

Telesna samopodoba in mediji

Primer K-pop kulture

■ **Octavian M. Machidon**, dr. znanosti iz elektrotehnike in telekomunikaciji ter diplomirani teolog. Je docent na Fakulteti za računalništvo in elektrotehniko Univerze v Ljubljani.

V današnji družbi, v kateri vse bolj vladajo nerealni lepotni ideali, so težave s telesno samopodobo, kot sta pretirana skrb za zunanji videz in telesno težo, zelo pogoste. Ohranjanje zdrave telesne samopodobe je ključnega pomena, saj lahko zgrešene predstave vodijo do povišane stopnje depresije, tesnobe in stresa ter ovirajo razvoj socialnih veščin, posledično pa prepogosto načnejo tudi fizično zdravje, saj vodijo v motnje hranjenja in povzročajo podhranjenost.

Težava je pereča zlasti pri otrocih in mladostnikih. Medtem ko obstaja veliko raziskav o vplivu staršev, vrstnikov in medijev na telesno samopodobo mladih odraslih in mladostnikov, sta nezadovoljstvo s telesom in pretirana skrb za težo pri majhnih otrocih deležna manj pozornosti. Nedavne študije kažejo, da je pretirana skrb za težo močno prisotna že pri deklicah, ki obiskujejo osnovno šolo, saj jih je kar 40 odstotkov poročalo, da so že hujšale. Zanimivo je, da dejanska telesna velikost, ki se navadno meri z indeksom telesne mase (ITM), nima posebnega vpliva na otrokovo samozavest in skrb za težo, saj otroci navadno ne morejo natančno oceniti svoje prave telesne velikosti. Precej večji vpliv na otrokovo samozavest ima zaznana telesna velikost, torej negativna samopodoba oziroma samoidentifikacija kot 'debel/debela'. Negativni odnosi do telesa so vidni že pri otrocih, starih od tri do pet let, in se s starostjo stopnjujejo zaradi večje izpostavljenosti sporočilom, pristranskim glede teže, in to s strani družine, vrstnikov in medijev (Kim in Han, 2021).

Vplivi staršev, vrstnikov in medijev na telesno podobo

Družbeni standardi o telesni privlačnosti močno vplivajo na dožemanje lepote in na željo po vitkosti. Starši igrajo ključno

vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do videza. Raziskave kažejo na medsebojno odvisnost med spodbudami staršev k nadzoru telesne teže ter prehranjevalnimi navadami hčera in željo, da bi bile vitkejše (Thelen in Cormier, 1995). Poleg tega nezadovoljstvo staršev s svojim lastnim telesom vpliva na odnos njihovih otrok do telesa. Vrstniki prav tako promovirajo ideal vitkosti, pri čemer so otroci izpostavljeni tveganju za razvoj nezadovoljstva s telesom in motenj hranjenja preko primerjanja z vrstniki, kar se začne že v vrtcu. Študije kažejo, da vpliv vrstnikov močno zaznamuje telesno samopodobo in prehranjevalne navade mladih deklet, pri čemer nezadovoljstvo vrstnikov s svojim telesom pomembno vpliva na njihove lastne zaznave (Kim in Han, 2021).

Mediji imajo nezanemarljiv vpliv na oblikovanje dožemanja telesne podobe deklet, saj pogosto predstavljajo nerealne lepotne standarde. Raziskave kažejo, da dekleta, stara od pet do osem let, ki so bolj izpostavljena medijem, kot so glasbeni videi in TV-oddaje, povezane z videzom, pogosteje razpravljajo o videzu z vrstniki (Dohnt in Tiggemann, 2006). Izpostavljenost glasbenim videom in revijam, osredotočenim na videz, je povezana z ozaveščenostjo otrok o dietah, medtem ko je izpostavljenost ženskim revijam povezana z nezadovoljstvom s telesom. Med današnjimi medijskimi fe-



nomeni izstopa K-pop kultura zaradi svojega izrazitega vpliva na telesno podobo otrok in najstnikov po vsem svetu.

