

Body image na středních školách

William Machara

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **William Machara**
Osobní číslo: **H19421**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Body image na středních školách**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sociální psychologie, body image a body shamingu.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

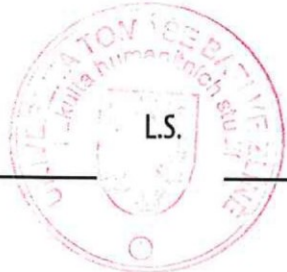
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

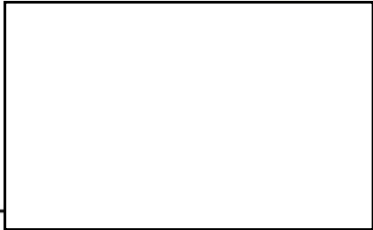
Seznam doporučené literatury:

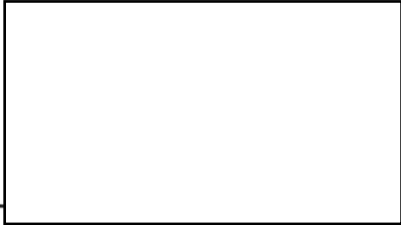
- FIALOVÁ, Ludmila, 2001. Body image jako součást sebepojetí člověka. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0173-7.
FIALOVÁ, Ludmila, 2006. Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1350-0.
GROGAN, Sarah, 2000. Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-907-1.
HANÁKOVÁ, Adéla, Kateřina KROUPOVÁ, Nina RUTOVÁ, Michaela NĚMCOVÁ a Olga DOLEŽALOVÁ, 2015. Práce s třídním kolektivem ve společném vzdělávání: soubor pracovních listů. Praha: Člověk v tísni. ISBN 978-80-87456-55-2.
CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Martincová, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **19. ledna 2022**
Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**




Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan


doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 19. ledna 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo - bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 25.4.2022



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před

konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, o pisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje -li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není -li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není -li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se věnuje tématu Body image na středních školách. Teoretická část této práce je členěna do dvou kapitol. První kapitola se zabývá celkovým sebepojetím člověka, jelikož body image je jedním z aspektů sebepojetí. Druhá kapitola práce se věnuje podrobně tématu body image. Pojem body image můžeme do českého jazyka přeložit jako tělesné sebepojetí. Cílem této práce bylo identifikovat tělesné sebepojetí (body image) u žáků středních škol. Pro výzkumné šetření bylo zvoleno kvantitativní pojetí výzkumu. Výzkum byl realizován prostřednictvím on-line dotazníku a zapojilo se do něj 1200 žáků středních škol Jihomoravského kraje. Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že body image žáků středních škol Jihomoravského kraje je spíše pozitivní než negativní. Žáci jsou se svým tělesným vzhledem spíše spokojeni a přikládají mu velice vysokou míru významnosti.

Klíčová slova: Tělesné sebepojetí, body image, sebepojetí, střední školy, adolescenti, spokojenost s tělem, nespokojenost s tělem, tělesný vzhled, ideál krásy

ABSTRACT

This Bachelor Thesis deals with the topic of Body Image in High Schools. The theoretical part of this work is divided into two chapters. The first chapter deals with the overall self-concept of a person, as body image is one of the aspects of self-concept. The second chapter deals with the topic of body image in detail. We can translate the concept of body image into the Czech language as a body self-concept. The aim of this work was to identify body self-concept (body image) in high school students. A quantitative research concept was chosen for this research survey. The research performed out through an online questionnaire and the involvement of schools in 1,200 pupils from the South Moravian Region. The results of the research survey showed that the body image of high school pupils in the South Moravian Region is positive rather than negative. Pupils are rather satisfied with their physical appearance and attribute a very high degree of importance to it.

Keywords: Body self-concept, body image, self-concept, high schools, adolescents, body satisfaction, body dissatisfaction, physical appearance, the beauty ideal

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval Mgr. Janě Martinové, Ph.D. za její odborné vedení mé bakalářské práce, množství cenných rad, připomínek a za její neskutečnou ochotu a trpělivost při vedení této práce. Patří jí zvláštní díky, jelikož pro mě udělala vše, co bylo v jejích silách, a i přes obtížnou situaci, která mě potkala to semnou nevzdala. Tímto bych jí rád vyjádřil upřímné a srdečné poděkování. Dále bych rád poděkoval své rodině, která mě celý život miluje, podporuje, motivuje a důvěřuje ve mně. Také bych rád poděkoval své přítelkyni, která je mi každodenní oporou v osobním i studijním životě. Velice rád bych také poděkoval všem vyučujícím, kteří mě provázeli bakalářským studiem. Patří jim velké díky za jejich vstřícnost, trpělivost a profesionalitu, kterou denně prokazovali během seminářů, kterými mě provázeli. Děkuji také středním školám a respondentům, kteří se zapojili do výzkumného šetření této práce a vyplnili dotazník.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1 SEBEPOJETÍ.....	14
1.1 JÁ (SELF).....	14
1.2 VYMEZENÍ A DEFINICE SEBEPOJETÍ.....	15
1.3 IDENTITA.....	17
1.4 ZÁKLADNÍ ASPEKTY SEBEPOJETÍ.....	18
2 BODY IMAGE.....	20
2.1 DEFINICE A VYMEZENÍ POJMU BODY IMAGE.....	20
2.2 ZÁKLADNÍ ASPEKTY A SLOŽKY BODY IMAGE.....	22
2.3 BODY IMAGE A JEHO VLIV NA SEBEPOJETÍ V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....	23
2.3.1 Pubescence.....	23
2.3.2 Adolescence.....	24
2.4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ BODY IMAGE ADOLESCENTŮ.....	25
2.4.1 Individuální rizikové faktory.....	25
2.4.2 Sociokulturní rizikové faktory.....	26
2.4.3 Rodinné rizikové faktory.....	27
2.5 ROZDÍLY V BODY IMAGE U MUŽŮ A ŽEN.....	28
2.6 BODY SHAMING.....	30
2.7 DŮSLEDKY NEGATIVNÍHO BODY IMAGE A SOUVISEJÍCÍ PORUCHY.....	31
2.7.1 Nebezpečné diety.....	32
2.7.2 Dekorativní body modifikace.....	32
2.7.3 Poruchy příjmu potravy.....	33
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	37
3 DESIGN VÝZKUMU.....	38
3.1 CÍLE VÝZKUMU.....	39
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	40
3.3 POJETÍ VÝZKUMU.....	40
3.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	41
3.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ.....	42
3.6 METODY ANALÝZY DAT.....	44
4 ANALÝZA DAT.....	46
4.1 INFORMACE O RESPONDENTECH.....	46
4.2 DŮLEŽITOST TĚLESNÉHO VZHLEDU.....	48
4.3 SPOKOJENOST S TĚLESNÝM VZHLEDEM.....	56

4.4	CHOVÁNÍ RESPONDENTŮ KE SVÉMU TĚLU	62
4.5	ANALÝZA SILUET POSTAV	64
4.6	TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ	70
5	INTERPETACE DAT.....	73
	ZÁVĚR	78
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	80
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	85
	SEZNAM OBRÁZKŮ	86
	SEZNAM TABULEK.....	87
	SEZNAM GRAFŮ	88
	SEZNAM PŘÍLOH.....	89

ÚVOD

Dnešní rychle se vyvíjející společnost klade na člověka stále větší nátlak ohledně způsobu života, jakým žije. Společnost se ve velké míře zaměřuje na materiální prezentaci životů lidí. Z tohoto pohledu je úspěšný ten člověk, který je bohatý, jezdí na drahé dovolené a má krásné a drahé věci. Podobný úhel pohledu je zaujímán i na lidské tělo a jeho vzhled. Tělo je neoddělitelnou součástí člověka, jež jej do velké míry definuje. Naše tělo o nás sděluje našemu okolí mnoho informací. Prezentuje to, jak vypadáme, v jaké jsme kondici či jak o sebe pečujeme. Především to, jak vypadáme je středem našich zájmů, ale i zájmů společnosti. Tělo se stalo bezesporu trendem současnosti, který je do velké míry společensky ovlivněn především prostřednictvím médií, ve kterých jsou prezentováni krásní lidé s dokonalými těly a téměř bezchybným vzhledem. Společnost nastavuje ideály krásy a standardy toho, jak takový ideál vypadá. Určitě každý z nás viděl reklamu, ve které zazněla hláška ve smyslu „Jste už unavení přebytečnými tuky a chcete vypadat dokonale jako tento/tato model/modelka? Užívejte tento přípravek a budete dokonalí jako tato/tento žena/muž!“. Tělo, co není krásné a neblíží se ideálu není přijímáno a respektováno v takové míře jako to ideální a je na nás vyvíjen nátlak, abychom se tomuto ideálu co nejvíce přiblížili (Grogan, 2000). To některé z nás může vést k zběsilému honu za dokonalým tělem, které pro mnohé z nás může být téměř nedosažitelné z různých důvodů. Pokud se nám nedaří dosáhnout toho, aby naše tělo bylo dokonalé a bylo v souladu se společensky přijímaným ideálem, tak to může vést k nespokojenosti s vlastním tělem a k jeho odmítání. Naše tělo je výhradně náš majetek a je to prostředí, ve kterém se odehrává celý náš život (Fialová a Krch, 2012). Svě tělo neustále vnímáme a hodnotíme to, jak vypadá, jak je funkční a vytváříme si k němu určitý citový vztah.

To, jak své tělo vnímáme a co si o něm myslíme vytváří takzvaný obraz těla, který můžeme také nazvat jako **tělesné sebepojetí** nebo **body image**. Fialová a Krch (2012) body image popisují jako utváření si obrazu o svém vlastním těle, ke kterému zaujímáme určité postoje, hodnotíme jej a uvědomujeme si jej. Body image v sobě zahrnuje také postoje našeho okolí. Autoři poukazují na vysokou důležitost body image v životě člověka, jelikož je velice významnou součástí celkového sebepojetí a může jej ve velké míře ovlivňovat. Na důležitost body image poukazují i další autoři. Ze zahraničních autorů můžeme uvést Sarah Grogan (2000; 2016), a z českých například Hrachovinovou a Chudobovou (2004) či Rašticovou (2009). Pokud člověk ke svému tělu chová negativní vztah a je s ním nespokojen, tudíž má negativní body image, může to vést k negativnímu vnímání sebe samotného, ztrátě

sebevědomí, sociální izolaci nebo dokonce k autoagresivnímu chování v různých formách. Tento vztah potvrzují i zahraniční studie, které zmiňuje ve svých publikacích Sarah Grogan (2000; 2016), studie poukazují na skutečnost, že lidé, kteří jsou nespokojeni se svým tělem jsou méně spokojeni i se sebou samými. Nespokojenost s tělem ovlivňuje negativně jejich sebevědomí, sebehodnocení a sebeúctu. Grogan také uvádí výskyt nespokojenosti s vlastním tělem již u dívek, kterým je pouhých osm let! Krch (2000) zjistil, že nespokojeno s vlastním tělem je 46 % českých středoškoláků s věkovým průměrem 16,3 let, nespokojeny jsou především dívky, kdy více než polovina z nich uvedla, že je se svým tělem nespokojena. Krch zjistil, že míra spokojenosti s tělem respondentů signifikantně ovlivňuje a určuje jejich sebehodnocení a prožívání. Respondenti, kteří uvedli, že nejsou spokojeni se projevovali nižším sebevědomím, sebehodnocením, a dokonce nižší kvalitou společenského života především u žen. Body image je také zkoumán v souvislosti s poruchami příjmu potravy, kdy negativní body image může být jedním z faktorů, který rozvoj poruch příjmu potravy může ovlivnit (Krch, 2010).

Odborná literatura poukazuje na zvláště rizikovou skupinu v souvislosti s tělesnou nespokojeností a vývojem sebepojetí. Touto skupinou jsou lidé v období dospívání, pro které je tělesný vzhled velice významnou hodnotou v jejich životech. Toto období je rizikové především z důvodu vyšší emoční lability adolescentů, a hlavně z důvodu výrazných tělesných změn, které v tomto období nastávají. Tyto tělesné změny mohou výrazně ovlivnit spokojenost s vlastním tělem dotyčné osoby a mohou vést k negativnímu vnímání vlastního těla, studu za své tělo a jeho odmítání. Adolescenti jsou zvláště ovlivnitelní působením médií či vlastních vrstevníků, se kterými se ve velké míře porovnávají. V tomto období tělesný vzhled udává určitou sociální prestiž a hraje v životě adolescentů významnou roli, z které plyne i vyšší riziko vzniku nespokojenosti se sebou samým, která může vést k sociální izolaci, horší kvalitě života či zhoršení fyzického a psychického zdraví (Fialová a Krch, 2012; Krch, 2010; Thorová, 2015; Vágnerová a Lisá, 2021). Jedná se především o psychologické téma, které ale prostupuje i do dalších věd, především do sociálních.

Toto téma je důležité také pro **sociální pedagogiku**, jelikož důsledky negativního body image spadají i do oblastí, kterými se sociální pedagogika zabývá, ať už se jedná o sociální izolaci nebo například body shaming, což je forma šikany založená na hanobení těla ostatních. Jedná se tedy o velice široké téma, které je dle našeho názoru důležité zkoumat a věnovat mu dostatečnou pozornost, jelikož v České republice není v současnosti příliš mnoho odborných výzkumů věnujících tomuto tématu pozornost.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na téma **Body image na středních školách**. Práce je členěna na teoretickou část a praktickou část. Teoretická část je členěna do dvou kapitol, první kapitola této práce je věnována tématu celkového sebepojetí člověka, jelikož body image neboli tělesné sebepojetí je jeho důležitou součástí, která jej do určité míry může ovlivnit. V této kapitole se věnujeme definici a vymezení pojmu sebepojetí, zabýváme se zde fenoménem „Já“, identitou člověka a aspekty sebepojetí. V této kapitole je také zmíněn význam sebepojetí pro člověka. Tato kapitola je popsána relativně stručně, jelikož se jedná o komplexní téma, jehož podrobnější popis by byl nad rámec této práce. V druhé kapitole se již věnujeme tématu body image. Kapitola se zabývá vymezením a definicí pojmu body image a věnuje se jeho základním aspektům a složkám. Dále se tato kapitola věnuje vztahu body image a sebepojetí, a jeho vlivům na sebepojetí v období dospívání. Období dospívání jsme volili, jelikož se jedná o nejrizikovější období pro vývoj body image a sebepojetí, a také, protože se naše výzkumné šetření věnuje body image u středoškoláků. Kapitola se dále věnuje rizikovým faktorům, které ovlivňují body image adolescentů. Důležitou částí této kapitoly je text věnovaný rozdílům v body image u mužů a žen, jelikož gender je jedním z nejvlivnějších faktorů ovlivňujících body image. Dále je věnována pozornost body shamingu, což je forma šikany založená na hanobení tělesného vzhledu ostatních, body shaming může mít fatální následky pro vysmívaného člověka. Může se jednat o nižší sebevědomí, nespokojenost s tělem či sociální izolaci. Teoretická část je zakončena podkapitolou, která se věnuje negativním důsledkům negativního body image člověka.

Praktická část práce je věnována našemu vlastnímu výzkumnému šetření, které se zabývá tím, jaký body image mají žáci středních škol. Cílem tohoto výzkumného šetření je identifikovat tělesné sebepojetí žáků středních škol Jihomoravského kraje. Cílíme na to, abychom zjistili, jak jsou žáci spokojeni se svým tělesným vzhledem, jak jej vnímají a jak moc je pro ně tělesný vzhled důležitý a jakou roli hraje v jejich životech. Pomocí této práce bychom chtěli rozšířit povědomí o stavu spokojenosti s vlastním tělem českých středoškoláků a poukázat na to, o jak moc aktuální a důležité téma se jedná. Do našeho výzkumného šetření se zapojilo 1200 žáků středních škol Jihomoravského kraje s věkovým průměrem 17 let. Pro výzkumné šetření jsme volili kvantitativní pojetí výzkumu. Ke sběru dat byl využit on-line dotazník, který byl žákům distribuován prostřednictvím škol, které navštěvují. Výsledky výzkumu ukázaly, že body image žáků je spíše pozitivní a jsou se svým tělem více spokojeni než nespokojeni. Nutno podotknout, že čísla vyjadřující nespokojenost byla také vysoká a znepokojivá.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEPOJETÍ

V této kapitole bakalářské práce se budeme věnovat tématu sebepojetí, jelikož body image (tělesné sebepojetí) je nedílnou a velice důležitou složkou celkového sebepojetí člověka. Z tohoto důvodu je důležité toto téma popsat, abychom mohli plně pochopit význam body image pro člověka.

Každý z nás o sobě nějak smýšlí, uvědomuje si svou existenci a má svou jedinečnou totožnost. Když o sobě mluvíme či o sobě smýšlíme, tak se vyjadřujeme o sobě samých jako o „Já“: „JÁ jsem šťastný, JÁ se bojím, JÁ něco vnímám“. Svě „Já“ si uvědomujeme nepřetržitě a významně ovlivňuje náš každodenní život (Cakirpaloglu, 2012). Je naším zájmem a přáním, aby bylo naše „Já“ vnímáno jako to nejlepší možné, které bude respektováno a uznáváno okolím i námi samotnými. Je pro nás důležité abychom se měli rádi, byli se sebou spokojeni a abychom podobným dojmem působili i ve společnosti. Sebepečetí je jedním z ústředních pojmů sociální psychologie, jehož kořeny sahají až do 17. století. Jeho počátky můžeme nalézt v západních filozofických školách v pracích významných filozofů jako je Rene Descartes, John Lock nebo David Hume, kteří zdůrazňovali, že „Já“ je základní složkou vědomí (Hayes, 2003). Sebepečetím se zabývá mnoho oblastí psychologie, ale zabývají se jím i ostatní sociální vědy jako je například sociologie nebo také sociální pedagogika. Výzkum sebepojetí má dlouhou historii a je jedním z nejstarších předmětů zkoumání sociálních věd (Konečná, 2010). V následujícím textu se věnujeme stručnému přiblížení fenoménu „Já“, který je často považován za synonymum sebepojetí, pravdou však je, že se tyto pojmy liší, a považujeme za důležité fenomén „Já“ stručně popsat a dojít k rozlišení mezi pojmy „Já“ a sebepojetí z důvodu lepšího pochopení této problematiky.

1.1 Já (self)

Já je ústřední složkou osobnosti a je jejím činitelem (Cakirpaloglu, 2012), vyjadřuje vědomí o naší neustálé existenci a totožnosti, a představuje celistvost vlastností konkrétního člověka, které se navzájem ovlivňují. Švingalová (2006) poukazuje na objektivní a subjektivní přístup k osobnosti. Z objektivního pohledu můžeme chápat osobnost jako souhrn vnějších projevů (jednání, výkony), a ze subjektivního hlediska je osobnost tvořena vědomou představou sebe sama, kterou také můžeme nazvat jako představu onoho vlastního Já. Jáství není pouhým uvědomováním si rysů své osobnosti, ale je stejně důležité, jak svou osobnost vnímáme a hodnotíme. Je tedy důležité na Jáství pohlížet jako na komplexní celek, který zahrnuje

celostní představu o svém Já a všestranný vztah k vlastnímu Já (Smékal, 2002). Obraz „Já“ jedince se vyvíjí a vzniká vzájemným působením jedince se světem (Švingalová, 2006), a to na základě sociálních reakcí a zobecnění zkušenosti, kterou sám se sebou učiní. Cakirpaloglu (2012) popisuje jako základy vývoje „Já“ vnitřní činitele jako je například dědičnost, ale také vnější činitele jako jsou charakteristiky fyzického, sociálního a kulturního prostředí (rodina, vrstevníci). V souvislosti s historickými kořeny současného výzkumu sebepojetí je významnou postavou William James (1842-1910), který je považován za zakladatele psychologie Já (Self Psychology). James jako první představil rozlišení dvou aspektů Já: **Já jako subjektu** duševní činnosti, které považuje za činitele duševního života, poznávajícího já (self-as-knower) a **Já jako objektu**, které je obrazem toho činného Já (self-as-known). V angličtině je činné Já označováno pojmem („I-self“) a Já jako objekt je označováno pojmem („Me-self“), které je v současné terminologii označováno právě jako **sebeпоjetí** (Blatný, 2010). Díky rozlišení těchto dvou aspektů „Já“ je nám umožněno lépe pochopit **vztah mezi „Já“ a sebeпоjetím**. Pojem „Já“ je pojmu sebeпоjetí **nadřazený**, neboť sebeпоjetí je jedním z aspektů „Já“ jako celku, a konkrétně je tedy jeho obrazem, který vnímáme a hodnotíme. Blatný (2010) zdůrazňuje a poukazuje na neoddělitelnost těchto dvou aspektů „Já“, jelikož se vzájemně ovlivňují a jsou provázané. Jejich oddělitelnost je tedy možná pouze na teoretické úrovni. Jamesův rozbor Jáství byl aktem, který významně přispěl k rozvoji současného výzkumu sebeпоjetí (Blatný a Plháková, 2003), neboť přinesl řadu myšlenek, které představují zásadní témata výzkumu sebeпоjetí i v současnosti. V následující podkapitole se budeme již věnovat sebeпоjetí, konkrétně vymezení a definici tohoto pojmu.

1.2 Vymezení a definice sebeпоjetí

Pojem sebeпоjetí nemá jasně vymezenou jednotnou definici, jelikož se jedná o složitou a komplexní problematiku, na kterou každý autor pohlíží z jiného úhlu. V oblasti výzkumu sebeпоjetí se vyskytují časté terminologické nejasnosti, které zásadně komplikují přesné popsání sebeпоjetí a jeho odlišení od jiných pojmů jako je například sebehodnocení, jáství či sebeúcta. Tyto pojmy bývají často považovány za synonyma, i když se od sebe liší, tak jak jsme již uvedly v předchozím textu u pojmů „Já“ a sebeпоjetí. Z tohoto důvodu v následujícím textu uvádíme více definic již zmiňovaného sebeпоjetí a budeme se snažit jej vymežit co nejpřehledněji.

Jako úvodní definici volíme obecně sdílenou definici sebepojetí v psychologii dle Blatného (2010, s. 107), který jej definuje jako „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*“. Zdeněk Kolář (2012, s. 122), definoval sebepojetí ve výkladovém slovníku z pedagogiky následovně: „*Určitý obraz o sobě, který si vytváří každý člověk. Je vyjádřením toho, co si o sobě člověk myslí. Má především kognitivní charakter, i když silně podbarvený emocemi. Tvoří ho několik prvků: sebevědomí, sebeúcta a sebehodnocení. Vždy jde o propojení prvků racionálních a emocionálních – tedy poznávání, chápání sebe sama a prožívání sebe sama. Vlivem emocionální stránky může být subjektivně zkreslené. Vytvíjí se ve vztahu ke svému okolí a je také okolím ovlivnitelné (mínění, názory, hodnocení jiných – zvláště subjektivně vlivných lidí), je tedy ovlivnitelné výchovou i využitelné ve výchovné práci*“. Smékal (2002) popisuje sebepojetí jako základ Jáství člověka, který představuje soubor názorů na sebe samého a souhrn pocitů, díky kterým si uvědomujeme, zda jsme se sebou spokojeni, jakou máme sebedůvěru a jaké k sobě chováme city. Dále uvádí, že díky sebepojetí si uvědomujeme vlastní osobní charakteristiky, které často vnímáme zkresleně za záměrem vyvolat o sobě nějaký dojem u ostatních, ze sebepojetí se dle Smékala utváří charakter člověka. Již zmiňovaný James sebepojetí („Me-self“) definuje jako „*sumu všeho, co člověk může nazvat svým*“, tento souhrn můžeme rozdělit do tří složek: materiální, sociální a duchovní Já. Materiální složka Já zahrnuje představu našeho těla a můžeme ji obrazně nazvat jako tělesné Já. Je důležité zmínit, že do této složky patří i veškeré naše vlastnictví, které můžeme označit za své. Sociální Já obsahuje charakteristiky, které u nás vnímají ostatní lidé a je založeno na jejich zpětné vazbě. Duchovní Já můžeme chápat jako nitro člověka, zahrnuje osobní charakteristiky, hodnoty či morální soudy. James popisuje hierarchické uspořádání těchto složek dle jejich osobního významu a důležitosti. Jako základ pro rozvoj ostatních je považováno materiální Já, poté následuje sociální Já a nejvyšší úrovní je Já duchovní (Blatný, 2010). Sebepečetí tedy můžeme vymezit jako více či méně uspořádané poznatky o sobě samém, které jsou neoddělitelné od emoční stránky sebereflexe. Jedná se tedy o představu sebe sama či obrazu vlastního „Já“ a postoje, které k němu zaujímáme. Obraz Já člověka je součástí jeho identity a je vyjádřením její jedinečnosti (Blatný, 2010; Výrost, Slaměník a Sollárová, 2019; Švingalová, 2006; Vágnerová, 2004).

Sebepečetí je nedílnou a významnou součástí osobnosti člověka a člověk je nedílnou součástí světa, ve kterém žije. Člověk poznává svět a vytváří si jeho kognitivní schéma stejně jako kognitivní schéma svého vlastního Já. Každý člověk disponuje potřebou poznávat sebe,

ale i své okolí. Sebepojetí nám slouží podobně jako již zmiňované schéma světa, pomáhá nám se **orientovat** a dodává nám **pocit jistoty a bezpečí**. Pokud je naše sebepojetí stabilní, dobře se orientujeme v sobě samých a ve světě, tak se cítíme bezpečně. (Vágnerová, 2004)

Dále se v textu budeme stručně věnovat identitě, jelikož je naše identita utvářena a ovlivňována naším sebepojetím a vnímáme díky ní svoji vlastní jedinečnost a ztotožňujeme se s tím, kdo opravdu jsme.

