

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za družbene vede

Polona Cesar

Mentorica: red. prof. dr. Mirjana Ule

VLOGA ŠPORTNE DEJAVNOSTI PRI OBLIKOVANJU TELESNE
SAMOPODOBE MLADOSTNIC

Magistrsko delo

Ljubljana, 2007

Kazalo

1	UVOD	7
2	TEORETSKI DEL	11
2.1	Telo v sodobni družbi.....	11
2.1.1	Pojmovanje telesa v sodobni družbi.....	11
2.1.2	Disciplinirano in nadzorovano žensko telo	13
2.1.3	Vitko telo = zdravo telo = normalno telo	15
2.1.4	Vitko telo = dobro telo = dobra oseba.....	18
2.2	Telesna samopodoba.....	21
2.2.1	Opredelitev telesne samopodobe.....	21
2.2.2	Dejavniki, ki vplivajo na telesno samopodobo	24
2.2.3	Telesna samopodoba in mladostnice.....	28
2.2.4	Oblikovanje pozitivne telesne samopodobe	30
2.3	Šport v sodobni družbi	32
2.3.1	Pojmovanje športne dejavnosti v sodobni družbi.....	32
2.3.2	Država o športni dejavnosti.....	35
2.3.3	Športna stroka o športni dejavnosti	37
2.3.4	Medicinska stroka o športni dejavnosti	40
2.3.5	Športno telo = zdravo telo	42
2.3.6	Športno telo = lepo in disciplinirano telo	43
2.3.7	Učenje športa: športna vzgoja	45
2.3.7.1	Vzgojeno in izobraženo telo.....	47
3	EMPIRIČNI DEL.....	48
3.1	Predstavitev raziskovalnega problema	48
3.2	Predstavitev hipotez	49
3.3	Metode, vzorec in izvedba raziskave	51
3.4	Rezultati kvantitativne raziskave	52
3.4.1	Odnos do športne dejavnosti	52
3.4.2	Odnos do športne vzgoje	55
3.4.3	Odnos do telesa	58
3.4.4	Primerjava odnosa do športne dejavnosti in odnosa do športne vzgoje	64
3.4.5	Vpliv ukvarjanja s športom na zadovoljstvo z zunanostjo	67

3.4.5.1	Metoda bivariantne analize	67
3.4.5.2	Metoda razvrščanja v skupine	71
3.5	Interpretacija rezultatov kvantitativne raziskave.....	77
3.6	Rezultati kvalitativne raziskave	85
3.6.1	Odnos do športne dejavnosti	85
3.6.2	Odnos do športne vzgoje	87
3.6.3	Odnos do telesa	88
4	SKLEP	89
5	LITERATURA.....	94
6	PRILOGE	Error! Bookmark not defined.
	Priloga A: Vprašalnik empiričnega dela	
	Priloga B: Pregled sumarnih rezultatov raziskave	
	Priloga C: Predstavitev bivariantnih analiz – izpis iz SPSS	
	Priloga D: Predstavitev multivariantnih analiz – izpis iz SPSS	

Kazalo shem, grafov in tabel

Shema 1: Model telesne samopodobe (Shilder, 1950)	22
Shema 2: Model telesne samopodobe (Grogan, 1999)	22
Shema 3: Model telesne samopodobe (Cash, 2004)	23
Shema 4: Kognitivno-vedenjski model razvoja in doživljanja telesne samopodobe	25
Shema 5: Odgovori deklet na vprašanje 21: »Katera postava je po tvojem mnenju najbolj podobna ... 1. tvoji trenutni postavi, ... 2. postavi, ki bi si jo želela, ... 3. postavi, ki jo prikazujejo mediji.« (odgovori v %)	60
 Graf 1: Predstavitev odgovorov na vprašanje 5: »S športom se ukvarjam, ker 1. ...skrbim za svoje zdravje, 2. ...se po športu bolje počutim, 3. ...s športom oblikujem svojo postavo, 4. ...uživam v športu« (v %).....	54
Graf 2: Predstavitev odgovorov na vprašanje 11: »Športna vzgoja mi je všeč, ker 1. ...z vadbo koristim zdravju, 2. ...se po vadbi bolje počutim, 3. ...z vadbo oblikujem svojo postavo, 4....se sprostim« (odgovori v %)	56
Graf 3: Predstavitev odgovorov na vprašanje 14: »Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako so ti spodaj navedene športne aktivnosti všeč ...« (odgovori so predstavljeni s povprečno oceno športne dejavnosti).....	57
Graf 4: Predstavitev odgovorov na vprašanje 15: »Izpisanih je nekaj športnih dejavnosti pri urah športne vzgoje, vsako preberi in napiši, ali bi želela določene dejavnosti več, manj ali enako, kot do sedaj« (odgovori v %).....	57
Graf 5: Razvrstitev deklet glede na indeks telesne mase (izračunani iz podatkov telesne teže DEM 2 in podatkov telesne višine DEM 3) (v %)	59
Graf 6: Primerjava odgovorov deklet na vprašanje 21: »Katera postava je po tvojem mnenju najbolj podobna ... 1. tvoji trenutni postavi in ... 2. postavi, ki bi si jo želela« : primerjava med trenutno in želeno postavo (v %)	60
Graf 7: Odgovori deklet na vprašanje 22: »Kako bi ocenila stopnjo zadovoljstva s posameznimi deli telesa 1. boki in stegna, 2. trebuh in 3. zgornji del telesa« : kategoriji 'sploh nisem zadovoljna' in 'nisem zadovoljna' (v %).....	61
Graf 8: Grafični prikaz bivariantne analize med spremenljivkama: neprijetno počutje (vprašanje 20) in zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18)	62
Graf 9: Odgovori deklet na vprašanje 24: »Preberi naslednje trditve in ob vsaki trditvi na lestvici od 1 do 3 obkroži odgovor, ki ti je najbližje.« Trditve: 1. Z različnimi dietami	

uravnavam svojo težo. 2. Da sem bolj vitka, si pomagam s tabletami za hujšanje. 3. S postnimi dnevi se trudim za lepšo postavo. 4. Jem manj, kot bi želela jesti. 5. Za postavo skrbim z uravnoteženo prehrano. 6. Če bi imela možnost, bi takoj spremenila svoje telo z estetsko kirurgijo. 7. Težo uravnavam na nezdrav način (npr. z bruhanjem). 8. Svoje telo oblikujem s športno vadbo. 9. Za lepšo postavo skrbim s pitjem čajev za čiščenje telesa. (odgovori v %)	63
Graf 10: Primerjava priljubljenosti športne dejavnosti (vprašanje 1) in priljubljenosti športne vzgoje (vprašanje 9) (v %)	64
Graf 11: Primerjava motivacijskih dejavnikov za športno dejavnost (vprašanje 3) in športno vzgojo(vprašanje 8): primerjava povprečnih ocen	66
Graf 12: Profili skupin glede na povprečje vrednosti spremenljivk.....	76
Tabela 1: Odgovori deklet na vprašanje 1: »Se rada ukvarjaš s športom?«.....	52
Tabela 2: Odgovori deklet na vprašanje 2: »Kako pogosto se ukvarjaš s športom?«.....	53
Tabela 3: Bivariantna analiza med spremenljivkama: priljubljenost športne dejavnosti (vprašanje 1) in pogostost ukvarjanja s športom (vprašanje 2).....	53
Tabela 4: Odgovori deklet na vprašanje 8: »Preberi naslednje trditve in ob vsaki trditvi na lestvici od 1 do 5 obkroži odgovor, ki ti je najbližje.« : povprečna ocena trditev in kategorija 'se povsem strinjam'	54
Tabela 5: Odgovori deklet na vprašanje 9: »Ali rada telovadiš?«	55
Tabela 6: Odgovori deklet na vprašanje 18: »Ali si zadovoljna s svojo zunanostjo?«.....	58
Tabela 7: Odgovori deklet na vprašanje 18: »Ali si zadovoljna s svojo telesno težo?«	58
Tabela 8: Bivariantna analiza med spremenljivko: zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18) in spremenljivkami: razvrstitev glede na ITM (graf 5); zadovoljstvo s težo (vprašanje 18); trenutna postava (vprašanje 21.1.) (v %)	62
Tabela 9: Bivariantna analize med spremenljivkama: priljubljenost športne dejavnosti (vprašanje 1) in priljubljenost športne vzgoje (vprašanje 9) (v %).....	64
Tabela 10: Bivariantna analiza med spremenljivkama: zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18) in pogostost športne dejavnosti (vprašanje 2) (v %).....	67
Tabela 11: Bivariantna analiza med spremenljivkama: zadovoljstvo s telesno težo (vprašanje 19) in pogostost športne dejavnosti (vprašanje 2) (v %).....	68
Tabela 12: Bivariantna analiza med spremenljivkama: zadovoljstvo s telesno težo (vprašanje 19) in pogostost športne dejavnosti (vprašanje 2) (v %).....	69
Tabela 13: Bivariantna analiza med spremenljivkama: priljubljenost športne dejavnosti (vprašanje 1)in zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18) (v %)	69

Tabela 14: Bivariantna analiza med spremenljivkama: priljubljenost športne vzgoje (vprašanje 9) in zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18) (v %)	70
Tabela 15: Predstavitev spremenljivk za razvrščanje v skupine	71
Tabela 16: Opisne statistike	72
Tabela 17: Povprečne vrednosti spremenljivk glede na skupino	73
Tabela 18: Razvrstitev osnovnih spremenljivk v tri skupine na podlagi primerjave povprečnih vrednosti	74

1 UVOD

Kot profesorica športne vzgoje, zaposlena na gimnaziji, se pri svojem delu z dijakinjami pogosto srečujem z nezadovoljstvom deklet s svojo postavo. Opazila sem, da so najbolj obremenjene s telesno težo oziroma debelostjo. V pogovoru pogosto izražajo mnenja kot:

»Imam predebele noge, preveliko rit, celulit; rada bi bila drugačna.«

»Ko sedim, čutim na pasu in trebuhu »šlaufe«. Upam, da se ne vidijo skozi obleko!«

»Morala bi shujšati. Če bi imela 6 kil manj...«

»Ko gledam druge, imajo lepe postave, lepo zgledajo. Jaz pa s sabo nisem zadovoljna.«¹

Res je, da je zaskrbljenost glede telesnega videza v tem življenjskem obdobju na vrhuncu. Adolescenca je prav gotovo najbolj kritično obdobje glede telesne samopodobe, saj velja za obdobje sprememb, samozavedanja in iskanja identitete. Ker je telo neločljivo povezano z osebno identiteto, je skrb za zunanjo podobo v tem obdobju še posebej močno izražena. Vendar pa nezadovoljstvo s telesom dandanes ni omejeno le na posameznice v obdobju adolescence, pač pa narašča do takšne mere, da postaja vse večji družbeni problem. Najbrž se o telesni samopodobi niti ne bi spraševali, če ne bi bile statistike o nezadovoljstvu žensk in deklet s svojimi telesi tako porazne; po rezultatih raziskav naj bi bil odstotek nezadovoljnih med zdravimi ženskami in dekleti celo višji kot pri invalidih. Spremljajoče motnje hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija, psihiatri povezujejo z odzivanjem na vse bolj nedosegljive telesne ideale v množičnih medijih, pri čemer velja poudariti, da gre za resne psihosomatske motnje, ki jih je težko zdraviti, anoreksija pa se lahko v skrajnih primerih konča tudi s smrtjo. Dejstvo je, da množični mediji definirajo idealne telesne podobe ter z njihovo prezentacijo prispevajo k oblikovanju identitete mladih deklet skozi vsakdanjo skrb za svoje telo. Poleg medijev estetske norme vzdržujejo številne sodobne družbene institucije, ki podobo ženskega telesa, ki jo predstavljajo dekleta, ki imajo manjšo telesno težo, manj maščobe in nosijo manjšo konfekcijsko številko kot običajna dekleta², vsiljujejo kot normalno, zdravo in naravno telo. Podobo idealnega telesa, ob kateri je pač nemogoče zrasti v žensko in se ne počutiti debele, meni Friedmanova (2000).

Ženske in dekleta so v želji po ustrezanju normativni podobi bolj ali manj uspešne, rezultat pa se zrcali v zadovoljstvu ali nezadovoljstvu s svojim telesnim videzom oziroma v pozitivni ali negativni telesni samopodobi. In telesna samopodoba je področje, ki zasluži vso pozornost -

¹ Mnenja deklet sem pridobila s fokusno skupino v juniju 2004.

² Seveda ne moremo reči, da so podobe vitkih, mladih teles edine podobe v množičnih medijih (spremljamo lahko akcijo Dove: Resnična lepota, ki naj bi ženske opozorila na »drugačno lepoto«), prav gotovo pa so najbolj pogoste in največkrat uporabljani način, na katerega je ženskost predstavljena.

gre za notranjo predstavo, ki si jo posameznice ustvarijo o svojem zunanjem videzu in je povezana z njihovimi občutji in odnosom do telesa. Če posameznice menijo, da so lepe in privlačne, so njihove čustvene reakcije in odnos do telesa pozitivni, če pa o sebi mislijo, da niso 'dovolj lepe' ali 'dovolj privlačne', so njihove čustvene reakcije in odnos do telesa negativni. Ker pa zavzema telesna samopodoba izjemno vlogo pri občutju samospoštovanja, je še posebej pomembno, kako posameznice doživljajo svoja telesa: če ženske in dekleta svojih teles ne marajo, imajo zelo slabo podobo tudi o sebi in običajno zelo nizko stopnjo samozavesti in samospoštovanja, medtem ko imajo posameznice s pozitivno telesno samopodobo pozitivno samopodobo in visoko stopnjo samozavesti in samospoštovanja.

Ker telesna samopodoba ni fiksna in dokončna, pač pa se v interakciji z različnimi dejavniki spreminja, lahko nanjo vplivamo tudi v smeri pozitivnejšega pogleda. Obstajajo različni programi in tehnike za oblikovanje pozitivne telesne samopodobe, vsi pa vključujejo športno dejavnost kot pomembno sestavino. Ta je pomembna bodisi kot preusmeritev pozornosti s telesnega videza na aktivnost, izboljšanje počutja in razpoloženja, bodisi kot dejavnost za spodbujanje pozitivne splošne samopodobe.

Primarno je sicer športna dejavnost namenjena izboljševanju počutju oz. biopsihosocialnega statusa posameznika, danes pa je vse bolj moč slediti trendom, ki propagirajo športno dejavnost predvsem kot orodje za doseg lepega in zdravega telesa. S tem lahko razložimo 'eksplozijo' fitnes klubov, različnih različic aerobike in programov dobrega počutja (wellnes) v zadnjem desetletju. Fitnes in aerobika kot popularni vsebini vadbe sta z vidika vrednot športne dejavnosti, kot so narava, zrak, sonce, igra... zelo vprašljivi in nehote se ponuja odgovor, da 'rekreativne športnice' obiskujejo fitnese/aerobike izključno iz estetskih razlogov.

Zato me v nalogi zanima, kakšno vlogo ima športna dejavnost pri oblikovanju telesne samopodobe deklet. Veliko se namreč poudarja pozitiven vpliv športa na telo posameznice in preko telesa na percepcijo in ocenjevanje telesne podobe. Zlasti je pozitiven vpliv športa poudarjen v številnih ženskih revijah, medtem ko je tovrstnih raziskav, predvsem v Sloveniji, zelo malo.

K raziskovanju vpliva športne dejavnosti na telesno samopodobo me je vzpodbudilo večje število znanstvenih člankov na tematiko telesne samopodobe deklet in žensk, ki večinoma zagovarjajo teze, da postaja negativna telesna samopodoba v razvitih zahodnih državah večinski problem dekliške in ženske populacije, kar se mi zdi zaradi neposrednega vpliva na splošno samopodobo in samozavest izredno problematično. V Sloveniji problema telesne samopodobe v takšnih razsežnostih še ni zaslediti, lahko pa ga pričakujemo in se nanj ustrezno pripravimo. Na osnovi potrditve pozitivnega vpliva športne dejavnosti na telesno samopodobo bi pridobili pomembne podatke, s katerimi bi lahko oblikovali učinkovite

preventivne programe zlasti za osnovnošolska in srednješolska dekleta – to obdobje je še posebej pomembno, saj se posameznice v tem času izrazito telesno spremenijo, izoblikujejo svojo identiteto, hkrati pa ima to obdobje izjemen vpliv na vzorce obnašanja in navade v odraslem obdobju.

Kot pomemben predmet, v okviru katerega bi lahko pristopili k reševanju problematike negativne telesne samopodobe med šolajočimi dekleti, vidim športno vzgojo. Profesorji športne vzgoje že sedaj pri svojih urah oblikujemo pozitiven odnos do športne dejavnosti, ob poznavanju tematike telesne samopodobe in dejavnikov oblikovanja pa bi lahko vplivali tudi na oblikovanje pozitivnega odnosa do telesa.

V prvem delu magistrske naloge se bom posvetila teoretičnim izhodiščem o telesu, telesni samopodobi in športni dejavnosti v sodobni družbi. Najprej bom predstavila, kakšen odnos ima sodobna družba do ženskega telesa, kakšne pomene mu pripisuje in kako pomembno je doseganje natančno definirane podobe ženskosti za sodobno žensko. V nadaljevanju bom opredelila telesno samopodobo, njen pomen za posameznice in dejavnike, ki vplivajo na njeno negativno ali pozitivno oblikovanje. V zadnjem poglavju prvega dela bom opisala športno dejavnost v sodobni družbi, njen pomen in motive, zaradi katerih se posameznice ukvarjajo s športom. V okviru športa bom posebno poglavje namenila tudi poučevanju in učenju športa, kot poimenujem šolski predmet športna vzgoja, saj se dekleta pri tem predmetu 'opremijo' s spretnostmi in znanji, ki jih lahko uporabijo pri ukvarjanju s športom v prostem času.

V drugem delu magistrske naloge bom predstavila kvantitativno raziskavo na vzorcu 128 gimnazijskih deklet, ki sem jo izvedla v marcu 2006, s katero sem ugotavljala vpliv športne dejavnosti na oblikovanje telesne samopodobe mladostnic. S pomočjo empiričnih podatkov sem prekusila svoje domneve:

- Glede na opažene spremembe v preživljanju prostega časa med mladimi (padec interesa za športno dejavnost s starostjo, pomanjšan obseg gibanja v zadnjem desetletju, sedeči način življenja) menim, da področje športa deklet ne zanima in se s športom v svojem prostem času ne ukvarjajo.
- Glede na veliko obremenjenost in nezadovoljstvo večine žensk in deklet s svojim videzom (in kot kaže, se delež nezadovoljnih še povečuje in se premika celo v zgodnejša obdobja³) menim, da so dekleta s svojo zunanjo podobo večinoma nezadovoljna.

³ Podatki iz Kanade kažejo, da že šestletne deklice ne marajo svojih stegen in nog. Že pri šestih letih se nekatere počutijo debele, povsem običajno pa pri desetih letih. Deklice izražajo podoben 'strah pred debelostjo' in

- Menim, da imajo tista dekleta, ki se s športno dejavnostjo v prostem času rade ukvarjajo, pozitivnejšo telesno samopodobo v primerjavi z dekleti, ki se s športom ne ukvarjajo, in na podlagi tega sklepam, da ima ukvarjanje s športom pozitiven vpliv na telesno samopodobo.

Pri raziskovanju sem uporabila tudi kvalitativno metodo raziskovanja - metodo fokusnih skupin, ki sem jih izvedla v juniju 2004 in juniju 2006⁴. S pomočjo prvih treh sem pridobila informacije o odnosu deklet do telesnega videza ter njihovem odnosu do telesnih tehnik. Z informacijami, ki sem jih pridobila, sem si pomagala pri strukturiranju vprašalnika in postavitvi hipotez, ki sem jih kasneje kvantitativno preverila. Po kvantitativni raziskavi sem s pomočjo dveh fokusnih skupin dodatno preverila odnos deklet do športne dejavnosti in športne vzgoje. Rezultatov kvalitativne raziskave ne bom predstavila v celoti, pač pa bom povzela nekatera mnenja in komentarje deklet kot dodatno pojasnilo in podkrepitev odnosa deklet do športne dejavnosti v prostem času, športne vzgoje in telesne samopodobe, nekatera mnenja in komentarje deklet pa bom po svoji presoji dodatno umestila v besedilo.

opisujejo enake idealne oblike teles, kot odrasle ženske; počutijo se debele in bi rade izgubile težo (Today's Parents).

⁴ V juniju 2004 sem izvedla tri (sodelovalo je 19 deklet, starih 16 in 17 let) in v juniju 2006 dve (sodelovalo je 19 deklet, starih 16 in 17 let). Udeleženske fokusnih skupin so bile dijakinje Gimnazije Šentvid; dekleta so bile po vizualnih subjektivnih kriterijih primerne telesne teže in postave za svojo višino.

2 TEORETSKI DEL

2.1 Telo v sodobni družbi

2.1.1 Pojmovanje telesa v sodobni družbi

Telo je tista kritična točka, kjer se stikata notranje in zunanje, naravno in kulturno, individualno in družbeno, na njem se odslikavajo družbeni pomeni in specifične simbolne lastnosti; »je receptor družbenih pomenov«, ugotavlja Schilling (1993: 70), na njem odsevajo vse anomalije in protislovja zahodne družbe. Kam se vrezujejo konflikti zahodne družbe, če ne prav v telo?

Žensko telo je bilo vedno predmet kontrole in nadzora s strani družbe, vendar še nikoli v zgodovini tako preiskovano, analizirano in napadano kot danes. Če so bili včasih regulator nadzora država, družina ali cerkvene oblasti, je zdaj to vlogo prevzela modna, kozmetična, zdravstvena, športna... in hkrati z njimi reklamna industrija, ki zapoveduje trende oblike telesa. V današnji vizualni družbi je žensko telo s svojo podobo še posebej izpostavljeno, saj je postala figura idealnega ženskega telesa, obeležena z natančno določenimi dejavniki lepote in zdravja, z umestitvijo medijev v vsakdanje življenje večine ljudi povsod dostopna. Mediji z nenehnim prikazovanjem tega družbeno konstruiranega ideala, ki kot transparentni zapisi resničnosti oblikujejo pogled posameznic na lepo telo, vplivajo na posameznice, da se te vse bolj zavedajo svoje zunanje podobe, telesne predstave in izgleda.

Prevladuje nov tip osebnosti, ki daje velik poudarek videzu, razkazovanju in upravljanju vtisov in ga Turner (1996) poimenuje reprezentacijsko sebstvo (angl. representational self), Featherstone (1991) pa nastopajoče sebstvo (angl. performing self). Njegova vrednost in pomen temeljita na obliki in videzu telesa (Turner, 1996), kar pomeni, da so v družbi izrazito pozitivnega vrednotenja vitkosti in izrazito negativnega videnja telesnega maščevja vitke ženske cenjene, medtem ko vse ostale, ki strogih lepotnih norm ne dosežajo, niso. Četudi za neustrežanje lepotnim normam niso deležne javnih sankcij, to ne pomeni, da sankcij ni. Posameznice namreč ponotranjijo pomene, ki jih družba pripisuje njihovim telesom, kar vpliva na njihov občutek sebstva in lastne vrednosti. Predvsem, ker telesa nimajo le estetske funkcije, ampak so prevedena v simboliko telesnih podob, ki kažejo na njihovo 'kvaliteto'. S svojo zunanostjo namreč posameznice sporočajo tudi informacije o svojem karakterju, lastnostih in kvalitetah. Kot pravi Turner: »Debela ženska ni le debela, je tudi brez kontrole nad sabo. Neukročeno telo je izjava o tem, da je takšna tudi morala« (1996: 190). Debelo in/ali mlahavo žensko telo velja za sramotno, pretežke ali debele ženske se ocenjuje kot neestetske, nepriljubljene, družbeno nesprejemljive in celo nedisciplinirane, brez nadzora in močne volje, medtem ko se vitkim ženskam poleg lepote in zdravja pripisuje tudi priljubljenost, družbena sprejemljivost, discipliniranost, sreča in uspeh.

Ker je temeljni princip v sodobni družbi 'kar je lepo, je dobro' (Phillips, 1997) in 'dobro telo je dobra oseba' (Turner v Seymour, 1998), je normativna ženskost osredotočena na to, da je sodobna ženska ves čas 'fit' in 'in'. Prosti čas je postal čas za ukvarjanje s svojim telesom in svojim zdravjem, s skoraj neizpolnjivimi nalogami, kot so skrb za dober izgled, zdravje in lepo telo. Od posameznice se zahteva, da odgovornost za svoje telo in svoj izgled prevzamejo nase⁵ (Featherstone, 1991) in se podredijo strogim telesnim režimom. Investiranje v telo daje ženskam priložnost samopredstavitve in samoizražanja, pa tudi možnost, da lahko uravnavajo delovanje svojih teles oz. vršijo nad njimi nadzor⁶.

Investiranje je posledica zamišljanja telesa kot nikoli dokončanega projekta, ki zahteva stalno delo, oblikovanje in izboljševanje. Telo je obravnavano kot material: kot kamen, iz katerega lahko posameznice izklesajo popolno figuro ali kot glina, ki jo lahko oblikujejo v želeno obliko. Sodobne posameznice so nenehno nagovarjane, da se s telesom aktivno ukvarjajo; pri tem se uporablja besednjak individualne izbire in svobodne odločitve, kreacije telesa, nadzora nad življenjem, popolnosti in edinstvenosti. Hkrati obstaja prepričanje, da lahko svojo zunanost, velikost, obliko in celo notranost telesa oblikujejo glede na lastne preference, zamisli in ideje (Shilling, 1993). In s kreiranjem teles, kreirajo posameznice tudi lastne identitete. Izgradnja in ohranjanje telesa sta namreč v sodobni družbi postavljeni v ospredje izgradnje identitete posameznika (Turner, 1996).

V sodobni družbi ni nobenega drugega kulturnega pojava, ki bi bil tako vseobsegajoč in tako kolektivno izvajan, bil tako strog in imel tako stopnjo moralne avtoritete, kot je kult telesnega videza (Kuhar, 2004). Če se ženske še tako trudijo, diktatom tega kulta ne morejo ubežati. S svojim telesom so vpete v ta sistem in iz njega preprosto ne morejo izstopiti. Tudi, če posameznice svojega videza ne želijo konstruirati v skladu z natančno določenimi standardi in zahtevami, je njihova identiteta vedno v nekem odnosu do njega. Telo je namreč v primežu oblastnih mehanizmov, ki ženske usmerjajo, da svoje telo oblikujejo, nadzirajo, 'disciplinirajo' in 'normalizirajo'. Nevidni politični in moralni pritiski ideala kot sistemi prisil, regulacije, hierarhije ali kot mehanizmi izključevanja delujejo in vplivajo na njihova telesa in preko njihovih teles tudi na njihovo identiteto. Če pogledamo natančneje, vidimo, da gre za množično upravljanje oziroma nadzorovanje nad telesi, s čimer pa se je podrobneje ukvarjal Mihel Foucault.

⁵ Paradoks je v tem, da so posameznice zaradi zasebne narave samoopazovanja celo prepričane, da so standardi, ki si jih postavljajo v zvezi s telesnim videzom, osebni in zasebni.

⁶ Ti režimi skrbi za telo promovirajo gledanje na telo kot na varen otok v globalnem sistemu, ki je poln neizogibnih tveganj (Beck v Shilling, 1993: 5). Če ne morejo nadzorovati kompleksnega okolja okoli sebe, lahko vplivajo vsaj na velikost, obliko in izgled svojega telesa.

2.1.2 Disciplinirano in nadzorovano žensko telo

Za francoskega filozofa Michela Foucaulta je telo v celoti konstruirano z diskurzom⁷ ali kot pravi sam: »V vsaki družbi obstajajo mnogoteri oblastniški odnosi, ki prežemajo, opredeljujejo in konstituirajo družbeno telo, in ti oblastniški odnosi ne morejo biti vzpostavljeni, utrjeni niti izvajani brez produkcije, akumulacije, cirkuliranja in funkcioniranja diskurza« (Foucault, 1991: 29). Telo je vpeto v diskurzivni svet, ki ga obdaja, in v mrežo oblasti, kateri se podreja, pri čemer oblast zanj ni nekaj, kar bi bilo povezano z represivnimi (npr. policija, vojska) ali ideološkimi (npr. cerkev, šola) aparati države, tudi ni v posesti določenega družbenega razreda in njegovega družbenega interesa, temveč na ravni investicije v telo.

Oblast za Foucaulta nima središča, temveč jo moramo misliti lokalno, disperzno, kot polje sil. Gre za nevidno oblast, ki nima središča ali izvora in učinkuje s tem, da vidi in izpostavi pogledu in je definirana predvsem kot oblast, ki proizvaja nadzorovana in disciplinirana telesa posameznikov. Oblastna razmerja telo »neposredno zajemajo, investirajo ga, zaznamujejo, urijo, mučijo, ga prisiljujejo k delu, mu vsiljujejo ceremonije, zahtevajo od njega znake« (Foucault, 1984: 30) in telo postane koristno šele tedaj, ko je hkrati produktivno in podrejeno telo.

Strukturo (disciplinarne) oblasti razloži Foucault skozi ideal panoptičnega centraliziranega nadzora, ki velja za model popolnega nadzora. Benthamov model panoptika, zapora iz 19. stoletja, ni bil nikoli zgrajen in gre za utopijo, na podlagi njegovega načrta pa se je porodila zamisel o nadzoru kot tehnologiji oblasti. Panoptikon je bil zamišljen kot krožna zgradba: na zunanji strani zgradbe so celice, v katerih so zaprti jetniki, v središču zgradbe pa je stolp z velikimi okni, ki omogočajo ječarjem opazovanje dogajanja v celicah. Ječarji lahko jetnike nenehno vidijo, vendar sami niso vidni, tako da jetniki niso prepričani v prisotnost pogleda, kar pa jih sili v nenehno disciplino. Model je popoln ravno zato, ker omogoča oboje, vidnost in nevidnost. Ključno je, da se jetniki čutijo nenehno opazovani, da zavestno prevzamejo občutek nenehne videnosti; s tem oblast doseže, da je vsak jetnik tudi svoj ječar, ki nadzoruje samega sebe. Nenehno stanje vidnosti zagotavlja samodejno delovanje oblasti, saj »kdor je podrejen polju vidnosti in to ve, sam prevzame prisile oblasti; spontano jih uporablja na samem sebi« (Foucault, 1984: 201). Hkrati zavestno in nenehno stanje vidnosti pomeni, da je disciplinarni nadzor telesa prevzel tudi oblast nad duhom. Rezultat je produkcija 'krotkih teles', ki nadzorujejo, opazujejo in disciplinirajo sama sebe.

⁷ Diskurzi kot s pravili urejeni način delovanja omogočajo posamezniku pozicijo, s katere osmisli sebe in svet, s tem, ko se podredi pravilom in disciplini diskurza (v Hrženjak, 2002). Diskurzi delujejo preko institucij družbe, ki klasificirajo stvari in uveljavljajo pravila, izumljajo načine podrejanja pravilom in manipulacije z njimi.

Pogoj za učinkovito delovanje panoptika je torej vseprisotni pogled. Posamezniki v panoptični situaciji imajo ves čas občutek, da jih nekdo opazuje, čeprav morda temu ni tako. Nase prevzamejo pogled drugega, zaradi česar se obnašajo po normativnih zapovedih; postanejo zajeti v oblastna razmerja, katerih nosilci so oni sami.

Model Panoptikona je vsekakor ustrezna metafora za sodobno družbo in njeno preobremenjenost s telesnim videzom. Oblast, ki vtisne normativno ženskost v žensko telo, je prav gotovo foucaultovska disciplinarna oblast, ki je tako kot v panoptičnem stroju povsod in ni nikjer. Prav z vizualnim zastavkom oblasti Bartkyjeva pojasnjuje vpliv paradigmatične podobe ženskosti na ženske: »V sodobni patriarhalni kulturi biva v zavesti vsake ženske panoptični moški poznavalec: nenehno so izpostavljene njegovemu pogledu in sodbi. Ženska živi svoje telo, kot ga vidi drugi, anonimni patriarhalni Drugi« (v Bahovec, 1995: 29). Pa vendar pri tem ne gre za pogled moškega, pač pa za brezosebno kategorijo 'ljudi', naključnih ali nenaključnih znanstev, ki uveljavljajo prevladujoče standarde telesnega videza. Bartkyjeva navaja primer: »Ljudje so mi vedno govorili, da imam lep obraz in 'če bi izgubila samo nekaj kilogramov, bi bila resnično lepa'« (2006: 75).

Prav anonimnost disciplinarnega nadzora in njegova široka razpršenost sta bistveni; tisti, ki disciplinira, je povsod, je vsakdo in nihče posebej. Disciplinarni režim ženskosti danes ni več v pristojnosti policije ali sodišč, in čeprav imajo izjemen vpliv na uveljavljanje ženskosti pri dekletih starši, učitelji, mediji, različni 'strokovnjaki za lepoto' in/ali lepotne ikone, ne uveljavlja nihče takšne avtoritete, kot jo ima vseprisotna in vsevidna disciplinirajoča oblast. V sodobni družbi so posameznice panoptični pogled ponotranjile; čeprav dejanskega stolpa in fizičnega subjekta pogleda sploh ni, znotraj diskurza prevzamejo vednost, ki jim zapoveduje normativno vedenje. Žensko telo se znajde v oblastni mašineriji, ki ga preišče, ga razstavi in na novo sestavi (Foucault, 1984). Disciplinarne tehnike, s katerimi se ustvarjajo 'krotka telesa' žensk, težijo k nenehnemu in izčrpnemu urejevanju.

Rečemo lahko, da današnja oblast s popularnimi in znanstvenimi diskurzi producira ženska telesa kot točno določene tipe teles s točno določenimi lastnostmi oz. značilnostmi in to predvsem s tehnikami samonadzorovanja in samodiscipline.

Upravljanje z ženskimi telesi poteka skozi medicinsko prakso in znanost ter skozi druge vede o človeških telesih in njihovo javno promocijo; znotraj hegemonnega diskurza o telesu kot življenjskem projektu izgradnje popolnega človeškega bitja imajo pri vpenjanju normativne figure telesa in zunanjega videza v žensko telo prav gotovo prevladujočo vlogo diskurzi zdravja, diskurzi o lepem telesu, ki mobilizirajo vednost o idealnem izgledu telesa, in diskurzi skrbi za telo.

2.1.3 Vitko telo = zdravo telo = normalno telo

Medtem, ko so še konec 19. stoletja veljale polne in zaobljene obline za znamenje dobrega zdravja in je medicina posameznike celo spodbujala k povečani teži, je hkrati s preobratom idealne ženske figure v začetku dvajsetega stoletja v deško, nedoraslo telo in brez kakršnihkoli oblin, začela medicina biti boj z debelostjo. Najprej z dietnimi standardi in teorijami o psiholoških motnjah, frustracijah, nepravilni vzgoji, depresijah, pomanjkanju samozavesti idr., ki vplivajo na debelost, v petdesetih letih pa je debelost celo opredelila kot bolezen⁸ in deviacijo od normalnosti. Prav z določanjem 'norm', 'normalnega' in 'patološkega' kot odklonom od norme pa sta definirana pojma zdravje (kot normalno stanje organizma) in bolezen (odklon od normalnega stanja organizma). V pojmu normalnost sta združena pojem povprečje in pojem idealnega stanja, h kateremu moramo stremeti; normalno je tisto, kar je prav in primerno.

Takšne predstave o normah in normalnem, zlasti v povezavi s pojmovanjem bolezni, pa pogosto nosijo prikrita moralna in religiozna sporočila. Preko krščanske miselnosti 'bolezen kaže na posameznikovo grešnost in je kazen božja' (Ule, 2003) se je uveljavil diskurz o telesni bolezni kot kazalcu moralne izprijenosti. In če je moralna izprijenost postala sinonim bolezni, je to hkrati pomenilo, da je moralna čistost simbolizirala zdravje – in obratno. Tako se bolezen povezuje z nemoralnostjo, pa tudi z grdostjo, grotesknostjo, napačnostjo, odvratnostjo, zdravje pa z moralo, pa tudi z lepoto, privlačnostjo in resnico (ibid).

Ostanki te miselnosti se marsikdaj prikrito projicirajo tudi dandanes, hkrati z moralnimi diskurzi, ki so vezani na odstopanje telesa od norm: zdravo telo velja za znak osebnega dosežka, bolezen pa kot znak odpovedi in slabosti (Lupton v Ule, 2003).

Zdravje se namreč v sodobni družbi pojmuje kot fenomen, odvisen od skrbi in načina vedenja posameznic, bolezen pa kot nekaj, čemur se z odgovornim in pravilnim vedenjem lahko izognejo. Določene navade so postale v življenju posameznic bistvene za ohranjanje dobrega zdravja in normalnega življenja in v imenu zdravja se jim morajo podrežati. Zdravje je postalo sinonim za življenje, medicina pa je s tem dobila značaj kazalca in usmerjevalca v 'pravo' življenje⁹. In medicina s pomočjo zdravja kot norme upravlja z življenji posameznic.

