v televizijskih nanizankah, vodi do tega, da sebe zaznavajo kot manj privlačne. To neskladje lahko torej negativno vpliva na njihovo telesno samopodobo, saj povezujejo medijsko pretirano poudarjen in ozko definiran lep videz s privlačnim življenjem. Čeprav v manjši meri, pa tudi fantje v adolescentnem obdobju svojega videza ne ocenjujejo povsem neodvisno od skozi televizijske nanizanke posredovanega telesnega ideala (Kuhar, 2004).

6. RAZISKOVALNI MODEL VPLIVA POGOSTOSTI SPREMLJANJA TELEVIZIJSKIH NANIZANK IN DELOVNE HIPOTEZE

Osnovni koncept mojega raziskovalnega modela izhaja iz Gerbnerjeve kultivacijske teorije, ki pa za razliko od nje ni osnovan na predpostavki televizijskega nasilja, temveč na predpostavki pretiranega sprejemanja in identificiranja z definicijami privlačnosti in zaželenosti, posredovanimi prek likov v televizijskih nanizankah.

Moja temeljna hipoteza je, da bolj kot mladostnik/ca spremlja skozi televizijske nanizanke posredovane definicije privlačnosti in zaželenosti, bolj nezdrave so njegove/njene prehranjevalne navade.

Prek ponavljajočih se podob lepih, vitkih, mišičastih teles likov televizijskih nanizank si mladostnik/ca ustvari sliko o tem, kaj je v okolju, kjer živi, sprejeto kot privlačno, zaželeno, in skozi gledanje teh vsebin si ustvari svojo telesno samopodobo. Večji kot je razkorak med mladostnikovim/mladostničinim realnim telesom in tistim, ki si ga želi imeti, torej idealnim, negativnejša je njegova/njena telesna samopodoba. Slabše kot je mladostnikovo/mladostničino mnenje o samem sebi, bolj verjame v to, da so prek televizijskih nanizank posredovane podobe ideala lepote edine sprejemljive in tudi resnične. Posledično se pretirana želja po doseganju kulturno uveljavljenega ideala lepote kaže v obsedeni skrbi za svoj zunanji izgled, v skrajnih primerih pa celo v motnjah hranjenja. Motnje hranjenja so torej posledica pretirane želje posameznika, da bi dosegel lepotne standarde, ki mu jih skozi svojo simboliko posredujejo liki v televizijskih nanizankah, in si s tem zagotovil ugoden položaj v družbi. Predvsem gre tu za ideal telesne lepote, ki je nestvaren in umetno ustvarjen z retuširanjem, senčenjem ter računalniškim preoblikovanjem podob.

Poleg tega pa v nalogi poskušam dokazati tudi vpliv demografskega dejavnika spola na pogostost spremljanja televizijskih nanizank ter posledično vpliv spola na prehranjevalne navade mladostnikov, njihovo telesno samopodobo, motnje hranjenja ter njihovo dovzetnost za lepotni ideal.

Mnogi znanstveniki (Ang, 1985; Morley, 1980; 1986; 1993; Gray, 1992) opozarjajo na spolno diferencirano recepcijo medijskih tekstov. Tako sta na primer Morley (1986) in Gray (1992) ugotovila, da na recepcijo televizijske vsebine pomembno vpliva kontekst gledanja, pri čemer gre v primeru televizije za kontekst doma. To pa nas glede na to, da spol v sodobnih oblikah organizacije doma igra pomembno vlogo, neizogibno pripelje do vprašanj v zvezi z razmerji med spoloma znotraj doma. Tako avtorja ugotavljata, da za razliko od žensk za moške dom predstavlja sfero prostega časa, zaradi česar je za moške, potem ko se po končanem delu vrnejo domov, bistveno lažje spremljati televizijo nepretrgoma, medtem ko ženske pri njihovi želji po gledanju televizije ovirajo druge obveznosti, kot sta na primer skrb za otroke ter ostala gospodinjska opravila (Morley, Gray v Branston, Stafford, 1996: 321; Morley, 1993: 48-51). Morley je v knjigi *The Nationwide Audience* (1980) objavil podatke o spolno diferenciranem gledanju televizije. Moški spremljajo predvsem oddaje z realistično referenco, npr. informativne oddaje, športne prenose, ženske pa s fiktivno referenco, še posebej romantične nadaljevanke.

V raziskavi *Medijske navade med slovenskimi mladostniki* Vesna Dolničar in Jana Nadoh (2004: 51) ugotavljata, da na količino gledanja televizije vpliva tudi spol. Nekateri avtorji (van der Voort in dr., 1998, v Dolničar, Nadoh, 2004: 51) vzroke za razlike med fanti in dekleti v času gledanja pripisujejo programskemu sporedu televizij. Po njihovem mnenju naj bi televizijske hiše predvajale več vsebin, ki so prvotno namenjene moškemu delu populacije, zaradi česar fantje pogosteje gledajo televizijo kot dekleta. Kljub temu pa so rezultati medijske raziskave med nizozemskimi mladostniki pokazali, da na Nizozemskem dekleta v času, ki ga preživijo pred televizijo, skorajda ne zaostajajo za fanti. To ugotovitev avtorji pripisujejo dejstvu, da oddaje, ki jih predvajajo nizozemske komercialne televizijske postaje, uspešneje zadovoljujejo potrebe deklet po njim vsečnejšim vsebinam. Poleg tega pa so britanski raziskovalci ugotovili, da satelitska oziroma kabelska televizija zaradi ponudbe specifičnih vrst oddaj, ki jih nacionalni programi ne predvajajo, lahko poveča količino časa, ki ga dekleta preživijo pred televizijskimi zasloni.

Različne raziskave (Lovše Perger, 1998, Gabrijelčič Blenkuš, 2000, Kostanjevec, 2001, Koch, Kostanjevec, 2003, Inštitut za varovanje zdravja RS, 2004) tudi kažejo, da je spol pomemben dejavnik vpliva na prehranjevalne navade mladostnikov. Zlasti problematične so prehranjevalne navade mladostnic, ki imajo v primerjavi s svojimi vrstniki tudi slabšo telesno samopodobo ter se posledično tudi motnje hranjenja pri njih pojavljajo pogosteje. Poleg tega pa so mladostnice bolj kot mladostniki dovzetne za doseganje skozi televizijske nanizanke posredovanega lepotnega ideala, saj so, kot ugotavlja Kuharjeva (2004: 64), zaradi idealiziranja ženskega telesa v medijih in oglasih dekleta bistveno bolj obremenjena z videzom kot pa fantje.

6. 1 DELOVNE HIPOTEZE

V nalogi poskušam dokazati, da obstaja povezanost med pogostostjo spremljanja televizijskih nanizank, spolom ter prehranjevalnimi navadami mladostnikov.

Na prehranjevalne navade mladostnikov vplivajo različni dejavniki. Zaradi njihove številčnosti se v nalogi osredotočam le na nekatere.

Zaradi boljše preglednosti delovne hipoteze razdelim v 3 sklope, in sicer glede na vpliv, ki ga ima na spremenljivke. Tako dobim 3 modele (model zdrave prehrane, model telesne samopodobe ter model lepotnega ideala), ki skupaj tvorijo osrednji raziskovalni model.

a) Model zdrave prehrane

V tem sklopu presojam zdravost prehranjevalnih navad mladostnikov glede na sledeče dejavnike:

- Število obrokov na dan (Zdravo je dnevno zaužiti vsaj 4 obroke.),
- Izpušcanje obrokov (Zdravo je redno uživati obroke hrane.),
- Dolžina intervalov med posameznimi obroki (Zdravo je, da med posameznimi obroki dneva minejo 3 do 4 urni intervali.),
- Pogostost uživanja različnih živil (Zdravo je vsaj 3-4x na teden jesti sadje in zelenjavo, nezdravo pa je več kot 1 do 2-krat uživati prigrizke ter brezalkoholne gazirane pijače),

- Redna telesna aktivnost (Zdravo je biti telesno aktiven.),
- Izogibanje kajenju (Zdravo je ne kaditi.).

Na podlagi vpliva pogostosti spremljanja televizijskih nanizank na spremenljivko zdrava prehrana oblikujem prvo delovno hipotezo:

- **Prehranjevalne navade mladostnikov, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke, so manj zdrave kot prehranjevalne navade mladostnikov, ki televizijske nanizanke spremljajo redko.**

Na podlagi socialnodemografskega dejavnika spola na spremenljivko zdrava prehrana nato oblikujem drugo delovno hipotezo:

- **Prehranjevalne navade mladostnikov so bolj zdrave kot pri njihovih vrstnicah ženskega spola.**

Dekleta bolj kot fantje nadzorujejo in posledično tudi omejujejo vnos hrane v svoja telesa, izpuščajo obroke, so telesno manj aktivne, ter poskušajo s cigareto nadzorovati željo oziroma potrebo po hrani¹⁷. Na ta način poskušajo predvsem skozi hrano regulirati svojo željo po vitkem, estetskem telesu.

Odpor, ki ga mladostnice čutijo do hrane, pa lahko razumemo tudi v smislu upora proti avtoriteti in nadzoru staršev. Na podlagi te ugotovitve sledi tretja delovna hipoteza:

- **Za mladostnice bolj kot za mladostnike hrana predstavlja sredstvo upora proti avtoriteti in nadzoru njihovih staršev.**

¹⁷ Mag. Damjana Podkrajšek poudarja, »da tobačna industrija cilja na mlada dekleta, ki naj bi s cigareto zlahka prišla do vitkosti, lepotnega ideala« (http://www.zzv-ce.si/aktualno/gradivo_za_medije/gradivo_2003/hrana_mladi.php, 9.4.2005).

b) Model telesne samopodobe

V tem sklopu dokazujem vpliv likov televizijskih nanizank ter spola na telesno samopodobo mladostnikov ter povezanost med telesno samopodobo mladostnikov in motnjami hranjenja.

Na začetku 21. stoletja množični mediji čedalje bolj obvladujejo naše vsakdanje življenje ter s posredovanjem kulturno uveljavljenih definicij privlačnosti in zaželenosti vplivajo na posameznikovo zaznavanje lastne telesne podobe. Pozitivna telesna samopodoba ugodno vpliva na posameznikovo samospoštovanje in samozavest; učinki negativne telesne samopodobe pa so ravno nasprotni. Idealno oblikovana telesa likov televizijskih nanizank vplivajo na nestvarna pričakovanja mladostnikov glede svoje zunanje podobe, na primer želje biti podoben oziroma podobna nastopajočim, pri čemer pa ne upoštevajo dejstva, da so telesa teh likov kirurško popravljena ter računalniško obdelana in retuširana. Nezadovoljstvo glede telesa je zato pogost in razširjen pojav tako med mladostnicami kot tudi mladostniki. Zlasti mlada dekleta se pogosto vznemirjajo zaradi svojega zunanjega videza, se počutijo debele in želijo shujšati, pri čemer pa nemalokrat pretiravajo in se odločajo za dejanja, ki so zanje škodljiva, npr.: neuravnotežene diete, bruhanje, jemanje shujševalnih tablet ter odvajal za nadzorovanje telesne teže, ipd. . Posledica takšnega ravnanja je razvoj motenj hranjenja.

Delovne hipoteze so:

- *Telesna samopodoba mladostnikov, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke, je slabša kot pri mladostnikih, ki televizijske nanizanke spremljajo redko.*
- *Mladostnice so manj zadovoljne s svojo telesno samopodobo kot mladostniki.*
- *Motnje hranjenja se v primerjavi z mladostniki, ki redko spremljajo televizijske nanizanke, pogosteje pojavijo pri mladostnikih, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke.*
- *Motnje hranjenja so pri mladostnicah pogostejše kot pri njihovih moških vrstnikih.*
- *Liki v televizijskih nanizankah oblikujejo podlago za nezadovoljstvo s telesom.*

c) Model lepotnega ideala

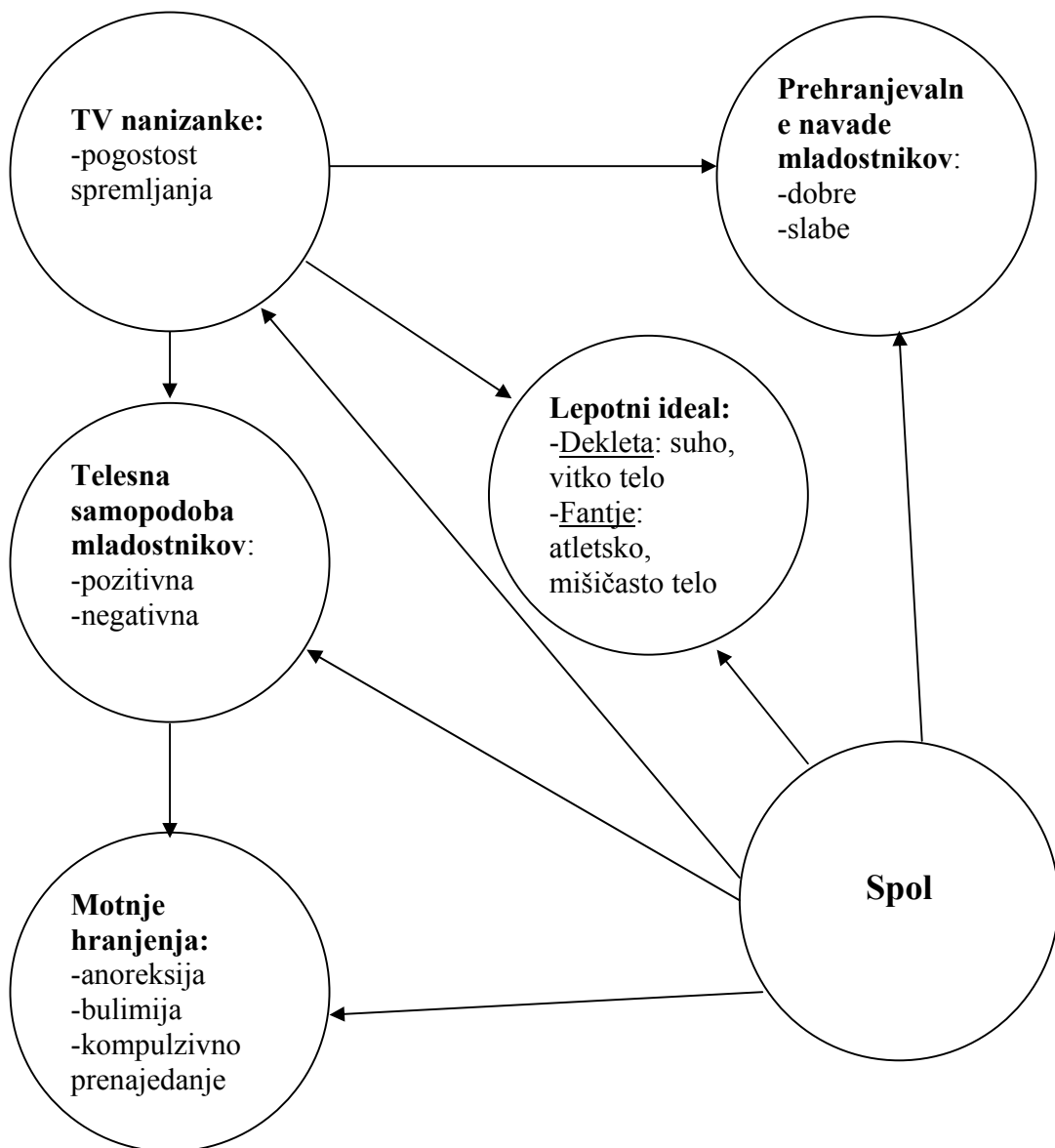
Sodobna družba močno poudarja pomen zunanjega videza, pri čemer še posebej revije, filmi, oglasi ter televizija s svojim programom veliko pozornosti namenjajo lepoti in ob tem oblikujejo naš pogled na privlačnost ter telesni ideal. Vsakodnevno nas torej s televizijskih ekranov nagovarjajo idealno oblikovana telesa mladih, vitkih, mišičastih igralcev in igralk. Menim pa, da na dovzetnost za lepotni ideal pomembno vpliva tudi spol. Razkorak med povprečno žensko postavo in postavami, ki jih posredujejo liki v televizijskih nanizankah, je namreč pri mladostnicah zaradi fizičnega razvoja in sprememb na njihovih telesih precejšen.

V tem sklopu so delovne hipoteze sledeče:

- *Mladostniki, ki pogosteje spremljajo televizijske nanizanke, si bolj prizadevajo doseči lepotni ideal kot mladostniki, ki televizijske nanizanke spremljajo redko.*
- *Mladostnice si bolj prizadevajo doseči lepotni ideal kot mladostniki.*
- *Mladostnice bolj kot mladostniki menijo, da televizijske nanizanke s prikazovanjem idealno oblikovanih, privlačnih teles ter posredovanjem informacij o tem, kako doseči idealni zunanji videz, soustvarjajo lepotni ideal.*

6.2 MODEL VPLIVA POGOSTOSTI SPREMLJANJA TELEVIZIJSKIH NANIZANK

Spodnji model grafično prikazuje uporabljene spremenljivke in nakazuje povezanosti, ki jih dokazujem v nadaljevanju naloge.



Slika 6.2.1 : Grafična predstavitev celotnega modela

7. OPIS METODE TER ANALIZA REZULTATOV

7.1 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Podatki so bili zbrani z anketiranjem, ki sem ga izvedla junija 2005 na populaciji ljubljanskih srednješolcev in srednješolk. V anketi je sodelovalo 212 srednješolcev in srednješolk prvih, drugih in tretjih letnikov, ki so v šolskem letu 2004/05 obiskovali Gimnazijo Poljane, Gimnazijo Bežigrad ter Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije v Ljubljani.

