

UNIVERZA V MARIBORU
FAKULTETA ZA STROJNIŠTVO

Anja STAJNKO

**CELOSTNE OBLAČILNE PODOBE OBLAČIL ZA
RAZLIČNE POSTAVE**

Diplomsko delo

visokošolskega strokovnega študijskega programa 1. stopnje

Tehnologije tekstilnega oblikovanja

Maribor, avgust 2021



CELOSTNE OBLAČILNE PODOBE OBLAČIL ZA RAZLIČNE POSTAVE

Diplomsko delo

Študentka: Anja STAJNKO
Študijski program: visokošolski strokovni študijski program 1. stopnje
Tehnologije tekstilnega oblikovanja
Smer: Oblikovanje in razvoj izdelka
Mentor:izr. prof. dr. Sonja ŠTERMAN
Somentor:izr. prof. dr. Andreja RUDOLF

Maribor, avgust 2021



Univerza v Mariboru

Fakulteta za strojništvo

Smetanova ulica 17
2000 Maribor, Slovenija

Številka: T.B0099

Datum in kraj: 15.10.2020, Maribor

Na osnovi 330. člena Statuta Univerze v Mariboru (Uradni list RS, št. 29/2017–UPB12, 32/2019 in 14/2020) izdajam:

SKLEP O ZAKLJUČNEM DELU

ANJI STAJNKO, študentki visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje **TEHNOLOGIJE TEKSTILNEGA OBLIKOVANJA**, smer **OBLIKOVANJE IN RAZVOJ IZDELKA**, se dovoljuje izdelati zaključno delo.

Tema zaključnega dela je pretežno s področja **Katedre za tekstilne materiale in oblikovanje**.

Mentorica: **doc. dr. SONJA ŠTERMAN**
Somentorica: **izr. prof. dr. ANDREJA RUDOLF**
Zunanji delovni somentor: /

Naslov zaključnega dela: **Celostne oblačilne podobe oblačil za različne tipe postav**

Naslov zaključnega dela v angleškem jeziku: **Clothing Outfits for Different Body Types**

Podaljšani rok za izdelavo in oddajo zaključnega dela je: **30.09.2021**. Zaključno delo je potrebno izdelati skladno z »Navodili za pripravo diplomskega dela« in ga v treh izvodih oddati v pristojnem referatu članice. Hkrati se odda tudi izjava mentorice in somentorice o ustreznosti zaključnega dela ter poročilo o preverjanju podobnosti z drugimi deli.

Pravni pouk: Zoper ta sklep je možna pritožba na Senat članice v roku 10 delovnih dni od dneva prejema sklepa.



Dekan:

red. prof. dr. BOJAN DOLŠAK

Obvestiti:

- kandidata,
- mentorico,
- somentorico,
- odložiti v arhiv.

FS

IZJAVA

Podpisana Anja Stajnko, izjavljam, da:

- je diplomsko delo rezultat lastnega raziskovalnega dela,
- predloženo delo v celoti ali v delih ni bilo predloženo za pridobitev kakršnekoli izobrazbe po študijskem programu druge fakultete ali univerze,
- so rezultati korektno navedeni,
- nisem kršil-a avtorskih pravic in intelektualne lastnine drugih,
- soglašam z javno dostopnostjo diplomskega dela v Knjižnici tehniških fakultet ter Digitalni knjižnici Univerze v Mariboru, v skladu z Izjavo o istovetnosti tiskane in elektronske verzije zaključnega dela.

Maribor, _____

Podpis: _____

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici izr. prof. dr. Sonji Šterman za mentorstvo in somentorici izr. prof. dr. Andreji Rudolf za nasvete in predloge ob nastajanju diplomske naloge.

Zahvala gre tudi vsem udeležencem ankete, ki so si vzeli čas in rešili anketne vprašalnike, ki sem jih uporabila pri raziskavi.

Zahvaljujem se tudi mojim staršem, sestri in prijateljem, ki vedno verjamejo vame.

Posebna zahvala pa gre mojemu partnerju, ki mi je bil v času nastajanja naloge v veliko spodbudo, pomoč in podporo.

CELOSTNE OBLAČILNE PODOBE OBLAČIL ZA RAZLIČNE POSTAVE

Ključne besede: telesni tipi postav, zunanji videz, telesna samopodoba, ideali, celostne oblačilne podobe, zgodovina telesnih postav, družbena omrežja

UDK: [646.4:687.172]:616-007.7(043.2)

POVZETEK

Diplomsko delo obsega podroben pregled tipov ženskih postav skozi človeštvo in kakšen je vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo. Opredelili smo, kaj je lepotni ideal in kako vpliva na družbo. Izpostavili smo pravila izbiranja oblačil glede na tipe postav, ki hkrati odražajo osebno identiteto in izboljšajo telesno samopodobo posameznice. Podrobneje so bili proučeni tipi telesnih postav in predstavljeni nasveti, s katerimi lahko prekrijemo ali poudarimo telesne značilnosti ter s tem izboljšamo telesno samopodobo.

Raziskali smo Instagram profile in z anketnim vprašalnikom pridobili informacije o telesni samopodobi anketiranih žensk oziroma mnenja o njihovih tipih telesnih postav, vplivih socialnih omrežij na njihovo telesno samopodobo in načinu oblačenja glede na njihov tip telesne postave.

CLOTHING OUTFITS FOR DIFFERENT BODY TIPS

Key words: body types, appearance, body image, ideals, clothing outfits, body type history, social networks

UDK: [646.4:687.172]:616-007.7(043.2)

ABSTRACT

The diploma thesis includes a detailed overview of the female figure types throughout human history and the influence of social networks on one's body image. We have defined what the ideal of beauty is and how it influences society. We have shown the rules for choosing clothes, according to the body types, which at the same time reflect their personal identity and enhance their body image. We have studied the body types in more detail and presented advices to cover or emphasize physical characteristics that can improve the body image.

We also researched Instagram profiles and gathered information about the physical appearance of the women we interviewed. We also attend to get opinions about their body types, the influences of social media on their body self-image, and the manner of dressing according to their body type.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Opis splošnega področja diplomskega dela.....	1
1.2	Opredelitev dela.....	1
1.3	Struktura diplomskega dela	1
2	TEORETIČNI DEL.....	3
2.1	Telesna samopodoba.....	3
2.1.1	Telo.....	5
2.1.2	Dejavniki, ki vplivajo na telesno samopodobo	6
2.1.3	Vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo	7
2.1.1	Značilnosti postav skozi zgodovinska obdobja do 19. stoletja.....	11
2.2.2	Značilnosti postav 21. stoletja.....	21
2.3.	Telesni tipi postav.....	23
2.3.1	Peščena ura	24
2.3.2	Atletska postava	24
2.3.3	Hruška.....	24
2.3.4	Jabolko.....	25
2.3.5	Pravokotnik.....	25
2.4	Nasveti in triki, ki vplivajo na vizualno podobo telesa.....	26
2.4.1	Silhuete oblačil.....	27
2.4.2	Vzorci.....	32
2.4.3	Barve.....	34
2.4.4	Sorazmerja dolžin in širin	36
2.4.5	Oblike vratnih izrezov.....	38
2.4.6	Materiali	39
2.4.7	Spodnje perilo	41
2.4.8	Modni dodatki	42

3	PRAKTIČNI DEL	45
	3.1 Instagram raziskava profilov, ki svoje sledilce ozaveščajo o telesni samopodobi in delijo nasvete o izbiranju primernih oblačil	45
	3.2 Anketa o vplivu telesne postave na telesno samopodobo	51
	3.2.1 Potek anketiranja	52
4	REZULTATI Z DISKUSIJO	53
	4.1 Analiza Instagrama	53
	4.2 Rezultati ankete	53
	4.2.1 Sklepne ugotovitve ankete.....	61
5	SKLEP	62
6	LITERATURA	63
7	PRILOGA	69

KAZALO SLIK

Slika 1: Zgodovina telesa (od 30. tisočletja pr. n. št. - 1. stol. pr. n. št.).....	12
Slika 2: Zgodovina telesa (od 1.stoletja pr. n. št- 1470 - 1480 n. št.)	14
Slika 3: Spodnje perilo	17
Slika 4: Lesley Hornby	19
Slika 5: (a) Jane Fonda, (b) upodobljena dramatična širina ramen	20
Slika 6: Kate Moss v letu 1997	21
Slika 7: (a) Beyoncijino spreminjanje silhuete telesa, (b) Kim Kardashian.....	23
Slika 8: Silhueta pečene ure	24
Slika 9: Atletska silhueta	24
Slika 10: Silhueta hruške	25
Slika 11: Silhueta jabolka	25
Slika 12: Silhueta pravokotnika	25
Slika 13: Primer linij oblačil (a) X-linija, (b) H-linija, (c) A-linija, (d) I-linija, (e) O-linija	27
Slika 14: Y-linija.....	29

Slika 15: Primer linij oblačil (a) empir linija, (b) O ali balonasta linija	31
Slika 16: Vratni izrezi (a) ladijski, (b) asimetrični, (c) vratni izrez pod rameni.....	38
Slika 17: Vratni izrezi (a) pulover z visokim puli ovratnikom, (b) U-linija.....	39
Slika 18: Modni dodatki (a) Statement uhani, (b) ruta v vlogi crop topa, (c) ruta, ovita okoli glave oziroma las	44
Slika 19: Zaslonske slike "story" objav Nives Orešnik.....	47
Slika 20: Zaslonske slike "story" objav Nives Orešnik.....	48
Slika 21: Zaslonske slike "story" objav Nives Orešnik.....	48
Slika 22: Zaslonske slike "story" objav Nives Orešnik na temo Zarine modne kampanje.....	49
Slika 23: Zaslonske slike "story" objav na temo kritičnih komentarjev (a) fotografija Jasne Vale, (b) "story" objava kritičnega komentarka	50
Slika 24: Instagram profili (a) Lana Mikec, (b) Branka Šprah, (c) Anja Fošnarič, (d) Leylin svet	50
Slika 25: Zaslonske slike "story" objav Katje Vidovič na temo stilsko svetovanje.....	51
Slika 26: Starost anketirank	53
Slika 27: Osnovni tipi telesnih postav	55
Slika 28: Idealna telesna postava	55
Slika 29: Vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo	56
Slika 30: Trendi zunanjega videza v družbi in zadovoljstvo s svojim videzom	57
Slika 31: Izbiranje oblačil	58
Slika 32: Predel telesa, ki ga rade izpostavijo.....	59
Slika 33: Predel telesa, ki ga rade zakrijejo.....	60
Slika 34: Informacije o pravilnem oblačenju glede na tip telesne postave.....	60
Slika 35: Izbiranje oblačil glede na telesno obliko postave	61

1 UVOD

1.1 Opis splošnega področja diplomskega dela

Radi rečemo, da nam trendi ne krojijo življenja, pa vendar moramo priznati, da so vedno najbolj zanimive stvari po navadi tudi najbolj »in«.

Predvsem v medijih se privlačno telo pojavlja kot ključni element ženske identitete. Telo je predstavljeno kot vir ženske moči, ki je nenehno podvrženo nadzoru, disciplini in preoblikovanju.

1.2 Opredelitev dela

Diplomsko delo obravnava tipe ženskih postav v kontekstu z lepotnimi ideali, vplivom na družbo, identiteto in telesno samopodobo ter pravili izbiranja oblačil glede na tipe postav.

Teoretični del diplomske naloge najprej opredeli tipe ženskih postav. Zanimalo nas je, kako so se ideali ženske postave spreminjali skozi človeštvo in kakšen je vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo. Opredelili smo, kaj je lepotni ideal in kako vpliva na družbo. Izpostavili smo pravila izbiranja oblačil glede na tipe postav, ki hkrati odražajo njihovo osebno identiteto in izboljšajo telesno samopodobo.

V praktičnem delu smo se v izhodišču poglobili v raziskavo Instagram profilov, ki svoje sledilce ozaveščajo o telesni samopodobi in delijo nasvete o izbiranju primernih oblačil ter na analizo in diskusijo anketnega vprašalnika o vplivu telesne postave na telesno samopodobo.

1.3 Struktura diplomskega dela

Struktura diplomskega dela je sestavljena iz teoretičnega dela, kjer smo opredelili telesno samopodobo. Na kratko smo predstavili pojem telesa, dejavnike, ki vplivajo na telesno samopodobo in vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo. Bolj obsežno smo predstavili ideale ženske postave skozi razvoj stoletja. Poleg značilnosti postav skozi zgodovinska obdobja do 19. stoletja smo predstavili tudi značilnosti postav v 20. in 21. stoletju. V naslednjem poglavju smo se osredotočili na telesne tipe postav in vsak tip podrobneje opisali.

V nadaljevanju smo predstavili nasvete, ki vplivajo na vizualno podobo telesa. Poleg silhuete oblačil smo se dotaknili tudi vzorcev, barv, sorazmerja dolžin in širin, oblike vratnih izrezov, materialov, spodnjega perila in modnih dodatkov.

V praktičnem delu diplomskega dela smo raziskali Instagram profile, ki ozaveščajo sledilce o telesni samopodobi, o idealih, o telesnih tipih postav, dojemanju telesa in stilskih nasvetih izbiranja primernih oblačil. Z anketnim vprašalnikom smo raziskali širšo populacijo z namenom pridobiti informacije o telesni samopodobi anketiranih žensk oziroma mnenja o njihovih tipih telesnih postav, vplivih socialnih omrežij na njihovo telesno samopodobo in načinih oblačenja glede na njihov tip telesne postave.

Vprašanje, kako lahko prikrijemo in poudarimo svoje telesne značilnosti ter s tem izboljšamo telesno samopodobo, je vseskozi aktualno in se morda z leti, lepotnimi ideali in modnimi trendi spreminja. Zato smo z raziskavo skušali nanj odgovoriti v diplomskem delu v rezultatih z diskusijo. Ob tem smo podali tudi sklepne ugotovitve in uporabljene vire.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Telesna samopodoba

Samopodoba je množica odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. Je organizirana celota lastnosti, občutij, sposobnosti in drugih duševnih vsebin, ki se vežejo na posameznika samega in si jih oseba zavestno ali nezavedno pripisuje v različnih življenjskih obdobjih. Predstavlja referenčni okvir, v katerem oseba uravnava svoje vedenje in je povezana s posameznikovimi vrednotami in vrednotami družbe, v kateri živi [1].

Splošna samopodoba je sestavljena iz več področij, ki jih ne gre zanemariti: iz akademske, socialne, čustvene in telesne samopodobe, ki se ji v zadnjem času posveča vse več pozornosti [2].

Avtorji podajajo različne definicije samopodobe. Grum [2] jo razume kot »organizirano celoto lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin«. Ule [3] samopodobo opredeli kot predstavo človeka o samem sebi, o svojih sposobnostih in zmožnostih, ciljih in zadolžitvah, ki ga vodi v njegovem delovanju v določeni situaciji. Musek [4] pravi, da »si vsak sam oblikuje podobo o tem, kdo je in kakšen je«.

Telesna samopodoba je predstava posameznika o njegovem zunanjem videzu. Okolica močno vpliva na družbeno konstruirane in kulturno oblikovane predpostavke, ki na posameznikovo dojetje lastnega telesa in telesa idealnosti močno vplivajo. Posameznik sam primerja lastno približevanje navedenim idealom in ocenjuje, kako pomembne so za ljudi, ki ga obkrožajo, kakor za njega samega [5].

Lastno zaznavanje telesa in lastno presojanje tega, kako nas vidi družbena okolica je pomembno za telesno samopodobo [5]. Telesna samopodoba se nenehno spreminja in je odvisna od različnih izkušenj, socialnih stikov in prejetih informacij. Grum [6] 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«. Primerjamo se z drugimi. Kar nam je pri drugih všeč, želimo doseči tudi pri sebi [6].

Thompson [5] opredeli telesno samopodobo kot »terminološko oznako za notranjo predstavo o lastnem zunanjem videzu«. Grogan [7] razume telesno samopodobo kot

»človekove percepcije, mišljenja ali občutja o njegovem ali njenem videzu«. Je lastna ocena o obsegu telesa, mišljenje se povezuje z vrednotenjem telesne atraktivnosti, občutja pa so povezana z notranjimi občutki glede lastne telesne oblike.

Ljudje si zaradi idealov telesne postave, ki se predvsem s pomočjo promoviranja preko omrežij zdijo dosegljivi vsem, postavijo nerealne cilje o idealni podobi, ki na naraven način niso dosegljivi [5]. Telesna samopodoba je lahko negativna, če si postavimo nerealne cilje. To močno vpliva na posameznikovo vsakodnevno delovanje, dožemanje lastnega telesa in lahko vodi v različne težave, kamor spadajo motnje hranjenja, neuravnotežene diete, pretirana vadba, jemanje odvajal, bruhanje ipd. Pri nekaterih je ta cilj o idealni postavi tako močan, da se ob spoznanju, da za želeno oblikovano telo potrebujejo pomoč, zatekajo k plastični kirurgiji [5].

Tudi Grogan [7] piše o povezavi med človeško telesno samopodobo in njenim družbenim okoljem. Pravi, *»da so medijske reprezentacije še posebej pomembne pri dožemanju in vrednotenju telesne samopodobe, a so predvsem odvisne od mere pozornosti in pomembnosti, ki jo posamezniki pripisujejo medijem«*.

Doseganje družbenih lepotnih idealov se povezuje z doseganjem pozitivne telesne samopodobe [8]. Strniša [8] pravi, da *»privlačen zunanji videz, predvsem preko različnih medijskih postaj, obljublja samozavest, dobro počutje, uspeh in predvsem pozitivno telesno samopodobo«*. Pozitivne človeške lastnosti se prepisujejo telesno privlačnejšim. Povečini mediji prikazujejo nerealne telesne ideale, kar lahko vodi v negativno samopodobo [8].

Dožemanje telesne postave je lahko na eni strani pozitivno in pri človeku vzbuja samozavest, po drugi strani pa lahko negativna telesna samopodoba vodi do nizke samozavesti, slabega mnenja o sebi, depresije, anksioznosti v medosebnih odnosih in izogibanja aktivnostim, ki zahtevajo izpostavljanje telesa [5].

Ljudje na splošno stremijo k doseganju čimbolj pozitivne telesne samopodobe, ki je rezultat različnih procesov [3]. Doseganje boljše samopodobe pomaga ohranjati psihično in fizično zdravje [7]. To je povezano s samozavestjo in samospoštovanjem. Na posameznika lahko deluje pozitivno, saj ob poskusu, da se približa idealni podobi, odkriva nove načine prehranjevanja in različne telesne aktivnosti, ki pripomorejo k boljšemu načinu življenja. Telesne aktivnosti pozitivno krepijo telesno samopodobo in samozavest.

Dobra samopodoba vključuje realistično sliko o sebi. To pomeni, da se oseba zaveda tako svojih atributov kot tudi svojih pomanjkljivosti in se zaradi njih ne podcenjuje.

Telesa ljudi, ki se bolj približujejo idealom, so bolj pozitivno sprejeta in imajo več možnosti na razgovorih za službo, kar potrjuje tudi Grogan [7]. Trdi tudi, »da se ženske, ki so zadovoljne s svojo telesno samopodobo, bistveno manj obremenjujejo z omejevanjem vnosa hrane, diet, telesnih aktivnosti in pri izbiri oblačil«.

Veliko žensk je s svojim telesom nezadovoljnih že od otroških let. Koren Kocjančič navaja, da se »otroci že zgodaj naučijo, kakšne so vrednote in norme družbe« [9].

Večina žensk v zahodnih kulturah je nezadovoljnih s svojo težo in obliko telesa, predvsem s trebuhom, boki in stegni [5]. Vse je v samozavesti in energiji, ki jo ženska oddaja. Tudi ženska z nekaj odvečnimi kilogrami je lahko izjemno privlačna, če je sama s sabo zadovoljna in se dobro počuti v svoji koži. To je najpomembnejše.

2.1.1 Telo

Osrednji graditelj človekove identitete je telo. Je povezava med človekovim notranjim delovanjem in zunanjim svetom, predstavlja razlike in enakosti med posamezniki in je povod za številne 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 [5].

Vsakodnevno preko telesa izražamo svojo individualnost in prezentiramo svoje telo, ki poudarja stil, videz in telesno obliko [10].

Telo je izpostavljeno številnim telesnim idealom [5]. Predvsem se poudarja estetska vrednost telesa, kamor Kuhar [5] šteje »*lepoto, spolno privlačnost in poželjivost*«.

Gill [11] pravi, da je v novodobni medijski kulturi zapeljivo telo predstavljeno kot glavni vir ženske identitete in moči. Obenem je podvrženo nenehnim zahtevam po preoblikovanju, nadzoru in disciplini z namenom, da se prilagodi nerealističnim, ozko usmerjenim zahtevam razumevanja ženske privlačnosti [11].

Znanstvena odkritja nam danes omogočajo večjo možnost spreminjanja svojega telesa. Zmeraj bolj je telo povezano s potrošniškim življenjem; nastaja vse več ustanov, ki omogočajo olepševanje telesa, fitnes studii, trgovski centri ter trgovine z oblačili, tatu studii ipd. S strani družbenih, kulturnih prepričanj in telesnih idealov je spreminjanje človeških teles omejeno. Mediji imajo veliko vlogo pri posredovanju telesnih idealov v moderni družbi [12].

Žensko telo ni več namenjeno predvsem materinstvu, ampak se ga obravnava kot seksualni objekt, ki gradi žensko identiteto [11]. Zaradi teh usmeritev ženske dobivajo občutek nezadostnosti, pomanjkanja in prepričanja, da njihova telesa nikoli ne bodo dovolj dobra [13].

2.1.2 Dejavniki, ki vplivajo na telesno samopodobo

Izmed vseh življenjskih obdobij se samopodoba najintenzivneje razvija in kaže v mladostništvu [14]. Že v zgodnjem otroštvu, se otroci spoznavajo s svetom interneta in so seznanjeni z digitalnimi napravami. Preko medijev lahko zelo hitro zasledijo fotografije, ki prikazujejo popolno telesno podobo in pri tem izpostavljajo idealne telesne videze. Prav šoloobvezni otroci so najštevilčnejši uporabniki interneta in kar 98 % le-teh ga redno uporablja [14]. Problematično je predvsem, ko se primerjajo z medijskimi podobami in jih imajo za podlago pri lastnem dojetanju telesnih idealov [15]. S tem vplivajo na lastno zaznavanje samega sebe, ki pa je za samopodobo enako pomembno kot odraz, kako ga vidi njegova družbena okolica [5].

