

ķermen- ātbrīvošanās dzimumu līdztiesībai Eiropā

BODY  LIBERATION

Ziņojums par ķermeņa tēlu un
svara aizspriedumiem jaunu
sieviešu vidū Latvijā,
Čehijā un Kiprā
2026



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union



ķermen- atbrīvošanās dzimumu līdztiesībai Eiropā

**Ziņojums par ķermeņa tēlu un
svara aizspriedumiem starp
jaunām sievietēm Latvijā,
Čehijā un Kiprā
2026**



Co-funded by
the European Union



Šis ziņojums ir izstrādāts Erasmus+ programmas finansēta projekta “Body Liberation for Gender Equality” ietvaros (līguma Nr. 2025-1-LV02-KA210-YOU-000352192). Tomēr tajā paustie viedokļi un uzskati ir tikai autora(-u) atbildība un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras (JSPA) oficiālo nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne finansējuma piešķirēja institūcija nevar tikt sauktas pie atbildības par te ietverto informāciju.

Šis darbs ir licencēts saskaņā ar Creative Commons Attribution –NonCommercial 4.0 starptautisko licenci. Iepazīties ar to iespējams šeit: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Satura rādītājs

Vārdnīca.....	2
1. Kopsavilkums.....	3
2. Ievads.....	4
3. Teorija un fona informācija.....	5
4. Kā mēs veicām šo pētījumu.....	10
4.1. Datu iegūšanas process.....	10
4.2. Pētījuma dalībnieces.....	10
4.3. Aptaujas struktūra un tēmas.....	11
4.4. Ētikas apsvērumi.....	12
4.5. Ierobežojumi.....	13
5. Ko piedzīvo jaunas sievietes.....	14
5.1. Jaunu sieviešu pieredžu raksturojums.....	16
5.2. Ietekme uz mentālo veselību un līdzdalību.....	17
6. Kāds atbalsts nepieciešams jaunām sievietēm.....	21
6.1. Atbalsts ar ķermeņa tēlu saistītā spiediena risināšanā.....	22
Prasmes un zināšanas iespējošanai.....	22
Piederības veicināšana caur cilvēcisko atbalstu.....	23
Plašākas pārmaiņas sabiedrībā.....	25
Citi aspekti.....	25
6.2. Šķēršļi palīdzības meklēšanai.....	26
6.3. Identificētās apmācību vajadzības.....	29
6.4. Vēlamās pārmaiņas sabiedrībā.....	31
7. Secinājumi.....	32
8. Pielikumi.....	34

Vārdnīca

Cienījamības politika - stratēģija, kas mudina sabiedrības atstumtas grupas pielāgoties dominējošajām normām (izskats, uzvedība, ķermeņa izmērs), lai veicinātu pieņemšanu vai mazinātu kaitējumu. Lai gan tā bieži tiek pasniegta kā paš aizsardzība, tā patiesībā stiprina sociālo atstumtību, atbildību uzliekot indivīdiem, nevis sistēmām.

Diētu industrija - komerciāla sistēma, kas fokusējas uz svara zaudēšanu un ķermeņa modifikāciju, ievērojot diētas, tievēšana programmas, produktus, lietotnes un farmaceitiskos līdzekļus. Industrija gūst peļņu no cilvēku neapmierinātības ar savu ķermeni un bieži vien veicina kaitīgus naratīvus par veselību, individuālo atbildību un panākumiem.

Diētu kultūra - uzskatu sistēma kurā tievums tiek uzskatīts kā morāls un sociāls ideāls, saista svaru ar veselību un cilvēka vērtību, kā arī normalizē ēšanas ierobežošanu, ķermeņu uzraudzību un pašdisciplīnu. Diētu kultūra nostiprina svara stigmatu un traucētas attiecības ar ēdienu un ķermeni.

Dzimtes izpausme - veidi, kādos cilvēki pauž savu identitāti caur izskatu, uzvedību, apģērbu, balsi vai ķermeņa prezentāciju. Dzimtes izpausme ir kultūras veidota un kontrolēta, un dominējošajām dzimuma normām neatbilstoši ķermeņi bieži vien tiek pakļauti pastiprinātas uzraudzības vai stigmatas ietekmei.

Dzimumu līdztiesība - stāvoklis, kurā cilvēkiem neatkarīgi no dzimuma ir vienādas tiesības, iespējas un pieeja resursiem. No ķermeņatbrīvošanās perspektīvas dzimumu līdztiesība prasa pievērsties tam, kā ķermeņi tiek dažādi regulēti, vērtēti un disciplinēti atkarībā no dzimumu normām.

Emocijonālais darbs - bieži vien neredzams vai neatzināts darbs, kurā cilvēks pārvalda savas un citu cilvēku emocijas, lai uzturētu sociālo harmoniju. Ar ķermeni saistītos kontekstos tas ietver stigmatas skaidrošanu un attaisnošanu, emociju neizrādīšanu vai citu pasargāšanu no diskomforta situācijās, kad tiek apstrīdēta svara stigma, esošie skaistuma ideāli vai tos uzturošās sistēmas.

Feminisms - plaša sociāla un politiska kustība, kuras mērķis ir apstrīdēt uz dzimumu balstītu apspiešanu un nevienlīdzību. Ķermeņatbrīvošanās kustības kontekstā feminisms kritiski aplūko to, kā skaistuma standarti, ķermeņa normas un kontrole pār dažādiem ķermeņiem tiek izmantotas varas hierarhiju uzturēšanai.

Iekārtojamības politika - sociālas sistēmas, kas nosaka, kuri ķermeņi tiek uzskatīti par pievilcīgiem vai iekāres cienīgiem objektiem. Šajā kultūras parādībā priekšroka tiek dota ķermeņiem, kas atbilst dominējošajām normām (tievi, jauni, fiziski veseli, baltādaini, cisdzimtes), bet pārējie tiek atstumti, ierobežojot viņu piekļuvi attiecībām, drošībai un sociālajam statusam.

Ķermeņa formu un izmēru diskriminācija - pieredze, kurā cilvēks tiek kaunināts, atstumts vai piedzīvo citu netaisnīgu izturēšanos viņa ķermeņa izmēra, formas vai izskata dēļ. Tā var izpausties starppersonu līmenī (komentāri, iebiedēšana), institucionālā līmenī (veselības aprūpe, izglītība, darbs) vai kā iekšēji pieņemta pārliecība, un skar cilvēkus dažādu izmēru ķermeņos.

Ķermeņu kontrole (body policing) - sociāla prakse, kurā cilvēku ķermeņi tiek uzraudzīti, vērtēti un regulēti atbilstoši dominējošajām normām un gaidām. Tā izpaužas kā kritika vai mēģinājumi kontrolēt to, kā ķermeņi izskatās, kustas, ģērbjas, ēd, noveco vai pauž dzimumu un identitāti, bieži vien nostiprinot varas struktūras, kas saistītas ar izmēru, rasi, dzimumu vai seksualitāti.

Ķermeņu politika - veidi, kādos ķermeņi tiek regulēti, vērtēti, kontrolēti un pārvaldīti ar sociālo normu, institūciju, likumu un kultūras praksi starpniecību. Ķermeņu politika nosaka, kuri ķermeņi tiek uzskatīti par pieņemamiem, veselīgiem, produktīviem vai vēlamiem, un kuri tiek marginalizēti vai pakļauti disciplinēšanai.

Pašpārliecības valoda - pastāvošās kultūras gaidas, kas bieži tiek izvirzītas sievietēm un marginalizētām grupām, ka risinājums diskriminācijai vai citiem kaitējumiem ir kļūt pārliecinātākām par sevi, nevis mainīt strukturālos un sabiedrības trūkumus, kas rada un veicina ķermeņa kaunu, atstumtību un nevienlīdzību.

Sociālā iekļaušana - process, kurā tiek nodrošināts, ka visi cilvēki var pilnvērtīgi piedalīties sabiedrības sociālajā, kultūras, ekonomiskajā un politiskajā dzīvē. Darbā ar ķermeņatbrīvošanos sociālā iekļaušana nozīmē tādu šķēršļu novēršanu un normu apstrīdēšanu, kas izslēdz noteiktus ķermeņus no redzamības un piederības sabiedrībā.

Svara aizspriedumi - negatīvas attieksmes, uzskati vai pieņēmumi par cilvēkiem, kas balstīti viņu ķermeņa svarā vai izmērā. Svara aizspriedumi var būt apzināti vai neapzināti, un tie bieži vien raksturo lielāka svara ķermeņus kā slinkus, neveselīgus vai bezatbildīgus.

Svara stigma - sociāls process, kurā cilvēki tiek kaunināti vai diskriminēti viņu ķermeņa svara dēļ un lielāks ķermeņa svars tiek pozicionēts kā indivīda vaina un morālā nepilnība. Svara stigma darbojas strukturālā un kultūras līmenī, ne tikai individuālā, un tā rada zinātniski pierādītu kaitīgumu garīgajai, fiziskajai un sociālajai veselībai.

Veselība - sarežģīts un daudzšķautņains jēdziens, kas sevī ietver fizisko, garīgo un sociālo labklājību. Ķermeņatbrīvošanās principi apstrīd šauru, uz svaru vērstu, veselības definīciju un uzsver ķermeņu autonomiju, piekļuvi aprūpei un brīvību no stigmatas kā būtiskus elementus labklājības nodrošināšanai.

1. Kopsavilkums

“Ķermeņatbrīvošanās dzimumu līdztiesībai Eiropā” ir ziņojums, kurā pētām ar ķermeņa tēlu saistītu bažu radīto spiedienu, ķermeņa kaunināšanu un pieredzēto svara diskrimināciju jauniešu vidū Latvijā, Čehijā un Kiprā. Ziņojumā mēs aplūkojam ķermeņa tēlu un svara stigmatu kā dzimumspecifisku sociālu tēmu, kas ietekmē jaunu sieviešu labklājību, līdzdalību un vienlīdzību. Erasmus+ un jaunatnes darba kontekstā šīs tēmas joprojām ir grūti risināmas, tāpēc ziņojums identificē galvenās atbalsta sistēmu nepilnības un piedāvā praktiskus ieteikumus, lai stiprinātu ķermeņa autonomiju un iekļaušanu ar jaunatnes darba un citu rīku palīdzību.

Analīze balstīta uz aptaujas atbildēm no 169 jaunām sievietēm vecumā no 18 līdz 35 gadiem. Lai arī dati nav statistiski reprezentatīvi, tie sniedz būtisku ieskatu dzīvē gūtajās pieredzēs, kas var noderēt dažādu jomu speciālistiem - praktiķiem. Par izskatā balstītiem aizspriedumiem ziņoja respondentes visos ķermeņa izmēros, taču sievietes lielākā ķermenī šo kaitējumu piedzīvoja biežāk un skaudrāk. Viņas ziņoja arī par zemāku apmierinātību ar savu izskatu un zemāku pārliecību reaģēt uz negatīviem komentāriem. Jaunās sievietes ķermeņa kaunināšanu visbiežāk piedzīvoja izglītības iestādēs un ģimenes vidē. No tā secinām, ka tieši vide, kurai vajadzētu būt atbalstošai ir tā, kas var aktīvi veicināt stigmu. Visizplatītākā bija verbālā diskriminācija (mutiski aizvainojumi), taču daudzas saskārās arī ar nevērīgu izturēšanos dažādās institūcijās (īpaši medicīnas iestādēs). Šādām situācijām bija visvairāk ietekmes uz garīgo veselību, kam sekoja fiziskā labklājība un līdzdalība. Daudzas jaunās sievietes aprakstīja, ka izvairās no sociālām situācijām, kur viņu ķermeņi varētu tikt vērtēti - sportošanas, pludmales apmeklējuma, saviesīgiem pasākumiem, apģērbu iegādes un romantiskām attiecībām.

Veicot trūkumu analīzi, secinājām, ka jaunajām sievietēm šajās valstīs nepieciešami praktiski rīki, vairāk formāla atbalsta, kā arī plašākas pārmaiņas kultūrā. Respondentes izteica vēlmi apgūt konkrētas prasmes, piemēram, pārliecinošu komunikāciju, personīgo robežu noteikšanu, emociju regulāciju un veidus, kā reaģēt uz komentāriem par ķermeni, tostarp gatavus atbilžu paraugus un iespēju praktizēt šādas situācijas. Atbalstu viņas meklēja galvenokārt draugu un vienaudžu vidū, turpretī uzticēšanās formālajam atbalstam, tostarp jaunatnes darbiniekiem un speciālistiem, bija ļoti zema. Galvenie šķēršļi atbalsta meklēšanā bija kauns, vainas apziņa, kaitējuma normalizācija un bailes tikt nosodītai. Šādas sajūtas uzskatāmi norāda uz to, kā ārēja sociālā stigma laika gaitā kļūst par cilvēka iekšējo pārliecību. Erasmus+ un jaunatnes darba kontekstā šie rezultāti skaidri norāda uz nepieciešamību integrēt ķermeņatbrīvošanās principus, virzot uz dziļāku izpratni par sistēmiskiem trūkumiem un kaitējumiem, kā arī veicinot kopienas savstarpējo atbalstu un attīstot praktiskas pašizstāvēības prasmes.

Mēs ceram, ka šis ziņojums sniegs iedvesmu un praktiskus ieteikumus pedagogiem, jaunatnes darbiniekiem, aktīvistiem un daudziem citiem, kas strādā ar jaunām sievietēm un dzimumu līdztiesības jautājumiem. Mēs patiesi vēlamies, lai tas rosina pārdomas arī sieviešu draugiem, partneriem un ģimenes locekļiem, kā arī pašām sievietēm neatkarīgi no to vecuma. Tādā veidā mēs visi kopā varam veicināt izpratni un mainīt kultūru, kurā cilvēka vērtība tiek noteikta balstoties uz ārējo izskatu.

2. Ievads

Pēdējos gados ķermeņa tēls un svara aizspriedumi tiek arvien vairāk pētīti un iekļauti sarunās par veselību. Tomēr plašākai sabiedrībai joprojām trūkst izpratnes par šo jautājumu radīto sociālo kaitējumu. To novērojam arī savā darbā ar Erasmus+ finansētiem jaunatnes projektiem. Vēl garš ceļš ir ejams, lai plašā sabiedrībā atzītu šo problēmu ietekmi un ieviestu jēgpilnus risinājumus. Svara diskriminācija, aizspriedumi un ķermeņa kaunināšana būtiski ietekmē jauniešu ķermeņus un psihisko veselību, bet šajā jomā ar tām saistītas iniciatīvas sociālas problēmām saistītas iniciatīvas ir uzsāktas tikai pēdējos gados. Šādas diskriminācijas risināšanai veltītu projektu skaits joprojām ir ļoti neliels.

Svarīgi uzsvērt, ka priekšstatī par ķermeni neveidojas tikai individuālu pieredžu rezultātā. Tos rada un pastiprina sistēmiski faktori kā dzimumu normas, klasiskie un sociālie mediji, kapitālisms, globalizācija, modes un skaistumkopšanas industrijas, diētu kultūra, kā arī farmācijas nozares paustās pārlicības. Neskatoties uz naratīviem par pieaugošu individuālo brīvību, digitalizācija un globalizācija ir pastiprinājušas šauru un normatīvu ķermeņa ideālu izplatību pāri robežām un paaudzēm. Šajā kontekstā jaunām sievietēm kritiskā domāšana, ķermeņa autonomija un spēja stāties pretī uzspiestām normām kļūst par būtiskām prasmēm savas dzīves veidošanai.

Lai arī jaunatnes darbs un jo īpaši Erasmus+ programma ir nozīmīgi elementi iekļaujošākas sabiedrības veidošanā un palīdz jauniešiem izdzīvot piepildītāku dzīvi, esam novērojušas, ka darbs ar ķermeņa tēla un ķermeņa izmēra jautājumiem šajā jomā joprojām ir būtisks izaicinājums. Šīs tēmas ir dziļi iesakņojušās kultūras normās, tās ir ļoti personiskas un bieži saistītas ar piedzīvotu kaunu, izstumšanu un dažādām traumām. Tādēļ to risināšana prasa rūpīgas, ētiskas un metodoloģiski pamatotas pieejas, lai spētu radīt gan jēgpilnas pārmaiņas, gan pasargātu no turpmāka kaitējuma tos cilvēkus, ar kuriem strādājam, .

Šis ziņojums atspoguļo to, kā jaunatnes darbs, izglītība, pilsoniskā sabiedrība un citas iesaistītās puses var efektīvāk atbalstīt jaunu sieviešu labbūtību, līdzdalību un spēju proaktīvi rīkoties. Apzināti balstot mūsu secinājumus viņu dzīves pieredzē, ziņojuma mērķis ir veicināt tādu jaunatnes darba pieeju attīstību, kas vērstas pret ķermeņa dažādībā balstītu nevienlīdzību un atbalsta jaunu sieviešu kolektīvo spēku, pašpārlicību un spēju pretoties sistēmām, kas ikdienas dzīvē reproducē dzimumu ierobežojumus. **Nemot vērā, ka šos principus izmanto un praksē ir pārbaudījuši aktīvisti visā pasaulē, kā arī to efektivitāti arvien biežāk apstiprina pētījumi, savā darbā izmantojam ķermeņatbrīvošanās (body liberation) un resnuma pieņemšanas (fat acceptance) pieejas kā inovatīvu metodoloģiju dzimumu līdztiesības un sieviešu iespējošanas veicināšanai.**

3. Teorija un fona informācija

Dzimumu līdztiesība ir viena no Eiropas Savienības pamatvērtībām un tiesiskajiem principiem, tomēr sievietes dalībvalstīs joprojām saskaras ar būtiskām atšķirībām atalgojumā, aprūpes pienākumu sadalē, drošībā, piekļuvē veselības aprūpei un lēmumu pieņemšanas varā. Tā kā ES īsteno savu 2026.–2030. gada dzimumu līdztiesības stratēģiju ar pastiprinātu uzsvaru uz interseksionalitāti un veselību, svara diskriminācijas iekļaušana šajā diskusijā piedāvā savlaicīgu iespēju pievērsties līdz šim maz pētītam aspektam. Ir būtiski analizēt un ņemt vērā, kā ar ķermeņu dažādību saistīta diskriminācija, svara stigmatizācija un šauri skaistuma standarti pastiprina šīs dzimumu nevienlīdzības formas un ierobežo sieviešu pilnvērtīgu līdzdalību sabiedrībā. To mazināšanai jāsakas ar atbalstu gados jaunām sievietēm, un nākamajās sadaļās piedāvājam ieskatu, kā tur nokļūt.

