

Tělesné sebepojetí a sebepoškozující chování v adolescenci

Bc. Andrea Kovářová

Diplomová práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Andrea KOVÁŘOVÁ**

Studijní program: **N 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Tělesné sebepojetí a sebepoškozující chování
v adolescenci**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti tělesného sebepojetí a sebepoškozování.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu tělesného sebepojetí a sebepoškozujícího chování v adolescenci.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

FIALOVÁ, L. Body Image jako součást sebepojetí člověka. Praha : Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.

GROGAN, S. Body image : Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem. Praha : Grada, 1999. ISBN 80-7169-907-1.

KRIEGELOVÁ, H.: Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2333-4.

PLATZNEROVÁ, A. Sebepoškozování : Aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby. Praha : Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-606-9.

ŠVARÍČEK, R. ŠEĎOVÁ, K. a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-313-0.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Karla Hrbáčková

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

14. ledna 2010

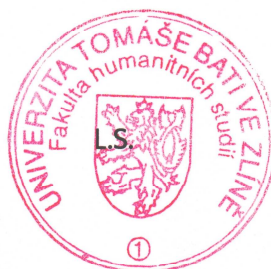
Termín odevzdání diplomové práce:

30. dubna 2010

Ve Zlíně dne 14. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 28.4.2010

Kováč

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 nevýdělečně 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, opisy 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, užije-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 jim 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

Diplomová práce se snaží propojit problematiku tělesného sebepojetí adolescentů s fenoménem sebepoškozování. Teoretická část popisuje tělesné sebepojetí a jeho jednotlivé složky, rozebírá sebepoškozující chování a také pojednává o období adolescence. Cílem praktické části je pohlédnout na tělesné sebepojetí chlapců v období adolescence, kteří stojí při podobných výzkumných šetřeních často ve stínu dívek, a to zejména v souvislosti s poruchami příjmu potravy. Dále se snaží zmapovat vztah adolescentů k sebepoškozování a odhalit jejich zkušenosti s tímto jevem.

Klíčová slova: tělesné sebepojetí, sebepoškozující chování, záměrné sebepoškozování, adolescence

ABSTRACT

This Diploma Thesis attempts to find the relationship between the physical self-concept of adolescents and the self-destructive behavior. The theoretical part describes the physical self-concept and its components, deals with the self-destructive behavior and also analyzes the adolescence age. The practical part aims to look on the physical self-concept of adolescent boys who are often being omitted in similar research studies with respect to eating disorders which are mostly related to girls. The practical part also tries to explore the relationship of adolescents and self-harm and uncovers experience of adolescents with this phenomenon.

Keywords: Physical self-concept, self-destructive behavior, self-harm, adolescence

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Karle Hrbáčkové za odborné vedení a rady, které byly přínosné při zpracování práce. Také děkuji všem respondentům, kteří se podíleli na tvorbě praktické části za jejich čas a ochotu ke spolupráci.

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

Ve Zlíně dne 28.4.2010

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ	12
1.1 VYMEZENÍ POJMU TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ.....	12
1.2 TĚLO JAKO SOUČÁST IDENTITY V OBDOBÍ ADOLESCENCE	14
1.3 VNÍMÁNÍ MUŽSKÉHO TĚLA	15
1.4 SUBJEKTIVNÍ A OBJEKTIVNÍ HODNOCENÍ TĚLA	16
1.4.1 Měření tělesných proporcí.....	16
2 SEBEPOŠKOZUJÍCÍ CHOVÁNÍ	18
2.1 PŘÍČINY SEBEPOŠKOZUJÍCÍHO CHOVÁNÍ	20
2.2 ZÁMĚRNÉ SEBEPOŠKOZOVÁNÍ	23
2.2.1 Vymezení pojmu	23
2.2.2 Klasifikace záměrného sebepoškozování.....	24
2.2.3 Metody a průběh záměrného sebepoškozování.....	25
2.2.4 Etiopatogeneze	26
2.2.5 Prevalence	27
2.2.6 Základní informace o terapii	29
2.3 KULTURNĚ A SOCIÁLNĚ AKCEPTOVATELNÉ SEBEPOŠKOZUJÍCÍ CHOVÁNÍ	29
2.4 PREVENCE	32
3 ADOLESCENCE	34
3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ	34
3.2 VÝVOJOVÉ ÚKOLY.....	35
3.3 POHLED NA OSOBNOST ADOLESCENTA.....	36
II PRAKTICKÁ ČÁST	38
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	39
4.1 PRŮBĚH VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	39
4.2 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ PROBLÉM	40
4.3 DRUH VÝZKUMU	40
4.4 METODA SBĚRU DAT	41
4.5 VÝZKUMNÝ VZOREK	42
4.5.1 Strategie výběru.....	42
4.5.2 Představení respondentů.....	43
5 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT	44
5.1 METODY ZPRACOVÁNÍ DAT	44
5.2 PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	45
5.2.1 Duševní zrcadlení.....	45

5.2.2	Zdraví základ života	47
5.2.3	Sportovní aktivita	48
5.2.4	V mediálním zajetí s názvem „cool“	50
5.2.5	Stravovací zvyklosti	51
5.2.6	Parádo trp!	52
5.2.7	Šaty (ne)dělají člověka	54
5.2.8	Koníčky	55
5.2.9	Školní povinnosti	56
5.2.10	Sebepoškozování	57
5.2.11	Vnímání vlastního těla	60
5.2.12	Volné asociace.....	65
5.3	ZÁVĚR VÝZKUMNÉ ČÁSTI	68
ZÁVĚR		71
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		72
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK		75
SEZNAM OBRÁZKŮ		76
SEZNAM TABULEK.....		77
SEZNAM PŘÍLOH.....		78

ÚVOD

Na lidské tělo můžeme nahlížet z různých aspektů. Jeho správné fungování je symbolem života, prostředníkem neverbální komunikace s okolím. Zároveň také odráží naše sebevědomí a sebehodnocení, protože když je člověk spokojen se svým vzhledem, pak je obvykle také spokojenější sám se sebou. Pozitivní hodnocení sebe sama vyvolává u každého z nás pocit atraktivity, s čímž může souviset i lepší seberealizace. Současná společnost klade poměrně velký důraz na image jedince. Ve společnosti je zakotveno posuzování člověka podle vzhledu a mnozí z nás kladou důraz na první dojem. Podle tohoto přesvědčení se pak úspěch v životě dostavuje podle toho, jak se jedinec přibližuje ideálu, který společnost propaguje. To však v mnoha lidech může zanechávat pocit negativního tělesného sebepojetí. U řady lidí se vyskytuje nespokojenost s vlastním zevnějškem a ti pak často touží po jeho vylepšení. Lidské tělo se tak bohužel v mnoha případech stává pouze komerčním objektem.

Diplomová práce si klade za cíl propojit problematiku tělesného sebepojetí s fenoménem sebepoškozujícího chování, protože podle našeho názoru tyto dvě složky lidského života spolu úzce souvisí. Záměrné sebepoškozování je pro řadu z nás pojem, který překračuje hranici chápání a který často vyvolává pocity odporu a strachu. Poškození vlastního těla však neobsahuje pouze psychopatologické záměrné sebepoškozování, ale také řadu kulturně a sociálně akceptovatelných návyků, které také mohou vést k tělesnému nebo duševnímu poškození.

Teoretická část práce podává přehled o problematice tělesného sebepojetí, zabývá se jeho vymezením, věnuje specifikům tělesného sebepojetí mužů a podává přehled o základních metodách měření tělesných proporcí. Dále popisuje období adolescence a zároveň poskytuje ucelené informace o sebepoškozujícím chování, zabývá se jeho příčinami, klasifikací a zvláštní pozornost je věnovaná také záměrnému sebepoškozování, jeho prevalenci, diagnostice, terapii a také prevenci. Cílem praktické části je nahlédnout do tělesného sebepojetí adolescentů a zjistit míru důležitosti, kterou přisuzují jeho jednotlivým složkám (vzhledu, zdraví a zdatnosti). Současně si klademe za cíl zmapovat jejich postoj k sebepoškozujícímu chování. Náš výzkum jsme zaměřili na chlapce v období adolescence, kteří prochází fyzickými a psychickými změnami spojenými s dospíváním a kteří často stojí při zkoumáních tělesného sebepojetí ve stínu dívek, zejména v souvislosti s poruchami příjmu potravy.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ

„Vadou těla se duše nezohaví, ale krásou duše se zdobí i tělo.“

(Seneca)

Vztah mezi tělem a duší řešili filozofové po celá staletí a je zřejmé, že nelze oddělovat tyto dvě substance od sebe, protože na sebe neustále působí a vzájemně se ovlivňují. V současnosti je tělo považováno nejen za prostředek životních prožitků, ale i jako objekt prestiže. V naší kultuře tělo bývalo dlouhý čas považováno za jakousi samozřejmost a zmínka o něm padala většinou jen při problémech, onemocněních či zraněních. V posledních letech však stále větší počet lidí věnuje svému tělu pozornost, pečuje se o jeho vzhled a funkčnost. Totéž platí u zdraví. Zvýšil se zájem o pohybové aktivity, důraz je kladen na zdravou výživu. Avšak do jaké míry je rostoucí zájem o sebe spojen se zvýšenou pozorností věnovanou vlastnímu tělu, není zcela patrné. Výzkumné studie ukazují, že tělesné sebepojetí jako součást sebepojetí celkového začíná sehrávat v životě stále důležitější úlohu (Fialová, 2001). Život lidí, jejichž tělo nespĺňuje charakteristiky ideálního vzhledu, je pak často zaplavován různými předsudky. Ve společnosti se totiž objevují tendence připisovat příznivější charakterové vlastnosti lidem, kteří jsou považováni za atraktivní (Grogan, 2000).

1.1 Vymezení pojmu tělesné sebepojetí

Objasněním pojmu sebepojetí jsme se podrobně zabývali v teoretické části bakalářské práce, avšak pro úplnost textu uvádíme definici Blatného (2003), který sebepojetí chápe jako „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*“ (s. 92). Nyní se zaměříme na vymezení a definování tělesného sebepojetí, o němž teoretická část bakalářské práce hlouběji nepojednává. Této problematice se v česky psané literatuře věnuje především Fialová, proto její publikace budou stěžejní pro správné vymezení pojmosloví v naší diplomové práci. Odborná literatura se v rámci problematiky vnímání vlastního těla uvádí různorodé pojmy - např. body image, tělesné schéma, tělesná zkušenost, aj. Pojem body image charakterizuje například psychologický slovník jako představu jedince o vlastním těle (Hartl, Hartlová, 2000). Podle Grogan (2000) vnímání a prožívání těla je chápáno

vždy subjektivně a jedná se o psychologický fenomén, který je ovlivňují také sociální faktory. Autorka uvádí, že „*body image je způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle a jak ho vnímá a cítí*“ (s. 11) a obsahuje všechny prvky, které s pojmem souvisí. Jedná se o odhad velikosti těla (percepce), hodnocení přitažlivosti těla (úvaha) a emoce spojené s tvarem a velikostí postavy (pocity).

Postoj k vlastnímu tělu bývá nazýván také jako tělesné sebepojetí (physical self). My se budeme toho pojetí v souladu s Fialovou držet, která chápe tělesné sebepojetí jako emocionálně afektivní hodnocení vlastního těla. Podle Mrazka (In Fialová, 2007) obsahuje tělesné sebepojetí kognitivní (poznávací), afektivní (citové) a konativní (činnostně regulační) aspekty a zahrnuje v sobě tělesné představy – nejen znalosti, ale i přesvědčení, hodnocení a plány. Pojímá tak všechny představy jedince, které souvisí s jeho tělem. Vzhled je také jedním ze základních znaků sociálního vnímání (Fialová, 2007).