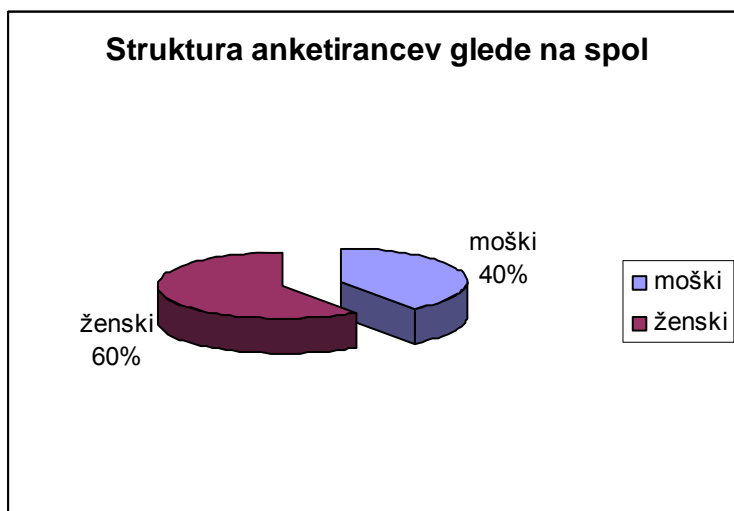
7.2 METODA ANALIZE PODATKOV

Zbrani podatki so bili kvantitativno analizirani s pomočjo statističnega paketa SPSS for Windows. Z bivariantnimi statističnimi metodami sem preverila hipoteze, postavljene v raziskovalnem modelu.

7.3 OPIS VZORCA

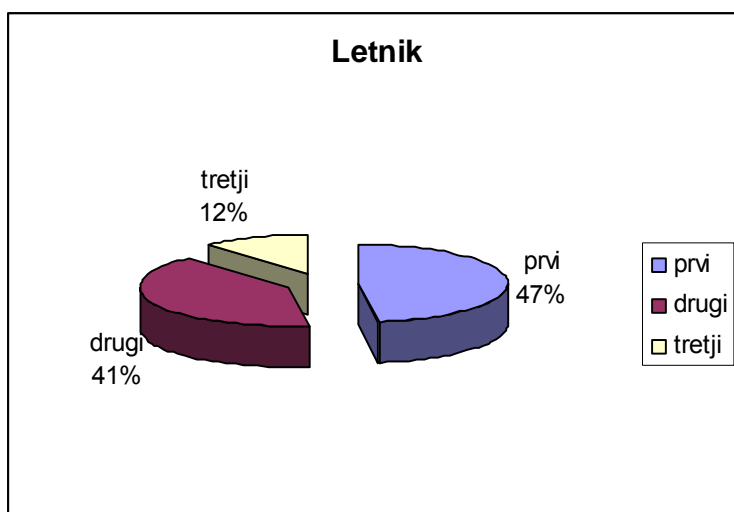
V vzorec raziskave diplomske naloge je vključenih 212 ljubljanskih srednješolcev in srednješolk Gimnazije Poljane, Gimnazije Bežigrad ter Šolskega centra za pošto, ekonomijo in telekomunikacije.

Slika 7.1 prikazuje strukturo vzorca glede na spol anketirancev. Celotni vzorec sestavlja 212 ljubljanskih srednješolcev, od tega je 85 oziroma 40% fantov ter 127 oziroma 60% deklet.



Graf 7.3.1: Struktura anketirancev glede na spol

Od vseh v vzorec vključenih srednješolcev in srednješolk jih prvi letnik obiskuje 101 oziroma 47%, drugi 86 oziroma 41%, tretji pa 25 oziroma 12% vseh anketiranih.



Graf 7.3.2: Struktura anketirancev glede na to, kateri letnik obiskujejo

Po pričakovanju največ anketirancev prihaja iz mest, in sicer je takih 118 oziroma 55% vseh anketiranih. Primestne in vaške mladine je sicer manj, vendar pa navkljub vsemu v vzorcu skupaj zastopajo 45% delež. Število anketirancev je torej glede na mestni na eni

ter glede na primestni (med vasjo in mestom) in vaški tip krajevne skupnosti na drugi strani približno enako porazdeljeno.

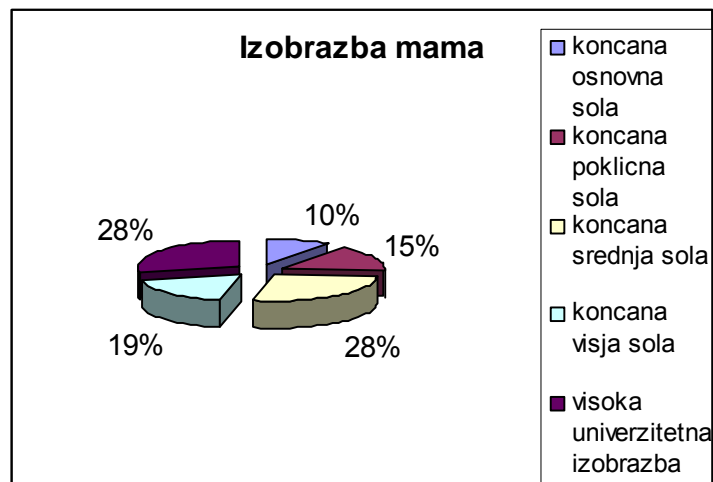


Graf 7.3.3: Struktura anketirancev glede na tip krajevne skupnosti

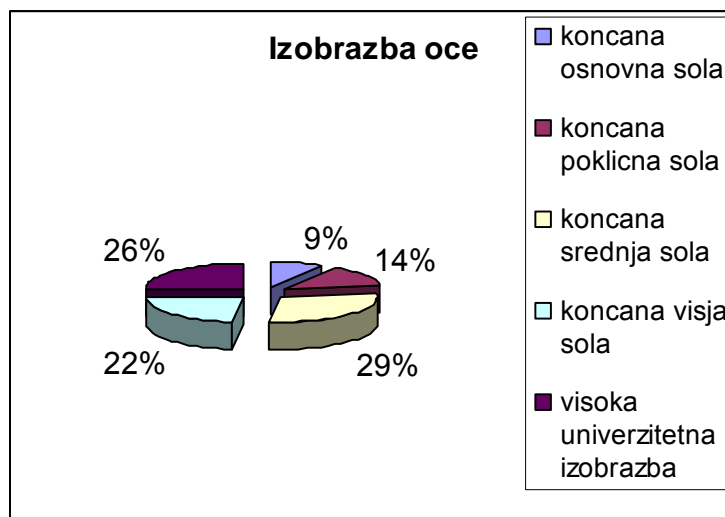
Iz slik 7.3.4 in 7.3.5 je razvidno, da anketirani srednješolci in srednješolke prihajajo iz različno izobraženih družin.

Največ mater anketiranih mladostnikov je končalo srednjo šolo oziroma so visoko univerzitetno izobražene (27,8%). Temu sledijo matere, ki so končale višjo šolo (18,9%) in matere s končano poklicno šolo (15,1%). Najmanjši delež v vzorcu pa predstavljajo matere s končano osnovno šolo, takih je 10,4%.

Tudi analiza podatkov o izobrazbi očetov nas vodi do podobnih zaključkov: največji delež v vzorcu predstavljajo tisti, ki so končali srednjo šolo (29,2%). Sledijo visoko univerzitetno izobraženi (25,9%) ter tisti s končano višjo šolo (22,2%). Če primerjamo deleža visoko univerzitetno izobraženih mater (27,8%) in očetov (25,9%), lahko ugotovimo, da je odstotek visoko univerzitetno izobraženih očetov manjši za 1,9%. Poklicno šolo je zaključilo 13,7%, osnovno pa 9% očetov vseh anketiranih mladostnikov.



Graf 7.3.4: Struktura vzorca glede na izobrazbo mame



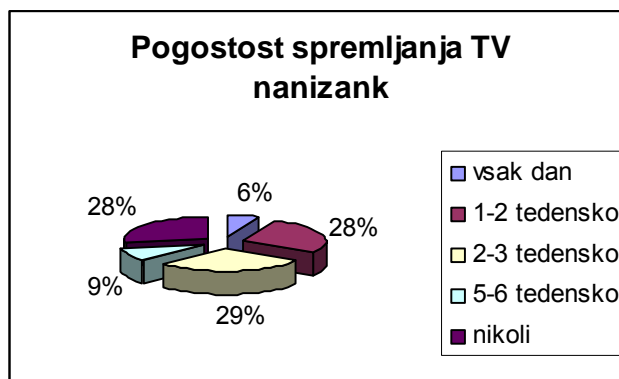
Graf 7.3.5: Struktura vzorca glede na izobrazbo očeta

Na vprašanje o številu otrok v družini (vključno z respondentom) je po pričakovanju največ takšnih družin, v katerih živita dva otroka (kar 63,7%). Preseneča pa podatek, da je delež družin s tremi otroci (17,5%) večji od deleža družin z enim samim otrokom (15,1%). 3,8% pa je takih družin, v katerih živijo štirje, pet ali šest otrok.



Graf 7.3.6: Struktura vzorca glede na število otrok v družini

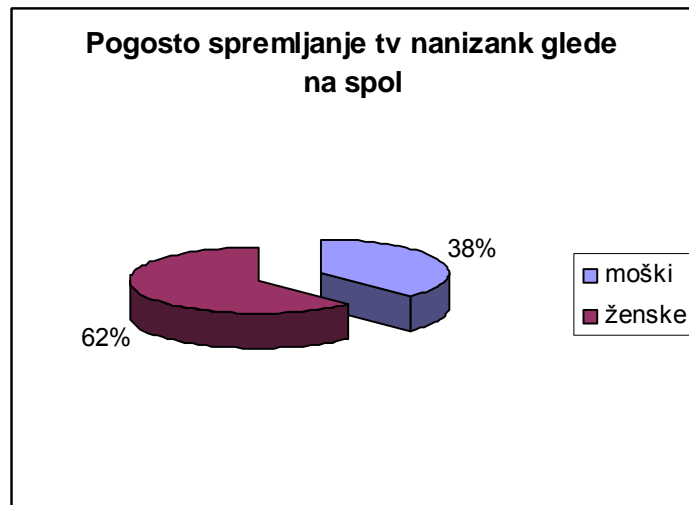
Ker me v nalogi zanima, v kolikšni meri televizijske nanizanke s svojimi ponavljajočimi se podobami idealno oblikovanih teles igralcev in igralk vplivajo na prehranjevalne navade mladostnikov, spodnji graf prikazuje, kako pogosto mladostniki spremljajo televizijske nanizanke.



Graf 7.3.7: Struktura vzorca glede na pogostost spremljanja TV nanizank

Večina mladostnikov je odgovorila, da spremlja televizijske nanizanke 2 do 3-krat oziroma 1-2-krat na teden, saj je takih 29% oziroma 28% vseh anketiranih mladostnikov. Presenetljivo visok pa je odstotek tistih, ki televizijskih nanizank ne spremljajo nikoli. Takih respondentov je namreč kar 28%. Tako visok delež tistih, ki nikoli ne spremljajo televizijskih nanizank, kot so na primer Prijatelji, Seks v mestu, Raztresena Ally, Parčkanje ter Nikita, pripisujem dejstvu, da so zaradi že daljšega predvajanja teh nanizank le-te v zadnjem času izgubile na priljubljenosti.

V nadaljevanju mladostnike, ki televizijske nanizanke spremljajo vsak dan oziroma 5 do 6 krat na teden označim kot take, ki televizijske nanizanke spremljajo pogosto, tiste, ki jih spremljajo 1 do 2 krat oziroma 2 do 3 krat na teden, pa kot take, ki televizijske nanizanke spremljajo redko. Analiza pokaže, da je med anketiranimi takih, ki televizijske nanizanke spremljajo pogosto, 32, in sicer 20 mladostnic (62%) ter 12 mladostnikov (38%). Mladostnice torej pogosteje kot pa mladostniki spremljajo televizijske nanizanke, kar jasno kaže tudi spodnji graf.

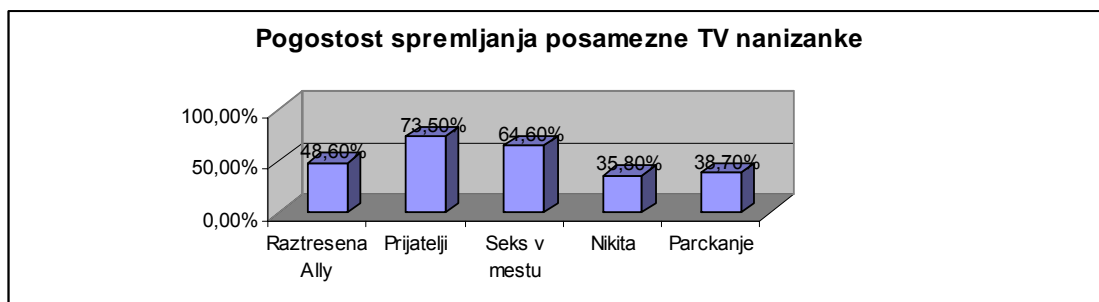


Graf 7.3.8: Struktura anketirancev glede na spol ter pogostost spremljanja televizijskih nanizank

V analizo so vključene naslednje nanizanke:

- Prijatelji,
- Seks v mestu,
- Raztresena Ally,
- Parčkanje,
- Nikta,

pri čemer se glede na posamezno nanizanko spreminja struktura njenega spremljanja.



Graf 7.3.9: Struktura vzorca glede na pogostost spremljanja posamezne TV nanizanke

Po pričakovanjih je med mladostniki najbolj priljubljena televizijska nanizanka Prijatelji, saj je takih, ki to nanizanko spremljajo vedno oziroma včasih, kar 73,5%. Sledijo nanizanka Seks v mestu (64,6%), Raztresena Ally (48,6%), Parčkanje (38,7%) ter Nikita (35,8%).

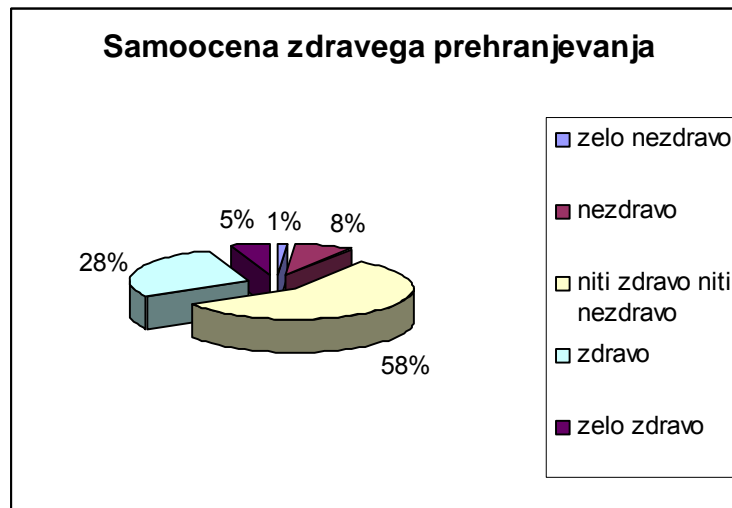
7.4 ANALIZA REZULTATOV

7.4.1 Model zdrave prehrane:

Zdravost oziroma nezdravost prehranjevalnih navad mladostnikov presojam glede na sledeče dejavnike:

- Število obrokov na dan, pri čemer velja, da je zdravo dnevno zaužiti vsaj 4 obroke;
- Izpušcanje obrokov, pri čemer velja, da je zdravo redno uživati obroke hrane;
- Dolžina intervalov med posameznimi obroki, pri čemer velja, da je zdravo, da med posameznimi obroki dneva minejo 3 do 4 urni intervali;
- Pogostost uživanja različnih živil, pri čemer velja, da je zdravo vsaj 3-4x na teden jesti sadje in zelenjavo, nezdravo pa je več kot 1 do 2-krat uživati prigrizke ter brezalkoholne gazirane pijače;
- Redna telesna aktivnost, pri čemer velja, da je zdravo biti telesno aktiven;
- Izogibanje kajenju, pri čemer velja, da je zdravo ne kaditi.

57,1% vseh anketiranih srednješolcev in srednješolk je svoje prehranjevalne navade ocenilo kot niti zdrave niti nezdrave, medtem ko je takih, ki menijo, da se prehranjujejo zelo nezdravo oziroma nezdravo zgolj 1,4% oziroma 8%.



Graf 7.4.1.1: Samoocena zdravega prehranjevanja

Strokovnjaki menijo, da je priporočljiv časovni presledek med posameznimi obroki 3 do 4 ure. Iz spodnje tabele je razvidno, da je čas, ki povprečno mine med posameznimi obroki za kar 41,04% vseh anketiranih mladostnikov, 4 ure, torej zgornja meja priporočljivega časovnega presledka.

Tabela 7.4.1.1: Čas, ki povprečno mine med posameznimi obroki

| Čas, ki povprečno mine med posameznimi obroki | | |
|---|-----------|----------|
| | Frekvenca | Odstotek |
| 1 manj kot dve uri | 33 | 15,57 |
| 2 tri ure | 66 | 31,13 |
| 3 štiri ure | 87 | 41,04 |
| 4 pet ur ali več | 26 | 12,26 |
| Skupaj | 212 | 100,00 |

Glede na priporočila o zdravih prehranjevalnih navadah, bi morali mladostniki dnevno zaužiti 5 obrokov, in sicer zajtrk, malico, kosilo, popoldansko malico in večerjo. Z zajtrkom naj bi zagotovili petino do četrtno potrebne dnevne energije, približno desetino dodali še z malico, za kosilo pa si privoščili dobro tretjino do dve petini dnevno potrebne

energije. Do večera naj bi dodali še preostalo četrtno (Gabrijelčič Blenkuš, www.ivz.si, 16.08.2005).