Ob primeru debelosti je povezanost predstav o normalnosti z vladajočimi normami zelo jasna: debelost deluje kot socialni označevalec, ki postavlja pod vprašaj življenjsko strategijo

⁸ Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1998 proglasila debelost za samostojno bolezen, ki bistveno poveča tveganje za zvišan krvni tlak, motene maščobe v krvi, sladkorno bolezen, bolezen srčnih žil, možgansko kap, žolčne kamne, obolenje sklepov, probleme z dihanjem kot tudi tveganje za raka maternične sluznice, raka na dojkah, raka prostate in debelega črevesa.

⁹ Zaupanje v Resnico medicine temelji na sklicevanju institucije na znanost in vednost (Praprotnik, 1995) in na popolnem zaupanju in verjetju ljudi vanjo

posameznice. Če je vitkost (zdravo telo) odvisna od 'pravičnega' načina življenja posameznice, je debelost (bolezen) nekaj, kar je posameznica 'pridobila' z napačnim vedenjem ali delovanjem¹⁰. Debelost je notranje povezana z moralnimi presojami in pomèni, zato velja debela oseba v očeh drugih za osebo s šibko voljo, brez discipline, neurejeno, brez morale: »Neukročeno telo je izjava o tem, da je takšna tudi morala« (Turner, 1996: 190).

Pojem idealnega telesa povezuje med seboj lepoto, mladost, zdravje in normalnost (Ule, 2003). In čeprav se normalnost kaže posamezniku kot nekaj naravno danega in od nekdanj prisotnega, takšno 'normalnost' legitimirajo institucije družbe (npr. medicina) in jo s tem umeščajo v polje vednosti o telesu. Beseda normalen je postala ena najmočnejših ideoloških orodij. Susan Bordo (1997) je prepričana, da je postala vizualizacija vitkega telesa ena najmočnejših strategij 'normaliziranja', ki zagotavlja produkcijo samonadzorovanih in samodiscipliniranih 'krotkih teles', dovzetnih za vsak odklon od socialnih norm. In najpomembnejši mehanizem, da ženske sprejemajo to normo, je prav gnus nad debelostjo (Coward, 1989). Naša kultura proizvaja tako silovit odpor do debelosti (nenormalnosti) in s tem drži ženske v pesti.

Današnje idealno žensko telo je namreč predvsem vitko in čvrsto, s čvrstimi prsmi in ozkimi boki; je silhueta, ki se zdi primernejša za adolescentno dekle, kot pa za odraslo žensko. Idealno podobo, ki predstavlja normo današnji ženski¹¹, predstavljajo izjemno vitka dekleta, ki imajo po podatkih Seidove (v Benson, 1997: 139) bistveno manj telesne maščobe (od 10 do 15 %) kot ostale ženske (od 22 do 26 %). In čeprav je naravna tendenca ženskega telesa, da malo pridobiva na teži, stroge družbene norme ženske nenehno spodbujajo, da se borijo za vitko postavo. Idealno žensko figuro že nekaj časa predstavljajo vse bolj in bolj vitka telesa (in vzpostavljajo »tiranijo vitkosti«, kot je močne družbene pritiske po doseganju vitkega telesa poimenovala Cherninova (v Benson, 1997)), čeprav se povprečna teža populacije iz leta v leto povečuje. Tako je bila telesna teža 'idealnih' žensk pred tridesetimi leti za 8 % manjša od ostale populacije, danes pa je manjša kar za 23 %.

Pa vendar idealnega/normalnega telesa niso vedno predstavljala takšna telesa¹²; korenine ideje glorifikacije vitkega telesa segajo šele v čas pozne viktorijanske dobe, torej v obdobje 19.

¹⁰ Ta ideologija 'obtoževanja žrtve' (Ule, 2003; Tivadar, 1996) sloni povsem na dejstvu, da nosi odgovornost za svoje zdravje vsak posameznik sam.

¹¹ Medijsko posredovane vitke ideale lahko razumemo kot sporočilo o pričakovanjih, kakšne naj bodo ženske in kakšna naj bo oblika njihovih teles. Ne moremo sicer reči, da so podobe vitkih, mladih teles edine podobe v množičnih medijih (trenutno lahko spremljamo akcijo Dove: Resnična lepota, ki naj bi ženske opozorila na »drugačno lepoto«), prav gotovo pa so najbolj pogoste in največkrat uporabljani način, na katerega je ženskost predstavljena.

¹² Stili ženskih postav se razlikujejo glede na čas in kulturo in odsevajo takratne kulturne obsesije in preokupacije, najlažje pa je spreminjanju telesnega ideala ženskega telesa slediti prek umetnosti in modnih smernic, ki so veljale v določenem obdobju.

stoletja. Takrat se je na Zahodu prvič pojavilo, da so se hrani v imenu estetskih idealov odrejali tisti, ki so je imeli v izobilju. Istočasno je v diskurzu telesnega zavladala ideologija, da je debelost odraz človekove nesposobnosti (moralne ali zasebne) ali pomanjkanja volje (Bordo, 1997). Vse do takrat je za modno in erotično prevladovalo zajetno in zaobljeno žensko telo, takrat pa se je iz renesančnega nediscipliniranega in obilnega ženskega telesa ideal preoblikoval v rodovitno telo s poudarjenimi oblinami - z bujnim oprsjem, poudarjenimi boki ter ozkim pasom, oblikovanim s pomočjo korzeta (t.i. ideal oblike peščene ure). Ohranil se je vse do začetka 20. stoletja, ko je začel korzet izgubljati svojo popularnost. Francoska modna oblikovalka Vionnet je z opustitvijo korzeta želela doseči spoštovanje lastnega telesa in jih namesto h korzetu usmeriti k telesni vadbi in higieni (v Starc, 2003), kar je pomenilo, da sta korzet nadomestila telesna vadba in dieta.

V obdobju med obema vojnama je bil opazen prehod od poudarjenih bokov k ravnim linijam telesa - moden je postal deški izgled teles z ozkimi boki, majhnimi prsmi, ravnim trebuhom in neporaščenim telesom, ki je terjalo od žensk odstranjevanje dlak. Vitkost je postala primarni atribut ženskosti, čeprav se je tudi ideja o vitkosti spreminjala in dobivala nove pomene. Moda 'nedoraslosti' se je v povojnem obdobju končala in se v petdesetih prevesila v obdobje obsedenosti z oprsjem. Modna industrija je promovirala globoke dekolteje in podložene modrčke, ikona telesnega ideala je postala Marilyn Monroe, ki že nekaj let kasneje s svojimi 60 kilogrami in 168 centimetri višine nikakor ne bi več ustrezala idealu vitkosti. Novo normo, ideal vitkega telesa brez vsake maščobe je v šestdesetih letih prejšnjega stoletja vzpostavila manekenka Twiggy, ki je ob telesni višini 168 centimetrov tehtala le enainštirideset kilogramov. Od takrat dalje je prizadevanje, da bi dosegle to 'moderno vitkost', postalo rutinski del življenja številnih žensk. Diete, občutki krivde zaradi hrane in telovadba so postali stalni partnerji v življenju vsake ženske (Coward, 1989).

Primerljivost ženskega telesa z idealom je omogočila tudi uveljavitev standardnih konfekcijskih števil, ki predstavlja klasifikacijo teles glede na njihove morfološke razsežnosti. Ženske so začele svoja telesa primerjati neposredno z uveljavljenimi standardi, konfekcijske oznake XS, S, M, L, XL, XXL pa so postale pomembne označevalke telesnega izgleda (pa tudi nosilke simbolnih pomenov). Postale so del vednosti o telesih, v okvirih katere ljudje razmišljamo.

Če je bila ves ta čas ženskam sovražna le njihova telesna teža, so od začetka osemdesetih dalje, s pojavom in obsedenostjo fitnesa, ženskam sovražna tudi kakršna koli mehka in mlahava področja. Ženski ideal je poleg vitkosti zapovedal še čvrst videz, telesna čilost je postala glavni simbol zdravja. Tako v današnjem času za doseganje standardov lepote in zdravja ni dovolj, da je telo ženske vitko, biti mora tudi napeto, mišičasto in lepo oblikovano.

2.1.4 Vitko telo = dobro telo = dobra oseba

Telo sodobne posameznice mora biti obvladano, pod kontrolo¹³, pričati mora o disciplini in samonadzoru, in ta se zrcali v podobi vitkosti. Podoba idealnega telesa poleg moralnih diskurzov, o katerih sem govorila v prejšnjem poglavju, mobilizira tudi diskurz moralno-estetskega. »Debela ženska ni le debela, je tudi brez kontrole nad sabo« (Turner, 1996: 190). Biti debela je danes isto kot nositi tablo z napisom »Ne morem obvladati svojega apetita« (Coward, 1989: 32) in kazati divje, neukročeno telo, ki izjavlja, da je nesposobno vzpostaviti nadzor nad samim seboj.

Telo nima več le estetske funkcije, ampak govori v simboliki telesnih podob: »Slabo telo je debelo, mlahavo, zanemarjeno; predstavlja len in nediscipliniran 'jaz'. Dobro telo je sloko, vitko in napeto. Imeti tako telo, pomeni pokazati ljudem okoli sebe in samemu sebi, da si moralno in fizično 'v formi'« (Benson, 1997: 123). Da si 'fit' in 'in'; obvladana, disciplinirana in dobra oseba.

Imeti takšno telo pa pomeni imeti telo, ki daje občutek 'ženstvenosti', ki je družbeno proizvedeno skozi določene prakse. Sam obris odraslega ženskega telesa – polne prsi in zaobljeni boki – je postal neokusen. Telo, glede na katero ženska samo sebe ocenjuje in ki ga mora doseči z rigidno disciplino, je telo, ki je »bliže adolescentnemu telesu najstnice kakor spolno razvitemu telesu z ženskimi oblinami« (Dijkstra v Bordo, 1997: 176), je vitko in neoblikovano, telo s podobo nezrelosti. Za idealno velja silhueta, ki ostane po 'odpravi problematičnih področij'. Edina maščoba, ki je na ženski dovoljena, je na prsih, pa še tu je poudarek na polnosti in čvrstosti. Velike, lepo oblikovane in čvrste prsi, vendar ne na zaobljenem telesu, krasile naj bi le vitka ali atletsko oblikovana telesa. Zdi se, da gre za protislovne elemente telesnega ideala, ki ustvarjajo zahteve, da naj ženske na svojem telesu združujejo različne tipe teles hkrati. Zelo malo je žensk, ki bi lahko brez skrajnega napora dosegle takšno postavo - pravzaprav ima le 1% žensk naravni potencial za ravni trebuh, deške boke, vitka in čvrsta stegna ter polno oprsje (Kuhar, 2004).

Idealna telesna postava (oz. amalgam nemogočega, kot jo je poimenovala Hesse-Biberjeva) torej nikakor ni običajna in naravno dana, res pa je, da so profesionalne in računalniško dodelane fotografije manekenk ženske prepričale, da imajo skoraj vse 'normalne' ženske takšno postavo. Večina se jih sicer zaveda, da je takšna podoba iluzija, da ni realno dosegljiva

¹³ Mit, da lahko telo nadzorujemo kot objekt, je del splošne predpostavke, da lahko nadzorujemo naravo. Radi bi se približali telesnim idealom in imeli nadzor nad lastnim telesom. Želimo zanikati strah pred spreminjanjem, staranjem, svoje telesne šibkosti. V ozadju želje po obvladovanju telesa se skriva želja, da premagamo staranje telesa oz. smrt. Ukvarjanje s telesom vsebuje obljubo večne mladostnosti.

in da ustreza le željam naše kulture, pa so vseeno ujete v kolesje kulture, znanstvenih diskurzov in potrošništva, in se prav tako kot ostale trudijo 'izdelati' dober videz.

Bordojeva v zvezi s tem opozarja na zatiranje posameznih delov telesa v današnjih oglasih, ki predstavljajo izdelke za popolno telo. 'Problematične dele', ki se ne skladajo z vitkim obrisom idealnega telesa, je potrebno odstraniti, uničiti in napasti. Oglasi sporočajo: »Znebite se teh sramotnih oteklin, velikega trebuha, mlahavih prsi in stegen!«, »Počutite se mlajše in preprečite nastajanje celulita...«, »Imejte lepo postavo brez trebuščka«, »Debelo je slabo, dobro je le vitko in mišičasto!« (1997: 169). Hkrati je jezik, ki se nanaša na žensko telo, razvil pomene, ki jim sledi sovražen in kaznovalen odnos žensk do lastnih teles. »Videti je, kot da bi se ženske morale kaznovati za to, ker so zrasle in odrasle in da njihova odraslost vidno mahedra okrog njihovih teles. Kot da bi ženske čutile, da so preveč obilne, da zavzemajo preveč prostora, da so prerasle meje, ki so jim bile določene.« (Coward, 1989: 32).

Prva telesu vsiljena disciplina, podrejena 'tiraniji vitkosti', je hujšanje, druga telovadba (Bartky, 2006). Hujšanje disciplinira lakoto telesa; apetit je potrebno ves čas nadzorovati in mu vladati z močno voljo. Vendar pa, če želi ženska doseči 'trajno' ustrezno obliko in obseg telesa, mora biti cilju trdno predana in mora zanj trdno delati, s tem pa je že mišljena ustrezna športna vadba. Tako obstajajo specialne vaje za posamezna področja ženskega telesa: vaje za krepitev prsi, vaje za preprečevanje celulita, vaje za čvrsto zadnjico... - »korektorji točk«, t.j. vaje, namenjene zmanjševanju 'problematičnih mest'. Gibanje in vadbo dodatno podpira pojmovanje, da vitka postava ne pomeni samo zdravega telesa, temveč tudi zdrav um. V 'skrbni za svoje telo' je ponujenih veliko medicinskih, kozmetičnih in drugih sredstev in tehnik za nego in oblikovanje ženskega telesa. Kozmetična industrija za pridobivanje kredibilnosti za svoje trditve podpira diskurz normaliziranja moderne medicine. Tako lahko opazimo znane in ugledne zdravnike in zdravniške klinike, ki 'sodelujejo' pri pripravi kozmetičnih preparatov in posojajo svoje ime kozmetičnim pripravkom. Poleg naraščajoče izbire različnih sredstev in tehnik, s katerimi lahko poskrbijo za lepši videz, narašča tudi število področij ženskega telesa, ki jih je potrebno olepšati in ki zahtevajo posebno skrb. Da bi bila ženska v današnjem času lepa in zaželena, si mora depilirati telo, barvati lase, se ličiti, uporabljati parfume, ne sme kazati znakov utrujenosti ali staranja, se primerno oblačiti.... Prav vsak delček telesa je lahko idealen: «Usta, lasje, oči, trepalnice, nohti, prsti, roke, koža, zobje, ustnice, lica, ramena, noge, stopala – vsi ti in še mnogo drugih delov so postali področja, ki zahtevajo delo [...] in proizvode» (Coward, 1989: 66). Zahtevajo pa tudi specializirano znanje: ženska mora vedeti, kaj mora narediti, mora vedeti, s katerimi pripomočki lahko to naredi, mora znati uporabljati te pripomočke, poleg tega je obvladovanje negovanja telesa podrejeno določenemu urniku in zahteva redno uporabo...

Opisane disciplinarne prakse, s katerimi se ustvarjajo 'krotka telesa' žensk, težijo k urejevanju oz. uravnavanju vseh vidnih delov telesa, ki je nenehno in izčrpavajoče. Kljub vloženemu trudu, času in denarju ne morejo ženske nikoli dokončno doseči učinka, kot bi ga morale¹⁴; nikoli ne morejo biti popolnoma zadovoljne z obsegom in obliko svojega telesa. Strategija večine oglaševanja, povezanega z lepoto, je namreč sporočanje ženskam, da so njihova telesa pomanjkljiva. Vizualne reprezentacije idealnega ženskega telesa in celotni kulturni imaginarij ideala vitkosti povzročajo, da ženske pripisujejo videzu velik pomen ter nenehno in vedno znova na svojih telesih odkrivajo, da standardov ženske lepote ne dosegajo, občutki neizpolnjevanja ideala pa pri večini žensk povzročajo občutke neprivlačnosti in nezadovoljstva s svojim telesom.

Leta 1986 je Cash s sodelavci (v Philips, 1996: 193) ugotovil, da samo 7% žensk ne posveča svojemu videzu veliko pomena, vse ostale, to je 93%, so s svojim videzom zelo obremenjene. »Večina nas skrbi za svoj izgled – razmišljamo o svoji pojavnosti in jo poskušamo izboljševati«, pravi Philipsova (1996: 3). Vendar, ne samo, da je večina s svojim videzom obremenjena, velik del žensk je s svojo zunanostjo tudi nezadovoljnih¹⁵. In kaže, da delež narašča.

Raziskave revije *Psychology Today* (v Cash, 1997) so namreč pokazale, da je bilo leta 1972 s celotnim videzom nezadovoljnih 23%, leta 1986 38% in leta 1996 že 56% žensk. Najpogostejše so bile ženske nezadovoljne s svojo (preveliko) telesno težo in 'problematičnimi deli' (boki, stegna in trebuh). Podobne rezultate je pokazala tudi raziskava v Sloveniji, ki je bila opravljena na populaciji srednješolskih deklet (Kuhar, 2004): skoraj polovica deklet je bila s svojim telesom in telesno težo nezadovoljnih, počutile so se predebele in bi si želele biti vitkejše.

Dejstvo je, da postajajo dekleta in ženske vse težje in se le stežka primerjajo z vitkimi telesnimi ideali, vendar so o nezadovoljstvu s telesno težo poročale tudi ženske, ki sploh niso bile pretežke. Bordojeva (v Woodward, 1997: 180) je opozorila na študijo, ki je zajela 33.000 žensk, med katerimi se jih je kar 75% opredelilo za predebele, čeprav bi jih po zdravniških merilih v to skupino sodilo le 25%. Ostale bi sodile v skupino s primerno telesno težo, tretjina žensk bi sodila celo v skupino s premajhno telesno težo! To napeljuje na ugotovitev, da na ocenjevanje teže in postave bolj kot objektivne meritve vpliva lastno mišljenje ali prepričanje o teži in postavi.

¹⁴ V tem je tudi trik: če bi lepotna industrija ponudila resnično učinkovit izdelek, bi namreč propadla. Gre za primer popolne idustrije – pri ženskah je potrebno ustvariti negotovost o lastnem telesu in nato ponuditi svojo rešitev za težavo.

¹⁵ Raziskave so pokazale, da so ženske, ki veliko investirajo v svoj videz, bolj nagnjene k negativni telesni samopodobi (v Cash, 1997).

2.2 Telesna samopodoba

2.2.1 Opredelitev telesne samopodobe

Telesna samopodoba (angl. body image) ima zelo malo opraviti z zunanjim izgledom, dejansko se oblikuje v glavi (Cash, 1997). Ne nanaša se na to, kako posameznica v resnici izgleda, pač pa na njen odnos do lastnega telesa - pri čemer izstopajo njeno mišljenje o telesu, zaznavanje, občutki in delovanje. Telesna samopodoba (ali »pogled od znotraj«) se na ravni posameznika nanaša na subjektivno vrednotenje velikosti, teže, oblike telesa in drugih vidikov fizičnega videza in je neke vrste povezava med telesnim in duševnim. Thompson s sodelavci (1990) jo je opredelil kot terminološko oznako za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu, podobno meni Martina Tomori (1990: 16): »Vsak človek ima pred svojimi notranjimi očmi svojo sliko. To je nekakšen odsev lastne zunanje podobe v notranji predstavi«. Gre za duševno sliko zunanje podobe, ki jo oblikujejo resnične poteze in vidne značilnosti telesa, pa tudi čustven odnos do njih in pomen, ki ga imajo zanj neposredno in v svoji simboliki.

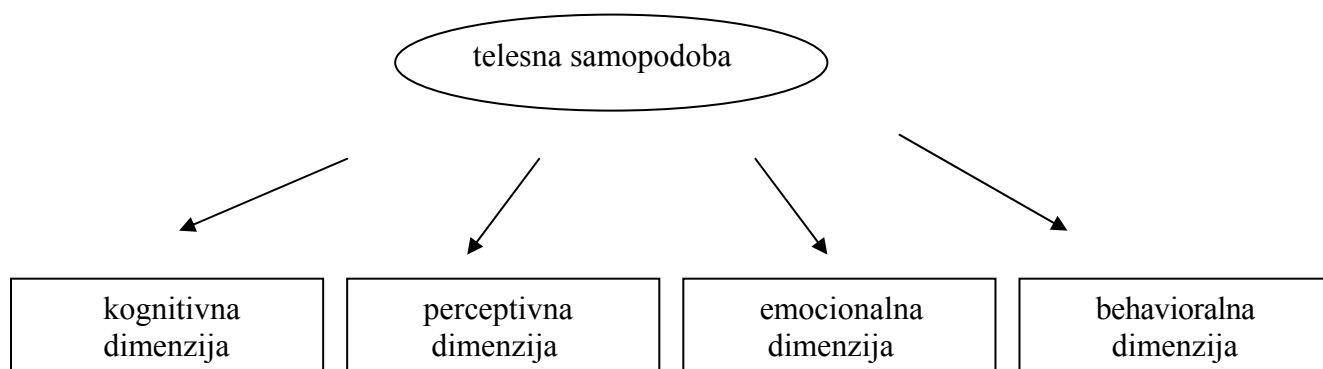
Najpogosteje citirana definicija pravi, da je »telesna podoba slika našega telesa, ki si jo izoblikujemo v mislih; lahko rečemo, da je to način, kako si predstavljamo svoje telo« (Schilder, 1950 v Phillips, 1996: 199), naš notranji avtoportret.

Prav Paul Schilder je bil prvi, ki se je v dvajsetih letih prejšnjega stoletja začel ukvarjati s preučevanjem telesne samopodobe, kot jo poznamo danes; prej so bile raziskave omejene na deviantne zaznave, občutja in prepričanja nevrološkega izvora. Prvi je usmeril pozornost na posameznika v vsakdanjem življenju in na razsežnosti, kot so lepota, zunanost in privlačnost telesa. Predvidel je pomembnost zaznavanja razsežnosti telesa in vzpodbudil znaten delež sedanjih raziskav v zvezi s percepcijo teles pri posameznikih.

Ugotovil je, da telesna samopodoba ni samo stvar predstave o svojem telesu, ampak tudi stvar zavedanja svojega telesa – telo si lahko predstavljamo na podlagi občutkov, ki jih povzamemo iz različnih položajev ali premikanja delov telesa. Telesno samopodobo je opredelil kot krovni termin, pod katerim se skriva veliko število konceptov: »Sestavljajo jo mnoge dimenzije, vključevala pa naj bi tudi tako raznolike koncepte, kot so položaj telesa v prostoru, zaznavanje telesnih občutkov in privlačnost« (v Phillips, 1996: 199).

Prvi je ponudil večdimenzionalno konceptualizacijo telesne samopodobe; opredelil je kognitivno, perceptivno, emocionalno in behavioralno dimenzijo (shema 1), ki služi kot osnova tudi današnjim raziskovalcem.

Shema 1: Model telesne samopodobe (Schilder, 1950)

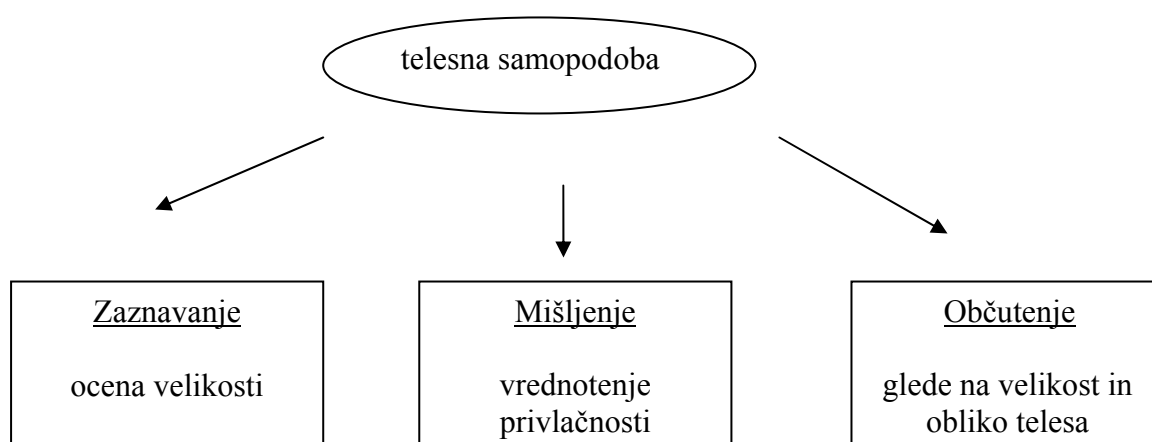


Vir: Katharine Phillips (1996). The Broken mirror: understanding and treating body dysmorphic disorder. Oxford University Press, New York. Str. 199.

Pri kognitivni komponenti gre za zavedanje telesa in videza (optična in taktilna doživetja); pri perceptivni za zaznavanje razsežnosti lastnega telesa oz. mišljenje o njem; pri emocionalni za čustveno doživljanje telesa (npr. zadovoljstvo, skrb, bojazen, stiska); behavioralna komponenta pa se osredotoča na obnašanje posameznika, preko katerega se kaže stopnja pomembnosti, ki jo posameznik pripisuje svojemu izgledu.

Sarah Grogan (1999) v svoji knjigi Body Image predlaga definicijo, ki vključuje vse elemente telesne samopodobe, ki jih je dognal Schilder: telesno samopodobo pojmuje kot človekovo zaznavanje, mišljenje ali občutja o lastnem telesu (shema 2). Zaznavanje se nanaša na oceno velikosti telesa, mišljenje na vrednotenje telesne privlačnosti, občutja pa na čustva, povezana z obliko in velikostjo telesa.

Shema 2: Model telesne samopodobe (Grogan, 1999)

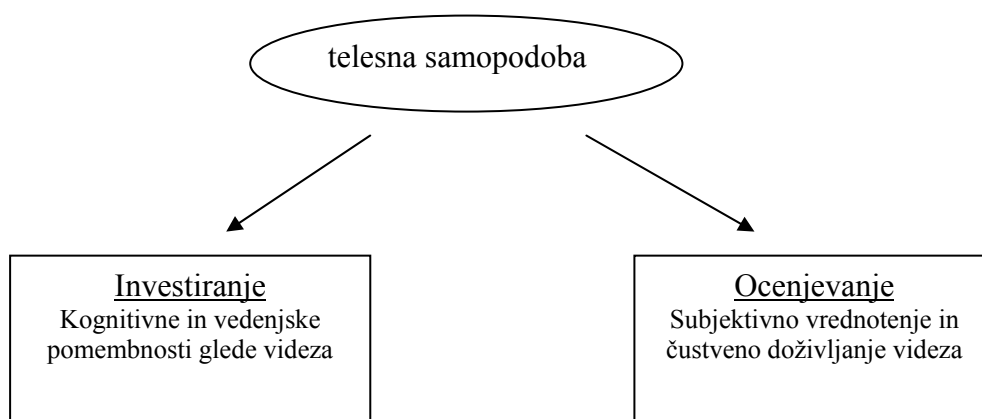


Vir: Sarah Grogan (1999). Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children. Routledge, London, New York. Str. 1.

Njena definicija je usklajena tudi z definicijo Casha in Pruzinskega iz leta 1990, ki sta telesno samopodobo opredelila kot večdimenzionalno stališče do lastnega telesa, posebej do njegove velikosti, oblike in estetike, nezadovoljstvo s telesnim videzom pa sta definirala kot posameznikove negativne misli in občutja glede svojega telesa.

V kasnejših študijah je Cash (2004: 39) opredelil telesno samopodobo z dvema osnovnima elementoma: investiranjem in ocenjevanjem (shema 3). Investiranje se nanaša na kognitivne in vedenjske pomembnosti, ki jih posameznik pripisuje videzu kot področju samoocenjevanja; ocenjevanje pa se nanaša na subjektivno vrednotenje in čustveno doživljanje telesnih atributov (npr. zadovoljstvo ali nezadovoljstvo s telesom).

Shema 3: Model telesne samopodobe (Cash, 2004)



Vir: Cash, T.F. (2004): Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image, str. 39. V: Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (ur.): Body image: a handbook of theory, reserch and clinical practice, 38-46. Guilford, New York, London.

Tudi v Cashev model so vključeni elementi telesne samopodobe, ki jih je dognal Schilder v dvajsetih letih prejšnjega stoletja. Pri investiranju je pomembno, kako posameznik zaznava svoje telo, kakšna pričakovanja ima v zvezi z njim in kakšne vzorce obnašanja razvija; pri ocenjevanju pa je pomembno, kakšna stališča posameznik zavzema do svojega telesa, videza, telesne teže in kakšna čustva se ob tem sproščajo.

Telesna samopodoba je družbeno konstruirana izkušnja, a hkrati subjektivno in zelo osebno izkustvo, ki pomembno oblikuje identiteto posameznika (Schilder v Phillips, 1996). Čeprav je znaten del telesne samopodobe nezaveden, ima pomemben vpliv na posameznico. Ni vseeno, kakšno predstavo ima posameznica o svojem telesnem videzu, saj predstavlja telesna

samopodoba pomemben vidik splošne samopodobe. Samopodobo¹⁶ pojmuje kot posameznikovo pojmovanje, zavedanje in vrednotenje lastnih značilnosti, potez, pričakovanj, sposobnosti, omejitev in zmožnosti, skratka, različnih psihičnih, telesnih in socialnih razsežnosti lastne osebnosti (Kobal, 2000). Je predstava, ki se kaže v odnosu posameznika do sebe, torej predstavlja mnenje o sebi, in je vrednost, ki jo pripišemo samim sebi. Pomembno vpliva na naše delo, odnose, postavljanje in doseganje ciljev, učinkovitost in uspešnost.

Ugotovljeno je bilo, da zaznavanje telesne samopodobe pomembno prispeva k razvoju splošne samopodobe in hkrati določa njeno raven (Stein, 1996): pozitivna telesna samopodoba samopodobo in samospoštovanje posameznice zviša ter prispeva k uspešnim medosebnim ali poslovnim stikom, negativna telesna samopodoba pa samopodobo in samospoštovanje posameznice zniža in lahko samozavest oslabi celo do take mere, da se oseba izogiba socialnim stikom ali ni pripravljena zapustiti doma.

2.2.2 Dejavniki, ki vplivajo na telesno samopodobo

Telesna samopodoba ni statična, ampak se spreminja. Spreminja se skozi različna življenjska obdobja (v adolescenci je telesna samopodoba ženske drugačna kot v otroštvu ali kasneje v odrasli dobi) in različna telesna stanja (med puberteto je drugačna kot med nosečnostjo ali menopavzo), spreminja pa se pod vplivom različnih dejavnikov.

Mednje Cash (2004) prišteva pretekle in sedanje dejavnike (glej shemo 4), ki so med seboj prepleteni in vplivajo posamično ali v večjem številu na telesno samopodobo posameznice¹⁷.

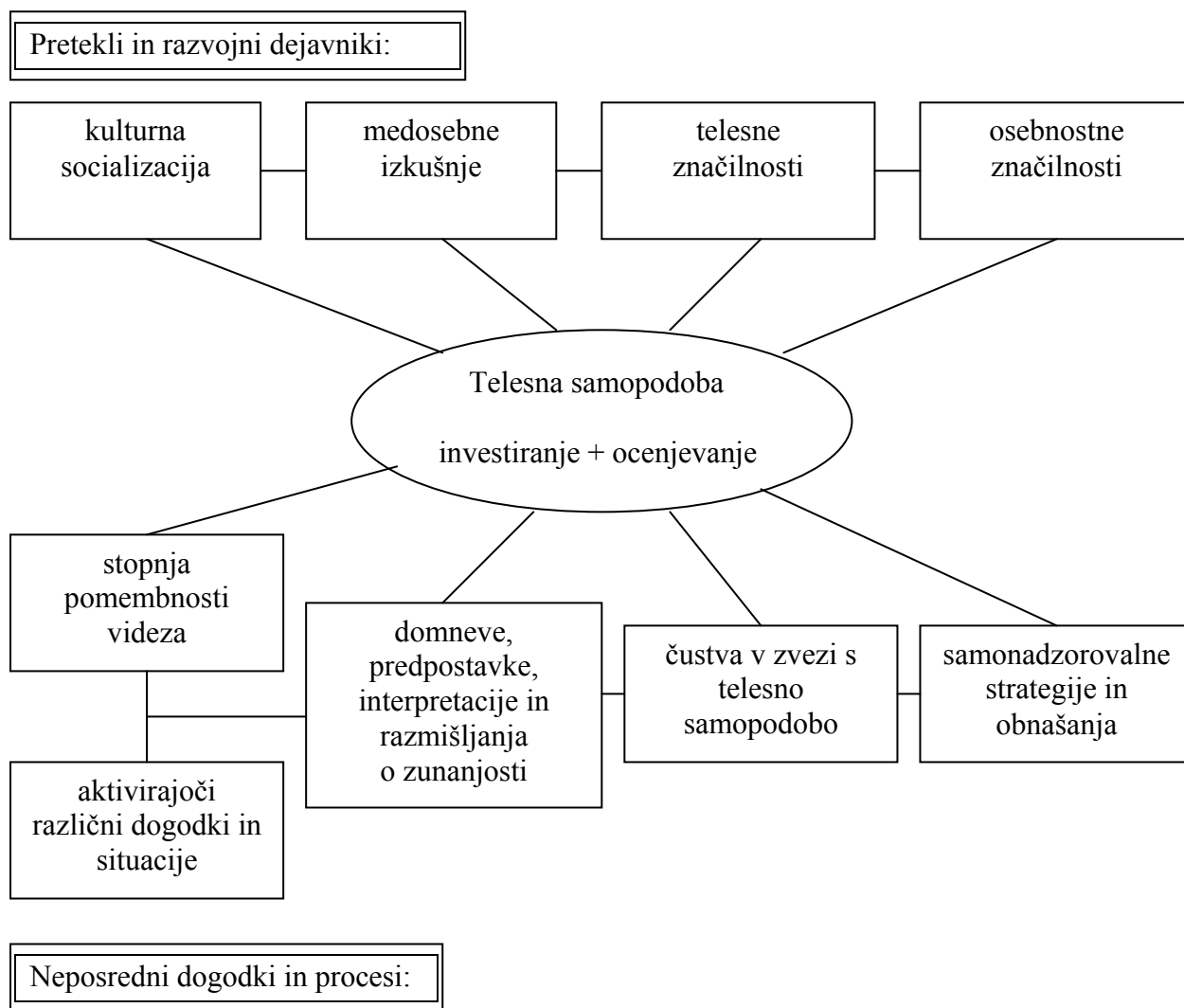
Pretekli dejavniki so pomembni, ker se nanašajo na pretekle dogodke in izkušnje, ki so vplivali na oblikovanje današnjega pogleda posameznice na njeno zunanost, na to, kako ženske danes mislijo, vrednotijo, občutijo in reagirajo v povezavi s svojim telesom. Med njimi izstopajajo kulturna socializacija, medosebne izkušnje, telesne karakteristike in osebne lastnosti.

Pri sedanjih dejavnikih gre za vsakodnevno doživljanje različnih dogodkov in situacij, ki povzročajo razmišljanja in občutja o telesu.

¹⁶ Psihologi ločijo naslednja področja samopodobe: matematične sposobnosti, verbalno izražanje, splošno akademsko samopodobo, reševanje problemov in ustvarjalnost, telesne sposobnosti in šport, zunanji videz, odnose z vrstniki istega spola, odnose z vrstniki nasprotnega spola, odnose s starši, religijo, iskrenost in zanesljivost, čustveno stabilnost in varnost in splošno samopodobo (Kobal, 2000).

¹⁷ Poleg dejavnikov, ki jih je izpostavil Cash, lahko na razvoj negativne telesne samopodobe vplivajo tudi življenjske spremembe, kot je zamenjava šole ali mesta, udeležba v aktivnostih, kjer je vitkost zapovedana (npr. ples, gimnastika, manekenstvo), fizična ali seksualna zloraba (Pipher, 1999; Canadian Health Network).

Shema 4: Kognitivno-vedenjski model razvoja in doživljanja telesne samopodobe



Vir: Cash, T.F. (2004): Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image, str. 39. V: Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (ur.): Body image: a handbook of theory, reserch and clinical practice, 38-46. Guilford, New York, London.

Na telesno samopodobo moramo vedno gledati v širšem kulturnem kontekstu, ki določa standarde in pomen fizične privlačnosti v določeni kulturi. Glavno vlogo pri definiranju podob in pomenov fizične privlačnosti in neprivlačnosti imajo kulturna sporočila, zlasti medijska, ki posredujejo norme ženskosti ter oblikujejo pogled posameznic na lepoto oz. idealno telo. Kulturni imaginarij ideala vitkosti ima velik vpliv na vrednotenje njihovih teles in njihovo (ne)ujemanje z njimi. Odstopanje od standardov, pa naj gre za dejansko ali namišljeno odstopanje, igra pomembno vlogo pri oblikovanju telesne samopodobe žensk: neskladje med telesom, ki ga imajo, in telesom, ki ga želijo imeti, jih večinoma vodi v nezadovoljstvo in utrjuje negativno telesno samopodobo.

