

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA

**BODY IMAGE U DÍVEK OD 15ti DO 18ti LET**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor práce : Zuzana Ouředníková, DiS.  
Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Šulěřová

2008

## **Abstract: Body image with girls at the age range 15 -18**

My thesis on Body image with girls at the age range 15 -18 deals with problems of body self-conception. This age period, belonging to the developmental period of adolescence, is characteristic of numerous noticeable crises, which concern psychosocial, physical, and sexual development. My work describes the particularities of developmental period of adolescence as well as historical evolution of the ideal of beauty. Last but not least it deals with the influence of the society, especially media, on the body image of adolescent girls. I also covered the concepts of self-conception, especially physical self-conception further to health – disease.

In the practical part of my thesis a method of quantitative research was used. Data for supporting or disproving of stated hypotheses were acquired via a questionnaire. The choice of girls inquired was accidental, stratified. The aim of the thesis was to map the problem of body image with girls aged 15- 18. The partial aim was to find out how the attitude of girls towards their own bodies is influenced by media, by the sum of money invested in the improvement of their appearance in proportion with their pocket money, how the girls are satisfied with their bodies and how the above mentioned is influenced by demographic and statistic factors. The results of the research show that 57.8% of girls are dissatisfied with their bodies. Most girls receive big pocket money, but their expenses are by far below it. Only few girls were on a diet, but a lot of girls buy clothes to cover bodily imperfections. I was quite surprised by the fact that only a few girls go in for sports actively. My work also confirmed that bodily self-conception of girls is strongly influenced by media showing ideally beautiful women only when being at malnutrition limit.

The results of this work draw the attention to the importance of prevention in the field of body image and related pathological phenomena – e.g. by means of improving the health education at schools, by realizing media campaigns, and especially by upbringing in families.

## PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Body image u dívek od 15ti do 18ti let vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 SB. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, 12. 5. 2008

.....

Podpis studenta

## PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych za podnětné připomínky, návrhy a cenné rady ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Kateřině Šulěřové a svým rodičům za podporu ve studiu.

# OBSAH

Úvod	7
1 Současný stav	9
1.1 Body image	9
1.1.1 Kultura a způsob vnímání těla	9
1.1.1.1 Atraktivita	10
1.1.1.2 Historický vývoj ideálu krásy	12
1.1.1.3 Pohled na kult krásy v 21. Století	15
1.1.2 Sebepojetí	21
1.1.2.1 Teoretické koncepce sebepojetí	22
1.1.2.2 Zdroje sebehodnocení	22
1.1.2.3 Body image jako tělesné sebepojetí	24
1.1.3 Body image - zdraví vs. patologie	25
1.1.3.1 Zdravé tělesné sebepojetí	25
1.1.3.2 Body image a patologie	28
1.2 Body image u adolescentů	32
1.2.1 Specifika adolescence jako vývojového období	33
1.2.1.1 Vývoj základních schopností, dovedností a zájmů	33
1.2.1.2 Kognitivní vývoj	34
1.2.1.3 Emoční vývoj a socializace	34
1.2.1.4 Specifické vývojové problémy dospívajících	34
2 Cíle a hypotézy	36
2.1 Cíle	36
2.2 Hypotézy	36
3 Metodika	37
3.1 Použitá metoda	37
3.2 Charakteristika výzkumného souboru	37
3.3 Sběr a zpracování dat	37

4	Výsledky	.	.	.	.	.	.	.	.	39
5	Diskuse	.	.	.	.	.	.	.	.	55
6	Závěr	.	.	.	.	.	.	.	.	60
	Seznam literatury	.	.	.	.	.	.	.	.	62
	Klíčová slova	.	.	.	.	.	.	.	.	64
	Přílohy	.	.	.	.	.	.	.	.	65

## ÚVOD

„Milovat sám sebe je začátek celoživotní romace.“

Oscar Wilde

Společnost a její názory se během staletí proměňovala. V každém období se nároky na ženy měnily. Mě však zajímalo, jak dnešní doba působí na smýšlení dívek o sobě. Jak dívky ve věku 15-18 let samy sebe hodnotí, jak jsou spokojené s vlastním tělem. V posledních letech se zájem o vnímání těla zintenzivnil. Všude kolem, když se rozhlédneme, vidíme neustálý nátlak kultu štíhlosti, redukčních diet a plastických operací k dosažení té největší krásy. Ovšem kde je hranice toho, co je krásné a co není? Kult štíhlosti a krásy je v západních zemích spojován s úspěchem, štěstím a společenskou přijatelností. Ženy, které nejsou štíhlé, jsou považovány za ženy nezdravé, líné, se špatnou morálkou, které nemají své tělo pod kontrolou. Takový nátlak společnosti mnoho mladých dívek, které v tomto období hledají sami sebe, nemusí ustát a snadno podlehnou nějaké patologické reakci. Líbíte-li se sám sobě, máte sklon předpokládat, že ostatním se líbíte také.

Definice body image je několik, avšak všechny si jsou svým obsahem podobné. Body image se zabývá obrazem vlastního těla, který si vytváříme v mysli, to znamená způsob, jakým se tělo jeví nám samým. Body image je způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí. Negativní myšlenky a pocity vztahující se k vlastnímu tělu.

Tato problematika byla dosud velice málo zpracována v českých publikacích. Proto záměrem mé bakalářské práce bude přehledně zpracovat informace a výsledky mého výzkumu. Je třeba si uvědomit jak je toto téma aktuální, jak může ohrozit zdravý a vývoj adolescentních dívek. Téma jsem si vybrala i z důvodu, že já sama jsem tímto náročným obdobím procházela také. V té době pro mě důležitější téma, než jak vypadala moje postava, neexistovalo. Člověk se dostal do situací, kdy jeho další kroky životem závisely na tom, jak vypadá. Kolikrát se jeho oblíbenost v kolektivu odvíjela od jeho zevnějšku? Kolikrát musel poslouchat narážky, jak jeho některá část je nedokonalá

nebo kolik nelichotivých přezdívek si vysloužil? Všechny tyto prožitky mají vliv na pozdější chování daného člověka. A jak se po takových zkušenostech může projevit dívčin osobitý styl, když z okolí je na ni vyvíjen tlak, co je módní a co není? Ostatně není se co divit. Porovnávání se s umělecky nafocenými, nalíčenými a oblečenými modelkami, mohou ustát opravdu jen vyrovnané osobnosti v tomto citlivém adolescentním období.



# 1 SOUČASNÝ STAV

## 1.1 Body image

Pojem Body image se do češtiny většinou nepřekládá. Jde o konstrukt zahrnující perceptivní, afektivní a kognitivní aspekt zkušenosti s vlastním tělem. Nejčastěji bývá popisován tak, že se skládá ze čtyř dimenzí: percepce (vnímání), kognice, emocionální aspekt a konativní složka (chování). Perceptivní složka body image je definována jako adekvátnost posuzování vlastních tělesných rozměrů, tvaru postavy a váhy vzhledem ke skutečným proporcím. Afektivní (emocionální) dimenze zahrnuje pocity, které jedinec prožívá a cítí ke svému vlastnímu tělu. Kognitivní komponenta se pak vztahuje k myšlenkám a přesvědčením týkajícím se tvaru postavy. Konativní složka bývá často považována za manifestaci všech předchozích aspektů v chování. Body image je způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí. Při hodnocení a prožívání vlastního těla zohledňujeme vlastní zkušenost, přání, očekávání. (5)

### 1.1.1 *Kultura a způsob vnímání těla*

Ve dvacátých letech 20. století se Paul Schilder začal zabývat psychologickými a sociologickými aspekty vnímání těla. Byl první, kdo zkoumal prožívání těla v kontextu psychologie a sociologie. Do té doby se výzkum vnímání obrazu těla omezoval na studium percepce těla narušené kvůli poškození mozku. Schilder ve výzkumu pokročil a začlenil jej do širších psychologických a sociologických souvislostí, ve kterých se odehrává vnímání a prožívání lidského těla. Ve své knize *Představa a vzhled lidského těla* (1950) tvrdí, že vnímání obrazu těla není jen kognitivní konstrukce, ale také odraz postojů člověka k ostatním lidem a interakci s nimi. Schildera zajímala „elastická“ obrazu těla, příčiny kolísání ve vnímání velikosti těla, pocity lehkosti a těžkosti, a důsledky způsobu vnímání těla na mezilidskou interakci. Definoval způsob vnímání těla jako obraz vlastního těla, který si vytváříme v mysli, to znamená způsob, jakým se tělo jeví nám samým. V pojmu Body image nachází jednotu složitý

vztah těla a duše a konfrontují se lidská přání s jeho možnostmi. Tělo je podmínkou existence, je vidět, má svoji velikost, formu a proporce, které však nikdy nevnímáme izolovaně. Při prožívání a hodnocení svého těla stejně jako při jeho vnímání zohledňujeme vlastní zkušenosti, přání, očekávání a svět kolem sebe. Vlastní tělo a jeho proporce porovnáváme s jinými a posuzujeme je v rámci existujících stereotypů ženskosti, mužnosti, krásy a zdraví, ale i ve vztahu k neustále aktualizovaným mediálním obrazům. Lidské tělo a některé jeho atributy získávají významnou společenskou hodnotu, jsou předmětem komerčního zájmu a konzumu. (4)

#### *1.1.1.1 Atraktivita*

Lidé mohou krásu definovat různě – například krása je, když někdo vejde do dveří a vy se najednou nemůžete nadechnout. Krása je dokonalý půvab, vrozený šarm a další kvality, které potěší oko a vyvolají obdiv: a) k lidské tváři nebo postavě, b) k dalším objektům. V moderní hovorové řeči je toto slovo často používáno pro cokoli, co má člověk velmi rád. Krása poskytuje radost smyslům nebo povznáší mysl a ducha. Krása je něco skutečného a objektivního (barva, tvar a další kvality) nebo jednoduše je to radost, kterou objekt vyvolává v pozorovateli. Krása byla už od nejranějších dob předmětem zájmu mnoha myslitelů i výtvarných umělců. Je jisté, že existuje hodně osob, které buď svým založením, nebo nedostatkem estetické výchovy nemají žádný cit pro krásu krajiny, stromů, oblaků a tak dále a vůbec ji nevnímají. Ale osoby s estetickou citlivostí budou obecně zajedno v přiznávání kvality krásy. Nabízí se tu jedno přirovnání. Měděná nebo ocelová strelka, ale nemagnetická, bude citlivá na magnetické pole země. Avšak všechny magnetické strelky se budou pravděpodobně vychylovat směrem k severu. Je to podobné jako u problému, který se zde řeší. Jsou ženy, o nichž se nikdo neodvází říci, že jsou krásné. A jsou jiné ženy, o nichž to řeknou všichni. Stejně to platí i o krásném stromu nebo oblaku. Bezpochyby můžeme konstatovat, že některé osoby, které mají citlivost velice zjitřenou, jemnou a snad i trochu múzickou díky své výchově, rozpoznají drobné rozdíly mezi různými typy krásy a budou jako vulgární kvalifikovat krásu, kterou ostatní budou bezmezně obdivovat. Pochybné budou

také všechny sondy a hodnocení, podle nichž by se měly, z hlediska své krásy, klasifikovat lidé nebo věci. Ale tyto rozdíly v detailech hodnocení nebudou na překážku určité jednomyslnosti týkající se obecného směřování. Hodnocení, která se týkají krásné osoby, krásného koně, krásného auta nebo krásné krajiny, budou většinou obecně shodná. (17)

Atraktivita má dvě podoby - fyzickou (vzhled, zevnějšek) a osobní (osobnostní rysy a vlastnosti, názory, přesvědčení, postoje, zájmy, potřeby, ale i status). Navazování vztahů nejvíce ovlivňuje fyzická atraktivita, když někoho poprvé potkáme, všímáme si rysů obličeje, barvy vlasů, výšky, váhy, oblečení, líčení, etnického původu, při posouzení zevnějšku máme tendenci uplatňovat určité stereotypy, předsudky a přesvědčení, utvořené na základě minulé zkušenosti, nicméně nás tyto první dojmy velice ovlivňují. Zjistilo se, že když si lidé sami vybírají partnera, volí osoby přibližně stejné fyzické atraktivity. Možné vysvětlení se nabízí ve skutečnosti, že pozorovat fyzickou krásu přináší určitý druh estetického uspokojení, ale pravděpodobně větší roli hraje sociální odměna v podobě uznání a obdivu, které se může člověku dostat, když je ve společnosti spatřen s hezkou osobou opačného pohlaví. Pro některé osoby je důležitější sociální ocenění atraktivní osoby druhého pohlaví než samotná fyzická krása. Ačkoli k tomu není důvod, jsou hezcí lidé považováni za inteligentní, úspěšné, sociabilní, příjemné, šťastné, zajímavé, nezávislé, ale také sexuálně přitažlivé. Právě tato přitažlivost je často pohnutkou k navázání kontaktu s osobou opačného pohlaví. Fyzicky atraktivní lidé mají tendenci podceňovat uznání od těch, kteří je mohou vidět, protože se domnívají, že hodnocení je založeno na jejich vzhledu (opačně je tomu u lidí méně atraktivních), pravděpodobně není tedy závislost mezi atraktivitou a sebeoceněním. Vědomí přitažlivosti či nepřitažlivosti se může odrazit ve formování osobnosti člověka. (3)

K nejvýznamnějším teoriím atraktivity patří teorie rovnováhy a model emocionálního posílení. Za výchozí předpoklad se považuje kognitivní struktura, sestávající ze tří objektů a vztahy mezi nimi, objekty mohou být lidé, věci, názory, každý ze vztahů může být pozitivní nebo negativní, v triádě vzniká několik kombinací vztahů, jejichž charakter určuje stav rovnováhy nebo nerovnováhy. Pro model

emocionálního posílení je základním předpokladem, že atraktivitu posilují ti, kteří nás odměňují především emocionálně pozitivními reakcemi, model emocionálního posílení zahrnuje jakékoli posílení spojené s odměnou plynoucí z interpersonálního vztahu. (22)

Mezi pojetí krásy můžeme zařadit i termín kalokagathia. Je složen ze tří starořeckých slov. Kalos (krásný), kai (a) a agathos (dobrý). Kalos označuje obvykle pozitivní atribut těla, agathos je používán jako pozitivní ohodnocení lidské duše. V souladu s tímto pochopením je celek člověka považován za složeninu těla a duše a harmonie člověka znamená krásu a dokonalost těchto dvou částí, jejich vzájemné vyladění. Doklad doby, ze kterého toto slovo pochází se různí. Na jedné straně se uvádí, že substantivum, je doložené teprve z Konstantinopole (5. st.). (6) Na straně druhé pochází z helénistického Řecka, z doby vzniku Olympijských her (8. století př. n. l.). Kalokagathia nemůže vycházet z dualistického pohledu, který předpokládá dvě samy o sobě existující substance (tělesnou duševní). A tudíž nemůže být pochopena na základě doslovného překladu slova, které ji označuje. Obrovský vliv na naši kulturu navíc mělo a stále má křesťanství. Ve své intelektuální teorii a dokonce v oficiálním dogmatu většiny křesťanských církví má tělo obrovsky vysoký status (vtělení syna Božího, vzkříšení těla). S moderní dobou se objevují i příznivější momenty ve vztahu k tělu (vznik Tělocvičné jednoty pražské). (9)

