

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Kaja Strniša

Instagram, telesni ideal in telesna samopodoba

Magistrsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Kaja Strniša

Mentorica: izr. prof. dr. Metka Kuhar

Instagram, telesni ideal in telesna samopodoba

Magistrsko delo

Ljubljana, 2016

Hvala...

... mami, ker prenaša vse moje muhe, mi vedno stoji ob strani in me uči, da z močno voljo lahko dosežem vse,

... ostalim družinskim članom in prijateljem, ker spodbujajo mojo radovednost, med podpirajo in delijo iste poglede na svet,

... mentorici izr. prof. dr. Metki Kuhar, za vso spodbudo, nasvete in usmeritve pri ustvarjalnosti, razmišljanju in pisanju naloge.

Instagram, telesni ideal in telesna samopodoba

Magistrska naloga se ukvarja z razumevanjem ženskega telesa v sodobni zahodni družbi v okviru postfeministične naravnosti in pojava t. i. »fit kulture«, ki se nanaša na vadbeno aktivnost in preoblikovanje telesa. Delo na podlagi analize Instagramovih profilov fitnes blogerk ugotavlja pojav novih idealov ženskega telesa, ki so prešli z vitke postave v mišičasto, z vadbo oblikovano telo. Fitnes blogerke s prikazovanjem telesa svojemu občinstvu sporočajo, da ukvarjanje s telesom prinaša uspeh, zdravje in neodvisnost. V nadaljevanju naloga na podlagi analize intervjujev z mladimi uporabnicami Instagrama ugotavlja povezave med spremljanjem tovrstnih vsebin ter zaznavanjem lastnega telesa in telesno samopodobo. Intervjuvanke prav tako idealizirajo mišičasto, z vadbo oblikovano telo in prakticirajo aktivnosti, ki vodijo k doseganju teh idealov. Oboje pa telesno podobo povezujejo z uspehom, zdravjem, neodvisnostjo, samostojnostjo in nadzorom nad lastnim življenjem in tako, v skladu s sodobno potrošniško kulturo, telo dojemajo kot predmet prostovoljnega preoblikovanja, nadziranja in discipliniranja.

Ključne besede: Instagram, ideal ženskega telesa, telesna samopodoba, fit kultura, postfeminizem

Instagram, Body Ideal and Body Self-Image

This master's thesis deals with the understanding of the female body in contemporary western society in the context of post-feminist stance and the emergence of the so-called "Fit culture", which refers to the exercise activity and body transformation. Working on the basis of the analysis of Instagram profiles by fitness bloggers, notes the development of new ideals of the female body, which is transferred from the slender physique to the muscular body, shaped by workout. Fitness bloggers are giving out the message that working on your body brings success, health and independence, which they are proving by showing off their body. Further on, based on the analysis of interviews with young Instagram users, the thesis draws a link between following this kind of content and perception of one's body and body image. Interviewees also idealize muscular, workout-shaped body and practice activities that lead to the achievement of these ideals. Both associate body image with success, health, independence, autonomy and control over their own lives and thus, in line with modern consumer culture, the body is perceived as the subject of a voluntary conversion, control and discipline.

Key Words: Instagram Female Body Ideal, Body Self-Image, Stay-fit Culture, Postfeminism

KAZALO

1	Uvod	8
2	Teoretični okvir	122
2.1	Telo.....	122
2.1.1	Telo v sodobni potrošniški družbi	133
2.2	Postfeminizem	155
2.2.1	Telo kot središče ženske identitete.....	19
2.2.2	Sodobni ženski telesni ideali	211
2.3	Samopodoba	233
2.3.1	Telesna samopodoba	244
2.4	Samoreprezentacija	288
2.4.1	Samoreprezentacija na družbenih omrežjih	29
2.5	Družbeni mediji in družbena omrežja.....	322
2.5.1	Družbena omrežja	322
2.5.2	Blogi	344
2.5.3	Instagram.....	355
2.5.4	Fit kultura na družbenih omrežjih.....	366
3	Metodologija.....	399
3.1	Analiza profilov	411
3.2	Intervjuji	455
3.3	Omejitve raziskave	466
4	Empirični del	488
4.1	Analiza profilov.....	488
4.1.1	Prikazovanje telesne aktivnosti	488
4.1.2	Prikaz telesa.....	500
4.1.3	Način prikazovanja telesne podobe.....	522
4.1.4	Stiliziran videz.....	544
4.1.5	Besedilo	544
4.1.6	Nagovarjanje žensk	555
4.1.7	Samoreprezentacija	56

4.1.8	Elementi postfeminizma.....	588
5	Analiza intervjujev.....	600
5.1	Prvi sklop: uporaba Instagrama	600
5.1.1	Razlogi za uporabo.....	600
5.1.2	Telesne podobe na Instagramu	611
5.1.3	Primerjava s podobami na Instagramu	633
5.2	Drugi sklop: telesni ideal.....	655
5.2.1	Telesni ideal	655
5.2.2	Obraz	688
5.2.3	Dosegljivost idealov	69
5.3	Tretji sklop: telesna samopodoba	711
5.3.1	Zadovoljstvo z zunanjim videzom.....	711
5.3.2	Približek idealu.....	733
5.3.3	Nezaželena telesna podoba.....	744
5.4	Četrti sklop: aktivnosti, povezane s telesnim videzom	755
6	Sklep	79
7	Zaključne misli	83
8	Literatura.....	855
PRILOGE		911
PRILOGA A: Analiza profilov fitnes blogerk.....		911
PRILOGA B: Zapis intervjujev.....		12929
PRILOGA C: Fotografije telesnih idealov.....		1633

Kazalo tabel

Tabela 3.1: Podatki fitnes blogerk (na dan 1. 7. 2016).....	400
Tabela 3.2: Demografski podatki sodelujočih oseb.....	400
Tabela 3.3: Kategorije in kriteriji fotografij in videoposnetkov.....	444
Tabela 3.4: Intervjuji: sklopi vprašanj	46

Kazalo slik

Slika 4.1: Linn Lowes v fitnes centru	49
Slika 4.2: Kayla Itsines v športnih oblačilih	49
Slika 4.3: Linn Lowes v vsakodnevnih oblačilih.....	49
Slika 4.4: Postava Amande Bisk.....	51
Slika 4.5: Postava Alexandre Bring.....	51
Slika 4.6: Postava Kayle Itsines	51
Slika 4.7: Postava Steph Pacca.....	51
Slika 4.8: Postava Linn Lowers.....	51
Slika 4.9: Alexandra Bring v pozi, ki poudarja zadnjico	52
Slika 4.10: Amanda Bisk v gibanju.....	52
Slika 4.11: Kayla Itsines s stisnjeno pestjo.....	53
Slika 4.12: "Rosie the Riveter"	53
Slika 4.13: Ikona dvignjene roke s stisnjeno pestjo.....	53
Slika 4.14: Citat "grl pwr"	55
Slika 4.15: Transformacija uporabnice programa Kayle Itsines	57
Slika 4.16: Transformacija Linn Lowers	57
Slika 5.1: Adriana Lima.....	67
Slika 5.2: Alexandra Bring	67

1 Uvod

Telesna podoba je po mnenju nekaterih avtorjev središče človekove identitete v sodobnih zahodnih družbah (Kuhar 2004, 11). Nanjo vpliva več različnih dejavnikov, med drugim tudi družbeno in kulturno standardizirani telesni ideali, ki se promovirajo preko različnih kanalov, predvsem medijskih (Kuhar 2004, Bahovec 2002, Bordo 1993/2003). Pojav družbenih omrežij je prinesel nove možnosti spodbujanja teh idealov, tudi s pojavom »*bodi fit*« kulture¹, »*fit inspiracije*«² in s tem povezanimi *fit blogi*³. Pritisk po doseganju družbeno konstruiranih telesnih idealov se nanaša na oba spola, toda še vedno je žensko telo tisto, ki je v družbi bolj objektivizirano, stigmatizirano in podvrženo nenehnim pritiskom po modifikaciji ter doseganju telesnega ideala, ki je daleč od realne telesne podobe večine žensk v sodobni družbi (Kuhar 2004, Bordo 1993/2003, Bartky 1997). Podobo ženske se, v skladu s postfeminističnimi diskurzi, prikazuje kot avtonomno, neodvisno, aktivno individualistko z nadzorom nad lastnim življenjem (Gill 2007), pri tem pa se kot ključen element njene identitete poudarja zunanji videz, predvsem ukvarjanje s telesno obliko (Adriaens 2009).

Sodobna družba telesa ne obravnava več zgolj v biološkem smislu, ampak je telo obravnavano predvsem kot objekt, s katerim lahko manipuliramo in ga dojemamo kot »materialno lastnino, ki se gleda, uporablja, spreminja, izboljšuje« (Kuhar 2004, 9). Kot pravi M. Kuhar, poudarjanje točno določenega telesnega ideala vodi do nenehne težnje po popolnosti, čeprav je telesni videz, ki je sprejet kot ideal, povečini v neskladju z realnim, naravnim izgledom, kar vodi v nezadovoljstvo s telesnim videzom in nizko samopodobo (Kuhar 2004, 12). Samopodoba se namreč gradi na podlagi družbenih konstruktov, človek samega sebe dojema in umešča na

¹»Bodi fit« kultura (*Keep it Fit Culture*): gre za sociokulturni fenomen, ki se nanaša na gradnjo in vzdrževanje telesnega videza in je povezan predvsem s telesno vadbo, omejevanjem vnosa hrane ter drugimi dejavnostmi ohranjanja »zdravega« načina življenja (Sassatelli 2000, 399).

²»Fit inspiracija« (*Fitspiration*): gre za fotografije, komentarje, označbe, objave in verze na družbenih omrežjih (predvsem na Instagramu), ki občinstvo nagovarjajo k zdravemu načinu življenja s tem, da promovirajo telesno vadbo in s telesnim oblikovanjem povezane nutricistične izbire (Hefner 2016).

³»Fit blogi«: gre za specifične vrste blogov, katerih namen je spodbujanje »*bodi fit*« kulture, s fokusom na gradnji in vzdrževanju »idealne« telesne oblike ter s tem povezanimi telesnimi aktivnostmi in »pametnimi« nutricističnimi izbirami (Hefner 2016). Avtorji za tovrstne bloge sicer uporabljajo različne izraze (»fitnes blogi«, »telesni blogi« (»body blog«), »fit blogi«), gre za različno poimenovanje istih aktivnosti, zato bom za vse skupaj v magistrski nalogi uporabljala izraz »*fit blogi*«.

podlagi določenih standardov in praks, ki jih postavlja družbeno in kulturno okolje, katerega del je (Ule 2009, 461).

Pojav spletnih družbenih omrežij⁴ je osebam prinesel nove načine reprezentiranja samih sebe. Spletna družbena omrežja namreč v zadnjih dveh desetletjih vse bolj vplivajo na različne aspekte človekovega vsakdana (Boyd in Ellison 2007, 210). Družbena omrežja so tako vsem omogočila dostopno, neomejeno možnost samoreprezentacije, ki v povprečju poudarja in izpostavlja predvsem tisto, kar je v družbi sprejeto kot splošno všečno. Tako spletna družbena omrežja omogočajo tudi samoreprezentacijo telesne podobe, kar v veliki meri izkoriščajo »*fitnes bloggerke*«⁵, ki se na svojih spletnih platformah primarno osredotočajo predvsem na izpostavljanje in promoviranje »*bodi fit*« kulture s poudarkom na telesni podobi, in pri tem izpostavljajo družbeno sprejete standarde idealnega telesnega videza. Za platformo, preko katere navezujejo stik s svojimi sledilci, uporabljajo predvsem mobilno družbeno omrežje Instagram, ki predstavlja eno izmed najbolj rastočih družbenih omrežij (PEW 2015) in temelji predvsem na specifičnem načinu prikazovanja osebnih fotografij.

Fitnes bloggerke na svojih spletnih platformah tako promovirajo »*bodi fit*« način življenja in s prikazovanjem svojih (z vadbo) oblikovanih teles poudarjajo določene telesne prvine, ki so v družbi sprejete kot ideal. Znano je, da različni mediji s prikazovanjem »idealnih« ženskih telesnih podob vplivajo na samopodobo posameznic (Grogan 2008, Kuhar 2004). Pojav novih oblik medijev in družbenih omrežij je intenziteto vplivanja samo še razširil. Nemalo raziskav je dokazalo vpliv družbenih omrežij na telesno samopodobo. Avstralska raziskovalca J. Fardouly in L.R. Vartanian sta v svoji analizi večjega števila raziskav prišla do sklepa, da družbena omrežja na telesno samopodobo vplivajo na podoben način kot klasični mediji. Ugotavljata da je, čeprav se v klasičnih medijih pojavljajo predvsem modeli in zvezdniki, na družbenih omrežjih pa se prezentirajo sami uporabniki, vpliv na telesno samopodobo podoben, saj v obeh primerih prihaja do primerjave med posameznikom/-ico in prikazano podobo. Prikazane podobe na družbenih

⁴ »Družbena omrežja«: v slovenščini angleški izraz »social networks« prevajamo kot socialna, družbena ali družabna omrežja. V skladu s stroko, ki se ukvarja z raziskovanjem spletnih omrežij, bo za namen magistrske naloge uporabljena besedna zveza »družbena omrežja« (Lektorsko društvo Slovenije 2015).

⁵ »Fitnes bloggerke«: z izrazom »fitnes bloggerka« v magistrski nalogi označujem predstavnico ženskega spola, ki na svojem personaliziranem blogu in na družbenih omrežjih objavlja vsebine, ki se nanašajo na oblikovanje »idealne« telesne podobe, največkrat preko prikazovanja telesne vadbe in zdravega načina prehranjevanja (Hefner 2016).

omrežjih pa so močno selekcionirane, poleg tega na telesno samopodobo vplivajo tudi različni komentarji in »všečki« drugih uporabnikov, ki so povečini pozitivno usmerjeni le pri prikazovanju idealne telesne podobe. Hkrati ugotavljata, da obstaja predvsem povezava med časom, ki ga oseba preživi na družbenih omrežjih in negativno samopodobo – več časa oseba preživi na družbenih omrežjih, bolj negativna je njena/njegova samopodoba (Fordouly in Vartanian 2015). M. Tiggemann in M. Zaccardo pa sta v svoji raziskavi podrobneje ugotavljali vpliv družbenega omrežja Instagram na telesno samopodobo med ženskami in prišla do ugotovitve, da izpostavljenost fotografijam na Instagramu s »fit inspiracijsko« vsebino vodi v povečano negativno razpoloženje in telesno nezadovoljstvo (Tiggemann in Zaccardo 2015).

Magistrska naloga se tako ukvarja z prezentiranjem ženskega telesnega ideala preko družbenega omrežja Instagram. Te reprezentacije ženske podobe povezujem s pojavom »bodi fit« kulture in z njo povezanimi telesnimi praksami ter se obenem nanašam na prikazovanje ženskosti v postfemnističnih (medijskih) diskurzih. Hkrati se magistrska naloga ukvarja z vlogo, ki jo imajo omenjeni pojavi na telesno samopodobo mladih uporabnic Instagrama, ki so z izpostavljenostjo tovrstnim vsebinam pod nenehnim pritiskom po doseganju družbeno konstruiranih telesnih idealov.

Nameni in cilji

Namen magistrske naloge je natančnejše razumevanje vloge družbenih omrežij pri poudarjanju idealov ženskega telesa ter njihov vpliv na telesno samopodobo. Konkretnije se bo naloga osredotočala na družbeno omrežje Instagram in samoreprezentacijo *fitnes blogerk*, ki preko specifičnega načina prikazovanja spodbujajo *bodi fit* kulturo in s tem vplivajo na telesno samopodobo svojih sledilk.

Želim izvedeti, na kakšen način predstavljajo podobo ženske *fitnes blogerke*, pri čemer bom izhajala iz postfeministične naravnosti, ki na novo definira vlogo ženske v družbi in jo razume kot samostojno, neodvisno individualistko, predvsem v smislu nadzora nad lastnim telesom in preokupacije z zunanjim videzom (Toffoletti 2014, 107). Zanimalo me bo torej, kakšno podobo telesa predstavljajo *fitnes blogerke* na družbenem omrežju Instagram, kako sledilke dojemajo njihovo prikazovanje telesa ter kako le-to vpliva na zaznavanje lastne telesne podobe.

Ljudje na splošno stremijo k doseganju čim bolj pozitivne samopodobe (Grogan 2008, Ule 2009, Musek 2010), kar je vsekakor zaželeno, saj je povezano s samozavestjo, samospoštovanjem in zdravjem. Problem nastane, ko si postavijo nerealne cilje, kakšen naj bi bil njihov telesni videz (Kuhar 2004, 41). Čeprav v sodobni potrošniški družbi oba spola čutita pritisk po doseganju določenih telesnih idealov, pa je žensko telo še vedno tisto, ki se mu namenja več pozornosti in je bolj podvrženo nenehnim težnjam po modifikaciji in preoblikovanju (Kuhar 2004, Bahovec 2002, Bordo 1993/2003). Sodobna družba tako ženskam preko različnih, predvsem medijskih kanalov, podaja prepričanje, da se z različnimi preprati, aktivnostmi in pripomočki telo lahko neomejeno preoblikuje in s tem doseže želen ideal. Zanima me, kakšno vlogo imajo pri tem *fitnes bloggerke* in njihova prezentacija telesa. *Fitnes bloggerke* so namreč z uporabe blogov kot sredstev za informiranje prešle na družbena omrežja, med drugim tudi Instagram, kjer v interakciji s svojimi sledilci prikazujejo podobe svojih teles in svojim sledilkam sporočajo, da tudi same lahko dosežejo podobo, kakršno imajo same.

S svojo magistrsko nalogo želim ugotoviti, ali *fitnes bloggerke* s svojim prikazovanjem telesnega ideala, *fit inspiracijsko* vsebino ter postfeminističnimi elementi promovirajo telesno podobo, ki je daleč od dosegljive in s tem med svojimi sledilkami, kljub morebitni želji po spodbudi in promoviranju zdravega načina življenja, pravzaprav povzročajo preobremenjenost s telesnim videzom in negativno samopodobo.

Raziskovalni vprašanji

1. Kakšno žensko telo prezentirajo *fitnes bloggerke* preko svojih profilov na družbenem omrežju Instagram?
2. Kakšno je zaznavanje lastnega telesa uporabnic Instagrama, ki sledijo profilom *fitnes blogerk*?

2 Teoretični okvir

2.1 Telo

Telo je v sodobni družbi razumljeno kot osrednji graditelj človekove identitete, je povezava med človekovim notranjim delovanjem in zunanjim svetom, predstavlja razlike in enakosti med posamezniki in je povod za neštete polemike in razprave. Človeško telo ima v vsakem časovnem obdobju in kulturnem okolju drugačen pomen. Posamezne družbene, kulturne in verske skupine ga dojemajo na različne načine. Sodobna zahodna družba pa je telo postavila skorajda v središče svojega delovanja. Preokupacija s telesom in videzom ter z njim povezano poudarjanje individualizma tako predstavlja eno temeljnih lastnosti današnjega človekovega delovanja. S. Bordo pravi, da smo v sodobni družbi »obsedeni s svojimi telesi, čeprav jih težko sprejemamo« (Bordo 1993/2003, 15).

Telesa že dolgo ne obravnavamo več le v njegovem fizičnem, biološkem smislu. M. Kuhar tako ločuje med *biološkim, fizičnim telesom* kot entiteto, podvrženo določenim fiziološkim procesom, na katere posamezniki nimamo vpliva (kot so staranje, bolezni, poškodbe) in *telesom kot družbeno entiteto*, konceptualizirano preko kulturnih konstruktov, ki so spreminjajoči in odvisni od družbenega in kulturnega okolja (Kuhar 2004, 9).

Telo kot družbeno entiteto lahko razumemo kot »... točko, kjer se stiskata družbeno in individualno. Je v središču družbenega življenja, socialnih interakcij, samozavedanja.« (Kuhar 2004, 11). H. Thomas ga definira kot »instrument, preko katerega ljudje vsakodnevno izražajo in prezentirajo svoje zavestno sebstvo, individualnost« (Thomas 2013, 1). Telo je tako podvrženo določenim kulturnim ritualom, v smislu tega kar jemo, kako se oblačimo in nasploh načinov, kako skrbimo za svoje telo. S temi kulturnimi vzorci telo osamosvojimo od narave, saj je podvrženo družbenim normam in socialnemu okolju, v katerem se nahaja (Kuhar 2004, 9).

M. Kuhar izpostavi, da je telo kot družbena entiteta izpostavljeno »številnim, pogosto konfliktnim telesnim idealom, ki obstajajo in so podprti v različnih socialnih kontekstih« (Kuhar 2004, 10). Pri tem se poudarja predvsem *estetska vrednost telesa*, kamor šteje »lepoto, spolno privlačnost in poželjivost« in poudarja, da sodobne družbe estetski izgled močno povezujejo s posameznikovo osebnostjo (predpostavka, da je človek tak, kot je videti) (Kuhar 2004, 11).

2.1.1 Telo v sodobni potrošniški družbi

V novodobni potrošniški družbi smo ljudje telo začeli dojemati kot »projekt, preko katerega se oblikuje in ohranja občutek sebstva« (Kuhar 2004, 59). Posamezniki smo tako veliko bolj obremenjeni in se več ukvarjamo s svojimi telesi kot kadarkoli prej. Prezentacija telesa, ki poudarja stil, videz in telesno obliko, je postala nova funkcija dojemanja telesa (Featherstone 1991, 170), telo pa je za določene posameznike postalo središče identitete, ki ga uporabljajo kot medij za samoreprezentacijo, samoizpostavljanje in samopromocijo (Kuhar 2004, 11).

M. Featherstone govori o nadzoru nad lastnim telesom, telo je razumljeno kot posameznikova lastnina in predstavlja vizualni znak njegove identitete. Pravi, da je telo znotraj potrošniške kulture prezentirano kot objekt, pripravljen na transformacijo. Različne »preobrazbe« in »preoblikovanja« (diete, vadba, kozmetične in modne smernice) imajo osebno transformativno retoriko in sporočajo, da z malo denarja in malo vloška telo lahko spremenimo v mlado, skladno z lepotnimi ideali potrošniške kulture (Featherstone 2000, 2-3). Obenem trdi, da sta v potrošniški kulturi raziskovanje in predstavljanje telesnih lastnosti in stilov postala nekaj, kar se pričakuje in ni več le stvar izbire. Potrošniška družba tako krepi prepričanje, da je telo objekt užitkov in samoizražanja (Featherstone 1991, 170).

Velik pomen pri sodobni obremenjenosti s telesom imajo tudi splošne družbene vrednote in prakse. S. Bordo trdi, da posameznike silijo k prepričanju, da so nepomembni (in so v družbi tudi tako tretirani), če nimajo »pravilno« izoblikovanih teles. Obenem se v sodobni kulturi, kakršna je naša, nenehno poudarja in prikazuje pomen fizične privlačnosti kot pogoja za posameznikov uspeh in srečo (Bordo 1993/2003, 32). Kljub temu S. Bordo obsedenosti s telesom in videzom ne predstavi kot bizarne in nenavadne, ampak kot logične manifestacije negotovosti in fantazij, ki jih spodbuja naša kultura (Bordo 1993/2003, 15).

S. Bordo je podrobneje analizirala dojemanje telesa in videza v sodobni zahodni družbi. Po njenem je vitko, razvito, definirano telo postalo simbol »pravega obnašanja«, sporoča, da se posameznik visoko ceni, se ukvarja s seboj in mu je pomembno, kako se predstavi drugim. Predstavlja močno voljo, energijo, nadzor nad nagonskimi impulzi in sposobnost, da oseba sama oblikuje svoje življenje. Na drugi strani pa telesni videz, ki se odmika od standardiziranih idealov

v sodobni družbi povezujemo z nedisciplino, lenobo in nesposobnostjo prilagajanja (Bordo 1993/2003, 195).

S. Bordo trdi, da je zahodna potrošniška družba razvila idejo o »idealnem posamezniku« kot zdravem, privlačnem in discipliniranem subjektu, ki prakticira dietno vedenje, je redno fizično aktiven ter uporablja raznovrstne lepote preparate. S. Bordo povezuje omenjene telesne prakse z novodobno naravnostjo, da je telo potrebno imeti v oblasti in pod nadzorom, saj je to znak samonadzora, samodiscipline in močne volje (Bordo 1993/2003, 165–168). B. Turner dodaja, da se sodobni družbi poudarja prepričanje, da uspešna podoba zahteva uspešno telo. Tako uspeh povezujemo z določenim telesnim videzom in podobo, ki je natrenirana, disciplinirana in usmerjena v povečanje naše personalne vrednosti v družbi. Hkrati je telesna podoba močno povezana s t.i. »*bodi fit*« industrijo, ki je podkrepljena z različnimi dietami, wellnes centri, priročniki za hujšanje in različnimi športnimi aktivnostmi (Turner 2008, 98).

Problem sodobne potrošniške družbe in njene preokupacije s telesom mnogo avtorjev povezuje predvsem z medijskim spodbujanjem telesnih idealov in drugih s telesom povezanih praks. H. Thomas (Thomas 2013, 1) pravi, da se vsakodnevno srečujemo z reprezentacijami teles, ki so v večini primerov uniformirane in predstavljena preko različnih kanalov (oglasi, tabloidi, revije, filmi, itd.). M. Kuhar izpostavi, da mediji tako posredujejo informacije o tem, kakšno naj bi bilo idealno oblikovano telo in kako do takšnega telesa lahko pridemo. Obenem so mediji ključni element ponotranjanja standardov idealne telesne oblike med ljudmi iz sicer različnih družbenih okolij (Kuhar 2004, 96). Sodobni (zahodni) mediji tako telo predstavljajo kot »materialno lastnino, ki jo lahko spreminjamo, oblikujemo in z njo manipuliramo po svoji lastni volji« (Kuhar 2004, 9).

Tako v sodobnih zahodnih družbah ljudje primerjamo svoje telo s telesnim idealom, posredovanim predvsem preko množičnih medijev, modne industrije, potrošniške kulture in oglaševanja. M. Kuhar pravi, da smo »pri ustvarjanju umetnine lastnega telesa kreatorji lastne identitete«, a hkrati da »preko oblikovanja telesa prihaja do standardizacije ljudi, saj se v svojem narcizmu (in ob nizkem samospoštovanju) nagibamo h konformizmu enim in istim telesnim idealom« (Kuhar 2004, 12).

Sodobna potrošniška družba tako briše meje med posameznikovim notranjim svetom in njegovim zunanjim videzom. Izpostavlja se predpostavka, da posameznik = telo, pri čemer se doseganje določenih družbeno konstruiranih telesnih idealov enači s pozitivnimi lastnostmi in uspehom posameznika, telo pa se tretira kot središče posameznikove identitete.

2.2 Postfeminizem

Postfeminizem je koncept, o katerem v znanstvenih krogih poteka nemalo polemik. Nekateri znanstveniki ga povezujejo s prehodom v tretji val feminizma, drugi ga razumejo kot znak epistemološkega razdora z drugim valom feminizma, tretji pa ga vidijo kot nasprotnika dosedanjim feminističnim prizadevanjem (Gill 2007). F. Adriaens pravi, da postfeminizem nima fiksnega pomena, je kontradiktoren, pluralističen in se v akademskem kontekstu pojavlja predvsem v okviru kulturnih in medijskih študij ter diskurzov v zvezi s potrošniško kulturo (Adrianes 2009). Ne glede na to, kako ga interpretiramo, ga težko opredelimo brez razumevanja klasičnega feminizma. Temelj klasičnega feminizma je v najširšem smislu prizadevanje za pravice žensk in enakopravnosti med spoloma (Andermahr in drugi 1997, 76). Klasični feminizem avtorji delijo na prvi in drugi val. Prvi val se povezuje predvsem s prizadevanjem žensk za volilno pravico in ima svoje začetke v prvi polovici 19. stoletja. Drugi val se je razvil v 60. letih prejšnjega stoletja in vlogo ženske v družbi dojema v veliko širšem smislu. Tako se drugi val feminizma povezuje s prizadevanjem za enake možnosti v šolanju, pravici do dela, dohodkovni enakosti, svobodni reproduktivni pravici itd. ter predvsem proti objektivaciji ženske kot spolnega objekta moškega poželenja (Weedon v Švab 2002, 199). Postfeminizem se je v znanstvenih diskusijah začel pojavljati v 80. letih prejšnjega stoletja, večjo pozornost javnosti pa je dosegel v 90. letih, predvsem kot rezultat nekaterih bistvenih »izzivov« drugEGA vala feminizma v zvezi z vlogo ženske in ženskostjo (Adrianes 2009). Akademiki zelo različno interpretirajo postfeminizem, zato velikokrat pride do nejasnih razumevanj in umeščanj pojma. Kritik je deležen predvsem, ker naj bi temeljil na prepričanju, da so feministke že dosegle enakopravnost in vse, za kar so si prizadevale in je zato klasično feministično delo zaključeno (Whelehan 2010, 157–158). Na drugi strani pa ga nekatere avtorice/avtorji ne dojemajo kot nasprotnika feminizma, ampak bolj kot novo stopnjo v razvoju prizadevanj za enakost med spoloma (Brooks 1997, 1).

F. Adriaens ga tako razume kot novo fazo ženske neodvisnosti, samostojnosti, individualne izbire, (seksualnih) užitkov, potrošniške kulture, mode in humorja. Pravi, da je postfeminizem nov, kritičen način razumevanja spremenjenih odnosov med feminizmom, popularno kulturo in ženskostjo (Adrianes 2009). A. Brooks (1997, 1) pravi, da je postfeminizem izraz za stanje v konstantno razvijajočem feminističnem gibanju. Po njenem postfeminizmu predvsem spodbuja ženske, da same definirajo svojo ženskost, hkrati pa se še vedno dotika problemov, ki naj bi omejevali in zatirali ženske ter predvsem stremi k temu, da preseže spolne vloge in stereotipe. Klasični feminizem naj bi ženske dojemal kot žrtve, medtem ko naj bi postfeminizem ideje o samostojnosti, moči, neodvisnosti, (seksualni) svobodi in svobodi izbire prenesel na novo raven (Brooks 1997, 1). R. Gill izpostavi, da se postfeminizem nemalokrat povezuje z neoliberalizmom in novodobnimi, potrošniško naravnanimi vrednotami, ki žensko predstavljajo kot avtonomno osebnost z nadzorom nad lastnim življenjem, predvsem pa neodvisno pri sprejemanju odločitev, s svobodno možnostjo izbire (Gill 2007).

F. Adrianes postfeminizem razloži v okviru kritike na drugi val feminizma, tako pravi:

- Drugi val feminizma naj bi imel preveč pesimističen odnos do seksualnosti in naj bi opozarjal in poudarjal na »nevarnosti« in »slabosti« seksualnosti pri ženskah. Fokusira se na teme, kot so spolne bolezni, spolna zloraba in objektivacija ženske v medijskih diskurzi. Postfeminizem tako zavrača to rigidno, pesimistično naravnano in kot nasprotno zagovarja temeljno žensko pravico do »seksualnih užitkov in zabave«.
- Drugi val feminizma naj bi predpostavljala, da sta si ženskost (v smislu ženskega urejenega zunanjšega videza in seksualne privlačnosti) in feminizem nasprotna. Tako naj bi identifikacija z eno pomenila nujno ločitev od druge (se pravi ženska ne more biti ženstvena in feministka hkrati). Tako naj bi drugi val feminizma obenem impliciral na zavračanje telesnih praks, ki poudarjajo razlike med moškim in ženskim telesom (npr. zavračanje britja, izogibanje nošenju oblačil, ki poudarjajo oprsje, itd.). Postfeminizem tako kritizira takšno naravnano in predpostavlja, da je ženska lahko hkrati ženstvena in tudi feministka, ne da izgubi svojo integriteto (Genz in Benjamin 2009, 92). Genz in Benjamin (2009, 92) to opredelita pod izrazom *do-me feminizem*. Ženska naj bi svojo individualnost izražala preko seksualnosti in poudarjanja ženstvenosti. Do-me feminizem ženski zunanji izgled in zavedanje seksualnosti razume kot orodje moči, ki ženski pomaga

biti samostojna in doseči zastavljene cilje v poklicnem in zasebnem življenju. Njen videz ne predstavlja orodja za zapeljevanje moškega spola, ampak je znak nadzora nad lastnim življenjem (Genz in Benjamin 2009, 92). Konvencionalne prakse, ki naj bi predstavljale ženstvenost (na primer šminka, nošenje čevljev s peto), naj tako ne bi bile v konfliktu z »žensko močjo«, samostojnostjo, neodvisnostjo (Adrianes 2009).

Pri interpretaciji postfeminizma sem se v veliki meri ozirala na članek Rosallind Gill *Postfeminist Media Culture: Elements of a sensibility*, predvsem zato, ker postfeminizma ne razume zgolj v enem smislu, ampak upošteva več različnih elementov, ki se navadno pojavljajo v razpravah o postfeminizmu. Tako izpostavi, da so feministične ideje znotraj postfeminizma obenem sprejete in zavrnjene, izražene in izključene. Postfeministični konstrukti novodobnih odnosov med spoloma so globoko kontradiktorni. Po eni strani se pojavlja diskurz o »ženski moči« (»girl power«), a na drugi strani so ženska telesa ponovno predstavljena kot seksualni objekti. Na eni strani so ženske predstavljene kot aktivni, samostojni družbeni subjekti, po drugi strani so podvržene nenehnim pritiskom po nadzoru in preoblikovanju. Pravi, da avtonomija, prosta izbira in samoizpopolnitev »hodijo z roko v roki« z nadzorom, disciplino in težnjo po modifikaciji. R. Gill sicer pravi, da se postfeminizem pojavlja predvsem v medijskih diskurzih, ampak je ravno zaradi pomankanja analitičnih pristopov težko določiti, kdaj določen tekst, besedilo ali slika velja za postfeminističen. Sama ga skuša opredeliti s pomočjo razlage njegovih značilnosti, ki se pojavljajo v diskurzih o njegovem razumevanju (Gill 2007).

Pravi, da je za postfeminizem značilno:

a) Dojemanje ženstvenosti in telesa kot lastnine. Ženskost naj bi bila telesna lastnina in ne več družbena oziroma psihološka, tako kot jo dojema klasični feminizem. Predvsem v medijih se privlačno telo pojavlja kot ključni element ženske identitete. Telo je predstavljeno kot vir ženske moči, a obenem nenehno podvrženo nadzoru, disciplini in preoblikovanju, da bi doseglo standarde ženske privlačnosti.

b) Preobrat iz objektivizacije na subjektivizacijo. Ženske v medijskih diskurzih niso več enostavno objektivizirane, ampak so predstavljene kot aktivni, seksualno željni subjekti in se same odločajo, da se bodo predstavile na navidezno objektiviziran način, prav zato, ker naj bi bilo to v skladu z njihovo lastno izbiro in interesom (Goldman v Gill 2007).

c) Poudarjanje samonadzora, obvladovanja in samodiscipline. Gre predvsem za nazor, da so telesna oblika, seksualne in lepotne prakse, kariera, dom, finance itd. potrebne nenehnega nadzora, kontrole in upravljanja, kar je predstavljeno kot zabava, užitek in način, s katerim ženska razvaja in razvija samo sebe.

d) Osredotočenost na individualizem, možnost izbire in samostojnosti. Gill to razume predvsem v smislu naravnosti, da so vse prakse del osebne, svobodne izbire posameznice. Ženske so predstavljene kot avtonomni subjekti, niso več omejene z neenakostjo ali neuravnoteženostjo moči. Poleg tega ženska ravna in se predstavlja svetu na način, da zadovolji samo sebe in svoje potrebe in ne zato, da bi pritegnila pozornost moškega. Gre za tenzijo, povezano z neoliberalizmom, ki predpostavlja, da je posameznica sama odgovorna za svoje življenje, ne glede na okoliščine.

e) Poudarjanje paradigme preobrazbe. Žensko življenje naj bi bilo pod stalnim pritiskom potrebe po preobrazbi (telesa, psihe, življenja nasploh). Medijski diskurzi promovirajo nenehne težnje po spremembi in vzbujajo prepričanje, da nam v življenju stalno nekaj manjka, in hkrati poudarjajo, da je možna neomejena preobrazba in transformacija, če samo sledimo in prakticiramo posredovanim (potrošniškim) navadam in praksam.

f) Preporod paradigme o seksualni diferenciaciji. Gre za preporod ideje o naravni seksualni diferenciaciji, ki se pojavlja v medijskih diskurzih. Gre za naravnost, da so moški in ženske preprosto različni. Gill pravi, da diskurz o naravni diferenciaciji med spoloma lahko napačno opravičuje in povečuje obstoječe neenakosti med spoloma s tem, da jih predstavlja kot neizogibne in v nekaterih primerih celo zadovoljujoče (Gill 2007).

Postfeminizem se tako povezuje z reprezentacijo ženskosti in ženskega položaja v družbi predvsem preko medijskih diskurzov. Pri tem je v ospredju predvsem ženska zunanja podoba in telesni videz. M. Kuhar izpostavi, da ženska v medijskih diskurzih ni več verbalno opisana, ampak je predstavljena preko različnih podob, ki nam jih ponujajo mediji in nam s tem posredujejo standardizirane želene oblike telesnih značilnosti (Kuhar 2004, 71). F. Adriaens izpostavi, da je eden najočitnejših aspektov postfeministične medijske kulture preokupacija s telesom in videzom, kar pomeni veliko nasprotje s prejšnjimi reprezentacijskimi praksami feminizma (Adriaens 2009).

Mnogo feminističnih avtoric nasprotuje postfeministični naravnosti predvsem zaradi prepričanja, da postfeminizem temelji na predpostavki, da naj bi bila enakost med spoloma že dosežena. A. McRobbie se v svoji kritiki nanaša na postfeminizem v medijskih diskurzih in pravi, da prezentacija novodobne ženske v popularni kulturi spodbija vsa dosedanja feministična prizadevanja za enakost. Postfeminizem naj bi po njenem zanikal obstoj spolnih hierarhij in jih celo obnavljal. Obenem pravi, da so postfeministični medijski diskurzi samo zamenjali en ženski ideal z drugim. Pravi, da medijski liki, kot sta Carrie Bradshaw (*Sex and the City*) in Bridget Jones predstavljajo žensko kot osvobodeno osebo, ki očitno uživa svojo seksualnost, a kar pravzaprav konstantno išče, je moški, ki naj bi vsemu skupaj dodal »smisel« (McRobbie v Kulcsar 2011). Toffoleti (2014, 107) k temu dodaja, da medijski diskurzi žensko predstavljajo v smislu »individualizacije, izbire, seksualizacije in preokupacije s kulturo telesa«. Andermahr s sodelavci pa kot kritiko postfeminizmu izpostavi predvsem problem razlik v družbenem razredu in socialnem položaju žensk ter posledično njihovo zmožnost ohranjanja postfeminističnega življenjskega sloga, ki temelji na ekonomski in socialni neodvisnosti. Zaradi vse večjih socialnih razlik med posameznicami je doseganje takšnega življenjskega sloga za mnogo predstavnic nižjih družbenih razredov težko dosegljivo (Andermahr in drugi 1997, 168).

2.2.1 Telo kot središče ženske identitete

Telesni videz je postavljen v središče postfeminističnih diskurzov in kritik. Postfeministični diskurzi žensko telo postavljajo v središče njene identitete. Žensko telo in ukvarjanje z zunanjim videzom naj bi predstavljalo samostojnost, neodvisnost in nadzor nad lastnim življenjem (Adriaens 2009). Postfeministične kritičarke na drugi strani poudarjajo, da je žensko telo še vedno pod močnim vplivom patriarhalnih vzorcev. Večina feminističnih avtoric se pri razumevanju vloge ženskega telesa v novodobni družbi nanaša na Foucaultov prikaz delovanja moderne oblasti. Ta predstavi zapor »Panoptikon«, kjer pazniki lahko opazujejo zapornika, ne da bi ta videl njih (Bartky 1997, 94–95). S. L. Bartky prenese Foucaultov prikaz delovanja moderne oblasti na razumevanje moškega discipliniranja ženskega telesa. Pravi, da so ženske še vedno pod vplivom patriarhalne kulture in nenehne težnje po disciplini ter prilagajanju telesa »anonimnemu patriarhalnemu drugemu« (Bartky 1997, 101).

R. Gill pravi, da je v novodobni medijski kulturi zapeljivo telo predstavljeno kot glavni (če ne celo edini) vir ženske identitete. Hkrati je telo predstavljeno kot vir ženske moči, ki je obenem

podvrženo nenehnim zahtevam po preoblikovanju, nadzoru in disciplini z namenom, da se prilagodi nerealističnim, ozko usmerjenim zahtevam razumevanja ženske privlačnosti. Pravi, da je v postfeministični kulturi ženskost sprejeta kot telesna lastnina. Žensko telo ni več razumljeno v reprodukcijskem smislu, namenjeno predvsem materinstvu, ampak se ga obravnava kot seksualni objekt, ki gradi žensko identiteto (Gill 2007).

Novodobne feministične avtorice tako izpostavljajo, da je žensko telo še vedno podvrženo nenehnemu nadzoru in zunanjim pritiskom. S. Bordo pravi, da so preko udejanjanja nenehno spreminjajočega se homogeniziranega ideala ženskosti ženska telesa podvržena silam zunanjih regulacij, nenehne transformacije in »izboljšanja«. Preko sprejemanja discipline, dietnega vedenja, uporabe ličil in sledenja modnim smernicam postajajo ženske vse manj socialno usmerjene in bolj centralizirano usmerjene na samo-modifikacijo. Zaradi teh usmeritev ženske dobivajo občutek nezadostnosti, pomanjkanja in prepričanja, da njihova telesa nikoli ne bodo dovolj dobra (Bordo 1993/2003, 166). S. L. Bartky pravi, da so telesni ideali refleksija kulturne obsesije s podobo ženskega telesa. Dodaja, da se norme o obliki idealnega telesa sicer spreminjajo, a obenem je ženski spol v novodobni družbi še bolj podvržen določenim telesnim idealom, ženske pa so še vedno pod vplivom patriarhalne kulture in nenehnega pritiska (Bartky 1997, 95). T. Praprotnik pravi, da je: »poudarjanje videza žensk postalo odločilni način, kako družba nadzira žensko seksualnost« (Praprotnik 1999, 120). T. Praprotnik citira R. Coward, ki pravi: »Ženski videz je obtežen s kulturnimi vrednotami in ženske morajo oblikovati svojo identiteto v okviru teh vrednot, saj v nasprotnem primeru izgubijo status legitimnega igralca.« (Coward v Praprotnik 1999, 121)

C. Tsaousi pravi, da postfeministični nadzor ženskam narekuje individualistično, refleksivno in predvsem na telesnem videzu utemeljeno zaznavanje lastnega jaza. Tako različni stilski, modni, psihološki nasveti v revijah, TV šovih in na spletnih straneh ženskam sporočajo, da lahko s preoblikovanjem svojega telesa in svojega notranjega jaza dosežejo »pravo ženskost«. Uporaba »pravih« oblačil, lepotnih in vadbenih praks naj bi ženskemu telesu omogočila, da postane kontroliran objekt in s tem prevzame novodobne (zahodne) lepotne ideale. Postfeministični diskurzi torej utrjujejo prepričanje, da je manipulacija z videzom glavna sestavina konstrukcije ženske identitete in merilo ženske družbene vrednosti (Tsaousi 2015).

A. McRobbie povezuje obsedenost z ženskim zunanjim videzom s fenomenom t. i. »ženske individualizacije«. Trdi, da se morajo ženske obnašati individualistično s pomočjo različnih praks samonadzora. Kot primer izpostavi filmski in literarni lik Bridget Jones (*»Bridget Jones Diary«*), ki ga razume kot tipično upodobitev postfeministične naravnosti. Bridget Jones je neodvisna, ima službo in je finančno samostojna ter ima možnost izbire. Kakorkoli, njen cilj je še vedno najti »pravega moškega«. Še več, da bi bila všečna moškemu poželenju, nenehno disciplinira in skuša preoblikovati svoje telo. Tako pazi, kako se predstavi zunanjemu svetu, kaj reče, obleče, predvsem pa se neprestano ukvarja z nadzorom svoje telesne teže, bere knjige in članke o tem, kako »biti prava ženska« in o vsem tem celo piše dnevnik (McRobbie v Kulscar 2011).

D. Smith trdi, da je v postfeminističnih diskurzih žensko telo že v osnovi obravnavano kot »nepopolno« in kot tako potrebno nenehnih sprememb in modifikacije. Zato morajo ženske slediti modnim smernicam, uporabljati ličila in včasih svojo podobo spremeniti tudi z lepotnimi operacijami. Kot pomemben faktor dojemanja ženskosti izpostavi tudi starost. V postfeminističnih diskurzih je predstavljeno, da ženska z leti izgubi svojo ženskost (Smith v Kulscar 2011).

2.2.2 Sodobni ženski telesni ideali

Kot že omenjeno, so sodobni postfeministični (medijski) diskurzi usmerjeni k prikazovanju ideala ženskosti in spodbujanju različnih disciplinirajočih praks, ki naj bi ženskam omogočile doseganje prikazanega ideala. Mediji in popularna kultura poudarjajo telesne ideale, kot so »lepota, mladost, zdravje, čilost, močna volja, samonadzor, samodisciplina, samoobvladanost« (Kuhar 2004, 12). L. Frost kot prevladujoče predpostavke novodobne ženskosti izpostavlja: a) ženska je telo, b) ženska mora biti vitka in lepa (Frost 2001, 31).

M. Kuhar pravi, da je v zadnjih desetletjih najbolj poudarjena karakteristika idealnega ženskega telesa predvsem vitkost. Obenem pa je idealno telo v sodobnih zahodnih družbah predstavljeno ne le kot vitko, ampak tudi čvrsto oblikovano, s poudarjenimi mišicami. Mišičasto, čvrsto oblikovano telo je kot ideal postalo izrazito izpostavljeno v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja s pojavom kulta fitnesa in vadbe ter se povezuje predvsem z osebnostnimi karakteristikami

discipline in samonadzora. Čvrsto, mišičasto telo obenem simbolizira tudi moč in nasprotuje patriarhalnemu dožemanju ženske vloge kot matere in gospodinje (Kuhar 2004, 41).

M. Kuhar pravi, da predvsem mediji kot idealno žensko telo poudarjajo vitko postavo, toda z oblinami, predvsem relativno velikim oprsjem, ki je hkrati čvrsto in polno. Telesni ideal, ki naj bi ga dosegle ženske v zahodni družbi, predstavljajo raven trebuh, deški boki, vitka in čvrsta stegna ter polno oprsje. Kar pa predstavlja »shizofrene zahteve«, saj ima takšno telo le 1 % ženske populacije (Kuhar 2004, 41).

S. Grogan prav tako govori o hkratnem poudarjanju vitkosti in natreniranega telesa kot telesnega ideala v zahodni družbi. Pravi, da se predvsem vitkost v moderni zahodni družbi dojema kot znak zadovoljstva, sreče, mladosti, uspeha in družbene sprejetosti. Obenem je vedno bolj poudarjeno tudi mišičasto oziroma trdno in športno oblikovano telo. Pravi, da je idealno žensko telo v zahodni družbi predstavljeno kot vitko, če pa ni vitko, pa vsaj natrenirano in trdo (Grogan 2008, 10). O tem je govorila že S. Bordo, ki pravi, da zahodna družba obline, predvsem večjo zadnjico, dandanes sicer odobrava kot zaželeno, ampak samo v primeru, da je dobro natrenirana, športno oblikovana in da so ostali deli telesa »pravilno skladni«. Pri tem navaja primer Beyonce in Jeniffer Lopez, ki imata vidno izpopolnjene obline, ampak so rezultat aktivnega športnega udejstvovanja in treniranja (Bordo 2003, xxii).

Doseganje idealnega videza pa ni pogojeno le z določeno obliko telesne postave, ampak se v okviru pojmovanja idealnega videza pojavljajo tudi drugi lepotni ideali, povezani predvsem z modo, načinom oblačenja in uporabo različnih kozmetičnih pripomočkov (Kuhar 2004, 42).