K-pop kultura in podoba telesa

K-pop, ki se je razvil v zgodnjih 90. letih prejšnjega stoletja v Južni Koreji, je ključna sestavina korejskega vala ali 'Hallyuja', ki se nanaša na globalni razcvet južnokorejske pop kulture, vključno z glasbo, TV-dramami, filmi in modo. Znan po svoji nalezljivi glasbi, zapletenih koreografijah in dodelanih nastopih K-pop oblikuje širše družbene in kulturne norme. K-pop idoli, vzorniki za mlade oboževalce po vsem svetu, postavljajo trende v glasbi, modi, lepoti in življenjskem slogu. Ta vpliv je strateški del južnokorejskega kulturnega izvoza, ki tekmuje na globalnem prizorišču zabavne industrije (Habibah idr., 2021).

Vendar ima K-pop kultura tudi problematične vidike, zlasti pri promoviranju nezdravih standardov telesne podobe. 'Idealna telesna podoba' za dekleta v K-popu je zelo vitka in drobna, z ozkim pasom, blede, svetlo kožo in 'palčkastimi' (izjemno tankimi in dolgimi) nogami. Ta ideal je postal za K-pop idole in oboževalce taka obsesija, da posegajo po skrajnih ukrepih za doseg in vzdrževanje le-tega. En primer je IU-dieta, poimenovana po priljubljeni idolki IU, ki vključuje jabolko za zajtrk, slaček krompir za kosilo in proteinski napitek za večerjo. Čeprav je kritizirana kot nezdrava in nevzdržna, je pridobila številne privrženke po vsem svetu (Sugathadasa, 2023).

Škodljiv vpliv na K-pop oboževalce

Oboževalci K-popa po svetu trpijo zaradi teh skrajnih lepotnih idealov, ki posta-

vljajo nemogoče standarde in ponujajo zelo nevarne rešitve. V jugovzhodni Aziji so se oboževalci, ki se želijo prilagoditi tem lepotnim standardom, zatekli k tako nevarnim metodam, kot je beljenje kože, pri čemer tvegajo hude opekline in raka. Za nameček lepotni ideal K-popa posnema otroške poteze, zato se vse več idolov odloča za skrajne estetske posege, kot so implantati za nos, oženje čeljusti in dvigovanje oči, da bi dosegli te skrb vzbujajoče standarde. Ekstremno prilagajanje teles vzdržuje toksično kulturo, saj se od idolov pričakuje, da ohranjajo ta nerealni ideal, kar negativno vpliva na duševno zdravje mladih oboževalcev in jih spodbuja k podobnim invazivnim in nevarnim posegom.

Osredotočenost na telesno podobo med mladostniki je posebej intenzivna v azijskih kulturah, predvsem v Južni Koreji, kjer je videz zelo cenjen. Čeprav so med najbolj vitkimi v državah OECD, imajo mlade Korejke eno najvišjih želja po hujšanju na svetu. Južna Koreja prav tako vodi v številu plastičnih operacij na prebivalca na svetu (Baer, 2015). V tej na zunanji videz osredotočeni družbi so otroci in mladostniki nagnjeni k nezadovoljstvu s telesno podobo, kar negativno vpliva na njihovo splošno samopodobo že od mladih let (Park, 2020). Južnokorejska dekleta, stara komaj pet ali šest let, so pod vplivom vrstnikov in izpostavljenosti K-pop

televizijskim programom zaskrbljena zaradi svoje teže in želijo biti vitkejša (Kim in Han, 2021). Ugotovljeno je bilo, da so indonezijske najstnice, ki so bile izpostavljene K-pop medijem, nezadovoljne s svojimi telesi in ogrožene zaradi porasta motenj hranjenja (Habibah idr., 2021). Podobno so indijski mladostniki, ki sledijo K-popu, dosegli višje mesto na lestvici motenj hranjenja kot tisti, ki jih K-pop ne zanima (Kumari, 2024).

K-pop v Sloveniji

Pojav K-popa v Sloveniji narašča in privlači številne oboževalce. Slovenske plesne šole ponujajo K-pop tečaje že za otroke, stare šest let. Obstaja tudi priljubljena spletna trgovina, ki prodaja korejsko kozmetiko, hrano in K-pop izdelke. Slovenija sodeluje na K-pop World Festivalu, gosti državna tekmovanja, na katerih lokalni oboževalci prikazujejo svoje talente, zmagovalci pa se pomerijo v Južni Koreji. Prisotnost slovenskih K-pop oboževalskih klubov na družabnih omrežjih, kot sta Facebook in Instagram, dodatno dokazuje priljubljenost tega žanra.