Tudi odrasli ljudje se čedalje bolj ukvarjajo s tem, kako izgledajo njihova telesa [16]. Danes je na voljo vedno več različnih preparatov, aktivnosti in pripomočkov, s katerimi lahko telo skoraj neomejeno preoblikujemo in dosežemo ideal. Hkrati se v današnji kulturi nenehno poudarja pomen fizične privlačnosti kot pogoj za posameznikov uspeh in srečo [17]. Vsakodnevno se ljudje preko medijev in medsebojnih odnosov srečujemo z idealnimi podobami, ki so temelj sveta, v katerem živimo in ki nam sporočajo, kako bi morali izgledati in kako do tega pridemo [18]. Velikokrat so ljudje, ki tem idealom ne sledijo ali jim celo poskušajo namerno nasprotovati, izločeni iz družbe, kar jim otežuje opravljanje željenih funkcij ali vključevanje v dejavnosti vsakdanjega življenja. S. Bordo trdi, da posameznike silijo

k prepričanju, da so nepomembni (so v družbi tudi tako tretirani) če nimajo »pravilno« izoblikovanih teles [17].

Kocjančič [9] navaja »dejavnike, ki vplivajo na razvoj telesne samopodobe« in jih lahko razdelimo na pretekle in sedanje. Pretekli dejavniki izoblikujejo posameznikov pogled na njegov telesni videz in nanje nimamo vpliva. Pretekli vplivi so: mediji, izkušnje iz medosebnih odnosov (družina, sovrstniki), telesne značilnosti in individualne osebnostne lastnosti. Sedanje vzroke za nastanek in vzdrževanje negativne telesne samopodobe so posameznikovi odzivi na čustva, ki jih sprožijo misli povezane s telesnim videzom. Na dejavnike, ki so oblikovali telesno samopodobo v preteklosti, nimamo vpliva. Lahko pa se v sedanjosti naučimo spremeniti svoj odnos do telesne postave [16].

Pomembnost in količina pozornosti sta pomembna dejavnika pri uporabi družbenih omrežij, ki jo posamezniki pripisujejo medijem. Ne glede na kakšen način mediji privlačijo posameznika, je od njega odvisno koliko pozornosti in mentalne energije bo namenil posamezni vsebini iz medijskega oglaševanja. Rezultati raziskave so pokazali, da več časa oseba preživi na družbenih omrežjih, bolj negativna je njena oziroma njegoa samopodoba [19].

2.1.3 Vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo

Pojav interneta je močno vplival na sodobno družbo. Omogočil je pojav socialnih in družbenih omrežij kot novega načina komuniciranja in vzpostavljanja družbenih odnosov, izmenjevanja informacij in oblikovanja identitete. S tem je prinesel nove možnosti spodbujanja lepotnih idealov. V zadnjih dvajsetih letih ideali vse bolj vplivajo na različne aspekte človekovega vsakdana. Preko medijev in družbenih omrežij prejemamo informacije o telesnem idealu, ki pa je velikokrat nerealen in težko dosegljiv, kar ima lahko pri posamezniku negativen vpliv na samopodobo. Zaznamo lahko nenehno težnjo po spremembi in vzbujanja prepričanje, da nam v življenju vedno nekaj manjka [11].

Pritisk po doseganju telesnih idealov se nanaša na oba spola, vendar je žensko telo tisto, ki je v ospredju, stigmatizirano in podvrženo nenehnim pritiskom telesnih idealov [5, 17]. Tudi Gill [11] meni, da je žensko življenje izpostavljeno stalnim pritiskom potrebe po spremembi telesa, psihe in življenja nasploh.

Mediji in kultura poudarjajo telesne ideale kot so »lepota, mladost, zdravje, čilost, močna volja, samonadzor, samodisciplina, samoobvladanost« [5]. Oglašujejo ga kot vitko, a hkrati čvrsto oblikovano, s poudarjenimi mišicami [5]. Prav tako Kuhar [5] navaja, »da naj bi telesni ideal, ki naj bi ga dosegle ženske v zahodni družbi (raven trebuh, deški boki, vitka in čvrsta stegna ter polno oprsje), imelo le 1 % svetovne ženske populacije«. Vse bolj se poudarja estetska vrednost telesa (lepota, spolna privlačnost in poželjivost). Vizualni, estetski izgled in posameznikove osebnostne lastnosti se povezujejo s predpostavko, da je človek tak, kot je videti in da danes ljudi dojemamo tako, kot izgledajo [5].

Vsa socialna omrežja imajo svoje prednosti in slabosti. Družbena omrežja so posameznikom omogočila nov način povezovanja z drugimi uporabniki, širjenje informacij in prikazovanje podobe, kakršne posamezniki želijo, da jo vidijo drugi, kar kaže na problematičnost povezave medijev s samopodobo [18]. Lahko imajo tudi veliko izobraževalno težo. Vse je odvisno od interesa posameznika. Ljudje tako v resničnem kot v digitalnem svetu nenehno strmimo k ustvarjanju pozitivnih vtisov, ki so nam pomembni in s tem ponotranjamo standarde idealne oblike telesne postave in se z njimi primerjamo [20]. Posredovani so predvsem preko medijev, potrošniške kulture, modne industrije in oglaševanja.

Osrednje orodje družbenih omrežij je osebni profil, ki predstavlja posameznika. Oblikovanje posameznikovega profila je dejanje v vsakem digitalnem okolju, kjer se uporabniki sami odločijo, na kakšen način se želijo predstaviti drugim. V veliki večini primerov se družbena omrežja uporabljajo za samoreprezentacijo, ki se odvija s pomočjo objavljanja fotografij, zgodb, videoposnetkov, deljenja informacij z drugimi uporabniki. Privlačen zunanji videz ima na družbenih omrežjih poseben pomen. Je središče posameznikove samoreprezentacije. Osebne fotografije poudarjajo tisto, po čemer posamezniki želijo, da si jih drugi zapomnijo. Holland pravi, da se posamezniki zavestno in nezavestno na fotografijah transformirajo in predstavljajo same sebe, kakršni si želijo biti [22]. Telesna podoba je izpostavljena odprtemu ocenjevanju javnosti.

Uporabniki družbenih omrežij v večini prikazujejo idealizirane podobe samih sebe in poudarjajo tiste lastnosti, ki naj bi bile po njihovem mnenju všeč njihovim sledilcem [18]. Iz leta v leto se na spletu povečuje število influencerjev oziroma vplivnežev, ki z deljenjem svojega vsakdana na družbenih omrežjih pridobivajo vedno več sledilcev. Influencerji predstavljajo novo poglavje marketinga, kjer oglašujejo blagovne znamke, storitve ali izdelke.

Namen je vključevanje najbolj vplivnih potrošnikov znotraj ciljne skupine [23]. Različna podjetja in agencije so to izkoristile v svoj prid. Podjetja si v sodelovanju z različnimi influencerji zagotovijo različne družbene skupine, ki jih nagovarjajo k potrošništvu in na ta način pri ljudeh ustvarjajo vedno nove potrebe. Razumemo jih lahko kot korak in vodilo k dosegu telesnega ideala.

Raziskave o vplivu telesne samopodobe kažejo, da listanje modnih revij že po treh minutah zmanjša telesno samozavest pri več kot 80 % žensk [18]. Marsikdaj se ljudje zaradi pritiskov družbe, kulture in medijev tega sploh ne zavedamo. Mediji, najbolj revije in televizija, nam preko raznih naslovov, reklam, slik sporočajo, da smo sami tisti, ki lahko svoje telo preoblikujemo v skladu z našimi željami, ideali.

Pojavljajo se novi ideali ženskega telesa, ki prehajajo iz telesne postave v obliki pravokotnika v atletske postavo in postavo peščene ure. Vpliv na spreminjanje telesnega ideala imajo zraven omenjenih vplivnic predvsem fitness trenerji, ki s prikazovanjem telesa svojim sledilcem sporočajo, da ukvarjanje s telesom prinaša uspeh, zdravje, neodvisnost in boljše telesno samopodobo. Za platformo preko katere navezujejo stik s svojimi sledilci, uporabljajo predvsem družbeno omrežje Instagram, ki predstavlja ob Facebooku eno izmed najbolj rastočih družbenih omrežij. Temeljijo na prikazovanju osebnih fotografij.

Zraven influencerjev imajo velik vpliv tudi modeli in zvezdniki, saj v obeh primerih prihaja do primerjave med posamezniki in prikazano podobo. Na telesno samopodobo vplivajo tudi všečki, komentarji, delitve objav drugih uporabnikov, ki so po večini pozitivno usmerjeni le pri prikazovanju idealne telesne podobe [24]. Več časa oseba preživi na družbenih omrežjih, tem bolj negativno samopodobo in nezadovoljstvo ima do lastnega telesa [8].

Predvsem medijsko spodbujane lepotne prakse, kot so možnost umetnega povečanja prsi, zadnjice, liposukcija itd., prikazujejo in nakazujejo na možnost, da ženska samo sebe zadovolji in z tem doseže boljši notranji občutek, da bodo raznovrstne lepotne prakse rešile njihove notranje težave [11]. Mnogo žensk najrazličnejše lepotne rituale dojema kot obvezo, ki jo morajo opraviti, preden se pokažejo svojemu družbenemu okolju [13, 17].

Dejstvo je, da smo različni in da je naravna pot do idealizirane telesne postave precej težka ali celo v nekaterih primerih nemogoča. Vse bolj so prepoznavne negativne posledice družbenih omrežij na samopodobo, zato tehten premislek v tej smeri ne bi bil odveč. Vpliv

medijev na posameznika bi lahko zmanjšali z izobraževanjem (predvsem mladih) in spremembo miselnosti ljudi. Pritisk ljudi po izboljšanju samopodobe se bo verjetno opustil šele takrat, ko bo tako družba kot posameznik prenehal telo obravnavati kot objekt, ki potrebuje nenehne izboljšave [18].

2.2 Ideali ženske postave skozi razvoj človeštva

Beseda lep je predvsem v modernih družbah in v zgodovinskih umetninah povezana s človekom samim in njegovim telesom. Pojmu lepota je skozi vsa zgodovinska obdobja skupno to, da je za določeno družbo lepo to, kar je tej družbi tudi všeč. V vsaki družbi obstajajo posamezniki, ki bodo trdili, da po njihovem mnenju lepota ni to, za kar celotna družba pravi da je [25]. Zato so tudi vsa mnenja in pogledi na lepoto izjemno subjektivni.

Predvsem žensko telo je imelo skozi celotno zgodovino in vse do danes pomembno vlogo. V vsaki družbi in kulturi se skozi čas oblikujejo in spreminjajo predstave in ideje o tem, kakšno naj bo telo in kako ga korigirati. Tako v preteklosti kot tudi danes na preoblikovanje telesa močno vplivajo mediji. Urejeno telo je bilo zelo pomembno pri izkazovanju mesta na hierarhični lestvici, prav tako pa tudi pri uveljavljanju in vključevanju v samo družbo. Zato smo ljudje še danes podvrženi temu, da v svojem življenju podzavestno ali zavestno sledimo lepotnim idealom, glede na družbo in kulturo v kateri se rodimo [12].

Že od nekdaj stremimo k družbenim idealom, ki se jim večina želi čim bolj približati. Ideali se skozi časovna obdobja spreminjajo. Nekaj časa je veljalo, da je popolna ženska postava močnejša z oblinami, saj to simbolizira plodnost, potem se je naenkrat vse začelo vrteti okrog vitkih manekenk [26]. Preko sprejemanja discipline, dietnega vedenja, uporabe ličil, preparatov in sledenja modnim smernicam, postajajo ženske vse manj zadovoljne same s sabo in dobivajo občutek nezadostnosti, pomanjkanja in prepričanja, da njihova telesa nikoli ne bodo dovolj dobra [13, 17]. Različni stilski, modni in psihološki nasveti v revijah, televiziji in medijih, predvsem družbenih, ženskam sporočajo, da lahko s preoblikovanjem svojega telesa in osebnosti, dosežejo proporce idealne ženske. To lahko dosežejo z uporabo primernih oblačil, lepotnih in vadbenih praks. Kuhar [5] prav tako govori o lepotnih idealih, povezanih predvsem z modo, načinom oblačenja in uporabo različnih kozmetičnih pripomočkov.

Spreminjanje dnevnih navad, povezanih s prepričanjem, da je telo možno nenehno nadzorovati, transformirati in preoblikovati, vodi do doseganja idealov. Kuhar [5] 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 večji meri tudi s plastično kirurgijo*«.

Otroci se že zgodaj naučijo, kakšne so vrednote družbe in kaj je najbolj zaželeno. Raziskave ugotavljajo, da se otroci naučijo, kakšen videz je privlačen in zaželen, že pred vstopom v šolo. Skozi pravljice in risanke dobivajo sporočila, da se fizična lepota enači z dobroto in srečo (npr. Lepotica in zver). Igranje z igračami, kot je na primer priljubljena lutka Barbika, predvsem pri deklicah predstavlja idealno žensko telo.

2.1.1 Značilnosti postav skozi zgodovinska obdobja do 19. stoletja

Ne glede na to, ali gre za arhitekturno, kiparsko, slikarsko ali po analogiji, literaturo in glasbo, v modnem oblikovanju izraz silhueta pomeni zunanjo obliko, ki hkrati predstavlja volumen. V zgodovini so bili ustvarjeni ekstremi človeškega telesa. Spremembe so bile prisiljene. Te so bile pogosto povezane s socialnimi, političnimi in ekonomskimi vplivi. Razmerja je mogoče opaziti v umetninah določene dobe. Na primer v gotiki so znani visoki klobuki in koničasti čevlji. Silhete telesnih postav so se razvijale počasi, zaznati je bilo tudi nenadne, močne spremembe, ki so bile razlog družbenih in kulturnih dogodkov tistega časa [27].

Oblačila in silhete v zgodovini predstavljajo primer, kako je mogoče korenito spremeniti obliko telesa. V zadnjih letih so bile številne silhete telesa ponovno uporabljene. Na primer Vivienne Westwood je leta 1980 oživila škorpionov rep, ki se je pojavil v letu 1873.

V družbi je že od nekdaj zelo pomembna oblika človeškega telesa. Čim bolj se je človek približal splošnemu idealu umetniškega, lepega telesa, tem bolj so ga ljudje občudovali in spoštovali. Človek je sam odgovoren za svoje telo in je posledično odgovoren za svoje počutje, sprejetost in družbeni status.

Oblika človeškega telesa je bila torej že od nekdaj v družbi zelo pomembna. Bolj se je človek približal splošnemu idealu umetniškega, lepega telesa, tem bolj so ga ljudje spoštovali, občudovali. Človek, ki je sam odgovoren za svoje telo, je posledično tudi sam odgovoren za

svoje počutje in sprejetost ter družbeni status. »Ljudje smo tako že od nekdaj umetniki svojega telesa« navaja Bavdač [12].

Slikarske, kiparske in knjižne umetnosti so edini vsaj približno zanesljivi zgodovinski viri, s katerih lahko razberemo človeške telesne postave. Zato smo se osredotočili na slikarske in kiparske upodobitve ženskih teles in iz teh poskušali ugotoviti, kakšni so bili lepotni ideali.

Skozi zgodovino se kot simbol lepega in idealnega ženskega telesa pojavljajo obilnejše ženske. Atributi silhuet so bile usmerjene v ramena in vrat, pas in prsi.



Slika 1: Upodobitve telesa skozi zgodovino (od 30. tisočletja pr. n. št. do 1. stol. pr. n. št.) [28]

- 30.000 pr. n. št.

Kipec Willendorfske Venere (Slika 1) so našli na paleolitskem najdišču blizu Willendorfa. Je 11,1 cm visok kipec ženske figure. O njenem pomenu je znano zelo malo. Poudarjeni so deli telesa (prsi, predel trebuha in bokov, spolovila) povezani s plodnostjo in rojstvom otrok. Raziskovalci verjamejo, da bi se lahko Willendorfska Venera uporabljala kot boginja plodnosti. Obraz je nakazan, njena glava je pokrita s krožnimi vodoravnimi pasovi kot vrsto frizure. Okončine so precej skrajšane. Kipcu so sprva dali zaradi njene oblike vzdevek *la poire* (hruška) [29].

- Egipt - 3200-525 pr. n. št.

Umetnost iz starodavnega Egipta nam sporoča, da so bili dolgi, prepleteni lasje pomemben vidik ženske lepote. Kite so uokvirjale simetričen obraz, okoli oči so nosile debele črne kohle

(način ličenja v predelu oči). Ženske so prikazane kot vitke, z visokim pasom in ozkimi rameni (pravokotna oblika telesa). Telo je bilo odkrito in golo. Nosile so enostavna in lahka oblačila iz belega lana, ki je predstavljal božansko čistost [30].

- Grčija - 900-100 pr. n. št.

V starodavni Grčiji lepota ni imela velikega pomena. Povezovali so jo s pojmi zmernost, ustreznost in pravičnost. Veljal je rek »*Kar je lepo, ugaja, kar ni lepo, ne ugaja*« [25].

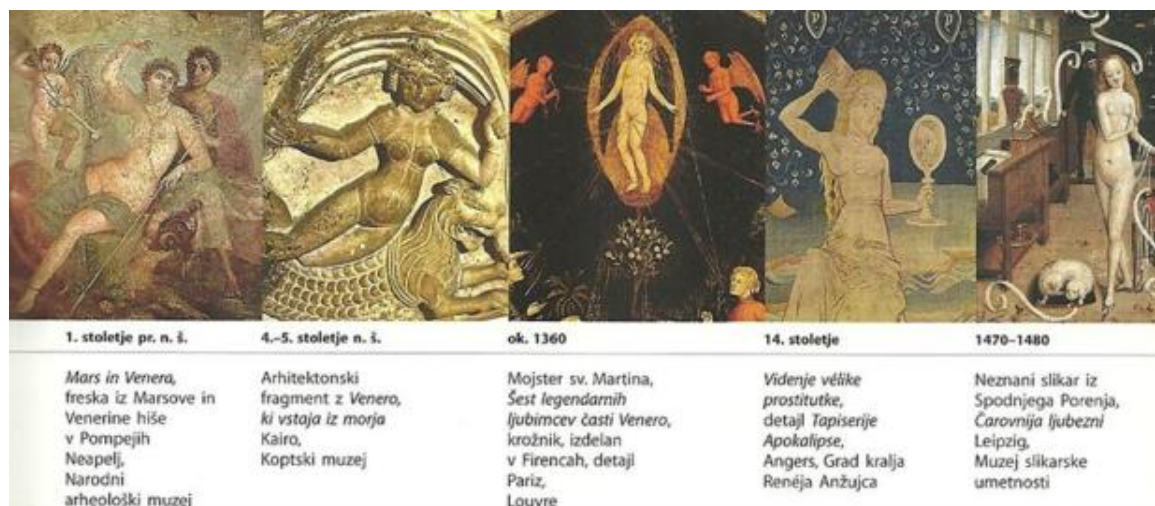
Šele kasneje, v obdobju vzpona Aten, se je razvila razločnejša estetska postava. Velik vzpon je doživela umetnost, zlasti slikarstvo in kiparstvo. Iskali so idealno lepoto s sintezo živih teles in upodabljali realističnost. Umetniki so uporabljali tehniko simetričnosti - idealno telo je bilo čim bolj simetrično. Kasneje se je pojavila tehnika Poliklejta. Izdelal je kip (Kanon), pri katerem je sledil načelu proporcionalnih telesnih razmerij. Vredno je omeniti grško boginjo ljubezni in lepote ter spolnega poželenja, Afrodito. V tem obdobju velja za najlepšo boginjo; v rimski mitologiji ji ustreza Venera, v egipčanski pa Hathor [30].

Med leti 500-300 pr. n. št. je bila stara Grčija precej moško usmerjena in so se osredotočali predvsem na idealno moško postavo. Aristotel je žensko obliko telesa imenoval "deformiran moški" [30]. Starodavna Grčija je šla tako daleč, da je žensko telo razglašala kot "iznakažena" različica moških. To pomeni, da so morali moški tega obdobja izpolnjevati visoke standarde lepote telesne popolnosti. Golota je bila pogost del starogrške družbe. Prva pomembna ženska v Grčiji je bila gola skulptura Knidske Afrodite. Prestavljala je ženski lepotni ideal. V primerjavi z upodobitvijo ženskega telesa, npr. kipcem Venere, manj obilna in upodobljeno je celotno telo. Zanj je značilna polnost telesa, svetla koža. Poudarjeni so boki in trebuh, zadnjica in prsi [30].

- Kitajska - 206 pr. n. št.-220 n. št.

V obdobju dinastije Han v kitajski zgodovini je ženska lepota pomenila nežno, vitko telo z blede kožo, dolgimi črnimi lasmi, rdečimi ustnicami in belimi zobmi (Slika 2). Majhne noge in stopala so vidik kitajske lepote, ki se nadaljuje že stoletja [30].

V kasnejših stoletjih našega štetja se trend obilnejšega telesa nadaljeval. Obline so še zmeraj predstavljaše lepotni ideal.



Slika 2: Upodobitve telesa skozi zgodovino (od 1.stoletja pr. n. št do 1470-1480 n. št.) [28]

- Srednji vek - 5. in 6. stoletje-2/2 15. stoletja

Za to obdobje je značilna oblika ženskega telesa s trebuhom jajčaste oblike (Slika 2). Silhueta še je zmeraj predstavljala plodnost, ki je imela v tem obdobju velik pomen predvsem zaradi izbruha kuge. Zaradi ogromnega števila žrtev je bila plodnost v tem času zelo zaželena. Silhueta idealnega telesa v srednjem veku se nadaljuje še nekaj desetletji po koncu srednjega veka [30].