Vsaka posameznica sicer sama zaznava normativne standarde lepote in presoja, v kakšni meri se ujema z njimi, in kako pomembno je to (ne)ujemanje zanjo in za ljudi v njeni okolici, vendar pa igrajo pri (ne)zadovoljstvu posameznice s telesnim videzom pomembno vlogo tudi medosebne izkušnje, predvsem v okviru družine (starši, sorojenci) in med vrstniki.

Družina kot vir informacij in odzivov v zvezi s telesnim videzom in nadzorovanjem teže pomembno vpliva na razvoj negativnega ali pozitivnega odnosa posameznice do svojega telesa. Starši lahko okrepijo prepričanje, da je videz žensk pomemben za srečno in zadovoljno življenje, in lahko z različnimi negativnimi pripombami na račun postave ali teže, s kritiziranjem, zbadanjem ali primerjanjem z lepšimi deklicami vplivajo na razvoj negativne telesne samopodobe hčerke. Starševski vpliv se kaže predvse z zgledom, z lastnim odnosom do telesa in prehranjevalnih navad. Če so s svojim videzom obremenjene matere, je zelo verjetno, da bodo obremenjene tudi hčerke. Po drugi strani lahko starši s pozitivnimi spodbudami in podporo pozornost z videza preusmerjajo na druga področja življenja, in s pohvalo nadarjenosti, spretnosti, truda, dosežkov in uspehov krepijo pozitiven odnos hčere do sebe. Lahko jim pomagajo, da sprejmejo svoje telo z vsemi posebnostmi, ga občudujejo in uživajo v njem ter se naučijo ceniti lastno edinstvenost.

Negativno lahko na odnos do telesa vplivajo tudi različne zbadljivke, pripombe in draženje bratov, sester ali vrstnikov. V zvezi s tem je ugotovljeno, da osebe, ki so bile v otroštvu in mladosti deležne pogostih kritik in draženja zaradi videza, razvijejo bolj negativno telesno samopodobo. In zelo pogosto ostanejo pripombe na račun videza prisotne in boleče tudi v prihodnosti. Iz podatkov Rievesa in Casha (v Cash, 1997) je razvidno, da dekleta v največji meri dražijo in zbadajo njihovi bratje (79%) in vrstniki (62%). Na videz nedolžna porogljiva pripomba, naj deklica 'umakne svojo debelo rit', lahko povzroči, da deklica ne mara več svojega videza: »Sovražim svoj videz. Shujšati moram.« (Pipher, 1999: 55).

Telesne značilnosti imajo velik vpliv na telesno samopodobo posameznice. Vitke in lepe deklice so deležne več prijaznosti in pozornosti, debelejšje več draženja in zavrnitev. Privlačnost in družbena sprejemljivost zunanosti posameznice vplivata na to, kako jo zaznavajo in obravnavajo drugi, mnenje drugih pa igra pomembno vlogo pri oblikovanju njenega mnenja o lastni podobi. Mladostna debelost ima pogosto neugodne in potencialno dolgotrajne vplive na telesno samopodobo (Schwartz in Brownell v Cash, 2004), kar podpirajo izsledki naslednje študije: Svojo telesno samopodobo so ocenjevale tri skupine žensk: v prvi skupini so bile ženske, ki niso bile nikoli pretežke; v drugi skupini so bile ženske, ki so bile nekoč pretežke, vendar v času študije niso bile več, v tretji so bile pretežke ženske. Čeprav ženske v drugi skupini niso bile več pretežke, so imele enako slabo telesno

samopodobo kot pretežke ženske iz tretje skupine - še vedno niso izgubile občutka, da je njihovo telo pretežno in nesprejemljivo, še vedno so se 'počutile debele', čeprav niso bile več. Kot pravi Cash (1997: 47): »Njihovo telo je bilo njihov sovražnik; težko je pozabiti svoje sovražnike«.

Telesna teža ni edini dejavnik, ki lahko vpliva na negativno telesno samopodobo - lahko gre za fizične spremembe kot rezultat pubertetnih sprememb, zdravstvenih težav, kirurških posegov ali športnih poškodb, počasnejši razvoj ali odklone v razvoju, mladostniške akne. Vsekakor pa sta prekomerna telesna teža in preobilna oblika postave v času glorifikacije vitkega (in čvrstega telesa) osrednji značilnosti, ki spodbujata razvoj negativne telesne samopodobe.

Vendar ne vplivajo negativni vplivi kulture, socialnega okolja in telesnih značilnosti na vse enako. Pomembno vlogo pri oblikovanju telesne samopodobe imajo osebnostne značilnosti posameznice. Ugotovljeno je, da je predispozicija za razvoj negativne telesne samopodobe nizko samospoštovanje (Grogan, 1999). Posameznice z manjvrednostnim občutkom iščejo pomanjkljivosti pri sebi, njihova negotovost se razširi tudi na njihovo zunanost in se zrcali v negativni telesni samopodobi. Po drugi strani imajo posameznice z visokim samospoštovanjem, ki so ljubljene in kompetentne, praviloma boljšo telesno samopodobo in so celo v manjši meri občutljive na draženje in pripombe in manj podlegajo družbenim standardom in zahtevam.

Res, da negativni pretekli dejavniki na posameznici puščajo posledice in lahko vplivajo na njeno negativno telesno samopodobo tudi v sedanjem času, vendar so pomembni ali še pomembnejši sedanji oz. neposredni dejavniki, dejavniki 'tukaj in zdaj'. Različni dogodki ali situacije, v katerih se posameznica znajde (npr. plaža, ples, fotografiranje), lahko sprožijo njeno razmišljanje o videzu in ob visoko izraženi stopnji pomembnosti videza lahko oboje skupaj pri posameznici povzroči negativna občutja v zvezi z njenim telesom. Vendar način, na katerega posameznica domneva, predpostavlja, interpretira in razmišlja o svoji zunanosti, določa njene čustvene reakcije v povezavi s telesom. Velja namreč, da »čutimo tako, kot o sebi mislimo« (Cash, 1997: 49). Če posameznica o sebi misli, da je lepa in privlačna, so njene čustvene reakcije pozitivne in takšen (pozitiven) je tudi njen odnos do telesa. In nasprotno: če o sebi misli, da ni 'dovolj lepa' in 'dovolj privlačna', so njene čustvene reakcije negativne in takšen (negativen) je tudi njen odnos do telesa.

Ugotovimo lahko, da med dejansko obliko in velikostjo telesa ter osebnim vrednotenjem telesa ni vedno korelacije. Ni torej nujno, da ima dekle / ženska, ki od telesnih idealov odstopa, negativno telesno samopodobo. Njen pogled in njena interpretacija oblikujeta stališče, ki ga ima do svojega telesa in zunanosti. Če torej sama meni, da je njeno telo lepo, ima o svoji zunanosti pozitivno podobo. Prav tako ni nujno, da ima dekle / ženska, ki jo drugi ocenjujejo z lepim in privlačnim videzom, tudi pozitivno telesno samopodobo. Če svojega telesa ne sprejema in ga sama ne ocenjuje kot lepega in privlačnega, ima lahko o svojem telesu tudi negativno podobo.

Ocenjevanje telesa (kot tudi primerjanje s telesnimi ideali) pa je najintenzivnejše v adolescenci, obdobju, v katerem se iz telesa otroka oblikuje telo ženske. Navadno se začneja okoli dvanajstega leta, v puberteti¹⁸, ki je najizrazitejši in najpomembnejši dogodek v biološkem življenju posameznice, in traja do zgodnjih dvajsetih let.

2.2.3 Telesna samopodoba in mladostnice

Posameznica v tem obdobju »izoblikuje svojo osebnost na osnovi svojih psihofizičnih dispozicij in interakcije s socialnim in fizičnim okoljem« (Ule, 1995: 29). Pomemben sestavni del osebnosti je oblikovanje njene lastne identitete, pri tem pa je še posebej pomemben njen odnos do telesa: »Od tega, kako mladostnik pozna, pojmuje, doživlja in vrednoti svoje telo, so v marsičem odvisni tudi njegovo vedenje, njegov odnos do drugih ljudi in njegova stališča do zanj najpomembnejših življenjskih tem« (Tomori, 1990: 57).

Telo oziroma telesni videz je za dekleta v adolescenci prevladujoča skrb, in sicer ne glede na njihovo dejansko težo in stopnjo telesnega razvoja, in mu posvečajo veliko pozornosti. V tem se neposredno kažejo tudi vrednostne izkušnje, ki jih drugi ohranjajo pri življenju in vzdržujejo že od otroštva, ko se deklice hvali zaradi njihove prikupnosti: pomen njihovih teles je predvsem v ekspresivnosti, ki ga z njimi dosežejo. V tem obdobju je zanje najpomembnejše, kako jih vidijo vrstniki in kakšne možnosti imajo pri nasprotnem spolu, zato so tudi ocenjevanje telesa, primerjanje z vrstnicami in telesnimi ideali ter pritisk po doseganju 'prave' postave tako veliki.

Odnos do zunanega videza je v tem obdobju problematičen: dejansko gre za obdobje korenitih fizioloških in anatomskih sprememb, ko se spremenijo razsežnosti telesa - dekliška telesa pridobivajo na telesni višini in teži, spremenijo se telesni proporci, število maščobnih celic se poveča in delovanje spolnih hormonov spodbudi 'nalaganje' maščobnih oblog na njihovih bokih in stegnih. Vse te biološke spremembe nedvomno povzročajo individualna odstopanja

¹⁸ V splošnem puberteta pomeni biološko odraščanje, adolescenca (mladostniška doba) pa je opredeljena kot socialno in osebno doživljanje odraščanja (Pipher, 1999: 53).

telesa od teles vrstnic, pa tudi oddaljevanje od vitkega in čvrstega telesnega ideala. Dekleta ocenjujejo telesne spremembe glede na to, ali postajajo bolj ali manj fizično privlačne in pri večini se v tem obdobju pojavi nezadovoljstvo z zunanostjo in želja po spreminjanju oblike in teže telesa. Posebej telesna teža odločilno vpliva na telesni videz in sodi med dejavnike, ki so najpomembnejši za vrednotenje videza. Abramovitz (2000) opozarja, da večina najstnic, ne glede na njihov dejanski izgled, ne mara svojega telesa, kar pa je izredno problematično in si zasluži vso pozornost, saj je pri dekletih z negativno telesno samopodobo večja nevarnost razvitja samonadzorovalnih strategij in obnašanj, ki lahko ogrozijo njihovo zdravje in počutje - predvsem je večja verjetnost razvoja motenj hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija. Tako ranljiva dekleta so tudi potencialne kandidatke, da postanejo zasvojene z drogami, alkoholom ali nevarnim seksualnim vedenjem.

Najizraziteje na telesno samopodobo mladostnic vplivajo hitrost telesnega spreminjanja, pomanjkljiva pripravljenost na spremembo in odsotnost virov informacij o spremembah, primerjava z ideali oz. odstopanja od teh idealov, socialna pričakovanja in vrednotenje svojih značilnosti, stereotipni odzivi drugih ljudi na njen videz ter merila za oceno zunanosti, ki so veljavna v njihovem ožjem in širšem okolju.

Dekleta, ki s svojo zunanjo podobo niso zadovoljne, svojega videza ne marajo, se ga sramujejo ali ga celo sovražijo. Menijo, da tudi drugi ne marajo njihovega videza, kar lahko povzroča anksioznost in razvija vedenja, kot so izogibanje določenim situacijam, skrivanje telesa v prevelika oblačila, celo izogibanje socialnim stikom... Zaradi svojega videza so nagnjene k depresijam, menijo, da nimajo potrebnih fizičnih atributov za izražanje svoje ženskosti, lahko imajo težave v spolnosti, predvsem pa imajo o sebi zelo slabo podobo in nizko samospoštovanje (Cash, 1997: 40-41). Negativna telesna samopodoba je izredno problematična, kajti dekleta, ki ne marajo svojih teles, imajo zelo težko rade same sebe. Namreč, čeprav se mladostnice s svojimi sposobnostmi za abstraktno razmišljanje prav dobro zavedajo, kako različne in številne lastnosti sestavljajo njeno samooceno, se kljub temu pogosto zatečejo v poenostavitev in svojo zunanjo podobo enačijo s celotno predstavo o sebi, s tem pa pogosto prenesejo nezadovoljstvo s svojim videzom na samopodobo v celoti.

Obremenjenost s telesom pa nikakor ni trivialna skrb, pač pa zelo boleče izkustvo in še posebej mladim dekletom v obdobju adolescence je pomembno pomagati. Dokazano je, da obnašanja in navade, ki jih dekleta v tem življenjskem obdobju osvojijo, v veliki meri vplivajo na vrednote, zdravje ter stališča in obnašanja v odraslosti (Brannen s sod., 1994). Zatorej, če bi se mlada dekleta naučila pozitivno sprejemati svoje telo in se ne bi obremenjevala s svojim videzom, je mnogo bolj verjetno, da bodo tudi kot odrasle ženske usmerjene k pozitivni telesni samopodobi.

2.2.4 Oblikovanje pozitivne telesne samopodobe

Ker gre pri oblikovanju telesne samopodobe za dinamičen proces, lahko nanjo vplivamo tudi pozitivno in sicer z učenjem, zorenjem in pridobivanjem različnih izkušenj. Za oblikovanje pozitivnega odnosa do svojega telesa je še posebej pomembno obdobje adolescence, saj se v tem obdobju spreminja tako telo kot tudi socialna vloga mladostnice.

Obstaja več različnih tehnik in terapevtskih programov za izboljševanje telesne samopodobe¹⁹. V glavnem temeljijo na samospoštovanju, saj so ugotovili, da sta samospoštovanje in zadovoljstvo s telesom medsebojno tesno povezana (Tiggemann v Grogan, 1999: 180). Težko je sicer reči, kateri vpliv je pomembnejši: ali visoko samospoštovanje posameznice vpliva na pozitivno telesno samopodobo, ali nasprotno, da pozitivna telesna samopodoba vpliva na visoko samospoštovanje posameznice, res pa drži, da so posameznice z dobrim mnenjem o sebi s svojimi telesi bolj zadovoljne, zato si posameznica s tem, ko si okrepi samospoštovanje, izboljša tudi svojo telesno samopodobo.

V glavnem gre za skupinske diskusije in usmerjene vizualizacije za spoznavanje lastne telesne samopodobe in tega, kako se želijo počutiti v svojem telesu. Razprave o konkretnih strategijah za razvijanje bolj pozitivne telesne samopodobe (npr. postavitve ciljev) so se izkazale kot učinkovite, saj dajejo pozitivno spodbudo za spoprijemanje z nezadovoljstvom glede telesnega videza, medtem ko se je potrebno diskutirati o dejavnikih, nad katerimi posameznice nimajo nadzora in ki prispevajo k intenziviranju trenda vitkosti (npr. o družbeno konstruiranih telesnih idealih, o promociji vitkosti) izogibati, saj imajo nasprotni učinek (Grogan, 1999). Udeleženke na diskusijah tudi spodbujajo k prevzemanju večje aktivnosti pri doseganju boljšega počutja v svojem telesu in zadovoljstva s seboj; predvsem spodbujajo športno aktivnost, saj ji pripisujejo izboljšanje počutja in razpoloženja ter preusmeritev pozornosti z videza na občutke telesa in ritem gibanja.

Med terapevtskimi programi se najpogosteje uporabljajo kognitivno-vedenjske terapije (Cash, 1997). Posameznice spoznajo 'napačne' kognicije in se naučijo razvijati bolj racionalne in manj samoponižujoče vedenjske vzorce. Na terapijah se seznanijo s konkretnimi načini ravnanja v določenih situacijah, ki aktivirajo negativen odnos do telesa, in se naučijo spreminjati neustrezne vedenjske vzorce. Pomemben del programa, katerega namen je razviti večjo samozavest in pozitivno samovrednotenje, predstavljajo različne dejavnosti, ki si jih posameznice glede na stopnjo obvladanja in zadovoljstva izberejo in športna dejavnost je ena pomembnejših.

¹⁹ Programi za izboljševanje telesne samopodobe so uveljavljeni v razvitih sodobnih družbah, kjer je problem negativne telesne samopodobe obsežen in prisoten že dlje časa (npr. Avstralija, Združene države).

V tujini so razvili in vzpostavili številne programe za oblikovanje pozitivne telesne samopodobe mladih deklet tudi v šolah²⁰. Uvedli so različne dejavnosti, ki pomagajo učenkam, da se lažje spoprijemajo s problemi telesne samopodobe, samozavesti in s prehranjevalnimi problemi. Posebno pozornost namenjajo vzpodbujanju športnih dejavnosti, ki niso tekmovalne in so zabavne (O'Dea, 2001), pri čemer ima pouk športne vzgoje pomembno vlogo. Corbin in Pangrazi (1992) poudarjata, da športna vzgoja in drugi športni programi ponujajo ugodne priložnosti, kjer si lahko otroci in mladostniki pridobijo pozitivne izkušnje, osebno kompetenco, izboljšajo občutek uspešnosti in razvijajo pozitivno samopodobo.

Vidimo, da je športna dejavnost pogosto omenjana kot pomemben promotor pozitivne telesne samopodobe, pa tudi splošne samopodobe. Mnoge študije v tujini (npr. Sallis idr., 2000; Goni in Zulaka, 2000; Koff in Bauman v Grogan, 1999) so raziskovale povezanost med športno dejavnostjo in razvojem telesne samopodobe oz. razvojem splošne samopodobe in prišle do zaključkov, da športna dejavnost lahko spodbudno vpliva na razvoj pozitivne telesne in splošne samopodobe. Z izboljšanjem gibalnih spretnosti in motoričnih sposobnosti lahko posameznica izboljša celotno sliko o sebi, kar povzroči višje samovrednotenje (Tušak in Kandare, 2004). Vendar ima pozitiven vpliv pri sooblikovanju splošne samopodobe takrat, ko mladostnica to področje vrednoti kot pomembno (Marsh, 1994); če temu področju ne daje velikega pomena, je vpliv športnih dejavnosti na splošno samopodobo manjši.

Športno aktivnejši posamezniki so praviloma bolj zadovoljni s svojimi telesi kot nešportniki, dokazujejo mnoge raziskave. V Sloveniji je Masten (1992) ugotovil pomembne razlike na področju telesne samopodobe med študenti Fakultete za šport (športniki) in študenti psihologije (nešportniki), Faganelova (2003) je raziskovala različne vidike samopodobe med bodybuilderji, športniki in nešportniki in ugotovila, da imajo boljše mnenje o svojem telesu bodybuilderji in športniki v primerjavi z nešportniki, ne nazadnje je pozitiven vpliv športne dejavnosti na telesno samopodobo potrdila tudi raziskava Mladina 2000.

Nedvomno sodi športna dejavnost med aktivnosti, s katerimi lahko oblikujemo pozitivno telesno samopodobo. Ali gre pri športni dejavnosti za vidik aktivnega zmanjševanja telesne teže (oziroma prewencijo pridobivanja telesne mase), oblikovanje vitkega in čvrstega telesa, učinkovitost telesa kot posledice razvoja motoričnih sposobnosti in usvajanja gibalnih spretnosti, občutja uspešnosti ali osebne oz. socialne kompetence, pa je odvisno od individualne motiviranosti vsakega posameznika.

²⁰ O pomembnosti problematike priča dejstvo, da je Svetovna zdravstvena organizacija leta 1998 pripravila priporočila za promoviranje zdravja v šolah, med katere je uvrstila tudi promoviranje pozitivne telesne samopodobe.

2.3 Šport v sodobni družbi

2.3.1 Pojemovanje športne dejavnosti v sodobni družbi

Vzporedno s poudarjanjem zdravega življenjskega stila, glorifikacijo lepote telesa, skrbjo za telo in zdravje, je pridobivala na vrednosti tudi telesna čilost kot simbol zdravja, lepote, uspešnosti in individualne produktivnosti. Trenutni režim Resnice o telesu in telesnosti²¹ vzpostavlja vrsta diskurzov, med katerimi je tudi diskurz športa.

Pomen športa se je spreminjal skupaj s prevladujočimi Resnicami določenega obdobja in prostora ter zaradi hegemonih diskurzov, ki so se uveljavljali prek telesnih praks. Načini discipliniranja teles so se v zgodovini spreminjali, mobilizirali različne diskurze in pripeljali do pojava sodobnega športa²² ter oblikovanja hegemonih diskurzov, ki delujejo danes znotraj polja športa.

Danes je nova moralna obveza 'biti v dobri kondiciji' (Turner, 1996), šport pa se je vzpostavil predvsem kot kulturni tekst, ki ljudem govori, kako živeti na zdrav, koristen, kvaliteten, pa tudi zabaven in zanimiv način. V naraščajočem zanimanju za telo sta največkrat izpostavljena ohranjanje in izboljšanje zdravja ter izboljševanje izgleda s pomočjo telesnih praks²³ športa, pri čemer je telo vzpostavljeno kot temeljni projekt, ki ga posamezniki izgrajujejo vse življenje. To hkrati pomeni, da je vsak posameznik postal (moralno) odgovoren za svoje telo. Vitkost, čvrstost ter zdravje ženskega (športnega) telesa orisujejo temeljne attribute ženskosti, ki se reproducirajo v diskurzi estetskega in zdravega telesa v športu.

Perspektiva telesa kot mehanizma, ponazorjena v medicini, je dosegla svoj vrhunec v športni znanosti (Seymour, 1998); dandanes si ni mogoče zamisliti vrhunskega rezultata brez športne tehnologije, prav tako pa je skoraj nemogoče doseči 'primerno' oblikovano in zdravo telo brez pomoči športne (in medicinske) tehnologije. Področja, ki skrbijo za telo, so pridobila znanstveni značaj, kar se na polju športnega telesa kaže v izjemnem prepletanju znanstvenih disciplin: medicine in športne znanosti.

V sodobnih telesnih praksah športa se kaže zanimiv transformacijski fenomen, ki enostavne telesne prakse, ki jih ljudje vsakodnevno izvajajo, spreminja v kompleksna pomenska polja. Tako v današnjem času izvajanje določene telesne prakse športa ne predstavlja le izvajanja

²¹ Gre za vzpostavljanje Resnice o telesu, ki jo ljudje sprejemajo in v katero verjamejo. Resnica kot takšna funkcionira toliko časa, dokler jo ljudje sprejemajo oz. dokler obstajajo hegemoni diskurzi, ki jo vzdržujejo.

²² Sodobni šport je sestavljen iz množice telesnih praks, ki so se v zadnjih dvesto letih izoblikovale na različnih mestih in se razširile po vsem svetu. Prakse športa lahko obravnavamo kot kulturni tekst, ki ga brez večjih težav prepozna večina ljudi po vsem svetu.

²³ Način, kako posameznik uporablja svoje telo oz. kako mu streže, je Marcel Mauss označil za telesne tehnike, danes pa se je za njihovo poimenovanje ustalil pojem telesna praksa. Mauss navaja niz praks (npr. hranjenje, oblačenje, hujšanje, lepotne operacije, ukvarjanje s športom), s katerimi različne družbe oblikujejo individualna, fizična telesa v skladu s svojimi idejami in jim s tem dajejo pravo, družbi primerno obliko (v Zajc, 2000).

telesne prakse, ampak je to izvajanje mogoče razumeti kot osebnostno lastnost, moralno neoporečnost ali svetovno-nazorsko usmeritev akterja. Na ta način športna dejavnost predstavlja točko podvrženja oz. discipliniranja posameznika.

Podobno kot medicina je športna znanost doživela svoj vzpon in potrditev v 19. stoletju z vednostjo, ki se je utemeljila v logiki znanstvenih odkritij in rabi znanstvenih metod. Za uveljavljanje legitimnosti potrebuje (po Foucaultu) vsaka institucija vednost, s katero utemeljuje hegemonne diskurze in vzpostavlja lasten režim resnice. Gre za vzpostavljanje Resnice, ki jo ljudje sprejemajo in v katero verjamejo. Ta Resnica funkcionira toliko časa, dokler jo ljudje sprejemajo, oziroma, dokler obstajajo hegemonni diskurzi, ki jo vzdržujejo. Sodobni šport se je vzpostavil kot institucija, ki je upravičenost svojega obstoja opravičevala z 'naravno' potrebo človeka po gibanju (Starc, 2003). Z utemeljitvijo te biološke potrebe je postala sestavni del hegemonnega diskurza o športu, družba je Resnico sprejela, in velja še danes za resnično, kar potrjujejo definicije iz strokovne literature s področja športa. Tako npr. Drago Ulaga v svoji knjigi *Telesna vzgoja, šport, rekreacija* piše: »Slehnemu človeku, mlademu ali staremu, pomeni telesno gibanje nekaj, kar sodi med življenjske potrebe« (1976: 9).

Svojo vednost je znanost o športu v 19. stoletju črpala iz sorodnih disciplin, ki jim je človeško telo predstavljalo središče zanimanja, največ pa iz medicine, biologije in vojaških ved. Tako se je vednost o medsebojni povezanosti športne aktivnosti in zdravja razvila hkrati z vednostjo o športu in športna znanost je ravno tako kot medicina svoj obstoj legitimirala s pomočjo mita o antičnih športnih praksah in njihovem namenu. Takratni raziskovalci so se pogosto naslanjali na starogrško tradicijo in tudi v pogledu športa skozi prizmo skrbi za zdravje je bilo tako. Pri sklicevanju na pomembnost športne dejavnosti so se oprli na Hipokrata (460-377 p.n.št.), najznamenitejšega starogrškega zdravnika, ki je trdil, da zmerno gibanje koristi zdravju in dobremu vsesplošnemu počutju. Od takrat dalje predstavljata šport in telesno gibanje eno temeljnih Resnic in verjetij: da namreč pozitivno učinkujeta na zdravje (Vodeb, 2000).

Diskurz zdravega²⁴ telesa v športu se je ohranil znotraj športne dejavnosti in predstavlja Resnico, ki jo je Waddington označil kot ideologijo: »Še posebej presenetljiva pri tej ideologiji je njena univerzalna sprejetost v vseh družbah, saj je tako v razvijajočih in razvitih družbah, v kapitalističnih in komunističnih družbah, kot v demokratičnih in nedemokratičnih

²⁴ Po definiciji zdravja, ki jo je pred več kot 50 leti oblikovala in jo še vedno uporablja Svetovna zdravstvena organizacija, je »zdravje stanje popolne telesne, duhovne in družbene blaginje in ne le stanje brez bolezni in nezmožnosti« (Fras, 2005)

družbah sprejet širok konsenz, da je 'šport koristen zate'« (v Starc, 2003: 102). Tovrstni diskurz še danes služi tako utemeljitvi športa kot medicine.

Vzporedno z uveljavitvijo zdravega telesa in diskurzom o telesni bolezni kot kazalcu moralne izprijenosti se je uveljavljal tudi diskurz o telesni aktivnosti kot pogoju zdravja, estetike in morale. Lepo (športno) telo je začelo odražati telesno in duševno zdravje posameznika, hkrati pa je ohranjanje zdravja in izboljševanje izgleda s pomočjo telesnih praks športa postalo tudi merilo discipliniranosti posameznika. S športno dejavnostjo posamezniki niso samo okrepili svojega telesa, pač pa so s pomočjo vadbene discipline okrepili tudi svojo moralo. V takšnem duhu (moralne) regulacije je bilo v Sloveniji v devetdesetih letih organiziranih več gibalnih akcij (npr. Razgibajmo življenje, Mesec športa, Teden športa, Slovenija teče za zdravje; še pred tem, v sedemdesetih in osemdesetih, pa so državljanke in državljane takratne Jugoslavije spodbujali na trimske steze in organizirana športna gibanja, kot je npr. Kaveljc in Korenina), s katerimi so želeli prepričati čim več ljudi, da bi se redno ukvarjali s športom in tako izboljšali svoje zdravje in počutje. Akcije so bile organizirane in financirane s strani javnih sredstev države, ki je želela preko vsakdanjih telesnih praks podvreči posameznike v zdrave in odgovorne državljane²⁵. Tudi danes lahko opazimo podobne prireditve, le da za njimi v večini primerov stoji močan potrošniški interes. Najopaznejše so prav gotovo akcije Poleta, ki jim sama revija skupaj z enim ali več sponzorjev nudi močno medijsko podporo.

Sicer pa zadnje raziskave športno rekreativnih dejavnosti kažejo, da se kolektivno umika individualnemu: posamezniki danes v večini primerov raje kot v organiziranih množicah vadijo neorganizirano, sami ali v ozkem krogu poznanih ljudi; šport pojmujejo kot intimno stvar, ki se tiče samo njih; pri izbiri športov se kaže prevlada individualnih športov, ki temeljijo na privzemanju posebnega življenjskega stila (npr. deskanje na snegu, gorsko kolesarjenje, rolanje, rekreativni tek, aerobika, pilates), podobah in potrošništvu. Posamezniki funkcionirajo predvsem znotraj diskurza o koristnosti športne vadbe za zdravje oz. diskurza športne vadbe za lepo oblikovano telo. Ohranjanje zdravja in izboljševanje izgleda s pomočjo telesnih praks športa je vzpostavilo telo kot temeljni projekt, ki ga posamezniki izgrajujejo skozi vse življenje.

Na teoretski ravni je jasno, da gre pri zdravju, športnih dejavnostih, skrbi za telo... za nadzorovanje in discipliniranje teles. Šport in vadbeni programi določajo žensko podobo v skladu z družbenimi ideali vitkega in čvrstega telesa; športna vadba, zdravje, fitnes zapovedi

²⁵ Sodobne države načrtno reproducirajo diskurz o pomembnosti športne aktivnosti za zdravje, saj to posredno pomeni nižanje stroškov zdravstva (Vodeb, 2000; Starc, 2003).

kažejo in spodbujajo dominantne podobe ženskosti²⁶ (Maguire in Mansfield, 1998). Z ideologijo, da je šport garancija za visoko starost, zabava in ugodje pa vrhunec našega bivanja, »nam 'fitnes industrija in industrija zabave' oblikujeta okus, miselnost in moralo, oblikujeta pa tudi novo kulturo, ki favorizira na eni strani ceneno uživanje in mentalno pasivizacijo, na drugi pa s poudarjanjem o koristnosti različnih, predvsem novih športnih zvrsti, ustvarjata 'potrošnike športa'« (Zagorc, 2004: 107). In s tem prinašata ogromne dobičke - nekateri avtorji trdijo, da je industrija, vezana na šport, celo pred avtomobilsko industrijo (Vodeb, 2000).

Nedvomno pa so nadzorovalne prakse telesa na področju športne dejavnosti zanimive tako za državo, kot tudi športno oziroma medicinsko stroko.

2.3.2 Država o športni dejavnosti

V Sloveniji je država opredelila javni interes (del, ki se ga (so)financira iz javnih sredstev) v Zakonu o športu (2002). Športna dejavnost je opredeljena kot športna rekreacija odraslih vseh starosti in družin, ki se s športom ukvarjajo prostovoljno na osnovi svojega interesa. Namenjena je najširšim množicam prebivalstva, ne glede na starost, spol, znanje in sposobnosti. Vključijo se lahko prebivalci v vseh obdobjih življenja; tudi najmlajši in mladi, res pa je pri njih bolj poudarjena vzgojna komponenta športa, pri odraslih pa bolj rekreativna. V Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji (Kovač, 2000: 13) lahko zasledimo, da šport »sooblikuje posameznika, pripomore k ravnovesju med delom in sprostitvijo, krepi njegovo zdravje in spodbuja njegovo ustvarjalnost«. Na neprecenljiv pomen športa za posameznika v sodobnem svetu je opozoril Janko Strel v uvodu k Zakonu (2002), saj sta kakovostno preživljanje prostega časa in skrb za zdravje nepogrešljivi sestavni del polnega življenja od mladosti prek zrelosti do starosti.

Po ugotovitvah raziskave Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1996, da se s športom redno in organizirano ukvarja dvakrat tedensko samo 21 odstotkov prebivalcev Slovenije, so se na Ministrstvu za šolstvo in šport odločili, da je potrebno več pozornosti nameniti ozaveščanju posameznikov, da s športom poskrbijo za svoje zdravje v najširšem pomenu besede (v Mihevc, 1997). V ta namen so v študiji Šport v republiki Sloveniji – dileme in perspektive predstavili razvojne smernice športa v naši državi. V njej piše (1997: 8): »Namen

²⁶ Obstaja sicer možnost, da dobijo ženske skozi telesne prakse športa moč, vendar v individualnih športih (avtorja posebej izpostavita aerobiko) ni moč ugotoviti odpora do prevladujočih idealov ženskosti (Maguire in Mansfield, 1998).

države je povečati število tistih, ki se redno organizirano ali neorganizirano ukvarjajo s športom zaradi zdravja, dobrega počutja, druženja ali osebne uveljavitve.«

V okviru Nacionalnega programa športa v Sloveniji so te usmeritve natančneje določili: želeli bi »povečati število redno športno aktivnih prebivalcev za 5% in vseh športno aktivnih za 2%« (2000: 24) ter hkrati z Ministrstvom za zdravje in drugimi pristojnimi ministrstvi razvijati športne zdravstveno-preventivne programe in športne programe za krepitev zdravja.

Tako je bilo na pobudo Ministrstva za zdravje leta 2001 oblikovano nacionalno delovno telo, ki je pripravilo izhodišča strategije spodbujanja telesne aktivnosti za zdravje. Gre za uveljavljanje širšega koncepta pozitivnih učinkov telesne dejavnosti na zdravje – mednarodno razširjen je pojem HEPA (angl. Health Enhancing Physical Activity). V okviru te nacionalne strategije telesne dejavnosti za zdravje želijo doseči zmanjšanje deleža telesno neaktivnih in povečanje obsega in intenzitete varne in nenehne telesne aktivnosti v vseh starostnih skupinah prebivalstva. Če si pogledamo поблиžje konkretno ciljno skupino otroci in mladostniki do 18. leta starosti, bi želeli:

- za 30% povečati delež otrok in mladostnikov, ki so telesno dejavni vsaj eno uro vsak dan,
- za 20% povečati delež otrok in mladostnikov, ki z namenom transporta v šolo in po vsakodnevnih opravkih pretežno pešajo ali kolesarijo,
- za 30% zmanjšati delež otrok in mladostnikov, ki v prostem času presedijo pred televizijskim ali računalniškim ekranom več kot 4 ure dnevno vsak dan,
- za 10% zmanjšati delež prekomerne prehranjenosti in debelosti med otroki in mladostniki (Fras, 2005).

Ob Svetovnem dnevu gibanja je minister za zdravje Andrej Bručan predstavil osnutek besedila Strategije Vlade Republike Slovenije na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja za obdobje 2006 do 2011, iz katere je razvidno, da bosta Ministrstvi za zdravje in šolstvo in šport s predvidenimi ukrepi spodbujali vse skupine prebivalstva k redni telesni dejavnosti in s tem prispevali k večji kakovosti njihovega življenja.

Osnutek Strategije vsebuje tri temeljne stebre:

- Prvi steber predstavlja športno rekreacijo oziroma telesno dejavnost, ki bi jo morali izvajati vsakodnevno z namenom krepitve zdravja.
- Drugi steber predstavlja telesno dejavnost odraslih v delovnem in otrok in mladostnikov v šolskem okolju.
- Tretji steber predvideva aktivnosti transportnega gibanja. V okviru tega si bomo prizadevali k spodbujanju državljanov h kulturi zdravju koristnega transportnega gibanja. Pri tem mislimo predvsem na vzpostavitev pogojev prometne infrastrukture,

ki vključuje kolesarske steze in pešpoti ter javno-promocijske ukrepe, ki spodbujajo ljudi, da čim več opravkov opravijo aktivno v gibanju.

»Današnji dan vidim kot dobro priložnost, da opozorimo širšo javnost na pomen redne, vsakodnevne telesne dejavnosti, ki ima poleg zdravega in uravnoveženega prehranjevanja in zdravih prehranjevalnih navad velik potencial in možnost za zmanjševanje problema debelosti med Slovenci, in s tem preprečevanje prezgodnje obolevnosti in umrljivosti ter zmanjševanje ekonomskega bremena, ki ga kronične nenalezljive bolezni predstavljajo za državo« (Bručan, 2006).

2.3.3 Športna stroka o športni dejavnosti

Športna dejavnost²⁷ je opredeljena kot celovita človekova dejavnost zunaj eksistenčne dejavnosti, ki je izbrana po lastni želji in opredelitvi, ki fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka, in je usmerjena k ohranjanju in izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, k razvoju ustvarjalnosti, k načrtnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa ter k oblikovanju človeka v celostno razvito osebnost. Je svobodno izbrana dejavnost, v kateri so v celoti so upoštevane želje in interesi posameznikov (Berčič, 2002).