Poleg tega pa kot ugotavlja Pokorn (v Lajovec, 1997: 55), je med ljudmi, ki zaužijejo manj kot 3 obroke na dan, več debelosti, z aterosklerozo povezanih bolezni, sladkorne bolezni in bolezni prebavil, kot pa med ljudmi, ki na dan zaužijejo pet obrokov ali več. Z večjim številom zaužitih obrokov na dan se torej povečuje zdravost prehranjevalnih navad, pri čemer pa je poudarek predvsem na količinsko in kalorično manjših obrokih.

Tabela 7.4.1.2: Zaužiti dnevni obroki med tednom

| Teden | Zajtrk | Malica | Kosilo | Pop. malica | Večerja |
|--------------|--------|--------|--------|-------------|---------|
| Vedno | 37.74 | 61.32 | 79.25 | 24.53 | 50.94 |
| Včasih | 33.02 | 33.96 | 17.92 | 48.11 | 36.32 |
| nikoli | 29.25 | 4.72 | 2.83 | 27.36 | 12.74 |

Podobno kot rezultati raziskav (Lovše Perger, 1998, Gabrijelčič Blenkuš, 2000, Kostanjevec, 2001, idr.) tudi analiza moje raziskave kaže, da mladostniki med tednom izpuščajo najpomembnejši obrok dneva, zajtrk, in ga nadomeščajo z dopoldansko malico. Takih, ki nikoli ne zajtrkujejo je namreč kar 29,25% anketiranih, medtem ko je takih, ki vedno zaužijejo malico 61,32%.

79,25% respondentov vedno je kosilo, večerja pa jih vedno 50,94%. 27,36% pa je takih, ki nikoli ne jedo popoldnaske malice. Tako visok odstotek respondentov, ki nikoli ne jedo popoldanske malice, lahko pripišemo dejstvu, da je časovni interval - zaradi daljšega časa, ki ga mladostniki preživijo zdoma in zaradi neuskklajenosti med šolskim urnikom in delovnim urnikom njihovih staršev – med kosilom in večerjo kratek.

Tabela 7.4.1.3: Zaužiti dnevni obroki med vikendi

| Vikend | Zajtrk | Malica | Kosilo | Pop. malica | Večerja |
|---------------|--------|--------|--------|-------------|---------|
| Vedno | 75.47 | 7.55 | 94.81 | 32.55 | 60.38 |
| Včasih | 16.98 | 12.74 | 5.19 | 43.40 | 31.13 |
| nikoli | 7.55 | 79.72 | 0.00 | 24.06 | 8.49 |

Med vikendi se delež tistih mladostnikov, ki vedno zajtrkujejo, bistveno poveča. Takih je namreč kar 75,47%. Odstotek mladostnikov, ki med vikendi vedno zajtrkujejo, je torej še

enkrat večji od odstotka mladostnikov, ki vedno zatrkujejo med tednom. Takšno razliko lahko pripišemo dejstvu, da si med vikendi mladostniki lahko vzamejo več časa za zajtrk kot pa med tednom, pri čemer pa ne gre pozabiti tudi vloge staršev, ki med vikendi zaradi manjše obremenjenosti lažje nadzorujejo prehranjevalne navade svojih otrok.

Tudi deleža mladostnikov, ki med vikendi vedno uživajo kosilo (94,81%) in večerjo (60,38%), se v primerjavi z deležema mladostnikov, ki to počno vedno tudi med tednom, povečata. In sicer, med vikendom vedno kosi kar 25,56% več mladostnikov kot med tednom, večerja pa jih vedno med vikendi 9,44% več kot med tednom.

Mladostniki rastejo hitro in imajo zelo visoke energijske in prehranske zahteve. Fantje in dekleta morajo zato s hrano dobiti dovolj železa, kalcija, vitamina A, C in D ter drugih vitaminov in mineralov kot tudi zadostne količine energije in beljakovin (www.ivz.si, 16.08.2005).

Strokovnjaki, med njimi tudi Mojca Gabrijelčič Blenkuš, v obdobju adolescence priporočajo uživanje pestre mešane prehrane, ki naj vsebuje:

- Veliko sadja in zelenjave, ki sta odličen vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin;
- Veliko kompleksnih ogljikovih hidratov (npr. kruh, pecivo, testenine, riž,...);
- Različne vire beljakovin (nemastno meso in mesne izdelke, jajca in ribe, stročnice ter mleko in mlečne izdelke, ki so eden od najboljših virov kalcija. Od količine kalcija, ki se vgradi v kosti v obdobju adolescence, je namreč odvisno, kako trdne in močne so kosti vse življenje.);
- Zmerno količino maščob;
- Dovolj tekočine (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi,... Izogibati pa se je treba predvsem brezalkoholnim gaziranim pijačam, ki so zgolj vir praznih kalorij, saj je v njih, razen sladkorja, za telo le redko kaj uporabnega.);
- Zmerno količino soli (www.ivz.si, 16.08.2005).

Tabela 7.4.1.4: Pogostost uživanja posameznih živil na teden

| | Zelenjava | Sadje | Meso | Ribe | Mleko | Žito | Jajca | Prigrizki | Gaz. pijače | Sokovi | Voda |
|----------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------------|--------|-------|
| 1 nikoli | 1.89 | 1.42 | 2.83 | 26.89 | 0.94 | 5.19 | 23.11 | 6.60 | 33.96 | 8.96 | 0.94 |
| 2 1-2x | 29.25 | 25.00 | 25.94 | 69.34 | 16.98 | 36.79 | 67.92 | 30.66 | 30.66 | 22.64 | 4.25 |
| 3 3-4x | 38.21 | 31.13 | 40.57 | 2.83 | 28.30 | 29.25 | 7.55 | 34.91 | 20.28 | 31.60 | 11.32 |
| 4 5 in večkrat | 30.66 | 42.45 | 30.66 | 0.94 | 53.30 | 28.77 | 1.42 | 27.83 | 15.09 | 36.79 | 83.49 |

Podatki v tabeli kažejo, da anketirani mladostniki, kar zadeva pogostost uživanja zelenjave, sadja, mesa in mesnih izdelkov ter mleka in mlečnih izdelkov, sledijo priporočilom zdravega prehranjevanja. Zelenjavo ter meso in mesne izdelke jih namreč 3 do 4-krat na teden uživa 38,21%, oziroma 40,57%, sadje ter mleko in mlečne izdelke pa jih 5 in večkrat tedensko uživa 42,45% oziroma 53,30%. Premalo pa uživajo rib ter žita in žitnih izdelkov, saj je takih, ki uživajo ribe zgolj 1 do 2-krat na teden kar 69,34%, takih, ki prav tako 1 do 2-krat tedensko uživajo žito in žitne izdelke pa 36,79%. Kljub vsemu pa mladi prepogosto uživajo prigrizke (čips, čokolado,...), saj je takih, ki uživajo prigrizke 3 do 4-krat na teden 34,91%, ter takih, ki jih uživajo 5 ali večkrat na teden 27,83%.

Kar 83,49% anketirancev pije vodo 5 in večkrat na teden. Presenečata pa odstotek anketirancev glede uživanja brezalkoholnih gaziranih pijač, saj je 33,96% takih, ki tovrstnih pijač nikoli ne uživajo, 30,66% pa jih uživa zgolj 1 do 2-krat na teden.

Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnikih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrt in prizadetosti na svetu, zato se je nujno potrebno gibati! Redno gibanje oziroma ukvarjanje s športom prinašata mnoge koristi, saj:

- Zmanjšujeta tveganje za prezgodnjo smrt;
- Zmanjšujeta tveganje za razvoj srčnih bolezni, kapi, sladkorne ter drugih bolezni;
- Spodbujata duševno blaginjo, zmanjšujeta stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti;
- Pomagata zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe;

- Pomagata nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50% v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja;
- Pomagata preprečevati ali nadzorovati tvegano vedenje, kot so npr. uporaba tobaka, alkohola, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih ali mladostnikih (www.ivz.si, 16.08.2005).

Tabela 7.4.1.5: Telesna aktivnost

| TELOVADB Kolikokrat na teden se ukvarjaš s telesno dejavnostjo (rekreacijo, tekom, aerobiko, raznimi športi, ipd.)? | | |
|---|-----------|----------|
| | Frekvenca | Odstotek |
| ne ukvarjam se s telesno dejavnostjo | 8 | 3,77 |
| 1x na teden | 24 | 11,32 |
| 2 do 3x na teden | 88 | 41,51 |
| 4 do 6x na teden | 60 | 28,30 |
| vsak dan | 32 | 15,09 |
| Skupaj | 212 | 100,00 |

41,51% respondentov se ukvarja s telesno dejavnostjo 2 do 3-krat na teden, medtem ko je takih, ki se nikoli ne ukvarjajo s telesno dejavnostjo le 3,77% vseh anketiranih.

Kot navaja Tit Albreht (www.ivz.si, 16.08.2005), je kajenje najpomembnejši vzrok zbolevanja in prezgodnje smrti v razvitem svetu. Bolezni, zaradi katerih kadilci najpogosteje umirajo, so: rak, pljučne bolezni ter bolezni srca in ožilja. Zaskrbljujoča pa so tudi kronična obolenja, zgodnejša invalidnost in nezmožnost za delo. Poraba tobaka se sicer v splošnem zmanjšuje, vendar še vedno narašča med mladimi in ženskami.

Tabela 7.4.1.6: Kajenje

| KAJENJE Ali kadiš? | | |
|--------------------|-----------|----------|
| | Frekvenca | Odstotek |
| Da | 37 | 17,45 |
| Ne | 162 | 76,42 |
| Prenehal/a sem | 13 | 6,13 |
| Skupaj | 212 | 100,00 |

Tudi odstotek anketiranih, ki ne kadijo, je presenetljivo visok. Takih, ki ne kadijo, je namreč kar 76,42%. Kadi jih 17,45%, prenehalo pa jih je kaditi 6,13%.

Glede na dejavnike, s katerimi presojam zdravost oziroma nezdravost prehranjevalnih navad mladostnikov, lahko zaključim, da prehranjevalne navade anketiranih mladostnikov niso niti slabe niti dobre. Mladostniki nmareč izpuščajo obroke, zaužijejo 3 obroke na dan, med posameznimi obroki običajno minejo 4 ure, prepogosto uživajo prigrizke, vendar pa po drugi strani pogosto uživajo sadje in zelenjavo, se izogibajo uživanju brezalkoholnih gaziranih pijač, se redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo ter ne kadijo.

V nadaljevanju preverjam prvo delovno hipotezo:

- **Prehranjevalne navade mladostnikov, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke, so manj zdrave kot prehranjevalne navade mladostnikov, ki televizijske nanizanke spremljajo redko.**

Za preverjanje gornje hipoteze uporabim podprogram statističnega paketa SPSS for Windows Independent Samples T Test, s katerim preverjamo domneve o povprečnih vrednostih številskih (intervalnih ali razmernostnih) spremenljivk na populaciji, pri čemer morajo biti spremenljivke normalno porazdeljene (Kropivnik, Kogovšek, 2001/2002: 56). Z Independent Sample T Testom torej preverjam, ali so prehranjevalne navade mladostnikov glede na pogostost spremljanja televizijskih nanizank na populaciji v povprečju različne oziroma ali so prehranjevalne navade mladostnikov, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke, v povprečju različne od prehranjevalnih navad mladostnikov, ki televizijske nanizanke spremljajo redko.

Najprej vse relevantne spremenljivke, ki so vključene v model zdrave prehrane, rekodiram v dihonomne spremenljivke, kar pomeni, da imajo vse spremenljivke 2 vrednosti, in sicer bodisi zdrave bodisi nezdrave prehranjevalne navade. Model je torej sestavljen izključno iz dihonomnih spremenljivk, z namenom, da se ugotovi, ali je hipotezo mogoče potrditi.

Vrednosti novih spremenljivk so torej sledeče:

- Število obrokov na teden: zdravo je zaužiti več kot 4 obroke na dan;
- Telesna dejavnost: zdravo je več kot 3x na teden telovaditi;

- Kajenje: zdravo je ne kaditi oziroma opustiti kajenje;
- Samoocena zdravega prehranjevanja: zdravo se prehranjujejo tisti mladostniki/ce, ki so svoje prehranjevalne navade ocenili z ocenami 3, 4 ali 5.

Za preverjanje hipoteze uporabim še vprašanje številka 21, ki se glasi:

Kako pogosto spremljaš televizijske nanizanke?

- a) vsak dan
- b) 1-2 tedensko
- c) 2-3 tedensko
- d) 5-6 tedensko
- e) nikoli

ter njegove vrednosti rekodiram tako, da združim vrednosti odgovorov a) in d) na eni ter vrednosti odgovorov b) in c) na drugi strani. Vrednosti prvih nato označim kot pogosto spremljanje televizijskih nanizank, vrednosti drugih pa redko spremljanje televizijskih nanizank.

Tabela 7.4.1.7: Vpliv pogostosti spremljanja TV nanizank na prehranjevalne navade 1

| | Spremljanje TV nanizank | N | Povprečje | Standardni odklon |
|-------------------|-------------------------|-----|-----------|-------------------|
| Obroki teden | 1 spremlja veliko | 32 | 0,2813 | 0,4568 |
| | 2 spremlja malo | 121 | 0,1405 | 0,3489 |
| Telovadba | 1 spremlja veliko | 32 | 0,8750 | 0,3360 |
| | 2 spremlja malo | 121 | 0,2813 | 0,3803 |
| Kajenje | 1 spremlja veliko | 32 | 0,2500 | 0,4399 |
| | 2 spremlja malo | 121 | 0,1653 | 0,3730 |
| Ocena zdr. prehr. | 1 spremlja veliko | 32 | 0,9063 | 0,2961 |
| | 2 spremlja malo | 121 | 0,9091 | 0,2887 |

Iz tabele lahko razberemo, da imajo na vzorcu mladostniki, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke, višje povprečje pri prvih treh spremenljivkah, nižje pa pri zadnji spremenljivki – torej v primerjavi z mladostniki, ki redko spremljajo televizijske nanizanke, dnevno zaužijejo več obrokov, pogosteje kadijo, se pogosteje ukvarjajo s telesno dejavnostjo ter ocenjujejo svoje prehranjevalne navade kot slabše.

Tabela 7.4.1.8: Vpliv pogostosti spremljanja TV nanizank na prehranjevalne navade2

| | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|-------------------|--------------|-------|--|------|-----------------|------------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr. | Razlike v stand. odklonu |
| Obroki teden | 11,5 17 | 0,001 | -1,895 | 151 | 0,060 | -0,1408 | 7,427E-02 |
| Varianci enaki | | | -1,622 | 41,0 | 0,112 | -0,1408 | 8,676E-02 |
| Varianci različni | | | | 54 | | | |
| Telovadba | 1,89 3 | 0,171 | -0,657 | 151 | 0,512 | -4,855E-02 | 7,388E-02 |
| Varianci enaki | | | -0,706 | 53,9 | 0,483 | -4,855E-02 | 6,873E-02 |
| Varianci različni | | | | 62 | | | |
| Kajenje | 4,17 6 | 0,043 | -1,099 | 151 | 0,273 | -8,471E-02 | 7,706E-02 |
| Varianci enaki | | | -0,998 | 43,5 | 0,324 | -8,471E-02 | 8,484E-02 |
| Varianci različni | | | | 00 | | | |
| Ocena | 0,01 0 | 0,922 | 0,049 | 151 | 0,961 | 2,841E-03 | 5,769E-02 |
| Varianci enaki | | | 0,049 | 47,7 | 0,962 | 2,841E-03 | 5,856E-02 |
| Varianci različni | | | | 58 | | | |

Če rezultate posplošimo na populacijo, sledi:

Statistično značilne razlike se pokažejo le pri spremenljivki število obrokov na dan, kar pomeni, da mladostniki, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke, dnevno zaužijejo več obrokov.

Razlike pri ostalih treh spremenljivkah (telesna dejavnost, kajenje in samoocena zdravega prehranjevanja) glede na pogostost spremljanja televizijskih nanizank niso statistično značilne, zaradi česar ju torej ne moremo posplošiti na populacijo.

Sledi druga delovna hipoteza:

- **Prehranjevalne navade mladostnikov so bolj zdrave kot pri njihovih vrstnicah ženskega spola.**

Z Independent Sample T Testom preverjam, ali so prehranjevalne navade mladostnikov glede na spol na populaciji v povprečju različne oziroma ali so prehranjevalne navade mladostnikov v povprečju različne od prehranjevalnih navad mladostnic.

Tabela 7.4.1.9: Zdravost/nezdravost prehranjevalnih navad 1

| | Spol | N | Povprečje | Standardni odklon |
|-------------------|----------|-----|-----------|-------------------|
| Obroki teden | 1 moški | 85 | 0,2706 | 0,44690 |
| | 2 ženski | 127 | 0,1575 | 0,36570 |
| Telovadba | 1 moški | 85 | 0,9176 | 0,27653 |
| | 2 ženski | 127 | 0,8031 | 0,39919 |
| Kajenje | 1 moški | 85 | 0,1529 | 0,36207 |
| | 2 ženski | 127 | 0,1890 | 0,39304 |
| Ocena zdr. prehr. | 1 moški | 85 | 0,8706 | 0,33765 |
| | 2 ženski | 127 | 0,9291 | 0,25762 |

Iz zgornje tabele je vidno, da imajo na vzorcu mladostniki višje povprečje pri prvih 2 spremenljivkah – torej v primerjavi s svojimi vrstnicami dnevno zaužijejo več obrokov in se pogosteje ukvarjajo s telesno dejavnostjo, vendar pa po drugi strani mladostniki pogosteje kadijo in v primerjavi z dekletimi svoje prehranjevalne navade ocenjujejo kot slabše.