Dále nesmíme zapomínat, že člověk je jen částečným celkem, že nikdy neexistuje sám o sobě, ale vždy v relaci ke svému okolí, ke světu. A toho se týká i jeho harmonizace. Kalokagathia je komplexem péče a starostlivosti o sebe sama, vyplývajícím z citlivosti ke svým potřebám, tělesným i duševním. Jde o práci na sobě, o porozumění sobě i o potěšení ze sebe samého. Harmonizován je též vztah k bližním a ke světu celkem. (16)

### *1.1.1.2 Historický vývoj ideálu krásy*

Zajímavý je pohled na to, jak se v některých společnostech měnila definice krásy, která často byla provázena i změnami v odívání. Oblečení jisté části zakrývá, zatímco jiné odhaluje. Tak např. v západních společnostech až do minulého století

ženské šaty zcela zakrývaly dolní polovinu těla. Některé styly odhalovaly ramena, jiné zvýrazňovaly obvod pasu a poprsí různými korzetami a živůtky. Tělo od pasu dolů zůstávalo zakryto, z čehož lze usoudit, že tvar boků a nohou nepodléhal módě. Lidé neměli možnost porovnávat tvary těchto částí těla, proto také v této oblasti nebyl vytvořen jednotný názor na krásu. Více uniformní měřítko krásy byla vytvořena až s nástupem 20. století díky působení masových médií, která dnes na celém světě určují módní trendy jak v otázkách nazírání na krásu, tak v oblasti oblékání i chování. (4)

Antika:

Starověká kalokaghatie (viz. 1.1.2). Římané na rozdíl od Řeků prosazujících rovnováhu v tělesném vzhledu i v charakteru, obdivovali netypičnost tváří i zvláštnosti lidských povah. Víme o nich také, že vysoko hodnotili štíhlost a velmi kriticky se stavěli k obezitě. Jejich touha po zachování štíhlé postavy vedla až k tomu, že se mezi Římany rozšířil takový způsob kontroly tělesné hmotnosti, který dnes nazýváme bulimickým, tedy záměrně vyvolané zvracení, aby zabránili negativním dopadům častého hodování na své postavě.

Gotika:

V období gotiky a silného vlivu křesťanské ideologie došlo k jistým změnám v náhledu na lidské tělo a jeho vzhled. Křesťanské učení zdůrazňovalo zájem o duchovní život a zavrhovalo péči o tělesný vzhled, což se samozřejmě odrazilo i v pojetí krásy těla. Modelem se stala postava Krista, který je symbolem skromnosti, utrpení a strádání a s tím spojené štíhlosti. I zobrazené postavy žen působí v gotice štíhlejším dojmem, přestože nejdou až do vyzáblého extrému.

Renesance:

Renesance s sebou přinesla částečný návrat k antickým ideálům, převážně ve zdůraznění svalnatosti mužů. Objevila se snaha najít tělesné typy, které by odpovídaly nějakému univerzálnímu principu „mužství“ a „ženství“. Proto je důraz kladen na sekundární pohlavní znaky u obou pohlaví, u mužů především na rozvoj kostry a

svalstva a u žen na širokou pánev a celkově zaoblené tvary těla dané větší vrstvou podkožního tuku.

Baroko:

Barokní styl, který ovládal Evropu především v 17. století a v první polovině 18. století, kde se již částečně prolínal se stylem klasicistním, se v pohledu na lidskou krásu příliš nelišil od pojetí renesančního. Zobrazovaná svalnatost postav možná ještě o něco nabyla, ale v centru zájmu zůstala harmonie postavy. U žen jednoznačně převládal důraz na ty části těla, které symbolizují reprodukční úlohu ženy, tedy na plnost a kulatost v oblasti břicha a pánve způsobené velkým množstvím podkožního tuku.

Klasicismus:

V 19. století se setkáváme se dvěma odlišnými pohledy na ženské tělo. Oba ideály se pyšnily útlými pasy zvýrazněnými korzetem, ale lišily se pak v ostatních tělesných charakteristikách a osobnostních vlastnostech. V první polovině 19. století vítězil typ dámy jemné a křehké, u které muži obdivovali především krásný obličej, morální hodnoty a společenské postavení. V polovině 19. století však těmto ženám konkurovaly ženy celkově mohutnější, s většími obvody v prsou a v bocích. Takové ženy bylo možno najít v nižších vrstvách společnosti, dále mezi herečkami a prostitutkami. Na konci století se již mnoho žen znepokojovalo tím, že jsou příliš štíhlé, jelikož se do pohledu na krásu prosadil i názor medicínský, který podporoval plnější postavu jako znak tělesného zdraví.

20. století:

Na začátku století se již objevily jisté tendence ke štíhlosti v pohledu na ženskou krásu. Před 1. Světovou válkou se v ideálu prolínaly znaky obou tělesných typů z předchozího století, ke kterým přibýly některé znaky nové. Byla zdůrazněna štíhlá linie, ale ne křehkost. Ideál ženy působil vysokým a vzpřímeným dojmem, prsa a boky byly větší. Po 1. Světové válce se postupně začaly zkracovat délky sukní, ale především zmizely zaoblené ženské tvary, siluety se zploštily a celkově rysy nabyly více

chlapeckého vzhledu. Ženská krása se začala posuzovat podle obličeje upraveného kosmetikou a mírou obnaženosti nohou. Ve 30. letech byl zaznamenán částečný návrat k ideálům starším. Sukně se prodloužily, pas se opět zúžil a zdůraznění sekundárních pohlavních znaků se projevilo v pohledu na velikost prsou. Tento trend přetrval s v letech 40.tých, ale erotičnost velkých prsou vyrovnaly a snad předčily odhalené nohy. V 50. letech byl celý západní svět ovlivněn produkty hollywoodského módního průmyslu, který jako tělesný ideál prosadil proporce Marilyn Monroe, charakterizované klenoucími se prsy a útlým pasem a dále houpavou chůzí na velkých podpatcích. Od té doby všechny ženy usilovaly o útlé boky a vyrovnané obvody boků a prsou, které představovaly ideální proporce. 60. léta jsou často považována za období největšího nárůstu poruch přijímání potravy u ženské populace, které mnoho lidí spojuje s uvedením nového tělesného ideálu do módního světa. Jedná se o Angličanku pod přezdívkou „Twiggy“. Tato útlá žena, která vážila 44 kilogramů, se stala vzorem mnoha žen. (3) V 80. letech byly modelky štíhlé, měly pružná, pevná těla a vypadaly, že jsou fit. Trend ke štíhlosti jako normě krásy byl ještě zvýrazněn v 90. letech. Na scénu přicházejí modelky typu „bezprizorní dítě“ nebo „sirotek“, které jsou velmi hubené. (4)

#### 1.1.1.3 *Pohled na kult krásy v 21. století*

Způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a prožívá, je v posledních letech předmětem zájmu rozsáhlého psychologického a sociologického výzkumu. Analyzovány jsou především důvody narušeného vnímání vlastního těla a tělesná nespokojenost a jejich dopad na chování a prožívání člověka. (4)

Dnes existuje společenský tlak přizpůsobit se médií prezentovanému ideálu štíhlého těla. Podmínkou úspěšnosti ekonomiky západní společnosti je majetek, takže naše generace klade na první místa žebříčku hodnot bohatství a podle něho také často posuzuje ideální bytost. Člověk, který má peníze, si může dovolit nákladného kadeřníka, kosmetičku a pravidelné cvičení v moderních fitness centrech, díky kterým si udržuje mladistvý a štíhlý vzhled. Štíhlá, vysoká, krásná a bohatá žena v dobré fyzické kondici uspokojuje ekonomické potřeby spotřebního průmyslu naší kultury. Vydá tisíce

korun za výrobky, které ji umožní vypadat přitažlivě, mladě a zdravě. Ekonomika je dnes spojena s prodejem výrobků a neustálý přísíl podnětů a „pravd“, kterými nás zavalují média, vytváří mýtus o ideální štíhlé ženské postavě. Štíhlost je proto ztělesnění naší společenské hodnoty bohatství. Důraz, jaký se v současnosti v naší společnosti klade na dobrý vzhled, převažuje nad hodnocením charakteru, osobnosti, produktivity a společenského přínosu. Žijeme ve světě, který na nás nejrůznějšími způsoby tlačí, abychom přizpůsobili svůj vzhled i chování obecným zákonům této společnosti. Zevnějšek se stal cílem i prostředkem. Krása je pojímána jako úkol, který je třeba splnit. Zejména dívky jsou ochotny se takovému ideálu přiblížit a vyvinout značnou aktivitu. (3)

Dietní průmysl:

Jednou z nejmocnějších společenských sil podporujících idealizaci štíhlosti v západní společnosti je dietní průmysl. Knihy, dietní programy a dietní potraviny jsou prodávány veřejnosti, která si „připadá“ tlustá. Určitá část této veřejnosti skutečně má nadváhu v takové míře, že to může mít zdravotní následky. Nicméně dietu drží daleko více lidí, než jsou ti, kteří to potřebují ze zdravotních důvodů, a většina drží dietu pouze z estetických důvodů. „Držet dietu“ znamená pro každého něco jiného. Obvykle to znamená snížení příjmu kalorií s cílem snížit tělesnou hmotnost. Dietní průmysl si vytvořil pro sebe svůj vlastní trh, který zaručuje, že se ženy budou stále cítit tlusté a budou stále podporovat dietní průmysl. Někteří odpůrci diet tvrdí, že držení diet, může přinést větší riziko než nadváha. (4)

Držet dietu jednoznačně nevede k hubnutí, špatné stravování může vést i k nadváze až obezitě. Obezita se definuje jako zvýšené množství tukové tkáně. Je mnoho faktorů, kterými můžeme zjistit stupeň obezity. Jako např. BMI (body mass index), měření tělesného tuku, obvod pasu apod. Mluví se o ní jako „epidemii“ 21. století. (11)



Idealizace štíhlosti u žen:

Existuje všeobecná shoda v tom, že v západní kultuře je na ženy vyvíjen větší společenský tlak, který je nutí snažit se vyhovět ideálu štíhlosti, než na muže. Idealizace štíhlosti u žen je často vnímána jako výsledek historického vývoje v minulém století. Kulturní změnu „ideálního těla“ můžeme sledovat od kyprých tvarů, oblíbených ve středověku, až k vyhublým siluetám, jimž dávají přednost dnešní módní časopisy. Ještě poměrně nedávno byla boubelatost vnímána jako elegantní a erotická. Plnost postavy v oblasti břicha byla zdůrazňována jako symbol plodnosti. Na druhé straně jsou nejistí a nespokojení lidé méně spokojeni i se svým tělem. Podle mnoha autorů jsou nespokojenost s tělem a nízké sebevědomí u žen spojeny především s tělesnou hmotností. Kult štíhlosti a krásy je v euroamerické kultuře, spojován s úspěchem, štěstím a společenskou přijatelností. Ženy, které nejsou štíhlé, jsou považovány za ženy nezdravé, se špatnou morálkou, které nemají své tělo pod kontrolou. Nekonformnost vůči štíhlému ideálu má celou řadu negativních společenských důsledků. Nadváha je vnímána jako fyzicky neatraktivní a je asociována s dalšími negativními charakteristikami. Ideálem tu je tělo, které je absolutně foremne a souměrné. Dívky, které neodpovídají danému ideálu, potom můžou trpět různými předsudky. Již od 70. let je jistá tendence spojovat fyzickou přitažlivost s pozitivními osobnostními kvalitami. Často je dívkám s nadváhou připisována veselost, ale na straně druhé jsou brány jako méně inteligentní, méně pracovitě, méně úspěšné, méně sportovní a méně oblíbené. Což na sebe může nabírat spousty nepříjemností a negativ s tím spojených. Jako nedostatek přátel, pocit méněcennosti, problém identifikace, interakce a problém navazovat nové vztahy. (4)

Vliv masmédií:

Určitá uniformní měřítko krásy byla vytvořena začátkem 20. století, a to hlavně zásluhou rozvoje masových médií. Ta v současnosti určují a hlavně celosvětově šíří módní trendy nejen v pojetí krásy, ale také ve sféře oblékání a způsobu chování. Média, mezi která řadíme televizi, periodický tisk, film, rozhlas, reklamu a mnoho dalších, mají

v životě lidí své místo a s přihlédnutím k jejich možnostem, schopnost předat velké množství informací velkému množství lidí, jsou mocným prostředkem ovlivňování. (3)

Vědci zkoumající mediální obsah se soustřeďují na specifický aspekt mediální komunikace, na publikum všeobecně, jako je například účinek idealizovaného mediálního obrazu těla na diváka. Jedním z předpokladů je, že mediální obsah má přímý vliv na diváky a masová média ovlivňují své publikum poměrně uniformním způsobem tak, že jim „vstříknou dávku“ sdělení, které má standardní účinek. Tento model účinku působení médií je označován jako „hypotermický model“. Hlavní alternativou tohoto modelu je „model užitku a zisku“, který studuje specificky funkci jednotlivých médií. Tento model byl vyvinut ve 40. a 50. letech Paulem Lazarsfeldem a Josephem Klapperem. Psychologové soudí, že média mohou ovlivnit tělesné sebeocenení mužů a žen, protože se stávají měřítkem, z něhož vycházejí nepříznivá hodnocení postavy. Zdrojem nespokojenosti s obrazem těla je rozpor mezi vnímaným a ideálním obrazem těla. Neschopnost vyrovnat se ideálu vede k sebekritice, pocitům viny a k oslabení sebevědomí. Myers a Biocca, jak uvádí Grogan (2000, s. 89) se domnívají, že: „tělesné schéma je „elastické“ v tom smyslu, že je nestabilní a reaguje na společenské podněty a jsou závislé na náladě“. Vytvořili model referenčních bodů, k nimž se obracejí mladé ženy při vytváření mentálního modelu současného obrazu svého těla. Patří mezi ně „společensky předkládané ideální tělo“ (ideály prezentované médii, a rovněž přijímané od jiných referenčních skupin, jako jsou vrstevníci a rodina), „zvnitřněné ideální tělo“ (kompromis mezi objektivním tvarem postavy a společensky prezentovaným ideálem) a „objektivní tělo“. Pokud je rozdíl mezi „objektivním tělem“ a „zvnitřněným ideálním tělem“ příliš velký, vede to k sebekritice a poklesu sebevědomí. Média svým působením mění rovnováhu mezi těmito dvěma prvky, protože „společensky prezentované ideální tělo“ činí tak štíhlým, že se „zvnitřněné ideální tělo“ stává nerealisticky hubeným. Zjištění naznačují, že proces vytváření zkradeného obrazu těla má dvě fáze. V první fázi se mladé ženy ztotožňují s modelkami a vizuálně si představují sebe samu ve společensky prezentovaném ideálním těle. „Elastický obraz vlastního těla se posouvá směrem ke zvnitřněnému ideálnímu tělu a