Dzimumspecifiski ķermeņu ideāli un ķermeņu kontrole

Pētījumi liecina, ka sieviešu ķermeņus ietekmē sabiedrības gaidas, kultūras normas, atspoguļojums medijos un sociālā vide, kopumā radot priekšstatus tam, kā sievietēm savs ķermenis ir jāuztver un jāpielāgo¹. Ar **ķermeņu kontroli (body policing)** saprot ikdienas prakses, kas neformāli uztur šīs pastāvošās normas - cilvēki novēro, vērtē un regulē (īpaši sieviešu) izskatu un uzvedību, izmantojot komentārus, kritiku un citas sociālā spiediena formas. Sociāli pieņemamas sievišķības uzturēšana bieži prasa nepārtrauktu piepūli un pašdisciplīnu. Feministiskā pētniecība norāda, ka no sievietēm tiek sagaidīts ieguldīt nozīmīgu daudzumu laika, uzmanības un citu ikdienas darbību caur ķermeņkopšanu, diētu ievērošanu, stājas un uzvedības regulēšanu ar mērķi veidot ķermeni, kas atbilst dominējošajām sievišķības un pievilcības normām².

Šāds spiediens ir īpaši izteikts jaunu sieviešu vidū. Sociālo mediju vide un pret resnumu vērstas attieksmes pastiprina ķermeņu kontroli un ir saistītas ar pastāvīgu to pārbaudīšanu, zemu pašvērtējumu, svara aizspriedumiem, kā arī paaugstinātu ēšanas traucējumu un depresijas risku³. Saskaņā ar European Institute for Gender Equality datiem, pusaudzes un jaunas sievietes Eiropā ziņo par sliktāku mentālo veselību nekā zēni, daļēji saistot to ar pastāvīgām

¹ Sadık, R., & Yılmaz, G. N. (2025). Female body perception: social norms, criticism, and the impact of weight perception. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 20(1), 2564088.

² Bartky, S. L. (2015). *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. Routledge.

³ Pearl, R. L., Sharpe, H., Puhl, R. M., & Crandall, C. S. (2021). Weight stigma and social media: Evidence and public health solutions. *Frontiers in Nutrition*, 8, Article 739056.

bažām par izskatu, neapmierinātību ar savu ķermeni un svaru. Gandrīz katra otrā meitene (47%) norāda uz mentālās veselības grūtībām vismaz reizi nedēļā, salīdzinot ar 34% zēnu⁴. Sociokulturālais spiediens attiecībā uz izskatu un šauru, bieži nerasniedzamu, skaistuma ideālu internalizācija palielina neapmierinātību ar ķermeni - tas ir plaši dokumentēts riska faktors traucētai ēšanas uzvedībai un ēšanas traucējumiem pusaudžu meiteņu un jaunu sieviešu vidū⁵.

Lai arī daudzas sievietes šo spiedienu atpazīst savā ikdienas dzīvē, plašāka izpratne par to strukturālo ietekmi (iespēju ierobežošanu un ilgtermiņa sekām uz mentālo veselību) joprojām ir ierobežota. Līdzīgi secinājumi tika gūti arī jauniešu darbnīcās, kas īstenotas [BodyKind](#) projekta ietvaros Latvijā, Čehijā un Maķedonijā. Tajā dalībnieki, īpaši meitenes un jaunas sievietes, norādīja uz vārdu krājuma, prakses un drošas vides trūkumu, lai runātu par savu ķermeni neitrālā un nestigmatizējošā veidā.

Svara diskriminācija un aizspriedumi kā dzimumspecifisks izaicinājums

Svara diskriminācija (bieži dēvē arī par svara stigmatu, resnumfobiju, resnummīziju u.c., atkarībā no konteksta) ir negatīvas attieksmes, uzskati un prakses, kas vērstas pret cilvēku viņa ķermeņa izmēra vai svara dēļ. Tā var būt vēsta arī pret cilvēkiem ar normatīvu ķermeņa izmēru ar nolūku viņus iebiedēt nepieņemties svarā, veicinot pārliecību, ka svara pieaugums ir galēja morāla neveiksme. Tā var izpausties kā sociālā, asociatīvā vai pašstigma. Šī parādība ir ļoti izplatīta, taču joprojām nav pietiekami pētīta, īpaši jaunatnes darba kontekstā⁶.

Veicināt diskusiju par svara stigmatu ir steidzama nepieciešamība, jo lielākajā daļā pasaules valstu joprojām ir likumīgi diskriminēt cilvēkus viņu ķermeņa izmēra vai svara dēļ. Tā ir **sociāli pieņemta diskriminācijas forma**, kas dokumentēta izglītībā, veselības aprūpē, nodarbinātībā, masu medijos, sociālajos medijos un starppersonu attiecībās⁷. Mūsu neatkarīgajā pētījumā, kurā piedalījās 342 lielākā ķermenī dzīvojoši eiropieši, tika konstatēts, ka šī parādība ir ārkārtīgi izplatīta. 88,3% respondentu savas dzīves laikā bija piedzīvojuši ķermeņa kaunināšanu, 67,3% bija saskārušies ar diskrimināciju, un 62,3% bija piedzīvojuši naida runu, kas saistīta ar viņu ķermeņa formām vai izmēru. Savukārt, 17,6% šo iemeslu dēļ bija piedzīvojuši pat fizisku vardarbību. Visbiežāk šādu rīcību veica ģimenes locekļi (70,6%), vienaudži izglītības vidē (61,8%), veselības aprūpes darbinieki (61,5%) un svešinieki publiskās vietās (51%).

Svara diskriminācija ir dzimumu nevienlīdzības jautājums arī tāpēc, ka sieviešu un vīriešu ķermeņu izmēriem tiek piešķirtas atšķirīgas sociālās nozīmes. Sieviešu sociālā vērtība joprojām lielākā mērā tiek saistīta ar izskatu, kas nozīmē, ka lielāks ķermeņa svars bieži izraisa lielākas

⁴ European Institute for Gender Equality. (2021). [Body image drives poor mental health, especially in youth](#).

⁵ Breault-Hood, J. (2023). Sociocultural Pressures, Thin-Ideal Internalization, Body Dissatisfaction, and Eating Pathology in Young Adult Women (Doctoral dissertation, Loma Linda University).

⁶ Puhl, R. M., & Lessard, L. M. (2020). Weight stigma in youth: Prevalence, consequences, and considerations for clinical practice. *Current Obesity Reports*, 9(4), 402–411.

⁷ Latner, J. D., et al. (2021). Potential policies and laws to prohibit weight discrimination: Public views from four countries. *Milbank Quarterly*, 99(4), 1181–1201.

sociālās un ekonomiskās sankcijas - sliktāku attieksmi darba tirgū, zemāku atalgojumu un zemāku novērtējumu starppersonu attiecībās^{8,9}. Tādējādi izmēra diskriminācija nepastāv izolēti, bet pastiprina esošās dzimumu nevienlīdzības, ietekmējot sieviešu piekļuvi nodarbinātībai, veselības aprūpei, sociālajai līdzdalībai un personiskajām attiecībām visas dzīves gaitā. Pat neiedzīļinoties sarežģītākos sistēmiskos skaidrojumos, šie ir nozīmīgi argumenti svāra un ķermeņa izmēru diskriminācijas risināšanai dzimumu līdztiesības veicināšanā.

lespāids uz jaunu sieviešu mentālo veselību un līdzdalību

Iepriekš aprakstītie izaicinājumi ir satraucoši, jo pētījumi norāda uz to, ka **svāra aizspriedumi un neapmierinātība ar ķermeni sākas jau agrīnā vecumā**. Tie lielā mērā veidojas apkārtējo naratīvu internalizācijas rezultātā, ko jaunieši uztver no ģimenes, medijiem un vienaudžiem. Tā rezultātā cilvēks pieņem šos negatīvos stereotipus, svāra un izskata normatīvus par patiesiem, vēlāk tos attiecinot arī uz sevi un vērtējot savu ķermeni pēc šiem standartiem¹⁰.

Eiropas aptauju dati rāda, ka aptuveni viena trešdaļa pusaudžu, tostarp apmēram 34% meiteņu, uzskata sevi par pārāk resnām (tikai aptuveni puse no šī skaita klīniski var tikt klasificētas kā ar lieko svāru). Pētījumi konsekventi norāda, ka ievērojama daļa pusaudžu meiteņu ziņo par neapmierinātību ar savu ķermeni¹¹. Liela mēroga starptautiskie pētījumi atspoguļo, ka bažas par svāru un izskatu meiteņu vidū ir izplatītas jau 10–12 gadu vecumā un pakāpeniski pieaug pusaudžu vecumā¹².

Šādas pieredzes pakļauj jauniešus paaugstinātas trauksmes riskam - galvenokārt depresīviem simptomiem, zemam pašvērtējumam un domām par pašnāvību. Papildus, tās veicina arī sliktākus sociālos un akadēmiskos rezultātus, nelabvēlīgas sekas uz fizisko veselību, tostarp traucētu ēšanas uzvedību, zemāku fiziskās aktivitātes līmeni, atkarību rosinošo vielu lietošanu un svāra pieaugumu¹³. Tādā veidā tiek ietekmēta arī pašpārlicība un līdzdalība sociālajās, izglītības un profesionālajās aktivitātēs, radot atstumšanu un ar to saistītas sekas uz cilvēka dzīvi.

⁸ Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941–964.

⁹ Tiggemann, M., & Rothblum, E. D. (1998). Gender differences in social consequences of perceived overweight in the United States and Australia. *Sex Roles*, 38(1–2), 75–86.

¹⁰ (Rebecca M. Puhl & Chelsea A. Heuer, 2009).

¹¹ Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024.

¹² World Health Organization. (2020/2022). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report on adolescent health and well-being*. WHO Regional Office for Europe.

¹³ Puhl, R. M., & Lessard, L. M. (2020). Weight stigma in youth: Prevalence, consequences, and considerations for clinical practice. *Current Obesity Reports*, 9(4), 402–411.

Dzīvojot netaisnīgā pasaulē ir dabiski meklēt risinājumus sistēmiskiem izaicinājumiem, stājoties pretī sistēmām, kas ir daudz ietekmīgākas par ikkatru individu. Tas, ko mēs saucam par ķermeņatbrīvošanos (body liberation) ir viena no pieejām, kas radās ASV 20. gadsimta 60. un 70. gados resnu, kvīru, melnādainu sieviešu organizētajās kustībās.

Lai arī plašāk pazīstam terminu “ķermeņa pozitīvisms”, tā sākotnējo nozīmi ir atšķaidījis korporatīvais mārketingš. Tā iespaidā šī pieeja tagad nozīmē beznosacījumu ķermeņa pieņemšanu, vienlaikus neuzņemoties atbildību par jēgpilnu daudzveidības atspoguļošanu vai strukturālām pārmaiņām. Šī iemesla dēļ daudzi aktīvisti dod priekšroku ķermeņatbrīvošanās principiem, jo tie paver konceptuālu iespēju novirzīt atbildību par pastāvošajām netaisnībām no indivīda uz sistēmām, kā arī skaidri uzsver kopienas nozīmi gan dziedināšanā, gan pretošanās kustībā.



Ķermeņatbrīvošanās ir sociāla un politiska kustība, kas vērsta uz atbrīvošanos no sabiedrības gaidām un sociālās apspiešanas sistēmām, kuras noteiktus ķermeņus (vai tipus) uzskata par vērtīgākiem, veselīgākiem vai vēlamākiem nekā citus. Tā uzsver, ka visi ķermeņi ir pelnījuši cieņpilnu attieksmi neatkarīgi no to izmēra, formas, fiziskajām spējām, dzimuma vai citām ārējām īpašībām.

Mūsu projektā “Body Liberation for Gender Equality” mēs ķermeņatbrīvošanos uztveram kā principu un vērtību kopumu, kas sniedz iespēju veidot uz kopienu vērstu, jēgpilnu un iekļaujošu atbalstu dažādiem ķermeņiem, kuri saskaras ar ķermeņa kaunināšanu un svara diskrimināciju. Iespējot sievietes veidot veselīgākas attiecības ar savu ķermeni, mēs veicinām dzimumu līdztiesību.

Visauri šim ziņojumam un citām aktivitātēm, mēs ķermeņa atbrīvošanās principus izmantojam kā **metodoloģisku vadlīniju**. Tie ir:

1. Nevis indivīda vainošana, bet sistēmiska analīze

Individuālai dziedināšanai un kultūras pārmaiņām ir būtiski atzīt, kā sistēmas ir atbildīgas par pastāvošajām netaisnībām. Mums tiek mācīts, ka daži ķermeņi ir vērtīgāki par citiem un neatbilstība šiem standartiem ir morāla neveiksme - tā rada kaunu, neapmierinātību ar ķermeni, izstumj un ierobežo dzīvi. Viens no veidiem šo ierobežojumu mazināšanai, ir izprast kā svara aizspriedumi, izmēru diskriminācija (sizeism), vecuma diskriminācija (ageism) un dzimumu nevienlīdzība veido mūsu priekšstatus un pieredzes šajā pasaulē. Tiklīdz mēs to apzināties, kļūst vieglāk atbrīvoties no kaitīgu vērtību internalizācijas un autentiski dzīvot ar lielāku brīvību un rīcībspēju.

2. Ikatrs ķermenis ir pelnījis autentisku dzīvi

Daudziem ķermeņa kaunināšana, svara aizspriedumi un cita veida nevienlīdzīga attieksme padara autentisku dzīvi par gandrīz neiespējamu. Lai veidotu vidi, kurā ikviens jūtas piederīgs, mēs aicinām attīstīt radikālu visu ķermeņu pieņemšanas kultūru, neatkarīgi no izmēra, izskata vai sociālā statusa. Šis princips balstās pārliecībā, ka visi ķermeņi ir tiesīgi uz cieņu, iespējām un dzīvespriecīgu dzīvi. Tā veido pamatu darbībām un rīcībpolitikām, kas vērstas uz iekļaujošākas un taisnīgākas sabiedrības veidošanu.

3. Kopiena un rūpes ir priekšnoteikumi dziedināšanai

Daudzas no mūsu emocionālajām rētām un šaubām par savu ķermeni rodas tieši sociālās situācijās, tāpēc to dziedēšanai arī jānotiek cilvēcīgās attiecībās. Pārmaiņas nevar balstīties tikai uz indivīdu atbildību, jo dažādu ķermeņu ierobežošana ir dziļi iesakņojusies kultūrā un to kultivē spēcīgas sistēmas, kas reti par prioritāti uzstāda individuālu labbūtību. Veidojot drošas un rūpju pilnas kopienas sociālajai pretestībai, mēs organizējam momentus pastāvīgā ārējā spiediena mazināšanai uz mūsu ķermeņiem, kā arī paveram iespējas jēgpilnai individuālai un kolektīvai vērtību maiņai.

4. Intersekcionalitāte palīdz risināt sarežģītus izaicinājumus

Katram no mums ir vairākas identitātes, kas ietekmē dzīves pieredzes un to, kā piedzīvojam šo pasauli. Ir būtiski pievērst uzmanību tam, kā savstarpēji pārklājošās identitātes (piemēram, dzimums, rase, ķermeņa izmērs, sociālā šķira, invaliditāte) ietekmē sociālo atstumšanu. Šāda intersekcionala pieeja palīdz labāk izprast piedzīvotās pieredzes, ar tām saistītos izaicinājumus un radīt mērķtiecīgas intervences tādi dzimumu līdztiesības veicināšanai, kas par prioritāti uzstāda tos, kam atbalsts un aizsardzība nepieciešama visvairāk.

4. Kā mēs veicām šo pētījumu

4.1. Datu iegūšanas process

Datu vākšana tika veikta ar četru aptaujas formu palīdzību, izmantojot Typeform rīku. Pilotversiju izplatījām angļu valodā, pēc tam tulkojot to latviešu un čehu valodās (Kiprā tika izmantota angļu valodas versija). Šīs aptaujas tika izplatītas iesaistīto organizāciju sociālo mediju kanālos, kā arī dalītas klātienē pasākumos un aktivitātēs. Aicinājumā piedalīties uzrunājām sievietes vecumā no 18 līdz 35 gadiem, kuras ir piedzīvojušas neapmierinātību ar savu ķermeni, ķermeņa kaunināšanu, ar izskatu saistītu aizspriedumus vai cita veida spiedienu mainīt sava ķermeņa izmēru, formas vai izskatu.