M. Kuhar govori tudi o spreminjanju dnevnih navad, povezanim s prepričanjem, da je telo možno nenehno nadzirati, transformirati in preoblikovati. Pravi, da so »sodobni standardi telesnih idealov veliko ljudi pripravili ne le do nenehnega razmišljanja o telesu, ampak do spreminjanja (dnevnih) navad in svojega telesnega videza. Za prilagajanje idealu vse več ljudi oblikuje svoje telo z dieto, vadbo in v vedno večji meri tudi s plastično kirurgijo« (Kuhar 2004, 43).

R. Gill dodaja, da različne, predvsem medijsko spodbujane lepote prakse (na primer možnost umetnega povečanja prsi, brazilska odstranitev sramnih dlak itd.), prikazujejo in nakazujejo na možnost, da ženska samo sebe zadovolji in tako »uporabi lepoto« kot sredstvo za doseganje boljšega notranjega občutka. Tako ženske dobijo občutek, da bodo raznovrstne lepote prakse rešile njihove notranje težave (Gill 2007). S. Bordo pravi, da so najrazličnejši lepotni rituali v zahodni družbi sprejeti kot igra, zabava in stvar kreativnega izražanja. A na drugi strani jih mnogo žensk dojema kot obvezo, nujni ritual, ki ga morajo opraviti, preden se pokažejo svojemu družbenemu okolju (Bordo 1993/2003, 253).

2.3 Samopodoba

Doseganje družbeno pogojenih lepotnih idealov se povezujejo tudi z doseganjem pozitivne (telesne) samopodobe. Privlačen zunanji videz, predvsem preko različnih medijskih diskurzov obljublja samozavest, dobro počutje, uspeh in predvsem pozitivno telesno samopodobo. A medijski diskurzi povečini prikazujejo nerealne telesne ideale, kar lahko vodi v nizko samopodobo in nesamozavest.

M. Ule samopodobo oziroma predstavo o samem sebi razume kot del sebstva. Sebstvo opredeli kot »duševno celovitost osebe, v nasprotju s fizično celovitostjo organizma« (Ule 2009, 465). Pravi, da gre za družbeni konstrukt, ki ga sestavlja več samopodob, od katerih je ena vedno v ospredju in bolj vidna, medtem ko druge ostajajo neizrazite (Ule 2009, 84). Samopodobo nadalje opredeli kot »predstavo človeka o samem sebi, o svojih sposobnostih in zmožnostih, ciljih in zadolžitvah, ki ga vodi v njegovem delovanju v določeni situaciji« (Ule 2009, 484).

Avtorji sicer podajajo različne definicije samopodobe. D. Kobal jo razume kot »organizirano celoto lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin« (Kobal 2000, 24). Markus in Wulf (v Kobal 2009, 137) imata samopodobo za »*psihični konstrukt*«, v okviru katerega posameznikovo sebstvo nenehno izmenjava stike med čustvenim in kognitivnim (intrapersonalne interakcije) ter individualnim in družbenim (interpersonalne interakcije).

J. Musek pravi, da »si vsak sam oblikuje podobo o tem, kdo je in kakšen je« in to poimenuje samopodoba oziroma samopojmovanje. Samopodoba po njegovem vsebuje »naše predstave,

zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi, a tudi čustva, ki jih gojimo do sebe, vključno z vrednotenjem samega sebe«. Pri tem razlikuje med samopodobo in samospoštovanjem. Po njegovem gre pri samopodobi za to, kako vidimo sami sebe, tisto, kar vemo o sebi, pri samospoštovanju pa gre za občutenje in vrednotenje samega sebe (Musek 2010, 395–397).

2.3.1 Telesna samopodoba

K. Thompson opredeli telesno samopodobo kot »terminološko oznako za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu« (Thompson v Kuhar 2004, 84). T. F. Cash in T. Pruzinsky (v Kuhar 2002, 259) pa jo definirata kot »večdimenzionalno osebno stališče do lastnega telesa, posebej do njegove velikosti, oblike in estetike«. S. Grogan razume telesno samopodobo kot »človekove percepcije, mišljenje ali občutja o njegovem ali njenem videzu«. Pri tem kot percepcije razume lastno oceno o obsegu telesa, mišljenje razume v povezavi z vrednotenjem telesne atraktivnosti, občutja pa so povezana z notranjimi občutki glede lastne telesne oblike (Grogan 2008, 3).

M. Kuhar posebej poudarja, da je telesna samopodoba na eni strani subjektivna, notranja, po drugi strani pa močno odvisna od družbenih in kulturnih konstruktov, na katero močno vpliva družbena okolica in različni elementi kulture (Kuhar 2004, 86). Na posameznikovo dožemanje lastnega telesa tako vplivajo družbeno konstruirane in kulturno oblikovane predpostavke o privlačnosti in telesni idealnosti. Pri tem posameznik sam dojema te kulturne norme, ob tem primerja lastno približevanje tem normam ter ocenjuje, kako pomembne so le-te za ljudi, ki ga obkrožajo in za njega samega (Kuhar 2004, 259).

Več avtorjev izpostavlja pomen posameznikovega družbenega okolja pri oblikovanju samopodobe (Musek 2010, Ule 2009, Kobal 2000, Bordo 1993/2003). A. Fallon pravi, da je za telesno samopodobo enako pomembno lastno zaznavanje telesa kot tudi lastno presojanje tega, kako nas vidi naša družbena okolica. Obenem dožemanje telesne samopodobe označi kot elastično in nenehno spreminjajoče, odvisno od različnih družbenih izkušenj, socialnih stikov in prejetih informacij (Fallon v Kuhar 2004, 86). S. Bordo izpostavlja pomen t. i. »družbeno kulturnih posrednikov«, kamor spadajo družina, prijatelji in druge, posamezniku/posameznici pomembne osebe (Bordo 1993/2003, 62). D. Kobal trdi, da v stikih z drugimi »opazujemo, kako se na nas odzovejo, dobivamo povratne informacije o tem, kako nas drugi zaznavajo in se

naučimo, da na podoben način zaznavamo sami sebe» (Kobal 2000, 173). Obenem omenja primerjavo z drugimi in pravi, da tisto, kar nam je pri drugih všečno, želimo doseči tudi pri sebi (Kobal 2000, 173). S. Bordo kot elemente, ki vplivajo na telesno samopodobo, omenja tudi etičnost, družbeni razred, seksualno orientacijo, religijo, genetiko, izobrazbo, starost, itd. (Bordo 1993/2003, 62).

Tudi S. Grogan govori o povezavi med človekovo telesno samopodobo in njegovim/njenim družbenim okoljem ter pri tem izpostavlja pomen medijev. Pravi, da so medijske reprezentacije še posebej pomembne pri dojemanju in vrednotenju telesne samopodobe, a so predvsem odvisne od mere pozornosti in pomembnosti, ki jo posamezniki pripisujejo medijem (Grogan 2008, 4). Na telesno samopodobo močno vpliva družbeno-kulturno okolje, ki je obenem edinstveno za vsakega posameznika, a hkrati v določenih komponentah za vse enako, izpostavljeno predvsem prejetim informacijam o idealni telesni podobi s strani medijev in določenim kulturnim stereotipom (Kuhar 2004, 87).

T. F. Cash v svoji shemi o telesni samopodobi izpostavi, da na predpostavke in zaznavanje lastne telesne samopodobe vplivajo: a) kultura, kamor spadajo različni telesni standardi, sprejeti v posameznem kulturnem okolju, b) medosebne izkušnje (se pravi stiki z bližnjimi) ter c) osebnostne značilnosti (Cash 2007, 52 v Kuhar 2004, 87). M. Kuhar (2004, 88) sicer v Cashevi shemi zazna pomanjkanje psiholoških komponent. Psihologija sicer po drugi strani daje prevelik poudarek individualistični komponenti in zunanje okolje ter družbeni kontekst dojema le kot nekaj »zunanjega«. Psihološki pogled je torej individualistično naravnan in zanemarja vplive širšega družbenega konteksta, kar se izraža predvsem v »predlogih, naj posameznik najde osebne rešitve za to, kar so v prvi vrsti družbeni problemi« (Kuhar 2004, 88). M. Kuhar pravi, da se je za opredeljevanje stopnje posameznikove samopodobe najboljše opreti na model kontinuuma, ki vsebuje več stopenj motenosti, ki se stopnjujejo od nične do ekstremne. Čisto na koncu kontinuuma je telesna samopodoba tako negativna, da močno vpliva na posameznikovo vsakodnevno delovanje, tako v družbenih stikih kot poklicnem življenju in lahko vodi v različne psihične bolezni, kamor spadajo predvsem motnje hranjenja. Večina ljudi se sicer nahaja nekje v sredini kontinuuma in glede svoje telesne samopodobe večinoma občuti »rahlo do zmerno nezadovoljstvo« (Kuhar 2004, 85).

M. Kuhar pravi, da se dojemanje telesne samopodobe lahko spreminja glede na različne situacije, družbeno okolje in informacije (na primer medijske), ki jih oseba prejema (Kuhar 2002, 259). Slednje so pokazali tudi rezultati, do katerih je prišla s pomočjo raziskave o vplivu različnih dejavnikov na telesno samopodobo mladih deklet (17–22 let). Pri tem je ugotovila, da na zaznavanje telesne podobe med dekleti vplivajo predvsem mediji in medosebni odnosi. Zanimivo je predvsem to, da so bile udeleženske raziskave kritične do prikazovanja medijskih podob, a so hkrati priznale, da se z njimi primerjajo in jih imajo za podlago pri lastnem dojemanju telesnih idealov (Kuhar 2005, 134–135).

M. Kuhar obenem poudarja, da med dejanskim, realnim stanjem človekove telesne podobe in njenim/njegovim dojemanjem le-te ni vedno povezave (Kuhar 2002, 259). Tudi M. Ule govori o odnosu med idealno in dejansko samopodobo. Ta razkorak povezuje s samospoštovanjem, pri tem navaja H. Markus, ki pravi, da ima zaželena samopodoba motivacijsko noto, saj nam služi kot vzpodbuda za naše bodoče delovanje ter standard, po katerem se ravnamo pri doseganju svojega lastnega napredka, in samospoštovanje povezuje bolj z nezaželeno samopodobo. Nezaželena samopodoba je tisto, čemur se posameznik izogiba in česar ne želi doseči. Tako je za večjo stopnjo samospoštovanja pomembna čim večja oddaljenost od nezaželene samopodobe. M. Ule hkrati poudarja razlikovanje med *idealno* in *normativno* samopodobo. Pri tem idealna samopodoba predstavlja tisto, kar *želimo biti*, medtem ko normativna samopodoba predstavlja tisto, za kar posameznik verjame, da *bi moralo biti* (Ule 2009, 490).

M. Kuhar hkrati poudarja, da je telesna samopodoba v samem osrčju človekove identitete in je povezana tudi z notranjimi občutki in mišljenji, ki lahko vplivajo na njeno/njegovo vedenje. Dojemanje telesa in njegove podobe je lahko na eni strani pozitivno in pri človeku zbuja samozavest, po drugi pa lahko negativna samopodoba vodi v slabe občutke, nesamozavest, včasih tudi depresijo (Kuhar 2004, 84). S. Grogan pravi, da je promoviranje »pozitivne telesne samopodobe« pri ljudeh pomembno za njihovo kvaliteto življenja, psihično in fizično zdravje (Grogan 2008, 5).

Večina teoretikov samopodobe izpostavlja pomen težnje po doseganju in vzdrževanju pozitivne samopodobe (Musek 2010, 397). M. Ule pravi, da vsak človek deluje v smeri oblikovanja čim bolj pozitivne samopodobe. Pozitivna samopodoba pa je rezultat različnih procesov. Med drugim je rezultat posameznikovih osebnostnih lastnosti, posameznikovega dojemanja teh lastnosti in njegovega dojemanja reakcij drugih na njegove lastnosti in način vedenja. Ljudje tako nenehno težimo k doseganju ravnovesja med zgoraj omenjenimi komponentami pozitivne samopodobe (Ule 2009, 484).

S. Grogan hkrati izpostavi, da je posameznikova telesna samopodoba močno prepletena z družbeno konstruiranimi telesnimi ideali in s tem povezanim vedenjem. Trdi, da smo ljudje nagnjeni k temu, da pozitivne človeške lastnosti pripisujemo tistim, ki so nam fizično privlačnejši. Ljudje, katerih telesna podoba se bolj približuje družbenim telesnim idealom, so v družbi bolj pozitivno sprejeti in imajo več možnosti pri navezovanju stikov z drugimi, na razgovorih za službo in so nasploh v družbi bolj popularni. Tako posamezniki po njenem nenehno stremimo k doseganju pozitivne telesne samopodobe, saj jo povezujemo z uspehom, družbeno sprejetostjo in srečnim življenjem (Grogan 2008, 11).

Vsekakor je doseganje pozitivne telesne samopodobe zaželeno, saj je povezano s samozavestjo, samospoštovanjem in tudi z zdravjem. Problem nastane, ko si ljudje - predvsem zaradi družbeno in kulturno strukturiranih telesnih idealov, ki se predvsem s pomočjo promoviranja preko množičnih medijev zdijo dosegljivi vsem - postavijo nerealne cilje, kako naj bi bila videti njihova podoba (Kuhar 2004, 136). Ob tem M. Kuhar na podlagi pregleda mnogih študij opozarja, da ima predvsem medijsko poudarjanje standardiziranih lepotnih idealov, zlasti tistih težko dosegljivih, lahko izrazito negativen vpliv na dojemanje lastnega telesa in s tem na nizko osebno samopodobo (Kuhar 2004, 97). Pri tem je predvsem idealna telesna podoba ženske, kot je prikazana v sodobnih zahodnih družbah, daleč od realnega stanja telesnih oblik večina predstavnic ženskega spola, saj naravno dane predispozicije telesnega ideala dosegal le 1 % celotne ženske populacije (Kuhar 2004, 41–43).

Tako je predvsem ženska telesna samopodoba pod nenehnim vplivom medijskega poudarjanja telesnih idealov in promoviranja različnih disciplinirajočih praks, povezanih z doseganjem teh

idealov. S. Grogan med drugim povezuje hotenje po doseganju pozitivne telesne samopodobe z načinom prehranjevanja in telesno aktivnostjo. Pravi, da če so ženske zadovoljne s svojo telesno samopodobo, so manj nagnjene k omejevanju vnosa hrane ter dietnemu vedenju (Grogan 2008, 5). Izpostavi pomen telesne aktivnosti, ki vidno poveča pozitivno telesno samopodobo in samozavest. Raziskave so namreč pokazale, da ženske, ki so bolj fizično aktivne, dajejo večji pomen mišičastemu in športno grajenemu telesu in ne toliko vitkosti ter imajo na sploh boljšo stopnjo zadovoljstva z lastnim telesnim videzom, kot tiste, ki so fizično neaktivne (Grogan 2008, 61–62). Toda obenem družbeno konstruiranje same telesne aktivnosti kot lepotnega produkta lahko vodi v nerealistična pričakovanja, kar lahko ženske odvrne od vadbe v primeru nedoseganja pričakovanj, poleg tega lahko tekmovalno okolje nekaterih športnih aktivnosti vodi do primerjave in nezadovoljstva v primeru nedoseganja športnega vitkega ideala (Choi v Grogan 2008, 62).

2.4 Samoreprezentacija

V vsakdanjem življenju ljudje zavestno in nezavestno delujemo in definiramo način, v okviru katerega smo zaznani s strani sebe in drugih, večinoma v želji po doseganju pozitivnega vtisa. To pomeni poudarjanje točno določenih karakteristik s pomočjo oblek, frizure, obnašanja in obenem prikrivanje oziroma neprikazovanje tistih, ki se dojemajo kot negativne (Madelson in Papacharissi 2011, 251).

M. Ule govori o »*igri samoreprezentacij*«, ki posamezniku omogoča prikazovanje, raziskovanje samega sebe. Tako ima posameznik na voljo več »*oblik*« samega sebe, M. Ule to poimenuje »*identitetni repertoar*«, ki jih prikaže, poudari in predstavi v skladu z družbenim kontekstom in okolico (Ule 2000, 311).

J. Meyrowitz pravi, da ljudje v vsakodnevnih interakcijah izpostavljamo le nekatere aspekte samih sebe in prikrivamo oziroma potlačimo druge, in sicer glede na občinstvo oziroma družbeni krog, v katerem se nahajamo (Meyrowitz 2014). T. Higgins temu pravi vpliv »pomembnih drugih« (družina, prijatelji, vzorniki, partnerji, itd.). Trdi, da posameznik v svoji samoreprezentaciji nenehno izbira med različnimi perspektivami sebstva. Tako se mora v procesu samoreprezentacije nenehno odločati med perspektivo samega sebe, kot se vidi sam, ali

perspektivno drugih. Tako posameznik sebe reprezentira glede na standarde okolice in glede na situacije, v katerih se znajde, njegova reprezentacija pa je lahko drugačna pred vsakim izmed »pomembnih drugih« (Higgins 1987, 321). Papacharissi (2011, 304) pravi, da je proces samoreprezentacije neskončno delujoč cikel, preko katerega se posameznik prikazuje, primerja, prilagaja ali brani nasproti družbenim, kulturnim, ekonomskim ali političnim realnostim.

Veliko strokovnjakov se pri svojih analizah nanaša na Goffmanov »*dramaturški model reprezentacije sebstva*«. E. Goffman subjektovo predstavljanje v družbi povezuje z igranjem, tako posameznika razume kot igralca (akterja), ki svoje delovanje prilagaja situacijam in ljudem, ki ga obkrožajo. Pravi, da posamezniki v družbenih interakcijah uporabljajo »*osebne maske*«, to so »insignije, oblačila, spol, starost, postava, videz, telesna drža, govorni vzorci, telesni gibi in podobno«. Nekatero izmed teh lastnosti so seveda nesprejemljive in posameznik nanje nima vpliva (npr. rasa, starost), ostale lastnosti pa posameznik lahko prilagaja dani situaciji. Dodaja, da posamezniki usklajujejo osebne maske v skladu z družbeno oblikovanimi stereotipi in pričakovanji glede na posamezne družbene vloge, v katerih se znajdejo. Trdi, da akterji stremijo k temu, da »pri svojih opazovalcih skušajo ustvariti vtis, ki je idealiziran na več različnih načinov«. Obenem izpostavi akterjevo prikrivanje, pravi, da akterji pred svojim občinstvom prikrivajo »umazane zadeve«, prav tako akterji predstavijo samo končno verzijo tistega, kar želijo prikazati (Goffman 2014, 15–56).

2.4.1 Samoreprezentacija na družbenih omrežjih

Kakor pravi E. Goffman, ljudje svoje delovanje prilagajajo okolici in situacijam, v katerih se znajdejo (Goffman 2014, 15–19). S pojavom tehnologije in virtualnega sveta pa so se pojavile nove možnosti posameznikovega izpostavljanja in samoreprezentacije (Kuhar 2004, 11). Predvsem pojav družabnih omrežij je posameznikom omogočil nov način prezentiranja in povezovanja z drugimi uporabniki.

Družbena omrežja uporabnikom omogočajo svobodo pri oblikovanju lastne podobe. Tako uporabniki večinoma izkoriščajo prvine družbenih omrežij za prikazovanje želene podobe in vtisov. Posamezniki kot platformo za samoreprezentacijo na družbenih omrežjih uporabljajo osebne profile, ki jih D. Boyd razume kot digitalna telesa, preko katerih

posamezniki/posameznice z uporabo različnih elementov ustvarjajo selekcionirane podobe samih sebe. Pravi, da uporabniki predstavljajo idealizirane verzije samih sebe ter poudarjajo tiste lastnosti, za katere menijo, da so všečne njihovemu občinstvu. Družbena omrežja tako omogočajo prikazovanje podobe, kakršne želimo, da jo vidijo drugi (Boyd 2007, 13). Nasploh je pojav novih vrst medijev dal ljudem možnost, da predstavijo različne oblike samih sebe. Posameznikom in posameznicam je tako omogočena prezentacija samih sebe preko želenih informacij. Tako prezentirajo močno selekcionirano verzijo samih sebe svojemu občinstvu (Mendelson in Papacharissi 2011, 252–253). Praprotnik sicer pravi, da ljudje tako v resničnem kot digitalnem samopredstavljanju nenehno stremimo k ustvarjanju pozitivnih vtisov na nam pomembne druge. Pravi, da je več raziskav pokazalo, da ljudje tako v realnem kot digitalnem svetu izražamo enake želje, le da to delamo na drugačen način (Praprotnik 2003, 13).

Samoreprezentacijo na družbenih omrežjih lahko povežemo z Goffmanovim *dramaturškim modelom reprezentacije sebstva*. Zaraghooni osebni profil na družbenih omrežjih enači z dogajanjem na odru, dogajanje v zaodru pa dojema kot osebo, ki »na daljavo«, za tipkovnico, ureja svoj profil in selekcionira tisto, kar se bo dogajalo »na odru«, torej na osebni profilu (Zaraghooni 2007, 9). Uporabniki torej družbena omrežja uporabljajo kot oder za samoreprezentacijo, ki se odvija s pomočjo objavljanja fotografij, videoposnetkov, deljenja informacij z drugimi uporabniki, prikazovanja osebnih preferenc, glasbe, videoposnetkov, novic in drugega (Herring 2015, 3). Spletni virtualni prostor lahko razumemo kot oder, kjer se oseba samoreprezentira, medtem ko je zaodrje dejanski, fizični prostor, kjer se nahaja in iz »daljave« ustvarja dogajanje na »odru«.

Zaraghooni (nanašajoč na Leary) predstavi štiri načine samoreprezentacije na družbenih omrežjih:

- Samoopisovanje: gre za samoreprezentacijo s pomočjo uporabe besed. Z uporabo besed posamezniki in posameznice predstavijo svoje vrednote, prepričanja, želje, hobije, versko pripadnost, poklic, osebne dosežke itd. Pri tem sami izbirajo, katere informacije bodo predstavili, v kolikšni meri in s katerimi besedami.

- Odnosne trditve: zadevajo osebne vrednote, poglede, prepričanja o določeni situaciji, temi, dogodku. Preko odnosnih trditev posamezniki/posameznice kažejo svojo osebnost, gre za njihova stališča, ki vplivajo na to, kako jih vidijo drugi.
- Neverbalno vedenje: gre za prikazovanje emocij, zunanjega izgleda, gest in gibanja. Poseben pomen kot središče posameznikove samoreprezentacije na družbenih omrežjih ima pri tem zunanji videz. Prikazovanje fotografij, ki poudarjajo predvsem privlačen zunanji videz, so tako osrednje orodje samoreprezentacije.
- Izražanje preko drugih skupin: gre za to, da uporabniki na družbenih omrežjih ne izpostavljajo samih sebe in ne prikazujejo svojih lastnosti, ampak pozitivne vtise, pridobljene s pomočjo povezovanja s popularnimi (znanimi) osebami, blagovnimi znamkami, športnimi klubi itd. (Zaraghooni 2007, 10–13).

A. L. Mendelson in Z. Papacharissi (nanašajoč se na Dominik 1999) pripisujeta velik pomen samoreprezentiranja na socialnih omrežjih predvsem fotografijam. Posamezniki na socialnih omrežjih delijo »osebne fotografije«, kar pomeni, da so fotografije narejene za osebno rabo in ne s strani profesionalnih fotografov ter niso za uporabo v množične namene. Čeprav je teoretično vsebina na fotografijah neomejena in se na njej lahko pojavljajo najrazličnejši dogodki in subjekti, pa A. L. Mendelson in Z. Papacharissi opozarjata, da kulturne prakse diktirajo omejen set zajemanja subjektov in trenutkov na fotografijah (Mendelson in Papacharissi 2011, 254). Osebne fotografije torej predstavljajo ideje in poudarjajo tisto, po čemer posamezniki želijo, da si jih drugi zapomnijo. Posamezniki se zavestno in nezavestno na fotografijah transformirajo in predstavljajo same sebe, kakršni si želijo biti (Holland v Mendelson in Papacharissi 2011, 254–255).

Nove tehnologije in pojav družabnih omrežij so omogočili nove načine samoreprezentiranja. V zadnjem času se posameznikova telesna podoba pogosto ocenjuje preko prikazovanja njegove telesne podobe na družbenih omrežjih. Digitalno prikazovanje telesne podobe se nanaša na človekovo samoreprezentacijo telesne podobe v digitalnem prostoru, pri čemer je telesna podoba izpostavljena odprtemu ocenjevanju javnosti. Ridgway in Clayton pravita, da so raziskave o digitalnem prikazovanju telesne podobe pokazale, da uporabniki večinoma prikazujejo svojo podobo z namenom izražanja telesne privlačnosti (Ridgeway in Clayton 2016).

Krauss Withbourne pa izpostavlja predvsem žensko samoreprezentacijo telesne podobe v digitalnem okolju. Pravi, da so raziskave o prezentaciji ženskega telesa v javnosti v večini izpostavljale problem objektivacije ter prikazovanja ženskega telesa kot objekta moškega poželjenja. A hkrati opozarja, da na družbenih omrežjih ženske pravzaprav same svoje telo izpostavljajo na ogled in s tem same prikazujejo svoje telo kot objekt (Krauss Withbourne 2013).

2.5 Družbeni mediji in družbena omrežja

Pojav interneta je močno vplival na več aspektov sodobne družbe. Med drugim je omogočil pojav družbenih omrežij kot novega načina komuniciranja, vzpostavljanja družbenih odnosov, izmenjavanja informacij ter oblikovanja identitet.

Pri družbenih omrežjih gre za relativno nov pojav, ki ga avtorji obravnavajo na različne načine. D. Boyd in N. B. Ellison (2007, 211) opozarjata na ločevanje med »*družbenimi mediji*« (social media) in »*družbenimi omrežji*« (social networks), ki ju nekateri obravnavajo kot enaka pojava. Družbene medije razumeta kot platforme, ki uporabnikom omogočajo oblikovanje lastnih vsebin in med katere uvrščamo predvsem spletne bloge. Družbena omrežja na drugi strani razumeta kot platforme, ki uporabnikom omogočajo komuniciranje in navezovanje stikov z drugimi uporabniki. Družbena omrežja definirata kot internetne storitve, ki posameznikom omogočajo: a) konstruiranje javnega ali poljavnega profila znotraj omejenega sistema, b) artikuliranje drugih uporabnikov, s katerimi se povezujejo ter c) ogledovanje drugih profilov in povezav znotraj sistema. Načini interakcije pa se razlikujejo od strani do strani (Boyd in Ellison 2007, 211).

2.5.1 Družbena omrežja

B. K. Kaye (2011, 210) družbena omrežja dojame kot prizorišče za pošiljanje sporočil, fotografij in video posnetkov svojim »prijateljem«, torej tistim, ki jim je bil omogočen dostop do osebne strani na določenem družbenem omrežju. Ti »prijatelji« so lahko v medsebojni interakciji in zato tvorijo razširjene družbene vezi.

Osrednje orodje družbenih omrežij je sicer osebni profil, ki predstavlja posameznika, obenem pa služi kot orodje za interakcijo. D. Boyd pravi, da zaradi same družbene – in velikokrat javne ali poljavne narave profilov - ljudje aktivno in zavestno oblikujejo svoje profile. Boyd obenem doda,

da je oblikovanje posameznikovega profila eksplicitno dejanje v vsakem digitalnem okolju, udeleženci pa se sami odločijo, na kakšen način se hočejo predstaviti tistim, ki bodo videli njihovo samoreprezentacijo (Boyd 2011, 43). S. Stern govori o »*personaliziranih spletnih profilih*«, ki so namenjeni posameznikovemu eksperimentiranju z identiteto. Personalizirani spletni profili so po njegovem element samoizražanja, niso statični, ampak omogočajo nenehno delujoče in spremenljivo izražanje (Stern 2008, 98–99).

A. L. Mendelson in Z. Papacharissi izpostavljata pomen fotografij kot ključnih elementov družbenih omrežij. Albumi in fotografije so namenjeni prikazovanju in deljenju izkušenj in dogodkov iz človekovega življenja z njegovim/njenim družbenim krogom. Hkrati avtorja dodajata, da je objavljane in deljenje fotografij na družbenih omrežjih sodobno sredstvo samoreprezentacije in prikazovanja posameznikove identitete (Mendelson in Papacharissi 2011, 251).

Družbena omrežja lahko povezujem tudi s *socialnim vplivanjem*, saj vplivajo na mnogo aspektov našega vsakdana. Ločimo med informacijskim in normativnim vplivom. Informacijski vpliv je rezultat prejetih informacij, znanja, izkušenj ter povzroča spremembe v človekovem mišljenju, vrednotah in tudi vedenju. Za normativno vplivanje pa gre, ko človek prilagodi svoje obnašanje z namenom ugajanja in občutka pripadnosti določeni družbeni skupini z namenom, da bi bil sprejet. Pri tem spremeni svoja prepričanja samo navidezno in ni nujno, da vanje dejansko verjame. Glavna razlika je torej v tem, da je normativni vpliv lahko samo navidezen ali začasen, medtem ko gre pri informacijskem vplivanju za dejansko spremembo stališč, mišljenj in posledično tudi dejanskega človekovega obnašanja. M. Ule kot del informacijskega vplivanja razume tudi prisotnosti drugih ljudi, čeprav med njimi ni nobenega zavestnega kontakta. Gre za vplivanje, ki se ga večinoma ne zavedamo zaradi odsotnosti neposrednih interakcij z drugimi. Drugi tako na naše delovanje vplivajo že samo s svojo navzočnostjo. Dodaja, da tovrstno vplivanje lahko deluje spodbudno in pozitivno ali pa zaviralno in moteče (Ule 2009, 302–303). Tako družbena omrežja razumem v kontekstu informacijskega vplivanja, saj gre za vpliv na podlagi informacij, ki jih oseba zavestno ali nezavestno sprejema s prisotnostjo na posameznem družbenem omrežju.

2.5.2 Blogi

Kot že omenjeno na začetku poglavja, D. Boyd in N. B. Ellison (2007, 211) ločita med družbenimi mediji, kamor uvrščamo predvsem bloge, ter družbenimi omrežji, kamor spadajo Twitter, Facebook, Instagram itd. V nadaljevanju sledi definicija blogov in opredelitev razlik in podobnosti med obema pojmom.

B. K. Kaye bloge opredeli kot »v stilu dnevnikov oblikovana prizorišča, ki ponujajo novice in informacije, objavljene s strani »bloggerja« (torej osebe, ki piše blog) in h katerim lahko bralci dodajo svoje lastno mnenje in pričnejo diskusijo« (Kaye 2011, 210).

B. K. Kaye povezavo med družbenimi omrežji in blogi vidi predvsem v tem, da oboji ponujajo informacije in mnenja, promovirajo diskusije in so spletne platforme za komuniciranje in vzpostavljanje novih, spletnih prijateljstev in za povezovanje uporabnikov s podobnimi pogledi in interesi. Obenem pa izpostavlja, da se blogi in družabna omrežja razlikujejo predvsem v strukturi in namenu. Blogi tako podajajo informacije in mnenja, medtem ko so družbena omrežja namenjena večjemu krogu in predvsem povezovanju ter ponujanju bolj osebnih informacij. Blogi promovirajo kognitivne procese, medtem ko so družbena omrežja bolj čustvena in socialna. Na blogih tako ni ključnega pomena participacija obiskovalcev, medtem ko je namen/bistvo družbenih omrežij prav povezovanje z drugimi (Kaye 2011, 210). S. Stern izpostavi tudi podobnosti med profili na družabnih omrežjih in personaliziranimi blogi. Tako so oboji dostopni vsakomur, ki ima dostop do interneta, oboji omogočajo namensko objavljanje in prezentacijo javnosti, obenem pa je v središču obojih ekskluzivno in eksplicitno avtor strani in njegovi interesi, predstavljeni s pomočjo teksta, fotografij, zvoka in povezav do internetnih strani (Stern 2008, 98).

2.5.3 Instagram

Instagram je mobilna platforma, ki omogoča uporabnikom hitro deljenje (obdelanih) fotografij in videoposnetkov s svojimi prijatelji in sledilci (Hu in drugi 2014). PEW poročilo o uporabi Instagrama izpostavlja, da so fotografije in videoposnetki postali glavna družbena »valuta« na spletu (PEW 2015). Za razumevanje Instagrama kot družbene platforme z določeno družbeno vrednostjo je potrebno razumevanje samega načina njegovega delovanja. Sicer je Instagram vse od ustanovitve leta 2010 najhitreje rastoče družabno omrežje, saj njegova baza uporabnikov hitro povečuje in znaša več kot 300 milijonov aktivnih uporabnikov (PEW 2015 in instagram.com).

Instagram uporabnikom omogoča, da preko svojih pametnih telefonov na unikaten način, predvsem s pomočjo različnih filtrov za preprosto obdelavo, fotografije delijo s prijatelji, sledilci in svetom. Obenem uporabnikom omogoča, da poleg fotografije (oziroma videoposnetka) dodajo komentar, večinoma s pomočjo t.i. »hashtagov«, ki z uporabo predznaka # omogočajo poseben način opisa fotografij, ter uporabo predznaka @, s pomočjo katerega uporabniki lahko pod fotografijo označijo druge uporabnike. Instagram obenem omogoča dodajanje drugih uporabnikov na samo fotografijo s pomočjo funkcije »tag«, ki se nato uporabniku prikaže na njegovem profilu, na posebnem, tej funkciji namenjenem mestu. Instagram vsakemu uporabniku ponuja možnost, da sledi poljubnemu številu drugih uporabnikov - »prijateljev«, obenem pa ima vsak uporabnik tudi svoje sledilce (»followers«). Instagramovo družbeno omrežje je asimetrično, saj je število sledilcev lahko drugačno od števila prijateljev, kar pomeni, da če uporabnik A sledi uporabniku B, le-temu ni potrebno slediti A nazaj. Obenem imajo uporabniki možnost odločitve, ali bo njihov profil in s tem fotografije in videoposnetki, »javen« in torej dostopen vsem, ki uporabljajo Instagram, ali pa »zaseben« in dostopen le njihovim sledilcem (Hu in drugi 2014). Uporabniki lahko slike svojih »prijateljev« vidijo predvsem na delu aplikacije z oznako »home«, kjer so objavljene njihove najnovejše fotografije in videi. Obenem je uporabnikom omogočeno tudi »všečkanje« in komentiranje posameznih fotografij in videov. Del aplikacije je namenjen »iskanju«, kjer uporabniki lahko najdejo druge uporabnike, #hashtage in kraje, kjer so bile fotografije posnete. Instagram v tej kategoriji tudi sam na podlagi prejšnjih iskanj, všečkov in komentarjev predlaga določene možnosti, ki bi uporabnika morda zanimale. Aplikacija uporabnikom nudi tudi posebno stran, na kateri najdejo vse »posodobitve« oziroma »novosti« o svojem profilu, se pravi o všečkih, komentarjih in sledilcih (instagram.com).

Instagram torej ponuja opcijo uporabe t. i. »#hashtagov« s katerimi uporabnik določeno fotografijo kategorizira in jo na ta način deli z drugimi uporabniki, ki uporabljajo enake »hashtage« (instagram.com). Z uporabo hashtagov se povezujejo uporabniki s podobnimi interesi, zanimanji, željami, prepričanji. Največkrat uporabljeni hashtag je po Instagramovih podatkih #fashion, ki so ga Instagramovi uporabniki uporabili več kot 300 milijonkrat. Med prvimi sto najpogostejše uporabljenimi hashtagi se jih veliko nanaša na modo, lepoto in telesni videz. Tako se pojavljajo: #model, #i, #beauty, #face, #style, #instafashion, #outfit, #smile, #ootd (outfit of the day). Med popularnimi se znajdejo tudi hashtagi, povezani s kulturo prehranjevanja: #instafood, #yummy, #breakfast, #foodporn, #eatclean, #nutrition, #vegan, #paleo, #keto, #fitfood itd. V povezavi s telesno vadbo je med prvimi stotimi najpopularnejši #workout, sicer pa so hashtagi, povezani s telovadbo, telesno obliko in zdravim načinom življenja nasploh popularni med uporabniki Instagrama, največkrat se pojavljajo #fit, #gym, #fitspiration, #fitspo, #fitfam, #fitness, #gymtime, #transformation, #getfit, #cardio, #fitquote, #trainhard, #fitlife, #weights, #squat itd. (top-hashtags.com).

2.5.4 Fit kultura na družbenih omrežjih

Preokupacija s telesnim videzom in današnji družbeno konstruirani standardi »idealnih« telesnih oblik so v tesni povezavi s poudarjanjem zdravega načina življenja, predvsem telesne vadbe. V sodobni družbi se preko različnih kanalov (vedno bolj tudi preko različnih družbenih omrežij) poudarja pomembnost ukvarjanja s telesom in s tem povezanimo aktivnostjo in vedenjem.

Tako so se pojavili tudi novi pojmi, ki označujejo določene prakse in aktivnosti, ki so zaradi svoje vse večje razširjenosti prinesle potrebo po novem izrazoslovju. V nadaljevanju sledi obrazložitev pojmov, ki se v zadnjem času pojavljajo v povezavi z ukvarjanjem s telesnim videzom in zdravim načinom življenja. V slovenščini ni splošno sprejetih in opredeljenih obrazložitev teh poimenovanj, zato sem izraze prevedla sama, zraven pa je v oklepaju podana izvirna verzija posameznega izraza oziroma besedne zveze.

Velikokrat je zaslediti izraz »*bodi fit kultura*« (»*Keep it Fit Culture*«). R. Sassatelli jo opredeli kot sociokulturni fenomen, ki se nanaša na gradnjo in vzdrževanje telesnega videza in je povezan predvsem s telesno vadbo, omejevanjem vnosa hrane ter drugimi dejavnostmi ohranjanja

»zdravega« načina življenja (R. Sassatelli 2000, 399). B. Turner preokupacijo s telesnim videzom povezuje s pojavom t.i. »*bodi fit industrije*« (»*Stay Fit Industry*«). Gre za industrijo, ki promovira raznovrstne diete, pripomočke za hujšanje, wellness centre in predvsem najrazličnejše vrste športnih aktivnosti (Turner 2008, 98).

Ukvarjanje s telesnim videzom se nemalokrat povezuje s pojavom *fitnesa* oz. »*kulture fitnesa*« (»*Fitness Culture*«). R. Sassatelli opozori na večpomenskost izraza »*fitnes*«. Na eni strani je fitnes (oziroma telovadnica, fitnes center) prostor, v katerem se odvijajo najrazličnejše vadbene aktivnosti (joga, pilates, bodypump, bodybuilding itd.), hkrati izraz predstavlja »fizično stanje«, do katerega naj bi pripeljala telesna aktivnost (torej »biti fit«, »biti v dobri formi« - »be fit«, »be in good shape«) ter set fizičnih karakteristik, kot so mišični tonus, raztegljivost, telesna vzdržnost, ki definirajo *fit* telo. Obenem pa izraz obsega tudi raznovrstne vadbene tehnike, katerih namen je vzdrževanje in pridobivanje prej omenjenih karakteristik (Sassatelli 2000, 399–400).

Pomembno je opozoriti, da je težko razločiti med pojmi »*bodi fit kultura*«, »*bodi fit industrija*« in »*kultura fitnesa*«, avtorji namreč ne podajajo jasnih ločnic med omenjenimi izrazi. Vsi izrazi se nanašajo na aktivnosti v povezavi s preoblikovanjem telesa, predvsem s telesno vadbo in nadzorovanimi nutritivnimi izbirami. V magistrski nalogi za omenjene dejavnosti uporabljam izraz »*bodi fit*« kultura. Izraz »*kultura fitnesa*« se pri nas namreč večinoma povezuje zgolj s telesno aktivnostjo v fitnes centrih in telovadnicah ter z »bodybuildingom«, zato se mu izogibam, da ne bi prihajalo do nepotrebnih konfuzij. Izraz »*bodi fit industrija*« pa se nanaša predvsem na različne pripomočke, objekte in druge proizvode, povezane s preoblikovanjem telesa. V magistrski nalogi uporabljam izraz »*bodi fit*« kultura in z njim zajemam vse, z oblikovanjem telesa povezane dejavnosti, od različnih vadbenih aktivnosti, wellness centrov, športnih pripomočkov, posebnih vrst oblačil, raznovrstnih diet, preparatov za hujšanje, itd.

S pojavom spleta, predvsem novih družbenih medijev in družbenih omrežij, pa je pojav »*bodi fit*« kulture dobil nove razsežnosti. Med drugim so se pojavili t. i. »*fitnes*«, »*fit*«, »*telesni*« (*body*) *blogi*, ki jih lahko opredelimo kot posebno vrsto blogov, ki pozornost namenjajo gradnji in vzdrževanju idealnega telesnega videza, največkrat preko prikazovanja intenzivne telesne aktivnosti in hkratnega omejevanja oziroma nadzorovanja vnosa hrane (Hefner 2016).

»Fit blogi«, personalizirani profili in ostale fotografije, objave in verzi (*quotes*) na družbenih omrežjih, ki občinstvo nagovarjajo k zdravemu načinu življenja s tem, da promovirajo vadbo in nadzor nad prehranjevanjem, so relativno nov pojav, ki se na družbenih omrežjih pojavlja s posebnim izrazom »fit inspiracija« (*fitspiration*) (Hefner 2016). Ob tem naj izpostavim, da v svoji magistrski nalogi ločujem med pojmom »bodi fit« kultura in »fit inspiracija« in kot slednjo razumem aktivnosti, ki se izvajajo izključno na spletu, predvsem na družbenih omrežjih.

V. Hefner pravi, da naj bi bil namen »fit inspiracije« ljudi spodbuditi k dosegu in vzdrževanju zdravega načina življenja s pomočjo »pametnih« nutritivnih izbir in redne telesne aktivnosti, vendar pa narava družbenih omrežij uporabnikom omogoča potencialno participacijo v samem »fit inspiracijskem« gibanju na nezdrav, ekstremen način. Hefner pravi, da predvsem zato, ker je fit, vitka, a mišičasta postava, kakršno spodbuja »fit inspiracijska« naravnost, še vedno težko dosegljiva za večino predstavnic ženskega spola. Ob tem navaja raziskavo, ki sta jo opravila Tiggemann in Zaccardo (2015), v kateri sta ugotovila, da je pretirana izpostavljenost fotografijam, ki poudarjajo »fit inspiracijsko« naravnost, povezana s povečanim negativnim razpoloženjem, telesnim nezadovoljstvom ter upadom samozavesti (Hefner 2016).

»Bodi fit« kultura se širi preko »fit blogov« ter preko najrazličnejših profilov s »fit inspiracijsko« vsebino na družbenih omrežjih. Ustvarjalci »bodi fit« vsebin uporabljajo več vrst kanalov za spodbujanje »bodi fit« kulture. Tako na primer *fitnes blogerke* v zadnjem času množično uporabljajo družbeno omrežje Instagram, preko katerega komunicirajo s svojimi sledilci. Na podlagi razlikovanja med družbenimi omrežji in blogi, ki ga podaja B. K. Kaye, ki pravi, da so blogi namenjeni predvsem podajanju informacij in mnenj, medtem ko so družbena omrežja namenjena predvsem povezovanju in navezovanju stikov (Kaye v Papacharissi 2011, 210), predvidevam, da *fitnes blogerke* uporabljajo bloge za podajanje informacij in nasvetov o telesni aktivnosti in zdravem načinu življenja, za interakcijo s svojimi sledilci, prikazovanje bolj osebnih komponent svojega življenja ter širjenje svojega kroga občinstva pa uporabljajo predvsem družbena omrežja, med katerim najbolj izstopa Instagram.

3 Metodologija

Do odgovorov na raziskovalni vprašanji bom prišla s pomočjo kvalitativne raziskovalne metode. Svojo raziskavo bom razdelila na dva dela.

V prvem delu bom analizirala profile *fitnes blogerk* in njihov način samoreprezentacije podobe na družbenem omrežju Instagram. Zanimal me bo celoten koncept objavljanja fotografij ženskega telesa, od poze na sliki do poudarjanja določenih delov telesa in oblačil, ki jih nosijo na fotografijah. Ker je podoba *fitnes blogerk* v tesni povezavi z »*bodi fit*« kulturo, bom pri analizi njihovih uporabniških profilov upoštevala tudi elemente, ki vsebujejo »*fit inspiracijsko*« vsebino, predvsem promoviranje »zdravega« načina življenja s telesno vadbo in omejevanjem prehranjevanja. Pri analizi bom upoštevala posebnosti družbenega omrežja Instagram in tako analizirala uporabo #hashtagov in označevanje drugih uporabnikov (@).

Ker želim izvedeti, kako samoreprezentacija fitnes blogerk na Instagramu vpliva na telesno samopodobo med njihovimi sledilkami, bom v drugem delu magistrske naloge izvedla polstrukturirane poglobljene intervjuje. Tako bom vnaprej pripravila določena vprašanja odprtega tipa in jih prilagajala med potekom intervjujev. Pri polstrukturiranih intervjujih ima namreč raziskovalec načrtovan okvir tematike in vprašanj, a se lahko število in način zastavljanja vprašanj med posameznimi intervjuvanci/intervjuvankami spreminja. Tako raziskovalec prilagaja število in vrstni red vprašanj, jih spreminja, dodaja, izpušča, preoblikuje (Lamut in Macur 2012, 146). S takim načinom razvije sproščen odnos z intervjuvancem, obenem pa lažje pride do odgovorov na bolj občutljive teme. Raziskovalec na ta način lahko izvede bolj poglobljene intervjuje, v katerih dobi podrobnejši vpogled v problem ter dostop do intervjuvančevih osebnih interpretacij in dojemanja obravnavane tematike (Sagadin v Lamut in Macur 2012, 147).

Vzorčenje

V raziskovalnem delu naloge bom najprej analizirala Instagramove profile fitnes blogerk. Analizirati nameravam pet profilov. Ker bom kasneje izvedla tudi poglobljene intervjuje, bom intervjuvanke že predhodno prosila, da mi zaupajo informacijo, katerim fitnes blogerkam sledijo na Instagramu in tako analizirala tiste profile, ki jih spremljajo. Hkrati bom upoštevala tudi: a) število vseh sledilcev, ki jih imajo blogerke (več kot 300.000), b) intenziteto objavljanja fotografij (vsak dan ali na dva dni) ter c) da imajo poleg Instagram profila tudi personalno spletno

stran oziroma blog. Gre za namensko vzorčenje, kjer se vzorec določa na podlagi točno določenih lastnosti, ki so relevantne za študijo (Vogrinc 2008, 56).

Tabela 3.1: Podatki fitnes blogerk (na dan 1. 7. 2016)

Ime	Število sledilcev	Število objavljenih fotografij*	Intenziteta objavljanja
Alexandra Bring	662.000	1958	vsak dan/na dva dni
Kayla Itsines	5,5 milijonov	3708	večkrat dnevno
Linn Lowes	378.000	2766	1x dnevno
Steph Pacca	880.000	1256	vsak dan/na dva dni
Amanda Bisk	623.000	1967	vsak dan/na dva dni

*v štirih letih (od leta 2012)

V drugem delu raziskave bom izvedla poglobljene, polstrukturirane intervjuje z mladimi predstavnicami ženskega spola, starimi od 18 do 30 let, ki predstavljajo najaktivnejšo populacijo med uporabnicami Instagrama (PEW 2015) in na Instagramu sledijo vsaj dvajsetim profilom s »fit inspiracijsko« vsebino, od tega vsaj desetim profilom fitnes blogerk. Opraviti nameravam 5-7 intervjujev, odvisno od podobnosti in ponavljanja dobljenih odgovorov. Gre za sistematični pristop, kjer se proučevani vzorec dopolnjuje na podlagi potreb, ki jih raziskovalec zazna med samo izvedbo raziskave (Glasser in Strauss v Vogrinc 2008, 55). Zaradi občutljivosti tematike in poglobljenih odgovorov ne bom uporabila pravih imen intervjuvank, ampak jih bom označila z oznakami O1, O2, O3, O4 in O5 (pri čemer črka O pomeni osebo).