žena se cítí se svým tělem spokojena. Až později se objeví sebekritika, která vyplývá z uvědomění si rozdílů mezi objektivním tělem a zvnitřněným ideálem. (4)

Klíčovým prvkem šíření a prosazování estetických norem je zejména ženský tisk. Se vznikem moderního ženského tisku se společenský dosah estetických modelů vyhoupl na vyšší úroveň. Zpodobnění a poselství spjatá s ženskou krásou přestala být vzácná a zaplavila každodenní život žen ze všech vrstev. Žádná civilizace nikdy v tak ohromné míře nevytvářela a nešířila texty spjaté s péčí o krásu. S rozkvětem ženského tisku ve velkém se objevuje nový způsob, jak hovořit o ženském vzhledu. Až do té doby diskuse o ženské kráse patřila buď do působnosti básníků, romanopisců a lékařů, nebo do sféry tajného ženského šuškáni. Počínaje dvacátým stoletím se hlavním šířitelem estetických technik ve společnosti stávají ženské časopisy. Rodí se nová rétorika oslovující zástupy, která spojuje krásu a konzumenství, zaujímá euforický či humorný tón a používá přímý, dynamický jazyk, který se někdy blíží reklamním výzvám. Články i fotografie svým poselstvím podporují definici žen jako pohlaví určeného ke kráse. Množí se povznesená zpodobnění žen, masově se šíří estetické informace, krása se spojuje s konzumenstvím, péče o tělo získává společenské uznání, prosazuje se reklamní rétorika a voluntaristické výzvy, to vše společně utváří demokratický věk krásného pohlaví. (14)

Je důležité, aby si všichni lidé uvědomili, že ideál krásy je pouhý konstrukt, kterému se mohou, ale zároveň nemusí podobat. To, že nevypadají jako topmodelky na předních stránkách časopisů ještě neznamená, že by byli něčím méně. Člověk je totiž bytost nejen tělesná, ale i duchovní. Jeho skutečná krása se neodvíjí od toho, jak vypadá, ale jaký je uvnitř a jak ze svého nitra vyzařuje do svého okolí. Žádný make-up nemůže udělat nikoho krásnějším. Vzhled není všechno. Náš fyzický zjev vypovídá jen velmi málo o naší inteligenci, laskavosti, odvaze, smyslu pro humor nebo poctivosti, ačkoli si často myslíme opak. (19)

Rovněž nelze přehlížet místo a úlohu reklamy, která je v ženském tisku – a nejenom v něm – všudypřítomná. Od dvacátých let minulého století usiluje reklama ve Spojených státech o proměnu tradičních ženských zvyklostí, o vyhlazení „předsudků“ spoutávajících říši konzumu. Snaží se legitimizovat svůdnost, zálibu v mládí,

narcistické vášně a konzumentské hledání krásy. Zkrášlit se, nalíčit se, chtít zůstat mladá a hezká se již nejeví jako více či méně neřestný luxus, ale jako povinnost každé ženy, která dbá o to, aby si udržela věrnost svého manžela a zajistila jejich společnému životu stabilitu. První povinností ženy je být přitažlivá, prohlašuje reklama na voňavku z dvacátých let. Po tradičním očeňování umělé ženské krásy nastupují pobídky ke spotřebě. Stejně jako 999 žen z tisíce, i vy byste měla použít pudr a růž. Svět reklamy rozhlašuje, že krásu si lze koupit, a vychovává ženy ke spotřebitelské vizi krásy. Zatímco ve druhé polovině třicátých let věnovaly časopisy reklamě asi čtyřicet čtyři procenta stran, v šedesátých letech zaujímal reklamní oznámení padesát až sedmdesát procent obsahu časopisů. Tato logika přetrvává i dnes: například finanční rovnováha ženských periodik ve Francii dodnes evidentně z více než poloviny spočívá na reklamě. (13)

Když se na reklamu podíváme více zblízka, zjistíme, že k prosazení svých výrobků využívá často dost genderově nekorektní metody. Reklamy určené pro ženy v sobě nesou nádech jemnosti a harmonie, na rozdíl od toho reklamy směřované na muže jsou spíše dynamické, akcentuje se v nich převážně síla. Existují reklamy na kosmetiku a různé jiné zkrášlovací prostředky, kterými, jak říká reklama, ženy okouzlí každého muže a žádný jim neodolá. (19)

V otázkách o účincích masových médií často zaznívá slovo manipulace, které předpokládá jistou míru psychologického vlivu médií na jednotlivce. Konzument mediální produkce se může stát obětí všemocných médií, která nepozorovaně přizpůsobují člověka požadavkům systému, a to tak, že potlačují kritické individuální myšlení a podporují integrující jednorozměrné myšlení. Manipulovat lze také selekcí zpráv – například zamlčováním některých informací. Nízké sebevědomí znamená větší ovlivnitelnost, včetně ovlivnění vzory, jež nabízí masová média. (2)

Jako společnost máme obrovskou schopnost zdůraznit jakoukoliv myšlenku a rychle ji rozšířit mezi celou populaci. Reklamní výrobci takové informace využijí, rozšíří je a na základě nich propagují své výrobky. Často přijímáme informace, které jsou neúplné, nepřesné a zavádějící. Časem je však začneme brát jako fakta. Je snadné uvěřit něčemu, co slyšíme pořád dokola. Většinou si manipulaci ani neuvědomujeme,

myslíme si, že co se děje, děje se v našem nejlepší zájmu. Nebo v to aspoň doufáme. Nebývá vždy snadné poznat, že jsme se vzdali vlastního názoru. Čím je manipulace lepší a sofistikovanější, tím méně si ji uvědomujeme. I když jsme schopni rozpoznat velké množství nátlakových technik, stále se vyvíjejí nové, které zatím neznáme. Čím je nátlak komplexnější, techničtější a neviditelnější, tím je pro nás těžší spoléhat na své instinkty. (21)

### *1.1.2 Sebepojetí*

Abychom si udělali představu o pojmu sebepojetí v současné psychologii, uvádíme na tomto místě nejprve několik definic. Sebepojetí je představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe. V nejširším smyslu, je sebepojetí (self-concept) percepcí sebe samého. Tyto percepce jsou formovány prostřednictvím zkušenosti. Sebepojetí může být snadno definováno jako viděná nebo mentální reprezentace sebe. Na základě komparace jednotlivých definic sebepojetí lze obecně o sebepojetí říci, že je v současné kognitivně orientované psychologii považována za mentální reprezentaci Já, uloženou v paměti jako znalostní (resp. kognitivní) struktura, která se utváří v procesu interakce jedince se sociálním prostředím. Sebepojetí je též chápáno jako uvědomení si a reflexe činného Já. V duševním životě člověka funguje sebepojetí jako nástroj orientace a stabilizátor činnosti. Sebepojetí je charakterizováno třemi aspekty. První je aspekt kognitivní, související s obsahem sebepojetí a jeho organizací (strukturou). Druhý, je aspekt emocionální (afektivní, citový), který vyjadřuje emocionální vztah k sobě a je pozorovatelný především v sebehodnocení. A poslední je aspekt volní (konativní), který funguje jako motivační činitel a má seberegulační funkci. Tyto jednotlivé složky nelze chápat izolovaně. V každodenních činnostech se uplatňují všechny tři složky v různém poměru a uspořádání podle konkrétní situace. (6)

### *1.1.2.1 Teoretické koncepce sebepojetí*

Sebepojetí vyjadřuje názor člověka na sebe sama. Sebepojetí je značnou měrou formováno rodiči a dalšími významnými osobnostmi v životě jedince. Většina lidí rozlišuje představu toho, jakými doufají, že se stanou (ideální „já“), od přesvědčení o tom, jací jsou (reálné „já“). Většinou se tyto dva obrazy od sebe příliš neliší. U narušených osob si však tato dvě sebepojetí bývají zcela nepodobná.(1)

Sebehodnocení a ideál já do značné míry determinuje hodnotový systém, cíle a chování člověka. Aby byl člověk v dnešním světě hodnot spokojen, musí mít pocit, že v tomto světě nezaniká, že se neztrácí sobě ani lidem. Je to tedy hodnocení sebe, co tak dalekosáhle ovlivňuje naši spokojenost a celý náš život. Sebehodnocení je jakýmsi centrem osobnosti člověka. Bez určité minimální úrovně pocitu vlastní hodnoty nemůže člověk žít. Jestliže z jakéhokoliv důvodu tato úroveň klesá, usiluje o její vyrovnání. Každý člověk přitom nalézá zdroj své sebedůvěry v něčem jiném. Souvisí to s jeho systémem životních hodnot. Hodnotí-li vysoko význam svého vzhledu, bude čerpat svou sebeúctu hlavně ze své líbivosti. Velká část lidí má totiž hodnocení sebe sama snadno narušitelné, málo stabilní, protože je příliš závislá na ocenění okolí, na oblibě, sympatiích, obdivu, uznání apod. Ale stejně tak se i podílí vlastní sebekritický postoj, schopnost samostatného myšlení i úroveň vitálního myšlení. Vývoj sebehodnocení závisí též i na rodinných vztazích, jak je v něm člověk emočně zakotven a vyrovnán. (1) Sebevýchovu definujeme jako cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů. (8)

### *1.1.2.2 Zdroje sebehodnocení*

Zdroje sebehodnocení kompletují nejdůležitější faktory, které se podílejí na utváření sebehodnocení.

Fenomén zrcadlového já:

Na vznik jedincova sebehodnocení má velký vliv prostředí, ve kterém žije, vliv tohoto prostředí se v průběhu života jedince mění. Podle tohoto pojetí slouží druzí lidé jako zrcadlo, ve kterém můžeme spatřit sami sebe. Naše vlastní já je vlastně představa o tom, jak se domníváme, že nás vnímají a hodnotí pro nás důležití lidé. Také naše sebehodnocení ovlivňuje pouze naše představa toho, jak nás hodnotí lidé, kterým na nás záleží.

Sociální srovnávání:

Člověk si ověřuje, co je sociálním okolím akceptováno, co je požadováno za správné a žádoucí. Od toho se odvíjí jeho sebehodnocení. Význam prostředí je podle jiných odborníků v tom, že ovlivňuje utváření sebehodnotících kritérií a emočního vztahu k sobě.

Interpersonální kontext sebehodnocení:

Sebehodnocení je do značné míry provázané s hodnocením, které dostáváme od druhých lidí. Jde o řetěz interakcí, které ovšem mohou mít i podobu uzavřeného kruhu.

Sebediskrepanční teorie:

Tato teorie dává do souvislosti prožívané emoční vztahy a vlastní sebereflexi. Různé druhy diskrepancí mezi jednotlivými reprezentacemi Já vedou k různým druhům negativních emočních vztahů. Aktuální Já je reprezentací atributu, o nichž se člověk domnívá, že je má. Ideální Já je to, jací bychom rádi byli, jsou to naše konkrétní přání, naděje a aspirace. Požadované Já zase tvoří takové charakteristiky, o kterých se domníváme, že bychom je měli mít. Pokud vznikne diskrepance mezi aktuálním Já a ideálním Já, projeví se tento rozpor absencí pozitivních závěrů o sobě. Tato diskrepance může být také spojena s depresivně laděnými negativními emocemi, jako je nespokojenost, zklamání či smutek. Důsledkem diskrepance mezi aktuálním Já a požadovaným Já jsou stavy agitovanosti spojené s pocity ohrožení, znepokojení, napětí a úzkosti. Diskrepance mezi jednotlivými reprezentacemi Já vedou k různým druhům

zranitelnosti vůči rozličným negativním emocím a jsou podkladem nízkého sebehodnocení. Čím větší je diskrepance mezi aktuálním Já a ideálním resp. požadovaným Já, tím, větší má tento stav vliv na sebehodnocení v negativním slova smyslu. Čím větší je diskrepance, tím nižší je sebehodnocení.

Pozitivní a negativní afektivita jako zdroj sebehodnocení:

Emoce primárně ovlivňují posuzování ostatních lidí i sebe a posuzování ostatních postojů k sobě. Afektivita je chápána jako dispozice určitého druhu prožívání. Bylo zjištěno, že nejlepším prediktorem spokojenosti nejsou objektivní životní fakta a okolnosti, ale pozitivní a negativní emotivita, ovlivňující, subjektivní hodnocení vlastní životní situace. (5)

### *1.1.2.3 Body image jako tělesné sebepojetí*

Tělesné sebepojetí je pohledem na naši tělesnou schránku, který představuje konkrétní postoj k vlastnímu tělu. Tělesné sebepojetí chápe jako vytváření vlastního obrazu o svém těle a postoje k němu. Zahrnuje v sobě postoj okolí i vlastní uvědomění si těla a jeho hodnocení. Tělesné sebepojetí je součástí celkového sebepojetí. Tělesné sebepojetí má souvislosti s prožíváním těla, které je subjektivní. Tělo hraje v rámci celkového sebehodnocení velmi důležitou roli. Výzkumy se zabývají otázkami spokojenosti či nespokojenosti s jednotlivými částmi těla a vlivem hodnocení vlastního těla na sebevědomí. Osoby, které jsou spokojené se svým vzhledem, mají vyšší celkové sebehodnocení. Je třeba rozlišovat mezi konstrukty Body image a tělesného sebepojetí, jež bývají mnohdy považovány za synonyma. Spíše se pojem Body image spojuje s emočním hodnotícím aspektem prožívání vlastního tělesného vzhledu, zatímco pojem tělesného sebepojetí se podle těchto autorů vztahuje k vnímání a popisu vlastního těla. Příklad na vysvětlení: Jedinci, kteří se vnímají jako obézní (tělesné sebepojetí) mohou svoji obezitu cítit jako stresující (body image).