Za základní složky tělesného sebepojetí považuje Fialová (2002) zdraví, vzhled a zdatnost. Jak autorka uvádí, význam jednotlivých složek se mění s věkem a pohlavím. Nyní se zaměříme na podrobnější popis jednotlivých složek tělesného sebepojetí (podle Fialové, 2002):

Vzhled je velmi důležitým atributem tělesného sebepojetí. Obecně se udává, že vzhled je důležitější pro ženy než pro muže. Většinou ale s věkem je kladen větší důraz na zdravotní stav, než na vzhled samotný. Péče o krásu je dnes součástí tělesné kultury. Vzhled těla podléhá celkové životosprávě (přiměřená výživa, dostatek spánku, vyhýbání se škodlivým vlivům nebo dostatek pohybu).

Zdraví neznamena dle definice WHO nepřítomnost nemoci, ale představuje stav úplně tělesné, duševní a sociální pohody. Existuje subjektivní aspekt zdraví, které reprezentuje vnitřní pocit a vlastní mínění každého jedinci. Naopak objektivní hledisko je dáno názorem jiných lidí na zdravotní stav jedince. Může se jednat o názor lékaře, ale ten není v každém směru zcela nezávislý a exaktní. Jiný pohled na zdraví představuje dělení na zdraví psychické a fyzické. Jejich vztah je velmi úzký, protože zhoršení jednoho, může ovlivnit druhé.

Zdatnost se úzce pojí s fenoménem wellness, který představuje životní styl a klade důraz na fyzickou kondici jedince. Jako nejdůležitější prvky zdravého životního stylu je považován pozitivní přístup k životu, osobní návyky, zvládnutí stresu, racionální výživa

a kontrola hmotnosti. Jako nejlepší způsob zlepšení tělesné kondice je doporučováno cvičení. Je známo, že člověk, který se cítí fit, je sám se sebou spokojenější. Podle Vágnerové (2000) může vědomí nebo pocit zdatnosti posílit sebevědomí jedince, který není v jiných oblastech úspěšný.

1.2 Tělo jako součást identity v období adolescence

Tělesné sebepojetí se vytváří v průběhu našeho vývoje a odráží řadu faktorů, které působí na naši psychiku (Fialová, 2001). Období adolescence je období změn, sebeuvědomování a hledání identity (Grogan, 2000). Tělesný vzhled je podle Vágnerové (2000) důležitou složkou identity adolescenta a je posuzován srovnáváním s ostatními a aktuálně přijímaným ideálem ve společnosti. Dochází-li v pojmání tělesného schématu a ideálu ke shodě, pak působí pozitivně na sebehodnocení a naopak. Tělu a vzezření přisuzují adolescenti zvláštní význam. Stává se totiž cílem i prostředkem dosahování sociální akceptace a prestiže. Někteří adolescenti se snaží identifikovat s určitým vzorem, ale tím ztrácí individualitu. Identifikace je typická pro počáteční stádium adolescence, ke konci období přibývá stále více originality. Většinou tak, že si naleznou svůj vlastní styl, který jim vyhovuje. Poměrně podstatnou roli v adolescenci může hrát i fyzická zdatnost, výška postavy a fyzická síla, zvláště pak u chlapců.

Tělesné vlastnosti mohou fungovat jako sociální kompetence. Například atraktivita funguje jako předpoklad dosažení dobré sociální pozice. Dalším důležitým atributem může být výška postavy. Adolescent se svou výškou již rovná dospělému člověku, a proto v tomto ohledu se dospívající nemusí cítit vůči dospělému v podřazeném postavení, a zdánlivě může symbolizovat jakousi rovnost. Fyzická síla nabývá většího významu u chlapců, kteří díky ní potvrzují svou soběstačnost a potlačují nejistotu. Ve sféře vrstevnických vztahů pak může znamenat určitou prestiž. Fyzická síla a obratnost je základem pro získání úspěchu ve sportu (Vágnerová, 2000).

Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006), hledání identity však není jen pasivním poznáváním sebe sama, kdy se u adolescentních jedinců objevuje zesílené sebepozorování, zkoumání svého vzhledu a psychických vlastností, porozuměním vlastním myšlenkám a emocím, ale bývá spojováno také s experimentací. Nejde tedy jen o sebepoznávání,

ale i o aktivní sebeutváření. „*Nalézt vlastní jedinečnost znamená odlišit se jasně od druhých...*“ (s. 163).

1.3 Vnímání mužského těla

Siebrasse (In Fialová, 2002) uvádí, že tělo je naší vizitkou, vypovídá o věku, pohlaví, zdravotním stavu, společenském postavení, příslušnosti k rase apod. Podle jeho názoru může přílišné prožívání těla působit destruktivně, protože nároky společnosti na ideální postavu jsou v současné době vysoké. Není proto divu, že se tělo často stává produktem designerů a řada jedinců do něj investuje.

Nahlédnutím do historie zjistíme, že mužské tělo ve starověkém Řecku bylo zachycováno nahé a například sochaři velmi dbali o realistickou anatomickou analogii. Ztělesněním fyzické krásy byl pro Římany štíhlý a svalnatý bojovník. Do poloviny 19. století tělo muže dominovalo umění. Od té doby až do osmdesátých let 20. století bylo tělo muže ve většině případů nahrazeno ženským, převážně z důvodu přenesení erotického zájmu na ženu. Výjimky můžeme spatřovat například jen v obrázcích a fotografiích určených pro homosexuální publikum. Od osmdesátých let se zobrazování mužského těla stalo součástí západních sdělovacích prostředků. Tím pádem došlo k zidealizování mužského těla ve sdělovacích prostředcích. Muži, nejspíš inspirováni tímto trendem, považují za ideální postavu štíhlou a přiměřeně svalnatou. Pevné a vypracované tělo přestalo být spojováno s manuální prací a je znakem vůle, energie a kontroly. Tímto zviditelňováním ideálu dochází k zvyšování problémů s vnímáním vlastního těla mužů a odráží se také v jejich spokojenosti. Muži se v posledních letech začínají se více zabývat tělesnou hmotností a vzhledem svého těla. Je však zřejmé, že tento společenský tlak na muže je jiný a daleko méně výrazný než v případě žen, protože muži jsou i nadále posuzováni spíše podle svého výkonu než vzhledu (Grogan, 2000).

Jak uvádí Lipczinsky a Boerner (2008) v poslední době se tělo stává nedostižným kultem. Ze všech stran jsme zahrnováni informacemi a požadavky, aby naše tělo bylo dokonalé, krásné a zdravé. Málokdo však splňuje požadavky ideálu krásy současné společnosti. Jako výsledek se pak může jevit, že je kladen nepřiměřený důraz na mladistvý vzhled a stárí se tak stává tabu.

Mediální obrazy mají zejména v období adolescence mimořádně velký vliv na změnu ve vnímání a hodnocení těla. V souladu s okolním světem se snažíme o tělo pečovat, formovat ho a měnit. Existuje však úzká hranice mezi zájmem o tělo a posedlostí. Lidské tělo získává díky mediálnímu tlaku významnou společenskou hodnotu, je předmětem komerčního zájmu a konzumu, a tak se z tělesného zdraví a krásy stává předmět obchodu a manipulace (Krch In Grogan, 2000).

1.4 Subjektivní a objektivní hodnocení těla

Subjektivní hodnocení vlastního těla je z velké části ovlivněno hromadnými sdělovacími prostředky. Někteří jedinci mají potíže správně posoudit vlastní proporce a jejich tělo pak podléhá velmi kritickému hodnocení vlastního fyzického já. Poruchy tělesného sebepojetí jsou způsobeny chybným vnímáním a narušenou orientací ve vlastním těle. Často dochází k nadsazování významu vzhledu pro život, výkonnost atraktivitu, a proto u mnohých lidí klesá spokojenost s vlastním tělem nebo jeho jednotlivými částmi. Základní proporce naší postavy určuje dědičnost a příslušnost jedince k určitému lidskému plemenu. Svou roli také sehrává prostředí, společensko-ekonomické a také kulturní vlivy, jež mohou působit na tělesné rozměry (Fialová, 2001).

1.4.1 Měření tělesných proporcí

Tělesné proporce člověka jsou, jak již bylo uvedeno, z velké části dány dědičností a posouzení jejich ideálnosti je možné například z pohledu módy, sportu, zdraví nebo možnosti běžného života. Aby bylo hodnocení objektivní, je nutné vycházet alespoň ze tří základních parametrů, mezi které patří výška, hmotnost, pohlaví, tělesný typ, podkožní tuk, tělní obvody, délka kostí a proporcionalita. V současné době bývá doporučována optimální tělesná hmotnost, která respektuje odlišnosti stavby těla dané dědičností, výživou či fyzickou aktivitou. Cílem takové normy je dosažení souladu mezi zdravotním stavem, psychickou a fyzickou výkonností (Fialová, 2006; 2007).

Mezinárodně uznávaný postup výpočtu ideální hmotnosti využívá metodu body mass indexu (BMI), který je určen vzorcem:

$$\text{BMI} = \text{váha (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$$

Tab. 1. Klasifikace hraničních hodnot BMI

Klasifikace	BMI	Riziko vzniku obezity
Podváha	Menší než 18,5	Malé
Normální hmotnost	18,5 – 24,9	Průměrné
Nadváha	25,0 – 29,9	Mírně zvýšené
Obezita I. Stupně	30,0 – 34,9	Středně zvýšené
Obezita II. stupně	35,0 – 39,9	Dosti zvýšené
Obezita III. stupně	Více než 40	Velmi zvýšené

Pro nesportovce, kteří se neadekvátně stravují, může být typické zvýšené procentu podkožního tuku, aniž by u nich byla přítomna nadváha. V tomto případě se jedná o tzv. skrytou obezitu. Z tohoto důvodu uvádíme ještě výpočet optimální tělesné hmotnosti podle Verdocka (In Fialová, 2001):

- Pro muže: výška (cm) krát 0,75 minus 64
- Pro ženy: výška (cm) krát 0,75 minus 67

2 SEBEPOŠKOZUJÍCÍ CHOVÁNÍ

Problémové nebo rizikové chování v období adolescence mohou ohrozit zdraví jedince a jeho přirozený vývoj (Macek, 2003). Problematikou sebepoškozujícího chování se v česky psané literatuře věnuje především Kriegelová (2008), proto budeme z její publikace nejčastěji vycházet.

Vztah jedince ke svému tělu a nakládání s ním má vždy sociální a kulturní souvislost. Na základě daných sociokulturních norem, jež v jednotlivých společnostech panují, určíme, které zásahy do lidské integrity těla lze považovat za konvenční a které naopak mají patologický charakter. Domníváme se, že hranice mezi nimi je jen stěží definovatelná a vždy záleží na individuálním přístupu jedince k dané problematice a taky, jak již bylo výše uvedeno, na sociokulturním kontextu. Jak uvádí Kriegelová (2008), sebeopoškozující chování je heterogenní skupinou, jež obsahuje různé formy poškozování vlastního těla jedincem. Řadí se zde nejen záměrné narušení vlastního těla jako je psychopatologická nebo fyziopatologická automutilace, ale také různé druhy kulturně akceptovatelných návyků, jež mohou vést také k tělesnému nebo duševnímu poškození, ale je nutno je odlišit od patologických forem záměrného sebepoškozování. Pro pojem sebepoškozující chování bývá často používán anglický termín *Self-destructive behavior*, který označuje všechny druhy chování s přímým i nepřímým úmyslem a s různou mírou letality.