1.3 Identita

Identita jedince je chápána jako prožívání toho, čím jedinec skutečně je, jedná se o soubor rysů, kterými je jedinec typický a je podle nich znám v sociálním prostředí. Identita člověka prochází během života vývojem a stává se, že přichází i období různých krizí identity, nejvýznamnější krize identity probíhá v adolescenci. Pojetí sebe sama neboli vlastní identity je výsledkem zobecnění zkušenosti se sebou samým („Jáská zkušenost“). Jáskou zkušenost můžeme nazývat také prožitkem vlastní jedinečnosti, vzniká na základě sebeprožívání, uvažování o sobě samých či pod vlivem reakcí a postojů jiných lidí. Může to být například pohled na sebe do zrcadla, reakce na naše „Já“ od vrstevníků, rodiny či jiných osob. Tyto získané informace o své osobě následně hodnotíme, prožíváme a zpracováváme (Fialová a Krch, 2012; Vágnerová, 2004). V kontextu sebepojetí lze rozlišit tři základní složky identity: **Tělesná identita**, **psychická identita** a **sociální identita**. **Tělesná identita** je soubor myšlenek, vjemů a postojů, které člověk zaujímá ke svému tělu. Jedinec své tělo vnímá, hodnotí a vytváří si k němu určitý vztah, na základě zpracování těchto informací o svém těle si vytváří tělové schéma, které výrazně ovlivňuje naše sebedefinování (Vágnerová, 2004). **Důležitost fyzického vzhledu je důležitá zejména pro adolescenty**, kteří jej vnímají jako jeden ze základních prvků sebepopisu (Markus, 1980, In Blatný, 2010). Je důležité, aby člověk své tělo měl rád, cítil se v něm dobře a přijímal ho takové jaké je, protože jeho nepřijetí může vést ke ztrátě části vlastní identity (Vágnerová, 2004). **Psychickou identitu** Vágnerová (2004) popisuje jako souhrn individuálních duševních procesů a vlastností, které se podílejí na vytváření představy o sobě samém a o své psychice. Ztotožnění se s vlastní psychickou identitou značí to, že člověk chápe vlastní psychické projevy, zaujímá k nim postoje a odlišuje je od sebe. **Sociální identita** se projevuje v rodinných, vrstevnických, profesních a partnerských rolích a v míře jejich prestiže. Pro sociální identitu člověka je důležitá příslušnost k určitým sociálním skupinám, jeho role v těchto skupinách, a to v jaké míře je zde akceptován. Člověk od ostatních lidí

získává informace o tom, jak jej vnímají, hodnotí a přijímají (Smékal, 2002; Vágnerová, 2004). Tyto informace o své roli ve společnosti a její akceptaci ovlivňují celkové sebepojetí člověka, díky kterému si svou identitu uvědomuje a ztotožňuje s ní.

1.4 Základní aspekty sebepojetí

Celkové sebepojetí je tvořeno trojicí základních aspektů, jedná se o aspekty kognitivní, emocionální a konativní. I přes toto rozdělení je důležité brát v potaz komplexitu této problematiky (Fialová, Krch, 2012). **Kognitivní aspekt** sebepojetí můžeme charakterizovat jako souhrn všech poznatků a znalostí o sobě samých, týká se obsahu a struktury celkového sebepojetí. Kognitivní aspekt můžeme tedy označit jako **sebezpoznání**. Sebeznání je utvářeno během procesu socializace člověka, jeho konkrétní obsah je udáván sociální zkušeností jedince, tudíž není možné tento obsah zevšeobecňovat. Je však možné vyzorovat některé společné znaky obsahu sebepojetí. Z hlediska vývoje můžeme obsah sebepojetí charakterizovat postupným nárůstem informací o sobě samých, tyto informace jsou získávány zpětnou vazbou, kterou nám poskytuje okolí nebo na základě vlastní percepce (Blatný, 2010). Zdeněk Helus (2011) popisuje sebezpoznání jako vyjádření snahy jedince se orientovat v sobě samotném. Poukazuje také na to, že při sebezpoznávání člověk čerpá z výkonů, kterých dosáhl, ale také z reakcí na jeho osobu od ostatních lidí, kteří reagují a hodnotí naše chování, vzhled, úspěchy či neúspěchy.

Emoční aspekt je důležitou složkou sebepojetí, která vyjadřuje vztah k sobě samému, tento emoční vztah je reprezentován **sebehodnocením**, to může být buď pozitivní nebo negativní (Blatný, 2010). Sebehodnocení úzce souvisí se sebevědomím a sebevědomím, lidé s pozitivním sebehodnocením vnímají kvality své osobnosti, jsou cílevědomější, a příčiny neúspěchu vnímají jako ovlivnitelné okolnosti a jsou pevně odhodlaní vytrvat k dosažení svých cílů a úspěchu. Opakem jsou lidé, kteří mají negativní sebehodnocení. Tito lidé spatřují příčiny neúspěchu v sobě samých a pochybují o tom, že by nějakého úspěchu mohli dosáhnout (Helus, 2011). Blatný (2010) poukazuje i na možnost negativních dopadů příliš pozitivního sebehodnocení. Uvádí, že lidé s vysokým sebehodnocením mají tendence k přeceňování vlastních schopností, což může vést k následnému selhání. Tito lidé ve výsledku mohou dopadnout hůře než lidé s nízkým sebehodnocením, kteří se vyhýbají neúspěchu tím, že si stanovují adekvátní cíle. K sebehodnocení se váže také **sebeúcta** (Smékal, 2002), ta je budována sebevědomováním toho, jak se nám daří naplňovat námi stanovené cíle. Míra sebeúcty závisí na tom, jak moc se naše **reálné Já** liší

od **ideálního Já**. Reálné Já je obrazem toho, jak se jedinec vnímá a za koho se považuje a ideální Já značí to, kým by si přál být (Pugnerová, 2019; Smékal, 2002). Rozpor mezi ideálem a realitou vede k frustracím, ale zároveň probouzí úsilí k dosáhnutí ideálu nebo alespoň jeho přiblížení (Vágnerová a Lisá, 2021). Základy sebehodnocení jsou vytvářeny již v dětství rodiči nebo blízkými osobami, které se podílí na výchově dítěte. Mezi rodičovskou podporou a sebehodnocením existuje úzký vztah. Na utváření sebehodnocení se významně podílí prostředí a osoby, které jsou označovány jako **významní druzí** (Blatný, 2010). Pojem významní druzí označuje osoby, ke kterým má jedinec vybudovaný vztah, nejčastěji to bývají rodiče, příbuzní, partneři nebo vrstevníci.

Konativní aspekt sebepojetí bývá označován také jako motivační nebo behaviorální (Brehm a Kassin, 1989, In Blatný, 2010). Konativní aspekt popisuje představu sebe samého jako hlavní faktor ovlivňující naše chování. (Blatný, 2010)

V této kapitole bakalářské práce jsme se věnovali celkovému sebepojetí člověka, stručně jsme zde popsali fenomén „Já“ a snažili se tento pojem odlišit od pojmu sebepojetí. Dále jsme se věnovali sebepojetí, které je složkou našeho Já. Následovně jsme se věnovali vymezení a definici pojmu sebepojetí. Poté jsme se ve stručnosti věnovali identitě člověka a popsali jsme její tři základní složky v kontextu sebepojetí. V následující podkapitole jsme popisovali tři základní aspekty sebepojetí – kognitivní (sebepoznání), emoční (sebehodnocení) a konativní (seberegulace). Na závěr této kapitoly jsme se věnovali významu a úloze sebepojetí pro člověka. Tato kapitola teoretické části sloužila k přiblížení sebepojetí, jelikož následující kapitola body image (tělesné sebepojetí) s ním úzce souvisí. Celkovému sebepojetí se již nebudeme věnovat více do hloubky, jelikož se jedná o velice složité téma, které přesahuje rámec naší práce. V následující kapitole teoretické části této práce se budeme věnovat problematice body image (tělesného sebepojetí), která je s celkovým sebepojetím silně provázána.

2 BODY IMAGE

Tato kapitola bakalářské práce se věnuje tématu „body image“, tento pojem můžeme do češtiny přeložit jako „obraz těla“ nebo se také často používá pojem tělesné sebepojetí. Lidské tělo je objektem sociálního a kulturního prostředí a v dnešní době plné sociálních sítí je na něj vyvíjen čím dál větší nátlak, který významně ovlivňuje u člověka vnímání vlastního těla a jeho hodnocení. V současné době je tělo vnímáno spíše jako designerský produkt a objekt, do kterého je potřeba investovat, protože to společnost vyžaduje. Muži chtějí být svalnatější, ženy si naopak přejí být hubenější a co nejvíce se přiblížit současným ideálům krásy, které jsou mnohdy pro člověka nedosažitelné z různých důvodů. Body image výrazně ovlivňuje sebevědomí a celkové sebepojetí člověka. Již v minulosti se lidé pokoušeli na základě tělesného vzhledu odhadnout charakter a chování člověka, například obézní člověk byl dříve považován za veselého a dobrosrdečného člověka. Vědci se této problematice věnovali desetiletí a panovaly mezi nimi spory o tom, zda existuje vztah mezi tělesným typem a vlastnostmi člověka, v dnešní době již převládá názor, že tomu tak není. Přesto se v dnešní společnosti stále objevují stereotypy, podle kterých jsou lidé vnímáni a posuzováni v souvislosti s jejich tělem. Příkladem může být to, že obézní člověk je v dnešní době spíše vnímán jako člověk líný, který nemá dostatečnou vůli na to, aby se svým tělem něco dělal. Tělesné sebepojetí a naše tělo je velmi významnou a neoddelitelnou součástí našeho celkového sebepojetí. Je důležité, aby se jsme se naučili mít své tělo rádi, neboť je neoddelitelnou součástí naší osoby a je to výhradně naše prostředí, ve kterém žijeme svůj život. Pokud své tělo rádi nemáme a jsme s ním nespokojeni, tak se vystavujeme riziku neustálé nespokojenosti a z toho plynoucího stresu, který nás vede k častou zoufalému a nezdravému chování k vlastnímu tělu (Fialová, Krch, 2012; Grogan, 2000; Krch, 2010). I přes to, že se jedná o velice aktuální téma, tak mu v dnešní době v České republice není věnována tak velká pozornost, jakou by si tato problematika zasloužila. Pozitivní zprávou je to, že se v současnosti stále zvyšuje zájem o výzkum tělesného sebepojetí a celkově člověka a jeho vztahu k vlastnímu tělu z pohledu psychologie, sociologie a dalších sociálních věd.

2.1 Definice a vymezení pojmu body image

Průkopníkem ve zkoumání psychologických a sociologických aspektů těla je Paul Schilder, který se této problematice začal věnovat ve dvacátých letech 20. století. Stal se tak prvním vědcem, který se zabýval prožíváním těla v kontextu psychologie a sociologie. Do té doby

byl výzkum vnímání tělesného obrazu zaměřen převážně na proces narušeného vnímání těla v důsledku poškození mozku (Grogan, 2000). Schilder (1950, In Grogan, 2000, s. 11) tvrdí, že „*vnímání obrazu těla není jen kognitivní konstrukce, ale také odraz postojů člověka k ostatním lidem a interakcí s nimi.*“ Pojem „body image“ začali vědci používat od roku 1950, tímto pojmem označovali například vnímání přitažlivosti svého těla, vnímání tělesných vjemů a různých způsobů smýšlení člověka o vlastním těle. Hrachovinová a Chudobová (2004) ve své přehledové studii „Body image a možnosti jeho měření“ poukazují na terminologickou nejednotnost v oblasti výzkumu vnímání těla. V zahraniční literatuře se často vyskytují následující pojmy: body self, body schema, body image, physical self, body dissatisfaction a mnoho dalších. Fialová (2001, In Hrachovinová a Chudobová, 2004) poukazuje na to, že toto nepřesné užívání termínů je kritizováno mnoho autory, vede totiž často ke špatnému pochopení této problematiky. Pochopení znesnadňuje také to, že různí autoři používají stejné termíny pro různé obsahy či různé termíny pro stejné obsahy. Hrachovinová a Chudobová (2004) uvádí jako nejčastější překlad pojmu body image do češtiny jako **představa o vlastním těle, tělesné schéma** či **tělesné sebepojetí**. Schilder definuje způsob vnímání těla následovně: „*obraz vlastního těla, který si vytváříme v myslí, to znamená způsob, jakým se tělo jeví nám samým*“ (Schilder 1950, s. 11, In Grogan, 2000, s. 11). Sarah Grogan (2000, s. 11) uvádí následující definici pojmu body image: „*Body image je způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí.*“. V České republice se tělesnému sebepojetí (body image) podrobně věnuje Ludmila Fialová, která je v této oblasti velice významnou autorkou. Fialová (2006, s. 51) definuje tělesné sebepojetí následovně: „*Tělesné sebepojetí chápeme jako vytváření vlastního obrazu o svém těle a postoje k němu. Zahrnuje v sobě postoj okolí i vlastní uvědomění si těla a jeho hodnocení. Toto tělesné sebepojetí je součástí celkového sebepojetí.*“ Problematika vnímání a prožívání vlastního těla je posledních letech předmětem zájmu sociologických a psychologických výzkumů, jedná se o psychologický fenomén, který je významně ovlivňován společenskými faktory (Grogan, 2000).

V následujících podkapitolách se budeme věnovat problematice, která souvisí s body image. Budeme se věnovat jeho složkám, vývoji body image a sebepojetí během pubescence a adolescence, body shamingu a faktorům, které body image ovlivňují. Součástí této kapitoly budou také důsledky nespokojenosti s vlastním tělem.

2.2 Základní aspekty a složky body image

Z výše uvedených definic můžeme body image obrazně chápat jako postoj ke svému tělu. Tento postoj má podobné aspekty jako celkové sebepojetí, které jsme popisovali v první kapitole. Obdobně můžeme rozdělit i body image. **Kognitivní aspekt** značí **poznání našeho těla**, známe jeho rozměry, tvary a celkově si uvědomujeme jeho obraz. **Emoční aspekt vyjadřuje to, jak své tělo hodnotíme**, zda jsme sním spokojeni či nespokojeni po vzhledové nebo výkonnostní stránce. Poslední aspekt tělesného sebepojetí je **konativní**, který můžeme přirovnat k chování ke vlastnímu tělu. Jedná se například o to, jak o své tělo pečujeme, zda jsme fyzicky aktivní, zda dbáme na zdravý životní styl a další činnosti, které jsou zaměřeny na chování k našemu tělu. (Fialová a Krch, 2012)

Základní složky body image můžeme obecně rozčlenit na **zdraví, zdatnost a vzhled** (Fialová a Krch, 2012). **Zdraví** je podle světové zdravotnické organizace (WHO, 1948) definováno následovně „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (well – being), a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.*“ Fialová (2006) zmiňuje subjektivní a objektivní aspekt zdraví. Subjektivní aspekt určuje to, jak svůj zdravotní stav vnímáme my samotní, zda se cítíme dobře, plní síly a neobtěžují nás žádné zdravotní potíže. Objektivní aspekt značí názor ostatních na náš zdravotní stav, mohou to být například lékaři, ale i rodinní příslušníci či ostatní lidé, kteří náš zdravotní stav posuzují. Dále poukazuje na úzkou souvislost psychického a fyzického zdraví a jejich vzájemnou podmíněnost. Fialová také poukazuje na skutečnost, že někteří lidé svůj tělesný vzhled staví před své zdraví, a k dosažení ideálního tělesného vzhledu se uchylují ke zdraví škodlivému chování.

Zdatnost můžeme chápat jako funkčnost a výkonnost našeho těla (Fialová a Krch, 2012). Fialová (2006, s. 84) zmiňuje nejpodstatnější determinanty zdatnosti: „*Za nejdůležitější součásti zdatnosti jsou považovány: kardiopulmonální vytrvalost, svalová síla, vytrvalost a kloubní pohyblivost.*“ Fialová (2006) v souvislosti se zdatností zmiňuje její vztah s psychickou vyrovnaností a spokojeností, uvádí, že lidé, kteří se cítí v dobré fyzické kondici bývají se sebou samými spokojenější.

Vzhled je významným faktorem, který signifikantně ovlivňuje celkové sebepojetí člověka. Touha po dosažení ideálního tělesného vzhledu nás může motivovat k zdravému stylu života, ale také může zásadně poškodit naše tělo i zdraví. V dnešní době se člověk prezentuje svým vzhledem, muži si přejí být svalnatější, vyšší a štíhlejší v pase, a chtějí se co nejvíce

přiblížit svalnatému, vysokému a vysportovanému ideálu krásy (Fialová, 2006). Na ženský vzhled a krásu klade dnešní společnost velký důraz, a na ženy je vyvíjen nátlak, aby se přiblížily co nejvíce současnému ideálu krásy. Tento nátlak na ženy je vyvíjen již staletí, a vždy bylo po nich požadováno, aby své tělo přizpůsobily soudobým ideálům krásy a trendům. Studie ukazují, že většina žen je svým vzhledem a tělem nespokojena a přejí si, aby měli štíhlejší postavu (Grogan, 2016). Fialová a Krch (2012) poukazují na to, že vzhled je pro jedince nejdůležitější v období puberty a adolescence, tato období bývají pro jedince po tělesné stránce a spokojenosti s ní velmi náročná.

2.3 Body image a jeho vliv na sebepojetí v období dospívání

Tato podkapitola se bude věnovat rizikovému období vývoje sebepojetí u člověka, což je období dospívání (pubescence a adolescence). Věnována bude pozornost především změnám v tělesnosti u pubescentů a adolescentů a tomu, jak tyto změny vnímají.

2.3.1 Pubescence

Toto vývojové období je pro jedince, kteří jím prochází náročné. Pubescence bývá také označována jako raná adolescence, časově je toto období vymezeno mezi 11. - 15. rokem života. V tomto období se dítě stává člověkem, který je schopný reprodukce. Dochází během něj k výrazné tělesné proměně, která může vést ke ztrátě nebo omezení sebejistoty. Začínají se vyvíjet sekundární pohlavní znaky a jedinec pohlavně dozrává. Tato tělesná změna je podnětem ke změně celkového sebepojetí jedince. Jedinec prochází také hormonálními změnami, které ovlivňují jeho emoční prožívání. Hormonální změny bývají znatelnější u dívek, které v důsledku těchto změn mohou být emočně nestálější. U chlapců se sekundární pohlavní znaky začínají proměňovat v období 11-12 let, dívky tyto změny začínají prožívat přibližně v období 10 let. Během pubescence také dochází ke zrychlení růstu, který má za důsledek změny v proporcích těla. Tato proměna zevnějšku je pro člověka významná, jelikož jeho tělesný vzhled je součástí jeho identity a tyto změny jedinec intenzivně prožívá. Na tuto proměnu reaguje i okolí pubescenta, zejména rodiče a vrstevníci. Tyto reakce jsou různé a přispívají k ovlivnění sebepojetí, pokud jsou negativní, tak jedinec svou proměnu vnímá také negativně, což má za důsledek zhoršení jeho sebehodnocení. Proměna zevnějšku u pubescentů má i sociální význam, pro chlapce je důležitý zejména růst svalů, jejich rozvoj a výška postavy. V tomto věku je míra prestiže jedince závislá na jeho fyzickém vzhledu a síle, tudíž se silnějším a vyšším chlapcům dostává většího uznání od vrstevníků. Tělesný vzhled pubescentů má pro ně subjektivní význam,

který během dospívání roste. Zaměřují se na své tělo, snaží se dosáhnout toho, aby vypadali co nejlépe, porovnávají se s vrstevnickým standardem atraktivity a snaží se co nejvíce přizpůsobit trendům a ideálům krásy. Svým vzhledem se dívky zabývají ve vyšší míře než chlapci. V tomto období se oslabuje vliv rodičů a pro jedince jsou důležitější názory jeho vrstevníků (Vágnerová a Lisá, 2021). Thorová (2015) poukazuje na důležitost tělesného vzhledu a body image v období dospívání, uvádí jeho vliv na vývoj identity a popisuje jej jako neoddelitelnou součást prezentace osobnosti.

2.3.2 Adolescence

Pozdní adolescence je časově vymezena od 15 let do 20 let. V této fázi dospívání se adolescent hlavně zaměřuje na hledání vlastní identity a prochází složitou psychosociální proměnou, jelikož se mění jeho společenská pozice a osobnost. Je to také věk, ve kterém dochází k prvnímu pohlavnímu styku, tudíž se do popředí dostává potřeba být sexuálně atraktivní a přitažlivý pro opačné pohlaví. Během tohoto období se člověk setkává s významnými sociálními událostmi jako je například ukončení středoškolského vzdělání a následný vstup do zaměstnání či další studium. Velice významným mezníkem je dosažení plnoletosti, které znamená také výraznou změnu v přístupu okolí a vnímání sebe samého, jelikož je dotyčný najednou považován za dospělého. Co se týče body image v adolescenci, tak je dosti důležitou součástí identity i v této fázi. Vzhled je pro adolescenty cílem a prostředkem, adolescent pocítuje potřebu dobře vypadat a líbit se sobě i ostatním, jelikož je to potřebné k dosažení určité sociální prestiže. V zájmu jedince je se co nejvíce přiblížit stanové normě atraktivity, která je od něj požadována společností. V médiích je vyobrazován určitý ideál krásy, se kterým se chtějí co nejvíce ztotožnit, krása je prezentována jako úkol a cíl, kterého je potřeba dosáhnout. Pokud tohoto ideálu není dosaženo, tak přichází často frustrace a může dojít zhoršení sebeúcty, sebevědomí a celkového sebepojetí. Jedinec může trpět úzkostmi, pocitem selhání a zklamání, a může taky dojít k autoagresi (Vágnerová a Lisá, 2021). Krch (2010) tuto fázi vývoje popisuje jako nebezpečný věk. Toto období je kritické pro rozvoj počátků poruch příjmu potravy, ohroženi jsou pubescenti i adolescenti, kteří jsou v tomto úseku života emočně labilnější a zranitelnější. Každá negativní reakce na jejich vzhled pro ně může být určující a může snížit jejich sebedůvěru. Nízká sebedůvěra následně může vyústit ke snahám svůj vzhled zlepšit a co nejvíce se přiblížit vrstevnickému standardu atraktivity a současnému standardu krásy. Tyto snahy mohou vést často k nezdravému chování, které poškozuje zdraví (drastické diety, nadměrná fyzická aktivita, přejídání, tetování a další). Děvčata

v tomto věku si přejí být spíše vyhublá, než aby se snažily dosáhnout normální váhy. Krch (2016) v přehledovém článku uvádí, že poruchy příjmu potravy v současnosti patří mezi nejčastější a nejzávažnější problémy dívek v období dospívání a mladých žen. Zmiňuje, že na konci puberty vykazuje anorektické příznaky přibližně 6 % dívek, přičemž téměř 4 % žen trpěly v průběhu života mentální anorexií. U chlapců nejsou poruchy příjmu potravy tak časté jako u dívek, chlapci tvoří méně než 10 % nemocných. Poukazuje zde také na to, že u dívek souvisí rozvoj PPP spíše s držením diet, zatímco u chlapců se jedná o nadměrnou fyzickou zátěž.

V následující podkapitole se zaměříme na faktory, které ovlivňují body image člověka. Tato podkapitola se bude věnovat převážně faktorům ovlivňující body image adolescentů, jelikož toto období je velice rizikové.

2.4 Faktory ovlivňující body image adolescentů

Výzkumná šetření věnují v posledních letech zvýšenou pozornost rizikovým faktorům ovlivňujícím vývoj body image a nespokojenosti s tělem u adolescentů. Tyto faktory jsou rozdělovány do tří základních skupin. První skupinou jsou individuální faktory, které lze ještě dělit na biologické a psychologické. Dále jsou to faktory sociokulturní a faktory související s rodinnou. (Rašticová, 2009)

2.4.1 Individuální rizikové faktory

Mezi individuální faktory řadíme faktory biologické a psychologické. Biologické rizikové faktory mohou být například genetické předpoklady, období pubescence a adolescence nebo neurobiologické faktory (Thomson a Smolak, 2001, In Rašticová, 2009). Zejména problémovým faktorem bývá již zmiňované období adolescence, jelikož dochází k výrazným tělesným proměnám, se kterými se jedinec ne vždy ztotožňuje a jsou mu mnohdy nepříjemné a mohou být příčinou nespokojenosti s vlastním tělem, která může vést i ke vzniku poruch příjmu potravy. U dívek je toto období rizikovější, jelikož se během dospívání jejich tělo spíše oddaluje ideálům krásy v důsledku tvoření tukové tkáně narozdíl od chlapců, kteří se mu v důsledku vývoje svalstva spíše přibližují (Vágnerová a Lisá, 2021). Období adolescence zmiňují jako rizikové období i další autoři a panuje všeobecná shoda v tom, že tato fáze je riziková pro počátek rozvoje poruch příjmu potravy a negativní vnímání vlastního těla. Krch (2010) tento věk označuje jako „nebezpečný věk“. Rašticová (2009) poukazuje také na psychologické faktory jako jsou

deprese, neschopnost překonávat problémy a zvládat stres nebo traumatické zážitky, které mohou ovlivnit celkové sebepojetí jedince, tudíž i jeho tělesné sebepojetí.

2.4.2 Sociokulturní rizikové faktory

Jedinec je během dospívání ovlivněn různými sociokulturními faktory, které mají dopad na jeho tělesné sebepojetí. Mezi nejčastější z nich se řadí například vliv vrstevníků nebo médií. Období dospívání je obdobím, kdy je mládež náchylnější na kulturní vlivy, jelikož jsou emocionálně labilnější a hledají vlastní identitu, v důsledku toho se snaží co nejvíce přiblížit vzorům a požadavkům, které jsou diktovány společností. Důležitým faktorem je **vliv vrstevníků**, v období dospívání dochází totiž k větší orientaci na své přátele a další vrstevníky, od kterých dospívající vyžadují pozornost, přijetí a respekt. Vrstevnické vlivy mohou působit přímo i nepřímo na body image jedince. Mezi přímé ovlivňování vrstevníky můžeme zařadit například sociální porovnávání sebe samého s ostatními vrstevníky. Dochází k porovnávání vlastního těla s tělem kamaráda nebo ostatních vrstevníků, adolescenti si přejí, aby mohli nosit stejnou velikost oblečení jako oni, mít stejně krásnou postavu nebo dosahovat stejných výkonů jako oni. Zvláště poškozujícím vlivem ze strany vrstevníků je posměch a narážky na tělesný vzhled jedince. Dotyčný může být vysmíván za svou váhu, oblečení, stavbu těla nebo například problémovou pleť, toto chování ze strany vrstevníků má silný negativní dopad na body image jedince (Ata et al., 2011). Velice významným faktorem ovlivňující body image je **vliv médií**. Současná média jsou přeplněná fotkami dokonalých ženských i mužských těl, které jsou nám každý den prezentovány na sociálních sítích, v reklamách či časopisech. Lidé na těchto fotkách mají božské postavy s dokonalými tvary, bezproblémovou pleť, skvělé účesy či dokonale bílé zuby. Tento obraz je nám předkládán denně a může výrazně ovlivnit náš pohled na vlastní tělo. Každý z nás může vnímat to, jak média nastavují trendy v oblasti krásy a vzhledu, a jak krásu a dokonalá těla vyzdvihují a propagují, na rozdíl od nedokonalostí, které označují jako problém, kterého je potřeba se zbavit. Problematikou vlivu médií na body image člověka se zabývalo velké množství studií, které přinesly zajímavé výsledky. Bylo například zjištěno, že média a vrstevníci ovlivňují body image již u pětiletých až osmiletých dívek (Dohnt, Tiggemann, 2006, In Rašticová, 2009). Novák (2010) shrnuje velké množství studií, které prokázaly, že vliv médií propagujících kult štíhlosti vede u žen k poruchám body image. Dále poukazuje na studie, které prokázaly skutečnost, že ženy jsou prostřednictvím médií více manipulovatelné než muži. Další studie, které Novák zmiňuje prokázaly, že zobrazování krásných štíhlých těl modelek v médiích vede u žen k poklesu

sebeúcty, zvyšuje u nich stres, pocit nejistoty a vede k nespokojenosti s vlastním tělem. Rašticová (2009) zmiňuje výsledky výzkumu, ve kterém byly respondentům předkládány fotografie štíhlých lidí s ideální postavou. Respondenti po shlédnutí těchto fotografií vykazovali signifikantně vyšší nespokojenost se svou postavou. Následně jim byly předloženy fotografie obézních lidí, kteří nedisponovali tak dokonalou postavou jako ti na předchozích fotografiích. Po tom, co respondenti viděli tyto fotografie, tak vykazovali signifikantně vyšší spokojenost se svým tělem. Tento výsledek byl znatelnější u žen, ale byl prokázán i u mužů. Na silný vliv médií na body image poukazují i další autoři jako jsou například Fialová a Krch (2012), Grogan (2016) nebo Ata et al. (2011). Vzhledem k rozšíření sociálních sítí v životě dnešních adolescentů, můžeme média vnímat jako velice rizikový faktor, který může mít zásadní dopad na tělesné sebepojetí dospívajících, jelikož na nich denně pozorují desítky dokonalých profilů influencerů, kteří mají skvělé postavy a propagují mnohdy nezdravé produkty, díky kterým této postavy dosáhli.