Kakor je tekel razvoj športne dejavnosti, tako so se pojavljale tudi različne definicije in opredelitve. V nadaljevanju bom omenila nekaj definicij slovenskih oz. jugoslovanskih teoretikov po kronološkem zaporedju (v Mišigoj–Duraković in sod., 2003; v Berčič, 2002).

Trstenjak je leta 1951 pripisal športno udejstvovanje posamezniku v prostem času zato, da si odpočije, razvedri in še bolj izuri svoje sposobnosti.

Leta 1963 jo je Ber opredeli kot igro odraslih ljudi in svobodno izbrano zabavo v prostem času, Miljanič pa je na športno dejavnost gledal z energijskega vidika - vidika prejete in oddane energije, ki jo v določeni količini prejema oz. oddaja posameznik pri športnem udejstvovanju, saj je menil, da športna dejavnost obnavlja in v določeni meri vrača človeku izgubljeno energijo.

Pediček je leta 1970 športno dejavnost opredelil kot dejavnost, ki prinaša človeku neposredno zadoščenje pri udeležbi v kaki svobodno izbrani razvedrilni aktivnosti in ljudem bogati prosti čas ter veliko prispeva h kakovosti njihovega življenja.

²⁷ Za to področje športa uporabljajo različni strokovnjaki različne izraze: športna rekreacija, športnorekreativna dejavnost (Sila, 2000; Berčič, 2002), šport za vse (Kovač, 1995), gibalna/športna aktivnost (Pišot s sod., 2002, 2005; Berčič, 2005), športanje (Vodeb, 2004) ipd.. Sama bom v nalogi uporabljala izraz športna dejavnost.

Jovan je leta 1973 menil, da je športna dejavnost tista svobodna in organizirana aktivnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja ter ga pomaga oblikovati v celostno razvito osebnost. Z navedenim avtorjem se pri teoretični obravnavi športne rekreacije že pojavi potreba po celostni obravnavi človeka in biopsihosocialni integriteti posameznika.

Uлага leta 1980 športno rekreacijo opisuje kot dejavnost, ki se ji človek posveča v prostem času in prostovoljno, z namenom, da se sprosti in razvedri ter obnovi svoje delovne sposobnosti. Hkrati je športu pripisal veliko večji pomen: »Šport ne pomeni samo gibalne aktivnosti (npr. v atletiki ali nogometu), ampak pomeni neprimerno več - vzgojni program zlasti za mladino, za ves narod pa nepogrešljiv prispevek h kakovosti življenja.« (Delo, 9.10.2000).

Sila (2000) pripiše vrednost in pomen športne dejavnosti v elementih, kot so sproščeno gibanje in primeren telesni napor, beg iz urbaniziranega okolja in zaprtih prostorov, kratek umik od vsakdanjih obveznosti in skrbi, druženje s tistimi, ki nam pri tej aktivnosti najbolj ustrezajo, sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in pozitivnih čustev ter uživanje v brezmejni gibalni izraznosti, v estetiki gibanja in v lastnem občutku uspešnosti

Kristan (2000) piše o gibalni dejavnosti tekmovalne ali netekmovalne oblike, ki je namenjena ohranjanju bio-psiho-socialnega ravnovesja, razvedrilu, zabavi in duševni sprostitvi, udejanjanju težnje po opaznih gibalnih dosežkih, včasih pa zgolj zdravljenju in rehabilitaciji po ozdravljenju.

Zadnje opredelitve kažejo na pojmovne širitve in vsebinske bogatitve, ki bi jih lahko predstavili z besedami: veselje, zadovoljstvo, zabava, užitek, sprostitev, razvedrilo, energija, odločnost, trdna volja, pobuda, obvladovanje in akcija. Zato Berčič predlaga, da je športna dejavnost »svobodno izbrana in igriva gibalna/športna dejavnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati in sprošča ter ga od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje, užitek in zadovoljstvo, k celovitemu ravnovesju in zdravju« (2002: 15).

Športni strokovnjaki vse bolj poudarjajo in izpostavljajo aktivni življenjski slog in športno aktivnost kot pomembna varovalna dejavnika zdravja. Opozarjajo na zdravstvene težave, ki jih prinaša športno pasivni oz. sedeči slog življenja in sporočajo posameznikom, da lahko svoje zdravje ohranijo in okrepijo le z aktivno udeležbo. »Ni dovolj le oblikovati, predlagati in ponujati primerne programe, posameznika je treba ozaveščati v tem duhu in mu gibalno/športno aktivnost uzavestiti kot vrednoto in dejavnik kakovosti življenja« (Pišot in Završnik, 2005: 55). Avtorja športno dejavnost opredelita kot namensko športno aktivnost, ki služi krepitvi oziroma izboljševanju posameznikove gibalne učinkovitosti, njegovega zdravja ter splošnega počutja in pripravljenosti. Vadba mora slediti cilju, da postane športna dejavnost »vrednota, ki oblikuje in sproža vedenjske namere z jasnim, operacionaliziranim ciljem: biti

aktiven - biti pomemben in vreden – biti zdrav v spiralnem modelu posameznikovega razvoja. Odsotnost gibalne/športne aktivnosti v življenju nas Slovencev ne pomeni le grožnje našemu zdravju, temveč tudi grožnjo naši ustvarjalnosti, znanju, uspešnosti« (ibid: 60).

Športni strokovnjaki svetujejo, naj bo športna dejavnost zdrava (z vidika količine in intenzivnosti mora biti prilagojena starosti, predznanju in sposobnostim posameznika), primerna (vsebinsko in procesno prilagojena potrebam in želji posameznika), varna (vsebine in obremenitve morajo biti prilagojene posamezniku), zabavna (zadovoljuje potrebo po sprostitvi in razvedrilu) in redna (vsak dan v primerni vsebini, količini in intenzivnosti).

Če naj športna dejavnost koristi zdravju, mora biti zadostna in primerna. Kaj pa je zadostna in primerna športna aktivnost, določa športna (in medicinska) znanost. Znotraj tega okvirja so natančno določene vrsta športne dejavnosti, intenzivnost vadbe, pogostost in trajanje.

Športni strokovnjaki (Berčič in Sila, 2001) pripisujejo športno dejavnim ljudem poleg telesnega in duševnega zdravja številne pozitivne prednosti: so bolj gibljivi, močni, spretni, z boljšo koordinacijo, imajo več energije, so bolj razpoloženi, si hitreje odpočijejo, se bolje prilagajajo, hitreje nadoknadijo energijo, so bolj vitalni, bolje spiyo, imajo lepše oblikovano telo, lepšo in boljšo telesno držo ipd.. Športna dejavnost pospešuje intelektualne zmogljivosti in večja splošno storilnost, povečuje splošno zaupanje vase, vpliva na pozitivno samozavest in samospoštovanje.

Še posebej v zadnjem času pa se poudarja pozitivna vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesa. S primerno športno dejavnostjo lahko posamezniki vzdržujejo optimalno telesno težo oziroma jo aktivno zmanjšujejo. Lahko se uspešno 'borijo' proti debelosti, seveda, če je vadba dobro načrtovana in primerno intenzivna. Za to pa poskrbijo športni strokovnjaki.

S primerno in pravilno športno vadbo lahko posamezniki krepijo svoje mišice, odpravljajo neprimerne obline, skratka, oblikujejo lepše in bolj skladno telo. Obstajajo različne naprave za vadbo, ki so oblikovane za določen fizični napor: obstajajo 'steperji', tekalne steze in kolesa za 'noge in boke' ali 'kurjenje maščobe', naprave za veslanje ter različne ročke in uteži za 'roke in noge', trenažerji in različni vadbeni pripomočki za 'trebuh'... Obstajajo skupine vaj, ki so namenjene za zmanjšanje obsegov telesa, vaje za utrditev oblike telesa, vaje za oblikovanje določenih delov telesa ('problematična mesta').

Današnje revije so polne nasvetov športnih strokovnjakov, kako lahko posamezniki s pravilno izbranimi vajami izboljšajo izgled posameznih delov telesa (vaje za lepši trebuh, vaje za lepo oblikovano zadnjico, vaje za lepe noge itd.); različna društva in podjetja vabijo na strokovno vodene športne vadbe za oblikovanje telesa; razvila se je ponudba specializiranih športnih

strokovnjakov, ki posameznikom pripravljajo individualne treninge za oblikovanje telesa in jih strokovno vodijo skozi vadbo...

2.3.4 Medicinska stroka o športni dejavnosti

Redno gibanje in ukvarjanje s športom po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (internet) prinaša mnoge koristi, saj:

- zmanjšuje tveganje za razvoj srčne bolezni, za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi in zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt,
- zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II,
- pomaga preprečevati/zniževati povišan krvni tlak,
- zmanjšuje tveganje za raka debelega črevesa,
- pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka,
- pomaga zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe,
- zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v spodnjem predelu hrbta,
- ljudem lahko pomaga shajati z bolečinami, kot na primer z bolečinami v hrbtu ali v kolenih.

Poleg tega

- spodbuja duševno blaginjo, zmanjšuje stres, občutja strahu, depresije in osamljenosti,
- pomaga preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot so na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, nezdrava prehrana ali nasilje pri otrocih in mladostnikih,
- pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50% v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja.

Pomanjkanje gibanja je Svetovna zdravstvena organizacija označila kot pogost vzrok za smrti²⁸, bolezni in druge prizadetosti, zato je maja 2002 telesno dejavnost uvrstila med prioritete naloge držav članic s sprejetjem Resolucije WHA 55/23 Prehrana, telesna dejavnost in zdravje. Po njihovih podatkih se kar 60% odraslih (in manj kot tretjina mladih²⁹ (Kraševac Ravnik, 2004)) giblje premalo, da bi koristili svojemu zdravju, zato so pripravili zdravstvena priporočila o obsegu in trajanju telesne dejavnosti: priporočajo zmerno intenzivno telesno aktivnost najmanj 30 minut dnevno, veliko bolj priporočljivo pa najmanj 1 uro. Priporočeni nivo aktivnosti lahko dosežemo na različne načine: z gibanjem med vsakodnevnimi dejavnostmi, športnim udejstvovanjem ipd.; telesna dejavnost naj bo

²⁸ Po podatkih WHO je telesna nedejavnost, poleg nezdravega prehranjevanja in kajenja, med tremi glavnimi povzročitelji 60% vseh smrti v svetovni populaciji. Po predvidevanjih bo ta odstotek do leta 2020 narasel na 73% vseh smrti.

²⁹ Podobne ugotovitve so dali rezultati Mladina 2000: s športom se redno ukvarja samo 32,6% mladih.

raznovrstnih oblik in intenzitet, prilagojena starosti in željam posameznika, saj le tako privede do skladnega in celostnega razvoja ter polnega spektra koristi za zdravje.

Kot plod Resolucije je bil maja 2002 uveden svetovni dan gibanja, 10. maj, ki opozarja javnost, da je telesna dejavnost nenadomestljiv dejavnik zdravja in dobrega počutja. Moto lanskega dneva je bil »Gibaj se veliko in opazil boš razliko«.

Kot naraščajoča problema svetovnih razsežnosti v razvitem zahodnem svetu so opredelili prekomerno telesno težo in debelost, ki ju medicinska stroka opredeljuje z indeksom telesne mase³⁰. Svetovna zdravstvena organizacija je prekomerno telesno težo opredelila z ITM, ki je enak ali višji od 25, oz. debelost z ITM nad 30. Število odraslih posameznikov z indeksom nad 25 v razvitih zahodnih državah narašča, prav tako narašča število otrok in mladine, ki jih po tem indeksu označujemo kot prekomerno hranjene ali debele. V Sloveniji je v letu 2003 delež prekomerno hranjenih ter debelih otrok in mladostnikov bistveno večji kot leta prej, posebej še pri mlajših starostnih kategorijah. Največji odstotek je beležen pri fantih med 9. in 14. letom, pri dekletih pa med 8. in 13. letom starosti. Med mladostniki, starimi devetnajst let, je debelih 1,8% deklet in 2,2% fantov (Strel s sod., 2004).

Zdravniki prekomerno hranjenim in debelim svetujejo ustrezno in redno športno/telesno dejavnost (poleg prehrane z zmernim zmanjšanjem kaloričnega vnosa in vedenjske terapije, ki podpira spremembo življenjskega sloga), s katero naj aktivno vplivajo na zmanjševanje in vzdrževanje telesne teže. Še posebej v zadnjem času se poudarja pozitivna vloga športno oblikovanega in skladno razvitega telesa. Preko odnosa do lastnega telesa, ki ga oseba razvija s športno dejavnostjo, prispeva k pozitivni samopodobi in samospoštovanju. S tem, ko oseba naredi nekaj dobrega in koristnega za svoje telo ter vloži v to lasten trud, v svoji predstavi poveča občutek njegove vrednosti. S primerno športno dejavnostjo krepi pozitiven celotni odnos do sebe.

Hkrati je poudarjen vpliv športne dejavnosti na zunanjo podobo, pri čemer pa ne gre le za telesno težo in razporeditev telesnih oblin ter njihovo obliko, pač pa tudi za vpliv na skladnost gibanja, obvladovanje telesa v prostoru, povečanje telesnega tonusa in zmanjševanje telesne okornosti in nerodnosti.

³⁰ Indeks telesne mase (ITM; angl. Body Mass Indeks oz. BMI) se trenutno uporablja kot norma ustrezne telesne teže. Izračunamo ga tako, da delimo težo (v kg) s kvadratom telesne višine (v m). Normalni rang je od 18.5 do 24.9. Od 25.0 do 29.9 velja za prekomerno telesno težo, nad 30.0 za debelost 1. stopnje, nad 35.0 za debelost 2. stopnje, nad 40.0 za debelost 3. stopnje.

2.3.5 Športno telo = zdravo telo

V znanstvenih raziskavah s športnega področja statistične analize kažejo, da so ljudje, ki se zmerno ukvarjajo s športom, bolj zdravi in se tudi bolje počutijo. V tem kontekstu šport prepoznavamo kot ključni člen zdravja, nihče pa ne pomisli, da je med športom in zdravjem nek odločujoč vmesni člen – to je verjetje. Ideja, da je športna dejavnost zdrava, ima seveda znanstvene argumente v fizioloških povezavah, toda te fiziološke povezave bi bile precej manj učinkovite, če ne bi bilo verjetja oz. prepričanja, da je šport zdrav. Verjetje oz. prepričanje, da nam športna dejavnost obeta zdravje in boljše počutje, nam omogoča, da prepoznamo športno dejavnost kot odločujoč dejavnik zdravja in dobrega počutja.

Šport in telesno gibanje predstavljata v sodobnem svetu eno temeljnih verjetij, ki pozitivno učinkujejo na zdravje, razsežnosti verjetja oz. prepričanja pa so dobile na veljavi zaradi znanstvenih Resnic, ki jih športna in medicinska stroka (in država (Vodeb, 2000)) v obliki 'skrbi za zdravje' ali 's športom do zdravja' posredujejo.

Ohranjanje zdravja (in izboljševanje izgleda³¹) s pomočjo telesnih praks športa je vzpostavilo telo kot temeljni projekt, ki ga posameznice izgrajujejo vse življenje. Telesne prakse športa so postale sinonim zdravja: v športnem telesu se odraža telesno in duševno zdravje posameznice.

Diskurz o telesni aktivnosti kot pogoju zdravja (in morale) je na Slovenskem vzpostavilo Sokolstvo, velika narodna institucija za telesno in nравstveno vzgojo. Njihova najpomembnejša naloga je bila skrb za zdravje in javno moralo, kot največja sovražnika pa sta nastopala alkohol in nikotin: »Sokolstvo uvideva kvaren vpliv alkohola na organizem posameznika, zlasti še na mlado telo v razvoju in pogubonosni vpliv pijanstva na naš narod. [...] Ker je zdravju kvaren tudi nikotin, mora biti zmernost v kajenju za vsakega Sokola obvezna, naraščaj do 18. leta pa sploh ne sme kaditi« (Načelni in obvezni sklepi, 1919, v Starc, 2003: 105). Proti obema sovražnikoma so se borili preko športne dejavnosti, s katero so okrepili telesa posameznikov in s pomočjo vadbene discipline tudi moralo. Sokoli so se naslanjali na starogrško tradicijo in utemeljevali legitimnost športnih telesnih praks z mitom o pomenu športa v življenju ljudi od antike naprej: »Tudi zgodovina nas uči, da so Grki, Rimljani in drugi narodi uvidevali potrebo telesne vzgoje in da je njih kultura procvitala le do dobe, dokler je bila telesna vzgoja bistveni del vzgoje nasploh. V isti meri, kakor so zanemarjali ti narodi svojo telesno vzgojo, je propadal tudi narod sam« (Bajželj v Starc, 2003: 106).

³¹ Zaradi medsebojne prepletenosti lahko zdravstveni cilji v sebi skrivajo tudi estetske cilje. Med enim in drugim je pogosto težko ločiti, saj lahko npr. zmanjšanje telesne teže pomeni hkrati zdravstveni (medicina opozarja, da je prekomerna teža zdravju škodljiva) in estetski cilj (posameznik po veljavnih kulturnih standardih izgleda lepše).

Znotraj diskurza o telesni aktivnosti kot pogoju zdravja in morale je več kot pol stoletja kasneje deloval tudi Drago Ulaga, prvi slovenski visokošolski učitelj na področju športa: »'Zdrav duh v zdravem telesu' ni le dar, ki ga imaš ali nimaš po prednikih, v veliki meri je odvisen tudi od načina življenja. Vsak dan lahko vidimo, kako alkoholiki, narkomani, lenuhi in njim podobni propadajo, lahko pa vidimo tudi stotere športnike, mlade in stare, kako so razviti, zdravi in čili ter kako uživajo ob prostem času na igriščih, v vodi, na snegu, v gorah« (Ulaga, 1976: 5).

Sokolstvo je poudarjalo pomen vadbe za ženske, ki pa je bila namenjena zgolj izboljševanju možnosti reprodukcije. Ukvarjanje žensk s športom je bilo sprejemljivo, vendar zaradi bojazni pred neznanimi stranskimi učinki tudi omejeno³². Celo najbolj glasne zagovornice ženskega športa, ženske zdravnice, so ženskam odsvetovale sprinte ali teke na velike razdalje, ker bi lahko izgubile maščobne rezerve, ki so potrebne za reprodukcijo. Prav tako naj ne bi sodelovale pri borilnih športih, ker bi lahko to poškodovalo njihove reprodukcijske organe. Kasneje so pričeli ženske spodbujati k občasni telesni vadbi, da bi preprečile nalaganje telesnega maščevja, in nato v imenu vse glasnejših zdravstvenih argumentov 's športom za zdravo telo' k redni športni vadbi.

2.3.6 Športno telo = lepo in disciplinirano telo

Telo sodobne posameznice mora biti obvladano, pod kontrolo, pričati mora o disciplini in samonadzoru, ki se zrcali v podobi vitkega in čvrstega telesa, ki mora 'biti v formi'. In če je bilo žensko telo nekoč disciplinirano s pomočjo korzeta, ki ji je dajal izgled vitkosti, dejanskega učinka telesnega maščevja pa ni zmanjševal, se od posameznic v sodobni družbi zahteva, da si same 'zgradijo' svoj 'mišični korzet'. Pasivno obliko discipliniranja telesa s tesnim povezovanjem je nadomestila metoda, ki zahteva aktivno angažiranost žensk in je skrb za telo vzpostavila kot nikoli končani projekt. Posameznice si morajo s športno vadbo 'izklesati' in 'ukrojiti' telo, ki ustreza hegemonim diskurzom ženskosti, doseči morajo 'trajno' ustrezno obliko in obseg dominantne podobe ženskega telesa, za kar morajo biti cilju trdno predane in morajo zanjo trdno delati.

Športno oblikovano žensko telo je postalo merilo discipliniranosti osebnosti. Medtem, ko vitkost in čvrstost ženskega telesa orisujeta temeljne attribute ženskosti, ki se reproducirajo v diskurzih zdravega in estetskega telesa v športu, je postalo nešportno (debelo in/ali mlahavo) telo simbol nediscipline, povezane s pomanjkanjem volje in z lenobo. Nešportno telo je znak izgube kontrole nad samim seboj in predstavlja neukročeno, divje telo, ki izjavlja, da je takšna

³² S tem se je reproduciral hegemoni položaj moških v športu in v družbi (Starc, 2003; Doupona 2004).

tudi morala posameznice. Nedisciplinirano telo predstavlja nediscipliniran karakter, ki ni zmožen/pripravljen vaditi in tudi vztrajati v zmernosti pri hrani in pri pijači.

Če je bila vadba za ženske v preteklosti podrejena reprodukciji žensk in je zahtevala določeno količino telesnega maščevja, je z glorifikacijo vitkosti in pojavom deške podobe pričelo telesno maščevje na ženskem telesu izgubljati svoj pomen. Na začetku je bila prisotna bojazen pred žensko mišičavostjo: v reviji *Zdravje s športom* so strokovnjaki ženske pomirjali, da redna telesna vadba ne bo povečala njihovih mišic, ampak bo le preprečila nalaganje telesnega maščevja ter s tem zagotovila lepoto njihove postave (Starc, 2003). Razvil se je diskurz estetike, ki je za osnovni namen telesnih praks športa za ženske postavil doseganje dobrega izgleda. Prva takšna ženska vadba je bila na začetku dvajsetega stoletja švedska gimnastika in promovirali so jo na način, da je mogoče s to metodo zmanjšati prsi, doseči ploščat trebuh, a ohraniti zmerno zaobljene boke.

Oblikovanje estetskega (športnega) telesa je postalo v zadnjih stotih letih najpomembnejši telesni projekt večine žensk in ženske so postale posebna in v veliki meri iskana ciljna skupina. Industrija ženske s ponudbo različnih športnih programov naravnost zasipava, vse z namenom približati jih ženski podobi v skladu z družbenimi ideali vitkega in čvrstega (športnega) telesa. Večina novitet je namenjena prav množični vadbi ženske populacije. Če pogledamo samo razvoj aerobike in fitnesa s svojimi vsakoletnimi različicami (step aerobika, step in slide aerobika, pump, pilates, fit ball...), bomo temu zlahka pritrdili. Gre za gibanje, za katerega je značilna interakcija glasbe in ustrezno izbranih načinov vadbe, namenjene oblikovanju 'problematičnih delov' telesa. Veliko izbire je tudi med različnimi plesnimi zvrstmi (družabni ples, latino hip hop, salsa, trebušni ples...), jogo in drugimi vzhodnjaškimi veščinami (tai chi, chi gong...), pri vseh pa vadba ustreza tako kriterijem zdravega kot estetskega telesa.

2.3.7 Učenje športa: športna vzgoja

Pomemben del gibanja in gibalnega osveščanja so mlada dekleta deležna v šolah pri urah športne vzgoje, ki pravzaprav predstavlja najpomembnejši vzvod promocije športne dejavnosti, saj zajema vse generacije otrok in mladine, v obdobju, ko so mladi za biološke prilagoditve in vzgojne vplive športne dejavnosti zelo dovzetni in poteka ves čas šolanja, od vrtca prek osnovne šole do zaključka srednje šole (od 12 do 16 let).

V Učnem načrtu za gimnazije (1998) je športna vzgoja opredeljena kot »nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in značilnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki«. Gre za sistematično in strokovno voden proces, ki ga vodi učitelj z univerzitetno diplomo, v katerem mladostnik pridobiva športno znanje, vpliva na telesne značilnosti, razvija svoje gibalne sposobnosti in lahko oblikuje svojo osebnost. S športno vzgojo želimo doseči skladen biopsihosocialen razvoj odraščajočega mladega človeka in ga dolgoročno vzgajati in usposobiti za zdravo in ustvarjalno življenje, za preživljanje prostega časa s športnimi vsebinami tudi v letih zrelosti in starosti. Z zdravim načinom življenja bo lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem (Kristan et al., 1992).

V učnem gradivu, namenjenem študentom Fakultete za šport (Strel in Kovač, 2005) so opisane štiri družbene funkcije športne vzgoje: razvojna, integracijska, kompenzacijska in osmišljevalna funkcija.

Poudarjen je vpliv na zdravje mladostnikov in na njihov skladen telesni in gibalni razvoj (poudarjen je zlasti vpliv na telesno težo in aerobne sposobnosti); v skupini se učijo delovanja in uveljavljanja (oblikovanje socialnih vlog), pa tudi postavljanja in spoštovanja pravil; kot edini predmet v šolskem sistemu z izjemnimi kompenzacijskimi funkcijami (Strel s sod., 2004) predstavlja športna vzgoja nasprotje statičnim obremenitvam, ki jim je izpostavljeno človeško telo pri večurnem sedenju in deluje na mlade s svojim sprostilnim vidikom razbremenjujoče med in po napornem šolskem delu; vpliva na oblikovanje osebnosti, stališč, navad in na pridobitev funkcionalnih znanj za smiselno preživljanje prostega časa.

Celostni vpliv športne vzgoje na razvoj mladih je opredeljen z

- razvojem psihomotorične učinkovitosti: skrb za razvoj motoričnih sposobnosti, pridobivanje številnih in raznovrstnih praktičnih in teoretičnih športnih znanj, ki omogočajo koristno preživljanje prostega časa;

- razvijanjem pozitivne samopodobe: vsebine športne vzgoje ponujajo številne priložnosti za krepitev samozaupanja, pozitivnih vrednot, čustev in motivacije;
- socializacijo oz. socialnim razvojem: učenje in spodbujanje pozitivnega vedenja (moralnost, etičnost, spoštovanje nasprotnikov in različnosti...);
- skrbjo za kondicijo in zdravje: skrb za optimalno psihofizično (kondicijsko) stanje mladih, za zdrav in skladen razvoj (Učni načrt, 1998).

Vsebinsko je usmerjena v posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj in čustveno ter razumsko dožemanje športa, zato so vsebine osnovnega programa naravne oblike gibanja in osnovne prvine naslednjih športov: atletika, gimnastika z elementi ritmične izraznosti, ples, igre z žogo (nogomet, roket, odbojka, košarka), plavanje, smučanje in pohodništvo³³. Dodatne vsebine, ki jih lahko učitelji vključijo v izvedbeni kurikulum, omogočajo spoznavanje različnih drugih športnih zvrsti, kot so tenis, namizni tenis, borilni športi, kolesarjenje, drsanje, kotalkanje, aerobika... Program je odprt, saj so šole avtonomne pri izbiri vsebin, na izbiro pa vplivajo tudi možnosti okolja in sposobnosti ter želje otrok.

Ob koncu obveznega šolanja so standardi znanj opredeljeni na dveh ravneh, temeljni in optimalni. Temeljna raven predstavlja osnovne standarde znanj, optimalna raven pa je postavljena zato, ker je neizogibno, da se bodo nekateri posamezniki naučili več in hitreje kot drugi in bodo v določenih gibalnih nalogah bolj učinkoviti. Ker pa med otroki obstajajo tudi taki, ki tudi temeljnih znanj ne bodo dosegli, je potrebno postaviti njim dosegljive cilje, poiskati vsebine, kjer bodo uspešni in poudarjati pomembnost njihovega lastnega napredka. Avtorji so se namreč namenoma izognili postavitvi minimalnih standardov, ki opredeljujejo prehodnost med različnimi razvojnimi stopnjami.

Slovenski mladostniki ter njihovi starši šolsko športno vzgojo med šolskimi predmeti po pomembnosti za nadaljnje življenje izjemno visoko vrednotijo. Starši menijo, da ima izjemen pomen za uspešnost v nadaljnjem življenju njihovih otrok, za mlade pa je priljubljen šolski predmet - v srednji šoli jo uvrščajo takoj za matematiko, materin in tuj jezik (Strel s sod., 2004).

³³ Na Zavodu za šolstvo so za učitelje športne vzgoje vsebinsko opredelili osnovne športne zvrsti (glej Cankar s sod., 1994)

2.3.7.1 Vzgojeno in izobraženo telo

»Športna vzgoja predstavlja tisti del športa, hkrati pa tudi tisti del šolskega programa, kjer najbolj načrtno, strokovno in celovito vplivamo na mlade generacije, njihovo znanje o športu, odnos do športa in zdravega življenja« (Kovač in Strel, 2005). Iz zapisanega je razvidno, da sta osnovna cilja vzgajanje in izobraževanje mladega človeka.

Telesne prakse športa v šoli predstavljajo sredstvo socializacije otrok v določeno družbo. Šola funkcionira kot proces, v katerem družba otroka pripravi na življenje v času, ko bo postal njen polnopravni član. Skozi ta proces otrok najpogosteje sprejema veljavne družbene norme, ki se na ta način tudi prenašajo naprej. Vse od vrta do konca srednje šole instituciji šole in športa (njuna stična točka je športna vzgoja) vplivata na razvoj in oblikovanje otroka v odraslo osebo, v skladu z družbeno sprejetimi normami obnašanja (Starč, 2003). Vplivanje v 'športnovzgojnicah', kot telovadnicam pravi Vodeb (2004), poteka prek različnih telesnih praks, ki v določenem okolju in času veljajo za sprejemljive oz. nujne. V veliki meri so še vedno prisotne prakse, ki so se v preteklosti razvile znotraj vojske in različnih gimnastičnih sistemov (npr. sokolstva), kjer je bilo v ospredju privzgajanje discipline, morale, higiene, sodelovanja in zdravja, z doktrino 'zdrav duh v zdravem telesu' pa so se pojavile tudi prakse, ki uravnavajo 'pravilno' postavo, zdravje, prehranjevanje, izgled... Pojavljajo pa se tudi nove prakse, ki so nastale kot ekonomski produkt, namenjen prodaji³⁴.

Na splošno imajo dekleta raje individualne športne dejavnosti, kjer je malo ali nič medsebojnih dotikov in ki zahtevajo manjši obseg mišičnega naprežanja. Po vsej verjetnosti gre za posledico pogleda o naravni neprimernosti športa za ženske in ogrožujočem učinku na materinstvo, ki je v ne tako oddaljeni zgodovini omejeval razpon ženskih praks športa. Za primerne so veljale samo tiste, ki so zagotavljale estetiko telesa; agresivni športi, pri katerih je prihajalo do telesnih stikov, ali pri katerih je bilo treba premagovati velike napore, so veljali za dejavnosti 'moškega tipa' in so bili kot takšni ženskam neprimerni.

Izobraževalna funkcija športne vzgoje postaja vse pomembnejša: cilj je podajanje športnih znanj, na podlagi katerih naj bi vsaka posameznica našla tisti šport, ki najbolj ustreza njenim telesnim lastnostim, nadarjenosti, načinu življenja in željam (Kristan in sod., 1992). In s katerim se bo ukvarjala tudi kasneje, ko bo odrasla in bo postala odgovorna državljanka, ki bo v skrbi za svoje telo ohranjala zdravje³⁵ in estetiko svojega telesa.

³⁴ V šolski sistem prodirajo nove športne panoge (npr. deskanje na snegu, aerobika, rolanje), ki so se uveljavile kot produkt oglaševanja stilov življenja in socialnih praks.

³⁵ in ne bo postala breme države (»moralna deviantka, ki sama zakrivi svojo bolezen« (Turner, 1996:210))

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Predstavitev raziskovalnega problema

V empiričnem delu nameravam ugotoviti, kakšno vlogo ima športna dejavnost pri oblikovanju telesne samopodobe deklet. Veliko se namreč poudarja pozitiven vpliv športa na telo posameznice in preko telesa na percepcijo in ocenjevanje telesne podobe. Zlasti je pozitiven vpliv športa poudarjen v številnih ženskih revijah, medtem ko je tovrstnih raziskav, predvsem v Sloveniji, zelo malo. Z vplivom telesne samopodobe (angl. physical self-concept), ki pa ni omejena samo na telesni videz, pač pa vsebuje tudi gibalno učinkovitost (gibalne sposobnosti in stopnjo obvladanja gibalnih spretnosti), so se na populaciji mlajših otrok ukvarjali Pišot in Završnik (2005), Planinšec in Čagran (2004) z Univerze na Primorskem in ugotovili pozitiven vpliv športne dejavnosti na telesno samopodobo mlajših šolarjev. Na populaciji študentov sta pozitiven vpliv športne dejavnosti na telesno samopodobo potrdila Starc (1999) in Masten (1992). Podobnih raziskav na srednješolski populaciji nisem zasledila.

K raziskovanju vpliva športne dejavnosti na telesno samopodobo me je vzpodbudilo večje število znanstvenih člankov na tematiko telesne samopodobe deklet in žensk, ki večinoma zagovarjajo teze, da postaja negativna telesna samopodoba v razvitih zahodnih državah večinski problem dekleške in ženske populacije, kar se mi zdi zaradi neposrednega vpliva na splošno samopodobo in samozavest izredno problematično. V Sloveniji problema telesne samopodobe v takšnih razsežnostih še ni zaslediti, lahko pa ga pričakujemo in se nanj ustrezno pripravimo. Ker večina preventivnih in terapevtskih programov v tujini vključuje športno dejavnost, se mi zdi pomembno ugotoviti, ali lahko s športno dejavnostjo vplivamo na izboljšanje telesne samopodobe. Na osnovi potrditve pozitivnega vpliva športne dejavnosti na telesno samopodobo bi pridobili pomembne podatke, s katerimi bi lahko oblikovali učinkovite preventivne programe zlasti za osnovnošolska in srednješolska dekleta³⁶. Poznavanje ustreznih vsebin bi spodbudilo k izoblikovanju modela, s katerim bi lahko sistematično pristopili k reševanju problematike negativne telesne samopodobe med šolajočo mladino. Kot pomemben predmet, v okviru katerega bi lahko model oblikovanja pozitivne telesne samopodobe v šolskem sistemu izvajali, vidim športno vzgojo. Profesorji športne vzgoje že sedaj pri svojih urah oblikujemo pozitiven odnos do športne dejavnosti, ob poznavanju tematike telesne samopodobe in dejavnikov oblikovanja pa bi lahko vplivali tudi na oblikovanje pozitivnega odnosa do telesa. Čas za oblikovanje takšnega modela je trenutno

³⁶ Obdobje osnovno- in srednješolskega izobraževanja je še posebej pomembno, saj se posameznice v tem času izrazito telesno spremenijo, izoblikujejo svojo identiteto, hkrati pa ima to obdobje izjemen vpliv na vzorce obnašanja in navade v odraslem obdobju.

zelo primeren iz več razlogov: zaradi naraščajoče stopnje nezadovoljstva s telesnim videzom, zmanjšanega interesa mladih do športne (in telesne) dejavnosti, pa tudi aktualnih šolskih reform.

Namen raziskave je odgovoriti na vprašanje, ali ima ukvarjanje s športom pozitiven vpliv na telesno samopodobo, za empirično preverbo pa sem izbrala srednješolsko populacijo deklet. Ker je naloga razdeljena na dva pomembna sklopa – telesna samopodoba in športna dejavnost, - ugotavljam tudi odnos srednješolskih deklet do telesne samopodobe in športne dejavnosti v prostem času, v okviru športne dejavnosti pa ugotavljam tudi njihov odnos do predmeta športna vzgoja.

3.2 Predstavitev hipotez

Kot športna pedagoginja, zaposlena na gimnaziji, opažam v zadnjih letih padec interesa za športno dejavnost pri dijakinjah. Pomanjšan obseg športnega udejstvovanja in gibanja med mladimi kažejo tudi raziskave v zahodnih družbah in pri nas (Strel, Kovač in Jurak, 2004) ter kot glavni vzrok izpostavljajo vedno bolj razširjeni sedeči način življenja. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je dovolj telesno dejavnih manj kot tretjina mladih, kar potrjujejo tudi podatki iz raziskave Mladina 2000. Posebej velik delež telesno in športno neaktivnih je med dekleti. Po podatkih raziskave Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju (Kraševac Ravnik, 2004) je primerno telesno dejavna samo četrtnina slovenskih srednješolskih deklet. Na podlagi opisanega sklepam, da področje športa deklet ne zanima in se s športom v svojem prostem času ne ukvarjajo, zato sem postavila prvo hipotezo:

H1: Večina deklet se ne ukvarja s športom in športa ne mara

Raziskave v zahodnih kulturah kažejo, da večina deklet ni zadovoljnih s svojo težo in obliko telesa, počutijo se debele in bi rade izgubile težo (Grogan, 1999), prav takšne rezultate pa je pokazala tudi slovenska raziskava (Kuhar, 2002): skoraj polovica deklet s svojo telesno težo ni zadovoljnih, več kot polovica si jih želi biti vitkejših. Sicer je relativno malo deklet nezadovoljnih s celotnim videzom (v glavnem so nezadovoljne z deli telesa, ki veljajo za 'problematična področja'), pa lahko vendarle govorimo o nezadovoljstvu s telesno podobo. Glede na vse večji pomen fizične privlačnosti v sodobni družbi in vse močnejše pritiske kulturnih sporočil na posameznice, zlasti medijskih, ki posredujejo norme idealnega (vitkega in čvrstega) telesa ter oblikujejo pogled posameznic na lepo telo, sklepam, da je področje zunanega videza dekletom zelo pomembno in da je zaradi identifikacije s telesnimi ideali vse

večji odstotek deklet nezadovoljnih s svojo zunanjo podobo. Na podlagi opisanega postavljam drugo hipotezo:

H2: Večina deklet je nezadovoljnih s svojo zunanjo podobo

Številni znanstveni prispevki, pa tudi poljudni članki v ženskih revijah, izpostavljajo povezanost športa in telesne samopodobe. S primerno športno dejavnostjo lahko prispevamo k zmanjšanju telesne teže, telesna teža pa sodi med značilnosti, ki odločilno vplivajo na oceno telesnega videza ter hkrati med dejavnike, ki so najpomembnejši za vrednotenje svojega videza (Tomori, 1997). Raziskave, ki so bile opravljene med otroki z normalno in čezmerno telesno težo, so pri tistih z normalno težo pokazale bistveno višjo telesno samopodobo v primerjavi z otroki s prekomerno telesno težo (Stein s sod., 1998, Planinšec, 2003). Glede na povezanost športne aktivnosti z nižjo telesno težo športno aktivnih otrok lahko vpliv športne dejavnosti na telesno samopodobo potrdimo.