Ziņojumā tika uzsvērts, ka dalība ir brīvprātīga un anonīma, kā arī aptaujas aizpildīšana aizņems aptuveni 6-10 minūtes. Respondentes tika informētas, ka iegūtie rezultāti tiks izmantoti atbalsta materiālu un mācību satura izstrādei, tostarp izglītojošu resursu un kapacitātes stiprināšanas rīku veidošanai darbam ar jaunatni un neformālajā izglītībā.

4.2. Pētījuma dalībnieces

Pētījuma respondentes bija galvenokārt 18 līdz 35 gadus jaunas pilsētā dzīvojošas sievietes no Latvijas, Čehijas un Kipras ar augstāko izglītību. Lielākā daļa no viņām uzskata, ka dzīvo vidēja izmēra ķermenī.

Šis ziņojums balstīts uz datiem, kas iegūti četrās aptaujas anketās (vienota parauga tulkojumi), kuras aizpildīja 18–35 gadus jaunas sievietes no Latvijas (n=90), Čehijas (n=67), Kipras (n=8). Papildus tika veikta arī pilotaptauja angļu valodā (n=5), kopumā aptverot 169 respondentes. Lai arī ES jaunatnes politika un Erasmus+ formāli fokusējas uz 13–30 gadus veciem jauniešiem, šajā ziņojumā mēs esam izvēlējušās iekļaut jaunas sievietes līdz 35 gadu vecumam.

Mēs šo izvēli pamatojam ar ES dzimumu līdztiesības un sociālās iekļaušanas vadīnijām, kuros **bieži tiek izmantotas paplašinātas vecuma kategorijas līdz 34 vai 35 gadiem, lai precīzāk atspoguļotu strukturālās nevienlīdzības.** Jo īpaši Eiropas Komisijas Dzimumu līdztiesības stratēģija 2020–2025, Eurostat dati un citas rīcībpolitikas analizē jauno sieviešu situāciju vecuma grupās no 18 līdz 34/35 gadiem, **ņemot vērā ilgstošāku un uz dzimumu atšķirībām pamatotu pāreju pieaugušo statusā, ko ietekmē nestabils nodarbinātības statuss, aprūpes pienākumi un aizkavēta ekonomiskā patstāvība.**

No kopējā izlases apjoma (n=169) 44,7% dzīvoja pilsētā (n=76), 40,0% – galvaspilsētā (n=68), 8,8% – mazpilsētā vai ciemā (n=15) un 0,6% – lauku teritorijā (n=1), bet 5,9% nesniedza derīgu vai klasificējamu atbildi (n=10). Attiecībā uz izglītības līmeni 69,4% norādīja, ka ir ieguvušas augstāko izglītību (koledža vai universitāte; n=118), bet 30,6% norādīja, ka ir ieguvušas vidējo izglītību (piemēram, vidusskola; n=52).

Mums bija svarīgi izdalīt sieviešu pieredzes atkarībā no tā, kāda izmēra ķermenī viņas dzīvo. Tādēļ aicinājām viņas norādīt, kā viņas raksturotu sava ķermeņa izmēru. 54,7% to raksturoja kā vidēju (n=93), 27,6% – kā lielāku par vidējo (n=47), bet 15,9% – kā mazāku par vidējo (n=27), bet 1,8% nesniedza derīgu vai klasificējamu atbildi (n=3). Atbilžu atšķirības šo trīs grupu starpā tiks izmantotas, lai izceltu vairākus šī ziņojuma secinājumus.

Lai gan šīs atbildes sniedz nozīmīgu informāciju, no šī analīzes posma tika izslēgtas vīriešu, nebināru dalībnieku un mērķa vecuma grupai neatbilstošu sieviešu atbildes (kopā n=29), lai nodrošinātu atbilstību projekta mērķiem un izvirzītajiem atlases kritērijiem. Daļa respondentu (n=10) dzīvo ārpus savas valsts robežām, bet atbildēja aptaujas valodā, un tādēļ viņu atbildes šajā analīzē netika izslēgtas.

4.3. Aptaujas struktūra un tēmas

Aptauja sastāvēja no 19 jaukta tipa jautājumiem, apvienojot kvantitatīvo un kvalitatīvo datu iegūšanu. Lai arī tās galvenais mērķis ir nodrošināt pietiekami izsmeltošu kvalitatīvo informāciju atbalsta materiālu, izglītojošu resursu un mācību satura izstrādei projekta “Body Liberation for Gender Equality” ietvaros, iegūtie secinājumi sniedz nozīmīgu ieguldījumu ikvienam, kurš strādā ar šiem jautājumiem. Detalizētāks ieskats aptaujas anketā pieejams 1. pielikumā.

Aptaujas anketa sastāvēja no divām galvenajām daļām.

1. 14 slēgta tipa jautājumi bija vērsti uz:

- pieredzēm, kas saistītas ar ķermeņa apkaunošanu, netaisnīgu attieksmi vai ar izskatu, ķermeņa izmēru, formām vai svaru saistītiem aizspriedumiem;
- konkrētām piedzīvotās diskriminācijas formām;
- sociālajiem un institucionālajiem kontekstiem, kuros šī pieredze notikusi (ģimene, izglītības iestādes, veselības aprūpe, publiskā telpa, digitālā vide);
- atbalsta avotiem un palīdzības meklēšanas veidiem;
- [Likerta skalā] kopējo apmierinātību ar savu izskatu;
- [Likerta skalā] uztverto citu identitātes faktoru ietekmi uz piedzīvotajiem ar izskatu saistītajiem aizspriedumiem;
- [Likerta skalā] pašnovērtēto pārliecību par savu spēju reaģēt uz ķermenī kaunināšanu vai diskriminējošām situācijām.

2. Lai iegūtu kvalitatīva rakstura atziņas, 5 atvērtie jautājumi respondentēm deva iespēju plašāk izklāstīt:

- faktorus, kas palīdz justies drošāk vai vairāk atbalstītām, saskaroties ar ar ķermeni saistītu spiedienu vai komentāriem;
- šķēršļus, kas kavē meklēt atbalstu;
- prasmes vai zināšanas, kuras viņas uzskatītu par noderīgām, lai labāk aizstāvētu savas robežas vai tiesības;
- vēlamās pārmaiņas skolās, kopienās, darbā ar jaunatni vai sabiedrībā kopumā, lai labāk atbalstītu jauno sievietes ķermeņa autonomiju;
- papildu komentārus (pēc izvēles).

Papildus tam aptaujā tika iekļauti pamata demogrāfiskie jautājumi (vecums, dzimumidentitāte, izglītības līmenis, dzīvesvietas valsts un apdzīvotās vietas tips), kas tika izmantoti izlases aprakstam un filtrēšanai, lai pārliecinātos, ka to veido 18–35 gadus vecas jaunas sievietes. Turklāt apzināti tika iekļauts arī jautājums par interseksionalitāti, jautājot, vai respondents “jūt, ka ar izskatu saistīts ārējais vērtējums ir saistīts arī ar citiem viņas identitātes aspektiem (piemēram, etnisko piederību, seksualitāti, invaliditāti, vecumu)?”. Šādā veidā bija iespējams ņemt vērā dalībnieču pieredzi interseksionalitāti.

Lai arī gala rezultātos tiek izceltas apkopotas atziņas, aptaujas dizains nodrošina iegūto datu salīdzināmību starp valstīm, līdz ar to radot iespēju tos nākotnē izmantot arī citiem mērķiem.

4.4. Ētikas apsvērumi

Izmantotā metodoloģija balstījās feminisma pētniecības principos. Aptaujā ar ķermeni saistītā diskriminācija tika modelēta kā sociāla un strukturāla parādība, nevis individuāla neveiksme, un formulējumos apzināti izvairījāmies no medicīniskas vai patoloģizējošas valodas. Respondentu labbūtība īpaši tika ņemta vērā, uzsverot, ka tēma ir sensitīva un potenciāli traumējoša. Paskaidrojumā anketas sākumā skaidri uzsvērām, ka dalībniecēm jebkurā brīdī ir tiesības pārtraukt dalību, izlaist atsevišķus jautājumus vai izvēlēties atbildi “negribu norādīt”.

„Labi apzināmies, ka šī tēma var radīt nepatīkamas sajūtas un jautājumi anketā var atgādināt virkni traumatizējošu pieredzi. Tāpēc aicinām pret sevi izturēties ar rūpēm un, ja nepieciešams, ņemt pauzes, pārtraukt anketas aizpildīšanu vai vērsties pie terapeita pēc nepieciešamās palīdzības.”

Vēl viena no feminisma pētniecības prakses pārņemta pieeja ir viedokļa teorija (standpoint theory). Individu sociālās pozīcijas (piemēram, dzimums, sociālā klase vai ķermeņa svars)

ietekmē to, kā viņi izprot pasauli un tajā rada zināšanas.¹⁴ Feministiskajā, socioloģiskajā un kritiskajā pētniecībā šo perspektīvu izmanto, lai analizētu sociālās nevienlīdzības, centrā izvirzot marginalizēto grupu pieredzes, un līdzīgi šajā ziņojumā mēs pievēršamies dzimumu nevienlīdzībai. Tāpēc jēgpilnāka ieskata gūšanai viņu realitātēs, mēs izvēlējamies jaunajām sievietēm ļaut atbildēt pašām par to, kāda veida atbalsts viņām būtu nepieciešams.

Turpinot balstīties uz mūsu darba sociālo ietekmi, ziņojuma noslēdzošajā daļā tiek iekļauti secinājumi un ieteikumi darbam ar jaunatni, pilsoniskajai sabiedrībai un citām iesaistītajām pusēm. Tie balstīti gan aptaujas rezultātos, gan iesaistītā personāla pieredzē darbā dzimumu līdztiesības, resnuma pieņemšanas un ķermeņatbrīvošanās jomās.

Dalība aptaujā bija anonīma, izņemot gadījumus, kad dalībnieces izteica vēlmi saņemt šīs aptaujas rezultātus. Šādos gadījumos e-pasta adreses tika atdalītas no atbilžu kopas un saskaņā ar VDAR principiem tiek glabātas atsevišķi, vietā, kur tām nepieklūst visi projektā iesaistītie darbinieki.

4.5. Ierobežojumi

Lai arī šie rezultāti ir nozīmīgi un būtiski dzimumu līdztiesības veicināšanai darbā ar jaunatni, tiem ir būtiski akadēmiski ierobežojumi - uz kvantitatīvajiem datiem balstītos secinājumus nevar izmantot ārpus to konteksta kā atsevišķus statistiskus apgalvojumus.

Šo apgalvojumu balstām uz turpmāk minētajiem apsvērumiem. Respondentu grupa ir mērķtiecīgi veidota un nav statistiski reprezentatīva. Dalībnieču piesaiste, izmantojot organizāciju tīklus un sociālos medijus, rezultējās ar pārmērīgu pilsētās dzīvojošu, augsti izglītotu jauno sieviešu pārstāvniecību, no kurām daudzas jau bija iesaistītas dzimumu līdztiesības vai ar ķermeņu dažādību saistītu tēmu jomā. Turklāt, skaidrs aicinājums piedalīties personām ar pieredzētu nevienlīdzīgu attieksmi, visticamāk, nosvēra atbilžu sadalījumu par labu tām, kuras šādu pieredzi jau ir guvušas. Dati balstās uz pašu uztvertiem priekšstatiem un aplēsēm - tās ir piemērotas mācību vajadzību identificēšanai, taču neatspoguļo objektīvi izmērāmu informāciju par diskriminācijas izplatību. Vēl viens ierobežojums ir atšķirīgais izlases lielums starp valstīm. Tas ierobežo starpvalstu salīdzināmību, kas šajā gadījumā nav bijis mūsu mērķis. Līdz ar to rezultāti uztverami kā pratiski pielietojami, ar mērķi radīt jēgpilnu Erasmus+ apmācību dizainu, nevis veidot vispārinājumus valstu līmenī. Jāņem vērā arī, ka, neraugoties uz kopīgu aptaujas paraugu, atbildes varēja ietekmēt valodas un kultūras atšķirības, kā arī tulkojumi - iegūtos kvalitatīvos datus.

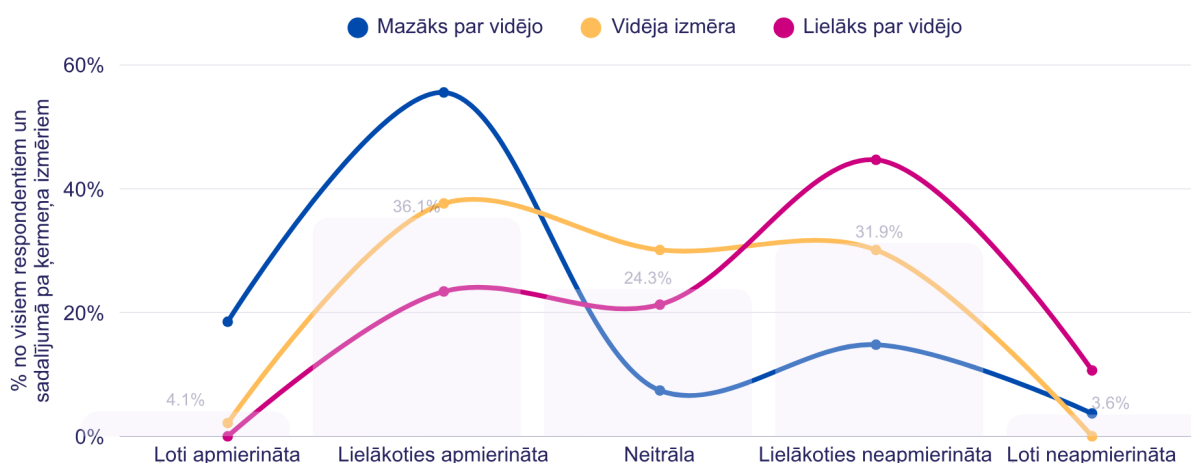
¹⁴ Silvestre Cabrera, M., López Belloso, M., & Royo Prieto, R. (2020). The application of feminist standpoint theory in social research. *Investigaciones Feministas*, 11(2), 307–318.

5. Ko piedzīvo jaunas sievietes

Šī nodaļa sniegs informāciju par aptaujā iesaistīto sieviešu sociālo fonu un ļaus iegūt ieskatu viņu pieredzēs dažādos kontekstos. Papildus tam, šie dati tiek atspoguļoti tādā veidā, lai izceltu vienojošas iezīmes, kas, kombinācijā ar citu pētnieku atziņām, veicina izpratni par tēmām un izaicinājumiem saistībā ar ķermeņa tēlu, svara aizspriedumiem un dzimumu līdztiesību mērķa grupā.

Kā nozīmīgu aspektu, kas ietekmē sieviešu pieredzi ikdienā, aptaujā jautājām respondētņu aplēses par sava ķermeņa izmēru. No visām 169 sievietēm vairākums (n=93 jeb 54,7%) savu ķermeni raksturoja kā vidēja izmēra, 27,6% (n=47) – kā lielāku un 15,9% (n=27) – kā mazāku par vidējo. Lai gan šis vērtējums nav objektīvs, izvēlēta pieeja ir mērķtiecīga un ļauj analizēt **ķermeņa izmēra perspektīvu attiecībā pret konkrēto sieviešu sociālo vidi**, tādējādi padziļinot izpratni par viņu pieredzēm. Mums jau ir zināms, ka cilvēki lielākā vai mazākā ķermenī par vidējo biežāk sastopas ar svara aizspriedumiem,¹⁵ un šeit gūtā informācija ļauj ņemt vērā arī sociālās privilēģijas šo cilvēku dzīvē. Tā kā šis nav šī ziņojuma galvenais fokuss, saistības starp šiem rādītājiem tiks padziļināti analizētas tikai atsevišķos jautājumos.

Lai nodrošinātu, ka atbildes uz atvērtajiem jautājumiem palīdz sasniegt mūsu galveno mērķi identificēt to sieviešu vajadzības, kurām nepieciešams atbalsts salīgšanai ar savu ķermeni, mēs jautājām, vai viņas ir sajutušas netaisnīgu izturēšanos, atstumšanu, kaunināšanu vai citādus aizspriedumus sava svara, ķermeņa izmēra vai formu dēļ.