- Gotika - 1350-1450

V obdobju pozne gotike je bilo opaziti spremembe na oblikah ženskega telesa. Žensko telo je bilo negirano. Da bi dosegale standarde idealne postave, so pod pasom nosile vzglavnik, s katerim so poudarile trebuh. S pomočjo V izreza so poudarile prsi. Govorimo lahko o negaciji telesa, saj je oblika telesa zaradi obleke deformirana.

- Renesansa - 1500-1620

Renesančna Italija je bila izredno katoliška, patriarhalna družba. Ženske so bile pogosto ločene od moških tako v javnosti kot doma. Vrednost ženske je bila povezana z njenim odnosom z moškimi. Ženske naj bi odražale status njenega moža. Umetniki so poskušali izboljšati bolj življenjsko, kiparsko podobo ženske figure. Pojavilo se je izrazitejše zanimanje za žensko telo in njegovo upodabljanje [30].

V tem času po srednjem veku se je nadaljeval lepotni telesni ideal, za katerega je bilo značilno obilnejše telo. Trebuh je še zmeraj okrogle oblike. Obline, kot so noge in zadnjica, so še zmeraj

poudarjene. Razlika je vidnejša v oprsju, ki ne izstopa. Veliko bolj so izstopajoči široki boki in močna stegna, roke, okrogla pa sta tudi obraz in vrat [30].

- Manierizem - 1520-druga polovica 16. stoletja

Manierizem je slog evropske umetnosti, ki se je pojavil v poznejših letih italijanske visoke renesanse okoli leta 1520 [31].

Zajema različne pristope, na katere vplivajo in reagirajo harmonični ideali povezani z umetniki, kot so Leonardo da Vinci, Rafael in Michelangelo. Umetnost visoke renesanse je poudarjala razmerje, ravnovesje in idealno lepoto, manierizem pa pretirava s takšnimi lastnostmi. Slog je znan po nastanku kompozicij, ki so asimetrične, nenaravno elegantne po svoji prefinjenosti in umetnih lastnostih. Obravnavan je v negativni luči, ker je bil videti le kot sprememba naravne resnice [32].

Posebnost manierističnega gibanja je podaljšanje človeške figure s čevlji s platformo, ki se je gibala vse do 50 cm. Nastali so stezniki, ki veljajo kot simbol ženstvenosti. Obseg steznikov se je gibal okrog 48 cm, kar je nerealno in nezdravo. Narejeni so bili iz jekla [32].

K negaciji telesa je prispevala verdugada, ki je služila kot spodnje krilo. Narejena je bila iz lesa in oteževala je hojo. Vizualno je razširila boke in spremenila videz ženske silhete [32].

- Rokoko - 1700-1750

Obdobje Rokokoja velja kot stoletje razuma, razsvetljenstva. Pretirani telesni ideali so se omehčali. Skozi oblačilo se je prepoznala naravna oblika telesa. Lahki stezniki so se začeli vezati na hrbet in oblačila so bila izdelana iz lahkih materialov. Veliki dekolteji so se začeli pokrivati. Ženska je prevzela modni diktat. Pokazale so noge in stopala, ki so predstavljale fokus moškega interesa [30].

- 1797-1800

V 17. in predvsem v začetku 18. stoletja se kaže sprememba pretiranega telesnega ideala v večjih prsih in bolj oblikovanem telesu. Pas je namreč ožji. Francoska kraljica Medičejska je izrazito ozek pas kot lepotni ideal začela uveljavljati že v 16. stoletju. Stegna in trebuh ter ostali deli telesa so manj obilni, kljub temu pa v primerjavi z novim trendom ozkega pasu kar izstopajo. Sočasno razvijajoča in spreminjajoča se moda oblačil je vzrok za razvoj takšnega ideala. Za to obdobje so značilna predvsem dolga razkošna krila (krinolina) s podkrili iz lahkih

jeklenih/lesenih prečk. Nasprotno je bilo pri trebuhu in oprsju. Oprsje je bilo v takšnih oblekah bolj vidno, trebuh pa je moral biti zaradi značilnega kroja oblek čim bolj suh. Stilu oblačenja se je prilagajalo tudi pohišstvo [30].

- 1850-1868

Krinolina je predstavljala družbeno moč. Postale so voluminoznejše in povprečen premer krinoline je meril 183 cm. Onemogočala je dotike, težko so vstopale skozi cerkev in v vetru so se dvigovale. V letu 1860 se je začela krinolina na zadnjem delu dvigovati. Pojavila se je pol krinolina, ki se je privezovala na boke. 1873 leta se je konstrukcija pol krinoline spremenila v *bustle-tournure*, ki spominja na rep škorpijona. 1880 leta se je *bustle-tournure* zmanjšal.

- Anglija - 1850-1900

Viktorijanska doba Anglije je trajala tako dolgo, kot je vladala kraljica Viktorija. Bila je najvplivnejša osebnost te dobe. Cenjena je bila domačnost, družina in materinstvo, ker je te vrednote utelešala sama kraljica. Takratni slog je odseval materinski položaj žensk v družbi. Ženske so nosile steznike, s katerimi so ustvarile figuro peščene ure. Ti stezniki so fizično omejevali gibanje žensk. Kot simbol ženstvenosti so bili dolgi lasje [33].

- Romantika - konec 18. stoletja – prva polovica 19. stoletja

Predstavlja čas, ko so se umetniki zavedali razkola med stvarnostjo in idealom. Umetniki so se tako zatekali v naravo in ustvarjali; nastajala so dela, v katerih so pesniki, slikarji na simbolni ravni opisovali svoje sanje, ideale [30]. Tudi v tem časovnem gibanju so se pojavljali telesni ideali. Ženske so se v teh časih pritoževale nad preveč koščnim telesom, ki so veljale za grda in nezdrava. Debelost je bila cenjena in pomenila je zdravje, energijo ter dobro življenje [5]. Nastali so novi ideali lepote. Mala ovalna glava, oblo čelo, mala brada in roke.

- 1900 - Gibson deklet

V začetku 19. stoletja je ilustrator Charles Dane Gibson (1867–1944), ustvaril "idealno Gibson deklet". Predstavljala je nov ženski ideal. Glamurozna dekletica Gibson je od devetdesetih do 1. svetovne vojne postavila standarde za lepoto in modo. Tudi v tem obdobju so bili prisotni stezniki, ki so ženskam omogočali približevanje k idealu ženske postave - telesni postavi v obliki peščene ure [34]. Za to obdobje je bil značilen podaljšan vrat, bogata kodrasta pričeska in omenjen ozek pas z poudarjenimi boki, zadnjico in povešenimi rameni s sploščenimi prsmi.

- Konec 19. in začetek 20. stoletja

V tem obdobju so se lepotni ideali začeli približevati današnjim. Drugačno dojetje ženskega telesa se je pojavilo predvsem zaradi novih spoznanj, povezanih s človeškim zdravjem. Ekstrem ozkega pasu se je omehčal. Pojavil se je ideal vitkosti, ki ponazarja pravokotno obliko telesne postave [34].

Paul Poiret je leta 1911 oblikoval obleko brez korzeta v empir stilu.

Coco Chanel je leta 1912 predstavila sodoben športni način oblačenja. Značilne so ohlapne obleke, jahaške hlače, brezrokavniki in pletenine.

- 1920

Ženske so v tem času dobile volilno pravico, kar jim je dajalo svobodo. V 20. stoletju je naraščalo število veleblagovnic. Ženske so bile v prodajnem prostoru potrebne za navezovanje stikov z najdragocenejšimi strankami - drugimi ženskami. Zabave ni manjkalo. Ponoči so se vključevale v aktivno nočno življenje v mestih, kjer so obiskovale jazz klube. Tako je nastal "flapper stil" [35].

Ženske so imele naklonjen androgini videz, zmanjševale so ozkost pasu in nosile modrčke, ki so jim sploščili oprsje. Lepota v dvajsetih letih je bila »fantovsko telo« brez oblin [30]. Nekateri so ta ideal poimenovali "nerazvite najstnice." Silhueta "flapper" je bila značilno vitka (pravokotna) s sploščenimi prsmi, noben del telesa ni bil poudarjen. Nosile so kratko pričesko. Fokus seksualne privlačnosti se je premaknil navzdol na noge [34]. Obline so bile nezaželene. Ženske, ki niso imele omenjene postave, so jo lahko korigirale s pomočjo spodnjega perila [36]. Spodnje perilo (Slika 3), ki so ga nosile, je bil odmik od steznikov prejšnjih desetletij. Tedanji so bili namenjeni poravnavi prsnega koša, bokov in pasu.



Slika 3: Spodnje perilo [37]

Oblačila so bila izdelana iz naravnih materialov, svile ali bombaža. Nudila so zračnost, bila so ohlapna, kratka. Osvoboditev od steznikov je ženskam omogočila, da končno in dobesedno izdihnejo z olajšanjem [36].

- Hollywood – 1930-1950

Zlata doba Hollywooda je trajala od tridesetih do petdesetih let 20. stoletja. V tem času so televizije in mediji ustvarili idealizirano različico ženske in jo uprizarjali z več oblinami. To obdobje je sledilo vitkemu ravnemu videzu postave dvajsetih let. Takratne filmske zvezde so morale imeti postavo peščene ure, kjer so bile poudarjene velike prsi in ozek pas [34].

V tridesetih letih se je vrnila bolj ženstvena oblika z okroglo postavo. Čevlji so dobili višje pete, kar je posledično podaljšalo silhueto. Množična proizvodnja je začela vplivati na oblikovanje, začele so se pojavljati zadrge in nove tkanine. Krila so začela dobivati razporke in v središču pozornosti je bil hrbet [34].

Štirideseta leta so se poslovila od obilnejšega videza tridesetih let. Cristobal Balenciaga je ustvaril elegantne in dramatične silhete, ki so bile pogosto ostre in formalne. Leta 1939 je razvil silhueto s spuščeno ramensko linijo, zarezano v pas in zaobljeno linijo bokov [34].

Zahvaljujoč drugi svetovni vojni (1939-1945) postanejo ramena široka, škatlasta in agresivna, kar je značilno za atletske tip. Tudi nedrčki dobijo koničast videz. Silhueta postaja višja in bolj ukazovalna [34].

- 1950

Petdeseta leta so doba peščene ure. Po 2. svetovni vojni so mediji suhim ženskam atletske postave svetovali, naj v svojo prehrano dodajajo prehranske dodatke za povečanje telesne mase. Znani reviji Playboy in Barbie sta bili ustvarjeni v tem desetletju in odražata ideal z majhnimi pasovi in velikim oprsjem [34].

Marilyn Monroe je nedvomno ena najslavnejših žensk danes, čeprav je umrla pred več kot 55 leti (1962). V petdesetih letih velja kot predstavnica idealne telesne postave v ekstremni obliki peščene ure. Marilyn po obliki postave ni bila podobna večini žensk tega obdobja. Svoje pasne mere je skrivala, je pa v enem od člankov njena krojačica razkrila telesne mere [38].

Christian Dior postane v letu 1947 narekovalec silhuet. Najprej ustvari X silhueto, imenovano »new look«, kar pomeni novi videz. 1954 leta predstavi H-linijo, ki je razmeroma ravna

silhueta s prevezovanjem v pasu, ki je spuščena nekoliko nižje. Leta 1955 ga zaznamuje A-linija, ki se širi od ramen navzdol. Leto kasneje se pojavi Y-linija s poudarjenim zgornjim delom in ozkim spodnjim delom [39].

- 1960

Yves Saint Laurent je imel velik vpliv pri ustvarjanju sodobne silhuete, zlasti pri prilagajanju tradicionalnih moških stilov oblačil, ženskim oblačilom. Njegova linija v obliki hruške je ustvarila silhueto z ozkimi rameni, vgrajeni stezniki so poudarjali pasno linijo in posledično izpostavili boke [40]. "Swing", glasbena zvrst je v šestdesetih letih močno vplivala na zahodni svet. Glasbena zvrst je vplivala tudi na modo. Pri oblekah, mini krilih in hlačah se je pojavljala oblika črke A, ki se je zaključila v obliko zvona. Oblikovalci so eksperimentirali z novimi materiali. Novo modo je najbolj oblikovala Twiggy, ki je idealno postavbo v petdesetih letih spremenila v podaljšano in vitko [41].

Twiggy, rojena Lesley Hornby (Slika 4), je bila eden od odločilnih obrazov londonskih 60-ih in se šteje za enega prvih svetovnih supermodelov [41].



Slika 4: Lesley Hornby [41]

- 1970

70-ta so kot divja zabava. Ženske so še vedno pod pritiskom ohranjanja vitke, podolgovate in ravne postave. Tako kot trideseta leta je tudi to desetletje korak stran od drobnega videza šestdesetih let. Vračati so se začele obline [34].

V sredini sedemdesetih let so hlače postale ravne, oprijeta krila oblike in bluže so ustvarile naravno silhueto.

- 1980

V 80-ih letih je do izraza prišla telesna svoboda gibanja. Jane Fonda je v osemdesetih ustvarila modno muho aerobike, zaradi katere so ženske želele biti v formi [39]. Mišice pa so prvič sprejemljive in zaželene pri ženskah [42]. Supermodeli so oblikovali idealno telo v obliki črke V. Zanja je značilno visoko, vitko, atletsko, a vseeno obdarjeno telo. V modi so ekstremno široka ramena, ki jih podlagajo z blazinicami, dobila za svojo protiutež ozka krila oziroma ravne hlače [36]. V trendu je vse veliko - lasje, nakit, pasovi in večina ramenskih blazinic, ki so bile oblikovane v dramatičnih razmerjih. V tej dobi je prišlo tudi do vzpona anoreksije, ki je bila po mnenju nekaterih strokovnjakov morda povezana z nenadnim poudarkom na gibanju [34].

Ženske, kot so Elle MacPherson, Naomi Campbell in Linda Evangelista, so vodilne v estetskih standardih tega desetletja.



(a)

(b)

Slika 5: (a) Jane Fonda, (b) upodobljena dramatična širina ramen [42]

- 1990

V devetdesetih letih je moda zavila v drugo smer. Vitka, šibka, zanemarjena in bleda Kate Moss (Slika 6) je predstavljala idealno telesno postavbo. V tem obdobju je bil značilen heroin, ki je imel velik vpliv na Kate in njen idealen videz [34]. V tem času se je povečala uporaba heroina, zaradi česar je predsednik Clinton komentiral trend leta 1997.



Slika 6: Kate Moss v letu 1997 [43]

2.2.2 Značilnosti postav 21. stoletja

V zgodnjih 2000-ih je bila silhueta še zmeraj zelo vitka do izoblikovana. Grogan [7] pravi, da se predvsem vitkost v moderni zahodni družbi dojema kot znak zadovoljstva, sreče, mladosti, uspeha in družbene sprejetosti.

Izginil je bled, neurejen heroinski videz devetdesetih. Zdaj vstopimo v obdobje, kjer so v ospredju idealov še zmeraj manekenke z vitko postavo brez oblin. To od njih zahtevajo standardi velikih modnih hiš. Njihov namen je prodajati oblačila, ne pa privlačiti nasprotni spol in namigovati na plodnost in materinstvo. Modni oblikovalci izberejo manekenke, ki služijo kot obešalniki za oblačila. Na njih lahko prikažejo vse linije in strukture vsakega kosa oblačila posebej [44].

Ženske so v 21. stoletju zasute z različnimi zahtevami po privlačnosti, ki so glede na različne družbene sloje in religijo ter kulturo žensko dožemanje telesne lepote precej razlikuje. Ženske bi morale biti suhe, a zdrave; imeti bi morale veliko oprsje in veliko zadnjico, a raven trebuh. Telesni ideali stremijo k vedno popolnejši postavi peščene ure. Kim Kardashian velja kot ženska z omenjenimi idealnimi lepotnimi standardi za sodobno žensko. Ženske se vse bolj obračajo na plastično kirurgijo, da bi dosegle omenjene standarde. Študije so pokazale, da so se postopki povečevanja zadnjice in prsi v zadnjih letih povečali [44].

V 21. stoletju so modni oblikovalci eksperimentirali z volumnom in obliko, da bi ustvarili silhuete, ki so ustvarile pomemben odnos med oblačilom in telesom [27]. Umetnikov cilj ni več prikazovati le idealov lepote tedanje družbe, ampak vse večji obseg individualne izbire.

Seksi videz je bil zajet skoraj v vsakem obdobju. Za zaželen seksi videz posegajo po oprijetih, kratkih, raztrganih, oblekah in krilih z razporki, globokimi izrezi, ki poudarijo celotno telo. Beyonce in Jennifer Lopez, sta sredi 2000-ih postali slavni po svojih "zdravih" oblinah peščene ure. Njuni telesi bi lahko primerjali s telesom Marilyn Monroe, kjer imajo vse tri ekstremne telesne proporce peščene ure. Veliko ljudi se primerja z njimi in to vodi do negativne samopodobe, anoreksije in drugih težav, povezanih z doseganjem družbenih standardov. Do leta 2007 so bile motnje hranjenja na vrhuncu Hollywooda. K nezdravi samopodobi ima velik vpliv medijska blaznost, ki se je začela z naraščajočim številom manekenk, filmske industrije in znanih osebnosti s premajhno težo. Dojemanje telesa in videza v sodobni zahodni družbi je raziskala S. Bordo [13]. Po njenem je vitko, razvito definirano telo postalo simbol »pravilnega obnašanja«. Posameznik se visoko ceni, ukvarja s sabo in mu je pomembno, kako se drugim predstavi [13]. Posameznik si idealno telo predstavlja zdravo, privlačno in disciplinirano, se drži diete, je redno fizično aktiven, uporablja raznovrstne preparate [17].

Spletni poskusi Univerze v Regensburgu so sodobni telesni ideal razdelili na štiri tipične videze in predpostavili, da obstajajo različne vrste idealov, ki so odvisne od opazovalca [45].

1. Ženska postava v obliki pravokotnika (Britney Spears in Jennifer Aniston)
2. Ženska postava v obliki peščene ure (Beyonce, Kim Kardashian (Slika 7b) in Salma Hayek)
3. Ženska atletska postava (Serena Williams in druge atletske ženske)
4. "Barbie tip": vitke, velike prsi, ozki boki, dolge noge (Angelina Jolie, Tyra Banks).

Predstava medijev o lepoti je subjektivna in se spreminja.

Kuhar [5] pravi, da je v zadnjih desetletjih najbolj poudarjena karakteristika idealnega telesa predvsem vitkost. Zahodna družba obline, predvsem zadnjico, dandanes sicer odobrava kot zaželeno, ampak samo v primeru, športno oblikovano in da so ostali deli telesa »pravilno skladni«. Mišičasto, čvrsto oblikovano telo je kot ideal postalo izpostavljeno v 1970-1980 letih s pojavom kulta fitnesa in vadbe. Dober primer sta že prej omenjeni idealni telesni postavi

Beyonce (Slika 7a) in Jennifer Lopez, ki imata vidno izpopolnjene obline, ampak so rezultat aktivnega športnega sloga in treniranja [13].



Slika 7: (a) Beyoncijino spreminjanje silhete telesa, (b) Kim Kardashian [46, 47]

Če pogledamo skozi celotno zgodovino idealnih telesnih postav, prevladuje telo v obliki peščene ure z oblinami na vseh "pravih mestih". Takšna postava je v človeških možganih ponotranjena kot najbolj privlačna, ker daje pomembno biološko informacijo o mladostnosti, zdravju in dobri plodnosti ženske. Standardi se v različnih kulturah nekoliko razlikujejo, ampak to telo tudi pri moških velja kot najbolj zaželeno.

2.3. Telesni tipi postav

Vizualno gledano smo si ljudje med sabo različni. Nismo si različni samo po višini, starosti in barvi kože, ampak tudi po konstrukciji. Nekateri so vitke postave, drugi bolj obdarjeni, spet drugi so nekaj vmes. Med seboj se razlikujemo po telesnih tipih. Na splošno jih delimo na pet tipov postave. Glede na to, kako smo grajeni in na našo telesno sestavo, spadamo vsaj v enega od navedenih tipov postave. Glavno vlogo pri konstrukciji telesa ima genetika, torej kdo sta naša mama in oče ter katere telesne lastnosti smo od njiju podedovali.

Preden se lotimo izbiranja primerne modnega stila, je pametno ugotoviti v katero skupino telesne postave spadamo. To spoznanje pripelje do hitrejših željenih rezultatov zunanje (celostni oblačilni izgled, konstitucija telesa) in posledično osebne podobe (vera vase, samospoštovanje, sprejemanje, pogum, ljubezen do sebe, pozitivna samopodoba, zaupanje).

2.3.1 Peščena ura

Postava spominja na peščeno uro in velja za idealno telesno obliko. Zgornji del telesa je približno v skladu s spodnjim delom. Zanj je značilen uravnotežen obseg prsi in bokov, z zaobljeno zadnjico, vitkim in poudarjenim pasom, ki izraža ženstvenost.



Slika 8: Silhueta peščene ure

2.3.2 Atletska postava

Silhueta atletske postave ali narobe obrnjenega trikotnika je običajno vidna pri športnikih in maneknah. Ko gre za značilnosti, se najprej opazijo ramena, ki so širša od bokov. To je glavna značilnost tega tipa telesa. Nekatere ženske, ki imajo ta tip telesa, imajo dolge, vitke noge in ozek pas ter boke.



Slika 9: Atletska silhueta

2.3.3 Hruška

Za telesno postavo v obliki hruške, je značilen poudarjen spodnji del telesa z zaobljenimi boki, zadnjico in močnimi stegni. Zgornji, ramenski del je ožji. Pas je običajno zelo dobro poudarjen.



Slika 10: Silhueta hruške

2.3.4 Jabolko

Vsak tip telesa je po svoje čudovit in prav telesna postava v obliki jabolka ima najbolj zapeljive noge. Ženske s tem tipom imajo obdarjene prsi, nedefiniran pas, ki je enako širok kot linija ramen. Spodnji del telesa v predelu bokov je ožji od zgornjega.



Slika 11: Silhueta jabolka

2.3.5 Pravokotnik

Oblika pravokotnika ima enako široka ramena, pas in boke. Noge so dolge in vitke, zadnjica je ploščata in značilna so manjše prsi.



Slika 12: Silhueta pravokotnika

2.4 Nasveti in triki, ki vplivajo na vizualno podobo telesa

Poznavanje telesnih postav predstavlja velik pomen pri izbiri oblačil. Morda se sliši zapleteno, vendar ko se enkrat naučimo pravil in trikov, nam bo izbiranje oblačil predstavljalo veselje.