Tabela 3.2: Demografski podatki sodelujočih oseb

Oznaka osebe	Starost	Prebivališče	Izobrazba
O1	23 let	Ljubljana	študentka
O2	23 let	Tržič	študentka
O3	24 let	Ljubljana	srednješolska izobrazba
O4	22 let	Kranj	študentka
O5	25 let	Kranj	univerzitetna izobrazba

Pri iskanju primernih oseb za izvedbo intervjujev sem si pomagala kar s svojim Instagram profilom in stopila v stik s tistimi dekleti, ki jim sama sledim in za katere sem opazila, da objavljajo fotografije s *fit inspiracijo* vsebino ter obenem sledijo profilom fitnes blogerk. Dve osebno poznam, z dvema sem stopila v stik s pomočjo skupnih prijateljev, z eno pa kar direktno preko zasebnega sporočila na Instagramu. Vse intervjuvanke so se takoj odzvale na mojo prošnjo in bile brez zadržkov pripravljene na sodelovanje. Tudi pri sami izvedbi intervjujev niso imele z odgovarjanjem na vprašanja in razkrivanjem osebnih prepričanj nobenih težav, tako da sem dobila iskrene in poglobljene odgovore, zaradi česar mi vzorca ni bilo treba povečevati.

3.1 Analiza profilov

V prvi polovici empiričnega dela naloge bom analizirala personalne profile *fitnes blogerk* na družbenem omrežju Instagram. Osredotočila se bom na analizo petih profilov, ki jim sledijo moje intervjuvanke. Pri izbiri proučevanih profilov bom upoštevala, da je profil povezan s personalnim blogom, da je profil osebe »dejavna«, predvsem v smislu konstantnega objavljanja fotografij, ter da vsebuje »*fit inspiracijo*« vsebino.

Pri analizi profilov se bom primarno osredotočila na analizo fotografij in videoposnetkov, obenem pa se bom dotaknila tudi uporabe #hashtagov in označevanja drugih uporabnikov (@). V analizi bom namerno izpustila druge aktivnosti, ki jih ponuja Instagram (všečkanje, sledenje drugim profilom, komentiranje), saj me bo zanimala predvsem samoreprezentacija uporabnic in ne obseg aktivnosti posameznih profilov, poleg tega je dostopnost podatkov o obsegu všečkov, komentarjev in novih sledilcev zelo omejena in zato neprimerna za analizo.

Pri sami analizi profilov si bom pomagala s kodirno knjigo. Tako bom opredelila posamezne kategorije, znotraj katerih bom določila enote kodiranja in jim pripisala primerne izraze in pojme za sledenje. Pri tem bom uporabila deduktivni pristop h kodiranju (Lamut in Macur 2012, 174), saj bom že pred analiziranjem določila posamezne kode in v analizi preverjala, ali se kode pojavljajo ali ne (analiza profilov s pomočjo kodirne knjige ter podrobnejši opisi samih profilov posameznih fitnes blogerk so dostopni v prilogi A magistrske naloge).

Analizo bom tako razdelila na naslednje sklope:

- **1. sklop – analiza fotografij in videoposnetkov**

Pri kategorizaciji fotografij in videoposnetkov se bom nanašala na kategorije, ki jih je opredelil Hu s sodelavci (Hu in drugi 2014, 595). Fotografije na Instagramu je uvrstil v naslednje kategorije: osebni portret (selfie), prijatelji in družina, športne aktivnosti, hrana, moda, arhitektura, dogodki, narava, hišni ljubljenci in potovanja. Zaradi specifične tematike magistrske naloge sem nekatere kategorije izpustila in dodala tiste, ki so se mi zdele potrebne za natančnejšo izpeljavo raziskave. Hkrati z analizo fotografij sem analizirala tudi videoposnetke, saj gre za enake vsebine, predstavljene na podoben način (razlika je, da gre pri fotografiji za statičen prikaz, medtem ko videoposnetek predstavlja več premikajočih se podob). Zaradi osredotočenosti Instagrama predvsem na fotografije se mi za mojo raziskavo posebna obravnava videoposnetkov nepotrebna in bo upoštevana skupaj z analizo fotografij.

Za namen magistrske naloge bo najprimernejša analiza naslednjih kategorij:

- športne aktivnosti kot osrednji fokusa *fit blogov* in *fit inspiracijskih* profilov na družbenih omrežjih (Hefner 2016, Sassatelli 2000),
- hrana, ker je v tesni povezavi s poudarjanjem »zdravega načina življenja« in poleg športne aktivnosti predstavlja način, s katerim lahko posameznica pride do želene telesne podobe (Hefner 2016, Sassatelli 2000),
- moda, fotografije modnih oblačil, dodatkov, tudi ličil. (Moda je tesno povezana s kulturo objavljanja fotografij na Instagramu. Hashtag #fashion je, po podatkih iz junija 2016, največkrat uporabljen hashtag na Instagramu. Tudi ostali hasthagi v zvezi z modo so med največkrat uporabljenimi (#model,#style, #instafashion, #outfit, #ootd). Moda obenem sporoča pripadnost določeni skupini, kulturi (Lehnert 2000, 6) - v mojem primeru »*bodi fit*« kulturi.) Gre za oblačila, namenjena športu oziroma telesni vadbi, torej trenirke, športne nadržke, tope, pajkice, športne copate itd.,
- osebni portret (selfie), gre za osebni portret uporabnika,
- »*citati*« (quotes), kategorija, ki jo Hefner (2016) navaja kot eno izmed elementov »*fit inspiracijske*« naravnosti.

Ostale kategorije so v analizi sicer upoštevane, a jim ni namenjena posebna pozornost, saj se ne nanašajo direktno na obravnavano problematiko.

Obenem bom kot posebno kategorijo analizirala telesno podobo ozirom zunanji izgled, ki ga na svojih profilih prezentirajo fitnes bloggerke - predvsem izpostavljenost telesnih prvin, ki naj bi bile v skladu s telesnim idealom, kakršen je predstavljen v sodobnih zahodnih družbah.

Pri tem sem si za kriterije analize zastavila:

- Izpostavljenost oblin (prsi, zadnjice); poudarjene obline, predvsem izpostavljenost prsi, so v zahodni družbi namreč še vedno tretirane kot eden temeljnih znakov ženskosti (Kuhar 2004, 41).
- Izpostavljenost izoblikovanih mišic, čvrstega telesa; mišičasto telo je namreč s pojavom kulture fitnesa postalo idealizirano in se v sodobni zahodni družbi povezuje s karakteristikami discipline in samonadzora (Kuhar 2004, 41).
- Izpostavljenost napredka (prej/potem fotografije) v smeri zmanjševanja obsega ali povečevanja mišične mase. Pri tem bom analizirala predvsem prikazovanje telesne transformacije od prej »neidealnega« telesnega videza k »približku« telesnega ideala zahodne družbe, torej vitkega telesa, ravnega trebuha, čvrste zadnjice, deških bokov in ozkih stegen (Kuhar 2004, 41). Pri tem je možna transformacija iz prej vitkega, ampak ne mišičastega telesa, v mišičasto oblikovano telo, ali pa iz bolj okroglega telesnega videza v vitkejšo, ampak mišičasto telesno obliko.
- Stiliziran videz: analizirala bom, ali fitnes bloggerke na fotografijah uporabljajo ličila, imajo urejeno pričesko, ali izpostavljajo uporabljanje katerih drugih kozmetičnih preparatov. Raznovrstne lepotne prakse se namreč v zahodni sodobni družbi povezujejo z doseganjem lepotnega ideala, samozadovoljitve in boljšega notranjega občutka (Gill 2007). Hkrati naj bi lepotne prakse ženskam predstavljale igro, zabavo in kreativnost izražanja, na drugi strani pa so lahko razumljene tudi kot obveza, nujen ritual, preden se pokažejo zunanjemu svetu (Bordo 1993/2003, 253).
- Poza telesa: analizirala bom, kako je postavljena oseba na fotografiji, kakšno pozo zavzema. Zanimalo me bo, ali fitnes bloggerke pozirajo v sproščeni, naravni pozi, ali zavzemajo točno določen položaj, ki posebej izpostavlja določen del telesa (npr. zadnjico, hrbet, roke, trebušne mišice, itd.).

Tabela 3.3: Kategorije in kriteriji fotografij in videoposnetkov

Kategorija	Kriteriji
Šport	šport, raznovrstne vadbe, druge telesne aktivnosti
Hrana	fotografije »zdrave« prehrane, prehranskih dopolnil, dietnih obrokov itd.
Moda	fotografije športnih oblačil, modnih dodatkov, obutve
Selfie	osebni portret fitnes blogerke
citati (quotes)	fotografije, na katerih je izpostavljeno besedilo s »fit inspiracijsko« vsebino, besedilo z motivacijsko noto, besedilo, ki se nanaša na žensko telo itd.
telesna podoba/zunanji izgled	izpostavljenost oblin, oblikovanih mišic, čvrstega telesa, transformacija v »fit« telo, stiliziran videz, telesna poza

Kot že omenjeno, bom analizirala pet profilov fitnes blogerk. Zaradi lažje izvedbe analize in ker predvidevam, da se način objavljanja fotografij na profilih ponavlja, bom analizirala zadnjih 50 fotografij na posameznem profilu, objavljenih do vključno 1.7.2016. Pri tem bom pozorna tudi na časovni razpon zadnjih 50 objav, saj bom s tem dobila vpogled v intenziteto objavljanja fotografij in s tem dinamiko aktivnosti na Instagramu. Podatek o pogostosti objavljanja fotografij mi bo namreč dal informacijo o tem, v kolikšni meri so njihove sledilke pravzaprav izpostavljene prezentacijam, ki jih blogerke posredujejo na svojih Instagram profilih.

- **3. sklop – analiza besedila**

Analizirala bom sporočilo oziroma besedilo sporočila, ki ga uporabnica pripiše ob objavljeni fotografiji ali videoposnetku. Ob tem bom upoštevala uporabo besedišča, ki se nanaša na telesni videz, zdrav način življenja in »fit inspiracijo« ter poudarjanje sodobne ženskosti.

- **4. sklop - analiza hashtagov (#) in označevanja (@) drugih uporabnikov**

Pri analizi hashtagov bom iskala take, ki se nanašajo na zdrav način življenja, »fit inspiracijo« in poudarjanje ženskosti ter določenih telesnih oblik. Pogledala bom, katere, če sploh, hashtage uporabljajo fitnes bloggerke in pa tudi, katere druge uporabnike označujejo na svojih fotografijah oziroma v komentarjih svojih fotografij.

3.2 Intervjuji

Tematika intervjujev bo prav tako razdeljena v več sklopov. V prvem sklopu me bo zanimala uporaba Instagrama med intervjuvankami, pri tem želim izvedeti, kakšen pomen ima zanje Instagram, koliko ga uporabljajo ter predvsem, kateri so razlogi za sledenje profilom *fitnes bloggerk* in profilom s »fit inspiracijsko« vsebino. V drugem delu se bom nato osredotočila na njihovo zaznavanje idealnega telesnega videza, nato pa me bo zanimalo njihovo dožemanje lastnega telesa, njihova samopodoba ter s tem povezano prostočasno vedenje, predvsem v smislu vplivanja »fit inspiracije« na njihove vadbene in druge aktivnosti za oblikovanje telesne podobe. Zanimalo me bo (ne)zadovoljstvo s telesnim videzom, različne telesne prakse (vadba, diete) ter zaznavanje družbeno-kulturnih pritiskov v zvezi z oblikovanjem telesne podobe, predvsem s strani družbenih omrežij, natančneje Instagrama.

Spodnja tabela prikazuje posamezne sklope in primarni cilj poizvedovanja.

Tabela 3.4: Intervjuji: sklopi vprašanj

Sklop	Želeni podatki
Uporaba Instagrama	Uporaba Instagrama, intenziteta spremljanja, razlogi za uporabo, razlogi za sledenje določenim profilom.
Telesni ideal	Kaj za intervjuvanke predstavlja telesni ideal, se jim zdi dosegljiv, ga želijo doseči?
Telesna samopodoba	Zadovoljstvo z obliko postave, morebitne želje po spremembi telesnega videza, kateri so po njihovem mnenju vplivi na zaznavanje lastnega telesa, kakšno vlogo imajo pri tem podobe, ki jih srečujejo na Instagramu.
Aktivnosti v povezavi s telesnim videzom	Vpliv spremljanja »fitnes blogerk« in profilov s »fit inspiracijsko« vsebino na prostčasne telesne aktivnosti, omejevanje prehranjevanja.

Izvedla bom intervjuje s petimi uporabnicami Instagrama. Pri izbiri vzorca bom upoštevala njihovo aktivnost na Instagramu (lastno objavljane fotografije, sledenje več drugim profilom), obenem bom izbrala tiste, za katere vem, da sledijo več profilom s fit inspiracijskimi vsebinami ter fitnes blogerkam, ki jih obravnavam v analizi profilov. Intervjuje bom analizirala s primerjavo med posameznimi sklopi in iskanjem skupnih točk v posameznem sklopu vprašanj.

3.3 Omejitve raziskave

Moja analiza se osredotoča na uporabo Instagrama kot platforme, ki vsebuje prvine vizualnih komunikacij. Rezultati tako kažejo samo na en dejavnik vplivanja na zaznavanje lastne telesne podobe. Ker pa je (telesna) samopodoba rezultat več različnih dejavnikov, rezultati ponujajo zgolj en vidik vplivanja.

Moja analiza bo temeljila na majhnem vzorcu, tako da rezultati raziskave ne bodo omogočili sklepanja za celotno populacijo. Pri analiziranem številu profilov in izvedenem številu intervjujev gre namreč za nereprezentativen vzorec, iz katerega ne moremo sklepati za celotno populacijo, saj vzorca nista dovolj velika (Vogrinc 2008, 76).

Poleg tega pri sami izvedbi intervjujev obstaja omejenost samorefleksije, predvsem v smislu podajanja socialno in individualno zaželenih odgovorov. Ker gre za odprte, poglobljene intervjuje, je namreč neizogiben moj vpliv v vlogi raziskovalke na odgovore intervjuvank, kar lahko povzroči socialno zaželeno odgovore. Kakor pravi J. Vogrinc, je pri izvedbi tovrstnih intervjujev namreč »nerealno pričakovati, da bo raziskovalec med izvedbo intervjuja povsem nevtralen in intervjuvancu ne bo razkril osebnih pogledov ali prepričanj glede teme proučevanja« (Vogrinc 2008, 76).

Zavedanje omejitev raziskave mi bo omogočilo bolj kritično analizo pridobljenih podatkov in previdnejšo izpeljavo same raziskave. Kljub omejitvam pričakujem, da bom s pomočjo raziskave prišla do želenih odgovorov in podrobnejšega vpogleda v obravnavano problematiko.

4 Empirični del

4.1 Analiza profilov

Analizirala sem zadnjih 50 fotografij, ki so jih fitnes blogerke objavile do dneva analize. Na svojih profilih objavljajo različne kategorije fotografij, pri čemer v ospredje postavljajo predvsem svojo zunanjo podobo. Tako prikazujejo svojo celotno postavo ali pa izpostavljajo določene dele telesa, pri čemer so v ospredju predvsem noge in trebuh z izrazito vidnimi mišicami. Blogerke na svojih profilih promovirajo tudi lasten vadbeni program in svoje sledilke spodbujajo, da upoštevajo njihove nasvete za vadbo in preoblikovanje postave. Uspeh svojih programov dokazujejo z objavljanjem fotografij telesnih transformacij (lastnih ali pa uporabnic njihovega programa), s čimer dokazujejo učinkovitost svojih nasvetov. Na telesno aktivnost nakazujejo tudi z nošenjem športnih oblačil, prikazovanjem športnih vaj ter uporabo različnih »hashtagov« in označb s *fit inspiracijsko* vsebino (podroben prikaz in analiza profilov se nahaja v prilogi A).

Osrednji element fotografij, ki jih fitnes blogerke objavljajo na svojih profilih je predvsem telesna podoba, s prikazovanjem svoje lastne zunanje podobe, fotografijami transformacij ter predvsem s spodbujanema vadbene aktivnosti, »zdravega« načina življenja in omejevanja prehranjevanja fitnes blogerke telo prikazujejo kot objekt, za katerega M. Kuhar pravi, da ga v zahodni družbi dojemamo kot »materialno lastnino, ki se gleda, uporablja, spreminja, izboljšuje« (Kuhar 2004, 9).

4.1.1 Prikazovanje telesne aktivnosti

Zanimivo je, da blogerke na fotografijah večinoma ne prikazujejo same telesne aktivnosti. Razen Amande Bisk, ki vadbeno aktivnost izvaja na 58 % svojih fotografij, blogerke navadno vadbene aktivnosti prikazujejo na približno 10 % svojih fotografij. Kljub temu vidno spodbujajo ukvarjanje s telesno aktivnostjo z nošenjem športnih oblačil, promoviranjem zdrave prehrane, s komentarji v besedilu v zvezi z vadbo in prehrano ter predvsem z izpostavljanjem svojih teles.

Poleg tega redno objavljajo fotografije, na katerih se nahajajo v vadbenem prostoru. Alexandra Bring in Linn Lowes objavita kar nekaj fotografij (prva 32 % in druga 36 %), na katerih se nahajata v fitnes centru, čeprav v trenutku nastale fotografije ne izvajata vadbe. Po večini gre za »selfije« v ogledalu, na katerih blogerki nosita športna oblačila in prikazujeta svoje mišičasto telo, v ozadju pa se vidijo fitnes naprave (Slika 4.1).

K vadbi nagovarjajo tudi z nošenjem športnih oblačil, med drugim tudi na fotografijah, kjer sicer ne izvajajo športne aktivnosti (Fotografija 4.1 in 4.2). Pri tem nosijo predvsem športne nedrčke, ki razkrivajo njihove ozke pasove in trebušne mišice, ter oprijete pajkice (kratke ali dolge), ki poudarjajo njihovo čvrsto zadnjico in mišičaste noge. Obenem pa tudi ob nošenju vsakodnevnih oblačil poudarjajo svoja telesa in izoblikovane postave (Fotografija 4.3).

Slika 4.1: Linn Lowes v fitness centru



Vir: Instagram

Slika 4.2: Kayla Itsines v športnih oblačilih



Vir: Instagram

Slika 4.3: Linn Lowes v vsakodnevnih oblačilih



Vir: Instagram

4.1.2 Prikaz telesa

Med blogerkami je opaziti dva tipa postave. Medtem ko je postava treh izmed njih vitka, z izrazitim »presledkom« med nogami (Amanda Bisk - Slika 4.4., Alexandra Bring - Slika 4.5., Kayla Itsines - Slika 4.6.), imata drugi dve močnejša stegna, s sicer ozkim pasom in izrazito zadnjico (Steph Pacca - Slika 4.7. in Lon Lowes - slika 4.8.). Kljub temu, da je stegenski obseg med njimi različen, so noge vseh čvrste in mišičaste.

Tudi obline so med njimi različno izpostavljene. Blogerke z večjim oprsjem ga tudi bolj izpostavljajo, predvsem tiste z umetnim (Alexandra Bringin Steph Pacca). Linn Lowes sicer sama zase pravi, da ima majhno oprsje (uporabi »hashtag« #smallboobs), a na njenih fotografijah tega ni opaziti, saj oprsje poudari in ne deluje kot majhno. Kayla Itsines ima dokaj veliko oprsje, ki izgleda naravno, ne izpostavlja ga v tolikšni meri kot prej omenjene blogerke, kljub temu je na fotografijah dokaj opazno. Amanda Bisk je edina z manjšim oprsjem, oziroma ga na fotografijah posebej ne izpostavlja, tako da je težko podati oceno o njegovi velikosti.

Bolj kot oprsje poudarjajo zadnjico, ki je čvrsta, napeta, brez strij ali celulita. Med najbolj izpostavljenimi deli telesa so trebušne mišice in noge. Ne glede na tip postave imajo vse blogerke ozek pas brez odvečne maščobe, raven trebuh z izpostavljenimi trebušnimi mišicami, privzdignjeno zadnjico ter vidne mišice rok.

Mišičaste roke sicer poudarjajo zgolj občasno, kljub temu lahko na fotografijah, kjer so roke vidne, opazimo mišice, ki pa niso napihnjene in so skladne z ostalimi deli telesa. Nekatere blogerke izpostavijo tudi oblikovane hrbtne mišice (Amanda Bisk, Alexandra Brink, Linn Lowes).

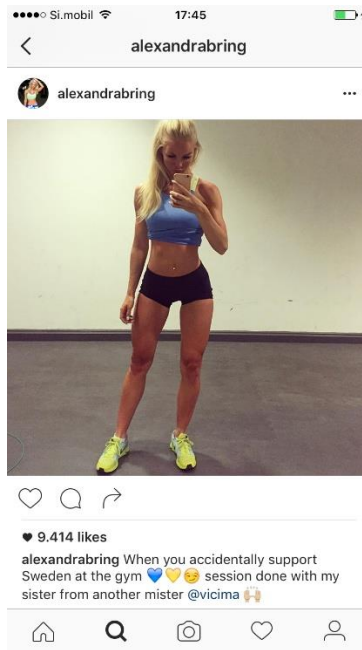
Telo fitnes blogerk je torej skladno z novodobnimi družbenimi standardi idealne telesne postave, za katero Grogan (2008, 10) pravi, da je vitka, če pa že ne vitka, pa vsaj natrenirana in čvrsta. Telesni ideal, ki ga predstavljajo fitnes blogerke, je natrenirao, mišičasto telo, s poudarjeno zadnjico, mišičastimi nogami in rokami, dokaj velikim oprsjem, ozkim pasom brez odvečne maščobe in vidnimi trebušnimi mišicami. Naj pri tem omenim, da je težko podati oceno o vidnosti mišic na posameznih delih telesa, saj nimamo palete izrazov, ki bi ocenjevala intenziteto njihove izpostavljenosti. Zato si pri analizi pomagam s čim bolj podrobnejšimi opisi in slikovnimi prikazi.

Slika 4.4: Postava Amande Bisk



Vir: Instagram

Slika 4.5: Postava Alexandre Bring



Vir: Instagram

Slika 4.66: Postava Kayla Itsines



Vir: Instagram

Slika 4.7: Postava Steph Pacca



Vir: Instagram

Slika 4.8: Postava Linn Lowers



Vir: Instagram

4.1.3 Način prikazovanja telesne podobe

Svoja telesa blogerke prikazujejo na različne načine. Vse, razen Amande Bisk, svoja telesa velikokrat fotografirajo kar same v ogledalu. Pogosto se nahajajo v telovadnici ali doma, pri čemer večinoma nosijo športna oblačila in s tem napeljujejo na telesno aktivnost.

Blogerke sicer večinoma svojo postavo prikazujejo v pozi od spredaj in naravnost, tako da izpostavijo celotno telesno obliko. Alexandra Bring in Linn Lowes nekajkrat objavita tudi fotografije, kjer imata eno nogo naprej in izbočeno zadnjico, kar je sicer po mojih opažanjih pogosta poza med uporabnicami Instagrama, ki želijo poudariti svojo zadnjico (Slika 4.9). Obenem blogerke objavljajo tudi fotografije posameznih delov telesa, pri čemer so opazne predvsem prsi in trebušne mišice. Izjema je Amanda Bisk, ki za razliko od ostalih blogerk svoje telo večinoma prikazuje v gibanju, predvsem med tekom in izvajanjem različnih oblik stoje na rokah (Slika 4.10).

Slika 4.9: Alexandra Bring v pozi, ki poudarja zadnjico



Vir: Instagram

Slika 4.10: Amanda Bisk v gibanju



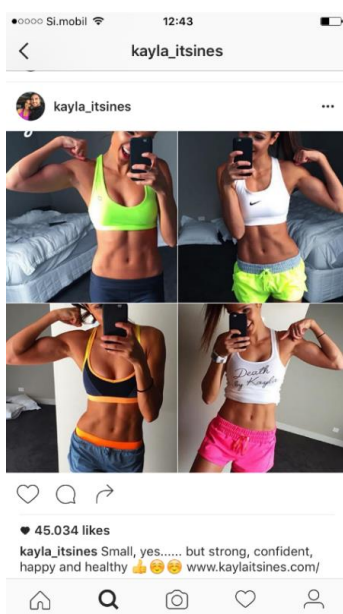
Vir: Instagram

Na fotografijah med blogerkami opazim tudi pozo, ki je sicer med uporabnicami Instagrama pogosta pri poudarjanju mišic rok (Slika 4.11). Gre za dvignjeno roko z dlanjo, stisnjeno v pest. Omenjeno pozo opažam predvsem na fotografijah transformacij uporabnic vadbenega programa, ki ga promovira Kayla Itsines. Poza sicer spominja na podobo »We can do it!« (Slika 4.12). Gre

za podobo, znano tudi kot »Rosie the Riveter«, ki je v širši javnosti sprejeta kot znak ženske moči in predvsem kot simbol transformacije spolnih vlog v 40. letih prejšnjega stoletja. Čeprav se nekateri avtorji ne strinjajo z interpretacijo podobe, se v množičnih medijih in v popularni kulturi pojavlja kot znak ženske moči, samostojnosti in neodvisnosti (Sharp 2011).

Na omenjeno pozo pa ne spominjajo samo fotografije, ampak tudi slikovna ikona (Slika 4.13) v enaki obliki, ki jo blogerke velikokrat uporabljajo v svojih komentarjih, nekatere pa tudi v samem opisu svojega Instagram profila.

Slika 4.11: Kayla Itsines s stisnjeno pestjo



Vir: Instagram

Slika 4.12: "Rosie the Riveter"



Vir: Pinterest

Slika 4.13: Ikona dvignjene roke s stisnjeno pestjo



Vir: Instagram

4.1.4 Stiliziran videz

Bloggerke v ospredje svojega prikazovanja postavljajo predvsem svoje telo. Pri blogerkah Linn Lowes, Steph Pacca in Alexandri Bring, ki občasno objavljajo »selfije« - fotografije obraza - opazimo naličenost in urejenost pričeske. Omenjene bloggerke sicer na fotografijah, kjer v ospredje postavljajo svoje telo, posebej ne poudarjajo urejene podobe, vseeno pa je opaziti naličenost na fotografijah, kjer je poleg telesa opazen tudi obraz. Tudi pri Kayli Itsines lahko na fotografijah, kjer se vidi njen obraz, opazimo, da je naličena, čeprav stilizirana podoba ni v ospredju. Amanda Biskpa na večini svojih fotografij objavlja svoje telo. Pričesko ima večinoma speto v čop, tako da je njeno prikazovanje usmerjeno predvsem v telo in ne v obraz.

Bloggerke torej izpostavljajo svoje telo in ne toliko naličenosti in urejenosti. Kljub temu je ob nošenju vsakodnevnih oblačil in na fotografijah obraza opaziti urejenost in skrb za celotno zunanjo podobo.

4.1.5 Besedilo

Besedilo, ki ga bloggerke pripišejo ob fotografijah, velikokrat nima nobene zveze s fotografijo. Tako je na primer na fotografiji prikaz posameznega dela telesa, blogerka pa zraven piše o svojem zasebnem življenju (npr: Slika 4.2. - Kayla Istines na fotografiji prikaže svoje telo s poudarjenimi trebušnimi mišicami, zraven pa doda komentar: »... ne morem verjeti, da bom čez 20 dni v Londonu, komaj čakam, da vas spoznam ...«).

Kar nekaj blogerk v svojih objavah promovira različne izdelke, ki so v povezavi s preoblikovanjem postave. Obenem v besedilih ob slikah velikokrat napeljujejo na svoje vadbene programe in sledilke vabijo, naj se pridružijo njihovim »izzivom« za preoblikovanje telesa (npr. Amanda Bisk: »Če želiš dobiti nasvete za »ubijalske« vaje, si prenesi mojo aplikacijo #freshbodymind ... dobiš za en teden različnih kombinacij visoko intenzivne vadbe s poudarkom na zgornjem delu telesa ...«). Zdrav način življenja promovirajo tudi z objavljanjem komentarjev in nasvetov o prehrani, ki se večinoma nanašajo na uravnotežene obroke, sadno-zelenjavne jedi in napitke ali pa beljakovinske praške.

Njihova besedila so dostikrat interaktivna, s čimer vzpostavljajo stik s svojimi sledilkami. Predvsem jih spodbujajo, naj v komentarje napišejo svoje želje, vprašanja ali pa jih sprašujejo za mnenja o določeni zadevi (npr. Kayla Itsines: »... torej kateri je TVOJ najljubši del telesa za

vadbo? Napiši v komentar in posnela bom video vadbe tistega, ki bo največkrat omenjen ...«). Predvidevam, da s tem blogerke skušajo vzpostaviti prijateljski odnos s svojimi sledilkami in v njih vzbuditi zaupanje.

4.1.6 Nagovarjanje žensk

Čeprav blogerke na različne načine predstavljajo ukvarjanje s telesom, pa je prav vsem skupno to, da v svojih objavah nagovarjajo predvsem žensko občinstvo.

Alexandra Bring ob eni od svojih fotografij npr. objavi citat »grl pwr« (Slika 4.14), kar pomeni »ženska moč« (»girl power«), blogerka pa v komentar napiše, da je to tisto, za čemer stoji, za kar si prizadeva, za kar dela in v kar verjame. Poleg tega pod več drugimi fotografijami uporabi hashtag #girlpower.

Slika 4.14: Citat "grl pwr"



Vir: Instagram

Kayla Itsines v svojih objavah prej/potem fotografij izpostavlja izključno ženske transformacije. Ob tem večinoma pripiše, da po transformaciji po njenem programu posameznica na fotografiji izgleda »bolj fit, bolj zdravo, bolj močno in bolj samozavestno«. Zraven velikokrat doda prej omenjeno ikono dvignjene roke, stisnjene v pest (Slika 4.13.).

Tudi Amanda Biski prikaže fotografije transformacij uporabnic svojega programa in predvsem pripiše, kako ponosna je na njihove dosežke. Tudi ona uporabi ikono dvignjene roke, stisnjene v pest (Slika 4.13.) in obenem uporabi hashtag #strongertogether, s čimer prav tako poveže transformacijo telesa z močjo.

Prav tako Linn Lowes v svojih komentarjih nagovarja ženske in njihovo moč ter pri tem izpostavlja tudi svojo transformacijo (Slika 4. 16), ki jo je (po njenih besedah) vodila do »sreče, moči, zdravja in neodvisnosti«.

Bloggerke na ta način ukvarjanje z vadbo in zdrav način življenja povezujejo z močjo, samozavestjo, srečo in zdravjem. Z objavljanjem fotografij lastnega telesa svojim sledilkam sporočajo, da lahko tudi same dosežejo enako telesno podobo, če bodo le sledile njihovim nasvetom. Nasvete sicer delijo preko vadbenih programov, ki jih posredno in neposredno promovirajo na svojih profilih. Dostop do celotnega programa povečini sicer omogočajo preko svojega bloga, povezavo do njega pa navajajo v opisih svojih Instagram profilov.

Da je zelena telesna podoba dosegljiva vsem, sporočajo tudi z objavljanjem prej/potem fotografij uporabnic, ki so preoblikovale svoje telo z upoštevanjem navodil njihovega programa. Prikazujejo transformacije iz prej močnejših v vitkejše, mišičaste postave (Slika 5.15). Linn Lowes pa za razliko od ostalih blogerk deli fotografije svoje transformacije iz prej vitke postave v sicer močnejše, a bolj mišičasto telo (Slika 4.16) Transformacijo povezuje z zdravjem, saj na njenem profilu izvemo, da je premagala hudo bolezen. Tako sledilkam sporoča povezavo med vadbo, nadziranim prehranjevanjem in zdravjem, svoj lasten življenjski uspeh pa enači z zunanjo podobo, kar se s sklada z naravnostjo sodobne potrošniške družbe, za katero B. Turner (Turner 2008, 98) pravi, da poudarja prepričanje, da uspešna podoba zahteva uspešno telo, ki je natrenirano, disciplinirano in kot tako usmerjeno v povečanje personalne vrednosti v družbi.

Slika 4.15: Transformacija uporabnice programa Kayle Itsines **Slika 4.16: Transformacija Linn Lowers**



Vir: Instagram



Vir: Instagram

4.1.7 Samoreprezentacija

Družbena omrežja omogočajo nove načine samoreprezentacije. D. Boyd (2007, 13) pravi, da ljudje na družbenih omrežjih prikazujejo idealizirane podobe samih sebe ter poudarjajo lastnosti, ki so všeč njihovem občinstvu. Fitnes bloggerke izpostavljajo predvsem svojo zunanjo podobo, saj na ta način širijo krog svojega občinstva, pridobivajo sledilke in s tem skrbijo za samopromocijo. Prikazovanje fotografij, ki poudarjajo predvsem privlačen videz, je sicer ena glavnih značilnosti samoreprezentiranja na družbenih omrežjih (Zaraghnouni 2007, 10–13), zavedati pa se je treba, da so prikazane podobe fitnes blogerk močno selekcionirane, saj ljudje znano izpostavljamo tiste lastnosti, za katere vemo, da bodo všeč drugim (Boyd 2007, 13).

Način samoreprezentacije fitnes blogerk lahko razumemo v okviru dožemanja vloge telesa v novodobni družbi, kot ga razume M. Kuhar (2004, 11), ki pravi, da je telo za nekatere ljudi postalo središče identitete, ki ga uporabljajo kot medij za samopredstavljanje, samoizpopolnjevanje in samopromocijo. Telo fitnes blogerkam tako predstavlja medij, preko katerega sporočajo svoje poglede na svet in prepričanja, predstavlja jim (po lastnih besedah) temelj samozavesti, gotovosti vase in dobrega počutja, obenem pa ga uporabljajo kot blagovno znamko, preko katere promovirajo same sebe ter okrog njega gradijo posel (lastne vadbene programe, znamke oblačil).

S tem, ko prikazujejo disciplinirano vedenje v odnosu do telesne aktivnosti in »pravilnega« prehranjevanja, želijo svojemu občinstvu pokazati močno voljo, nadzor nad nagonskimi impulzi

in sposobnost lastnega oblikovanja življenja, kar je v skladu z odnosom do telesa v sodobni potrošniški družbi (Bordo 1993/2003, 15). Kot pravi Featherstone (1991, 170), se je v družbi oblikovalo prepričanje, da je telo predmet užitkov in samoizražanja. Točno to sporočajo tudi fitnes blogerke, ko objavljajo podobe svojih izklesanih teles ter uporabljajo »hashtage« in komentarje, s katerimi sporočajo, da jim ukvarjanje s telesom predstavlja občutek notranjega zadovoljstva, samozavesti in dobrega počutja.

4.1.8 Elementi postfeminizma

Fitnes blogerke na svojih profilih ponujajo vtis, ki ga lahko razumemo v okviru postfeministične naravnosti.

Direktno nagovarjanje ženske populacije (npr. objavljanje »hashtaga« #grlpwr), izpostavljanje zunanje podobe in delov telesa ter hkratno promoviranje lastnih vadbenih programov ali znamke oblačil lahko povežemo s karakteristikami do-me feminizma, kot ga opisujeta Genz in Benjamin (Genz in Benjamin 2009, 92). Do-me feminizem namreč ženski zunanji izgled in zavedanje seksualnosti razume kot orodje moči, ki ji pomaga k samostojni in doseganju zastavljenih ciljev v poklicnem in zasebnem življenju (Genz in Benjamin 2009, 92).

Na drugi strani pa fitnes blogerke na svojih profilih z načinom reprezentacije svojega telesa predstavljajo tipično kontradiktornost, ki se pojavlja v postfeminističnih diskurzih in jo razlaga R. Gill (2007). Po eni strani predstavljajo »žensko moč«, t.i. »girl power«, po drugi pa svoja telesa izpostavljajo kot seksualni objekt, saj poudarjajo obline in izoblikovano postavo. Samostojnost, neodvisnost in nadzor nad lastnim življenjem enačijo s telesnim videzom, vadbo in aktivnostjo. S tem predstavljajo tipične lastnosti postfeminizma, ki ženske razume kot samostojne družbene subjekte, a so hkrati podvržene nenehnim pritiskom po nadzoru in discipliniranju (Gill 2007).

Samoreprezentacijo fitnes blogerk na Instagramu lahko razložim s pomočjo značilnosti postfeminizma, ki jih razlaga R. Gill (2007):

- *Dojemanje telesa kot lastnine, telo je vir ženske moči, a obenem podvrženo nadzoru, disciplini in preoblikovanju:* točno to sporočajo fitnes blogerke, na eni strani poudarjajo svojo moč in neodvisnost, a hkrati z vadbo in omejevanjem prehranjevanja disciplinirajo in preoblikujejo svoje telo.

- *Preobrat iz objektivizacije v subjektivizacijo*: fintes blogerke se same odločajo, da se predstavljajo kot aktivni subjekti, predstavljajo se na navidezno objektivni način, ker je to v skladu z njihovo lastno izbiro in interesi.
- *Poudarjanje samonadzora, obvladovanja in samodiscipline*: preoblikovanje telesa, gradnjo lastne kariere in samostojnost prikazujejo kot zabavno in preprosto, kar je v skladu s postfeministično naravnostjo, da je življenje potrebno nenehnega nadzora, kontrole in upravljanja.
- *Osredotočenost na individualizem, možnost izbire in samostojnosti*: na svojih profilih poudarjajo, da se s svojo podobo ukvarjajo izključno zaradi sebe in ne zato, da bi pritegnile pozornost moških. R. Gill to povezuje s tenzijo, ki je skladna z neoliberalističnim prepričanjem, ki predpostavlja, da je posameznica sama odgovorna za svoje življenje, ne glede na okoliščine.
- *Dominanca paradigme preobrazbe*: medijski diskurzi naj bi vzbujali prepričanje, da nam v življenju ves čas nekaj manjka in hkrati poudarjajo, da je v življenju mogoča nenehna preobrazba in transformacija. Enako sporočajo tudi fitnes blogerke, ko promovirajo telesno aktivnost ter prikazujejo svoje telo in s tem svojim sledilkam sporočajo, da tudi same lahko dosežejo enako.

Kakor je dejala C. Tsousi (2015) v svoji kritiki postfeminizma, postfeministični diskurzi utrjujejo prepričanje, da je manipulacija z videzom glavna sestavina konstrukcije ženske identitete in hkrati merilo njene družbene vrednosti. Fitnes blogerke zato želijo poudariti žensko samostojnost in nadzor nad lastnim življenjem, a to samostojnost enačijo s telesnim videzom in v skladu s postfeministično naravnostjo svojim sledilkam sporočajo, da s preoblikovanjem telesa lahko dosežejo ideale sodobne družbe, ki jim obljublajo srečo, zdravje, zadovoljstvo in samozavest.

5 Analiza Intervjujev

5.1 Prvi sklop: uporaba Instagrama

5.1.1 Razlogi za uporabo

S prvim sklopom vprašanj sem želela izvedeti, kako so se intervjuvanke srečale z Instagramom, s kakšnim namenom ga uporabljajo ter predvsem, kako ga uporabljajo v povezavi s fit inspiracijskimi vsebinami (transkripti posameznih intervjujev so dostopni v prilogi B magistrske naloge).

Nekatere intervjuvanke so si ustvarile račun na Instagramu, še preden je le-ta postal popularen (O2, O4, O5). Ostale dve sta si ustvarili račun, ker sta opazili, da ga uporablja večina v njunem družbenem okolju (O3: *»Ker so bili vsi gor, je bilo nekako logično«*). Tudi tiste intervjuvanke, ki so si ustvarile račun že prej, so omenile, da so videle, da Instagram uporabljajo njihovi prijatelji in se jim je zdel zanimiv.

Intervjuvanke sicer sledijo različnim vrstam profilov. Večinoma sledijo svojim prijateljem iz vsakdanjega življenja, prav vse pa spremljajo tudi profile fitnes blogerk, ki pa jih ne poimenujejo enako (O2: *»dekleta, ki se ukvarjajo s fitnesom«*, O1: *»fitneserke«*, O5: *»punce, ki se s fitnesom pa vadbo ukvarjajo«*). Poleg tega vse spremljajo tudi druge profile s *fit inspiracijskimi* vsebinami.

Omenjene vsebine so začele spremljati iz različnih razlogov. O4 si je račun na Instagramu ustvarila prav z namenom spremljanja profilov s *fit inspiracijskimi* vsebinami (*»ker objavljajo fotografije receptov in nasvete za vadbo, ki ti pridejo prav pri treningu«*). O2 pravi, da se je že pred odprtjem računa ukvarjala z vadbo, tako da je takoj, ko si je ustvarila račun, začela slediti omenjenim vsebinam. *»Pol te itak ta cel svet notr potegne. Pač pol pa na teh profilih itak objavljajo razne nasvete, »tips« za vadbo, pa kakšne recepte pa pač vse v povezavi s fitnesom pa telesno aktivnostjo. In itak se mi je zdel zanimivo, pač velik novih idej.«* Prav tako O3 pravi, da je račun ustvarila ravno v istem času, ko se je intenzivneje začela ukvarjati s fitnesom in vadbo. O3 in O1 sta omenili, da jima je Instagram sam *»ponudil«* možnost sledenja določenih profilov, med katerimi so bile tudi *fit inspiracijske* vsebine in fitnes blogerke (O5: *»Po ti pa itak Instagram sam tm ponud določene profile, ki jim lahko slediš pač k se njemu zdi po določenih kriterijih, da bi te zanimal. Tko da tm sm vidla kšne profile, ki so se mi zdel zanimivi pa jim pol začela sledit.«*).

5.1.2 Telesne podobe na Instagramu

Zanimalo me je, s kakšnimi telesnimi podobami se intervjuvanke največ srečujejo na Instagramu. Prav vse izpostavljajo, da so ženska telesa, ki jih največkrat vidijo, predvsem športno izoblikovana. O5 pravi, da imajo ženske, ki jih največkrat zasledi *»napete riti, brez celulita, pa ravne trebuhe, ozke pasove, pa lepo oblikovane roke pa noge«*. O3 jih opisuje podobno: *»Pač popolnoma oblikovana rit, trebuh, brez maščobe, celulita. Kakšnih močnejših podob ne vidiš.«* O1 prav tako omenja: *»Izklesane mišice, predvsem rit, trebuh pa tko, da nimajo stranskega »špehca«...«* O4 podrobno opiše, do kolikšne mere se ji zdi izoblikovana telesa, ki jih opazi: *»... definirano telo, ne tisto napumpano, ne bodybuildersko, ampak v bistvu tako, da se vidijo mišice; samo niso napumpane, oziroma tolk izstopajoče kot pri teh fitneserkah, ki hodijo prov na tekmovanja ...«*

O5 obenem ugotavlja, da takih teles ne opazi samo med fitnes blogerkami, ampak tudi med ostalimi dekleti: *»Pa to ne opazš samo pr teh fitnes blogerkah, pač one so itak dost mišičaste, ampak tut tko pri ostalih, se ti zdi k da majo skorej vse izoblikovana, čvrsta telesa. Tko na primer tut te modne blogerke pa modeli pa kšne punce, ki majo velik followerjev na Insta, pa tut vedno bl pač kr ene običajne, nepoznane punce. Pač dobiš občutk, k da majo vse res izklesana telesa.«* O3 opazi podobno in dodaja, da *»običajne«* uporabnice, kakor jih poimenuje, ne objavljajo fotografij svojih teles, če nimajo res izoblikovanih in *»natreniranih«*.

Vse pa izpostavljajo izoblikovano telo, ki je še vedno vitko, predvsem pa mišičasto in *»natrenirano«*, a ne pretirano (se pravi ne bodybuildersko). Obenem posebej izpostavljajo predvsem zadnjico in trebuh. Omenijo tudi, da ne opazijo nič maščobe in celulita.

Nekatere intervjuvanke posebej izpostavijo, da se jim postave, ki jih opazijo na Instagramu, zdijo nerealne. To povezujejo predvsem z obdelavo fotografij, ki jo omogoča tudi sam Instagram. O3 tako pravi, da: *»... obstajajo te razni filtri, na primer na Instagramu, s katerimi lahko zakriješ vse napake, kar ti ni všeč, lahko prikriješ, popraviš, zato to ni nič realno. Potem pa določeno punco vidiš v živo, pa te, po domače povedano, »kap zadane«, ker je čisto drugačna.«* O1 pravi podobno, obenem pa omenja tudi lepotne operacije: *»Slike na Instagramu so eno, ker lahko so*

itak zretuširane, lahko so njihove postave posledice lepotnih operacij, kar pa mi navadni smrtniki itak ne vemo.«

O5 se strinja, da so fotografije velikokrat obdelane, hkrati pa omenja predvsem življenjski stil deklet, ki prikazujejo svoja izklesana telesa na Instagramu. Pravi: *»Samo te fotke so obdelane pa slikane pod pravim kotom s profi fotkiči, pa one se cele dneve samo s svojim telesom ukvarjajo, to je pač njihov job, itak da so pol še najbolj približk idealu. Pač v vsakdanjem lajfu pa itak punce nimajo časa pa tok sredstev, da bi se lahko tok velik ukvarjale s tem, da bi dosegle določen ideal.«*

O2 je podobnega mnenja in dodaja, da dekleta vzbujajo vtis, kot da je ukvarjanje s telesom zelo preprosto. Meni, da se njihovo življenje vrti samo okrog gibanja in zdravega prehranjevanja, kar pa je v realnem življenju po njenem zelo težko oziroma nemogoče. Pravi: *»To je njihov »job«, one se cele dneve ukvarjajo samo z vadbo pa s prehrano, itak da dobr zgledajo, sam za nekoga, ki pa nima ravno časa se cele dneve sam s sabo ukvarjat, je pa to kar težko dosegljivo. Morš bit res čist predan tej fitnes industriji.«*

O3 zanimivo izpostavi, da opaža, da fitnes bloggerke včasih same poudarijo, da fotografije, ki jih objavijo, niso realne: *»Pač dajo primerjavo, kakšne slike svoje zjutraj in po treningu al pa pod drugo svetlobo, pa so čist drugačne, pa to povejo, samo naprej pa še vedno objavljajo fotografije, kjer izgledajo idealne.«* Pravi, da je to njihova služba in ob slikah popolnih teles dobijo največ všečkov in pozitivnih komentarjev.

Intervjuvanke se tako zavedajo, da telesne podobe, ki jih predstavljajo fitnes bloggerke na svojih profilih, predstavljajo močno selekcionirane verzije njihovih teles, kar je v skladu z samoreprezentacijo na družbenih omrežjih, kot jo opisuje D. Boyd (2007, 113), ki pravi, da ljudje na svojih profilih izpostavljajo idealizirane verzije samih sebe, zato da bi ugodili svojemu občinstvu. Kot sem že sama ugotovila z analizo Instagram profilov fitnes bloggerk, tudi intervjuvanke povezujejo njihovo ukvarjanje s telesom in vadbo s samopromocijo in gradnjo lastne blagovne znamke (O2: *»to je njihov job«*).

5.1.3 Primerjava s podobami na Instagramu

Intervjuvanke večinoma priznavajo, da se primerjajo s podobami, ki jih opazijo na Instagramu. Kljub temu pravijo, da jim navadno primerjava predstavlja bolj motivacijo kot frustracijo in da na primerjavo hitro pozabijo.

O2 se je s podobami primerjala predvsem na začetku aktivnega ukvarjanja s telesno vadbo. Sprva se je tudi sama fotografirala in primerjala ter opazovala svoj napredek, ampak tudi pravi: *»Pol itak ugotoviš, da po dveh, treh mescih napredek je zlo mejhen in si lahko kar mal slabe volje.«* Priznava tudi, da se ji zdi, da več razmišlja o svojem telesu, odkar spremlja profile s fit inspicarcijsko vsebino na Instagramu, a se ji zdi, da ji to ne predstavlja obremenitve. Pravi: *»Pa ne zdej, da bi se obremenjevala, to sploh ne, deleč od tega. Samo itak pa k vidš eno žensko k res dobr zgleda, da se mal primerjaš pa pogledaš - o js pa nimam take riti - na primer, sam ni pa to tko, da bi na polno zdej razmišljala skos o temu, kakšna sm. Itak vem, da to ni realno.«*

Podoben pogled ima tudi O4, ki pravi: *»Ne vem, mislim, ko gledam, si itak rečem »o vau, ja taka bi bila tut jaz«, samo potem kmal pozabiš. Ni tako, da bi prov razmišljala zdej, potem pa se obremenjevala.«* O5 pravi podobno: *»Po moje se je temu zlo težko izognt, itak da k vidiš neko žensko, ki ti je všeč, si pač misliš »vau js bi bla tut taka« al pa »zakaj js nisem taka.« Tko pač pomislm, samo se itak zavedam, da pač smo vse drugačne in da itak morš ti sam pr sep se sprejet tacga, k si.«*

Tudi O3 priznava, da se primerja s podobami, ki jih opazi na Instagramu, a prav tako poudari, da se vseeno s tem pretirano ne obremenjuje. Obenem izpostavi, da se ji zdi, da v družbi opazi več neidealnih telesnih podob kot tistih, ki se približujejo idealu: *»Pač več je realno takih, ki niso tok vau, kot tistih, ki so ti.«* Hkrati ugotavlja, da se ni vredno toliko obremenjevati s svojim videzom. Pravi: *»Pol k vidiš, ko so to res počasne spremembe, se ti ne da zdej res vsacga nasveta poslušat pa milijon stvarem odpovedat samo zato, da boš kao dosegu določen ideal. Pač ugotoviš, da ni vredno, so še druge stvari v življenju.«*

O1 pravi, da ji do določene mere podobe, ki jih opazi na Instagramu, predstavljajo bolj motivacijo kot frustracijo. Pravi: *»Ja tko, če vidim eno osebo, ki se mi zdi »huda« na pogled,*

potem si mislm, da bi bila jaz isto taka. Ampak mi to da kot neko motivacijo, si tko rečem, js bom tut tako, ampak me pol velikrat čas prehití in bolj sanjam, kakšna bi bila, naredim pa ne dovolj.»