Attēls nr.1: Respondētņu aplēstais situāciju biežums, kad tās jutušas netaisnīgu izturēšanos, atstumšanu, kaunināšanu vai citādus aizspriedumus sava svara, ķermeņa izmēra vai formu dēļ

¹⁵ National Eating Disorders Association. (2024). Weight stigma. National Eating Disorders Association. <https://www.nationaleatingdisorders.org/weight-stigma>

Attēls nr.1 ļauj izdarīt vairākus secinājumus. Pirmkārt, ir skaidri redzams, ka visās ķermeņa izmēru grupās vairākums sieviešu šādu kaunināšanu vai aizspriedumus ir piedzīvojušas vismaz reizēm – visā grupā tikai n=12 (7,19%) sievietes norādīja, ka nekad nav saskārušās ar šādām situācijām, savukārt 54,49% (n=91) minēja, ka tas noticis dažkārt, un aptuveni piektdaļa (20,96%, n=5) – bieži vai ļoti bieži. Tas sniedz nozīmīgu apliecinājumu, mūsu izvēlēta problēma, nav iedomāta, bet **aptaujātajā grupā tiek piedzīvota neatkarīgi no ķermeņa izmēra.**

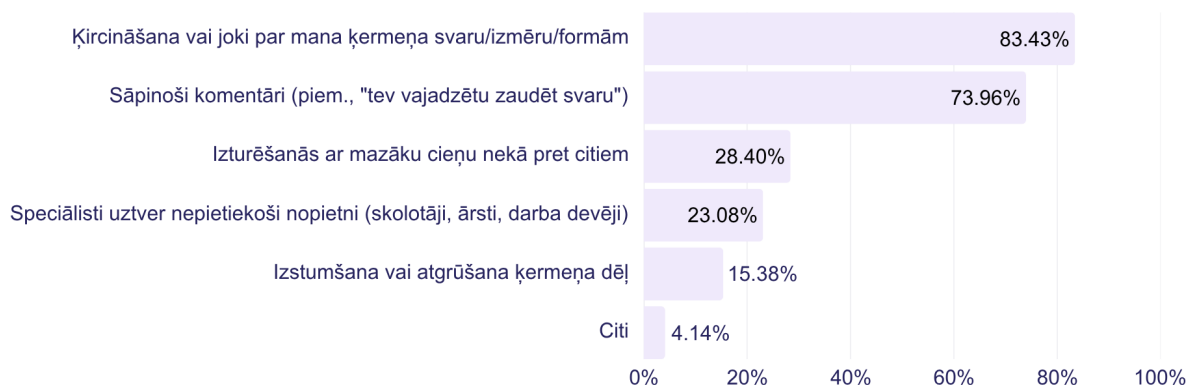
Otrkārt, būtiski ir izcelt atšķirības starp sievietēm dažādos ķermeņu izmēros. Skaidri redzams, ka līknes sakrīt starp atbildēm no sievietēm vidējos un mazākos par vidējo ķermeni. Vēl izteiktāks ir fakts, ka atbildi “nekad” izvēlējās tikai sievietes ar mazāku vai vidēja izmēra ķermeni (neviena lielākā ķermenī par vidējo). Ievērtības cienīgs ir arī secinājums, ka 9 no šīm 12 sievietēm, kas atbildēja “nekad” tomēr citos jautājumos norādīja, ka ir piedzīvojušas aizskarošus komentārus, ķircināšanu vai jokus. Tas formāli viņas izslēgtu no šīs kategorijas un liek domāt, ka šādus aizskaršanas veidus viņas neuztver kā izslēgšanu, kaunināšanu vai aizspriedumus. Tomēr šī grupa ir neliela, un tālākajā analīzē pie tās nekavēsimies.

Savukārt, līkņu labajā pusē redzams ka, lielākā ķermenī dzīvojošo sieviešu atbildēs iezīmējas skaidra tendence. Lielāka daļa no viņām norādīja, ka šādu netaisnīgu attieksmi piedzīvo “bieži” vai “ļoti bieži” (attiecīgi 34,04% - n=16 un 10,64% - n=5), kas kopumā (44,68%) sasniedz gandrīz to pašu proporciju atbildei “nekad” starp mazāka un vidēja izmēra ķermeņa grupās. Lai arī turpmākajā ziņojumā pieredzes tiks analizētas kopā kā visu jauno sieviešu kopums, šīs atšķirības starp trim grupām ir svarīgi paturēt prātā, aplūkojot visus turpmāk izklāstītos datus.

Sievietes, kuras savu ķermeni raksturo kā lielāka izmēra par vidējo, daudz biežāk izjūt kaunināšanu, atstumšanu vai netaisnīgu attieksmi sava ķermeņa izmēra, svara vai formu dēļ. Tas nozīmē, ka viņu dzīves ķermeniskā pieredze šajā sabiedrībā rada lielāku slodzi viņu garīgajai veselībai, līdzdalībai un pašvērtējumam. Kā cilvēktiesību aizstāvības entuziastes un profesionāles mēs šo grupu šī iemesla dēļ uztveram kā marginalizētu un aicinām ikvienu darbā ar jauniešiem iekļaut apsvērumus un praktiskus risinājumus, kas palīdz mazināt šo negatīvo ietekmi.

5.1. Jaunu sieviešu pieredžu raksturojums

Lai labāk izprastu jauniešu sieviešu pieredzes, noskaidrojām to, kāda veida svāra stigmatu viņas ir piedzīvojušas. 2. attēls parāda, ka **verbālas ar ķermeņa izmēru saistītas stigmatizācijas izpausmes ir visizplatītākās respondēšu vidū.**



Attēls nr.2: Pašu ziņoti piedzīvotās aizskaršanas veidi, % no visām respondentēm

Pārliecinošs vairākums, jeb 83,43% (n=141), ziņoja par ķircināšanu vai jokiem par savu ķermeni, un 73,96% (n=125) par aizskarošiem komentāriem, piemēram, aicinājumiem notievēt. Struktūrālas un institucionālas diskriminācijas formas arī ir piedzīvotas, taču retāk: pret 28,4% (n=48) ir piedzīvota izturēšanās ar mazāku cieņu, 23,08% (n=39) nav tikušas uztvertas nopietni speciālistu acīs, un 15,38% (n=26) tikušas izstumtas sava ķermeņa izmēra dēļ. Tas cieši sasaucas ar vajadzībām un vēlmēm pēc konkrētiem atbalsta veidiem, kuras definēsim vēlāk.

Lai identificētu situācijas un vides, kur mūsu turpmākais darbs varētu nest vislielāko ietekmi, mēs jautājām, kur jaunās sievietes ir pieredzējušas negatīvus komentārus vai netaisnīgu attieksmi saistībā ar savu ķermeni. Attēls nr.3 norāda, ka visbiežāk tas piedzīvots institucionālajā vidē un tuvās attiecībās.



Attēls nr.3: Pašu ziņots ieskaits vietās, kurā piedzīvotai negatīvi komentāri un aizskaršana, % no visām respondentēm

Skola vai universitāte (72,19%) un ģimene vai mājas vide (71,60%) ir visbiežāk minētās situācijas, kas izgaismo ciešo ķermeniskās stigmatas iesakņošanos ikdienas komunikācijā un tuvās attiecībās. Tas saskan ar citiem Eiropas pētījumiem, kuros norādīts, ka cilvēki visvairāk cieš no aizskarošas attieksmes vai komentāriem par ķermeni tieši tuvākajās attiecībās - ģimenē, draugu un romantiskajās attiecībās, kā arī izglītības iestādēs, un šīs pieredzes bieži saistās ar īpaši spilgtām atmiņām no bērnības un jaunības.¹⁶

Būtiska daļa respondentu ziņo arī par uz sevi vērstu ķermeņa kaunināšanu (43,20%), kas norāda uz pastāvošo aizspriedumu internalizāciju. Tālāk seko pieredze tiešsaistē un sociālajos medijos (34,32%) un publiskās vietās (32,54%). Lai gan skaitļi ir ievērojami zemāki, pieredze veselības aprūpē (24,85%) un darba vidē (21,89%) liecina, ka svara stigma izpaužas arī profesionālās un autoritatīvās vidēs, ne tikai neformālā komunikācijā.

No sniegtajām atbildēm var secināt, ka atbalsts tikšanai galā ar nebeidzamiem aizvainojumiem ikdienā un netaisnīgu attieksmi, ir ļoti būtisks un tam jāparedz dažādi scenāriji piedzīvoto izaicinājumu risināšanai. Vienlaikus visvērtīgākās atziņas un rezultāti no mūsu puses saistās ar palīdzību jaunām sievietēm orientēties šajās situācijās tuvās attiecībās un mājās, kā arī skolā un universitātē (jaunākām dalībniecēm) – vidēs, kurās viņām būtu jājūtas visdrošāk.

Tajā pašā laikā ir svarīgi piedāvāt atbalstu, kas palīdz mazināt ārējo aizspriedumu un uzskatu internalizāciju, lai stiprinātu jauno sieviešu iekšējos resursus un pašvērtējumu, kas pastāvētu neatkarīgi no sabiedrībā valdošajiem naratīviem.

5.2. Ietekme uz mentālo veselību un līdzdalību

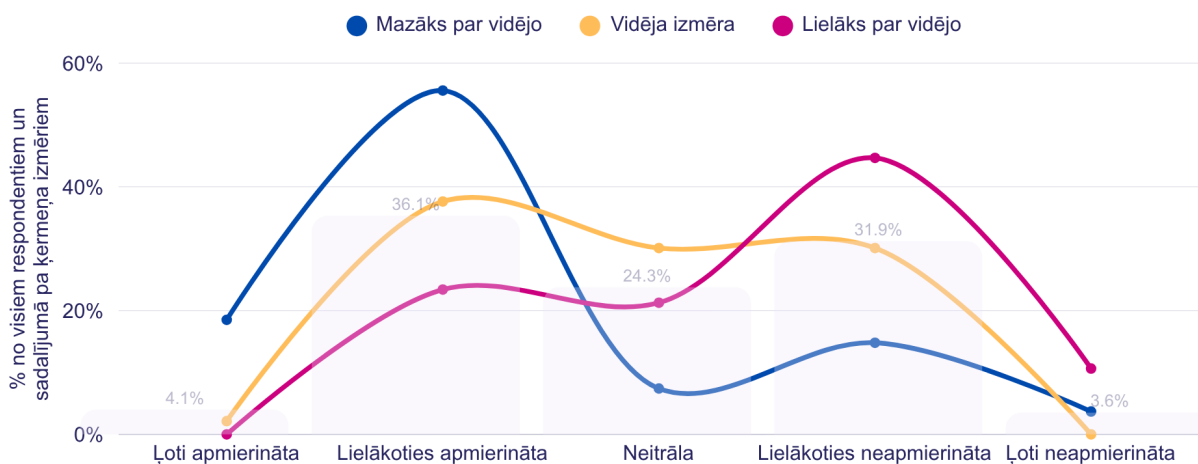
Pētījumi liecina, ka ķermeņa tēlu un ar ķermeni saistītu neapmierinātību rosina sociālā vide un pieredzētas situācijas. Tie ir būtiski un plaši dokumentēti faktori, kas saistīti ar psiholoģisku distresu un zemāku labklājību, īpaši jaunām sievietēm.¹⁷ Apziņa par šo bija galvenais motivators šī projekta izveidē. Tāpēc šajā ziņojumā mēs cenšamies labāk izprast pētījuma dalībnieces, jaunas sievietes, ar divu jautājumu palīdzību. Vienā jautājumā par apmierinātību ar savu izskatu, bet otrā - kādus ierobežojumus tā radījusi līdzdalībai ikdienas dzīves situācijās.

Vispārīga apmierinātība ar izskatu

Attēls nr.4 atspoguļo skaidras atšķirības apmierinātībā ar kopējo izskatu dažādās ķermeņa izmēru grupās. Respondentes, kuras savu ķermeni raksturoja kā mazāku par vidējo, visbiežāk (55,56%, n=15) norādīja, ka ir lielākoties apmierinātas, savukārt vidēja izmēra ķermeņa grupā atšķirības starp apmierinātību, neitrālu nostāju un neapmierinātību daudz neatšķiras.

¹⁶ Miltina, I. (2025). Fat Labor: Conceptualizing the Efforts of Coping with Fat Oppression.

¹⁷ Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864.

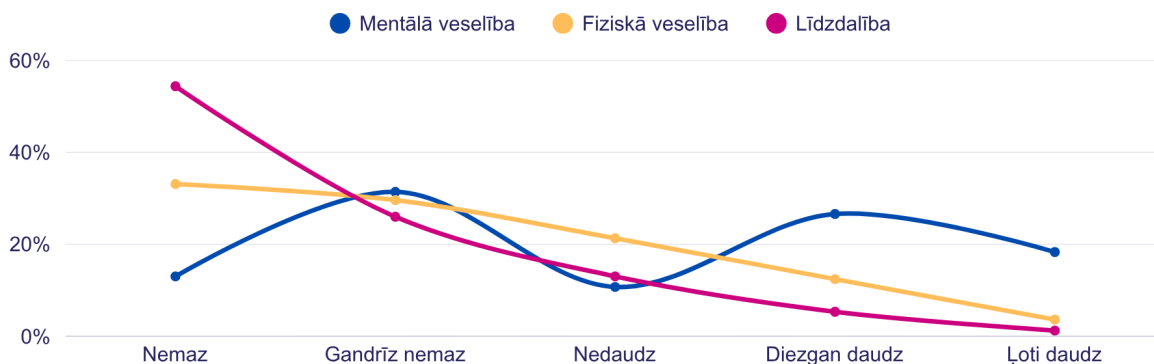


Attēls nr.4: Vispārīga apmierinātība ar savu izskatu pēdējo 12 mēnešu laikā

Pretstatā tam respondentes, kuras savu ķermeni raksturoja kā lielāku par vidējo, ievērojami biežāk norādīja, ka ar savu izskatu ir pārsvarā neapmierinātas (44,68%, n=21) vai pilnībā neapmierinātas (10,64%, n=5), un neapmierinātība šajā grupā skaidri pārsniedz apmierinātību. Kopumā tendence norāda uz **ciešu saistību starp lielāku ķermeņa izmēru un zemāku apmierinātību ar savu izskatu**. Lai gan šo izlasi nevar uzskatīt par statistiski nozīmīgu, tā sniedz nozīmīgu priekšstatu, kas nepieciešams citu secinājumu veikšanai un jautājumu kontekstualizēšanai. Vienlaikus tas raisa pārdomas par to, **kā mazināt šo saikni starp ķermeņa tēlu un garīgo veselību un kā labāk atbalstīt jaunās sievietes lielākos ķermeņos**.

Ietekme uz mentālo, fizisko veselību un līdzdalību

Lai novērtētu to, kādu iespaidu uz jaunajām sievietēm atstāj bažas par viņu izskatu, mēs lūdzām aplēst to ietekmi uz trim jomām: psihisko veselību (pašvērtējums, garastāvoklis, trauksme, ēšanas paradumi), fizisko veselību (fiziskās aktivitātes, ēšana, ķermeņa kopšana) un līdzdalību sabiedrībā (piederības sajūta skolā, darbā, kopienā, sociālajās aktivitātēs).



Attēls nr.5: Pašu ziņotais ietekmes līmenis uz mentālo, fizisko veselību un līdzdalību

Dati veido skaidru līkni atspoguļojot, kā ar ķermeņa tēlu saistīts spiediens ietekmē dažādas jauno sieviešu dzīves jomas. Psihiskā veselība ir visvairāk ietekmētā joma: gandrīz puse respondentu (44,9%) norādīja, ka spiediens par ķermeņa tēla jautājumiem psihisko veselību ir ietekmējis “diezgan daudz” vai “ļoti daudz”. Tas apliecina arī citu pētījumu atziņas, ka komentāri un spriedze ikdienā par izskatu, svaru un ķermeņa izmēru, rada tiešu psiholoģisku un emocionālu spiedienu sievietēm.

Garīgās veselības stāvokli, pastarpināti ietekmē arī fiziskā veselība (fiziskās aktivitātes, ēšana, ķermeņa kopšana). To minēja vairākums repondenšu - 66,90% norādīja ietekmi dažādās pakāpēs un vairākums (50,9% no kopējās izlases) lēsa par zināmu ietekmi, atbildot “gandrīz nemaz” vai “nedaudz”. Lai arī respondentēm šķiet, ka fiziskā veselība ietekmēta mazāk, nekā psihiskā, sieviešu skaits kas to piedzīvojušas joprojām ir ļoti augsts.

No šīm trim kategorijām vismazāk ziņoja par ietekmi uz līdzdalību skolā, darbā un sociālajās aktivitātēs. 54,4% norādīja, ka tā nav ietekmēta vispār. Un tomēr, gandrīz pusei respondentu līdzdalība ir ietekmēta vismaz nelielā pakāpē, sākot no “gandrīz nemaz” līdz “ļoti daudz”. Šāda mērena līdz augsta aplēstā ietekme norāda uz to, ka ar izskatu un ķermeņa tēlu saistīti jautājumi daļai sieviešu tomēr ir šķērslis sociālajai iekļaušanai un līdzdalībai. Šo kritiski izvērtējam un plašāk pamatojam nākamajā sadaļā.

Ķermeņa vizuālo īpašību ietekme uz līdzdalību

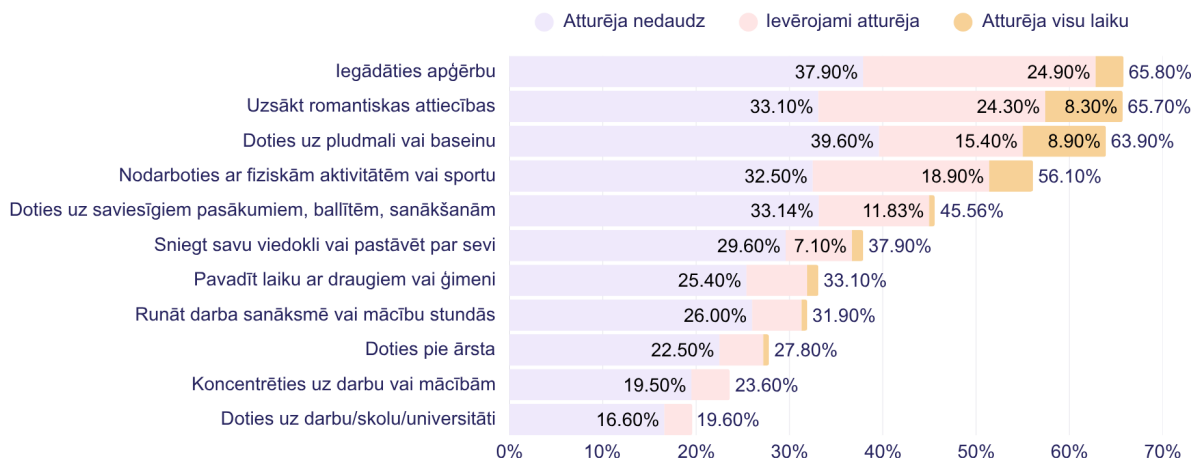
Līdzdalība ir viens no atslēgvārdiem jaunatnes jomā. Tā vienlaikus ir arī iekļaujošas un atvērtas vides rādītājs, kas ir būtisks priekšnoteikums pilnvērtīgai jauniešu izaugsmei un piepildītai dzīvei. Lai arī pilsoniskā sabiedrība var veicināt pārmaiņas sabiedrībā ar mērķi jaunām sievietēm likt justies iekļautām, viņu iekšējā motivācija līdzdarboties ir daudz sarežģītāka un prasa noteiktu priekšnoteikumu izpildīšanos.