Predstava je v naših mislih neomejena. Izbira pravega oblačila pa je ena. Zakaj ena? Ustrezati mora našim telesnim meram, postavi, videzu in osebnosti. Nuditi mora udobje. Le tako lahko iz oblačila iztisnemo ves njegov potencial in v njem uživamo ter izrazimo vso lepoto, ki jo premoremo. Oblačilo mora biti primerno situaciji v dnevu; lokaciji, našemu stilu in tematiki.

Prvi korak pri pravilni izbiri oblačila je določitev tipa postave. Pogledamo se v ogledalo in se začnimo opazovati. Na podlagi omenjenih telesnih tipov izberemo sebi najbolj podobnega. Razumevanje, sprejemanje svojega telesa in njegovih značilnosti so ključni dejavniki boljše telesne samopodobe. Naučiti se moramo, katera oblačila nam pristajajo in obratno. Najboljša ideja je, da preizkusimo čim več oblačil (obleke, krila, hlače, majice, vrhnja oblačila ...). Lahko se odpravimo v lokalno trgovino in preizkusimo številne vrste krojev oblačil, ne da bi jih kupile. Tako bomo lažje spoznale idealne kose oblačil za naš tip postave. Ne bojmo se preizkusiti novih stvari, zaupajmo svojim občutkom: če se v nečem počutimo privlačne, potem to tudi smo.

Ne glede na to, kakšno obliko telesne postave imamo, ali imamo obline, zaobljeno zadnjico, ali smo vitke, visoke ... Vsaka ženska mora znati poudariti svoje prednosti, pa naj bo to ozek pas, dolge noge, oprsje, zadnjica, ramena. Pri vseh telesnih postavah se moramo držati pomembnega pravila: pozornost preusmerimo na dele telesa, katere želimo izpostaviti.

Modne zapovedi pomagajo do usklajene zunanje podobe, bolj pozitivne telesne samopodobe, privlačnosti in lastnega sprejemanja. Kljub temu si pravila lahko prilagodimo.

Naš osebni slog je podaljšek nas samih. Dober osebni slog lahko zgradimo s pomočjo osnovnih kosov garderobe ki bi naj bila sestavljena iz vsaj desetih kosov oblačil. To naj bodo kvalitetna in iz trpežnih materialov, ki nam bodo služila še vrsto let. 70 % oblačil v omari naj bo osnovne, 30 % pa naj bo rezerviranih za kose, ki se ves čas menjajo in so vezani na trende. Stvari naj ne bodo preveč vezane na trende, letne čase ampak predvsem na osebni stil.

Izbiramo racionalne, multifunkcionalne kose, namenjene različnim situacijam. Oblečila in dodatki naj bodo takšni, da se med seboj dopolnjujejo in nosijo na več načinov.

2.4.1 Silhuete oblačil

Temeljno pravilo, ki zajema celoten spekter pravil in bi se ga morala zavedati vsaka posameznica pred izbiro oblačil, je, da na svojih problematičnih področjih ne dodajamo dodatnega volumna. Pozornost raje usmerimo na privlačne predele telesa, na katere smo ponosne.

Ob samem videzu oblačil pa je potrebno biti pozoren tudi na malenkosti, katerim posvečamo premalo pozornosti. Kot so, da nosimo zlikana oblačila, da odstranimo etikete na podplatih, nosimo obutev, ki nima poškodovane pete, da je obutev čista in so nogavice v barvi obutve, da pod oblačili nosimo primerno perilo, izbiramo ustrezne velikosti ipd.

- Peščena ura

Obleke so zagotovo eno najbolj priljubljenih, vsestranskih in nepogrešljivih kosov ženskih oblačil. Na voljo je ogromno različnih modelov, ki jih lahko vsaka odlično kombinira s svojim stilom in osebnostjo. Silhuete oblačil, ki postavijo in obline poudarijo in ne skrijejo, so oprijete obleke ozkih linij in X-linije. Pozornost pritegne ozek pas, predel ramen in bokov.



(a)

(b)

(c)

(d)

(e)

Slika 13: Primer linij oblačil (a) X-linija, (b) H-linija, (c) A-linija, (d) I-linija, (e) O-linija [48, 49]

Ohlapne obleke v linijah A, O, H, I in T izbiramo, ko želimo z obleko skriti linijo pasu, najožji del telesa in predel trebuha. Tudi ženske s to telesno postavijo, ki imajo zraven pasu, ramen

in bokov, poudarjene prsi naj bi pri izbiri zgoraj navedenih linij silhueto zožile s pasom. Priporočljiv je razporek na obeh straneh ohlapne, dolge obleke, kjer so med korakom vidne noge.

Proporcionalna silhueta nam omogoča, da nosimo krila A-linije in svinčnik krila ter seveda druge čudovite modele z visokim, poudarjenim pasom.

Vedno prava izbira je suknjič, s katerim popestrimo še tako preprost stajling. Ta naj bo oprijet in s pasom, ki bo zožil predel pasu. Sama dolžina suknjiča ni toliko pomembna, kot dolžina rokavov. "Skrajšani" in nabrani rokavi so že nekaj časa priljubljeni, vendar pri tej silhueti dajejo vtis okroglih in ukrivljenih ramen [50]. Poleg vsestranskega suknjiča lahko kombiniramo nekoliko krajšo dolžino oprijetega krila ali hlač.

Kavbojke so odlična izbira za ženske z oblinami. Če ne želimo skriti oblin, ampak jih želimo poudariti in pokazati, izberemo oprijete kavbojke. Vizualno podaljšajo noge in če jih združimo z obutvijo s visoko peto, dosežemo glamurozni videz. Tudi model "mom" kavbojk z visokim pasom in ravnimi hlačnicami je zelo priljubljen. Kot nalašč za to obliko postave so "push-up" kavbojke, ki imajo s šivi nakazano obliko zadnjice. Priporočljivo je, da kavbojke vsebujejo elastan in tako poskrbimo za udobnost med samim gibanjem.

V tej obliki telesa obstaja nekaj različic. Na primer, če so boki ožji od širine ramen in velikosti prsi, lahko v tem primeru upoštevamo obliko atletske postave. Če so ramena ožja od bokov, uporabimo nasvete o obliki hruške.

- Hruška

Pri tem tipu postave so boki širši od zgornjega dela. Če želimo, da naše telo deluje sorazmerno, moramo pozornost s spodnjega dela telesa premakniti na zgornji del in vizualno dodati več volumna ramenom in prsim. Zato izbirajmo oblačila, ki bodo boke in zadnjico nekoliko zmanjšala. Široki ovratniki bodo ramena naredili širša, srčasti, ladijski in V-izrezi pa bodo prsi naredili večja. Dobra ideja so široki, napihnjeni in veliki rokavi. Rokam bodo dodali volumen in tako bo telo videti bolj proporcionalno.

Postavo bodo lepo oblikovale obleke s pasom. Obleke s spuščeni rameni, srajčne obleke so idealne. Izogibajmo se preveč oprijetih oblek in jo raje izberimo v A, X, Y-liniji. Odlična

izbira so tudi obleke brez naramnic, vendar ne pristajajo vsaki ženski s tem tipom postave, zato bodimo pri izbiri previdne.



Slika 14: Y-linija [51]

Nič ni narobe, če želimo poudariti spodnji del telesa, vendar pri tem ne pretiravajmo. Boke in zadnjico lahko poudarimo s kratkim, oprijetim, ravnim in svinčnik krilom z razporkom. Visok pas na oblekah, krilih in hlačah je ključen za pozornost na ožini pasu.

V hladnejših dneh posegamo po suknjičih, jaknah, jopicah in plaščih ravnega kroja s podloženimi rameni. Ohranjati mora obliko in poudariti linijo ramen. Če želimo skriti predel trebuha, izberemo dolga ogrinjala z dvorednim zapenjanjem. Zgornji deli naj ne bi bili pretirano oprijeti, kot tudi ne ohlapni.

Odsvetujemo ohlapne tunike, ki zakrijejo linijo pasu. Raje poudarimo svoj najožji del.

- Jabolko

V središču tega tipa postave je predel trebuščka, ki je hkrati tudi najbolj težavni predel. Poudariti moramo najboljše lastnosti, to so noge in/ali prsi, ter odvrniti pogled od srednjega, trebušnega dela. Veliko posameznic prekriva trebuh s prevelikimi, ohlapnimi oblačili, ki niso najboljše ideja, saj bo široko oblačilo problematičnemu območju dodalo še večji volumen. Linijo telesa je potrebno podaljšati, kar je mogoče doseči na različne načine: z barvami, vzorci, kroji, materiali ...

Draperije so kot nalašč za to postavo, če želimo na primer skriti trebušček. Primerne so obleke, majice in bluze z diagonalnim drapiranjem, ki se začne od pasu do bokov. Poudari boke in oprsje ter zakrije trebuh. Drapiranje prekrije tudi »vse hribčke« na trebuhu, hkrati pa oblačilo deluje mnogo bolj ženstveno. Prav tako so priporočljivi zgornji deli na preklop, ker

prekrijejo trebuh, poudarijo prsi ter ustvarijo pas. Asimetrična obleka je odlična izbira, ki postavo zoži, jo naredi bolj ženstveno in vitko.

Ramena in boke želimo optično razširiti ter bolj zožiti pas. Nasprotno od pričakovanj tej postavi najbolj pristajajo oprijeta oblačila. Privoščijo si lahko oprijeto obleko in se poigrajo s sloji. Paziti je treba, da so oblačila iz kakovostnih materialov, saj le tako obdržijo obliko in imajo lep padec. To je pri močnejših silhuetah ključnega pomena. Postavam pristajajo tudi širši kroji oblačil do dolžine kolen, ki lepo padejo ob telesu in razkrijejo vitke noge. Vsekakor se je treba izogibati velikim balonastim rokavom, ki obogatijo zgornji del rok. Zaradi njih bi roke izgledale debelejše. Tudi kratki in preveč ohlapni rokavi niso primerna izbira [45]. Optimalne so tudi obleke na preklop in v empir slogu, ki poudarijo vitek del pod prsmi in globok dekolte. Obleke A-kroja prav tako preusmerijo pozornost s trebuha oziroma ga nevsiljivo obdajo. Postavo lahko vizualno preoblikujemo tudi z oblekami, ki so ob straneh temnejše barve. V njih ne bomo nikoli izgledale močne. Najprimernejše so kratke obleke z V-izrezom in ravnimi, dolgimi rokavi.

Močnejše ženske po navadi zakrivajo svoje roke, saj se jim vedno zdijo predebele. Bolje je, da jih pokrijejo, a ni nujno, da popolnoma. Na primer s tričetrtinskimi rokavi, ki roke optično podaljšajo [52]. To je ena od značilnosti tega telesa, toda če jo poznamo in razumemo, se bomo oblekle tako, da bomo videti najboljše.

V pisarni in v vsakodnevnem življenju se bomo samozavestno in lepo počutile v svinčnik krilih z razporkom do kolen z visokim pasom. Izbiramo klasične kose. H krilu lahko kombiniramo lahkotno belo bluzo.

Za spodnji del telesa so primerne hlače ravnega kroja, da ustvarimo uravnoteženo silhueto.

Seveda vse tisto, kar poudari trebuh in doda volumen, ni primerno za postavo oblike jabolka. Zelo oprijete obleke iz džersija ali streč materiala izrazito pokažejo vsak predel telesa. Izogibajmo se balonastim vrhnjim oblačilom, hlačam z nizkim pasom ali drugim oblačilom, ki poudarjajo tisto, kar želimo skriti.

- Pravokotnik

Tip postave odlikuje precej ravna postava. Značilnost oblike tega tipa je, da oseba nima izrazitega pasu, ima vitke noge in roke, majhne prsi in plosko zadnjico. V tem primeru se malo poigramo in z garderobo zarišemo ženstveno linijo.

Za spodnji del telesa se odločimo za oprijete hlače, hlače na zvon. Pravzaprav ravno oblikovanemu telesu pristajajo vsi modeli hlač.

Plisirana krila, ki so letos (2021) zelo modna, so kot nalašč za to postavu. Primerni so vsi modeli kril, od širokih, balonastih in vse do oprijetih, ki ustvarijo iluzijo ozkega pasu in ženstvenih bokov.

Obleke empir kroja, srajčne obleke, obleke s spuščeni rameni, obleke I-linije in A-linije s preklopi, draperijami, naborki in gubami pričarajo obline. S kratkimi krili in kratkimi rokavi pogled preusmerimo na vitke noge in roke. Nasprotno od žensk s postavo pečene ure, pravokotniku zelo ustrezajo prosto padajoče oblekice in tunike. Poudarijo lahkotnost in razigranost in telo optično podaljšajo. Igramo se lahko z dodatki, šali, večjimi ogrlicami. Enostavna in oprijeta črna oblekica, ki je enakomerna in brez detajlov po celi površini ni najbolj primerna izbira. Bolje deluje model, ki ga obogatimo z raznimi linami. Nenazadnje je moda zabavna in lahko izkoristimo vse, kar nam ponuja.

Ramena poudarimo z bogatimi rokavi, oblečemo suknjič s poudarjenimi rameni.



Slika 15: Primer linij oblačil (a) empir linija, (b) O ali balonasta linija [51]

- **Atletska postava**

Glavno pravilo oblačenja atletskega tipa telesa je, da je treba bokom dodati več volumna in ustvariti iluzijo manjših ramen [53]. Če želimo izpostaviti atletska ramena, jih lahko seveda pokažemo, vendar poskrbimo, da dodamo nekaj volumna tudi na boke, zadnjico in stegna. Nezavedno lahko ustvarimo zelo moško postavo.

Majice z naramnicami, široki modeli, voluminozni rokavi in topi ne ustrezajo ženskam s širokimi rameni, ker je pozornost usmerjena na to področje.

Najbolje se podajo krila in obleke A-kroja in polna krila. Super izbira so balonasta krila in razigrani spodnji deli, ki optično poudarijo boke.

Tudi hlače z visokim pasom, harem in široke hlače na zvon pristajajo temu telesnemu tipu. V kolikor nas ne moti kontrast med boki in rameni, lahko nosimo tudi ozke kavbojke.

Spodnje dele lahko kombiniramo z oprijeto majico V-izreza in peplum krojem, ki vizualno poudari predel trebuha.

2.4.2 Vzorci

Običajno se zatakne pri vzorcih, ki jih je težko uskladiti s pravim oblačilom. Ko izbiramo oblačilo z vzorcem, moramo imeti v mislih svojo telesno postavo in višino. Telesna grajenost se naj ujema z velikostjo vzorca. Manjše ženske delujejo bolje v oblačilih z drobnimi, manjšimi vzorci in večji vzorci bolje pristajajo višjim ženskam. Izbira je odvisna tudi od osebnega sloga in priložnost za katero se oblačite.

Obstaja kar nekaj pravil stiliranja vzorcev. Vzorec pritegne pozornost in tako privabi poglede na tisti del telesa, kjer ga nosimo. Zato je potrebno vedeti, na katero postavo in kateri del telesa jih damo. Običajno se odločamo za vzorec na tistih delih telesa, ki so nam všeč. Npr. vzorčasto oprijeto ali ohlapno obleko lahko korigiramo s pasom in s tem razbijemo linijo. Široke, vrečaste obleke z velikimi vzorci nikoli ne smejo obleči ženske s hruškasto obliko in obliko pečene ure, ker se v njej izgubijo.

Vsak vzorec optično poveča »volumen«. Manjši je, boljše je, oziroma manjša je razlika. Če ga že izbiramo, naj bo ta droben in manj vpadljiv. Vzorec naj bo na oblačilu, modnem dodatku, obutvi ali hlačnih nogavicah. Nikoli mešano. K vzorcu se najbolj podajo minimalistični dodatki.

Modni in varen rezultat dosežemo s kombiniranjem preprostega, enobarvnega zgornjega dela in vzorčastim spodnjim delom ter obratno. Za kombinacijo dveh vzorčastih oblačil velja, da morata biti vzorca barvno povezana, se odločijo pogumnejše.

Vzorčast kos praviloma kombiniramo s preostalimi barvami, ki se pojavljajo v vzorcu vzorčastega oblačila. Običajno ima vzorec neko osnovno barvo, tako da lahko barve drugih kosov oblačil poskusimo uskladiti z njo.

Geometrijski vzorci, kot so trikotnik, romb in karo, so manj ženstveni in hkrati tudi nekoliko formalnejši. Primerni so za vitke in ravne postavave, ki nimajo veliko oblin.

Abstraktni in cvetlični vzorci pristajajo ženskam, ki so nagnjene k ženstvenemu, romantičnemu slogu. Pristajajo postavam z oblinami.

Črtasti in pikasti vzorci so večni in v njih bomo vedno izgledale trendovsko, ker nikoli zares ne gredo iz mode. Pike so odličen način za popestritev kombinacije. Na primer pikčast šal lahko kombiniramo na enobarven plašč, suknjič. Črte delujejo estetsko in dajejo priložnost za vizualno spreminjanje oblike postavave. Zlasti mornarske črte lahko nosi vsaka ženska. Črtasta majica z vertikalnimi črtami je varna izbira za vse tipe postav.

Živalski vzorci delujejo zapeljivo in nevarno obenem. Sezonsko se potiski geparda in leoparda mešajo z vzorci kačje kože. Vse ženske, ravne in z oblinami, v svoj videz z živalskimi vzorci vnesemo trendovski pridih.

Pri pletenih vzorčastih oblačilih, ki jih vsi radi nosimo je prav da upoštevamo, da nas veliko pletenje poveča. Zato izbiramo samo tista oblačila, ki so izdelana iz majhnega pletenja oziroma jih oblečemo na dele, ki jih želimo izpostaviti.

- Peščena ura

Tip postavave odlikuje sorazmerje zgornjega in spodnjega dela z najožjim predelom pasu, ki ga želimo izpostaviti. Izbiramo drobne vzorce, ki temeljijo na igri odtenkov iz istega barvnega spektra. Drobni vzorci oblačilo popestrijo, a ga ne izpostavijo preveč, prav tako pretirano ne poudarijo oblin, ki bi bile lahko videti polnejše [52]. Kar zadeva oblek, naj vzorec pokrije celotno postavavo. Ožino pasu je priporočljivo poudariti s pasom.

- Hruška

Za hruškast tip postave je značilen ožji zgornji del. Odločimo se za vzorec na tem predelu telesa. Pogled bo namreč avtomatično pristal na njem in pozornost bo preusmerjena na zgornji del [52]. Če so stegna močnejša, naj bo vzorec samo na oblačilih ali nogavicah, nikoli oboje.

Če predelu bokov in stegen ne želimo dodati več volumna, se izogibamo potiskom v spodnjem delu. Izogibamo se oblek z vzorci na srednjem trebušnem delu in širokim pasovom, saj bodo pritegnili pozornost. Raje izberemo bolj ohlapen kroj obleke.

- Jabolko

Strukturirane, vzorčaste majice, bluže, srajce, plašči in jakne so dobra izbira za zgornji del telesa. K tem modelom čudovito pristajajo vzorčasta svinčnik krila in krila A-linije. Vzorec pogled odvrne od preširokega pasu in predela trebuha. Poskusimo se izogniti oblekam, ki imajo izstopajoč vzorec na predelu trebuha.

Izogibamo se voluminoznim in ohlapnim oblačilom z velikimi, pisanimi vzorci in raje poiščemo vzorec, ki ni tako vpadljiv [50].

- Atletska postava

Če želimo odvrniti pozornost s problematičnih širokih ramen, se je treba izogibati vzorcem v tem predelu. Izogibati se je treba tudi vodoravnim črtam, ki močno razširijo postavo. Pozornost naj bo usmerjena na spodnji del bokov, zadnjice in na vitke noge. Priporočljive so drzne teksture, vodoravne črte, veliki vzorci. Tudi naborki, našitki in drapiranje plosko zadnjico in manjše prsi optično povečajo.

2.4.3 Barve

Barva je temeljni dejavnik procesa oblikovanja. Pogosto je prvi element, ki ga pri oblikovanju upoštevamo in vpliva na to, kako bomo dojemali oblačilo ali kolekcijo. Barva je pogosto izhodišče postopka oblikovanja. Razna podjetja, ki raziskujejo trende razpravljajo tudi o novih trendih barv, ki običajno temeljijo na obstoječih in se skozi sezone spreminjajo. Barvne smernice definirajo za uporabo v tekstilu, modi, kozmetiki, interierju, izdelkih in grafiki [27].

Tkanine, še pogosteje pa oblačila, med uporabnike prihajajo v različnih barvah. Določene odtenke lahko nosimo ob večini priložnosti in jih pogosto imenujemo kot osnovni barvni toni. Glede na sezono bi lahko rekli, da so poleti pogosteje v uporabi nevtralni odtenki bež, bela, kožna in krem barva ter pasteli do bolj vpadljivih in živih barv, pozimi pa odtenki v nekoliko temnejšem barvnem vtisu. Barve se razlikujejo tudi po priložnostih uporabe, poznamo npr. protokolarne, temnejše barve. Pogosto barve povežemo tudi s sezonskimi opredelitvami, npr. pastelne pomladne barve, žive poletne, jesenski rjasti odtenki.

Letošnja sezona 2021 kar kliče po barvah. Močne barve so našle svoj prostor tudi v dodatkih, ki dopolnijo celoten videz.

Barve drugače zaznavamo, če gledamo posamezno barvo, jih postavimo drugo ob drugo. Na splošno svetlejše barve delujejo večje kot temnejše. Imajo najmočnejši vizualni vpliv; na primer tople in čiste barve se zdijo bližje kot hladne.

Barve imajo pogosto prevladujoč vizualni vpliv nad drugimi vidiki oblikovanja. Sporočilo oblačil lahko popolnoma spremeni. Ostre linije oblačila lahko zmehčamo s svetlo roza barvo.

Pogosto označujejo razpoloženje. Črna na primer pogosto deluje kot varna barva, vendar za poroko ni primerna. Obstajajo določeni zemeljski odtenki rjave, sive in modre, ki temeljijo na naravnih barvnih shemah in jih je enostavno nositi. Ti odtenki ustvarjajo varno, osnovno garderobo večine žensk [27].