Tabela 7.4.1.10: Zdravost/nezdravost prehranjevalnih navad 2

| | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|--------------------------------|--------------|-------|--|-------------|-----------------|------------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr. | Razlike v stand. odklonu |
| Obroki teden Varianci enaki | 15,6 47 | 0,000 | 2,017 | 210 | 0,045 | 0,1131 | 0,05608 |
| | | | 1,939 | 155, 360 | 0,054 | 0,1131 | 0,05833 |
| Varianci različni | | | | | | | |
| Telovadba | 24,5 | 0,000 | 2,300 | 210 | 0,022 | 0,1145 | 0,04978 |

| | | | | | | | |
|-------------------|------|-------|--------|------|-------|---------|---------|
| Varianci enaki | 58 | | 2,467 | 209, | 0,014 | 0,1145 | 0,04642 |
| Varianci različni | | | | 730 | | | |
| Kajenje | 1,87 | 0,173 | -0,675 | 210 | 0,500 | -0,0360 | 0,05339 |
| Varianci enaki | 4 | | -0,685 | 189, | 0,493 | -0,0360 | 0,05252 |
| Varianci različni | | | | 972 | | | |
| Ocena | 8,21 | 0,005 | -1,429 | 210 | 0,154 | -0,0585 | 0,04096 |
| Varianci enaki | 0 | | -1,356 | 147, | 0,177 | -0,0585 | 0,04317 |
| Varianci različni | | | | 300 | | | |

Če rezultate posplošimo na populacijo, sledi:

Statistično značilne razlike se pokažejo pri spremenljivkah telesna dejavnost ter samooceni zdravega prehranjevanja. To pomeni, da se mladostniki večkrat na teden ukvarjajo s telesno dejavnostjo, mladostnice pa, v nasprotju z mojimi pričakovanji, svoje prehranjevalne navade v primerjavi z mladostniki ocenjujejo kot bolj zdrave.

Razlike pri ostalih dveh spremenljivkah (število obrokov na dan in kajenje) glede na spol niso statistično značilne, zaradi česar ju torej ne moremo posplošiti na populacijo.

Sledi tretja delovna hipoteza, ki se glasi:

- **Za mladostnice bolj kot za mladostnike hrana predstavlja sredstvo upora proti avtoriteti in nadzoru njihovih staršev.**

Hipotezo preverjam s trditvami **b, c, d, e, g in h** vprašanja številka 18, ki se glasijo:

- b) Kdor je zdravo, ni "in".
- c) Jesti v McDonald's-u in drugih restavracijah s hitro prehrano je zabavno.
- d) Užitek je jesti hamburger s kokakolo v družbi prijateljev.
- e) V restavracijah s hitro prehrano jem pogosto, ker mi je hrana všeč.
- g) Hrana v restavracijah s hitro prehrano je enako kalorična kot hrana pripravljena doma.
- h) Starši nasprotujejo, da se prehranjujem v restavracijah s hitro prehrano.

Anketiranci so svoje strinjanje oziroma nestrinjanje z navedenimi trditvami ocenili z ocenami od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni sploh se ne strinjam, 5 pa popolnoma se strinjam s trditvijo.

Po faktorski analizi sem iz navedenih spremenljivk tvorila novo lestvico »fast food« z vrednostmi od 1 do 5, pri čemer **1** pomeni **zdrav**, **5** pa **nezdrav odnos do hitre prehrane**. Temu pa je sledila še analiza s T testom, ki je pokazala, ali se odnos mladostnikov do hitre prehrane v povprečju razlikuje od odnosa do tega vprašanja pri mladostnicah.

Tabela 7.4.1.11: Odnos do hitre prehrane 1

| | Spol | N | Povprečje | Standardni odklon |
|----------------|----------|-----|-----------|-------------------|
| Hitra prehrana | 1 moški | 85 | 2,6020 | 0,81734 |
| | 2 ženski | 127 | 2,2887 | 0,07025 |

Tabela 7.4.1.12: Odnos do hitre prehrane 2

| Hitra prehrana | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|-------------------|--------------|-------|--|---------|-----------------|------------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr. | Razlike v stand. odklonu |
| Varianci enaki | 0,195 | 0,659 | 2,787 | 210 | 0,006 | 0,3132 | 0,11240 |
| Varianci različni | | | 2,769 | 176,274 | 0,006 | | |

Iz povprečij je razvidno, da imajo mladostnice bolj zdrav odnos do hitre prehrane kot mladostniki. Ker je signifikanca dovolj majhna, lahko rezultate posplošim tudi na populacijo, ter tako trdim, da imajo mladostnice bolj zdrav odnos do hitre prehrane kot njihovi moški sovrstniki.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko torej sklepam, da za mladostnike bolj kot pa za mladostnice hrana predstavlja sredstvo upora proti avtoriteti in nadzoru njihovih staršev, s čimer zavračam gornjo hipotezo. Takšen rezultat je v nasprotju z mojimi pričakovanji in rezultati raziskav, na primer Brannena (1994, v Lupton, 1996: 57) ter Chapmana in Macleana (1993, v Lupton, 1996: 57), ki ugotavljajo, da se mladostnice pogosteje kot

mladostniki upirajo uživanju določene hrane, pri čemer gre ta odpor do hrane razumeti v smislu upora proti avtoriteti in nadzoru njihovih staršev.

7.4.2 Model telesne samopodobe:

V tem sklopu najprej preverjam naslednjo hipotezo:

- *Telesna samopodoba mladostnikov, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke, je slabša kot pri mladostnikih, ki televizijske nanizanke spremljajo redko.*

Hipotezo preverjam z vprašanjem številka 17, ki se glasi:

Prosim, da pri vsaki trditvi označiš, v kolikšni meri se s trditvijo (ne)strinjaš, pri čemer pomeni:

- 1- sploh se ne strinjam*
- 5- popolnoma se strinjam*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Pripombe na račun mojega telesa me prizadanejo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Zame je pomembno, da sem vitek/ka. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Zame je pomembno, kaj si drugi mislijo o meni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Verjamem, da sem debela, čeprav mi drugi pravijo, da ni res. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Rad/a se primerjam z vrstniki. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Imam pozitiven odnos do samega sebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g) Večkrat imam občutek, da se mi drugi posmehujejo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h) Drugi imajo boljše mnenje o meni, kot ga imam sam/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i) Moja telesna teža je ravno pravšnja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j) Rad/a bi shujšal/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k) V sodobni družbi je telo eno redkih področij, ki ga ima človek lahko pod nadzorom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l) Vsak dan se redno ukvarjam s športom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| m) Z dieto sem poskusil/a več kot trikrat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| n) Skrbi me, da sem izgubil/a nadzor nad tem, koliko pojem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| o) Imam občutek, da nisem dovolj dober/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Pri trditvah **f** (Imam pozitiven odnos do samega sebe), **i** (Moja telesna teža je ravno pravšnja.) ter **l** (Vsak dan se redno ukvarjam s športom.) sem obrnila vrednosti tako, da

sedaj 1 pomeni popolnoma se strinjam, 5 pa sploh se ne strinjam, zato ker so odgovori na ta vprašanja merili ravno obratno vrednost samopodobe kot ostala vprašanja.

V nadaljevanju sem naredila faktorsko analizo, z namenom da bi ugotovila, ali vse spremenljivke merijo koncept telesne samopodobe. Faktorska analiza je pokazala, da spremenljivki **k** (V sodobni družbi je telo eno redkih področij, ki ga ima človek lahko pod nadzorom.) in **l** (Vsak dan se redno ukvarjam s športom.) ne merita oziroma ne opišeta zadovoljivo telesne samopodobe anketirancev, zaradi česar sem ti dve spremenljivki izločila iz nadaljne analize.

Na podlagi preostalih 13-ih spremenljivk sem izračunala njihove povprečne vrednosti, s katerimi je merjena telesna samopodoba anketirancev – za vsakega anketiranca sem seštela vrednosti njegovih odgovorov in jih delila s številom veljavnih spremenljivk, to je 13. Tako sem dobila spremenljivko SLBASMPDB, ki meri povprečno slabo telesno samopodobo anketirancev.

Tabela 7.4.2.1: Telesna samopodoba 1

| | N | Povprečje | Standardni odklon |
|---------------------------|-----|-----------|-------------------|
| Slaba samopodoba (vpr.17) | 212 | 2,4750 | 0,73677 |

Povprečna ocena telesne samopodobe anketirancev na lestvici, kjer 1 pomeni dobra telesna samopodoba, 5 pa slaba, je 2.475.

Tabela 7.4.2.2: Telesna samopodoba 2

| | Spremljanje TV nanizank | N | Povprečje | Standardni odklon |
|-------------------------------------|-------------------------|-----|-----------|-------------------|
| SLBSMPDB slaba samopodoba (vpr. 17) | 1 spremlja veliko | 32 | 2,5337 | 0,7764 |
| | 2 spremlja malo | 121 | 2,5238 | 0,7019 |

Tabela 7.4.2.3: Telesna samopodoba 3

| Samopodoba | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|-------------------|--------------|------|--|--------|-----------------|------------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr. | Razlike v stand. odklonu |
| Varianci enaki | 0,077 | 0,78 | 0,069 | 151 | 0,945 | 9,814E-03 | 0,1427 |
| Varianci različni | | 1 | 0,065 | 45,305 | 0,949 | 9,814E-03 | 0,1514 |

Analiza pokaže, da se odgovori mladostnikov, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke, in tistimi, ki jih spremljajo redko, v povprečju ne razlikujejo, oziroma da med obema skupinama mladostnikov ni nobene statistično značilne razlike, zaradi česar zastavljene hipoteze ne morem niti potrditi niti zavrniti.

Sledi hipoteza:

- **Mladostnice so manj zadovoljne s svojo telesno samopodobo kot mladostniki.**

Glede na spol je razvidno, da imajo mladostnice po pričakovanjih v povprečju slabšo telesno samopodobo (na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni slabo, 5 pa dobro telesno samopodobo, je ocena njihove telesne samopodobe 2.68) v primerjavi s svojimi vrstniki. Ta razlika je tudi statistično značilna, kar kaže tudi T Test. Tako lahko potrdim svojo hipotezo, da so mladostnice manj zadovoljne s svojo telesno samopodobo kot mladostniki.

Tabela 7.4.2.4: Telesna samopodoba 4

| | Spol | N | Povprečje | Standardni odklon |
|-------------------------------------|----------|-----|-----------|-------------------|
| SLBSMPDB slaba samopodoba (vpr. 17) | 1 moški | 85 | 2,1738 | 0,57480 |
| | 2 ženski | 127 | 2,6766 | 0,76589 |

Tabela 7.4.2.5: Telesna samopodoba 5

| Samopodoba | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|-------------------|--------------|-------|--|---------|-----------------|------------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr. | Razlike v stand. odklonu |
| Varianci enaki | 8,802 | 0,003 | -5,157 | 210 | 0,000 | -0,5028 | 0,09751 |
| Varianci različni | | | -5,452 | 207,196 | 0,000 | -0,5028 | 0,09223 |

V nadaljevanju preverjam sledečo hipotezo:

- **Motnje hranjenja se v primerjavi z mladostniki, ki redko spremljajo televizijske nanizanke, pogosteje pojavijo pri mladostnikih, ki pogosto spremljajo televizijske nanizanke.**

Da bi preverila gornjo hipotezo, sem uporabila vprašanje številka 10, ki se glasi:

Kako pogosto veljajo naslednje trditve zate?

| | NIKOLI | VČASIH | POGOSTO |
|---|--------|--------|---------|
| Za svojo telesno težo skrbim dejavno. | | | |
| Previden/na sem bil/a pri izbiri hrane. | | | |
| Držal/a sem se stroge diete. | | | |
| Jemal/a sem tablete za odvajanje. | | | |
| Veliko sem se ukvarjal/a s športom. | | | |

in njegove vrednosti prav tako rekurdirala.

Tabela 7.4.2.6: Skrb za telesno težo 1

| Spremljanje TV nanizank | N | Povprečje | Standardni odklon |
|--------------------------|-----|-----------|-------------------|
| V10A_D 1 spremlja veliko | 32 | 0,2810 | 0,4514 |
| 2 spremlja malo | 121 | 0,2500 | 0,4399 |
| V10B_D 1 spremlja veliko | 32 | 0,1563 | 0,3689 |
| 2 spremlja malo | 121 | 8,264E-02 | 0,2765 |
| V10E_R 1 spremlja veliko | 32 | 0,3125 | 0,4709 |
| 2 spremlja malo | 121 | 0,5289 | 0,5012 |

| | | | | |
|--------|-------------------|-----|--------|--------|
| V10C_R | 1 spremlja veliko | 32 | 0,7500 | 0,4399 |
| | 2 spremlja malo | 121 | 0,8347 | 0,3730 |
| V10D_R | 1 spremlja veliko | 32 | 1,0000 | 0,0000 |
| | 2 spremlja malo | 121 | 0,9835 | 0,1280 |

Tabela 7.4.2.7: Skrb za telesno težo 2

| | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|-------------------|--------------|-------|--|---------|-----------------|------------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr. | Razlike v stand. odklonu |
| V10A_D | 0,522 | 0,471 | 0,347 | 151 | 0,729 | 3,099E-02 | 8,926E-02 |
| Varianci enaki | | | 0,352 | 49,666 | 0,726 | 3,099E-02 | 8,793E-02 |
| Varianci različni | | | | | | | |
| V10B_D | 5,721 | 0,018 | -1,243 | 151 | 0,216 | -7,361E-02 | 5,920E-02 |
| Varianci enaki | | | -1,053 | 40,663 | 0,298 | -7,361E-02 | 6,989E-02 |
| Varianci različni | | | | | | | |
| V10E_R | 16,862 | 0,000 | 2,199 | 151 | 0,029 | 0,2164 | 9,843E-02 |
| Varianci enaki | | | 2,280 | 51,171 | 0,027 | 0,2164 | 9,490E-02 |
| Varianci različni | | | | | | | |
| V10C_R | 4,176 | 0,043 | 1,099 | 151 | 0,273 | 8,471E-02 | 7,706E-02 |
| Varianci enaki | | | 0,998 | 43,500 | 0,324 | 8,471E-02 | 8,484E-02 |
| Varianci različni | | | | | | | |
| V10D_R | 2,196 | 0,140 | -0,729 | 151 | 0,467 | -1,653E-02 | 2,269E-02 |
| Varianci enaki | | | -1,420 | 120,000 | 0,158 | -1,653E-02 | 1,164E-02 |
| Varianci različni | | | | | | | |

Z izjemo trditve “Veliko sem se ukvarjal/a s športom.” pa v odgovorih mladostnikov na ostale trditve, s katerimi preverjam morebiten vpliv pogostosti spremljanja televizijskih nanizank na pojav motenj hranjenja, ni statistično značilnih razlik, zaradi česar hipoteze ne morem ne potrditi ne zavrniti.

Sledi hipoteza:

- **Motnje hranjenja so pri mladostnicah pogostejše kot pri njihovih moških vrstnikih.**

Za preverjanje gornje hipoteze sem uporabila vprašanje številka 10 ter 8, ki se glasi:

Kakšen je tvoj odnos do svoje telesne teže?

- a) vseeno mi je
- b) zadovoljen/a sem s svojo telesno težo
- c) rad/a bi bil/a bolj suh/a
- d) rad/a bi bil/a bolj debel/a

ter njegove vrednosti rekodirala tako, da sem združila vrednosti odgovorov a) in b) na eni ter vrednosti odgovorov b) in c) na drugi strani. Vrednosti prvih sem nato označila kot zdrav odnos do telesne teže, vrednosti drugih pa kot slab oziroma nezdrav odnos do telesne teže.

Kot posledica odnosa do telesne teže se lahko pri posamezniku razvijejo motnje hranjenja, saj menim, da bolj kot je posameznik nezadovoljen s svojo telesno težo, večja je verjetnost pojava motenj hranjenja.

Tabela 7.4.2.8: Odnos do telesne teže 1

| | Spol | N | Povprečje | Standardni odklon |
|----------------------|----------|-----|-----------|-------------------|
| Odnos do telesa teže | 1 moški | 85 | 0,7176 | 0,45282 |
| | 2 ženski | 127 | 0,4016 | 0,49276 |

Tabela: 7.4.2.9: Odnos do telesne teže 2

| Odnos do telesne teže | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|-----------------------|--------------|-------|--|---------|-----------------|------------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr. | Razlike v stand. odklonu |
| Varianci enaki | 13,660 | 0,000 | 4,730 | 210 | 0,000 | 0,3161 | 0,06682 |
| Varianci različni | | | 4,809 | 190,111 | 0,000 | 0,3161 | 0,06572 |

V povprečju je odnos do telesne teže veliko bolj zdrav pri mladostnikih kot pri njihovih ženskih vrstnicah. Njihov odnos do telesne teže na lestvici od 0 do 1, pri čemer 1 pomeni zdrav odnos do telesne teže, je 0,72. Razlika med spoloma je tudi statistično značilna – torej lahko s 95% zaupanjem trdimo, da imajo mladostnice manj zdrav odnos do telesne teže kot mladostniki.