Lidé přijímají zotročující omezení z různých důvodů. Jedním z nich je například nedostatečná sebeúcta. Spousta žen je v uznávání sebe sama závislá na jiných. Cení si



samy sebe a jsou se sebou spokojeny, jestliže je všichni v jejich okolí uznávají. Dalším důvodem je nátlak rodiny. Rodiče, ovlivnění médií, často tlačí na své dcery, aby se vkusně oblékaly, aby zůstaly štíhlé a aby si udržovaly svoji přitažlivost. Berou ohledy na předsudky okolo sebe a chtějí, aby jejich dcery unikly cenzuře druhých, proto je nutí, aby se přizpůsobily. Mnohé ženy mají obavy z volby – mají dojem, že vymezený, nalinkovaný život vypadá „bezproblémově“. Protože se některé ženy bojí a nejsou dostatečně poučeny, vrhnou se na to, co vypadá bezpečně – například velikost třicet šest, křehkost a „ženskost“. Spouště dívek se příležitosti a nezávislost jeví jako neženské. Ženy jsou zvyklé vzdávat se své zodpovědnosti za sebe.

Důvodem k akceptování mýtů o image těla je také nedostatek vzorů. U žen zaujímajících určité společenské postavení se nesetkáváme s příliš velkými rozdíly na váze. Ženy veřejně činné se snaží být štíhlé. Většina objemnějších žen tvrdí, že jejich velká těla jsou důkazem jejich osobního selhání. V naší společnosti je také zřejmý nedostatek alternativ. „Dnes jsme natolik polapeni v pasti tělesného image, že nevidíme žádné jiné možnosti než urputnou honbu za štíhlostí. Prosté uznání větších rozměrů nepovažujeme za rozumnou alternativu. Naše kultura přisuzuje objemným ženám vlastnosti jako lhostejnost, slabost, špatné zdraví, nedostatek uznání, sexuální izolaci a lenost. (19)

### *1.1.3 Body image - zdraví vs. patologie*

Body image a sebehodnocení má úzkou souvislost. Nezdravé nahlížení na sebe sama často vyvolává pocity méněcennosti, obraz zkresleného „já“ může vést až ke vzniku některých patologií.

#### *1.1.3.1 Zdravé tělesné sebepojetí*

Zdraví:

Zdraví patří k nejvýznamnějším kvalitám lidského života. Je předpokladem kvalitního, šťastného života a uskutečnění životních i pracovních cílů a přání. Zůstat zdravý je prioritou každého jedince a také zájmem celé společnosti.

Zdraví není jen stavem, kdy se necítíme nemocní, ale světová zdravotnická organizace (WHO, World Health Organization) definuje zdraví jako stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Nejedná se jen o nepřítomnost nemoci a neduživosti. Pocit zdraví a jeho uchování je individuální, ale základem je najít rovnováhu mezi biologickými potřebami člověka, duševní pohodou, své místo a roli v kolektivu a také touhou po kvalitním životě. Zdravotní stav člověka je ovlivněn vnitřními (genetické) a vnějšími (životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí, úroveň zdravotnictví a kvalita zdravotnické péče) vlivy. (18)

Tělesná zdatnost:

Nebo jinak fyzická kondice, je schopnost těla fungovat co nejefektivněji a jejími nejdůležitějšími součástmi jsou kardiorepirační vytrvalost, svalová síla, vytrvalost a kloubní pohyblivost. Pro dobrou tělesnou kondici je vhodné pravidelné cvičení, které zajišťuje nejen tělesnou, ale i duševní pohodu. Tělesné cvičení a zvyšování tělesné zdatnosti vede k možnosti snášet vyšší tělesnou zátěž, lépe odolávat nemoci, zvýší se také duševní vyrovnanost, atraktivita a tím vším i celková spokojenost se sebou samým. (18)

Racionální výživa:

Řízení příjmu potravy závisí na funkci dvou center v hypotalamu, a to centra pro příjem potravy a centra sytosti. Příjem potravy primárně slouží ke krytí energetických potřeb organismu, ale také je třeba, aby zajišťoval látky, které si organismus nedokáže vyrobit sám (například esenciální aminokyseliny, esenciální mastné kyseliny, vitaminy, stopové prvky, atd.). Množství těchto látek, které je přítomné ve stravě znázorňuje biologickou hodnotu potravy. Pro potřeby průměrného a zdravého jedince byly v posledních letech vypracovány potravinové pyramidy (viz. Obr. 1), které naznačují správný poměr potravin, který zajistí přiměřenou denní dávku všech živin. (18)

Obr. 1: Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy



Zdroj: (18)

Dle oficiálních doporučení by výživa zdravého jedince s normální tělesnou hmotností, měla z energetického hlediska obsahovat 55 – 60 % sacharidy, 25 – 30 % tuky a 10 – 20 % bílkovin.

Somatotyp:

Je vyjádření tělesného typu. Krajními typy jsou endomorf, jež vyjadřuje míru tučnosti, mezomorf vyjadřující míru robustnosti kostry a mohutnosti svalstva a ektomorf vyjadřující míru štíhlosti. Každý z těchto typů je v jedinci určitou měrou zastoupen a jeho míra hodnocena body 1-7. Jedinec je pak určen třemi čísly, kdy první určuje podíl endomorfní (množství tuku), druhé izomorfní (množství svalů) a třetí ektomorfní (délka kostí). Vysoká hodnota jedné složky vylučuje vysoké hodnoty dalších dvou složek. Pro určení somatotypu je nutné mít údaje o výšce, hmotnosti, délce kosti pažní a kosti dolní končetiny (jedná se o vzdálenost mezi dvěma klouby), maximální

obvod paže a lýtka a tloušťka 4 kožních řas (měřených kaliperem pod trojhlavým svalem pažním, pod lopatkou, nad hřebenem kosti kyčelní a na lýtku. (18)

### *1.1.3.2 Body image a patologie*

Chronické diety:

Častým důsledkem nespokojenosti s vlastním tělem, zvláště u žen, je držení různých diet. Existuje spojení mezi chronickým dodržováním diet a snížením sebevědomím a také nerealistickým, většinou nadsazeným, vnímáním váhy a tělesných rozměrů vlastního těla. Chronické držení diet je v podstatě bludným kruhem, kdy při nespokojenosti s tělem jedinec začíná držet dietu, při jejím porušení dochází ke snížení sebevědomí, časté je také přejídání, které pak opět vede k nespokojenosti a další dietě. (4)

Nadměrné cvičení:

V současné době se objevuje, ve vztahu s touhou po dosažení ideálního těla, další možné nebezpečí a tím je nadměrné cvičení. Sice se nevyskytuje v takovém množství jako diety nebo poruchy příjmu potravy, ale je nesporným faktem, že také tento problém existuje a to jak u dívek s poruchami příjmů potravy, tak i u ostatní populace, snažící se dosáhnout štíhlé postavy. (2)

Tento problém se objevuje i u vrcholových sportovců, u kterých může dojít například k neustálému přidávání si pohybové aktivity, neustálému zvyšování mety výkonu, ale také pocitům viny při nesplnění předem naplánované sportovní aktivity nebo v případě, že nemůže být z nějakého důvodu uskutečněna. U vrcholových sportovců se také při vysazení pohybové aktivity mohou vyskytnout abstinenční příznaky. (11)

Sportovně pohybová aktivita je pro člověka prospěšná z pohledu fyzického, psychického i estetického, ale jen do té doby, kdy se dá označit za přiměřenou. Je známo, že u profesionálních sportovců nebo umělců v oborech, kde štíhlost představuje důležitou součást výkonu je zájem o tělesnou hmotnost zvýšený. Pravidelné cvičení

může u náchylných jedinců způsobit nadměrný zájem o tělo, jeho tvary a tělesnou hmotnost. Zdravá sportovní aktivita může pocit nespokojenosti s tělem snížit. Je však velmi pravděpodobné, že nadměrné cvičení, kdy se sportovní aktivita změní na chorobnou posedlost, tento pocit nespokojenosti ještě více prohlubuje (2)

#### Poruchy příjmu potravy

Člověku se vlastní tělo může jevit jinak, než jaké skutečně je. To je důsledkem subjektivního zkreslení, které zahrnuje celkový vztah k sobě samému. Poruchy příjmu potravy jsou spojeny s poruchami postoje k jídlu, a z toho vyplývající odchylkou v chování. Bývají spojeny i s poruchou postoje k vlastnímu tělu, s deformací tělového schématu, jeho proporcí a hmotnosti. (23)

#### Mentální anorexie:

Základním projevem mentální anorexie je patologický strach ze ztloustnutí spojený s odmítáním potravy. Omezování potravy chápe nemocný jako svůj hlavní úkol. Nejde o nechutenství, cílem je potlačit pocit hladu, zvládnout jej a tím si potvrdit vlastní sílu. Ke vzniku tohoto onemocnění může přispět jak působení sociálních faktorů, tak genetická dispozice. (23). Nemoc nastupuje nejčastěji v pubertě a adolescenci, postihuje v 95% dívky. Vyznačuje se: Odmítáním udržovat svou tělesnou hmotnost nad minimální váhou vzhledem k věku a výšce, BMI (Body Mass Index) klesne pod 17,5. Nízkou hmotnost si nemocný způsobuje sám - odmítáním jídla, cvičením, zvracením či užíváním projímadel. Intenzivní je strach z přírůstku hmotnosti navzdory podvážce. Popírání tělesné podvážky, narušené vnímání svého těla - navzdory podvážce si připadá nemocný normální či tlustý. Tělesná hmotnost či stavba těla má nepatřičný vliv na sebevědomí. U dívek a žen ve fertilním věku je charakteristická amenorea - nepřítomnost nejméně tří po sobě jdoucích menstruačních cyklů. (26)

#### Mentální bulimie:

Porucha je typická neodolatelnou touhou po jídlu, která má za následek opakované záchvaty přejídání. Pro bulimické nemocné bývá typická impulzivita a

neschopnost sebeovládání. (23) Nemoc postihuje především dívky a ženy ve věku dospívání, vyznačuje se následujícími body: neustálé zabývání se jídlem, neodolatelná touha po jídle a epizody přejídání; snaha zmírnit vliv jídla na váhu zvracením, přechodnými hladovkami či projímadly; chorobný strach z tloušťky, nízké sebevědomí, přehnaně závislé na vzhledu a hmotnosti. (27)

#### Záchvatovité přejídání:

Nemoc postihuje obě pohlaví a může se rozvinout od dospívání v podstatě v jakémkoliv věku. Častou příčinou bývá nevyvážené stravování, které může být způsobeno také různými redukčními dietami. Častým důsledkem pak bývá přibírání na váze, deprese, nespokojenost se sebou. Porucha se vyznačuje následujícími body: nevyvážené stravování - značné omezování se v jídle (i hladovění) či jednostranný jídelníček se střídá s neodolatelnou, nutkavou touhou se přejíst. Takové stavy nejsou výjimečné, naopak se s jistou pravidelností opakují. Po "záchvatu" konzumace potravy přichází fyzicky nepříjemné pocity z přejedení, obvykle ale nedochází ke zvracení. S nárůstem hmotnosti roste i nespokojenost se sebou a snaha se nejrůznějšími způsoby omezovat v jídle. Porucha se častěji rozvíjí jako reakce na stres, citové strádání či depresivní nálady. (28)

#### Automutilace:

Sebepoškozování představuje chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity. Přesná definice takového jednání je nesnadná a nemá charakter přesné klinické deskripce a klasifikace. Sebepoškozování v klinickém slova smyslu představuje kategorii, která má sociální kontext a sociokulturní pozadí. Zacházení s lidským tělem je determinováno sociálními okolnostmi a rituály, které mají kulturní a sociální význam. Automutilace (self-mutilation) představuje sebepoškození, kde nejčastější motivace vyplývá z psychotické poruchy a sebepoškození může mít symbolický význam. Příkladem je automutilace zaměřená proti části těla (např. ruce, genitáliím, očím, jazyku) symbolicky vyjadřující patologické pocity viny a sebepotrestání při těžké depresi. Sebepoškozování (self-harm, self-injury,

self-wounding) je termín, který je nejčastěji spojován s vědomým, záměrným, často opakovaným sebepoškozováním (sebezraňováním) bez vědomé suicidální motivace, v němž dochází k narušení tělesné integrity, bez závažného letálního dosahu. Nejčastěji jde o řezná poranění kůže, zápěstí, předloktí, hřbetů rukou, škrábance, vyřezávání znaků do kůže. K sebepoškození bývají používány ostré předměty, např. žiletka, sklo. Další formou sebepoškození je popálení, např. cigaretou nebo zapalovačem. Uváděné motivy pro sebepoškození jsou rozličné, nejčastěji uváděným motivem bývá pocit vzteku na sebe samého, úleva od napětí, někdy též přání zemřít. Sebepečkozování je považováno za jeden ze znaků poruch osobnosti, nejčastěji hraničního charakteru. Syndrom záměrného sebepoškozování (deliberate self-harm) představuje širší pojetí sebepoškozujícího chování, které je vydělené z kategorie suicidálních pokusů a zahrnuje sebepoškozování jako specifický patologický projev u poruch osobnosti (hraniční, histrionské, disociální, mnohočetné poruchy osobnosti), nebo u pacientů s poruchami příjmu potravy (zejména mentální bulimie) a pacientů závislých na návykových látkách. U pacientů s poruchami příjmu potravy bývají při sebepoškozování typické negativní myšlenky o svém těle a pocity zhnusení až nenávisti ke svému tělu (10)

Úzkostné poruchy:

Úzkost je definována jako nepříjemný citový vztah, v němž převažují pocity napětí a obavy, jejichž zdroj člověk nedovede přesněji určit. S úzkostí bývají spojené příznaky napětí, neklidu a podráždění, kterých se nelze zbavit, člověk se nedokáže uvolnit. Nemocní mívají nízké sebehodnocení a pocity méněcennosti. Neustále je ruší pocit ohrožení a negativní očekávání, tj. představa neodvolatelnosti vlastního selhání a neúspěšnosti. Není schopen odpočívat, trpí poruchami spánku a pocitem únavy. Necítí se dobře somaticky ani psychicky. V určitých případech se mohou společně vyskytovat příznaky úzkosti a deprese. (23)

Sociální fobie:

Sociální fobie je strach ze styku s lidmi a z komunikace, zejména tam, kde by pacient mohl být středem pozornosti. Lidé trpící touto fobií mívají obvykle nízké

sebevědomí a z toho vyplývající zvýšenou obavu z negativního hodnocení, z kritiky. Toto onemocnění je častější u lidí, kteří mají sklon reagovat úzkostně, kteří jsou přecitlivělí, nejistí, trpí stálými obavami a napětím, jež se vztahuje jak k okolnímu světu, tak k sobě samému. Trpívají pocity méněcennosti. Typické je vnímání sebe jako neschopného, nežádoucího, neatraktivního. Jejich nepříznivé hodnocení i sebehodnocení ovlivňuje anticipaci budoucího dění. Sociální fobie ve vztahu k negativnímu tělesnému sebepojetí mívá nejčastěji formu nepřiměřeného strachu ze stravování na veřejnosti (23)