Kljub temu priznava, da ob spremljanju telesnih podob na Instagramu več razmišlja o svojem telesu. Pravi, da: *»Res, več razmišljam o tem, kaj bi morala jest, kakšno postavo bi imela, več kot prej, preden sem imela Instagram. Te kar malo zasvoji, potem ko začneš gledat.«* Obenem poudari vlogo medijev pri ukvarjanju celotne družbe s telesnim videzom. Pravi, da: *»Predvsem mediji pa družbena omrežja so nam še bolj vcepila v glavo to neko popolno podobo in kakšen naj bi bil ta popoln tip postave.«* Dodaja: *»Povsod vidiš neke reklame, izdelke za hujšanje in oblikovanje telesa, sploh pred poletjem, bombardirajo javnost prek medijev, pa na facebooku, internetnih straneh. In pol logično, da tudi tisti, ki se včasih niso obremenjevali, ti družba nekako vsili, da se moraš ... kar pa ni prav ...«*

Tako se O1 zaveda pomembnosti vplivanja medijev na njeno predstavo o idealni telesni obliki ter ukvarjanje s telesnim videzom in s telesom povezanih praks. Opazi medijsko spodbujanje telesnih idealov in novodobno družbeno naravnost, o čemer govori mnogo novodobnih avtorjev in avtoric, ki se ukvarjajo z vlogo telesa v sodobni družbi (Kuhar 2004, Thomas 2013, Bordo 1993/2003, Featherstone 1991, 2000, Turner 2008).

Intervjuvanke priznavajo, da več razmišljajo o svojem telesu in se primerjajo s podobami, ki jih opazijo na Instagramu, a hkrati trdijo, da se z njimi vseeno ne obremenjujejo in jim primerjava ne predstavlja frustracije.

5.2 Drugi sklop: telesni ideal

5.2.1 Telesni ideal

Glede opisovanja telesnega ideala so si bile intervjuvanke dokaj enotne. Vse so omenjale športno, mišičasto telo, predvsem z napeto in izoblikovano zadnjico, ozkim pasom in vidnimi trebušnimi mišicami (ne preveč - toliko, da je vidno, da se posameznica ukvarja s telesno vadbo). Posebej izpostavljajo tudi obline ter odsotnost odvečne maščobe, nekatere omenjajo tudi odsotnost celulita. Glede vitkosti so sicer različnega mnenja, O1 in O2 posebej poudarita, da jima preveč vitko telo ni všeč, medtem ko O5 priznava, da so ji všeč vitkejša telesa, vendar ob predpostavki, da imajo kljub temu vidne mišice in da je telo napeto in čvrsto.

O2 ideal opiše: *»Mi je recimo lepš, da ma ženska malo oblin, da ni lih tista čist »skinny« ploh, pa brez riti, pa da ma konfekcijsko xxs, to mi res ne zgleda niti lepo, niti zdravo. Drugače pa so mi všeč različne oblike pač ženskih teles, je pa res, da je lepše pogledat eno, ki ima mal mišic pa bolj čvrsto in natreninar telo, kot eno, ki ji vse dol maha.«*

O3 pravi: *»Ja tko, rit zdej ne rabi bit prov velika, ampak je fino, da je čvrsta, pač napeta. Joške je fino, da ma, da ni ravno ploh, kot en fantek, tko C košarca se mi zdi najboljša, preveč pa tudi ni več ok. Noge pa tako, da niso zašpehane, da se vidijo mišice, ampak da ne izstopajo preveč, tako kot pri teh bodybuilderkah, to je preveč.«*

O4 posebej pravi, da največ idealnih podob opazi na Instagramu, pravi, da je idealno žensko telo *»bolj definirano, kokr pa ne. Mislim, da se vidijo mišice.«*

O1 kot ideal izpostavi: *»Da ženska ni shirana, da je ravno prav mišičasta, da ima polno rit, raven trebuh, tko da ima vidne mišice, da ma polno rit; da je taka dosti bolj izbočena v primerjavi s hrbtom, pa da ima mal izrazito tut stegensko mišico, ampak ne preveč, tisto mi je grdo, trebuh mi je všeč, da je popolnoma raven, brez kakšnih maščob, pa fino je, če ima joške.«* (Priloga F).

O5 pripomni, da so ji nekatera ženska telesa privlačna tudi, če ji ne predstavljajo osebnega ideala. Kljub temu kot elemente privlačnosti še vedno izpostavlja čvrstost, mišičnost in obline: *»Na*

primer Linn Lowes pa Jen Selter mata obe men isto ful privlačna telesa, ker mata res natrenirani riti pa lih prov trebušnih mišic, samo tko onedve sta mi ful prvlačne, samo ni men to ideal.«

O3 pa obenem izpostavi tudi predsodek, ki ga ima po njenem družba še vedno do deklet, ki se pretirano ukvarjajo s fitnesom: *»Po moje je suha, ampak natrenirana ženska tisto, kar skoraj vsem predstavlja ideal. Ampak ne preveč natrenirana, se mi zdi, da v družbi tako, ki je preveč mišičasta, še vedno gledamo kot na eno, ki gotovo jemlje steroide in razne druge dodatke. Še vedno je tabu. Pa tudi, če je preveč suha, jo pa jemljejo kot anoreksično. Pač nikoli nobena ni dovolj dobra, zmerej je vsaj nekaj narobe.«*

Zanimivo je, da intervjuvanke ne dajejo velikega pomena teži in višini. Še posebno teža se jim ne zdi pomembna. Izpostavljajo sicer skladnost med njima, ampak pravijo, da teža ne kaže izoblikovanosti telesa. Sicer pravijo, da pretirana telesna teža ni ravno zaželena, ampak dajejo večji pomen dejanski mišični izoblikovanosti kot samim kilogramom.

O2 pravi: *»Kile itak nič ne povejo, ena ima lahko 170 cm pa 70 kg pa čist dobr zgleda, ma vse lepo razporejen pa natreniran telo, ena pa isto velika pa 60 kg pa je vsa mehka, pač teža res ni pomembna.«*

O3 pravi podobno: *»Ne vem, če je ženska velika na primer 170, ona ima lahko 45 kg, lahko 85 kg, odvisno je, kakšno ima mišično maso. Kile tukaj ne igrajo vloge; ok dobro, ne da jih ima ravno 120, kil, ampak načeloma kile ne igrajo tako vloge, važno je, kako v celoti izgleda, pač celotna zunanja podoba.«*

O1 glede idealne teže in višine pravi: *»Js načeloma to ne gledam po teži, tut sama, ko hočem sebe spraviti v fit formo, ne gledam na podlagi tega, kolk sem težka, ampak bolj na podlagi obsega. Če pa morem zdej povedat, pa recimo da okrog 165 cm višine pa ene 55kg, tam okrog, ampak če imaš več mišične mase, če treniraš, ker mišice so itak težje.«*

O5 pravi: *»Itak se ve, da kile pač niso zdej tok pomembne. Bom rekla, da tko zame k sm velka 172, je zame na primer idealno, da mam tam neke med 55-57 kg. Ampak itak je bolj pomembno,*

kakšno maš razporeditev telesa, pač same kile tok tega ne odražajo.» Kljub temu dodaja, da je njej bolj všeč vitko telo: »Kokr sm rekla, men je všeč kr vitka postava, samo ne pa shirana, delč od tega.«

Glede višine imajo intervjuvanke različne preference, ji pa ne prepisujejo prevelikega pomena, kar tudi posebej poudarijo. O5 pravi, da so ji bolj všeč visoka dekleta, kljub temu pa poudari, da višina po njenem ni merilo privlačnosti: *»Ja tko mi je bolj prvlačn, če je ženska mal višja, tko mogoče med 170-180 mi je idealno, pa ne zdej, da je to pogoj, da je privlačna ženska, pač itak maš tut ful manjše pa ful večje ženske hude, ampak se mi zdi, da so mal višje punce bolj opazne mogoče.«* O4 izpostavlja predvsem skladnost, vseeno pa se ji zdi, da ni zaželeno, da je ženska previsoka. Pravi, da je za njo idealno: *»... da je telo v sorazmerju. Če pogledam sebe, se mi zdi, da mam kar dobro razporejen. Tko velika sem 165 in se mi zdi, da me je ravno dost »skupej«. Ampak tko bi rekla, da je višina do 175 ok, pol mi je pa mogoče že mal preveč za žensko.«*

Kot primer idealnih teles večina izpostavlja manekenke Victoria's Secret. O2, O4 in O5 imajo za idealno telo brazilske manekenke Adriane Lima (Slika 5.1.). Omenjajo tudi telesa drugih »Viktorijinih angelčkov« (Doutzen Kroes, Jasmine Tookes, Cendice Swanepoel, Gisele Bundchen (priloga C)). O1, O3 in O5 kot idealna omenjajo tudi telesa fitnes blogerk, vse tri izpostavijo telo Alexandre Bring (Slika 5.2.). Omenjajo še telesa Amande Bisk (Priloga A), Hanne Modig (Priloga C) in Kayle Itsines (Priloga A). O3 pa dodaja kot idealno še telo igralko Megan Fox (Priloga C).

Slika 5.1: Adriana Lima



Vir: Pinterest

Slika 5.2: Alexandra Bring



Vir: Instagram

Telesni ideal, ki ga izpostavljajo intervjuvanke, je podoben tistemu, ki ga po lastnem opisovanju največkrat opazijo na Instagramu in poudarja predvsem mišičasto in z vadbo izoblikovano telesno postavbo. Glede vitkosti so sicer njihova mnenja različna, nekatere še vedno v ospredje postavijo suho postavbo, drugim pretirana vitkost ne predstavlja ideala. Opažam pa, da nekatere intervjuvanke na eni strani trdijo, da jim pretirana vitkost ni všeč, a na drugi strani pri izpostavljanju oseb, ki jim predstavljajo ideal, naštejejo tiste, ki imajo vidno vitka telesa (Slika 5.1., Slika 5.2, Priloga A, Priloga C).

5.2.2 Obraz

Glede obraznih karakteristik dekleta nimajo pretirano definiranega ideala. Zanimivo je, da jih veliko poudarja naravni videz in jim pretirana naličenost ni všeč. O2 pravi: *»Rada mam bolj naravne obraze, niso mi všeč tiste, ki majo na tone make-upa pa so vse popravljene, so mi bolj všeč tiste, ki so naravno lepe.«* Tudi O3 poudari, da ji niso všeč pretirano naličeni obrazi. Pravi: *»Ni mi pa lepo, da je preveč umetna, da ima vse od ust, trepalnic, zob, vse popravljen pa umetno, to mi ni všeč, prevč plastično vse skupej izgleda.«* O5 ima podoben pogled in pravi: *»Pač ni mi všeč, da je punca umetna, to niti najmanj, te velike napihnjene usta k jih majo zdej vse, men recimo sploh niso všeč. Mi je velik bolj všeč naraven videz, kokr tok, no mal make-upa ne škodi, samo da ni pretiravanja.«*

Sicer pa od določenih delov obraza izpostavijo predvsem bele in ravne zobe, dolge, nepoškodovane lase in polna usta. O2: *»Lepi beli zobje so mi nekaj, kar hitro opazim, ampak isto ne tisti čisto beli, umetni, to mi izgleda vse plastično. Tko pač, da niso lih nametani pa čist rumeni.«* O3 pravi: *»Če ima ženska dolge lase, pa da niso uničeni, pa mal bolj polna usta, samo ne umetna, to mi je grdo.«* O5 pa: *»So mi pa na primer lasje dost pomembni, mi je ful lepo, da so neuničeni, da je volumen, pa večino so mi dolgi všeč, ni pa nujno, bolj je pomembn, da so tko močni, da majo volumen, pa da niso uničeni.«*

5.2.3 Dosegljivost idealov

Intervjuvanke imajo različne poglede na doseganje telesnih idealov. O2 meni, da ima redkokatera ženska dejanske genske predispozicije, da bi imela idealno telesno obliko. Sicer pa pravi, da so ideali zelo težko dosegljivi, meni, da je doseganje ideala odvisno od prioritete, ki jih ima posameznica v življenju, in časa, ki ga nameni za ukvarjanje s telesom. O3 meni podobno, pravi, da je ideal lahko dosegljiv, ampak ob predpostavki: *»Da ti je prioriteta v življenju, kako zgledaš in se s tem non stop ukvarjaš.«*

O1 in O4 na drugi strani pravita, da se jima ideal zdi dosegljiv, če se zanj potrudita. O4: *»Ja zdi se mi, da so. Pač ok izvzeto določene bolezni, na katere pač nimaš vpliva. Drugače pa ja, možno je.«* O1: *»Ja, mislim da se da, če si res trmast in da veš, kaj hočeš in da se veliko prehranjuješ, velik športar, mislim, da se da, je pa res, da imajo eni že gensko tako bolj močno zasnovo, pa težji pridejo do te sanjske postave, ampak da se.«*

O5 je mnenja, da je doseganje idealov odvisno od ciljev vsake posameznice. Pravi: *»Vrjetn, če hoče ena k ma 90 kg izgledat kot Vicorijin anglečk, je mal težji.«* Obenem dodaja, da po njenem mnenju popolnega ideala nikoli nobena ne doseže, saj se ji zdi, da *»pač vedno te bo nekej motil, če se boš preveč ukvarjov s tem, kakšen si, pač vsaka punca se mora prvo naučit sprejemati sama sebe čim bolj tako, k je, to je najbolj pomembno.«*

Doseganje telesnega ideala povezujejo predvsem z motivacijo in željo po njegovem doseganju. Čeprav težko, se jim zdi dosegljiv, če se posameznica dovolj potruji za doseg svojega cilja.

Glede družbenega pritiska sicer intervjuvanke izpostavljajo drugačne izkušnje. O2 pravi: *»Če ti zdej ful spremljaš to fitnes sceno, pač mogoče res začneš bolj razmišlat o svojemu telesu, pa ne vem, bolj sam sebe opazuješ pa pol razmišlaš, kaj vse bi lahko še spremenu.«* O3 tudi priznava, da do neke mere čuti pritisk po doseganju ideala in pravi: *»Pač, saj je logično, povsod vidiš ta idealna telesa, pa tudi če veš, da so nerealna, nekako želiš bit tut ti taka. Pa ne sam telo, make-up, lasje, vse v paketu.«*

Obenem nekatere izpostavijo problem, da ravno zaradi pretiranega ukvarjanja s telesno podobo in spremljanja fitnes vsebin nikoli ne dosežeš popolnega zadovoljstva. O2 pravi: *»Pol itak hitr ugotoviš, da to nima smisla, ker itak po moje čis zadovolen ne boš nikol. Nekak si morš meje postavt.«* O3 meni: *»Ženske nikol ne bomo čist zadovolne same s sabo, ker družba skos nekej pričakuje od nas.«* Pravi, da si je včasih želela doseči telesni ideal, ampak da si tega želi vedno manj. Pravi: *»Ko ugotoviš, da to ni realno in da več se ukvarjaš, samo slabše je, več se sekiraš, pač ugotoviš, da več se ukvarjaš, nekako manj si zadovoljen, vedno najdeš nekaj novega, da te moti. Tko, da ja, včasih sem mogoče hotla doseč določen cilj, na primer, da se mi vidi »six pack«, ampak sem ugotovila, da nikol nisem bla čist zadovoljna, tko da zdej ne strmim k neki idealni postavi in se manj obremenjujem in tudi boljš počutim.«*

O5 na drugi strani pravi, da se ji zdi, da si pritisk po doseganju ideala povzroča predvsem sama. Pravi: *»Zdi se mi, da sama seb nek pritik povzročam, da moram nujno telovadt pa se gibat pa pazt, kaj jem.«*

O1 ima drugačen pogled, pravi, da bi ideal rada dosegla predvsem zaradi lastnega dobrega počutja. Sicer je mnjenja, da lahko dosežeš popolno zadovoljstvo s svojim telesom, a tega ne prepisuje zunanjemu videzu, ampak predvsem notranjim nazorom: *»Se mi zdi, da morš to pri sebi notri razčistit, da enkrat, ko dosežeš tisto, kar si si zadal, da si si potem zadovoljen in da potem to »furaš« naprej. Ne pa, da potem, ko prideš do določenega cilja, da te začne potem ena druga stvar motit, potem nikoli ne boš zadovoljen.«* O5 prav tako izpostavlja osebni nadzor kot pogoj zadovoljstva s svojim videzom, pravi: *»Se mi ne zdi to neodvisno od tega, kolk se ukvarjaš s podobo svojo pa s tem, kok telovadš, ampak predvsem s tem, kako maš v glavi pošlihtan,. Ker če boš razmišlov zdej skos, kaj vse morš spremenit, boš zmerej našu nekej, kar ti ne bo kul.«*

Zdi se, da se intervjuvanke zavedajo pritiskov družbe in medijev po ukvarjanju s telesom. Novodobno naravnost po nenehnem preoblikovanju zunanje podobe povezujejo predvsem z individualistično izbiro vsake posameznice, kar nakazuje na postfeministično naravnost, ki se povezuje z neoliberalističnim prepričanjem, ki predpostavlja, da je vsaka posameznica sama odgovorna za svoje življenje, ne glede na okoliščine (Gill 2007).

5.3 Tretji sklop: Telesna samopodoba

5.3.1 Zadovoljstvo z zunanjim videzom

Sicer so intervjuvanke različno zadovoljne s svojimi telesnimi oblikami, večina pa jih priznava, da bi na svojih telesih kaj spremenila. O3 pravi, da je bila včasih presuha, a je sedaj pridobila nekaj kilogramov in je bolj zadovoljna s svojo postavo. O4 pravi, da je sicer dokaj zadovoljna s svojo postavo in da ima po lastni oceni pozitivno samopodobo, ampak: *»Itak vedno obstaja kej, kar bi lahko še mal izboljšala.«* O5 svoje zadovoljstvo s telesnim videzom ocenjuje kot srednje: *»Tko bom rekla, mi je kul, mi je všeč, samo so pa določene stvari, ki bi jih vseeno rada spremenila, da bi mi bla še bolj všeč, pa da bi bila čist zadovoljna pa samozavestna.«* Pravi, da je njeno zadovoljstvo z videzom odvisno od obdobja. Obdobja zadovoljstva povezuje predvsem s časom in denarjem, ki ju ima na razpolago: *»Za to, da si skos res čist urejen, tut rabš denar pa čas, in pol v obdobju k mi tega primanjkuje in sama sep nisem dost urejena, se posledično tut ne počutm dobr in si nisem tok všeč. Pač zlo žalostno, ampak resnično, na žalost na to tut denar vpliva.«* O1 pa pravi, da ni pretirano zadovoljna s svojo postavo in bi rada predvsem izgubila odvečno maščobo. O2 pravi, da je zadovoljna s svojo postavo. Obenem zase pravi, da je samozavestna, čeprav bi določene stvari na svoji postavi rada še izboljšala. Priznava, da se je v mlajših letih bolj obremenjevala s svojim telesnim videzom.

Večina intervjuvank bi na svojem telesu predvsem rada pridobila več mišične mase. O4 pravi, da bi predvsem preoblikovala trebuh, da bi imela bolj vidne trebušne mišice. O5 pravi, da bi rada bolj utrdila svoje telo (roke, noge in zadnjico), posebej omenja tudi celulit, za katerega pravi, da jo od vsega najbolj moti. O3 izpostavi spremembo nosu in oprsja in priznava, da bi si ju dala tudi kirurško popraviti, če bi imela več finančnih sredstev. O1 si želi predvsem izgubiti odvečno maščobo okrog trebuha in bolj utrditi svoje zadnjične mišice. Priznava, da zato, ker se ji zdi, da sta ta dva dela telesa najbolj izpostavljena in ju tudi drugi ljudje največkrat najprej opazijo. O2 pa pravi, da bi imela predvsem rada ožja stegna, a dodaja, da potem ne bi imela toliko moči za druge športe in je zato ne motijo pretirano.

Večina jih je sicer še najbolj zadovoljna s tistimi deli telesa, za katere so mnenja, da imajo na njih najbolj vidne mišice. O3 pravi, da je najbolj zadovoljna s svojim spodnjim delom telesa (noge, zadnjica). Prav tako O4 pravi, da je najbolj zadovoljna s spodnjim delom telesa, saj je mnenja, da

ima ta del telesa najbolj »natreniran«. O2 omenja predvsem zadovoljstvo z zadnjico, saj ima čvrsto in športno oblikovano, prav tako pravi, da je zadovoljna z rokami, saj nima nabito mišičastih, ampak lepo »kitaste«, kakor se je sama izrazila. O5 pravi, da je najbolj zadovoljna s svojim trebuhom, predvsem zato, ker se ji tam najbolj poznajo mišice. Všeč ji je tudi, da je v osnovi vitke postave, omenja pa tudi zadovoljstvo s svojo temnejšo poltjo. O1 je najbolj všeč njeno oprsje, ker se ji zdi ravno prave velikosti. O4 posebej izpostavlja tudi zadovoljstvo s svojimi ustnicami, za katere sicer pravi, da so jo v mlajših letih motile, ker so jih vrstniki nenehno komentirali, sedaj pa so ji všeč, ker: *»Zdej so pa polna usta in pa ne rabim nobenga botoksa, tko da zdej mi je dobr, da mam taka.«* S tem pokaže, kako družbeni ideali pravzaprav vplivajo tudi na zaznavanje njenega lastnega telesa, oziroma delov telesa.

Opazam, da so intervjuvanke predvsem zadovoljne s tistimi deli telesa, ki se približujejo njihovemu telesnemu idealu (ki je hkrati zelo podoben družbeno konstruiranem telesnem idealu ter podobam, ki jih intervjuvanke največkrat opazijo na Instagramu). Obenem pa bi najraje spremenile tiste dele, ki se po njihovem mnenju od njega najbolj oddaljujejo. Tako opazim, da je telesna podoba posameznice povezana s telesnimi ideali, ki se ustvarjajo v družbi, na kar v svojem delu opozarja tudi S. Grogan (2008, 11).

Opazam, da intervjuvanke pretiranega nezadovoljstva s svojim videzom sicer ne izražajo, a hkrati z njimi tudi niso popolnoma zadovoljne, vse bi na sebi kaj spremenile. Tako lahko sklepam, da do svojega telesa čutijo rahlo do zmerno nezadovoljstvo, kar je značilno za večino ljudi v sodobni družbi, če upoštevamo model kontinuuma, kot ga opredeli M. Kuhar, ki upošteva različne stopnje motenosti, ki se stopnjujejo od nične do ekstremne (M. Kuhar 2004, 85).

5.3.2 Približek idealu

Intervjuvanke različno ocenjujejo svoj približek lastnemu telesnemu idealu. O5 zase sicer ocenjuje, da njena podoba ni toliko daleč od ideala, da bi se ji le-ta zdel nedosegljiv; pravi, da bi morala predvsem učvrstiti telo in se znebiti celulita, a dodaja, da vsaka ženska navadno vedno najde še kaj, kar bi rada na sebi spremenila in da se mora naučiti predvsem sprejemanja sebe, takšne kot je, in biti nase ponosna.

O1 pravi, da se ji zdi njena telesna podoba trenutno še daleč od idealne, a tudi ona pravi, da se ji zdi idealna podoba dosegljiva, če se potrudi in se začne več ukvarjati s športom in telesno aktivnostjo. Pravi, da je v njenem načrtu, da enkrat doseže svoj ideal in popolno zadovoljstvo s svojo postavo.

Tudi O4 pravi, da se ji zdi njen telesni ideal dosegljiv in si prizadeva, da ga doseže. Zdi se ji sicer, da bi ga z bolj nadzorovanim načinom prehranjevanja lahko dosegla.

O2 na drugi strani pravi, da si niti ne želi približati nekemu idealu. Pravi, da se zaveda, da niti nima predispozicij za doseganje ideala. Poleg tega se ji zdi, da bi se morala odpovedati preveč stvarem in pravi, da so ji druge stvari v življenju pomembnejše kot doseganje določene zunanje podobe. Obenem dodaja, da se ji zdi zanimivo, da smo ljudje različnih telesnih oblik; tudi ona pa omenja, da je najpomembnejše, da se vsaka oseba zna sprejeti samo sebe.

O3 pa izjavlja, da je prej stremela k dosegu ideala, ampak je ugotovila, da so ji v življenju pomembnejše druge stvari, poleg tega se ji zdi, da nikoli nisi popolnoma zadovoljen s svojo telesno podobo. Sicer pravi, da bi vseeno na sebi določene stvari spremenila, ampak se zaradi tega ne obremenjuje. Zdi se ji prav, da je posameznica telesno aktivna, predvsem zaradi počutja in zdravja, a dodaja: *»Samo ne pa, da ti to postane obsesija, pa da se odpoveš vsemu samo zato, da bi dosegu določen ideal, to nima smisla, ker res vedno bo nekaj, kar te bo še motil.«*

Zanimala me je tudi njihova občutljivost za to, kako jih vidijo drugi. Intervjuvanke vpliv drugih ocenjujejo dokaj različno. O4 pravi, da ji pohvala prija in jo je vesela, da pa je sicer ne zanima, kaj si o njej mislijo drugi. Pravi, da je pomembno, da si je sama všeč.

O5 priznava, da ji ni vseeno, kaj si o njej mislijo drugi. Pravi, da je bila do komentarjev občutljiva predvsem v mlajših letih, a obenem poudari, da je imela srečo, da je dobivala več komplimentov kot negativnih opazk.

O1 pravi, da bi telo preoblikovala predvsem zaradi sebe, čeprav tudi ona priznava, da ji ni čisto vseeno, kaj si mislijo drugi. Obenem izpostavlja, da ji je najpomembnejše, da je njeno telo všeč njenemu fantu, za katerega pa pravi, da ga velikokrat pohvali, ter da se ona predvsem sama obremenjuje s svojo postavo.

O3 je mnenja, da ljudje nasploh sebe preoblikujemo, da ugajamo sebi, posledično pa tudi družbenim standardom. Navaja primer: *»Js bi na primer imela večje joške, ker so meni lepše, ampak vem, da so tko tut v družbi na sploh bolj pač privlačne večje joške, tko da kao spremembo nardiš zarad sebe, ampak vseeno s tem nekaj ugajaš družbi.«* Njen komentar tako zopet pokaže zavedanje vpliva družbenih standardov, obenem pa vseeno nakazuje na željo po njihovem doseganju.

5.3.3 Nezaželena telesna podoba

Ko sem intervjuvanke spraševala, kakšna se jim zdi podoba, ki je nezaželena, oziroma kakšne same ne bi želele biti, so vse povečini poudarile predvsem odvečno maščobo kot karakteristiko, kateri bi se rade povsem izognile.

O2 pravi: *»Ja vrjetn res ne bi hotla bit bolj debela. Pač da bi mela že v osnovi ful močnejšo postavo, to mi vrjetn ne bi blo lih všeč, ker bi se mogla pol vrjetn velik bol potrudt, da bi pač dosegla moč pa se lažji z različnimi športi ukvarjala.«* Tudi O4 poudarja debelost in odvečno maščobo kot nekaj, čemur bi se rada čim bolj izognila: *»Ja ne bi hotela bit ravno predebela. To definitivno ne,«* pravi in da zanjo predebelo pomeni: *»tako, da si zašpehan, da nimaš mišic, da maš pač veliko te vidne maščobe.«* Tudi O5 poudarja neželenost odvečne maščobe: *»Res ne bi želela bit predebela, pač res zašpehana, to mi res ni. Tut bi se zlo potrudla, da si ne bi dopustla, da do tega pride.«* O3 podobno izpostavi, da ne bi želela biti: *»Da bi bila preveč zašpehana, debela, nenamazana, da bi imela preveč uničene, slabe lase. Taka res ne bi želela bit. Bi se*

vsekakor bolj potrudla, da se spremenim, če bi bila taka.» Prav tako O1 pravi: »Ne bi se rada preveč zredila pa bila preveč »špehasta.«

O4 tudi priznava, da na ljudi, ki imajo močnejšo postavo, gleda drugače. Ocenjuje: *»Se mi zdi, da je debelost psihična bolezen in da, če si res pustiš, da si toliko predebel, to nekak predstavlja, da nekako nekaj skrivaš. In ja, js nikol pri takih ne bom razumela, kaj se jim je zgodil tacga, da so pustil in se tolik zapustil, pač, ker ne rabiš bit tak.«*

Že z opisovanjem podobe, ki se je intervjuvanke izogibajo, lahko opazimo, da gre za opisovanje telesa, ki se odmika od družbenih idealov. Odmike od idealov pa sodobna družba, kot pravi S. Bordo (1993/2003, 195), povezuje z nedisciplino, lenobo in nesposobnostjo prilagajanja, kar so podobne lastnosti, kot jih opisuje tudi O4 ko govori o svojem dožemanju ljudi s prekomerno telesno težo.

Opazam, da intervjuvanke telesni teži pri opisovanju svojih telesnih idealov niso dajale prevelikega pomena, kljub temu je pretirana debelost nekaj, čemur se vse zavestno izogibajo, povezujejo pa jo predvsem z odvečno maščobo in ne toliko s samimi kilogrami. S. Grogan (2008, 61-62) sicer trdi, da je to logično, saj so različne raziskave pokazale, da ženske, ki se več ukvarjajo s telesno aktivnostjo, večji pomen pripisujejo mišičastemu, čvrsto oblikovanemu telesu, in ne toliko vitkosti.

5.4 Četrty sklop: aktivnosti, povezane s telesnim videzom

Razlogi, da so se začele ukvarjati s telesno aktivnostjo, so pri intervjuvankah različni, večina pa se je že od malega ukvarjala z vadbo in športnim načinom življenja.

O3 pravi, da je v mlajših letih trenirala gimnastiko, od nekdaj je bila aktivna, intenzivno pa se je s fitnesom začela ukvarjati, ker je bil njen fant lastnih enega od fitnes centrov. V istem času, ko je začela z intenzivnejšo vadbo v fitnesu, si je ustvarila tudi račun na Instagramu, tako da je *fit kultura* pri njej predstavljala povezavo med telesno aktivnostjo in zdravim prehranjevanjem ter spremljanjem *fit inspiracijskih* vsebin na Instagramu. Pravi tudi, da se je njen pogled na vadbo in preoblikovanje telesa s časom spremenil. Včasih se je veliko bolj ukvarjala z vadbo in fitnesom

ter razmišljala o telesu in »pravilnem« prehranjevanju. Sčasoma je ugotovila, da ji to predstavlja preveliko obremenitev. Pravi, da se sedaj z vadbo ukvarja predvsem zaradi boljšega počutja: *»Telovadim, tut še spremljam te fintes bloggerke, preberem kakšen nasvet, ni pa to nobena frustracija. Pač telovadm, ker se boljše počutim, pa da mam vsaj malo natrenirano telo, ne shranjujem si pa kakšnih prej/potem slik pa gledam riti, kok se mi je povečala.«*

O4 pravi, da se je že od nekdaj ukvarjala s športom, v mlajših letih je trenirala tenis in atletiko, ko je s tem končala, pa je pričela s skupinskimi vadbami in fitnesom. Pravi, da se je s fitnesom začela ukvarjati predvsem, ker: *»Ko sm nehala trenirat atletko, sem res izgubila vso mišično maso. Pač iz tega, ko sem imela res natrenirano telo, sem postala cela »mehka«, po domače povedano. In takrat u bistvu sm ugotovila, da taka pa res si nisem všeč, tut pogrešala sem pač dejansko aktinost, in potem sem jeseni začela s temi skupnimi vadbami.«* Hkrati priznava, da njeno ukvarjanje z vadbo, konkretno s fitnesom, včasih že meji na obsesijo. Pravi: *»Mogoče js sm že nekak mal odvisna od športa, konkretno fitnesa. In ja, mogoče res že včasih malo meji na obremenjenost, na primer, če ne grem par dni v fitnes, sem kar živčna. Kdaj se moram prov nazaj držat, da kakšen dan počijem.«*

Tudi O5 pravi, da je bila že od malega dokaj aktivna. S samim spremljanjem fit kulture, nasvetov za prehrano in vadbo pa je začela predvsem zato, ker se ji je zdelo, da se ji vadba ne odraža na telesu in je želela, da se ji aktivnost pozna tudi na zunaj. O5: *»Se mi ni dost poznal nekej na telesu pa sm začela pol mal bolj raziskvt, zakaj je kšna vaja dobra, kaj je fino pojest pa tko naprej, ker se mi je zdel fino, da če nekej telovadm, da se mi tut kej pozna.«* Trdi, da se ji zdi vredno z vadbo ukvarjati predvsem zato, ker ji prinaša boljše počutje, ima več energije in je manj utrujena. Hkrati pa priznava, da ji je obenem pomembno, da se to odraža tudi na zunaj in da ji je zunanji videz pomemben.

Tudi O1 izpostavi ukvarjanje s športom v mladosti. Tako kot O4 tudi ona pravi, da je izgubila mišično maso, ko je končala z intenzivnim treniranjem. Pravi, da se je nezdravo prehranjevala in bila neaktivna, kar je posledično privedlo do slabega počutja in nezadovoljstva, zato se je začela zanimati za bolj zdrav način življenja in preoblikovanje postave.

Prav tako je O2 v mladosti bila športno aktivna, tudi ona omenja pomanjkanje aktivnosti ob prenehanju intenzivnega treniranja plezanja. Pravi: *»K sm nehala trenirat, mi je itak mankov en gibanje in smo pač skupej s kolegicam začele hodt na te skupinske vadbe, po sm pa še ta Instagram začela spremlat pa to fitnes industrijo, pa me je čist notr potegnil in sm res na polno spremlala vse te »tips« za hrano pa vadbo.«*

Vse intervjuvanke sicer izpostavijo, da spremljajo nasvete za aktivnost in vadbo predvsem na Instagramu, ki je kot platforma, kjer lahko spremljajo različne nasvete za vadbo in prehrano ter oblikovanje telesa, pomemben del njihovega ukvarjanja z vadbo in telesnim videzom.

Nekatere intervjuvanke pravijo, da so se začele z določenimi deli telesa bolj ukvarjati, odkar spremljajo Instagram. O4 tako pravi, da je bilo ravno spremljanje podob na Instagramu razlog, da se je začela ukvarjati s fitnesom in ne toliko s skupinskimi vadbami: *»Js u bistvu lih zato sem iz skupinskih vadb prešla bolj na fitnes. Ker se premal ukvarjajo z zgornjim delom telesa. In ja, predvsem se mi zdi, da dokler nisem začela teh profilov spremljat, tut sama nisem dajala takega pomena trupu pa predvsem rokam. Zdej pa mi je to pomembno, ja.«* Kljub temu pravi, da se ji ne zdi, da bi bila zato bolj obremenjena. Pravi: *»Men se ne zdi, u bistvu mi je za roke ful dobr delat vaje, tko da mi ni panike.«*

Zanimivo je, da nekatere priznavajo, da se ne bi toliko ukvarjale s telesno aktivnostjo, če se le-ta ne bi odražala tudi na telesnem videzu. Predvsem ne bi toliko pazile na pravilno prehranjevanje. O4 pravi, da se z vadbo po vsej verjetnosti ne bi ukvarjala tako intenzivno, če se ji ne bi rezultati poznali tudi na zunanjem izgledu. Pravi: *»Bi se vseen športala, ne bi se pa tolk ukvarjala, če se ne bi nič poznal, še posebej s prehrano, to gotovo ne. Ker je vseen naporno to vseeno za telo.«*

O5 pravi podobno: *»Bi se ukvarjala s športom, ja, ker mi da še velik več, k samo to, da se mi pozna na telesu, mogoče edin, če dobr pomislm, me ne bi tok vest pekla, če bi kšn dan spustila pa ok pr hrani zihr ne bi tok pazila, to pa sto posto, bi več jedla.«*

Prav tako O1 pravi: *»Realno, da bi imela top postavo, ki se ne bi spremenila, ne glede na to, koliko se gibljem al pa kaj jem, potem verjetno ne bi se nič ukvarjala, obremenjevala. No, bi*

hodila predvsem na aktivnosti, kjer se bolj zabavaš in uživaš, ne pa na te, k izoblikuješ telo, pa tut jedla bi verjetno bolj nezdravo.«

O2 meni, da bi se verjetno vseeno dosti ukvarjala z vadbo, predvsem zaradi dobrega počutja, a tudi ona dodaja, da bi najbrž spremenila vrsto aktivnosti in bi manj hodila na vadbe, namenjene prav oblikovanju telesa: »Mogoče edin, da ne bi pol tko lih na vadbe tok hodila, ampak bi bol kej drucga delala, to pa vrjetn bi ja, pol bi vrjetn bol v hribe hodila pa plezat, sj zdj tut, sam grem vseen na vadbo. Ker vseen je fino, da se ti pozna.«

6 Sklep

S svojo magistrsko nalogo sem želela ugotoviti, kakšno žensko podobo prezentirajo fitnes bloggerke preko svojih profilov na družbenem omrežju Instagram. S pomočjo analize sem ugotavljala, kakšno telesno obliko prikazujejo na svojih profilih ter predvsem, kakšno sporočilo s svojim načinom prikazovanja telesa prenašajo svojim sledilkam.

Družbeni ideali so vse od poznih 70. let in pojavom fitnes manije, ki jo je utelešala Jane Fonda, stopnjevali pomen čvrsto oblikovanega telesa (Kuhar 2004, 35). V 90. letih je sicer v ospredje ponovno prišel fenomen vitkosti, ki so ga utelešale izrazito suhe manekenke, v zadnjih letih pa se zdi, da ideal vitkosti nadomestilo predvsem mišičasto oblikovano telo.

Podoba, ki jo predstavljajo fitnes bloggerke, tako spominja na novodobne družbene ideale, ki v ospredje vedno bolj postavljajo mišičasto, z vadbo oblikovano postavo. Telesna oblika, ki jo predstavljajo, je predvsem raven trebuh, brez odvečne maščobe, z vidnimi trebušnimi mišicami, ki pa niso pretirano izstopajoče, čvrsta, napeta in privzdignjena zadnjica ter mišičaste roke in noge, ki prav tako niso napihnjene, ampak vseeno vidno oblikovane z vadbo.

Fitnes bloggerke svoje telo postavljajo na ogled po lastni izbiri in s tem želijo sporočiti, da ga imajo pod nadzorom in z njim lahko neomejeno manipulirajo. Toda v resnici izpostavljajo selekcionirane verzije same sebe, kjer so v ospredju vedno isti deli telesa (trebuh, noge, zadnjica), izpostavljeni na isti način z namenom doseganja odobravanja in všečnosti pri svojem občinstvu. Nekatere tudi odkrito priznavajo oprsje, povečano s pomočjo plastične kirurgije, in tako dokazujejo, da jim zunanja podoba predstavlja središče identitete ter da so za privlačen videz pripravljenje poseči po najrazličnejših izdelkih in storitvah. S tem pa utelešajo idealne predstavnice potrošniško usmerjene družbe.

Na svojih profilih zato direktno nagovarjajo žensko občinstvo in mu posredno ter neposredno sporočajo, da mu ukvarjanje s telesnim videzom lahko prinese zadovoljstvo, zdravje, srečo in pozitivno samopodobo. V skladu s postfeministično naravnanoostjo, ki se močno prepleta z novodobnimi potrošniškimi nazori, svojim sledilkam sporočajo, da je telesna podoba stvar

njihove lastne izbire, s katero lahko neomejeno manipulirajo, jo preoblikujejo in nadzirajo ter s tem dosežejo moč, neodvisnost, samostojnost in predvsem nadzor nad lastnim življenjem.

S svojo raziskavo sem hkrati želela ugotoviti, kako svojo telesno podobo in samo ukvarjanje s telesnim videzom zaznavajo uporabnice Instagrama, ki sledijo fitnes blogerkam, spremljajo *fit inspiracijske* vsebine in so na nek način tudi sami del *fit kulture*.

Z izvedbo poglobljenih intervjujev sem prišla do zanimive ugotovitve, da se intervjuvanke zavedajo nerealnosti prikazanih podob. Nekatere celo izpostavijo zavedanje medijskega vsiljevanja telesnih idealov, toda kljub temu vseeno sledijo praksam, ki jih opazijo, nekatere stremijo k doseganju »popolne« telesne podobe. Opaziti je tudi, da je njihov ideal skorajda identičen telesni podobi, ki jo same največkrat opazajo na Instagramu in ki jo v svoji analizi profilov fitnes blogerk opazam tudi sama.

Moje ugotovitve tako spominjajo na rezultate raziskave, ki jo je izvedla M. Kuhar, ko je ugotavljala vplive različnih dejavnikov na telesno samopodobo mladih deklet (17–22 let). Udeleženke raziskave so bile, prav tako kot moje intervjuvanke, kritične do prikazovanja medijskih podob, a so hkrati priznavale, da se z njimi primerjajo in jih imajo za podlago pri lastnem dožemanju telesnih idealov (Kuhar 2005, 134–135).

Po mojih opazanjih se intervjuvanke ne zavedajo popolnoma vplivanja prikazanih podob, ki jih zasledijo na Instagramu, trdijo namreč, da se kljub primerjavi ne obremenjujejo s svojo zunanjo podobo. Morda jim primerjava in ukvarjanje z lastnim telesom res ne predstavlja frustracije (kakor trdijo same), toda:

- njihova želja po doseganju telesne podobe je podobna, skorajda enaka tisti, ki jo opazijo na Instagramu;
- njihove vsakodnevne prakse so povezane z vadbeno aktivnostjo;
- ukvarjajo se s točno določenimi deli telesa (trebuh, noge, zadnjica) - želijo njihovo modifikacijo oziroma so bolj zadovoljne z njimi, če se približujejo idealu, kar kaže na to, da spremljanje telesnih oblik in s telesom povezanih praks na Instagramu vseeno ima vpliv na njihovo zaznavanje lastnega telesa.

Obenem opažam, da dekleta ukvarjanje s telesom in telesnim videzom *normalizirajo*, dojemajo ga kot nekaj običajnega, vsakdanjega. Nenehno oblikovanje, nadzor in discipliniranje telesa večina dojema kot nekaj želenega in do določene mere celo *nujnega*, kar se sklada s trditvijo M. Featherstona (1991, 170), da je ukvarjanje s telesom nekaj, kar se pričakuje in ni več le stvar izbire, obenem pa predstavlja predmet užitkov in samoizražanja.

Sklepam lahko, da fitnes blogerke na svoje sledilke vplivajo predvsem nezavestno, saj med njimi ni zavestnega kontakta. M. Ule pravi, da gre za vplivanje, ki se ga povečini ne zavedamo zaradi odsotnosti neposrednih interakcij, tako fitnes blogerke na svoje sledilke vplivajo že s samo navzočnostjo. Gre za vrsto informacijskega vplivanja, kjer osebe razvijejo skoraj enake načine oblačenja, obnašanja in vedenja, čeprav med njimi ni direktnih stikov (Ule 2009, 302–305). Tako vplivanje fitnes blogerk na svoje sledilke opazim predvsem takrat, ko intervjuvanke govorijo o delih telesa, ki se jim zdijo najpomembnejši (trebuh, noge, zadnjica) in so enaki delom telesa, ki jih najbolj izpostavljajo tudi fitnes blogerke. Hkrati priznavajo, da so se z določenimi deli telesa začele ukvarjati šele ob spremljanju Instagrama. Pozornost posvečajo predvsem tistim delom telesa, ki v družbi veljajo za najbolj privlačne in s tem ponovno dokazujejo prilagajanje svojih navad, vrednot in prepričanj sodobnim idealom.

Na zaznavanje lastnega telesa imajo seveda vpliv tudi drugi dejavniki, tako da je ukvarjanje s prej omenjenimi deli telesa seveda lahko posledica več različnih vplivov. Toda vseeno pogledi intervjuvank, ki so podobni tistim, ki jih na svojih profilih predstavljajo fitnes blogerke, kažejo na to, da obstaja povezava med spremljanjem vsebin, ki jih svojim sledilkam posredujejo fitnes blogerke, in njihovim odnosom do telesne aktivnosti in zunanjega izgleda.

Opažam tudi, da tako fitnes blogerke kot intervjuvanke telesno podobo dojemajo kot stvar lastne izbire, ki se jo lahko neomejeno spreminja in prilagaja, kar je v skladu z novodobno družbeno naravnostjo, ki telo dojema kot predmet, ki se ga da nenehno nadzirati in modificirati. Tako športno postavo, ki je v skladu z družbeno sprejetimi telesnimi ideali, povezujejo z zdravjem, uspehom in notranjim zadovoljstvom. Ukvarjanje s telesom dojemajo kot nekaj samoumevnega in ponotranjajo prepričanje, da »uspešna podoba zahteva uspešno telo« (Turner 2008, 98). Sicer

ugotavljam, da se ne zavedajo dejanskega nadzora, ki ga imata manifestiranje idealov in potrošniška kultura. Živijo v iluziji in prepričanju o nadzoru nad lastnim življenjem. A v resnici so se samo uklonile družbenim standardom. Na koncu koncev niso samostojne, ampak enake. Enaka telesa, enake navade, enak način objavljanja fotografij.

Naj opozorim, da so moje intervjuvanke vse tudi športno aktivne in imajo zato podobne poglede in prepričanja kot same fitnes bloggerke. Vprašanje je, kako na zaznavanje telesa gledajo dekleta, ki se od idealov močno oddaljujejo ali jim je zaradi različnih razlogov onemogočeno ukvarjanje z vadbeno aktivnostjo.

Tako ostaja vprašanje, ali omenjene ugotovite veljajo za celotno žensko populacijo v zahodni družbi ali pa gre le za poglede dela predstavnic ženskega spola, ki so že v osnovi bolj aktivne in so po lastni želji del *fit kulture*. Analizirala sem majhen vzorec mladih uporabnic Instagrama, ki jih zanimajo specifične vrste vsebin, povezane s *fit kulturo*, tako da bi lahko mislili, da je njihovo dožemanje telesa specifično. Toda glede na to, da je uporabnic družbenih omrežij kar 80 % med ženskami, ki imajo možnost dostopa do interneta (PEW 2015), sklepam, da je telesnim idealom in *fit kulturni* naravnosti izpostavljena večina ženske populacije. Poleg tega visoko število sledilk, ki jih imajo fitnes bloggerke, katerih profile sem analizirala (Kayla Itsines jih ima na primer več kot 5 milijonov), kaže na to, da trend *fit kulture* zelo razširjen.

7 Zaključne misli

V sodobni potrošniški kulturi, ki hodi z roko v roki s postfeministično naravnostjo, so ideali ženskosti močno povezani z zunanjo podobo in telesno obliko. Idealizirana zunanja podoba je prešla iz vitkosti in krhkosti k mišičasti podobi, ki simbolizira moč, samonadzor in disciplino. Postfeministični diskurzi predstavljajo ženske kot samostojne subjekte, a v resnici le spreminjajo in postavljajo nove ideale, ki naj bi jim ženske sledile, da dosežejo »pravo« ženskost in odobravanje družbe. Ideja o »pravi ženski« predstavlja samostojno individualistko, ki sama nadzira svoje življenje, predvsem pa svojo zunanjo podobo, s katero manipulira po lastni volji.