Tabela 7.4.2.10: Skrb za telesno težo 3

| | Spol | N | Povprečje | Standardni odklon |
|--------|----------|-----|-----------|-------------------|
| V10A_D | 1 moški | 85 | 0,2588 | 0,44059 |
| | 2 ženski | 127 | 0,2598 | 0,44028 |
| V10B_D | 1 moški | 85 | 0,0471 | 0,21302 |
| | 2 ženski | 127 | 0,1496 | 0,35810 |
| V10E_R | 1 moški | 85 | 0,6235 | 0,48738 |
| | 2 ženski | 127 | 0,4252 | 0,49633 |
| V10C_R | 1 moški | 85 | 0,9176 | 0,27653 |
| | 2 ženski | 127 | 0,7638 | 0,42644 |
| V10D_R | 1 moški | 85 | 1,0000 | 0,0000 |
| | 2 ženski | 127 | 0,9606 | 0,19524 |

Tabela 7.4.2.11: Skrb za telesno težo 4

| | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|--------------------------|--------------|-------|--|---------|-----------------|------------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr. | Razlike v stand. odklonu |
| V10B_D Varianci enaki | 26,238 | 0,000 | -2,373 | 210 | 0,019 | -0,1025 | 0,04321 |
| | | | -2,610 | 207,466 | 0,010 | -0,1025 | 0,03929 |
| Varianci različni | | | | | | | |
| V10E_R Varianci enaki | 2,089 | 0,150 | 2,872 | 210 | 0,004 | 0,1983 | 0,06906 |
| | | | 2,882 | 182,472 | 0,004 | 0,1983 | 0,06881 |
| Varianci različni | | | | | | | |
| V10C_R Varianci enaki | 43,302 | 0,000 | 2,938 | 210 | 0,004 | 0,1539 | 0,05238 |
| | | | 3,187 | 209,825 | 0,002 | 0,1539 | 0,04829 |
| Varianci različni | | | | | | | |
| V10D_R | 15,008 | 0,000 | 1,858 | 210 | 0,065 | 0,0394 | 0,02119 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|-------|---------|-------|--------|---------|
| Varianci enaki | | 0 | 2,272 | 126,000 | 0,025 | 0,0394 | 0,01733 |
| Varianci različni | | | | | | | |

Tako mladostniki kot mladostnice odgovarjajo, da za svojo telesno težo ne skrbijo dovolj dobro (povprečje je okoli 0,26 pri obeh skupinah na lestvici od 0 do 1, kjer 1 pomeni dejavno skrbim za svojo telesno težo, 0 pa nedejavno). Kljub temu statistično značilne razlike med mladostniki in mladostnicami pri tem vprašanju ni.

Pri vseh ostalih 4 vprašanjih pa je razlika pri odgovorih med mladostniki in mladostnicami statistično značilna.

Mladostnice pravijo, da so bolj previdne pri izbiri hrane, se bolj pogosto držijo stroge diete, pogosteje jemljejo tablete za odvajanje in se manj ukvarjajo s športom kot njihovi moški vrstniki.

Na podlagi gornjih ugotovitev, lahko potrdim postavljeno hipotezo, da se motnje hranjenja pogostejše pri mladostnicah kot pa pri mladostnikih.

Sledi delovna hipoteza:

- **Liki v televizijskih nanizankah oblikujejo podlago za nezadovoljstvo s telesom.**

Za preverjanje zgornje hipoteze sem izbrala naslednja vprašanja, s katerimi ugotavljam, ali in kako se mladostniki primerjajo z liki iz televizijskih nanizank:

- **24. Zaradi česar želiš biti podoben/na zgoraj izbranemu liku (obkroži dva odgovora)?**
 - a) Videz
 - b) Značaj
 - c) Poklic
 - d) Pamet
 - e) Preživljanje prostega časa
 - f) Priljubljenost v družbi
 - g) Ne želim jim biti podoben/na
- **25. Ali si že storil/a kaj, da bi bil/a podoben/na izbranemu liku?**
 - a) posnemal/a sem način govorjenja izbranega lika
 - b) posnemal/a sem mimiko izbranega lika
 - c) oblikoval/a sem si pričesko tako, kot jo ima izbrani lik
 - d) posnemal/a sem stil oblačenja izbranega lika

e) drugo, _____
 f) Nič nisem storil/a, da bi bil/a podoben/na liku v televizijskih nadaljevankah.

- **26. Poznam kar nekja sovrstnikov, ki poskušajo posnemati katerega od likov iz prej naštetih TV nanizank.**

Označi, od 1 do 5, koliko se strinjaš oziroma ne strinjaš s to trditvijo, pri čemer pomeni:

1-sploh se ne strinjam

5-popolnoma se strinjam

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Tabela 7.4.2.12: Junaki televizijskih nanizank 1

| Spol | Kateremu od likov bi bil/a rad podoben/na? | | | | | Skupaj |
|----------|--|----------|--------|-------|---------|--------|
| | Rachel | Chandler | Carrie | Joey | Nikomur | |
| 1 moški | 0,0% | 7,1% | 0,0% | 24,7% | 60,0% | 100% |
| 2 ženski | 28,3% | 1,6% | 12,6% | 1,6% | 45,7% | 100% |
| Skupaj | 17,0% | 3,8% | 7,5% | 10,8% | 51,4% | 100% |

Preden začnemo s podrobnejšo analizo, se za trenutek ustavimo še pri zgornji tabeli, ki kaže, da je kar polovica anketiranih odgovorila, da se ne želi identificirati z nobenim od navedenih likov iz televizijskih nanizank. Kjub temu pa je opazna velika razlika med odgovori mladostnikov in mladostnic, saj kar 60 % mladostnikov pravi, da ne želijo biti podobni nobenemu od likov, medtem ko je takih mladostnic le 45,7%.

Mladostnice si najpogosteje želijo biti podobne Rachel iz nanizanke Prijateljji in Carrie iz nanizanke Seks v mestu, mladostniki pa Chandler-ju in Joey-ju, oba iz nanizanke Prijateljji.

Tabela 7.4.2.13: Junaki televizijskih nanizank 2

| V24 Zaradi česar želiš biti podoben/na izbranemu liku? | TV LIKI: Kateremu liku bi bil/a rad/a podoben/na? | | | |
|--|---|----------|--------|------|
| | Rachel | Chandler | Carrie | Joey |
| 1 videz | 21 | 0 | 9 | 6 |
| 2 značaj | 3 | 5 | 1 | 9 |
| 3 poklic | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 5 prosti čas | 5 | 0 | 4 | 2 |

| | | | | |
|--|----|---|----|----|
| 6 priljubljenost v družbi 7 nič Skupaj | 7 | 3 | 1 | 6 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 36 | 8 | 16 | 23 |

Mladostnice bi bile najpogosteje rade podobne Rachel in Carrie zaradi njunega **videza**, preživljanja prostega časa ali priljubljenosti v družbi, medtem ko bi bili mladostniki najpogosteje radi podobni Chandlerju in Joeyju predvsem zaradi njunega **značaja**, priljubljenosti v družbi in videza.

Na podlagi odgovorov lahko torej sklepamo, da mladostnice pri identifikaciji s televizijskimi liki veliko več pozornosti posvetijo njihovemu videzu, mladostniki pa predvsem njihovemu značaju.

Tabela 7.4.2.14: Junaki televizijskih nanizank 3

| | | V25 Ali si že storil/a kaj, da bi bil/a podoben/na izbranemu liku? | | | | | | |
|----------|----------------|--|------------|------------------|---------|----------------------|--------|--|
| Spol | 1 način govora | 2 mimika | 3 pričeska | 4 stil oblačenja | 5 drugo | 6 nič nisem storil/a | Skupaj | |
| 1 moški | 2,4% | 3,5% | 1,2% | 1,2% | 1,2% | 90,6% | 100% | |
| 2 ženski | 1,6% | 0,0% | 4,7% | 2,4% | 3,1% | 88,2% | 100% | |
| Skupaj | 1,9% | 1,4% | 3,3% | 1,9% | 2,4% | 89,2% | 100% | |

Kljub temu, da je približno polovica takih mladostnikov, ki se identificirajo s televizijskimi liki, pa je samo 10 % takih, ki pravijo, da so že nekaj storili zato, da bi bili podobni izbranemu liku – mladostniki so posnemali predvsem način govorjenja in mimiko izbranih televizijskih likov, mladostnice pa so si preoblikovale pričesko in posnemale njihov stil oblačenja.

Tabela 7.4.2.15: Sovrstniki

| Poznam, kar nekaj sovrstnikov, ki poskušajo posnemati katerega od likov iz TV nanizank. | | |
|---|-----------|----------|
| | Frekvenca | Odstotek |
| 1 sploh se ne strinjam | 68 | 32,1 |
| 2 ne strinjam se | 65 | 30,7 |
| 3 niti niti | 55 | 25,9 |

| | | |
|-------------------------|-----|--------|
| 4 strinjam se | 20 | 9,4 |
| 5 popolnoma se strinjam | 4 | 1,9 |
| Skupaj | 212 | 100,00 |

Približno 10% posameznikov pravi, da pozna sovrstnike, ki so že poskušali posnemati katerega od televizijskih likov, skoraj 63% pa je takih, ki pravijo, da med svojimi vrstniki ne poznajo nikogar, ki poskuša posnemati katerega od likov iz televizijskih nanizank.

7.4.3 Model lepote ideala

Prva hipoteza, ki jo preverjam v tem sklopu, je sledeča:

- **Mladostniki, ki pogosteje spremljajo televizijske nanizanke, si bolj prizadevajo doseči lepote ideal kot mladostniki, ki televizijske nanizanke spremljajo redko.**

Za potrditev oziroma zavrnitev gornje hipoteze, vzamem vprašanje številka 19:

Sedaj pa me zanima še, koliko se strinjaš s spodnjimi trditvami. Prosim, da pri vsaki označiš, v kolikšni meri se s trditvijo (ne)strinjaš, pri čemer pomeni:

1- sploh se ne strinjam

5- popolnoma se strinjam

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a) Človek lahko vedno zaupa temu, kaj ljudje v TV nanizankah govorijo ali počnejo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Nastopajoči v TV nanizankah so tudi v resnici tako lepi in popolni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Vitke osebe so v življenju uspešnejše. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Vitke osebe so privlačnejše. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Lep si, če si podoben ljudem na televiziji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Ljudje močnejše postave niso lepi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g) Lepo moško telo je atletsko, mišičasto telo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h) Lepo žensko telo je vitko, čvrsto telo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i) Lepšim ljudem je v življenju lažje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j) Dobro počutje je zelo odvisno od videza. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k) Rad/a bi bil/a podoben/na modelom, igralcem/kam,..., na televiziji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Da bi ugotovila, ali vse spremenljivke merijo dovzetnost za doseganje lepote ideala, najprej naredim faktorsko analizo, ki pokaže, da spremenljivka **j** (Dobro počutje je zelo odvisno od videza.) koncepta dovzetnosti za doseganje lepote ideala ne kaže

povezanosti dovolj močno oziroma ga ostale spremenljivke opišejo zadovoljivo, zaradi česar v nadaljevanju to spremenljivko izločim iz analize.

Na podlagi preostalih 10-ih spremenljivk nato za vsakega respondenta seštejem vrednosti njegovih odgovorov in jih delim s številom veljavnih spremenljivk (10) ter tako na lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni sploh se ne strinjam, 5 pa popolnoma se strinjam, da bi bil rad/a podoben/na likom iz televizijskih nanizank, dobim povprečno vrednost respondentove dovzetnosti za doseganje lepotnega ideala.

Tabela 7.4.3.1: Lepotni ideal 1

| | Spremljanje TV nanizank | N | Povprečje | Standardni odklon |
|-------------------------|-------------------------|-----|-----------|-------------------|
| Lepotni ideal (vpr. 19) | Spremlja veliko | 32 | 2,5656 | 0,8067 |
| | Spremlja malo | 121 | 2,5587 | 0,5806 |

Tabela 7.4.3.2: Lepotni ideal 2

| Lepotni ideal (vpr. 19) | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|-------------------------|--------------|-------|--|--------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr | Razlike v stand. odklonu |
| Varianci enaki | 7,075 | 0,009 | -0,055 | 151 | 0,956 | -6,947E-03 | 0,1260 |
| Varianci različni | | | -0,046 | 39,883 | 0,964 | -6,947E-03 | 0,1521 |

Tudi gornje hipoteze ne morem niti potrditi niti zavrniti, saj med mladostniki, ki televizijske nanizanke spremljajo pogosto, in mladostniki, ki jih spremljajo redko, ni statistično značilnih razlik.

Sledi hipoteza:

- **Mladostnice si bolj prizadevajo doseči lepotni ideal kot mladostniki.**

Tabela 7.4.3.3: Lepotni ideal 3

| | Spol | N | Povprečje | Standardni odklon |
|-------------------------|----------|-----|-----------|-------------------|
| Lepotni ideal (vpr. 19) | 1 moški | 85 | 2,5224 | 0,61206 |
| | 2 ženski | 127 | 2,5189 | 0,63929 |

Tabela 7.4.3.4: Lepotni ideal 4

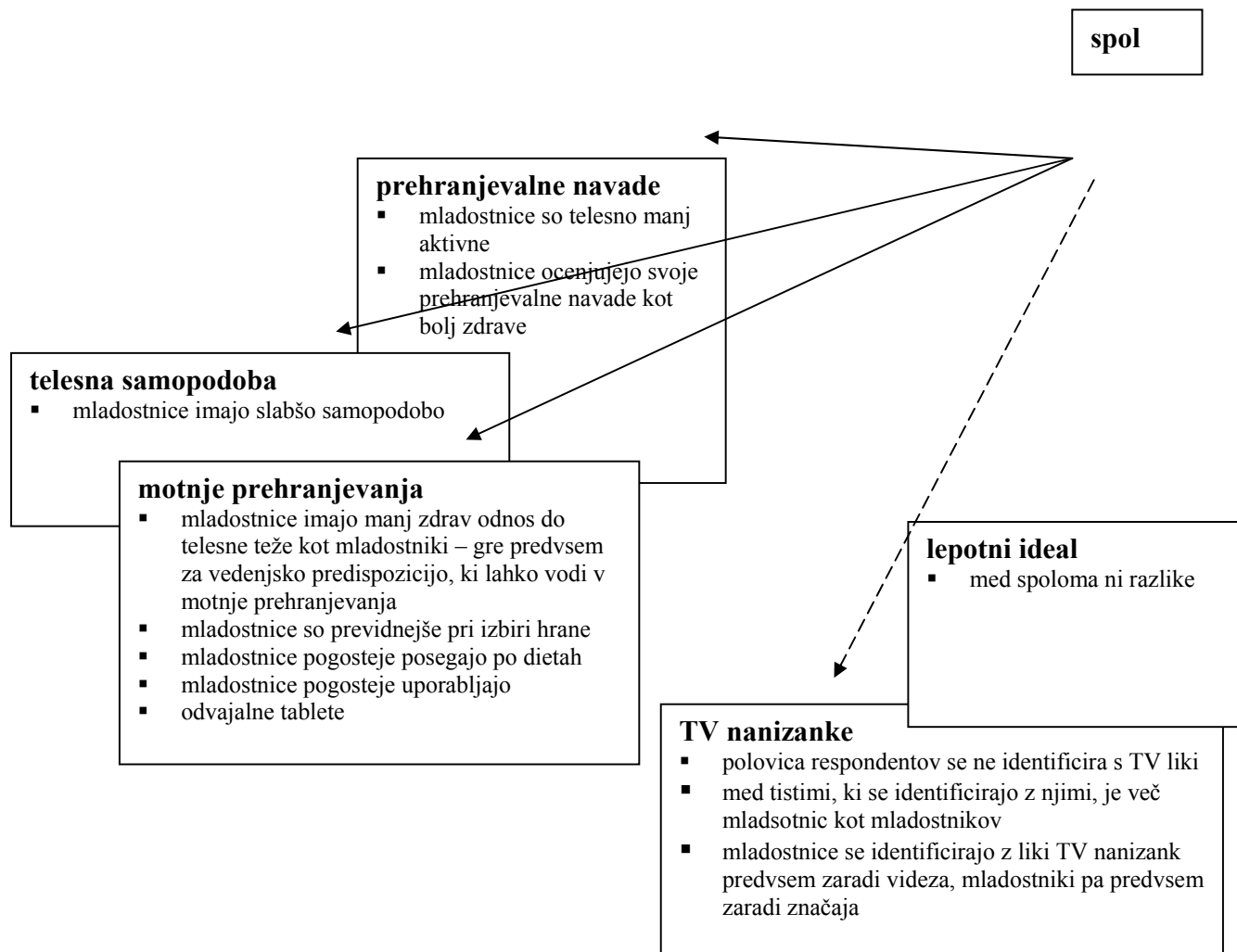
| Lepotni ideal (vpr. 19) | Levinov test | | T-test za preverjanje enakosti povprečij | | | | |
|----------------------------|--------------|-------|--|---------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Razlike v povpr | Razlike v stand. odklonu |
| Varianci enaki | 0,159 | 0,691 | 0,039 | 210 | 0,969 | 0,0035 | 0,08808 |
| Varianci različni | | | 0,040 | 185,515 | 0,968 | 0,0035 | 0,08732 |

Podrobnejša analiza pokaže, da se odgovori mladostnikov in mladostnic v povprečju ne razlikujejo – povprečna vrednost doveznosti za doseganje lepotnega ideala obeh skupin je namreč 2.5. Med skupinama torej ni nobene statistično značilne razlike, zaradi česar ne morem niti potrditi niti zavrniti svoje hipoteze. Lahko bi rekli, da je odnos do doveznosti za doseganje lepotnega ideala porazdeljen približno normalno, in sicer v obeh skupinah in na populaciji na splošno.