Iedvesmojoties no jau plaši zināmām atziņām par ķermeņa tēla nozīmīgo lomu šajā procesā, mums šķita būtiski noskaidrot, kādos veidos rūpes par savu ķermeni vai izskatu ir atturējušas jaunas sievietes no līdzdalības. Lai precīzāk saprastu, kurās situācijās tas notiek visbiežāk, izmantojām pielāgotu ķermeņa tēla rosinātas distancēšanās aptauju (Body Image Life Disengagement Questionnaire, jeb BILD).¹⁸ Iegūtie rezultāti rāda, ka šāda distancēšanās ir atkarīga no konteksta.

Mēs novērojam, ka visvairāk jaunās sievietes **izvairījās no tām aktivitātēm, kurās ķermenis ir īpaši redzams, salīdzināms vai tiek sociāli vērtēts**. Visvairāk tika pieminēta apģērbu iegāde un došanās uz pludmali vai baseinu. Abos gadījumos aptuveni divas trešdaļas respondentu, attiecīgi 65,80% un 63,90%, norādīja, ka ar ķermeņa tēlu saistītas bažas viņām kaut kādā mērā ir traucējušas piedalīties šajās aktivitātēs, un salīdzinoši liels skaits ziņoja arī par to, ka izskats

¹⁸Atkinson, M. J., & Diedrichs, P. C. (2021). Assessing the impact of body image concerns on functioning across life domains: Development and validation of the Body Image Life Disengagement Questionnaire (BILD-Q) among British adolescents. *Body Image*, 37, 63–73.

“bieži” liedzis šajās aktivitātēs piedalīties. Līdzīga tendence bija redzama arī piedaloties fiziskajās vai sporta aktivitātēs, lai arī te kopējais īpatsvars bija nedaudz zemāks – 56,1%.



Attēls nr.6: Situāciju biežums, kad raizes par ķermeni vai izskatu atturējušas dalībnieces no līdzdalības aktivitātēs, % no visām

Daudz biežāk šīs raizes lika jaunajām sievietēm atturēties no romantisko attiecību veidošanas. Aptuveni trešdaļa respondentu (32,6%, n=54) norādīja ka atturējās “bieži” vai “visu laiku”, bet gandrīz tikpat daudzas (33,1%, n = 41) atzina, ka bažas par savu ķermeni un izskatu viņas no romantisku attiecību meklēšanas attur “nedaudz”. No šī varam spriest, ka ķermeņa tēls un izskats **ietekmē ne tikai līdzdalību publiskajā telpā, bet arī zaudētas iespējas intīmajās un citās attiecībās**. Vēl vairāk to apstiprina arī salīdzinoši lielais atbilžu skaits, kurās sievietes izskata dēļ vilcinājās piedalīties ballītēs un saviesīgos pasākumos (45,56%, n=64 dažādās pakāpēs) vai pavadīt laiku ar draugiem un ģimeni (33,1%, n=56).

Ar institucionālajām lomām vai pienākumiem saistītās aktivitātēs izskats attur no līdzdalības retāk: vislielākā respondentu daļa norādīja, ka bažas par savu izskatu nelabvēlīgi neietekmēja viņu līdzdalību, dodoties uz darbu/skolu/universitāti (80,50%, n=136), koncentrēties uz darbu vai mācībām (76,30%, n=129) vai apmeklēt ārstu (72,20%, n=122). Tomēr pat šajās situācijās aptuveni piektā līdz trešā daļa no respondentēm joprojām ziņo par zināmu ietekmi uz piedalīšanos. No tā secinām, ka raizes par ķermeni un tā izskatu ir klātesošas pat reizēs, kad no līdzdalības teorētiski izvairīties nevaram.

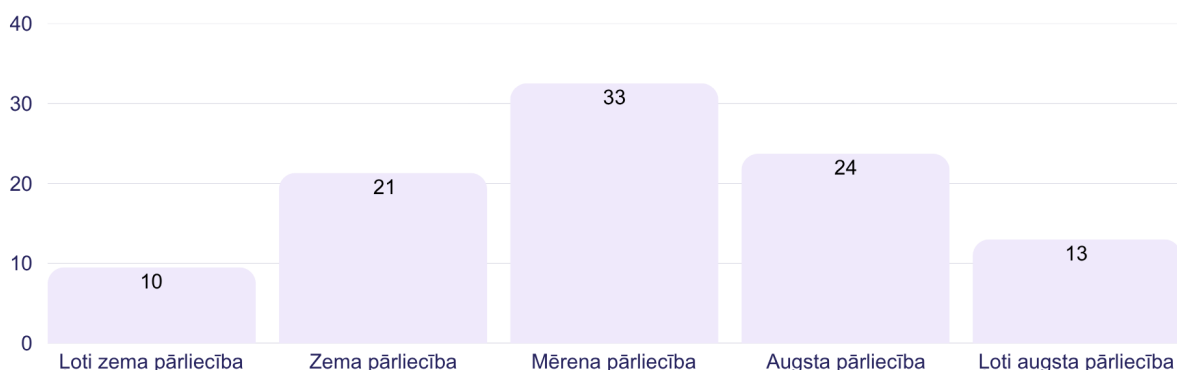
Visās aktivitātēs visbiežākā atbilde ir “atturēja nedaudz”, tāpēc saredzam **raizes par ķermeni kā pastāvīgu fona spriedzi**. Lai arī atsevišķās situācijās šī ietekme var šķist neliela, tās akumulēšanās vairākās dzīves jomās vienlaicīgi var nozīmīgi ietekmēt labklājību, iekļaušanos sabiedrībā, pašapziņu un pilsoniskās līdzdalības līmeni. No tā varam secināt par **nepieciešamību padziļināti pētīt ar izskatu un ķermeni saistītā spiediena sekas uz atturēšanos piedalīties sabiedriskajā dzīvē, fiziskajās aktivitātēs un attiecībās**.

6. Kāds atbalsts nepieciešams jaunām sievietēm

Balstoties uz četru atvērto jautājumu rezultātiem, šī nodaļa atspoguļos vajadzības un vēlmes, kas palīdzēs precīzāk noteikt trūkumus atbalstam individuāli, kopienā un plašākā mērogā. Secinājumi balstās uz jauno sieviešu pašu minētajiem piemēriem, tāpēc sniedz mums ticamu un jēgpilnu pamatu nākotnes aktivitātēm un potenciālajiem risinājumiem.

Pašpārliecība, reaģējot uz negatīviem komentāriem par ķermeni

Viens no pirmajiem soļiem sevis aizstāvēšanā ir spēja stāties pretī aizvainojošiem komentāriem. Tas ietver vispārīgu pašapziņu, zināšanas un argumentācija atbildēšanai uz šādiem komentāriem, un arī komunikācijas prasmes miera saglabāšanai stresa situācijās. Ievadam šajā tēmā jautājam cik pašpārliecinātas respondentes jūtas reaģējot uz situācijām, kad kāds izsaka negatīvus komentārus par viņu ķermeni.



Attēls nr.7: Pašu ziņota pašpārliecība reaģējot uz negatīviem komentāriem par savu ķermeni, % no respondentēm

Piecu punktu Likerta skalā respondentes kopumā ziņoja par mērenu pārliecību ($M=3,09$). Lielākā daļa izvēlējās atbildi “mērena pārliecība”, kas norāda uz tikai daļēju pārliecību ķermeņa kaunināšanas situāciju risināšanā. Visvairāk mēs varam mācīties no skaitļiem abos skalas galos. Gandrīz trešdaļa (30,8%) ziņo par zemu pārliecību (vērtējumi 1–2), savukārt 36,7% ziņo par augstu vai ļoti augstu pārliecību (vērtējumi 4–5). Šāda sadalījuma rezultāti liecina, ka **pārliecība reaģēt uz ķermeņa kaunināšanu ir nevienmnozīmīga un to nevar pieņemt kā pašsaprotamu** - katrā ķermeņa izmēru grupā atbildes aptvēra visu skalu no 1 līdz 5.

Tomēr vissvarīgākais secinājums rodas salīdzinot vidējo rādītāju katrā no grupām. Respondentes ar lielāku nekā vidējo ķermeņa izmēru ziņoja par pārliecību, kas ir par puspunktu zemāka ($M=2,64$) nekā respondentēm ar vidējo ķermeņa izmēru ($M=3,16$), un par vairāk kā punktu zemāka nekā respondentēm mazākos ķermeņos ($M=3,67$). Tas nozīmē, ka pirmā grupa izjuta “zemu pārliecību”, savukārt pēdējā vairāk tiecās uz “augstu pārliecību”. Mums kā

izglītotājām tas uzsver **nepieciešamību meklēt risinājumus, lai stiprinātu viņu pašapziņu un ticību savām spējām, īpaši sievietēm lielākā ķermenī.**

6.1. Atbalsts ar ķermeņa tēlu saistītā spiediena risināšanā

Lai sniegtu dziļāku izpratni par vajadzībām un vēlmēm, mēs jaunajām sievietēm jautājām, *kas viņām visvairāk palīdzētu justies stiprākām un atbalstītām, saskaroties ar spiedienu saistībā ar ķermeņa tēlu vai komentāriem par svaru.* Viņu atbildes sniedz arī labāku izpratni par iepriekšējā rindkopā izklāstītajiem secinājumiem.

Uz šo jautājumu atbildēja n=152 sievietes, un vēlmais atbalsts ir viegli sadalāms trīs grupās. Pirmkārt, viņas vēlējās attīstīt prasmes un zināšanas, lai spētu reaģēt uz sabiedrības aizspriedumiem un to izpausmēm. Otrā grupa attiecās uz dažādiem sociālā atbalsta aspektiem un piederības sajūtas stiprināšanu. Trešā atbilstoši grupa plašāk aicināja uz sabiedrības uzskatu un aizspriedumu maiņu, galvenokārt izglītojot un informējot sabiedrību par šīm tēmām.

Prasmes un zināšanas iespējošanai

Šī grupa ietvēra visvairāk atbilstošu (kopā n=54) un skaidri balstījās uz divām galvenajām jauno sieviešu vajadzībām. Lielākā daļa minēja aspektus, kas saistīti ar internalizēto aizspriedumu mazināšanu, nepieciešamību stiprināt pārliecību par sevi, attīstīt pašapziņu un pieņemt sevi, lai saprastu, ka izskats nenosaka cilvēka vērtību. Daudzas no respondentēm bez būtiskiem izaicinājumiem ar sabiedrības aizspriedumiem uzsvēra, ka tieši pārliecība par sevi palīdz neietekmēties no negatīviem komentāriem par savu ķermeni.

“Labāku pašapziņu un sakārtot attiecības ar savu ķermeni”

Kamēr iepriekšējā sadaļā respondentes minēja pārmaiņas, ko vēlējās sasniegt sevī, nākamā atbilstoši daļa (n=21) atklāja **vajadzību pēc stratēģijām internalizēto uzskatu pārvarēšanai.** Vairāk kā puse vēlējās apgūt dažādus veidus tikšanai galā ar iekšējo nemieru - apzinātības un sevis pieņemšanas prakses, darbnīcas par līdzjūtību pret sevi, iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs un mākslinieciskajās praksēs, psihoterapiju un citas metodes mentālās veselības un noturības stiprināšanai. Trīs respondentes minēja mazāk produktīvas stratēģijas, kas saistītas ar izvairīšanos un atsvešināšanos no sava ķermeņa vai pakļaušanos dominējošajiem aizspriedumiem citos veidos.

Mēs primāri secinājām, ka daļa jauno sieviešu apzinās savas iekšējās grūtības un mentālās veselības izaicinājumus, taču viņām trūkst zināšanu to risināšanai. Šeit mūsu darbā ar jaunu pieeju radīšanu mēs saskatām nepieciešamību piesaistīt ārējos ekspertus - mentālās veselības speciālistus un/vai aktīvistus, kas īpaši fokusējas uz **dziedināšanos no sistēmiskām netaisnībām un pretošanos apspiedošiem sabiedrības naratīviem.**

Daļa respondenšu pašas bija atradušas idejas sevis dziedināšanai. Ievērojamas cieņīgi, ka salīdzinoši liela grupa (n=11) vēlējās apgūt **prasmes un stratēģijas, lai spētu pastāvēt par sevi, noteikt robežas un “attīstīt spēju reaģēt mierīgi un pārliecinoši”**. Vairākas no viņām konkrēti lūdza situāciju scenārijus, stratēģijas un “varbūt dažas asprātīgas atbildes”, ko iegaumēt situācijām, kad tiek kaunināts viņu ķermenis. Šādi risinājumi bieži aprakstīti arī marginalizētu kopienu literatūrā, un tām ir augsts potenciāls indivīdu spēcīnāšanai un sabiedrības izpratnes veicināšanai caur ikdienas situācijām.

“Sieviešu piemērus (personīgi vai sabiedrībā zināmas sievietes), kuras dzīvo laimīgas, piepildītas un veiksmīgas dzīves par spīti tam, ka dzīvo “nestandarta” ķermeņa izmēros un formās”

Turpinot šajā sadaļā minēto iespējošanas tēmu, respondentes (n = 10) izteica vēlmi pēc **plašākas ķermeņu reprezentācijas un daudzveidības publiskajā telpā un medijos**. Mēs to interpretējam gan kā citās atbildēs plaši minētu potenciālo stratēģiju un veidu pašpārliecības stiprināšanai, gan arī kā potenciālu pieeju sabiedrības izglītošanai un informētības veicināšanai plašākā mērogā (par to vairāk sekojošās sadaļās).

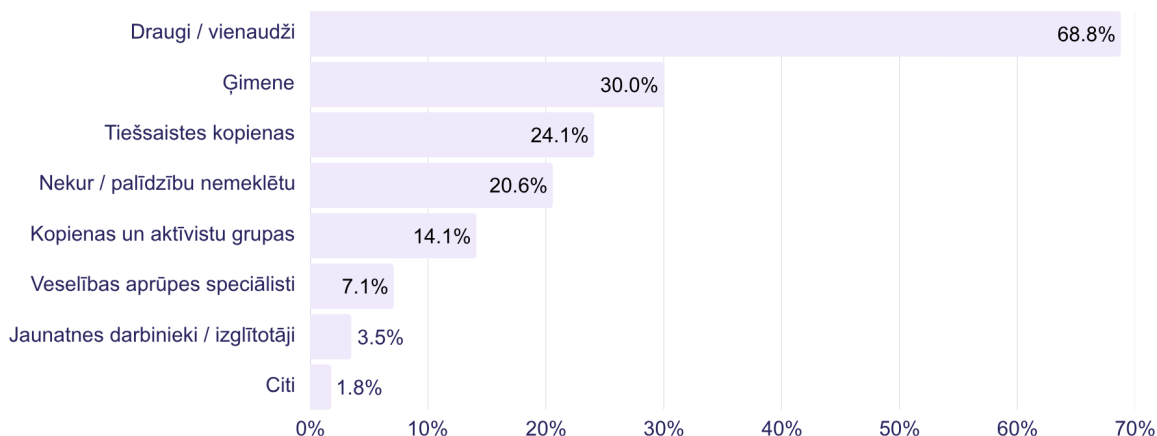
Piederības veicināšana caur cilvēcisko atbalstu

Attālinoties no tēmas par individuālo atbalstu, ievērojama daļa identificēto vajadzību bija saistīta ar piederības sajūtu un nepieciešamo cilvēcisko atbalstu. Tas atspoguļojās divās atbilžu grupās. Viena no visbiežāk minētajām vajadzībām bija **saistīta ar tūlītēju cilvēcisku atbalstu no “citiem”** – ģimenes, atbalstoša partnera, draugiem un citām sievietēm. Svarīgi, ka vairākas respondentes minēja vēlmi pēc kopienas vai atbalsta grupām, kā arī pēc tā, lai citi iestātos par viņām situācijās, kad tiek piedzīvota ķermeņa kaunināšana vai komentāri par svaru.

“Lai citi apkārtējie šādus komentārus neignorētu un mani atbalstītu”

Šajās atbildēs mēs sadzirdējām, ka **jaunajām sievietēm ir svarīgi justies mazāk vientuļām savās grūtībās un sajūst, ka viņu pieredze un ciešanas ir pamatotas**. To izcēla arī atbilžu grupa (n=7), kurā tika minēta vēlme pēc padomiem vai kopienas ar “kādu, kurš piedzīvojis to pašu”. Daudzos gadījumos tas izpaudās kā “stāsti” un “pieredzes” no cilvēkiem līdzīgās situācijās, kā arī “citu sieviešu piemēri, kuras pret savu ķermeni izturas neitrāli vai pozitīvi, un padomi, kā tikt galā ar nevēlamu komentāru ietekmi”.