Razkazovanje zunanje podobe na družbenih omrežjih in sledenje novodobnim telesnim idealom, ki se v veliki meri manifestirata ravno preko objavljanja »popolnih« zunanjih podob na omenjenih platformah, pa kaže tudi na to, da ženske še vedno svojo podobo oblikujejo predvsem zaradi želje po družbenem odobravanju in všečnosti. Želja po družbeni sprejetosti je sicer logična naravnost vsakogar izmed nas, problem je, ker je privlačen zunanji videz ena temeljnih vrednot današnje družbe in središče posameznikine identitete, na kar opozarja tudi mnogo novodobnih avtoric in avtorjev (S. Bordo, M. Featherstone, M. Kuhar, H. Thomas, B. Turner). Ženske pa so, kot pravi S. Bordo (1993/2003, 15), »obsedene s svojimi telesi, čeprav jih težko sprejmejo«.

Zdi se, da zahodna potrošniška kultura pozablja na pomembnost naših notranjih prepričanj in vrednot, osebnostne lastnosti pa velikokrat enači zgolj s telesnim videzom. Ženske, ki se veliko ukvarjajo s svojo zunanjo podobo, se v skladu z novodobno individualistično naravnostjo, vedno bolj usmerjajo same vase, zunanja podoba pa postaja temelj njihovega delovanja, želja, vrednot in prepričanj. Telesna aktivnost vsekakor prinaša boljše zdravje in dobro počutje. Problem je v naravnosti, ki aktivnost enači z rezultati, izraženimi v telesni podobi.

Obenem ženske v zahodni družbi nemalokrat povezujejo neodvisnost in samostojnost z nadzorovanjem svojega telesa. V skladu s postfeministično naravnostjo gojijo prepričanje, da so se znebile moške nadvlade in to dokazujejo s tem, da svoje telo preoblikujejo in razkazujejo po lastni volji. Toda v resnici ostajajo še bolj ujete, vlogo moškega zatiralca pa je prevzela potrošniška, kapitalistično usmerjena etika. Doseganje ideala namreč zahteva raznovrstne prakse in navade, povezane s celotno *fit industrijo*, ki vključuje raznovrstne vadbene programe, fitnes

centre, wellnes centre, športno modo, dietne programe, prehrambeno industrijo itd. Sodobni ženski telesni ideal je tako popoln »partner« potrošniške kulture. Kot pravi S. Bordo (1993/2003, 299–300), nam družba skuša vsiliti iluzijo o različnosti in delovanju v skladu z lastnimi željami, a nas v resnici potrošniška kultura, katere del smo, nenehno uči, da same sebe vidimo kot »nezadostne, pomanjkljive in potrebne nenehnih izboljšav«.

Tako sledimo enakim idealom, ki se manifestirajo preko različnih kanalov, ter verjamemo, da bomo na tak način dosegle srečo, zadovoljstvo in sprejetje v družbi. Toda dejstvo je, da smo si med seboj različne, nobena podoba ni popolnoma enaka drugi. Namesto, da bi spodbujale in izpostavljale svoje unikatne lastnosti, stremimo k doseganju idealiziranih podob, ki jih opazujemo od daleč ter upamo, da nam bodo prinesle notranje zadovoljstvo. Potrošniška kultura nas na različne načine prepričuje, da z raznovrstnimi pripomočki, preparati in aktivnostmi lahko preoblikujemo svojo zunanjo podobo ter s tem dosežemo uspeh in srečo.

Potrošništvo nam tako, v zameno za čim več trošenja ponuja doseganje idealov in sprejetje v družbi. V resnici pa ustvarja vedno nove potrebe, želje in hotenja ter nas s tem drži v začaranem krogu nenehnega občutka nezadostnosti. Ženske resnične samostojnosti in neodvisnosti nikoli ne bomo dosegle s spreminjanjem svoje zunanje podobe in prizadevanjem za doseganje idealov, temveč takrat, ko bo celotna družba spremenila način dojemanja ženskega telesa in ga nehala obravnavati kot predmet, potreben nenehnih izboljšav, popravkov in discipliniranja.

8 Literatura

Adriaens, Fien. 2009. *Post feminism in popular culture: A potential for critical resistance?* Dostopno prek: <https://politicsandculture.org/2009/11/09/post-feminism-in-popular-culture-a-potential-for-critical-resistance/> (21. maj 2016).

Andermahr, Sonya in Terry Lovell in Carol Wolkovitz. 1997. *A Consice Glossary of Feminist Theory*. London, New York, Sidney, Aukland: Arnold.

Bahovec D., Eva. 2002. With your brain and my looks – Telo v kulturnih študijah. V *Cooltura – uvod v kulturne študije*, ur. Debeljak, Aleš in Peter Stankovič, Gregor Tomc in Mitja Velikonja, 175–193. Ljubljana: Študentska založba.

Bartky, Sandra Lee. 1997. *Foucault, Femininity and the Modernization of Patriarhal Power*. Dostopno prek: <http://files.umwblogs.org/blogs.dir/6402/files/2012/06/Bartky-MF-and-Patriarchal-Power.pdf> (21. maj 2016).

Bordo, Susan. 1993/2003. *Unbearable weight: feminism, Western culture, and the body*. Barkely, Los Angeles, London: University of California Press.

Boyd, Danah. 2007. *Why Youth (Herat) Social Network Sites. The Role of Networked Publics in Teenage Social Life*. Dostopno prek: <http://www.danah.org/papers/WhyYouthHeart.pdf> (10. junij 2016).

--- 2011. Social Network Sites as Networked Publics: Affordances, Dynamics, and Implications v *A Networked Self: Identity, Comunity, and Culture on Social Network Sites*, ur. Zizi Papacharissi, 39-59. New York in London: Routledge, Taylor & Francis Group.

--- in Nicole B. Ellison. 2007. *Social Network Sites: Definition, History and Scholarship*. Jurnal of Computer – Mediated Communication13 (1): 210 – 230.

Brooks, Ann. 1997. *Postfeminism – Feminsim, cultural theory and cultural forms*. London and New York: Routledge.

Fardouly, Jasmine in Lenny R. Vartanian. 2015. *Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions*. Dostopno prek: [http://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Fardouly %20& %20Vartanian %20\(2016\).pdf](http://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Fardouly%20&%20Vartanian%20(2016).pdf) (13. junij 2016).

Fetaherstone, Mike. 1991. *The Body in Consumer Culture* v *The Body: Social Process and Cultural Theory*, ur. Featherstone Mike, Mike Hepworth in Bryan S. Turner. London, Newbury Park, New Delhi: Sage Publications.

--- 2000. *Body Modification*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.

Frost, Liz. 2001. *Young women and the body. A feminist sociology*. New York: Palgrave.

Genz, Stephanie in Benjamin A. Brabon. 2009. *Postfeminism: Cultural Texts and Theories*. Edinburgh: Edinburgh University Press Ltd.

Gill, Rosalind. 2007. *Postfeminist Media Culture: Elements of a sensibility*. Dostopno prek: [http://eprints.lse.ac.uk/2449/1/Postfeminist_media_culture_\(LSERO\).pdf](http://eprints.lse.ac.uk/2449/1/Postfeminist_media_culture_(LSERO).pdf) (22. maj 2016).

Goffman, Erving. 2014. *Predstavljanje sebe v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Studia humanitatis.

Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York in London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Hefner, Veronica. 2016. *Mobile exercising and tweeting the pounds away: The use of digital applications and microblogging and their association with disordered eating and compulsive exercise*. Dostopno prek: <http://cogentoa.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23311886.2016.1176304> (11. junij 2016).

Herring, Susan. 2015. *Teens, Gender and Self- Presentation in Social Media*. Dostopno prek: <http://info.ils.indiana.edu/~herring/teens.gender.pdf> (10. junij 2016).

Higgins, E. Tory. 1987. *Self-discrepancy theory: A theory relating self and affect*. *Psychological Review* 94 (3): 319–340.

Hu, Yuheng, Lydia Manikonda in Subbarao Kambhampati. 2014. *What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types*. Dostopno prek: <http://rakaposhi.eas.asu.edu/instagram-icwsm.pdf> (22. maj 2016).

Instagram.com. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/> (22. maj 2016).

Kaye, Barbara K. 2011. Between Barack and a Net Place: Motivation for Using Social Network Sites and Blogs for Political Information. V *A Networked Self: Identity, Community, and Culture on Social Network Sites*, ur. Zizi Papacharissi, 208–232. New York in London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Kobal, Darja. 2001. *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kuhar, Metka. 2002. O telesni samopodobi mladih. *Socialna pedagogika* 6 (3): 255–278.

--- 2004. *V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.

Kulcsar, Zsolia. 2011. »A critique of post-feminism«. Dostopno prek: <http://americanajournal.hu/vol7no2/kulcsar> (12. maj 2016).

Krauss Whitbourne, Susan. 2013. Your Body on Display: Social Media and Your Self- Image. *Psychology Today*, 3. december. Dostopno prek: <https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201312/your-body-display-social-media-and-your-self-image> (10. junij 2016).

Lamut, Urša in Mirna Macur. 2012. *Metodologija družboslovnega raziskovanja: Od zasnove do izvedbe*. Ljubljana: Založba Vega.

Lehnert, Gertrud. 2000. *A History of Fashion in the 20th Century*. Cologne: Konemann.

Mandelson, Andrew L. in Zizi Papacharissi. 2011. Look At Us: Collective Narcissism in College Student Facebook Photo Galleries. V *A Networked Self: Identity, Community, and Culture on*

Social Network Sites, ur. Zizi Papacharissi, 251–274. New York in London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Meyrowitz, Joshua. 2014. *No Sense of Place: The Impact of Electronic Media on Social Behavior*. New York; Oxford: Oxford University Press.

Musek, Janek. 2010. *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

PEW. 2015. *Demographic of Key Social Networking Platforms*. Dostopno prek: <http://www.pewinternet.org/2015/01/09/demographics-of-key-social-networking-platforms-2/> (22. maj 2016).

Papacharissi, Zizi. 2011. *A Networked Self: Identity, Community, and Culture on Social Network Sites*. New York in London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Praprotnik, Tadej. 1999. *Ideološki mehanizem produkcije identitete: Od identitete k identifikaciji*. Ljubljana: ISH – Fakulteta za podiplomski humanistični študij in ŠOU – Študentska založba.

--- 2003. *Skupnost, identiteta in komunikacija v virtualnih skupnostih*. Ljubljana: ISH – Fakulteta za podiplomski humanistični študij.

Ridgway, Jessica in Russel Clayton. 2016. *Instagram Unfiltered: Exploring Associations of Body Image Satisfaction, Instagram, #Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes*. Dostopno prek: https://www.researchgate.net/publication/283730300_Instagram_Unfiltered_Exploring_Associations_of_Body_Image_Satisfaction_Instagram_Selfie_Posting_and_Negative_Romantic_Relationship_Outcomes (10. junij 2016).

Sassatelli, Roberta. 2000. *The Commercialization of Discipline: Keep it Fit Culture and Its Values*. Dostopno prek: https://www.researchgate.net/publication/254329464_The_Commercialization_of_Discipline_Keep-Fit_Culture_and_Its_Values (11. junij 2016).

Sharp, Gwen. 2011. *Myth-Making and the »We can do it!« Poster*. Dostopno prek: <https://thesocietypages.org/socimages/2011/01/04/myth-making-and-the-we-can-do-it-poster/> (12. julij 2016).

Stern, Susannah. 2008. Producting Sites, Exploring Identities: Youth Online Authorship v *Youth, Identity and Digital Media*, ur. David Buckingham, 95-117. Cambridge: the MIT Press.

Švab, Alenka. 2002. »Devided we stand« - teme in dileme študij spolov. V *Cooltura – uvod v kulturne študije*, ur. Debeljak Aleš, Peter Stankovič. Gregor Tomc in Mitja Velikonja, 195-210. Ljubljana: Študentska založba.

Thomas, Helen. 2013. *The Body and Everyday Life*. London & New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Tiggermann, Marika in Mia Zaccardo. 2015. »Exercise do be fit, not skinny«: *The effect of fitspiration imagery in women's body image*. Dostopno prek: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144515000893> (14. junij 2016).

Toffoletti, Kim. 2014. Baudrillard, Postfeminism, and the Image makeover. *Cultural Politics* 10 (1): 105-119. Dostopno prek: <http://culturalpolitics.dukejournals.org/search?fulltext=postfeminism&submit=yes&x=4&y=8> (22. maj 2016).

Top-hashtags.com. Dostopno prek: <http://top-hashtags.com/instagram/> (22. maj 2016).

Tsaousi, Christiana. 2015. *How To Organise Your Body 101: Postfeminism And (Re)Construcion Of The Female Body Through »How To Look Good Naked«*. Dostopno prek: [https://lra.le.ac.uk/bitstream/2381/36536/6/How %20to %20organise %20your %20body %20101-2015-Tsaousi-published.pdf](https://lra.le.ac.uk/bitstream/2381/36536/6/How%20to%20organise%20your%20body%20101-2015-Tsaousi-published.pdf) (23. junij 2016).

Turner, Bryan S. 2008. *The Body & Society – Third edition*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore: Sage Publications.

Ule, Mirjana. 2000. *Sodobne identitete v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

--- 2009. *Socialna psihologija: Analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Vogrinc, Janez. 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Zaraghooni, Sasan. 2007. *A Studi of Self-Presentation in Light of Facebook*. Dostopno prek: https://zarghooni.files.wordpress.com/2011/09/zarghooni-2007-selfpresentation_on_facebook.pdf (10. junij 2016).

Whelehan, Imelda. 2010. Remaking Feminsim: Or Why Is Postfeminism So Boring? *Nordic Jurnal Of English Studies* 9 (3): 155–172. Dostopno prek: <http://ojs.ub.gu.se/ojs/index.php/njes/article/view/456/436> (9. junij 2016).

PRILOGE

PRILOGA A: Analiza profilov fitnes blogerk

1. Analiza profila @alexandrabring

Splošne značilnosti:

Link do Instagram profila: <https://www.instagram.com/alexandrabring/>

Link do spletne strani: <http://alexandrabring.se/>

Ime profila: alexandrabring (Alexandra Bring).

Profilna fotografija: na fotografiji je uporabnica slikana od spredaj, do pasu, na fotografiji nosi športni nedrček.

Opis profila: v opisu je najprej zapisano njeno polno ime, poleg njega pa ikona diamanta.

Pod imenom piše Entrepreneur&founder of @BRINGSPORTSWEAR, zraven pa ikona mišičaste roke s stisnjeno pestjo – uporabnica poda se opiše kot podjetnica in ustanoviteljica lastne športne znamke oblačil.

Nato navede ime svojega sponzorja FEMIMAL in kodo »alexandra15« (ne pojasni, kaj naj bi koda pomenila).

Sledijo navedbe uporabniških imen na družbenih omrežjih Snapchat in na kanalu YouTube, ki so enaka uporabniškemu imenu na Instagramu (alexandrabring).

V opisu prav tako deli svoj e-mail naslov.

Na koncu z besedami »read my blog« nakaže na link do svojega spletnega bloga.

Povezave do spletnih strani/drugih družbenih omrežij: da, link do bloga in navedena uporabniška imena za Snapchat in YouTube.

Število sledilcev: 662.000.

Število sledenih: 478.

Število objav (fotografij): 1958.

Časovni razpon zadnjih 50 fotografij: od 21.5.2016 do 27.6.2016 (en dan pred analizo).

Zadnjih 50 fotografij je bilo narejenih v časovnem razponu enega meseca in enega tedna (38 dni).

1. Sklop: analiza fotografij

Katere kategorije fotografij se pojavljajo na profilih fitnes bloggerk? (odgovor v številu fotografij, možen samo en odgovor, vsaka kategorija je izbrana samo enkrat)

Šport	Hrana	Moda	Selfie	Citati	Druge osebe	Hišni ljubljenci	Arhitektura	Potovanja	Dogodki	Narava
10	2	7	19	4	2	3	0	2	0	1

Ali se oseba sama pojavlja na fotografiji?

Oseba se pojavi na fotografijah	Oseba se ne pojavi na fotografijah
42	8

- a) Kategorija: Šport, telesna aktivnost – upoštevane so samo fotografije, na katerih se predstavlja uporabnica profila.

Ali oseba na fotografiji izvaja športno aktivnost oziroma kakršnokoli telesno aktivnost?

(odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja športno aktivnost	Oseba ne izvaja športne aktivnosti
10	32

Katero vadbeno aktivnost izvaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja vaje na fitnes napravah/s fitnes pripomočki	Oseba izvaja vaje z lastno telesno težo, doma	Oseba je del skupinske vadbe	Oseba teče	Oseba izvaja druge športne aktivnosti, katere?
10	0	0	0	0

Kje se nahaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

V vadbenem prostoru (fitnes, telovadnica)	Zunaj (mesto, narava)	Notri, doma	najverjetneje	Drugo, kje?
16	8	11		7*

* enkrat se oseba nahaja v garderobi (predvidoma fitnes centra),

enkrat se oseba nahaja v svoji pisarni

Na 5 fotografijah se ne da določiti kraja posnetka.

Ali oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke	Oseba na fotografijah ne uporablja vadbenih pripomočkov
10	32

Katere izdelke promovira oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Pripomočki za vadbo in šport	Prehrana in prehranski dodatki	Športne znamke oblačil
0	3	1

b) Kategorija: prehrana

Kakšna hrana je izpostavljena na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prehranski dodatki	Hitro pripravljena hrana, nezdrave sladkarije	Sadje, zelenjava	Ketonska prehrana	Drugo, kaj?
1	2	2	0	0

c) Kategorija: moda – upoštevane so fotografije, na katerih se pojavlja uporabnica profila oz. na katerih je izpostavljeno izključno oblačilo/modni dodatek

Katera oblačila so prikaza na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Športni nadržek	Športne pajkice/trenirka	Športni copati	Kopalke/spodnje perilo	Nešportna/vsakodnevna oblačila
14	19	13	4	11

Oseba nosi športno modo na skupno 23 fotografijah.

d) Kategorija: osebni portret/selfie

Ali oseba na fotografiji fotografira samo sebe? (samo fotografije, na katerih se nahaja uporabnica profila)

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba fotografira samo sebe	Oseba ne fotografira same sebe
19	23

Na kakšen način se fotografira oseba?

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Sama, v obraz	Z drugimi osebami, v obraz	Sama, v ogledalo	Z drugimi osebami v ogledalo	Sama v druge dele telesa, katere?
4	0	13	1	1*

*oseba fotografira svoje trebušne mišice

e) Kategorija: citati (quotes)

Kakšna je vsebina verza na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, možen je samo en odgovor)

Nanašajoča na ženskost/žensko telo	Nanašajoča se na »fit kulturo«	Drugo, kakšna?
1	1	2*

* en citat ima humorno vsebino,

en citat se nanaša na medosebne odnose

d) Kategorija: telesna podoba/zunanji videz

Izpostavljenost oblin:

Katere obline so izpostavljene na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prsi	Zadnjica
8	10

Izpostavljenost izoblikovanih mišic, čvrstega telesa

Katere mišice so vidne na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Trebušne mišice	Mišice rok	Mišice nog	Hrbtne mišice	Zadnjične mišice
13	3	10	2	10

Število fotografij, na katerih je izpostavljen vsaj en del telesa: 33

Katere prvine, ki izražajo »fit« telo, so prikazane na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Giblјivost	Moč
1	7

Stilizirana podoba

V kolikšni meri je oseba na fotografiji poudarila/olepšala svoj zunanji izgled? (možnih več odgovorov)

Naličenost	Nenaličenost	Urejena pričeska	Neurejena pričeska	Uporaba drugih sredstev
12	0	12	6	1*

*enkrat prikazana uporaba obraznih krem

Poza telesa

Kakšno pozo zavzema oseba na fotografiji? (upoštevane fotografije, na katerih je uporabnica profila; fotografije, narejene samo v obraz, niso upoštevane)

»Naravna«	Ležeča na hrbtu/slika z vrha	Noga naprej - izbočena zadnjica	Dvignjena roka, dlan stisnjena v pest	V gibanju	Od strani/s profila	Od zadaj/v hrbet	Druga, kakšna?
14*	4	3	0	5	0	5	7**

*poza je sicer »naravna«, ampak se v večini primerov vidijo izrazite mišice, predvsem noge in trebuh

* petkrat na pol sede/leže, na boku
enkrat sede, z rokami na kolenih, napol s profila
enkrat sede, od strani, samo zgornji del telesa

2. Sklop: Analiza besedila

Kakšne vrste sporočil so uporabljene poleg fotografij in videoposnetkov? (možnih več odgovorov)

Motivacijska	Nasveti za vadbo	Nasveti za prehrano	Promoviranje izdelkov	Osebna sporočila	Drugo, kaj?
4	13	2	11	11	9*

*šestkrat so uporabljene samo ikone (smeški)

enkrat se pojavi komentar v zvezi z modo

enkrat gre za čestitko za dan državnosti

enkrat poziv k sledenju na drugih družbenih omrežjih

3. Sklop: Analiza hashtagov/označevanj drugih uporabnikov

Katere vrste #hashtagov uporabljajo fitnes blogerke? (možnih več odgovorov)

Nanašajoč na telesno obliko	Nanašajoč na vadbo, telesno aktivnost	Nanašajoč na prehranjevanje	Blagovne znamke	Druge, katere?
0	4*	0	20	5**

* uporabljen je hashtag #bringcamp (športni camp, ki ga vodi uporabnica)

** trikrat je uporabljen hashtag #girlpower

enkrat je uporabljen hashtag v zvezi s hišnimi ljubljenci (#adoptdontshop)

enkrat je uporabljen hashtag #tradition

Katere uporabnike označujejo na svojih fotografijah in v komentarjih svojih fotografij? (možnih več odgovorov)

Druge fitnes blogerke	Druge profile s »fit inspiracijsko« vsebino	Znamke oblačil, drugih izdelkov	Druge osebe	Druge, katere?
10*	0	27**	9	0

*od tega je šestkrat označena uporabnica @vicima, prav tako fitnes blogerka

**od tega devetkrat označena njena lastna blagovna znamka @bringsportswear

od tega sedemkrat @femimal, prehranska dopolnila

Telesna podoba uporabnice

Uporabnica ima dokaj veliko oprsje, ozek pas, izrazite trebušne mišice, izrazite hrbtne mišice, čvrsto/napeto zadnjico (ampak ne preveliko/neskladno s telesom), ozka stegna z vmesnim razponom (»tight gap«). Oseba ima svetle, daljše lase, včasih spuščene, občasno spete v čop ali figo. Oseba nosi make-up, tudi med vadbo.

Opažanja

Bloggerka se na večini fotografij pojavlja sama (42 od 50, se pravi 84 % fotografij). Na skoraj polovici fotografij slika samo sebe (»selfie«), povečini tako, da samo sebe slika v ogledalo, kjer izpostavlja svojo celotno telesno podobo.

Bloggerka sicer športno aktivnost izvaja zgolj na 10 fotografijah (10 %), kljub temu je skupaj 16 fotografij (32 %) posnetih v telovadnici oziroma v fitnes centru. Na fotografijah, kjer se ukvarja s športom, uporablja tudi vadbene pripomočke.

Športen, aktiven način življenja izraža z nošenjem športnih oblačil, ki jih nosi na 23 fotografijah (46 %), ter prikazovanjem svojega izklesanega telesa, ki ga izpostavi tudi, ko je oblečena v kopalko ali vsakodnevna oblačila (predvsem izpostavljenost nog).

Bloggerka ima svojo lastno znamko športnih oblačil (@Bringsportswear), ki jo promovira že v opisu svojega profila ter na nekaterih fotografijah. Poleg tega je njen sponzor znamka športne prehrane »Femimal«, kar prav tako izpostavi v svojem profilu ter na več fotografijah, kjer ima bloggerka izdelek ob strani, objavi pa tudi nekaj fotografij same reklamne kampanje, ki jo je posnela za omenjeno znamko.

Bloggerka na fotografijah nosi športna oblačila in sicer športni nedrček (28 %), športne pajkice/trenirko (38 %), športne copate (26 %), s katerimi poudarja svojo izklesano postavo ter nakazuje na vadbeno aktivnost. Svoje telo izpostavi tudi z nošenjem kopalk (8 %). Tudi ob nošenju vsakodnevni oblačil izpostavi svoje izklesano telo. Predvsem z nošenjem kril, s čimer poudari svoje noge in zadnjico.

Bloggerka na svojem profilu objavlja tudi fotografije citatov (8 % od proučevanih fotografij), ki imajo sicer različno vsebino, nekateri so humorni, drugi se nanašajo na fit kulturo in žensko telo, tretji pa imajo povsem drugo vsebinsko noto.

Kot že omenjeno, bloggerka na svojem profilu izpostavlja svoje izklesano telo. Tako na nekaterih fotografijah (16 %) izpostavi svoje oprsje ter zadnjico (20 %). V eni od starejših objav prizna, da ima oprsje kirurško povečano.

Sicer bloggerka na fotografijah večinoma poudarja svoje trebušne mišice (26 %), mišice rok (6 %), mišice nog (20 %), hrbtne mišice (4 %) in zadnjične mišice (20 %). Tako je vsaj en del telesa izpostavljen na skupaj 66 % izmed analiziranih fotografij.

Bloggerka obenem izpostavi svojo moč s tem, da dviga težke uteži/predmete (14 %).

Besedila poleg fotografij se nanašajo predvsem na šport (26 %), promocijo izdelkov (22 %), med katerimi prevladuje promocija njenega sponzorja Femimal, in njene blagovne znamke oblačil. Veliko je tudi osebnih sporočil iz njenega vsakdanjega življenja (22 %). Ostala sporočila so

motivacijska oziroma življenjski nasveti (8 %), nasveti za prehrano (4 %), ikone (12 %). V komentarjih uporablja tudi hashtage, večinoma blagovnih znamk, ki jih promovira, uporabi tudi hashtag lastnega programa #bringcamp ter, trikrat uporabi hashtag #girlpower.

Na svojih fotografijah označuje tudi druge profile, predvsem izdelkov, ki jih promovira in znamk oblačil, ki jih nosi na fotografijah. Označi tudi druge osebe, ki so z njo na fotografiji oziroma je z njimi na določenem kraju, med drugim tudi druge fitnes blogerke, v večini primerov prijateljico @vicima, s katero večkrat skupaj trenirata.

2. Analiza profila @kayla_itsines

Splošne značilnosti:

Link do Instagram profila: https://www.instagram.com/kayla_itsines/

Link do spletne strani: <http://www.kaylaitsines.com/>

Ime profila: kayla_itsines

Profilna fotografija: uporabnica na sliki s svojim partnerjem.

Opis profila:

V opisu je najprej opredeljeno, da je oseba *public figure*. Da je to njen pravi profil, je dokazano z znakom  (gre za simbol, ki ga oseba lahko pridobi pri Instagramu in predstavlja znak, da je profil resnično od osebe, ki se na njem predstavlja).

V naslednji vrstici je z znakom @ označen uporabnik @toby_pearce, za katerega uporabnica z uporabo ikon (posebni slikovni simboli, ki jih uporabniki družbenih omrežij in pametnih telefonov uporabljajo za prikazovanje dogodkov/občutkov, večinoma namesto besedila) prikaže, da gre za njenega fanta/zaročenca.

Nato v naslednji vrstici uporabnica ponovno uporabi ikono (tokrat zvezdice) in z velikimi tiskanimi črkami sporoči: NEW APP »Sweat with Kayla« OUT NOW, s čimer naredi promocijo za svojo novo mobilno aplikacijo, in spodaj pripiše: Available in English (dostopna v angleščini) in k temu doda ikone italijanske, nemške, francoske in španske zastave, s čimer nakaže, da je aplikacija dostopna tudi v jezikih teh držav.

Na koncu opisa je link do uporabnišne spletne strani/aplikacije, kar uporabnica nakaže z besedilom »Click here« in ikono, ki predstavlja na link usmerjen prst.

Za razliko od večine profilov, ki imajo pod vrstico, kjer je prikazano število sledilcev, sledenih in fotografij, samo tipko »follow«, ima profil osebe »kayla_itsines« poleg znaka »follow« še znak »contact«, ki vodi do e-naslova uporabnice. Znak »contact« je sicer Inststagramova novost, namenjena predvsem marketinško usmerjenim profilom, in do 28.6.2016 še ni bila pogosto uporabljena med uporabniki Instagrama (Instagram.com).

Povezave do spletnih strani/drugih družbenih omrežij: da, v opisu profila je link do spletne strani/aplikacije uporabnice.

Število sledilcev: 5,3 milijona.

Število sledenih: 209.

Število objav (fotografij): 3708.

Časovni razpon zadnjih 50 fotografij: od 20.6.2016 do 28.6.2016.

Uporabnica je 50 fotografij objavila v 8 dneh.

1. Sklop: analiza fotografij

Katere kategorije fotografij se pojavljajo na profilih fitnes bloggerk? (odgovor v številu fotografij, možen samo en odgovor, vsaka kategorija je izbrana samo enkrat)

Šport	Hrana	Moda	Selfie	Citati	Druge osebe	Hišni ljubljenci	Arhitektura	Potovanja	Dogodki	Narava
1	6	3	3	8	18	2	2	3	4	0

Ali se oseba sama pojavlja na fotografiji?

Oseba se pojavi na fotografijah	Oseba se ne pojavi na fotografijah
11	39

- a) Kategorija: Šport, telesna aktivnost – upoštevane so samo fotografije, na katerih se predstavlja uporabnica profila.

Ali oseba na fotografiji izvaja športno aktivnost oziroma kakršnokoli telesno aktivnost ?

(odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja športno aktivnost	Oseba ne izvaja športne aktivnosti
1	49

Katero vadbeno aktivnost izvaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja vaje na fitnes napravah/s fitnes pripomočki	Oseba izvaja vaje z lastno telesno težo, doma	Oseba je del skupinske vadbe	Oseba teče	Oseba izvaja druge športne aktivnosti, katere?
0	0	1	0	0

Kje se nahaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

V vadbenem prostoru (fitnes, telovadnica)	Zunaj, v naravi	Notri, doma	najverjetneje	Drugo, kje?
3	3	3		2*

*na eni fotografiji se oseba nahaja pred promocijskim platnom, na dogodku

*na eni fotografiji je oseba v televizijskem studiu

Ali oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke	Oseba na fotografijah ne uporablja vadbenih pripomočkov
0	10

b) Kategorija: prehrana

Kakšna hrana je izpostavljena na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prehranski dodatki	Hitro pripravljena hrana, nezdrave sladkarije	Sadje, zelenjava	Ketonska prehrana	Drugo, kaj?
0	0	5	0	1*

*suši

c) Kategorija: moda – upoštevane so fotografije, na katerih se pojavlja uporabnica profila oz. na katerih je izpostavljeno izključno oblačilo/modni dodatek

Katera oblačila so prikaza na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Športni nedrček	Športne pajkice/trenirka	Športni copati	Kopalke/spodnje perilo	Nešportna/vsakodnevna oblačila
5	5	4	0	2

d) Kategorija: osebni portret/selfie

Ali oseba na fotografiji fotografira samo sebe? Samo fotografije, na katerih se nahaja uporabnica profila

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba fotografira samo sebe	Oseba ne fotografira same sebe
3	8

Na kakšen način se fotografira oseba?

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Sama, v obraz	Z drugimi osebami, v obraz	Sama, v ogledalo	Z drugimi osebami v ogledalo	Sama v druge dele telesa, katere?
1	1	1	0	1*

*ena izmed fotografij je pravzaprav kolaž štirih fotografij, na treh se oseba fotografira v ogledalo, na eni pa fotografira svoje trebušne mišice.

e) Kategorija: citati (quotes)

Kakšna je vsebina verza na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, možen je samo en odgovor)

Nanašajoča na ženskost/žensko telo	Nanašajoča se na »fit kulturo«	Drugo, kakšna?
1	2	5*

* ena fotografija govori o »življenjski modrosti«

ena fotografija je humorna

tri fotografije govorijo o medčloveških odnosih

f) Kategorija: Telesna podoba/zunanji videz – analizirala sem tako telesno prezentacijo uporabnice, kot tudi drugih oseb, ki jih prikazuje na fotografijah

Izpostavljenost oblin:

Katere obline so izpostavljene na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prsi	Zadnjica
2	3

Izpostavljenost izoblikovanih mišic, čvrstega telesa

Katere mišice so vidne na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Trebušne mišice	Mišice rok	Mišice nog	Hrbtne mišice	Zadnjične mišice
17	6	19	0	3

Izpostavljenost lastnega izklesanega telesa: 6.

Izpostavljenost napredka: analiza fotografij, kjer je izpostavljen napredek osebe na fotografiji.

Število fotografij napredka: 17.

Kakšne vrste telesna transformacija je predstavljena na fotografijah? (odgovor podan samo enkrat)

Vitko telo v čvrsto/mišičasto	Obilnejše telo v vitko/čvrsto/mišičasto
2	15

V kakšni pozi je predstavljena oseba na fotografiji? (odgovor podan samo enkrat) – fotografije prej

Nepremična, stoječa, naravnost	Dvignjena roka, dlan v pest	V gibanju
17	0	0

Fotografije potem

Nepremična, stoječa, naravnost	Dvignjena roka, dlan v pest	V gibanju
13	4	0

Kakšen izraz ima oseba na obrazu? (odgovor podan samo enkrat) – fotografije prej

Oseba se smeji	Oseba je resna	Oseba je žalostna	Oseba zakriva obraz
6	8	0	3

fotografije potem

Oseba se smeji	Oseba je resna	Oseba je žalostna	Oseba zakriva obraz
12	3	0	2

Stilizirana podoba

V kolikšni meri je oseba na fotografiji poudarila/olepšala svoj zunanji izgled? (v primeru, da je to očitno vidno na fotografijah) (možnih več odgovorov, upoštevane fotografije, na katerih je uporabnica profila)

Naličenost	Nenaličenost	Urejena pričeska	Neurejena pričeska	Uporaba drugih sredstev
1	0	1	0	0

Poza telesa

Kakšno pozo zavzema oseba na fotografiji? (upoštevane fotografije, na katerih je uporabnica profila, fotografije samo v obraz niso upoštevane)

»Naravna«	Ležeča na hrbtu/slika od vrha	Noga naprej - izbočena zadnjica	Dvignjena roka, dlan stisnjena v pest	V gibanju	Od strani/s profila	Od zadaj/v hrbet	Druga, kakšna?
6	1*	0	2*	1	2*	1	0

*ena izmed fotografij je kolaž štirih fotografij, na katerih so različne poze, na kolažu se tako pojavijo fotografije, označene z zvezdico

2. Sklop: Analiza besedila

Kakšne vrste sporočil so uporabljene poleg fotografij in videoposnetkov? (možnih več odgovorov)

Motivacijska	Komentarji v zvezi z vadbo	Komentarji prehrane	Promoviranje izdelkov	Osebna sporočila	Ženska/ženskost	Drugo, kaj?
5	16*	5	0	10	1	13**

* uporabnica v večini komentarjev v zvezi z vadbo dodaja link do svoje spletne strani/aplikacije, na kateri predstavlja svoj vadbeni program, ki naj bi prinesel željeno telesno transformacijo

** sedem komentarjev pod fotografijami se nanaša na dogodek, ki se ga je udeležila/ga je vodila uporabnica, šlo je za skupinski vadbeni dogodek po njenem programu, ki ga je sama tudi vodila, uporabnica tako poziva k udeležbi/komentira dogajanje, ...

en komentar je izključno uporaba ikon

en komentar se nanaša na dopust/počitnice

tri komentarji so pohvale drugim osebam za njihovo telesno preobrazbo

en komentar je povabilo za ogled oddaje, v kateri je bila gostja uporabnica

3. Sklop: Analiza hashtagov/označevanj drugih uporabnikov

Katere vrste #hashtagov uporabljajo fitnes blogerke? (možnih več odgovorov)

Nanašajoč na telesno obliko	Nanašajoč na vadbo, telesno aktivnost	Nanašajoč na prehranjevanje	Druge, katere?
1*	12*	0	10**

*uporabnica uporablja izključno hashtag, ki se nanašajo na njen poseben vadbeni program, tako najdemo naslednje hashtag v zvezi s telesno obliko in telesno vadbo: #bbgprogress, #bbg, #bbgmums, #sweatwithkayla

**uporabnica je ravno na turneji svojega vadbenega programa, zato uporablja hashtag #Sweattour2016 (šestkrat)

enkrat uporabi hashtag #nyc

enkrat uporabi hashtag #rosebowl

dvakrat uporabi hashtag, ki so skovanke običajnih besed #letsdothis #lastone

Katere uporabnike označujejo na svojih fotografijah in v komentarjih svojih fotografij? (možnih več odgovorov)

Druge fitnes blogerke	Druge profile s »fit inspiracijsko« vsebino	Znamke oblačil, izdelkov	Prijatelje, družino, druge osebe	Profile recepti/hrano z	Druge, katere?
4	1	2	32*	3	1**

*od tega je sedemkrat označen njen partner @tobi_pearce

** profil z različnimi citati

Telesna podoba uporabnice

Oseba je zelo vitka, zagorela, ima ozek pas, vitke noge in roke, izrazite trebušne mišice, ob bokih ni odvečne maščobe, noge so brez celulita, strij, polet je zagorela. Oprsje ni majhno, ampak tudi ne preveliko, vseeno dokaj bujno glede na vitkost. Zadnjica je majhna, ampak čvrsta.

Oseba ima daljše lase, ki niso vidno barvani, uporablja ličila in ima izrazito opazne poravnane bele, sijoče zobe. Nos je ozek, usta niso izrazita, niso pa majhna.

Opažanja

Specifika analizirane blogerke je predvsem v tem, da je njeno objavljjanje fotografij v primerjavi z drugimi dosti bolj intenzivno (50 fotografij v zgolj 8 dneh).

Blogerka sicer kar na 36 % svojih fotografij objavlja fotografije telesnih transformacij posameznic, ki so svoje telo preoblikovale s pomočjo njenega vadbenega programa.

S tem sporoča svojim sledilkam ključno sporočilo sodobne naravnosti s preokupacijo s telesnim videzom, torej da je telo možno nenehno neomejeno preoblikovati in modificirati.

Sicer oseba samo sebe izpostavi samo na 22 % fotografijah, vendar zaradi intenzivnosti objavljanja to vseeno pomeni 11 fotografij same sebe v 8 dneh, kar je 1,4 na dan, tako da lahko rečem, da je njeno izpostavljanje lastne podobe dokaj pogosto.

Blogerka na zgolj eni fotografiji izvaja športno aktivnost, ampak z drugimi elementi »fit kulture« napeljuje na ukvarjanje s telesno aktivnostjo in preoblikovanjem telesa (npr. z nošenjem športnih oblačil, zdravo prehrano itd.)

Prehranskih dodatkov na svojih fotografijah ne promovira, objavlja sicer fotografije zdrave hrane (12 % fotografij).

Ob dlje trajajočem lastnem sledenju omenjeni blogerki sem opazila, da je njen način objavljanja fotografij dokaj enak, objavlja fotografije transformacij, lastne podobe, citate, zdrave obroke in občasno fotografije iz zasebnega življenja.

Ukvarjanje z vadbo in preoblikovanjem telesa sicer izpostavlja predvsem z nošenjem športnih oblačil tudi v vsakodnevnem življenju in prikazovanju fotografij prej/potem uporabnic njenega programa.

Večina transformacij oseb, ki jih objavlja, prikazuje preoblikovanje postave iz prej močnejšega telesa v bolj vitko in mišičasto.

Ženske na fotografijah večinoma zavzemajo pozo, kjer stojijo naravnost. Kar nekaj jih na fotografijah potem roke prikazuje privzdignjene, z dlanjo, stisnjeno v pest, da so izrazito vidne mišice rok.

Opaziti je tudi, da je več uporabnic na fotografijah prej resnih, medtem ko se na fotografijah potem smeji. Kar nakazuje na njihovo srečo, ker so dosegle željeno telesno podobo.

3. Analiza profila @linnlowes

Splošne značilnosti:

Instagram profil: <https://www.instagram.com/linnlowes/>

Spletna stran: <http://www.linnlowes.se/>

Ime profila: linnlowes (Linn Löwes)

Profilna fotografija: na fotografiji je uporabnica slikana na postelji, s pokrčenimi nogami, obraz oprt navzdol, izpostavljene so na pol pokrčene noge.

Opis profila:

Najprej uporabnica navede svoje polno ime: Linn Löwes.

Sledi ikona v obliki srca in navedba: Fitnessjunkie.

Sledi ikona osebe, ki dviga uteži in navedba kratic: Lic. Int. PT (kratice pomenijo, da je oseba certificirana fitnes osebna trenerka).

V naslednji vrstici sta ikoni vilice in noža ter pripis: Nutrition conselor.

Nato sledi ikona štiriperesne deteljice in pripis: Cancer survivor.

V naslednji vrstici uporabi ikono, ki ponazarja družbeno omrežje Snapchat in njeno uporabniško ime na tem omrežju: linnlowes87.

Nato z ikono v obliki pisma navede svoj elektronski naslov: info@linnlowes.com.

V predzadnji vrstici uporabi ikono računalnika in zraven pripiše »Get my eBook« ter z ikono dlani, ki s prstom kaže navzdol, pokaže na zadnjo vrstico, kjer je link do njene spletne strani, kjer sledilci lahko pridejo do njene e-knjige.

Povezave do spletnih strani/drugih družbenih omrežij: navedeno je uporabniško ime za snapchat in povezava do spletne strani njene e-knjige.

Število sledilcev: 367.000.

Število sledenih: 321.

Število objav (fotografij): 2766.

Časovni razpon zadnjih 50 fotografij: od 31.5.2016 do 30.6.2016.

Uporabnica je 50 fotografij objavila v 31 dneh.

1. Sklop: analiza fotografij

Katere kategorije fotografij se pojavljajo na profilih fitnes blogerk? (odgovor v številu fotografij, možen samo en odgovor, vsaka kategorija je izbrana samo enkrat)

Šport	Hrana	Moda	Selfie	Citati	Druge osebe	Hišni ljubljenci	Arhitektura	Potovanja	Dogodki	Narava
8	5	13	17	0	1	0	2	2	0	2

Ali se oseba sama pojavlja na fotografiji?

Oseba se pojavi na fotografijah	Oseba se ne pojavi na fotografijah
42	8

- a) Kategorija: Šport, telesna aktivnost – upoštevane so samo fotografije, na katerih se predstavlja uporabnica profila.

Ali oseba na fotografiji izvaja športno aktivnost oziroma kakršnokoli telesno aktivnost ?

(odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja športno aktivnost	Oseba ne izvaja športne aktivnosti
8	42

Katero vadbeno aktivnost izvaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja vaje na fitnes napravah/s fitnes pripomočki	Oseba izvaja vaje z lastno telesno težo, doma	Oseba je del skupinske vadbe	Oseba teče	Oseba izvaja druge športne aktivnosti, katere?
8	0	0	0	0

Kje se nahaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

V vadbenem prostoru (fitnes, telovadnica)	Zunaj, v naravi	Notri, doma	najverjetneje	Drugo, kje?
18	8	15		1*

*v avtu

Ali oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke	Oseba na fotografijah ne uporablja vadbenih pripomočkov
8	34

Katere izdelke promovira oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Pripomočki za vadbo in šport	Prehrana in prehranski dodatki	Športne znamke oblačil
0	0	0

b) Kategorija: prehrana

Kakšna hrana je izpostavljena na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prehranski dodatki	Hitro pripravljena hrana, nezdrave sladkarije	Sadje, zelenjava, oreški	Ketonska prehrana	Drugo, kaj?
0	0	5	1	0

c) Kategorija: moda – upoštevane so fotografije, na katerih se pojavlja uporabnica profila oz. na katerih je izpostavljeno izključno oblačilo/modni dodatek

Katera oblačila so prikaza na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Športni nadržek	Športne pajkice/trenirka	Športni copati	Kopalke/spodnje perilo	Nešportna/vsakodnevna oblačila
21	28	19	6	10

d) Kategorija: osebni portret/selfie

Ali oseba na fotografiji fotografira samo sebe? (samo fotografije, na katerih se nahaja uporabnica profila)

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba fotografira samo sebe	Oseba ne fotografira same sebe
17	25

Na kakšen način se fotografira oseba?

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Sama, v obraz	Z drugimi osebami, v obraz	Sama, v ogledalo	Z drugimi osebami v ogledalo	Sama v druge dele telesa, katere?
3	0	12	0	2*

* trup

e) Kategorija: citati (quotes)

Kakšna je vsebina verza na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, možen je samo en odgovor)

Nanašajoča ženskost/žensko telo na	Nanašajoča se na »fit kulturo«	Drugo, kakšna?
0	0	0

f) Kategorija: Telesna podoba/zunanji videz (analizirala sem tako telesno prezentacijo uporabnice, kot tudi drugih oseb, ki jih prikazuje na fotografijah)

Izpostavljenost oblin:

Katere obline so izpostavljene na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prsi	Zadnjica
4	22

Izpostavljenost izoblikovanih mišic, čvrstega telesa

Katere mišice so vidne na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Trebušne mišice	Mišice rok	Mišice nog	Hrbtne mišice	Zadnjične mišice
20	15	23	5	22

Katere prvine, ki izražajo »fit« telo, so prikazane na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Giblјivost	Moč
1	7

Izpostavljenost napredka analiza fotografij, kjer je izpostavljen napredek osebe na fotografiji (upoštevana tako uporabnica profila, kot tudi druge osebe)

Kakšne vrste telesna transformacija je predstavljena na fotografijah? (odgovor podan samo enkrat)

Vitko telo v čvrsto/mišičasto	Obilnejše telo v vitko/čvrsto/mišičasto
4	0

V kakšni pozi je predstavljena oseba na fotografiji? (odgovor podan samo enkrat) – fotografije prej

Nepremična, naravnost	stoječa,	Dvignjena roka, dlan v pest	V gibanju
3		1	0

Fotografije potem

Nepremična, naravnost	stoječa,	Dvignjena roka, dlan v pest	V gibanju
3		1	0

Kakšen izraz ima oseba na obrazu? (odgovor podan samo enkrat)

fotografije prej

Oseba se smeji	Oseba je resna	Oseba je žalostna	Oseba zakriva obraz
0	1	0	3

fotografije potem

Oseba se smeji	Oseba je resna	Oseba je žalostna	Oseba zakriva obraz
0	1	0	3

Stilizirana podoba

V kolikšni meri je oseba na fotografiji izrazito poudarila/olepšala svoj zunanji izgled? (možnih več odgovorov)

Naličenost	Nenaličenost	Urejena pričeska	Neurejena pričeska	Uporaba drugih sredstev
7	0	14	0	0

Poza telesa

Kakšno pozo zavzema oseba na fotografiji? (upoštevane fotografije, na katerih je uporabnica profila)

»Naravna«	Ležeča na hrbtu/slika od vrha	Noga naprej - izbočena zadnjica	Dvignjena roka, dlan stisnjena v pest	V gibanju	Od strani/s profila	Od zadaj/v hrbet	Druga, kakšna?
15	0	10	2	7	3	2	3*

*na pol sede/leže, od strani

2. Sklop: Analiza besedila

Kakšne vrste sporočil so uporabljene poleg fotografij in videoposnetkov? (možnih več odgovorov)

Motivacijska	Nasveti za vadbo	Nasveti za prehrano	Promoviranje izdelkov	Osebna sporočila	Drugo, kaj?
6	9	8	6*	21	0

*dvakrat promocija njene e-knjige

3. Sklop: Analiza hashtagov/označevanj drugih uporabnikov

Katere vrste #hashtagov uporabljajo fitnes blogerke? (možnih več odgovorov)

Nanašajoč na telesno obliko	Nanašajoč na vadbo, telesno aktivnost	Nanašajoč na prehranjevanje	Druge, katere?
5*	20**	1	28***

*uporablja hashtag: #beck, #biceps, #forearm, #glute in #teamsmallboobs

**uporablja hashtag: #striveforprogress, #activewear, #workout, #workoutoutfit, #gains, #progress, #workoutvideo, #lotsofhardwork, #squats, #legday, #squatjumps, #lifting

***večino (23-krat) uporablja hashtag običajnih besed (#lol, #proud, #moment, itd.)

trikrat uporabi hashtag #fuckcancer

enkrat uporabi hashtag #venice2015

enkrat uporabi hashtag #nike

Katere uporabnike označujejo na svojih fotografijah in v komentarjih svojih fotografij? (možnih več odgovorov)

Druge fitness bloggerke	Druge profile s »fit inspiracijsko« vsebino	Znamke oblačil, izdelkov	Prijatelje, družino	Druge, katere?
5*	1	15**	2	0

*označi @maedelenros ali pa @dublededication, svoj drugi profil, videoblog, ki ga imata skupaj z @madelenros

Telesna podoba uporabnice

Bloggerka ima ozek pas, vidno izrazite trebušne mišice, mišičaste roke in hrbet. Stegen nima vitkih, so močnejša, ampak mišičasta, sprednja stegenska mišica pretirano ne izstopa, ni presledka med nogami. Zadnjica je privzdignjena, vidno čvrsta, vidno izbočena v primerjavi s pasom. Uporabnica sama zase v eni od objav trdi, da ima majhno oprsje, na fotografijah se zdi povprečno, ni izrazito veliko, a niti ni majhno.