Favazza (In Suttonová, 2007) uvádí klasifikaci, kde je sebepoškozující chování rozděleno do tří kategorií:

- 1. Závažné sebepoškození** (*Major self-mutilation*) představuje nejextrémnější formy sebepoškození, kdy dochází k výraznému poškození tělesné tkáně (např. odstranění oka, amputace končetiny, kastrace) a dostavuje se trvalé zmrzačení. Objevuje se jen velmi vzácně a pojí se často s psychotickými stavy nebo těžkým zneužíváním alkoholu.
- 2. Stereotypní sebepoškození** (*Stereotypic self-mutilation*) se často vyskytuje u institucionalizovaných mentálně postižených osob, autistů a psychotiků. Jedná se o zafixované vzorce chování (např. rytmické bouchání hlavou, stlačování očních bulv, kousání prstů, rtů, jazyka nebo paží).

3. Kulturně přijatelné sebepoškození (*Culturally accepted self-injury*) pojímá praktiky, které jsou ve společnosti přijímány. Podle odborníků jde o nejčastěji se vyskytující formu sebepoškozování, jehož důsledkem nebývá závažné poškození tělesných tkání. Patří zde např. piercing, tetování, skarifikace, nebo rituály přechodu do dospělosti.

Tuto kategorii dále Favazza (In Kriegelová, 2009) dělí na dvě podskupiny – **kompulzivní** a **impulzivní** sebepoškozování. Kompulzivní automutilace představuje úzkostí provokované dloubání, sedření a odírání kůže – např. u svědivých kožních onemocnění. Impulzivní automutilace může mít formu **epizodickou**, pro niž je typická nepromyšlenost aktu a **repetitivní** podobu, která vzniká jako reakce na pozitivní i negativní stresory. Charakterizuje ji přehnané přemýšlení o způsobech provedení aktu, přičemž k samotnému sebepoškození ani nemusí dojít, stačí, když se sebepoškozující se jedinec ztotožní s rolí auto-agresora.

Suttonová (2007) rozděluje sebepoškozující chování na:

- **sebetrávení, předávkování** (*self-poisoning*), jehož záměr je nejasný a poškození nezmírnitelné. Pro tuto oblast sebepoškozování je typické předávkování (*overdosing*) předepsanými nebo nepředepsanými léky
- **sebezraňování** (*self-injury*), kde je cíl jasný a poškození těla okamžité. Do této kategorie je řazeno řezání (*cutting*), pálení (*burning*), propichování kůže (*skin-picking*), vytrhávání vlasů (*hair pulling*), sebití (*self-hitting*), sebekousání (*self-biting*) a dále lámání kostí, škrábání, vkládání předmětů pod kůži, prošívání, leptání, vypalování aj.
- **sebepoškozování** (*self-harm*), u kterého je úmysl nejasný a poškození dlouhodobé. Patří zde kouření, zneužívání alkoholu, zneužívání drog, promiskuita, rizikové chování, prostituce aj.

Nyní se zaměříme na vyjmenování nejrůznějších způsobů sebepoškozujícího chování. Upozorňujeme však, že seznam není úplný, pomůže nám ale pochopit, které aktivity v sobě nesou sebepoškozující charakter (podle Kriegelové, 2008, s. 20):

Tab. 2. Možné způsoby sebepoškozujícího chování

Zneužívání alkoholu	Pokus o utopení
Zneužívání léků a drog, nesprávné požívání léků	Strhávání si kůže a nehtů, vytrhávání si vlasů a řas
Přejídání se	Sebe-zanedbávání
Kousání se, okusování si prstů a nehtů	Sebe-otrávení (předávkování)
Lámání si kostí	Hladovění
Tělesné sebe-bití	Sebe-škrcení
Pálení kůže, vyřezávání a vyškrabávání do kůže	Odříznutí si části těla (ucha, prstu, ruky, genitálu)
Enukleace oka	Bouchání hlavou o stěnu
Extrémní rizikové chování (nepozorné řízení vozidla, náhodný sex, nepoužívání bezpečnostních pásů v autě)	Tělomodifikující techniky (piercing, tetování, branding / vypalování, skarifikace, kosmetická chirurgie)
Vpravování jehel pod kůži nebo do žil	Škrábání (až do zakrvácení)
Vpravování ostrých předmětů do tělesných otvorů	Drhnutí kůže (obsesivní drhnutí rukou až do masa, drhnutí ocelovou drátěnkou)
Polykání cizích předmětů nebo toxických tekutin	Probodávání si kůže (kružítkem, jehlami, špendlíky)
Zabraňování zacelení rány	Kouření
Opařování se (koupel nebo sprcha s vařící vodou)	Účastnění se vysoce rizikových nebo vysoce kontaktních sportů
Skok z budovy nebo mostu	Setrvání v násilném vztahu
Obsesivní čištění a mytí (až do zakrvácení)	Suicidum
Příliš tělesného cvičení / málo tělesného pohybu	Přepracování

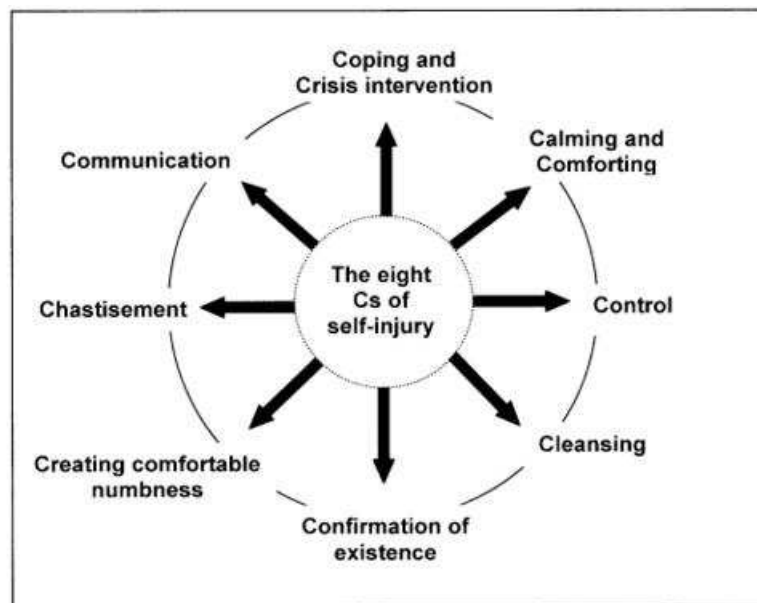
2.1 Příčiny sebepoškozujícího chování

Na úvod je důležité upozornit, že záměrné sebepoškozování se vyskytuje jak u jedinců, jimž byla diagnostikována psychiatrická porucha, tak u těch kteří jsou bez jasné psychopatologie. Literatura v prvním případě přistupuje k této problematice jako k dysfunkční

copingové strategii, kdy jde v první řadě o zvládnutí psychického napětí a znovuzískání emocionální rovnováhy (Kriegelová, 2008). Motivace k záměrnému sebepoškození jsou však velmi individuální. Vanderlinden a Vandereyken (In Platznerová, 2009) shrnují nejčastější motivy, které vedou k záměrnému sebepoškození. Řadí zde **stimulaci** (únik z asociativních prožitků záměrným procítěním těla), **trest** (cílem je odstranit pocity viny, studu), **relaxace** (pocit upokojení z tělesného prožitku bolesti nebo tepla krve), **odklonění** (dosažení stavu podobnému transu s cílem zabránit reakci na emoční spouštěč), **společenské motivy nebo poutání pozornosti** (sebetvzení demonstrací vlastní síly nebo dosažení péče a ochrany) a **alterace** (cílem je dosažení neatraktivnosti pro sebe a druhé sebezohyděním jizvami).

Jako další motivy bývají uváděny např. snaha uniknout z nesnesitelné situace nebo duševního stavu, snaha získat pocit kontroly nad vlastním tělem a psychikou, vyjádření pocitů, odpoutání pozornosti od jiných problémů, vidina léčitelnosti poranění, vyjádření nebo potlačení sexuality, pokus o sebevraždu, masochistické tendence jedince nebo příslušnost k partě či subkultuře, kdy se může jednat o specifický druh neverbální komunikace.

Suttonová (2007) představila jednoduchý model funkcí záměrného sebepoškození – tzv. model „Osmi C“:



Obr. 1. Model „Osmi C“

1. **Copingová strategie a krizová intervence** (*Coping and crisis intervention*) určuje strategii přežití a plní tedy funkci vyrovnávání se se zátěží, když se osoba cítí v psychologickém ohrožení.
2. **Uklidnění a potěšení** (*Calming and comforting*) je důsledkem úlevy od napětí, stresu, úzkosti, deprese nebo paniky. Zmírňuje emocionální bolest a přináší pocit klidu a úlevy.
3. **Kontrola** (*Control*) představuje nastolení pocitu řízení a ovládnání vlastního těla, což přináší pocit psychické pohody. Může také vyznačovat dohled nad vlastním životem, pocity a emocemi.
4. **Očištění** (*Cleaving*) může být chápáno jako symbolický pokus očistit své tělo a duši od pocitu viny nebo studu. Je typické například pro osoby, které byly sexuálně zneužívány.
5. **Potvrzení existence** (*Confirmation of existence*) pomáhá lidem zaměřit se na současnost a prokazuje, že jejich existence je skutečná. Důkazem toho je bolest, kterou při aktu cítí.
6. **Navození otupělosti** (*Creating comfortable numbness*) je snahou oprostít se od psychické bolesti únikem mimo realitu a emocí, které zrovna prožívá. Hlavním cílem je vyvolat jakýsi pocit vnitřní prázdnoty.
7. **Trestání** (*Chastisement*) může být následkem přehnané sebekritiky a vést k pocitům sebenávisti a že sebetrestání je oprávněné.
8. **Komunikace** (*Communication*) označuje specifický druh neverbálního vyjádření emocí a může se pojit se snahou upoutat na sebe pozornost.

Kriegelová (2008) zařazuje další funkce záměrného sebepoškování. Zde bychom chtěli zmínit problematiku testování hranice a manipulace s druhými, kdy je hlavním důvodem vynucování si reakcí okolí na sebepoškození nebo odplata pro vyvolání pocitů viny u druhých. Dále autorka uvádí snahu být zachráněn a jakési volání o pomoc jako zoufalý pokus o získání pozornosti ostatních. Další typickou funkcí záměrného sebepoškození je vyvolání euforického zážitku, kdy v průběhu vykonávání aktu dochází k vyplavení endorfinů. Poslední uváděným motivem sebepoškozujícího chování je spojen s příslušností k urči-

té skupině nebo subkultuře. V tomto ohledu bývají často uváděny subkultury Gothic a Emo, kde se podle některých pramenů sebepoškozování stalo doporučeným prostředkem k vyjádření příslušnosti. Nyní se zaměříme na krátké charakterizování obou uvedených subkultur.

Gothická subkultura je často propojena s temným stylem hudby, symbolizmu a odívání a s romantickým přístupem ke smrti. Pro příslušníky je typické depresivní emocionální naladění, zneužívání návykových látek a suicidální chování. Výzkumné studie však pouze spekulují o souvislostech mezi záměrným sebepoškozováním a příslušností ke skupině. Jinak je tomu však u subkultury emo, kde podle průzkumů je záměrné sebepoškozování zejména u jejich adolescentních členů velmi časté. Ale většina členů subkultury emo s tímto tvrzením zásadně nesouhlasí. Pro tento styl je charakteristická punkově orientovaná móda, touha po romantice a přecitlivělost.