Papildu ieskatu šajā aspektā var iegūt arī no cita aptaujā uzdotā jautājuma. Jautātas, kur viņas visdrīzāk meklētu atbalstu situācijās, kad piedzīvo ķermeņa kaunināšanu vai netaisnīgu attieksmi, jaunās sievietes skaidri norādīja uz sev vēlamajiem cilvēciskā atbalsta veidiem.



Attēls nr.8: Atbalsta veidi, pie kuriem respondentes vērstos ķermeņakaunināšanas un netaisnīgas attieksmes gadījumos

Bez pārsteigumiem, atbalsta meklēšanas tendences spēcīgi balstās uz vienaudžu pleciem - vairāk kā divas trešdaļas norādīja draugus vai vienaudžus kā galveno atbalsta avotu. Ģimene un tiešsaistes kopienas ieņem sekundāru lomu. Lai arī nevaram ziņot par tiešu korelāciju, tas varētu būt saistīts ar pieredzētajiem ķermeņakaunināšanas un negatīvā vērtējuma pieredzēm līdz šim, jo 71,60% to piedzīvoja ģimenē vai mājās, bet 34,32% – tiešsaistē (skat. attēlu nr.3). No tā secinām, ka jaunajām sievietēm būtu nepieciešams stiprināt uzticēšanos savām ģimenēm, lai varētu par to runāt ar sev tuvākajiem cilvēkiem. Iespējams, tas būtu paveicams **izglītojot ģimenes par to, kāpēc komentāri par ķermeni un svara aizspriedumi ir kaitīgi.**

Otra nozīmīga atziņa saistīta ar vietām, kur jaunās sievietes atbalstu **nemeklētu**. Fakts, ka katra piektā respondente **pēc atbalsta negrieztos nekur**, norāda uz mentālajai veselībai un līdzdalībai ļoti riskantu tendenci. Kā apstiprināja atbildes citās sadaļās, raizes par savu ķermeni ir ļoti izplatītas, bet nemeklējot ārēju atbalstu palielinās mentālais slogs un spriedze, kas ievērojami ietekmē ikdienas dzīvi.

To vēl vairāk uzsvēra zema respondenšu īpatsvars, kuras izvēlētos meklēt ārēju atbalstu pie speciālistiem, kuri būtu viskvalificētākie palīdzēt šādos jautājumos (kopienas vai aktīvistu grupas – 14,1%, veselības aprūpes speciālisti – 7,1% un jaunatnes darbinieki vai izglītotāji – tikai 3,5%).

Kopumā šīs atbildes norāda uz vairākiem mūsu darbam noderīgiem secinājumiem ķermeņakaunināšanas un svara aizspriedumu mazināšanā. Jaunām sievietēm visvairāk nepieciešama piederības sajūta. To var veicināt, **stiprinot tuvāko ģimenes locekļu un draugu spēju izvairīties no ķermeņakaunināšanas** un vienlaikus **uzlabojot viņu zināšanas par to, kā atbalstīt jaunās sievietes, kas nonākušas grūtībās ar sava ķermeņa tēlu.** Tajā pašā laikā ir skaidrs arī tas, ka viņām nepieciešams **iepazīt to, kā šādās situācijās atbalstīt var aktīvistu un kopienu organizācijas.** Visbeidzot, tas paver iespēju plašākai diskusijai: **kas būtu jāmaina, lai jaunatnes darbinieki kļūtu par nozīmīgāku atbalsta resursu?**

Plašākas pārmaiņas sabiedrībā

Liela daļa respondentu nepieciešamo atbalstu formulēja nevis kā individuālās noturības stiprināšanu, bet kā ķermeņu vērtēšanas paraduma neesamību. Daudzas izteica vēlmi pēc sociālās vides, kurā komentāri par ķermeni vispār netiktu izteikti vai norma būtu tolerance un neiejaukšanās. Tādi izteikumi kā “vispār nesaņemt šādus komentārus” vai “nevērtējoša attieksme no citiem” norāda uz **vēlmi pēc strukturāliem, nevis tikai individuāliem risinājumiem.**

Ar to cieši saistīts bija aicinājums mainīt dominējošos sabiedrības uzskatus par ķermeni un svaru. Respondentes uzsvēra nepieciešamību pēc **lielākas izpratnes par to, ka ķermeņus veido komplicēti un savstarpēji saistīti faktori, kas bieži ir ārpus individuālās kontroles** - tostarp veselība, traumas, socio-ekonomiskie apstākļi un dabiskais dzīves ritums. Šajā kontekstā tika skaidri noraidīti naratīvi par slinkumu vai personīgu neveiksmi.

Daudzas respondentes kā galvenos rīcību šādu pārmaiņu īstenošanai minēja izglītošanu un informētības veicināšanu, piemēram, sabiedrības izglītošanu, diskusijas skolās, medijpratību un kampaņas, kas izaicina šaurus skaistuma ideālus un normalizē ķermeņu daudzveidību. Vairākas norādīja, ka ķermeņu kaunināšana ietekmē ne tikai cilvēkus lielāka izmēra ķermeņos, bet arī ļoti tievus cilvēkus, kuru pieredze sociāli bieži tiek minimizēta.

Tā kā šīs tēmas tiešā veidā neatbild uz mūsu jautājumu par nepieciešamo atbalstu, tās plašāk tiks aplūkotas sadaļā nr.6.4. par vēlamajām pārmaiņām sabiedrībā. Tāpat šīs sadaļas ietvaros tās kalpo kā apliecinājums mūsu darba nozīmīgumam un uzsver šī ziņojuma nepieciešamību kā jēgpilnu resursu plašākas izpratnes veicināšanā.

Citi aspekti

Par spīti tam, ka daudzas sievietes aprakstīja savas vajadzības atbalstam, ievērojama daļa (n=17, 11,1%) dažādos veidos atbildēja par apziņas trūkumu, minot atbildes kā “nezinu” vai “nav ideju”. Tas liek aizdomāties par to, ka viņām, iespējams, trūkst informācijas vai izpratnes par ķermeņa pieņemšanas tēmu, vai arī viņām nav bijis pietiekami daudz laika un iespēju apsvērt šīs tēmas saikni ar viņu pašu pieredzi un kas šādā situācijā varētu palīdzēt. Mēs to interpretējam kā papildu apstiprinājumu nepieciešamībai pēc plašākas informētības veicināšanas un izglītošanas, stiprinot jauno sieviešu izpratni par ķermeņa autonomiju un bezaizspriedumu skatījumu uz dažādiem ķermeņiem.

Dažas respondentes minēja nepieciešamību pēc strukturālām pārmaiņām (“augstāki nodokļi saldinātiem dzērieniem”) un medicīniskām intervencēm (“svara samazināšana pēc konkrēta plāna”), kas netiks apskatītas, jo tās tika minētas reti un arī neietilpst jomās, kuras spējam ietekmēt.

Apkopojot atbildes, respondentes skaidri norādīja uz trim tematiskajiem virzieniem - savu iekšējo aspektu pārmaiņām (internalizētiem uzskati un uzvedības scenāriji), cilvēcisko atbalstu (kopienas un tuvinieki) un sistēmisko netaisnību izskaušanu (atbrīvojoties no aizspriedumainas domāšanas un rīcības). Par veidiem, kā to sasniegt, plašāk tiks runāts šī ziņojuma noslēdzošajās nodaļās.

6.2. Šķēršļi palīdzības meklēšanai

Jautājot “Kas tev visvairāk traucē meklēt atbalstu situācijās, kad piedzīvo negatīvu attieksmi vai komentārus, kas saistīti ar Tavu ķermeni?”, mēs spējam identificēt dažus no esošajiem šķēršļiem. Proti, mēs ieguvām informāciju, kas palīdz atbildēt uz jautājumiem par to, kā nodrošināt, lai mūsu veidotie atbalsta pasākumi un materiāli būtu jaunajām sievietēm piemēroti un sasniegtu viņas efektīvi.

Rezultātā mēs ieguvām pavisam atšķirīgu ainu, nekā sākotnēji gaidījām. Tā vietā, lai identificētu dažādus strukturālos šķēršļus ņemšanai vērā mūsu darbā, atbildes bija pārsātinātas ar informāciju par **internalizētām barjerām**. Lai arī tās visbiežāk pamanām kā individuālas izpausmes, tomēr to izcelsme un uzspiešana **notiek caur cilvēcisku saziņu, kultūras normām un atkārtotām izslēgšanas vai ķermeņa vērtēšanas pieredzēm**. Tādēļ tās jāuztver nevis kā personīgus trūkumus vai nespēju tikt galā, bet kā internalizētas sekas un signālus svara stigmati un ķermeņa apspiešanai plašāku sociālu un strukturālu kontekstu ietvaros.

Lai arī atšķirīgi no iecerētajiem, secinājumi par šīm atbildēm radīja ļoti nozīmīgu ieskatu **jutīgajās tēmās, kuras mums nepieciešams paturēt prātā vai risināt caur mūsu aktivitātēm un materiāliem**. Arī ja nespējam tieši identificēt strukturālās barjeras, tās iespējams definēt meklējot risinājumus katram no sekojošajiem šķēršļiem.

“Kauns; domas, ka, viņu teiktais, iespējams, ir patiesība”

Tas, cik lielā mērā respondentes izjuta kaunu un pašpārmetumus, meklējot atbalstu saistībā ar komentāriem un citu negatīvu attieksmi pret viņu ķermeni, pavēra pavisam jaunu skatu uz šo problēmu. Piemēram, no n=30 sievietēm šajā grupā daudzas norādīja, ka “vienīgais cilvēks, kas mani kritizē, esmu es pati”, minot pastāvīgu kaunu par dalīšanos ar savām bēdām vai par nepatīkšanu kādam, kā arī uzsvēra zemu pašapziņu un šaubas par savām spējām, kas apgrūtina uzticēšanos savām pieredzēm vai spēju lūgt pēc palīdzības. Tas atbalsojas arī citās aptaujas daļās – 43,20% norādīja, ka šādās situācijās viņas pašas to dara sev, un izteica vēlmi pēc lielākas pašapziņas, lai spētu ar to tikt galā.

No šī mūsu galvenais secinājums ir, ka **nepieciešams stiprināt izpratni par to, ka ķermeņa kaunināšana un diskriminācija svara vai izmēra dēļ nav indivīda izdomāta problēma**. To var panākt, veicinot izpratni par pastāvošajiem un ļoti izplatītajiem svara aizspriedumiem, kā arī citām sistēmām, kas šādus uzskatus cilvēkiem uzspiež. Vēl jo vairāk,

mēs piedāvājam radikālu sevis pieņemšanu vai sevis mīlestību¹⁹ kā potenciālu pieeju, kas mazinātu internalizēto kaunu par neatbilstību ārējiem sabiedrības standartiem un tā ietekmi.

“Bailes par to, ka kāds smiesies un atbalsts tāpat nepalīdzēs.”

Internalizēto aizspriedumu sekas parādās vēl arī n=12 atbildēs, kur minētas **bailes no nosodījuma, pārprašanas un atriebības**. Šīs atbildes skaidri norāda uz iepriekšējās dzīves pieredzēs balstītu traumas reakciju, un tās mazināšanai nepieciešama kompleksa pieeja. Tas, ko mēs varam šajā situācijā darīt kā aktivisti un jaunatnes darba entuziasti, ir stiprināt ārējās atbalsta sistēmas un veicināt apziņu, kas jaunām sievietēm pakāpeniski mazinātu stresu šādās situācijās. Tas arī rosina uzdot jautājumus par to, kā mazināt kādu no tālāk aprakstītajiem trim savstarpēji saistītajiem aspektiem, kas plaši tika minēti un sniedz tiešu ieskatu tajā, kur šādas bailes radušās.

“Man nešķiet, ka ir vērts kaut ko teikt .”

Salīdzinoši bieži (n=13) tika minēta **zaudēta ticība atbalsta sistēmām**. Apvienojumā ar iepriekš aprakstītajām bailēm un internalizāciju šīs atbildes atklāj zināmu bezcerības sajūtu attiecībā uz atbalsta meklēšanu šādās situācijās. Respondentes vai nu sagaida, ka nekas nemainīsies, viņu lūgums pēc atbalsta tiks atraidīts (kā tas jau noticis iepriekš), vai arī uzskata, ka “atbalsta sistēmām tāpat ir aizspriedumi par izskatu”. Šajās atbildēs parādās arī pārlicība, ka jebkāds atbalsts ir bezjēdzīgs, jo citiem šādas pieredzes nav pazīstamas vai viņi nesapratīs ar ķermeni saistītās piedzīvotās grūtības. Šāda bezpalīdzības sajūta vedina uz atziņām nākamajās atbildēs.

“Es tieku ar to galā pati; es ignorēju komentārus.”

Nemot vērā, ka dažas no viņām ir zaudējušas ticību ārējam atbalstam, nav pārsteidzoši, ka jaunās sievietes pašpalāvību un situāciju risināšanu vienatnē izmanto kā problēmsituācijas pārvarēšanas pieeju (coping mechanism). Lai arī šādu atbilžu skaits nebija liels (n=7), tas atspoguļo, kā internalizācija un vispārīgs izpratnes trūkums par konkrētu sociālā taisnīguma tēmu var radīt papildu slogu uz indivīdu, liekot viņām palikt norobežotām savā vientulībā kopā ar piedzīvoto netaisnību. To ir svarīgi pieminēt, jo tiek uzskatīts, ka ķermeņatbrīvošanās pieeja var sniegt ievērojamu atvieglojumu un atbalstu, pārfrāzējot to kā sistēmisku ne individuālu trūkumu, kā arī veicinot apziņu par kopienā kā nozīmīgu resursu sevis pieņemšanas apgūšanai.

“Sajūta, ka es savas emocijas pārspīlēju un tas [komentāri] patiesībā nav nemaz tik traki.”

Literatūrā par sabiedrības veselības un medicīnas tēmām plaši tiek dokumentēts, ka stigma tiek pasniegta kā leģitīms “rīks” svara samazināšanas motivēšanai, padarot kaunināšanu un

¹⁹ Taylor, S. R. (2021). *The body is not an apology: The power of radical self-love*. Berrett-Koehler Publishers.

diskrimināciju par šķietami normālu un pat atbildīgu rīcību rūpējoties par cilvēku pret ko tas tiek vērst.²⁰ Šāda kaitējuma normalizēšana un nozīmes minimizēšana ir viens no biežāk sastopamajiem aizspriedumiem, kas arī respondēšu atbildēs bieži parādījās kā šķērslis atbalsta saņemšanai. Daļa no viņām (n=16) apraksta, ka šāda negatīva attieksme tiek uztverta kā maznozīmīga, sociāli pieņemama vai “normāla”, kas noved pie jau iepriekš aprakstītās sevis vainošanas, kauna un mazvērtīguma sajūtas. Viņas uzskata, ka, piemēram, situācijās kad piedzīvojušas uz ķermeni balstītu aizvainojumus, viņas pārspīlē, citiem ir nopietnākas problēmas vai šādi komentāri ir normāla ikdienas dzīves sastāvdaļa, ar kuru ir jātiek galā.

Iespējamie risinājumi šādas internalizācijas pārvarēšanai balstās iepriekš aprakstītajā pieejā, kas aicina pārvirzīt vainu no indivīdiem un **tā vietā veicināt izpratni par sociālā taisnīguma jautājumiem saistībā ar ķermeni daudzveidību**. Vienlaikus veicinot vispārīgu iespējošanu, papildus tam ir būtiski veidot apziņu, ka šādas pieredzes nav “pelnītas” un nav “jāpiecieš”, ko respondentes jau pieminējušas kā vēlamu uzlabojumu savā dzīvē. Ir svarīgi vēlreiz uzsvērt, ka viss iepriekš minētais ir internalizētas svara aizspriedumu un ķermeņa izmēros balstītas diskriminācijas sekas sabiedrībā. Tas nozīmē, ka cilvēki ir pieņēmuši ārējās pasaules viedokļus un uzskatus kā leģitīmus un patiesus, pastāvīgi pielāgojot savu uzvedību un pašizpaušmi atbilstoši konkrētā situācijā esošajām gaidām.

Daudzi no šiem aspektiem norāda uz **posttraumatiskiem pielāgošanās mehānismiem un iekšēju distancēšanos, sagaidot turpmāka kaitējuma risku no šādām situācijām un naratīviem**. No šī, galvenokārt, secinām, ka ikvienam strādājot ar šīm tēmām būtu ļoti noderīgi gūt zināšanas par traumas izpratnē balstītu komunikāciju un rīcību.

“Es nezinu, kur atrast piemērotu atbalstu”

Pēdējā nozīmīgākā atbilžu grupa (n=13) bija saistīta ar **nepietiekamām zināšanām** saistībā ar spēju atbildēt jautājumam, noteikt, kāda veida atbalsts ir nepieciešams, vai arī kur un kā meklēt nepieciešamo atbalstu. Šī ziņojuma kontekstā tas nozīmē skaidru nepieciešamību nodrošināt šādu informāciju un stiprināt jauno sieviešu prasmes noteikt un atrast atbilstošu veidu nepieciešamajam atbalstam ierobežotu esošo resursu apstākļos - krīzes tālruni, terapieti, jauniešu un cilvēktiesību organizācijas, kā arī citi.