Antropološka in kulturna študija iz leta 2019 o vplivu K-popa v Sloveniji je pokazala, da so slovenski oboževalci na splošno zadržani glede plastičnih operacij, kljub njihovi razširjenosti med K-pop idoli (Anclin, 2019). Vendar pa mnogi oboževalci posnemajo oblačila, ličila, pričeške in nakit svojih priljubljenih idolov. Študija je tudi ugotovila, da so podobe K-pop umetnikov, ki so pogosto povezane z metroseksualnostjo ali androgenostjo, izzivale tradicionalne definicije moškosti in ženskosti. Priljubljenost K-popa v Sloveniji je bila leta 2019 še v povojih, vendar je njegov vpliv verjetno od takrat narasel. Čeprav specifičnih socioloških študij ni, spletne metrike ponujajo nekaj vpogleda: priljubljena slovenska K-pop trgovina ima 3.500 sledilcev na Instagramu in 2.600 na TikToku, njen najbolj gledani video posnetek pa dosega več kot 20.700 ogledov.

Zaključki

Glede na prodiranje K-popa v slovensko družbo, zlasti med šolarji in mladostniki, se zdi, da se ta demografska skupina že so-

oča z enakimi škodljivimi pritiski, kot so dokumentirani po vsem svetu. Ti vključujejo iskanje nerealnih lepotnih standardov, kar vodi v nezadovoljstvo s telesno podobo in nezdrava vedenja, kot so ekstremne diete in želja po estetskih operacijah, vse to pa spodbuja negativno samopodobo in težave z duševnim zdravjem, vključno z anksioznostjo in depresijo. Poleg tega poudarjanje fizičnega videza in seksualizacija idolov izkrivljata razumevanje zdrave telesne podobe in lastne vrednosti pri mladih.

K-pop kultura je le eden od globalnih trendov, ki poslabšuje telesno podobo in vodijo v motnje hranjenja, zlasti med otroki in mladino. Ta težava se bo s hitrim napredkom digitalnih tehnologij, ki vključujejo generativno umetno inteligenco, gotovo še povečala. Na to kaže že naslednji primer. Leta 2023 je AI-ustvarjena K-pop dekleška skupina MAVE lansirala viralni računalniško ustvarjeni glasbeni video, ki je na YouTubeu v manj kot dveh mesecih zbral skoraj 20 milijonov ogledov. Današnji globalizirani digitalni svet omogoča, da se taki toksični kulturni konstrukti iz tujine zlahka uvozijo v evropske družbe, kot je Slovenija, brez zavedanja o njihovih negativnih vplivih. V naslednji številki bomo raziskali, kako se lahko šole in starši soočijo s to problematiko ter zaščitijo dobrobit otrok in mladine.

Viri

- Anclin, Lea (2019): *K-pop: vpliv korejskega popa na posameznike v Sloveniji*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Baer, Drake (2015): South Korea Is the Plastic Surgery Capital of the World. *Business Insider*, September 22, 2015.
- Dohnt, Hayley K.; Tiggemann, Marika (2006): Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 35 (2): 141–151.
- Habibah, Nurina Umy; A Fahmy, Arif Tsani; Sumarni, D. W. (2021): The effect of Korean wave on body image and eating disorders among female adolescent in Yogyakarta, Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 18 (2): 78–85.
- Hwewon, Kim; Tae-Im, Han (2021): Body Image Concerns Among South Korean Kindergarteners and Relationships to Parental, Peer, and Media Influences. *Early Childhood Education Journal* 49: 177–184.
- Kumari, Aditi (2024): Impact of Korean Wave on Eating Disorders: A Comparative Study. *The International Journal of Indian Psychology* 12, no. 1 (January–March): 1419–1426.
- Park, Woochul (2020): Body Image Dissatisfaction and Self-esteem among Korean Pre- and Early Adolescent Girls and Boys: A Five-year Longitudinal Panel Study. *Human Ecology Research* 58 (2): 163–176.
- Sugathadasa, Chanya (2023): How the K-Pop Industry Hurts Body Image. *The Teen Magazine*, April 9, 2023.
- Thelen, Mark H.; Cormier, Jane F. (1995): Desire to be thinner and weight control among children and their parents. *Behavior Therapy* 26 (1): 85–99.



Foto: Petra Duhanoy