2.2 Záměrné sebepoškozování

„Má čarokrásná panenka... Prozradí jí znaménka... Znaménka vyrytá do kůže... Kdo jí asi pomůže??? Kvůli tomu bonbónky polyká... A sama se pláčem zalyká... Na kolena beznadějí klesnu..., Pane bože‘... potichu hlesnu... Cítím se jak v hrůzostrašném snu... Zase zpátky v promarněném dnu...“

(upraveno podle nefer88)

2.2.1 Vymezení pojmu

V prvních publikacích, které se věnovaly problematice sebepoškozování, se často setkáváme s pojmy jako parasuicidum nebo sebevražedný pokus, což koresponduje s dřívějším vnímáním sebepoškozujícího chování a jeho zařazením do aktivit, které jsou prováděny za účelem smrti. Pozdější literatura popisuje sebepoškozování jako autoagresivní činnost, kdy smrt není hlavním motivem pouze průvodním jevem (Platznerová, 2009).

Během našeho studia problematiky jsme se setkali s velkou rozmanitostí pojmů, které se vztahují k sebepoškozování. Například sebepoškození (*self-mutilation*) definuje psychologický slovník jako sebemrzačení či automutilaci. Takové chování lze možné chá-

pat jako účelové (vyhnutí se povinností), nebo může být příznakem duševní choroby (Hartl, Hartlová, 2000).

Podle Platznerové (2009) je sebepoškození psychiatrický termín, který označuje autoagresivní chování, jehož cílem není smrt, ale je chápáno jako maladaptivní odpověď na aktuální nebo chronický stres. Podobně vystihuje sebepoškození další definice jako „*přímou a záměrnou destrukci nebo poškození vlastních tělesných tkání bez vědomého suicidálního záměru*“ (R. Favazza, 1999, In Kriegelová 2008, s. 17).

Kocourková (2003) označuje za sebepoškození takové chování, které činí jedinec bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity.

Eberlyová (In Platznerová, 2009, s. 17) definuje sebepoškození jako „*každé společensky neakceptovatelné chování, jehož obsahem je okamžité, svévolné, přímé a většinou repetitivní fyzikální poškození vlastního těla, ústící do lehké nebo středně závažné újmy na zdraví, většinou bez suicidálního záměru a bez organické psychiatrické příčiny*“.

Lze uvést, že v zásadě se téměř ve všech formulacích jedná o záměrné a cílené chování, kdy jedinec provádí fyzické násilí proti sobě samému, ale jeho cílem není sebevražda.

Především v odborné anglické literatuře existuje terminologická i definiční nejednotnost. Pro ilustraci uvádíme výčet nejčastěji uváděných pojmů v souvislosti se sebepoškozujícími chováními: svévolné sebeporanění (*deliberate self-injury*), násilí vůči sobě samému (*self-inflicted violence*), „jemné“ řezání se (*delicate cutting*), sebetýrání (*self-abuse*), automutilace či sebeohavení (*self-mutilation*), *sebezraňování* (*self-wounding*), sebepoškozující chování (*self-harming behavior, self-injures behavior*), svévolné sebepoškození (*DSH, deliberate self-harm*) nebo jednoduše *self-harm* či (Kriegelová, 2008; Platznerová 2009; Kocourková, 2003).

2.2.2 Klasifikace záměrného sebepoškození

Kocourková (2003) charakterizovala termíny, které se věnují patologickému sebepoškozujícímu chování. Autorka uvádí, že se nepochybně sebepoškozující a suicidální chování liší, ale pro klinickou praxi není vždy jasná přesná diferenciací. Mezi záměrné sebepoškození autorka řadí:

Automutilaci (*self-mutilation*) vycházející nejčastěji z psychotické poruchy a její význam může být symbolický, např. se automutilace zaměřené proti určité části těla (ruce, genitálie, jazyk, aj.), která má symbolický význam pro patologické sebetrestání. Mohou se vyskytovat u schizofrenních pacientů, sexuálních masochistů nebo u osob s poruchami osobnosti v zátěžových situacích (trestní stíhání, vězení), kde může mít účelový charakter.

Sebepoškozování (*self-harm, self-injury, self-wounding*) charakterizují praktiky, které jsou vědomé, záměrné, často se opakující bez vědomé suicidální motivace. Jedná se např. o řezná poranění kůže, škrábance nebo vyřezávání znaků do kůže ostrými předměty jako je žiletka, sklo nebo úlomky zrcadla. Další formou sebepoškozování je popálení kůže cigaretou nebo zapalovačem. Často se objevuje u jedinců s narušenou osobností, nejčastěji hraničního charakteru.

Syndrom záměrného sebepoškozování (*deliberate self-harm*) pojímá širší hledisko sebepoškozujícího chování a nezahrnuje suicidální tendence. Sebepoškozování v tomto případě je chápáno jako specifický patologický projev u všech typů poruch osobnosti, u pacientů s poruchami příjmu potravy a u jedinců závislých na návykových látkách.

Syndrom pořezaného zápěstí (*wrist-cutting, slashing*) pojímá specifická řezná poranění zejména zápěstí a předloktí bez vědomého suicidálního podnětu.

Předávkování léky (*self-poisoning, overdosing*), pro něhož je typické opakované a nepřiměřené či nadměrné užití neidikovaných léků bez sebevražedného úmyslu.

2.2.3 Metody a průběh záměrného sebepoškozování

Metody, které jsou užívané u záměrného sebepoškozování, jsou velmi rozmanité, a jak uvádí Kiselica a Zillová (In Kriegelová, 2008), jsou omezeny pouze fantazií člověka. Mezi nejčastější patří sebeřezání a vyřezávání nápisů a symbolů do kůže, pálení kůže žhavými předměty nebo chemickými žíravými roztoky, sebeopařování, škrábání se například za účelem vytvoření hlubší rány, sebekousání se (např. vnitřních tkání úst, vytváření ran a jejich znovu drásání), propichování kůže, vytrhávání si vlasů, řas a obočí (trichotilomanie), silné „sebemučení“ za účelem vytvořit si modřiny, podlitiny a zlomeniny, svazování si krku, rukou a nohou za účelem zabránění průtoku krve nebo umístování ostrých předmětů pod kůži nebo do tělesných otvorů (Kriegelová, 2008).

Mezi nejčastější techniky bezesporu patří řezání se, což dokazují rozsáhlé studie. Starší z nich podávají informace o 72 % v USA a až 90 % ve Velké Británii, novější však ukazují, že procento je o něco nižší. Například Hawton (In Kriegelová, 2008) uvádí, že se pohybují okolo 64 %. Sebepálení je pak zastoupeno 35 % (Favazza a Conteriová, In Kriegelová, 2008).

Vznik a průběh aktu záměrného sebepoškození bývá provázen různými fantaziemi a má dle Kocourkové (2003) následující znaky:

- přítomnost spouštěcí události,
- zesílení pocitů dysforie, napětí a úzkosti,
- myšlenky na sebepoškození,
- pokusy sebepoškozující jednání odvrátit,
- následuje sebepoškození,
- výsledkem je uvolnění napětí.

2.2.4 Etiopatogeneze

Původ onemocnění lze hledat jak v biologických dispozicích (např. tendence k impulzivě a agresivitě), tak v prostředí, v němž dítě vyrůstá (Ryšánková, 2008). Lidé, kteří se poškozují, trpí často chronickou úzkostí, těžce zvládají zátěž, vnímají sami sebe negativně, mají sklon potlačovat zlost a agresivitu, neumí regulovat svoje emoce a jejich chování vždy záleží na aktuálním rozpoložení a náladě. Pearlmanová (2009) zmiňuje, že riziko sebepoškození narůstá s negativním tělesným sebepojetím. Příčin záměrného sebepoškození může být celá řada a jako motivační impulzy k záměrnému sebepoškození můžeme uvést např. vztek na sebe samého, úleva od napětí, někdy též přání zemřít. Sebepoškozující chování může být apelem pro okolí, avšak nebývá tato snaha o získání si pozornosti jedinou motivací (Kocourková, 2003).

Podle Pearlmanové (2009) existují ohrožené skupiny, mezi něž patří zejména mladí lidé ve věku 15-25 let, zejména pak dívky a mladé ženy, i když poslední výzkumy ukazují, že rozdíl je menší, než se předpokládalo. Dále pak lidé žijící v ústavní péči, homosexuálové, bisexuálové a transsexuálové a závislí na alkoholu a drogách. Zajímavostí je, že také

zmiňuje asijské ženy. Samozřejmě vyšší riziko se objevuje u jedinců s těžkými úzkostmi a depresemi. „*Přestože bolest doprovázející sebepoškozování, může být fyzicky téměř nesnesitelná, sebepoškozující jí dávají přednost před mentální a emoční trýzní a považují ji za efektivní prostředek tišení bolesti*“ (Platznerová, 2009, s. 45).

Sebepoškozování u psychiatrických pacientů bývá spojováno obvykle s diagnózami: hraniční porucha osobnosti, obsedantně kompulzivní, poruchy posttraumatické stresové poruchy a poruchami příjmu potravy (Kriegelová, 2008).

Pro pacienty, kterým byla diagnostikována psychiatrická porucha, je typická tendence opakovat sebepoškozující jednání, jenž může skrytě probíhat i několik let (Kocourková, 2003). Podle Platznerové (2009) je většina odborníků zajedno v tom, že sebepoškozování je jako forma závislost a může být i formou automedikace.

Problematika záměrného sebepoškozování u adolescentů bývá také dáována do souvislosti s dětskými traumaty, zvláště sexuálním zneužíváním (Kocourková, 2003). Důsledkem týrání může u dítěte dojít k nedostatku sebedůvěry a sebehodnocení. Hrozí, že nakuulované vnitřní napětí bude dítě nebo mladistvý uvolňovat autostimulací, která může mít charakter sebepoškozování, kdy se dítě například samo zraňuje nebo si škrábe kůži. Někdy se sebepoškozování vyskytuje u mentálně postižených dětí, zejména pak u autistických. Například jejich úzkost z nedostatečného pochopení veřejnosti se může projevit jako napětí či dokonce v afektu ve formě vzteku či agrese. Fungují totiž jako obrana na silně stresující situaci, kterou dítě nedokáže lépe zvládnout. Jinou příčinou sebepoškozování může být projev neschopnosti odlišit sama sebe od okolí nebo může také být výrazem změny citlivosti k bolesti (Vágnerová, 1999).

2.2.5 Prevalence

První zmínku o záměrném sebepoškozování je považována případová studie L. E. Emersona z roku 1933. Až do roku 1987 bylo téma sebepoškozování tabu. K otevřenějšímu přístupu přispělo možná také „přiznání se“ známých osobností jako k sebepoškozování (např. Lady Diana, Johny Depp, Angelina Jolie , aj.). Záměrné sebepoškozování se může u jedinců objevit v jakémkoliv věku, ale výzkumy ukazují, že je nejčastější právě v období adolescence. Veřejnost často zastává mylný názor, že se záměrné sebepo-

škozování ve společnosti příliš často nevyskytuje, avšak opak může být pravdou (Kriegelová, 2008).

Získat a srovnat údaje o prevalenci záměrného sebepoškozování je nelehký úkol. Jako hlavní argument bývá uváděna terminologická nejednotnost, kterou jsme se již zabývali. Výzkumy jsou v současné době prováděny především v USA, Velké Británii, Austrálii a Kanadě. Téměř všechny však ukazují stoupající trend (Kriegelová, 2008). Například Ryšánková (2008) uvádí, že podle průzkumů se vyskytuje u běžné adolescentní populace v rozmezí 14 – 39 %, u klinicky sledovaných adolescentů 40 – 61 %.

Pro doplnění údajů zařazujeme tabulku prevalence záměrného sebepoškozování o obecné populace dětí a adolescentů.