Ena od pomembnejših koristi športne vadbe je tudi spodbujanje pozitivne splošne samopodobe, ki jo lahko dosežemo z redno gibalno dejavnostjo (Sallis s sod., 2000). Tušak (2005) poudarja, da športna vzgoja in športne dejavnosti ponujajo ugodne priložnosti, kjer si lahko otroci in mladostniki pridobijo pozitivne izkušnje, osebno kompetenco, izboljšajo občutek uspešnosti in s tem razvijajo pozitivno samopodobo. V raziskavah so beležili izboljšanje samopodobe pri otrocih z negativno samopodobo, ki so sodelovali v razvojno naravnanih športnih programih (Planinšec in Čagran, 2004). Glede na medsebojno tesno povezanost splošne in telesne samopodobe (Tiggemann v Grogan, 1999) lahko z izboljšanjem splošne samopodobe vplivamo na pozitivnejšo telesno samopodobo posameznice. Sicer ima športna dejavnost pozitiven vpliv na oblikovanje samopodobe samo takrat, ko posameznice to področje vrednotijo kot pomembno (Marsh, 1994), vendar sklepam, da tiste, ki se s športom ukvarjajo, šport tudi visoko vrednotijo.

Na podlagi opisanega menim, da so tista dekleta, ki jih področje športa zanima in se s športom v svojem prostem času rade in pogosto ukvarjajo, s svojo zunanjo podobo v večji meri zadovoljne kot neaktivne posameznice in postavljam svojo tretjo hipotezo:

H3: Ukvarjanje s športom ima pozitiven vpliv na telesno samopodobo

3.3 Metode, vzorec in izvedba raziskave

Podatke za raziskovanje vloge športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe sem pridobila z anketiranjem srednješolskih deklet v šolskem letu 2005/2006. Za pričujočo kvantitativno raziskavo sem uporabila anketni vprašalnik »Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic«, ki sem ga sestavila sama (glej prilogo A). Vprašalnik vsebuje 25 vprašanj s področja športa in telesne samopodobe ter 9 demografskih vprašanj. Vsebinsko sem vprašalnik razdelila na tri sklope:

- 8 vprašanj ugotavlja odnos deklet do športne dejavnosti (dekleta so odgovarjala na vprašanja, ali se rade ukvarjajo s športom in kako pogosto se s športom ukvarjajo, zanimali so me motivi, zakaj se ukvarjajo s športom oz. zakaj se ne, opredeliti so se morale do različnih trditev s področja športne dejavnosti),
- 9 vprašanj ugotavlja odnos do športne vzgoje (dekleta so odgovarjala na vprašanja, ali pri urah športne vzgoje rade telovadijo in kako jim je športna vzgoja všeč, zanimali so me motivi, zakaj rade telovadijo oz. zakaj ne, opredeliti so se morale do različnih trditev s področja športne vzgoje),
- 7 vprašanj ugotavlja odnos do telesa (dekleta so odgovarjala na vprašanja o zadovoljstvu s svojo zunanostjo, telesno težo in s posameznimi deli svojega telesa, na lestvici shematskih postav so izbrale postavo, ki je po njihovem mnenju najbolj podobna postavi, ki jo imajo, in postavi, ki bi jo želele imeti, opredeliti so se morale do različnih trditev s področja telesnih tehnik za oblikovanje postave).

Zadnje vprašanje (vprašanje števil. 25) ugotavlja stopnjo pomembnosti, ki jo dekleta pripisujejo športni dejavnosti v prostem času, športni vzgoji v šoli in telesnemu videzu.

Anketiranje je potekalo na Gimnaziji Šentvid v sklopu pouka športne vzgoje v mesecu marcu 2006 in je trajalo približno 15 minut v zaključnem delu ure. Anketiranje je bilo anonimno, izvajalka raziskave je bila v času anketiranja prisotna.

Vzorec anketirank predstavlja 128 dijakinj od 1. do 4. letnika Gimnazije Šentvid v šolskem letu 2005/2006. Preučevane enote so dijakinje, ki jih je izvajalka raziskave kot njihova profesorica športne vzgoje v tem šolskem letu poučevala.

Večina deklet živi v okolju velikega mesta (59,52%); materialni položaj njihove družine je povprečen (74,80%). S svojim življenjem so zadovoljne (64,06%) ali zelo zadovoljne (17,2%), s starši se razumejo dobro (42,19) ali zelo dobro (34,4%). Vrednosti indeksa telesne mase kažejo, da ima večina deklet (72,44%) primerno telesno težo. Deklet v rangi podhranjenosti je 23,6%, deklet s prekomerno telesno maso 3,1% in debelih 0,8%. Vse navedeno je natančneje predstavljeno v prilogi B.

3.4 Rezultati kvantitativne raziskave

Podatke, pridobljene z anketnim vprašalnikom »Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic«, sem računalniško obdelala in analizirala s pomočjo statističnega paketa SPSS for Windows. Pri analizi podatkov sem uporabila: izračune opisnih statistik, kontingenčne tabele, frekvenčne tabele, histograme, t-test, hi-kvadrat test, hierarhično in nehierarhično razvrščanje v skupine.

3.4.1 Odnos do športne dejavnosti

Rezultati kažejo, da se večina deklet s športom rada ukvarja. Velika večina - kar 93 % deklet – je namreč na vprašanje »Se rada ukvarjaš s športom?« odgovorila, da se s športom zelo rade ali še kar rade ukvarjajo, medtem ko je takšnih, ki športa ne marajo samo 7% (glej tabelo 1).

Tabela 1: Odgovori deklet na vprašanje 1: »Se rada ukvarjaš s športom?«

	odgovori v %
sploh ne	1,6
ne preveč rada	5,5
še kar rada	46,9
zelo rada	46,1

Vendar pa je bilo že velikokrat potrjeno, da se posameznice sicer rade ukvarjajo s športom, manjka pa verjetno najtežji korak do končne odločitve – akcija. Pri odločitvi za športno dejavnost je namreč še posebej pomembno, da znajo odstraniti 'obrambe', kot so (Tušak, 2005): izogibanje (npr. »Ni mi treba vaditi, da bi izgledala lepo in privlačno. Vse, kar potrebujem, lahko kupim v trgovini.«), podcenjevanje (npr. »Saj tako ali tako nikoli ne bom shujšala. Zakaj bi se naprezala?«), zadrega (npr. »Samo pomislite, kako bi izgledala med vsemi tistimi aerobičarkami.«), strah pred drugačnostjo (npr. »Nobena od mojih prijateljic ne hodi na rekreacijo.«) ali hedonistična (npr. »Rada uživam, vadba pa je mučna zadeva; to ni zame.«).

Že pri naslednjem vprašanju »Kako pogosto se ukvarjaš s športom?« pa se je izkazalo, da dekleta s premagovanjem 'obramb' nimajo težav. Kar polovica se jih s športom ukvarja najmanj dvakrat tedensko, če pa k njim priključim tudi dekleta, ki se s športom ukvarjajo enkrat na teden, lahko ugotovimo, da se s športom pogosto ukvarja kar dve tretjini deklet. Četrtnina se jih s športom ukvarja samo občasno, medtem ko je deklet, ki se s športom ne ukvarjajo, izredno malo (tabela 2).

Tabela 2: Odgovori deklet na vprašanje 2: »Kako pogosto se ukvarjaš s športom?«

	odgovori v %
ne ukvarjam se s športom	2,3%
občasno (enkrat na mesec ali samo med počitnicami)	24,2%
pogosto (enkrat na teden)	24,2%
redno (najmanj dvakrat na teden)	49,2%

Sicer pa je bivariantna analiza spremenljivk priljubljenosti in pogostosti športne dejavnosti izpostavila njuno medsebojno povezanost (glej tabelo 3). Pokazalo se je, da pogosteje, kot se dekleta ukvarjajo s športom, raje imajo šport in raje, ko imajo dekleta šport, pogosteje se ukvarjajo z njim. Tako ima večina deklet, ki se s športom redno ukvarja, šport zelo rada, dekleta, ki se s športom pogosto ali občasno ukvarjajo, pa imajo šport večinoma še kar rade. Med redno športno aktivnimi ni deklet, ki športa ne marajo, medtem ko je največji delež deklet, ki športa ne marajo, med občasno aktivnimi in neaktivnimi dekleti.

Tabela 3: Bivariantna analiza med spremenljivkama: priljubljenost športne dejavnosti (vprašanje 1) in pogostost ukvarjanja s športom (vprašanje 2)³⁷

	Vprašanje 1: »Se rada ukvarjaš s športom?«	Ne preveč	Še kar rada	Zelo rada
Vprašanje 2: »Kako pogosto se ukvarjaš s športom?«	Občasno (enkrat na mesec)	16,1%	67,7%	16,1%
	Pogosto (enkrat na teden)	6,5%	67,7%	25,8%
	Redno (najmanj dvakrat na teden)	0,0%	27,0%	73,0%

Hi-kvadrat = 124,729

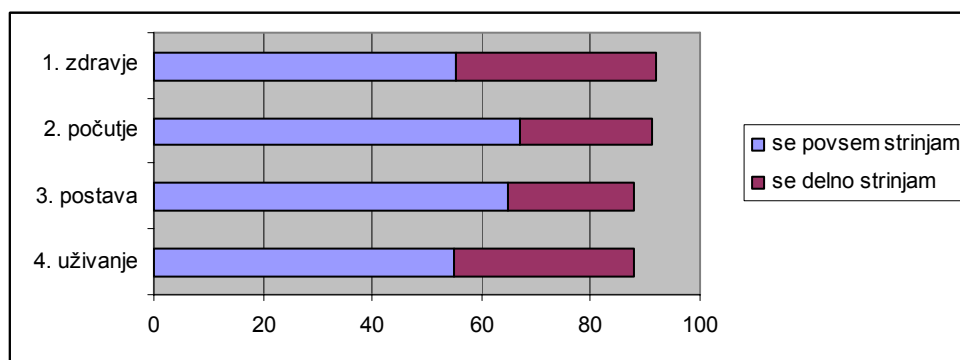
Koeficient = 0,703

Signifikanca = 0,000

Razlogi za vključitev in vztrajanje v športni dejavnosti so različni (govorimo lahko o skupku psihološko, socialno in biološko obarvanih motivov), raziskave (v Tušak, 2001) pa kažejo, da so cilji, povezani z zdravjem, med najpogostejšimi vzroki za udeležbo v športni aktivnosti. Tudi anketirana dekleta so se na vprašanje »S športom se ukvarjam, ker...« med štirimi možnimi odgovori v največji meri izrekla za zdravstvene razloge (92%), s športom pa se ukvarjajo tudi zaradi boljšega počutja (91,2%), oblikovanja postave (88% deklet), in uživanja v športu (87,9%). Podatki, ki sem jih navedla, predstavljajo odgovore deklet v dveh kategorijah: 'se povsem strinjam' in 'se delno strinjam' in so v grafični obliki predstavljeni v grafu 1.

³⁷ V tabelo 3 zaradi majhnega vzorca nisem vključila kategoriji 'ne ukvarjam se s športom' (N = 3) in 'sploh ne maram športa' (N = 2). Rezultati v celoti so predstavljeni v prilogi C.

Graf 1: Predstavitev odgovorov na vprašanje 5: »S športom se ukvarjam, ker 1. ...skrbim za svoje zdravje, 2. ...se po športu bolje počutim, 3. ...s športom oblikujem svojo postavo, 4. ...uživam v športu« (v %)



Če pogledamo samo odgovore 'se povsem strinjam', pa je največji delež odgovorov namenjen boljšemu počutju po športu, takoj za tem sledi oblikovanje postave s športom, šele nato skrb za zdravje. Povprečne ocene, ki sem jih izračunala iz lestvice možnih odgovorov od 1 do 5 (glej vprašanje 3 v prilogi A), so visoke za vse možne odgovore, najvišji pa sta prav tako za boljše počutje (4,55) in oblikovanje postave (4,48), medtem ko imata skrb za zdravje in uživanje v športu malenkost nižji oceni (4,44 in 4,36).

Da sta ohranjanje zdravja in oblikovanje postave pomembna motiva za športno vadbo pri dekletih, je razvidno tudi iz tabele 4, kjer so predstavljeni rezultati o stopnji strinjanja deklet z različnimi trditvami o športni dejavnosti, ki so jih ocenjevale na lestvici od 1 do 5. V tabeli sta predstavljeni povprečna ocena trditve in kategorija 'se povsem strinjam', ostali podatki so natančneje predstavljeni v prilogi B.

Zdravstvena trditev 'Šport koristi zdravju' in estetska trditev 'S športom lahko oblikujemo postavo' sta pridobili izredno visoki povprečni oceni, z njima se povsem strinja večinski delež deklet.

Tabela 4: Odgovori deklet na vprašanje 8: »Preberi naslednje trditve in ob vsaki trditvi na lestvici od 1 do 5 obkroži odgovor, ki ti je najbližje.« : povprečna ocena trditve in kategorija 'se povsem strinjam'

trditve o športni dejavnosti	povprečna ocena	se povsem strinjam (v %)
Šport koristi zdravju.	4,81	81,3
S športom lahko oblikujemo postavo.	4,72	76,6
Za »zdrav duh v zdravem telesu« je potrebna redna in pogosta športna vadba.	4,33	49,2
Redna športna aktivnost je pomembna za zadovoljno življenje.	3,79	27,3
Vsak dan bi morala biti vsaj 30 minut športno aktivna.	4,18	48,4

In kateri so športi, s katerimi se anketirana dekleta v svojem prostem času najraje ukvarjajo? Najpogostejše so to aerobika, ples, kolesarjenje, rolanje, plavanje, tek, hoja in vadba v fitnesu. Podobne športe zasledimo tudi v raziskavah, ki so bile opravljene med Slovenci (Sila, 2002): najbolj priljubljene so hoja, plavanje, kolesarjenje, smučanje, planinarjenje in tek. Na podlagi raziskav ženskih športnih zvrsti pa kot najpopularnejše štejejo hoja, plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje, planinarjenje, tek, jutranjo gimnastika, badminton in aerobika (Doupona Topič, 2002). Še posebej popularne so v zadnjem času aerobika in njene druge pojavne oblike, ples, joga in fitnes (Zagorc, 2003).

Raziskava je tudi pokazala, da športni dejavnosti v prostem času večina deklet pripisuje zelo velik pomen. Kar 87,5% deklet je na vprašanje »Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako pomembna se ti zdi naslednja področja ... šport in rekreacija v prostem času« izbralo odgovora 4 (pomembno) ali 5 (zelo pomembno) (glej vprašanje 25 v prilogi B). Povprečna ocena, ki sem jo izračunala iz njihovih odgovorov na lestvici od 1 do 5, znaša za področje športne dejavnosti v prostem času 4,36.

3.4.2 Odnos do športne vzgoje

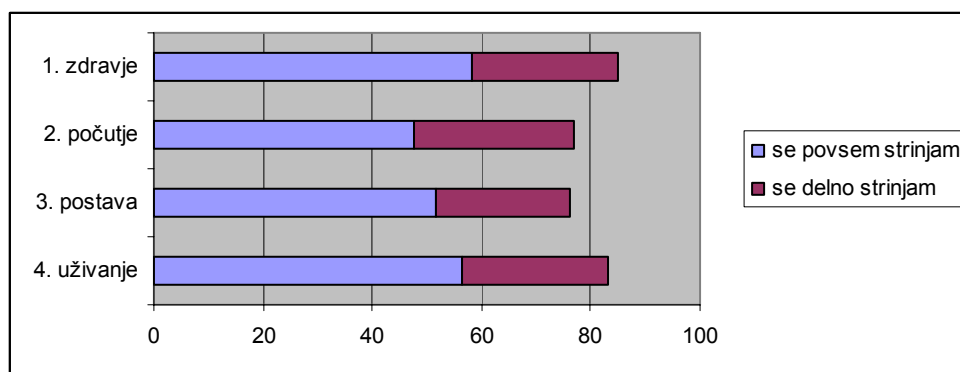
Rezultati kažejo, da večina deklet rada telovadi. Večina (80,5%) je na vprašanje »Ali rada telovadiš?« odgovorila, da še kar rada ali zelo rada telovadijo, medtem ko je takšnih, ki sploh ne telovadijo rada, samo 4,7% (tabela 5).

Tabela 5: Odgovori deklet na vprašanje 9: »Ali rada telovadiš?«

	odgovori v %
sploh ne	4,7
ne preveč rada	14,8
še kar rada	53,9
zelo rada	26,6

Podobno kot pri športni dejavnosti v prostem času so me tudi pri športni vzgoji zanimali motivacijski dejavniki za vadbo in dekleta so na vprašanje »Športna vzgoja mi je všeč, ker...« med štirimi možnimi odgovori zopet v največji meri navedle zdravstvene razloge (85,1%), sledijo sprostitev (83,3%), oblikovanje postave (76,2%) in boljše počutje (77,0%). Podatki, ki sem jih navedla in jih v grafični obliki predstavljam v grafu 2, predstavljajo odgovore deklet v dveh kategorijah: 'se povsem strinjam' in 'se delno strinjam'.

Graf 2: Predstavitev odgovorov na vprašanje 11: »Športna vzgoja mi je všeč, ker 1. ...z vadbo koristim zdravju, 2. ...se po vadbi bolje počutim, 3. ...z vadbo oblikujem svojo postavo, 4....se sprostim« (odgovori v %)

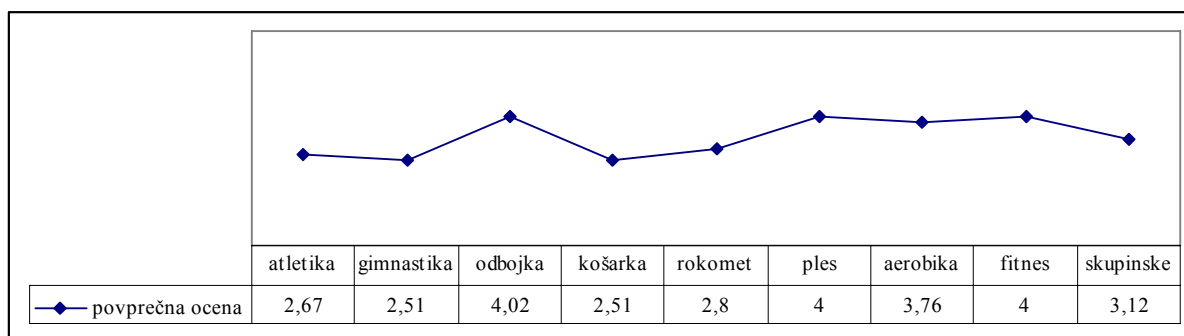


Deleži odgovorov so isti, tudi če pogledamo samo odgovore 'se povsem strinjam' - skrb za zdravje, sprostitvev, oblikovanje postave in boljše počutje. Tudi povprečne ocene, ki sem jih izračunala iz lestvice možnih odgovorov od 1 do 5 (glej vprašanje v prilogi A), ohranjajo enak razpored: najvišja je pri skrbi za zdravje (4,37), sledijo sprostitvev (4,25), oblikovanje postave (4,11) in boljše počutje (4,06).

Seveda vpliva na priljubljenost športne vzgoje tudi izbor športnih dejavnosti in način vadbe. Medtem ko si športno dejavnost v prostem času izberejo same, so v šoli določene s strani države (Učni načrt) in profesorja. Z vidika ne-izbora športne dejavnosti v šoli ocenjujem tudi njihove odgovore na vprašanje »Pri urah športne vzgoje ne telovadim rada, ker...« (glej vprašanje 13 v prilogi B), saj jih je kar nekaj izpostavilo, da se pri športni vzgoji dolgočasijo oz. ni pri uri nič takega, kar bi jih pritegnilo.

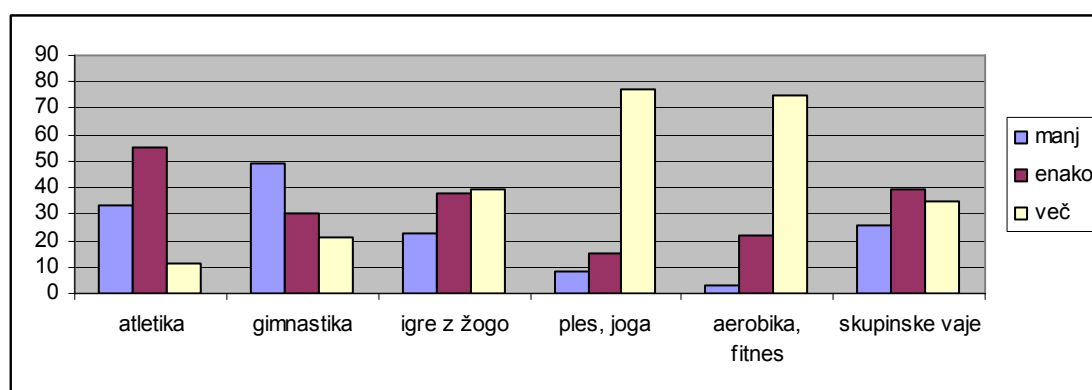
Povprečne ocene športnih dejavnosti, ki sem jih izračunala iz odgovorov na vprašanje »Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako so ti spodaj navedene športne aktivnosti všeč ...« (vprašanje 14, rezultati so v celoti predstavljeni v prilogi B), kažejo, da so dekletom všeč odbojka, ples, aerobika in fitnes (glej graf 3).

Graf 3: Predstavitev odgovorov na vprašanje 14: »Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako so ti spodaj navedene športne aktivnosti všeč ...« (odgovori so predstavljeni s povprečno oceno športne dejavnosti)



V nadaljevanju so se opredelile, ali bi želele določene športne dejavnosti več, manj ali v enakem obsegu kot do sedaj (glej vprašanje 15 v prilogi A). Rezultati raziskave so pokazali, da si želijo atletike, iger z žogo in skupinskih vaj v približno enakem obsegu, kot jih imajo pri urah športne vzgoje sedaj, gimnastike nekoliko manj, bistveno več pa si želijo plesnih vsebin, sproščanja, aerobike in fitnesa (graf 4).

Graf 4: Predstavitev odgovorov na vprašanje 15: »Izpisanih je nekaj športnih dejavnosti pri urah športne vzgoje, vsako preberi in napiši, ali bi želela določene dejavnosti več, manj ali enako, kot do sedaj« (odgovori v %)



Raziskava je pokazala, da športni vzgoji večina deklet pripisuje velik pomen. Polovica deklet (53,9%) je na vprašanje »Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako pomembna se ti zdijo naslednja področja ... športna vzgoja v šoli« izbralo odgovora 4 (pomembno) ali 5 (zelo pomembno) (glej vprašanje 25 v prilogi B). Povprečna ocena, ki sem jo izračunala iz njihovih odgovorov na lestvici od 1 do 5, znaša za področje športne vzgoje v šoli 3,57.

3.4.3 Odnos do telesa

Rezultati kažejo, da je večina deklet s svojo zunanostjo zadovoljna. Velika večina - 81,1% deklet – je na vprašanje »Ali si zadovoljna s svojo zunanostjo?« odgovorila, da so z zunanostjo zelo ali še kar zadovoljne, medtem ko je nezadovoljnih samo petina deklet (glej tabelo 1).

Ko so v nadaljevanju v okviru vprašanja »Kako bi ocenila stopnjo zadovoljstva s posameznimi deli telesa«, ocenjevale tudi zadovoljstvo s celotnim telesnim videzom, je bil delež nezadovoljnih deklet še nekoliko manjši – 14% (glej vprašanje 22.5 v prilogi B).

Tabela 6: Odgovori deklet na vprašanje 18: »Ali si zadovoljna s svojo zunanostjo?«

odgovori v %	
sploh nisem zadovoljna	3,1
nisem zadovoljna	15,7
sem še kar zadovoljna	69,3
zelo sem zadovoljna	11,8

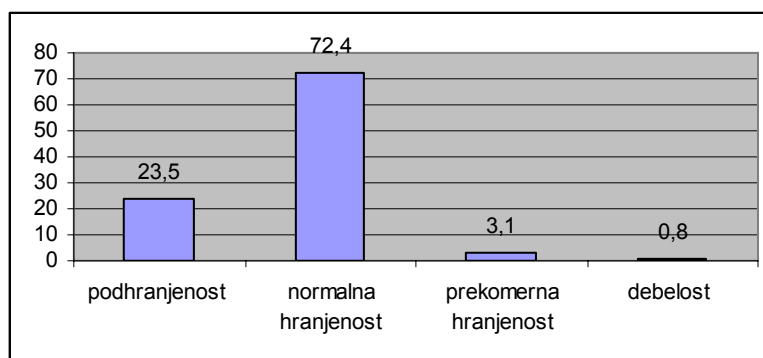
Raziskave najpogosteje poročajo o nezadovoljstvu deklet s telesno težo (Grogan, 1999; Cash, 1997; Kuhar, 2004), saj le-ta sodi med značilnosti, ki odločilno vplivajo na telesni videz in je hkrati najpomembnejši dejavnik za samovrednotenje videza. Zato sem v nadaljevanju ugotavljala njihov odnos do telesne teže. Na vprašanje »Ali si zadovoljna s svojo telesno težo?« se je dobra polovica deklet opredelila, da je njihova teža ravno pravnja, tretjina se je ocenila kot pretežke in osmina kot prelahke (tabela 7).

Tabela 7 Odgovori deklet na vprašanje 18: »Ali si zadovoljna s svojo telesno težo?«

odgovori v %	
sem prelahka	12,5
moja teža je ravno pravnja	57,0
sem pretežka	30,5

Če pogledamo razvrstitev deklet glede na indeks telesne mase (v nadaljevanju ITM), vidimo, da se dve tretjini deklet uvršča v kategorijo normalne hranjenosti, četrtnina deklet v kategorijo podhranjenosti, prekomerno hranjenih ali debelih pa je samo 3,9% deklet (graf 5).

Graf 5: Razvrstitev deklet glede na indeks telesne mase (izračunani iz podatkov telesne teže DEM 2 in podatkov telesne višine DEM 3) (v %)



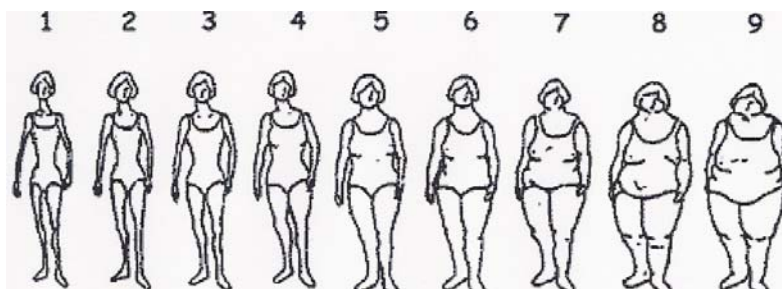
Ugotovimo lahko, da prihaja pri precejšnjem deležu deklet pri ocenjevanju telesne teže do neusklajenosti med dejanskim stanjem in subjektivno oceno. Tako se je kot prelahke ocenilo samo 12,5% deklet, kljub temu, da se med dekleta s premajhno telesno težo po ITM uvršča 23,5% deklet, po drugi strani pa je prekomerno hranjenih in debelih v raziskavi zanemarljivo malo, vendar se kar tretjina deklet ocenjuje kot pretežke.

Tretjina deklet s svojo telesno težo ni zadovoljnih – to se je pokazalo v okviru vprašanja »Kako bi ocenila stopnjo zadovoljstva s posameznimi deli telesa«, ko so dekleta na 5-stopenjski lestvici ocenjevale zadovoljstvo s telesno težo (glej vprašanje 22.4 v prilogi B). Čeprav rezultati hkrati kažejo, da je dobra polovica deklet s svojo težo zadovoljna, pa je na vprašanje »Bi na svojem telesu želela kaj spremeniti?« kar 60,2% deklet odgovorilo, da bi želele spremeniti telesno težo (glej vprašanje 23.4 v prilogi B).

Na lestvici shematskih postav (glej shemo 5) so med devetimi ženskimi postavami, urejenimi od najbolj vitke do zelo obsežne, izbirale postavo, ki je najbolj podobna njihovi trenutni postavi (trenutna postava), nato postavo, ki bi jo želele imeti (želena postava) in postavo, ki jo po njihovem mnenju prikazujejo mediji (poimenovala sem jo idealna postava).

Dve tretjini deklet se je ocenilo s postavo 3 ali 4 (postavi 3 in 4 bi lahko ocenili kot normalno prehranjeni), 15% deklet se je ocenilo z obilnejšo postavo in 18% deklet z vitko postavo. Če dobljene rezultate primerjamo z rezultatom razvrstitve deklet glede na ITM (graf 5), lahko rečemo, da so deleži deklet glede na razvrstitev v kategorije prehranjenosti in samoocena vitkosti oziroma obsežnosti podobni.

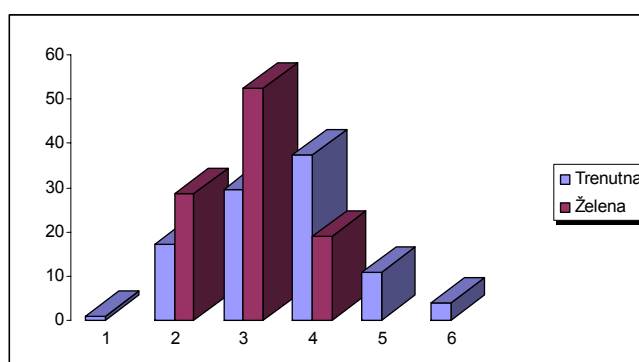
Shema 5: Odgovori deklet na vprašanje 21: »Katera postava je po tvojem mnenju najbolj podobna ... 1. tvoji trenutni postavi, ... 2. postavi, ki bi si jo želela, ... 3. postavi, ki jo prikazujejo mediji.« (odgovori v %)



1. Trenutna postava	0,8	17,2	29,7	37,5	10,9	3,9		
2. Želena postava		28,6	52,4	19,0				
3. Idealna postava	42,9	46,2	10,9					

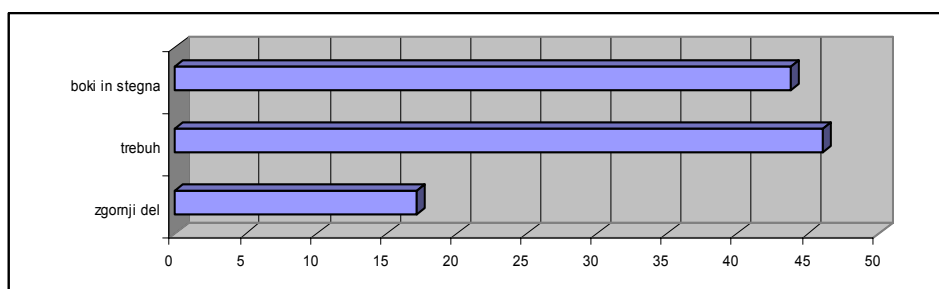
Lepo telo je za žensko identiteto v sodobni družbi ključnega in osrednjega pomena - lepo telo pa pomeni imeti vitko telo, – zato ne čudi, da je večina deklet kot idealno postavo ocenila postavi 1 ali 2 (glej shemo 5). To lahko pojasni, da je večina deklet s svojim videzom, telesom in težo sicer zadovoljna, pa si večinoma želijo bolj vitko postavo, kot jo imajo, kar je razvidno iz omenjene sheme, še bolj nazorno pa je prikazano v grafu 6: čeprav se je največ deklet ocenilo s postavo 4 ali 3 (in dobra šestina deklet s postavo 5 ali 6), si največ deklet želi postavo 3 ali 2.

Graf 6: Primerjava odgovorov deklet na vprašanje 21: »Katera postava je po tvojem mnenju najbolj podobna ... 1. tvoji trenutni postavi in ... 2. postavi, ki bi si jo želela« : primerjava med trenutno in želeno postavo (v %)



Na vprašanje »Kako bi ocenila stopnjo zadovoljstva s posameznimi deli telesa«, so na lestvici od 1 do 5 ocenjevale (ne)zadovoljstvo s t.i. 'problematičnimi področji': boki in stegni, trebuhom in zgornjim delom telesa. Raziskava je pokazala, da skoraj polovica deklet z boki in stegni ter trebuhom ni zadovoljna, medtem ko so z zgornjim delom nezadovoljne v manjši meri (glej graf 7). Na svojem telesu bi želele spremeniti predvsem boke, stegna in trebuh, v manjšem deležu pa tudi zgornji del telesa (glej vprašanje 23 v prilogi B).

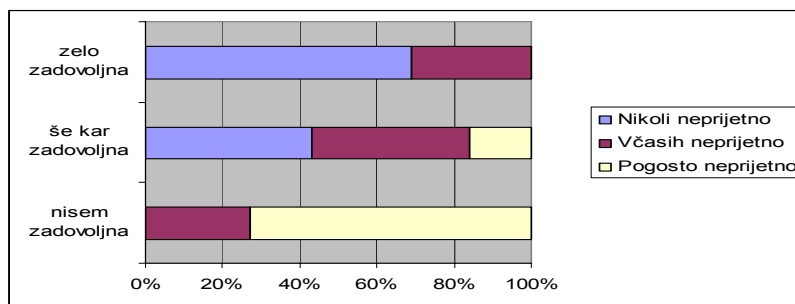
Graf 7: Odgovori deklet na vprašanje 22: »Kako bi ocenila stopnjo zadovoljstva s posameznimi deli telesa1. boki in stegna, 2. trebuh in 3. zgornji del telesa« : kategoriji 'sploh nisem zadovoljna' in 'nisem zadovoljna' (v %)



Veliko deklet (67,97%) se zaradi svojega telesnega videza občasno počuti neprijetno. 10,9% deklet se počuti neprijetno pogosto, samo četrtina pa se ne počuti neprijetno nikoli (glej vprašanje 20 v prilogi B). Če primerjamo te rezultate z njihovo oceno zadovoljstva s telesno težo (vprašanje »Ali si zadovoljna s svojo telesno težo?«), podatki kažejo, da se tretjina primerno težkih in četrtina prelahkih deklet ne počuti neprijetno nikoli, medtem ko o pogostem neprijetnem počutju poroča kar tretjina pretežkih deklet (glej tabelo v Prilogi C).

Izkazalo se je, da sta povezani tudi pogostost neprijetnega počutja in zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje »Ali si zadovoljna s svojo zunanostjo?«). Podatki kažejo, da je med zadovoljnimi dekleti največ deklet, ki se nikoli ne počutijo neprijetno in med nezadovoljnimi dekleti največ deklet, ki se zaradi videza pogosto počutijo neprijetno (glej graf 8).

Graf 8 Grafični prikaz bivariantne analize med spremenljivkama: neprijetno počutje (vprašanje 20) in zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18)



Primerjava med zadovoljstvom deklet z zunanostjo in razvrstitvijo deklet glede na indeks telesne mase, zadovoljstvom s telesno težo in samooceno trenutne postave je pokazala (tabela 8), da so s svojo zunanostjo v največjem deležu zelo zadovoljna dekleta, ki se uvrščajo glede na ITM v kategorijo podhranjenosti, dekleta, ki svojo telesno težo ocenjujejo kot prelahko, in dekleta, ki na lestvici shematskih postav kot trenutno postavo ocenjujejo postavi 2 ali 3.

S svojo zunanostjo pa niso zadovoljna dekleta, ki se glede na ITM uvrščajo v kategorijo prekomerno hranjenih in debelih, dekleta, ki se ocenjujejo kot pretežke in tiste, ki svojo postavo ocenjujejo s postavo 4 oz. 5.