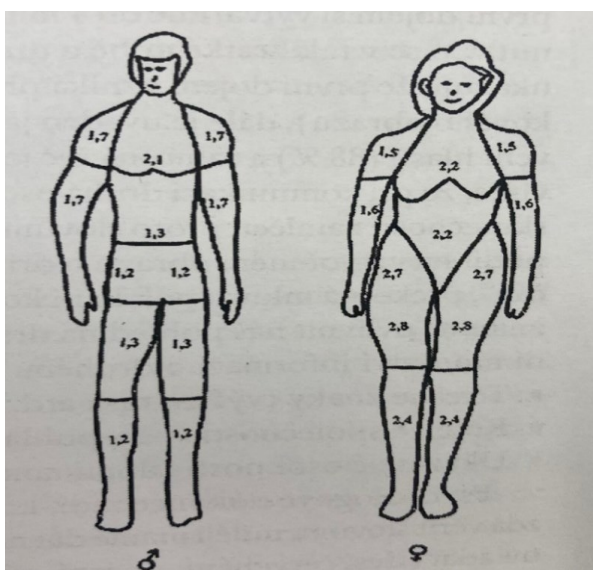
2.4.3 Rodinné rizikové faktory

Vliv rodinných vztahů na body image hraje významnou roli i v období adolescence, i přes to, že se v tomto období vliv rodiny spíše oslabuje a převyšuje jej vliv vrstevníků. Prostředí rodiny a chování v ní může ovlivnit tělesné sebepojetí adolescentů velmi výrazně. Rodiče mohou ovlivňovat spokojenost těla svého potomka přímými i nepřímými způsoby. Mezi přímé způsoby můžeme zařadit například komentování tělesného vzhledu dotyčného nebo dokonce negativní narážky na jeho tělesný vzhled. Tyto narážky se nemusí týkat nutně vzhledu, ale mohou se týkat třeba i jídla, komentování toho, jak často dotyčný jí a co jí. Pouhé popíchnutí typu „ty už zase jíš?“ ze strany sourozenců či rodičů může mít dopad na stravovací návyky dotyčného. Stravovací návyky adolescentů mohou být ovlivněny také tím, že vidí u rodičů, že drží dietu. Pokud jeden z rodičů dodržuje dietní stravu, tak je pravděpodobné, že to u jejich potomků vyvolá obavy o jejich hmotnost a tělesný vzhled, a budou dodržovat určité stravovací návyky za účelem kontrolování vlastní váhy po vzoru rodičů. Velký problém nastává, když se rodiče rozhodnou své dítě nutit k redukci své tělesné hmotnosti nebo dalším změnám jejich těla či stravovacích návyků. Studie zkoumající tuto problematiku uvádí, že většina rodičů své dítě nikdy k žádným dietám či změnám těla nenutila, ale přibližně čtvrtina rodičů přiznala, že své dítě už k dietě nutili, někteří uvedli, že dokonce často. Pozdější výzkumy prokázaly, že povzbuzování mladistvých k dietě ze strany rodičů má negativní dopad na jejich body image. (Ata et al., 2011)

2.5 Rozdíly v body image u mužů a žen

Výzkumná šetření zkoumající téma body image zjistily, že největší rozdíly v body image se vyskytují u mužů a žen (Fialová a Krch, 2012). Genderové odlišnosti v tělesném sebepojetí jsou dobře zdokumentovány v literatuře, která se touto problematikou zabývá, tato literatura poukazuje na to, že muži a ženy na své tělo pohlíží z rozdílných perspektiv a jinak jej hodnotí (Calogero a Thompson, 2010). Calogero a Thompson (2010) poukazují na **tři konkrétní způsoby nahlížení na tělo u mužů a žen**, které dobře znázorňují rozdíly ve vnímání těla u obou pohlaví. První způsob je autory označen jako „**Fragmented vs. Functional**“, což můžeme přeložit do češtiny jako „roztržštěné vs. funkční“. Tento způsob vnímání těla spočívá v tom, že ženy mají tendenci své tělo hodnotit po jednotlivých částech (fragmentech) a nevnímají jej jako funkční celek, například „nenávidím své boky, štve mě, jak mám malá prsa“ a další. Muži na rozdíl od žen mají spíše tendenci své tělo hodnotit jako funkční celek a pohlížet na něj více holisticky, kupříkladu „podívej, jak jsem silný“. Obecně tedy můžeme říci, že muži na své tělo pohlíží jako na spolupracující funkční celek, zatímco ženy jej spíše vnímají jako soubor částí, které vnímají odlišně. Jako další rozdílný způsob vnímání těla u mužů a žen Calogero a Thompson uvádí jako „**Third person vs. First person**“, česky „**Třetí osoba vs. První osoba**“. Jsou evidovány důkazy, které říkají, že ženy mají větší tendenci nahlížet na svá těla z pohledu třetí osoby, to znamená, že své tělo vnímají a hodnotí z pohledu jiných žen a jejich těl, v důsledku toho dochází i k porovnávání se s těmito těly (Eck, 2003; McKinley a Hyde, 1996, In Calogero a Thompson, 2010). Studie poukazují na to, že ženy toto externí pozorování provádí ve vyšší míře než muži (Calogero a Watson, 2009; Miller, Murphy a Buss, 1981, In Calogero a Thompson, 2010). Dalším významným rozdílným způsobem vnímání těla u mužů a žen je „**Overestimate vs. Underestimate**“, což znamená **přeceňování vs. podceňování**. Odborníci se shodují, že v západních společnostech mají ženy tendenci přeceňovat velikost vlastního těla a jeho jednotlivých částí signifikantně více, než je tomu tak u mužů (Thompson et al., 1999, In Calogero a Thompson, 2010), ale naopak muži mají přesně opačný problém, jelikož své jednotlivé partie těla spíše podceňují a vnímají je menší, než ve skutečnosti jsou, například u velikosti svalů (Betz, Mintz a Speakmon, 1994, In Calogero a Thompson, 2010). Grover, Keel, a Mitchel (2003, In Calogero a Thompson, 2010) ve svém výzkumu zjistili, že ženy s normální hmotností se považují za těžší než muži s normální hmotností i přes to, že se jejich BMI nijak výrazně nelišilo. Z toho můžeme usoudit, že ženy jsou ke své váze kritičtější než muži a považují se za těžší či pevnější, než ve skutečnosti

jsou. Sarah Grogan (2016) ve své knize popisuje výsledky studií zaměřených na zkoumání spokojenosti žen s vlastním tělem. Výsledky těchto šetření ukazují na to, že většina žen ze západní společnosti se svým tělem není spokojena a přála by si být štíhlejší, než je v současnosti, nejvíce problematické oblasti těla jsou pro ně stehna, boky a břicho. Ženy se snaží dosáhnout štíhlé postavy nejčastěji pomocí redukčních diet či dokonce pomocí hladovění. Podobné výsledky přinesly i výzkumy realizované v Austrálii nebo v Americe. U mužské populace Groganová popisuje ideální mužskou postavu v západních společnostech jako štíhlou, ale přes to svalnatou, naopak mohutná příliš svalnatá postava není žádána. Studie, které se zabývaly spokojeností mužů s tělem přinesly výsledky, ze kterých vyplývá, že podstatná část mužů je nespokojená s určitými částmi svého těla, nejčastěji se jedná o vrchní části těla (bicepsy, prsní svalstvo, ramena a celkově tvrdost svalů). Nejčastější způsob, kterým se muži snaží dosáhnout ideálnější postavy je fyzická aktivita, na rozdíl od žen, které spíše tíhnou k dietám. Dotazníkové studie ukázaly, že 65 % britských středoškolských chlapců cvičí výhradně kvůli zlepšení své postavy. Fialová a Krch (2012) poukazují na to, že muži jsou se svým tělesným vzhledem spokojenější a mají menší výhrady k různým částem jejich těla. Zejména jsou u mužů problémovější vrchní partie těla jako prsní svalstvo a ramena. Ženy jsou kritičtější ke spodním partiím těla jako jsou stehna a břicho. Toto tvrzení souhlasí i s výsledky studií, které prezentuje již výše zmiňovaná Sarah Groganová. Z obrázku níže vyplívá rozdíl v průměrné spokojenosti s určitými partiemi těla u mužů a žen, hodnocení probíhalo na škále 1-5, kdy 1= naprostá spokojenost a 5= naprostá nespokojenost.



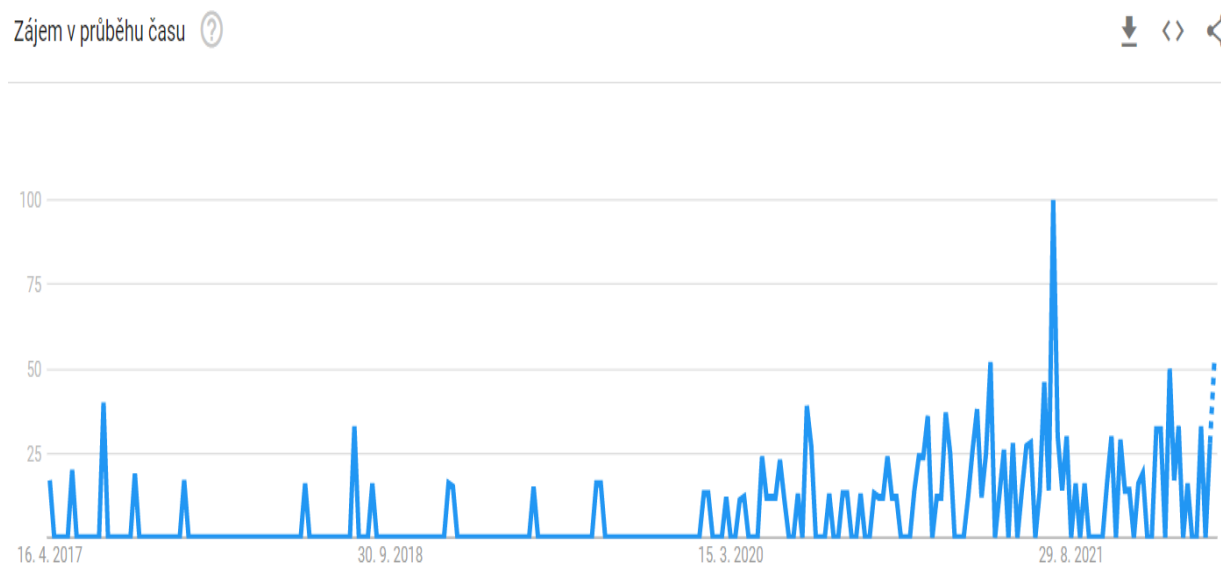
Obrázek 1 Rozdíly v průměrné spokojenosti s částmi těla podle pohlaví

(Fialová a Krch, 2012, s. 33)

2.6 Body shaming

Doba globalizace přinesla společnosti díky různým mediálním obsahům často shledávaným na internetu, sociálních sítích a televizi, nový pohled a spolu s ním určitá měřítko, která platí téměř pro všechno, například především v oblasti módy, životního stylu nebo v oblasti ideálů krásy. Na jednotlivce jsou vyvíjeny obrovské sociální tlaky, aby se přizpůsobil ideálnímu tvaru těla, který je často nedosažitelný. Beauty standard ve společnosti dosáhl v posledních letech obrovské pozornosti jak u žen, tak i u mužů v různých intenzitách. Především západní společnost přikládá zevnějšku vysokou hodnotu a důležitost (Sugiati, 2019). Především ženy si většinou přivlastňují tyto sociální perspektivy, které jim byly určeny, takže se stydí za svůj tělesný vzhled, nejsou spokojené nebo se dokonce cítí provinile (Yen et al., 2014), protože nejsou schopny splnit sociální očekávání a standardy společnosti. **Body shaming** je populární termín pro typ negativní sociální interakce, která se často vyskytuje na sociálních sítích. Lze jej popsat jako akt zesměšňování nebo ponižování člověka na základě jeho fyzického vzhledu. Někdy člověk vyjadřuje negativní názory či komentáře na tělesný vzhled jedince, aniž by mu chtěl nutně ublížit, avšak přesto jedinec tyto komentáře vnímá negativně. Body shaming se může pohybovat od dobře míněných rad až po urážlivé poznámky a může se vyskytovat jak v on-line tak i off-line prostředí (Sugiati, 2019). Z angličtiny je body shaming přeložen jako zahanbování těla. Jde o pocit hanby, který nastává, pokud něčí úsudek nesplňuje individuální očekávání ideálního fyzického vzhledu, díky čemuž se dotyčná osoba cítí vůči sobě méněcenná. Obecně je body shaming projevem urážlivých, napadajících a ubližujících slov nebo výsměchu mířeného na tělo někoho jiného a lhostejné postoje k dotyčné osobě (Duarte, Pinto-Gouveia a Rodrigues, 2015). Existuje obecné smýšlení, že s lidmi, kteří dosáhli ve společnosti standardu krásy, bude zacházeno lépe, a lidé, kteří jsou označeni za méně atraktivní, budou společností neakceptováni, podceňováni, ignorováni nebo dokonce šikanováni (Yen et al., 2014). Yen et al. (2014) ve svém výzkumu zjistili, že nejenom obézní adolescenti čelí šikaně, nýbrž i pouze mírně zvýšené BMI bývá často asociováno s mnohem větší incidencí šikany, než je tak u jejich hubených spolužáků. Spousta studií se zabývala důsledky body shamingu na zdraví a chování jednotlivců. Bylo například zjištěno, že body shaming snižuje sebevědomí, zvyšuje úroveň nejistoty, úzkosti a vede až k depresivním stavům (Gam et al., 2020). Body shaming také může vést k antisociálnímu chování, oběti se co nejvíce vyhýbají sociálnímu kontaktu kvůli pocitům méněcennosti a strachu ze sociálního úsudku a negativních reakcí ostatních (Duarte, Pinto-Gouveia a Rodrigues, 2015; Gam et al., 2020). Termín body

shaming je ve společnosti stále populárnějším a častěji vyhledávaným výrazem, což dokazuje i tento graf z Google Trends (Google Trends, 2022). Z grafu je patrné, že v České republice frekvence hledaného výrazu „body shaming“ v internetovém vyhledávači Google vykazuje od roku 2017 stálý nárůst.



Obrázek 2 Frekvence vyhledávání pojmu body shaming v ČR republice za posledních 5 let
Snímek obrazovky z Google Trends (Google Trends, 2022)

2.7 Důsledky negativního body image a související poruchy

Člověk si svůj body image vytváří převážně na základě porovnávání se se současnými ideály krásy, snaží se co nejvíce své tělo tomuto ideálu přiblížit a zdokonalit jej. Lidé jsou pod neustálým tlakem společnosti, který v současnosti silně medializuje ideál krásy a vyžaduje co největší přiblížení se tomuto obrazu. To člověka vede k větší důslednosti v péči o vlastní tělo a vzhled. Ve snaze přiblížit se tomuto standardu atraktivit se lidé často uchylují k drastickým dietám, užívání nezdravých doplňků stravy, přehnané až nezdravé tělesné aktivitě a různým úpravám těla. Pokud se jedinci nedaří tohoto ideálu dosáhnout, tak to ovlivňuje zásadně jeho sebevědomí, sebehodnocení a celkové sebepojetí. Dotyční jsou se svým tělem nespokojení, přestávají se líbit sobě samotným a pocítují nedostatek uznání. Studie zabývající se tělesnou spokojeností prokázaly vztah mezi nespokojeností s vlastním tělem a nízkým sebevědomím a úzkostnými stavy (Fialová a Krch, 2012). Další studie dokázaly vztah mezi tělesnou nespokojeností, negativním sebehodnocením a poruchami příjmu potravy (Button, Loan, Davies, Songua-Barke, 1997, In Rašticová, 2009). Odmítání svého těla a nespokojenost s ním může vést až ke ztrátě veškerého sebevědomí,

a dokonce i smyslu života. Jedinec je demotivovaný, vyhýbá se společnosti a cítí se méněcenně. Dotyčný také bývá často podrážděný a vztahovačný, jelikož si myslí, že se okolí soustředí pouze na jeho nedokonalosti (Fialová a Krch, 2012). V následujících částech této podkapitoly se zaměříme na důsledky negativního body image, bude se jednat se především o nezdravé chování k tělu, jeho různé úpravy a také se ve stručnosti zaměříme na souvislosti body image a vývoje poruch příjmu potravy.

2.7.1 Nebezpečné diety

Příliš velká zaměřenost na vlastní tělo, hmotnost a snahy dosáhnout ideálního těla vedou člověka k často k nezdravému chování k vlastnímu tělu. Jedním z nejčastějších způsobů, kterým se snaží především ženy dosáhnout redukce hmotnosti jsou různé redukční diety, které mohou být pro tělo škodlivé. Krch (2010) na diety poukazuje jako na rizikový faktor vzniku poruch příjmu potravy. Krch se zde odkazuje dosavadní studie, které zjistily, že držení redukčních diet signifikantně zvyšuje riziko rozvoje poruch příjmu potravy jako je mentální anorexie či bulimie. V České republice dietu drží přibližně 20 % dívek ve věku 16 let, přičemž přibližně 60 % se někdy pokusilo redukční dietu držet. V Kanadě a Americe jsou tato čísla ještě větší, a to dokonce u nižší věkové hranice, osobní zkušenost s držením diety uvádí až 80 % teprve třináctiletých dívek, přičemž tuto zkušenost uvádí i 10 % chlapců. Fialová a Krch (2012) poukazují na nebezpečí drastických diet, jelikož při jejich držení ve formě hladovění tělo spotřebovává také vodu a svalovou hmotu. To má za důsledek, že tělo spíše stravuje vlastní svalovou hmotu, což vede k jejímu následnému úbytku, a ten vede k horší fyzické zdatnosti. Jelikož tělo v důsledku omezení přísunu energie spotřebovává zásoby bílkovin, tak je tak činěno i v neprospěch srdečního svalstva, což sebou nese riziko srdeční arytmie a dalších problémů se srdcem, které mohou vést až ke smrti. Velkým limitem hladovění je „jojo efekt“, tento pojem označuje proces vytváření tukových zásob tělem při obnovení přísunu energie. Tělo se tak připravuje na horší časy, jelikož si pamatuje drastické přesušení příjmu potravy v důsledku diety, tento efekt má za důsledek následné přibrání na tucích.

2.7.2 Dekorativní body modifikace

V dnešní době je zdobení našeho těla velice moderní především v období adolescence. Téměř každý z nás může říct, že někdy viděl člověka s tetováním, piercingem či jinou ozdobou těla. Tetování a piercing se staly velkým trendem, který chce mít na svém těle

spousta lidí, protože je to moderní a mají pocit, že strádají, když jej nemají. V dnešní době je už spíše vzácností potkat člověka, který žádné tetování nemá.

Tyto body modifikace však nejsou příliš v souladu se zdravým fungováním těla a mohou tělo i poškodit, v určitém smyslu můžeme najít souvislost mezi záměrným sebepoškozováním a těmito způsoby body modifikace (Fialová a Krch, 2012; Kriegelová, 2008). Společným aspektem u body modifikací může být například to, že si jedinec myslí, že bez této úpravy těla nebude dostatečně dobrý nebo přijímaný (Babikerová a Arnoldová, 1997, In Kriegelová, 2008). Jedná se tedy o sebepoškozující techniky za cílem zdobení vlastního těla, které mohou mít souvislost s nespokojeností s tělem. Při zkrášlování postavy pomocí těchto modifikací dochází k řezání kůže, jejímu propichování, leptání nebo dokonce amputaci. Například u piercingu dochází k propichování kůže, které může způsobit nejrůznější záněty, roztrhnutí kůže nebo omezení funkčnosti místa, kde je aplikován. U žen to mohou být například bradavky, kde hrozí nebezpečí ucpání mléčných žláz. U tetování dochází k penetraci kůže a hrozí riziko infekce, či přenosu různých nemocí jako je například žloutenka. Tyto rizika jsou ale redukována používáním jednorázových jehel, dezinfikováním prostředí a dalšími ochrannými pomůckami. Jako další způsob zdobení kůže můžeme uvést skarifikaci, což můžeme přeložit jako jizvení. Během skarifikace dochází k řezání či vypalování kůže (Fialová a Krch, 2012). Kriegelová (2008) poukazuje na to, že dekorativní modifikace těla nemusí být nutně známkou sebepoškozování. Tyto tělesné úpravy totiž slouží mnohdy ke společenské interakci a jedinec tuto dekoraci nijak neskrývá před okolím, naopak od záměrného sebepoškozování, kdy toto poškození těla bývá skrýváno před veřejností. Člověk většinou bývá na své tetování či piercing hrdý a chce jej ukázat okolnímu světu. Přesto se jedná o konvenčně přijímané poškozování vlastního těla za účelem jej ozdobit.

2.7.3 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy v současnosti patří mezi nejčastější a nejzávažnější problémy dospívajících, především dívky jsou tomuto riziku vystaveny v podstatně větší míře, než je tomu tak u chlapců (Krch, 2016). Krch (2010) zmiňuje důležitost genderu v této problematice, uvádí, že u žen je riziko výskytu poruch příjmu potravy mnohokrát vyšší než u mužů. Krch zde také zdůrazňuje v souvislosti s poruchami příjmu potravy rizikové období dospívání, které popisuje jako nebezpečný věk. V tomto období dochází k výrazným tělesným proměnám, které se zejména u dívek projevují přibíráním tělesného tuku, díky čemuž se oddalují stanovenému standardu atraktivity ve společnosti. Dívky

si v důsledku těchto tělesných změn přejí zhubnout a jejich cílem není zdravá funkční postava s tělesnou hmotností v normách, ale vyhublá postava, která hraničí se zdraví nebezpečnou hmotností. Fialová a Krch (2012) zmiňují problematiku poruch příjmu potravy i u chlapců, proti dívkám se chlapci liší v tom, že jejich cílem není hmotnost snížit, ale naopak zvýšit. Vzhledem k současnému ideálu mužské krásy, kterým je svalnatý a štíhlý muž s vyrýsovanou postavou, si chlapci přejí být stále větší, svalnatější a silnější. V důsledku touhy po stále větších svalech se chlapci uchylují k nezdravému chování. Mohou si vytvořit závislost na posilování, uchylovat se k používání anabolických steroidů, měnit pestrou stravu za různé doplňky stravy a další. V souvislosti s poruchami příjmu potravy se u chlapců mluví spíše o **Adonisově komplexu**. Adonisův komplex bývá také nazýván jako anorexie naruby, člověk trpící tímto syndromem má silně zkreslené představy o vlastním těle a připadá si neustále malý a slabý, v důsledku toho se především muži uchylují k nezdravým jídelním návykům a přehnanému cvičení, jak po stránce zátěže, tak po stránce frekvence prováděného cvičení. Jejich myšlenky neustále směřují k jejich vlastnímu svalstvu, jeho rozvoji a velikosti, často dochází také k zneužívání anabolických steroidů a dalších zakázaných látek za vidinou rychlého dosažení obrovských svalů. Tyto příznaky následně vedou k izolaci od společnosti, vnitřním problémům a zúžení ostatních zájmů (Papežová, 2018). U dívek se nejčastěji vyskytuje **mentální anorexie** a mentální **bulimie**. Krch (2016) uvádí, že přibližně 6 % dívek vykazuje na konci pubescence nějaké příznaky anorexie, přičemž zmiňuje že 4 % žen někdy během života trpěly mentální anorexií. Mentální anorexie je známá především záměrným snižováním hmotnosti až do fáze, kdy je tělesná hmotnost abnormálně nízká. Lidé trpící anorexií odmítají jídlo, protože mají chorobný strach z toho, že po jeho sněžení přiberou na váze. Mentální anorexie je velice závažné onemocnění, které sebou nese velké množství negativních následků ovlivňující zdraví dotyčného a může skončit i úmrtím. Negativní dopady na zdraví a kvalitu života jedince se mohou projevit zhoršením pleti, vyšší kazivostí zubů, srdečními obtížemi, sníženou imunitou, odvápněním kostí, zhoršenou funkcí orgánů a mnoho dalšími zdravotními problémy (Krch, 2010). Nespokojenost s tělem je s poruchami příjmu potravy úzce provázána, někteří autoři se přiklání k tomu, že nespokojenost s tělem je nutný předpoklad k rozvoji těchto poruch, ale není to samozřejmě jediná příčina vzniku poruch příjmu potravy (Novák, 2010).