Tab. 3. Prevalence záměrného sebepoškozování

Autor, rok a země původu výzkumu	Vlastnosti zkoumaného vzorku	Prevalence záměrného sebepoškozování
Garrison et al., 1993, USA	444 jedinců ve věku 11-18 let	2,79 % žen 2,46 % mužů
Pearce, Martin, 1993, Austrálie	405 jedinců (51 % žen) průměrný věk 15 let	9 %
Martin et al., 1995, Austrálie	352 jedinců průměrný věk 15 let	9 % žen, 8 % mužů celková prevalence 8,9 %
Patton et al., 1997, Austrálie	1699 jedinců (52,3 % žen) ve věku 15 a 16 let (průměr = 15,9 let)	6,4 % žen, 4 % mužů celková prevalence 5,1 %
Hawton et al., 2002, Velká Británie	6020 jedinců (46,5 % žen) ve věku 15 a 16 let	celková prevalence 13,2 %
Ross, Heath, 2002, Kanada	440 jedinců (50 % žen) ve věku 12-16 let	13,9 %
Zoroglu et al., 2003, Turecko	862 jedinců (61,1 % žen) průměrný věk 15,9 let	21,5 % žen, 21,3 % mužů celková prevalence 21,4 %
Muehlenkamp, Gutierrez, 2004, USA	390 jedinců (54,9 % žen) Průměrný věk 16,3 let	15,9 %
De Leo, Heller, 2004, Austrálie	3757 jedinců (48 % žen) ve věku 10 a 11 let	12,4 %
Laye-Gindhu, Schnert-Reichl, 2005, Kanada	424 jedinců (55,7 % žen) průměrný věk 15,34 let	15 %

(zdroj Kriegelová, 2008, s. 53-54)

Jiné výzkumy podávají informaci, že až 35 % britských a amerických středoškoláků prožilo během svého života alespoň jeden akt záměrného sebepoškození (Gratz, 2001, In Kriegelová, 2008). Kriegelová (2008) s odkazem na informaci Rodhama a Hawtona (2005) dále uvádí, že non-fatální záměrné sebepoškození už není ojedinělým jevem, ale ve skutečnosti je až hrozivě časté u dětí a adolescentů. Podle jejich studie 6020 britských adolescentů ve věku 15 a 16 let z nich 6,9 % uvedlo, že se v předchozím roce měli zkušenost se záměrným sebepoškozením. Z nich pouhých 12,6 % sdělilo, že navštívili nemocnici (Babáková, 2003).

2.2.6 Základní informace o terapii

Cílem léčby je redukce počtu dalších epizod sebepoškození, snížení touhy po sebepoškození, prevence sebevraždy a zlepšení sociálního fungování a kvality života jedince (Platznerová, 2009). Jak uvádí Kocourková (2003) „*terapeutický přístup vychází z celkového posouzení stavu pacienta, charakteru jeho klinických poruch, typu osobnostního fungování, psychosociálních okolností jeho života a subjektivního významu, který sebepoškození vyjadřuje*“ (s. 77). Tato terapie sebepoškozujících se dětí a dospívajících je obvykle komplexní a obsahuje různé terapeutické modalities, integruje psychosociální i biologické metody léčby. Využívá se jak individuální, tak skupinové i rodinné terapie. Hospitalizace je podle autorky nutná pouze tehdy, když sebepoškození doprovází další psychopatologické poruchy jako je např. porucha příjmu potravy, závislost na návykových látkách, deprese nebo suicidální chování.

2.3 Kulturně a sociálně akceptovatelné sebepoškozující chování

Kulturně tolerovatelné způsoby sebepoškozujícího chování bývají podle Platznerové (2009) často rozděleno na rituály a praktiky. **Rituály** prezentují tradici dané komunity, mají hlubší symboliku a často v primitivních kulturách léčitelský charakter. Mohou také vyjadřovat spiritualitu a duchovní osvětlení, či určovat postavení jedince ve společnosti. **Praktiky** se týkají módních trendů společnosti nebo jednotlivých komunit, a na rozdíl od rituálů v sobě nenesou hlubší význam. Jedná se o různé formy zdobení těla či o osobní přesvědčení, jež mohou být například prospěšné zdraví nebo hygieně těla. Za patologické

sebeпоškození se nepokládá takové poranění, které je společností akceptované a může být výsledkem např. sexuálního uspokojení, dekorací těla, spirituálního zážitku či takové chování, které je prováděno za účelem začlenění se do skupiny vrstevníků (snaha být „cool“ a „in“).

Následující třídění bude prezentovat oblasti, které můžeme považovat za společensky akceptovatelné sebeпоškozující chování, ale dodáváme, že vždy záleží na míře aplikace.

Návykové chování a závislosti označují takové jednání, kam lze zařadit kouření, zneužívání alkoholu a jiných drog. Kouření je podle Křivohlavého (2003) fenomén, který se objevuje jak u dospělých mužů a žen, tak i u dospívajících. V jeho pozadí jsou fyziologické, psychologické i sociální důvody. Statistiky jasně hovoří o tom, jak je kouření nebezpečné. V posledních letech můžeme sledovat zvýšený boj proti kouření, jednak masivními kampaněmi, tak i zvyšováním tabákové daně. Dalším typickým celospolečenským problémem, zejména pak u adolescentů, je zneužívání alkoholu. K jeho konzumaci má česká společnost velmi liberální vztah. Alkohol nepůsobí škodlivě na organismus jedince jen přímo biochemickou cestou, ale také nepřímo (např. dopravní nehoda zaviněná řidičem pod vlivem alkoholu).

Do kategorie **extrémního rizikového chování** lze zařadit např. náhodný sex, nebezpečné sexuální praktiky, nepozorné řízení vozidla, nepoužívání bezpečnostních pásů v autě, účastnění se vysoce rizikových nebo vysoce kontaktních sportů, setrvání v násilném vztahu a řadu dalších podobných aktivit. S nezodpovědným sexuálním chováním se pojí riziko pohlavně přenosných chorob v čele s HIV. Obecně patří nehody a úrazy v kategorii věku do třiceti let jako nejčastější příčina úmrtí a jsou do jisté míry výsledkem interakce člověka s prostředím (Křivohlavý, 2003).

Jiná oblast, která může být chápána jako sebeпоškozující chování je **nesprávný životní styl**, kam můžeme zařadit přejídání se a hladovění, příliš tělesného cvičení nebo naopak málo tělesného pohybu, které většinou souvisí s redukcí váhy. Dále do této kategorie můžeme začlenit stres a přepracování.

Další skupinu aktivit lze obecně nazvat jako **zlozvyky**, kam bychom umístili okusování si prstů a nehtů, zabraňování zacelení rány, škrábání se, strhávání si kůže a nehtů nebo také vytrhávání si vlasů a řas, které mohou mít příčinu v nervozitě a stresu.

Poslední velkou kategorií, kterou bychom chtěli v souvislosti se sebepoškozováním zmínit, jsou **tělomodifikující techniky**, které mohou být některými autory chápány jako projev sebedestruktivních impulzů, ale ve své podstatě bývají z hlediska poškozování tělesné integrity jako sociálně akceptované (Kriegelová, 2008). Představují zásah do tělesné integrity a mohou např. při špatném provedení nebo komplikacích při hojení napáchat řadu problémů. Patří zde:

- **Tetování** (tattoo) je trvalé zdobení kůže prováděné vpichováním barvy za účelem vyjádření příslušnosti k určité profesi (námořníci), subkultuře (kriminální), aberaci (sexuální aj.) a je považováno za formu neverbální komunikace. Co do četnosti – nejvíce se objevuje v období adolescence a je také ovlivněno módními vlnami (Hartl, Hartlová, 2000).
- **Piercing** je ozdoba nebo šperk, které jsou propíchnuty do kůže na různých částech těla. Mezi nejčastěji volená místa patří uši, obočí, nos, jazyk, rty, brada, bradavky, břicho, pupek a také oblasti genitálií. Za extrémnější formu piercingu jsou podle Kriegelové (2008) považovány **pocketing**, kdy je šperk částečně implantován pod kůži a zabezpečen proti vypadnutí a **implanting**, při kterém se předmět zcela zasouvá pod kůži tak, aby po zahojení vytvořil na povrchu kůže nerovnoměrnou strukturu.
- **Skarifikace** (zjizvování) je vyřezávání ornamentů do kůže skalpelem nebo nasucho tetovací jehlou. Často se vyskytuje u kmenových společenství a u sadomasochistických komunit. Do ran lze vpravit tetovací inkoust, aby jizvu obarvil (Hartl, Hartlová, 2000).
- **Estetická chirurgie** a zastupuje úpravu některých částí těla plastickou a kosmetickou chirurgií, ale také různými medikamenty, a v posledních letech se stala módním trendem. Lidé, kteří ji postupují, chtějí být krásnější, šťastnější, přitažlivější a také jejím prostřednictvím na sebe chtějí upozornit, provokovat a odlišit se od ostatní populace. Některé skupiny lidí si dopřávají extrémní trendy s velmi složitými zásahy jako je obřízka žen (v Evropě a USA, v tomto případě se nejedná o africké kmeny), odstranění prsních bradavek a výjimkou nejsou ani amputace částí těla, nejčastěji prstu. V dnešní době je možné nechat si také zvětšit svou výšku až o 10 cm a provádí se i prodlužování končetin (Fialová, 2007; Kriegelová, 2008).

Bikerová a Arnoldová (1997, In Kriegelová, 2008) v tomto případě kladou důraz na osobní pocit jedince, který se s daným tělesným zásahem lépe hodnotí.

„Rozdíly mezi sociálně akceptovanou a patologickou formou poškozování vlastního těla jsou ovšem zřejmé, jak v motivaci a cíli, tak v průběhu a metodě“ (Kriegelová, 2008, s. 158). Autorka dále zmiňuje, že u záměrně sebepoškozující se jedinci nikdy nespátřují ve svém chování dekorativní techniku, za jakou jsou chápány tělesné modifikace. U záměrného sebepoškozování je důležitější samotný akt a průběh narušení tělesné integrity než výsledek. Případné jizvy a poranění totiž často skrývají, protože cítí vinu, stud a hněv sám na sebe. Naopak tělesná dekorace slouží jako forma sociální interakce, na kterou je vlastník hrdý. Bolest, která samotný akt doprovází, může být rituální a pro snížení „utrpení“ při estetickém zákroku je často tlumena anestetiky. Záměrné sebepoškozování si jedinec většinou provádí sám, naopak v tomto případě je vykonávána jinou osobou na základě dohody.

2.4 Prevence

Prevence sebepoškozování má řadu nejen psychologických, medicínských a sociálních, ale také edukativních aspektů (Platznerová, 2009). Jak uvádí Whitlock (In Platznerová, 2009), motivací k záměrnému sebepoškozujícímu chování většinou bývá neschopnost najít jiný způsob zvládnání silných a negativních pocitů. Proto bychom rádi věnovali pozornost a v rámci prevence posilovali chování při zvládnání nepříznivých životních situací a taktéž copingové strategie.

Copingová strategie zvládnání stresu vychází ze dvou hlavních druhů (Křivohlavý, 2001):

- **Strategie zaměřené na řešení problémů:** cílem je vyvinutí vlastní aktivity a snahy konstruktivně řešit danou situaci (např. odstranit to, co působí obavy a strach, likvidovat stresotvorné situační vlivy a změnit podmínky, které zhoršují celkový stav).
- **Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem:** jsou zaměřené na řízení emocionálního stavu a objevují se až v adolescentním věku. Jde např. o snížení míry obav a strachu či snížení míry zlosti.

Lazarus a Folkmanová (In Křivohlavý, 2001) uvedli následující strategie, které pomáhají jedinci při zvládnání stresu: konfrontační způsob zvládnání stresu, hledání sociální opory, plánované hledání řešení problému, sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení, distancování se od dění, hledání pozitivních stránek dění, přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace, snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní.