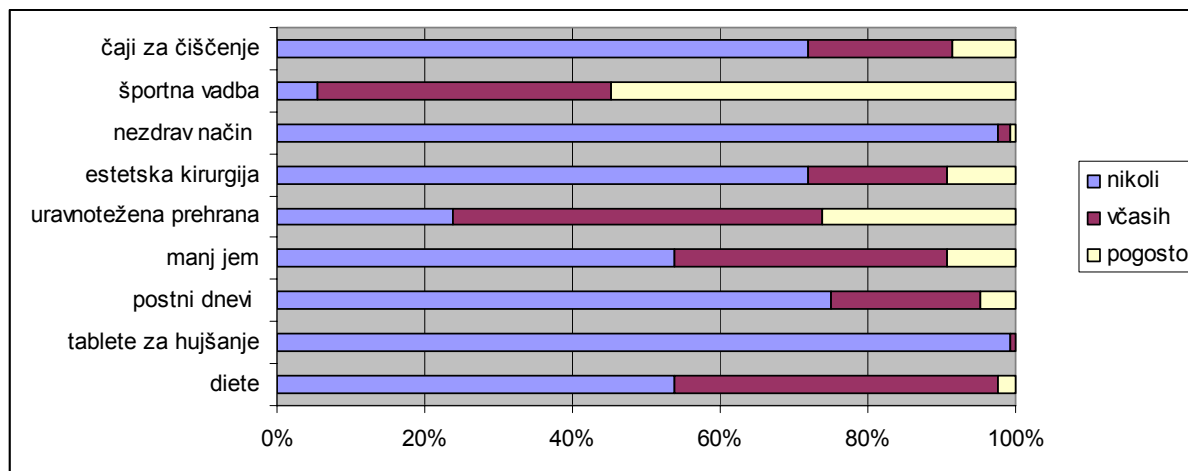
Tabela 8: Bivariantna analiza med spremenljivko: zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18) in spremenljivkami: razvrstitev glede na ITM (graf 5); zadovoljstvo s težo (vprašanje 18); trenutna postava (vprašanje 21.1.) (v %)

	zadovoljstvo z zunanostjo	nisem zadovoljna	še kar zadovoljna	zelo zadovoljna
Razvrstitev glede na ITM	Podhranjenost	10,0	70,0	20,0
	Normalna hranjenost	16,5	71,4	9,9
	Prekomerna telesna masa	0,0	50,0	0,0
Zadovoljstvo s težo	Sem prelahka	18,8	62,5	18,8
	Ravno pravšnja	5,6	77,8	16,7
	Sem pretežka	33,3	56,4	0,0
Trenutna postava	Postava 2	4,8	76,2	19,0
	Postava 3	13,2	63,2	23,7
	Postava 4	20,8	75,0	2,1
	Postava 5	28,6	71,4	0,0

V nadaljevanju sem ugotavljala odnos deklet do različnih telesnih tehnik. Naštela sem devet trditev o tehnikah oblikovanja telesa, dekleta pa so se na lestvici od 1 do 3 opredelile za odgovore 1- nikoli, 2- včasih in 3- pogosto (glej vprašanje 24 v prilogi A).

Rezultati kažejo (graf 9), da večina deklet oblikuje svoje telo s športno vadbo in z uravnoteženo prehrano. Svoje telesne teže ne uravnavajo z različnimi dietami, hujšanjem, postenjem, bruhanjem, manjšimi porcijami hrane ali različnimi čaji za čiščenje, tudi si ne bi oblikovale svojega telesa z estetsko kirurgijo. To, da več kot polovica deklet (54,7%) skrbi za svojo postavo z redno športno vadbo, občasno pa se jim pridruži še dodatnih 39,8% deklet, ni tako presenetljivo, saj gre za dekleta (kot se je izkazalo), ki imajo šport radi in se z njim pogosto ali redno ukvarjajo. Samo 5,5% deklet si telesa ne oblikuje s športom, v podobnem odstotku pa so se dekleta tudi opredelile, da športa ne marajo ali vsaj ne preveč.

Graf 9: Odgovori deklet na vprašanje 24: »Preberi naslednje trditve in ob vsaki trditvi na lestvici od 1 do 3 obkroži odgovor, ki ti je najbližje.« Trditve: 1. Z različnimi dietami uravnavam svojo težo. 2. Da sem bolj vitka, si pomagam s tabletami za hujšanje. 3. S postnimi dnevi se trudim za lepšo postavo. 4. Jem manj, kot bi želela jesti. 5. Za postavo skrbim z uravnoteženo prehrano. 6. Če bi imela možnost, bi takoj spremenila svoje telo z estetsko kirurgijo. 7. Težo uravnavam na nezdrav način (npr. z bruhanjem). 8. Svoje telo oblikujem s športno vadbo. 9. Za lepšo postavo skrbim s pitjem čajev za čiščenje telesa. (odgovori v %)

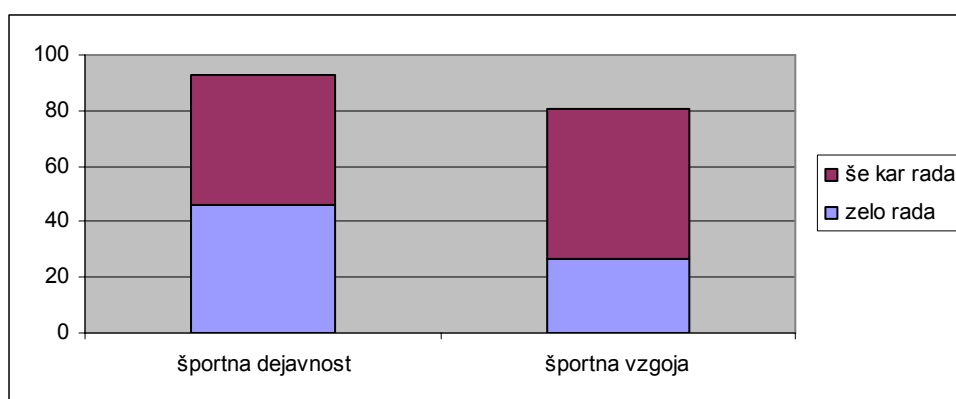


Raziskava je pokazala, da telesnemu videzu večina deklet pripisuje zelo velik pomen. Kar 86,7% deklet je na vprašanje »Z ocenami od 1 do 5 oceni, kako pomembna se ti zdijo naslednja področja ... skrb za zunanji videz« izbralo odgovora 4 (pomembno) ali 5 (zelo pomembno) (glej vprašanje 25 v prilogi B). Povprečna ocena, ki sem jo izračunala iz njihovih odgovorov na lestvici od 1 do 5, znaša za področje telesnega videza 4,37.

3.4.4 Primerjava odnosa do športne dejavnosti in odnosa do športne vzgoje

Medtem, ko je na vprašanje »Se rada ukvarjaš s športom?« skoraj polovica deklet (46,1%) odgovorila, da se s športom zelo rade ukvarjajo, in druga polovica (46,9%), da se še kar rade ukvarjajo s športom, je na vprašanje »Ali rada telovadiš?« samo tretjina deklet (26,6%) odgovorila, da zelo rade telovadijo in polovica (53,9%), da še kar rade telovadijo. Razlika med priljubljenostjo športa v prostem času in športa v šoli je razvidna iz grafa 10:

Graf 10: Primerjava priljubljenosti športne dejavnosti (vprašanje 1) in priljubljenosti športne vzgoje (vprašanje 9) (v %)



Bivariantna analiza med spremenljivkama: priljubljenost športne dejavnosti (vprašanje »Se rada ukvarjaš s športom?«) in priljubljenost športne vzgoje (vprašanje »Ali rada telovadiš?«) je pokazala, da sta medsebojno povezani: dekleta, ki se s športom v prostem času rade ukvarjajo, imajo tudi športno vzgojo rade (vendar večinoma ne zelo rade) oziroma obratno: dekleta, ki rade telovadijo, se tudi s športom rade ukvarjajo (glej tabelo 9).

Tabela 9: Bivariantna analize med spremenljivkama: priljubljenost športne dejavnosti (vprašanje 1) in priljubljenost športne vzgoje (vprašanje 9)³⁸ (v %)

	Vprašanje 1: »Se rada ukvarjaš s športom?«	Ne preveč	Še kar rada	Zelo rada
Vprašanje 9: »Ali rada telovadiš?«	Ne preveč	16,1	67,7	16,1
	Še kar rada	6,5	67,7	25,8
	Zelo rada	0,0	27,0	73,0

Hi-kvadrat = 54,488

Koeficient = 0,546

Signifikanca = 0,000

³⁸ V tabelo 9 zaradi majhnega vzorca nisem vključila kategoriji 'ne ukvarjam se s športom' (N = 3) in 'sploh ne telovadim rada' (N = 6). Rezultati v celoti so predstavljeni v prilogi C.

Njuno medsebojno povezanost sem preverila tudi z Pearsonovim korelacijskim koeficientom (glej korelacijska matrika v prilogi D).

Športno dejavnost sem merila z devetimi spremenljivkami, ki so opredeljene z vprašanji:

Se rada ukvarjaš s športom?

Kako pogosto se ukvarjaš s športom?

S športom se ukvarjam, ker... skrbim za svoje zdravje.

S športom se ukvarjam, ker... se po športu bolje počutim

S športom se ukvarjam, ker...s športom oblikujem svojo postavo.

S športom se ukvarjam, ker...uživam v športu.

Za „zdrav duh v zdravem telesu“ je potrebna redna in pogosta športna vadba.

Vsak dan bi morala biti vsaj 30 minut športno aktivna.

Kako pomembna se ti zdi...športna dejavnost v prostem času.

Športno vzgojo sem merila z osmimi spremenljivkami, ki so opredeljene z vprašanji:

Ali rada telovadiš?

Športna vzgoja mi je všeč, ker...z vadbo koristim zdravju.

Športna vzgoja mi je všeč, ker...z vadbo oblikujem postavo.

Športna vzgoja mi je všeč, ker...se po vadbi bolje počutim.

Športna vzgoja mi je všeč, ker...se sprostim.

Kako pomembna se ti zdi...športna vzgoja v šoli.

Ugotovila sem, da je večina spremenljivk z minimalnim (1%) tveganjem statistično pomembno povezanih. V nadaljevanju bom na kratko povzela pomembnejše povezave:

Dekleta, ki se rade ukvarjajo s športno dejavnostjo, se ukvarjajo s športom zaradi zdravja in užitka, menijo, da je za zdravje potrebna redna in pogosta športna aktivnost in je potrebno biti vsaj pol ure dnevno aktivna, pripisujejo športni dejavnosti v prostem času in športni vzgoji veliko pomembnost, rade telovadijo in se pri telovadbi sprostijo.

Dekleta, ki pripisujejo športni dejavnosti v prostem času veliko pomembnost, se rade in pogosto ukvarjajo s športom, ukvarjajo se zaradi zdravja, užitka in boljšega počutja, menijo, da je za zdravje potrebna redna in pogosta športna aktivnost, da je potrebno biti vsaj trideset minut dnevno aktivna, pripisujejo večjo pomembnost tudi športni vzgoji, rade telovadijo, predvsem zaradi boljšega počutja in sprostivne.

Dekleta, ki rade telovadijo, imajo šport rade in se pogosteje ukvarjajo z njim, predvsem zaradi uživanja v športu. Menijo, da je za zdravje potrebna redna in pogosta športna aktivnost in da je potrebno biti vsaj trideset minut dnevno aktivna. Veliko pomembnost pripisujejo tako športu v prostem času kot v šoli, menijo, da pri športni vzgoji skrbijo za zdravje, postavo, boljše počutje in sprostitev.

Dekleta, ki športni vzgoji pripisujejo veliko pomembnost, pripisujejo veliko pomembnost tudi športni dejavnosti v prostem času. Šport imajo rade in se z njim ukvarjajo zaradi užitka. Rade telovadijo in menijo, da pri športni vzgoji skrbijo za zdravje, postavo, boljše počutje in sprostitev. Menijo, da je za zdravje potrebna redna in pogosta športna aktivnost in je potrebno biti vsaj trideset minut dnevno aktivna.

Preverila sem tudi razloge / motivacijske dejavnike za ukvarjanje s športom v prostem času in pri urah športne vzgoje. Za primerjavo sem vzela vprašnji:

»S športom se ukvarjam, ker ...«

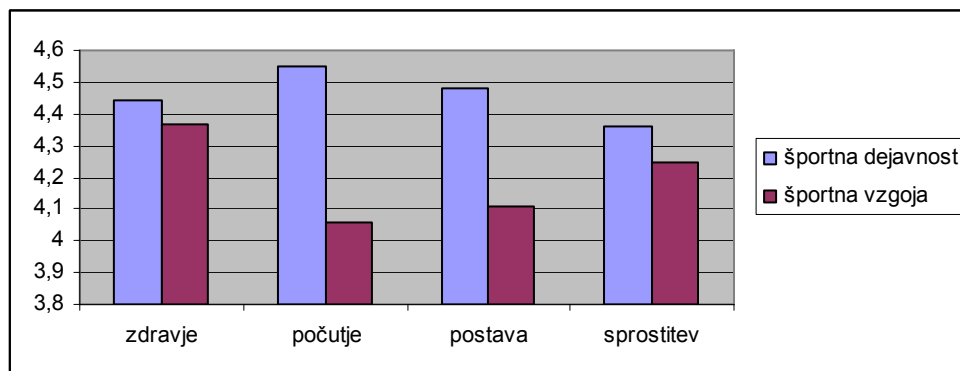
1. ...skrbim za svoje zdravje.
2. ...se po športu bolje počutim.
3. ...s športom oblikujem svojo postavo.
4. ...uživam v športu.

»Športna vzgoja mi je všeč, ker...«

1. ...z vadbo koristim zdravju.
2. ...se po vadbi bolje počutim.
3. ...z vadbo oblikujem svojo postavo.
4. ...se sprostim.

Iz odgovorov deklet na lestvici od 1 do 5 (pri čemer pomeni 1- sploh se ne strinjam in 5- se povsem strinjam) sem izračunala povprečne ocene posameznih razlogov in jih med seboj primerjala. Rezultati primerjave motivacijskih dejavnikov za športno dejavnost v prostem času in športno vadbo v šoli kažejo, da se dekleta glede vadbe pri športni vzgoji v manjši meri kot pri športni vadbi v prostem času strinjajo, da z vadbo koristijo zdravju, boljšemu počutju, oblikujejo postavo ali se sprostijo oz. uživajo (glej graf 11).

Graf 11: Primerjava motivacijskih dejavnikov za športno dejavnost (vprašanje 3) in športno vzgojo(vprašanje 8): primerjava povprečnih ocen



3.4.5 Vpliv ukvarjanja s športom na zadovoljstvo z zunanostjo

Na podlagi podatkov, da ima večina deklet (93%) šport rada in se z njim pogosto ukvarjajo (73,4%), sklepam, da je tako velik vzorec z zunanostjo zadovoljnih deklet (81,1%) posledica ukvarjanja s športom. Za preverjanje svoje tretje hipoteze: »Ukvarjanje s športom ima pozitiven vpliv na telesno samopodobo« bom najprej z metodo bivariantne analize primerjala med seboj različne spremenljivke, nato bom preverila vpliv ukvarjanja s športom na zadovoljstvo z zunanostjo še z metodo razvrščanja v skupine.

3.4.5.1 Metoda bivariantne analize

Najprej sem preverila zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje »Ali si zadovoljna s svojo zunanostjo?«) in pogostost športne dejavnosti (vprašanje »Kako pogosto se ukvarjaš s športom?«). Iz tabele 10 je razvidno, da je večina z zunanostjo zelo zadovoljnih deklet redno športno dejavnih, kar kaže na pozitiven vpliv redne športne vadbe na zunanost, vendar se statistično pomembne razlike niso pokazale. Večina deklet, ne glede na stopnjo zadovoljstva, se namreč redno ukvarja s športom, odstotek redno športno dejavnih deklet pa je med nezadovoljnimi dekleti skoraj tako velik kot med zelo zadovoljnimi dekleti. To lahko kaže na to, da je primarni motiv nezadovoljnih deklet s športno vadbo izboljšati izgled, vendar do izboljšanja telesnega izgleda in posledično zadovoljstva s telesom še ni prišlo.

Tabela 10: Bivariantna analiza med spremenljivkama: zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18) in pogostost športne dejavnosti (vprašanje 2)³⁹ (v %)

	pogostost športne dejavnosti	Občasno (enkrat na mesec)	Pogosto (enkrat na teden)	Redno (najmanj dvakrat na teden)
zadovoljstvo z zunanostjo	nisem zadovoljna	20,0	15,0	60,0
	še kar zadovoljna	26,1	29,5	42,0
	zelo zadovoljna	20,0	6,7	73,3

Hi.kvadrat = 9,807

Koeficient = 0,268

Signifikanca = 0,366

³⁹ V tabelo 10 zaradi majhnega vzorca nisem vključila kategoriji 'ne ukvarjam se s športom' (N = 3) in 'sploh nisem zadovoljna' (N = 4). Rezultati v celoti so predstavljeni v prilogi C.

Ker je najpogostejše nezadovoljstvo s telesom v povezavi s telesno težo, sem preverila še povezavo med zadovoljstvom deklet s telesno težo (vprašanje »Ali si zadovoljna s svojo telesno težo?«) in pogostostjo ukvarjanja s športom (vprašanje »Kako pogosto se ukvarjaš s športom?«). Rezultati so pokazali, da se kar polovica deklet, ki se ocenjujejo kot pretežke, redno ukvarja s športom, vendar se je hkrati izkazalo, da se s športom redno ukvarja večina deklet, ne glede na oceno svoje telesne teže (glej tabelo 11).

Odstotek 'pretežkih' deklet predstavlja med vsemi redno športno dejavnimi dekleti tretjino, medtem ko 'ravno pravšnja' dekleta predstavljajo večinski del redno vadečih deklet.

Tabela 11: Bivariantna analiza med spremenljivkama: zadovoljstvo s telesno težo (vprašanje 19) in pogostost športne dejavnosti (vprašanje 2)⁴⁰ (v %)

	pogostost športne dejavnosti	Občasno (enkrat na mesec)	Pogosto (enkrat na teden)	Redno (najmanj dvakrat na teden)
zadovoljstvo s telesno težo	sem prelahka	18,8	18,8	62,5
	sem ravno pravšnja	24,7	24,7	47,9
	sem pretežka	25,6	25,6	46,2

Hi-kvadrat = 1,576

Koeficient = 0,110

Signifikanca = 0,954

Pri povezanosti priljubljenosti ukvarjanja s športom (vprašanje »Se rada ukvarjaš s športom?«) s stopnjo zadovoljstva z zunanostjo (vprašanje »Ali si zadovoljna s svojo zunanostjo?«) pa so se pokazale statistično pomembne razlike s 5% stopnjo tveganja (tabela 12). Rezultati so pokazali, da obstaja med zelo zadovoljnimi in nezadovoljnimi dekleti razlika v njihovem odnosu do športa: medtem, ko ima med zelo zadovoljnimi dekleti večina deklet šport zelo rada in med njimi ni deklet, ki ne marajo športa, ima med nezadovoljnimi dekleti šport zelo rada manj kot polovica deklet in je med njimi kar petina deklet, ki športa ne marajo.

⁴⁰ V tabelo 11 zaradi majhnega vzorca nisem vključila kategorije 'ne ukvarjam se s športom' (N = 3). Rezultati v celoti so predstavljeni v prilogi C.

Tabela 12: Bivariantna analiza med spremenljivkama: zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18) in priljubljenost športne dejavnosti (vprašanje 1)⁴¹ (v %)

	priljubljenost športne dejavnosti	Ne preveč	Še kar rada	Zelo rada
zadovoljstvo z zunanostjo	nisem zadovoljna	20,0	30,0	45,0
	še kar zadovoljna	3,4	53,4	42,0
	zelo zadovoljna	0,0	26,7	73,3

Hi-kvadrat = 17,344

Koeficient = 0,347

Signifikanca = 0,044

Če pogledamo še tabelo 13, vidimo, da se zadovoljstvo z zunanostjo razlikuje med dekleti, ki se rade ukvarjajo s športom in tistimi, ki se ne. Več kot polovica deklet, ki športa ne marajo preveč, je nezadovoljnih, in med njimi tudi ni deklet, ki bi bile s svojo zunanostjo zelo zadovoljne. Med dekleti, ki imajo šport rade, je večina deklet še kar ali zelo zadovoljnih, pri dekletih, ki imajo šport zelo rade, pa je največji delež zelo zadovoljnih deklet.

Tabela 13: Bivariantna analiza med spremenljivkama: priljubljenost športne dejavnosti (vprašanje 1) in zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18)⁴² (v %)

	zadovoljstvo z zunanostjo	nisem zadovoljna	še kar zadovoljna	zelo zadovoljna
priljubljenost športne dejavnosti	Ne preveč	57,1	42,9	0,0
	Še kar rada	20,2	79,7	6,8
	Zelo rada	15,3	62,7	18,6

Hi-kvadrat = 17,344

Koeficient = 0,347

Signifikanca = 0,044

V nadaljevanju sem razlike podrobneje razkrila s t-testom. Izkazalo se je, da se zadovoljstvo z zunanostjo statistično značilno razlikuje med dekleti, ki se ne preveč rade in še kar rade ukvarjajo s športom ($t = -2,193$, $\text{sig} = 0,062$) in med dekleti, ki se ne preveč rade in zelo rade ukvarjajo s športom ($t = -2,429$, $\text{sig} = 0,039$) (rezultati t-testa so predstavljeni v prilogi C).

⁴¹ V tabelo 12 zaradi majhnega vzorca nisem vključila kategorije 'sploh nisem zadovoljna' (N = 4) 'in 'sploh ne maram športa' (N = 2). Rezultati v celoti so predstavljeni v prilogi C.

⁴² V tabelo 13 zaradi majhnega vzorca nisem vključila kategoriji 'sploh nisem zadovoljna' (N = 4) 'in 'sploh ne maram športa' (N = 2). Rezultati v celoti so predstavljeni v prilogi C.

Preverila sem tudi vpliv priljubljenosti ukvarjanja s športno vzgojo (vprašanje »Ali rada telovadiš?«) na zadovoljstvo deklet (vprašanje »Ali si zadovoljna s svojo zunanostjo?«). Rezultati so pokazali, da priljubljenost športne vzgoje nima pomembnejšega vpliva na zadovoljstvo deklet s svojo zunanostjo (glej tabelo 14).

Tabela 14: Bivariantna analiza med spremenljivkama: priljubljenost športne vzgoje (vprašanje 9) in zadovoljstvo z zunanostjo (vprašanje 18)⁴³ (v %)

	zadovoljstvo z zunanostjo	nisem zadovoljna	še kar zadovoljna	zelo zadovoljna
priljubljenost športne vzgoje	Ne preveč	26,3	63,2	10,5
	Še kar rada	13,2	73,5	10,3
	Zelo rada	14,7	61,8	17,6

Hi-kvadrat = 5,826

Koeficient = 0,209

Signifikanca = 0,757

⁴³ V tabelo 14 zaradi majhnega vzorca nisem vključila kategoriji 'sploh nisem zadovoljna' (N = 4) 'in 'sploh ne telovadim rada' (N = 6). Rezultati v celoti so predstavljeni v prilogi C.

3.4.5.2 Metoda razvrščanja v skupine

V analizi sem uporabila 22 vprašanj, ki so z imenom spremenljivke ter njihovo mersko lestvico predstavljene v spodnji tabeli. Vprašanja imajo mersko lestvico od 1 do 3, od 1 do 4 ali od 1 do 5.

Tabela 15: Predstavitev spremenljivk za razvrščanje v skupine

Ime spremenljivke	Vprašanje	Lestvica
sd_rada	Se rada ukvarjaš s športom?	1-4
sd_pogostost	Kako pogosto se ukvarjaš s športom?	1-4
sd_postava_d	S športom se ukvarjam, ker...s športom oblikujem svojo postavo.	1-5
sd_užitek	S športom se ukvarjam, ker...uživam v športu.	1-5
sd_zd_duh	Za „zdrav duh v zdravem telesu“ je potrebna redna in pogosta športna vadba.	1-5
sd_zadov_z	Redna športna aktivnost je pomembna za zadovoljno življenje.	1-5
sd_30min	Vsak dan bi morala biti vsaj 30 minut športno aktivna.	1-5
sv_telovadba	Ali rada telovadiš?	1-4
sv_zdravje	Športna vzgoja mi je všeč, ker...z vadbo koristim zdravju.	1-5
sv_zdravje_d	Športna vzgoja mi je všeč, ker...z vadbo oblikujem postavo.	1-5
sv_pocutje_d	Športna vzgoja mi je všeč, ker...se po vadbi bolje počutim.	1-5
sv_sprostim_d	Športna vzgoja mi je všeč, ker...se sprostim.	1-5
t_zunanj_z	Ali si zadovoljna s svojo zunanostjo?	1-4
t_telt_z	Ali si zadovoljna s svojo telesno težo?	1-3
t_neprij_z	Ali si se kdaj zaradi svojega videza počutila neprijetno?	1-3
t_diete	Z različnimi dietami uravnavam svojo težo.	1-3
t_jem	Jem manj, kot bi si želela jesti.	1-3
t_kirurg	Če bi imela možnost, bi takoj spremenila svoje telo z estetsko kirurgijo.	1-3
t_sport	Svoje telo oblikujem s športno vadbo.	1-3
t_sportpc_p	Kako pomembna se ti zdi...športna dejavnost v prostem času.	1-5
t_sportsola_p	Kako pomembna se ti zdi...športna vzgoja v šoli.	1-5
t_zunvid_p	Kako pomembna se ti zdi...skrb za zunanji videz.	1-5

Z razvrščanjem v skupine sem razvrstila vseh dvaindvajset spremenljivk v skupine tako, da so enote znotraj skupin čim bolj podobne po vrednostih spremenljivk, skupine pa čim bolj različne med seboj. Ker vse spremenljivke nimajo enake merske lestvice, sem jih pred razvrščanjem standardizirala (tabela 16).

Tabela 16: Opisne statistike

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Povprečje</i>	<i>St. odklon</i>	<i>KA</i>	<i>KS</i>
sd_rada	128	1	4	3,375	0,664	-0,922	1,124
sd_pogostost	128	1	4	3,203	0,891	-0,617	-0,958
sd_postava_d	125	2	5	4,480	0,829	-1,619	1,903
sd_uzitek_d	124	1	5	4,363	0,877	-1,664	3,027
sd_zd_duh	127	1	5	4,339	0,799	-1,354	2,277
sd_zadov_zivlj	127	1	5	3,795	1,064	-0,785	-0,010
sd_30min	127	1	5	4,189	0,998	-1,266	1,199
sv_telovadba	128	1	4	3,023	0,778	-0,652	0,355
sv_zdravje_d	127	1	5	4,378	0,881	-1,459	1,739
sv_postava_d	126	1	5	4,119	1,129	-1,120	0,164
sv_pocutje_d	126	1	5	4,063	1,164	-1,206	0,530
sv_sprostim_d	126	1	5	4,254	1,095	-1,636	2,017
t_zunan_z	127	1	4	2,898	0,628	-0,704	1,588
t_telt_z	128	1	3	2,180	0,633	-0,163	-0,565
t_neprij_z	128	1	3	1,898	0,559	-0,036	0,159
t_diete	128	1	3	1,484	0,547	0,503	-0,894
t_jem	128	1	3	1,555	0,662	0,790	-0,458
t_kirurg	128	1	3	1,375	0,652	1,515	0,999
t_sport	128	1	3	2,492	0,602	-0,740	-0,406
t_sportpc_p	128	1	5	4,367	0,752	-1,175	1,901
t_sportsola_p	128	1	5	3,570	1,120	-0,418	-0,514
t_zunvid_p	128	2	5	4,375	0,774	-1,076	0,540
Skupaj N	120						

Za hierarhično združevanje v skupine sem uporabila Wardovo metodo, mera različnosti pa je evklidska razdalja. Postopek sem opravila v enajstih korakih in ga končala z razvrstitvijo v tri skupine. Dobljene rezultate analize nazorno prikazuje dendrogram (v prilogi D).

V nadaljevanju sem z nehierarhičnim razvrščanjem (z metodo voditeljev) preverila, katera od možnih razvrstitev enot je najbolj optimalna za analizo, in izbrala tri skupine.

Number of Cases in each Cluster

Cluster	1	67,000
	2	42,000
	3	11,000
Valid		120,000
Missing		8,000

Skupine bom opisala na osnovi primerjav povprečnih vrednosti odvisnih spremenljivk po skupinah s skupnim povprečjem.

Tabela 17 prikazuje povprečne vrednosti za vsako spremenljivko (lastnost skupine) glede na skupino. Na podlagi teh vrednosti sem primerjave poenostavila z označevanjem povprečij s plusi (nadpovprečno) oz. minusi (podpovprečno), kar predstavlja tabela v nadaljevanju (tabela 18).

Tabela 17: Povprečne vrednosti spremenljivk glede na skupino

Report				
Mean	CLU3_3K			
	1	2	3	Total
sd_rada	3,15	3,75	3,60	3,41
sd_pogostost	2,97	3,60	3,53	3,25
sd_postava_d	4,31	4,80	4,40	4,48
sd_uzitek_d	4,08	4,73	4,53	4,35
sd_zd_duh	4,25	4,70	3,93	4,36
sd_zadov_zivlj	3,72	4,23	3,27	3,83
sd_30min	3,94	4,80	3,87	4,22
sv_telovadba	3,05	3,43	2,13	3,06
sv_zdravje_d	4,48	4,85	3,07	4,43
sv_postava_d	4,31	4,73	2,07	4,17
sv_pocutje_d	4,20	4,65	2,40	4,13
sv_sprostim_d	4,35	4,73	3,00	4,31
t_zunan_z	2,72	3,13	3,07	2,90
t_telt_z	2,40	1,85	1,87	2,15
t_neprij_z	2,03	1,80	1,67	1,91
t_diete	1,58	1,33	1,33	1,47
t_jem	1,63	1,53	1,33	1,56
t_kirurg	1,46	1,28	1,20	1,37
t_sport	2,32	2,88	2,40	2,52
t_sportpc_p	4,15	4,80	4,53	4,42
z_sportsola_p	3,57	4,23	2,53	3,66
t_zunvid_p	4,22	4,78	4,27	4,41

Tabela 18: Razvrstitev osnovnih spremenljivk v tri skupine na podlagi primerjave povprečnih vrednosti
Prazno polje pomeni povprečje, + od 0,15 do 0,30, ++ od 0,31 do 0,50, +++ več od 0,50; - od -0,15 do -0,30, --
od -0,31 do -0,50 in --- manj od -0,51.

	Razvrstitev v tri skupine		
	1	2	3
sd_rada	-	++	+
sd_pogostost	-	++	+
sd_postava_d	-	++	
sd_uzitek_d	-	++	+
sd_zd_duh		++	--
sd_zadov_zivlj		++	---
sd_30min	-	+++	--
sv_telovadba		++	---
sv_zdravje_d		++	---
sv_postava_d		+++	---
sv_pocutje_d		+++	---
sv_sprostim_d		++	---
t_zunan_z	-	+	+
t_telt_z	+	-	-
t_neprij_z			-
t_diete			
t_jem			-
t_kirurg			-
t_sport	-	++	
t_sportpc_p	--	++	
t_sportsola_p		+++	---
t_zunvid_p	-	++	

Prvo skupino sem poimenovala **NEAKTIVNE OBREMENJENE**. Vanjo so razvrščena dekleta, ki imajo do športne dejavnosti negativen odnos in se s športom tudi ne ukvarjajo pogosto. V športu ne uživajo in s športno vadbo ne skrbijo za svojo postavo. Športna dejavnost se jim ne zdi pomembna, prav tako se jim vsakodnevna športna vadba ne zdi potrebna in koristna. Zanje manj kot za povprečje velja, da jim je skrb za zunanji videz pomembna. Dekleta v tej skupini so sicer s telesno težo zadovoljne, niso pa zadovoljne s svojo zunanostjo. Dekleta sem poimenovala z videzom obremenjene, ker so s svojo zunanostjo nezadovoljne, vendar tudi neaktivne, saj niso pripravljene s športno vadbo skrbeti za svojo postavo.

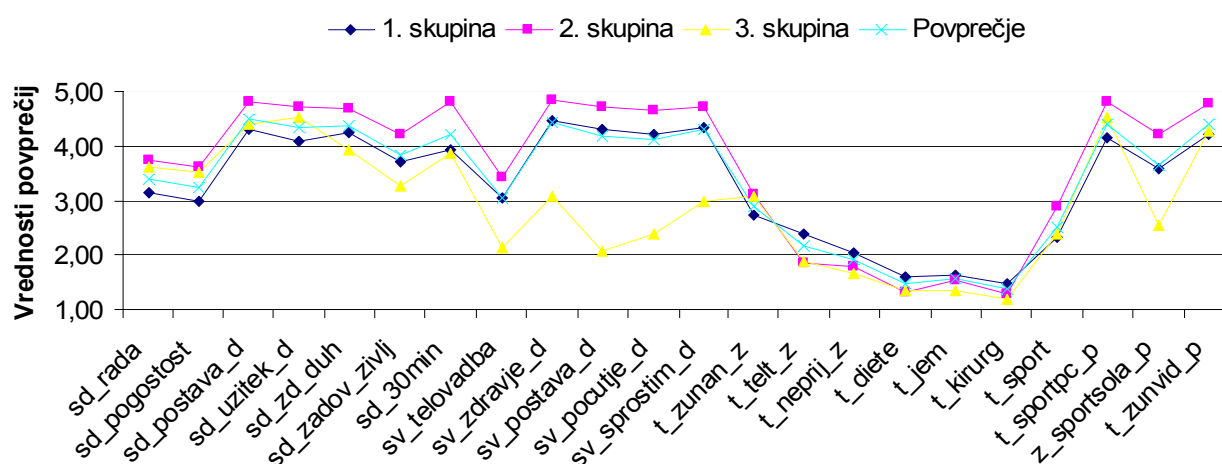
Drugo skupino sem poimenovala **ZADOVOLJNE ŠPORTNICE**. V njej izstopajo enote na spremenljivkah, ki merijo ukvarjanje s športom in športno vzgojo, zadovoljstvo z zunanostjo in zanimanje za šport, športno vzgojo in skrb za zunanji videz. V vseh primerih gre za zelo nadpovprečne vrednosti. Dekleta, razvrščena v drugo skupino, imajo izrazito pozitiven odnos do športne dejavnosti v prostem čas: s športom se rade in redno ukvarjajo, v njem uživajo; menijo, da je vsakodnevna športna dejavnost zelo pomembna; s športom skrbijo za postavo in zdravje. Ukvarjanje s športom jim prinaša zadovoljstvo v življenju. Menijo, da je tudi športna vzgoja v šoli zelo pomembna in ji pripisujejo skrb za zdravje, postavo, boljše počutje in sprostitev. Skrbi za zunanji videz pripisujejo veliko pomembnost. S telesno težo sicer niso najbolj zadovoljne, vendar so zadovoljne s svojo zunanostjo v celoti.

Dekleta sem poimenovala zadovoljne, ker so s svojo zunanostjo, za katero so pripravljene tudi športno vaditi, zadovoljne; in športnice, ker gre za skupino, ki ima do športne dejavnosti najbolj pozitiven odnos.

Tretjo skupino sem poimenovala **AKTIVNE NEOBREMENJENE**. V to skupino so razvrščena dekleta, ki imajo do športa pozitiven odnos, se z njim pogosto ukvarjajo in v njem uživajo. Športna dejavnost se jim za zadovoljno življenje ne zdi pomembna, vsakodnevna vadba ne posebej potrebna in koristna. Do športne vzgoje imajo popolnoma negativen odnos, nerade telovadijo in menijo, da športna vzgoja nima vpliva na zdravje, postavo, boljše počutje in sprostitev. S svojo telesno težo sicer niso zadovoljne, zadovoljne pa so s svojo zunanostjo. Čeprav ne gre za dekleta, ki bi bile zelo aktivne, sem jim poimenovala aktivne, ker se občasno ukvarjajo s športom in to z veseljem; in neobremenjene, ker so s svojo zunanostjo kljub temu, da se s športom ne ukvarjajo pogosto, zadovoljne oz. se z njo ne obremenjujejo v smislu, da bi morale vsak dan športno vaditi.

V nadaljevanju predstavljam graf profilov skupin (graf 12), kjer se pokažejo odstopanja skupin od povprečja. Izkaže se, da najbolj odstopa 3. skupina deklet, to so aktivne neobremenjene. Največja odstopanja (pod povprečje) te skupine je opaziti pri spremenljivkah, vezanih na športno vzgojo. Opazno je tudi odstopanje 1. skupine (nad povprečje) v vseh spremenljivkah, vezanih na športno dejavnost in športno vzgojo.

Graf 12: Profili skupin glede na povprečje vrednosti spremenljivk



Pri spremenljivki zadovoljstvo z zunanostjo kažeta vrednosti nad povprečjem 2. in 3. skupina, to so zadovoljne športnice in aktivne neobremenjene (v obeh skupinah so dekleta, ki se s športom radi in pogosto ukvarjajo), medtem ko so vrednosti 1. skupine (neaktivne obremenjene) pri tej spremenljivki pod povprečjem (glej graf 12).