V teoretické části této bakalářské práce jsme se věnovali v první kapitole celkovému sebepojetí člověka. Tomuto tématu jsme se věnovali z toho důvodu, že body image (tělesné sebepojetí) je nedílnou a podstatnou součástí celkového sebepojetí a výrazně jej může ovlivnit. Body image a sebepojetí jsou tedy úzce provázaná témata. V kapitole sebepojetí jsme se věnovali fenoménu „Já“ a jeho historii a stručnému vymezení. Na fenomén „Já“ jsme se zaměřili, protože sebepojetí je jedním z jeho aspektů, konkrétně se jedná o takzvané Já jako objekt („Me-self“). Následně jsme se již věnovali konkrétně sebepojetí, zaměřili jsme se na jeho definici a vymezení, zmiňujeme zde také jeho význam pro člověka. Dále se v textu věnujeme identitě a jejím třem základním složkám: sociální, psychické a tělesné. Následně jsme se v této kapitole věnovali třem základním aspektům sebepojetí: kognitivnímu, emočnímu a konativnímu. V aspektech sebepojetí jsme také popisovali pojmy sebepoznání, sebehodnocení, sebeúcta a další pojmy, které jsou často zkoumány i ve vztahu k body image. Tato kapitola byla popsána stručně, jelikož důkladnější a podrobnější popis by byl nad rámec této bakalářské práce. Dále jsme se v druhé kapitole věnovali problematice body image (tělesného sebepojetí). Jak již bylo zmiňováno tělesné sebepojetí je důležitou součástí celkového sebepojetí. Věnovali jsme se zde definici a vymezení pojmu body image, bylo zmíněno, jak tato problematika zasahuje do života člověka a jak ovlivňuje celkové sebepojetí. Dále jsme se věnovali třem základním aspektům body image, což je zdraví, vzhled a zdatnost. Následně jsme se v této kapitole zaměřili na to, jak se body image vyvíjí a ovlivňuje sebepojetí v období dospívání. Tomuto období jsme se věnovali z toho důvodu, že se naše bakalářská zaměřuje na žáky středních škol, kteří se nachází ve věku období dospívání. Dalším důvodem, proč jsme se zaměřili na toto období je skutečnost, že adolescence je nejvíce rizikové období, co se týče tělesných změn a celkového sebepojetí. Dále jsme se v této kapitole věnovali faktorům, které ovlivňují body image jedince, zaměřili jsme se především na faktory sociokulturní, individuální a rodinné. V práci se následně zabýváme hlavními rozdíly v body image u mužů a žen, jelikož gender je jeden z nejpodstatnějších faktorů ovlivňující vnímání vlastního těla. Věnovali jsme se také problematice body shamingu, jelikož hanobení něčího tělesného vzhledu je v současnosti stále častějším jevem, který může mít negativní dopad na psychiku jedince a může vést i k sociální izolaci jedince. V závěru teoretické části jsme se věnovali negativním dopadům, které může zapříčinit negativní body image jedince. Negativní body image může ovlivnit jeho celkové sebepojetí, pokud člověk není spokojen se svým zevněškem, tak to může zapříčinit celkovou nespokojenost se sebou samým a negativní postoj k vlastní osobě, který se následně projevuje sníženým sebevědomím

a sebeúctou. Tyto důsledky mohou zapříčinit sociální izolaci, rozvoj nezdravého chování k vlastnímu tělu, které může vést dokonce k poruchám příjmu potravy či sebepoškozování. Body image je tedy velice důležitou a vlivnou složkou celkového sebepojetí jedince, která je schopna ho ve velké míře ovlivnit, což může mít i zásadní negativní dopady na kvalitu života jedince jak v osobním životě, tak i v životě společenském.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 DESIGN VÝZKUMU

Naše výzkumné šetření se zaměřuje na téma **body image na středních školách**. Pojem body image můžeme do češtiny přeložit jako tělesné sebepojetí či obraz těla. Pokud bychom chtěli body image nějak definovat, tak jej můžeme popsat jako určité vytváření subjektivního obrazu svého těla, ke kterému zaujímáme určité postoje. Vytváříme si citové vazby ke svému tělu, hodnotíme jej a uvědomujeme si jej. Postoj k našemu tělu zaujímá i naše okolí, které může vnímání našeho vlastního těla a spokojenost s ním ovlivnit. Jedná se o velmi důležitou složku celkového sebepojetí člověka (Fialová, 2006). Toto téma je především předmětem zkoumání psychologických oborů, ale přesahuje i do jiných oborů jako je například sociologie, pedagogika či **sociální pedagogika**, jelikož důsledky negativního body image mohou ovlivnit postavení jedince ve společnosti, jeho celkové sebepojetí, výsledky ve škole nebo mohou vést k nezdravému chování k vlastnímu tělu. Tímto tématem se v České republice zabývají například Ludmila Fialová a Krch (2012), kteří ve své publikaci popisují důležitost tělesného sebepojetí a poukazují na to, že se jedná o jednu z nejvýznamnějších složek sebepojetí celkového. Krch (2000) zjistil, že nespokojeno s vlastním tělem je 34,3 % chlapců a 57,4 % dívek, jednalo se o středoškolské žáky s průměrným věkem 16,3 let. Také zjistil, že míra spokojenosti s vlastním tělem respondentů významně ovlivňuje a určuje jejich sebehodnocení a prožívání. Respondenti, kteří byli nespokojeni s vlastním tělesným vzhledem se projevovali nižším sebevědomím, a především u žen se nespokojenost se vzhledem projevovala i **horší kvalitou společenského života**. Dále se v České republice problematikou body image zabývají například Hrachovinová a Chudobová (2004) nebo Valášková a Ježek (2002). V České republice není na toto téma realizované tak velké množství výzkumů jako je tomu tak v zahraničí, většina tuzemských výzkumů a odborné literatury je staršího data. Ze zahraničních autorů zmíníme Sarah Grogan (2016), která ve své publikaci shrnuje výsledky různých zahraničních výzkumů týkajících se body image, které se nejčastěji věnují tomuto tématu v souvislosti s poruchami příjmu potravy, mediálními vlivy či psychickými potížemi. Grogan poukazuje na výskyt tělesné nespokojenosti u dívek již v osmi letech a poukazuje na dopady tělesné nespokojenosti na kvalitu života člověka. Častým tématem ve vztahu s body image, který Sarah Groganová zmiňuje, je dopad médií na vnímání vlastního těla. Poukazuje na silný mediální nátlak, který má negativní dopad na sebevědomí mužů a žen, a často bývá původcem nespokojenosti s vlastním tělem, jelikož společnost a média propagují určité ideály krásy ženského či

mužského těla, které jsou pro mnohé z nás nedosažitelné. Negativní dopad médií na body image potvrzují i studie, které Sarah Grogan ve své publikaci zmiňuje.

Body image je velmi aktuální téma, jehož aktuálnost a důležitost stále roste, jelikož jsme obklopeni obrovským množstvím mediálních vlivů, které mohou významně ovlivnit naše smýšlení o vlastním těle. V současnosti jsou především sociální sítě jako je například Instagram či Meta (Facebook) přeplněné takzvanými influencery, ke kterým vzhlíží především děti a adolescenti. Influenceři se na sítích prezentují svými dokonalými těly a celkově dokonalým vzhledem, kterého často dosahují pomocí nezdravých prostředků, které následně dětem a dospívajícím doporučují. Jejich fotky jsou plné retuší a úprav, díky kterým vypadají ještě dokonaleji a mají na svých fotkách desetitisíce pozitivních reakcí. Problémem se stává to, že většina jejich obdivovatelů by ráda vypadala jako oni. Když se jim takhle nedaří vypadat, tak to může vést k nespokojenosti s vlastním tělem, která může vést k nespokojenosti se sebou samým. Lidské tělo a jeho vzhled je v současnosti stále častějším a důležitějším tématem.

Z důvodu aktuálnosti a závažnosti tohoto tématu jsme se rozhodli zkoumat body image na středních školách, zaměřujeme se na to, jak jsou středoškoláci spokojeni se svým vzhledem, do jaké míry je pro ně důležitý, jakou hraje roli v jejich životech či jak se chovají k vlastnímu tělu. Věříme, že je důležité se tímto tématem zabývat, neboť výše zmiňované důsledky tělesné nespokojenosti mohou negativně ovlivnit kvalitu života člověka a jeho celkové sebepojetí. Toto téma shledáváme jako přínosné i pro sociální pedagogiku, neboť negativní důsledky nespokojenosti s tělem spadají do oblastí, kterými se sociální pedagogika zabývá.

3.1 Cíle výzkumu

Hlavním výzkumným cílem této bakalářské práce je **identifikovat tělesné sebepojetí (body image) žáků středních škol.**

Dále jsme stanovili následující dílčí výzkumné cíle:

1. **DVC1:** Zjistit míru spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u žáků středních škol
2. **DVC2:** Identifikovat míru významnosti tělesného vzhledu pro žáky středních škol
3. **DVC3:** Analyzovat, zda existuje rozdíl mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek.
4. **DVC4:** Identifikovat ideální ženskou a mužskou postavu z pohledu žáků středních škol

3.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Z námi stanovených cílů vychází naše výzkumné otázky a hypotézy.

Hlavní výzkumná otázka: Jaké je tělesné sebepojetí žáků středních škol?

Díličí výzkumné otázky:

1. **DVO1:** Jaká je míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u žáků středních škol?

H1: Míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u chlapců je vyšší než míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u dívek.

2. **DVO2:** Jakou míru významnosti žáci středních škol přikládají tělesnému vzhledu?
3. **DVO3:** Existuje rozdíl mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek?

H2: Mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, existuje rozdíl.

4. **DVO4:** Jaká je ideální ženská a mužská postava z pohledu žáků středních škol?

3.3 Pojetí výzkumu

Cílem našeho výzkumného šetření je identifikovat tělesné sebepojetí žáků středních škol, to znamená, že naším cílem je zjistit a popsat do jaké míry jsou se svým tělesným vzhledem spokojeni, do jaké míry je pro ně tělesný vzhled důležitý, jak vnímají jednotlivé partie svého těla nebo jaká postava je dle jejich názoru ideální. Předpokládáme, že existuje rozdíl v míře kladené významnosti na tělesný u dívek, a míře kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců. Z toho důvodu volíme **kvantitativní výzkumné pojetí**, jelikož nám umožňuje naplnit námi stanovené výzkumné cíle, otázky a testovat hypotézy. Kvantitativní výzkum umožňuje relativně časově nenáročný sběr dat, pracuje s číselnými údaji, zjišťuje množství a míru zkoumaných jevů. Vychází z již existujících teoretických východisek, které následně ověřuje, potvrzuje či vyvrací (Gavora, 2000). Díky kvantitativnímu výzkumnému šetření můžeme naše získaná data následně statisticky analyzovat a pomocí deskripce je interpretovat.

3.4 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor je tvořen žáky všech ročníků středních škol v České republice. Tyto střední školy mohou být veřejné i soukromé, důležitou podmínkou pro zařazení do výběru je to, aby se daná škola věnovala středoškolskému vzdělávání. Statistická ročenka školství ve svých výkonových ukazatelích ke školnímu roku 2021/2022 uvádí, že v České republice funguje celkem 1285 středních škol (Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2021/2022, © 2022) Dále uvádí, že v České republice ke školnímu roku 2021/2022 se na středních školách vzdělává 446 254 žáků.

Výběrový výzkumný soubor

Výběrovým souborem tohoto výzkumného šetření jsou žáci všech ročníků středních škol Jihomoravského kraje. V Jihomoravském kraji funguje k dnešnímu datu (08.04.2022) 125 středních škol (Rejstřík škol a školských zařízení, 2022). Ke školnímu roku 2021/2022 se na středních školách Jihomoravského kraje vzdělává 47 978 žáků (Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2021/2022, © 2022).

Pro náš výzkum volíme **dostupný výběr**, nevýhodou dostupného výběru je pravděpodobné zkreslení dat. Dostupný výběr nám znemožňuje naše závěry zevšeobecnit na celý základní výzkumný soubor, tyto závěry tedy platí pouze pro respondenty, kteří se výzkumného šetření přímo zúčastnili (Gavora, 2000). **Výzkumný vzorek** našeho výzkumného šetření tvoří 1200 žáků středních škol, z toho 682 (56,8 %) jsou dívky a 518 (43,2 %) jsou chlapci. Věkové rozmezí respondentů je 15-23 let, přičemž průměrný věk respondentů je 17 let.

Pohlaví	(n)	(%)
Dívky	682	56,80 %
Chlapci	518	43,20 %
Σ	1200	100 %

Tabulka 1 Struktura výzkumného vzorku

Distribuci dotazníků mezi žáky nám zprostředkovaly střední školy, které jsme oslovili se žádostí, zda by dotazník mohly šířit mezi své žáky. Dotazník tedy nebyl veřejně dostupný pro každého. Tímto postupem jsme se snažili eliminovat riziko toho, že dotazník bude vyplněn někým jiným, než jsou žáci středních škol. Ve veřejném sdílení dotazníku na sociálních sítích, či dotazníkových portálech jsme toto riziko spatřovali,

jelikož tam má přístup k dotazníku každý. Oslovili jsme celkem 102 středních škol v Jihomoravském kraji, které jsme vyhledávali pomocí rejstříku škol a školských zařízení ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (Rejstřík škol a školských zařízení, 2022). Školy jsme oslovovali prostřednictvím emailových zpráv, které jsme zasílali převážně zástupcům ředitele, metodikům prevence a školním psychologům. Do našeho výzkumného šetření se rozhodlo zapojit 18 středních škol z Jihomoravského kraje, tyto školy nám odpověděly, že odkaz na náš dotazník předají svým žákům k vyplnění. Dále nám odpověděly další 4 střední školy, které odmítly účastnit se našeho výzkumného šetření z různých důvodů, zbylých 80 škol na náš email nezareagovalo. Distribuce dotazníku probíhala online formou z důvodu nepříznivé pandemické situace nemoci covid-19. Školy tuto formu dotazníkového šetření požadovaly a upřednostňovaly, jelikož prezenční forma distribuce dotazníků by byla vzhledem k situaci komplikovaná. Díky úslužnosti žáků a škol, které se do našeho výzkumného šetření zapojily, se nám podařilo nasbírat celkem 1200 dotazníků.

3.5 Výzkumný nástroj

Vzhledem ke kvantitativnímu charakteru našeho výzkumného šetření jsme jako výzkumný nástroj zvolili dotazník. Dotazník volíme jako vhodnou metodu pro zodpovězení námi stanovených výzkumných otázek.

Položky našeho dotazníku jsou inspirovány a složeny z následujících dotazníkových šetření a metod, které uvádí Fialová a Krch (2012):

Body Cathexis Scale (BCS) (Secord a Jourard, 1953, In Fialová a Krch, 2012)

Jedná se o škálu tělesné kathexie vytvořenou Secordem a Jourardem, která zjišťovala stupeň spokojenosti s tělem. Respondenti hodnotí 12 částí svého těla na 7 bodové škále od nejvíce negativního vnímání po naprosto pozitivní. Secord a Jourard uvádí, že spokojenost s tělem ovlivňuje celkové sebevědomí člověka, čím vyššího skóre osoba ve škále dosáhne, tím má pravděpodobně vyšší sebevědomí (Fialová a Krch, 2012). Pro naše dotazníkové šetření jsme sestavili položku **inspirovanou** tímto konceptem, ve které respondent hodnotí jednotlivé části svého těla na 7 bodové škále, kde 1= nejlepší hodnocení a 7= nejhorší hodnocení. Tato položka pro naše účely slouží pouze pro zjištění toho, jak respondenti hodnotí jednotlivé části svého těla, **neslouží** nám tedy k určování míry sebevědomí. Výsledné odpovědi respondentů následně průměrujeme a porovnáváme.

Dotazník Chování zaměřené na tělo (ChZT) (Mrazek, Fialová, Bychovskaja, 1998, In Fialová a Krch, 2012)

Tento dotazník byl použit v mezinárodním komparativním výzkumu „Sport, zdraví, a tělesné sebepojetí v zemích západní, střední a východní Evropy“. Dotazník se skládá z následujících oblastí: celkové sebepojetí (já), tělesné sebepojetí (vztah k vlastnímu tělu, vzhled, předsudky v hodnocení postavy, činnosti zaměřené na tělo, limity péče o tělo, prostředky péče o tělo), pohybové aktivity, motivace a institucionální zajištění. Odpovědi respondentů jsou vyhodnocovány na 5 bodové škále Likertova typu (Fialová a Krch, 2012).

Pro náš dotazník jsme se inspirovali oblastí tohoto dotazníku, která se zaměřuje na tělesné sebepojetí, konkrétně na hodnocení tělesného vzhledu a chování zaměřené na tělo. Většinu položek jsme převzali a některé z nich jsme upravili.

Zobrazovací technika siluet

Technika siluety je jedna z nejméně používaných metod měření nespokojenosti s tělem. Respondentům jsou předloženy siluety, které jsou uspořádány od nejhubenější po nejsilnější. Respondent vybírá obvykle postavu, která je nejvíce podobná té jeho a postavu, kterou považuje za ideální (Fialová, Krch, 2012).

Pro náš dotazník jsme využili siluety, které používaly ve svých výzkumech Christina Ralph-Nearman a Ruth Filik (Ralph-Nearman & Filik, 2018; Ralph-Nearman & Filik, 2020), jedná se o siluety, které nazvaly „Female body scale, Female fit body scale, Man body scale, Man fit body scale“. Tyto siluety jsme následně upravili, tak, že jsme je nakombinovali. Naše siluety tudíž jsou seřazeny od úplně nejhubenější po svalnatou a od svalnaté po obézní. Učinili jsme tak z důvodu, aby respondenti v dotazníku měli na výběr více možností, se kterými se mohou ztotožnit. Úprava těchto siluet je povolena autorskými právy.

V úvodu dotazníku je respondent obeznámen s tematikou body image. Respondent je zde obeznámen také s tím, že žádná odpověď v dotazníku není špatná a je požádán o jeho co nejpravdivější vyplnění. Dotazník obsahuje celkem 13 číslovaných položek, přičemž položky číslo 1, 2 a 3 jsou tabulky, které obsahují určitý počet podpoložek. Položka číslo 1 obsahuje 10 číslovaných podpoložek, stejně tak obsahuje 10 číslovaných podpoložek položka číslo 2. Položka číslo 3 obsahuje 8 číslovaných podpoložek. Položky číslo 1, 2 a 3 jsou sestaveny na základě Likertovi škály. Respondenti zde vybírají jednu z pěti možností pohybujících se od naprostého souhlasu po naprostý nesouhlas. V položce číslo 4 respondenti hodnotí 12 částí svého těla, respondenti provádí hodnocení na sedmibodové

škále, kdy 1 představuje naprostou spokojenost s danou částí těla a 7 představuje naprostou nespokojenost. Položka dotazníku číslo 5 je dichotomická, respondenti zde mají na výběr pouze ze dvou možností, tato položka také obsahuje prostor pro to, aby respondent mohl zdůvodnit svou odpověď. Položky číslo 6, 7 a 8 obsahují zobrazovací metodu siluet. Tyto položky obsahují obrázky devíti mužských a ženských postav, které jsou očíslovány. Respondent zde odpovídá na otázky pomocí zvolení čísla postavy, která nejlépe vystihuje jeho odpověď. Položky číslo 9, 10, 11, 12, 13 jsou identifikační a zjišťují například věk respondentů, jejich pohlaví nebo ročník, který navštěvují. Na závěr dotazníku je umístěno poděkování žákům za jejich spolupráci při vyplňování dotazníku.

Před distribucí dotazníků respondentům jsme provedli předvýzkum u patnácti žáků středních škol. Předvýzkum jsme realizovali za účelem zjištění, zda je dotazník pro respondenty srozumitelný a nenachází se v něm něco co by respondentům vyloženě vadilo a mohlo je to odradit od vyplnění dotazníku. Na základě předvýzkumu jsme přesunuli identifikační položky zjišťující pohlaví, věk a další osobní údaje až na konec dotazníku. Původně tyto položky byly umístěny na začátku dotazníku, ale respondenti nám sdělili, že jim to není příliš příjemné a nejspíše by to ovlivnilo pravdivost jejich odpovědí v dotazníku. S dalšími částmi dotazníku neměli respondenti podílející se na předvýzkumu žádný problém a vše bylo pro ně srozumitelné. Pár respondentů nás upozornilo na to, že pro někoho mohou být otázky dotazníku citlivé a nepříjemné, jelikož se jedná o osobní téma. S touto skutečností jsme počítali již při vytváření dotazníku, bohužel jsme ji nemohli nijak výrazně ovlivnit a museli jsme počítat s tím, že se může stát, že některým respondentům budou určité otázky nepříjemné. Vynaložili jsme maximální snahu, aby dotazníkové položky byly sestaveny tak, aby respondentům byly nepříjemné v co nejmenší míře.

3.6 Metody analýzy dat

Dotazník probíhal on-line formou prostřednictvím Google Formulářů, kde byl tento dotazník umístěn. Formuláře Google nám zaznamenaly odpovědi respondentů a převedly nám je do souboru v programu Excel. Tato data zapsaná v excelu jsme následně zpracovali a vytvořili si tabulky četností a grafy, které v následujícím textu budeme popisovat. V tabulkách je zaznamenána absolutní četnost, průměr a modus pro lepší znázornění nejčastějších odpovědí respondentů. Položky vyhodnocované na Likertově škále jsme následně syntetizovali pro testování hypotéz a vyvození závěrů. Syntéza těchto položek proběhla následovně: naprosto souhlasím + spíše souhlasím = souhlasím.

Naprosto nesouhlasím + spíše nesouhlasím = nesouhlasím. Odpověď „nevím“ zůstala v původní podobě.

Při vyhodnocování položky číslo 5, kde respondenti měli možnost zdůvodnit svou odpověď, jsme postupovali tak, že jsme si jednotlivé odpovědi dekódovali a následně je kategorizovali do několika oblastí, které jsme následně popsali.

Za účelem testování námi stanovených hypotéz jsme využili **test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku**. Jedná se o test k určení statistické významnosti, kdy potřebujeme zjistit, jestli mezi dvěma pedagogickými jevy existuje souvislost. Dále jsme využili **test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku**. Jedná se o zvláštní případ kontingenční tabulky, kdy tato tabulka obsahuje dva sloupce a dva řádky, tuto tabulku můžeme používat v případě, kdy pedagogické jevy, mezi kterými ověřujeme vztah nabývají pouze dvou kvalit. Například když ověřujeme vztah mezi dívkami a chlapci. (Chráška, 2007)

4 ANALÝZA DAT

V této kapitole bude popsána analýza dat našeho výzkumného šetření. Analýza bude rozdělena do šesti podkapitol pro lepší přehlednost. V první podkapitole budou analyzovány položky zjišťující fakta o našich respondentech. Tyto položky se zaměřují na zjištění pohlaví, věku, ročníku, výšky a váhy respondentů. Další podkapitola bude věnována analýze položek, které zjišťují, jakou míru důležitosti respondenti přikládají tělesnému vzhledu, jakou roli dle jejich názoru hraje v životě a zda může ovlivnit jeho kvalitu. V další podkapitole budou analyzovány položky zjišťující spokojenost respondentů s jejich tělesným vzhledem, jak svůj tělesný vzhled hodnotí či jak jej vnímají. Čtvrtá podkapitola se bude věnovat tomu, jak se o své tělo respondenti starají a jak se k němu chovají. Pátá podkapitola se bude věnovat analýze položek, pro které jsme využili techniku siluet k zjištění toho, jak respondenti vnímají svou postavu a jak by si přáli, aby vypadala, a také ke zjištění ideální mužské a ženské postavy dle názoru našich respondentů. Závěrečná podkapitola bude věnována testování námi stanovených hypotéz.

4.1 Informace o respondentech

Položka dotazníku číslo 9 zjišťovala, jakého pohlaví jsou respondenti. Na základě vyhodnocení položky jsme zjistili, že se do našeho výzkumného šetření zapojilo **682 dívek** a **518 chlapců**. Celkový počet respondentů je **1200**.

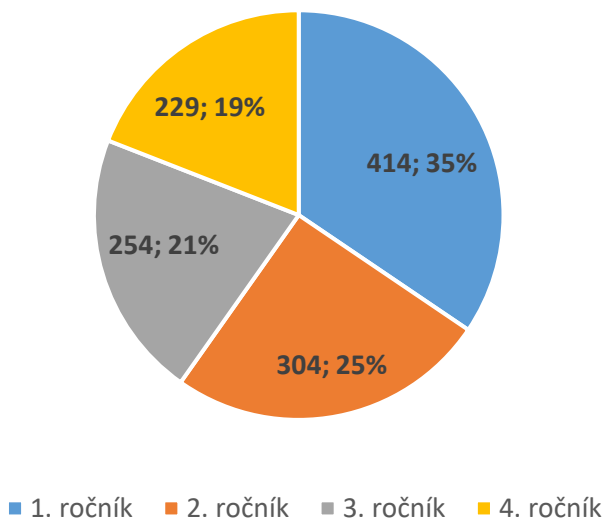
Položka dotazníku číslo 10 sloužila ke zjištění věku respondentů. Věk našich respondentů se pohyboval v intervalu **15-23 let**, přičemž věkový průměr respondentů je **17 let**.

Věk	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Průměr	Modus
Respondenti	140	348	309	231	140	20	6	3	3	17	16

Tabulka 2 Věková struktura respondentů

Položka dotazníku číslo 11 zjišťovala kolikátý ročník střední školy respondenti navštěvují. Do výzkumného šetření se zapojili žáci ze všech ročníků středních škol. Nejvíce zapojených respondentů navštěvuje první ročník střední školy, zatímco nejméně zapojených respondentů navštěvuje závěrečný ročník střední školy.

Struktura respondentů dle navštěvovaného ročníku



Graf 1 Struktura respondentů dle navštěvovaného ročníku

Položky dotazníku číslo 12 a 13, sloužily ke zjištění váhy a výšky našich respondentů.

Tuto položku jsme rozdělili na dívky a chlapce. Po zanalyzování dat jsme zjistili, že **průměrná výška chlapců**, kteří se do výzkumného šetření zapojili je 180,5 centimetrů a **průměrná váha chlapců** činí 74,5 kilogramů. **Průměrná výška našich respondentek** je 166,6 centimetrů s průměrnou hmotností 60,4 kilogramů. Průměrná výška a hmotnost chlapců i dívek jsou dle růstových grafů Státního zdravotního ústavu optimální (Seznam růstových grafů ke stažení, © 2001), jelikož se nijak výrazně neodchylují od průměru většinové populace.

4.2 Důležitost tělesného vzhledu

Tato podkapitola se věnuje analýze položek, které se zaměřovali na zjištění míry důležitosti tělesného vzhledu pro naše respondenty. Níže uvedená tabulka se nachází v našem dotazníku pod položkou číslo 1, tato tabulka obsahuje 10 číslovaných podpoložek.