Jako zcela nevyhovující se zdají cílené vzdělávací akce, jejichž cílem je zvýšení informovanosti o formách, praktikách a rizicích sebepoškozujícího chování mezi mladistvými. Studie ukazují, že metoda přednášek a workshopů se jeví jako neúčinná, nebo účinná jen krátkodobě, avšak v horším případě mají opačný efekt, a to nárůst sebepoškozujícího chování (Levin, Smolak, In Platznerová, 2009). Přínosné tyto kampaně jsou naopak pro dospělé, kteří se sebepoškozujícími se jedinci pracují.

Ulbertová (In Šatavová, 2009) prevenci vidí v rozvoji otevřené komunikace v rodině, podpoře schopnosti mluvit o svých problémech, umět je vyjadřovat, ventilovat a vybít jinak než sebedestruktivně. Je třeba přistupovat k problémům čelem a konstruktivně je řešit.

Chování dětí a adolescentů velmi ovlivňují média. Předběžné výsledky výzkumu vlivu médií na sebepoškozování v USA ukazují, že výskyt zvýšil výskyt obrázků, písní a článků, ve kterých se sebepoškozování objevuje (Whitlock et al, In Platznerová, 2009). Prevence by pak také měla být zaměřena na mediální výchovu, která by mohla navýšit kritičnost dětí a adolescentů k médiím.

Na závěr bychom chtěli dodat, že sebepoškozování představuje závažnou problematiku, a proto je velmi důležité, aby tyto jevy nezůstávaly ve společnosti přehlíženy. Je tedy důležité jim věnovat pozornost nejen odborníků, ale také širší veřejnosti, která by k sebepoškozujícímu chování nebyla lhostejná (Platznerová, 2009). Odbornou pomoc poskytují linky důvěry a všechna krizová centra pro děti a mládež aj.

3 ADOLESCENCE

Jak uvádí odborná literatura, tak i široká veřejnost registruje, že v posledních několika desetiletích se význam a průběh adolescence výrazně změnil. Současní dospívající se od těch předchozích liší především zkušenostmi, které získávají životem v evropských podmínkách. Jedná se o ty sociokulturní složky, které sebou přináší globalizace (např. rozvoj informačních technologií, úpadek tradičních hodnot, důraz na vzdělání a také odklad mateřství a rodičovství aj.). Výsledky výzkumných studií však ukazují, že současní adolescenti nejsou radikálně jiní než jejich předchozí generace a mění se jen pozvolna (Macek, 2003).

3.1 Obecná charakteristika období

Termín adolescence je odvozen od latinského slova *adolescere* (dorůstat, dospívat) a představuje vývojové stádium, které nelze jednoznačně časově ohraničit, protože konkrétní vymezení se u jednotlivých autorů velmi liší. Literatura uvádí, že její počátek přichází s ukončením pohlavního dospívání tj. v období mezi 15. a 16. rokem, a končí nástupem dospělosti, kdy bývá jako horní hranice uváděn 18. až 21. rok věku (Kuric, 2000). Popisovaná věková skupina bývá dle Langmeiera a Krejčířové (2006) běžně označována jako mladiství, dorost nebo teenager.

Podle Macka (2003) ztrácí hlavní roli ve vývoji biologická hlediska (reprodukční zralost, ukončení tělesného růstu) a do popředí se dostávají kritéria psychologická (dosažení osobní autonomie), sociologická (role dospělého) a pedagogická (ukončení vzdělání a získání profesní autonomie). Na konci tohoto období se pak mladý člověk stává emocionálně i ekonomicky nezávislým na rodičích a řeší samostatně problémy.

Adolescence je jak uvádí Vágnerová (2000) obdobím komplexnějších změn, mění se osobnost dospívajícího i jeho sociální pozice. Mladý člověk tak získává nové role spojené s vyšší sociální prestiží. Jak uvádí Kuric (2001), nejvýznamnější změny se odehrávají v psychice adolescenta, který začíná realističtěji hodnotit okolní svět, oproti předchozímu vývojovému stádiu. Je nutno ale připomenout, že někteří mladí lidé ještě uvažují povrchně, což vyplývá z chudých životních zkušeností. Úkolem adolescence je poskytnout jedinci čas

a možnost, aby dosáhl předpokladů stát se dospělým ve všech oblastech, které současná společnost vyžaduje (Vágnerová, 2000).

3.2 Vývojové úkoly

Erikson (In Macek, 2003) považoval za základní vývojový úkol adolescence ujasnění vztahu k sobě a hledání vlastní identity. Dospívání pak chápal jako „*konflikt mezi potřebou integrace sebe samého (ego identity) a potřebou vyrovnat se s nejasnými požadavky společnosti tak, aby byl adolescent schopen najít a akceptovat svoje vlastní místo a hodnotu jako člen tohoto společenství*“ (s. 62).

Výzkumy ukazují, že socializace během období adolescence je genderově specifická. Jedním ze stěžejních vývojových úkolů je pak přijetí genderové role a utváření genderové identity, na které mají velký vliv vrstevníci a massmédiá. U chlapců se předpokládá rozvinutí nezávislosti a autonomie, u dívek je kladen důraz na orientaci na druhé a přizpůsobivost (Macek, Lacinová, 2006).

Nejzávažnější problémy, které se vyskytují v adolescenci, bývají také často označovány jako vývojové úkoly daného období. V našich sociokulturních podmínkách se adolescenti vypořádávají s otázkou přijetí vlastního těla a fyzických změn, jež mají počátek v předchozím vývojovém stádiu – pubescenci. Toto lze označit jako jeden ze stěžejních bodů pro naši práci. Mladí lidé tak získávají pohlavní zralost a ztotožňují se svou pohlavní rolí. V profesní oblasti bývá zásadním tématem volba povolání a příprava na něj (maturita či rozhodování o dalším studiu). Další oblastí, která s problémy adolescentů souvisí, je sféra sociálních vztahů mezi vrstevníky a získávání zkušeností pro budoucí manželský a rodinný život, protože pro toto období je typické navazování vztahů s opačným pohlavím, kdy adolescentům do života vstupuje láska, erotika a sexualita. Také dochází k změně vztahů k dospělým. Vztahy s rodiči se stabilizují a začíná se objevovat vzájemný respekt a spolupráce, někdy ale také může docházet k mezigeneračním sporům. S uvedeným také souvisí formování vlastní osobnosti a ujasnění hierarchie hodnot, kdy nabývá na významu tvorba světónázoru, osvojování si etických zásad, hledání osobních cílů a styl života, sebe-reflexe a seberegulace (Macek, 2003; Kuric, 2001).

3.3 Pohled na osobnost adolescenta

Pro vývojové stádium adolescence je typický rozvoj sebepojetí a dosažení jasného a stabilního pocitu vlastní identity. Podle Macka (2003) lze v identitě jedince nalézt osobní a sociální aspekt. Díky osobnímu aspektu identity si můžeme odpovědět na otázku „*kdo jsem*“ a vzniká jako intimní sebereflexe a sebehodnocení, avšak úhel nasvícení vlastního já je podle něj trochu odlišným, než je tomu v případě sebepojetí a sebehodnocení. Nejdůležitější je však skutečnost vědomí vlastní jedinečnosti, neopakovatelnosti a ohraničenosti vůči druhým. Sociální aspekt identity navozuje jedinci pocit začlenění a kontinuity ve vztazích i čase a odpovídá na otázky typu „*kam patřím, čeho jsem součástí, odkud pocházím a kam směřuji*“. Odpověď na tyto otázky nalézají adolescenti při poznávání svých možností a mezí, kdy přijímají svou jedinečnost (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V období adolescence stále více než v dospívání prohlubují a upevňují citové vlastnosti jedince. Pro předchozí vývojové období byla totiž typická určitá citová labilita. Také může sledovat pokrok v oblasti rozvoje vůle, jehož příčinou může být reálnější hodnocení vlastních schopností, předností a nedostatků. Při rozhodování přemýšlejí adolescenti uvážlivě a také kriticky. Zároveň dochází k upevňování charakterových vlastností. Ty se nevytváří pouze na základě vnějších výchovných intervencí, ale určitý význam lze přisuzovat také sebevýchově. Při tom sehrávají důležitá úlohu vlastnosti jako důslednost, vytrvalost, zdravá odvaha, optimismus, iniciativa a sebeovládání. Popisované stádium je obdobím prohlubování a upevňování názorů na dění ve vnějším světě, prohlubuje se sebehodnocení i hodnocení a jednání ostatních. (Kuric, 2001).

Součástí identity adolescentů je i dosažení jasné sexuální identity a snaha být správným mužem či ženou. Na počátku období adolescence (cca od 15 let) posuzují jedinci sebe především podle reakcí druhých a také podle toho, co si sami myslí o tom, jak je vidí druzí. Velmi důležitý je i kritický pohled na sebe sama, který pomáhá adolescentovi ujasnit si vlastní osobní charakteristiky a budoucí společenské role. Někdy může být tato kritika také příčinou osobních potíží a krizí (tzv. adolescentní krize). Z tohoto důvodu se často mladí jedinci ujistí o své hodnotě (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Také Macek (2003) uvádí, že pro celé období adolescence je charakteristická zvýšená sebereflexe. Sebpoejetí je soubor znalostí a pocitů o vlastním já. Vytváří se kontinuálně v průběhu celé ontogeneze. Vlastnímu já vytváří u adolescentů názory a soudy subjek-

tivně významných osob, vrstevnické standardy a společenské normy. Pro většinu dospívajících je důležité tzv. ideální já, které v sobě nese chtěné já („*jaký bych chtěl být?*“), tak i požadovaného já („*jaký bych měl být podle druhých?*“). Sebereflexe představuje rozdíl mezi ideálním já a reálným (aktuálním) já a je tak považován za ukazatele sebepřijetí. „*Empirické výzkumy ukazují, že rozpor mezi aktuálním obrazem sebe samého a požadovaným standardem najdeme obvykle u starších adolescentů než u mladších*“ (s. 50)

Macek a Lacinová (2006) uvádí, že dle výzkumů se současní mladí lidé ve věku 17 až 25 let hodnotí jako aktivní, silní s velmi pozitivním sebehodnocením, průbojní, samostatní s velkým zájmem o sex a mezilidské vztahy a také dbající o zevnějšek. Posouzení ideálu ženy a muže souvisí s představou sebeideálu. Srovnáním aktuálního sebepojetí chlapců a dívek s jejich představou ideálu sebe sama lze objevit shodné rozdíly mezi oběma pohlavími v míře maskulinity. Chlapci chtějí být silnější, dominantnější, racionálnější a ctižádostivější.

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) se jako velmi důležité zejména v počátcích tohoto období jeví hodnocení vlastního vzhledu, kdy adolescenti řeší nejrůznější odchylky a drobné vady na svém těle. Nespokojenost s vlastním vzhledem může přerůst v některých případech až do extrémů, kdy například může nabývat bludného charakteru (dysmorfofobie). Dospívající však většinou o svůj vzhled velmi pečují, dbají na oblečení, účes apod.

Oblast zájmů je u adolescentů velmi individuální, avšak se od předchozího vývojového období kvalitativně mění. Stává se jedním z důležitých vnitřních činitelů rozvoje a utváření osobnosti, má významnou úlohu v sebezdokonalování, v určování místa v životě a při zutváření nových vztahů k sociálnímu prostředí. Prohlubují se i zájmy o kulturní život, veřejné a politické prostředí (Kuric, 2001).