Ne glede na to, kakšen tip postave imamo, lahko vsaka svojo garderobo osveži z barvami in vzorci [50].

Odtenki sive barve laskajo vsem ženskam močnejše postave. Siva je modna in deluje elegantno. Dobrodošla je celotna paleta sive barve: od sivo-antracitne do sivo-perlaste. Ta barva lahko ustvari videz strogosti, ki ga omehčamo z modnimi dodatki v močnih in vpadljivih barvah. K sivim oblačilom se lepo podajo zlati detajli [52].

Bleda rožnata, nežna modra, rjavkasti odtenki, topla kamelja barva, sprana vijoličasta se posebno lepo podajo visokim ženskam [52].

Temno vijoličasta, zeleno-modra in temno zelena zelo poživijo obraz. Izbiramo jih za oblačila, ki pokrijejo večji del telesa. Primerne so za obleke, krila in tudi za jakne, suknjiče, jopice [52].

Preveč vpadljive barve delujejo agresivno, zato ne bodo pristajale obdarjenim postavam [52]. Velja, da toplejšim odtenkom kože pristajajo močnejše barve in nasprotno, vendar pa lahko nosimo skoraj katerokoli barvo, če le ni preblizu obraza [54].

Umirjene barve oblačil z živobarvnimi dodatki kot je pas, so odlična rešitev za večerno zabavo. Tiste bolj pogumne lahko drzno kombinirate barve kot sta rdeča in rožnata.

Barve dajejo videzu enotno podobo in preprečujejo dolgočasen, uniformiran slog, ki ga običajno izražajo črna oblačila. Preprosta, enobarvna jopica z V-izrezom in majica v živi barvi je vznemirljiva in hkrati preprosta kombinacija živobarvnih poudarkov [54].

Tako kot vzorce tudi barve izbiramo na podlagi telesne postave, osebnega sloga in priložnost uporabe.

Za poudarjanje zgornjega predela telesa izbiramo žive, drzne barve in obratno velja za spodnji del. Če želimo pozornost preusmeriti iz bokov, zadnjice in močnih stegen, izberemo temnejše barvne odtenke.

Temni suknjič je vsestransko in nepogrešljivo oblačilo za dekleta z velikimi prsmi.

2.4.4 Sorazmerja dolžin in širin

Izbira pravega oblačila vključuje upoštevanje ustrezne dolžine in širine.

Prednost manjših postav je, da si lahko privoščimo več ljubkih detajlov (čipk, vezenin). Višje postave se morajo izogibati oprijetih oblek, zlasti v krajši dolžini. Posebej previdne morajo biti pri izbiri oblačil z uniformiranimi dodatki. Hitro izpadejo preveč avtoritativno.

Pomembno je, da kratkih oblačil ne nosimo samostojno, skupaj z daljšimi oblačili pa lahko ustvarimo zanimive kombinacije. Kratka jakna je lahko odlična izbira, sploh če jo kombiniramo z majico in kavbojkami z visokim pasom. Zelo pomembna je tudi dolžina zgornjega dela oblačil (npr. majice, srajce) ki naj sega pod linijo pasu, tako da če se sklonimo, ne kažemo spodnjega perila.

- Dolžine, ki pomagajo doseči videz vitkosti so:

V višini kolen: velja za klasično dolžino, ki ustreza vsem telesnim tipom. Skrije preobilna kolena, stegna in meča so videti ožja. Postavo navidezno poveča, ker spodnji del telesa razdeli na polovico. Telesnim postavam v obliki hruške, peščene ure in jabolka pristaja ravno krilo, h kateremu lahko obujemo čevlje z debelejšo ali s polno peto [52].

Čez kolena: pri tej dolžini ne smemo pretiravati. Če je oblačilo predolgo, optično pomanjša telesno postavo v oblikah jabolka, hruške in peščene ure. Midi dolžine so rezervirane za višje ženske, večinoma pravokotnih telesnih oblik. Izogibamo se ravnim krojem, saj delujejo prestrogo. Odločimo se za krilo ali obleko, ki je spodaj širša. Slog naj na splošno narekujejo kroji, ki se proti spodnjemu delu komaj opazno širijo in tako med hojo prilagajajo koraku. Zraven obujemo superge, saj s tem dolžina, ki lahko deluje staromodno, pridobi modernost [52].

Nad koleni: ta dolžina lepo pristaja, če je močnejši zgornji del telesa, spodaj pa smo vitkejši (atletska postava, oblika jabolka in peščene ure). Tej postavi pristoji ožje krilo. Zgoraj dopolnimo stajling s srajco, ki se pod oprsjem zoži in nato spet razširi. V pasu naj bo ohlapna, saj če je daljša zakrije tudi boke.

Čevlji z visoko peto optično podaljšajo noge in povečajo samozavest. H krilu, ki sega čez kolena, nikoli ne obujemo čevljev z nizko peto, saj ti optično skrajšajo noge. Če hoja v visokih petah dela težave, so boljša izbira čevlji s polno peto ali superge z visokim podplatom.

- Jabolko

Krajša krila poudarijo kontrast med zgornjim in spodnjim delom telesa, enak efekt dosežemo z ozkimi kavbojkami. Oprijete kavbojke in hlače lahko na primer nosimo z dolgimi, lahkotnimi tunikami, srajcami. Ženske v obliki jabolka običajno pozabimo na svoje vitke noge, ki predstavljajo prednost pri ustvarjanju uravnotežene silhuete. Cilj je ustvariti uravnoteženo silhueto. Kratke hlače in čevlji z visoko peto delajo čudeže pri uravnoteženju spodnje polovice telesa. Pozimi ne nosimo velikih težkih škornjev v kombinaciji z ozkimi kavbojkami in gamašami.

2.4.5 Oblike vratnih izrezov

Izrez odpira vrat, del prsnega koša in del rok. Skozi zgodovino so se pojavljale obleke z različnimi izrezi. Na primer, v letu 1600 so imeli stezniki globok, okrogel izrez, ki je pokazal lepoto ženskega telesa. Pri izbiri izreza je potrebno upoštevati značilnosti telesa in obrazne linije. Oblika vratnega izreza mora biti v nasprotju z obliko obraza.

Za vse tipe postav, ki želijo poudariti svojo najožjo točko v pasu, velja V-izrez za idealno obliko. Vizualno spremeni silhueto postave, poudari vrat in prsi. Pozorni moramo biti na to, da izrez ni preglobok, sicer tvegamo, da bomo delovali preveč vulgarno.

Ladijski vratni izrez (Slika 16 a) je zelo širok in gre mimo ključne kosti do konca ramen. Gre za višji izrez, ki poudarja ramena in pozornost iz bokov preusmeri na ramena. Izrez je zelo preprost in ženstven.

Asimetričnih izrezov je več (Slika 16 b). Lahko potekajo od vrha ene rame do pazduhe druge roke ali, da sta obe strani izreza različni. Ta izrez je namenjen ženskam z manjšimi prsmi.



Slika 16: Vratni izrezi: (a) ladijski, (b) asimetrični, (c) vratni izrez pod rameni [55, 56, 57]

- Hruška

Vratni izrez pod rameni (Slika 16 c) prikazuje ključno kost in ramena, rokavi pa prikrivajo del nadlakti. To je zelo laskavo za večino žensk, zlasti za hruškaste postave z ozkimi rameni in srednjimi do polnimi prsmi. Ta slog zelo izpostavlja roke in ramena.

- Jabolko

Odprti, globoki izrezi poudarjajo oprsje, vizualno zožijo trebušni del in podaljšajo silhueto. Oblečila z večjim V-izrezom, okroglim in srčkastim izrezom lepo poudarijo oprsje in odvrnejo pogled iz drugih delov telesa.

Izogibajmo se zaprtih izrezov in pulijev (Slika 17 a), srajčnih in polo ovratnikov.



(a)

(b)

Slika 17: Vratni izrezi: (a) pulover z visokim puli ovratnikom, (b) U-linija [58]

- **Atletska postava**

Srajce, majice, bluže, obleke ali jopice z V in U izrezom (Slika 17 b) ustvarjajo navpično, vizualno podolgovato silhueto. Ladijski izrezi vizualno povečajo območje ramen, zato jih odsvetujemo.

Puloverji in majice s puli ovratniki se prilagajajo visoko in tesno okoli vratu. Najpogosteje se zgornji del ovratnika prepogne navzdol. Poskrbijo za vizualno podaljšan trup telesa in vratu. Čudovito pristajajo tudi pravokotnim telesnim postavam.

2.4.6 Materiali

Modni trendi se iz sezone v sezono spreminjajo, toda nekatere smernice sčasoma postanejo kar trdno uveljavljena klasika.

Bleščicam se ženske ne moremo upreti, zato se v modi pojavljajo v najrazličnejših oblikah in velikostih – od najbolj drobnih, minimalističnih do takšnih, ki pokrijejo celotno oblečilo. V sedemdesetih letih, v času Marilyn Monroe, so bleščice slavile in so v današnjem času ponovno osvojile modni vrh. So izjemno viden in prepoznaven dodatek, zato jih moramo v modni kombinaciji znati umiriti z drugimi, manj izstopajočimi kosi oblečil. Bleščče hlače umirimo s črnim, enobarvnim topom. Kombiniranje je precej lažje, če izberemo oblečilo z

bleščečim detajlom. Za minimalistični videz izberemo enobarvne hlače ali dolgo krilo. Pristajajo manjšim in višjim ženskam. Višje jih lahko nosijo celo brez visokih pet, medtem ko je za manjše priporočljivo, da za udobne modne korake obujejo superge z odebeljenim podplatom ali čevlje s polno peto. Previdne moramo biti pri izbiranju bleščečih oblačil. Če bi želele pozornost usmeriti iz predela ramen in prsi na spodnje dele, so primerna kombinacija bleščeči spodnji deli oblek, kril in hlač [59].

Naučiti se moramo stilirati kontraste. Na primer usnjeno krilo z mehkim puloverjem. S puloverji dodamo strukturo in tako zmečamo lesk usnja. Enako kot pri usnju velja za materiale z leskom. Sijoče materiale kombinirajmo z mat, brez leska materiali.

Za preproste oblačilne kombinacije velja, da se jih krasno razbremeni s slojevitim oblačenjem. Pri močnejših postavah se lahko krasno poigramo s sloji. Izbirati moramo kakovostne tkanine. Le tako bodo oblačila imela lep padec.

Plemenita tkanina žamet se najpogosteje uporablja za oblačila in modne dodatke. Tkanina ima lahko gladko strukturo, značilna pa je tudi rebrasta struktura, ki spada med debelejšje materiale. Najpogosteje se jo uporablja za jakne, hlače, krila, lahko pa se uporablja tudi v dekorativne namene. Struktura žametnih oblačil poveča volumen na predelu telesa, kjer imamo oblečeno žametno oblačilo. Žametne hlače pristajajo le vitkim ženskam z atletske in pravokotno postavu.

Najbolj vsestranska tkanina je zagotovo bombaž. Bombažna tkanina je zaradi dobre vpojnosti in zračnosti zelo prijetna za nošenje. Bombaž je do polnejše postave najbolj prijazen. Za vsakdanje nošenje je priljubljena tanjša bombažna tkanina, imenovana poplin. Romantični kroj bluže iz poplina deluje zelo elegantno. Nosi se v kombinaciji z visokimi hlačami ali krilom, nikoli pa ne sme plapolati čez boke. Nosi se lahko v kombinaciji s prilegajočim se spodnjim delom: s hlačami ravnega kroja ali z oprijetim krilom in s čevlji s peto [52]. Široko bombažno obleko si lahko pripašemo s pasom in dosežemo seksi videz Marilyn Monroe. Bombaž se mečka, zato izbiramo materiale, ki v surovinski sestavi poleg bombaža vsebujejo elasthan in/ali sintetična vlakna. Bombažni džersi je najbolj zaželena pletenina v ženski garderobi. Pri izbiri moramo biti pozorni na telesno postavu. Oprijeti kroji džersi oblačil ne pristajajo ženskam z oblinami v predelu trebuha.

Lan je znan po svojem naravnem videzu, tipu in lesku. Zaradi togosti vlaken se tkanina značilno 'mečka'. Izbiramo kakovosten in gosto tkan lan, ki vsebuje vsaj polovico vlaken drugega materiala, npr. viskoze.

Taft je prečudovit material za balonasta krila in obleke, saj je srednje težak, tog, gosto tkan, zmečkanega videza, ki ga odlikuje preprosto vzdrževanje. Material je zaradi togosti primeren za oblačila, ki obdržijo obliko. Balonasta, široka krila lepo pristajajo atletske postavi, daljša vrhna oblačila iz tafta vizualno podaljšajo silhueto, pristajala bodo vsem višjim telesnim postavam.

Tanko mrežasto tkanino til lahko v poletnih dneh opazimo na krilih (baletnih krilcih). S tilom dosežemo volumen in se največkrat pojavi na krilih ali spodnjem delu oblek. Z volumnom lahko poudarimo spodnji del telesa. Kot modni trend se pojavlja til kot dodatek na rokavih.

2.4.7 Spodnje perilo

Čeprav se ga ne vidi in je skrito pod oblačili, mora lepo oblikovati postavu. Zato je pomembno kakšno spodnje perilo izbiramo in nosimo. Pri spodnjem perilu je posebej pomembna izbira primerne kroja, materiala in udobnosti.

Če želimo izgledati kar najboljše in vizualno oblikovati predel trebuha, izberemo kompresijske nogavice, steznike in spodnjice za posebne priložnosti. Predvsem ženske z oblinami se izogibajo brezšivnemu perilu, ker menijo, da ne sodi med kategorijo najbolj seksi spodnjega perila. Kljub videzu, pretehtata njihovi najpomembnejši lastnosti. Pod obleko so omenjeni modeli popolnoma nevidni in oblikujejo postavu, stisnejo trebuh, privzdignejo zadnjico in oblikujejo stegna [50].

Najpomembnejše je, da si kupimo dober nedrček, tudi če bomo morale zanj odšteti malo več denarja. Prsim mora nuditi dobro oporo, jih dvigniti, polepšati in jih jasno ločiti od trebuha. Manjšim prsim lahko dodamo volumen z rahlo oblikovano oziroma s penasto košarico, ki prsi ne bo povečala, jih bo pa oblikovala.

2.4.8 Modni dodatki

Vloga obleke in modnih dodatkov je ta, da se človek z njihovim nošenjem počuti lepše. Okus za estetiko izvira iz človeške tekmovalnosti. Ko je človek izkusil moč estetike, ki v njem vzbuja razna predvsem prijetna, pa tudi neprijetna čustva, je želel estetiko uporabljati neprestano. Želel je biti lep, kar je dosegel z nošenjem obleke, nakita [60]. In nikar ne pozabimo, da četudi imamo na sebi zelo enostavno obleko, so prav dodatki tisti, ki jo lahko naredijo posebno, zato stavimo nanje in bomo zmagale.

Šterman navaja, da je »*področje ženskih modnih dodatkov razdeljeno na nakit, ure, očala, pokrivala, dodatke vratu, oprsja in rok, zajeta je tudi galanterija in torbice ter modni dodatki nog*« [61].

Izbira primernih nogavic je zelo pomembna. K hlačam ne nosimo kratkih nogavic, temveč dokolenke. Še en optični trik so temnejše in gostejše nogavice, ki prav tako zožajo noge. Če so nogavice vzorčaste, morajo obvezno imeti zelo droben vzorec, ki manj razširi noge. Poskušajmo najti nogavice, ki nam ustrezajo, ne pikajo in ne lezejo dol. Kot potrošniki imamo danes ogromno izbire in posledično veliko možnosti, da najdemo izbiro zase. Za videz vitkejših nog so primerne vedno črne fine nogavice. Če že želimo nositi vzorce, potem raje izberemo droben, manj vpadljiv vzorec.

Modni dodatki kot je nakit, lahko popestrijo celostno oblačilno podobo ne glede na to, kakšna je, in ji dodajo tisto piko na i. Nakit izbiramo premišljeno, zanj se odločamo na podlagi telesnih delov, ki jih želimo izpostavljati. Če želimo poudariti vrat, izberemo tanko "choker" verižico, ki je lahko v različnih odtenkih, od zlate do srebrne, bronz pa do verižic z belimi in barvnimi kamni, biseri. S tem na zelo eleganten način preusmerimo pozornost. Tudi daljše verižice pridejo lepo do izraza, sploh na majico, top in bluzo z globokim V- izrezom [62]. "Must have" nakit v letošnjem letu 2021 je personaliziran nakit z inicialkami.

Poslužujmo se plastenja. Denimo navadna bela majica in kavbojke so super, ker beli majici prav s pomočjo verižic dodamo čar. Na tak način pozornost usmerimo na dekolte in ramenski del.

Velik hit ostajajo tudi opazni, *statement* uhani (Slika 18c), zraven katerih ne potrebujemo nobenega drugega nakita. Poudarijo zgornji del telesa, kjer je v ospredju obraz.

Prstani s kristali so postali pravi modni hit in vsak ima svoj pomen. Na primer, roževac ni le izredno lep, ampak ima tudi blagodejno delovanje na osebo, ki ga nosi. Po navadi so tovrstni prstani nekoliko večji, zato ni potrebno posegati po ostalem nakitu oziroma naj bo ta čim bolj minimalističen.

Lasni dodatki, špange so zelo lepe, ljubke in nas nedvomno rešijo na dan, ko imamo slabo frizuro. Čudovita izbira so špange z bleščicami ali pa bolj klasične s perlicami. Med lasne dodatke spadajo tudi naglavni trakovi, ki vizualno podaljšajo obliko obraza in posledično silhueto samo.

Silhueto poudarimo s pasom, predvsem pri ohlapnejših oblačilih (širše obleke, tunike, daljši puloverji, srajce ...). Pas kot modni dodatek pritegne pozornost in lepo poudari linijo pasu. Lahko je uporabljen za popestritev enobarvne oblačilne celote ali pa da obdrži na telesu v pasu preširoke hlače ali krila. Tanek pas se krasno poda na kombinacijo ozke jopice in široke obleke. Širši pas navidezno ustvari postavbo v obliki peščene ure tudi pri tistih ženskah, ki sicer nimajo zelo izrazite linije pasu. Če je pas zelo izrazit, npr. svetleč ali zelo širok, potem se odpravimo daljši in opaznejši ogrlici ter poskrbimo za dobro mero okusa.

Na poti nas ves čas spremlja torba, zato je pomembno kakšno izberemo. Ženske imamo res veliko stvari, ki jih potrebujemo: šminka, majhen parfum, robčki, ključi, denarnica, kreditne kartice, svinčnik, telefon in še kaj bi se našlo. Zato so majhni modeli torbic premajhni, če želimo vanje shraniti vse navedeno. Torej moramo izbrati pravo torbo za pravo priložnost. Večje torbe so idealne iz tekstilnih materialov ali usnja ali v kombinaciji obeh materialov. Tudi barve so pomembne. Če želimo izpostaviti torbo, jo kombinirajmo s temnejšim stajlingom. V tem primeru izberemo svetlo torbo. Tem pa sledijo nevtralni toni, med katerimi najdemo klasično rjavo in večno klasiko, črno. Te tri barve torbic so primerne za nošenje v vseh letnih časih. Majhne torbice ali "micro bag" so tako majhne, da vanje lahko damo res zelo malo stvari. Mini torbice niso velika novost, pojavljajo se že nekaj sezon. Nujno je, da je torbica prilagojena obleki, celotnemu oblačilnemu stilu. Ženska mora imeti v omari vsaj dve torbici: svetlo in temno. Izbiramo kakovostne torbe, ki bodo služile dlje časa.

Ruta je dodatek, ki se med poletne trende ne uvršča zgolj zaradi svoje modnosti in lepote, temveč se vsako poletje vrača tudi zaradi svoje funkcionalnosti. Načinov, kako jo stilirati je mnogo, med njimi sta super prav naslednja dva: ruta, ki je ovita okoli glave oziroma las (Slika

18 a) in ruta v vlogi »crop topa« (Slika 18 b). Dolgo ruto preprosto zavežemo okoli prsi in že lahko nadomesti top, tudi zgornji del kopalk, ko so le-te mokre po kopanju. »Crop top« nosijo ženske z manjšim oprsjem, telesne postave v obliki pravokotnika in peščene ure. Zaželeno so v pisanih, barvitih in svetlih vzorcih, ki se lepo prilegajo odtenkom las. Čisto sprejemljive so tudi enobarvne, predvsem v nevtralnih, nežnih tonih [62].



(a)

(b)

(c)

Slika 18: Modni dodatki (a) Statement uhani, (b) ruta v vlogi »crop topa«, (c) ruta, ovita okoli glave oziroma las & statement uhani[62]

- Peščena ura

Z dodatki naj bo pas osrednja točka na telesu. Linijo pasu lahko poudarimo s pasovi, šali, nakitom itd. Pri dodatkih se lahko osredotočimo tudi na bogato ogrlico ali pa na uhane, morda tudi na zapestnico.

- Hruška

Z dodatki naj bo pas osrednja točka oblačilnega videza hruškaste postave. Z nakitom, drugimi modnimi dodatki poudarimo zgornji del telesa. Ovratniki s pentljo, naborki ali velikimi ogrlicami zgornji del naredijo širši, enak učinek dosežemo tudi s šalom.

- Jabolko

Pas pripnemo od prsmi, da ustvarimo navidezno linijo pasu. Nikoli ne izbiramo širokih pasov.

- Atletska postava

Z dodatki naj bo pas osrednja točka videza. Pasni del poudarimo s pasom, zgornji del okoli ramen pa naj bo preprost. Izogibamo se detajlov na zgornjem delu telesa in jih raje uporabimo za krila in hlače. Če želimo vizualno raztegniti silhueto, moramo na sliki ustvariti navpičnico.