5= Naprosto souhlasím 1= Naprosto nesouhlasím	Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím	Modus	Průměr
1. Tělesný vzhled je důležitý.	211	612	119	226	32	4	3,62
2. Můj tělesný vzhled je pro mě důležitý.	531	516	62	74	17	5	4,23
3. Tělesný vzhled ovlivňuje kvalitu života člověka.	335	508	130	175	52	4	3,75
4. Lidé s pěknou postavou mají jednodušší život.	238	357	86	280	139	4	3,23
5. S narázkami na můj tělesný vzhled se setkávám často (minimálně 1x týdně)	186	195	115	310	394	1	2,56
6. S narázkami na tělesný vzhled ostatních osob se setkávám často (minimálně 1x týdně)	318	405	125	240	112	4	3,48
7. Když někdo naráží na něčí tělesný vzhled, tak jsou tyto narážky negativní a týkají se nedostatků.	319	489	165	170	57	4	3,70
8. Ideální mužská postava existuje	211	217	205	247	320	1	2,79
9. Ideální ženská postava existuje.	241	238	170	236	315	1	2,88
10. Stydím se nebo jsem se někdy styděl/a za svůj tělesný vzhled.	536	358	69	122	115	5	3,90

Tabulka 3 Důležitost tělesného vzhledu pro respondenty

První podpoložka tabulky se zabývá zjištěním toho, zda je dle respondentů **tělesný vzhled důležitý**. U této položky 612 respondentů (51 %) zvolilo odpověď spíše souhlasím a 211 (17,58 %) respondentů se přiklonilo k odpovědi naprosto souhlasím. Když tyto odpovědi syntetizujeme tak zjistíme, že 823 respondentů (68,58 %) souhlasí s tím, že je tělesný vzhled důležitý. Odpověď spíše nesouhlasím zvolilo 226 (18,83 %) respondentů. S tím, že tělesný vzhled je důležitý naprosto nesouhlasilo 32 (2,7 %) respondentů. Dohromady tedy s tímto výrokem nesouhlasilo 258 (21,50 %) respondentů. Zbýlých 119

(9,92 %) žáků volilo odpověď nevíím. **Z těchto výsledků můžeme soudit, že míra významnosti tělesného vzhledu pro žáky středních škol je vysoká**, jelikož téměř 70 % z nich zastává názor, že tělesný vzhled je důležitý. Opačný názor zastává méně než jedna čtvrtina žáků.

Druhá podpoložka tabulky se věnuje podobnému zjištění jako ta první, s tím rozdílem, že se zde respondentů ptáme na konkrétně na to, zda je **jejich tělesný vzhled pro ně důležitý**. V tomto případě volilo 531 (44,25 %) respondentů odpověď naprosto souhlasím, což byla dokonce nejčastější odpověď u této položky. Další nejčastější odpovědí, kterou žáci volili byla odpověď spíše souhlasím, jelikož tuto odpověď zvolilo 516 (43 %) z nich. S tímto výrokem tedy souhlasilo 1047 (87,25 %) žáků. Odpověď naprosto nesouhlasím zvolilo pouze 17 (1,42 %) žáků a odpověď spíše souhlasím zvolilo 74 (6,17 %). Z toho vyplývá, že pro 91 (7,58 %) respondentů není jejich tělesný vzhled důležitý. Odpověď nevíím zvolilo celkem 62 (5,17 %) zúčastněných. Výsledky této položky jasně ukazují, že osobní tělesný vzhled je důležitý pro naprostou většinu našich respondentů. Když tyto výsledky porovnáme s předchozí položkou, tak můžeme předpokládat, že žáci středních škol přikládají důležitost hlavně svému tělesnému vzhledu, ale tělesný vzhled obecně pokládají také za důležitý i když v trošku nižší míře.

Třetí podpoložka tabulky zjišťuje, zda dle názoru našich respondentů **tělesný vzhled ovlivňuje kvalitu života člověka**. S tímto tvrzením naprosto souhlasilo 335 (27,92 %) respondentů a 508 (42,33 %) zvolilo odpověď spíše souhlasím. S tím, že tělesný vzhled ovlivňuje kvalitu života tedy souhlasí dohromady 843 (70,25 %) našich respondentů. Spíše nesouhlasilo 175 (14,58 %) žáků a naprosto nesouhlasilo 52 (4,33 %). Z toho vyplývá, že 227 (18,92 %) respondentů s tímto tvrzením nesouhlasí. Zbylí žáci zvolili odpověď nevíím, konkrétně jich bylo 130 (10,83 %). Můžeme tedy říct, že 70 % našich respondentů zastává názor, že tělesný vzhled ovlivňuje kvalitu života člověka.

Čtvrtá podpoložka se zabývá tím, do jaké míry respondenti souhlasí s tvrzením, že **lidé s pěknou postavou mají jednodušší život**. S tímto tvrzením spíše souhlasilo 357 (29,75 %) respondentů. Odpověď naprosto souhlasím zvolilo 238 (19,83 %) respondentů. S tímto tvrzením naprosto nesouhlasilo 139 (11,58 %) a spíše nesouhlasilo 280 (23,33 %) respondentů. Žáci, kteří nezvolili ani jednu z výše zmíněných odpovědí volili odpověď nevíím, jedná se o 86 (7,17 %). Dohromady tedy s tímto výrokem souhlasí 49,58 % respondentů a 34,91 % nesouhlasí. Z těchto výsledků tedy můžeme soudit, že téměř polovina

respondentů věří, že lidé s pěknou postavou mohou mít jednodušší život, ale jedná se o docela sporné tvrzení, jelikož zároveň velké množství z nich s ním nesouhlasí.

Pátá podpoložka zjišťuje zda, se respondenti setkávají často s narážkami na jejich tělesný vzhled (minimálně 1x týdně). S tímto výrokem naprosto souhlasilo 186 (15,50 %) respondentů a spíše souhlasilo 195 (16,25 %). Naprosto nesouhlasilo 394 (32,83 %) žáků. Odpověď spíše nesouhlasím zvolilo 310 (25,83 %) respondentů, zbytek 115 (9,58 %) uvedl, že neví. Vzhledem k výsledkům můžeme tedy říci, že se téměř 60 % našich respondentů neseťkává s narážkami na svůj vzhled příliš často, zatímco téměř 32 % se s nimi setkává minimálně jedenkrát týdně.

Šestá podpoložka se věnuje podobnému tvrzení jako ta pátá, ale zjišťuje, **zda se žáci setkávají s narážkami na tělesný vzhled ostatních často (minimálně 1x týdně).** Tato podpoložka přinesla zajímavé a překvapivé zjištění v porovnání s předchozí podpoložkou. Toto tvrzení získalo odpověď naprosto souhlasím od 318 (26,50 %) respondentů, a odpověď spíše souhlasím jich zvolilo 405 (33,75 %). Naprosto nesouhlasím uvedlo 112 (9,33 %) respondentů a spíše nesouhlasím zvolilo 240 (20 %) respondentů. Zbytek respondentů zvolil odpověď nevím (10,42 %). S narážkami na tělesný vzhled ostatních se tedy setkává 60 % našich respondentů minimálně jedenkrát týdně. V porovnání s předchozí položkou tato položka získala velice podobné výsledky, s tím rozdílem, že jsou naopak, tudíž se většina žáků setkává s narážkami na tělesný vzhled ostatních minimálně jedenkrát týdně. Z tohoto výsledku můžeme usoudit, že tělesný vzhled je u našich respondentů relativně časté téma a dochází zde často ke konverzacím o vzhledu ostatních.

Sedmá podpoložka navazuje na předchozí položku a zkoumá již zmiňované narážky na tělesný vzhled ostatních. Výrok zní „**Když někdo naráží na něčí tělesný vzhled, tak jsou tyto narážky negativní a týkají se nedostatků**“. U tohoto výroku uvedlo odpověď spíše souhlasím 489 (40,75 %) respondentů a naprosto souhlasilo 319 (26,58 %) respondentů. Naprosto nesouhlasím zvolilo pouze 57 (4,75 %) žáků, a k odpovědi spíše nesouhlasím se přiklonilo žáků 170 (14,17 %). Dalších 165 (13,75 %) žáků uvedlo odpověď nevím. Z této položky můžeme tedy soudit, že 67 % narážek na něčí tělesný vzhled, se kterými se žáci setkávají bývá negativních a týkají se nedostatků ostatních. Toto zjištění vypovídá o tom, že se komentáře, které padnou na tělesný vzhled ostatních se týkají spíše hanění jejich vzhledu, tedy body shamingu.

Osmá podpoložka obsahuje výrok „**ideální mužská postava existuje**“. S tímto tvrzením naprosto nesouhlasí 320 (26,67 %) respondentů, jedná se o nejčastější odpověď. Spíše nesouhlasilo 247 (20,58 %) respondentů. Velké množství dotazovaných se přiklonilo také k odpovědi nevíím, konkrétně to bylo 205 (17,8 %) žáků. Naprostý souhlas vyjádřilo 211 (17,58 %) respondentů a spíše souhlasilo 217 (18,08 %). S tímto tvrzením tedy nesouhlasí více žáků, než souhlasí. Jedná se o rozporuplné tvrzení, ze kterého nemůžeme jednoznačně vyvodit nějaký závěr, velké množství žáků se také přiklonilo k otázce nevíím.

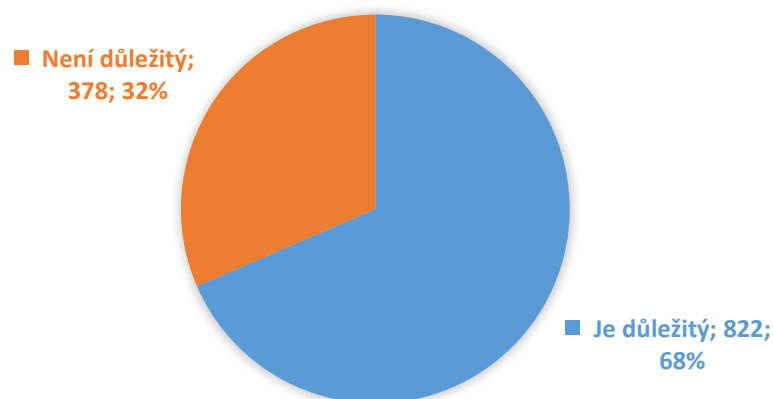
Devátá podpoložka obsahuje podobný výrok jako ta osmá, ale jedná se zde o **existenci ideální ženské postavy**. S tím, že ženská ideální postava existuje naprosto souhlasí 241 (20,08 %) respondentů a spíše souhlasí 238 (19,83 %) respondentů. Naprosto nesouhlasí s tímto výrokem celkem 315 (26,25 %) respondentů, což je opět nejčastější odpověď stejně jako u mužské postavy. Spíše nesouhlasím odpovědělo 236 (19,67 %) žáků. Odpověď nevíím zvolilo 170 žáků (14,17 %). Podobně jako mužské ideální postavy se více žáků přiklonilo k tomu, že ženská ideální postava neexistuje, ale méně žáků zvolilo odpověď nevíím, z čehož můžeme soudit, že u ženské postavy si byli svým rozhodnutím jistější, což může být zapříčiněno větší medializací ideálního ženského obrazu.

Desátá podpoložka nám slouží k zjištění toho, **zda se respondenti stydí nebo se někdy styděli za svůj tělesný vzhled**. S výrokem uvedeným v tabulce naprosto souhlasilo 536 (44,67 %) respondentů a spíše souhlasilo 358 (29,83 %) respondentů. Celkem s tímto tvrzením tedy souhlasilo 894 (74,50 %) žáků! Odpověď spíše nesouhlasím zvolilo 122 (10,17 %) respondentů a naprosto nesouhlasím odpovědělo 115 (9,58 %). Nevím odpovědělo pouze 69 žáků (5,75 %). Z těchto výsledků vyplývá, **že se za svůj tělesný vzhled stydí nebo se někdy styděly téměř tři čtvrtiny našich respondentů!** Z tohoto výsledku můžeme také soudit, že tělesný vzhled hraje v životě našich respondentů velkou roli a je pro ně důležité, jak vypadají.

Položka dotazníku číslo 5: Respondenti vybírali mezi dvěma možnostmi, vybírali mezi tím, zda je tělesný vzhled důležitý nebo důležitý není. Tato otázka nám slouží také jako kontrolní otázka k první podpoložce položky číslo 1 (Tabulka 3). Součástí této položky je také zdůvodnění odpovědi, kterou respondent vybral. Tato zdůvodnění jsme kategorizovali a uvedeme zde nejčastější z nich. Na otázku „Tělesný vzhled je dle mého názoru...“

odpovědělo 822 respondentů, že je dle jejich názoru důležitý a 378 respondentů odpovědělo, že důležitý není. Když tyto odpovědi porovnáme s výše zmíněnou podpoložkou, tak zjistíme, že k tomu, že tělesný vzhled je důležitý se přiklonilo téměř stejné množství respondentů. Názor, že tělesný vzhled důležitý není, zde zastává o 10,5 procenta respondentů více než u již zmiňované předchozí položky. Můžeme ale říci, že jsou tyto výsledky vcelku podobné a respondenti si stojí za svým názorem, ke kterému se přiklonili na začátku dotazníku.

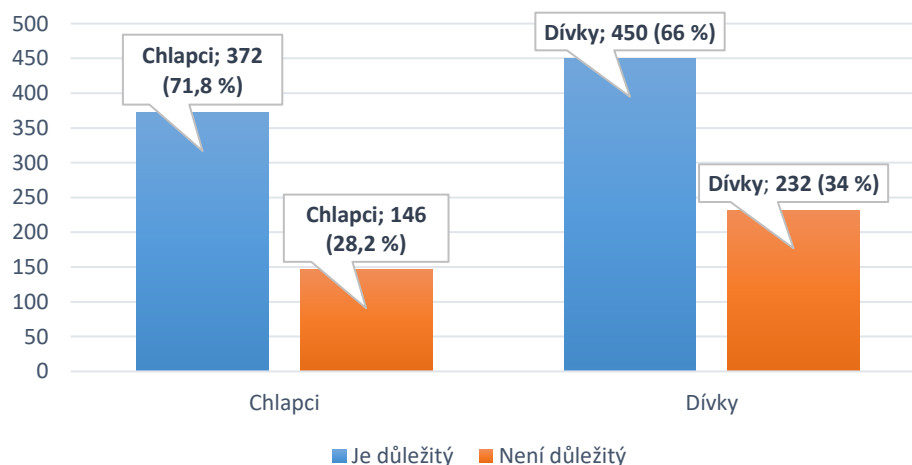
TĚLESNÝ VZHLED DLE MÉHO NÁZORU



Graf 2 Důležitost tělesného vzhledu dle názoru respondentů

U této položky jsme dále rozdělili odpovědi dle pohlaví respondentů. Pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku se nám podařilo zjistit, že existuje statisticky významný rozdíl mezi názorem dívek a chlapců. Z výsledků vyplynulo, že chlapci tělesnému vzhledu přikládají vyšší míru významnosti než dívky.

Tělesný vzhled dle mého názoru..



Graf 3 Důležitost tělesného vzhledu dle pohlaví

Zajímavé výsledky přinesla část této položky, kde respondenti měli svou volbu zdůvodnit. Tyto odpovědi jsme dekodovali a rozdělili je do následujících kategorií: **vzhled je vizitka člověka, důležitá je osobnost, zdraví a well-being, tělesný vzhled a partnerské vztahy, tělesný vzhled a společnost.**

1. Vzhled je vizitka člověka – Nejvíce zastoupenou kategorií je kategorie **vzhled je vizitka člověka**. Tato kategorie obsahuje převážně odpovědi respondentů, kteří souhlasili s tím, že tělesný vzhled důležitý je. Nejčastěji odpovídali, že vzhled je první věc, které si na nás lidé všimnou. Popisují také, že tělesný vzhled o člověku dost vypovídá, například to, jaké má hygienické návyky, do jaké míry se stará o svůj vzhled, ale dokonce dle respondentů vzhled vypovídá i o vlastnostech člověka. Zanedbaná a obézní postava dle našich respondentů vypovídá o slabé vůli člověka a jeho lenosti. Tuto stereotypizaci zmiňuje i Fialová a Krch (2012), můžeme soudit, že tento stereotyp souzení vlastností člověka dle jeho vzhledu stále ve společnosti přetrvává.

Odpovědi respondentů:
<i>„Pokud mě člověk nezaujme svým vzhledem a nelíbí se mi moc vzhledově, tak se s ním nezačnu ani bavit“ (důležitý)</i>
<i>„Tělesný vzhled ukazuje povahu člověka, jestli je líný, disciplinovaný atd.“ (důležitý)</i>
<i>„Jedná se o první kontakt s druhým. Je to má "vizitka", která mě reprezentuje ostatním při prvním styku. Ráda bych žila v realitě, kde tělesný vzhled není důležitý, ale obávám se, že v té naší je. Pro mě samotnou není tolik důležitý vzhled ostatních, tak jako můj. I když to tak nechci mít, a nechci, aby byl můj tělesný vzhled důležitý, často mám pocit, že jsem pozorovaná. Že si mě někdo srovnává a hledá na mě chyby a komentuje moji postavu. Ať už je to pozitivní nebo negativní, ty komentáře pořád slýchávám. A to mi pořád vnucuje myšlenku, že je v dnešní době vzhled docela důležitý. Ale nesouhlasím s tím.“ (nedůležitý)</i>

2. Tělesný vzhled a společnost – Další často zmiňované názory respondentů se týkaly toho, jak je tělesný vzhled důležitý pro společnost. Respondenti často zmiňovali, že tělesný vzhled určuje to, jaké budeme mít postavení ve společnosti a jak v ní budeme přijímáni. Poukazují na to, že lidé s „krásnějším“ zevnějškem mají jednodušší život, více příležitostí a jsou celkově společností více uznáváni. Respondenti často také poukazují na tlak vyvíjený ze strany společnosti na to, aby každý byl krásný. Zmiňují také často ideály krásy, influencery na sociálních sítích a obecně média.

Odpovědi respondentů:

„Nemyslím si, že je důležitý, ale společnost nás nutí věřit tomu, že existuje nějaký “ideální tělesný typ”, který určují modelové a modelky, lidé v médiích a celkově všichni, s kým se na internetu setkáváme. Nemyslím si, že by to tak mělo být, protože to ubližuje sebevědomí a reálným představám dospívajících lidí o tom, jak “normální tělo” vypadá.“ (nedůležitý)

„Ať chceme nebo nechceme, vzhled podle mě byl, je a bude pro drtivou většinu lidí důležitý. Nelze ho považovat za ukazatel osobního štěstí člověka, ale na vizuálně pěkné lidi (i věci) je prostě lidská reakce vždycky daleko pozitivnější. K "pěknému" člověku se bude společnost chovat líp než ke "škaradému". Krása je však, jak víme, subjektivní, takže všichni mají naději ;)" (důležitý)

3. Důležitá je osobnost – Tato kategorie většinou obsahuje názory respondentů, kteří nesouhlasili s tím, že tělesný vzhled je důležitý. Respondenti poukazují nejčastěji na to, že člověk může být sebekrásnější, ale pokud není sympatický, chová se arogantně a je zlý, tak je mu krása k ničemu. Je zdůrazňováno, že důležité je to, co je uvnitř.

Odpovědi respondentů:

*„Člověk může vypadat sebelíp, ale pokud má charakter dřeva a chová se k lidem jako svi*ě, moc mu to nepomůže.“ (nedůležitý)*

„Protože nezáleží na tom, jak člověk vypadá, ale spíš na tom, jaký je. To, jak vypadáme, si nevybíráme, můžeme to sice trochu ovlivnit, ale to jenom minimálně. Zatím co to, jací jsme a jak se chováme můžeme ovlivnit o mnoho více. Radši se budu bavit s méně pohledným, ale milým a hodným člověkem než se sice hezkým, ale arogantním a nepříjemným člověkem.“ (nedůležitý)

4. Zdraví a well-being – Respondenti často zmiňovali důležitost tělesného vzhledu v souvislosti s fyzickým i psychickým zdravím člověka. Poukazovali na to, že je důležité se udržovat fit, kvůli tomu, aby člověk nebyl obézní nebo naopak příliš vyhublý a neměl kvůli tomu zdravotní komplikace. Dále bylo zmiňováno, že tělesný vzhled má dopad na celkové sebepojetí člověka. Respondenti zmiňovali, že když se člověk stydí za svůj vzhled, tak mu to snižuje sebevědomí a ovlivňuje to jeho kvalitu života, protože díky tomu ztrácí motivaci, a tudíž je pro něj obtížnější dosahovat cílů. Žáci poukazovali na to, že se chtějí sami sobě líbit, protože se díky tomu cítí dobře a jsou spokojeni sami se sebou.

Odpovědi respondentů:

„Každý den se chci podívat do zrcadla a říct si „jo sluší ti to!“ Když se sám/sama sobě nelíbím, tak se necítím dobře a sráží mi to sebevědomí.“ **(důležitý)**

„Myslím si, že je důležitý, ale samozřejmě pro každého jinak. dle mého názoru je náš zevnějšek důležitý pro naše vlastní sebepojetí, od kterého se odvíjí v podstatě veškerá naše činnost. Pokud nebudeme alespoň trochu spokojeni s naším zevnějškem, nebudeme schopni dosahovat námi stanovených cílů, protože budeme naše schopnosti shazovat neustálým vypichováním chyb na tom, jak vypadáme zvenčí.“ **(důležitý)**

„V mnohých ohledech důležitý není, není třeba se upínat pouze na to, jak člověk vypadá, důležité je, co má v hlavě a jak se chová. Vzhled neberu jako prioritu. V některých případech ovšem myslím, že by se pár lidí nad svým vzhledem zamyslet mělo v momentech, kdy jde o jejich vlastní zdraví, to by mělo být vždy stavěno před tělesný vzhled.“ **(nedůležitý)**

Tělesný vzhled a partnerské vztahy – Další často zmiňovaným zdůvodněním našich respondentů bylo, že tělesný vzhled je důležitý pro to, aby si našli partnera. Bylo zmiňováno, že se potřebují někomu líbit, ale také, že potřebují, aby byl pro ně jejich protějšek přitažlivý.

Odpovědi respondentů:

„Přestože se říká, že tělesný vzhled není důležitý, tak si myslím, že ano. I když bude nějaký člověk sebevíc v pohodě, tak když se mi nebude vzhledově líbit, tak s ním těžko půjde navázat nějaký milostný vztah.“ **(důležitý)**

„Všichni tvrdí, že na vzhledu jim u partnera nezáleží, ale já si myslím, že je to lež. Jelikož druhá osoba nás musí i nějakým způsobem přitahovat a musí nám připadat i atraktivní.“ **(důležitý)**

4.3 Spokojenost s tělesným vzhledem

Tato podkapitola se věnuje analýze podpoložek, které se zaměřovaly na zjištění míry spokojenosti s tělesným vzhledem našich respondentů. Níže uvedená tabulka se nachází v našem dotazníku pod položkou číslo 2, tato tabulka obsahuje 10 číslovaných podpoložek.

5= Naprosto souhlasím 1= Naprosto nesouhlasím	Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím	Modus	Průměr
1. Jsem spokojený/á se svým tělesným vzhledem.	150	520	148	282	100	4	3,28
2. Jsem spokojený/á se svou postavou.	152	460	145	311	132	4	3,16
3. Jsem spokojený/á se svou výškou.	459	415	90	177	59	5	3,87
4. Jsem spokojený/á se svou hmotností.	209	366	159	286	180	4	3,12
5. Názor druhých na mou postavu pro mě není důležitý.	229	266	183	365	157	2	3,04
6. Často přemýšlím o svém vzhledu (minimálně 1x týdně).	461	400	107	167	65	5	3,85
7. Svůj tělesný vzhled hodnotím negativně.	153	260	190	364	233	2	2,78
8. Každý je zodpovědný sám za svůj vzhled.	329	407	150	240	74	4	3,56
9. Chtěl/a bych změnit svoji hmotnost.	392	313	122	201	172	5	3,46
10. Zajímá mě, co si ostatní myslí o mojí postavě.	217	357	193	254	179	4	3,15

Tabulka 4 Spokojenost s tělesným vzhledem respondentů

První podpoložka této tabulky zjišťuje, **zda je respondent spokojený se svým tělesným vzhledem**. S tímto výrokiem spíše souhlasilo 520 (43,33 %) respondentů a naprosto souhlasilo 150 (12,5 %). Naprosto nesouhlasím odpovědělo 100 (8,33 %) respondentů. Spíše nesouhlasím volilo 282 (23,50 %) respondentů. Zbytek žáků odpověděl nevím. Z těchto výsledků můžeme tedy vyvodit, že se svým vzhledem je spokojena více než polovina žáků, nespokojenost se svým tělesným vzhledem uvedlo téměř 32 % žáků. U této položky jsme provedli test nezávislosti chí-kvadrát a zjistili jsme, že zde existuje statisticky významný

rozdíl mezi dívkami a chlapci. Z výsledku vyplynulo, že spokojenější se svým tělesným vzhledem jsou chlapci než dívky. Spokojeno se svým tělesným vzhledem je 331 (63,90 %) chlapců z 518, zatímco dívek je spokojeno 339 z 682, což je necelých 50 %.

Druhá podpoložka tabulky zjišťuje **spokojenost respondentů s jejich postavou**. Naprosto spokojeno se svou postavou je 152 (12,67 %) respondentů a spíše spokojeno je s ní 460 (38,33 %). Naprostou nespokojenost projevilo 132 (11 %) respondentů a 311 (25,92 %) uvedlo, že je spíše nespokojena. Nevím uvedlo 145 respondentů. Spokojena se svou postavou je tedy pouze polovina našich respondentů. U této položky jsme rovněž provedly test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku a zjistili jsme, že mezi dívkami a chlapci existuje statisticky významný rozdíl. Spokojeno se svou postavou je 314 (46,04 %) dívek, zatímco chlapců je spokojeno se svou postavou 298 (57,53 %). Chlapci jsou tedy se svou postavou spokojenější než dívky.

Třetí podpoložka tabulky „Jsem spokojený/á se svou výškou“. S tímto výrokem naprosto souhlasilo 459 (38,25 %) respondentů, tato odpověď je u této položky nejčastější. Spíše souhlasilo 415 (34,58 %) žáků. Se svou výškou je tedy spokojeno více než 70 % našich respondentů a můžeme tedy soudit, že výška pro ně není problémová.

Čtvrtá podpoložka tabulky „Jsem spokojený/á se svou hmotností“. Se svou hmotností je spíše spokojeno 366 (30,5 %) respondentů a naprosto spokojeno je 209 (17,42 %). Naprosto nesouhlasilo 180 (15 %) žáků, spíše nesouhlasím jich odpovědělo 286 (23,83 %). Z těchto výsledků můžeme vyvodit, že spokojena se svou hmotností je méně než polovina našich respondentů. V porovnání s výškou je hmotnost pro naše respondenty problémovější a jsou s ní více nespokojeni.

Pátá podpoložka tabulky obsahuje výrok **„Názor druhých na mou postavu pro mě není důležitý“**. S tímto tvrzením naprosto nesouhlasilo 157 (13,08 %) žáků a spíše nesouhlasilo 365 (30,42 %). Tudíž pro 43,5 % žáků je důležité co si ostatní myslí o jejich postavě.

Šestá podpoložka tabulky „Často přemýšlím o svém tělesném vzhledu (minimálně 1x týdně)“. S tímto výrokem naprosto souhlasilo 461 respondentů a spíše souhlasilo 400. Dohromady s tímto výrokem souhlasilo 861 respondentů, což je 71,75 %, z čehož můžeme soudit, že jejich tělesný vzhled bývá častým středem jejich zájmů.