Vágnerová (2000) uvádí, že adolescenti pokračují v přípravě na profesní život a mnozí z nich nastupují na konci tohoto období do svého prvního zaměstnání. Ekonomická nezávislost na rodičích předurčuje dosažení předpokladů potřebných pro stádium dospělosti.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Empirický výzkum vede ke konkrétním reálným zjištěním, ke kterým dospíváme skrze analýzu a interpretaci sesbíraných (naměřených) dat (Maňák, Švec, Š., Švec, V., 2005).

Musíme konstatovat, že výzkumná šetření tělesného sebepojetí se věnují převážně adolescentní ženské populaci především v souvislosti s poruchami příjmu potravy nebo ve spojitosti spokojenosti či nespokojenosti s postavou. Fialová (2001) uvádí, že zahraniční výzkumy věnují problematice tělesného sebepojetí daleko větší pozornost. U nás proběhlo několik šetření, avšak souvislost mezi objektivním a subjektivním hodnocením těla, osobnostními faktory a péčí o tělesný vzhled dosud nebyla podle autorky hlouběji zkoumána. V posledních letech se na výzkumném poli objevilo několik bakalářských a diplomových prací, avšak žádná z nich se nevěnuje výzkumu tělesnému sebepojetí adolescentních chlapců. Domníváme se, že práce může přinést nové poznatky a pohled na tělesné sebepojetí chlapců, kteří byli doposud, jak již bylo uvedeno, v této oblasti výzkumu zastíněni dívkami. Zároveň jsme nenalezli výzkumné šetření, které by propojovalo problematiku tělesného sebepojetí s fenoménem sebepoškozování.

4.1 Průběh výzkumného šetření

Po dokončení bakalářské práce věnované mimo jiné také tělesnému sebepojetí obézních dětí, jsme si položili několik otázek, které byly východiskem pro rozhodnutí setrvat u výše uvedené problematiky při psaní práce diplomové. Stěžejním faktem byl výsledek kvalitativního výzkumného šetření, jehož se účastnily 4 děti ve věku 6-10 let a u kterých jsme mimo jiné došli k závěru, že již v takto nízkém věku dochází k problematickému vnímání vlastní postavy (Kovářová, 2008). Zajímalo nás, jak vnímají své tělo mladí lidé, kteří stojí na prahu dospělosti a zároveň u nich dochází k ukončování tělesného vývoje.

Ponořili jsme se tedy do studia literatury, jehož výsledkem bylo teoretické zakotvení a vytvoření projektu výzkumu diplomové práce. Realizace vlastního výzkumu proběhla v únoru 2010. Její hlavní součástí byl sběr empirických dat zvolenými metodami. Poté jsme uskutečnili zpracování získaných dat a ukončili výzkum vyvozením závěrů výzkumné

části této práce. Podrobnější popis a odůvodnění jednotlivých kroků pak popisujeme v následujícím textu.

4.2 Cíl výzkumu a výzkumný problém

Na počátku každého empirického zkoumání je potřeba podle Švaříčka a Šed'ové (2007) ujasnit si cíle výzkumu a jeho odborný přínos. Cílem našeho výzkumného šetření je nahlédnout do tělesného sebepojetí chlapců v období adolescence a zjistit míru důležitosti, kterou přisuzují jeho jednotlivým složkám (vzhledu, zdraví a zdatnosti). Současně si kládeme za cíl zmapovat jejich postoj k sebepoškozujícímu chování. Doufáme, že tak přispějeme k obohacení poznatkové základny problematiky tělesného sebepojetí a pokusíme se jej propojit s poměrně novým a velmi aktuálním fenoménem sebepoškozování.

Výzkumný problém je jasná a jednoznačná otázka nebo výrok, na který badatel hledá odpověď (Maňák, Švec, Š., Švec, V., 2005). Podle uvedené definice byl vyjádřen jako pohled do tělesného sebepojetí adolescentních chlapců a zmapování jejich postoje k sebepoškozování.

4.3 Druh výzkumu

Pro realizaci výzkumného šetření byl zvolen kvalitativní metodologický přístup, protože využívá pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných a nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných jevů kvalitativních metod (Miovský, 2006). Pro přesnější vyjádření byla zformulována definice, kde autor chápe kvalitativní výzkum jako „*přístup využívající principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti a procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání*“ (s. 18). Používáme jej tedy tehdy, chceme-li objasnit podstatu nějaké jevu a získat tak detailní informace o zkoumané problematice. Kvalitativní metodologii jsme zvolili také z důvodu dobrých zkušeností při psaní bakalářské práce, kdy se nám tento postup velmi osvědčil. Domníváme se totiž, že tělesné sebepojetí a postoj k sebepoškozování, či zkušenosti s tímto fenoménem je poměrně intimní téma, které je nutné zkoumat u respondentů individuálně. Zároveň nám zvolený postup umožní zaměřit se na více faktorů,

které na tělesné sebepojetí působí. Předpokládáme také, že díky kvalitativnímu pojetí problematiky zmapujeme detailněji pohled adolescentů na problematiku sebepoškozujícího chování.

4.4 Metoda sběru dat

Jak uvádí Hendl (2005), hlavní skupinu metod sběru dat v empirickém výzkumu tvoří naslouchání, vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí. Jak uvádí slovník pedagogické metodologie, interview se jako vědecká metoda liší od běžných forem rozhovoru zejména přísným dodržováním pravidel etického kodexu, profesionálním vedením dialogu s vymezeným vědeckým cílem a zabezpečením vhodných podmínek pro taktní a důvěryhodnou komunikaci (Maňák, Švec, Š., Švec, V., 2005). Pro výše uvedené charakteristiky, a také z důvodu témat výzkumu, jsme zvolili jako základní metodu pro získání dat metodu polostrukturovaného rozhovoru s adolescenty. Jak uvádí Miovský (2006), nespornou výhodou této metody je její přímý kontakt s respondentem a možnost tazatele okamžitě reagovat na sdělované informace.

Pro názornost uvádíme dílčí výzkumné otázky, které jsme si stanovili jako výchozí pro rozhovor:

- Co pro adolescenty znamenají jednotlivé složky tělesného sebepojetí – zdraví, výkonnost a vzhled? Která z nich je pro ně zásadní? Jak o jednotlivé složky pečují a jakou roli sehrávají v jejich životě např. při navazování nových kontaktů, přátelství, hledání partnera, sexuální přitažlivost, úspěšnost, koníčky atp.?
- Jaký je pro ně ideál krásy a role médií v této problematice?
- Jaký mají vztah k fenoménu zdobení těla, estetické chirurgii či jiným tělomodifikačním technikám?
- Jak se respondenti vyrovnávají se stresem a negativními emocemi? Jak relaxují? Jaký je jejich postoj k zmírňování psychických problémů tělesnou bolestí? Sebevraždě?
- Setkali se někdy se záměrným sebepoškozováním? Jak se dívají na problematiku?
- Jak oni sami mohou respondenti své tělo poškozovat? Případně jakou mají motivaci?

- Kde spatřují hranici mezi „konvenčním“ sebepoškozováním a záměrným sebepoškozováním?

Pro ověření a výsledků výzkumu je nutné použít triangulaci metod. Triangulaci lze definovat jako kombinaci výzkumných metod podporujících validitu u kvalitativního výzkumu (Maňák, Švec, Š., Švec, V., 2005). Rozhodli jsme se využít metody hodnocení postavy pomocí škály siluet a techniku volných asociací. Jako doplňková metoda poslouží výpočet Body Mass Indexu.

4.5 Výzkumný vzorek

Cílem volby výzkumného vzorku u kvalitativní metodologie není dosáhnout reprezentativnosti souboru, jako je tomu v kvantitativním výzkumném přístupu. V naší práci by měla být metoda výběru výzkumného souboru podřízena cílům výzkumu tak, aby bylo dosaženo nasycení dat, popřípadě alespoň dobré pokrytí relevantních charakteristik cílové populace, pro které je charakteristický účelový výběr (Miovský, 2006).

4.5.1 Strategie výběru

Pro naše výzkumné šetření jsme použili metodu záměrného výběru respondentů. Naší prioritou při volbě byl souhlas respondenta s účastí na výzkumu. Oslovili jsme adolescenty ve svém okolí a požádali je o spolupráci, případně o předání dalších kontaktů na jejich vrstevníky. Nakonec byla skupina 7 adolescentů – chlapců ve věku 16-21 let – seznámena se záměrem výzkumného šetření a všichni s účastí na výzkumu souhlasili.

Všechny rozhovory byly zaznamenávány na digitální mp3 přehrávač a pro lepší orientaci jsme si v průběhu rozhovoru vytvářeli poznámky. Respondentům byla zaručena anonymita a všichni byli poučeni o tom, že mají právo odmítnout na otázku, stejně jako rozhovor kdykoliv ukončit.

4.5.2 Představení respondentů

Pro přehlednost uvádíme seznam členů výzkumné skupiny s jejich základními informacemi v následující tabulce.

Tab. 4. Představení respondentů

Jméno	Věk	Výška / váha	BMI	Studovaná škola, obor
Adam	16	184/65	19,2	AO – mezinárodní obchod
David	18	185/77	22,5	OA – informatika v ekonomice
Denis	16	180/72	22,2	SZŠ – zdravotnický asistent
Honza	21	184/92	27,2	VŠ – strojírenství
Lukáš	20	188/96	27,2	VŠ – bezpečnostní systémy
Martin	19	175/71	23,2	SOŠ – mechanik, opravář
Ondra	19	188/85	24,1	SŠ – elektrotechnika a programování

V průběhu šetření došlo k tomu, že se jeden člen výzkumné skupiny (Martin) se rozhodl svého práva využít a svou účast na výzkumu ukončil. Tento fakt nás nemile zaskočil, jelikož jsme do výzkumné části vložili mnoho energie. Avšak po uvážení situace jsme se rozhodli, že jeho rozhodnutí budeme respektovat. Již při úvodním rozhovoru byl u něj patrný značný ostych, nejistota a nervozita. Jeho odpovědi byly velmi vyhýbavé a bylo by neúčelné mu takovým zásahem do soukromí činit nějaké útrapy.

5 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT

Následující kapitola se bude zabývat zpracováním dat a prezentací výsledků výzkumného šetření. Vznikla na základě analýzy rozhovorů s adolescenty a zpracováním dalších výzkumných metod, které byly použity.

5.1 Metody zpracování dat

Jako první krok jsme učili to, že jsme rozhovory s respondenty převedli do písemné podoby, abychom s nimi mohli dále pracovat. Dále jsme se při zpracovávání rozhodli využít metodu zakotvené teorie, jejíž autory jsou Strauss a Cobinová (1999). Základním stavebním kamenem této teorie je tvořivost badatele při vytváření kategorií. Je nutné však udržovat rovnováhu mezi tvořivostí, kritičností, vytrvalostí, a hlavně teoretickou citlivostí.

Přeepsané rozhovory jsme analyzovali pomocí metody otevřeného kódování, které představuje „*operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a opět složeny novými způsoby*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s 39). „*Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje*“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 211). Podle výše uvedeného postupu jsme si rozhovory několikrát pozorně přečetli a pustili se do vyhledávání významových jednotek. Po ukončení této činnosti jsme přešli ke slučování jednotlivých kódů do kategorií. Tyto kategorie jsme okomentovali a jejich vznik doložili doslovně citovanými úryvky z rozhovorů.

Po posouzení úspěšnosti metod použitých v bakalářské práci, jsme se rozhodli zopakovat metodu hodnocení siluet (Figure rating scale), jejímž autorem je Stunckard a kol. (In Grogan, 1999), která patří mezi nejpoužívanější metody při zjišťování stupně spokojenosti s vlastní postavou. Úkolem respondentů bylo označit postavu ze škály, která se nejvíce podobá jejich současnému vzhledu, a také určit tu siluetu, kterou považují za ideální a chtěli by tak vypadat. Rozdíl mezi oběma volbami by nám měl prozradit míru spokojenosti či nespokojenosti respondenta se svou postavou.