3 PRAKTIČNI DEL

3.1 Instagram raziskava profilov, ki svoje sledilce ozaveščajo o telesni samopodobi in delijo nasvete o izbiranju primernih oblačil

Čas, v katerem živimo, od nas zahteva pozornost na vseh področjih. Imamo občutek, da se moramo neprestano dokazovati pri izobraževanju, starševstvu, službah, z zunanjim izgledom. Slediti moramo trendom, ki od nas pričakujejo, da smo popolni. Predvsem mlajše punce se preveč primerjajo z ostalimi in po določenem obdobju se vsa ta napetost začne kazati v različnih oblikah. To vodi v slabo telesno samopodobo: stres, ljubosumje, depresijo, prenehanje, hujšanje ... Predvsem se v svojem telesu počutijo slabo, ker menijo, da niso dovolj dobre. Nenehno požirajo besede in svoje misli v upanju, da bodo zato lažje sprejete in so neiskrene do sebe samo zato, da bi jih imel kdo rajši. Zaradi družbenih omrežij je tega ogromno med mladimi in tudi starejšimi ženskami. Nehote postajamo dovzetni za zunanje pohvale in tako lažje z nami manipulirajo. Na družbenih omrežjih večina žensk prikazuje nerealna življenja, popolno postavo in same lepe stvari. Zato so potem tudi pričakovanja žensk podobna. Premalo pa se zavedajo, da to ni realno, da morda ta dekleta v živo ne izgledajo tako kot na sliki in so tudi ranljiva. Pričakovanja potem postanejo nerealna.

Radi rečemo, da nam trendi ne krojijo življenja, pa vendar moramo priznati, da so stvari, ki pritegnejo našo pozornost najbolj zanimive in po navadi tudi v trendu. Fotografija je eno, resnično življenje pa nekaj povsem drugega. Družbena omrežja in vsi trendi, ki nastajajo, so zelo živa stvar. Zelo težko je napovedati, kaj bo v trendu v prihodnosti, saj se ideali družbe vedno spreminjajo. Velikokrat pozabljamo, da so trendi prikazani na manekenkah z razlogom. Postati moramo bolj selektivni in bolj kot trendom, slediti sebi. Vsi smo postali žrtve zunanjih vplivov in menimo, da smo postali preobremenjeni z zunanostjo ter mnenji okolice. Vedno iščemo napake pri sebi in drugih. Prihodnost je v solidarnosti, potrebno bo spremeniti mentaliteto in predvsem odnos do samega sebe. V trenutnih razmerah se niti ne čudimo, da se je v sodobni družbi ženstvenost malo izgubila.

Predebela, preveč suha, previsoka, premajhna, premajhne prsi, preveč oblin, ploska zadnjica, premočna stegna, preširoka ramena. Kaj pa, če je naše telo popolno telo, kakršno je? Kaj pa, če imamo že zdaj popolno telo? To je le en od primerov, ki nam poskuša odpreti oči,

spremeniti mentaliteto do pravega, zdravega odnosa samim s seboj. Da smo čudoviti v vsem našem popolno-nepopolnem telesu.

Socialne pritiske si delamo sami zaradi občutka, da moramo soditi v nek okvir, ki ga omenjajo mediji. Svet se ne vrti samo okrog vizualnega izgleda in medijev. Sami moramo odločati o tem, kaj bomo kupili, kakšne medije bomo spremljali, kakšne standarde si bomo postavili za svoj izgled. Nerealni cilji nikoli ne vodijo v pravo smer.

Iskreno mnenje je, da je na družbenem omrežju Instagram in na splošno na spletu veliko škodljive vsebine, predvsem za mlade ženske. Kot družba smo vsi krivci, ker ne znamo najti svoje vrednosti, se postaviti zase, razmišljati s svojo glavo in poskrbeti za pozitivno samopodobo. Kar pa lahko naredimo že danes je to, da spremenimo miselno naravnost, ki v nas vzbuja slabe občutke.

Med obdobjem pisanja diplomskega dela smo bili na družbenem omrežju Instagram pozorni na objave o telesnih tipih postav, idealih, telesni samopodobi, dojemanju telesa, stilskih nasvetih izbiranja primernih oblačil. Osredotočili smo se na influencerje, osebne trenerje, prehranske svetovalce, modne stiliste, modne oblikovalce, znamke in na splošno na vse naše sledilce. Zanimalo nas je, ali ozaveščajo svoje sledilce, uporabnike, o zgoraj navedenih tematikah.

Pozitivno smo bili presenečeni nad objavami Nives Orešnik, bivše gimnastičarke in atletinje, ki je svojo pot fitnesa začela v letu 2013 [50]. Svoje sledilce je ves čas ozaveščala o zdravem načinu življenja, zagovarjala aktiven življenjski slog: redno gibanje, uravnoteženo prehrano in ustrezno spopadanje s stresom, saj resnično verjame, da izboljšujejo kvaliteto življenja.

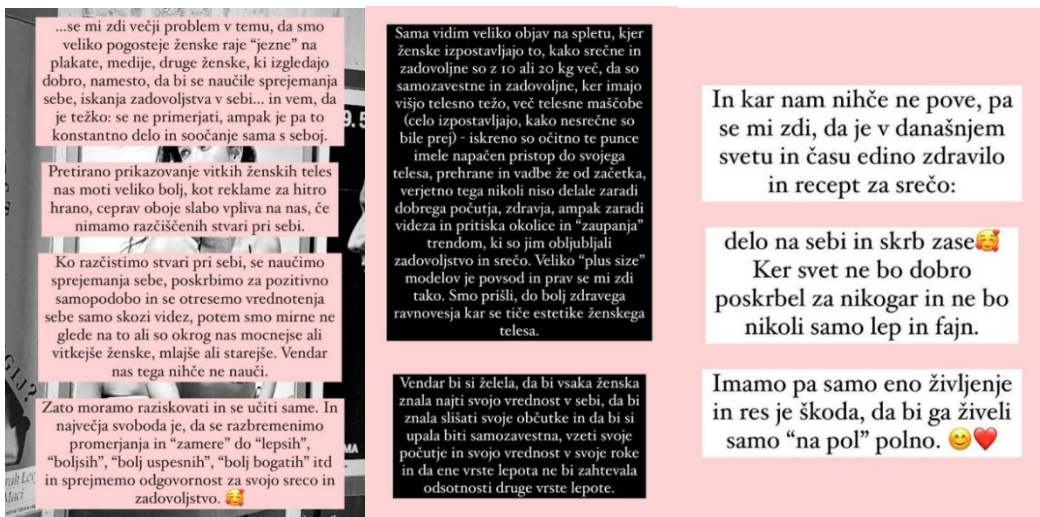
Na profilu Nives smo zasledili "story" objave na temo: Kako na nas vplivajo ženske na oglasih in zakaj je temu tako? Instagram "story objave" oziroma zgodbe, so sveža pridobitev platforme na družbenem omrežju in na profilu ostanejo samo 24h. Za ohranitev vira in nazornejši prikaz smo objave zajeli z zaslonskim slikanjem (Slika 19, 20, 21).



Slika 19: Zaslonske slike "story" objav Nives Orešnik [63]

Za slabo telesno samopodobo, nesprejemanje in primerjanje z drugimi, nepravilno krivimo samo medije, okolico in družbo. Do sedaj se niti nismo zavedali, kakšen vpliv imajo plakati, revije, časopisi, modne kampanje, ki jih vsakodnevno listamo, prebiramo in srečujemo na svoji poti. Iz Nivesinih odzivov zaznavamo pozitivno naravnost, zdravo mentaliteto, ljubezen do sebe in samospoštovanje, ki je vredno pohvale. Tak odnos do sebe, kakršnega ima ona, želimo z diplomsko nalogo doseči tudi sami. Želimo, da bi se dekleta in ženske začele imeti rade in se sprejemati z vsemi svojimi atributi in nepopolnostmi.

Svoje sledilce je povprašala o njihovih občutkih na reklamo, ko jo zagledajo. Kar 71 % udeležencev se ob pogledu na reklamo, ki predstavlja "idealne" proporce žensk počuti dobro. Podaja svoje razmišljanje o 28 % oseb, ki se ob pogledu na vitke ženske ne počutijo dobro. Piše o svobodi v današnjem svetu, ki zanjo predstavlja distinciranje od idealov, trendov, da zna prislunhiti sebi, pozna svoje vrednote in je zadovoljna s sabo.



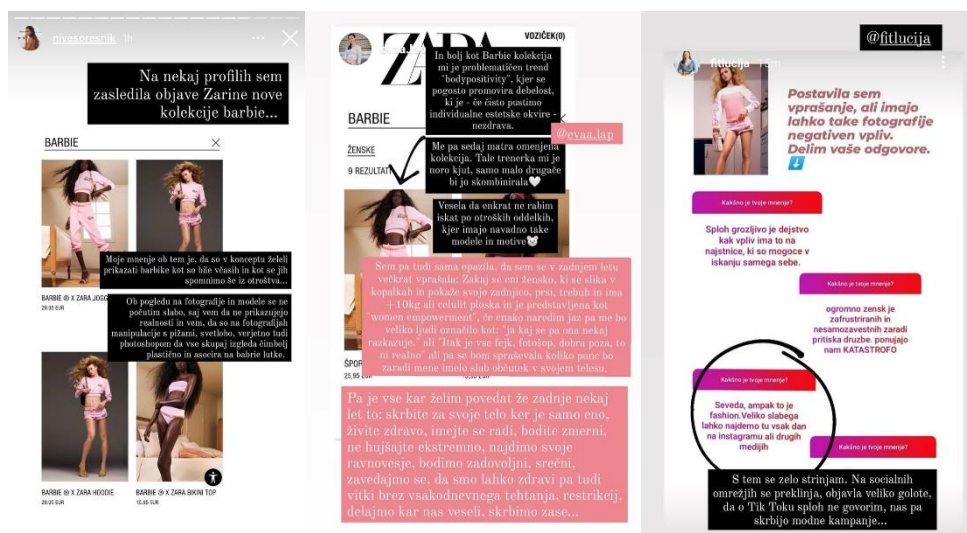
Slika 20: Zaslonske slike "story" objav Nives Orešnik [63]

Odkriva, da smo s sprejemanjem svojih kilogramov, " plus size" žensk, modelov prišli do bolj zdravega ravnovesja estetike ženskega telesa. Želi si, da bi pozornost raje usmerjali v svoj notranji svet in bi razumeli, da fotografije, članki, reklame ... niso krivi za naše slabo počutje. Ni nam potrebno slediti, jih gledati, če tega ne želimo in ob njih zaznavamo negativne občutke. Da krivde ne bi polagali samo na okolico in bi se morali zavedati, da imamo sami velik vpliv, moč odločitev, da sami sprejemamo odgovornost, če bomo ujetniki trendov, prodaje ali bomo zadovoljni s sabo. Na koncu si vsi želimo biti srečni, zadovoljni in spleča se potruditi, da nas svet ne bo programiral v še večjo nesrečo. Iz njenih objav razumemo, da si želi, da najdemo svoje kvalitete, naučimo mlajše generacije, da če ima ena punca dolge in lepe lase ni nič lepša od druge, ki ima krajše. Sprejmimo različnost in jo vzemimo kot normalno.



Slika 21: Zaslonske slike "story" objav Nives Orešnik [63]

Pri Nives smo zasledili še eno poučno debato o Zarini modni kampanji (Slika 22), v sodelovanju z Mattelovo Barbie. Predstavila je novo kolekcijo oblačil, ki jo predstavljajo manekenke v identični telesni postavi, kot so znane Barbie igračke. Silhuete so nerealno vitke. Sklepamo, da so Nives zmotile prav silhuete manekenk, ki delujejo kot nerazvite punčke, kolekcija pa se prodaja pod kategorijo ženskih oblačil. Sami vemo in tudi raziskave kažejo na to, da prevladujejo ženske s telesno postavo pečene ure, ki je čisto nasprotje manekenkam v kampanji. Ob pogledu na fotografije bi hitro pomislili na negativno sporočilo in negativen vpliv kampanje na opaževalčevo samopodobo. Z objavami želi Nives povedati to, da imamo samo eno telo, investirajmo vanj, ga negujmo. Trudimo se, da smo prisotni v danem trenutku, zadovoljni s tem kar smo, kar imamo, brez primerjanja in občutka, da se moramo zmeraj dokazovati.

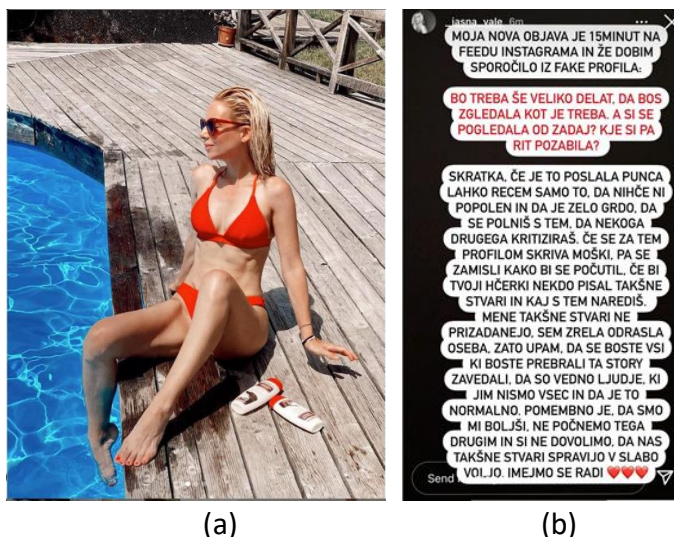


Slika 22: Zaslonske slike "story" objav Nives Orešnik na temo Zarine modne kampanje [64]

Jasna Vale je vplivnica in ustanoviteljica blagovne znamke So Me. Moda jo na različne načine spremlja že mnogo let. Kot modna vplivnica ima dober modni stil, ki je urejen in ženstven. Velja za privlačno žensko, pravokotne postave, iz katere izžareva zadovoljstvo in ljubezen. Iz poletnih počitnic je objavila fotografijo sebe v kopalkah (Slika 23). Kmalu po objavi je na story objavila komentar, ki ga je dobila v zasebno sporočilo. Navezoval se je na njeno postavo, na kateri je oseba zaznala plosko zadnjico. Mnenja smo, da tega neprimerne komentarja ne bi bilo potrebno deliti z nami, sledilci in svojo energijo usmeriti v odgovor. Menimo, da nam je želela z objavo sporočiti, da svet Instagrama ni rožnat, še posebej če si znana osebnost. Ti so na dnevni bazi podvrženi različnim kritikam.

Neljuba situacija še zdaleč ni osamljen primer, saj je takih negativnih komentarjev na Instagramu zelo veliko. Pred to objavo se nismo zavedali, da obstajajo ljudje, ki hočejo s svojimi kritikami prizadeti druge.

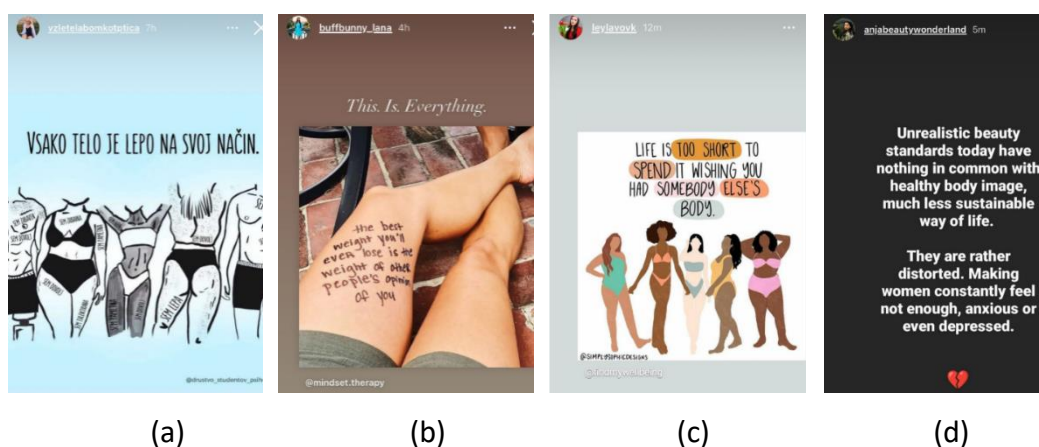
Predstavlajte si, da tak komentar dobi mlada najstnica? Možnosti odziva sta samo dve. Prvi je, da se na komentar ne zmeni in se ne pusti manipulirati ali pa komentar ponotranji in na njej pusti resne, dolgotrajne posledice pri dojemljanju lastne telesne samopodobe.



Slika 23: Zaslonske slike "story" objav na temo kritičnih komentarjev (a) fotografija Jasne Vale, (b) "story" objava kritičnega komentarja [65]

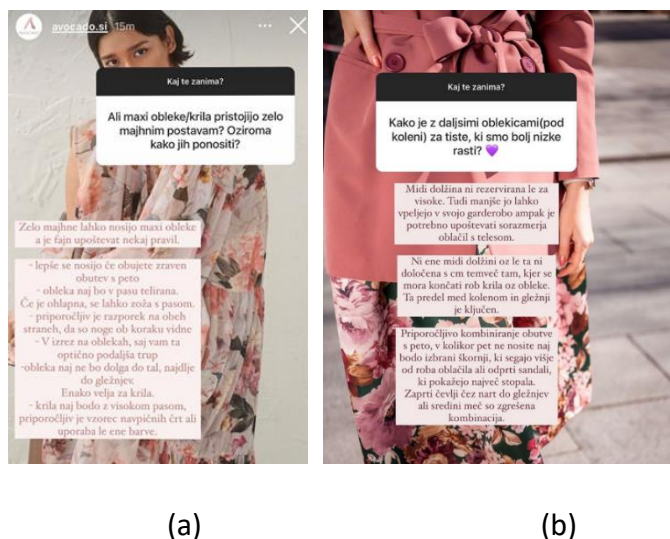
Iz raziskave je razvidno, da obstajajo Instagram profili, ki svoje sledilce ozaveščajo o pozitivni telesni samopodobi, dojemljanju lastnega telesa in da ni potrebe po medsebojnem tekmovanju in primerjanju.

Dodajamo še štiri Instagram profile (Slika 24), pri katerih smo zaznali raziskovalno temo.



Slika 24: Instagram profili (a) Lana Mikec, (b) Branka Šprah, (c) Anja Fošnarič, (d) Leylin svet [66, 67, 68, 69]

Katja Vidovič je direktorica v konceptualni ženski trgovini Avocado. Vsem ne pristaja vse, zato deluje po principu individualnega svetovanja in stranki ponuja drugačno nakupovalno izkušnjo. Skrbi za videz Instagram profila na katerem deli svoje stilske nasvete. Stiliranje navezuje na posamezničin tip postave, glede na priložnost, barve, materiale ... Iz slike 25 lahko razberemo profesionalni, individualni pristop stiliranja glede na problematiko s katero se stranka srečuje.



Slika 25: Zaslonske slike "story" objav Katje Vidovič na temo stilsko svetovanje [70]

3.2 Anketa o vplivu telesne postave na telesno samopodobo

Za zbiranje informacij, stališč in mnenj o raziskovalni tematiki smo uporabili metodo anketiranja.

Anketni vprašalnik (Priloga A), smo sestavili na podlagi ciljev in tez diplomskega dela. Anketni vprašalnik je razdeljen na štiri sklope, in sicer na starostno skupino, tipe telesnih postav, vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo in oblačenje glede na tip telesne postave.

V anketnem vprašalniku smo uporabili pet tipov telesnih postav. Razvrščeni so po naslednjem vrstnem redu: 1-peščena ura, 2-hruška, 3-jabolko, 4-pravokotnik in 5-atletska postava in so predstavljeni v poglavju 2.3.

3.2.1 Potek anketiranja

Anketiranje ženske populacije smo izvedli preko socialnih omrežij Facebook in Instagram in z nagovorom povabili le ženske. Anonimnost anketnega vprašalnika smo zagotovili tako, da smo posameznice povprašali le po starostni skupini.

Pridobljene podatke iz anketnega vprašalnika smo obdelali in interpretirali. Pri kvantitativni obdelavi pridobljenih podatkov smo podali frekvenco izbranih odgovorov in pripadajoče odstotke.

V raziskavi je sodelovalo 655 posameznic, kar pomeni, da je bila visoka odzivnost. Kljub kratki anketi jo je končalo le 45 % anketirank. Tako je bilo 298 anket ustreznih za obdelavo in analizo rezultatov.

4 REZULTATI Z DISKUSIJO

4.1 Analiza Instagrama

Veseli nas, da so se začele predvsem ženske med seboj podpirati, deliti pozitivne in negativne izkušnje s katerimi se srečujejo tako v zasebnem življenju, kot tudi na spletu. Ti profili so v manjšini. Osebe, pri katerih zaznavamo negativne občutke, raje odstranimo in pozornost posvečamo profilom, ki delijo vero vase, samospoštovanje, ljubezen, sprejemanje, pogum, moč in zaupanje. Želimo si, da vstanemo s stola, se pogledamo v ogledalo in vidimo lepo osebo, ki kar žari od znotraj in od zunaj.

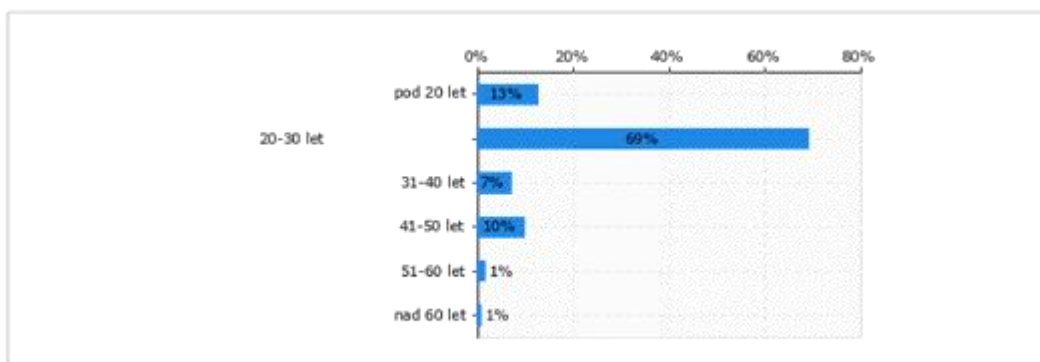
4.2 Rezultati ankete

Rezultati ankete so predstavljeni v strnjem besedilu in prikazani slikovno.