Papildus tam, dažās atbildēs kā faktori kas kavē atbalsta meklēšanu minēja ārējus apstākļus kā dažas atbildes kā sabiedrības aizspriedumus, ģimenes locekļu nosodījumu, bailes no nevienlīdzīgām varas attiecībām un atbaidības, kā arī šādu kaitējumu normalizāciju kultūras ietvaros. Tomēr šo minēja ļoti neliels skaits, un lielākā daļa atbilžu joprojām bija vērstas uz internalizētiem šķēršļiem, tāpēc netiks analizētas plašāk.

²⁰ Hunger JM, Major B, Blodorn A, Miller CT. Weighed down by stigma: How weight-based social identity threat contributes to weight gain and poor health. Soc Personal Psychol Compass. 2015 Jun;9(6):255-268.

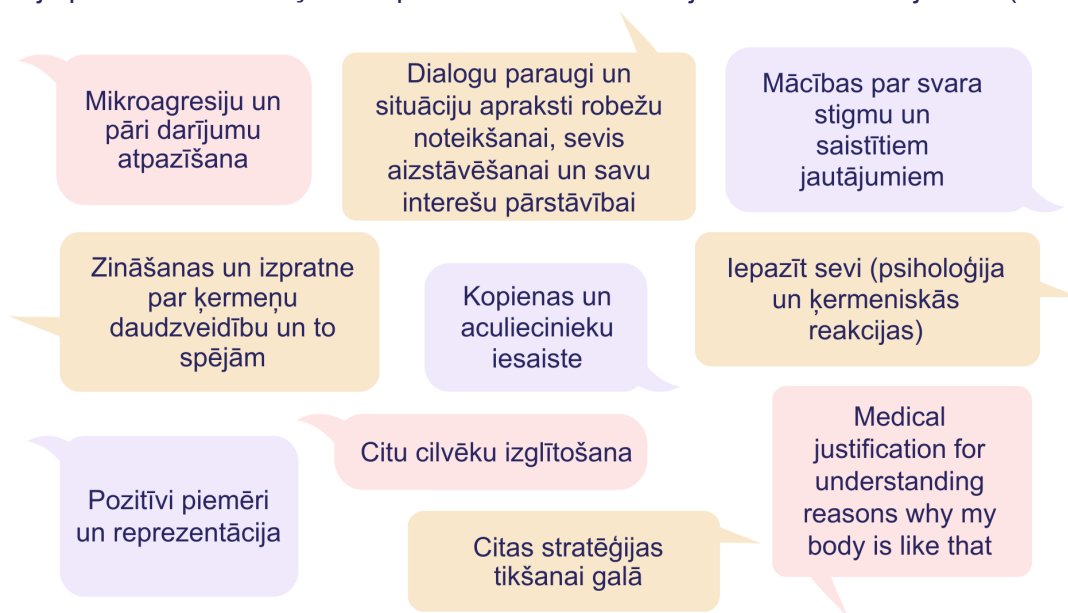
6.3. Identificētās apmācību vajadzības

Lai tālāk varētu nošķirt dažādas mācīšanās pieejas, mēs respondentēm jautājām, *ja būtu pieejamas apmācības vai darbnīcas, kādas zināšanas un prasmes viņām būtu visnoderīgākās, lai labāk aizstāvētu savas robežas un tiesības vai citādi tiktu galā ar ķermeņa tēlā vai izmēros balstītu netaisnīgu attieksmi ikdienā*. Identificējot galvenās tendences viņu atbildēs, mēs novērojām izteiktu vēlmi apgūt problēmu pārvēršanas mehānismus un stratēģijas situācijām, kurās cilvēka ķermenis vai izskats tiek kritizēts vai kontrolēts.

Nepieciešamās zināšanas

Dalībnieces pauda izteiktu nepieciešamību pēc zināšanām un izpratnes, kas palīdzētu atpazīt, nosaukt un reaģēt uz netaisnīgu attieksmi saistībā ar ķermeņa izskatu. Šo grupu mēs dēvējam par **zināšanām tūlītējai atbildes reakcijai un pēcaprūpei**. Tas sākas ar izpratnes veicināšanu par svara stigmatu un ķermeņa kaunināšanu, kā arī to cēloņiem (minēja $n=2$), lai stiprinātu spēju iestāties par sevi. Tālāk tas saistāms ar zināšanām, kas palīdzētu atpazīt mikroagresijas un citas vardarbības formas ($n=4$). Un, galu galā, ir svarīgi arī apzināt sevi un savas reakcijas šādās situācijās ($n=3$). Lai turpinātu darbu pie sava pašvērtējuma celšanas, daudzas uzskatīja, ka viņām būtu noderīgas zināšanas par ķermeņa daudzveidību ($n=5$).

Tam seko līdzekļi jauno sieviešu iespējošanai uz ārēji vērstu rīcību - zināšanas par konkrētiem formulējumiem vai scenārijiem robežu noteikšanai vai sevis aizstāvēšanai ($n=12$), lai labāk spētu iestāties par sevi vai citādi tiktu galā ar komentāriem par ķermeni un citiem kaitējuma veidiem. Lai stiprinātu šo pārliecību, viņas vēlētos arī zināšanas par to, kur un kā efektīvi meklēt informāciju par atbalstu un ziņošanu par nevēlamām situācijām institucionālajā vidē ($n=3$).



Attēls nr.9: Nepieciešamās zināšanas izaicinājumu pārvēršanai ar ķermeņa izskatu saistītās situācijās.

Lai gan daudzas (n=11) vēlējās gūt zināšanas par fiziskās un mentālās veselības skaidrojumu par sava ķermeņa esošo stāvokli un par to, “kuri ķermeņi nav veselīgi”, šīs atbildes atspoguļo hēlismā (healthism) bāzētus aizspriedumus, kā arī to skaidrošana ir ārpus mūsu profesionālajām robežām. Visbeidzot, dažas (n=4) minēja arī nepieciešamību pēc zināšanām par to, kā veicināt izpratni citos cilvēkos, kā savstarpēji atbalstīt vienu otru un veidot kopienu, kā arī “kā aizstāvēt tuvus cilvēkus, kuri saskaras ar negatīvu attieksmi”.

Uzlabojamās vai iegūstamās prasmes

Salīdzinot ar vēlamajām zināšanām, šeit novērojām daudz mazāku fragmentāciju pieminētajās prasmēs, ko respondentes vēlētos attīstīt. Izteikti izcēlās tieši **komunikācijas un starppersonu prasmes**, ko papildus pamato arī n=10 līdzīga rakstura atbildes iepriekšējā sadaļā. Vairāk kā ¼ no visām atbildēm (n=38) minēja, ka viņas vēlētos iemācīties **pārliecinoši komunicēt situācijās, kad saskaras ar komentāriem par savu ķermeni**. Viņas vēlējās nejust emocionālu diskomfortu, iestājoties par sevi, un kopumā justies drošāk šādās situācijās. Tas izpaudās gan kā vēlme par prasmēm savas rīcības ietekmēšanai (“argumentācijas prasmes un emocionālā regulācija”), gan attiecībā uz citiem (“kā deeskalēt situāciju vai iejaukties, kad kāds tiek aizskarts viņu ķermeņa dēļ”).

Citas (n=7) aprakstīja vēlmi apgūt citas “**tehnikas noturības stiprināšanai saskaroties ar kritiku**”, piemēram “darbības par pašvērtību, sevis izzināšanu”, “apzinātības un emocionālās regulācijas prasmes”. Uztverot to par potenciālu prasmi noturības stiprināšanai, n=7 norādīja uz nepieciešamību attīstīt kritisko domāšanu un “pašvērtību neatkarīgi no citu uztveres”, kā arī “prasmes pieņemt savu ķermeni tādu, kāds tas ir šobrīd”, aktīvi nošķirot savu ķermeni no sabiedrībā pastāvošajiem naratīviem un uzskatiem.

Interesanti, ka, lai gan šajā jautājumā daudzas kā vienu no galvenajām vēlmēm sevis spēcināšanai minēja spēju “paust viedokli un iestāties par sevi”, jautājumā par līdzdalību liela grupa (62.10%, n=105) norādīja, ka bažas par ķermeņa tēlu nav aizkavējušas viņu līdzdalību dažādās aktivitātēs. Tas rada iespaidu, ka daļa no jaunajām sievietēm, kuras piedalījās šajā aptaujā, varbūt nebija pilnībā apzinājušās, kādu ietekmi uz viņu līdzdalību pasaulē atstāj bažas par savu izskatu vai ķermeni.

Attieksmes un vērtības

Lai arī respondentēm tas netika jautāts tieši, jaunatnes darbā mēs bieži runājam par mūžizglītību un neformālo mācīšanos, kur būtiska procesa daļa ir attieksmju un uzskatu maiņa, kā arī dažādu kompetenču attīstīšana.

Daudzas atbildes atspoguļo interesi par individuālo īpašību attīstīšanu, piemēram, pašapziņu (pārliecību par savu vērtību un tai atbilstošām ārējām izpausmēm), bet lielākā daļa tomēr pauda vēlmi, lai apkārtējie plašāk mainītu savas sociālās prasmes un attieksmes. No tā mēs secinām, ka ikvienam strādājot ar ķermeņa kaunināšanas un svara aizspriedumu mazināšanu būtu jāveicina vispārīga iekļaušana un tolerance savās mērķauditorijās. Piemēram, iekļaujot tēmas

par ķermeņu daudzveidību, radikālu sevis pieņemšanu, ķermeņu neitralitāti un ķermeņatbrīvošanās principiem savās aktivitātēs. Vēl jo vairāk, būtu cik vien iespējams jāstiprina jauno sieviešu pašapziņa, noturība un ķermeņa autonomija.

Saistītie pētījumi apstiprina, ka apmācībās par uzstājību (assertiveness) konkrētu frāžu un kontekstam specifisku atbilžu praktizēšana labi palīdz trenēt spēju pastāvēt par sevi un citas komunikācijas prasmes saskarē ar mikroagresijām un aizspriedumiem, kā arī audzē cilvēku pašapziņu un spēju izteikties diskriminējošās situācijās. Skolās un kopienās īstenotās programmas meitenēm par ķermeņa tēlu bieži ietver pārliecinošas komunikācijas elementus, “neatkarīgas balss” attīstīšanu, kā arī māca neklusēt piezīvojot ar ķermeni saistītu spriedzi, līdzās medijpratības prasmēm un saturam par dažādu ķermeņu pieņemšanu.²¹ Tas saskan ar jauno sieviešu atbildēm šajā aptaujā, un tādēļ tas tiks iekļauts mūsu darbā.

6.4. Vēlamās pārmaiņas sabiedrībā

Kā jau minēts vairākkārt, svara aizspriedumu un ķermeņkaunināšanas aizspriedumu radītā kaitējuma mazināšanai ir nepieciešams vainu virzīt no indivīda uz sistēmām sabiedrībā un kultūrā. Tāpēc uzskatījām par svarīgu jautāt arī *“kādas pārmaiņas viņas vēlētos redzēt savā skolā, kopienā vai sabiedrībā, lai jaunas sievietes varētu justies brīvākas un pieņemtākas savos ķermeņos”*.

Tēmas, ko atklājām, mūs nepārsteidza, tiešā veidā sakrita ar izaicinājumiem, kurus piedzīvoja respondentes. Iedvesmojošoties no tā, tālāk aprakstītās vērtības un ieceres rādīs ceļu mūsu centieniem gan šī projekta ietvaros, gan turpmākajā darbā ķermeņatbrīvošanās jomā. Šī ziņojuma lasītājiem un jomas praktiķiem tās var kalpot arī kā idejas nozīmīgiem virzieniem tiešsaistes kampaņām, izglītojošām aktivitātēm un sarunu uzsākšanai ar jauniešiem.

Visbiežāk minētā vēlamā pārmaiņa (n=30) bija aicinājums **pārtraukt komentēt ķermeņus vai vispār pārstāt koncentrēties uz tiem**. To papildinot, nākamā atbilžu grupa aicināja uz **kultūras pārmaiņām** (vispārējas pieņemšanas veicināšanu, normalizēt daudzveidību un citas sabiedrības kultūras pārmaiņas). Daudzas norādīja, ka **izglītība un izpratnes veicināšana**, kā arī **reprezentācija un izmēru daudzveidība** ir nepieciešamas kā potenciāli rīki pārmaiņu ierosināšanai. Būtisks secinājums šī ziņojuma dzimumu līdztiesības kontekstā bija tas, ka daudzas jaunās sievietes runāja par **nepieciešamību pēc sieviešu solidaritātes un drošām telpām**, paužot vēlmi, lai sievietes pašas nekritizē citas sievietes un tādējādi veido kopienas drošai līdzāspastāvēšanai. Retāk tika minēta vēlme pēc vispārējas sieviešu iespējošanas, vispārīgasdzimumu līdztiesības, kā arī atbildības atzīšanas no vīriešu un patriarhālo struktūru puses. Jau pavisam konkrēti tika minēta arī pieeja “Veselība visos izmēros”, kā arī pieejamība un pieklūstamība, t.sk. dažāda veida atbalstam. Visbeidzot, dažas respondentes minēja arī ķermeņatbrīvošanās kustību kā nepieciešamo pārmaiņu vīziju sabiedrībā.

²¹ Hinkle Smith, S. L. (n.d.). [Body image curriculum](#). EBSCO Research Starters: Education.

7. Secinājumi

Šis ziņojums ir sniedzis bagātīgu atziņu kopumu par jaunām sievietēm ķermeņa kaunināšanas un izmēru diskriminācijas situācijās. Šeit izcelsim tikai tos aspektus, kas būtu visnoderīgākie jaunatnes darbā.

1) Jaunas sievietes saskaras ar spiedienu saistībā ar ķermeņa tēlu, un tas ir jāuztver kā sistēmiska problēma. Šajā ziņojumā atklājam, ka neapmierinātība ar ķermeni un tā kaunināšana, svara aizspriedumi un izmēru diskriminācija ir būtiskas problēmas, kurām nepieciešama lielāka uzmanība. Mēs uzskatām par nepieciešamu un esam motivētas šo jautājumu risināt kā sistēmisku dzimumu līdztiesības jautājumu, nevis individuālu trūkumu. Vēl jo svarīgāk tāpēc, ka no daudzu jauno sieviešu atbildēm redzams, kā tas tiek normalizēts, minimizējot un ignorējot piedzīvoto kaitējumu, kas vēlāk tiek internalizēts. Tāpēc mēs apzināti izvēlamies **ietvert ķermeņa atbrīvošanās principus pretstatā tikai personīgo prasmju attīstībai**, saskatām vērtību **mācīšanai par izskatā balstītām netaisnībām** un **iekļaujam kopienas atbalsta aspektus visā mūsu darbā**.

2) Ar izskatu saistīta vērtēšana ir plaši izplatīta visos izmēros, taču sievietes lielākos ķermeņos to piedzīvo visvairāk. Rezultāti rāda, ka lielākā daļa jauno sieviešu aptaujā vismaz reizēm ir piedzīvojušas ar izskatu saistītus vērtējumus, neatkarīgi no ķermeņa izmēra. Tomēr tās, kuras savu ķermeni raksturo kā lielākus par vidējo izmēru, ziņo par šādas pieredzes piedzīvošanu biežāk un intensīvāk. Viņas arī norāda uz zemāku apmierinātību ar savu izskatu un mazāku pārliecību, reaģējot uz negatīviem komentāriem. Tas norāda, ka daži ķermeņi ir vairāk pakļauti kaitējumam nekā citi. Mums kā izglītotājiem un jaunatnes darbiniekiem tas nozīmē **atzīt šo nevienlīdzību un apzināti pievērst uzmanību veidiem, kā mazināt šo plaisu gan mūsu aktivitātāšu laikā, gan caur tām izglītojot plašāku sabiedrību**.

3) Visspēcīgāk tiek ietekmēta garīgā veselība, un tas rada iespaidu uz ikdienas dzīvi. Ar ķermeņa tēlu saistītais spiediens ir cieši un skaidri saistīts ar mentālās veselības iznākumiem, piemēram, trauksmi, zemu pašvērtējumu, garastāvokļa svārstībām un traucētiem ēšanas paradumiem. Tiek ietekmēta arī fiziskā veselība, tostarp kustību un ēšanas paradumi, kurus motivē kauns, nevis labbūtība. Pat ja dalībnieces ne vienmēr apraksta izteikti smagas sekas, aptaujas rezultāti liecina par pastāvīgu psiholoģisku spriedzi. Šis spiediens var ietekmēt to, kā jaunās sievietes domā par sevi un pieņem ikdienas lēmumus. Mūsu darbā tas nozīmē izstrādāt saturu, kas **palīdz attīstīt emocionālās noturības prasmes, praktizēt līdzjūtību pret sevi un radikālu sevis pieņemšanu stratēģiskai kauna sajūtas mazināšanai, kā arī veidot iekļaujošu vidi, kur jaunās sievietes var atbrīvoties no šī ikdienas spiediena**.

4) Līdzdalība samazinās situācijās, kur ķermenis ir redzams un attiecībās. Visiem, kas strādā Eiropas jaunatnes darba jomā ir svarīgi ņemt vērā, ka, lai gan daudzas sievietes nenorāda ķermeņa tēlu kā šķērslī līdzdalībai, daudzām tā būtiski sarūk situācijās ar augstu redzamību, kur ķermeņi var tikt salīdzināti. Tas notiek tādās aktivitātēs kā apģērba iegāde, došanās uz pludmali vai baseinu, kā arī piedalīšanās sportā vai romantisku attiecību veidošanā.