Sledi hipoteza:

- **Mladostnice bolj kot mladostniki menijo, da televizijske nanizanke s prikazovanjem idealno oblikovanih, privlačnih teles ter posredovanjem informacij o tem, kako doseči idealni zunanji videz, soustvarjajo lepotni ideal.**

Pri preverjanju gornje hipoteze zaradi vsebinskega prekrivanja vprašanj oziroma zaradi merjenja neustrezne dimenzije problema nisem uspela dokazati, ali mladostnice res bolj kot mladostniki menijo, da televizijske nanizanke s prikazovanjem idealno oblikovanih, privlačnih teles ter posredovanjem informacij o tem, kako doseči idealni zunanji videz, soustvarjajo lepotni ideal.



Slika 7.4.3.1: Povzetek statistično značilnih rezultatov

8. DISKUSIJA

Začetna analiza ankete, izvedene med srednješolci in srednješolkami Gimnazije Poljane, Gimnazije Bežigrad ter Šolskega centra za pošto, ekonomijo in telekomunikacije, je pokazala, da prehranjevalne navade anketiranih mladostnikov niso niti slabe niti dobre. Mladostniki namreč izpuščajo obroke, zaužijejo 3 obroke na dan, med posameznimi obroki običajno minejo 4 ure, prepogosto uživajo prigrizke, vendar pa po drugi strani pogosto uživajo sadje in zelenjavo, se izogibajo uživanju brezalkoholnih gaziranih pijač, se redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo ter ne kadijo. Rezultati moje analize torej kažejo na malce drugačno sliko v primerjavi z ostalimi raziskavami na tem področju. Menim, da so glavni razlog takšnega rezultata družbeno zaželjeni odgovori mladostnikov na vprašanja o njihovih prehranjevalnih navadah, saj je v sodobni družbi zdravje in skrb zanj visoko cenjena vrednota¹⁸. Različne družboslovne raziskave namreč kažejo, da so mladostniki dobro seznanjeni s priporočili zdravega prehranjevanja (vedo, da se je treba prehranjevati raznoliko in uravnoteženo, piti dovolj vode, da je dnevno treba zaužiti pet obrokov, pri čemer je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, se redno gibati ter izogibati kajenju ter drugim razvadam, idr.), vendar pa jih kljub dobri obveščenosti zaradi različnih osebnih in družbenih ovir ne upoštevajo.

Poleg tega pa je na tem mestu treba opozoriti tudi na to, da bi s preoblikovanjem kriterijev zdravosti prehranjevalnih navad, s ponovnim naborom respondentov (večji vzorec, ki bi vključeval večje število mladostnikov iz več srednjih šol ter različnih krajev po Sloveniji), s postavitvijo specifičnejših anketnih vprašanj (npr. v anketi sem mladostnike spraševala "Kolikokrat na teden ješ sadje?", in ne "Koliko sadja poješ na

¹⁸ Kot v Slovenski javnomnenjski raziskavi (SJM 2002) ugotavljata Toš in Malnar (2002: 89), zdravje poleg družine za prebivalce Slovenije predstavlja temeljno vrednoto.

Tudi Uletova (2003: 34-35) v analizi vrednot mladih prihaja do zaključka, da je največji problem mladih strah pred boleznijo, najvišja vrednota pa zdravje, kar je po njenem mnenju simbolni odgovor na druge dimenzije življenja mladih: razvijajoče se nove etike dolžnosti do samega sebe, nova tveganja sodobne družbe, ponotranjanje strahov odraslih, staršev, pedagogov, idr., redukcija kompleksnosti problemov na takšne, ki so mladim osebno, zlasti telesno blizu, splošna negotovost glede prihodnosti,...

dan? oziroma “Kolikokrat na teden se ukvarjaš s telesno dejavnostjo?”, in ne “Kolikokrat na teden se ukvarjaš s telesno dejavnostjo, če pri tem ne upoštevaš ur športne vzgoje v šoli?”), ali pa z uporabo dodatnih metodoloških pristopov, kot je na primer poglobljeni intervju ali pa opazovanje z udeležbo, lahko dobili drugačno sliko.

V nadaljevanju navkljub mojim pričakovanjem raziskava ni pokazala vpliva pogostosti spremljanja televizijskih nanizank na prehranjevalne navade mladostnikov, kar pripisujem dejstvu, da sta že sama odstotka mladostnikov, ki televizijske nanizanke spremljajo vsak dan oziroma 5 do 6-krat tedensko, presenetljivo nizka. Takih mladostnikov, ki televizijske nanizanke spremljajo vsak dan je namreč zgolj 6%, 5 do 6-krat tedensko pa jih spremlja 9% vseh anketiranih.

Eden od pomembnih demografskih dejavnikov, ki vpliva na prehranjevalne navade, je spol. Kot v Raziskavi o prehranskih navadah mladostnikov (IVZ, 2001) ugotavljata Maruša Pavčič in Cirila Hlastan Ribič (2004: 29), so še posebej problematične prehranjevalne navade mladostnic, saj imajo zaradi stalnega odrekanja hrani mlada dekleta najrevnejšo prehrano od vseh skupin prebivalstva. Mladostnice glede na opravljeno analizo v primerjavi s svojimi vrstniki manj kadijo in zanimivo ocenjujejo svoje prehranjevalne navade kot bolj zdrave, ne glede na to, da dnevno zaužijejo manj obrokov in se manj pogosto ukvarjajo s telesno dejavnostjo. Posameznikova pozitivna ocena o lastni skrbi za zdravje in o zdravem načinu prehranjevanja torej ne sovпада nujno tudi z dejanskim vedenjem posameznika¹⁹.

Takšno stanje je glede na raziskevi Brannena (1994, v Lupton, 1996: 57) ter Chapmana in Macleana (1993, v Lupton, 1996: 57) mogoče razumeti tudi kot upor proti uživanju določene hrane, pri čemer gre ta odpor do hrane razumeti v smislu upora proti avtoriteti in nadzoru njihovih staršev. Moja analiza pa je presenetljivo pokazala, da temu ni tako, saj hrana bolj kot za mladostnice predstavlja sredstvo upora proti avtoriteti in nadzoru

¹⁹ Ali bo posameznik ravnal skladno s svojimi stališči je po mnenju Uletove (2000:135) namreč odvisno od naslednjih pogojev:

- a) od okoliščin oziroma od situacije, v katerih se izražajo stališča,
- b) od značilnosti samih stališč,
- c) od osebnostnih lastnosti nosilca stališč,
- d) od stopnje vpletenosti posameznika v vsebino stališč.

njihovih staršev za mladostnike. Menim, da ta dejavnik vpliva na prehranjevalne navade pri mladostnicah ni tako izrazit predvsem zaradi množice drugih dejavnikov, kot so na primer obremenjenost z videzom, slaba telesna samopodoba, pritisk »suhice« na mlada dekleta, idr., ki prav tako vplivajo na njihove prehranjevalne navade.

V nadaljevanju sledi analiza vloge, ki jo imajo mediji pri oblikovanju našega pogleda na privlačnost ter telesni ideal, saj menim, da se prav skozi upodobitev likov v televizijskih nanizankah ustvarja družbeno zaželjena in cenjena lepota vizualna podoba. Problematično se mi zdi predvsem dejstvo, da se skozi televizijske nanizanke posredovani lepotni ideali skoraj da ne razlikujejo po zunanosti - v večini primerov so vsi vitki, lepi, mladi in uspešni.

Kljub temu, da analiza ankete, kar zadeva dovtetnosti za doseganje skozi televizijske nanizanke posredovanega lepotnega ideala, ni pokazala nobene statistično značilne razlike med spoloma, pa lahko vidimo, da se mladostnice pogosteje kot njihovi sovrstniki identificirajo z nastopajočimi v televizijskih nanizankah. Mladostnice se glede na izbrane televizijske nanizanke Prijatelji, Seks v mestu, Raztresena Ally, Parčkanje ter Nikita najpogosteje identificirajo z Rachel (Prijatelji) in Carrie (Seks v mestu) zaradi njenega **videza**, mladostniki pa s Chandlerjem in Joeyjem (oba Prijatelji) zaradi njenega **značaja**. Analiza je v nadaljevanju pokazala, da so mladostniki posnemali predvsem način govorjenja in mimiko izbranih televizijskih likov, mladostnice pa so si preoblikovale pričesko in posnemale njihov stil oblačenja.

Na tem mestu bi rada opozorila na dejstvo, da sta obe med mladostnicami najbolj priljubljeni junakinji Rachel (Jennifer Aniston) in Carrie (Jessica Sarah Parker) očarljivi, vitki, uspešni ter brezhibno urejeni. Obema je skupen tudi prefinjen okus za oblačila in modo, saj njun stil oblačenja, ne glede na to, ali gresta na kosilo s prijatelji ali pa na svečano priložnost, odraža najnovejše modne smernice. Nezanemarljiva pa je tudi vizualna podoba Rachel, ki skozi sezone vztrajno izgublja kilograme. Videz in splošno zaželen ideal telesa igrata torej pomembno vlogo pri upodobitvi ženskih likov v televizijskih nanizankah.

Menim, da lahko enega izmed možnih razlogov pogostejšega identificiranja mladostnic glede na njihove vrstnike z liki televizijskih nanizank najdemo v njihovi slabši telesni samopodobi. Med drugim je tudi moja raziskava pokazala, da so mladostnice manj zadovoljne s svojo telesno samopodobo kot mladostniki.

Kot posledica negativnega odnosa do telesne samopodobe se lahko pri posamezniku razvijejo motnje hranjenja, saj menim, da bolj kot je posameznik nezadovoljen s svojo telesno samopodobo, večja je verjetnost pojava motenj hranjenja. Kot je pokazala analiza, so mladostnice previdnejše pri izbiri hrane ter se v želji po doseganju idealnega telesa pogosteje odločajo za diete in jemanje tablet za odvajanje, kar v skrajnem primeru lahko vodi tudi v razvoj motenj hranjenja. Tako kot pri oceni zadovoljstva s telesno samopodobo ima tudi pri pojavu motenj hranjenja spol pomembno vlogo, saj so mladostnice manj zadovoljne s svojo telesno podobo in se zato tudi motnje hranjenja pogosteje pri mladih dekletih kot pa pri njihovih sovrstnikih.

Kaj torej reči ob koncu? Moja raziskava sicer ni pokazala močne povezanosti med pogostostjo spremljanja televizijskih nanizank ter slabimi prehranjevalnimi navadami mladostnikov, za kar pa glavni razlog vidim predvsem v dejstvu, da je bil v analizi upoštevan zgolj vpliv televizijskih nanizank, ne pa tudi vpliv drugih medijskih vsebin, kot so na primer ženske revije, tiskani in televizijski oglasi, veleoglasi oziroma tako imenovani jumbo oglasi, idr.. Tudi z njimi so mladi v vsakodnevnem stiku in prav tako tudi ti veliko pozornosti namenjajo prikazovanju podob lepih, mladih, vitkih, privlačnih, samozavestnih ter na vseh področjih (dom, družina, kariera, prijatelji, idr.) uspešnih posameznikov ter posameznic. Takšno medijsko reprezentiranje spolov pa po mojem mnenju pomembno vpliva na dovzetnost mladostnikov in mladostnic za lepotni ideal ter na njihovo stremenje k doseganju le tega, saj se posamezniku v tovrstnih medijskih vsebinah posredno sporoča, da bo zgolj z disciplinirano skrbjo za čil in zdrav videz, kasneje nagrajen z uspehom na vseh življenjskih področjih. Vse to pa posledično vpliva na njegov odnos do hrane ter na oblikovanje njegovih prehranjevalnih navad.

Možen dejavnik vpliva na prehranjevalne navade mladostnikov ter mladostnic, ki pa v analizi prav tako ni bil obravnavan, je tudi vpliv vrstniške skupine, znotraj katere se posameznik sreča z vrstniško kulturo, njenimi vrednotami ter pravili. Običajno gre za pravila, ki se nanašajo na določen način govora, oblačenja, videza, vedenja ter mišljenja. Posameznika, ki ne ustreza znotraj skupine veljavnim merilom, lahko preostali člani izključijo. Takšna nesprejetost med vrstnike pa lahko pri zavrnjenemu vzbudi občutke manjvrednosti ter negotovosti v njega samega, zaradi česar se pri njem razvije slabša samopodoba. Slednje pa je lahko vzrok, da posameznik začne izrabljati hrano za tolaženje in zapolnjevanje praznine neizpolnjenih potreb in prikrajšanih čustev.

Prav tako pa ne smemo prezreti tudi velikega števila dejavnikov²⁰, ki vplivajo na prehranjevalne navade te starostne skupine, ter dejstva, da imajo na prehranjevalne navade poleg spola velik vpliv tudi ostali demografski dejavniki (npr. kraj bivanja, izobrazba staršev, družbeni status, idr.), ki pa v raziskavi niso bili zajeti.

²⁰ Dejavniki, ki vplivajo na prehranjevalne navade mladostnikov, so:

- način organiziranosti prehrane v šolah,
- vrsta in kakovost ponudbe hrane v šolah,
- zagotavljanje prostora za prehranjevanje v šolah,
- čas, ki ga mladostniki preživijo v šoli,
- pomanjkanje časa in preobremenjenost mladostnikov,
- neuskklajenost med urniki otrok in njihovih staršev,
- znanje o zdravi prehrani,
- vpliv vrstnikov,
- idr. .

9. SKLEP

Različne raziskave kažejo, da so prehranjevalne navade mladostnikov slabe, razlogov za to pa je več. V nalogi me je predvsem zanimalo, če in v kolikšni meri na takšno stanje vpliva pogostost spremljanja televizijskih nanizank, ki s prikazovanjem ideliziranih podob privlačnih igralcev in igralk postavljajo merila o tem, kaj je lepo ter družbeno zaželeno in cenjeno. V ta namen sem kot izhodišče za raziskovanje vpliva pogostosti spremljanja televizijskih nanizank na prehranjevalne navade mladostnikov vzela Gerbnerjevo kultivacijsko teorijo. Njegovo tezo, ki jo je postavil na podlagi preučevanja vplivov nasilja v medijih, sem aplicirala na ključno vprašanje naloge, ki se glasi: Ali televizijske nanizanke skozi svojo simboliko mladostnikom posredujejo splošno zaželen ideal telesa ter tako vplivajo na njihovo telesno samopodobo in posledično tudi na njihove prehranjevalne navade?

Najpogosteje se govori predvsem o pritisku medijev in družbe na žensko, pri čemer pa ne smemo prezreti tudi vpliva medijsko posredovanega telesnega ideala na moške. Različni avtorji, Kuhar, Zihlerl, idr., se tako strinjajo, da spol pomembno vpliva na dovzetnost za lepotni ideal. Zihlerlova (1996) spolu pripisuje pomembno vlogo že zaradi razlik v socializacij deklet in fantov. Po njenem mnenju *“se punčke vzgaja, da morajo bolj paziti na zunanost, da si oblikujejo samopodobo, predvsem glede na to, koliko so všečne drugim, da morajo biti vedno snažne in mične; fantki pa so lahko bolj neurejeni, zamazani, bolj se jih usmerja v raziskovanje, kot lepotičenje”*.

Mlada dekleta naj bi bila torej bolj dovzetna za doseganje preko medijev posredovanega telesnega lepotnega ideala, saj se v obdobju adolescence, ki zanje pomeni obdobje učenja, kaj pomeni biti ženska, le stežka uprejo predstavam o idealni ženskosti (Kuhar, 2004). V želji, da bi bile bolj vitke, se mlada dekleta zato izogibajo živlom, ki redijo, ter

se odločajo za stroge diete, kar v skrajnih primerih lahko vodi tudi v razvoj motenj hranjenja.

Vendar pa slabše telesne samopodobe mladostnic ne moremo pripisati zgolj in samo vplivu medijev. Mladostnikova telesna samopodoba se namreč oblikuje tudi pod vplivom drugih bioloških, osebnostnih ter socialnih dejavnikov oziroma kot pravi Kobalova (2004), se mladostnikova telesna samopodoba oblikuje na podlagi mladostnikovih zaznav o spreminjanju njegovega telesa in na podlagi stereotipnih odzivov drugih ljudi na njegov novo nastali videz.

Prav tako pa je tudi pri motnjah hranjenja treba upoštevati, da zato, da se pri posamezniku razvijejo motnje hranjenja, mora nanj vplivati splet različnih dejavnikov. Po mnenju nekaterih strokovnjakov (Kastelic, Rozman, Sternad, idr.) so motnje hranjenja največkrat zunanji izraz neurejenega družinskega življenja ter spolnega nasilja. Mladostniki, ki torej izvirajo iz takšnega okolja, imajo slabšo oziroma bolj skrhamo samopodobo, zaradi česar se pri njih možnosti pojava motenj hranjenja večje. Poleg tega pa so dovzetnejši tudi za vpliv medijskih vsebin, ki lahko predstavlja kapljo čez rob vseh mladostnikovih problemov.