Opažanja

Bloggerka na večini fotografij izpostavlja samo sebe (84 %). Čeprav športno aktivnost izvaja na le 8 fotografijah (16 %), na ukvarjanje s telesno aktivnostjo napeljuje z objavo različnih fotografij s fit inspiracijsko vsebino.

Tako je na primer oseba fotografirana v vadbenem centru (36 %), čeprav v tistem trenutku ne izvaja vadbe (večinoma fotografira samo sebe v ogledalo, v ozadju se vidijo fitness naprave). Na fotografijah, kjer sicer izvaja vadbo, na vseh razen na eni uporablja fitness pripomočke in z dvigovanjem uteži nakazuje svojo moč.

Na svojih fotografijah promovira tudi zdravo prehrano (12 %). Sicer pa naravnost na vadbeno aktivnost nakazuje predvsem z nošenjem športnih oblačil (56 %). Svoje izklesano telo izpostavi s prikazovanjem svojega telesa tudi ko nosi običajna, vsakodnevna oblačila (12 %) ali pa spodnje peril oziroma kopalke (14 %). Tako bloggerka tudi, ko počenja druge, običajne stvari, izpostavlja svoje ukvarjanje s telesnim videzom s tem, da prikazuje svoje izklesano telo (primer fotografije).

Bloggerka na 34 % fotografijah slika samo sebe, pri tem predvsem fotografira svojo celotno podobo v ogledalo (24 %). Ostalo so fotografije v obraz (6 %) in v trup, na način, da se vidijo trebušne mišice (4 %).

Bloggerka predstavi tudi svoje prej/potem fotografije in sicer dvakrat (naj omenim, da z daljšim spremljanjem omenjane bloggerke lahko vidimo, da fotografije svoje transformacije objavlja kar pogosto). Njena transformacija je potekala iz prej vitkega telesa, ki je bilo manj mišičasto, v sicer močnejše, ampak bolj mišičasto telo, z izrazito povečano zadnjico in ozkim pasom. Ob daljšem

spremljanju blogerke lahko razberemo, da se je za preobrazbo in ukvarjanje s fitnesom odločila po ozdravitvi od hude bolezni (raka), tako v svojih objavah večkrat poudari, da se sedaj počuti bolj zdravo in močnejšo. Tako zdravje in dobro počutje poveže z ukvarjanjem s telesom in njegovim preoblikovanjem.

Blogerka na fotografijah izpostavlja predvsem svojo zadnjico (44 %), mišice nog (46 %) in trebušne mišice (40 %). Prsi ne izpostavlja tako pogosto (8 %). Hrbtnih mišic (10 %) ne izpostavi pogosto, ampak ko jih, jim je večinoma namenjena celotna pozornost, prikaže tudi njihovo transformacijo. Pogosto izpostavi tudi mišice rok (30 %).

Sicer blogerka predvsem na fotografijah, kjer slika samo sebe v obraz (selfie), izpostavi tudi naličenost in urejen videz.

Sicer pa opazimo še, da blogerka pogosto svojo zadnjico izpostavlja s posebno pozo, kjer izboči zadnjico, eno nogo pa potisne naprej (20 %). Gre za pozo, ki jo fitnes blogerke pogosto uporabljajo, kadar hočejo posebej izpostaviti svojo čvrsto zadnjico. Uporabi tudi pozo, kjer je prikazana moč rok (4 %).

Na fit kulturo se navezujejo tudi hashtagi, ki jih uporablja ob fotografijah (#striveforprogress, #activewear, #workout, #workoutoutfit, #gains, #progress, #workoutvideo, #lotsofhardwork, #squats, #legday, #squatjumps, #lifting). Uporablja tudi hashtage, ki se navezujejo na določene dele telesa (#beck, #biceps, #forearm, #glute in #teamsmallboobs).

Na fotografijah označuje tudi znamke oblačil, ki jih tisti trenutek nosi, gre predvsem za športne znamke oblačil (Nike, Amnsportswear, Adidas itd.). Izpostavi pa tudi svoj drugi profil, ki ga ima skupaj s fitnes blogerko @maedelenros, imenovan @dublededication, gre za profil z videonasveti za različne vadbe.

4. Analiza profila osebe @steph_pacca

Splošne značilnosti:

Link do profila na Instagramu: https://www.instagram.com/steph_pacca/

Povezava do spletne strani: <http://www.stephpacca.com.au/>

Ime profila: steph_pacca (Steph Pacca)

Profilna fotografija: na fotografiji je uporabnica, oblečena v bikini, na plaži, slikana do kolen.

Opis profila:

V opisu je najprej navedeno njeno ime (torej STEPH PACCA), v naslednji vrstici je navedena država, od koder prihaja, in njen poklic (Australia/Personal Trainer), nato sledi navedba kontakta, oziroma e-mail naslova (Contact: stephpacca@hotmail.com). V naslednji vrstici uporabnica deli svoje uporabniško ime na družbenem omrežju Snapchat (Snapchat: Paccy88).

Nato sledi navedba sponzorja: @WomensBest Ambassador, v isti vrstici sledi ikona piščice, obrnjene navzdol, zraven pa z velikimi črkami napis »SUGAR FREE JUNE«, v naslednji vrstici sledi še ena ikona puščice, obrnjene navzdol, v zadnji vrstici pa link do njene osebne spletne strani.

Povezave do spletnih strani/drugih družbenih omrežij: povezava do spletne strani, uporabniško ime Snapchata in e-naslov.

Število sledilcev: 819.000.

Število sledenih: 490.

Število objav (fotografij): 1256.

Časovni razpon zadnjih 50 fotografij: : od 16.5.2016 do 30.6.2016.

Uporabnica je 50 fotografij objavila v 45 dneh.

1. Sklop: analiza fotografij

Katere kategorije fotografij se pojavljajo na profilih fitnes bloggerk? (odgovor v številu fotografij, možen samo en odgovor, vsaka kategorija je izbrana samo enkrat)

Šport	Hrana	Moda	Selfie	Citati	Druge osebe	Hišni ljubljenci	Arhitektura	Potovanja	Dogodki	Narava
9	1	25*	13	0	1	0	0	0	1	0

*športna moda ali kopanke, kjer se vidi celotno uporabničino telo

Ali se oseba sama pojavlja na fotografiji?

Oseba se pojavi na fotografijah	Oseba se ne pojavi na fotografijah
48	2

- a) Kategorija: Šport, telesna aktivnost – upoštevane so samo fotografije, na katerih se predstavlja uporabnica profila.

Ali oseba na fotografiji izvaja športno aktivnost oziroma kakršnokoli telesno aktivnost?

(odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja športno aktivnost	Oseba ne izvaja športne aktivnosti
9	41

Katero vadbeno aktivnost izvaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja vaje na fitnes napravah/s fitnes pripomočki	Oseba izvaja vaje z lastno telesno težo, doma	Oseba je del skupinske vadbe	Oseba teče	Oseba izvaja druge športne aktivnosti, katere?
4	3	1	1	0

Kje se nahaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

V vadbenem prostoru (fitnes, telovadnica)	Zunaj, v naravi	Notri, doma	najverjetneje	Drugo, kje?
4	28	15		1*

*oseba se nahaja na igrišču za tenis

Ali oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke	Oseba na fotografijah ne uporablja vadbenih pripomočkov
4	5

Katere izdelke promovira oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Pripomočki za vadbo in šport	Prehrana in prehranski dodatki	Športne znamke oblačil
1	4	0

b) Kategorija: prehrana

Kakšna hrana je izpostavljena na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prehranski dodatki	Hitro pripravljena hrana, nezdrave sladkarije	Sadje, zelenjava	Ketonska prehrana	Drugo, kaj?
0	0	1	0	1*

*na fotografiji oseba promovira znamko kokosovega olja

c) Kategorija: moda – upoštevane so fotografije, na katerih se pojavlja uporabnica profila oz. na katerih je izpostavljeno izključno oblačilo/modni dodatek

Katera oblačila so prikaza na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Športni nedrček	Športne pajkice/trenirka	Športni copati	Kopalke/spodnje perilo	Nešportna/vsakodnevna oblačila
17	15	13	28	3

d) Kategorija: osebni portret/selfie

Ali oseba na fotografiji fotografira samo sebe? (samo fotografije, na katerih se nahaja uporabnica profila)

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba fotografira samo sebe	Oseba ne fotografira same sebe
12	36

Na kakšen način se fotografira oseba?

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Sama, v obraz	Z drugimi osebami, v obraz	Sama, v ogledalo	Z drugimi osebami v ogledalo	Sama v druge dele telesa, katere?
2	0	8	0	2

- e) Kategorija: Telesna podoba/zunanji videz analizirala sem tako telesno prezentacijo uporabnice, kot tudi drugih oseb, ki jih prikazuje na fotografijah

Izpostavljenost oblin:

Katere obline so izpostavljene na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prsi	Zadnjica
21	5

Izpostavljenost izoblikovanih mišic, čvrstega telesa

Katere mišice so vidne na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Trebušne mišice	Mišice rok	Mišice nog	Hrbtne mišice	Zadnjične mišice
33	3	23	0	5

Katere prvine, ki izražajo »fit« telo, so prikazane na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Gibljivost	Moč
0	8

Izpostavljenost napredka analiza fotografij, kjer je izpostavljen napredek osebe na fotografiji (tako uporabnica, kot druge osebe, ki jih je morebiti objavila na svojem profilu)

Kakšne vrste telesna transformacija je predstavljena na fotografijah? (odgovor podan samo enkrat)

Vitko telo v čvrsto/mišičasto	Obilnejše telo v vitko/čvrsto/mišičasto
0	1

V kakšni pozi je predstavljena oseba na fotografiji? (odgovor podan samo enkrat)

Fotografije prej

Nepremična, naravnost	stoječa,	Dvignjena roka, dlan v pest	V gibanju
1		0	0

Fotografije potem

Nepremična, stoječa, naravnost	Dvignjena roka, dlan v pest	V gibanju
1	0	0

Kakšen izraz ima oseba na obrazu? (odgovor podan samo enkrat) –fotografije prej

Oseba se smeji	Oseba je resna	Oseba je žalostna	Oseba zakriva obraz
0	0	0	1

Fotografije potem

Oseba se smeji	Oseba je resna	Oseba je žalostna	Oseba zakriva obraz
0	0	0	1

Stilizirana podoba

V kolikšni meri je oseba očitno na fotografiji poudarila/olepšala svoj zunanji izgled? (možnih več odgovorov, upoštevane fotografije, na katerih je uporabnica profila)

Naličenost	Nenaličenost	Urejena pričeska	Neurejena pričeska	Uporaba drugih sredstev
9	0	8	2	0

Poza telesa -

Kakšno pozo zavzema oseba na fotografiji? (upoštevane fotografije, na katerih je uporabnica profila)

»Naravna«	Ležeča na hrbtu/slika od vrha	Noga naprej - izbočena zadnjica	Dvignjena roka, dlan stisnjena v pest	V gibanju	Od strani/s profila	Od zadaj/v hrbet	Druga, kakšna?
28	0	0	0	9	1	0	2*

* na eni fotografiji osebo drži v naročju njen fant

Na eni fotografiji je oseba fotografirana od spodaj, naslanja se nazaj, ima dvignjeno nogo (zadnjega dela telesa se ne vidi).

2. Sklop: Analiza besedila

Kakšne vrste sporočil so uporabljene poleg fotografij in videoposnetkov? (možnih več odgovorov)

Motivacijska	Nasveti za vadbo	Nasveti za prehrano	Promoviranje izdelkov	Osebna sporočila	Drugo, kaj?
6	7	8*	16**	11	2***

*sedem sporočil se nanaša na njen program, ki ga je promovirala v mesecu juniju »Sugar free june«, gre za izziv prehrane brez sladkorja, tako da se pravzaprav navezuje na prehranske izbire

**promovira različne izdelke: od prehranskih dodatkov, kozmetičnih pripomočkov, vadbenih programov, v eni objavi pa tudi alkohol (manj kalorično verzijo vodke)

*** eno sporočilo je poziv svojim sledilkam, da v komentarje napišejo, kaj bi želele, da uporabnica objavlja na svojem profilu

ena objava je razglasitev zmagovalke nagradne igre

3. Sklop: Analiza hashtagov/označevanj drugih uporabnikov

Katere vrste #hashtagov uporabljajo fitnes blogerke? (možnih več odgovorov)

Nanašajoč na telesno obliko	Nanašajoč na vadbo, telesno aktivnost	Nanašajoč na prehranjevanje	Druge, katere?
0	4	14*	9**

*uporablja hashtagi znamk prehranskih dopolnil/proteinskih napitkov #womensbest, največkrat pa uporabi hashtag #sugarfreemay in »#sugarfreejune (navezujeta se na njen program/izziv)

** štiri hashtagi so imena kozmetičnih izdelkov, ki jih promovira

štiri hashtagi so običajne besede (#thankyou, #motivation)

en hashtag je ime modne trgovine, iz katere je obleka, ki jo nosi na fotografiji

Katere uporabnike označujejo na svojih fotografijah in v komentarjih svojih fotografij? (možnih več odgovorov)

Druge fitnes blogerke	Druge profile s »fit inspiracijsko« vsebino	Znamke oblačil, izdelkov	Prijatelje, družino	Druge, katere?
0	16*	41**	19***	0

* označi @activeescapes, @fitness_junkie, @motivationforfitness in @fitnessgitlmotivation

**od tega šestkrat označi @womensbest prehranska dopolnila, ostale označbe so večinoma znamke oblačil, ki jih nosi na fotografiji

*** večinoma označi @joepacca1173, ki ga navede kot fotografa (v enem od komentarjev omeni tudi, da je njen brat). Dvakrat je označen drug fotograf, dvakrat njen partner, enkrat prijateljica, dvakrat osebi, ki uporabljata njen program

Telesna podoba uporabnice

Uporabnica ima ozek pas, izrazito vidne trebušne mišice, brez obrobne odvečne maščobe na bokih, stegenska mišica je zelo izrazita in vidna. Roke niso izrazite, a niso zamaščene. Zadnjica je izbočena in čvrsta. Uporabnica ni pretirano vitka, je pa izrazito mišičasta, še posebej noge in trebuh. Med stegni nima presledka, stegna so precej močnejša od ostalega dela telesa.

Uporabnica ima umetno oprsje, kar sama izpostavi v eni od starejših objav. Uporabnica redno nosi make-up, pričesko ima večinoma urejeno.

Opažanja

Na večini fotografij se pojavlja blogerka (96 %). Pri tem večinoma prikazuje svojo mišičasto, z vadbo oblikovano postavo. Tudi ko se na fotografijah pojavlja v vsakodnevnih oblačilih, se dobro vidi njeno izklesano telo, predvsem trebuh in noge. Na 24 % fotografijah slika samo sebe, sicer jo fotografira nekdo drug. Pri tem je večina fotografij narejena tako, da se slika v ogledalo, na način, da se vidi celotno njeno telo (16 %), na dveh fotografijah pa slika samo sebe v obraz (4 %).

Blogerka sicer prikazuje izvajanje športne aktivnosti na zgolj 9 fotografijah (18 %), a ukvarjanje s telesnim videzom in vadbo spodbuja predvsem s tem, da prikazuje svoje izklesano telo, ki je izpostavljeno na 42 fotografijah (48 %).

Na fotografijah, kjer izvaja vadbeno aktivnost, se občasno nahaja v fitnesu, nekatere vaje pa izvaja v naravi, pri tem v fitnes centru uporablja vadbene pripomočke (45 %), v naravi pa ne (55 %).

Blogerka ukvarjanje z vadbo izpostavlja z nošenjem športnih oblačil (34 %), najbolj pa z izpostavljanjem izklesanega telesa, ki ga prikazuje tako v športnih oblačilih kot tudi s prikazovanjem telesa v kopalkah oziroma v spodnjem perilu (56 %).

Blogerka na večini fotografij izpostavlja svoje oprsje, za katerega v eni izmed starejših objav prizna, da je umetno povečano. Prsi izpostavi na 42 % fotografij. Zadnjice ne izpostavlja tako pogosto (10 %), saj je večina fotografij posnetih od spredaj, kljub temu na fotografijah, kjer je prikazana zadnjica, lahko opazimo, da je le-ta čvrsta, mišičasta ter brez maščobe in celulita.

Sicer blogerka izpostavlja predvsem svoje trebušne mišice (66 %) ter mišice nog (46 %). Mišice rok (6 %) in zadnjice (10 %) niso izrazito izpostavljene.

Blogerka na fotografijah izpostavlja svojo moč tudi s tem, da v fitnesu dviguje uteži ter v naravi izvaja vaje, za katere je potrebna fizična moč (16 %).

Na eni izmed fotografij izpostavi telo uporabnice njenega vadbenega programa, ki je preoblikovala telo s pomočjo upoštevanja njenih smernic za preoblikovanje telesa.

Na večini fotografij je izpostavljeno telo in se izrazita urejenost ne opazi. Kljub temu predvsem na fotografijah, kjer slika samo sebe v obraz, lahko opazimo naličenost in urejeno pričesko.

Blogerka na fotografijah in v komentarjih promovira različne izdelke, med drugim prehranske dodatke in kozmetične izdelke.

Blogerka promovira zdravo prehrano z nasveti za prehrano (16 %) in s promocijo svojih »no sugar june« in »no sugar may« programov, s čimer svojim sledilkam svetuje, da za en mesec iz prehrane popolnoma izločijo uporabo sladkorja. Program prav tako omenja v opisu svojega profila.

Promoviranje programa izpostavlja z uporabo hashtagov #sugarfreemay in #sugarfreejune.

Na svojih fotografijah označuje tudi druge profile s »fit inspiracijsko« vsebino (16-krat), s čimer nakazuje na telesno aktivnost in ukvarjanje žensk s telesom in vadbo (@activeescapes, @fitness_junkie, @motivationforfitness in @fitnessgitlmotivation).

Oseba na večini fotografij izpostavlja svoje telo, tudi če je fotografija druge kategorije (na primer v kuhinji stoji oseba v športnem nadržku, vidijo se izklesane trebušne mišice, čeprav naj bi bil namen fotografije promocija prehranskega izdelka).

5. Analiza profila @amandabisk

Splošne značilnosti:

Instagram profil: <https://www.instagram.com/amandabisk/>

Spletna stran: <http://www.amandabisk.com/>

Ime profila: amandabisk (uporabnica Amanda Bisk)

Profilna fotografija: na sliki uporabnica, slikana v joga položaju (v pozi »strešice«, ena noga visoko v zrak), fotografija je posneta na plaži.

Opis profila:

Najprej v opisu navede svoje polno ime: Amanda Bisk.

V naslednji vrstici je prvo ikona v obliki sonca, nato naveden kraj, od koder je uporabnica: Perth, AUS in nato ikona kapljic.

V naslednji vrstici je ikona koale, nato izpostavi, da je bivša profesionalna atletinja: Former AUstralian Pole Vaulter (skok s palico).

Sledijo navedbe njenega poklica, aktivnosti, ki jih počne:

-ikona dvignjene roke z izpostavljenimi mišico, stisnjeno v pest in navedbo njenega sedanjega poklica: Exercise Physiologist,

-ikona tekaških čevljev: Elite Athletics Coach,

-ikona sklenjenih dlani: Qualified Yoga Instructor.

V predzadnji vrstici opisa je ikona knjige in navedba njenega programa »My 12week TRAINING PROGRAM« ter puščica dlani, s prstom usmerjenim navzdol, kjer je nato link do njene spletne strani.

Povezave do spletnih strani/drugih družbenih omrežij: da, povezava do spletne strani.

Število sledilcev: 603 000.

Število sledenih: 415.

Število objav (fotografij): 1967.

Časovni razpon zadnjih 50 fotografij: od 1.6.2016 do 1.7.2016.

Zadnjih 50 fotografij je bilo narejenih v časovnem razponu enega meseca (30 dni).

1. **Sklop: analiza fotografij**

Katere kategorije fotografij se pojavljajo na profilih fitnes blogerk? (odgovor v številu fotografij, možen samo en odgovor, vsaka kategorija je izbrana samo enkrat)

Šport	Hrana	Moda	Selfie	Citati	Druge osebe	Hišni ljubljenci	Arhitektura	Potovanja	Dogodki	Narava
29	6	1	0	4	2	1	0	5	1	1

Ali se oseba sama pojavlja na fotografiji?

Oseba se pojavi na fotografijah	Oseba se ne pojavi na fotografijah
33	17

- a) Kategorija: Šport, telesna aktivnost – upoštevane so samo fotografije, na katerih se predstavlja uporabnica profila.

Ali oseba na fotografiji izvaja športno aktivnost oziroma kakršnokoli telesno aktivnost ?

(odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja športno aktivnost	Oseba ne izvaja športne aktivnosti
27	6

Katero vadbeno aktivnost izvaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba izvaja vaje na fitnes napravah/s fitnes pripomočki	Oseba izvaja vaje z lastno telesno težo	Oseba je del skupinske vadbe	Oseba teče	Oseba izvaja druge športne aktivnosti, katere?
2	15	1	9	0

Kje se nahaja oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

V vadbenem prostoru (fitnes, telovadnica)	Zunaj, v naravi	Notri, doma	najverjetneje	Drugo, kje?
3	21*	0		3**

*od tega štirikrat na atletskem igrišču

** dvakrat v mestu, enkrat pred hotelom

Ali oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba na fotografijah uporablja vadbene pripomočke	Oseba na fotografijah ne uporablja vadbenih pripomočkov
2	25

Katere izdelke promovira oseba na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, kjer oseba izvaja vadbeno aktivnost, vsak odgovor podan samo enkrat)

Pripomočki za vadbo in šport	Prehrana in prehranski dodatki	Športne znamke oblačil
0	0	0

b) Kategorija: prehrana

Kakšna hrana je izpostavljena na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prehranski dodatki	Hitro pripravljena hrana, nezdrave sladkarije	Sadje, zelenjava	Ketonska prehrana	Drugo, kaj?
0	1	5	0	2*

*dvakrat poleg sadja, zelenjave še kruh/francoski rogljiček

c) Kategorija: moda – upoštevane so fotografije, na katerih se pojavlja uporabnica profila oz. na katerih je izpostavljeno izključno oblačilo/modni dodatek

Katera oblačila so prikaza na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Športni nadržek	Športne pajkice/trenirka/kratke hlače	Športni copati	Kopalke/spodnje perilo	Nešportna/vsakodnevna oblačila
18	22	20	5	2

d) Kategorija: osebni portret/selfie

Ali oseba na fotografiji fotografira samo sebe? (samo fotografije, na katerih se nahaja uporabnica profila)

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Oseba fotografira samo sebe	Oseba ne fotografira same sebe
0	33

Na kakšen način se fotografira oseba?

(odgovor v številu fotografij, vsak odgovor podan samo enkrat)

Sama, v obraz	Z drugimi osebami, v obraz	Sama, v ogledalo	Z drugimi osebami v ogledalo	Sama v druge dele telesa, katere?
0	0	0	0	0

e) Kategorija: citati (quotes)

Kakšna je vsebina verza na fotografiji? (odgovor v številu fotografij, možen je samo en odgovor)

Nanašajoča na ženskost/žensko telo	Nanašajoča se na »fit kulturo«	Drogo, kakšna?
	2	2

f) Kategorija: Telesna podoba/zunanji videz analizirala sem tako telesno prezentacijo uporabnice, kot tudi drugih oseb, ki jih prikazuje na fotografijah

Izpostavljenost oblin:

Katere obline so izpostavljene na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Prsi	Zadnjica
0	7

Izpostavljenost izoblikovanih mišic, čvrstega telesa

Katere mišice so vidne na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Trebušne mišice	Mišice rok	Mišice nog	Hrbtne mišice	Zadnjične mišice
8	21	23	4	7

Katere prvine, ki izražajo »fit« telo, so prikazane na fotografiji? (možnih več odgovorov)

Giblјivost	Moč
14	8

Izpostavljenost napredka analiza fotografij, kjer je izpostavljen napredek osebe na fotografiji (uporabnice ali druge osebe)

Kakšne vrste telesna transformacija je predstavljena na fotografijah? (odgovor podan samo enkrat)

Vitko telo v čvrsto/mišičasto	Obilnejše telo v vitko/čvrsto/mišičasto
0	1

V kakšni pozi je predstavljena oseba na fotografiji? (odgovor podan samo enkrat) – fotografije prej

Nepremična, naravnost	stoječa,	Dvignjena roka, dlan v pest	V gibanju
1		0	0

Fotografije potem

Nepremična, naravnost	stoječa,	Dvignjena roka, dlan v pest	V gibanju
1		0	0

Kakšen izraz ima oseba na obrazu? (odgovor podan samo enkrat) –fotografije prej

Oseba se smeji	Oseba je resna	Oseba je žalostna	Oseba zakriva obraz
1	0	0	0

fotografije potem

Oseba se smeji	Oseba je resna	Oseba je žalostna	Oseba zakriva obraz
1	0	0	0

Stilizirana podoba

V kolikšni meri je oseba na fotografiji poudarila/olepšala svoj zunanji izgled? (možnih več odgovorov)

Naličenost	Nenaličenost	Urejena pričeska	Neurejena pričeska	Uporaba drugih sredstev
0	0	0	0	0

Poza telesa

Kakšno pozo zavzema oseba na fotografiji? (upoštevane fotografije, na katerih je uporabnica profila)

»Naravna«	Ležeča na hrbtu/slika od vrha	Noga naprej - izbočena zadnjica	Dvignjena roka, dlan stisnjena v pest	V gibanju	Od strani/s profila	Od zadaj/v hrbet	Druga, kakšna?
3	0	0	0	24	1	5	0

2. Sklop: Analiza besedila

Kakšne vrste sporočil so uporabljene poleg fotografij in videoposnetkov? (možnih več odgovorov)

Motivacijska	Nasveti za vadbo	Nasveti za prehrano	Promoviranje izdelkov	Osebna sporočila	Drugo, kaj?
5	12	5	0	22*	6**

*uporabnica je bila ravno na potovanju po Evropi, zato se večina komentarjev nanaša na potovanje

** štirje komentarji so povabilo na njen športni kamp

en komentar je zahvala za povabilo na vodenje športne vadbe v tujini

en komentar je promocija njenega vadbenega programa »freshbodymind«

3. Sklop: Analiza hashtagov/označevanj drugih uporabnikov

Katere vrste #hashtagov uporabljajo fitnes blogerke? (možnih več odgovorov)

Nanašajoč na telesno obliko	Nanašajoč na vadbo, telesno aktivnost	Nanašajoč na prehranjevanje	Druge, katere?
3*	24**	2	37***

*uporabi hashtag #booty, #leg, #abs

**od tega 14-krat uporabi #freshbodyfitmind (njen vadbeni program)

od drugih hashtagov uporabi še: #workout, #fitness, #yoga, #running, #sprints, #athletic in #fbmfinspo

***od tega 25-krat uporabi hashtag za kraj, kjer se nahaja (#bali, #perth, #stockholm, #poland, itd.)

štirikrat uporabi hashtag znamke h&m sport (#hmsport)

ostalo uporabi običajne besede (npr. #morning, #travel, #home, itd.)

Katere uporabnike označujejo na svojih fotografijah in v komentarjih svojih fotografij? (možnih več odgovorov)

Druge fitnes bloggerke	Druge profile s »fit inspiracijsko« vsebino	Znamke oblačil, izdelkov	Prijatelje, družino	Druge, katere?
0	4*	22**	19***	8****

*označi @activeescapes

**označi @hm, @hmsports, @adidasau in @delmaar_latinswimwear

*** večinoma označi fanta @adamdunne (večkrat ga označi kot fotografa)

**** dvakrat označi restavracijo

trikrat označi Bioterm kozmetiko (povabili so jo v Švico na dogodek)

dvakrat označi hotel, v katerem se je nahajala

enkrat označi profil atletske lige (obiskala je atletsko tekmo kot gledalka)

Telesna podoba uporabnice

Uporabnica je vitka, z ozkim pasom, ravnim trebuhom, trebušne mišice so vidne. Uporabnica ima majhno oprsje, ozke boke, dolge noge. Mišice na rokah so izrazite, ampak ne napihnjene, prav tako na nogah, uporabnica ima »dolge« mišice, kar pomeni, da ji sprednja stegenska mišica ne izstopa. Zadnjica je manjša, ampak napeta, čvrsta in brez celulita. Njena polt je zagorela.

Uporabnica ne izpostavi uporabe ličil, v obraz je videti naravna, lase ima večinoma spete v čop.

Opažanja

Bloggerka na večini svojih fotografij izvaja vadbeno aktivnost (54 %). Predvsem teče (18 %) ali izvaja joga položaje (18 %), na nekaterih fotografijah pa gre tudi za vadbo v fitnesu (4 %) ali z lastno telesno težo (12 %).

Oseba promovira zdrav način življenja tudi s prikazovanjem zdrave prehrane, predvsem sadja in zelenjave (10 %).

Sicer pa na ukvarjanje s telesno aktivnostjo nakazuje z nošenjem športnih oblačil (46 %), predvsem pajkic in športnega nedrčka, in tudi, ko nosi vsakodnevna oblačila (različni joga položaji v vsakdanjih oblačilih) ter ko počenja druge, ne s športom povezane stvari (npr. joga položaji na potovanjih, sredi mesta).

Svoje izoblikovano telo izpostavi tudi s fotografijami v kopalkah (10 %).

Bloggerka objavlja različne citate, ki se navezujejo na fit kulturo (4 %), objavlja tudi druge, predvsem humorne citate ali življenjske nasvete.

Bloggerka sicer poudarja svoje telo, a pri tem pretirano ne izpostavi svojih oblin. Prsi na fotografijah niso izpostavljene, zadnjica pa tudi redko (14 %). A tam, kjer je, lahko vidimo, da je čvrsta, napeta, brez odvečne maščobe in celulita. Bloggerka na fotografijah izpostavlja predvsem gibljivost (28 %) in moč (16 %).

Deli telesa, izpostavljeni na fotografijah, so predvsem mišice rok (42 %), nog (46 %) in trebušne mišice (30 %). Redko izpostavi tudi hrbtne mišice (10 %), čeprav na čvrstost hrbtnih mišic nakazuje z izvajanjem položajev, kjer je vidna upogljivost in prožnost hrbtnih mišic.

Na eni izmed fotografij bloggerka prikaže tudi uporabnico njenega programa, ki je s sledenjem njenim smernicam preoblikovala svoje telo iz močnejše v vitkejšo in bolj mišičasto postavbo.

Oseba na fotografijah ne izpostavlja pretirane naličenosti oziroma stilizirane urejenosti, v ospredju je predvsem vadbeni aktivnost in vitko, športno izoblikovano telo. Tudi v besedilih ob fotografijah poleg osebnih sporočil uporablja predvsem nasvete za vadbo in prehrano.

Tudi hashtagi, ki jih uporablja, se večinoma (poleg hashtagov krajev, kjer se nahaja) nanašajo na telo (#booty, #leg, #abs), vadbo (#workout, #fitness, #yoga, #running, #sprints, #athletic in #fbmfitness) in športne znamke oblačil (#hmsport).

Na fotografijah označuje predvsem znamke oblačil (@hm, @hmsports, @adidasau in @delmaar_latinswimwear), ki jih nosi, označi tudi ponudnika aktivnih počitnic ter osebe, ki se z njo nahajajo na določenem kraju, čeprav ni nujno, da so na fotografiji.

Uporabnica izvaja svoj program vadbe »freshbodyfitmind«, zato ga na več fotografijah uporablja za hashtag. Drugih izdelkov pretirano ne promovira, označuje oblačila H&M, Adidas in Delmaar latinswimwear, za katere predvidevam, da z njimi sponzorsko sodeluje.

PRILOGA B: Zapis intervjujev

1. O1, 23 let

Datum intervjuja: 29. junij 2016

Kraj izvedbe: pri intervjuvanki doma

Čas trajanja pogovora: 49 min 47 s

Pogovor je bil sneman z mobilnim telefonom.

1. Sklop vprašanj – Uporaba Instagrama

Živijo, zanima me kako si prišla do tega, da si ustvarila uporabniški račun na Instagramu?

Vse moje prijateljico se že prej imele Instagram, jaz sem imela samo Facebook in potem sem se en dan odločila, da bi si iz »firbca« naredila tudi jaz Instagram, s tem, da nisem nobene svoje slike objavila, imam ga bolj za »čekiranje« drugih profilov.

Koliko pa ocenjuješ, da dnevno uporabljaš, spremljaš Instagram?

Predvsem zvečer pred spanjem, kakšno urco na dan.

S kakšnim namenom pa ga predvsem uporabljaš?

Predvsem zato, da gledam druge profile, da malo dobim ideje, nasvete glede prehrane, glede fitnesa, oblikovanja postave, modne smernice.

Kakšnim profilom v večini slediš?

Tem športnim, kakšne fitneserke, ženske, ki so mi všeč. Sledim pa tudi svojim prijatelcam oziroma tistim, ki jim tudi na facebooku, čeprav me bolj zanimajo predvsem te profili, kjer je prikazano oblikovanje postave, nasveti za prehrano in tko ...

Kako si pa prišla do tega, da si začela sledit tem profilom na Instagramu?

Tam, ko imaš tisti iskalnik, search al kako že, se mi itak prikazujejo določene možnosti, instagram mi prikaže različne fotografije in če naletim tam na kakšno, ki mi je všeč, potem začnem sledit določenemu profilu. Pač prikažejo se ti fotke tistih, ki jih tut tvoji prijatelji sledijo, pa take, ki so podobne že tistim profilom, ki jih slediš.

A slediš tudi prav fitnes blogerkam?

Ja itak, predvsem njim, oziroma vsem, ki se mi zdijo atraktivne, ki majo lepo oblikovano postavo, ali pa kašnim, ki se mi dobro oblačijo, ne vem točno, a so prav modne oziroma fitnes blogerke, imajo pa večinoma objave o vadbi in zdravem načinu življenja ...

A pa jim slediš tudi na drugih družbenih omrežjih oziroma spremljaš tudi njihove bloge?

Ma ne bolj ne, včasih na Facebooku, ampak Instagram več, tudi tko ga velik več uporabljam, kot facebook, druga omrežja pa sploh ne ...

A je zato kakšen poseben razlog?

Ja, Instagram mi je bolj zanimiv, ker so samo slike, ker ni kar enih brezveznih reklam in videoposnetkov, so bolj res samo tiste stvari, ki me res zanimajo.

A še kje drugje spremljaš te nasvete o zdravi prehrani, oblikovanju telesa?

Ja, berem tut ja, čisto odvisno, kdaj prek facebooka ali Instagrama zasledim kakšen članek, link do določene strani, pa potem tam preberem, pogledam, nimam pa zdej neke določene spletne strani kamor bi nonstop hodila gledat pa brat članke ... različno, kakor pač sproti zasledim ...

Kaj pa največkrat zaslediš oziroma opaziš na teh straneh?

Kako si izklesat postavo, katere vaje so dobre za določene predele telesa, to me najbolj pritegne, kako zdravo živeti, katera hrana je najbolj priporočljiva, če hočeš bit fit ...

Kakšne telesne podobe pa tam opaziš?

Izklesane mišice, predvsem rit, trebuh pa tko da nimajo tega stranskega »špehca« pa tko ...

Kakšen pa je zate idealna ženska telesna oblika?

Da ženska ni shirana, da je ravno prav mišičasta, da ima polno rit, raven trebuh, tko ...

A lahko mogoče opišeš kaj zate pomeni »ravno prav mišičasta«?

Ja, da ima vidne mišice, da ma polno rit ... da je taka dosti bolj izbočena v primerjavi s hrbtom, pa da ima mal izrazito tut stegensko mišico, ampak ne preveč, tisto mi je grdo, trebuh mi je všeč, da je popolnoma raven, brez kakšnih maščob, pa fino je, če ima joške, ampak ok na to itak nimaš vpliva (smeh) ...

A pa obstaja kakšna oseba, znana ali neznana, za katero veš, da ima tako telo?

Ja itak da imajo, med temi, ki jim sledim na Instagramu, so mi najbolj všeč Alexadra Bring, Hanna Modig in Amanda Bisk, čeprav ona mi ima malo premajhno oprsje.

Kaj pa v družbi na sploh, a se ti zdi, da vidiš dosti žensk s tako postavo, kot jo imajo one?

Ne, bolj ne kot ja, mogoče, da je 10 % punc, da bi za njih rekla, da so res fit in da majo idealno postavo ...

Kaj pa glede telesne teže in višine, kaj zate predstavlja ideal?

Js načeloma to ne gledam po teži, tut sama, ko hočem sebe spraviti v fit formo, ne gledam na podlagi tega, kolk sem težka, ampak bolj na podlagi obsega. Če pa morem zdej povedat, pa recimo, da okrog 165 cm višine pa ene 55 kg, tam okrog, ampak če imaš več mišične mase, če treniraš, ker mišice so itak težje ...

Kaj pa ženski obraz? Obstajajo določene karakteristike, ki ti predstavljajo ideal?

Ja, obraz je isto pomemben, meni je lep obraz, če ima oseba predvsem polna usta ... pa ne vem, nos, da ni prevelik, preširok, ostalo pa itak odvisno od osebe, mi je pa všeč, da je oseba čim bolj naravna, da ni preveč make-upa, to mi ni všeč ...

Kako pa si prišla do tega, da to zate predstavlja ideal?

Hm ne vem, se mi zdi, da predvsem te podobe, ki jih vidimo v medijih, da to ti dosti ustvari neko sliko popolne podobe, telesa in nam nekak vcepi v glavo, kakšna je ta popolna postava.

Kje pa največ opaziš takšne oblike teles, ki zate predstavljajo ideal?

Ja, predvsem v medijih, pa itak na facebooku pa Instagramu in različnih spletnih straneh ...

Kaj pa na primer prijatelji/družina, a se ti zdi, da imajo tudi oni kakšen vpliv na to, kako zaznavaš ideal?

Ja, nekateri ja, nekateri ne ... recimo tisti, ki se tut sami dost športajo in zdravo živijo, tisti ja, tisti, ki se pa ne obremenjujejo s svojimi telesi pa bolj ne, ampak to je odvisno, kakšen človek si, kolk ti kakšna stvar pomeni ... meni recimo velik pomen, da se dobr počutim v svoji koži in da sem fit, pač nekateri pa na to ne dajo nič in na podlagi tega jih itak briga, kako zgledajo, in za postavijo in za prehranjevanje ...

Kako pa je tebi postalo pomembno to, da se ukvarjaš s telesom?

Predvsem zato, ker sem v mladosti trenirala aktivno različne športe in sem bla čist zadovoljna s telesom, počutjem, pol pa k nehaš trenirat, kakorkol greš potem na slabše ... in potem, ko nekaj časa nisem nič naredila zase, za svojo postavo, pa jedla sem same nezdrave stvari, sem pol predvsem, ker sem se res slabo počutila, se začela posledično bolj ukvarjat s tem, kako oblikovat postavo, pa bolj zdravo živeti ...

Pa se ti zdijo ti telesni ideali dosegljivi?

Ja, mislim da se da, če si res trmast in da veš, kaj hočeš in da se veliko prehranjuješ, velik športas, mislim, da se da, je pa res, da imajo eni že gensko tako bolj močno zasnovo, pa težji pridejo do te sanjske postave, ampak da se ...

Od česa pa se ti zdi odvisno, da prideš do željene postave?

Ja, 80 % je prehrane, se prav prva stvar, tut če športas ti ful velik, pa če boš še vedno jedel nezdravo, boš mogoče enkrat že prišel do te postave, ki si jo želiš, ampak bo verjetno ful bolj dolgotrajno vse skupaj ...

Pa se ti zdi, da čutiš določen pritisk, ko gledaš tebi telesne ideale, po tem, da bi tut sama morala doseči tako telesno podobo?

Ne, ne zdi se mi, da čutim pritisk, js bi to predvsem zaradi svojga boljšega počutja, ne pa zato, ker bi hotla bit taka kot drugi, pa da bi se z drugim primerjala, ampak izključno zato, da bi se js dobr počutila ...

Se pravi, se nikoli ne primerjaš s temi podobami, ki jih opaziš na Instagramu?

Ja pogledam, pa se mi zdi, da so lepe, pa da bi js isto imela tako postavo, pa mi to da neko motivacijo, ker te profile gledam tudi zaradi motivacije. Dostikrat, ko me zamika, da bi se pregrešila z določeno stvarjo, predvsem nezdravo hrano, potem pogledam sliko kakšne, ki ima dobro postavo in me mine, pa se lažji zadržim.

Se pravi, ti je gledanje tovrstnih fotografij bolj motivacija? Ne razmišljaš bolj o svojem telesu, vadbi, ko gledaš te podobe na Instagramu?

Ja no, to pa je res, več razmišljam o tem, kaj bi morala jest, kakšno postavo bi imela, več kot prej, preden sem imela Instagram ... te kar malo zasvoji, potem ko začneš gledat, nekak ne moreš nehat in skos gledaš in spremljaš ...

Kaj pa glede svoje postave? Si zadovoljna z njo?

Ne nisem še čist ...

Kaj pa bi rada spremenila?

Rada bi spremenila to, da bi več športala, kot zdej športam, pa to, da bi se začela bolj zdravo prehranjevat ...

Kaj pa glede oblike postave?

Predvsem bi izgubila maščobo, povsod ... recimo, da bi ene 2 kili izgubila ... predvsem okrog trebuha ... no pa rit bi si mogla bolj natrenirat, bi imela večjo ...

Kako pa, da ravno te dele telesa?

Ja zdi se mi, da so to najbolj izpostavljeni deli in da ti lepše potem stojijo oblačila, tudi boljš se počutiš, pa boljšo samozavest maš ... pa tut tko zdi se mi, da drugi in moški in ženske najprej opazijo, kako maš in trebuh in rit ... če maš »zašpehan« trebuh al pa, da sploh nimaš riti ... pa tut, če sta tadva dela telesa fit, pol so ponavad tudi ostali deli lepo razporejeni ...

Se pravi se ti zdi, da je pomembno tudi, kako te drugi vidijo?

Ja, ampak na prvem mestu mi je zaradi sebe, jaz bi se rada dobro počutila, sej potem je logično, da se to tut na ven kaže in te tut pol drugi drugače vidijo, če se ti dobr počutiš ...

Čeprov, recimo za fanta, za njega mi je ful pomembno, mi je pomembno, kako me on vidi, ni mi pa tolk, kako me ostali, predvsem kako se jaz pa kako me on ...

Pa kaj komentira kdaj glede tvoje postave?

Ja, njemu je kul, njemu je všeč ... on nič ne prav, da bi mi kaj manjkal ... on ne vid teh pomankljivosti, jaz pa jih, zato bi zarad sebe rada prišla v to fit formo ...

Pa se ti zdi, da se družba na sploh preveč ali premalo ukvarja s telesnim videzom?

Drugač mislm, da preveč, predvsem mediji pa družbena omrežja so nam še bolj vcepila v glavo to neko popolno podobo in kakšen naj bi bil ta popoln tip postave. Ampak itak je najbolj pomebno, da se ti dobr notranje počutiš, ne glede na to kako izgledaš, ker potem itak na zunaj isto izžarevaš to neko samozavest ...

Pa se ti zdi, da je mogoče doseči to, da ti je vseeno za zunanji videz, pa se vseeno dobro počutiš in imaš pozitivno samopodobo?

Ja, poznam dost oseb, ki so močnejše postave in se ne obremenjujejo, jejo nezdravo hrano pa se čist nič ne gibajo. Ampak se mi vseeno to ne zdi prav, že zaradi počutja, zaradi zdravja, da se čisto nič ne premakneš, pa samo nezdravo ješ ...

Pa se ti zdi, da se dejansko ne obremenjujejo, a da samo dajejo tak zunanji vtis?

Dejansko se mi zdi, da se nekateri sploh ne obremenjujejo in se »požvižgajo« na vsa druga mišljenja, poznam nekaj takih primerov ...

Pa se ti zdi, da so oni bolj srečni/zadovoljni s svojim življenjem, kot na primer ti, ki se bolj ukvarjaš s svojim telesom?

Ja, ker jim je vseeno, ne razmišljajo toliko, so potem lažje zadovoljni ...

Se ti drugače zdi, da si sama sebi všeč ali ne?

Sem samozavestna oseba, glede osebnosti, tudi glede postave sem, ampak še zmerej imam ene par stvari, ki bi jih rada izboljšala glede postave ...

Kateri deli telesa pa so ti pri sebi najbolj všeč?

Mislim, všeč mi je, da imam glede na svojo postavo dokaj velike prsi, pa roke se mi zdi, da imam ravno prav oblikovane, drugače na obrazu pa predvsem oči pa nasmešek ...

Kateri pa so tisti, ki ti niso?

Hm, ja ni nekaj, da bi me izrazito motilo, ampak mogoče mi ni ravno všeč trenutna oblika riti, pa trebuh bi mela malo bolj raven, ampak me pa ne moti pretirano. Bolj me moti na primer, da imam lase razcepljene pa strije, ja strije me motijo, ker to pa res ne moreš nič glede tega, ostalo se še da nekak popraviti, če te res moti, strij pa res ne ...

Pa se ti zdi, da je dosegljivo to, da si enkrat popolnoma zadovoljna s svojo podobo?

Ja, se mi zdi, da morš to pri sebi notri razčistiti, da enkrat, ko dosežeš tisto, kar si si zadal, da si potem zadovoljen in da potem to »furaš« naprej. Ne pa, da potem, ko prideš do določenega cilja, da te začne potem ena druga stvar motiti, potem nikoli ne boš zadovoljen.

Kaj pa tebi predstavlja pozitivna samopodoba?

To predvsem, da si samozavesten, da si zadovoljen s svojim življenjem ...

Kaj pa telesna?

Mislím, da je to povezan s tem, kako se notranje počutiš, če je nekomu vseeno, da ima par kilogramov preveč, pa je notranje zadovoljen, potem ima verjetno tudi pozitivno zunanjo samopodobo. Zdi se mi, da potem, ko dosežeš en cilj, potem je to to, si zadovoljen sam s sabo.

Se ti zdi, da je tvoja telesna podoba blizu ali daleč tvojemu telesnemu idealu?

Ja, sem še kar mal daleč, ampak se mi zdi, da če bi se bolj aktivno začela športat, pa bolj paziti kaj jem, bi hitro prišla do željene podobe.

Pa si tega želiš?

Ja, imam načrt, da to dosežem, vem, da bom to dosegla, ampak, ko bom imela več časa ...

Pa se ti zdi, da bo potem kej drugače v tvojem življenju, ko dosežeš željeno telesno postavo?

Ja, boljš se bom v sebi počutila, bolj bom zadovoljna, in potem ko si zadovoljen sam s sabo, itak oddajaš bolj pozitivno energijo, pa bolj si vesel ...

Kaj pa ta meja, o kateri si prej govorila? Kako si jo boš postavila, da te ne bo potem motilo kaj drugega?

Ja, recimo, ko bom shujšala 2 kili in ko si bom bolj izoblikovala postavo, se pravi predvsem trebuh in malo natrenirala rit, bom itak zadovoljna, ne zdi se mi, da bi kej več potem hotla spremenit ...

A pa bi se toliko športala in zdravo prehranjevala, če ne bi bil rezultat v telesnem videzu, ampak bi bil samo zdravje in pač notranje dobro počutje?

Uu, ja verjetno bi se res manj pol ukvarjala, če se ne bi na videzu nič poznalo ... mislm, bi se verjetno zaradi zdravja, ampak velik manj, realno, da bi imela top postavo, ki se ne bi spremenila ne glede na to, koliko se gibljem al pa kaj jem, potem verjetno ne bi se nič ukvarjala, obremenjevala, no bi hodila predvsem na aktivnosti, kjer se bolj zabavaš in uživaš, ne pa na te, k izoblikuješ telo, pa tut jedla bi verjetno bolj nezdravo ...