## 1.2 Body image u adolescentů

Proces sebereflexe a hledání vlastní identity se odehrává v konkrétním kulturním a sociálním prostředí, které má také více či méně srozumitelně vyjádřenou svoji „představu o adolescentovi“. Jsou v ní obsaženy požadavky a také nabídky. Projevy biologických změn jsou součástí jeho sebeuvědomování a sebehodnocení, mají též svoji sociální odezvu. Zejména reakce ze strany vrstevníků představují pro adolescenta důležitou zpětnou vazbu. A také vlivy kulturní a výchovné mají na něho vliv. Ten se tak stává aktivním tvůrcem či producentem vlastního vývoje. Vnímání vlastního chování a prožívání a sociální srovnávání vede k sebehodnocení. Týká se všech dílčích charakteristik, které adolescent považuje za důležité a které vztahuje k vlastnímu já. Čím detailnější je adolescent v sebereflexi, tím více se zvyšuje možnost vnímat sebe sama jak pozitivně, tak negativně. Předmětem sebehodnocení se často stávají výkonné charakteristiky a výsledky nejrůznějších činností. Základem celkového pozitivního sebehodnocení je uznání vlastní hodnoty. Pocit vlastní hodnoty se do určité míry odvíjí od toho, do jaké míry adolescent považuje svoje já za pravdivé či autentické. K vlastnímu já jsou vztahovány názory a soudy subjektivně významných osob, vrstevnické standardy a společenské normy. Specifický význam začínají pro adolescenty mít tzv. možná Já, která vyjadřují představy a přání, které se týkají jejich budoucnosti. I když se tyto představy v průběhu adolescence diferencují a specifikují, stabilně důležité zůstává pro většinu dospívajících tzv. ideální já. Je důležité, aby ideální



já bylo alespoň potenciaálně dosažitelné, aby se tedy netýkalo takových charakteristik, které nejde změnit. (15)

Tělo se v adolescenci bouřlivě proměňuje. Tyto změny přinášejí ztrátu pocitu jistoty ze samozřejmě fungující dětské tělesnosti. Dospívající se pozoruje fascinovaně v zrcadle a jeho „jiné“ tělo, vyznačující se pubertálními nepatřičnostmi, útočí na jeho sebeúctu, upozorňuje na sebe měnícími se proporcerami, při pohybu neposlouchá a chová se autonomně. Vlivem těchto změn dochází poměrně často k přeceňování tělesných změn, vývojových asymetrií a zvláštností vlastního těla až po nerealistické představy o něm. Týká se to především reálných nebo domnělých vad v obličeji. Vystupňování těchto prožitků může taktéž vyústit v krizi vlastní hodnoty, případně v suicidální jednání. Převládající zaměření na vnitřní prožívání, jistá sebestřednost a pocity jedinečnosti v dospívání vedou někdy k určitému typu reakcí. Zraňující prožitky a ohrožení vlastní sebeúcty může tak dospívající kompenzovat nereálnými představami o svých vlastních možnostech. (25)

### *1.2.1 Specifika adolescence vývojové období*

#### *1.2.1.1 Vývoj základních schopností, dovedností a zájmů*

Vývoj motoriky je v období dospívání zpravidla výraznější než v období předcházejícím. Dospívající rychle získávají dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. Odtud jistě plyne jejich zájem o sport a na druhé straně zase z úspěšných nových pohybových aktivit získává jedinec posilu pro ohrožené sebehodnocení. Pokračuje významně i vývoj vnímání, zejména vizuálního, jež dosahuje maxima a souvisí mnohem více s abstraktním myšlením. Rychlý rozvoj motorických, percepčních i ostatních schopností vede k novým a hlubším zájmům.

### *1.2.1.2 Kognitivní vývoj*

Vývoj inteligence nedosahuje jen kvantitativního vrcholu pouhým narůstáním počtu úspěšně řešených problémů, ale mění se radikálně celý způsob myšlení. Dospívající je schopen pracovat s pojmy, které jsou vzdáleny od bezprostřední smyslové zkušenosti, jsou obecnější, abstraktnější. Tvoření pojmů se uvolňuje ze závislosti na názorných předlohách a probíhá dalekosáhle na rovině symbolického uvažování. Má-li dospívající řešit nějaký problém, nespokojí se už s jediným řešením, které se nejspíše nabízí, ale uvažuje o možných alternativních řešeních a systematicky je zkouší a hodnotí. Dospívající je schopen vytvářet i domněnky, které nejsou opřeny o reálnou skutečnost, jsou pouze možné, popřípadě až fantastické, a srovnává skutečné s pouze myšleným. Dospívající dokáže aplikovat logické operace nezávisle na obsahu soudů. Dokáže také myslet o myšlení, vytvářet soudy o soudech.

### *1.2.1.3 Emoční vývoj a socializace*

Mezi hlavní vývojové úkoly období dospívání patří zejména uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a na druhé straně navazování diferencovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví. Tou měrou, jak se dospívající emancipuje od rodiny, navazuje zpravidla nové a diferencovanější vztahy k vrstevníkům. Nové vztahy mu dávají novou jistotu.

Není pochyb o tom, že sexuální aktivita v určité primitivní formě nezačíná teprve v období dospívání, ale dávno předtím. Nyní ovšem rychle narůstá frekvence aktivit i jejich diferenciací.

### *1.2.1.4 Specifické vývojové problémy dospívajících*

Rozpor mezi fyzickou a sociální zralostí:

Sekulární akcelerace tělesného růstu a pohlavní zralosti posunuje dolní hranici dospívání stále do nižšího věku, zatímco složitost společenských požadavků a nároky na vzdělání a profesionální přípravu oddalují dosažení sociální zralosti.

Rozpor mezi rolí a statusem:

Sociální rolí se zpravidla rozumí chování odpovídající určité pozici ve společnosti. Pod pojmem sociálního statusu pak můžeme chápat soubor práv a povinností, které určují postavení jedince ve společenské hierarchii.

Rozpor mezi hodnotami mladé a starší generace:

Starší generace má tendenci ulpívat na dřívějších hodnotách, které se pro ni staly jediné platným měřítkem. Nová generace si sbírá vlastní zkušenosti a odmítá přijmout stará měřítka za platná.

Rozpor mezi hodnotami rodiny a vnější společnosti:

Rozpor mezi charakterem citových vztahů v rodině a v širší společnosti je ovšem příčinou konfliktů během celého vývoje dítěte, ale v dospívání se stává často kritickým.

(24)

## 2 CÍLE PRÁCE A HYPOTÉZY

### 2.1 Cíle

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat problematiku body image u dívek ve věku 15-18 let. Dílčími cíli bylo zjištění, jak je postoj dívek k vlastnímu tělu ovlivněn médií, výší finanční částky k poměrné výši kapesného, kterou dívky investují za vylepšení svého těla, spokojeností s vlastním tělem a jaký vliv na tuto spokojenost mají vlivy demografické a statistické.

### 2.2 Hypotézy

*Hypotéza č.I:* Většina dívek ve věku 15-18 let není spokojena s vlastním tělem.

*Hypotéza č.II:* Dívky ve věku 15-18 let vynakládají velké finanční prostředky (v poměru k jejich měsíčnímu kapesnému) na kosmetiku, jídlo, sport v souvislosti se snahou o zdokonalení jejich postavy.

*Hypotéza č.III:* Postoj dívek k vlastnímu tělu je ovlivněn mediálním obrazem ideálu krásy.

### 3 METODIKA

#### 3.1 *Použitá metoda*

V praktické části bakalářské práce byla použita metoda kvantitativního výzkumu. Data k potvrzení nebo vyvrácení stanovených hypotéz byla získávána prostřednictvím techniky dotazníku. Tato metoda a technika umožňuje postihnout poměrně velký výzkumný soubor, sběr dat se může odehrávat v krátkém časovém období a respondenti mají větší pocit anonymity. Získávala jsem jak fakta tvrdá (věk), tak i fakta měkká (názory, zájmy, hodnotový systém apod.).

Dotazník obsahoval 34 otázek, z toho 18 otázek uzavřených, 4 otázky otevřené a 12 otázek škálových. Otázka č. 3 mapuje fyzické parametry respondentů. Otázky č. 1, 6, 7, 8, se týkaly body image respondentů - jejich spokojenosti s vlastním tělem. Otázky č. 2, 5, 28, 29 se zabývaly subjektivním hodnocením postavy. Zbylé otázky (č. 4, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26) se zaměřovaly na získání informací o aktivitách respondentů, o užívání přípravků na hubnutí a financích, dále o vlivu médií a o dietách. V závěru dotazníku bylo 5 otázek (č. 30, 31, 32, 33, 34) týkajících se demografických údajů.

#### 3.2 *Charakteristika výzkumného souboru*

Výzkumný vzorek tvořily dívky ve věku 15 – 18 let. Výběr byl náhodný, stratifikovaný. Výzkumný soubor čítal 100 dívek. Po vyřazení neúplných dotazníků byla k dispozici data od 90 ti dotazovaných dívek.

#### 3.3 *Sběr a zpracování dat*

Data byla získána v měsíci prosinci roku 2007. Dotazníky jsem rozdávala osobně a po celou dobu administrace jsem byla respondentům k dispozici, abych v případě nepochopení znění otázek poskytla vysvětlení. Rozdáno bylo 100 dotazníků,

vráceno bylo 95 dotazníků. Návratnost tedy činila 95 %. Z 95 ti vrácených dotazníků jich mohlo být použito pro účely výzkumu 90 kusů.

Získaná data byla zpracována pomocí programů Microsoft Excel 2007 a SPSS modul Base verze 13.0. Odpovědi na otevřené otázky byly zpracovány pomocí kvalitativní obsahové analýzy.

## 4 VÝSLEDKY

**Tabulka 1: Spokojenost dívek s vlastním tělem**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ano	38	42,2	42,2	42,2
ne	52	57,8	<b>57,8</b>	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku celkové spokojenosti dívek s vlastním tělem, celých 57,8% dívek odpovědělo, že spokojeny se svým tělem nejsou.

**Tabulka 2: Spokojenost s výškou**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ano	50	55,6	55,6	55,6
ne	40	44,4	<b>44,4</b>	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

Celých 44,4% dívek není spokojeno se svoji výškou.

**Tabulka 3: Spokojenost se vzhledem**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ano	36	40,0	40,0	40,0
ne	54	60,0	<b>60,0</b>	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 4: Vztah mezi spokojeností s vlastním tělem a nákupem kosmetiky na zhubnutí**

	Kupují si kosmetiku na zhubnutí		Total
	ano	ne	
Spokojenost s vlastním tělem ano	2	36	38
ne	10	<b>42</b>	52
Total	12	78	90

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 5: Vztah mezi spokojeností s vlastním tělem a ovlivněním dívek médii**

	Ovlivnění dívek médii		Total
	ano	ne	
Spokojenost s vlastním tělem ano	24	14	38
ne	<b>40</b>	12	52
Total	64	26	90

(zdroj: vlastní výzkum)



**Tabulka 6: Vztah mezi spokojeností s vlastním tělem a nakupováním oblečení na zakrytí těla**

	Kupování oblečení na zakrytí těla		Total	
	ano	ne		
Spokojenost s vlastním tělem	ano	14	24	38
	ne	<b>36</b>	16	52
Total		50	40	90

(zdroj: vlastní výzkum)

60% dívek není spokojeno se svým vzhledem. 46,7% je nespokojených s vlastním tělem, ale nekupují si kosmetiku na zhubnutí. 44,4% dívek je nespokojených s vlastním tělem a zároveň se nechají ovlivňovat médii. 40% dívek je nespokojena s vlastním tělem a kupují si oblečení, kterým se snaží zakrýt své nedostatky.

**Tabulka 7: Spokojenost s váhou**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ano	30	33,3	33,3	33,3
ne	60	66,7	<b>66,7</b>	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

U otázky, zda li jsou dívky spokojeny se svojí váhou, odpovědělo 66,7% dívek, že není spokojena se svojí hmotností.

**Tabulka 8: Hodnocení očí**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	2	2,2	2,2	2,2
	4,00	2	2,2	2,2	4,4
	5,00	8	8,9	8,9	13,3
	6,00	2	2,2	2,2	15,6
	7,00	4	4,4	4,4	20,0
	8,00	10	11,1	11,1	31,1
	9,00	16	17,8	17,8	48,9
	10,00	46	51,1	<b>51,1</b>	100,0
Total		90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

Oči, byly velice dobře hodnoceny, je to jedna z nejméně problematických částí těla. Celých 51,1% dotazovaných dívek je ohodnotilo nejvyšším možným počtem bodů.

**Tabulka 9: Hodnocení boků**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	12	13,3	13,3	13,3
	2,00	6	6,7	6,7	20,0
	3,00	4	4,4	4,4	24,4
	4,00	4	4,4	4,4	28,9
	5,00	20	22,2	<b>22,2</b>	51,1
	6,00	10	11,1	11,1	62,2
	7,00	8	8,9	8,9	71,1
	8,00	14	15,6	15,6	86,7
	9,00	8	8,9	8,9	95,6
	10,00	4	4,4	4,4	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 10: Hodnocení břicha**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	10	11,1	11,1	11,1
	2,00	4	4,4	4,4	15,6
	3,00	6	6,7	6,7	22,2
	4,00	8	8,9	8,9	31,1
	5,00	22	24,4	<b>24,4</b>	55,6
	6,00	6	6,7	6,7	62,2
	7,00	6	6,7	6,7	68,9
	8,00	22	24,4	<b>24,4</b>	93,3
	9,00	4	4,4	4,4	97,8
	10,00	2	2,2	2,2	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 11: Hodnocení stehen**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	8	8,9	8,9	8,9
	2,00	4	4,4	4,4	13,3
	3,00	14	15,6	<b>15,6</b>	28,9
	4,00	6	6,7	6,7	35,6
	5,00	8	8,9	8,9	44,4
	6,00	12	13,3	13,3	57,8
	7,00	14	15,6	<b>15,6</b>	73,3
	8,00	10	11,1	11,1	84,4
	9,00	10	11,1	11,1	95,6
	10,00	4	4,4	4,4	100,0
Total		90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

Stehna vyšla v mém výzkumu jako nejhůře hodnocená. Nejvíce byla zastoupena hodnota 3 a 7. Nejméně dávaly dívky hodnotu nejvyšší 10. Boky a břicho byli jedny z nejhůře hodnocených částí těla u dívek. Nejvíce se vyskytovala hodnota 5 a 8.

**Tabulka 12: Přání dívek zhubnout**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ano	69	76,7	<b>76,7</b>	76,7
	ne	21	23,3	23,3	100,0
Total		90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

Zhruba  $\frac{3}{4}$  dívek (76,7%) chtějí snížit svoji dosavadní váhu.