10. SEZNAM SLIK, GRAFOV, TABEL

▪ SLIKE

Slika 2.2.1: Kulinarični trikotnik

Slika 3.1 : Piramida zdrave prehrane

Slika 3.2 : Harvardska prehranska piramida

Slika 4.4.1.1: Bolnica z anoreksijo

Slika 6.2.1 : Grafična predstavitev celotnega modela

Slika 7.4.3.1: Povzetek statistično značilnih rezultatov

▪ GRAFI

Graf 7.3.1: Struktura anketirancev glede na spol

Graf 7.3.2: Struktura anketirancev glede na to, kateri letnik obiskujejo

Graf 7.3.3: Struktura anketirancev glede na tip krajevne skupnosti

Graf 7.3.4: Struktura anketirancev glede na izobrazbo mame

Graf 7.3.5: Struktura anketirancev glede na izobrazbo očeta

Graf 7.3.6: Struktura anketirancev glede na število otrok v družini

Graf 7.3.7: Struktura anketirancev glede na pogostost spremljanja televizijskih nanizank

Graf 7.3.8: Struktura anketirancev glede na spol ter pogostost spremljanja televizijskih nanizank

Graf 7.3.9: Struktura anketirancev glede na pogostost spremljanja posamezne televizijske nanizanke

Graf 7.4.1.1: Samoocena zdravega prehranjevanja

▪ TABELE

Tabela 7.4.1.1: Čas, ki povprečno mine med posameznimi obroki

Tabela 7.4.1.2: Zaužiti dnevni obroki med tednom

Tabela 7.4.1.3: Zaužiti dnevni obroki med vikendi

Tabela 7.4.1.4: Pogostost uživanja posameznih živil na teden

Tabela 7.4.1.5: Telesna aktivnost

Tabela 7.4.1.6: Kajenje

Tabela 7.4.1.7: Vpliv pogostosti spremljanja TV nanizank na prehranjevalne navade 1

Tabela 7.4.1.8: Vpliv pogostosti spremljanja TV nanizank na prehranjevalne navade 2

Tabela 7.4.1.9: Zdravost/nezdravost prehranjevalnih navad 1

Tabela 7.4.1.10: Zdravost/nezdravost prehranjevalnih navad 2

Tabela 7.4.1.11: Odnos do hitre prehrane 1

Tabela 7.4.1.12: Odnos do hitre prehrane 2

Tabela 7.4.2.1: Telesna samopodoba 1

Tabela 7.4.2.2: Telesna samopodoba 2

Tabela 7.4.2.3: Telesna samopodoba 3

Tabela 7.4.2.4: Telesna samopodoba 4

Tabela 7.4.2.5: Telesna samopodoba 5

Tabela 7.4.2.6: Skrb za telesno težo 1

Tabela 7.4.2.7: Skrb za telesno težo 2

Tabela 7.4.2.8: Odnos do telesne teže 1

Tabela 7.4.2.9: Odnos do telesne teže 2

Tabela 7.4.2.10: Skrb za telesno težo 3

Tabela 7.4.2.11: Skrb za telesno težo 4

Tabela 7.4.2.12: Junaki televizijskih nanizank 1

Tabela 7.4.2.13: Junaki televizijskih nanizank 2

Tabela 7.4.2.14: Junaki televizijskih nanizank 3

Tabela 7.4.2.15: Sovrstniki

Tabela 7.4.3.1: Lepotni ideal 1

Tabela 7.4.3.2: Lepotni ideal 2

Tabela 7.4.3.3: Lepotni ideal 3

Tabela 7.4.3.4: Lepotni ideal 4

11. LITERATURA

1. Albreht, Tit (2005): <http://www.ivz.si>
2. Branston, Gill, Stafford, Roy (1996): *The Media Student's Book*. Routledge, London, New York.
3. Bercht, Silke (1997): »Ker nisem mogel najti jedi, ki bi mi dišala. O izgubi neke svobode«. *Socialno delo*, 36, 5-6, str. 363-373.
4. Comstock, George (1996): *Public Communication and Behaviour*.
5. Dolničar, Šivic Eva (1995): <http://www.sigov.si/ivz/>
6. Dolničar, Vesna, Nadoh, Jana (2004): *Medijske navade med slovenskimi mladostniki: empirične zaznave*. Študentska organizacija Univerze, Fakulteta za družbene vede, Center za metodologijo in informatiko, Ljubljana.
7. Erjavec, Karmen, Volčič, Zala (1999): *Odraščanje z mediji: rezultati raziskave Mladi in mediji*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
8. Erjavec, Karmen (1999a): »*Vpliv televizije na agresivno obnašanje*«. V: Erjavec, Karmen, Volčič, Zala (ur.): *Zbornik raziskav o medijskih vplivih na otroke*. Poletna šola Vzgoja za medije, Fakulteta za družbene vede. Ljubljana, str. 35-47.
9. Fiske, John (2004): *Uvod v komunikacijske študije*. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
10. Gabrijelčič Blenkuš, Mojca (2005): <http://www.ivz.si>
11. Gabrijelčič Blenkuš, Mojca (2004): »*Primerjava med prehranjevalnimi navadami odraslih in mladostnikov*«. V: Vombergar, Blanka, Nidorfer, Niko (ur.): *Prehrana mladostnikov – srednješolcev, strokovni seminar, 27.01.2004*. Zbornik. Živilska šola Maribor, Maribor, str. 24-27.
12. Hafner, Alenka (2005): <http://www.sigov.si/ivz/>
13. Hafner, Alenka (2004): »*Epidemiološko spremljanje anoreksije in bulimije nervoze v Sloveniji v obdobju od 1989 do 1999*«. V: Vombergar, Blanka, Nidorfer, Niko

- (ur.): Prehrana mladostnikov – srednješolcev, strokovni seminar, 27.01.2004. Zbornik. Živilska šola Maribor, Maribor, str. 66-71.
14. Haralambos, Michael, Holborn, Martin (1999): Sociologija. Teme in pogledi. DZS, Ljubljana.
 15. Hrženjak, Majda (2002): Konzervativnost kljub navidezni sodobnosti. Medijska preža 13, Ljubljana, str. 15-16.
 16. Južnič, Stane (1998): Človekovo telo med naravi in kulturo. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
 17. Južnič, Stane (1993): Identiteta. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
 18. Kamin, Tanja (2004a): »Komunikacijske strategije za promocijo zdravja mladih«. V: Vombergar, Blanka, Nidorfer, Niko (ur.): Prehrana mladostnikov – srednješolcev, strokovni seminar, 27.01.2004. Zbornik. Živilska šola Maribor, Maribor, str. 41-46.
 19. Kamin, Tanja (2004b): Promocija zdravja kot mit opolnomočenega državljan. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
 20. Kamin, Tanja, Tivadar, Blanka (2003): Laično upravljanje s telesom v imenu zdravja: iskanje ravnotežja s prehranjevanjem. Teorija in praksa. 40, 5/2003, str. 891-908.
 21. Kastelic, Andrej (1995): »Celostna obravnava oseb z motnjami hranjenja«. V: Tomori, Martina (ur.): Motnje hranjenja. IX. Seminar o delu z mladostniki. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete: Psihiatrična klinika, str. 29-37.
 22. Kilbourne, Jean (1994): »Still Killing Us Softly: Advertising and the Obsession with Thinness«. V: Fallon, Patricia, Melanie A., Katzman Susan C., Wooley (ur.): Feminist Perspectives on Eating Disorders. The Guilford Press, New York, London, str. 395-418.
 23. Kobal, Darja, Kolenc, Janez, Lebarič, Nada, Žalec, Bojan (2004): Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo. Interdisciplinarni pristop. Študentska založba, Ljubljana.
 24. Koch, Verena, Kostanjevec, Stojan (2004): »Poznavanje prehranjevalnih navad slovenskih srednješolcev in analiza stanja organiziranosti šolske prehrane v

- Sloveniji«. V: Vombergar, Blanka, Nidorfer, Niko (ur.): Prehrana mladostnikov – srednješolcev, strokovni seminar, 27.01.2004. Zbornik. Živilska šola Maribor, Maribor, str. 11-24.
25. Koch, Verena (2005):
http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/april_2002/ni_skrivnega_recepta.php.
26. Košir, Manca (1996): Vzgoja za medije. DZS, Ljubljana.
27. Kotnik, Vlado (2001): »Utelesenje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano; o telesu, identiteti in spominu kot o socialnih produktih hrane«. Teorija in praksa. 38, 5/2001, str. 861-880.
28. Kropivnik, Samo, Kogovšek, Tina (2001/2002): Analize podatkov s SPSS-om. Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani.
29. Kuhar, Metka (2004): V imenu lepote. Družbena konstrukcija telesne samopodobe. Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo, Ljubljana.
30. Lajovec, Jaro (1997): Prehrana vir zdravja. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.
31. Lovše, Perger Eva (2004): »Prehranjenost mariborskih srednješolcev«. V: Vombergar, Blanka, Nidorfer, Niko (ur.): Prehrana mladostnikov – srednješolcev, strokovni seminar, 27.01.2004. Zbornik. Živilska šola Maribor, Maribor, str. 60-65.
32. Lupton, Deborah (1996): Food, The Body and The Self. Sage Publications, London, Thousand Oaks, New Delhi.
33. Luthar, Breda (1998): Poetika in politika tabloidne kulture. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
34. Maučec Zakotnik, Jožica, Koch, Verena, Pavčič, Maruša, Hrovatin, Martina (2001): Manj maščob-več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana: CINDI Slovenija.
35. McQuail, Denis (2002): McQuail's Reader in Mass Communication Theory. Sage Publications, London, Thousand Oaks, New Delhi.
36. McQuail, Denis (1994): Mass Communication Theory. An introduction. Sage Publications, London, Thousand Oaks, New delhi.
37. Mennell, Stephen (1994): Sociology of Food: Eating, Diet and Culture. Sage Publications, London.

38. Morley, David (1993): »Spreminjanje paradig v raziskavah televizijskega občinstva«. Časopis za kritiko in znanost. 21,154-155/1993, str. 29-56.
39. Mrevlje, Gorazd (1995): »Sociološki vidik motenj hranjenja«. V: Tomori, Martina (ur.): Motnje hranjenja. IX. Seminar o delu z mladostniki. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete: Psihiatrična klinika, str.19-27.
40. Pandel Mikuš, (2001): Sociološki, medicinski in psihosocialni vidiki motenj hranjenja pri ženskah. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
41. Pavčič, Maruša, Hlastan Ribič, Cirila (2004): »Prehrana srednješolcev v prehranski politiki«. V: Vombergar, Blanka, Nidorfer, Niko (ur.): Prehrana mladostnikov – srednješolcev, strokovni seminar, 27.01.2004. Zbornik. Živilska šola Maribor, Maribor, str.27-33.
42. Peterka, Jožica (2003): Družbena konstrukcija motenj hranjenja. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
43. Podkrajšek, Damjana (2005): Premalo zdravih obrokov, preveč prigrizkov. http://www.zzv-ce.si/aktualno/gradivo_za_medije/gradivo_2003/hrana_mladi.php,
44. Pokorn, Dražigost (1976): Osnove splošne dietetike. Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
45. Pokorn, Dražigost (1997): Zdrava prehrana in dietni jedilniki: priročnik za praktično predpisovanje diet. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
46. Pokorn, Dražigost (2001): Zdrava slovenska kuhinja. Marbona, Ljubljana.
47. Rener, Tanja (1998): »Sociopatologija vsakdanjosti: anoreksija nervoza«. Družboslovne razprave 14,27/28, str. 55-62.
48. Rozman, Sanja (1998): Peklenska gugalnica. Kako lahko postanete odvisni od hrane, seksualnosti, dela, iger na srečo, nakupovanja ter zadolževanja, sanjarjenja in televizije, duhovnosti, odnosov ... in kako se tega rešite. Založba Vale-Novak, Ljubljana.
49. Seale, Clive (2002): Media and Health. Sage Publications, London, Thousand Oaks, New delhi.

50. Sentočnik, Tina (2005a): »Prehranska piramida. Utemeljenost, uporabnost in kritike«. Viva revija za zdravo življenje, 135, str. 56 - 57.
51. Sentočnik, Tina (2005b): »Alternativne prehranske piramie«. Viva revija za zdravo življenje, 136, str. 76 - 77.
52. Severin, Werner Joseph, Tankard, James W. (1997): Communication theories: origins, methods, and uses in the mass media. Longman, New York.
53. Shilling, Chriss (1993): The body and social theory. Sage Publications, London, Thousand Oaks, New delhi.
54. Splichal, Slavko (1997): Javno mnenje. Teoretski razvoj in spori v 20. stoletju. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
55. Splichal, Slavko (1999): Razvoj empirične komunikologije v ZDA. V: Splichal, Slavko (ur.): Komunikološka hrestomatija 2. Javnost. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
56. Sternad, Dragica (2001): Motnje hranjenja, od besed, ki ranijo, k besedam, ki celijo. Samozaložba, Ljubljana.
57. Sternad, Dragica Marta (2000): Analiza motenj hranjenja skozi pripovedovanje življenjskih zgodb: interpretacija stroke in uporabnikov. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
58. Svetovna zdravstvena organizacija (2005): <http://www.sigov.si/ivz/>
59. Švab, Andreja (1998): Ko hrana ni več "hrana": predstavitev vizije skupin za (samo)pomoč pri motnjah hranjenja. ŠOU, Ljubljana.
60. Tivadar, Blanka (1998): Hrana kot simbolna potrošnja. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
61. Tivadar, Blanka (2004): »Zaviralni dejavniki zdravega prehranjevanja mladih«. V: Vombergar, Blanka, Nidorfer, Niko (ur.): Prehrana mladostnikov – srednješolcev, strokovni seminar, 27.01.2004. Zbornik. Živilska šola Maribor, Maribor, str. 36-40.
62. Tomori, Martina (1983): Pot k odraslosti – kaj je in kaj ni motnja v otrokovem duševnem razvoju. Cankarjeva založba, Ljubljana.
63. Tomori, Martina (1990): Psihologija telesa. DZS, Ljubljana.

64. Tomori, Martina (1995): Telo - med ugodjem in tesnobo. V: Tomori, Martina (ur.): Motnje hranjenja. IX. Seminar o delu z mladostniki. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete: Psihiatrična klinika, str. 5-12.
65. Toš, Niko in skupina (2001): Stališča o zdravju in zdravstvu IV. – Slovensko javno mnenje 2001/3. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, IDV – CJMMK.
66. Toš, Niko, Malnar, Brina (2002): Družbeni vidiki zdravja. Sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, IDV – CJMMK.
67. Ule, Nastran Mirjana (1997): Temelji socialne psihologije. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
68. Ule, Nastran Mirjana (2000): Sodobne identitete v vrtincu diskurzov. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
69. Ule, Nastaran Mirjana (2004): Socialna psihologija. Psihologija vsakdanjega življenja. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
70. Van Zoonen, Liesbet (1994): Feminist media studies. Sage Publications, London, Thousand Oaks, New Delhi.
71. Verša, Dorotea (1992): Televizija – ogledalo družbe brez ženske. V: Cigale, Marija (ur.): Ko odgrneš 7 tančic. Društvo iniciativa, Ljubljana, str. 157-164.
72. Verša, Dorotea (1996): Medijska podoba spolov. Vlada Republike Slovenije, Urad za žensko politiko, Ljubljana.
73. Zaviršek, Darja (1995): »Motnje hranjenja: žensko telo med kaosom in nadzorom«. Delta, 1, 3-4, str.67-82.
74. Zaviršek, Darja (1995): Ženske in duševno zdravje. O novih kulturah skrbi. Visoka šola za socialno delo, Ljubljana.
75. Ziherl, Ana (1996): Kvalitativna analiza samopomočne skupine za ženske z bulimijo. Raziskovalni seminar. Visoka šola za socialno delo, Ljubljana.
76. <http://www.ivz.si>
77. <http://www.ezdravje.com>
78. http://www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba_2
79. http://www2.gov.si/zak/Pre_akt.ns

12. SEZNAM PRILOG

12.1 PRILOGA A – Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Moje ime je Žagar Kristina in sem študentka komunikologije na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani. Za temo diplomske naloge preučujem prehranjevalne navade mladostnikov. V ta namen sem izdelala vprašalnik, ki predstavlja empirični del moje diplomske naloge.