Sedmá podpoložka tabulky „Svůj tělesný vzhled hodnotím negativně“ slouží jako kontrolní položka pro porovnání s první podpoložkou této tabulky „Jsem spokojený/á se svým tělesným vzhledem. S výrokem v této položce naprosto souhlasilo 153 (12,75 %) respondentů a spíše jich souhlasilo 260 (21,67 %). K naprostému nesouhlasu se přiklonilo 233 (19,42 %) žáků, a 364 (30,33 %) žáků s tímto výrokem spíše nesouhlasilo. Zbylých 190 žáků zvolilo odpověď nevím. Když porovnáme výsledky této podpoložky s první podpoložkou této tabulky, tak zjistíme, že svůj tělesný vzhled hodnotí negativně téměř 35 % žáků, přičemž nespokojeno se svým vzhledem je téměř 32 %. Pozitivně svůj vzhled hodnotí téměř 50 % žáků a spokojeno s ním je téměř 56 %. Tyto výsledky se nijak výrazně neliší, tudíž můžeme předpokládat, že respondenti odpovídali pravdivě.

Osmá podpoložka tabulky „Každý je zodpovědný sám za svůj vzhled“. S výrokem této položky dohromady souhlasilo 736 (61,33 %) respondentů a nesouhlasilo s ním 314 (26,17 %) respondentů. Zbylí respondenti odpověděli nevím. Z této položky můžeme tedy usoudit, že přes 60 % našich respondentů zastává názor, že za to, jak člověk vypadá si může zcela sám. Je tedy možné, že většina respondentů příliš nezohledňuje například genetické predispozice člověka a vzhled vnímají jako přímo ovlivnitelnou věc.

Devátá podpoložka tabulky „Chtěl/a bych změnit svoji hmotnost“ bude porovnána s výsledky čtvrté podpoložky této tabulky „Jsem spokojený/á se svou hmotností“. S výrokem této položky naprosto souhlasilo 392 (32,67 %) respondentů, tato odpověď je u této položky nejčastější. Dále 313 (26,08 %) respondentů uvedlo, že spíše souhlasí. Naprostý nesouhlas zde vyjádřilo 172 (14,33 %) respondentů a spíše jich nesouhlasilo 201 (16,75 %). Když porovnáme tyto výsledky s výsledky čtvrté podpoložky tak zjistíme, že se svou hmotností je nespokojeno téměř 39 % respondentů, ale změnit svoji hmotnost si přeje téměř 59 % respondentů, což je o 20 % více. Můžeme tedy soudit, že někteří respondenti, kteří uvedli, že jsou se svou hmotností spokojeni si i přes to přejí svou hmotnost změnit.

Desátá podpoložka tabulky zjišťuje, zda respondenty zajímá, co si ostatní myslí o jejich postavě. S tímto výrokem dohromady souhlasilo 574 (47,83 %) respondentů a nesouhlasilo s ním celkem 433 (36,08 %) respondentů. Zbytek žáků uvedl odpověď nevím. Z výsledků této položky můžeme tedy říci, že méně než 50 % našich respondentů se zajímá o to, co si ostatní myslí o jejich postavě. Tento výsledek byl pro nás relativně překvapivý a můžeme tudíž předpokládat, že pro respondenty je především důležité, aby se líbili sami sobě.

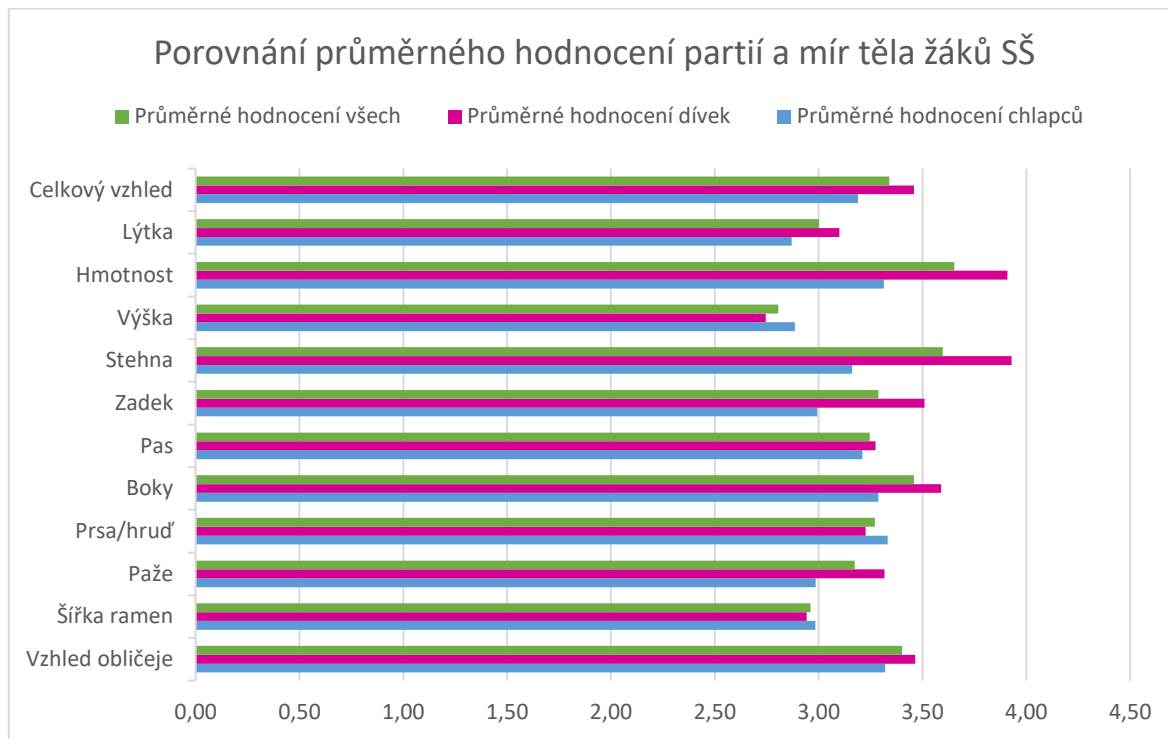
4. položka dotazníku – Tato položka zjišťuje, jak žáci hodnotí jednotlivé míry a části svého těla, a také svůj celkový vzhled. Hodnocení probíhalo na škále 1-7, kdy 1 představuje naprostou spokojenost a 7 představuje naprostou nespokojenost. V tabulce jsou zaznačeny průměrné hodnoty odpovědí respondentů. Tato položka byla rozdělena na dívky a chlapce, výsledky jsou rozděleny do tabulky a grafů pro lepší přehlednost znázorněných hodnot. Tabulku a grafy naleznete níže a na následujících stranách práce.

1= Nejlepší 7= Nejhorší	Průměrné hodnocení chlapců	Průměrné hodnocení dívek	Průměrné hodnocení dohromady
Partie/míry			
Vzhled obličeje	3,32	3,46	3,40
Šířka ramen	2,98	2,94	2,96
Paže	2,99	3,32	3,17
Prsa/hrudí	3,33	3,23	3,27
Boky	3,29	3,59	3,46
Pas	3,21	3,27	3,25
Zadek	2,99	3,51	3,29
Stehna	3,16	3,93	3,60
Výška	2,89	2,74	2,81
Hmotnost	3,31	3,91	3,65
Lýtka	2,87	3,10	3,00
Celkový vzhled	3,19	3,46	3,34

Tabulka 5 Průměrné hodnocení respondentů jednotlivých částí těla dle pohlaví

Z tabulky můžeme vyčíst průměrné hodnoty respondentů dle jejich pohlaví, ale také celkové hodnocení jednotlivých částí těla všech respondentů dohromady. Z tabulky vyplývá, že nejkritičtěji hodnocená část těla u dívek jsou stehna narozdíl od chlapců, kteří jsou ke svým stehnům nejsou tolik kritičtí. Můžeme si všimnout, že relativně kritické hodnoty nabývá hmotnost u dívek, se kterou jsou nespokojené ve velice podobné míře jako se stehny. Hmotnost získala nejhorší hodnocení ze všech částí či mír těla respondentů, což koreluje s podpoložkou číslo 9 položky číslo 2 našeho dotazníku, která se nachází v Tabulka 4, kdy si téměř 60 % respondentů přálo svou hmotnost změnit. Chlapci zaujali nejvíce kritický postoj ke svému hrudníku a obličeji. V případě hrudníku se jedná o nejhůře hodnocenou část těla ze strany chlapců, a také se jedná o jeden ze dvou případů, kdy chlapci něco hodnotili negativněji než dívky. Další negativněji hodnocenou položkou ze strany chlapců je výška. Negativně hodnocenou partií z pohledu všech respondentů jsou také boky, přičemž boky hůře hodnotí dívky. Z tabulky vyplývá, že dívky jsou ke svému tělu celkově kritičtější než chlapci až na výšku a hrudník. K celkovému tělesnému vzhledu jsou kritičtější dívky než

chlapci. V následujícím grafu jsou zaznačeny průměry jednotlivých částí a mír těla respondentů. Čím vyšší hodnoty v grafu nabývá zobrazený ukazatel, tím hůře určitou partií či míru těla respondenti hodnotili.



Graf 4 Porovnání průměrného hodnocení partií a mír těla respondentů dle pohlaví

V následujícím grafu je zobrazena hierarchie partií a mír těla, dle hodnocení našich respondentů. Zeleně označené pole grafu označuje nejlépe hodnocené položky a červené pole označuje ty nejhůře hodnocené. Z grafu je možné vyčíst, že nejhůře hodnocená je hmotnost ze strany všech našich respondentů. Překvapivé zjištění je, že dívky jsou méně spokojené se svými pažemi než chlapci, jelikož většina výzkumů a literatury zmiňuje, že se svými pažemi bývají spíše nespokojeni chlapci. Toto porovnání zmiňuje například Grogan (2000) nebo Fialová a Krch (2012). V hierarchii si můžeme povšimnout také toho, že chlapci jsou méně spokojeni se svým pasem než dívky. Tato skutečnost může u chlapců korelovat s hrudníkem, jelikož čím je pas užší, tak více vyniká velikost hrudníku. Můžeme tedy říci, že dívky jsou spíše nespokojeny se spodními částmi svého těla jako jsou stehna, zadek nebo boky. U chlapců se největší nespokojenost projevuje u hrudníku, ale zároveň také u boků, pasu a obličeje. Celkově je nejhůře hodnocená hmotnost, kterou většina respondentů hodnotila negativně, méně spokojené s hmotností jsou dívky.



Graf 5 Hierarchie partií a mír těla respondentů dle pohlaví

4.4 Chování respondentů ke svému tělu

Tato podkapitola se věnuje analýze položek, které se zaměřovaly na zjištění toho, jak se respondenti chovají ke svému tělu, zda pečují o své zdraví, o svou postavu, fyzickou zdatnost či pravidelně navštěvují lékaře. Níže uvedená tabulka se nachází v našem dotazníku pod položkou číslo 3, tato tabulka obsahuje 8 číslovaných podpoložek.

5= Naprosto souhlasím 1= Naprosto nesouhlasím	Naprosto souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím	Modus	Průměr
1. Pečuji o své zdraví.	335	618	86	130	31	4	3,91
2. Pečuji o svůj vzhled.	410	582	93	93	22	4	4,05
3. Pečuji o svou postavu.	313	506	170	177	34	4	3,74
4. Pečuji o svoji fyzickou výkonnost (síla, vytrvalost, rychlost a další.)	379	342	126	266	87	5	3,55
5. Sportuji	445	315	70	228	142	5	3,58
6. Dbám na zdravou výživu.	180	385	183	304	148	4	3,12
7. Kontroluji svou hmotnost.	228	308	131	322	211	2	3,02
8. Pravidelně navštěvuji lékaře.	428	349	124	181	118	5	3,66

Tabulka 6 Chování respondentů k vlastnímu tělu

První podpoložka této tabulky obsahuje výrok „**Pečuji o své zdraví**“. S tímto výrokem naprosto souhlasilo 335 (27,92 %) respondentů a spíše souhlasilo 618 respondentů (51,50 %). Naprosto nesouhlasím uvedlo pouze 31 (2,58 %) respondentů. Spíše nesouhlasím zvolilo 130 (10,83 %) respondentů, odpověď nevím jich zvolilo 86 (7,17 %). Z výsledků této položky nám vyplývá, že téměř 80 % respondentů pečuje o své zdraví. Zdraví je tedy pro naše respondenty důležité a snaží se o něj pečovat ve vysoké míře.

Druhá podpoložka této tabulky „**Pečuji o svůj vzhled**“, získala naprostý nesouhlas pouze od 22 (1,83 %) respondentů, spíše nesouhlasilo 93 (7,75 %) a stejný počet respondentů uvedl odpověď nevím. Zbylých 992 (82,67 %) žáků uvedlo souhlasné odpovědi. O svůj vzhled respondenti pečují ve vysoké míře, tato míra je dokonce vyšší, než u péče o zdraví! Tudíž více respondentů spíše pečuje o svůj vzhled, než o své zdraví! U této položky jsme provedli test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku a zjistili jsme, že existuje statisticky významný rozdíl mezi chlapci a dívkami. O svůj vzhled pečují ve větší míře dívky než

chlapci. O svůj vzhled pečuje 607 dívek, což je téměř 90 % z nich. Chlapců o svůj vzhled pečuje 385, což je necelých 75 %.

Třetí podpoložka této tabulky obsahuje výrok „**Pečuji o svou postavu**“. S tímto výrokiem naprosto souhlasilo 313 (26,08 %) respondentů, spíše souhlasilo 506 (42,17 %) respondentů. Naprostý nesouhlas vyjádřilo pouze 34 (2,83 %) žáků, a spíše nesouhlasilo 177 (14,75 %) žáků. Zbylí respondenti zvolili odpověď nevíím. O svou postavu tedy pečuje 819 respondentů, což je téměř 70 %. Naši respondenti tedy o svou postavu pečují ve vysoké míře.

Čtvrtá položka této tabulky zjišťuje, **zda respondenti pečují o svou fyzickou výkonnost (zdatnost)**. Nejčastější odpovědí u této položky byla odpověď naprosto souhlasím, kterou zvolilo 379 (31,58 %) respondentů. Nejméně častou odpovědí byla naopak odpověď naprosto nesouhlasím, ke které se přiklonilo pouze 87 (7,25 %) respondentů. Odpověď spíše souhlasím zvolilo 342 (28,50 %) respondentů, spíše nesouhlasím jich odpovědělo 266 (22,17 %). Odpověď nevíím byla zvolena 126 (10,50 %) respondenty. O svou zdatnost tedy pečuje dohromady 60 % respondentů, v porovnání s přechozími položkami o svou zdatnost pečují žáci nejméně. Nejvíce žáci pečují o svůj vzhled, následovně o své zdraví a poté o svou postavu.

Pátá podpoložka této tabulky obsahuje výrok „**sportuji**“, s tímto výrokiem naprosto souhlasilo 445 (37,08 %) respondentů, a spíše souhlasilo 315 (26,25 %). Odpověď naprosto nesouhlasím zvolilo 142 (11,83 %) respondentů, spíše nesouhlasím označilo 228 (19 %) respondentů. Z našich respondentů je tedy více než 60% sportujících, velice podobné procento respondentů uvedlo v předchozí podpoložce, že pečuje o svou zdatnost. Můžeme tedy předpokládat, že ti žáci, kteří pečují o svou zdatnost, také pravděpodobně sportují.

Šestá podpoložka této tabulky „**dbám na zdravou výživu**“ přinesla tyto výsledky: 385 (32,08 %) respondentů uvedlo, že s tímto výrokiem spíše souhlasí, naprosto souhlasilo 180 (15 %). Naprostý nesouhlas vyjádřilo 148 (12,33 %) žáků, a 304 (25,33 %) jich spíše nesouhlasilo. Nevím zvolilo 183 (15,25 %) žáků. Výsledky této položky ukazují, že na zdravé stravování dbá méně než polovina našich respondentů.

Sedmá podpoložka tabulky obsahuje následující výrok „**kontroluji svou hmotnost**“. Nejvíce respondentů (322; 26,83 %) zvolilo odpověď spíše nesouhlasím, a 211 (17,58 %) jich zvolilo naprosto nesouhlasím. Nevím uvedlo 131 (10,92 %) respondentů. Zbylých 536 (44,67 %) žáků volilo jednu z odpovědí vyjadřující souhlas. Počet žáků, kteří svou hmotnost kontrolují je velice podobný počtu žáků, kteří svou hmotnost nekontrolují, hmotnost tedy

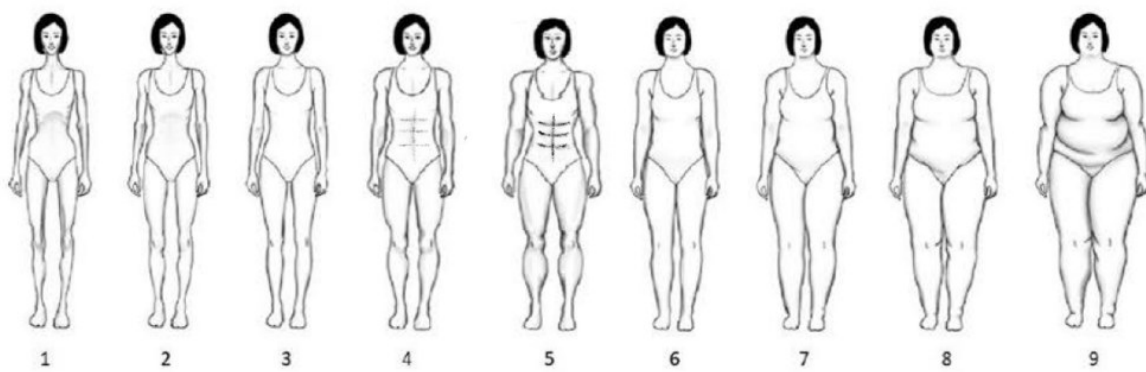
není našimi respondenty kontrolována v příliš vysoké míře, jelikož na její kontrolu dbá méně než polovina žáků.

Osmá podpoložka tabulky obsahuje výrok „**pravidelně navštěvuji lékaře**“, naši respondenti odpovídali následovně: 428 (35,67 %) z nich uvedlo odpověď naprosto souhlasím, spíše souhlasím uvedlo 349 (29,08 %) respondentů. Spíše nesouhlasím zvolilo 181 (15,08 %) respondentů, a naprosto nesouhlasím odpovědělo 118 (9,83 %) respondentů. Zbylí žáci volili odpověď nevím. Pravidelné návštěvy lékaře podstupuje tedy téměř 65 % našich respondentů.

Analýza těchto položek nám přinesla přehled o tom, v jaké míře naši respondenti pečují o své tělo. V nejvyšší míře respondenti pečují o svůj vzhled, tento výsledek byl očekávatelný, jelikož v podpoložce číslo 2 položky dotazníku číslo 1 (viz Tabulka 3), naprostá většina respondentů uvedla, že jejich tělesný vzhled je pro ně důležitý. Naši respondenti ve vysoké míře pečují i o své zdraví, což je velice pozitivní zpráva, kterou jsme moc neočekávali, jelikož zdraví bývá v období dospívání mladými lidmi bráno většinou jako samozřejmost. I přesto, že většina respondentů pečuje o své zdraví, tak méně, než polovina respondentů uvedla, že dbá na zdravou výživu. Může to být, ale způsobeno tím, že v dnešní době je pojem „zdravá výživa“ velice sporný, a každý má téměř jiný názor na to co je zdravé a co zdravé není.

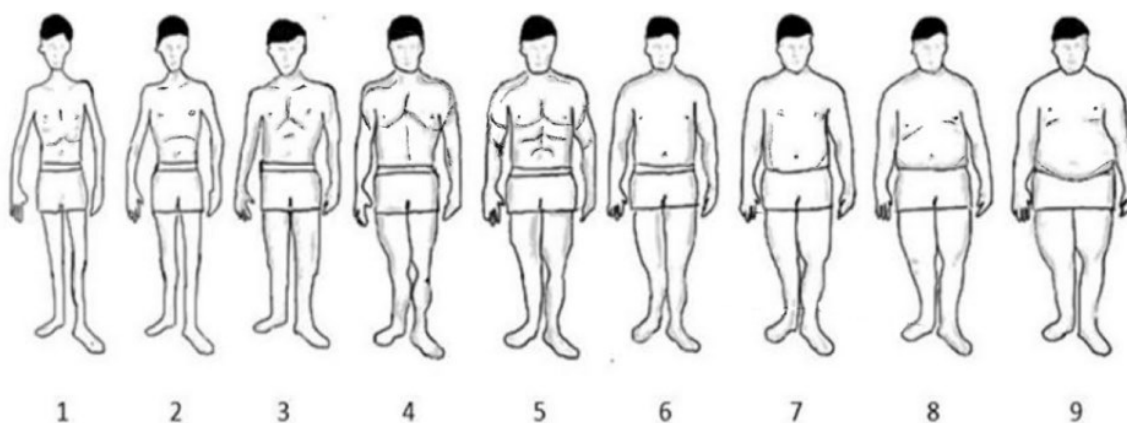
4.5 Analýza siluet postav

V této části budeme analyzovat odpovědi respondentů, ve kterých odpovídali dle obrázku devíti siluet. Respondenti vybírali z níže uvedených obrázků siluet. Tyto siluety respondenti hodnotili v **6. položce našeho dotazníku**, tato položka byla rozdělena na dívky a chlapce. Následně siluety byly využity také v **položce dotazníku číslo 7 a 8**, kde respondenti vybírali ideální mužskou a ženskou postavu. Tuto část analýzy popisujeme, ale také jsme se snažili stěžejní výsledky těchto položek vizuálně znázornit. Z toho důvodu níže naleznete tabulky četností, které jsou popsány. V textu jsou dále uvedeny obrázky, na kterých jsou porovnány vedle sebe postavy, které naši respondenti volili nejčastěji. Níže v textu jsou k nalezení obrázky škál siluet, ze kterých respondenti vybírali.



Obrázek 3 Škála dívčích siluet

Původní obrázky (Ralph-Nearman, Filik, 2020)



Obrázek 4 Škála chlapeckých siluet

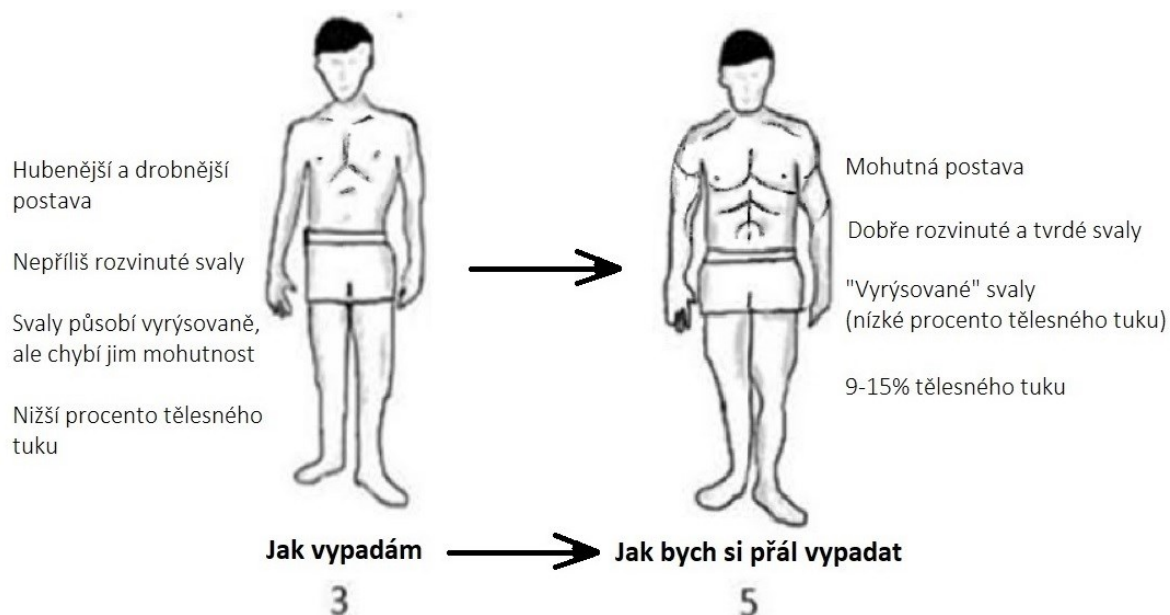
Původní obrázky (Ralph-Nearman, Filik, 2018, s. 742-743)

Položka dotazníku číslo 6 (chlapci)

Siluety postav u chlapců	(n)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Průměr	Modus
1. Která z těchto postav je nejvíce podobná tvé postavě?	518	11	54	159	113	47	71	43	16	4	4,20	3
2. Jak by sis přál, aby tvá postava vypadala?	518	4	7	61	177	248	14	4	0	3	4,42	5
3. Jak si myslíš, že tě vidí tvoje okolí?	518	49	74	125	79	49	49	41	30	22	4,15	3

Tabulka 7 Porovnání siluet postav u chlapců

V tabulce můžeme vidět, že nejvíce chlapců (159; 30,69 %) svou postavu přirovnalo k postavě číslo 3 (viz Obrázek 4). Tato postava představuje hubeného muže, který nemá nijak vypracovanou a mohutnou postavu po svalové stránce. Další nejčastěji volenou postavou v tomto ohledu byla postava číslo 4, tuto postavu zvolilo 113 (21,81 %) chlapců. Jedná se o postavu, která má již více atletické tělo než již zmiňovaná postava číslo 3. Naopak úplně nejméně chlapců volilo postavu číslo 9, která představuje silně obézního muže, tuto postavu zvolili pouze čtyři chlapci, což je necelé jedno procento. Další postavy, se kterými se nejméně chlapců ztotožnilo nesou číslo 1 a 8. S těmito postavami se ztotožnilo méně než šest procent chlapeckých respondentů. Následně jsme se chlapců zeptali, **jak by si přáli, aby jejich postava vypadala**. Nejvíce chlapců si přálo, aby jejich postava vypadala jako postava číslo 5, tato postava představuje mohutnou svalnatou postavu, která je v dnešní době představována jako ideál mužské postavy. Tuto postavu zvolilo 248 (47,88 %) chlapců, což je téměř polovina z celku. Na následujícím obrázku je zobrazena postava, kterou chlapci nejčastěji přirovnávali k té své, a postava, kterou nejčastěji volili jako svou vysněnou postavu, kterou by chtěli mít.