**Tabulka 13: Počet kilogramů, které dívky chtějí zhubnout**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	24	26,7	<b>26,7</b>	26,7
1,00	5	5,6	5,6	32,2
3,00	6	6,7	6,7	38,9
4,00	4	4,4	4,4	43,3
5,00	13	14,4	14,4	57,8
6,00	4	4,4	4,4	62,2
7,00	2	2,2	2,2	64,4
8,00	4	4,4	4,4	68,9
9,00	2	2,2	2,2	71,1
10,00	16	17,8	<b>17,8</b>	88,9
12,00	2	2,2	2,2	91,1
15,00	6	6,7	6,7	97,8
20,00	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 14: Vztah spokojenosti s vlastním tělem a touhou snížit svoji váhu**

		Dívka chce snížit svoji hmotnost		Total
		ano	ne	
Spokojenost s vlastním tělem	ano	<b>24</b>	14	38
	ne	<b>45</b>	7	52
Total		69	21	90

(zdroj: vlastní výzkum)

Na otázku o kolik kilogramů chtějí dívky zhubnout, byla nejčastější odpověď 0 kilogramů, ale jako druhá byla hodnota 10 kilogramů. Z 90 ti dívek chce 24 (26,7%)

snížit svoji váhu, i přes to, že jsou spokojeny se svým tělem. 50% dívek je nespokojena se svým tělem a chce svoji hmotnost snížit.

**Tabulka 15: Dívky, které drží dietu**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ano	10	11,1	<b>11,1</b>	11,1
ne	80	88,9	88,9	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 16: Vztah mezi spokojeností s vlastním tělem a držením diety**

		Dívky drží dietu		Total
		ano	ne	
Spokojenost s vlastním tělem	ano	6	32	38
	ne	4	<b>48</b>	52
Total		10	80	90

(zdroj: vlastní výzkum)

Z výzkumu jsem se dozvěděla, že pouze 11,1% dívek drží dietu. 48 dívek je nespokojeno se svým tělem, ale nedrží žádnou dietu.

**Tabulka 17: Upozornění okolí na vhodnost snížení hmotnosti**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ano	40	44,4	<b>44,4</b>	44,4
ne	50	55,6	55,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 18: Vztah spokojenosti s vlastním tělem a upozorněním dívek na to, že by měly snížit svoji hmotnost.**

		Upozornil dívky někdo, aby snížily svoji hmotnost		Total
		ano	ne	
Spokojenost s vlastním tělem	ano	<b>12</b>	26	38
	ne	28	24	52
Total		40	50	90

(zdroj: vlastní výzkum)

44,4% respondentů uvedlo, že je někdo z okolí upozornil na to, aby snížily svoji váhu. 30% dívek, které byly spokojené se svoji váhou, někdo z okolí upozornil na to, aby snížily svoji hmotnost.

**Tabulka 19: Počet hodin věnovaných aktivnímu sportu**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	64	71,1	<b>71,1</b>	71,1
1,00	2	2,2	2,2	73,3
3,00	2	2,2	2,2	75,6
4,00	10	11,1	11,1	86,7
5,00	8	8,9	8,9	95,6
6,00	2	2,2	2,2	97,8
15,00	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 20: Vztah mezi spokojeností s vlastním tělem a aktivním sportováním**

		Dívky aktivně sportují		Total
		ano	ne	
Spokojenost s vlastním tělem	ano	12	26	38
	ne	20	32	52
Total		32	58	90

(zdroj: vlastní výzkum)

71,1% dívek vůbec nesportuje. 32 dívek (35,6%) je nespokojena se svým tělem, ale aktivně se nevěnují sportování.

**Tabulka 21: Přítomnost poruchy příjmu potravy**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ano	2	2,2	2,2	2,2
	ne	88	97,8	97,8	100,0
Total		90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

V mém výzkumu 2,2% dívek přiznalo, že trpí poruchou příjmu potravy.

**Tabulka 22: Názor dívek, že krásné tělo je základ úspěchu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ano	24	26,7	26,7	26,7
	ne	66	73,3	73,3	100,0
Total		90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)



26,7% dívek si myslí, že krásné tělo je základ úspěchu v životě.

**Tabulka 23: Měsíční kapesné dívek**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	8	8,9	8,9	8,9
200,00	8	8,9	8,9	17,8
250,00	2	2,2	2,2	20,0
300,00	4	4,4	4,4	24,4
400,00	4	4,4	4,4	28,9
450,00	2	2,2	2,2	31,1
500,00	6	6,7	6,7	37,8
600,00	2	2,2	2,2	40,0
700,00	4	4,4	4,4	44,4
800,00	14	15,6	<b>15,6</b>	60,0
1000,00	18	20,0	<b>20,0</b>	80,0
1200,00	4	4,4	4,4	84,4
1500,00	8	8,9	8,9	93,3
1600,00	2	2,2	2,2	95,6
2000,00	2	2,2	2,2	97,8
2500,00	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 24: Množství financí, které dívky utratí za sport**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	80	88,9	<b>88,9</b>	88,9
100,00	2	2,2	2,2	91,1
200,00	2	2,2	2,2	93,3
400,00	2	2,2	2,2	95,6
1000,00	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 25: Množství peněz, které dívky utratí za kosmetiku**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	80	88,9	<b>88,9</b>	88,9
50,00	2	2,2	2,2	91,1
100,00	2	2,2	2,2	93,3
200,00	2	2,2	2,2	95,6
300,00	2	2,2	2,2	97,8
500,00	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

Více než 1/3 dívek (35,6%) má kapesné v rozmezích 800 – 1000 Kč na měsíc. 80% dívek, které dostávají nějaké kapesné, neutratí za sport a kosmetiku žádné finance.

**Tabulka 26: Hodnocení spokojenosti s vlastním tělem**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	4	4,4	4,4	4,4
	3,00	2	2,2	2,2	6,7
	4,00	12	13,3	13,3	20,0
	5,00	14	15,6	15,6	35,6
	6,00	18	20,0	<b>20,0</b>	55,6
	7,00	12	13,3	13,3	68,9
	8,00	16	17,8	17,8	86,7
	9,00	12	13,3	13,3	100,0
Total		90	100,0	100,0	

(zdroj: vlastní výzkum)

Žádná dívka neocenovala své vlastní tělo hodnotou nejvyšší spokojenosti, za to největší počet respondentů (20%) uvedlo hodnotu 6. Průměrná hodnota všech zaškrtnutých hodnot činila 5,93 bodů.

**Tabulka 27: Vztah siluety jakou dívky mají a jakou si přejí mít**

	Silueta postavy, kterou chci mít			Total	
	1,00	2,00	3,00		
Silueta postavy, kterou si myslím, že mám	1,00	2,00	3,00		
	4	4	2	10	
	2,00	<b>22</b>	8	30	
	3,00	4	<b>20</b>	30	
	4,00	0	8	14	
	5,00	2	0	6	
Total		32	40	18	90

(zdroj: vlastní výzkum)

Nejvíce si přály dívky zlepšit svoji postavu o 1 siluetu (48 dívek, tedy 53,3%). Nejvíce dívek by chtělo mít postavu č. 2 a 3. Pouze 18 dívek (20%) uvedlo, že chtějí mít postavu, takovou jakou mají.

**Tabulka 28: Vztah mezi spokojeností s vlastním tělem a partnerským vztahem**

		Partnerský vztah		Total
		nezadaná	zadaná	
Spokojenost	ano	14	24	38
s vlastním tělem	ne	<b>30</b>	22	52
Total		44	46	90

(zdroj: vlastní výzkum)

Rozdíl u zadaných dívek, které jsou či nejsou spokojeny s vlastním tělem, byl poměrně vyrovnaný. 1/3 nezadaných dívek je nespokojená s vlastním tělem.

**Tabulka 29: Vztah spokojenosti s vlastním tělem a trvalým bydlištěm**

		Trvalé bydliště		Total
		vesnice	město	
Spokojenost	ano	24	14	38
s vlastním tělem	ne	<b>36</b>	16	52
Total		60	30	90

(zdroj: vlastní výzkum)

Celých 60% dívek, které žijí na vesnici, je nespokojena se svým tělem. Hodnoty dívek žijících ve městech, jsou se spokojeností a nespokojeností svého těla poměrně vyrovnané.

**Tabulka 30: Vztah mezi spokojeností s vlastním tělem a rodinným zázemím**

		Rodinné zázemí			Total
		úplná rodina	neúplná rodina	jiné	
Spokojenost s vlastním tělem	ano	24	4	10	38
	ne	26	<b>16</b>	10	52
Total		50	20	20	90

(zdroj: vlastní výzkum)

Dívky vyrůstající v neúplné rodině jsou z 80% nespokojené se svojí postavou.

**Tabulka 31: Vztah mezi BMI a držením diety**

		Dívka drží dietu		Total
		ano	ne	
BMI	16,00	0	2	2
	18,00	<b>2</b>	6	8
	19,00	0	10	10
	20,00	<b>4</b>	8	12
	21,00	0	18	18
	22,00	0	10	10
	23,00	<b>4</b>	8	12
	24,00	0	8	8
	25,00	0	4	4
	26,00	0	2	2
	27,00	0	2	2
	30,00	0	2	2
Total		10	80	90

(zdroj: vlastní výzkum)

Dívky, které držely dietu, měli hodnotou BMI v normální váze a na hranici podváhy. Naopak dívky, které by potřebovaly snížit svoji hmotnost, dietu nedržely. Nejčastější hodnota BMI, kterou dívky měly, byla hodnota 21.

**Tabulka 32: Váha dívek**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Váha	90	48,00	79,00	59,2000	7,53300
Valid N (listwise)	90				

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 33: Výška dívek**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Výška	90	155,00	181,00	166,2000	6,00225
Valid N (listwise)	90				

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 34: BMI dívek**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
BMI	90	16,00	30,00	21,5333	2,65296
Valid N (listwise)	90				

(zdroj: vlastní výzkum)

**Tabulka 35: Věkové zastoupení dívek**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Věk	90	15,00	18,00	16,6222	1,00087
Valid N (listwise)	90				

(zdroj: vlastní výzkum)

Váhový průměr dívek je 59,2 kilogramů. Průměrná výška dotazovaných dívek je 166,2 centimetrů. Průměrné BMI dívek je 21,53. Což spadá do kategorie normální váhy. A průměrný věk zkoumaných dívek je 16,62 let.

## 5 DISKUZE

Ve výzkumu jsem si stanovila tyto hypotézy. Hypotéza I. zněla: „Většina dívek ve věku 15-18 let není spokojena s vlastním tělem.“ Hypotéza II. zněla: „Dívky ve věku 15-18 let vynakládají velké finanční prostředky (v poměru k jejich měsíčnímu kapesnému) na kosmetiku, jídlo, sport v souvislosti se snahou o zdokonalení jejich postavy.“ A hypotéza III. zněla: „Postoj dívek k vlastnímu tělu je ovlivněn mediálním obrazem ideálu krásy.“

Spokojenost s vlastním tělem ovlivňuje mnoho faktorů, vždy je však ryze individuální otázkou. V mém šetření na otázku, zda jsou dívky spokojené s vlastním tělem, jich 57,8% odpovědělo, že není. 44,4% dívek není spokojena se svoji výškou, 66,7% dívek není spokojena se svoji váhou. Nejvíce byly dívky spokojeny s vlasy, nosem, rukama s prsty, rty, ušima, krkem, zuby, pažemi, zády a chodidly. Úplně nejlépe hodnocenou částí však byly kotníky, 53,3% dívek ji ohodnotilo nejvyšším možným počtem bodů a jako druhou nejlépe hodnocenou částí byli oči. Oči hodnotilo nejvyšším možným počtem bodů 51,1% dívek. Nejhůře hodnocenou částí těla byly břicho, boky a stehna. Obdobné výsledky byly prokázány ve výzkumu v roce 1994 u britských žen, kde byly ženy výrazně nespokojeny se stehny, hýžděmi a boky. Jsou to zejména oblasti, kde se u žen hromadí nadměrně tuk (Grogan, 2000, s. 33). Hypotéza I. byla potvrzena.

U hypotézy II. z výzkumného šetření vyplývá, že 8,9% dívek nedostává kapesné vůbec, zbylých 91,1% má kapesné ve výši od 200kč do 2500kč měsíčně. Je zde patrný velký rozdíl ve výši jejich kapesného. Nejvíce dívek (35,6%) má kapesné ve výši 800 – 1000kč. V mém výzkumném souboru 88,9% dívek neutratí žádné peníze za sport, ale více než polovina dívek (55,4%) tyto investice utratí za oblečení, které zakryje jejich postavu a nedostatky. Kdybych to měla shrnout, naprostá většina dívek dostává kapesné, ale ze svého kapesného si nakupují pouze oblečení a jen výjimečně investují do kosmetiky na zhubnutí a do sportu. Domnívala jsem se, že více dívek se věnuje sportu, že se více vrací k přirozenému pohybu a způsobu zpevnění a dokonalení své postavy. Pouze 35,6% dívek se aktivně věnuje sportu a 13,3% dívek si kupuje kosmetiku na zeštíhlení. Je to zejména z toho důvodu, že tato kosmetika je drahá

k poměrné výši jejich kapesného. Tato kosmetika se cenově pohybuje cca. od 200kč a výše. Hypotéza II nebyla potvrzena.

Působení médií má na dívky velký vliv. Celých 71,1% dívek uvádí, že se nechává ovlivnit médii. Hypotéza III. byla potvrzena.

Cílem práce bylo zmapovat problematiku v širších souvislostech. Výzkum přinesl mnoho zajímavých poznatků, které uvádím níže.