Podatki, pridobljeni z vprašalnikom, bodo namenjeni izključno izdelavi diplomske naloge. **Anonimnost je popolnoma zagotovljena!**

1. Spol (obkroži): M Ž

2. Število članov družine, ki živijo v skupnem gospodinjstvu: _____

3. Število otrok v družini (vključno s tabo): _____

4. Navedi tip naselja – ožjega okolja, od koder izviraš:

- a) mestni, urbani, gosto poseljeni
- b) primestni, med vasjo in mestom
- c) vaški

5. Kakšno izobrazbo imajo tvoji starši (en odgovor):

a) mama

b) oče

- 1. končana osnovna šola
- 2. končana poklicna šola
- 3. končana srednja šola
- 4. končana višja šola
- 5. visoka univerzitetna izobrazba

- 1. končana osnovna šola
- 2. končana poklicna šola
- 3. končana srednja šola
- 4. končana višja šola
- 5. visoka univerzitetna izobrazba

6. Kateri letnik obiskuješ?

- a) prvi
- b) drugi
- c) tretji
- d) četrti

7. Na lestvici od 1 do 5 oceni, kako zdravo se prehranjuješ, pri čemer 1 pomeni nezdravo, 5 pa zelo zdravo?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

8. Kakšen je tvoj odnos do svoje telesne teže?

- a) vseeno mi je
- b) zadovoljen/a sem s svojo telesno težo
- c) rad/a bi bil/a bolj suh/a
- d) rad/a bi bil/a bolj debel/a

(Vir: Tomori, 1995)

9. Koliko pozornosti posvečaš prehranjevanju?

- a) sploh nič
- b) malo
- c) običajno
- d) veliko
- e) zelo veliko

(Vir: Tomori, 1995)

10. Kako pogosto veljajo naslednje trditve zate?

| | NIKOLI | VČASIH | POGOSTO |
|---|--------|--------|---------|
| Za svojo telesno težo skrbim dejavno. | | | |
| Previden/na sem bil/a pri izbiri hrane. | | | |
| Držal/a sem se stroge diete. | | | |
| Jemal/a sem tablete za odvajanje. | | | |
| Veliko sem se ukvarjal/a s športom. | | | |

(Vir: Tomori, 1995)

11. Čas, ki povprečno mine med posameznimi obroki, je:

- a) manj kot dve uri
- b) tri ure
- c) štiri ure
- d) pet ur ali več

12. a) Kako pogosto uživaš obroke med tednom:

| OBROK | VEDNO | VČASIH | NIKOLI |
|-----------------------|-------|--------|--------|
| ZAJTRK | | | |
| ŠOLSKA MALICA | | | |
| KOSILO | | | |
| POPOLDANSKA MALICA | | | |
| VEČERJA | | | |

b) Kako pogosto uživaš obroke med vikendi:

| OBROK | VEDNO | VČASIH | NIKOLI |
|--------------------|-------|--------|--------|
| ZAJTRK | | | |
| DOPOLDANSKA MALICA | | | |
| KOSILO | | | |
| POPOLDANSKA MALICA | | | |
| VEČERJA | | | |

13. Kolikokrat na teden uživaš:

| | NIKOLI | 1-2X | 3-4X | 5 IN VEČKRAT |
|--------------------------------|--------|------|------|--------------|
| ZELENJAVO | | | | |
| SADJE | | | | |
| MESO IN MESNE IZDELKE | | | | |
| RIBE | | | | |
| MLEKO IN MLEČNE IZDELKE | | | | |
| ŽITO IN ŽITNE IZDELKE | | | | |
| JAJCA(KOT SAMOSTOJNA JED) | | | | |
| PRIGRIZKE (čips, čokolada,...) | | | | |
| GAZIRANE PIJAČE | | | | |
| SADNE SOKOVE | | | | |
| VODO | | | | |

(Vir: SJM 2001/3)

14. Ali kadiš?

- a) da
- b) ne
- c) prenehal/a sem

15. Čigavo mnenje je v tvojem okolju zate najpomembnejše?

- a) staršev
- b) sošolcev
- c) prijateljev
- d) medijev
- e) zdravnikov
- f) se ne oziram na mnenja drugih
- g) drugo

16. Navedenih je nekaj trditev. Prosim, da pri vsaki označiš, v kolikšni meri se s trditvijo (ne)strinjaš, pri čemer pomeni:

1- sploh se ne strinjam

5- popolnoma se strinjam

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Štetje kalorij je ključnega pomena za zdravo prehrano | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pravilna prehrana krepi zdravje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pomembno je upoštevati priporočila zdravega prehranjevanja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zdravo je uživati dnevno čim več sadja in zelenjave. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| S hrano lahko potešimo, poleg lakote, tudi občutek jeze, dolgčasa ter druge čustvene potrebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Človek mora na dan zaužiti 5 obrokov. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Človek mora na dan zaužiti vsaj en topel obrok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Človek mora na dan popiti vsaj 2 litra tekočine. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hitro uživanje hrane je nezdravo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hrana je vir užitka. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Redna telesna vadba pozitivno vpliva na posameznikovo zdravje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zdravje je tesno povezano z vitkostjo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hrano si rad/a privoščim in se do sitega najem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pri hrani se načrtno omejujem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

17. Prosim, da pri vsaki trditvi označiš, v kolikšni meri se s trditvijo (ne)strinjaš, pri čemer pomeni:

1- sploh se ne strinjam

5-popolnoma se strinjam

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Pripombe na račun mojega telesa me prizadanejo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zame je pomembno, da sem vitek/ka. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zame je pomembno, kaj si drugi mislijo o meni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Verjamem, da sem debela, čeprav mi drugi pravijo, da ni res. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rad/a se primerjam z vrstniki. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Imam pozitiven odnos do samega sebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Večkrat imam občutek, da se mi drugi posmehujejo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Drugi imajo boljše mnenje o meni, kot ga imam sam/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Moja telesna teža je ravno pravšnja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rad/a bi shujšal/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| V sodobni družbi je telo eno redkih področij, ki ga ima človek lahko pod nadzorom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vsak dan se redno ukvarjam s športom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Z dieto sem poskusil/a več kot trikrat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Skrbi me, da sem izgubil/a nadzor nad tem, koliko pojem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Imam občutek, da nisem dovolj dober/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

18. Prosim, da pri vsaki trditvi označiš, v kolikšni meri se s trditvijo (ne)strinjaš, pri čemer pomeni:

1-sploh se ne strinjam

5-popolnoma se strinjam

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Jesti zdravo je dolgočasno. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kdor je zdravo, ni "in". | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jesti v McDonald's-u in drugih restavracijah s hitro prehrano je zabavno. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Užitek je jesti hamburger s kokakolo v družbi prijateljev. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| V restavracijah s hitro prehrano jem pogosto, ker mi je hrana všeč. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Posledica pogostega uživanja hitre hrane je debelost. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hrana v restavracijah s hitro prehrano je enako kalorična kot | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| hrana pripravljena doma. | | | | | |
| Starši nasprotujejo, da se prehranjujem v restavracijah s hitro prehrano. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

19. Sedaj pa me zanima še, koliko se strinjaš s spodnjimi trditvami. Prosim, da pri vsaki označiš, v kolikšni meri se s trditvijo (ne)strinjaš, pri čemer pomeni:

1-sploš se ne strinjam

5-popolnoma se strinjam

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Človek lahko vedno zaupa temu, kaj ljudje v TV nanizankah govorijo ali počnejo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Nastopajoči v TV nanizankah so tudi v resnici tako lepi in popolni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vitke osebe so v življenju uspešnejše. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vitke osebe so privlačnejše. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lep si, če si podoben ljudem na televiziji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ljudje močnejše postave niso lepi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lepo moško telo je atletsko, mišičasto telo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lepo žensko telo je vitko, čvrsto telo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lepšim ljudem je v življenju lažje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dobro počutje je zelo odvisno od videza. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rad/a bi bil/a podoben/na modelom, igralcem/kam, ..., na televiziji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

20. Kako najraje preživljaš prosti čas?

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| a) v družbi prijateljev | f) berem |
| b) v krogu družine | g) pred računalnikom |
| c) gledam televizijo | h) grem v kino |
| d) ukvarjam se s hobijem | i) drugo, _____ |
| e) ukvarjam se s športom | |

(Vir: Erjavec, Volčič, 1999)

21. Kako pogosto spremljaš televizijske nanizanke?

- a) vsak dan
- b) 1-2 tedensko
- c) 2-3 tedensko
- d) 5-6 tedensko
- e) nikoli

22. Kako pogosto si spremljal/a naslednje televizijske nanizanke?

| | VEDNO | VČASIH | NIKOLI |
|-----------------|-------|--------|--------|
| Raztresena Ally | | | |
| Seks v mestu | | | |
| Prijatelji | | | |
| Parčkanje | | | |
| Nikita | | | |

23. Kateremu izmed naštetih likov bi bil/a rad/a podoben/na (obkroži en odgovor)?

- a) Michael (Nikita)
- b) Aiden (Seks v mestu)
- c) Ally McBeall (Raztresena Ally)
- d) Patrick (Parčkanje)
- e) Rachel (Prijatelji)
- f) Chandler (Prijatelji)
- g) Susan (Parčkanje)
- h) Carrie (Seks v mestu)
- i) Fish (Raztresena Ally)
- j) Nikita (Nikita)
- k) Monika (Prijatelji)
- l) Joey (Prijatelji)
- m) Nikomur; vseč sem si takšen/na kot sem.

24. Zaradi česar želiš biti podoben/na zgoraj izbranemu liku (možnih je več odgovorov)?

- a) Videz
- b) Značaj
- c) Poklic
- d) Pamet
- e) Preživljanje prostega časa
- f) Priljubljenost v družbi
- g) Ne želim jim biti podoben/na

25. Ali si že storil/a kaj, da bi bil/a podoben/na izbranemu liku?

- a) posnemal/a sem način govorjenja izbranega lika
- b) posnemal/a sem mimiko izbranega lika
- c) oblikoval/a sem si pričesko tako, kot jo ima izbrani lik
- d) posnemal/a sem stil oblačenja izbranega lika
- e) drugo, _____
- f) Nič nisem storil/a, da bi bil/a podoben/na liku v televizijskih nadaljevankah

26. Poznam kar nekaj sovrstnikov, ki poskušajo posnemati katerega od likov iz prej naštetih televizijskih nanizank.

Označi, od 1 do 5, koliko se strinjaš oziroma ne strinjaš s to trditvijo, pri čemer pomeni:

1-sploh se ne strinjam

5-popolnoma se strinjam

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

27. Kolikokrat na teden se ukvarjaš s telesno dejavnostjo (rekreacijo, tekom, aerobiko, raznimi športi, ipd.)?

- a) ne ukvarjam se s telesno dejavnostjo
- b) 1 krat na teden
- c) 2 do 3 krat na teden
- d) 4 do 6 krat na teden
- e) vsak dan

HVALA ZA SODELOVANJE!

PRILOGA B – Postopek obdelave podatkov v programu SPSS

FREQUENCIES

```
VARIABLES=spol st.clan st.otrok tipks izobr.ma izobr.oc letnik ocena odnos pozornos skrb  
previdno dieta tablete sport cas mnenje var00010 var00011 var00012 var00013 var00014  
var00015 var00016 var00017 var00018 var00019 var00020 var00021 var00022 var00023  
var00024 var00025 var00026 var00027 var00028 var00029 var00030 var00031 var00032  
var00033 var00034 var00035 var00036 var00037 var00038 var00039 var00040 var00041  
var00042 var00043 var00044 var00045 var00046 var00047 var00048 var00049 var00050  
var00051 var00052 var00053 var00054 var00055 var00056 var00057 prostica gledanje ally  
seksvmes prijatelj parckanj nikita tv.liko podobnos posneman vrstniki  
/ORDER= ANALYSIS .
```

FREQUENCIES

```
VARIABLES=cas zajtrk.t d.mali.t kosilo.t p.mali.t vecerj.t zajtrk.v d.mali.v kosilo.v p.mali.v  
vecerj.v  
/ORDER= ANALYSIS .
```

FREQUENCIES

```
VARIABLES=zelenjav sadje meso ribe mleko zito jajca prigrizk gaz.pija sokovi voda /ORDER=  
ANALYSIS .
```

FREQUENCIES

```
VARIABLES=telovadb  
/ORDER= ANALYSIS .
```

FREQUENCIES

```
VARIABLES=kajenje  
/ORDER= ANALYSIS .
```

FREQUENCIES

```
VARIABLES=obroki_t  
/ORDER= ANALYSIS .
```

FREQUENCIES

```
VARIABLES=obr_t_d  
/ORDER= ANALYSIS .
```

T-TEST

```
GROUPS=spol(1 2)  
/MISSING=ANALYSIS  
/VARIABLES=obr_t_d telova_d kajen_d ocena_d  
/CRITERIA=CIN(.95) .
```

FACTOR

```
/VARIABLES v17a v17b v17c v17d v17e v17f v17g v17h v17i v17j v17k v17l v17m v17n  
v17o  
/MISSING LISTWISE  
/ANALYSIS v17a v17b v17c v17d v17e v17f v17g v17h v17i v17j v17k v17l v17m v17n v17o  
/PRINT UNIVARIATE INITIAL CORRELATION EXTRACTION  
/PLOT EIGEN  
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(999)  
/EXTRACTION PAF
```

/ROTATION NOROTATE
/METHOD=CORRELATION .

FACTOR
/VARIABLES v17a v17b v17c v17d v17e v17fr v17g v17hr v17ir v17jr v17k v17lr v17m v17n
v17o
/MISSING LISTWISE
/ANALYSIS v17a v17b v17c v17d v17e v17fr v17g v17hr v17ir v17jr v17k v17lr v17m v17n v17o
/PRINT UNIVARIATE INITIAL CORRELATION EXTRACTION ROTATION
/PLOT EIGEN ROTATION
/CRITERIA FACTORS(3) ITERATE(999)
/EXTRACTION PAF
/CRITERIA ITERATE(999) DELTA(0)
/ROTATION OBLIMIN
/METHOD=CORRELATION .

FACTOR
/VARIABLES v17a v17b v17c v17d v17e v17fr v17g v17ir v17k v17lr v17m v17n v17o v17h v17j
/MISSING LISTWISE
/ANALYSIS v17a v17b v17c v17d v17e v17fr v17g v17ir v17k v17lr v17m v17n v17o v17h v17j
/PRINT UNIVARIATE INITIAL CORRELATION EXTRACTION ROTATION FSCORE
/PLOT EIGEN ROTATION
/CRITERIA FACTORS(3) ITERATE(999)
/EXTRACTION PAF
/CRITERIA ITERATE(999) DELTA(0)
/ROTATION OBLIMIN
/METHOD=CORRELATION .

FREQUENCIES
VARIABLES=slbsmpdb
/ORDER= ANALYSIS .

DESCRIPTIVES
VARIABLES=slbsmpdb
/STATISTICS=MEAN STDDEV VARIANCE MIN MAX KURTOSIS SKEWNESS .

T-TEST
GROUPS=spol(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=slbsmpdb
/CRITERIA=CIN(.95) .

T-TEST
GROUPS=spol(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=v10a_d v10b_d v10e_r v10c_r v10d_r
/CRITERIA=CIN(.95) .

CROSSTABS
/TABLES=spol BY tv.lik
/FORMAT= AVALUE TABLES
/STATISTIC=CHISQ CC PHI
/CELLS= COUNT ROW COLUMN TOTAL .

CROSSTABS
/TABLES=v24 BY tv.lik

```
/FORMAT= AVALUE TABLES  
/STATISTIC=CHISQ CC PHI  
/CELLS= COUNT .
```

```
CROSSTABS  
/TABLES=spol BY v25  
/FORMAT= AVALUE TABLES  
/STATISTIC=CHISQ CC PHI  
/CELLS= COUNT ROW COLUMN TOTAL .
```

```
FREQUENCIES  
VARIABLES=v26  
/ORDER= ANALYSIS .
```

```
FACTOR  
/VARIABLES v19a v19b v19c v19d v19e v19f v19g v19h v19i v19j v19k  
/MISSING LISTWISE  
/ANALYSIS v19a v19b v19c v19d v19e v19f v19g v19h v19i v19j v19k  
/PRINT UNIVARIATE INITIAL CORRELATION EXTRACTION ROTATION FSCORE /PLOT  
EIGEN ROTATION  
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(999)  
/EXTRACTION PAF  
/CRITERIA ITERATE(999) DELTA(0)  
/ROTATION OBLIMIN  
/METHOD=CORRELATION .
```

```
FREQUENCIES  
VARIABLES=ideal  
/ORDER= ANALYSIS .
```

```
CROSSTABS  
/TABLES=spol BY ideal  
/FORMAT= AVALUE TABLES  
/STATISTIC=CHISQ CC PHI  
/CELLS= COUNT ROW COLUMN TOTAL .
```

```
T-TEST GROUPS=spol(1 2)  
/MISSING=ANALYSIS  
/VARIABLES=ideal  
/CRITERIA=CIN(.95) .
```

```
DESCRIPTIVES  
VARIABLES=ideal  
/STATISTICS=MEAN STDDEV VARIANCE MIN MAX KURTOSIS SKEWNESS .
```

```
FACTOR  
/VARIABLES v16a v16b v16c v16d v16e v16f v16g v16h v16i v16j v16k v16l v16n v16m_r  
/MISSING LISTWISE  
/ANALYSIS v16a v16b v16c v16d v16e v16f v16g v16h v16i v16j v16k v16l v16n v16m_r  
/PRINT UNIVARIATE INITIAL CORRELATION EXTRACTION FSCORE  
/PLOT EIGEN  
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(999)  
/EXTRACTION PAF  
/ROTATION NOROTATE  
/METHOD=CORRELATION .
```

```
FACTOR
/VARIABLES v16a v16b v16c v16d v16e v16g v16h v16j v16k v16l v16n v16m_r /MISSING
LISTWISE
/ANALYSIS v16a v16b v16c v16d v16e v16g v16h v16j v16k v16l v16n v16m_r
/PRINT UNIVARIATE INITIAL CORRELATION EXTRACTION FSCORE
/PLOT EIGEN
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(999)
/EXTRACTION PAF
/ROTATION NOROTATE
/METHOD=CORRELATION .
```

```
T-TEST
GROUPS=spol(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=zdr_preh
/CRITERIA=CIN(.95) .
```

```
FACTOR
/VARIABLES v18a v18b v18c v18d v18e v18g v18f_r v18h_r
/MISSING LISTWISE
/ANALYSIS v18a v18b v18c v18d v18e v18g v18f_r v18h_r
/PRINT UNIVARIATE INITIAL CORRELATION EXTRACTION FSCORE
/PLOT EIGEN
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(999)
/EXTRACTION PAF
/ROTATION NOROTATE
/METHOD=CORRELATION .
```

```
FACTOR
/VARIABLES v18b v18c v18d v18e v18g v18h_r
/MISSING LISTWISE
/ANALYSIS v18b v18c v18d v18e v18g v18h_r
/PRINT UNIVARIATE INITIAL CORRELATION EXTRACTION FSCORE
/PLOT EIGEN
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(999)
/EXTRACTION PAF
/ROTATION NOROTATE
/METHOD=CORRELATION .
```

```
T-TEST
GROUPS=spol(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=fastfood
/CRITERIA=CIN(.95) .
```