- Starostna skupina

Anketni vprašalnik je bil namenjen ženski populaciji šestih starostnih skupin. Na sliki 26 je razvidno, da je bilo največ anketirank starih od 20 do vključno 30 let. Sledijo starostne skupine pod 20 let, 41 – 50 let, 31-40 let. Najmanj anketirank je bilo starih med 51-60 let in nad 60 let.

STAROSTNA SKUPINA



Slika 26: Starost anketirank

- Tipi telesnih postav

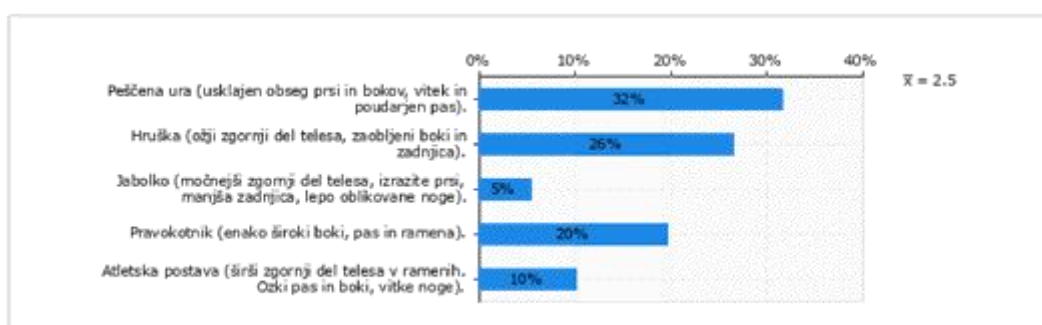
Predvidevali smo, da bo največ anketirank imelo postavo v obliki hruške in pravokotnika, vendar so nas končni rezultati presenetili. Iz raziskave je razvidno, da ima največ anketirank telesno postavo v obliki pečene ure (Slika 27). 1950 leta so bila obdobje pečene ure. Marilyn

Monroe je bila ena najbolj prepoznavnih žensk tistega časa. Imela je izrazito telesno obliko peščene ure. Še danes velja, da so obline zapeljive, zlasti če znamo poudariti njihove najboljše lastnosti. Peščeni uri sledi telesna postava v obliki hruške. V renesančni Italiji med letoma 1500-1620 je pomenila lepoto. Zanja so značilni široki boki, polna zadnjica in močna stegna. Oprsje ne izstopa. Sledila je telesna postava v obliki pravokotnika, z 10 % atletska postava in na koncu oblika jabolka. Telesna postava v obliki jabolka je v današnjem času najmanj zaželena, kajti predstavlja močnejši zgornji del telesa, izrazite prsi in manjšo zadnjico. Našo predpostavko je potrdilo vprašanje, ki ga vidimo na sliki 27, kjer so vse navedene obline, značilne za hruško, bile izpostavljene kot nezaželene/zakrite.

Trenutno so v medijih zelo priljubljene polne zadnjice, bujno oprsje in vitek pas. Te značilnosti opisujejo tip telesne postave v obliki peščene ure. Propagirajo ga Kim Kardashian, Nicki Minaj in Amber Rose. Predpostavljamo, da so to umetni standardi idealne telesne postave in kljub ozaveščanju ženske populacije o nezdravih telesnih idealih, ki so težko dosegljivi večini žensk, vodijo do slabe telesne samopodobe. Od anketirank smo želeli izvedeti njihov pogled na telesne ideale in jim zastavili vprašanje: »Katera izmed postav je za vas idealna telesna postava?« Največ anketirank je odgovorilo, da je to telesna postava v obliki peščene ure (Slika 28). Rezultat nas ni presenetil, le potrdil je naše mišljenje. Sklepamo, da večina od 74 % anketirank nima postave peščene ure in so podvržene vplivom socialnih omrežij.

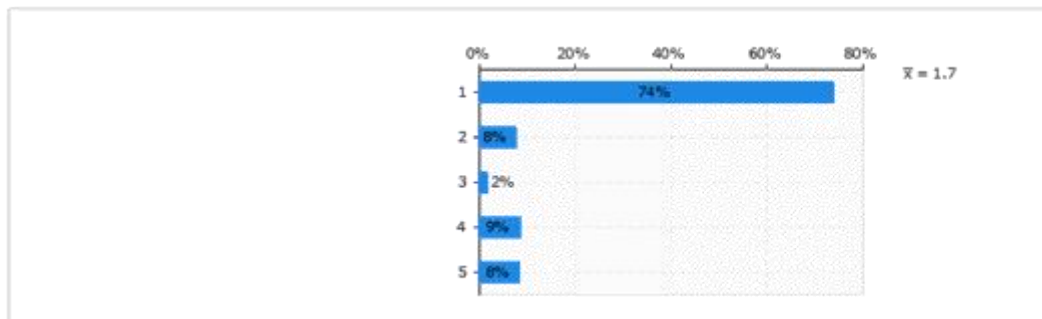
9 % anketirank je pravokotno obliko označilo za drugo idealno telesno postavu. Atletska in hruškasta postava si delita tretje mesto z 8 %. Najmanj idealna telesna postava je oblika jabolka.

PREDSTAVLJENIH JE PET OSNOVNIH TIPOV TELESNIH POSTAV. Izberite tistega, ki je najbolj podoben vaši postavi.



Slika 27: Osnovni tipi telesnih postav

KATERA IZMED POSTAV JE ZA VAS IDEALNA TELESNA POSTAVA?



Slika 28: Idealna telesna postava

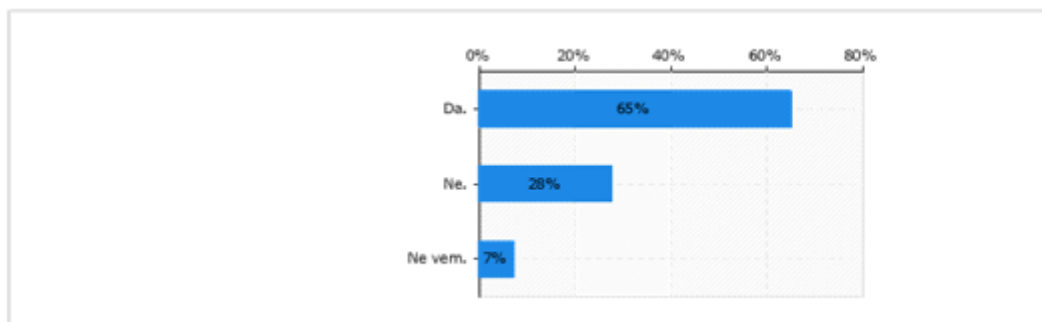
- Vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo

Popolna služba. Popoln partner. Popolna družina. Popolna koža. Popolno življenje. Popolna postava.

Namen teh predpostavk je bil ugotoviti, ali je to resnično ali je samo iluzija, ki jo vsakodnevno zasledimo na spletu in kako to vpliva na telesno samopodobo. Lepotna industrija postaja vse večji pritisk za ženske in mediji ta problem samo napihujejo. Srečo iščemo zunaj. Primerjamo se z lepotnimi ideali, s svojimi sledilci na socialnih omrežjih, modnimi kampanjami, zvezdniki, športnimi trenerji, influencerji...

Kar 65 % anketirank je mnenja, da socialna omrežja vplivajo na njihovo telesno samopodobo (Slika 29). Strinjamo se, da so veliko krivi mediji, Instagram, Tik-tok, Facebook, modne kampanje, ampak moramo se zavedati, da mi soustvarjamo medije in vsebine socialnih omrežij. Na koncu smo mi tisti, ki klikamo, spremljamo, všečkamo, komentiramo in kupujemo. Ponosni smo na 28 % žensk, katerim mediji ne posegajo v njihova življenja in ne vplivajo na to, kako razmišljajo, kaj bi morali početi, kaj jesti in kako sprejemajo lastno telo. Zavedati se moramo, da imamo mi sami velik vpliv, da je moč odločitve v nas samih, če se le za to odločimo in smo pripravljeni delati v tej smeri.

ALI SOCIALNA OMREŽJA (INSTAGRAM, YOUTUBE, FACEBOOK, ČASOPISI,..) VPLIVAJO NA VAŠO TELESNO SAMOPODOBO?



Slika 29: Vpliv socialnih omrežij na telesno samopodobo

V današnjem svetu postaja vse večji trend iskanja potrditve, ugajanja in tega, da bi bili všečni. To imenujemo iskanje pripadnosti in s tem ni nič narobe, saj smo socialna bitja. Včasih se zgodi, da v želji po ugajanju počnemo stvari, ki si jih ne želimo.

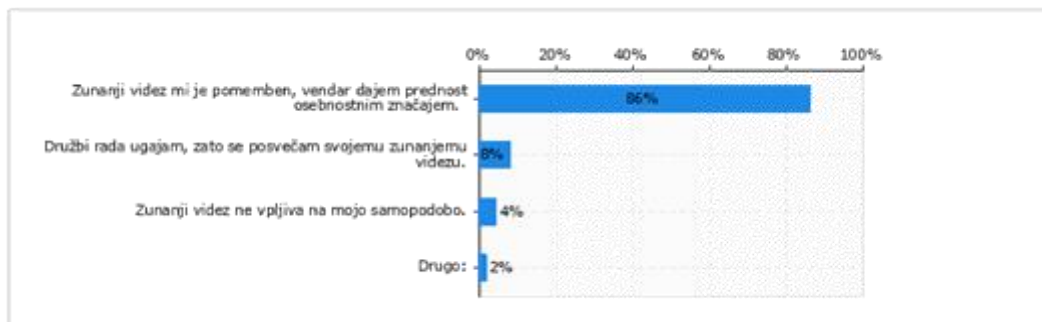
Anketiranke so kar z 86 % odgovorile, da jim je zunanji videz pomemben, vendar prednost dajejo osebnemu značaju (Slika 30). Sklepamo, da te osebe kljub temu, da so medijski pritiski veliki, vedo, da je edina pomembna stvar sledenje sebi. Da počneš in kupuješ stvari, ki te osrečujejo na dolgi rok in ki so v skladu s tem, kar si.

8 % jih je odgovorilo, da družbi rade ugajajo in se za to posvečajo svojemu zunanjemu videzu. To je povsem v redu, dokler je to v skladu z njimi in v sebi čutijo, da je to del njihove identitete. Ni pa prav, če nekaj počnejo pod pritiski prijateljev, družbe ali trendov. Pri tem namreč izgubljammo sebe in to vodi v negativno samopodobo. Zunanji videz ni pomemben 4 % žensk.

Pri primerjanju rezultatov anketirank, ki so izrazile lastno mnenje o trendih zunanjega videza in lastnem zadovoljstvu je, da jim je pomembna zunanja podoba, da so v času s trendi, imajo dobro telesno samopodobo in iz trenutnih trendov potegnejo to, kar odraža njihovo osebnost.

Le ena anketiranka je delila z nami, da družbeni ideali slabo vplivajo na njeno samopodobo in se jim, ne glede na to, povsem ne prilagaja.

KAKO SO PO VAŠEM MNENJU POVEZANI TRENDI ZUNANJEGA VIDEZA V DRUŽBI IN VAŠE ZADOVOLJSTVO S SVOJIM VIDEZOM?



Slika 30: Trendi zunanjega videza v družbi in zadovoljstvo s svojim videzom

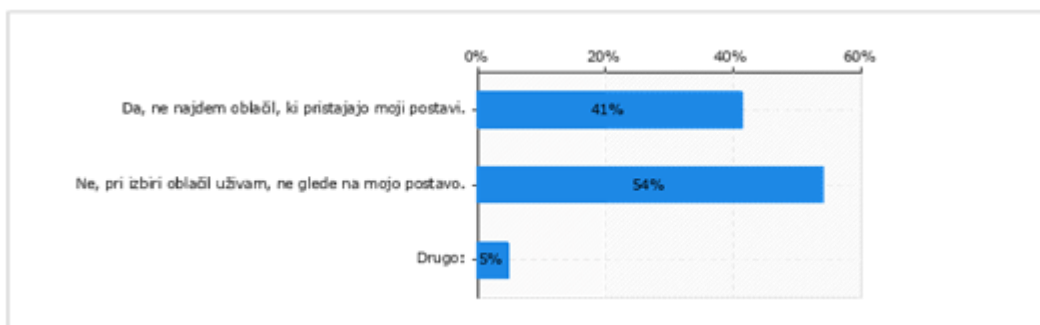
- Oblačenje glede na tip telesne postave

Pri izbiri oblačil posameznice uživajo ne glede na telesno postavo (Slika 31). Kar 41 % žensk se srečuje s težavo pri izbiri oblačil, ki bi pristajale njihovi postavi.

Največ težav jim povzroča izbiranje hlač. Za številne ženske so hlače postale nepogrešljiv element v ženski garderobi. Obstaja veliko različnih slogov in modelov. Pri izbiranju primernih se je potrebno prilagoditi na tip telesne postave in namen, priložnost za katero izbiramo hlače. Za tip telesne postave v obliki peščene ure je značilen visoki pas, raven kroj hlačnic in ozek model. Hlačnice nikakor ne smejo biti prekratke. S tem problemom se največ srečujejo visoke ženske, ki ne najdejo dovolj dolgih hlač za svojo telesno višino. S podobno težavo se srečujeta tudi dve anketiranki.

Manjša odstopanja je opaziti pri 5 % anketirankah. Navajajo, da je izbiranje oblačil odvisno od njihovega razpoloženja, kosa oblačila, posebne priložnosti (poroke, kulturni dogodki ...), in da po večini najdejo oblačila, ki ustrezajo njihovi postavi. Zanimivo je tudi mnenje dveh anketiranih oseb, ki pri izbiranju oblačil ne uživata in jima oblačila niso pomembna. Omenjen je bil tudi stres, ki ga ena od njih občuti pri izbiranju oblačil. Priporočljivo se je naučiti določenih pravil izbiranja oblačil glede na telesni tip, izbrati prave kose in tako lahko postane izbiranje oblačil enostavnejše in morda celo priraste k srcu.

ALI VAM IZBIRANJE OBLAČIL PREDSTAVLJA TEŽAVO?



Slika 31: Izbiranje oblačil

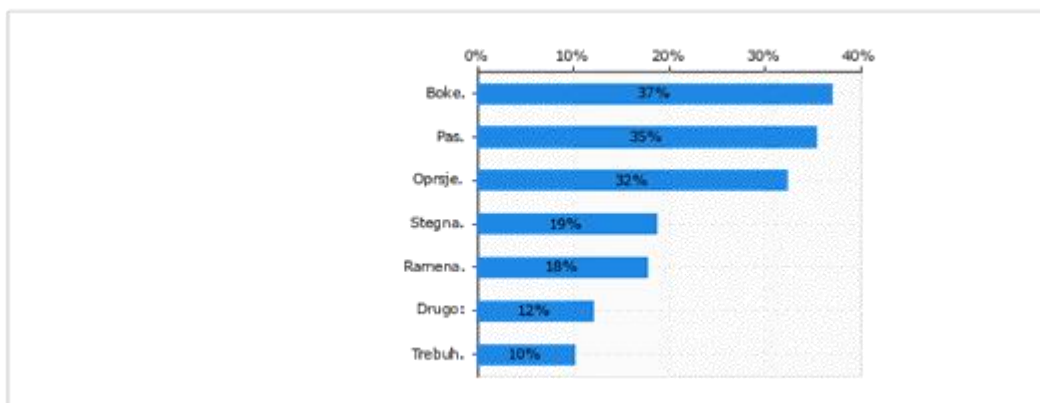
Na vprašanje o tem, katere izmed svojih telesnih značilnosti z obleko rade izpostavijo, je kar 37 % anketirank odgovorilo, da boke (Slika 32). Zgodovinska obdobja omenjajo obilne ženske kot znanilke plodnosti, ki se povezuje z ženskami s širokimi boki. Ta odgovor nas je nekoliko presenetil, saj smo bili mnenja, da največ žensk želi izpostaviti pas. Pas je bil izpostavljen na drugem mestu s 35 % in oprsje z 32 %. Pri primerjanju rezultatov smo opazili, da se te tri značilnosti povezujejo s telesno postavo v obliki peščene ure, ki so jo anketiranke opredelile kot najbolj zaželeno (Slika 27). Prav ta tip telesne postave je sinonim za ženstvenost, ozek pas in sorazmerno razširjene boke, prsi in ramena. Stegna z 19 % so v ospredju pozornosti pri atletski, pravokotni, peščeni in okrogli (jabolko) postavi. Za hruškasto postavo velja pravilo, da pozornost usmerimo v razširitev ramen in bokov. 18 % anketirank izpostavi ramena, ki jih poudarimo pri pravokotnih in okroglih (jabolko) postavah.

12 % anketirank je navedlo druge značilnosti telesne postave. Pri izpostavljanju določenega dela na telesu igra pomembno vlogo razpoloženje in dogajanje, posebne priložnosti v določenem dnevu. Predpostavljamo lahko, da je trenutni lepotni ideal velika zadnjica. Zato veliko pozornost usmerjajo temu predelu in namensko kupujejo oblačila, ki jo bodo izpostavile.

Na koncu je seveda najbolj pomembno, da se v oblačilih dobro počutimo, da smo samozavestne in ženstvene. To najhitreje dosežemo s tem, da poudarimo svoj najboljši atribut in čim lepše zakrijemo morebitne pomanjkljivosti.

KATERE IZMED SVOJIH TELESNIH ZNAČILNOSTI Z OBLEKO RADI IZPOSTAVITE?

Možnih je več odgovorov



Slika 32: Predel telesa, ki ga rade izpostavijo

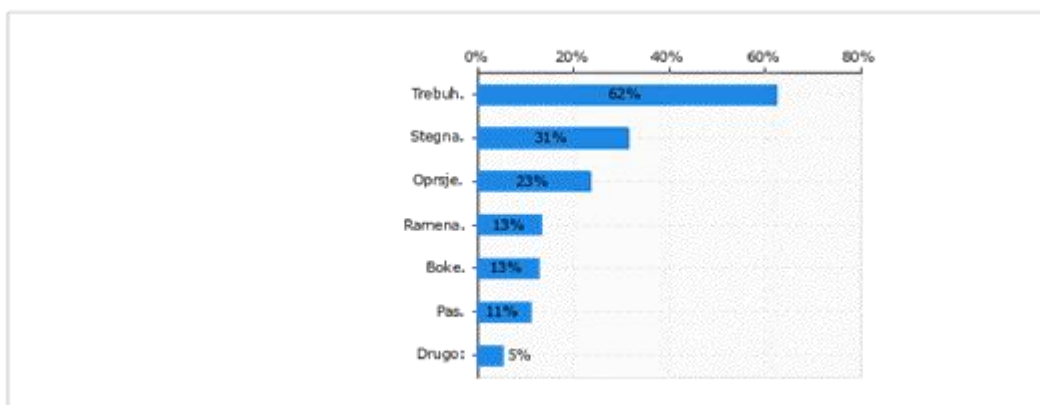
Ugotavljamo, da je vsako telo po svoje lepo in ga sprejemamo. Zavedamo se, da je tipov postav več. Skoraj vsaka ženska pozna svoje telo in predele telesa iz katerih želi preusmeriti pozornost na drugi predel telesa. 62 % anketirank rada zakrije predel trebuha (Slika 33). Posebno pozornost pri prekrivanju trebuha je potrebno nameniti pravilni izbiri spodnjega perila. Perilo za oblikovanje postave stisne trebuh in preoblikuje stegna. Osredotočiti se moramo na druge predela telesa, npr. na vitke noge, dekolte, ramena. Anketiranke izpostavljajo tudi zakrivanje stegen in oprsja. Oprsje poudarimo z globokimi dekolteji, najprimernejši je V-izrez. Ramena in boki si delijo enako število pozornosti. Ramena je potrebno zakriti pri atletskem tipu postave. Super izbira so razigrani spodnji deli, ki bodo optično povečali linijo bokov. 11 % anketirank želi pozornost usmeriti iz predela pasu.

Okrogla in velika zadnjica je postala pravi modni hit. Veliko žensk si želi izpostaviti ta predel, vendar obstajajo ženske, ki želijo svojo zadnjico skriti. Sklepam, da so to ženske s hruškasto obliko postave.

Zapomniti si moramo, da ustvarimo celostno in harmonično podobo, sorazmerno in lepo silhueto.

KATERI PREDEL TELESA Z OBLEKO RADI ZAKRIJETE?

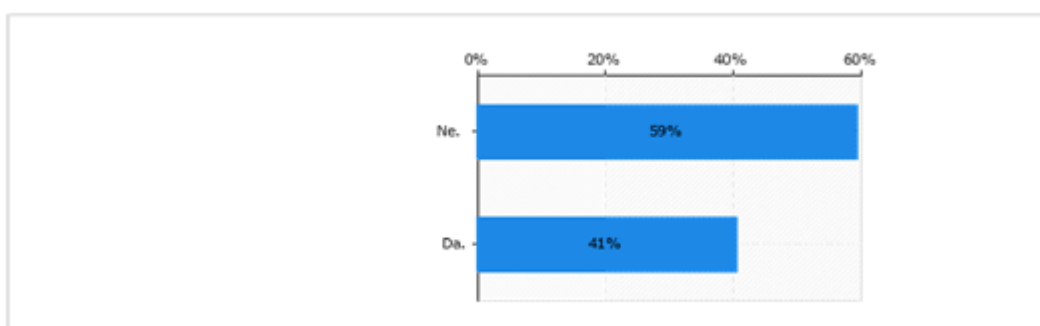
Možnih je več odgovorov



Slika 33: Predel telesa, ki ga rade zakrijejo

Rezultati anketnega vprašalnika kažejo na to, da več kot polovica anketirank meni, da na razpolago ni dovolj informacij o tem, kako se pravilno obleči glede na svojo telesno postavo (Slika 34). Menimo, da si anketiranke želijo pridobiti več znanja in nasvetov, kako pravilno izbrati oblačilo glede na tip telesne postave. Zato nas je pri naslednjem vprašanju zanimalo, ali se želijo naučiti pravil izbiranja oblačil glede na svojo telesno postavo.

ALI MENITE, DA JE NA RAZPOLAGO DOVOLJ INFORMACIJ O TEM, KAKO SE PRAVILNO OBLEČI GLEDE NA SVOJO TELESNO POSTAVO?