Obrázek 5 Jak vypadám vs jak bych si přál vypadat (chlapci)

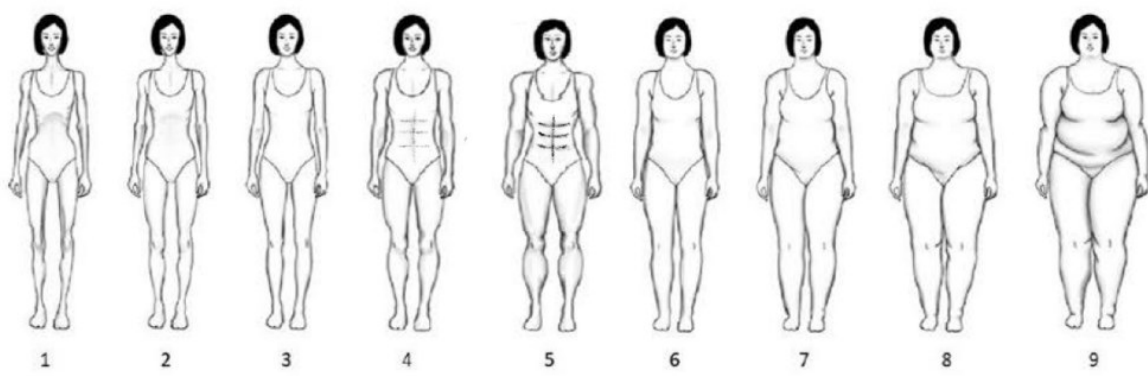
Původní obrázky (Ralph-Nearman, Filik, 2018, s. 742-743)

Z výsledků této položky můžeme soudit, že chlapci si přejí mít svalnatější a mohutnější postavu, než je ta, kterou mají. Příliš hubenou nebo obézní postavu si přálo mít minimum chlapců. Mezi chlapci panuje tedy představa, že muž by měl mít spíše atletickou postavu.

Položka dotazníku číslo 6 (dívky)

Siluety postav u dívek	(n)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Průměr	Modus
Která z těchto postav je nejvíce podobná tvé postavě?	682	12	73	223	67	4	228	61	12	2	4,43	6
Jak by sis přál, aby tvá postava vypadala?	682	12	110	290	192	20	56	1	1	0	3,40	3
Jak si myslíš, že tě vidí tvoje okolí?	682	58	88	173	39	7	180	79	38	20	4,49	6

Tabulka 8 Porovnání postav siluet u dívek

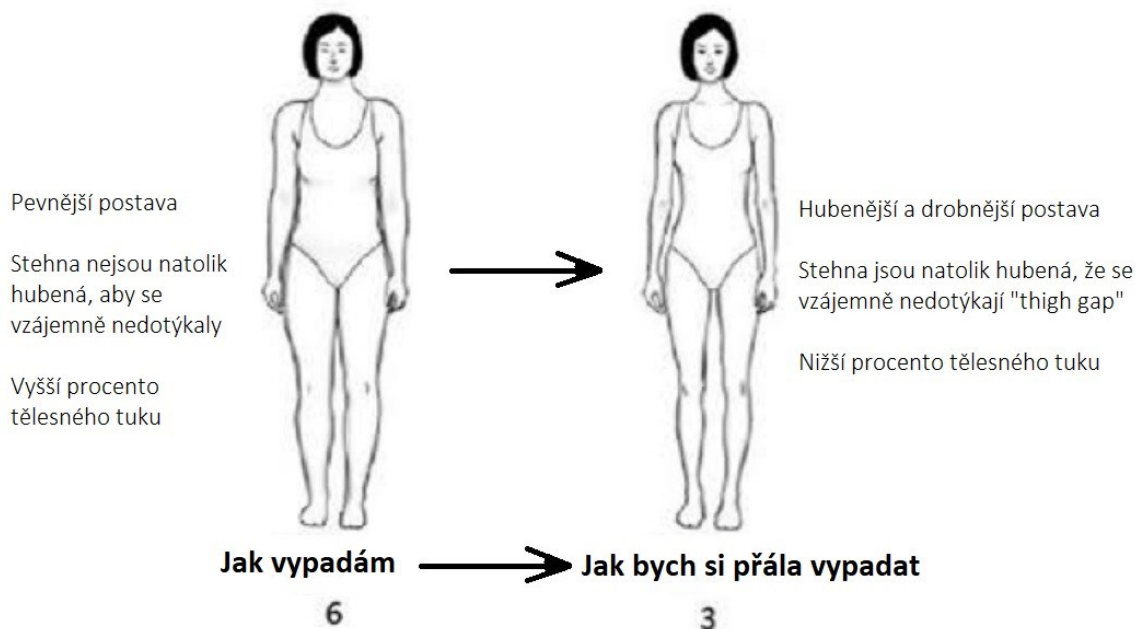


Obrázek 6 Škála dívčích siluet 1.1.

Původní obrázky (Ralph-Nearman, Filik, 2020)

Z tabulky vyplívá, že nejvíce dívek se ztotožnilo s postavou číslo 6. K této postavě se přirovnalo 228 (33,43 %) dívek. Další velmi častou postavou, ke které se dívky přirovnávaly je postava číslo 3, k této postavě se přihlásilo 223 (32,70 %) dívek. Nejméně dívek se ztotožnilo s postavami číslo 2, 5 a 1, s těmito postavami se ztotožnily méně než čtyři procenta dívek. Dívky si nejčastěji přály vypadat jako postava číslo 3, tato postava představuje hubenou ženu s hubenými stehy a boky, které dívky na svém těle hodnotily negativně. Tato postava bývá v současnosti na sociálních sítích a celkově v médiích představována jako ideální, je tedy možné, že z tohoto důvodu si tak dívky přejí vypadat. Tuto postavu zvolilo dohromady 290 (42,52 %) dívek. Silnější postavy číslo 7, 8 a 9 zvolilo méně než půl procenta dívek, tyto postavy můžeme tedy vnímat z pohledu dívek jako nežádané. Dívky si také často přály vypadat jako dívka s postavou číslo 4, tato postava představuje hubenou dívku s mírně vysportovanou postavou, tuto postavu zvolilo 192 (28,15 %) dívek. Můžeme tedy předpokládat, že dívky si ve většině případů přejí být hubenější, než ve skutečnosti jsou, a že jako nejlepší možná postava se jim jeví hubená postava.

Na následujícím obrázku je znázorněna postava, se kterou se dívky ztotožnily nejvíce a postava, kterou volily nejčastěji jako postavu, kterou by si přály mít.



Obrázek 7 Jak vypadám vs jak bych si přála vypadat (dívky)

Původní obrázky (Ralph-Nearman, Filik, 2020)

Můžeme tedy usoudit, že dívky si přejí být spíše hubenější, než ve skutečnosti jsou, na rozdíl od chlapců, kteří si přejí mít mohutnější a svalnatější postavu, než je ta, kterou mají.

Položka dotazníku číslo 7 a 8 „Ideální mužská a ženská postava“

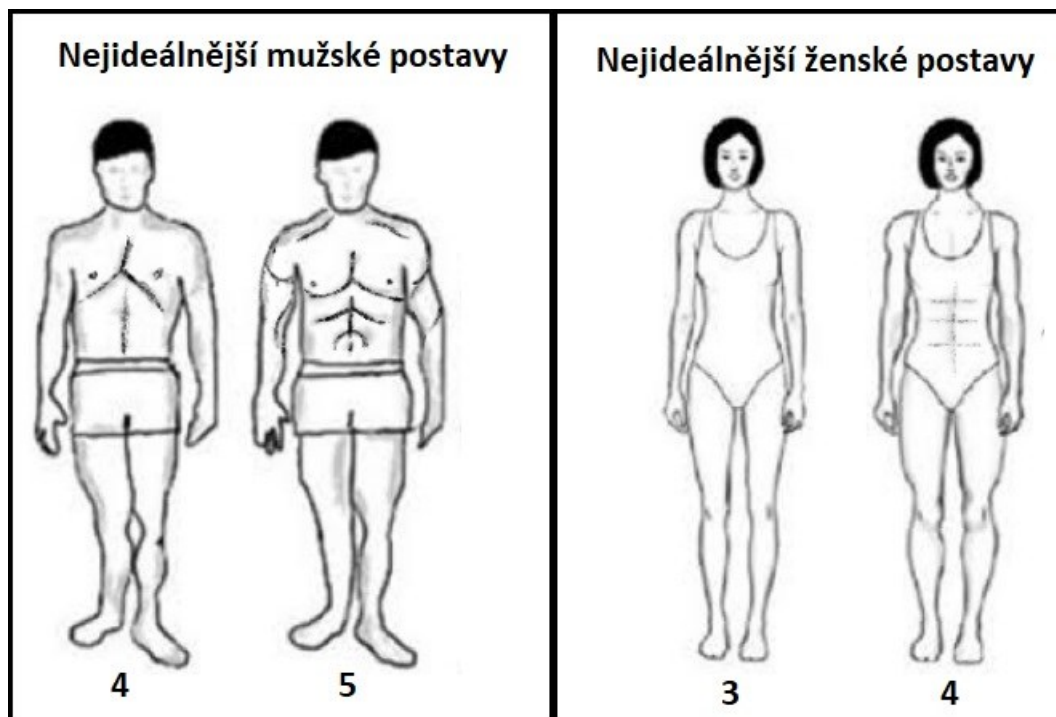
Tyto dvě položky se soustředily na zjištění ideální mužské a ženské postavy z pohledu našich respondentů. Tyto odpovědi jsou zaznamenány v tabulce, která se nachází níže.

Ideální mužská a ženská postava	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Průměr	Modus
Ideální mužská postava	9	7	197	493	406	69	10	2	7	4,32	4
Ideální ženská postava	12	84	614	295	29	155	6	1	4	3,64	3

Tabulka 9 Ideální mužská a ženská postava dle názoru respondentů

Respondenti jako nejideálnější mužskou postavu zvolili postavu číslo 4 (viz Obrázek 4). Tato postava představuje štíhlého muže se středně vypracovanou postavou, tuto postavu zvolilo dohromady 493 (41,08 %) respondentů. Další nejčastěji volenou mužskou postavou byla postava číslo 5, tato postava je štíhlá, disponuje mohutnými a silnými svaly, které jsou díky její štíhlosti velice výrazné. K postavě číslo 5 se přiklonilo dohromady 406 (33,83 %) respondentů. Ideální mužskou postavu dle názoru našich respondentů představuje atletická

postava s dobře rozvinutým a výrazným svalstvem, která odpovídá současnému ideálu mužské krásy, který je přijímán a propagován prostřednictvím médií. K tomuto názoru se přihlásilo téměř 75 % žáků. Jako ideální ženskou postavu respondenti zvolili postavu číslo 3 (viz Obrázek 3). Tato ženská postava byla zvolena 614 (51,17 %) respondenty. Postava číslo 3 představuje hubenou ženu s hubenými stehny a boky, toto tělo není žádným způsobem vysportováno, jedná se tedy o drobné a křehké ženské tělo. Další ženskou postavou, kterou respondenti volili nejčastěji je postava číslo 4, která se od postavy čísla 3 liší pouze tím, že je mírně vysportovanější. Respondenti tedy za nejideálnější ženskou postavu tu, která je drobná a štíhlá. Z těchto výsledků můžeme také postřehnout, že ideální ženské tělo je štíhlé a drobné, zatímco mužské ideální tělo je relativně mohutné, ale svalnaté.



Obrázek 8 Ideální mužské a ženské postavy dle názoru respondentů

Původní obrázky (Ralph-Nearman, Filik, 2020; Ralph-Nearman, Filik, 2018, s. 742-743)

4.6 Testování hypotéz

Hypotéza H1: Míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u chlapců je vyšší než míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u dívek.

Pro testování této hypotézy jsme použili podpoložku číslo 1, která se v dotazníku nachází v položce číslo 2, tato položka obsahuje výrok „**Jsem spokojený/á se svým tělesným vzhledem**“. Pro testování této hypotézy jsme využili test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Souhlasné odpovědi jsme syntetizovali, tudíž jsme dali dohromady odpovědi naprosto souhlasím a spíše souhlasím. Samý postup jsme aplikovali u nesouhlasných odpovědí, odpověď nevím zůstala nezměněna.

H1₀: Mezi mírou spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u chlapců, a mírou spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u dívek neexistuje rozdíl.

H1_A: Míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u chlapců je vyšší než míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u dívek.

Jsem spokojený/á se svým tělesným vzhledem	Souhlasím	Nevím	Nesouhlasím	Σ
Chlapci	331	55	132	518
Dívky	339	93	250	682
Σ	670	148	382	1200

Tabulka 10 Testování hypotézy H1

Na základě výpočtu testového kritéria chí-kvadrát zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní, jelikož hodnota testového kritéria chí-kvadrát, kterou jsme vypočítali je výrazně vyšší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05 pro stupeň volnosti 2. Hodnota testového kritéria chí-kvadrát dosahuje hodnoty $\chi^2 = 24,36$, přičemž kritická hodnota pro stupeň volnosti 2 na hladině významnosti 0,05 je 5,991. Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je tedy výrazně vyšší, na základě toho zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Můžeme tedy říci, že míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u chlapců je vyšší než míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u dívek. Konkrétně je se svým tělesným vzhledem spokojeno téměř 64 % chlapců, přičemž spokojených dívek je necelých 50 %.

Hypotéza H2: Mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, existuje rozdíl.

Pro testování této hypotézy využíváme podpoložku číslo 2, která se nachází v dotazníku v položce číslo 1, podpoložka obsahuje výrok „**Můj tělesný vzhled je pro mě důležitý**“. U této podpoložky proběhla syntéza odpovědí a využíváme zde test nezávislosti chí-kvadrát

pro kontingenční tabulku. Dále jsme využili položku dotazníku číslo 5. U položky číslo 5 využíváme test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku.

H2₀: Mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, neexistuje rozdíl.

H2_A: Mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, existuje rozdíl.

Tělesný vzhled je:	Důležitý	Nedůležitý	Σ
Chlapci	372	146	518
Dívky	450	232	682
Σ	822	378	1200

Tabulka 11 Testování hypotézy H2 „Tělesný vzhled je důležitý“ (položka dotazníku č. 5) Na základě výpočtu testového kritéria chí-kvadrát zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní, jelikož hodnota testového kritéria chí-kvadrát, kterou jsme vypočítali je vyšší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05 pro stupeň volnosti 1. Hodnota testového kritéria chí-kvadrát dosahuje hodnoty $\chi^2 = 8,771$, přičemž kritická hodnota pro stupeň volnosti 2 na hladině významnosti 0,05 je 3,841. Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je tedy vyšší, na základě toho zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Můžeme tedy říci, že mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, existuje rozdíl. Z výsledku vyplývá, že větší míru významnosti tělesnému vzhledu přikládají chlapci.

Pro tuto hypotézu jsme se také rozhodli provést test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku u podpoložky číslo 2, která se nachází v položce číslo 1 našeho dotazníku. Tento výrok „**Můj tělesný vzhled je pro mě důležitý**“ se zaměřuje konkrétně na důležitost osobního tělesného vzhledu respondentů.

H2₀: Mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, neexistuje rozdíl.

H2_A: Mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, existuje rozdíl.

Můj tělesný vzhled je pro mě důležitý	Souhlasím	Nevím	Nesouhlasím	Σ
Chlapci	416	36	66	518
Dívky	631	26	25	682
Σ	1047	62	91	1200

Tabulka 12 Testování hypotézy H2 "Můj tělesný vzhled je pro mě důležitý"

Na základě výpočtu testového kritéria chí-kvadrát zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní, jelikož hodnota testového kritéria chí-kvadrát, kterou jsme vypočítali je výrazně vyšší než kritická hodnota na hladině významnosti 0,05 pro stupeň volnosti 2.

Hodnota testového kritéria chí-kvadrát dosahuje hodnoty $\chi^2 = 45,537$, přičemž kritická hodnota pro stupeň volnosti 2 na hladině významnosti 0,05 je 5,991. Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je tedy výrazně vyšší, na základě toho zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Z tohoto výsledku vyplývá, že mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, existuje rozdíl. V tomto případě, ale zjišťujeme, že osobní (vlastní) tělesný vzhled je důležitější pro dívky než pro chlapce, jelikož přes 90 % dívek zde zvolilo souhlasnou odpověď, přičemž chlapců souhlasilo 80 %.

Výsledky testování této hypotézy tedy přináší zjištění, že mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek, existuje rozdíl. Konkrétně je zde takový rozdíl, že tělesný vzhled je obecně důležitější pro chlapce, ale **vlastní** tělesný vzhled je důležitější pro dívky. Jinými slovy můžeme říct, že pro chlapce je důležitější tělesný vzhled v objektivní rovině, a pro dívky je důležitější tělesný vzhled v rovině subjektivní.

5 INTERPETACE DAT

Hlavní výzkumná otázka našeho výzkumného šetření zjišťovala, **jaké je tělesné sebepojetí žáků středních škol (body image)**. Naším hlavním cíle bylo tedy identifikovat tělesné sebepojetí žáků středních škol a popsat, jak jsou žáci se svým tělesným vzhledem spokojeni, jak moc je pro ně důležitý či jak se starají o svoje tělo a zdraví. Z výsledků výzkumů jsme zjistili, že pro žáky je jejich body image velice významnou součástí jejich života a záleží jim na tom, jak vypadají. Dokonce jsme zjistili, že více žáků středních škol pečuje ve větší míře o svůj tělesný vzhled než o své vlastní zdraví, což pro nás nebylo příliš překvapující, jelikož v mládí je bráno zdraví z pohledu adolescentů spíše jako samozřejmost. Důležitost tělesného vzhledu u adolescentů zdůrazňuje i odborná literatura a studie, které zmiňují tělesný vzhled jako velice důležitou součást života adolescentů, poukazují na to například Fialová a Krch (2012), Krch (2010) a Sarah Grogan (2016). Ve výzkumném šetření jsme se zaměřili na genderové rozdíly ve vnímání vlastního těla a důležitosti tělesného vzhledu. Zjistili jsme, že ve většině případů se nachází statisticky významný rozdíl mezi chlapci a dívkami. Tyto rozdíly jsme našli u spokojenosti s vlastním vzhledem a u důležitosti tělesného vzhledu. Ve většině případů dívky přikládají větší důležitost fyzické stránce, než chlapci a je pro ně důležitější, jak vypadají. Tato skutečnost může dle našeho názoru souviset s mírou nátlaku, který je na ženy vyvíjen ze strany společnosti, jelikož na ženský vzhled jsou kladeny vyšší nároky než na ten mužský. Genderové rozdíly v body image zmiňuje i Sarah Grogan (2016), Fialová a Krch (2012) nebo Valášková a Ježek (2002). Valášková a Ježek (2002) ve svém výzkumu zjistili, že dívky tělesnému vzhledu přikládají větší míru důležitosti než chlapci, dále poukazují i na výsledky, které popisují u dívek vyšší míru nespokojenosti s vlastním tělem. V našem výzkumném šetření se nám podařilo získat obdobné výsledky. Tělesné sebepojetí žáků středních škol v Jihomoravském kraji je spíše pozitivní než negativní, žáci ve vyšší míře vykazovali spokojenost s vlastním vzhledem, což je pozitivní zpráva, ale procento nespokojených žáků není rozhodně zanedbatelné a dosahovalo relativně vysokých hodnot.

Dílčí výzkumná otázka číslo 1: Jaká je míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u žáků středních škol?

Míra spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem u žáků středních škol nebyla nějak výrazně vysoká, ale nebyla ani nějak výrazně nízká. Spokojenost se svým tělesným vzhledem projevila více než polovina (55,83 %) našich respondentů, což vnímáme jako pozitivní výsledek. Co se týče spokojenosti s vlastním tělesným vzhledem dle pohlaví, tak ve vyšší

míře jsou s ním spokojeni chlapci než dívky. Chlapců bylo se svým vzhledem spokojeno 63,90 %, zatímco dívek bylo spokojeno necelých 50 %. V souvislosti s celkovým tělesným vzhledem jsme se respondentů ptali také na spokojenost s jejich postavou, spokojeno se svou postavou bylo 51 % našich respondentů. Podobně jako u tělesného vzhledu se i zde objevily rozdíly mezi chlapci a dívkami. Spokojeno s postavou bylo 57,3 % chlapců, zatímco dívek bylo spokojeno pouze 46,04 %. Z těchto výsledků vyplívá, že většina dívek ze středních škol Jihomoravského kraje je se svou postavou nespokojena, což je dle našeho názoru velice znepokojující, jelikož nespokojenost s vlastním tělem může negativně ovlivnit celkové sebepojetí člověka. K podobným výsledkům dospěl i Krch (2000), který zjistil u podobné věkové skupiny respondentů jako je ta naše, že 54 % respondentů bylo s tím, jak vypadají spokojeno a 46 % bylo nespokojeno. Krch zde také poukazuje na výrazné rozdíly ve spokojenosti mezi chlapci a dívkami, zjistil, že spokojeno se svým tělesným vzhledem je 65,7 % chlapců, zatímco dívek bylo spokojeno 42,6 %. Tyto výsledky se od našich výsledků neliší nějak výrazně, až na spokojenost s postavou u chlapců, kdy v našem případě chlapci projevili nižší spokojenost s vlastní postavou, což může být zapříčiněno tím, že v dnešní době se kladou na mužské tělo vyšší nároky než před dvaceti lety. Námi získané výsledky potvrzuje i navazující část našeho výzkumného šetření, kde respondenti hodnotili svůj celkový vzhled a jednotlivé části či míry svého těla. Opět jsme došli ke zjištění, že dívky jsou ke svému vzhledu kritičtější než chlapci, jelikož svůj celkový vzhled hodnotily negativněji. Dívky hodnotily negativněji téměř všechny části těla než chlapci, až na pár výjimek. Velice překvapující pro nás bylo zjištění, že chlapci hodnotí své paže negativněji než dívky, jelikož Grogan (2016) zmiňuje tuto část těla jako více problémovou u chlapců než u dívek. Dále jsme zjistili, že dívky jsou nejvíce nespokojeny se svými stehny, boky, zadkem a hmotností, tudíž ve většině případů se spodními částmi těla, tyto výsledky ukazují i zahraniční studie zmiňované Grogan (2016), na tento jev poukazuje také Fialová a Krch (2012). Chlapci měli tendenci nejhůře hodnotit svůj hrudník, vzhled obličeje, hmotnost, boky a pas. Negativní hodnocení pasu u chlapců dle našeho názoru může být způsobeno tím, že díky pasu vyniká velikost hrudníku, který považují chlapci za nejvíce kritickou část jejich těla. Nejméně kriticky respondenti hodnotili především svou výšku, lýtka, šířku ramen a paže, naopak nejvíce kriticky hodnocená byla hmotnost. V souvislosti s hmotností jsme zjistili, že je s ní nespokojeno 39 % našich respondentů, přičemž 59 % respondentů uvedlo, že by si přálo svou hmotnost změnit. Z toho vyplívá, že by si přáli svou hmotnost změnit i respondenti, kteří uvedli, že jsou s ní spokojeni. K zajímavým výsledkům jsme došli u metody siluet, kde jsme zjišťovali, jak by si naši respondenti přáli vypadat. Chlapci nejčastěji

volili siluetu svalnatého štíhlého muže, který v současnosti představuje ideál mužské krásy. Dívky nejčastěji volily siluetu štíhlé a drobné ženy, která v současnosti také reprezentuje ideál ženské krásy. V porovnání se siluetami, se kterými se respondenti ztotožnili si chlapci přáli být mohutnější a svalnatější, zatímco dívky si přály být hubenější a drobnější. Na tento rozdíl poukazuje také Fialová a Krch (2012) i Sarah Grogan (2016). Můžeme tedy předpokládat, že naši respondenti jsou ovlivňováni sociokulturními faktory, které nastavují určitý ideál ženské a mužské krásy, kterému se žáci středních škol Jihomoravského kraje chtějí přiblížit. Znepokojivé zjištění přinesl výsledek, který ukázal, že za svůj tělesný vzhled se někdy stydělo nebo stydí téměř tři čtvrtiny žáků středních škol Jihomoravského kraje, což je dle našeho názoru velmi alarmující množství.

Dílčí výzkumná otázka číslo 2: Jakou míru významnosti žáci přikládají tělesnému vzhledu?

Výsledky našeho výzkumného šetření nám přinesly zjištění, že tělesný vzhled je pro žáky středních škol velice důležitý, jelikož téměř 70% našich respondentů uznalo jeho důležitost. Velice zajímavým zjištěním bylo, že tělesný vzhled je obecně důležitější pro chlapce než pro dívky. Toto zjištění bylo pro nás překvapivé, jelikož odborná literatura uvádí, že tělesný vzhled je důležitější pro dívky než pro chlapce (Fialová a Krch, 2012; Grogan, 2016). Když jsme se respondentů zeptali konkrétně na důležitost **jejich** tělesného vzhledu, tak jsme zjistili, že vlastní tělesný vzhled je důležitý pro 87,25 % našich respondentů. V tomto případě jsme zjistili, že osobnímu tělesnému vzhledu přikládají výrazně vyšší míru významnosti dívky než chlapci, což již souhlasí s výše zmiňovanou odbornou literaturou. Můžeme tedy říci, že tělesný vzhled v objektivní rovině je důležitější pro chlapce, ale v subjektivní rovině je důležitější pro dívky. Skutečnost, že žáci středních škol Jihomoravského kraje přikládají tělesnému vzhledu vysokou míru významnosti ukazuje také přesvědčení našich respondentů, že tělesný vzhled může ovlivnit kvalitu života člověka, s tímto tvrzením souhlasilo 70 % žáků. Naše zájmy směřovaly také k tomu, abychom zjistili, jak často se žáci setkávají s tematikou tělesného vzhledu a narážkami na tělesný vzhled jich samotných či ostatních osob. Z výsledků vyplynulo, že s narážkami na tělesný vzhled ostatních se setkává 60 % našich respondentů minimálně jednou za týden. S narážkami na vlastní vzhled se respondenti setkávají v menší míře, ale přesto můžeme soudit, že se jedná mezi žáky o velice aktuální a důležité téma, kterým se často zabývají. Většina narážek, se kterými se žáci setkávají bývá negativních a poukazuje na nedostatky tělesného vzhledu ostatních, toto zjištění je bohužel znepokojivé, jelikož zaměřování se a poukazování čistě na tělesné nedostatky druhých je

forma body shamingu, který může mít negativní dopady na spokojenost člověka s vlastním tělem, která může vést k depresím a sociální izolaci. Na rizika body shamingu poukazují ve svých odborných publikacích Duarte, Pinto-Gouveia a Rodrigues (2015) a Gam et al. (2020). Významnost tělesného vzhledu pro žáky středních škol Jihomoravského kraje také potvrzuje míra péče, kterou žáci věnují svému vzhledu. Zjistili jsme, že o svůj vzhled pečuje naprostá většina našich respondentů, vyšší míru péče o svůj vzhled projeví dívky než chlapci, ale nejednalo se o příliš markantní rozdíl. Za mírně znepokojivé považujeme zjištění, že více respondentů pečuje o svůj vzhled ve vyšší míře, než o své zdraví! Z tohoto výsledku můžeme soudit, že vzhled je pro naše respondenty velice důležitý a přikládají mu opravdu vysokou míru významnosti, jelikož jej dokonce staví před své vlastní zdraví. Respondenti nejčastěji zdůvodňovali důležitost vzhledu tím, že se jedná o faktor ovlivňující různé sféry života člověka. Zmiňovali, že se jedná o vizitku člověka, díky které může být ovlivněno jeho postavení ve společnosti, partnerský život, ale i psychické a fyzické zdraví. Žáci popisovali, že se chtějí cítit krásní a být spokojeni se svým vzhledem, kvůli tomu, aby byli spokojeni se sebou samými celkově a cítili se sebevědomě. Sami žáci tedy poukazovali na důležitost body image pro celkové sebepojetí člověka.