Téma mé bakalářské práce, „Body image u dívek od 15-ti do 18-ti let“, jsem si zvolila jednak ze svého osobního zájmu, ale i proto, že toto téma se stává v posledních letech velice aktuálním, avšak málo popisovaným. Problém Body image je často definován jako problematika spokojenosti s vlastním tělem. Do dnešní doby je velice málo publikací v českém jazyce, které by se zabývaly touto problematikou. Cíleně jsem si vybrala tento věk, protože je to období, ve kterém jsou dívky zvýšeně citlivé na svoji postavu a atraktivitu. Chtějí zaujmout opačné pohlaví, chtějí být úspěšné a něčím výjimečné. Spousta negativních připomínek od svého okolí a vrstevníků v nich zanechá na celý život mnohdy špatné vzpomínky. Většinou je to kvůli nějakým nedostatkům těla či jeho abnormalitám. Domnívala jsem se, že mnoho dívek v tomto věku, považuje krásné tělo za základ úspěšného života. Avšak můj výzkum mě vyvedl z omylu. Pouze 26,7% dotazovaných dívek bylo přesvědčeno o tomto mýtu. Tento fakt přisuzuji moderní době, kdy psychické dozrávání dívek je o něco časnější. Mnohdy pohled na celkovou spokojenost s vlastním tělem ovlivní jedna tělesná anomálie či jen maličkost. Ta však z pohledu dívky, která je na sebe velice přísným měřítkem zaměřená, přehnaně ovlivní její pohled na své tělo. Technika siluety je jednou z nejužívanějších kvantitativních metod měření stupně a orientace nespokojenosti s tělem. Účastník má vybrat tu, která je nejbližší jeho vlastní postavě, a potom siluetu, jež považuje za ideální. Rozdíl mezi těmito dvěma postavami je považován za ukazatel spokojenosti či nespokojenosti. Studie pracující s touto technikou prokázaly, že ženy vykazují spolehlivou tendenci volit ideální postavu štíhlejší, než je jejich vlastní postava. To se opakovaně prokázalo ve Spojených státech, Austrálii i Británii, kde výzkumy probíhaly v roce 1985, 1990 a 1993 (Grogan, 2000, s. 31). V mém výzkumu se potvrdily stejné výsledky jako v těchto výše zmíněných studiích ze světa. Více než polovina



dotazovaných dívek (53,3%) si zvolila ideální postavu o něco štíhlejší než postavu, kterou si myslí, že mají. Tento postoj nutí ženy neustále hubnout. A není to jen jejich postoj, který je nutí snižovat svoji hmotnost. I okolí dotazovaných dívek a média mají velký podíl. 44,4% respondentů uvedlo, že je někdo z okolí upozornil na to, aby snížily svoji váhu. Překvapilo mě, že je nejčastěji na hubnutí upozornil někdo z rodiny, často člověk opačného pohlaví - bratr nebo otec. Často byla zastoupena i babička. Jen výjimečně se objevil přítel, kamarádka či matka. Je to zajímavé, neboť kdo jiný než rodina, by měla mít ráda dívku takovou jaká je a podporovat její zdravé sebevědomí. Více než 11,1% dívek se snaží držet dietu. Když uvážím, že 76,7% dívek chce zhubnout, potom je jen málo z nich, které se o to opravdu pokouší, ať už aktivním sportováním, či úpravou jídelníčku. Počet dívek z mého výzkumného vzorku, které mají nadváhu (BMI 25-29,9) bylo pouze 11,1%, avšak dietu nedrží žádná, ale 60% dívek s nadváhou aktivně sportuje. Dietu naopak drží dívky, které mají BMI pod 23 a méně. Což znamená, že mají normální váhu až podváhu. Tyto dívky si také nejvíce kupují oblečení na zakrytí nedostatků svého těla. Je to paradox, že dívky, které mají BMI v normě až v podváze, drží dietu a nakupují si oblečení na zakrytí svých nedostatků více, než dívky, které mají nadváhu.

Během svého výzkumu jsem dále chtěla zjistit, jaký vliv má spokojenost dívek s vlastním tělem s různými demografickými faktory, jako je věk, trvalé bydliště, víra, rodinné zázemí a partnerský vztah. Porovná-li spokojenost s vlastním tělem dle věku, nejvíce byly dívky spokojené v 16 ti letech (47,4%). Naopak nejméně byly dívky spokojené v 17 ti letech (34,6%). Spokojenost či nespokojenost dívek, mající trvalé bydliště ve městě, byla vyrovnaná. Větší rozdíly byly u dívek žijící na vesnici. Zde bylo více dívek (60%), které jsou nespokojené se svým tělem. Víra neměla významný vliv na postoj dívek k vlastnímu tělu. 1/3 věřících dívek a 44,4% dívek bez vyznání víry byla spokojena se svým tělem. Rodina na vnímání spokojenosti s vlastním tělem měla významný vliv. 48% dívek s úplných rodin (otec, matka i děti žijí společně v domácnosti) je spokojena se svým tělem. Avšak pouze 20% dívek s neúplných rodin (rodiče spolu nežijí v jedné domácnosti) je spokojena se svým tělem.

Rozdíl u zadaných dívek, které jsou či nejsou spokojeny s vlastním tělem, byl poměrně vyrovnaný. 1/3 nezadaných dívek je nespokojená s vlastním tělem.

Na konci dotazníku mě zajímalo, jak celkově na číselné škále ohodnotí dívky svoji postavu. Nejvíce dívek ohodnotilo svoji postavu číslem 6, to uvedlo 20% dívek a hodnotu číslo 8, toto uvedlo 17,8% dívek. Ostatní hodnoty byly poměrně vyrovnané. Průměrná hodnota všech odpovědí činila 5,93. Na škále, kde bodové rozmezí bylo od 1 do 10, je to hodnota mírně nad průměrem. Další otázka byla škálové hodnocení postavy, dívky označovaly postavu, jakou si myslí, že mají. Dívky, které byly spokojené s vlastním tělem, označily jako postavu, kterou si myslí, že mají č. 2, což odpovídá postavě velice vyhublé. Dívky, které byly nespokojené se svým tělem, označovaly jako svojí postavu č. 3.

Jedna z mých otázek se týkala, zda li některá dívka přizná poruchu příjmu potravy. V mém výzkumu to přiznalo 2,2%. U této otázky si myslím, že věrohodnost a přesnost je trochu nižší, i když to byl anonymní dotazník. Je to velmi citlivé téma pro dívky a mnoho z nich, i když problém s příjmem potravy má, tak si ho nepřiznává.

Zajímavé informace přinesla také analýza odpovědí na otevřenou otázku. Zde jsem se dotazovala, jak si dívky představují „ideál krásy“. Dívky např. odpovídaly: „Ideál krásy je štíhlá, souměrná postava a pevné hýždě.“ „Vysoká žena, ženské tvary, středně velká prsa, kulatý zadek a dlouhé nohy.“ „Ideál krásy si představuji štíhlý, nikoliv extrémně obézní.“ „Dívka, která netrpí anorexií, ale ani obezitou. Dívka, která dbá o svoji hygienu a není přehnaně nalíčená.“ „Ideál krásy je holka, která se nemusí stydět si vzít na sebe plavky.“ A mnoho dalších podobných názorů, týkajících se fyzické stránky těla. Fyzické hodnoty uvádělo 88,8%. Menší skupinka dívek popsala ideál krásy jako nějakou slavnou celebritu (7,7%). Mezi jmenovanými byla Paris Hilton, Angelina Jolie a Jenifer Lopez. Pouze 2,2% dívek uvedlo jako ideál krásy dívku inteligentní a pouze jedna dívka napsala (1,3%), že ideál krásy je ona sama, jen pokud by neměla lupénku, která se dá ovšem léčit.

Jako nutriční terapeutku mě zajímalo, v čem spočívala dieta, kterou dívky držely. Všechny diety, které dívky držely, byly na bázi omezení stravy, nešlo o změnu ve složení výživy. Tedy strava dívek byla energeticky neplnohodnotná a nevyvážená.

Jídlo měly často rozděleny pouze do dvou chodů. Pitný režim dívek byl také nedostatečný. Domnívám se, že je tento výsledek způsoben mediálním obrazem nevhodné diety typu „zhubni 5 kilo za týden“, „polévková dieta“ nebo „dieta, u které smíte jíst vše a kdy chcete“. Měli by se více uveřejňovat zásady zdravé výživy.

## 6 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce, se zabývala tematikou Body image u dívek od 15ti do 18ti let. Toto téma je v našich podmínkách doposud velice málo prozkoumané. Práce může sloužit jako podklad ke zvýšení informovanosti veřejnosti o problematice Body image u adolescentních dívek. Může také sloužit jako zdroj informací pro odborníky, zabývající se touto dosud málo prozkoumanou problematikou. Podává přehled současného stavu výzkumu na téma vnímání a prožívání vlastního těla v našich podmínkách. Snaží se zhodnotit to, jakým způsobem ženy vnímají a prožívají své tělo.

Psaní této práce mi umožnilo hlouběji proniknout do dané problematiky a lépe ji porozumět. Zjistila jsem, jak snadno jedinec podléhá propagovaným ideálům a reklamě ať už vědomě či nevědomě. Sdělovací prostředky nás ovlivňují a manipulují s námi velkým způsobem. Vytváří v nás mylné představy o ideálu krásy. Tyto představy jsou však pro většinu lidí těžko dosažitelné. U mnohých dívek ale tento tlak vede k nespokojenosti se sebou sama. Tato nespokojenost následně ovlivňuje jejich chování. Vyhledávají různé módní triky, jak zamaskovat nedostatky svého těla. Jen výjimečně dívky, které se účastnily výzkumu, aktivně sportovaly, překvapivě málo kupovaly kosmetické přípravky na hubnutí a držely nějakou dietu, i když měly touhu snížit svoji váhu. A pokud dietu držely, byla z hlediska zdravotního naprosto nevhodná. Domnívám se, že je to zejména vysoká cena racionální stravy, přípravků a kosmetiky na hubnutí. Nejčastěji držely dietu dívky, které měli dle BMI normální váhu a podváhu. Tato fakta nepotvrzují hypotézu, že dívky ve věku 15-18 let vynakládají velké finanční obnosy na kosmetiku, racionální stravu a sport v souvislosti se snahou o zdokonalení jejich postavy.

Důležitým tématem mého výzkumu bylo zjistit, zda jsou dívky spokojeny se svým tělem. Má hypotéza, že většina dívek ve věku 15-18 let není spokojena s vlastním tělem, se potvrdila.

Jsem si vědoma omezení a zkreslení výsledků mého výzkumu, která jsou způsobena zejména poměrně malým výzkumným souborem. Bylo by vhodné tento výzkum uskutečnit v celorepublikovém měřítku. Apelovat na média, kosmetické a

módní firmy o nevhodném propagování svých výrobků, pomocí extrémně štíhlých žen při reklamních akcích a spotech v médiích. Nastolit jasná měřítka v soutěžích krásy, aby se soutěže nemohly účastnit dívky s BMI pod 18,5. Na druhou stranu uskutečnit program zdravého stravování a aktivního sportování jako prevence obezity, která se stala v posledních letech velice aktuální, a ne nadarmo se jí říká „epidemie třetího tisíciletí“. Rozšířit možnosti sportovního vyžití. Ve školních jídelnách připravovat racionální stravu. A věnovat se problematice šikany mezi spolužáky, která úzce souvisí s touto problematikou. Myslím, že to by mohly být možnosti, jak zabránit extrémnímu chování, spojeného se stravováním u dívek v tomto kritickém adolescentním období. A v neposlední řadě je vhodné působit na sebehodnocení a pojetí ideálu a atraktivity dívek k sobě samé. Uvědomit si, že jsme každý jedinec individualita, jednak rasově, tak i konstitučně. Když vezmeme v úvahu, jak velké množství dívek je ovlivňováno médii, proč tuto formu propagace nevyužít ke zdravému působení informací na dívky formou např. krátkých spotů v televizi během celého dne.

## SEZNAM LITERATURY

1. DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2003, 175 s. ISBN 80-7178-766-3.
2. FIALOVÁ, L.: *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha. Karolinum 2001, 264 s. ISBN 80-246-0173-7.
3. FIALOVÁ, L. *Moderní Body image*. Praha: Grada, 2006, 92 s. ISBN 80-247-1350-0.
4. GROGAN, S. *Body image*. Praha: Grada 2000, 186 s. ISBN 80-7169-907-1.
5. JIRMANOVÁ, M. *Vliv nadváhy a obezity u dětí na jejich sebehodnocení, vztah k vlastnímu tělu a vrstevnické vztahy*. Diplomová práce. Masarykova univerzita Brno 2006, 110 s.
6. *Kalokagathia*. Seznam encyklopedie [online]. [2007-11-09]. Dostupné v <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/414397-kalokagathia>.
7. KRCH, F. D. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada, 2005, 172 s. ISBN 80-247-0840-X.
8. KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: Cerm, 2001, 275 s. ISBN 80-7204-200-9.
9. KOUCKÁ, P. *Časopis psychologie - Kalokagathia*. Praha: Portál, 2006, roč. , č. , s. 11- 16. ISSN.
10. KOUTEK, J., KOHOUTKOVÁ, J. *Způsoby sebepoškozování. Sebevražedné chování* [online]. Praha: Portál, 2003, [2007-11-06]. Dostupné v <http://psychologie.doktorka.cz/zpusoby-sebeposkozovani/>.
11. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
12. LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada 1998, 352 s. ISBN 80-7169-195-X.
13. LEWIS, D. *Tajná řeč těla*. Hodego, 2005, 229 s. ISBN 80-86663-02-7
14. LIPOVETSKY, G. *Třetí žena. Neměnnost a proměny ženství*. :Prostor 2000, 288 s. ISBN 80-7260-030-3.

15. MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003, 144 s. ISBN 80-7178-747-7.
16. MARTÍNKOVÁ, I. Kalokagathia – harmonie duše a těla nebo harmonie člověka? In: *Česká kinantropologie*, Vol. 7, 1, 2003, s. 75-81. ISSN 1211-9261.
17. NOVÁK, T. *Přestaňte se podceňovat!*. Praha: Grada, 2005, 123 s. ISBN 80-247-1165-6.
18. OSTRŽÍŽKOVÁ, L. *Vnímání body image u adolescentů*. Bakalářská práce. Masarykova univerzita Brno 2007, 52 s.
19. POLÁČKOVÁ, I. *Síla krásy v současnosti*. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita Brno 2007, 81 s.
20. PRÁŠKO, J. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada, 2007, 254 s. ISBN 978-80-247-1352-6.
21. RUSHKOFF, D. *Manipulativní nátlak. Proč tak snadno uposlechneme druhé?*. Hradec Králové: Konfrontace, 2002, 265 s. ISBN 80-86088-07-3.
22. *Sociální psychologie*. [online]. [2008-03-03]. Dostupné v [http://email.seznam.cz/redirect?http://radekf.net/projekty-data/ies/petrusek-soc/pro\\_zajemce/socialni%2520psychologie.doc](http://email.seznam.cz/redirect?http://radekf.net/projekty-data/ies/petrusek-soc/pro_zajemce/socialni%2520psychologie.doc).
23. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999, 444 s. ISBN 80-7178-678-0.
24. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum 2005, 468 s. ISBN 80-246-0956-8.
25. VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence u dospívajících*. Praha: Portál 2002, 543 s. ISBN 80-7178-696-9
26. *Základní informace o mentální anorexii*. Mentální anorexie. [online]. [2007-11-06]. Dostupné v <http://www.pppinfo.cz/bulimie.asp>.
27. *Základní informace o mentální bulimii*. Mentální bulimie. [online]. [2007-11-06]. Dostupné v <http://www.pppinfo.cz/anorexie.asp>.
28. *Základní informace o záchvatovitém přejídání*. Záchvatovité přejídání. [online]. [2007-11-06]. Dostupné v <http://www.pppinfo.cz/prejidani.asp>

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Adolescence

Body image

Historický vývoj lidského těla

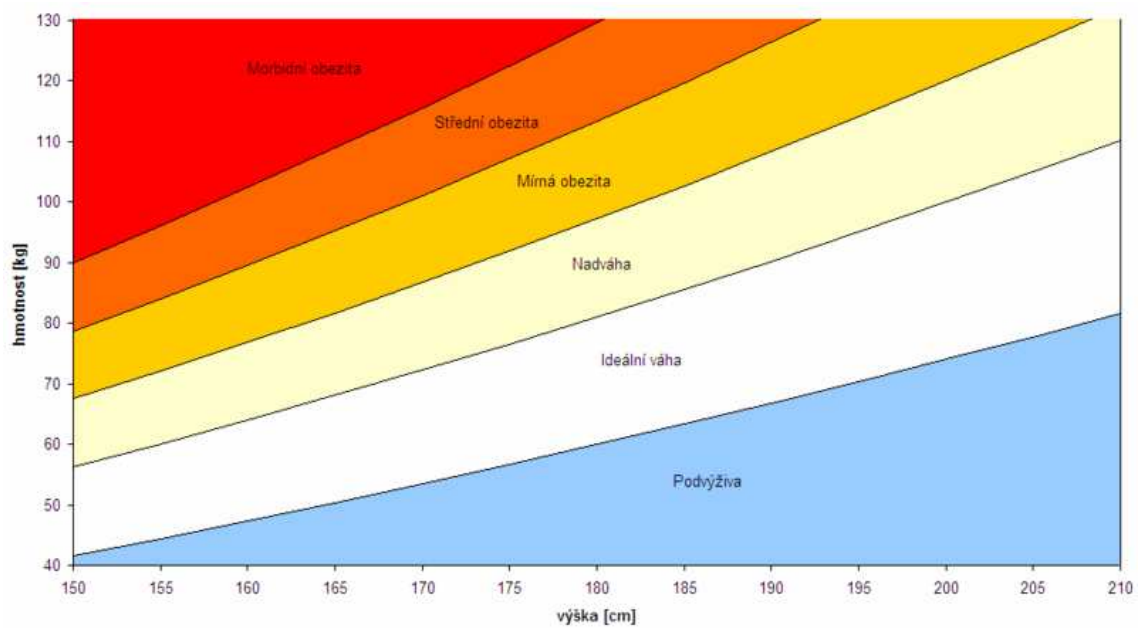
Spokojenost s vlastním tělem

Vliv médií



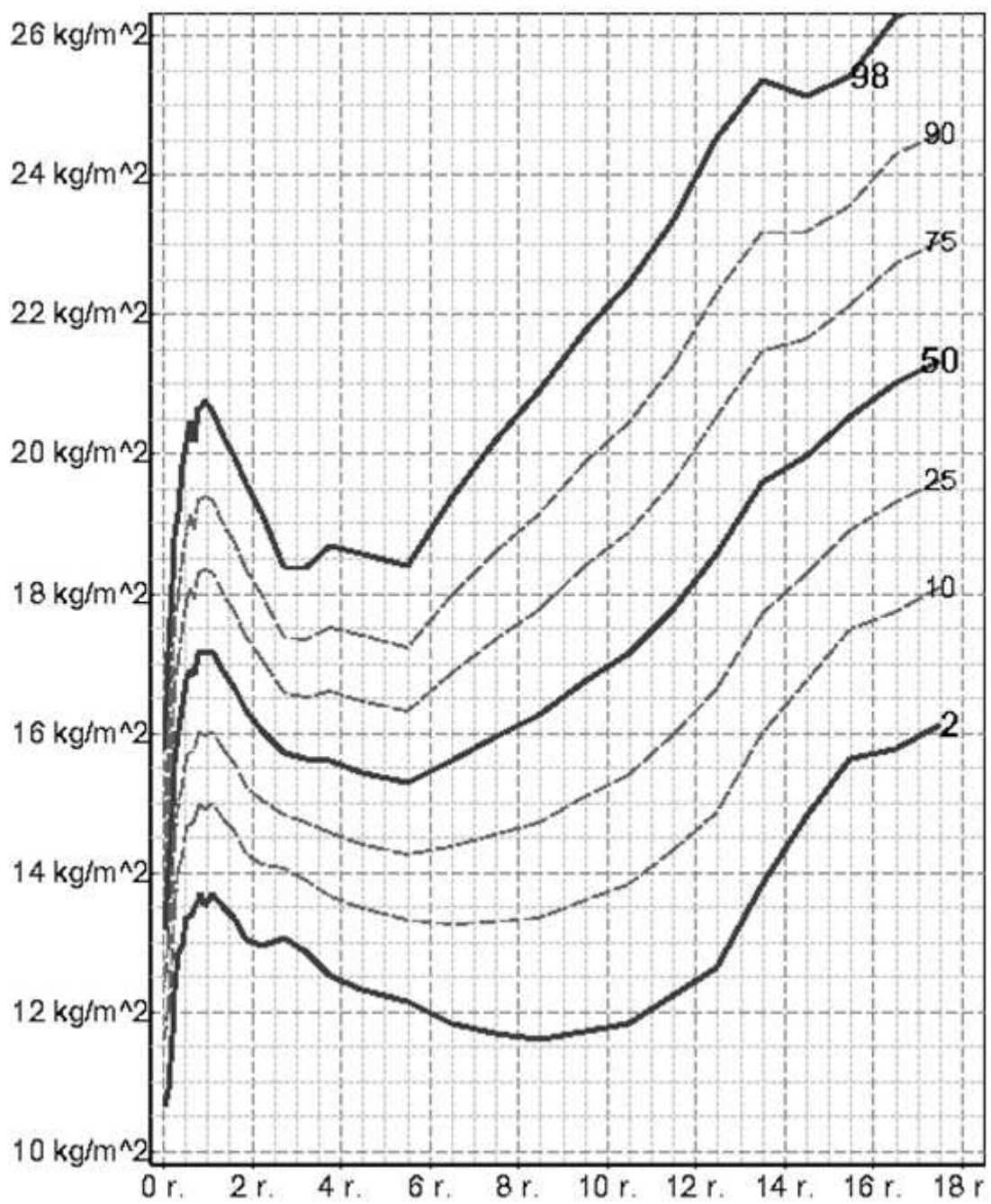
## PŘÍLOHY

### Příloha č. 1: Hodnota Body mass index



(zdroj: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:BMI\\_cs.png](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:BMI_cs.png))

Příloha č. 2: Graf percentilového BMI u dívek od 0 do 18 ti let.



(Zdroj: 5)

### Příloha č. 3: Dotazník

Vážené dívky,

do ruky se Vám dostal dotazník, který po Vašem vyplnění, poslouží k získání informací k problematice týkající se Body image (problematika spokojenosti - nespokojenosti s vlastním tělem). Dotazník je anonymní a jeho výsledky poslouží pro potřeby mé bakalářské práce s názvem „Body image u dívek od 15ti do 18ti let“.

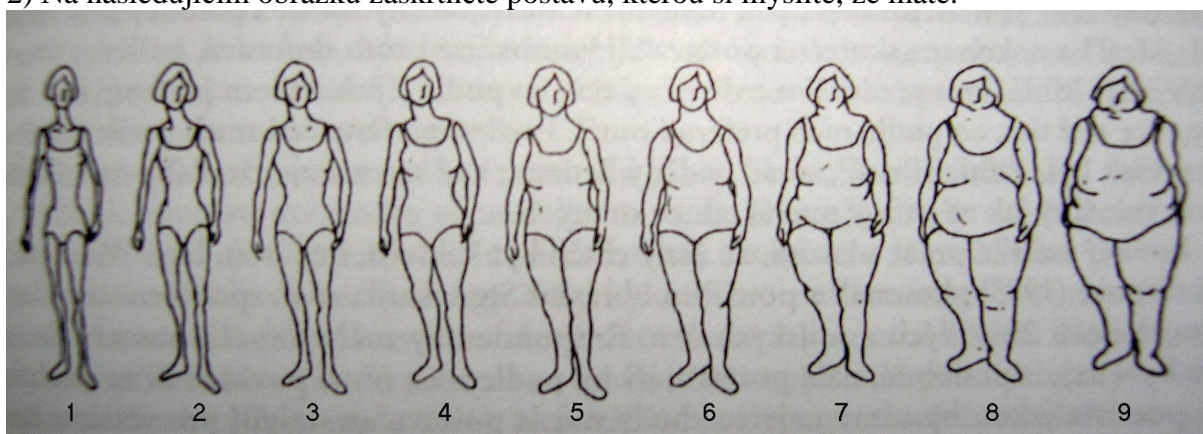
Byla bych ráda, kdyby jste odpovídaly pravdivě na všechny otázky a dané odpovědi zakroužkujete. Předem děkuji za jeho vyplnění a navrácení.

1) Jste spokojena celkově s vlastním tělem?

a) ANO

b) NE

2) Na následujícím obrázku zaškrtněte postavu, kterou si myslíte, že máte.



3) Jaká je Vaše váha a výška?

Váha.....kg.

výška.....cm.

4) Trpíte onemocněním mající vliv na Vaši hmotnost? Pokud ano uveďte jaké.

a) ANO - .....

b) NE

5) Ohodnořte stupnicí 1 – 10 (1- nejméně spokojená, 10- nejvíce spokojená), jak jste spokojená s jednotlivými částmi Vašeho těla?

Vlasy -.....	Oči -.....	Uši -.....	Zuby -.....
Nos -.....	Rty -.....	Krk -.....	Paže -.....
Ruce s prsty -.....	Ňadra -.....	Břicho -.....	Záda -.....
Boky -.....	Hýždě -.....	Genitálie -.....	Stehna -.....
Kolena -.....	Lýtka -.....	Kotníky -.....	Chodidla s prsty-.....

6) Jste spokojena se svojí výškou?

a) ANO

b) NE

7) Jste spokojena se svoji váhou?

a) ANO

b) NE

8) Jste spokojena se svým vzhledem?

a) ANO

b) NE

9) Chtěla by jste zhubnout?

a) ANO

b) NE

10) Pokud ano, o kolik kilogramů byste chtěla zhubnout?

.....

11) Držíte nyní dietu?

a) ANO

b) NE

12) Pokud ano, jakou dietu držíte? V čem spočívá?

.....

13) Jak často držíte dietu za rok? Napište.

.....

14) Co Vás vedlo, nutilo, motivovalo ke snížení hmotnosti? Napište.

.....

15) Řekl Vám někdy někdo, že byste měla zhubnout? Pokud si také pamatujete, kdo Vám to řekl, napište.

a) ANO .....

b) NE

16) Věnujete se aktivně sportu? Pokud ano, napište jakému sportu se věnujete.

a) ANO .....

b) NE

17) Pokud ano, kolik hodin týdně se sportu věnujete?

.....

18) Kolik peněz za sport měsíčně utratíte?

.....

19) Trpíte poruchu příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie)?

a) ANO

b) NE

20) Jaké je Vaše měsíční kapesné?

.....

21) Kupujete si kosmetiku na zeštíhlení, či nějaké čaje na zeštíhlení, tabletky na zeštíhlení?

a) ANO

b) NE

22) Pokud ano kolik za to utratíte peněz?

.....

23) Jaké výrobky na hubnutí užíváte?

.....

24) Ovlivňují Vás média(TV, časopisyapod.) ve Vašem pohledu na vnímání svého těla?

a) ANO

b) NE

25) Kupujete si oblečení, kterým zakrýváte své nedostatky Vašeho těla?

a) ANO

b) NE

26) Je dle Vás krásné tělo základ úspěšného života?

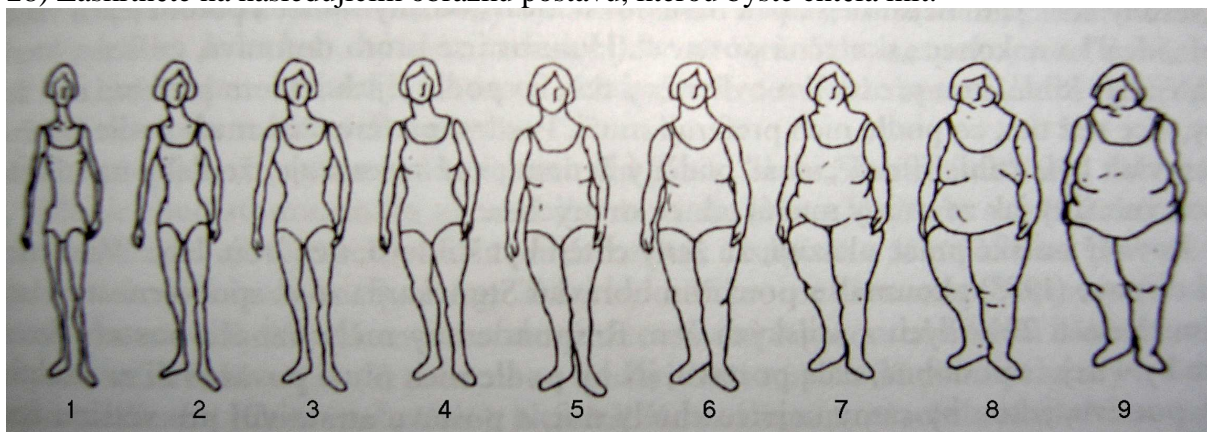
a) ANO

b) NE

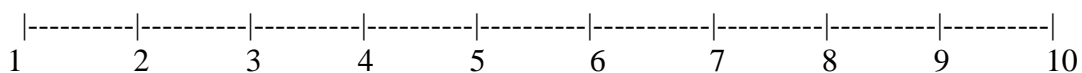
27) Jak si představujete „ideál krásy“? Napište.

.....  
.....

28) Zaškrtněte na následujícím obrázku postavu, kterou byste chtěla mít.



29) Na stupnici od 1 do 10 (1- nejméně spokojená, 10- nejvíce spokojená) zaškrtněte, jak byste ohodnotila svoji spokojenost s vlastním tělem.



30) Kolik je Vám let? Napište.

.....

31) Jaké je Vaše rodinné zázemí?

a) úplná rodina (matka + otec spolu žijí s Vámi v jedné domácnosti)

b) neúplná rodina (rodiče jsou rozvedení, žijete v domácnosti jen s matkou nebo otcem)

c) jiné, napište:.....

32) Jste věřící? Pokud ANO, napište jakého jste vyznání.

a) ANO:.....

b) NE

33) Kde je Vaše trvalé bydliště?

a) vesnice

b) město

34) Jaký je Váš partnerský vztah?

a) nezadaná

b) zadaná

Za úplné vyplnění a odevzdání tohoto dotazníku předem děkuji.