Kaj pa na primer vpliva na to, kako vidiš samo sebe?

Hm, težko bi rekla, verjetno res te primerjave z drugimi pa temi podobami v medijih pa na družbenih omrežjih pa tut komentarji drugih ljudi, čeprav osebno js nisem dobila nobenga negativnga komentarja, tako da verjetno, če bi dobila kakšne negativne komentarje glede svojega videza, bi imela verjetno veliko slabšo samopodobo ... če pa me kdo pohvali, pa itak, da ti malo dvigne samozavest ... ampak ne glede na to, kaj rečejo drugi, če tebe nekaj pri sebi moti, boš verjetno to želel spremenit, ne glede na to, kaj si mislijo drugi ...

Kaj pa obratno, če druge moti oziroma komentirajo kakšen del tvojega telesa, se ti zdi, da te potem začne motit?

Hm, ne vem, ker nisem bila še v taki situaciji, ampak verjetno, da bi me motil, če bi me kdo zbadal glede videza ...

Kaj pa se ti zdi, da se kot družba veliko ukvarjamo s svojimi telesi?

Ja definitivno, povsod vidiš neke reklame, izdelke za hujšanje in oblikovanje telesa, sploh pred poletjem bombardirajo javnost prek medijev, pa na facebooku, internetnih straneh. In pol logično, da tudi tisti, ki se včasih niso obremenjevali, ti družba nekako vsili, da se moraš ... kar pa ni prav...

Pa se ti zdi povezava med zunanjo podobo in tem, kakšen si ti kot oseba?

Hm ja, v današnjem času se mi zdi, da ja, včasih se mi zdi, da se niso velik ukvarjati s svojimi telesi in so bili vsi bolj srečni in zadovoljni ...

Se ti zdi drugače, da se primerjaš z drugimi?

Ja tko, če vidim eno osebo, ki se mi zdi »huda« na pogled, potem si mislm, da bi bila jaz isto taka. Ampak mi to, da kot neko motivacijo, si tko rečem, js bom tut tako, ampak me pol velikrat

čas prehititi in bolj sanjam, kakšna bi bila, naredim pa ne dovolj. Se sicer ukvarjam s športom pa malo pazim, kaj jem, ampak še vedno premalo.

Kakšna pa na primer ne bi želela biti? Čemu se izogibaš?

Ja ne bi se rada preveč zredila pa bila preveč »špehista« ... strmim bolj k temu, kaj bi, ne kaj ne bi ...

Kašna pa je zate negativna podoba?

Ja, pretirano močne osebe. Nekako ne razumem na primer, ko vidim pretirano močne osebe jesti nezdravo, hitro hrano, zdi se mi, da bi lahko kaj naredili, če ne drugega, že zaradi zdravja ...

Kaj pa, če je ta človek zadovoljen s svojo zunanjo podobo, tako, kot je, in se ne obremenjuje, se ti zdi, da bi se moral?

Ja, to pa, če ne drugega, zaradi zdravja ...

Pa se ti zdi povezava med človekovo zunanjo podobo in njegovo osebnostjo? Se ti zdi, da na primer drugače dojemaš bolj močne osebe kot tiste, ki se približujejo tvojemu telesnemu idealu?

Ja, to se pa mogoče mi res zdi, na splošno se mi zdi, da ljudje drugače gledamo na osebe, ki so nam že po zunanosti bolj všeč in ki predstavljajo neke ideale. Čeprav js nisem tako, nočem si narediti mnenja samo na prvi vtis ...

Greva se malo vrniti nazaj na Instagaram in profile, ki jih tam spremljaš.

Kaj se ti zdi, da nam želijo sporočiti te profili, ki imajo fit vsebino?

Predvsem, kakšno naj bi bilo fit, zdravo življenje, dost je pa tut teh lažnih profilov ...

Se ti zdi to realna podoba, ki jo predstavljajo na svojih profilih?

Ne, ne zdi se mi, slike na Instagramu so eno, ker lahko so itak zretuširane, lahko so njihove postave posledice lepotnih operacij, kar pa mi navadni smrtniki itak ne vemo in se nam zdi, da imajo tako telo res samo na podlagi tega zdravega načina življenja, čeprav je lahko realnost čisto drugačna ...

Pa se ti zdi, da ob spremljanju teh profilov dejansko več športas? In se bolj zdravo prehranjuješ?

Ja, spremljam, pa bi se, ampak se mi zdi, da se premalo, pač v današnjem hitrem tempu življenja je težko vse uskladiti, prehranjevanje in športanje ob študiju in delu je zelo težko, zato tudi po eni strani ni prav, da se toliko primerjamo, čisto drugo je, so njihova življenja, ki se res samo s tem ukvarjajo pa se res maksimalno posvetijo oblikovanju telesa, športu pa zdravi prehrani, ker itak cel dan sam temu posvečajo ...

Najlepša ti hvala za pogovor.

2. O2, 23 let

Datum intervjuja: 29. junij 2016

Kraj izvedbe: pri intervjuvanki doma

Čas trajanja pogovora: 51 min 23 s

Pogovor je bil sneman z mobilnim telefonom.

Kdaj si ustvarila profil na Instagramu in kaj je bil povod, da si ga?

U bistvu sem si ga ustvarila, še preden je postal sploh popularen. Ker se mi je zdel zanimiv, k sm vidla, da so tam na home pagu vsi ene slike objavljali. Samo takrat to niso bili pač neki specifični profili, takrat to sploh še ni bilo. Tko ljudje so objavljali vsakodneve fotke. In sem si si ustvarila račun, ampak ga ene pol leta bolj nisem uporabljala, pol je pa postov bolj popularen, pa sem rekla »vau«, nekeje pa je na tem. Potem je pa itak bil naval, vsi so ga začeli uporabljati, po sem začela tut bolj to fitness industrijo spremljati, pa me je to pol notr potegnil.

Kolko ga pa recimo uporabljaš?

Ne vem, tko, enkrat na dan. Zdej, včasih sem ga več uporabljala, tut večkrat na dan, sem šla mal brskati. Zdej je pa to tko enkrat na dan, zato ker enostavno tut časa nimam, da bi zdej enkeje hodila prov gor pa ful lahko spremljala.

Pa bi ga več, če bi mela več časa?

Ma ja, včasih sem ga, pa ne da bi ga želela več uporablat al pa keje, enostavno sem šla kar avtomatsko gor na telefonu, pač takoj, ko sem mela mal časa, sem šla mal brskati. Ampak zdej pa ne res, pa niti nimam prevelike potrebe res, da bi bla več gor.

Ne vem, včas sem ga na primer pred spanjem velik spremljala, po se pa itak nasičeš, tako kot vsega, pač najprej ti je ful zanimivo, pol pa počas ugotoviš, da je itak skos eno in isto in itak tut pol je manj zanimivo skos nekeje spremljati pa gledati.

S kakšnim namenom pa ga ponavadi uporabljaš?

Ja, tko včasih keje objavim, pa še to imam zaprt profil, pač tko, da lahko res vidjo samo tisti, ki mi sledijo. Drugač pa predvsem spremljam pa gledam fotke. Večino od te fitness industrije, pa raznih potovanj, pa od mojih prijateljev, tko različno u bistvu.

Kakšnim profilom pa slediš?

Ja tko, najprej sem začela slediti svojim kolegom, pač tistim, ki so sploh imeli Instagram, pol sem začela te fitness industriji, pač vse od teh »healthy food« pagov pa fitness nasvetov pa raznih teh punc, ki se ukvarjajo s fitnessom in vadbo, pač vsem takim. Pa recepti pa to. Samo pol je bilo tut tega mi že ful preveč, tko da zdej tut sledim kakšnim, ki majo iste hobije kot js, na primer, ki velik potujejo in hodijo v gore itd. Pa tko, no itak ti tam vrže na home »search« pagu milijon predlogov teh profilov in tisti, ki se mi zdijo zanimivi, jim pol začnem slediti.

Kako si pa prišla do tega, da si začela slediti prov tem stranem s fitness vsebino?

Ja tko, ful sem začela hoditi na te skupinske vadbene in pol te itak ta cel svet notr potegne. Pač pol pa na teh profilih itak objavljajo razne nasvete, »tips« za vadbo, pa kakšne recepte pa pač vse v

povezavi s fitnessom pa telesno aktivnostjo. In itak se mi je zdel zanimivo, pač velik novih idej. Ampak kokr sm rekla, kmal se tut zasišiš, pa ti je vsega preveč.

Kako si pa prišla do tega, da se ti sedaj zdi, da je vsega preveč?

Ja zato, ker itak na začetku se ti zdi vse »vau« pa vse super ta fitness industrija, vidiš na primer vsa ta izklesana telesa, samo pač potem ugotoviš, da te, ki to objavljajo, to je njihov lifestyle in ti realno, če hočeš nekje resno delat, pa dokaj normalno, vsakdanje življenje živet, enostavno to ne gre več in pol ... ja sej ta zdrava pa hrana pa vadba, vse je super, samo to, če imaš ti redno službo pa še druge stvari, ki so ti pomembne v življenju, enostavno ne moreš skos furat.

Mislím, ne vem, js sem nekak ugotovila, da je treba vse v mejah normale, enkrat se žvi, ne vem, zakaj bi se morala zdej vsemu odpovedat, na primer ne jest cukra pa skos pazit kaj dam vase, res škoda lajfa. Ker itak ta popolna telesa, ki jih vidiš na Instagramu, so itak prvo kot prvo vsa večinoma obdelana, drugo kot drugo pa da ti dosežeš res tako telo, to moraš res garat, tko ne vem dve, tri leta non stop v fitnessu pa res ti mora bit to point v lajfu in to je res tko zlo težko vzdržvt. Pač men se zdi škoda, da cev življenje samo temu posvetiš.

Pa se ti zdijo te podobe, ki jih vidiš na teh fitness profilih, realne?

Ja, kokr sem rekla, po moje so po večini retuširane, itak te Instagram filtri res lahko vse zakrijejo, pa bohved kolk posnetkov so morale one nardit, da so prišle do tistga popolnga, ki so ga pol pač objavle. Pa tukej je pol še pravilna svetloba, pač to je skor cela znanost, kako narest kao popolno fotko, tko da ne zdi se mi realno to, kar pač opazujemo na vseh teh profilih.

Pa ne sej te ženske, fitnesserke al pač te, ki majo profile z raznimi nasveti za vadbo, itak da majo top postave, sam to je njihov »job«, one se cele dneve ukvarjajo samo z vadbo pa s prehrano, itak da dobr zgledajo, sam za nekoga, ki pa nima ravno časa se cele dneve sam s sabo ukvarjat, je pa to kar težko dosegljivo. Morš bit res čist predan tej fitness industriji.

Jaz mam rada pač šport na sploh, pač od surfanja, hribov, teka, pač samo, da se dogaja, in zato mi ni do tega, da bi skos visela v fitnessu al pa na vadbah, samo zato, da si čim bolj oblikujem telo, pač zato, da bi zgledala tko kot one.

A pa slediš prov kakšni posebej fitness blogerki?

Ja, na primer, ful so mi zanimivi te profili, ki prikazujejo te slike prej/potem. Te transformacije, na primer Kayla Itsines mi je zanimiva, ker kaže tko sebe pa še te prej/potem fotke, da se ti pač res zdi, da lahko pa res nekej dosežeš z vadbo. Pač te transformacije so mi ful zanimive. Pa tko te profili so mi najbolj zanimiv, ki objavljajo kakšne nove ideje za vadbé pa recepte pa tko ...

Pa še kje drugje spremljaš te fitness vsebine ali samo na Instagramu?

Ja, na začetku sem res bolj samo na Instagramu, pol sem pa začela isto na Facebooku, ampak tam ne tok, ker se mi je zdel Instagram vseen bolši za te zadeve, pa mogoče kakšen Pinterest, tam so isto fotke, pa mi je isto pol dost zanimiv, samo tam na spremljam določenih točno profilov, ampak dam v search tist, kar me zanima, na primer »workout tips« pa pol pač pogledam tisto, kar mi vrže ven ...

Pa imaš kdaj ob spremljanju profilov s tako vsebino občutek pritiska, da pač moraš tut ti se ukvarjat s preoblikovanjem svojga telesa?

Ja, mogoče ja, ampak tko bolj te kdaj to motivira. Na primer, zvečer pogledaš mal Instagram pa vidiš te nasvete za vadbo itd in si rečeš »o jutri grem pa res tut js to narest«.

Pa ja, če prov pol kdaj, k nimam časa, me mogoče mal vest peče, pa si rečem, jao lahko bi tut js šla kej narest, ampak pol itak vidiš realno, da to ne gre. Če ti hočeš še druge stvari počet v življenju, se pač ne moreš samo s tem ukvarjat.

Kakšne pa se ti zdijo telesne podobe, ki jih predstavljajo na teh profilih s fitnes vsebino?

Ja, tako kao popolne. Pač nerealne. Tko zdi se mi, k da predstavljajo nek imidž, da se nobena nikol nekej pretirano ne pregreši, vse samo zdravo jejo in se gibajo in cele dneve delajo samo to. Vsaj tak vtis dajejo, itak pa veš, da to ni realno. Vse se pač držijo urnikov, jedilnikov, pa prikazujejo, kot da je to čist vse preprosto, simple, če prov vsi vemo, da ni kar tko na izi se tolk ukvarjat skos s tem.

Kaj pa zate predstavlja ženski telesni ideal?

Ja, tko js bolj cenim to, da se punca dobro počut v svojmu telesu, da izžareva določeno samozavest. Je pa res, da ponavad tiste, ki se bolj pač ukvarjajo s športom pa bolj telovadjo, se mi zdi, da so res pol tut mogoče bolj samozavestne. Ampak predvsem tiste, ki vse to počnejo z veseljem in ne zato, ker bi čutile nek pritisk, da pač morjo se nujno zde ukvarjat z vadbo pa nekej spremenit na sebi.

Kaj pa določena telesna oblika, kakšna ti je na primer najbolj všeč pri ženskah?

Ja, tko mi je recimo lepš, da ma ženska malo oblin, da ni lih tista čist »skinny« ploho, pa brez riti, pa da ma konfekcijsko xxs, to mi res ne zgleda niti lepo, niti zdravo. Drugače pa so mi všeč različne oblike pač ženskih teles, je pa res, da je lepše pogledat eno, ki ima mal mišic pa bolj čvrsto in natreniran telo, kot eno, ki ji vse dol maha. Ampak, če se uno tut dobr počut v svoji koži, pol who cares.

Kakšni pa sta zate idealni višina in teža?

Višina tko, bolj ne kot ja, mi ni zde, da bi mi bi bla neka ful idealna, mi pa mogoče res ni zde tok lepo, če je ženska preveč velika, že tko kot fant, al pa čist premejhna, ampak na to itak nima vpliva, to ni zde tolk pomembno. Teža pa isto, kile itak nič ne povejo, ena ima lahko 170 cm pa 70 kg pa čist dobr zgleda, ma vse lepo razporejen pa natreniran telo, ena pa isto velika pa 60 kg pa je vsa mehka, pač teža res ni pomembna.

Pa bi lahko rekla za kakšno poznano osebo, da tebi njeno telo predstavlja ideal?

Zame definitivno Adriana Lima, ker je suha, ampak ne preveč, je definirana, ma joške in rit. Ona mi je res top. Je suha, ampak mišica, tko da to mi je tist ideal, sam kokr sem rekla, ona je model, njen telo je njen job in tak se mora ukvarjat z njem, mora bit taka.

Se pravi, da se ti zdi, da za vsakdanja dekleta je tako telo, kot ga ima ona, bolj nedosegljivo?

Ja zlo težko, pač kokr sm rekla, če nimaš zde res na razpolago cel dan časa, pa če ti ni pač vadba pa ukvarjanje s telesom edino, kar te zanima v lajfu, pol je zlo težko do tega pridt, no razen, če

maš res top gene, ampak to ma pa redkokera, mislm js nobene ne poznam, da bi bla že kr v osnovi taka, brez da bi prov kej velik nardila za to.

Pa čutiš ti osebno kakšen pritisk po doseganju tega telesnega ideala?

Ja tko, če ti zdej ful spremljaš to fitnes sceno, pač mogoče res začneš bolj razmišlat o svojem telesu, pa ne vem, bolj sam sebe opazuješ pa pol razmišlaš, kaj vse bi lahko še spremenu, ampak pol itak hitr ugotoviš, da to nima smisla, ker itak pomoje čis zadovolen ne boš nikol. Nekak si morš meje postavt, men je zdej to ukvarjanje z vadbo pa športom predvsem zabava, pa ja itak super, da se mi isto pozna, samo mi je bolj pomebno to, da se zabavam pa probam čim manj razmišljat o tem, kaj bi lah vse še spremenila pa nardila.

Pa se ti zdi, da se ljudje in družba na sploh sedaj več ukvarjajo s svojimi telesi?

Ja, to pa ja. Se mi zdi, da se ful več. Pa sej po en strani je logičn. Ful je na primer že pritisk na primer zarad te pretirane debelosti na zahodu pa kardio bolezni in itak se je začela ful na polno ta promocija healthy lifestyle pa gibanja, ker to najbolj pomaga pri preprečvanju teh bolezni, tko da to je itak pol tut povezan s porastom raznoraznih vadb, nasvetov za telovabo pa prehrano in tako dalje. Ampak itak, kje je tista meja med zdravim pa tisto že pretirano obsesijo, je pa tudi vprašljivo.

Pa se ti zdi, da se večina ljudi ukvarja z vadbo bolj zaradi zdravja, a bolj zato, da bi dobro izgledal pa bli drugim všeč?

Prva stvar je sigurno, da bi dobr zgledal. se mi zdi, da se jih več začne z vadbo ukvarjat predvsem zato, da bi izoblikoval svoj videz. So se pa ljudje tut vedno bolj začel zavedat, kaj pojejo pa dajo vase, tko da je to po moje vse bolj povezan. Itak je vse, da boš zdrav, se dobro počutu pa itak tut, da dobr zgledov.

Je pa mogoče to ukvarjanje z vadbo pa fitnesom pr nekaterih že kar malo meja z obsesijo, ker nekateri čsit padejo notri v ta kao zdrav način življenja pa fitnes in se pol niti ne znajo več o ničemer prov drugem pogovarjat. Pa tut med sabo se začnejo pol bolj družiti in čist padejo notr. Tko da res vprašanje, kje je zdej tista meja med zdravim ukvarjanjem z vadbo pa to obsesijo.

Kaj pa glede obraza, obstajajo kakšne značilnosti, ki tebi predstavljajo ideal?

Ne, pač rada mam bolj naravne obraze, niso mi všeč tiste, ki majo na tone make-upa pa so vse popravljene, so mi bolj všeč tiste, ki so naravno lepe. Da bi ble kakšne posebne značilnosti, ki bi mi pri obrazu izstopale, pa lih ne. Mogoče najbolj opazim lep nasmeh pa oči. Tko lepi beli zobje so mi nekaj, kar hitro opazim, ampak isto ne tisti čisto beli, umetni, to mi izgleda vse plastično. Tko pač, da niso lih nametani pa čist rumeni.

Pa se ti zdi, da se primerjaš s podobami, ki jih zaslediš na teh profilih?

Ja itak, še posebej na začetku sem se kar dost primerjala, pa delala isto sama te before/after fotke, da videš, če je sploh kakšen učink vadbe, da ti da mal motivacije. Samo pol itak ugotoviš, da po dveh, treh mescih napredek je zlo mejhen in si lahko kar mal slabe volje. Pol sem pa ugotovila, da u bistvu mi je bolj pomembno, da ko treniram, nardim napredek, na primer, da zmorm večje uteži dvignt itd., pa to, da predvsem uživam, pol se pa itak posledično tut na telesu pozna počas.

Kako pa si se pravzaprav začela ukvarjat z vadbo in športom?

Ja, js u bistvu sm se že od nekdej tko dost športala, itak sm še v osnovni pa srednji trenirala plezanje, pa tastari so skos hodil v hribe, pa kolesart pa tko, dost smo bli taka športna familija, tko da to ti pol itak ustane. In pol k sm nehala trenirat, mi je itak mankov en gibanje in smo pač skupej s kolegicam začele hodt na te skupinske vadbe, po sm pa še ta Instagram začela spremlat pa to fitnes industrijo, pa me je čist notr potegnil in sm res na polno spremlala vse te »tips« za hrano pa vadbo, pa sm res mogoče takrt že kr sama nase mal prtiskala, da res morm nujno ful velik hodt. Sam pol, kokr sm rekla, ugotoviš, da more bit nekje meja, pa men so tut drugi športi tok bl všeč, na primer hribe sploh obožujem, pa pač plezanje, tko da mi je brezveze, da bi skos po dvoranh visela, zdej rajš mal kombiniram še z drugimi športi.

Pa še vseeno spremljaš nasvete, ki jih preko Insatgrama prejmeš od teh profilov s »fit« vsebino?

Ja, sej pravm, spremljam ja, sam da bi se pa nekej ful obremenjevala s tem pa ful razmišlala o tem, mi je pa brezveze. Pač itak še vedno pač jem proteine pa mal pogledam, kdaj je najbolj kakšno vrsto hrane pojest, pa kdaj kakšne vaje pogledam, ni pa to tok intenzivno k pre,j k sm res skos na polno brala pa spremljaja to sceno. Pač kokr sm rekla, mal se prenasišč, niti nimaš časa bit zdj 100 tok v temu, no, vsaj js ne, me še preveč drugih stvari zanima.

Pa se ti zdi, da bolj razmišljaš o svoji podobi, ko gledaš te fotke izoblikovanih teles na Instagramu?

Kaj pa vem, mogoče res, ja. Pa ne zdej, da bi se obremenjevala, to sploh ne, deleč od tega. Samo itak pa, k vidš eno žensko, k res dobr zgleda, da se mal primerjaš, pa pogledaš »o js pa nimam take riti« na primer, sam ni pa to tko, da bi na polno zdej razmišljala skos o temu, kakšna sm. Itak vem, da to ni realno.

Kaj pa tvoja postava, a si zadovoljna z njo?

Ja, se mi zdi, da zdej sem, ja.

Kaj pa prej, nisi bla?

Ma ja, prej sem se mogoče mal bolj obremenjevala, msilm, ne zdej tko ful, da bi se nekej sekirala, samo me je več stvari motil, na primer stegna, k js mam dost močna, ampak pol je tko, če ne bi mela močnih stegen, pa kšnih drugih športov ne bi mogla pol tok intenzivno počet, na primer v hribe ful hodt, pa surfat, tko da pol mi je pa že bolj, da mam mal stegn.

A bi mogoče kaj spremenila na sebi?

Prov tko, da bi me nekej iozrazito motil, to ne. Sam kokr sm rekla, mela bi mn stegen, samo če bi pol lahko z isto intenzivnostjo počela druge stvari, to pa vem, da ne gre. Pač js če hočm met un »tight gap«, sj se da, samo pol bom ist brez moči, kar je pa brezveze. Drugač ostalo sem pa kr zadovoljna, ni nekej, da bi ful spremenila.

Pa se ti zdi pomembno, kako te vidijo drugi?

Ma ne, s tem se js ne obremenjujem. Mislm, itak vsakmu paše, če sliš od koga kakšno pohvalo, to itak. Samo, da bi pa razmišlala zdej, kaj bodo drugi rekl o men, to pa res ne. Je pa tut res, da mogoče nikol nisem nekih negativnih komentarjev o sep slišala, tko itak sem se od nekdej

ukvarjala s športom, tko da neke ful razlike pr men ni, nekaj sem skos dost ista. Sicer k sm res takrt ful hodila na vadbe, mi je kdo reku »o, res si nabita«, samo to sm js vzela k pohvalo. Tko da mogoče, če bi kšne negativne komentarje o sep slišala, mi vrjetn ne bi blo lih vseen, pa bi se obremenjevala, sj to vsacga vrjetn prizadane. Ampak tko pa sploh ne razmišlam o tem, men je važn, da se js dobr počutn v svojmu telesu.

Pa se ti zdi, da si sama sebi všeč?

Mislm ja, ne da bi bla zdej samovšečna, delč od tega, sm zadovolna sama s sabo, ampak itak so kšne stvari, k bi jih mogoče mal spremenila, pa k me kdaj motjo, pa tko nsiem zdej una ultra samozavestna pa prepričana vase, sem sm pa zadovolna, lahko bi blo slapš (smeh).

Kako bi bilo lahko slapš?

Ja na primer, lahko bi imela velik več kil pa špeha, to mi res ne bi blo všeč. Men se tut mišice na primer kar hitr poznajo, tko, če se mi ne bi, bi mi blo verjetn bolj bedno, mislm dlje bi se mogla matrat. Pa ne to zdej sam zarad videza, kokr sm rekla, tut zarad dejanske moči, pač fino je, da maš kondicijo, pa da si zmožen mal večje napore prenašat in to, če maš mišice, se ful bol da. Tko da bi vrjetn, če se mi ne bi tok hitro poznal, mi ne bi blo lih prov fino. Pa tko, lahko bi mela kšno lepotno napako, na primer velk, kriv nos, ne vem, kej tacga mi vrjetn ne bi blo lih všeč, bi me mogoče moril. Sam tko me pa ne.

Pa bi si dala pol to kirurško popraviti, če bi te res motil?

Hm, to pa ne vem, res. Js sicer mislm, da se morš znat sprejet tacga k si, sam kokr sm rekla, nism mela nikol problmov z videzom, pa ne, da bi bla nekej ultra top, sam pač sm bla skos dokaj zadovolna, niti nisem mela želje, da bi bla zdej nekej ultra huda pa vsem všeč. Ampak, ja tko, da sm bla zadovolna. Vrjetn, če bi me nekej ornk motil, pa če bi me na primer zabaval v mlajših letih, pol bi mogoče drugač gledala na to. Tko zdej si zihr ne bi dala, ampak kaj pa veš, pogledi se ti lahko spremenijo. Ni mi pa drgač všeč tista ultra plastika, js mislm, da pretiravajo. Joške sploh ne razumem, zakaj rabjo D košarco, če majo že prej na primer C, res ne vem, kaj s tem dosežejo. Se mi zdi, da take nikol ne bodo čis zadovolne same s sabo, zmerej bodo našle nekej, kar jih bo motil, pa kar bodo hotle še popravt.

Kateri deli telesa pa so ti najbolj všeč pri sebi?

Hm, najbol, ja tko, mogoče ok rit mi je kr kul, pa roke isto, se mi zdi, da mam lih prov, k nimam unih nabitih, ampak tko kitaste, pač vidjo se mišice, po moje lih prov. Drgač pa ne vem, da bi ful en del telesa izpostavla ...

Kateri pa ti niso?

Ja, kokr sm rekla, pač stegna mogoče bi mela mal manj nabita, samo to pač ne morm nič, pa mogoče mal več bokov, sam to pa sploh ne morš spremenit, tko da itak. Sj pravm, niso to stvari, ki bi me obremenjevale, pa k vem, da je bolš, da mam tko, ker lahko pol druge športe več delam, ampak če bi pač lahko, bi to najbol spremenila.

Kaj pa tebi predstavlja pozitivna telesna samopodoba?

Ja, predvsem to, da se dobr počutš v svoji koži, da si zadovoln pa da se ne obremenjuješ zdej z unimi malenkostmi, k te motjo. Pa se mi zdi, da to sploh nima neke veze s tem, kok ti dejansko zgledaš, kšna ženska je lahko pač ful lepa, pa vsem všeč, samo je čist nesamozavestna, pa se

obremenjuje pr se za vsako malenkost. Kšna je pa lahko mal bol »chuby«, pa ji mogoče še kdo govori, da bi mogla mal pazt, ampak ji je vseen, pa je čist zadovolna pa samozavestna. Tko, da to je čist osebna stvar, pač odvisna od tega, kok ti pomen, kako zgledaš pa kok se pol obremenjuješ s svojmu telesam.

Pa se ti zdi, da tisti ljudje, k se več ukvarjajo s telesom, so bolj zadovoljni sami s sabo? A to pomen, da ker se toliko ukvarjajo, da vedno nekaj najdejo, da niso?

Ja tko, zdi se mi, na primer če gledaš te before/after fotke, da ja itak, da so zadovolni pa bolj samozavestni, k dosežejo določen cilj pa transformacijo, itak ti da to neko samozavest pa zaupanje vase, pa itak, da si ponosn, k vidš nek učink. Samo je pa res, da pol morš to ohranjat, pa ne vem, če ni res tko, da pol vedno več hočš. Ampak to je po moje odvisn od človeka, zdej če ti je cilj samo to, da dobr zgledaš, pol vrjetn res nikol ne boš čist zadovoln, če ti je pa cilj, da boš bil bol zdrav pa mel več energije pa lažji počel druge stvari, pol ti ni vrjetn samo do videza, pol se vrejt tut z malenkostmi ne obremenjuješ tok. Vsaj pr men tko recimo.

Pa se ti zdi dosegljivo, da si enkrat popolnoma zadovoljna s svojo zunanjo podobo?

Ja, to je čis odvisn, kako gledaš na te stvari, kokr sm rekla, odvisn je, kaj ti je v lajfu pač najbl pomemb, zdej če se tvoj lajf vrti samo okrog tega, kako boš zgledov, pol vrjetn res nikol ne dosežeš tega zadovolstva, ne vem no, po moje je res to od vsacga posameznika odvisn. Sej zdej te malenkosti, če te motjo, to vrjetn res vsacga, pač važn je, kakšn maš ti pol odnos do tega, a se res obremenjuješ pa sekiraš, a pač to sprejmeš, pa pozabš na to, pa se zaveš, da itak smo vsi drugačni, da itak idealov ni, pa da lih to, da smo vsak drugačn, je najbol zanimiv. Vsaj men osebno.

Pa se ti zdi tvoja podoba blizu ali daleč tvojemu idealu?

Ja, sj kokr sm rekla, ta ideal je itak neraln, to res tolk mal žensk ma dejanske predispozicije, da so take, da itak men osebno je sploh brezveze. Pač js sm zadovolna s svojmu telesam, kokr sm rekla, men je zanimiv, da smo vsi drugačni. Tut če bi kej spremenila, me to zdej nekej ne obremenjuje tok, tko da ne vem, js itak da nimam tacga telesa, kokr majo te Victorie Secret, k se itak sam s svojimi telesi ukvarjajo, pa že tko majo predispozicije take, da loh sploh tja pridejo. Js to nimam, samo to si niti ne,bi želela, tko ne vidim smisla v tem,u zakaj bi hotla bit taka. So mi lepe za pogledat, to itak, sam nimam pa želje, da bi prov bla ista, pač morš sebe sprejet tacga, k si, tut napake, sj jih ma vsak, to je logično.

Pa se ti zdi, da bi isto toliko športala in se zdravo prehranjevala, če rezultati ne bi bili vidni na telesu?

Ja po moje bi se ja, ker itak se že cel življenje ukvarjam s športom, dobr se počutm, k se rekreiram pa nardim nekej zase, tko da vrjetn bi se. Mogoče edin, da ne bi pol tko lih na vadbe tok hodila, ampak bi bol kej drucga delala, to pa vrjetn bi ja, pol bi vrjetn bol v hribe hodila pa plezat, sj zdj tut sam, grem vseen na vadbo. Ker vseen je fino, da se ti pozna. Pač ne sme ti bit to zdej čist glavn cilj, samo da se ti bo na telesu poznal, ampak je pa fino tut, da vidš napredek, pa da se počutš bolj močnga pa bolj v formi za počet čim več različnih stvari.

Pa se ti zdi povezava med tem, kakšen je nekdo videti in tem, kakšna je njegova osebnost?

Hm ne, men se to ne zdi. Mislm tko, vrjetn tisti, ki se zdej bolj ukvarjajo s športom pa vadbo, itak majo druge vrednote pa poglede v lajfu k tisti, ki jim to res sploh ni pomembn, to je logično.

Samo, da bi pa enga zdej prov ocenjevala po videzu, to pa ne. Zdej, če si mal bol močn, zakaj bi te drugač gledala, to js res ne.

Kaj pa družba na sploh, se ti zdi, da drugače gledajo na ljudi, ki naj bi bili po nekih standardih bolj privlačnega videza?

Ja, mogoče ja, v določeni meri. Pač bolj mogoče na ta prvi vtis, da tiste ljudi, k so bolj prvlačni, pač ljudje hitrejš opazjo, samo pol je pa itak odvisn od osebnosti, ti k enga spoznaš, je važn kašn človek je, nima veze, a je zdj, ne vem, Brat Pitt, če njegov karaktr pa osebnost nista v redu, pol mu noben videz ne more pomagat.

Pa se ti zdi, da tebe ljudje drugače gledajo, ker se ukvarjaš s športom in vadbo?

Ma ne vem če, po moje, da ne. Sj pravm, da js sm se že od nekdej ukvarjala s športom, skos sem bla aktivna, tko da so vsi okol mene nekak navajeni tega. Je res, da takrt, k sm res skos ful intenzivno na vadbe hodila, so mogoče komentiral, kok se mi pozna, pa kok sm kao mišičasta, ampak da bi me prov gledal drugač, pa sploh ne.

Kaj pa tebi predstavlja negativno samopodobo?

Ja vrjetn to, da se pretirano obremenjuješ s tem, kakšn si. Pa da se sekiraš, pa da bi skos nekej na seb spremenu. Pač, da si nezadovoln s tem, kakršn si.

Kakšna pa ti ne bi želela biti?

Ja, vrjetn res ne bi hotla bit bolj debela. Pač, da bi mela že v osnovi ful močnejšo postavo, to mi vjretn ne bi blo lih všeč, ker bi se mogla pol vrjetn velik bol potrudt, da bi pač dosegla moč, pa se lažji z različnimi športi ukvarjala. Pa vrjetn, če bi mela kšno prov lepotno hibo na telesu, tut ne bi bla prov zadovolna, ampak ne razmišlam o temu, kakšna ne bi hotla bit. Probam pač sprejet sama sebe, tako k sm, pa se ne preveč ukvarjat sam z videzom, ker se mi zdi, da so druge stvari v življenju velik bolj pomembne.

Najlepša ti hvala za vse odgovore, si mi bila zelo v pomoč.

3. O3, 24 let

Datum intervjuja: 7. julij 2016

Kraj izvedbe: pri meni doma

Čas trajanja pogovora: 45 min 52 s

Pogovor je bil sneman z mobilnim telefonom.

1. Sklop vprašanj – Uporaba Instagrama

Živjo, najprej me zanima, kako in kdaj si odkrila Instagram in si ustvarila uporabniški profil?

Ne vem, točno kdaj, kakšne tri leta nazaj. Zakaj? Ker so bili vsi gor, je bilo nekako logično.

Nekako se mi je zdel tudi boljši kakor Facebook, ker se pač objavlja samo slike, ne pa tako kot na Facebooku na primer, kjer je vsega preveč. Na Instagramu ne objavijo vsi ravno vsake podrobnosti iz svojih življenj, tako kot na Facebooku. Predvsem pa zato, ker so bili vsi gor in me je zanimalo.

Kakšnim vrstam profilom pa največ slediš?

Predvsem svojim prijateljem, od drugih profilov pa kakšnim profilom v povezavi s fitnesom, prehrano, pa tudi kakšnim tujim zvezdnikom, predvsem zvezdnicam.

Koliko svojega časa pa pravzaprav nameniš Instagramu?

U, težko ocenim, takrat, ko malo brskam po telefonu, grem pač še na Instagram, pa na Facebook, tako avtomatsko. Pač vsak prosti čas.

Kakšne pa se ti zdijo telesne podobe, ki jih zaslediš na Instagramu in drugih omrežjih?

Zdi se mi, da so vse retuširane.

Kakšen pa je tip postave, ki se ti zdi, da ga največkrat zaslediš?

Predvsem natreniran. Pač popolnoma oblikovana rit, trebuh, brez maščobe, celulita. Kakšnih močnejših podob ne vidiš. Tudi med običajnimi uporabnicami, pač ne objavljajo svojih teles, če nimajo natreniranih.

Pa se ti zdi, da je takšna podoba realna ...

Ne. Enostavno problem je, da danes obstajajo te razni filtri, na primer na Instagramu, s katerimi lahko zakriješ vse napake, kar ti ni všeč, lahko prikriješ, popraviš, zato to ni nič realno. Potem pa določeno punco vidiš v živo, pa te, po domače povedano, »kap zadane«, ker je čisto drugačna.

Kakšna pa je zate idealna ženska zunanja podoba?

Predvsem, da ma rit, da ma joške pa da ma malo natrenirane noge.

A lahko opišeš kaj pomeni »rit, joške, malo natrenirane noge«?

Ja tko, rit zdej ne rabi bit prov velika, ampak je fino, da je čvrsta, pač napeta. Joške je fino, da ma, da ni ravno plošč, kot en fantek, tko C košarca se mi zdi najboljša, preveč pa tudi ni več ok.

Noge pa tako, da niso zašpehane, da se vidijo mišice, ampak da ne izstopajo preveč, tako kot pri teh bodybuilderkah, to je preveč.

Kaj pa glede višine in teže? Kaj je zate ideal?

U bistvu to se mi pa ne zdi pomembno. Ne vem, če je ženska velika na primer 170, ona ima lahko 45 kg, lahko 85 g, odvisno je, kakšno ima mišično maso. Kile tukaj ne igrajo vloge. Pač ženska je lahko privlačna, ne glede na višino in težo, bolj je pomembno, kako ima oblikovano telo. Ok dobro, ne da jih ima ravno 120, kil, ampak načeloma kile ne igrajo tako vloge, važno je, kako v celoti izgleda, pač celotna zunanja podoba.

Kaj pa glede obraza, imaš tudi kakšen ideal?

Ja, tko lepo mi je, če ima ženska dolge lase, pa da niso uničeni, pa mal bolj polna usta, samo ne umetna, to mi je grdo, če se preveč vidi, drugač pa ostalo pa ne, so mi všeč različni obrazi. Samo ni mi pa lepo, da je preveč umetna, da ima vse od ust, trepalnic, zob, vse popravljen pa umetno, to mi ni všeč, prevč plastično vse skupej izgleda.

Pa se ti zdi, da ima dosti žensk, tako v vsakdanjem življenju, tako postavo, ki tebi predstavlja ideal?

Ne, ne obstajajo (smeh). Sej zato mi je čudno, kje so vse te, ki jih vidiš na Instagramu, Facebooku, kje se skrivajo. Ker pač v vsakdanjem življenju jih ne srečaš. Pač žensk, ki bi imele take postave, kot jih vidiš na Instagramu.

Kaj pa na primer zvezdnice in fitnes bloggerke, katera ti ima na primer idealno postavo?

Na primer od zvezdnic, mi ima dobro Megan Fox, mogoče bi imela lahko malo bolj natrenirano. Ampak mi je privlačna zelo. Od teh fitneserk mi je ta Alexandra Bring dobra, ne vem, pa sej te majo vse hude postave, ki jih spremljam na Instagramu, samo pač niso realne.

Pa se ti zdi, da so take postave, ki jih prikazujejo fitnes bloggerke, dosegljive vsaki ženski? Da vsaka lahko pride do take postave?

Ja, z zelo veliko truda ja. Če ti je to prioriteta v življenju, potem ja. Če ti je prioriteta v življenju, kako zgledaš in se s tem non stop ukvarjaš.

Od česa se ti pa zdi odvisno, da dosežeš svoj telesni ideal?

Najprej predvsem od tega, kaj hočeš sploh doseč, pa kakšno imaš v osnovi postavo. Na primer ženska, ki ima 90 kg pa veliko maščobe, bo verjetno težji dosegla na primer raven trebuh in six pack kot ena, ki jih ima na primer 60. Pač itak je najbolj odvisno od tega, koliko se zdi ženski pomembno, da ima natrenirano postavo. Verjetno je to odvisno od tega, kolk družba pritiska na njo, kolk spremlja te fitnes strani, nevem ...

Pa se ti zdi, da so podobe, ki jih na Instagramu prikazujejo fitnes bloggerke, vedno iste? Ali se ti zdi, da prikazujejo drugačne tipe postav?

Ja, js mislim, da so kar enake. Pač morajo biti natrenirane. To je sedaj ideal, ki ga vidiš na družbenih omrežjih. Vprašanje pa je, koliko je to dejansko zdravo. Sicer se mi pa zdi, da je v medijih še vedno prikazan ta ideal »shiranih prekel«, kar pa sploh ni zdravo.

Kaj pa v družbi na sploh, se ti zdi, da se kot ideal bolj izpostavlja vitkost, ali predvsem natrenirano telo?

Ne vem, oboje. Po moje je suha, ampak natrenirana ženska tisto, kar skoraj vsem predstavlja ideal. Ampak ne preveč natrenirana, se mi zdi, da v družbi tako, ki je preveč mišičasta, še vedno gledamo kot na eno, ki gotovo jemlje steroide in razne druge dodatke. Še vedno je tabu. Pa tudi, če je preveč suha, jo pa jemljejo kot anoreksično. Pač nikoli nobena ni dovolj dobra, zmerej je vsaj nekaj narobe.

Kaj pa je zate preveč mišičasta?

Ja tako, da zgleda že kot »dedec«, se prav, da ima preveč močna stegna, pa žilaste mišice. Take, kot so te bodybuilderke na primer.

Se pravi se ti zdi, da ideala v resnici ni?

Ja, zdi se mi, da nam ga želijo prikazati, ampak to so vse obdelane slike, slikane s pravega kota, s pravo svetlobo. To pač ni realno. Tako je lahko skoraj vsaka dobra in zgleda privlačna.

Kateri dejavniki pa pri tebi vplivajo na to, kakšno ti je idealno telo?

Ne vem, se mi zdi, da sem si ustvarila neke svoje standarde. Pač lepo mi je, da je ženska natrenirana, ampak ne preveč, da se ji vidi, da nekaj dela na sebi, da se ukvarja s športom.

Pa se ti zdi, da čutiš določen pritisk, da tudi sama dosežeš telesni ideal?

Ja, mogoče ga. Pač, saj je logično, povsod vidiš ta idealna telesa, pa tudi če veš, da so nerealna, nekako želiš bit tut ti taka. Pa ne sam telo, make-up, lasje, vse v paketu.

Pa se ti zdi, da lahko ti sama dosežeš tisto, kar tebi predstavlja ideal?

Včasih sem ga želela, sedaj pa vedno manj, ko ugotoviš, da to ni realno in da več se ukvarjaš, samo slabše je, več se sekiraš, pač ugotoviš, da več se ukvarjaš, nekako manj si zadovoljen, vedno najdeš nekaj novega, da te moti. Tko, da ja, včasih sem mogoče hotla doseči določen cilj, na primer, da se mi vidi »six pack«, ampak sem ugotovila, da nikol nisem bla čist zadovoljna, tko da zde ne strmim k neki idealni postavi in se manj obremenjujem in tudi bolj počutim. Pa tut na splošno se mi zdi, da ženske nikol ne bomo čist zadovoljne same s sabo, ker družba skos nekej pričakuje od nas.

Kaj pa na primer?

Ja sej pravim, pa moraš imet natreniran telo, pa lepe, dolge lase, pa dolge nohte, pa trepalnce, pa zde še velika usta, pa rit pa joške. Pač vedno se pojavi nekaj novega, kar naj bi ženske imele, da naj bi izgledale lepe pa privlačne. Ampak pol so pa vse iste, sploh niso več zanimive. Pa kokr sm že rekla, vedno je nekaj na ženski, kar ni v redu, zmer se najde kaj, kar bi blo treba še spremenit.

Pa se tu zdi, da moški isto iz družbe čutijo ta pritisk, da dosežejo določen ideal?

Ah kje, kaj moški si na primer zjutraj umije zobe, se stušira pa gre v službo. Ženske pa porabmo milijon preparatov, preden sploh zapustimo hišo. No nekatere, ampak, če hočmo sledit tem kao idealom, potem ja.

Se ti ne zdi, da se tudi moški vedno bolj ukvarjajo s svojimi telesi?

Kaj pa vem, mogoče na drugačen način, pač fantje se že tko bolj ukvarjajo s športom, tudi drugačne postavice imajo že v osnovi. Definitivno se pojavlja več tega ukvarjanja s fitnessom med fanti, ampak to je to. Pri ženskah pa kakor sem rekla, je poleg telesa potem še make-up, pa lasje, pa usta pa trepalnice, pa beli zobje, pa itak ženske že tko težje pridemo do izklesanega telesa. Tko, da se mi zdi, neprimerljivo večji pritisk na ženske.

Pa se ti zdi, da se ženske na primer v tvoji družbi dosti ukvarjajo z videzom in s tem, kako izgledajo?

Ne. Pač enim je še vedno vseeno, kako izgledajo. Pa mogoče jim niti ni vseeno, samo nič ne naredijo za to, če jih kaj moti. Če gledam svoje prijateljice, zelo redkokatera, da bi se prav na veliko ukvarjala sama s sabo.

Pa se ti zdi, da so zadovoljne same s sabo?

Ja, ne vem. Ja, govorijo kdaj, da jih kaj moti, na primer predvsem, če se zredijo, ampak ne naredijo prov veliko glede tega.

Jih dosežejo pa ne?

Ja, vse nekako »vzdihujejo« po tem, kakšne bi bile, da dejansko kaj naredijo, pa bolj malo.

Kaj pa ti s svojo postavo, si zadovoljna?

Ja, zdej sem ja. Prej nisem bla, ker sem bila presuha.

Pa si načrtno pridobila malo kil?

Mislm ja, pa ne. Vedno sem se hotla malo zredit, sam se nekako nisem mogla, sem hodila v fitnes, ampak nisem bla ravno pridna pri prehrani, ne vem, nekaj se nisem mogla zredit, je pa res, da so na to vplivali tudi določeni psihični dejavniki, ki sem se jih nato znebila in sem pač pridobila lahko mal kg. Pač psiha ful vpliva in mela sem ene probleme, ki so vplival name psihično, tako da takrat pol kile sploh niso šle nikamor gor.

Pa obstaja kaj, kar bi spremenila na sebi?

Ja, bi ja. Nos, na primer, zmanjšala. Pa joške bi imela mal večje, zdej mam B, pa bi mela C. Pač z modercom zgleda ok, sam brez moderca je pa grozn (smeh).

Pa te to obremenjuje?

Ja, me ja. Sej mogoče noben človek tko direktno ne opazi teh pomanjkljivosti, samo važno, da mene motijo. In me, še posebej nos, če bi imela več denarja, bi si ga popravila. Ne bom pa zdej šparala na polno za lepotno operacijo pa se odpovedala drugim stvarim, tko kot to delajo nekatere. Ki jim je važno, kako izgledajo, doma pa nič nimajo. No, sej take si ponavadi kakšnga »sponzorja« najdejo (smeh).

Se pravi se ti zdi, da bi spremenila stvari predvsem zaradi sebe, ne zaradi družbe?

Ja tko realno, pač po moje ljudje pač spremenimo stvari, da ugajamo sebi, posledično pa tudi družbi. Se pravi, js bi na primer imela večje joške, ker so meni lepše, ampak vem, da so tko tut v

družbi na sploh bolj pač privlačne večje joške, tko da kao spremembo nardiš zarad sebe, ampak vseeno s tem nekak ugajaš družbi.

Pa se ti zdi, da se veliko ukvarjaš s svojo zunanjo podobo?

Ja, ni mi vseeno kako zgledam, to definitivno, še zdelec pa ne tako kot nekatere, da bi cele dneve se samo ukvarja sama s sabo. Sem pa, ko sem bla mlajša, se velik bolj obremenjevala s tem, kakšna sem. Pač mene so, k sm bla mlajša, dost zabavale ostale punce, predvsem v puberteti in takrt itak okolica tolk bolj vpliva nate, da sem se pol posledično itak bolj obremenjevala s tem, kakšna sem.

Glede česa pa so te »zabavale«?

Ja, skos je blo nekej, pa sem mela preveč jošk, pa bla presuha, pa velik nos, pač tipične pubertetniške, nikol ni blo dober. Pa to itak takrt ful vpliva nate, se sekiraš, kakšen si. Saj najbolj smešno je pa to, da nobena od njih ni prov dobr zgledala.

Se pravi, se ti zdi, da je bilo njihovo zbadanje predvsem posledica ljubosumja?