Pri spremenljivki zadovoljstvo s telesno težo kažeta skupini 2. in 3. (zadovoljne športnice in aktivne neobremenjene) vrednosti pod povprečjem, medtem ko so vrednosti 1. skupine (neaktivne obremenjene) nad povprečjem.

Z zunanostjo so v največji meri zadovoljna dekleta, ki imajo šport radi in se z njim redno ali pogosto ukvarjajo (zadovoljne športnice in aktivne neobremenjene), medtem ko dekleta, ki športa ne marajo in se z njim ne ukvarjajo (neaktivne obremenjene), s svojo zunanostjo niso zadovoljne. V obeh skupinah, kjer se dekleta radi ukvarjajo s športom, se je izkazalo, da dekleta niso zadovoljne s svojo telesno težo.

Priljubljenost športne vzgoje na zadovoljstvo deklet s svojo zunanostjo nima vpliva, saj dekleta v skupini zadovoljne športnice radi telovadijo, dekleta v skupini aktivne neobremenjene pa ne.

3.5 Interpretacija rezultatov kvantitativne raziskave

Rezultati raziskave so pokazali, da se večina deklet s športom rada ukvarja in da se v svojem prostem času ukvarjajo s športom pogosto ali redno. S športom se ne ukvarja samo 2% deklet. S tem lahko svojo prvo hipotezo »Večina deklet se ne ukvarja s športom in športa ne mara« že na začetku zavrnem.

Dobljeni rezultati so vsekakor zanimivi, saj večina raziskav beleži visoko stopnjo športne neaktivnosti. Tako je npr. po podatkih raziskave v izvedbi Centra za raziskovanje javnega mnenja v okviru RI FDV⁴⁴ – SJM 2004/2 neaktivnih kar 40,9% slovenskih prebivalcev (od tega je bistveno več športno neaktivnih žensk kot moških), po podatkih raziskave Šport v vlogi nacionalne identitete Slovencev⁴⁵ pa je športno nedejavnih kar 52% žensk.

Če pogledamo podatke za mlade, ti kažejo, da so osnovnošolci še nekako športno aktivni (45% otrok), pri srednješolcih pa je športna aktivnost že zmanjšana (samo še 30,5% mladostnikov) (Škof in Boben, 2005), posebej med dekleti (le 24% športno aktivnih deklet) (Kraševac Ravnik, 2004). Poleg tega kažejo raziskave v zadnjih letih na spreminjanje motivacije za prostočasne dejavnosti med mladimi: izstopa povečanje pasivnega preživljanja prostega časa in manjše zanimanje deklet za gibalne dejavnosti (Strel, Kovač in Jurak, 2004; Brettschneider, 2004). Raziskovalci govorijo o porušenem razmerju med pasivno in aktivno sprostitevjo, saj mladi zaradi ponudbe medijev in informatike, ki zagotavljajo lahkotno ter takojšnjo zadovoljitev, v prostem času izbirajo dejavnosti, kjer pretežno sedijo (po podatkih raziskave Mladina 2000 jih četrtina več kot dve uri dnevno sedi pred televizorjem in petina za računalnikom; mobilni telefon uporabljajo približno uro in pol na dan (Strel s sod., 2006)), in se vse težje odločajo za ukvarjanje s športom.

Menim, da na tako velik odstotek športno aktivnih deklet v moji raziskavi vpliva aktivna medijska promocija športnih dejavnosti in zdravega življenjskega sloga v zadnjem času, ki je prisotna na televiziji, v časopisih, plakatih in vse bolj tudi v ženskih revijah, ki jih dekleta berejo; skrb medicinske in športne stroke za ozaveščanje o pomembnosti športne dejavnosti za zdravje in vitalnost; moda, ki narekuje večjo razgaljenost primerno oblikovanega ženskega telesa; številni novi športni programi, namenjeni dekletom in ženskam (aerobika in njene različice) in ne nazadnje tudi kvalitetna športna vzgoja.

Pomemben dejavnik predstavlja dejstvo, da je športen način življenja v današnjem času zaradi vsesplošne medijske kampanje predstavljen kot moden življenjski stil oz. modna smernica, morda pa je vzrok tudi v tem, da gre za generacijo deklet, katerih matere se v veliki meri ukvarjajo s športom. Predvsem ženske (matere) imajo na oblikovanje športne aktivnosti

⁴⁴ V raziskavi je bilo 1442 anketiranih iz vse Slovenije, starost od 15 do 95 let (v Sila, 2005)

⁴⁵ Raziskava Šport v vlogi nacionalne identitete Slovencev je bila izvedena leta 2003 na vzorcu 855 odraslih, starih med 19 in 70 let (Kovač in Doupona Topič, 2004)

družine dominanten vpliv, zato pomeni vključenost žensk v šport pomemben vpliv na šport otrok in mladine (Doupona Topič, 2004): če se s športom ukvarjajo matere, to vpliva na njihovo mnenje o pomembnosti športa, ki je mnogokrat ključno za vključevanje njihovih otrok v šport. Glede na to, da meritve športne dejavnosti žensk v obdobju zadnjih tridesetih let kažejo, da se je delež športno aktivnih žensk iz leta v leto povečeval (leta 1973 je bilo športno aktivnih samo 31,2% žensk, leta 2000 36,8%, leta 2003 pa že 48,0% (v Strel, Kovač in Jurak, 2004: 32)), obstaja verjetnost, da se s športom ukvarja veliko njihovih mater.

Rezultate lahko pogledamo tudi skozi materialni položaj družin: dekleta ocenjujejo položaj svojih družin kot povprečen ali nadpovprečen. Po podatkih SJM se s športno dejavnostjo redno ukvarja precej več anketirancev z vrha socialne lestvice kot z drugega konca socialne lestvice in kot kaže, je postala redna rekreacija del zdravega življenjskega sloga višjih socialnih slojev. Ta podatek lahko po eni strani interpretiramo kot delovanje socialnih neenakosti skozi življenjski slog, lahko pa navedene podatke pojasnimo tudi skozi pogled samodiscipliniranja - izobražensko skupino lahko označimo kot bolj ideološko usmerjeno v zdrav življenjski slog kot ideološki koncept, vzorec samodisciplinirajočih praks pa se prenaša tudi na njihove otroke. Sicer je res, da 'ideologija zdravja, športa in lepote' danes ni omejena le na določeno skupino ljudi, temveč deluje preko množičnih medijev in oglaševanja na vse, pa vendar se lahko v večji meri 'oprime' socialno preskrbljenih posameznikov.

Raziskava je pokazala, da se dekleta ukvarjajo s športom v prostem času v največji meri iz zdravstvenih motivov, pomembni motivi pa so tudi boljše počutje, oblikovanje postave in uživanje v športu. Športna sociologinja Doupona Topič (2004) navaja, da so vzroki za športno udejstvovanje deklet in žensk sicer zelo različni in jih ne moremo posplošiti, pa vendarle so med najpogostejšimi razlogi skrb za zdravje, želja po druženju in možnost sproščene zabave. V zadnjem času se pojavlja tudi drugačen motiv, namreč skomercializirana podoba energične mlade ženske športnega videza - ideal, ki se mu s pomočjo športne vadbe poskuša približati marsikatera posameznica. Podobne motive za športno vadbo je navedel tudi Cash (1997: 184): želja po večji fizični privlačnosti (oblikovanje postave) ali po tem, da bi shujšala; izboljšanje fizične kompetentnosti, čilosti in zdravja; izboljšanje razpoloženja in obvladovanje stresa; srečevanje, druženje in zabavljanje.

Športi, s katerimi se dekleta v svojem prostem času najraje ukvarjajo, so aerobika, ples, kolesarjenje, rolanje, plavanje, tek, hoja in vadba v fitnesu. Podobne dejavnosti so priljubljene pri Slovencih: največ hodimo, plavamo, kolesarimo, smučamo, planinarimo in tečemo (Sila, 2002). Na podlagi raziskav športnih zvrsti Doupona Topič (2002) kot najpopularnejše med ženskami našteje hojo, plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje, planinarjenje, tek, jutranjo

gimnastiko, badminton in aerobiko. Posebej popularne so v zadnjem času aerobika in njene druge pojavne oblike, ples, joga in fitnes, ki predstavljajo več kot 60% celotne ponudbe na športnem področju (Zagorc, 2003). Prav mogoče je, da dekleta v aerobiki, plesu in fitnesu vidijo sredstvo za vitalnost, vitkost, zdravje, mladosten izgled, senzualnost (Zagorc, 2003), ali izražanje narcistične komponente in seksualnosti (morda aerobika in njene izpeljanke ne bi imele nobene perspektive, če ne bi bile vezane na seksualnost (Vodeb, 2004)), lahko pa interes deklet za tovrstno vadbo pripišemo tudi oglaševanju modne 'ženske' športne vadbe. Kakorkoli, med dekleti in ženskami se kot najpogostejši kažejo športi, ki ne zahtevajo drage opreme in s katerimi se lahko posameznice ukvarjajo s prijateljicami, s partnerjem ali v družinskem krogu. Ženski športi se nagibajo k lepoti in doživljanju gibanja ter zanemarjajo primerljivost rezultata. Med najpopularnejšimi športi pri ženskah od leta 1992 ni opaziti niti enega ekipnega športa, vse od leta 1976 pa tudi ne športa, pri katerem prihaja do telesnega kontakta (Petrović in drugi, 1998).

Pomemben vpliv na športno udejstvovanje mladih v prostem času imajo izkušnje s športom, pridobljene v šoli (Strel, Kovač in Jurak, 2004; Brettschneider, 2004), torej pri pouku športne vzgoje. Izkazalo se je, da se dekleta v šoli ne ukvarjajo tako rade s športom kot v prostem času, vendar na priljubljenost športne vzgoje med dekleti vpliva tudi izbor športnih dejavnosti in način vadbe. Medtem ko si športno dejavnost v svojem prostem času izberejo same, so športne dejavnosti v šoli opredeljene z Učnim načrtom. Te dejavnosti so strokovno utemeljene, osnovane na raznolikosti⁴⁶ (vsak šport, ki je del Učnega načrta, ima svoj specifičen vpliv) in intenzivnosti (brez ustrezne intenzivnosti ni ustreznega vpliva). V veliki meri so športne dejavnosti v šoli usmerjene v pridobivanje športnih znanj in razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, raziskave pa kažejo, da prihaja prav v tem življenjskem obdobju pri dekletih do upada teh sposobnosti⁴⁷. Največje negativne spremembe so opazne pri splošni vzdržljivosti, na kar imajo prav gotovo velik vpliv povečanje podkožnega maščevja skupaj s povečano telesno težo v tem obdobju, pasivno preživljanje prostega časa in usmeritev športne vzgoje k manj naporni športni vadbi (Strel in sod., 2006). Tudi pregled sprememb v motoričnih sposobnostih srednješolskih deklet v obdobju zadnjih tridesetih let⁴⁸ kaže upad vseh sposobnosti iz generacije v generacijo; vsako leto je generacija deklet manj hitra, manj močna, manj koordinirana, manj natančna in predvsem manj vzdržljiva kot nekoč.

⁴⁶ Žal določeni športi v šoli niso primerni zaradi varnosti (npr. rolanje) ali ker jih ni mogoče izvesti v danih materialnih in časovnih pogojih (npr. plavanje, kolesarjenje, pohodništvo kot del pouka).

⁴⁷ Med motorične sposobnosti štejemo hitrost, moč, koordinacijo gibanja, gibljivost in natančnost in so odločilni dejavniki, ki zagotavlja lažje osvajanje raznovrstnih športnih znanj in pogojuje kakovostno ter posamezniku primerno in varno športno udejstvovanje.

⁴⁸ Za ugotavljanje stanja motoričnega razvoja se uporabljajo podatki osmih merskih postopkov, ki so vključeni v sistem "športnovzgojni karton".

Dekleta sicer vzdržljivostnim dejavnostim pripisujejo velik pomen za zdravje in dobro počutje, vendar se jim nerade posvečajo (Škof in Boben, 2005). Od teh dejavnosti jih odvrča zlasti napornost, nezanimivost, dolgočasnost, gre pa lahko tudi za posledico individualnih razvojnih sprememb, morda negativnih izkušenj. Tudi tretjina anketiranih deklet meni, da bi morale biti vzdržljivostnih dejavnosti v šoli manj, vendar jih po drugi strani kar polovica zagovarja trenutni obseg. Večinoma dekleta pri urah športne vzgoje ne marajo gimnastike, košarke in rokomet, medtem ko so jim všeč odbojka, ples, aerobika in fitnes.

Na splošno imajo dekleta raje individualne športne dejavnosti, kjer je malo ali nič medsebojnih dotikov in ki zahtevajo manjši obseg mišičnega naprežanja (Strel, Kovač in Jurak, 2004). Po vsej verjetnosti gre za posledico pogleda o naravni neprimernosti športa za ženske in ogrožujočem učinku na materinstvo, ki je v ne tako oddaljeni zgodovini omejeval razpon 'ženskih' praks športa. Takrat so za primerne veljale samo tiste dejavnosti, ki so zagotavljale estetiko telesa; agresivni športi, pri katerih je prihajalo do telesnih stikov, ali pri katerih je bilo treba premagovati velike napore, pa so veljali za ženske neprimerne (Starč, 2003). Pri dejavnostih 'moškega tipa', kjer so pomembne moč, telesni stik in tveganost, izražajo dekleta manj samozaupanja in zato pri športni dejavnosti doživljajo manj ugodja in pozitivnih čustev. Prav tako ne marajo tekmovalnih vsebin – tekmovanju je v srednji šoli naklonjenih samo 11% deklet (Škof in Boben, 2005). Kot pravita Vodeb in Zagorc (2002), bi večina deklet želela samo plesati, 'aerobicirati', ritmično (estetsko) telovaditi... To potrjujejo tudi podatki moje raziskave, ki kažejo, da si želijo dekleta pri urah športne vzgoje predvsem več vadbe za oblikovanje telesa (npr. fitnes, aerobika) in sprostitvenih dejavnosti (npr. joga, ples). To so hkrati dejavnosti, ki se jim v svojem prostem času najraje posvečajo. In, kot kaže, tem dejavnostim pripisujejo tudi bistveno višjo vrednost: podobno kot pri športni dejavnosti v prostem času so me namreč tudi pri športni vzgoji zanimali motivacijski dejavniki in primerjava med njimi je pokazala, da se dekleta glede vadbe pri športni vzgoji strinjajo, da z vadbo koristijo zdravju, oblikujejo svojo postavo, se sprostijo in se po vadbi bolje počutijo, vendar v manjši meri kot pri športni vadbi v prostem času.

Kot motivacijske dejavnike za vadbo slovenska srednješolska dekleta najpogosteje izpostavljajo zdravje, vsestransko razgibavanje, uživanje, sprostitev, pa tudi izboljševanje telesne kondicije in razvoj sposobnosti (Strel s sod., 2006). Dekleta se športnih dejavnosti pri športni vzgoji lotevajo in vztrajajo v njih zaradi različnih razlogov (Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2005: 105): lahko gre za radovednost, borbenost, tekmovalnost, dominacijo in moč (nanaša se na fizično ali socialno moč posameznice), osebno afirmacijo in superiornost (uveljavljanje, zaznavanje sebe kot boljše od drugih) ali dosežek oz. storilnost. Pri vadbi sta pomembni tako notranja, kot tudi zunanja motivacija (Cecić Erpič in sod., 2005: 104-107). Notranja motivacija je povezana z zadovoljstvom, ki izhaja iz ukvarjanja s športno vadbo in

pomembno vpliva na odločanje mladostnic za učenje in ukvarjanje s športom. Motiv za vadbo izhaja iz notranjega zanimanja, na primer iz želje po razvijanju lastnih sposobnosti in obvladovanju določenih spretnosti. Zanje so značilni izzivi, radovednost, interes, samostojno obvladovanje dejavnosti, neodvisno odločanje za akcijo in notranji kriteriji uspešnosti, ki jih oblikuje posameznica sama. Dekleta so notranje motivirana takrat, ko učno dejavnost izvajajo prostovoljno in na njihovo vedenje ne vpliva pričakovanje zunanje nagrade ali kazni. Notranje motivirana dekleta se ur športne vzgoje udeležujejo zato, ker jih vsebine zanimajo in so jim v zabavo, in ne zaradi prisile ali ker so na urniku, ki si ga niso same izbrale.

Izobraževalni proces naj bi čim bolj spodbujal razvoj notranje usmerjenih vedenj, ki so povezana z zadovoljstvom, zanimanjem, interesom, uživanjem in vztrajanjem v športni dejavnosti, vendar imajo pozitiven vpliv na proces učenja tudi zunanje motivirana vedenja⁴⁹.

Glede na specifiko športne vzgoje (obvezen šolski predmet, umeščenost ur športne vzgoje v urnik, strokovno izbrane in raznolike športne dejavnosti z ustrezno intenzivnostjo, ocenjevanje) ugotavljam, da dekleta v zelo velikem obsegu rade telovadijo ter pripisujejo športni vzgoji velik pomen. To pripisujem kvalitetnim in strokovno vodenim uram športne vzgoje, kvalitetni športni vzgoji pa pripisujem tudi njihov pozitiven odnos do športne dejavnosti v prostem času. Menim, da ima šolska športna vzgoja pomembno vlogo pri načinu preživljanja prostega časa mladih - verjamem v vpliv izkušenj s športom, pridobljenih v šoli (mnenje o športni vzgoji in njena vsečnost), na športno udejstvovanje v prostem času, ki so ga izpostavili tako Strel, Kovač in Jurak (2004), kot tudi Brettschneider (2004), medsebojno povezanost priljubljenosti športa in športne vzgoje pa je potrdila tudi moja raziskava.

Pri ugotavljanju odnosa deklet do različnih telesnih tehnik sem ugotovila, da večina deklet v raziskavi oblikuje svoje telo s športno vadbo in skrbi za uravnoteženo in zdravo prehrano. Svoje telesne teže ne uravnavajo z različnimi dietami, hujšanjem, postenjem, bruhanjem, manjšimi porcijami hrane ali različnimi čaji za čiščenje, tudi si ne bi oblikovale svojega telesa z estetsko kirurgijo. To, da več kot polovica deklet skrbi za svojo postavo z redno športno vadbo, občasno pa se jim pridruži še tretjina, ni tako presenetljivo, saj gre za dekleta, ki imajo šport rade in se z njim pogosto ali redno ukvarjajo⁵⁰.

⁴⁹ Povod za zunanjo motivacijo so nagrade (npr. pohvala, ocena, ugled, priljubljenost) in učenje je le sredstvo za doseganje pozitivnih ali izogibanje negativnim posledicam. V procesu učenja zunanjo motivacijo opredeljujejo čim lažje delo in dobre ocene, odvisnost od učitelja, sledenje učiteljevi presoji in zunanji kriteriji uspešnosti (Cecić Erpič in sod., 2005: 106).

⁵⁰ Raziskava je bila narejena na vzorcu gimnazijskih deklet, ki predstavljajo 48,4% srednješolskih deklet (Statistične informacije, 2007). Za mnoga ostala dekleta (srednjetehtniško izobraževanje in poklicno izobraževanje) je športna vzgoja v šoli edina oblika gibalne dejavnosti (Kovač idr., 2007).

Kot kaže, je 'discipliniranje s športom' učinkovito, saj je večina anketiranih deklet s svojo zunanostjo zadovoljnih, čeprav raziskave v tujini kažejo, da je večina deklet v mladostniškem obdobju s svojim telesom nezadovoljnih, in ugotavljajo celo, da je nezadovoljstvo s telesom normalna izkušnja deklet v zahodnih družbah od devetega leta dalje (Grogan, 1999).

Rezultati raziskave so pokazali, da je večina deklet zadovoljnih tudi s svojo telesno težo (ki je najpogostejše vzrok za nezadovoljstvo) in jo ocenjujejo kot ravno pravšnjo. Pri precejšnjem deležu deklet je sicer pri ocenjevanju teže prišlo do neusklajenosti med dejanskim stanjem in subjektivno oceno - kot prelahke se je ocenilo manj deklet, kot se jih po kriteriju ITM uvršča med dekleta s premajhno telesno težo, hkrati pa se je kot pretežke ocenilo bistveno več deklet, kot se jih v kategorijo prekomerno hranjenih in debelih uvršča. Do podobnih ugotovitev je prišla v raziskavi Bordojeva na vzorcu 33.000 žensk (v Woodward, 1997: 180), kar napeljuje na ugotovitev, da na ocenjevanje teže in postave bolj kot objektivne meritve vpliva lastno mišljenje ali prepričanje o teži in postavi. Prav gotovo si dekleta prepričanje oz. mišljenje v povezavi s 'pravo' oz. 'nepravo' obliko, težo in velikostjo telesa oblikujejo preko medijsko posredovanih podob in se v času glorifikacije vitkega telesa ocenjujejo skozi prizmo izredno vitkega ideala, zato sebe ocenjujejo kot predebele. Ne nazadnje to potrjuje tudi dejstvo, da je večina deklet s svojim videzom, telesom in težo sicer zadovoljna, pa si večinoma želijo bolj vitko postavo, kot jo imajo, kar se je izkazalo pri ocenjevanju na lestvici shematskih postav.

V raziskavi se je izkazalo, da so s svojo zunanostjo v največjem deležu zelo zadovoljna dekleta, ki se uvrščajo glede na ITM v kategorijo podhranjenosti, dekleta, ki svojo telesno težo ocenjujejo kot prelahko, in dekleta, ki na lestvici shematskih postav kot trenutno postavo ocenjujejo postavi 2 ali 3 (ki ju ocenjujem kot vitki). Dekleta, ki se glede na ITM uvrščajo v kategorijo prekomerno hranjenih in debelih, ki se ocenjujejo kot pretežke in svojo postavo ocenjujejo s postavo 4 oz. 5 (ki ju ocenjujem kot obsežni), s svojo zunanostjo niso zadovoljna.

Čeprav so dekleta večinoma zadovoljne s svojimi telesi, izražajo nezadovoljstvo s posameznimi 'problematičnimi področji': boki, stegni in trebuhom. Vendar nezadovoljstvo z določenimi deli telesa ne vpliva na zadovoljstvo deklet s celotnim telesnim videzom, zato lahko svojo drugo hipotezo »Večina deklet je nezadovoljnih s svojo zunanjo podobo« v celoti zavrnem, saj so s svojo zunanostjo zadovoljne, prav tako s celotnim videzom in telesno težo.

Po podatkih, ki kažejo tako velik delež deklet, zadovoljnih s svojo zunanostjo, sem sklepala, da je zadovoljstvo v povezavi z ukvarjanjem s športom. Pri preverjanju svoje tretje hipoteze sem si pomagala z metodo bivariantne analize in metodo razvrščanja v skupine. Obe sta pokazali enake rezultate: dekleta, ki imajo šport rade in se z njim pogosto ukvarjajo, so bolj

zadovoljne z zunanostjo svojih teles kot dekleta, ki športa ne marajo in se z njim ne ukvarjajo.

Rezultati bivariantne analize so pokazali, da obstajajo med dekleti, ki imajo šport rade (imenovala jih bom športnice) in dekleti, ki športa ne marajo (imenovala jih bom nešportnice), razlike v zadovoljstvu z zunanostjo. Medtem, ko je večina športnic zadovoljnih s svojo zunanostjo (petina celo zelo zadovoljnih), je večina nešportnic nezadovoljnih z zunanostjo. Izkazalo se je celo, da zadovoljnih nešportnic sploh ni!

Do podobnih ugotovitev sta prišla tudi Ho in Walker (v Loland-Waaler, 1998), ki sta proučevala odnos do telesa med športnicami in nešportnicami. Ugotovila sta, da imajo športnice o svojih telesih bistveno boljše mnenje in so z njimi tudi bolj zadovoljne kot nešportnice. Rossi in Zoccolotti (v Loland-Waaler, 1998) sta proučevala zadovoljstvo z zunanostjo med študentkami in študenti, ki se redno ukvarjajo s športom in tistimi, ki se s športom ukvarjajo samo občasno in ugotovila, da so redno športno dejavni posamezniki mnogo bolj zadovoljni s svojimi telesi in zunanostjo.

Čeprav je raziskava pokazala, da je med redno športno dejavnimi dekleti (ki se ukvarjajo s športom najmanj dvakrat tedensko) več zelo zadovoljnih deklet kot med pogosto ali občasno športno aktivnimi (enkrat tedensko oz. samo med počitnicami ali enkrat mesečno), pa pozitivnega vpliva pogostejše vadbe na zadovoljstvo deklet s svojo zunanostjo ne morem potrditi. Izkazalo se je namreč, da se s športom redno ukvarja večina zelo zadovoljnih deklet, redno pa se ukvarja tudi večina nezadovoljnih deklet. Podobno se je pokazalo pri telesni teži vadečih: kar polovica deklet, ki se ocenjujejo kot pretežke, se ukvarja s športom redno, vendar se s športom ukvarja redno večina deklet, ne glede na oceno svoje telesne teže. Podatka kažeta na to, da je primarni motiv redne športne vadbe s postavo ali težo nezadovoljnih deklet izboljšanje telesnega izgleda, do katerega pa še ni prišlo. Takšno tezo podpirajo tudi Cash, Crawford, Eklund in Novy (v Huddy in Cash, 1997), ki trdijo, da je nezadovoljstvo z izgledom ali telesno težo ena izmed najboljših motivacij za športno vadbo žensk.

Da so športnice s svojo zunanostjo bolj zadovoljne kot nešportnice, so pokazali tudi rezultati, ki sem jih dobila z razvrščanjem v skupine. V obeh skupinah deklet, ki imajo šport rade in se z njim redno ukvarjajo (zadovoljne športnice in aktivne neobremenjene – torej športnice), se je pokazalo zadovoljstvo deklet z zunanostjo, v skupini, kjer dekleta športa ne marajo in se z njim tudi ne ukvarjajo (neaktivne obremenjene – torej nešportnice), pa se je pokazalo njihovo nezadovoljstvo z zunanostjo. Izkazalo se je, da športnice s telesno težo niso zadovoljne, kar morda pomeni, da se s športom redno ukvarjajo zaradi nadzorovanja telesne teže. S športom

pa se ukvarjajo tudi zaradi privlačnejšega videza, saj jim je telesni videz izredno pomemben, in, kot kaže, so z 'rezultatom' zadovoljne.

Da so športno aktivne ženske s svojimi telesi bolj zadovoljne kot športno neaktivne, je ugotovila tudi Loland-Waalerjeva (1998), v Sloveniji pa so do podobnih rezultatov prišli tudi Faganelova (2003), ki je ugotavljala razlike med bodybuilderji, športniki in nešportniki (športniki so bistveno bolj zadovoljni s svojimi telesi kot nešportniki), Masten (1992), ki je primerjal zadovoljstvo z zunanostjo med študenti Fakultete za šport in študenti psihologije na Filozofski fakulteti (študenti športa so bistveno bolj zadovoljni s svojimi telesi kot študenti psihologije - nešportniki), in Starc (1999) na vzorcu študentov in študentk različnih fakultet (redno športno aktivni študenti so bistveno bolj zadovoljni s svojim izgledom kot občasno ali neaktivni študenti). Raziskovalci si to razlagajo ne več načinov (v Loland-Waaler, 1998): ukvarjanje s športom lahko izboljšuje občutje kompetentnosti, s tem pa se izboljša tudi ocena in stopnja zadovoljstva s telesom, lahko pa posameznice s športno vadbo dejansko razvijajo svoja telesa, ki tako postajajo bolj čvrsta in podobnejša telesnemu idealu in zato športno aktivne posameznice svoja telesa ocenjujejo bolj pozitivno in so z njimi bolj zadovoljne. Posameznice s 'pravimi' telesi iz svojega socialnega okolja tudi dobivajo pozitivne odzive, ki ponavadi izboljšajo njihovo telesno samopodobo.

V raziskavi se je pokazalo, da ima športna dejavnost pri oblikovanju pozitivne telesne samopodobe pomembno vlogo. S tem lahko hipotezo »Ukvarjanje s športom ima pozitiven vpliv na telesno samopodobo« potrdim.

Vendar – kot pomembna se je izkazala samo športna dejavnost v prostem času, ne pa tudi športna dejavnost v šoli. Ker menim, da ima športna vzgoja izredno pomembno vlogo pri oblikovanju pozitivne telesne samopodobe mladih deklet, je na mestu vprašanje, če sem se ugotavljanja vpliva športne vzgoje pravilno lotila. Vpliv športne vzgoje na telesno samopodobo sem namreč ugotavljala preko priljubljenosti športne vzgoje med dekleti oziroma na podlagi vprašanja »Ali rada telovadiš?« z možnimi odgovori: 'sploh ne', 'ne preveč rada', 'še kar rada' in 'zelo rada'. Ker so v programu športne vzgoje vsebine, ki so z vidika telesnega in duševnega razvoja posameznice pomembne in koristne, niso pa v celoti vsečne dekletom, morda vprašanje o priljubljenosti ni najbolj primerno.

Namreč, ne glede na to, ali dekleta v šoli rade telovadijo ali ne, so deležne vsebin, s katerimi pridobivajo športno znanje, vplivajo na telesne značilnosti, razvijajo gibalne sposobnosti in oblikujejo svojo osebnost, prav na znanjih in vrednotah, pridobljenih pri športni vzgoji, pa temelji njihovo ukvarjanje s športom v prostem času.

3.6 Rezultati kvalitativne raziskave

Tri fokusne skupine sem izvedla v juniju 2004: udeleženke so bile dijakinje Gimnazije Šentvid, stare 16 in 17 let, skupaj je sodelovalo 19 deklet. Vsa dekleta so bila po vizualnih subjektivnih kriterijih primerne telesne teže in postave za svojo višino. S pomočjo rezultatov fokusnih skupin sem pridobila informacije o odnosu deklet do svojega telesa in videza ter njihovem odnosu do oblikovanja telesa, s katerimi sem si pomagala pri strukturiranju vprašalnika in postavitvi hipotez, ki sem jih kasneje kvantitativno preverila.

Dve fokusni skupini sem izvedla v juniju 2004: udeleženke so bile dijakinje Gimnazije Šentvid, stare 16 in 17 let, skupaj je sodelovalo 11 deklet, starih 16 in 17 let. Vsa dekleta so bila po vizualnih subjektivnih kriterijih primerne telesne teže in postave za svojo višino. S fokusnima skupinama sem po kvantitativni raziskavi dodatno preverila odnos deklet do športne dejavnosti in športne vzgoje.

Rezultatov kvalitativne raziskave ne bom predstavila v celoti, pač pa bom povzela nekatera mnenja in komentarje deklet kot dodatno pojasnilo in podkrepitev odnosa deklet do športne dejavnosti v prostem času, športne vzgoje in telesne samopodobe.

3.6.1 Odnos do športne dejavnosti

Dekleta izražajo do športne dejavnosti zelo pozitiven odnos:

»Jaz v športu uživam. Zelo rada plešem in to počnem vsak dan.«

»Men se zdi šport super!«

»Čisto nobene ne poznam, ki ne bi vsaj mal športala.«

»Čisto vsaka lahko najde šport, ki ji je všeč. Saj je tolk različnih športov.«

Nekaj deklet izraža mnenja, ki športu niso naklonjena, vendar gre za posamična mnenja in ne za večinsko in prevladujočo mišljenje:

»Men se pa ne da matrat. Saj vem, da tek pa fitnes pa aerobika pomaga, ampak se mi ne da, rajš hujšam, če hočem kile zgubit.«

»Sem že probala, pa sem potem nehala. Ne vem, ni se mi dalo več, pa še preveč časa mi je vzelo.«

»Jaz bi kar eno tabletko vzela, pa bi bila taka, kot si želim!«

»Sva šli s sosedo parkrat laufat, da bi shujšali, potem sva pa kar nehali.«

Dekleta se ukvarjajo s športom predvsem iz estetskih motivov:

»Ko se preveč najem, grem v hrib laufat, da gre ven.«

»Seveda športamo, saj hočmo bit lepe!«

»Jaz tečem vsak dan, da pokurim kalorije.«

»Jest samo zato hodim na aerobiko in fitnes, da nisem debela.«

»Vsako jutro naredim tristo trebušnjakov.«

»Se mi zdi, da gre s švicem tudi celulit stran!«

»Ves čas mislim, kako kalorije odtekajo...«

»Mislim, da bi bla zelo debela, če ne bi hodila na fitnes.«

»Kdaj se mi sploh ne da, pol pa pomislim da moram, pa grem.«

»Nočem imeti mišic, nočem pa tud biti debela!«

S športom se ukvarjajo tudi zaradi uživanja v športu ali dobrega počutja:

»Men je fajn na aerobiki, ker je dobra glasba in pozabiš, da delaš...«

»Pri nas na aerobiki je ful dobra voditeljca: ma ful dobre koreografije in nas ful zmatra.«

»Mam na devedeju Pilates in ga delam.«

»Zvečer grem s psom ven in mi je to dovolj, da se dober počutim.«

»Odkar telovadim, se boljše počutim. Pa tudi boljše zgledam, se mi zdi.«

»V tenisu uživam, vse drugo pa me ne zanima.«

Informacije o pomembnosti ukvarjanja s športom pridobivajo iz revij:

»Jest delam pa vaje, ki so v Cosmu.«

»Jaz sem si vse vaje iz Cosmopolitana izrezala in jih delam vsak večer.«

»Jaz delam pa vaje za hrbet, ki sem jih videla v tisti reviji ob Delu.«

Informacije o pomembnosti ukvarjanja s športom pridobivajo tudi od prijateljc ali družinskih članov:

»Men je fajn, ko gremo s prijateljicami na kolo.«

»Z mam hodim na aerobiko. Če bi bla sama, sigurno kdaj ne bi šla, tako pa grem tudi če se mi ne da in je potem super.«

S športom se rade ukvarjajo:

»Sploh ne vem, kaj bi počela, če ne bi blo športa.«

»Sploh si ne znam predstavljat, da ne bi nč v zvezi s športom delala.«

3.6.2 Odnos do športne vzgoje

Dekleta izražajo do športne vzgoje pozitiven odnos:

»Men je telovadba všeč.«

»Meni je fajn, ker se razmigam.«

»Fajn je, ker se razmigam, saj drugače samo sedimo.«

Športna vzgoja se zdi dekletom zanimiva in sproščujoča:

»Men se zdi, da se pri športni sprostim.«

»Men se zdi zabavno in se potem dober počutim.«

»Pri športni je bolj sproščeno kot pri pouku.«

»Ponavadi je prav fajn, mi je všeč in se nasmejim.«

Določene športne aktivnosti imajo rade:

»Jest mam rada odbojko in badminton, pa če kdaj gremo v fitness. Drugo mi ni všeč.«

»Men se zdi pa košarka super. Bi jo lahko več igrale.«

»Najrajši mam aerobiko. Če bi jo mele vedno na urah, bi rajši telovadila.«

»Men je pa najboljš joga. Ko ležimo...«

»Rada mam, ko delamo s trakovi ali na glasbo in si same zmišljujemo vaje.«

Določenih športnih aktivnosti ne marajo:

»Men je telovadba všeč, ampak ne čisto vse. Ni mi všeč, ko laufamo ali ko delamo kaj težkega.«

»Tisto laufanje mi je čisto odveč. Se matram, ker nimam kondicije.«

»Ne maram plesa, pa da se moramo na koncu predstaviti drugim.«

»Ne telovadim rada, ko delamo kaj, kar jaz ne počnem rada.«

Športni vzgoji pripisujejo zanimive in pestre vsebine:

»Ponavadi je prav fajn, mi je všeč in se nasmejim.«

»Včasih je tako fajn in tako hitro mine!«

Športni vzgoji pripisujejo tudi nezanimive in dolgočasne vsebine:

»Ni mi všeč, ker delamo ves čas iste stvari.«

»Včasih je tako dolgočasno!«

»V šoli mi ni tolk všeč, ker mam rada svoje športe, pa še zvečer mi bolj paše telovaditi.«

Športno vzgojo ocenjujejo z vidika šolskega obveznega predmeta:

»Ful je zoprno, ko se ne morš stuširati po telovadbi in pol še cel dan smrdiš.«

»Včasih se mi sploh ne da telovaditi.«

»Je pa zoprno, ker mam po športni matematiko.«

Športni vzgoji ne pripisujejo pomembnejših estetskih motivov:

»Sej delamo vse tiste vaje za telo, ampak..., ne vem, no, če kaj koristijo. Se mi zdi, da se pri aerobiki bolj zmatram.«

»Se mi zdi, da naredim pri aerobiki zvečer več zase..«

Nekatere so športno dejavne samo v šoli:

»Doma že nič ne delam – laufam sam tu.«

3.6.3 Odnos do telesa

Nekatera dekleta s svojimi telesi niso zadovoljne:

»Ko gledam druge, imajo lepe postave, lepo izgledajo. Jaz pa s sabo nisem čisto zadovoljna.«

»Najhuje je spomladi in poleti. Vse opazim, vse na meni je narobe.«

»Meni se zdi, da vsi opazijo moj celulit. Saj vem, da ga imajo vse, ampak jaz ga imam ful!«

»Ko sedim, čutim na pasu in trebuhu «šlaufe». Upam, da se ne vidijo skozi obleko!«

Večinoma pa so dekleta s svojo zunanostjo zadovoljne:

»Vedno sem bila zadovoljna s sabo. Tudi moj fant pravi, da sem v redu.«

»Jaz sem še kar zadovoljna s sabo.«

»Tudi jaz bi kaj na telesu spremenila, a sem kar zadovoljna.«

»Težko bi rekla, da sem čisto zadovoljna, ampak ne morem reči, da nisem zadovoljna s sabo.«

Čeprav bi želele biti bolj suhe, bolj ozke v pasu, višje ipd., ne izražajo mnenj, da so predebele, da imajo preveliko težo ali preveč podkožnega maščevja:

»Ne ukvarjam se toliko s sabo. Sem kar zadovoljna. Rada bi sicer imela daljše in bolj suhe noge, a sem kar v redu.«

»Men vsi pravijo, da sem fajn taka, kot sem. No, tud jest mislim tako, bi bla pa vseeno še malo bolj suha.«

»V pasu bi še rada malo zgubila, pa bom v redu.«

»Mogoče nisem najbolj zadovoljna s svojimi boki in nogami, ampak taka sem in če se moram odločiti, ali sem ali nisem zadovoljna, potem bi rekla, da sem še kar zadovoljna!«

Dekleta menijo, da so s svojimi telesi bolj zadovoljne, če športajo:

»Zdaj, ko laufam, mam manj «šlaufov» okol pasu.«

»Vsako jutro delam trebušnjake in mislim, da imam zdaj lepši trebuh.«

»Odkar hodim na fitnes, se mi zdi, da boljše izgledam.«

»Velik boljše izgledam, kadar hodim na aerobiko.«

»Mogoče nisem najbolj zadovoljna s svojimi boki in nogami, ampak taka sem in če se moram odločit, ali sem ali nisem zadovoljna s sabo, sem bolj ja kot ne zadovoljna!«

Raziskava, ki sem jo opravila na vzorcu gimnazijskih deklet, je pokazala, da so dekleta večinoma zadovoljne s svojim videzom in telesom. Z določenimi deli sicer niso popolnoma zadovoljne (predvsem gre za 'problematična področja': boke, stegna, trebuh), vendar to ne prevladuje pri mnenju o celotnem telesu. In čeprav so večinoma zadovoljne tudi s telesno težo, si vseeno želijo še malo vitkejšo postavo. Telo je namreč podvrženo kulturnemu kontekstu; ocenjevano je po svojem videzu in želi biti lepo, lepo žensko telo pa pomeni v obdobju, ki je ustoličilo vladavino izredno strogega in skoraj nedosegljivega telesnega ideala, vitko in čvrsto telo, ki ne dopušča nikakršne zaobljenosti ali mlahavosti. Takšno telo je dosegljivo le z aktivno in disciplinirano vadbo, s tem pa je že mišljena ustrezna športna vadba. In dekleta se, kot je pokazala raziskava, v želji približanja normativni podobi, v največji meri poslužujejo prav športne dejavnosti, ki ji poleg zdravja in boljšega počutja pripisujejo oblikovanje lepega in skladnega telesa. Najraje se ukvarjajo z 'ženskimi športi' (kot so aerobika in njene različice), ki v največji meri zadostijo kriteriju oblikovanja ženskega telesa. Posledice ukvarjanja s športom pa se, kot se je pokazalo, zrcalijo v njihovem zadovoljstvu z zunanostjo oziroma pozitivni telesni samopodobi. Raziskava je namreč potrdila pozitiven vpliv ukvarjanja s športom na oblikovanje telesne samopodobe: dekleta, ki imajo šport rade in se z njim redno ukvarjajo (športnice), imajo o svojem telesu boljše mnenje kot dekleta, ki športa ne marajo in se z njim ne ukvarjajo (nešportnice). Danes, v času vrhunskih tehnoloških pripomočkov, ki omogočajo opravljanje vsakodnevnih dejavnosti z zelo malo telesnega dela in gibanja, je športna aktivnost recept za zadovoljstvo s telesom in s seboj.