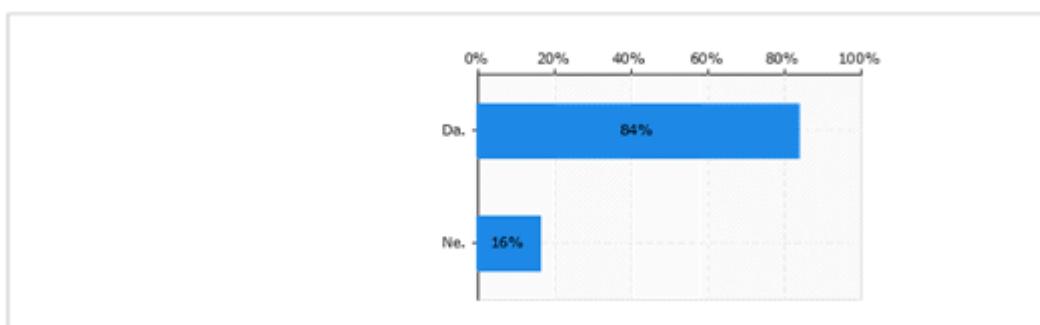
Slika 34: Informacije o pravilnem oblačenju glede na tip telesne postave

Glede na pridobljene rezultate lahko sklepamo, da se kar 84 % žensk želi naučiti pravilne izbire oblačil (Slika 35). Sklepamo, da je vprašanje potrdilo naše mišljenje o pridobivanju

novega znanja. Le 16 % anketirank je mnenja, da ne želijo oziroma ne potrebujejo novega, dodatnega znanja o izbiri oblačil. Predpostavljamo, da 16 % delež predstavlja ženske, ki so zadovoljne s svojo telesno postavo in samopodobo ter znajo ustrezno zakriti določene predele telesa in znajo izpostaviti njim najboljše. To pomeni, da poznajo svojo telesno postavo, njene pomanjkljivosti in atribute.

Zavedamo se pomembnosti izbire primernih oblek in pozdravljamo nasvete, trike o izbiranju primernih oblačil, ki odražajo našo osebno identiteto in izboljšajo telesno samopodobo.

SE ŽELITE NAUČITI PRAVIL IZBIRE OBLAČILA GLEDE NA VAŠO OBLIKO POSTAVE?



Slika 35: Izbiranje oblačil glede na telesno obliko postave

4.2.1 Sklepne ugotovitve ankete

S pomočjo raziskave o celostnih podobah oblačil za različne tipe postav smo izvedeli starost anketirank in realni ter idealni tip telesne postave anketirank. V obeh primerih je prevladovala postava peščene ure. Anketiranke so priznale, da imajo mediji vpliv na njihov zunanji izgled in telesno samopodobo in jih imajo za podlago pri lastnem dojetju telesnih idealov. Za lastno postavo jim izbiranje oblačil ne predstavlja težave in pri izbiranju oblačil uživajo. Najraje izpostavijo predel bokov in pasu ter zakrijejo predel trebuha. Ta predel je skupni imenovalec telesne postave v obliki jabolka. Želele bi si pridobiti več znanja o lastni vizualni podobi in smernice za pravilno izbiranje oblačil.

5 SKLEP

Pričakovanja družbe o tem, kakšno naj bo žensko telo so se skozi zgodovino velikokrat drastično spremenila. Od simbola rodnosti v najstarejših obdobjih so se zaželene silhete postav nekajkrat v zgodovini povsem spremenile. Telesa so preoblikovali z različnimi pripomočki in tako sledili lepotnim idealom časa. V dobi renesanse so bile recimo najbolj zaželene ženske z oblinami, medtem ko so bile v dvajsetih letih prejšnjega stoletja pri ženskah v modi bolj deške postave. Trideset let pozneje je večina žensk stremela za postavo v obliki pečene ure. Po letu 2000 so postale popularne velike prsi, kar je v ZDA in po svetu vplivalo na porast plastičnih operacij, saj je bilo ogromno število žensk pripravljeno plačati visoke zneske za umetne korekcije telesa.

V 20. in nadalje v 21. stoletju lahko izpostavimo nekaj tipov telesnih postav, ki se pojavljajo najpogosteje. Preučili smo jih tako na podlagi raziskave literature, kot tudi s pomočjo rezultatov ankete. V diplomskem delu izpostavimo usklajeno postavo pečene ure, atletsko postavo s poudarkom na ramenskem delu, postavo hruške z močnejšim spodnjim delom, postavo jabolka s poudarjenim prsmi in nedefiniranim pasom ter postavo pravokotne oblike. Obravnavamo jih glede na telesne značilnosti ter vrste oblačil in dodatkov, sorazmerij, detajlov, barv in z vidika tekstilnih materialov, ki najbolj ustrezajo posamezni postavi.

Namen diplomskega dela je bil, da usvojeno teoretično znanje uporabimo v raziskavi in diskusiji o Instagram profilih, ki ozaveščajo sledilce o telesni samopodobi in izvesti anketiranje ženske populacije s ciljem pridobiti mnenja te populacije o vplivu telesne postave na telesno samopodobo. Iz pregledanih Instagram profilov je razvidno, da se ženske med seboj podpirajo, delijo pozitivne in negativne izkušnje s katerimi se srečujejo tako v zasebnem življenju, kot virtualno. Postava pečene ure anketirankam predstavlja realni in idealni tip telesne postave, ki si ga tudi same želijo. Kljub lastni telesni postavi, ki se razlikuje od želene postave nekatere navajajo, da so s svojo postavo zadovoljne. Slednje kaže, da mediji vplivajo na zunanji izgled, telesno samopodobo in so podlaga pri lastnem dožemanju telesnih idealov. Izbiranje oblačil anketirankam ne predstavlja težave, si pa želijo pridobiti več znanja o telesnih postavah in smernicah za pravilno izbiranje oblačil glede na lastno postavo.

6 LITERATURA

- [1] D. Kobal Grum, Samopodoba v diferencialni psihologiji. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, 2017
- [2] D. Kobal Grum, Bivanja samopodobe. Ljubljana: Slovensko filozofsko društvo, 2003
- [3] M. Ule, Socialna psihologija: analitični pristop k življenju v družbi. Ljubljana: FDV, 2009
- [4] J. Mussek, Psihologija življenja. Ljubljana, Inštitut za psihologijo osebnosti, 2010
- [5] M. Kuhar, V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2004
- [6] D. Kobal Grum in J. Musek, Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut, 2000
- [7] S. Grogan, Body Image, Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. London: Routledge, Taylor & Francis Group, 2008
- [8] Strniša, K. (2016). Instagram, telesni ideali in telesna samopodoba (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, FDV, Ljubljana
- [9] M. K. Kocjančič. Telesna samopodoba in vaje za sprejemanje svojega telesa. (2021). Za starše Dosegljivo: <https://zastarse.si/delavnice/odgovorno-starsevstvo/telesna-samopodoba-in-vaje-za-sprejemanje-svojega-telesa/> [Datum dostopa: 15. 8. 2021].
- [10] M. Featherstone, Consumer Culture and Postmodernism. London: Sage Publications, 1991
- [11] R. Gill, Postfeminist media culture: Elements of a sensibility. London: University of London, 2007
- [12] J. Bavdač. Lepota ni naključje: Družbena konstrukcija idealnih, lepih teles. (2013). Mladi za napredek Maribora. Dosegljivo: <https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2015/09/S%C5%A0%20Interdisciplinarno%20SOC%20UMET%20ZGO%20Lepota%20ni%20naklju%C4%8Dje.pdf> [Datum dostopa: 15. 8. 2021].
- [13] S. Bordo, Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body. California, University of California Press: 2003
- [14] L. Steinberg in A. S. Morris: "Adolescent development," *Annual Review of Psychology*, let. 52, str. 83–110, februar 2001

- [15] Panika, Družbena omrežja in telesna samopodoba [splet], Dosegljivo: <http://revijapanika.si/2019/07/01/druzbena-omrezja-in-telesna-samopodoba/> [Datum dostopa: 15. 8. 2021].
- [16] A. Žižič, (2016). Žensko telo in lepotni ideali (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana
- [17] S. Bordo, *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. CA: University of California Press, 1993
- [18] M. Pintar. Družbena omrežja in telesna samopodoba. (2019). Panika: Revija Društva študentov psihologije Slovenije [splet], Dosegljivo: <http://revijapanika.si/2019/07/01/druzbena-omrezja-in-telesna-samopodoba/> [Datum dostopa: 15. 8. 2021].
- [19] J. Fardouly in L. R. Vartanian, "Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions", *Current Opinion in Psychology*, str. 1-5, september 2016
- [20] T. Praprotnik, *Skupnost, identiteta in komunikacija v virtualnih skupnostih*. Ljubljana: Fakulteta za podiplomski humanistični študij, 2003
- [21] D. Boyd. *Social Network Sites as Networked Publics: Affordances, Dynamics, and Implications*. (2010). ResearchGate. Dosegljivo: https://www.researchgate.net/publication/265035948_Social_Network_Sites_as_Networked_Publics_Affordances_Dynamics_and_Implications [Datum dostopa: 15. 8. 2021].
- [22] A. L. Mendelson in Z. Papacharissi, *In the Networked Self: identity, Community and Culture on Social Network Sites*. Chichago: University of Illinois, 2011
- [23] S. Allard: *Connected Marketing, The Viral, Buzz and Word of Mouth Revolution*, str. 197–207). Oxford: Elsevier Ltd, 2006
- [24] M. Tiggemann in M. Zaccardo, "Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitspiration imagery on women's body image", *Science Direct*, str. 61-67, september 2015
- [25] U. Eco, *On Beauty: A History of a Western Idea*. London: Secker & Warburg, 2004
- [26] Moderna ženska, Znanost razkriva: to je idealna ženska postava [splet], Dosegljivo: <https://moderna-zenska.si/znanost-razkriva-to-je-idealna-zenska-postava/> [Datum dostopa: 16. 8. 2021].

- [27] K. McKelvey in J. Munslow, Fashion Design: Process, Innovation and Practice. United Kingdom: Oxford, 2003
- [28] U. Eco in Girolamo de Michele, Zgodovina lepote. Ljubljana: Modrijan, 2006
- [29] Wikipedija, Willendorfska Venera [splet], Dosegljivo: https://sl.wikipedia.org/wiki/Willendorfska_Venera [Datum dostopa: 16. 8. 2021].
- [30] Buzz Feed, Women's Ideal Body Types Throughout History [splet], Dosegljivo: <https://www.buzzfeed.com/eugeneyang/womens-ideal-body-types-throughout-history#.avw4wZpn6o> [Datum dostopa: 16. 8. 2021].
- [31] Wikipedija, Manierizem [splet], Dosegljivo: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Manierizem> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [32] S. Alastair, The Renaissance and Mannerism in Northern Europe and Spain. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1972
- [33] Victoria and Albert Museum, Crinolines, Crinolettes, Bustles and Corsets from 1860-80 [splet], Dosegljivo: <http://www.vam.ac.uk/content/articles/c/crinolines-crinolettes-bustles-corsets-1860-1880/> [Datum dostopa: 17.08.2021].
- [34] Greatist, See How Much the "Perfect" Female Body Has Changed in 100 Years [splet], Dosegljivo: <https://greatist.com/grow/100-years-womens-body-image#2> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [35] U.S. History, 46d. Flappers [splet], Dosegljivo: <https://www.ushistory.org/us/46d.asp> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [36] Smithsonian magazine, The History of the Flapper, Part 3: The Rectangular Silhouette [splet], Dosegljivo: <https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/the-history-of-the-flapper-part-3-the-rectangular-silhouette-20328818/> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [37] Smithsonian magazine, The History of the Flapper, Part 3: The Rectangular Silhouette [splet], Dosegljivo: <https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/the-history-of-the-flapper-part-3-the-rectangular-silhouette-20328818/> [Datum dostopa: 22. 8. 2021].
- [38] The Marilyn Monroe collection, Marilyn Monroe's true size [splet], Dosegljivo: <https://themarilynmonroecollection.com/marilyn-monroe-true-size/> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [39] Elle podcast, Silhuete ženskega telesa skozi leta [splet], Dosegljivo: <https://elle.metropolitan.si/moda/uredniski-izbor/silhuete-skozi-leta/> [Datum dostopa: 17. 8.2021].

- [40] J. Calderin in L. Volpintesta, The Fashion Design: Reference & Specification Book. : Los Angeles: Artdesign, 2013
- [41] Huffpost, 40 Photos Of Twiggy's Style, From '60s Mod To Now [splet], Dosegljivo: https://www.huffpost.com/entry/twiggy-model-style-evolution_n_5b9c247ce4b013b0977abf8c [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [42] The Pop History Dig, "Fonda Fitness Boom" [splet], Dosegljivo: <https://www.pophistorydig.com/topics/jane-fonda/> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [43] Anne of Carversville, The Dark Side of Our Fashion Industry: Drug Abuse [splet], Dosegljivo: <https://anneofcarversville.com/style-photos/2019/2/7/the-dark-side-of-fashion-industry-is-drug-abuse> [Datum dostopa: 22. 8. 2021].
- [44] Moderna ženska, Znanost razkriva: to je idealna ženska postava [splet], Dosegljivo: <https://moderna-zenska.si/znanost-razkriva-to-je-idealna-zenska-postava/> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [45] Idealist style, Beauty ideal over the decades part 3 : the 2000's [splet], Dosegljivo: <https://www.idealiststyle.com/blog/beauty-ideal-over-the-decades-part-3-the-2000s> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [46] She Finds, These Before And After Photos Of Beyoncé Are Insane--She Looks So Different Now! [splet], Dosegljivo: <https://www.shefinds.com/collections/beyonce-before-and-after/#slide-1> [Datum dostopa: 22. 8. 2021].
- [47] Elite Dail, Kim K Got Real About How She'll Encourage Her Kids To Be Body Confident [splet], Dosegljivo: <https://www.elitedaily.com/p/kim-kardashians-quotes-about-teaching-her-kids-body-confidence-got-so-real-18748110> [Datum dostopa: 22. 8. 2021].
- [48] F. V. Feyerabend, Shapes and styles of fashion: Templates for Fashion Design & Bilingual Work of Reference. Germany :Publisher Stiebner Verlag GmbH, 2008
- [49] Just-R, Balonasta obleka [splet], Dosegljivo: <https://just-r.net/sl/products/balonasta-obleka> [Datum dostopa: 22. 8. 2021].
- [50] F. V. Feyerabend, Shapes and styles of fashion: Templates for Fashion Design & Bilingual Work of Reference. Germany :Publisher
- [51] Zadovoljna.si, Super triki, kako prikriti kakšen kilogram in poudariti svoje attribute [splet], Dosegljivo: <https://elle.metropolitan.si/moda/novice3/super-triki-kako-prikriti-kaksen-kilogram-in-poudariti-svoje-attribute/> [Datum dostopa: 17.08.2021].

- [52] Fashionology Mag, How To Dress According To Your Body Shape [splet], Dosegljivo: <https://www.fashionologymag.com/how-to-dress-according-to-your-body-shape/> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [53] Elle podkast, 10 nakupovalnih zapovedi, ki bi jih morala poznati vsaka ženska [splet], Dosegljivo: <https://elle.metropolitan.si/moda/uredniski-izbor/10-nakupovalnih-zapovedi-ki-bi-jih-morala-poznati-vsaka-zenska/> [Datum dostopa: 17. 8. 2021].
- [54] United colours of Benetton: 100% cotton boat neck sweater [splet], Dosegljivo: https://si.benetton.com/100-cotton-boat-neck-sweater-pink-1091D1M09_14P.html [Datum dostopa: 22. 8. 2021]
- [55] Treasurie: Types of necklines [splet], Dosegljivo: <https://blog.treasurie.com/types-of-necklines/> [Datum dostopa: 22. 8. 2021]
- [56] Glamour: 12 Off-the-Shoulder Tops You Can't Live Without This Spring [splet], Dosegljivo: <https://www.glamour.com/story/sexy-bohemian-off-the-shoulder-tops-for-spring> [Datum dostopa: 22. 8. 2021]
- [57] Treasurie: Types of necklines [splet], Dosegljivo: <https://blog.treasurie.com/types-of-necklines/> [Datum dostopa: 22. 8. 2021]
- [58] Slovenske novice, Naj se blešči [splet], Dosegljivo: <https://old.slovenskenovice.si/lifestyle/modno/naj-se-blesci> [Datum dostopa: 22. 8. 2021].
- [59] A. Sam, Oblačenje. Maribor: Ekološko - kulturološko društvo Jasa, 2000
- [60] S. Šterman, Oblikovanje modnih dodatkov in obutve: Zbrano gradivo. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za strojništvo, 2020
- [61] Glitter.si, Nakit, ki bo v hipu spremenil izgled [splet], Dosegljivo: <https://www.glitter.si/nakit-ki-bo-v-hipu-spremenil-izgled/> [Datum dostopa: 22. 8. 2021].
- [62] Instagram, Nives Orešnik [splet], Dosegljivo: <https://www.instagram.com/nivesoresnik/> [Datum dostopa: 30. 5. 2021]
- [63] Instagram, Nives Orešnik Dosegljivo: <https://www.instagram.com/nivesoresnik/> [Datum dostopa: 21. 4. 2021]
- [64] Instagram, Jasna Vale [splet], Dosegljivo: https://www.instagram.com/p/CQIM2d8hFF/?utm_source=ig_web_copy_link
https://www.instagram.com/_jasna_vale/ [Datum dostopa: 2. 6. 2021]

[65] Instagram, Lana Mikec[splet] , Dosegljivo:

https://www.instagram.com/buffbunny_lana/ [Datum dostopa: 16. 8. 2021]

[66] Instagram, Vzletelabomkotptica [splet] , Dosegljivo: Branka Šprah

<https://www.instagram.com/vzletelabomkotptica/> [Datum dostopa: 15. 8. 2021]

[67] Instagram, Anja Fošnarič [splet] , Dosegljivo:

<https://www.instagram.com/anjabeautywonderland/> [Datum dostopa: 14. 4. 2021]

[68] Instagram, Leylin svet [splet] , Dosegljivo: <https://www.instagram.com/leylavovk/>

[Datum dostopa: 21. 4. 2021]

[69] Instagram, Avocado [splet] , Dosegljivo: <https://www.instagram.com/avocado.si/>

[Datum dostopa: 5. 3. 2021]

7 PRILOGA

Celostne oblačilne podobe oblačil za različne tipe postav

Pozdravljeni!

Sem Anja Stajnko, absolventka študijskega programa Tehnologije tekstilnega oblikovanja na Fakulteti za strojništvo Univerze v Mariboru. V sklopu diplomskega dela se bom osredotočila na tipe ženskih postav v različnih kontekstih. Raziskala bom, kako so se ideali ženske postave spreminjali skozi človeštvo, kako na telesno samopodobo vplivajo socialna omrežja ter kakšna so pravila izbiranja oblačil, glede na tipe postave, ki hkrati odražajo njihovo osebno identiteto in izboljšajo telesno samopodobo.

Vljudno vabim vse ženske, da si vzamete nekaj minut in izpolnite vprašalnik. Podatki so popolnoma anonimni.

Z vašo pomočjo, mi bodo pridobljeni podatki pomagali pri raziskovanju teme in pri pisanju diplomskega dela.

Vprašanje 1 - STAROSTNA SKUPINA

- pod 20 let
- 20-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- 51-60 let
- nad 60 let

Vprašanje 2 - PREDSTAVLJENIH JE PET OSNOVNIH TIPOV TELESNIH POSTAV. Izberite tistega, ki je najbolj podoben vaši postavi.

- Peščena ura (usklajen obseg prsi in bokov, vitek in poudarjen pas).
- Hruška (ožji zgornji del telesa, zaobljeni boki in zadnjica).
- Jabolko (močnejši zgornji del telesa, izrazite prsi, manjša zadnjica, lepo oblikovane noge).
- Pravokotnik (enako široki boki, pas in ramena).
- Atletska postava (širši zgornji del telesa v ramenih. Ozki pas in boki, vitke noge).

Vprašanje 3 - KATERA IZMED POSTAV JE ZA VAS IDEALNA TELESNA POSTAVA?



Vprašanje 4 - ALI SOCIALNA OMREŽJA (INSTAGRAM, YOUTUBE, FACEBOOK, ČASOPISI,..) VPLIVAJO NA VAŠO TELESNO SAMOPODOBO?

- Da.
- Ne.
- Ne vem.

Vprašanje 5 - KAKO SO PO VAŠEM MNENJU POVEZANI TRENDI ZUNANJEGA VIDEZA V DRUŽBI IN VAŠE ZADOVOLJSTVO S SVOJIM VIDEZOM?

- Zunanji videz mi je pomemben, vendar dajem prednost osebnostnim značajem.
- Družbi rada ugajam, zato se posvečam svojemu zunanjemu videzu.
- Zunanji videz ne vpljiva na mojo samopodobo.
- Drugo:

Vprašanje 6 - ALI VAM IZBIRANJE OBLAČIL PREDSTAVLJA TEŽAVO?

- Da, ne najdem oblačil, ki pristajajo moji postavi.
- Ne, pri izbiri oblačil uživam, ne glede na mojo postavo.
- Drugo:

Vprašanje 7 - KATERE IZMED SVOJIH TELESNIH ZNAČILNOSTI Z OBLEKO RADI IZPOSTAVITE?

Možnih je več odgovorov

- Boke.
- Trebuh.
- Stegna.
- Oprsje.
- Pas.
- Ramena.
- Drugo:

Vprašanje 8 - KATERI PREDDEL TELESNA Z OBLEKO RADI ZAKRIJETE?

Možnih je več odgovorov

- Boke.
- Trebuh.
- Stegna.
- Oprsje.
- Pas.
- Ramena.
- Drugo:

Vprašanje 9 - ALI MENITE, DA JE NA RAZPOLAGO DOVOLJ INFORMACIJ O TEM, KAKO SE PRAVILNO OBLEČI GLEDE NA SVOJO TELESNO POSTAVO?

- Da.
- Ne.

Vprašanje 10 - SE ŽELITE NAUČITI PRAVIL IZBIRE OBLAČILA GLEDE NA VAŠO OBLIKO POSTAVE?

- Da.
- Ne.