Ja, če zdej pogledam, po moje da. Pa ne, da bi js zdej nekej ful bila top, samo ponavad je tko, da te zbadajo, ker jim gre nekaj »v nos«. Itak je to ful name vplival takrt, samo tut to gre mim, sej pravjo, kar te ne ubije, te ojača (smeh).

Greva nazaj na Instagram ... Se ti zdi, da takrat, ko si ustvarila račun, da si se začela bolj ukvarjat s svojim telesom pa želela bolj doseči določene ideale?

Ja, mogoče res, ja. Pač itak skos gledaš te telesne podobe pa spremljaš kakšne so te fitneserke, pa si shranjuješ slike pa si misliš »o jaz bom tut taka« pa gledaš raznorazne recepte, pa kakšne vaje delajo. Sam pol nekak dostkrat nič ni od tega, pač misliš si »sej bom«, pa nekej časa traja, pa se držiš, sam pol k vidiš, ko so to res počasne spremembe, se ti ne da zdej res vsacga nasveta poslušat pa milijon stvarim odpovedat samo zato, da boš kao dosegu določen idela. Pač ugotoviš, da ni vredno, so še druge stvari v življenju.

Se pravi se ti zdi, da se ni vredno ukvarjat toliko z vadbo, prehrano itd.?

Pač zdi se mi prov, da si aktiven, da telovadiš, mal paziš, kaj daš vase, predvsem, da je zdravo, ne hitre hrane itd. Predvsem zarad počutja pa zdravja, samo ne pa, da ti to postane obsesija, pa da se odpoveš vsemu samo zato, da bi dosegu določen ideal, to nima smisla, ker res zmerej bo nekaj, kar te bo še motil.

Pa si recimo še na kakšnih drugih platformah spremljala fitnes blogerke pa nasvete za vadbo in prehrano?

Zdej, da bi ful aktivno spremljala, to ne. Če je kakšen link na Facebooku do določenga članka, potem kliknem pa si preberem, na primer kakšne nasvete za vaje, drugače pa predvsem Instagram. Pa kakor sem rekla, včasih sem se res na polno ukvarjala s fitnesom, vadbo, pa skos shranjevala slike, pa razmišljala, kaj moram pojest itd., sam sem pol ugotovila, da itak nikol mi ne bo dost in da res škoda mojga časa. Zdej pač se ukvarjam, telovadim, tut še spremljam te fintes blogerke, preberem kakšen nasvet, ni pa to nobena furstracija. Pač telovadm, ker se boljš počutim, pa da mam vsaj malo natrenirano telo, ne shrnajujem si pa kakšnih prej/potem slik pa gledam riti, kok se mi je povečala ... (smeh).

Se ti zdi, da čeprov se ukvarjaš z vadbo, nikoli ne boš dosegla tistega, kar tebi predstavlja ideal?

Ja, ker itak ti nikol ni dovolj, zmerej je nekaj, kar bi lahko še sprememnu. Pa sej ti drugi govorijo, kolk se ti že pozna, sam ne vem, js se nisem nič boljš počutila, pravjo eni kao, da se ti poveča samozavest pa da maš več energije pa ne vem kaj, men se ni zdel. Pač vsak dan se skos gledaš, kok se ti pozna, pa se ti zdi itak skos, da se ti ne dost. No, zato sem se nehala tok gledat pa tko, pač začela sem telovadt pa se gibat tako, kot mi paše, ne po enih stnadardih, pa pravilih pa urniku vadbe, ampak sam zato, da ohranjam kondicijo. In zdej mi je velik bolš.

Kaj pa se ti zdi, da sporočajo fitness blogerke s svojim načinom življenja in telesno podobo?

Ja, tko po moje, da želijo kao promovirat zdrav način življenja, samo če una skos ene dodatke jemlje, tut ne vem, koliko je to dejansko zdrav način življenja. Zdi se mi, da karkoli objavljajo na svojih profilih, je predvsem samopromocija. Pač to je njihov job, način, da zaslužio.

Men je recimo isto blo zanimiv, da dost njih, pač teh fitness blogerk, samih objav, da to niso realno take, pač dajo primerjavo kakšne slike svoje zjutraj in po treningu, al pa pod drugo svetlobo, pa so čist drugačne, pa to povejo, samo naprej pa še vedno objavljajo fotografije, kjer izgledajo idealne. Ampak sej logično, tam verjento največ lajkov dobijo pa komentarjev, to je pa najboljš za biznis. Pač tko mal nelogično. Ve se, da ni v resnici taka, pa še vedno dobi tam največ lajkov pa komentarjev, kjer objav sliko, kjer zgleda popolna, ženske pa hočjo še vseen bit take.

Pa se ti zdi, da se primerjaš s temi podobami, ki jih zaslediš?

Ja itak skos. Pač avtomatsko, pač videš žensko in si rečeš, ne vem, »o ta je pa res lepa«, »o ta ma res dobro rit«, »o ta ma res lepe noge«, in itak pol pomislš »js bi bla isto taka«. Pač pol itak tut več razmišlam o svojmu telesu, pa kakšna sem, ampak tut hitr pozabm, pač se primerjam, sam se lih ne obremenjujem prov zlo. Pač k vidiš kakšno dobro žensko se kakšne 15 minut obremenjuješ, samo pol, ko vidiš ostalih 90 %, ki niti približno niso take, itak veš, da je to izjema, in se nekaj oddahneš, da ti proti večini še dobr zgledaš (smeh). Pač več je realno takih, ki niso tok vau, kot tistih, ki so ti.

Kateri deli telesa so ti pa pri tebi najbolj všeč?

Uf, kaj pa vem, mogoče noge, pa rit tut, bi rekla, da sm zadovolna.

Kaj pa najmanj?

Ja, kokr sem rekla, pač nos, pa joške bi večje. Če pogledam tko telo celo, je to še najbolj tiso, kar me moti.

Kaj pa tebi predstavlja pozitivna samopodoba?

Predvsem to, da si zadovolen sam s sabo, da se ne primerjaš z drugimi pa se ne obremenjuješ, če nisi ravno idealen.

Pa se ti zdi, da si zadovoljna s svojim videzom? Da imaš pozitivno samopodobo?

Ne čist. Nimam tok. Pač rekla bi, da nekje srednje. Nimam zdej čist grozne, nisem pa zdej tut nekej čist samozavestna, pa da bi bla sama sep čist všeč.

Kaj pa je recimo tisto, kar ti ni všeč, pa bi rada spremenila?

Pa sej ne vem, to najbolj, če se na primer primerjam z drugimi, pol itak bi na sebi velik spremenila, po moje predvsem zaradi te primerjave pač, da nisem čisto zadovoljna. Temu, da se primerjaš, se je pa itak težko izogniti. Še posebej, če spremljaš Instagram, Facebook itd., pa si pravim, čeprav veš, da ni realno, se vseeno primerjaš, pa pol mal obremenjuješ. Pa ne, da se zde obremenjujem pa ful razmišljam o svojem telesu doma, sam če pogledam na splošno, pa predvsem, k se primerjam z drugimi, oziroma pač k videm kakšno res »hudo« žensko pa si mislim, ja, da bi bila res rada taka.

Pa se ti zdi, da se družba na sploh veliko ukvarja s telesi? Ter da družba bolj telesno privlačne ljudi tudi drugače dojema, kot tiste, ki niso fizično toliko privlačni?

Ja, definitivno je zunanost prva, ki jo vsi opazmo. Mogoče je za prvi vtis res, da najprej človeka presodimo glede na zunanji videz, ampak itak pol, ko nekoga res dobro spoznaš, nima videz nobene vloge. Sicer to ni prov, da nekoga sodimo po zunanosti. Ampak ja, ponavadi je tako. Čeprav menim se zdi, da na primer predvsem za ženske, ki dober izgledajo, si vsi mislejo, da so itak nemune, pa da »padajo samo na denar«, pa da jih noben resno ne jemlje. Kao, če je privlačna, pol zihér ni pametna, se mi zdi, da je ta predsodek še zelo prisoten v družbi.

Kaj pa zate predstavlja negativen telesni videz? Kakšna ne bi želela bit?

Zapuščena, zanemarjena. Pač glede vsega, da bi bila preveč zašpehana, debela, neneamazana, da bi imela preveč uničene, slabe lase. Taka res ne bi želela bit. Bi se vsekakor bolj potrudila, da se spremenim, če bi bila taka.

Kako to, da sta te začela zanimati vadba in fitnes?

U bistvu je bil moj bivši fant fitnes, tko da je bilo kar nekak logično, da je še mene potegnil v to ...

A prej se pa nisi nič ukvarjala z vadbo/športom?

Ja sem, ko sem bila mlajša, trenirala gimnastiko, potem pa bolj tko v hribe, mal sem hodila tečt, ampak nič tko drastično, pač občasno. Potem sem pa kar veliko, 5-6 krat na teden, ampak tukaj zdej to ne več, zdej grem kdaj na kakšno vadbo, v fitnes, še vedno v hribe, ampak to res veliko manj intenzivno kot včasih.

Si se prej začela ukvarjati z vadbo ali prej spremljati profile s »fit« vsebino in fitnes bloggerke?

U bistvu je bilo vse skupaj ravno nekeje v istem času, ko sem si naredila Instagram profil sem ravno isto začela hoditi bolj v fitnes ...

Hvala ti za tvoj čas in vse odgovore.

4. O4, 22 let

Datum intervjuja: 7. julij 2016

Kraj izvedbe: pri meni doma

Čas trajanja pogovora: 40 min 47 s

Pogovor je bil sneman z mobilnim telefonom.

Kako si prišla do tega, da si ustvarila profil na Instagramu?

U bistvu mi je za Instagram povedala prijateljica, še preden je postal zelo popularen. Obe sva se ravno bolj intenzivno začeli ukvarjati s skupinskimi vadbami in povedala mi je, da na je Instagram ful dober, ker objavljajo fotografije receptov in nasvete za vadbo, ki ti pridejo prav pri treningu.

Se pravi si Instagram ustvarila prav z namenom sledenja profilom s »fit« vsebino?

Ja, pa za obdelavo lastnih fotografij.

Koliko pa ocenjuješ, da ga uporabljaš?

Ne vem, odvisno koliko mam časa, prav gotovo pa vsak dan vsaj malo pobrskam. Predvsem na primer, če mi zmanjka idej za trening ali pa za kakšen zdrav obrok, malo pogledam, da dobim ideje.

Kakšnim vrstam profilom torej najbolj slediš?

Kakor sem rekla, predvsem tem, kjer so kakšni nasveti za prehrano pa vadbo, tem obsebnim trenerjem, blogerkam in drugim profilom pač s tako vsebino. Pa ok, itak tut svojim prijateljem, tistim, ki uporabljajo Instagram. Se mi zdi, da nekako pol/pol. Polovica je mojih dejanskih prijateljev, polovica pa teh profilov s »fit« vsebinami.

Pa slediš tudi fitnes blogerkam? Oziroma, katerim slediš?

Ja seveda, velikim. Na primer: Ainsley Rodriguez, Andreia Brazier, Kayla Itsines, Jen Selter, Linn Lowes, Michelle Lewin, pa še več drugih, ampak te so mi mogoče najbolj všeč.

Pa jih spremljaš tudi na drugih platformah ali samo na Instagramu?

Predvsem na Instagramu, pa vedno bolj tudi snapchat, kjer direktno objavljajo vaje, ki jih tisti dan počnejo.

Kaj pa bloge? Ali kakšne druge spletne strani s fit vsebino?

Ja, kdaj grem tudi kakšen nasvet na kakšen blog ali pa spletno stran prebrat, na primer na proteini.si, ampak večinoma pa kar Instagram in Snapchat.

Kakšne ženske telesne podobe pa najbolj opaziš na teh profilih?

U bistvo ta, kako bi rekla, s fitnessom oblikovana telesa. Ne vem, kako naj ti rečem. Definirano telo, ne tisto napumpano, ne bodybuildersko, ampak u bistvu tko, da se vidijo mišice, samo niso napumpane, oziroma tolk izstopajoče, kot pri teh fitneserkah, ki prov hodijo na tekmovanja.

Kakšno pa je zate na primer idealno žensko telo?

Tko nekej na sredini, bolj definirano, kokr pa ne. Mislim, da se vidijo mišice.

Se pravi tako, kot ga največ opaziš tudi na Instagramu?

Ja, tako ja.

Kaj pa glede teže in višine? Kaj je zate ideal?

Ja tako, da je telo v sorazmerju. Če pogledam sebe, se mi zdi, da mam kar dobro razporejen. Tko velika sem 165 in se mi zdi, da me je ravno dost »skupej«. Ampak tko bi rekla, da je višina do 175 ok, pol mi je pa mogoče že mal preveč za žensko.

Kako pa, da ravno toliko?

Ok, sej ne, da če je ženska večja, zdej ne more bit privlačna, to sploh ne, samo zdi se mi pač čist tko, da potem, če je že tolk večja, težji kakšne pete obuje, pa more že mal bolj pazit na kile, ker drugače lahko izpade bolj »konjska«, al kako bi rekla, hitreje izgleda bolj »možača«.

Kaj pa obline? Se ti zdijo pomembne?

U bistvu ne tolk, ni mi na primer važna velikost jošk. U bistvu jošk sploh ne opazim pri ženskah, jih ne gledam, tut pri sep jim ne namenjam neke pozornosti.

Kaj pa zadnjica?

Uf ja, to pa zlo opazim pri ženskah. Se mi zdi lepo, da je natrenirana pa čvrsta. To kar zlo opazim, ja.

Pa se ti zdi, da si že od nekdej opazila pri ženskah, če imajo športno postavo ali to od takrat, ko se ukvarjaš bolj s fitnessom?

Ja, ne, u bistvu res ne od skos, mislm tko bom rekla. Js se že celo življenje ukvarjam s športom, ampak je tako, starejši si, več raziskuješ, raziskuješ sam sebe in ti postanejo določene stvari bolj pomembne, tko da jih tut pri drugih bolj opaziš.

Kako pa si se začela pravzaprav ukvarjati s fitnessom in telesno vadbo?

Ja, jaz sem pravzaprav najprej 8 let tenisa trenirala, potem sem še atletko in ko sem končala, sem pol začela s skupinskimi vadbami, samo potem se tega naveličaš in rabiš nekej novega. Zdej pa predvsem hodim v fitness, pa potem malo kombiniram s skupinskimi vadbami.

Pa se ti zdi, da se ljudje na sploh vedno bolj ukvarjajo s svojimi telesi in vadbo?

Ja definitivno, to je zdej ful in, se mi zdi, da je že kar »must«, da se z nečim ukvarjaš.

Pa se ti zdi, da čutiš zato kakšen pritisk, da se moraš tut sama ukvarjat s svojim telesom?

Ma niti ne drugače, ker sem se že sama tolko prej začela ukvarjat s tem, preden je postalo tok popularno. Mi je pa to nekako večja motivacija u bistvu. Zdi se mi, da je bolj motivacija kot »pressurr«.

Pa obstaja kakšna oseba, ki ima zate idealno telo?

Pač ja, vse te fitneserke, ki sem jih prej naštela, majo itak top postave. Drugače pa tudi kakšne bivše Victoria Secret modeli, na primer Adriana Lima, Giselle Bundchen, Doutzen Kroes, one so take, da niso preveč suhe, vseeno majo malo natrenirano telo, ampak ne preveč. Tako, da one kar so nek ideal, ja.

Pa se ti zdijo ti telesni ideali dosegljivi?

Ja zdi se mi, da so. Pač ok, izzvzeto določene bolezni, na katere pač nimaš vpliva. Drugače pa ja, možno je.

Od česa pa se ti zdi, da je odvisno, da dosežeš določen ideal?

Ja, tako kokor pravjo, predvsem disciplina glede vadbe in prehrane, drugač itak je 70 % predvsem pravilna prehrana, ostalo pa potem vadba.

Pa se ti zdi, da se sama primerjaš s podobami, ki jih zaslediš na Instagramu?

Ja no tako ... včasih. Ne vem, mislim, ko gledam, si itak rečem »o vau, ja taka bi bila tut jaz«, samo potem kmal pozabiš. Ni tako, da bi prov razmišljala zdej, potem pa se obremenjevala.

Pa se ti zdi, da si se začela s kakšnim delom telesa bolj ukvarjat kot prej, preden si začela spremljat te fitnes profile?

Ja, u bistvu, js ubbistvu lih zato sem iz skupinskih vadb prešla bolj na fitnes. Ker se premal ukvarjajo z zgornjim delom telesa. In ja, predvsem se mi zdi, da dokler nisem začela teh profilov spremljat, tut sama nisem dajala takega pomena trupu pa predvsem rokam. Zdej pa mi je to pomembno, ja.

Pa se ti ne zdi to še ena obremenitev?

Aja ne, men se ne zdi, u bistvu mi je za roke ful dobr delat vaje, tko da mi ni panike.

Pa se ti zdi, da si sama zadovoljna s svojo postavo?

Ja, se mi zdi, da sem, ja. Ampak itak vedno obstaja kej, kar bi lahko še mal izboljšala.

Kaj pa na primer?

Ja, tko bom rekla, predvsem trebuh bi imela lahko bolj natreniran, pač, da bi mela še bolj vidne mišice, pač definicijo trebušnih mišic. Sam vem, da to samo, da se sladkorja izogibam, pa imam jaz že tko vse narjen.

Kaj pa ti je najbolj všeč?

Ne vem, mogoče še najbolj noge, ker se mi zdi, da jih imam še najbolj natrenirane.

Kaj pa na primer pri drugih ženskah najbolj opaziš?

Pa se mi zdi, da kar spodnji del telesa, pač noge in rit, se mi zdi, da more bit malo bolj čvrst pa zdefiniran.

Pa se ti zdi, da na primer, ko spremljaš te profile na Instagramu, potem tudi bolj razmišljaš o svojem telesu?

Ja itak, samo mene ne obremenjuje preveč. Samo rata problem, če to postane obsesija. Mogoče js sm že nekak mal odvisna od športa, konkretno fitnesa. In ja, mogoče res že včasih malo meji na obremenjenost, na primer, če ne grem par dni v fitnes, sem kar živčna. Kdaj se moram prov nazaj držat, da kakšen dan počijem.

Pa se ti zdi pomembno, kako te drugi gledajo?

Ne, to se mi ne zdi. Pač ja itak, je vsakmu fino, da sliš določeno pohvalo, pa itak ti ni vseeno, če slišiš kakšno kritiko, logično. Ampak načeloma ne, me niti ne zanima, kaj si drugi mislejo. Če sem jaz sama sep všeč, res dobro zame, pa boli me za ostalo, tako.

Pa se ti je zdelo kdaj pomembno?

Ja, tako, če pogledam, ko sem bla mlajša, so se vsi vtikal v moja usta, kao kako mam lahko tolk velika, pa ne, da so me zajbaval, samo skos so nekej komentiral, pa ja, takrat me je motil, sam evo, zdej so pa polna usta in ne rabim nobenga botoksa, tko da zdej mi je dobr, da mam taka.

Kaj pa tebi predstavlja pozitivno samopodobo?

Ne vem, da se dobro počutiš v svoji koži, da si zadovoljen sam s sabo. Itak je to zelo subjektivna stvar, vsak pač na to drugače gleda.

Pa se ti zdi, da imaš sama pozitivno samopodobo?

Ja, zdi se mi, da imam. Itak bi mogoče kaj izboljšala, ampak načeloma se mi zdi, da imam kar dobro samopodobo.

Se ti zdi, da boš kdaj dosegla to, da boš popolnoma zadovoljna s svojim videzom?

Ja, upam, da bom. Sej zato hodim v fitnes, da pač tisto, kar bi rada izboljšala, pač izboljšam.

Pa se ti zdi, da bi se prav tako toliko ukvarjala z vadbo in fitnesom, če se ne bi poznalo to tudi na telesu?

Uf, pa kaj pa vem, težko rečem. Verjetno ne tolk intenzivno. Kaj pa vem, itak sem od nekdej nekej trenirala, nikol nisem imela premora, tko da čist nič ne bi se s športom ukvarjala. Tko, da mi je to nek način življenja. Po moje bi se vseen športala, ne bi se pa tolk ukvarjala, če se ne bi nič poznal, še posebej s prehrano, to gotovo ne. Ker je vseen naporno to za telo.

Kakšna pa je zate negativna telesna podoba?

Ja, ne bi hotela bit ravno predebela. To definitivno ne.

Kaj pa je to zate predebela? A lahko to mogoče opišeš?

Ja, tko no, da se komej usedeš na stol. Tako, da si zašpehan, da nimaš mišic, da maš pač veliko te vidne maščobe.

Pa se ti zdi, da sama drugače gledaš na ljudi, ki se ne ukvarjajo s svojimi telesi?

Ja, tko no, mislim, če po pravic povem, ja. Se mi zdi, da je debelost psihična bolezen in da, če si res pustiš, da si toliko predebel, to nekak predstavlja, da nekako nekaj skrivaš. Tko se men osebno zdi, da se s to debelostjo kažejo predvsem neke psihične motnje, al kako bi temu rekla ... pač dosti ljudi se zredi zaradi skrbi ali česarkoli drugega povezanega s psiho. In ja, js nikol pri takih ne bom razumela, kaj se jim je zgodil tacga, da so pustil in se tolk zapustil pač, ker ne rabiš bit tak. Ker še vseen je veliko več negativnih plati kot pozitivnih, če ne drucga, zaradi zdravja. Po pa, ne vem, dosti teh ljudi, ki se ne ukvarjajo nič z vabo, potem glede na nas, ki se na ta način, kao »pa ti itak te dodatke ješ«. Ja, samo ja, to so stvari, ki jih tvoje telo potrebuje, da je pač boljše, ne pa slabše.

Kaj pa zate predstavlja boljše oziroma slabše telo?

Mislim, morda sem se malo narobe izrazla. Pač boljše, tako bolj zdravo, vitalno, zdefinirano, pač ne zamaščeno in predebelo.

Pa ješ dosti dodatkov?

Ja, predvsem proteine, bcca, pre-workout, omega3. Pač vse, kar rabim, da se pač mi čim bolj pozna vadba. Pač brez tega se ti itak ne pozna tolko, pač če hočeš, da izkoristiš najbolj potenciale svojega telesa, pač morš tut kakšne dodatke vzet.

Pa se ti zdi, da si bolj samozavestna, odkar se ukvarjaš z vadbo in fitnessom?

Ja, definitivno. Pa saj jaz nisem u bistvu imela nikol ravo težav s samozavestjo, res ne. Mislim, pač vedno sem se ukvarjala s športom in s tem, da moram nekak »nastopat« pred ljudmi, tako da nisem imela nikoli res težav s samozavestjo. Pa ja itak, da ma vsak nekako vzpone in padce, še posebej med puberteto, ko ti hormoni divjajo, itak se takrat bolj ukvarjaš s tem, kako izgledaš, ampak ne vem, mogoče sem imela srečo, nisem se nikoli preveč slabo počutila zaradi svojega videza.

Kako pa to, da ti je potem sploh postalo pomembno to, da se ti vadba, konkretno pač fitness, pozna tudi na telesu?

Ja, u bistvu tko, ko sm nehala trenirat atletko, sem pol čez tisto poletje, ko sem zares končala, res izgubila vso mišično maso. Pač iz tega, ko sem imela res natrenirano telo, sem postala cela »mehka«, po domače povedano. Pa začele so se pol mi nabirat tut mal maščobne obloge, pa poznat. In takrat u bistvu sm ugotovila, da taka pa res si nisem všeč, tut pogrešala sem pač dejansko aktivnost, in potem sem jeseni začela pač s temi skupnimi vadbami, ker mi je blo že kar mal tako »ok, to pa res nisi več ti«. Ampak sem res takoj, ko sem videla, da me malo obremenjuje, začela že s skupnimi vadbami, tko da to ni pretirano dolgo trajalo, pač ni mi predstavljal neke frustracije.

Hvala ti za vse odgovore.

5. O5, 25 let

Datum intervjuja: 9. julij 2016

Kraj izvedbe: pri meni doma

Čas trajanja pogovora: 50 min 42 s

Pogovor je bil sneman z mobilnim telefonom.

Kako si prišla do tega, da si ustvarila Instagram profil?

U bisvtu ga mam že res dolg, ne vem točno, pri komu sem opazila, da ma ful lepe fotke, obdelane pač z Instagramom in sm si ga zato naštimala na telefon, u bistvu zato, da sm lahko fotke obdelvala, k itak smo ga vsi najprej za to uporabljali, da smo lah s temi filtri na simpl način obdelali fotke. No pol je pa folk začel vedno več ga uporabljati tudi za sledenje drugim pa komentiranje pa gledanje fotk pa tko in pol sem ga tudi sama začela vedno bolj uporabljati pa spremljati vedno več profilov ...

Koliko ocenjuješ, da ga uporabljaš?

Drgač kr dost, tko vsak dan večkrat zihr, samo kdaj grem gor samo, ne vem, za 3 minute mal pogledat, če je kej novga, kdaj pa prov skrolam pa gledam pa lajkam kšne fotke, k so mi všeč. Tko pred spanjem pa sploh, samo se probam odvadt, ker se mi zdi, da kdaj pretiravam. Samo na primer res uporablam samo Insta, Facebook mi je na primer že čist bedn, ga mam, ampak ga uporablam res zelo zelo malo v primerjavi z Insta.

S kakšnim namenom ga uporabljaš?

Ja predvsem, da gledam kšne fotke od pač frendov pa ostalih, ki jim sledim, pa tko, če me kej posebej zanima, tam dam v search pa mal gledam, kaj mi ven vrže, večino gledam fotke, pa itak tudi sama kej objavim, če se mi zdi, da je fotka kul pa zanimiva.

Kakšnim profilom pa slediš?

Drgač kr zelo različno. Pač mam prijatelje, te k jih poznam, pol mam razne modne blogerke, te punce k se s fitnesam pa vadbo ukvarjajo, nekaj mam tudi znanih zvezd, pa različne profile v povezavi s hojo v hribe, potovanja, tko zelo mam različne profile, ki jim sledim.

Kako si prišla do tega, da slediš tem profilom?

Ja tko, najprej sem itak začela slediti tistim, ki so meli Insta pa sem jih poznala. Pol sm pa u bistvu začela predvsem slediti modnim blogerkam, k sm jih že prej spremljala. No, po ti pa itak Instagram sam tm ponudil določene profile, ki jim lahko slediš, pač k se njemu zdi po določenih kriterijih, da bi te zanimal. Tko da tm sm videla kšne profile, ki so se mi zdeli zanimivi pa jim pol začela slediti.

Ali slediš fitnes blogerkam?

Ja tudi ja, več jih mam. Alexandra Bring, Linn Lowes, Linn Jacobsen, Amanda Bisk, Jen Selter, pa še več, samo se zde iz glave ne spomnem točno, itak jih je dost, pa tudi tistim, ki jim mogoče ne sledim, se mi tm v searchu skos pojavljajo, tko da, čeprav jih direktno ne sledim, vseeno vidim njihove fotke.

Kako si pa prišla do tega, da si začela sledit prov fitness blogerkam?

Ja u bistvu tko, kokr sm rekla, sem prej že sledila tem modnim blogerkam in pol k sm njim sledila, mi je Insta sam ponudu, da lahko sledim še določenim, ki so se ukvarjale tut s fitnessom in pač ene so ble nekeje pol/pol, mal so modo objavljale, mal pa vadbo in fitness in so se mi zdele zanimive, tko da sem najprej njim začela sledit, po mi je pa itak Insta sam skos ponujov nove profile in sm začela sledit tistim, ki so mi ble najbolj všeč.

Ali jim slediš tudi kje drugje?

U bistvu prov, da bi redno sledil, a ne. Če rabm kdaj kšn bol podrobn nasvet al pa idejo, predvsem za vadbo pa prehrano, grem pol prov na njihove bloge, drugač pa ne, na drugih družbenih omrežjih pa ne.

Kakšne telesne podobe pa največ opaziš na Instagramu?

Ja tko, itak se mi zdi, da če gledaš Insatgram, maš občutk, da majo vse napete riti, brez celulita, pa ravne trebuhe, ozke pasove, pa lepo oblikovane roke pa noge. Pa to ne opazš samo pr teh fitness blogerkah, pač one so itak dost mišičaste, ampak tut tko pri ostalih, se ti zdi, k da majo skorej vse izoblikovana, čvrsta telesa. Tko na primer tut te modne blogerke, pa modeli pa kšne punce, ki majo velik followerjev na Insta, pa tut vedno bl pač kr ene običajne, nepoznane punce. Pač dobiš občutk, k da majo vse res izklesana telesa.

Kakšna pa je zate idealna ženska telesna podoba?

Ja, tko men pač osebno je pač všeč kr vitka postava, samo napeta, da se vidjo mal mišice, ampak da ne izstopajo, pač tko čvrst, napet telo. Na primer tak, k ga majo Victoria Secret Angels, to je pač men idealn telo.

Kaj pa višina in teža?

Ja, tko mi je bolj prvlačn, če je ženska mal višja, tko mogoče med 170-180 mi je idealno, pa ne zdej, da je to pogoj, da je privlačna ženska, pač itak maš tut ful manjše pa ful večje ženske hude, ampak se mi zdi, da so mal višje punce bolj opazne mogoče. Glede kil pa ne vem, kokr sm rekla, men je všeč kr vitka postava, samo ne pa shirana, delč od tega. Itak se ve, da kile pač niso zdej tok pomembne. Bom rekla, da tko zame k sm velka 172, je zame na primer idealno, da mam tam nekje med 55-57 kg. Ampak itak je bolj pomembno, kakšno maš razporeditev telesa, pač same kile tok tega ne odražajo.

Pa obstaja kakšna oseba, ki ima zate tako telo?

Ja, pač čisti ideali so zlo redki itak, oziroma ponavad ma vsaka kšno pomankljivost. Samo tko kokr sm rekla, so mi na primer te Victoria Secret angelčki kr idealne, pač one majo popolna telesa. Men so na primer top Jasmine Tookes, pa Adriana Lima, Cendice Swianepoel. One so mi top.

Kaj pa fitness blogerke, ti majo one isto idealna telesa?

Ja, nekatere itak. Pač une, k so preveč bodybuildrske, pač ne, ni mi všeč, da je preveč mišičast telo, da vse mišice izstopajo ven, to mi tko umetno, nenaravno zgleda, da mi ni všeč. Na primer od teh, k jih js spremlam, so mi take naravne, lepo mišičaste Amanda Bisk, Alexandra Bring pa Kayla Itsines. Pa na primer Linn Lowes pa Jen Selter mata obe men isto ful privlačna telesa, ker

mata res natrenirani riti pa lih prov trebušnih mišic, samo tko onedve sta mi ful prvlačne, samo ni men to ideal, k men so ponavad, kokr sm rekla, bol všeč, da so mal bol vitke punce, pa majo pol mogoče mal mn riti, sam še vseen napeto pa čvrsto.

Kaj pa v resničnem življenju, se ti zdi, da opaziš dosti punc s tako postavo, ki je teb idealna?

Mogoče vedno bolj. Še vedno ne tok, ampak vedno več punc skrbi zase pa za to, kako zgleda, tko da jih je vedno več, ja. Ampak vseen to niso zdej čist idealne, pač vsaka ma kakšno pomankljivost, to itak, sej tut vrjetn Victorijini anglečki pa fitnes bloggerke jih majo, mi itak vidmo samo te fotke, k so obdelane pa slikane pod pravim kotom s profi fotkiči, pa on se cele dneve samo s svojim telesom ukvarjajo, to je pač njihov job, itak da so pol še najbolj približk idealu. Pač v vsakdanjem lajfu pa itak punce nimajo časa pa tok sredstev, da bi se lahko tok velik ukvarjale s tem, da bi dosegle določen ideal. Se mi pa zdi, ja, da jih vedno več vseen dela na sebi, pa telovad pa da jim ni vseeno, kakšne so, tko da poseldično se isto vedno bolj približajo nekemu kao idealu. Še vedno je pa itak veliko več tistih, ki so deleč, velik deleč od ideala.

Kaj pa obraz? Kakšne so zate idealne obrazne karakteristike?

U, glede obraza pa nimam nekih zlo prov smernic, kar bi mi blo posebej všeč. Pač ni mi všeč, da je punca umetna, to niti najmanj, te velike napihnjene usta, k jih majo zdej vse, men recimo sploh niso všeč. Mi je velik bolj všeč naraven videz, kokr tok, no mal make-upa ne škodi, samo da ni pretiravanja. So mi pa na primer lasje dost pomembni, mi je ful lepo, da so neuničeni, da je volumen, pa večino so mi dolgi všeč, ni pa nujno, bolj je pomembn, da so tko močni, da majo volumen, pa da niso uničeni.

Kje pa največ opaziš telesa, ki zate predstavljajo ideal?

Ja, največ itak v medijih pa itak na družbenih omrežjih, u bistvu na Instagramu, recimo na facebooku bol ne, sam itak ga ne spremlam tok pogosto.

Pa se ti zdiyo ti ideali dosegljivi?

Ja, odvisno je to od posamezice, kok ma ona pač dejanske predispozicije telesne, pa kašn je zdej njen ideal. Vrjetn, če hoče ena, k ma 90 kg izgledat kot Vidorijin anglečk, je mal težji ... pa tko se mi zdi, da čistga ideala res nikol ne dosežeš, pač vedno te bo nekej motil, če se boš preveč ukvarjov s tem, kakšen si, pač vsaka punca se mora prvo naučit sprejemat sama sebe čim bolj tako, k je, to je najbolj pomembno.

Se ti zdi, da čutiš pritisk po doseganju tega ideala?

Hm ne, mislm da od družbe tko ne, bol sama od sebe, zdi se mi, da sama seb nek pritik povzročam, da moram nujno telovadt pa se gibat pa pazt kaj jem.

Kako to misliš, da sama sebi povzorčaš pritisk?

Ja, tko pač, če se ne gibam par dni, sem kr živčna, pa se mi zdi, da se ne počutm dobr, da bom takoj zgubila kondicijo pa moč pa da se bom zapustila. Tko na tak način ... pa hrana na primer, če se preveč grešim, pa da čutm napetost v želodcu, me vest peče, pa se pol mal psihiram, zakaj sem se mogla pregrešt ...

Kako pa je tebi postalo pomembno, da se ukvarjaš s telesom in vadbo?

Ja tko, ne vem, pač od malga sem itak skos nekeje trenirala, najdl sm sicer plesala, kar eni nimajo lih za šport, sam sem se pa res skos nekeje gibala, tut jahala sm, pa pozim skos bordala pa s starši smo skos v hribe hodil, tko skos sm bla nekeje aktivna. In pol k sm nehala, se nekeje časa nisem prov velik gibala in mi je ful manjkal in pol sm začela poleg pač teh športov, kot so jahanje, bordanje, hribi, še hodt na vadbe, pa mi je blo ful fino, pa pol še v fitnes, samo da na začetku nisem nekeje sledila enim smernicam, pa nč nekih nasvetov brala, pa pazla, kaj jem, pa tko, js sm sam hodila, da sem se razgibala. Pa se mi ni dost poznal nekeje na telesu, pa sm začela pol mal bolj raziskvt, zakaj je kšna vaja dobra, kaj je fino pojest pa tko naprej, ker se mi je zdel fino, da če nekeje telovadm, da se mi tut kej pozna.

Se ti zdi drugač, da se primerjaš s podobami, ki jih opaziš na Instagramu?

Ja itak, po moje se vse. Po moje se je temu zlo težko izognt, itak da k vidiš neko žensko, ki ti je všeč, al da ma top postavo, al da ti je njen obraz všeč, si pač misliš »vau js bi bla tut taka« al pa »zakaj js nisem taka«. Sam tko pač pomislm, samo se itak zavedam, da pač smo vse drugačne in da itak morš ti sam pr sep se sprejet tacga, k si, pa na primer stvari, k veš, da se jih da spremenit po naravni poti, se potruđiš pa spremeniš, maš pa določene telesne karakteristike, k nanje nimaš vpliva, pa se jih ne da spremenit, to se morš pa pač z njimi sprjaznt pa se jih naučit čim bolj sprejemat.

Pa se ti zdi, da več razmišljaš o svojem telesu, ko gledaš telesne podobe na Instagramu?

Hm, kaj pa vem ... ma po pravic, js sm se že od malga dost ukvajala sama s sabo pa s svojo podobo, pač od nekđaj mi je blo pomembn, kako zgledam, tko da se mi ne zdi, da bi Insatgram to zdej nekeje spremenu. Mogoče sem se začela s kšnimi deli telesa ukvarjat, k se prej nisem, to pa mogoče, ne vem, z rokami na primer, mi je blo vseen skos kašne mam, pol sm pa opazla, da te fitneserke tut rokam ful pozornosti posvečajo, pa sm se še js z njimi tut začela ukvarjat. Tko da ja, mogoče v neki meri sem bolj začela razmišlat o svojemu telesu, če pogledam iz tega zornega kota.

Kaj pa tvoja postava? Si zadovoljna z njo?

Ja, tko bom rekla, ne čist, nisem pa tut nezadovolna. Tko bom rekla, mi je kul, mi je všeč, samo so pa določene stvari, ki bi jih vseen rada spremenila, da bi mi bla še bolj všeč, pa da bi bila čist zadovolna pa samozavestna.

Kere pa so te stvari, ki bi jih spremenila?

Ja, tko na sploh, bi mela bolj čvrst telo, tko noge pa roke bi mela oboje bolj mišičaste, ker js mam dost take gene, da se mi res težko hitro poznajo mišice, pa tut zaradi nepravilnga prehranjevanja v mladosti, pač grehi iz preteklosti, se mi zato mišice ne poznajo tok zlo, tko da mela bi mal bolj čvrste noge pa roke, pa rit, rit mam čist premehko, pa celuilt. To pa najbolj od vsega me mot, res to mi je tok grdo, grozn, to me u bistvu najbolj mot.

Se ti zdi, da si sama sebi všeč ali ne?

Ja, tko bom rekla, se mi zdi, da sm kr si, sem zadovoljna s temi predispozicijami, kako bi rekla, k jih mam. Sem si, ampak itak pa ne čist. Je tut dost odvisn od obdobja, mam obdobja, k sm čist zadovoljna, pa pride tut obdobje, k me vse na sep moti. Tko odvisno.

Od česa pa je odvisno to obdobje, k si bolj si všeč, pa k si manj?

Ja tko, js bom rekla, če so kul te stvari, k so mi pomembne, pol sm si všeč. na primer, če mam urejeno frizuro, nohte, če nimam lih prov mozolaste kože, pol sem si velik bolj všeč, samo za to da si skos res čist urejen, tut rabš denar pa čas, in pol v obdobju, k mi tega primankuje in sama sep nisem dost urejena, se posledično tut ne počutim dobr in si nisem tok všeč. Pač zlo žalostno, ampak resnično, na žalost na to tut denar vpliva. Pa drugač, kokr sm rekla, morš se najprej naučit sprejemati sebe tako, k si v osnovi, to je najbolj pomembno, je pa zlo težko, k nas skos bombardijo mediji pa pač družbena omrežja z vseh strani, kašne naj bi mogle biti. Itak si zlo težko čist imun na te stvar. Pač itak nikol ne boš čis popoln, če boš gledov, kaj ti govorijo te smernice, pač prvo morš pr sep razčistit pa se potrudt bit čim bolj zadovoljen s tem, kar ti je dala »mati narava«.

Kateri deli telesa pa so ti pri sebi najbolj všeč?

U bistvu mi je najbolj všeč trebuh, ker za razliko od ostalih delov telesa se mi še clo zlo hitr poznajo trebušne mišice, pa tut dost ozk pas mam. Pa všeč mi je, da sm bolj vitke postave tko na sploh, ker tut če nimam zdej tok napetga telesa pa mišic, se to ne opaz tok, k če bi mela zdej ful preveč kil. Pa obraz mi je kul, mogoče mal manjši nos, pa bolj ravne zobe, ampak načeloma sm kr zadovoljna z njem. Pa tut kul mi je, da mam dost temno polt, to mi je kul.

Kateri ti pa niso?

Ja, tko k sm že rekla, najbolj mogoče mi rit mot, ampak to predvsem zarad celulita, ker to mi je res najbolj grozn, tko ne lih zarad oblike, bolj ta celulit. Pač mam bolj majhno, mela bi bolj napeto, nimam pa želje, da bi mela neko ful ogromno, pa da bi mi res štrlela vn. Pa recimo rame mi niso lih všeč, k mam res preširoke, sam to je stvar, k se je pa res ne da spremenit, pač to so kosti, take so k so. Misl, če začnem ful razmišlat, najdem lah dost stvari, k bi lah mele mal lepše, ampak na sploh me pa nič tok drastično ne mot, da bi se zarad tega prov sekirala pa obremenjevala pa non stop razmišljala o tem.

Se ti zdi dosegljivo, da si enkrat popolnoma zadovoljna s svojo podobo?

Ja, ampak se mi ne zdi to odvisno od tega, kolk ti se ukvarjaš s podobo svojo, pa s tem kok telovadš, ampak predvsem s tem, kako maš v glavi pošlihtan. Ker če boš razmišlov zdej skos, kaj vse morš spremenit, boš zmerej našu nekej, kar ti ne bo kul - na primer najprej boš hotu six pack, boš dobu six pack, boš hotu večjo rit, tko zdi se mi, da je to, da si čist zadovoljen s podobo, odvisn predvsem od psihe, pa kako sam sebe dojemaš. K se sprejmeš tacga, k si, pa se sprjaznš, da ma vsak določene pomankljivosti, pol si lahko šele zares zadovoln čist sam s sabo. Je pa to velik lažji rečt, k dejansko to pol pridt do tega.

Kaj pa tebi predstavlja pozitivna telesna samopodoba?

Ja tko, k sm že prej rekla, da sprejmeš samga sebe tacga, k si, da si zadovoljen sam s sabo pa ponosen nase, da se ne obremenjuješ s pomankljivostmi, da se sprejmeš tacga, k si, pa da si ponosen nase.

Se ti zdi tvoja podoba blizu ali daleč tvojemu idealu?

Ja, tko bom rekla, mogoče nisem lih prov blizu, sam se mi niti ne zdi, da sm tut prov deleč, pač mogla bi mal bolj učvrstit telo, mogoče mal bolj z utežmi delat, da bi mela bolj napete roke pa noge, pa nekak se bi mogla znebit celulita, pol bi pa mogoče bla že kr nek bliz temu, kar men predstavlja ideal, ampak itak čist dosežeš ga pa pomoje nikol ne, morš bit ponosn nase tak, k si, to je še zmerej prvo.

Pa si ga želiš doseči?

Ja, rada bi mela bolj napeto telo, to ja, pa ta celulit, kokr sm rekla. Drugač tko, raj bi dosegla to, da dobim več kondicije pa ratam bolj močna, k točno določen ideal. Tko to mi je bolj pomembn, da tak napredek vidim, ker pol tut druge stvari lažji počnem pa mam več energije, pa pol se tut to na telesu odraža in na počutju pa samozavesti, tko da mi je to bolj pomembn, da ohranjam kondicijo pa moč, oziroma da tega več dobim. Je pa seveda kul, da se tut to na telesu pozna, pač fino je, da občutš tko notranji kot tut zunanji napredek.

Pa bi se prav tako toliko ukvarjala s športom in nadziranjem prehranjevanja, če se ti ne bi poznalo toliko na telesu?

Ja, isto kokr sm prej rekla, se mi zdi mogoče bolj pomembn, da mam za cilj to, da dosežem neko moč pa kondicijo, k to, da se mi na telesu pozna, čeprav je to valda tut super. Bi se ukvarjala s športom ja, ker mi da še velik več, k samo to, da se mi pozna na telesu, mogoče edin če dobr pomislm, me ne bi tok vest pekla, če bi kšn dan spustila, pa ok, pr hrani zihtr ne bi tok pazila, to pa sto posto bi več jedla.

Se pravi se s tem fitnes načinom življenja ukvarjaš zato, da preoblikuješ svoje telo zaradi počutja?

Ja, tko realno, zaradi obojega. Pač fino mi je, ker se res bolš velik počutm, mam več energije, manj sm zaspana, lažji tut druge stvari počnem, če sem pač fizično aktivna, samo mi je pa itak tut pomembno, da se mi nekak vidi to tudi na zunaj. Pač men je vseen videz tudi pomemben, mogoče mi ne bi smel bit tolk, itak kokr pravm, se morš najprej sebe naučit sprejemati tacga, k si, samo men je dobr, da sm zadovoljna s svojim videzom, to pa sm takrt, k se ukvarjam pač sama s sabo.

Pa se ti tut zdi pomembno, kako te vidijo drugi?

Ja, tko do neke mere mi je, če sem iskrena. Pač k sm bla mlajša, mi je blo to ful pomembn in sem se ful sekirala, če je kdo kej komentirov moj telo pa moj videz. Vem, da so me, k sm bla v osnovni, eni fantje mal zabaval, kao ko sm grda, pač osnovnošolci rečejo lih vse, in to me je takrt ful moril, sj v srednji se je pol vse obrnil, al pa k so mi komentiral, kao ko sm ploh v rit, itak ti ni vseen, če komentirajo tvoj videz. Samo ne vem, nisem se pa zde preitrano s tem obremenjevala, sem mogoče vseen dobila več pohval kot negativnih komentarjev, pohvale ti pa itak dajo dobr občutk, to je logično, da se dobr počutš, če dobiš kšn pozitivn komentar na svoj videz.

Pa se ti zdi, da se družba na sploh preveč ali premalo ukvarja s telesi?

Se mi zdi, da vedno več. Pa tut, da mogoče ljudje dajejo prevelk pomen samo videzu, itak je še vedno bolj pomembno, kašn je človk osebnostno, ne pa kakšen je na videz. Tko se mi zdi, da

velikokrat na sploh sodmo preveč ljudi samo po njihovem videzu. No, saj po eni strani je logično, da si prvi vtis nardiš glede na to, kako en izgleda, samo morš pač pustit si, da pol človeka tut spoznaš.

Pa se ti zdi povezava med tem, kakšen je nekdo videti in njegovo/njeno osebnostjo?

Ja, kokr sm rekla, itak je važn, kakšen je človk kot osebnost, če je prjazn, odprt, neškodoželn, pol nima veze s tem, kakšen je na videz, to ne igra nobene vloge. Je pa res, da si velikrat ustvarimo menje o nekom glede na videz, še preden ga spoznamo. Na primer, o teh nabitih fitneserjih lahko takoj msilmo, da so eni naduteži, preveč samozavestni, ki nimajo nobene pametni, so cele dneve v telovadnic in se o ničemer drugem kot o fitnesu ne znajo sploh pogovarjat. Samo to so predsodki pa stereotipi, k niso nujno resnični.

Kakšna pa ne,bi želela biti, čemu se izogibaš?

Ja, res ne bi želela bit predebela, pač res zašpehana, to mi res ni. Tut bi se zlo potrudla, da si ne bi dopustla, da do tega pride. Pač, če bi vidla, da se res nenadzirano začenam redit bi res omejila prehrano pa potrudla bi se, da se velik več gibam.

Bi rekla zase, da imaš bolj pozitivno ali bolj negativno samopodobo?

Kaj pa vem, vseen se mi zdi, da kar pozitivno, ampak ne pa čist. Če bi gledala lestvico od 1 do 5, bi rekla, da tko nekje med 3 in 4. Ampak, kokr sm rekla, pr men je to dost odvisn tut od časa pa denarja, da si js lahko provščm, da grem normalno k frizerju, pa na urejene nohte pa da si lahko kej lepga za oblečt provščm, to pr men zlo vpliva na mojo samopodobo. In zdej k si ne morem, je mogoče mal bolj negativna. Pa mi to sploh ni kul, bi zlo rada prišla do tega, da mi niso te stvari tok pomembne. Ampak vrjetno mi skos bodo, ker sem bla že od malga taka, skos sm se nekej rihtala pa oblačla. Tko da cilj je, da se čim bolj sprejmem tako kot sem, pa da sm čim bolj zadovoljna s tem, kar imam, pa s tem, kakršna sem.

Hvala ti za vse odgovore. Upam, da ti uspe.

PRILOGA C: Fotografije telesnih idealov



Slika 1: Gisele Bündchen



Slika 2: Candice Swanepoel



Slika 3: Doutzen Kroes



Slika 3: Jasmine Tookes



Slika 4: Megan Fox



Slika 5: Hanna Modig