Šī ietekme bieži tiek raksturota kā neliela vai mērena, taču, ja piedzīvojot to dažādās dzīves jomās un ilgstoši, tā var mazināt prieku, saikni ar citiem un pašapziņu kopumā. Tas vēlreiz norāda uz nepieciešamību gan **veicināt plašāku izpratni, gan veidot vidi, kur tiek pieņemti visi ķermeņi, kas palīdzēs stiprināt noturību, saskaroties ar negācijām citās vidēs.**

5) Jaunas sievietes vēlas praktiskus rīkus reaģēšanai situācijā, robežu noteikšanai un emociju pārvaldīšanai. Daudzas dalībnieces pauda nepieciešamību pēc konkrētām un praktiskām prasmēm. Viņas vēlas zināt, kā atpazīt mikroagresijas, kā mierīgi un pārliecinoši reaģēt uz komentāriem par savu ķermeni, kā noteikt robežas attiecībās ar ģimeni un vienaudžiem, kā arī regulēt emocijas stresa situācijās. Vairākas lūdza konkrētus formulējumus vai atbilžu piemērus, kas varētu palīdzēt reālās dzīves situācijās. Tāpat tika izteikta interese par citām stratēģijām izaicinājumu pārvarēšanai, piemēram, apzinātību, līdzjūtību pret sevi un noturības attīstīšanas prakses. Tas skaidri norāda, ka **apmācībās būtu jāiekļauj situācijās balstīta mācīšanās, lomu spēles un praktiski uzdevumi, kas drošā vidē ļauj izmēģināt dažādas pieejas un stiprina pārliecību rīkoties stresa situācijās reālajā dzīvē.**

6) Sociālais atbalsts un piederības sajūta ir būtiski, taču uzticēšanās atbalsta sistēmām ir ierobežota. Jaunās sievietes uzsvēra solidaritātes un vērtības apstiprināšanas nozīmi. Viņas vēlas, lai citi par viņām iestājas situācijās, kad notiek viņu ķermeņu kaunināšana, un pauž vēlmi pēc drošām kopienas vidēm. Tajā pašā laikā lielākā daļa respondentu galvenokārt paļaujas uz draugiem kā atbalsta avotu. Ļoti reti viņas vērstos pie jaunatnes darbiniekiem, pedagogiem, veselības aprūpes speciālistiem vai aktīvistu grupām, un ievērojams skaits atbalstu nemeklētu vispār. Tas norāda uz **uzticēšanās un informētības trūkumu par pieejamajiem atbalsta veidiem. Mūsu sarežģītais uzdevums ir palielināt gan atbalsta sistēmu kapacitāti, gan jauno sieviešu spēju atpazīt un meklēt nepieciešamo atbalstu.**

7) Internalizēts kauns un kaitējuma normalizēšana ir būtiski šķēršļi palīdzības meklēšanai. Plaši izplatīts izpratnes trūkums par svara aizspriedumiem ietekmē to, kā jaunas sievietes uztver šos jautājumus. Respondentes aprakstīja arī tādus šķēršļus kā kauns, sevis vainošana, savas pieredzes minimizēšana un pārliecība, ka ar ķermeni saistīti komentāri ir “normāli” vai nav pietiekami nopietni, lai tos risinātu. Šīs attieksmes atspoguļo internalizētu svara stigmatu un plašāku sabiedrības kultūru kontrolēt ķermeņus. Mēs to neuzskatām par būtisku kontekstu, kas jāņem vērā katrā mūsu darbības posmā. Tā kā daudzas atbildes līdzinās ar traumu saistītiem spriedzes pārvarēšanas veidiem (piemēram, izvairīšanās un pašizolācija), **visām izglītojošajām pieejām jābūt balstītām izpratnē par emocionālajām traumām, atklātā piekrišanā (consent) un apsvērumos par emocionālo drošību.**

8) Kultūrai komentēt citu cilvēku ķermeņus ir jāmainās. Ne mazāk svarīgi, mēs novērojam plašu vēlmi kopumā izbeigt cilvēku vērtēšanu pēc izskata. Jaunas sievietes vēlas ne tikai pielāgoties vai tikt galā ar situācijām, bet gan vēlas, lai kultūra pārstātu komentēt viņu ķermeņus. Mēs to uztveram kā spilgtu piemēru tam, kā objektifikācija un ķermeņu kontrole izpaužas sieviešu dzīvēs. Tas ir viens no mūsu ķermeņatbrīvošanās darba galvenajiem mērķiem - **mainīt kultūru, kas dažus ķermeņus uzskata par “pareiziem” vai labākiem, bet citus par “izmaināmiem” vai sliktākiem, un tiekties uz sistēmiskām pārmaiņām par labu tiem, kurus tādas attieksmes ietekmē visvairāk.**

8. Rekomendācijas

Projektā “Body Liberation for Gender Equality” mēs pētījām, kā jaunas sievietes Latvijā, Čehijā un Kiprā piedzīvo situācijas, kas saistītas ar ķermeņa tēlu un diskrimināciju ķermeņa izmēra dēļ. Mēs novērojam būtisku izpratnes, prasmju un rīku trūkumu netaisnību atpazīšanai šādās situācijās, kā arī nespēju aizstāvēt sevi un noteikt robežas.

Lai arī šis projekts cenšas risināt daļu no šīm problēmām, to apjoms ir krietni lielāks kā spējam ietekmēt. Lai arī sievietes ir visvairāk ietekmētā grupa, kaitīgās kultūras normas un ieradumi attiecībā uz dažādiem ķermeņiem tomēr ietekmē ikvienu. Lai liktu kopā resursus un spētu mainīt situāciju efektīvāk, mēs aicinām dažādas iesaistītās puses atbalstīt centienus uzlabot jaunu sieviešu dzīvi visā Eiropā un veicināt dzimumu līdztiesību. Šīs ir mūsu rekomendācijas tam, ko vari veikt Tu!

Ikvienam

- **Apzini savus stereotipus** par svaru, augumu un ķermeņa izmēru. Izaicini tos un pārskati savus pieņēmumus. Iepazīsties ar svara stigmatu un diskrimināciju ķermeņa izmēra dēļ, kā arī to izpausmēm sabiedrībā.
- **Nesaki ķermeņus kauninošus komentārus** un lieto valodu, kas ir iekļaujoša visiem ķermeņiem. Iepazīsties ar ķermeņa neitralitātes jēdzienu.
- Ja iespējams un jūties droši, **iestāties pret netaisnībām, kas saistītas ar izskatu**. Tas palīdz citiem justies mazāk vientuļiem.
- **Uzklausī cilvēku pieredzes dažādākajos ķermeņos** un **veicini cieņpilnas sarunas**, lai normalizētu sarunas par šo tēmu.

Politikas veidotājiem

- Iekļaut svaru, augumu un ķermeņa izmēru kā **aizsargājamās pazīmes diskriminācijas novēršanas likumdošanā**.

- **Nodrošināt sistēmisku atbalstu (jauniem) cilvēkiem**, kuri saskaras ar ķermeņa kaunināšanu un svara stigmatu. Izglītēt veselības aprūpes, izglītības un publiskā sektora speciālistus par traumās informētu, svara neitrālu un no diētām brīvu valodu. Nodrošināt apmācības arī mentālās veselības jomas speciālistiem un krīzes līnijām.
- **Nodrošināt publisko telpu pieejamību dažādiem ķermeņiem.** Veicināt izpratni par piemērotu sēdvietu, mobilitātes risinājumu un palīgīdzekļu nepieciešamību.
- Veicināt, lai mediji un publiskās pārvaldes institūcijas **izmanto ķermeņa neitrālu valodu un iekļaujošus attēlus. Ierobežot kaitīgu un stigmatizējošu saturu**, īpaši to, kas sasniedz jauniešus un bērnus.

Izglītotājiem un jaunatnes darbiniekiem

- **Iepazīties ar svara stigmatu un ķermeņa tēla ietekmi uz savu darbu un uztveri**, kā arī uz jauniešu dzīvi.
- **Veidot vidi, kur sarunas ir cieņpilnas**, iekļaujošas un neitrālas attiecībā uz ķermeni.
- **Iekļaut ķermeņa tēla, svara stigmatas un diskriminācijas tēmas** savā darbā līdzās informācijai par citām nevienlīdzības formām.
- **Nemt vērā to cilvēku perspektīvas, kurus visvairāk ietekmē izaicinājumi sabiedrībā**, īpaši jaunas sievietes lielākos ķermeņos vai ar citām redzamām atšķirībām, kā arī jauniešus no marginalizētām grupām.

Plašākus lasi ieteikumu vēstulē par Eiropas jaunatnes darbu (2024, angļu val.).

Ģimenes locekļiem un citiem tuviem cilvēkiem

- **Iepazīsties ar ķermeņa tēla un svara stigmatas ietekmi**, īpaši uz klausot sev tuvus cilvēkus. Uztveriet viņu pieredzi nopietni.
- **Apzinies savus aizspriedumus un uzskatus**, kas var ietekmēt uzvedību tuvāko cilvēku klātbūtnē.
- **Lieto iekļaujošu valodu un izvairies no komentāriem**, kas vērtējoši raksturo ķermeņus. Atceries, ka arī sava ķermeņa komentēšana negatīvi ietekmē citus.
- **Atbalsi tuviniekus iesaistīties aktivitātēs un attīstīt prasmes**, kas stiprina pašapziņu un spēju pastāvēt par sevi.
- Ja redzi, ka kāds cieš, **mudini meklēt palīdzību pie speciālistiem** un piedāvā savu atbalstu bez aizspriedumiem.

Ieteikumi jaunām sievietēm

- Atceries, ka jebkurā ķermenī Tev ir tiesības dzīvot pilnvērtīgi. Ja Tava šī brīža vide to neatbalsta, **meklē dažādiem ķermeņiem pozitīvas un iekļaujošas, drošas kopienas klātienē vai tiešsaistē**. Visbiežāk to atradīsi pie NVO, aktivistiem un vietās, kur tiek nodrošinātas jaunatnes darba aktivitātes.
- Ķermeņa pieņemšana ir individuāls process bez noteikta laika grafika, kas derētu visām, kas cieš no aizspriedumiem, stigmatas un komentāriem pret savu ķermeni. Ja esi sava ceļa sākumā, **zināšanu apgūšana par svara stigmatu un diētu kultūru, kā arī sekošana sociālo mediju satura veidotājiem dažādos ķermeņos** var būt spēcīgs sākumpunkts.
- Jebkurā brīdī, kad jūti, ka ķermeņa tēla problēmas ietekmē dzīvi vai pašsajūtu, **meklē atbalstu pie uzticamiem cilvēkiem vai speciālistiem** - pie ģimenes locekļiem, jaunatnes darbiniekiem vai mentālās veselības speciālistiem, kas palīdzēs tikt galā ar šo slogu.
- **Iepazīsties ar naida runas un naida noziegumu jēdzieniem**, lai stiprinātu savu izpratni par situācijām, kad ķermeņa kaunināšana ir “tikai” komentārs un kad tā kļūst par nopietnāku pārkāpumu.
- Ja piedzīvo mobingu, naida runu vai pat fizisku vardarbību saistībā ar savu ķermeni, tā formu, izmēru vai citām vizuālām īpašībām, noteikti pieraksti visas situācijas detaļas un informāciju par pāridarītāju un **vērsies pēc palīdzības atbilstošajās iestādēs**. Piemēram:
 - vērsies pie cilvēktiesību organizācijām, lai saņemtu juridisku konsultāciju, ja piedzīvoji naida runu vai naida noziegumu;
 - ziņo policijai, ja esi piedzīvojusi fizisku vardarbību (atkarībā no likumdošanas tas var attiekties arī uz naida runu);
 - ziņo par naidīgiem komentāriem tiešsaistē un bloķē tos. Tas ne vienmēr darbojas, bet vari arī meklēt palīdzību organizācijās, kas strādā ar tiešsaistes vardarbības un naida runas jautājumiem.

9. Pielikumi

Aptauja

1.daļa: Par Tevi

Q1. Kurš no variantiem vislabāk raksturo to, kā tu sevi identificē?

- ☐ Sieviete / ☐ Vīrietis / ☐ Nebinārā persona / ☐ Nevēlos atklāt

Q2. Tavs vecums

- ☐ Zem 18 / ☐ 18–35 / ☐ 36–50 / ☐ 51 vai vairāk

Q3. Vai tev jebkad ir bijusi sajūta, ka tava ķermeņa izmēra, formu, svara vai tamlīdzīgu aspektu dēļ piedzīvo netaisnīgu izturēšanos, atstumšanu, ķermeņa kaunināšanu vai aizspriedumainu attieksmi?

- ☐ Nekad / ☐ Reti / ☐ Dažreiz / ☐ Bieži / ☐ Ļoti bieži

Q4. Cilvēku ķermeņi ir dažādu formu un izmēru. Ja jūties ērti atbildēt, kā Tu raksturotu savu ķermeņa izmēru?

- ☐ Mazāks nekā vidējais / ☐ Vidēja izmēra / ☐ Lielāks nekā vidēja izmēra / ☐ Nevēlos atbildēt

Q5. Kurus no šiem esi piedzīvojusi (-is) (Atzīmē visus atbilstošos)

- ☐ Sāpinoši komentāri (piemēram, “tev vajadzētu notievēt”)
☐ Pret mani izturējās ar mazāku cieņu nekā pret citiem mana ķermeņa dēļ
☐ Profesionāļi (skolotāji, ārsti, u.c.) mani neuztvēra nopietni mana ķermeņa dēļ
☐ Kacināšana vai joki par mana ķermeņa svaru, izmēru vai formu
☐ Atstumšana vai izslēgšana no aktivitātēm mana ķermeņa izmēra/formu dēļ
☐ Cits

Q6. Kur saskāries ar negatīviem komentāriem vai netaisnīgu attieksmi sava ķermeņa (izmēra, formu, izskata) dēļ? (Atzīmē visus atbilstošos)

- ☐ Ģimene/mājas
☐ Veselības aprūpe (ārsti, medmāsas, u.c.)
☐ Skola/universitāte
☐ Tiešsaiste/sociālie mediji
☐ Es šādus komentārus un attieksmi vēršu pret sevi/savu ķermeni
☐ Publiskas vietas (transports, veikali, ielas)
☐ Darbavieta
☐ Cits

2.Daļa: Pieredzes un uztvere

Q7. Cik apmierināta(-s) esi bijusi(-is) ar savu kopējo izskatu pēdējo 12 mēnešu laikā?

- ☐ Ļoti apmierināts/-a / ☐ Lielākoties apmierināts/-a / ☐ Neitrāli / ☐ Lielākoties neapmierināts/-a / ☐ Ļoti neapmierināts/-a

Q8. Vai jūties, ka tavas pieredzes ar aizspriedumainām attieksmēm ietekmē arī citi tavas identitātes aspekti (piemēram, etniskā piederība, seksuālā orientācija, invaliditāte, vecums)?

☐ Nemaz / ☐ Gandrīz nemaz / ☐ Nedaudz / ☐ Daudz / ☐ Ļoti daudz

3.daļa: Atbalsts un spēja tikt galā

Q9. Cik pārliecināta(-s) jūties risināt situācijas, kurās jātiek galā ar kāda cita izteiktiem negatīviem vai ķermeni kauninošiem komentāriem par tavu ķermeni?

(vērtējums no 1 pavisam nepārliecināta - 5 ļoti pārliecināta)

Q10. Piedzīvojot ķermeņa kaunināšanu vai netaisnīgu attieksmi, pie kā tu, visticamāk, vērstos pēc atbalsta? (Atzīmē visus atbilstošos)

- ☐ Ģimene
- ☐ Draugi/vienaudži
- ☐ Tiešsaistes kopienas
- ☐ Kopiena vai aktīvistu grupas
- ☐ Veselības aprūpes darbinieki
- ☐ Jaunatnes darbinieki/izglītotāji
- ☐ Nekur/es nemeklētu atbalstu
- ☐ Other

Q11. Kas tev palīdzētu justies stiprākai (-am) un atbalstītai (-am), saskaroties ar spiedienu un komentāriem, kas saistīti ar ķermeņa tēlu/izmēru/svaru?

Q12. Kas tev visvairāk traucē meklēt atbalstu situācijās, kad piedzīvo negatīvu attieksmi vai komentārus, kas saistīti ar Tavu ķermeni?

Q13. Ja būtu pieejamas apmācības vai darbnīcas, kādas zināšanas un prasmes tev būtu visnoderīgākās, lai labāk aizstāvētu savas robežas un tiesības vai citādi tiktu galā ar ķermeņa tēlā vai izmēros balstītu netaisnīgu attieksmi ikdienā?

Q14. Kādas pārmaiņas tu vēlētos redzēt savā skolā, kopienā vai sabiedrībā, lai jaunas sievietes varētu justies brīvākas un pieņemtākas savos ķermeņos?

4.daļa: Demogrāfiskā informācija

Q15. Mītnes valsts

(nolaižamā saraksta izvēle)

Q16. Pamatā dzīvo:

☐ Galvaspilsētā / ☐ Pilsētā / ☐ Mazā pilsētā vai ciemā / ☐ Lauku teritorijā

Q17. Tavs augstākais iegūtās izglītības līmenis:

☐ Pamatizglītība / ☐ Vidējā izglītība (piemēram, vidusskola) / ☐ Augstākā izglītība (koledža, universitāte u.c.)

Projektu realizēja:



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union



bodyliberation.eu