Dílčí výzkumná otázka číslo 3: Existuje rozdíl mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek?

Na tuto výzkumnou otázku jsme částečně již odpověděli v interpretaci předchozí výzkumné otázky. Podařilo se nám tedy zjistit, že existuje statisticky významný rozdíl mezi mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u chlapců, a mírou kladené významnosti na tělesný vzhled u dívek. Toto zjištění potvrdilo i námi stanovenou hypotézu pojící se s touto výzkumnou otázkou. Konkrétně tedy bylo zjištěno, že tělesnému vzhledu v objektivní rovině přikládají vyšší míru významnosti chlapci, zatímco v rovině subjektivní vyšší míru významnosti vzhledu přikládají dívky. Zjistili jsme také, že o svůj tělesný vzhled pečují dívky ve vyšší míře, než je tomu tak u chlapců. Tyto výsledky se tedy převážně shodují s výsledky zahraničních studií, které zmiňuje Grogan (2016). Tento rozdíl mezi ženským a mužským pohlavím zmiňují také Fialová a Kreh (2012).

Dílčí výzkumná otázka číslo 4: Jaká je ideální ženská a mužská postava z pohledu žáků středních škol?

Na začátek zodpovězení této otázky považujeme za důležité zmínit, že se větší polovina našich respondentů se shodla na tom, že neexistuje jedna ideální ženská ani mužská postava. Tento výsledek byl relativně očekávatelný, jelikož musíme brát v potaz, že každý člověk má

odlišný pohled na to, které tělo je ideální. Přesto je ve společnosti většinou ideál krásné postavy propagován jak u mužů, tak u žen. Z tohoto důvodu jsme se respondentů zeptali, jaká postava je dle jejich názoru nejideálnější. Jako nejideálnější ženskou postavu žáci středních škol Jihomoravského kraje zvolili postavu štíhlé a drobné ženy s rovnoměrnými proporcemi těla, další nejčastěji volenou postavou byla postava hubené ženy s mírně atletickým tělem. Jako nejideálnější mužskou postavu volili respondenti postavu muže s atletickým tělem. Mužské ideální tělo je dle žáků středních škol Jihomoravského kraje štíhlé a svalnaté. Svaly jsou vyrýsované a dobře viditelné, ale nejsou příliš velké jako například u kulturistů. Další nejčastěji volenou ideální postavou muže byla postava, která měla výraznější a větší svaly jako ta předešlá. U mužské ideální postavy respondenti především dbali na její maskulinitu. Tyto postavy, které naši respondenti nejčastěji volili odpovídají současným ideálům krásy, které jsou propagovány v médiích a společnosti. Obdobný popis ideální ženské a mužské postavy představuje Marion Crook (1995), Fialová a Krch (2012) a Grogan (2016). Z těchto výsledků vyplývá, že ideály ženské a mužské postavy se v průběhu posledních let příliš nezměnily. Zajímavé zjištění přináší porovnání ideálních postav respondentů a postav, které by si respondenti přáli mít. Postavy, které si respondenti přáli mít nejčastěji se shodují s postavami, které volili jako ideální, z tohoto zjištění můžeme tedy předpokládat, že žáci středních škol Jihomoravského kraje jsou ovlivňováni ideálem krásy, který jim je společností předkládán.

ZÁVĚR

Náš vzhled a naše tělo jsou v dnešní době velice aktuální témata, které v našich životech hrají velkou roli a do určité míry je i ovlivňují. Především u adolescentů je toto tvrzení pravdivější než u ostatních věkových kategorií. Tomuto tématu je důležité se věnovat a je potřeba jej zkoumat a starat se o to, jak jsou lidé se svým tělem spokojeni, jelikož nespokojenost s tělem může mít závažné negativní dopady na životy lidí. Z tohoto důvodu jsme se zaměřili na toto téma. Tato bakalářská práce měla za cíl identifikovat a popsat body image žáků středních škol, a tím rozšířit povědomí o tom, jak jsou žáci středních škol se svým tělesným vzhledem spokojeni, jak moc je pro ně důležitý vzhled a jakou roli hraje v jejich životech. Díky výsledkům našeho výzkumného šetření, které jsme získali, věříme, že nám povedlo naplnit námi stanovený cíl této práce.

Teoretická část bakalářské práce byla rozdělena celkem na dvě hlavní kapitoly. První kapitola se věnovala celkovému sebepojetí člověka, jelikož body image (tělesné sebepojetí) je jeho důležitou složkou, která jej může významně ovlivnit. Z tohoto důvodu byla celkovému sebepojetí věnována pozornost. V této kapitole jsme se věnovali fenoménu „Já“, jelikož sebepojetí je jedním z jeho aspektů. Následně jsme se v této kapitole věnovali vymezení a definici pojmu sebepojetí, kde jsme sebepojetí popsali a zmínili jeho význam v životě člověka. Poté jsme se věnovali identitě a jejím třem základním složkám: sociální, psychické a tělesné. Následně jsme se v této kapitole věnovali třem základním aspektům sebepojetí: kognitivnímu, emočnímu a konativnímu. V aspektech sebepojetí jsme také popisovali pojmy sebepoznání, sebehodnocení, sebeúcta a další, které jsou často zkoumány i ve vztahu k body image. Tato kapitola byla popsána stručně, jelikož důkladnější a podrobnější popis by byl nad rámec této bakalářské práce. Dále jsme se v druhé kapitole věnovali problematice body image (tělesného sebepojetí). Věnovali jsme se zde definici a vymezení pojmu body image, bylo zmíněno, jak tato problematika zasahuje do života člověka a jak ovlivňuje celkové sebepojetí. Dále jsme se zaměřili na základní aspekty body image, což je zdraví, vzhled a zdatnost. Následně jsme se v této kapitole zaměřili na to, jak se body image vyvíjí a ovlivňuje sebepojetí v období dospívání. Tomuto období jsme se věnovali z toho důvodu, že se naše bakalářská zaměřuje na žáky středních škol, kteří se nachází ve věku období dospívání. Dále jsme se v této kapitole věnovali faktorům, které ovlivňují body image jedince, zaměřili jsme se především na faktory sociokulturní, individuální a rodinné. V práci se následně zabýváme hlavními rozdíly v body image u mužů a žen, jelikož gender je jeden z nejpodstatnějších faktorů ovlivňující vnímání vlastního těla.

Pozornost byla věnována také problematice body shamingu. V závěru teoretické části jsme se věnovali negativním dopadům, které může zapříčinit negativní body image jedince.

Praktická této bakalářské práce se věnovala výzkumnému šetření, které jsme provedli na středních školách Jihomoravského kraje. Za účelem naplnění námi stanovených cílů výzkumu jsme zvolili kvantitativní pojetí výzkumu. Ke sběru dat byl využit on-line dotazník, který jsme mezi naše respondenty šířili prostřednictvím středních škol, na kterých se vzdělávají. Celkem bylo osloveno 102 středních škol Jihomoravského kraje, přičemž se 18 z nich zapojilo do našeho výzkumného šetření. Z těchto 18 zapojených škol vyplnilo náš dotazník 1200 žáků středních škol Jihomoravského kraje. Data, která jsme získali jsme následně analyzovali a provedli jejich interpretaci. Jako hlavní cíl našeho výzkumného šetření jsme si stanovili identifikovat a popsat tělesné sebepojetí žáků středních škol Jihomoravského kraje. Zaměřili jsme se na to, jak jsou žáci spokojeni se svým vzhledem, jakou míru významnosti mu přiřkládají a jakou roli hraje v jejich životech. Z námi získaných výsledků vyplynulo, že tělesné sebepojetí žáků je spíše pozitivní než negativní, ale nejednalo se o nějak markantní rozdíl. Většina žáků je se svým tělem spokojena, ale velká část žáků spokojena není, především dívky. Tělesný vzhled se ukázal jako velice významná součást života žáků středních škol Jihomoravského kraje. Tělesný vzhled je pro žáky velice důležitý a velké míře o něj pečují a starají se o to, aby byl co nejlepší. Dokonce z výsledků vyplynulo, že žáci ve vyšší míře pečují o svůj vzhled než o své zdraví, což pouze potvrzuje jeho významnost v jejich životech. Subjektivnímu tělesnému vzhledu především přiřkládají vyšší míru významnosti dívky, ale chlapci tělesnému vzhledu přiřkládají větší důležitost v objektivní rovině. Z našich výsledků tedy vyplývá, že body image je velice důležité a aktuální téma mezi žáky středních škol Jihomoravského kraje. K podobným výsledkům dospěly i dříve realizované studie.

Naše výzkumné šetření dle našeho názoru potvrdilo důležitost námi zkoumaného tématu a ukázalo se, že se jedná o velmi aktuální a důležité téma v životech žáků středních škol Jihomoravského kraje. Pevně věříme a doufáme, že tato bakalářská práce bude přínosná pro budoucí výzkumy věnované tématu body image u české populace, jelikož námi získané výsledky nepřinesly příliš pozitivní zprávy. Čísla týkající se nespokojenosti žáků s vlastním tělem a celkově vzhledem byly sice ve většině případů nižší než ta, která se týkala spokojenosti, ale i přes to byla tato čísla vysoká, především tomu tak bylo u dívek. Z tohoto důvodu si myslíme, že tato práce by mohla být podnětem pro další zkoumání této problematiky v prostředí středních škol v České republice, ale také u zbytku populace.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ, 2003. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR. ISBN 80-86620-05-0.
2. BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
3. CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.
4. CROOK, Marion, 1995. *V zajetí image těla: jak chápat a odmítat mýty o tělesném image*. Ostrava: OLDAG. ISBN 80-85954-02-8.
5. FIALOVÁ, Ludmila, 2006. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1350-0.
6. FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH, 2012. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2160-9.
7. GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
8. GROGAN, Sarah, 2000. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-907-1.
9. HAYES, Nicky, 2003. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 80-7178-763-9.
10. HELUS, Zdeněk, 2011. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3037-0.
11. HRACHOVINOVÁ, Tamara a Petra CHUDOBOVÁ, 2004. Body image a jeho měření: (se zaměřením na neklinickou populaci). *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Praha: ČSAV, 1957-, 48(6), 499-509. ISSN 0009-062X.
12. CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

13. KOLÁŘ, Zdeněk, 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3710-2.
14. KONEČNÁ, Věra, 2010. *Sebepojetí a sebehodnocení rozumově nadaných dětí*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5325-0.
15. KRCH, František David, 2010. *Mentální anorexie. 2., přeprac. vyd.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-807-4.
16. KRIEGELOVÁ, Marie, 2008. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2333-4.
17. NOVÁK, Michal, 2010. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 978-80-7204-657-7.
18. PAPEŽOVÁ, Hana, 2018. *Anorexie, bulimie a psychogenní přejídání: interdisciplinární a transdiagnostický pohled*. Praha: Mladá fronta. Edice postgraduální medicíny. ISBN 9788020449047.
19. PUGNEROVÁ, Michaela, 2019. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0532-8.
20. SMĚKAL, Vladimír, 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-80-3.
21. ŠVINGALOVÁ, Dana, 2006. *Kapitoly z psychologie. Vyd. 2., upr.* Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-7372-043-4.
22. THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
23. VALÁŠKOVÁ, Magdalena a Stanislav JEŽEK, 2002. Vztah k vlastnímu tělu a jeho proměnám v období adolescence. In: HELLER, Daniel, Irena SOBOTKOVÁ a Jaroslav ŠTURMA. *Psychologické dny 2003: kořeny a vykořenění*. Olomouc: Českomoravská psychologická společnost, s. 394-401. ISBN 80-86174-05-0.
24. VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0841-3.

25. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.
26. VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, ed., 2019. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace.* Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5775-9.

Internetové zdroje:

1. ATA, Rheanna N. et al., 2011. Factors Influencing Body Image During Adolescence. PREEDY, Victor R., Ronald Ross WATSON a Colin R. MARTIN, ed. *Handbook of Behavior, Food and Nutrition* [online]. New York, NY: Springer New York, s. 3221-3239 [cit. 2022-04-14]. ISBN 978-0-387-92270-6. Dostupné z: doi:10.1007/978-0-387-92271-3_201
2. CALOGERO, Rachel M. a J. Kevin THOMPSON, 2010. Gender and Body Image. CHRISLER, Joan C. a Donald R. MCCREARY, ed. *Handbook of Gender Research in Psychology* [online]. New York, NY: Springer New York, s. 153-184 [cit. 2022-04-13]. ISBN 978-1-4419-1466-8. Dostupné z: doi:10.1007/978-1-4419-1467-5_8
3. Constitution, © 2022. *World Health Organization* [online]. Switzerland [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
4. DUARTE, Cristiana, José PINTO-GOUVEIA a Tânia RODRIGUES, 2015. Being bullied and feeling ashamed: Implications for eating psychopathology and depression in adolescent girls. *Journal of Adolescence* [online]. **44**(1), 259-268 [cit. 2022-04-12]. ISSN 0140-1971. Dostupné z: doi: 10.1016/j.adolescence.2015.08.005
5. GAM, Rahul Taye et al., 2020. Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health* [online]. **7**(4), 1324-1328 [cit. 2022-04-12]. ISSN 2394-6040. Dostupné z: doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20201075
6. Google Trends: Body shaming. *Google* [online]. California [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://trends.google.com/trends/explore?date=today%205-y&geo=CZ&q=body%20shaming>

7. GROGAN, Sarah, 2016. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* [online]. 3rd ed. London: Routledge [cit. 2022-04-26]. ISBN 9781317400431. Dostupné z: doi:10.4324/9781315681528
8. KRCH, František David, 2000. Vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů. *Psychiatrie* [online]. Praha: Tigis, 4(4), 231-235 [cit. 2022-04-21]. ISSN 1211-7579. Dostupné z:
<https://www.tigis.cz/images/stories/psychiatrie/2000/04/03krch.pdf>
9. KRCH, František, 2016. Eating disorders. *Pediatric pro praxi* [online]. 17(4), 238-239 [cit. 2022-04-13]. ISSN 12130494. Dostupné z: doi:10.36290/ped.2016.054
10. RALPH-NEARMAN, Christina a Ruth FILIK, 2018. New Body Scales Reveal Body Dissatisfaction, Thin-Ideal, and Muscularity-Ideal in Males. *American Journal of Men's Health* [online]. 12(4), 740-750 [cit. 2022-04-18]. ISSN 1557-9883. Dostupné z: doi:10.1177/1557988318763516
11. RALPH-NEARMAN, Christina a Ruth FILIK, 2020. Development and validation of new figural scales for female body dissatisfaction assessment on two dimensions: thin-ideal and muscularity-ideal. *BMC Public Health* [online]. 20(1) [cit. 2022-04-18]. ISSN 1471-2458. Dostupné z: doi:10.1186/s12889-020-09094-6
12. RAŠTICOVÁ, Martina, 2009. Prediktory nespokojenosti s tělem a souvislost s depresí v adolescenci. *E-psychologie* [online]. 3(1), 30-42 [cit. 2022-04-14]. ISSN 1802-8853. Dostupné z: https://e-psycholog.eu/pdf/hanzlova_etal.pdf
13. Rejstřík škol a školských zařízení, 2022. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2022-04-08]. Dostupné z: <https://rejstriky.msmt.cz/rejskol/>
14. Seznam růstových grafů ke stažení, © 2001. *Státní zdravotní ústav* [online]. Praha [cit. 2022-04-21]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/seznam-rustovych-grafu-ke-stazeni>
15. Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2021/2022, © 2022. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2022-04-25]. Dostupné z: <https://statis.msmt.cz/rocenka/rocenka.asp>

16. SUGIATI, Trisna, 2019. The influence of body shaming toward FISIP Airlangga University students behaviour pattern. *Indonesian Journal of Social Sciences* [online]. **11**(2), 16-24 [cit. 2022-04-12]. ISSN 1978-760X. Dostupné z: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-ijss633be198b8full.pdf>

17. YEN, Cheng-Fang et al., 2014. Mediating effects of bullying involvement on the relationship of body mass index with social phobia, depression, suicidality, and self-esteem and sex differences in adolescents in Taiwan. *Child Abuse & Neglect* [online]. **38**(3), 517-526 [cit. 2022-04-12]. ISSN 01452134. Dostupné z: doi: 10.1016/j.chiabu.2013.07.015

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

PPP – Poruchy Příjmu Potrav

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

BMI – Body Mass Index

DVC – Dílčí Výzkumný Cíl

DVO – Dílčí Výzkumná Otázka

H – Hypotéza

VS. – Versus

Č. – Číslo

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Rozdíly v průměrné spokojenosti s částmi těla podle pohlaví	29
Obrázek 2 Frekvence vyhledávání pojmu body shaming v ČR republiky za posledních 5 let	31
Obrázek 3 Škála dívčích siluet.....	65
Obrázek 4 Škála chlapeckých siluet	65
Obrázek 5 Jak vypadám vs jak bych si přál vypadat (chlapci).....	66
Obrázek 6 Škála dívčích siluet 1.1.....	67
Obrázek 7 Jak vypadám vs jak bych si přála vypadat (dívky).....	68
Obrázek 8 Ideální mužské a ženské postavy dle názoru respondentů	69

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Struktura výzkumného vzorku.....	41
Tabulka 2 Věková struktura respondentů	46
Tabulka 3 Důležitost tělesného vzhledu pro respondenty	48
Tabulka 4 Spokojenost s tělesným vzhledem respondentů	56
Tabulka 5 Průměrné hodnocení respondentů jednotlivých částí těla dle pohlaví.....	59
Tabulka 6 Chování respondentů k vlastnímu tělu	62
Tabulka 7 Porovnání siluet postav u chlapců	65
Tabulka 8 Porovnání postav siluet u dívek.....	67
Tabulka 9 Ideální mužská a ženská postava dle názoru respondentů.....	68
Tabulka 10 Testování hypotézy H1	70
Tabulka 11 Testování hypotézy H2 „Tělesný vzhled je důležitý“ (položka dotazníku č. 5)	71
Tabulka 12 Testování hypotézy H2 "Můj tělesný vzhled je pro mě důležitý"	71

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Struktura respondentů dle navštěvovaného ročníku.....	47
Graf 2 Důležitost tělesného vzhledu dle názoru respondentů.....	52
Graf 3 Důležitost tělesného vzhledu dle pohlaví	52
Graf 4 Porovnání průměrného hodnocení partií a mír těla respondentů dle pohlaví.....	60
Graf 5 Hierarchie partií a mír těla respondentů dle pohlaví	61

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

DOTAZNÍK BODY-IMAGE NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

Autor dotazníku: William Machara

Pojem "BODY IMAGE" můžeme chápat jako obraz našeho těla. Je to způsob, jakým člověk o svém těle přemýšlí, jak je se svým tělem spokojený, jak své tělo vnímá, hodnotí, a jak se ke svému tělu chová. Tento pojem můžeme tedy chápat jako nějakou představu našeho těla, nebo také tělesné sebepekletí.

Touto cestou bych Vás chtěl požádat, o co nejpravdivější vyplnění všech položek tohoto dotazníku. Mějte na mysli, že každá odpověď je pro tento výzkum důležitá a záleží na ní. Žádná odpověď není špatná, dotazník prosím vyplňte dle vašich skutečných názorů.

1. V tabulce je zaznamenáno 10 výroků týkajících se tělesného vzhledu. Vyjádřte svou míru souhlasu s těmito výroky. Příslušnou odpověď označte křížkem.

	Naprostou souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
1. Tělesný vzhled je důležitý.					
2. Můj tělesný vzhled je pro mě důležitý.					
3. Tělesný vzhled ovlivňuje kvalitu života člověka.					
4. Lidé s pěknou postavou mají jednodušší život					
5. S narážkami na můj tělesný vzhled se setkávám často (minimálně 1x týdně)					
6. S narážkami na tělesný vzhled ostatních osob se setkávám často (minimálně 1x týdně)					
7. Když někdo naráží na něčí tělesný vzhled, tak jsou tyto narážky negativní a týkají se nedostatků.					
8. Ideální mužská postava existuje.					
9. Ideální ženská postava existuje.					
10. Stydím se nebo jsem se někdy styděl/a za svůj tělesný vzhled.					

2. V tabulce je zaznamenáno 10 výroků týkajících se tělesného vzhledu, konkrétně hodnocení vzhledu. Vyjádřte svou míru souhlasu s těmito výroky. Příslušnou odpověď označte křížkem.

	Naprostou souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
1. Jsem spokojený/á se svým tělesným vzhledem.					
2. Jsem spokojený/á se svou postavou.					
3. Jsem spokojený/á se svou výškou.					
4. Jsem spokojený/á se svou hmotností.					
5. Názor druhých na mou postavu pro mě není důležitý.					
6. Často přemýšlím o svém vzhledu.					
7. Svůj tělesný vzhled hodnotím negativně.					
8. Každý je zodpovědný sám za svůj vzhled.					
9. Chtěl bych změnit svoji hmotnost.					
10. Zajímá mě, co si ostatní myslí o mojí postavě.					

3. V tabulce jsou zaznamenány výroky týkající se chování zaměřené na tělo. Vyjádřte svou míru souhlasu s těmito výroky. Příslušnou odpověď označte křížkem.

	Naprostou souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
1. Pečuji o své zdraví.					
2. Pečuji o svůj vzhled.					
3. Pečuji o svou postavu.					
4. Pečuji o svoji fyzickou výkonnost (síla, vytrvalost, rychlost a další.)					
5. Sportuji.					
6. Dbám na zdravou výživu.					
7. Kontroluji svou hmotnost.					
8. Pravidelně navštěvuji lékaře.					

4. V tabulce zaznačte křížkem číslo, které označuje vaši spokojenost s určitými partiemi a mírami svého těla.

1 = naprostá spokojenost 7 = naprostá nespokojenost

	1	2	3	4	5	6	7
1 = naprostá spokojenost 7 = naprostá nespokojenost							
Vzhled obličeje							
Výška							
Hmotnost							
Šíře ramen							
Zadek							
Prsa/hruď							
Pas							
Boky							
Stehna							
Paže							
Lýtka							
Celkový vzhled							

5. Zakroužkujte jednu z nabízených možností, svou volbu zdůvodněte.

Tělesný vzhled dle mého názoru...

a) je důležitý, protože

b) není důležitý, protože

6. Na obrázku se nachází 9 siluet postav, pravdivě označ křížkem číslo, které nejvíce odpovídá na následující otázce.

Která z těchto postav je nejvíce podobná tvé postavě?

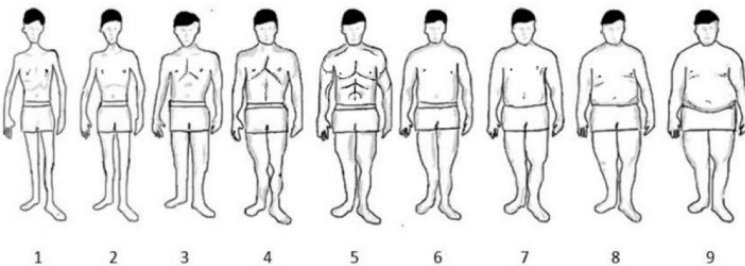
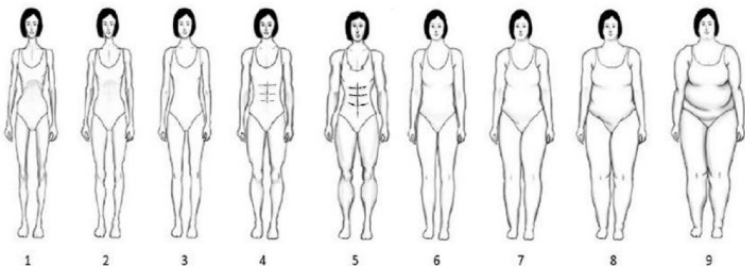
1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Jak by sis přál/a, aby tvá postava vypadala?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

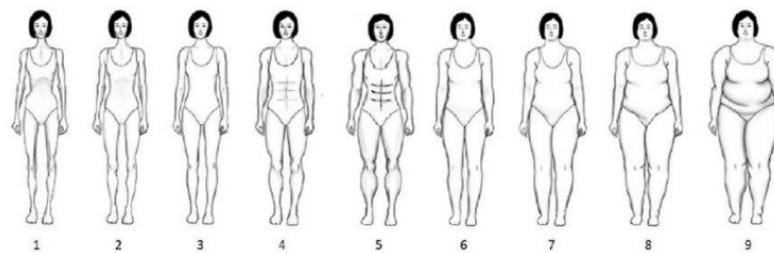
Jak si myslíš, že tě vidí tvoje okolí? (rodina, spolužáci, učitelé a další.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



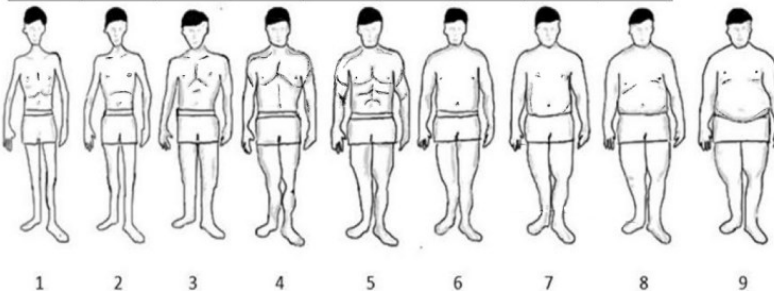
7. Na obrázku se nachází 9 siluet ženských postav, označ křížkem číslo postavy, která je dle tvého názoru ideální a má nejbližší k dokonalosti?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



8. Na obrázku se nachází 9 siluet mužských postav, označ číslo postavy, která je dle tvého názoru ideální a má nejbližší k dokonalosti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



9. Pohlaví: Muž Žena

10. Věk

11. Třída

12. Vážíš Kg

13. Měříš Cm

Vážení žáci, tímto bych Vám chtěl mockrát poděkovat za vyplnění tohoto dotazníku. Vážím si Vaší ochoty a spolupráce. Přeji Vám mnoho studijních úspěchů, s pozdravem William Machara.