»Odkar telovadim, se boljše počutim. Pa tudi boljše zgledam, se mi zdi.«

Težko je natančno opredeliti, kaj pri športni dejavnosti je tisto, kar pripelje do končnega zadovoljstva s telesno podobo vadečih, nesporno pa je, da je teh dejavnikov več. Pri številnih dekletih je prav gotovo prevladujoč pozitivni 'feedback' športne vadbe zaradi uspešnega nadzorovanja telesne teže (s športno vadbo 'pokurijo' zaužito hrano) ali čvrsto oblikovanega mišičastega telesa (s športno vadbo dejansko izboljšajo mišični tonus, kar se kaže tudi v zunanjem izgledu), pa vendar obstaja še mnogo posrednih dejavnikov, ki se jih dekleta morebiti niti ne zavedajo, pa kljub temu vodijo k zadovoljstvu in pozitivnejšemu odnosu do telesa in sebe. Eden takšnih je možnost preizkušanja lastnih zmogljivosti, pri čemer so izzivi v športu lahko optimalni (pretežko ali prelahko dosegljivi izzivi vodijo do anksioznosti oz. dolgočasje) in z jasnimi povratnimi informacijami. Posameznice lahko v različnih športnih dejavnostih testirajo in razvijajo svojo kompetentnost, izboljšujejo vzdržljivost organizma,

gibljivost, vplivajo na moč, ali osvojijo in razvijajo različna kompleksna znanja, s čimer vplivajo na zadovoljstvo s telesom in seboj. Pomembnejši dejavniki, ki izvirajo iz športa in lahko prispevajo k boljši samopodobi, so izboljševanje stanja sramežljivosti, negotovosti in depresije (saj lahko z občutji uspešnosti in samoizražanjem gradijo samozavest), izboljšanje počutja in razpoloženja, sprostitvev in relaksacija, ter druženje in možnost navezovanja prijateljskih stikov. Ni nujno, da s športom vplivajo neposredno na izboljšanje telesne samopodobe, vplivajo lahko tudi preko izboljšanja splošne samopodobe. Splošna in telesna samopodoba sta namreč medsebojno tesno povezani: z izboljšanjem mnenja o sebi posameznice izboljšajo tudi mnenje o svojem telesu, prav tako pa z izboljšanjem mnenja o svojem telesu izboljšajo tudi celotno mnenje o sebi.

Seveda pa lahko zadovoljstvo posameznicam prinaša tudi sama fizična vadba, ki je pravzaprav homo sedensu v napor (Hosta, 2002), saj dekletom v odsotnosti fizičnega naprežanja ponuja možnost usmeritve odvečne energije in ki je pomembna tudi z vidika preusmeritve pozornosti s telesnega videza na aktivnost.

»Ko športam, pozabim na vse moje težave, nič ni več tako pomembno, sem samo še jaz, uživam in mi je lepo.«

Moja raziskava kaže na izredno zanimanje deklet za šport, kar je povsem v nasprotju z raziskavami, ki kažejo na pomanjšan obseg športnega udejstvovanja in gibanja med mladimi, ki je še posebej izrazito med dekleti. Rezultati kažejo, da se večina deklet s športom ukvarja pogosto ali redno. Kaže, da je ideologija športa s svojimi sporočili in obljubami lepega in zdravega telesa v današnjem času tako vseprisotna in vpeta v vsakdanje življenje, da se s športom ukvarjajo tudi tiste posameznice, ki se sicer ne bi. Telesne oblike so zunanje znamenje moralnega stanja posameznice, obvladan in discipliniran videz pa najbolj pooseblja prav disciplinirana in redna športna vadba. Športna ideologija ima skrb za zdravje sicer v zunanji manifestaciji⁵¹, v svojem bistvu pa je v funkciji izboljšanja zunanjega videza. Biti vitka in čvrsta je postalo vprašanje moralne integritete, prav tako pa vse bolj postaja vprašanje moralne integritete tudi način ukvarjanja s telesom. Opaziti je izrazit poudarek na 'aktivnih' telesnih praksah športa in 'aktivnem' športnem življenjskem slogu. Če je bilo še pred dvajsetimi leti potrebno ženske ozaveščati o tem, kako pomembna je vadba za njihovo življenje, lahko danes le ugotovimo, da je postala vadba sestavni in neobhodni del večine: ženske in dekleta ne razmišljajo več »ali vaditi«, temveč »kam se vključiti, kako in kaj izbrati«, da bi se lahko redno športno rekreirale. Čeprav s takšnim življenjskim slogom in

⁵¹ V raziskavah javnega mnenja ljudje kot eno izmed najpomembnejših vrednot izpostavijo zdravje. A če pogledamo gojenje zdravega načina življenjskega sloga, vidimo, da je zdravje pogosto vrednota za precej manjši del anketiranih. Ljudje se zavedajo pomembnosti stanja biti zdrav, vendar z načinom življenja ne storijo veliko zanj. To potrjujejo številne raziskave o dejavnikih tveganja za zdravje, življenjskih slogih in zdravih oz. nezdravih navadah med prebivalci (Toš in Malnar, 2002).

dovolj gibanja nedvomno ohranjajo in krepijo telesno, duševno, duhovno in socialno zdravje (Tušak in Kandare, 2004), lahko v tem vidimo tudi pritiske discipliniranja posameznic. Ponujene (vsiljene) disciplinarne prakse, s katerimi se ustvarjajo predpisana 'krotka telesa' deklet in žensk, težijo k urejevanju oz. uravnavanju vseh vidnih delov telesa, ki je nenehno in izčrpavajoče. Prevladuje »Shape your body... shape your life« ideologija, ki vzpodbuja nenehno delo in skrb za telo. Mediji vse pogosteje povezujejo telesni videz s športom; izgledati bolje, lepše in 'aktivno' je nedvomno današnji trend in kaže, da postaja šport vse bolj le sredstvo za dosego tega cilja. Ženske revije, televizijski oglasi ipd. so napolnjene z mnenji in priporočili 'športnih lepotnih strokovnjakov' in dekleta so indoktrinirane do te mere, da sledijo modnim smernicam, ki predpisujejo športno aktivnost v smislu »s športom do lep(š)e in (bolj) zdrave postave«. Verjetje, da športna vadba oblikuje lep(š)e in (bolj) zdravo telo, je pri vsem tem 'aktivnem' početju temeljno.

»Men je telovadba všeč.«

Velik del množičnega ukvarjanja s športom v prostem času pripisujem tudi športni vzgoji. Dekleta pri strokovno vodenih, telesu in starosti prilagojenih športnih dejavnostih v šoli, pridobivajo osnovne motorične sposobnosti in gibalna znanja, s katerimi se lažje vključujejo v športne dejavnosti v prostem času, se s številnimi športnimi dejavnostmi gibalno in teoretično seznanjajo, kar jim olajša izbiro, ter pridobivajo pomembne informacije o pozitivnih učinkih zmerne športne vadbe. Poleg tega ima športna vzgoja še eno pomembno vlogo: izkušnje s športom, pridobljene v šoli, imajo pomemben vpliv na športno udejstvovanje mladih v prostem času. Če so športne izkušnje deklet v šoli pozitivne in prijetne, obstaja velika verjetnost njihovega ukvarjanja s športom tudi v prostem času.

Menim, da so pri anketiranih dekletih izkušnje pozitivne, saj dekleta radi telovadijo. To pripisujem kakovostnim in strokovno vodenim uram športne vzgoje, prav tako kakovostnim, pestrim in zanimivim uram športne vzgoje pripisujem njihov pozitiven odnos do športne dejavnosti v prostem času, ki ga izražajo (verjamem v pozitivno interakcijo med priljubljenostjo športne vzgoje in priljubljenostjo športa, kar je ne nazadnje potrdila tudi moja raziskava).

Raziskava je pokazala, da športne vzgoje ne vrednotijo tako visoko kot športno dejavnost v prostem času, vendar gre za določene razlike, ki jih je potrebno pojasniti. Medtem ko je športna dejavnost v prostem času izbrana po lastni želji, volji, interesu in v času, ki ga posameznice same izberejo in odmerijo, so vsebine in čas športne dejavnosti v šoli določene s strani stroke, šole in učitelja. Medtem ko si posameznice izbiro športa prilagodijo svojim ciljem in motivom (največkrat vadba za oblikovanje postave), športna dejavnost v šoli ni osnovana na vadbi za oblikovanje teles, temveč na skladnem biopsihosocialnem razvoju odraščajočih mladostnic, ki vključuje tudi razvoj motoričnih sposobnosti, med katerimi je

izražena skrb za optimalno psihofizično (kondicijsko) stanje, pridobivanje raznovrstnih praktičnih in teoretičnih športnih znanj, socializacijo, motivacijo za aktiven življenjski slog. Kot takšna se morda dekletom ne zdi tako pomembna ali privlačna, saj ne prispeva dosti k njihovemu privlačnejšemu videzu, a skriva mnogo drugih pomembnih dejavnikov: dekleta pridobijo pozitivne izkušnje, osebno kompetenco, izboljšajo občutek uspešnosti in tudi tako razvijajo pozitivno telesno in splošno samopodobo.

Vsega tega v vprašanju »Ali rada telovadiš?«, s katerim sem ugotavljala odnos deklet do športne vzgoje oziroma priljubljenost športne vzgoje, ni moč zaslediti. Morda se zato tudi ni izkazala pomembna vloga športne vzgoje pri oblikovanju telesne samopodobe, za katero sem prepričana, da jo športna vzgoja ima.

Profesorji športne vzgoje lahko s strokovnim pristopom in človeško širino posredujemo mladostnicam pomembne informacije in jim pomagamo pri spoprijemanju s problemi telesne samopodobe in nizke samozvesti. Poleg posredovanja osnov različnih športnih dejavnosti, s čimer dekletom omogočimo, da se lahko vanje aktivno vključujejo tudi v svojem prostem času, tudi z razvijanjem gibalnih sposobnosti, ki nudijo učinkovito gibanje, s tem pa samozvest in zadovoljstvo, ali usmerjanjem pozornosti na telo, ki omogoča delovanje in občutenje. Seveda lahko k oblikovanju pozitivne telesne samopodobe prispevamo tudi s čisto splošnimi stvarmi: da jih spoštujemo in razvijamo njihovo samospoštovanje, da pohvalimo njihov trud, spretnosti, dosežke, jim pomagamo sprejeti spremembe, ki so normalen del pubertete in adolescence (naraščanje teže, razvoj prsi in bokov), jih naučimo sprejemati različnost telesnih oblik in velikosti in jim pomagamo, da sprejmejo svoje telo z vsemi posebnostmi, ga občudujejo in uživajo v njem ter se naučijo ceniti lastno edinstvenost.

Imamo priložnost, da lahko dekleta v mlajšem življenjskem obdobju, ko se oblikujejo navade in vedênja, ki v veliki meri vplivajo na navade in vedênja v odraslosti, poučimo o pozitivnih učinkih zmerne športne vadbe in negativnih učinkih pretirane vadbe, ki lahko kaj kmalu preraste v obsesivno in pretirano vadbo oziroma vodi v različne oblike zasvojenosti s telesno vadbo. Kar pa je enako nevarno kot anoreksija in bulimija, ki kot stranska produkta negativne telesne (in splošne) samopodobe zajemata vse več mladih deklet. Zato je pomembno, da mlada dekleta naučimo živeti športno ne zaradi trošenja kalorij, temveč zaradi sprostitve in razvedrila.

»Ta raziskava je pa ful zanimiva.«

Na podlagi raziskave, ki je bila narejena na majhnem vzorcu gimnazijskih deklet, dobljenih rezultatov ne morem posploševati na celotno srednješolsko populacijo deklet - za kaj takšnega bi bilo potrebno opraviti podobno raziskavo na večjem vzorcu, ki bi poleg gimnazijk vključeval tudi dekleta srednjetehtniškega in poklicnega izobraževanja. Vendar pa se je pokazal pomemben vpliv ukvarjanja s športom na oblikovanje pozitivne telesne samopodobe,

v okviru ukvarjanja s športom pa se je kot pomembna potrdila športna vzgoja. Izkazalo se je, da imamo profesorji športne vzgoje s tem, ko nudimo mladostnicam kakovostno, ustrezno intenzivno, strokovno in raznoliko športno vadbo v šoli, velik vpliv na njihovo športno preživljanje prostega časa, s tem pa tudi na oblikovanje pozitivne podobe o svojem telesu, pa tudi o sebi.

Kakovostni športni vzgoji bi morali v času, ko postaja negativna telesna samopodoba v razvitih zahodnih državah večinski problem dekliške in ženske populacije, nameniti še posebno pozornost. Prednost športne vzgoje je namreč v tem, da so v njene dejavnosti vključena vsa šolajoča dekleta, s strokovno in ustrezno športno vadbo pa lahko vplivamo preventivno na razvoj negativne telesne samopodobe. Kakovostna športna vzgoja je pomembna v vseh obdobjih šolanja, gledano skozi optiko telesne samopodobe pa je še posebej pomembna v obdobju srednješolskega izobraževanja, ko raziskave beležijo največji upad zanimanja za športne dejavnosti pri dekletih in hkrati največjo stopnjo nezadovoljstva s telesnim izgledom. Idealno bi bilo, če bi lahko srednješolskim dekletom v šoli zagotovili eno uro športnih dejavnosti dnevno in jim v okviru programa izbirnih športov ponudili še več pestrih in zanimivih vsebin. Vendar lahko tudi v trenutnih okoliščinah veliko pripomoremo k oblikovanju pozitivne telesne samopodobe: s svojim pristopom, zavzetostjo in osebno odgovornostjo do odraščajočih deklet.

5 LITERATURA

Abramovitz, M. (2002): Mirror Mirror in your Head, Current Health, Vol. 28. No. 6. 26-28.

Ashworth, S. (2000): Proč z namišljeno debelostjo. Ljubljana: Hekure.

Bahovec, E. D. (1995): Žensko telo in oblast v mediju vizualnega. V: Delta, 1(3-4), 19-40.

Bahovec, E. D. (1996): Žensko telo – moška oblast. V: Bogovič, L. in Skušek, Z. (ur.): Spol: Ž, 217-234. Ljubljana: KUD France Prešeren, Institutum Studiorum Humanitatis.

Bahovec, E. D. (2002): With your brain and my looks. Telo v kulturnih študijah. V: Debeljak, A. in drugi (ur.): Cooltura. Uvod v kulturne študije, 175-193. Ljubljana: Študentska založba.

Bartky, S. L. (2006): Foucault, ženskost in modernizacija patriarhalne oblasti. V: Delta, 12 (1-2), 59-86.

Berčič, H. in Sila, B. (2001): Šport in zdravje – z roko v roki tudi v obdobju zrelosti. V: Berčič, H. (ur.): Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. (2002): Dinamika razvoja športne rekreacije v Sloveniji in strateške usmeritve 2002 – 2006. V: Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, 6-21. Otočec, 21.-22.11.2002. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Berčič, H. in Sila, B. (2004): Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V: Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije, 8-22. Laško, 26.-27.11.2004. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Berčič, H. (2005): Gibalna/športna aktivnost kot sestavina kakovosti življenja. V: Gibanje za zdravje odraslih - stanje, problemi, podporni okolja. Zbornik referatov, 3 str. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Benson, S. (1997): The body, health and eating disorders. V: Woodward, K. (ur.): Identity and difference, 121-166. London: SAGE Publications.

Bogovič, L. in Skušek, Z. (ur.): Spol: Ž. Ljubljana: KUD France Prešeren, Institutum Studiorum Humanitatis.

Bordo, S. (1997): Reading the slender body. V: Woodward, K. (ur.): Identity and difference, 167-181. London: SAGE Publications.

Brettschneider, W. D.(2004): Young people's lifestyles – A European perspective. V: Zbornik 3. mednarodnega simpozija Otroci v gibanju, Kranjska Gora. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

Bručan, A. (2006): Sporočilo za javnost na tiskovni konferenci ob Svetovnem dnevu gibanja. Govor ministra za zdravje (9. maja 2006). Dostopno na: <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=897> (22.2.2007).

Cash, T.F. (1997): The Body image Workbook. Oakland: New Harbinger Publications.

Cash, T.F. (2004): Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. V: Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (ur.): Body image: a handbook of theory, research and clinical practice, 38-46. Guilford, New York, London.

Cash, T.F. (2004a): A "Negative Body Image": Evaluating Epidemiological Evidence. V: Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (ur.): Body image: a handbook of theory, research and clinical practice, 269-276. Guilford, New York, London.

Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (1990): Body images: Development, deviance and change. New York: Guilford Press.

Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (ur.)(2004). Body image: a handbook of theory, research and clinical practice. Guilford, New York, London.

Canadian Health Network. Dostopno na <http://www.canadian-health-network.ca> (20.2.2006).

Cankar, F., Kovač, M., Horvat, L., Zupančič, M, Strel, J. (1994): Cilji šolske športne vzgoje. Uvodna izhodišča. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Cecić Erpič, S., Zabukovec, V., Boben, D. (2005): Motivacija mladostnikov in učiteljev do športne vzgoje. V: Škof, B., Zabukovec V., Cecić Erpič S., Boben, D.: Pedagoško - psihološki vidiki športne vzgoje, 101-136. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Corbin, C.B. in Pangrazi, R.P. (1992): Are American children and youth fit? Research Quarterly for Exercise and Sport, 63, 2, str. 96-106.

Coward, R. (1989): Ženska želja. Ljubljana: KRT in Univerzitetna konferenca ZSMS.

Doupona Topič, Mojca (2004): Ženske in šport. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Doupona Topič, M., Cvelbar, G. in Matoh, J. (2002): Gibalna (športna) dejavnost – »recept za zdravo življenje«. V: Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano, 78-81. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS in Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS.

Doupona, M. in Petrović K.(1996): Sociologija športa. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Featherstone, M. (1991): »The body in consumer culture.« V: Featherstone, M., Hepworth, M., Turner, B.S. (ur.): The body – social process and cultural theory, 36-102. London: SAGE Publications.

Foucault, M. (1984): Nadzorovanje in kaznovanje. Nastanek zapora. Ljubljana: Delavska enotnost.

Foucault, M. (1991): Vednost – oblast – subjekt. Ljubljana: Krt.

Fras, Z. (2005): Gibanje za zdravje – strateške usmeritve na nacionalni ravni. V: Gibanje za zdravje odraslih - stanje, problemi, podporni okolja. Zbornik referatov, 4 str. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Friedman S. S. (2000): When girls feel fat. Helping girls through adolescence. New York: A Firefly book.

Goni, A. in Zulaka, L. (2000): Relationship between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils self-concept. Perceptual and motor skills, 91, 246-250.

Girls for girls. Dostopno na <http://bygirlsforgirls.org/shapessizes.html> (11.6.2006).

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

Haworth – Hoepfner, S. (2000): The Critical Shapes of Body Image: The role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders, Journal of Marriage and Family, Vol. 62, Issue 1. 212-227.

Horvat, M. in Melik, Ž. (2000): Vpliv telesnega napora na telo. V: Turk, J. (Ur.): Lepota gibanja tudi za zdravje, 27-37. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Hosta, M. (2002): Rekreativna, zmernost in zdravje. Anthropos, 4, 6, 193-202.

Hrženjak, M. (2002): Biopolitika teles v ženskih revijah. Teoretska in metodološka izhodišča. V: Hrženjak, M. (ur.): Njena (re)kreacija. Ženske revije v Sloveniji, 14-29. Ljubljana: Mirovni inštitut.

Huddy, C.H., in Cash, T.F. (1997): Body image attitudes among male marathon runners: A controlled comparative study. V: International Journal of Sport Psychology, 28, 3, 227-236.

Inštitut za varovanje zdravja (2006): Koristi telesne dejavnosti za zdravje. Dostopno na <http://www.ivz.si/> (20.2.2006).

Jackson, L. A. (2004): Physical Attractiveness: A Sociocultural Perspective. V: Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (ur.): Body image: a handbook of theory, research and clinical practice, 13-21. Guilford, New York, London.

Kandare, M. in Tušak, M. (2004): Vpliv športa na samopodobo in osebnost gibalno oviranih. V: Pišot, R. (ur.): Otrok v gibanju, 4 str. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče.

Klajnšček, C. (2002): Kako nagovoriti ljudi za gibanje za zdravje. V: Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS in Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS.

- Kobal Grum, D. (2000): Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kovač, M. (ur.) (1992): Smernice šolske športne vzgoje. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- Kovač, M. (ur.) (1995): Šport v Republiki Sloveniji : dileme in perspektive. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Kovač, M. (ur.) (2000): Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.
- Kovač, M. in Doupona Topič, M. (2004): Športna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije. V: Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije, 190-197. Laško, 26.-27.11.2004. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B., Bučar Pajek, M., Doupona Topić, M. (2007): Gibalni in telesni razvoj srednješolcev. Ljubljana: Fakulteta za šport – Katedra za šolsko športno vzgojo
- Kraševac Ravnik, E. (2004): Otroci in mladostniki potrebujejo več gibanja in več možnosti za rekreativne športne aktivnosti v šoli. V: Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije, 171-174. Laško, 26.-27.11.2004. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Kraševac Ravnik, E. (2005): Telesna dejavnost za zdravje in pomen podpornih okolij. V: Gibanje za zdravje odraslih - stanje, problemi, podporna okolja. Zbornik referatov, 3 str. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Kristan, S. (1992): Pogledi na zdajšnjo in prihodnjo šolsko športno vzgojo. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Kristan, S. (2000): Športoslovje na Slovenskem danes. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kuhar, M. (2002): O telesni samopodobi mladih. Socialna pedagogika, 6, 3, 255-277.

Kuhar, M. (2004): V imenu lepote. Družbena konstrukcija telesne samopodobe. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.

Levine, M. P. in Smolak, L. (2004): Body Image Development in Adolescence. V: Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (ur.): Body image: a handbook of theory, reserch and clinical practice, 74-82. Guilford, New York, London.

Loland-Waaler, N. (1998): Body image and physical activity: A survey among Norwegian men and women. International Journal of Sport Psychology, 29, 4, 339-365.

Maguire, J. in Mansfield, L. (1998): »Nobody's Perfect«: Women, Aerobics and the Body Beautiful. Sociology of Sport Journal, 15, 109-137.

Marsh, H.W. (1994): A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. Journal of Sport & Exercise Psychology, 16, 43-55.

Majerič, M., Strel, J. in Tušak, M. (2002): Spremembe pri ukvarjanju s posameznimi športi pri študentih Univerze v Ljubljani v obdobju od 1979 do 2001. V: Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, 80-85. Otočec, 21.-22.11.2002. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Masten, R. (1992): Primerjava samopodobe študentov psihologije in športa. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Maučec Zakotnik, J. (2000): Telesna dejavnost, prehrana in regulacija telesne teže. V: Turk, J. (ur.): Lepota gibanja tudi za zdravje, 40-55. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Miheljak, V. (ur)(2002): Mladina 2000 : slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad Republike Slovenije za mladino, Maribor: Aristej.

Mihevc, J. (ur.) (1997): Šport v Sloveniji 92-96. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Miller, T. in McHoul, A. (2002): Šport v popularni kulturi in vsakdanjem življenju. V: Debeljak, A. in drugi (ur.): Cooltura. Uvod v kulturne študije, 265-281. Ljubljana: Študentska založba.

Mišigoj – Duraković, M. (2003): Telesna vadba in zdravje : znanstveni dokazi, stališča in priporočila. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije, Zagreb: Kineziološka fakulteta.

O'Dea, J. A. (2001): Activities to improve body image and prevent eating problems in children – a self esteem approach. Primary Educator, 7, 2, 3-7.

Our bodies ourselves. Dostopno na <http://www.ourbodiesourselves.org> (11.6.2006).

Petrović, K. in Doupona, M. (1996): Sociologija športa. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B. in Doupona Topić, M. (1996): Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1996: z vidika podatkov in ugotovitev študije Slovenskega javnega mnenja v letu 1996 in primerjave z rezultati študij iz let 1973, 1976, 1980, 1983, 1986, 1989 in 1992. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport.

Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona Topić, M., Bednarik, J. (2000): Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1999: temeljni izsledki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Phillips, K. (1996). The Broken mirror: understanding and treating body dysmorphic disorder. New York: Oxford University Press.

Pipher, M. (1999): Sodobna Ofelija. Obvarujmo osebnost odraščajočih deklet. Tržič: Učila.

Pišot, R., Juriševič, M. in Završnik, J. (2002): Gibalna / športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladine ter njihov vpliv na spremembo vedenjskega sloga. V: Završnik, J. in Pišot, R. (ur): Gibalna / športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Pišot, R. in Završnik, J. (2005): Priporočila za vrsto, intenzivnost, pogostost in trajanje gibalnih/športnih aktivnosti za mlade ter pristopi h gibalni/športni aktivnosti. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje, 55-61. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Pruzinsky, T. in Cash, T.F. (2004): Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. V: Cash, T.F. in Pruzinsky, T. (ur.): Body image: a handbook of theory, reserch and clinical practice, 3-12. Guilford, New York, London.

Rutar, D. (1995): Telo in oblast. Ljubljana: DAN.

Planinšec, J. (2002): Vpliv športnih dejavnosti pri oblikovanju stabilne in pozitivne samopodobe. V: Otrok v gibanju : zbornik prispevkov, 354-359. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Planinšec, J. in Čagran, B. (2003): Telesna samopodoba otrok. V: Zbornik referatov : 16. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, 203-208. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Planinšec, J. in Čagran, B. (2004): Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. Sodobna pedagogika, 3, 168-188.

Sallis, J.F., Prochaska, J.J., Taylor, W.C. (2000): A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine & Science in Sports & Exercise, 32, 963-975.

Seymour, W. (1998): Remaking the body: Rehabilitation and change. London, New York: Routledge.

Sheena's Place. Dostopno na <http://www.sheenasplace.org/quickfacts/body.html> (11.6.2006).

Shilling, C. (1993): The body and social theory. London: SAGE Publications .

Shilling, C. (1997): The Body and Difference. V: Woodward K.: Identity and Difference, 63-120. London: Sage Publications.

Sila, B. (2000): Šport – rekreacija – osnovni pojmi V: Turk, J. (ur.): Lepota gibanja tudi za zdravje, 22-27. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Sila, B. (2001): Vplivi gibalne in športne aktivnosti na posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. V: Berčič, H. (ur.): Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Sila, B. (2002): Načini in oblike športno rekreativnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije. V: Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, 64-70. Otočec, 21.-22.11.2002. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Sila, B. (2005): Športnorekreativna aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije. V: Gibanje za zdravje odraslih - stanje, problemi, podpora okolja. Zbornik referatov, 2 str. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Statistične informacije. Izobraževanje. Srednješolsko izobraževanje, Slovenija, konec šolskega leta 2005/2006 in začetek šolskega leta 2006/2007. Statistični urad Republike Slovenije. 31. maj 2007. Dostopno na: <http://www.stat.si/doc/statinf/09-si-034-0701.pdf> (18.6.2007).

Stein, R.J. (1996;): Physical self-concept. V: Bracken, B.A. (ur.): Handbook of Self-Concept, 374-394. New York: Wiley.

Strel, J. (2002): Uvod. V: Zakon o športu. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije in MŠŠ.

Strel, J. in Kovač, M. (2005): Predmet športna vzgoja. Dostopno na http://www.sp.uni-lj.si/didaktika/Predavanja/2005_06/3L/3_sportna_vzgoja_11_10_05.pps (28.6.2006).

Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2004): Pomen športa in izobraževanja pri preprečevanju sedečega načina življenja in oblikovanju zdravega življenjskega stila otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M., Kolenc, M. (2003): Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem

letu 2001 – 2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000 – 2001 ter obdobjem 1990 – 2000. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Strel, J. s sod. (2006): Kje smo in ali sploh vemo, kaj hočemo. Ljubljana: Fakulteta za šport – Katedra za šolsko športno vzgojo.

Starc, G. (1999): Povezanost športne aktivnosti s telesno samopodobo in medijskimi podobami med študenti in študentkami Univerze v Ljubljani. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Starc, G. (2003): Discipliniranje teles v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Starc, G. (2003a): Diskurz vsakdanjih telesnih praks športa med estetiko, moralo in zdravjem. V: Klanjšek, M. et al. (ur.): Raziskovalno delo podiplomskih študentov v Sloveniji – ena znanost, 384-394. Ljubljana: Društvo mladih raziskovalcev Slovenije.

Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization). Dostopno na http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ (20.2.2006).

Škof, B., Zabukovec V., CeciĆ Erpič S., Boben, D. (2005): Pedagoško - psihološki vidiki športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B. in Boben, D. (2005): Stališča mladostnikov in učiteljev do športnih aktivnosti in športne vzgoje. V: Škof, B., Zabukovec V., CeciĆ Erpič S., Boben, D.: Pedagoško - psihološki vidiki športne vzgoje, 49-100. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tivadar, B. (1996): Medicinski govor o ženski. V: Bogovič, L. in Skušek, Z. (ur.): Spol: Ž, 68-98. Ljubljana: KUD France Prešeren, Institutum Studiorum Humanitatis.

Today's Parents. Dostopno na <http://www.todaysparents.com> (12.6.2006).

Tomori, M. (1997): Telesna teža in samopodoba. V: Lajovic, J. (ur.): Prehrana – vir zdravja, 147-157. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Tomori, M. (1990): Psihologija telesa. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Tomori, Martina (2000): Duševne koristi telesne dejavnosti. V: Turk, J. (ur.). Lepota gibanja tudi za zdravje, 60-70. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Toš, N. in Malnar, B. (2002): Stališča o zdravju in zdravstvu : analiza rezultatov raziskav iz obdobja 1994 – 2001. V: Toš, N. in Malnar, B. (ur.): Družbeni vidiki zdravja, 87-161. Ljubljana: FDV, IDV, Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij.

Turner, B. S. (1984/1996): The body and society. London: SAGE Publications.

Tušak, Matej (2001): Motivacija za športno aktivnost v zrelem obdobju življenja. V: Berčič, H. (ur.): Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (2002): Nekateri psihološki problemi prebivalcev Slovenije pri ukvarjanju s športno rekreacijo. V: Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, 71-73. Otočec, 21.-22.11.2002. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Tušak, M. (2005): Motivacija za športnorekreativno aktivnost. V: Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.): Psihologija športne rekreacije, 95-114. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Kandare, M. (2004): Jaz, športnik : samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Športna vzgoja : Učni načrt za gimnazije (1998). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Uлага, D. (1976): Telesna vzgoja, šport, rekreacija. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Ule, M. (1995): Mladost ob koncu tisočletja. V: Ule, M. in Mihelj, V.: Prihodnost mladine, 11-62. Ljubljana: DZS; Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.

Ule, Mirjana (2003): Spregledana razmerja. O družbenih vidikih sodobne medicine. Maribor: Aristej.

Ule, M. (2005): Psihologija komuniciranja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M., Renner, T., Mencin Čepelak, M., Tivadar, B. (2000): Socialna ranljivost mladih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino, Šentilj: Aristej.

Vodeb, R. (2000): Ideološke paradigme v športu (... ko poseže vmes država). Trbovlje: FIT.

Vodeb, R. (2001): Koncept 'mane' v športu – šport kot mana in zdravje kot mana. Teorija in praksa, 38, 2, 290-306.

Vodeb, R. (2004): Žensko telo v objemu moškega telesa – kulturno pridobljeno ali anatomsko (narcistično) pogojeno? V: Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije. Laško, 26.-27.11.2004. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Vodeb, R. in Zagorc, M. (2002): Dilema: kakšno športno vzgojo ponuditi učenkam in dijakinjam? V: Razvojne smernice športne vzgoje : 15. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, 314-317. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Zakon o športu (2002). Ljubljana: Zavod za šport Slovenije in MŠŠ.

Zaletel – Kragelj, L. in Fras, Z. (2005): Stanje gibanja za zdravje pri odraslih prebivalcih v Sloveniji. V: Gibanje za zdravje odraslih - stanje, problemi, podpora okolja. Zbornik referatov, 1-3. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Zalokar Divjak, Z. (2000): Vzgoja šolske mladine s pomočjo športa. V: Turk, J. (ur.): Lepota gibanja tudi za zdravje, 212-214. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (1998): Aerobika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2003): Odnos družbe do »ženske« športne rekreacije. V: Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije, 132-135. Terme Čatež, 14.-15.11.2003. Dodatek. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Zagorc, M. (2004): Šport – ženstvenost – seksualnost. V: Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije, 107-111. Laško, 26.-27.11.2004. Ljubljana: Športna unija Slovenije

Zajc, M. (2000): Tehnologije in družbe. Ljubljana: ISH Fakulteta za podiplomski humanistični študij.

Završnik, J. in Pišot, R. (ur)(2005): Gibalna / športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Zurc, J. (2006): Vloga gibalne aktivnosti v procesu sekundarne socializacije. Družboslovne razprave, XXII, 52, 103-118.

Woodward, K. (1997): Concepts of identity and difference. V: Woodward, K. (ur.): Identity and difference, 7-62. London: SAGE Publications.