Jako poslední metodu jsme se rozhodli použít techniku volných asociací, jež byla poprvé použita Sigmundem Freudem, a kterou jsme si upravili pro účely našeho výzkumu. Stanovili jsme si kritéria, podle kterých budeme tuto metodu vyhodnocovat. V tomto pří-

padě jsme se soustředili na jednotlivé reakce a výpovědi respondentů k předkládaným pojmům. Naším úkolem bylo porovnat jednotlivé výpovědi, poukázat na případná specifika a také hledat v jednotlivých reakcích respondentů možné souvislosti s odpověďmi z ostatních použitých metod sběru dat. Cílem při vyhodnocování dat bylo využít předností každé z metod. Pro doplnění informací o respondentech posloužil výpočet jejich BMI pomocí vzorečku uvedeného v teoretické části.

5.2 Prezentace výsledků výzkumu

Kódování rozhovorů s respondenty nám vzniklo deset kategorií: duševní zrcadlení, zdraví základ života, sportovní aktivita, v mediálním zajetí jménem „cool“, stravovací zvyklosti, šaty (ne)dělají člověka, parádo trp!, koníčky, školní povinnosti a sebepoškozování.

5.2.1 Duševní zrcadlení

Kategorie, jež bude poskytovat letný pohled na osobnostní vlastnosti respondentů a odrážet jejich názorová a individuální specifika, vznikla propojením kódů: důvěryhodnost, přátelský, nedůvěra v sebe, málomluvný, vyšší IQ, pevnost a stabilita světových základů, popichování, názorový obrat, vůle, virtuální komunikace, staré koleje, štěbetání, komunikativnost, obava z přesily, flegmatik, průměr, nová setkání, ohlas, přezdívka, slibotechna, respekt, emoce, muzikoterapie, nalezení životního cíle, internátní život, úložiště blaha, podřízení se, zpověď, dobrá pověst, splachovací, realista, aj.

Osobností adolescentů jsme se zabývali poměrně výrazně v teoretické části. Následující text předloží sebecharakteristiku respondentů z našeho výzkumu.

Honza se vidí tak, že je „... celkem veselej člověk, poměrně, částečně flegmatik. Hodně věcí je mi jakože jedno. Ale ne zas moc, jen trochu.“ Myslí si, že v ničem oproti ostatním nevybočuje z řady. „Jsem spíš takový průměr, jo. ... nemám nic, v čem bych byl jako úplně dobrý. Ale jako dejme tomu, že jsem vždycky býval nejlepší v hraní počítačových her. ... Ale teď už nehraju. Díky tomuto svému koníčku také poznal hodně nových kamarádů. „... hrál jsem s lidmi, které jsem nikdy v životě neviděl. A tím pádem se staneš s těmi lidmi kamarád, jako po síti, že. Protože když s těma lidma strávíš tolik času – popravdě

tolik času nestrávíš ani s těma normálníma kamarádama, že. Takže jsme si vždycky pokecali o přestávkách a tak.“ Jezdil dokonce i na společná setkání. „jsou to úplně normální lidi. Člověk to zjistí potom. Nejsou to žádní psychopati, to jsou normální lidi, kteří hrajou“. Snaží se v očích druhých lidí zanechat dobrý dojem. „Určitě mi záleží na tom, co si o mně globálně všichni myslí, nerozlišoval bych jen určité lidi. ... Protože když budu dobrý v očích jenom mých kamarádů a budu ze sebe dělat hňupa dejme tomu mezi lidma, které přímo neznám, tak se ti kamarádi můžou dozvědět. ... snažím se být v povědomí pořád stejný.“

Podobně ze společenského hlediska také vystihuje sebe sama Adam. Lze o něm říct, že je sportovec tělem i duší. *„Tak jsem asi sangvinik, nejsem ale čistokrevný. ... a taky rád sportuju, dělám tenis, lyže, plavání“.*

Denis je velmi komunikativní. *„Jsem ukecaný. Jako že zapadnu do společnosti celkem rychle a nedělá mi problém se seznamovat.“* Sport vnímá pozitivně, ale jak uvádí, je *„lenoch, ale mohlo by se to zlepšit.“* V poslední době na sport neměl moc času.

David je naopak spíše introvert, který vyniká vyšším IQ, ale zároveň však podotýká, že *„je jasné, že to musí být někde vykompenzované. A to je takovým nenadáním pro sport.“* A se smíchem také dodává, že *... to tak většinou bývá, ne? Že ti chytří nejsou na sporty.“*

Ondra přiznává, že mu dělá problém mluvit sám o sobě. *„Nejlepší je zhodnocení někoho jiného. ... každý si myslí, že je dobrý, ale přitom se určité chyby najdou“.* Nakonec se ale charakterizoval jako přátelský, málo mluvný kluk, který ale na okolí působí důvěryhodně. *„Když mi kluci něco svěří, tak ví, že to budou mít u mě uložené. Řeknu, co slíbím, nikdy třeba nezapomínám na důležité věci...“.* Co se týká sportovních aktivit, tak uvádí, že v této oblasti se dá říci, že ve škole patří mezi nejlepší. *„... v ničem nejsem nejlepší. Možná tak ten sport ve škole, tak ten fotbal, ale jinak nevím.“*

Lukáš se charakterizoval jako *„Hodný, milý, chápavý a přizpůsobivý.“* Svou výjimečnost shledává v tom, že je manuálně zručný. *„... ohledně technických záležitostí, jako jsou různé opravy, dokážu skoro každému pomoci, vyřešit nebo vysvětlit problém“.* Negativní v sobě spatřuje v tom, že nedodrhuje to, co slíbí. *„Jsem taková slibotechna, dokážu slíbit i nemožné. Někdy to chce čas a třeba dýl to trvá, no.“*

5.2.2 Zdraví základ života

Tato kategorie vznikla z těchto kódů: vitalita, neopakovatelnost okamžiku, životní funkce, potřeba zdraví pro práci, nedůvěra k preparátům, genová predispozice, stěžejní význam, nekuřák, handicap, výkon, smrt, nezbytnost k životu, otužování, špatný globální stav zdraví, zájem o zdraví až při vzniku problému, racionální odívání, čista půl zdraví, churavost, užívání drog, dlouhý život, do poslední kapky, náhodnost, hamburgerová válka, Afrika, zdravotní problém, aj.

Zdraví označili všichni respondenti našeho výzkumu bez přemýšlení za nejdůležitější v životě. Uvést však důvod bylo složitější a téměř všichni se nad odpovědí potřebovali zamyslet. První reakce zněly jako: „*Nevím, co na to odpovědět*“ (Ondra). „*Zdraví je zdraví*“ (Ondra a Adam). „*Hlavně ať jsem zdravý*“ (Denis). Později jsme se dočkali přesnějších informací.

David vystihl zdraví jako jakousi neopakovatelnost okamžiku. „*Jsem tu jenom jednou*“. Honza chápe zdraví jako nezbytnost k určitým činnostem „... *když nejsem zdravý, nemůžu dělat nic jiného. Nemůžu sportovat, nemůžu dělat nic.*“ Podle Ondry „*zdravý člověk nemá žádné problémy*“. Také se objevily odpovědi s ohledem na nemoci jako protipólu zdraví. „*Ať jsem zdravý, dlouho žiju. A přežiju to hlavně jako vzhledem k nemocím*“ (Denis). „*Bylo by divné, kdybys byl třeba na vozíčku*“ (Adam). Podle Honzy je zdraví „... *čistě náhodná věc. Člověk se o sebe může starat, jak chce, a prostě může dostat rakovinu nebo takovou nemoc a umře. Prostě to neovlivníš. Vyvarovat se všemu nejde. V čem tkví štěstí, dalo by se říct.*“. Lukáš uvedl, že „*bez zdraví by nebyla ani výkonnost, ani vzhled*“. Zdraví chápe Ondra také jako motivaci ke sportu. „*Když má třeba člověk zdravotní problémy, tak by mu to mohlo pomoci.*“ Podle Honzy působí nemoci špatně na psychiku. „*třeba dejme tomu, že když by ti našli nějakou závažnou nemoc, nemůžeš být šťastný, protože můžeš být každou chvíli mrtvý*“.

Je těžké vyjádřit, jak respondenti pečují o své zdraví. „*Asi nijak. Když mi nic není, tak se nestarám. ... otázka je, co pak?*“ (Honza). David se snaží pečovat o zdraví tím, že se otužuje, cvičí a snaží se jíst zdravě. „*Dávám si studené sprchy, ... dělám doma kliky a sklapovačky a taky se snažím jíst zdravou stravu*“. „*Snažím se jíst zdravější jídlo – jako omezit smažené, zeleninu, ovoce, vyváženou stravu*“ (Lukáš).

Všichni respondenti upozornili na špatný globální zdravotní stav populace. Téměř každý z nich poukázal na problematiku obezity hlavně v USA. Jediný Ondra připomenul opačný extrém, když se zmínil o zdravotním stavu afrických zemí. „*Tak oproti Africe, to tady u nás je daleko lepší. Oni tam mají ty choroby*“ (Ondra).

5.2.3 Sportovní aktivita

Kategorii tvoří tyto kódy: sportovní základna, kompenzace nenadáním na sport, sezónní omezení, sen o kulturistovi, domácí cvičení, žádné extra fyzické výdaje, zpevnění, finanční náročnost výbavy, zpevnění břicha, vyrýsovaný, kompetence, kolektivní sporty, gymnastika, zdraví jako motivace ke sportu, zlepšení kondice, tělesná výchova, sport jako profit, relax, posilovna, plavání, podvečerní běhání, kolo, neobratnost spolužáků, fyzická aktivita, výkon, nedostatečná kapacita, aj.

Honza popsal, že bojuje se svou nadváhou tím, že cvičí „... *pravidelně třikrát týdně. Jdu třeba na bazén, tak si zaplavat. V létě jezdím na kole. Tak hodinu, hodinu a půl po okolí.*“ Taky chodí do fitcentra, kde se snaží posílit hlavně břicho. Denis se hlavně věnuje cyklistice. „*Na kole jezdím obden. Teďka už ani tak moc nic nedělám, ale začnu chodit do florbalu.*“ Adam cvičí 2x týdně. „... *nic profesionálního. Sportuju pro zábavu. Chodím na volejbal, ve středu plavat. No a ve škole tělák.*“ Lukáš uvedl, že sportovní aktivitu v jeho životě představuje tělesná výchova, případně někdy si jde zabruslit na kolečkových bruslích. „... *podle počasí nebo když mají kamarádi čas.*“ Do posilovny chodíval, ale přestal „... *z důvodu náročnosti studia, ... už není tolik času*“. David dělá „... *co druhý den pár kliků a sklapovačky, a nebo si vezmu powerball. ... pak ještě tělocvik.*“ Denis se věnuje cyklistickému sportu downhill. Je to finančně náročné. „... *to kolo, co mám stálo 39 tisíc, ... co měl bratránek to staré, tak to stálo 180 tisíc. ... jde hlavně o odpružení a že vydrží, že se nerozsype, když jedeš.*“ Ondra uvádí, že sportu je málo, kvůli tomu, že chodí do školy. „... *na tom intru je člověk omezený. ... posilovna malinká a je tam moc lidí.*“ Chodí tam podle toho, jak se domluví se spolubydlícím. „... *si tam dobře pokecáme.*“

Většina respondentů poukázala na sezónní podmíněnost sportu. „*jezdím na kole ... od jara do podzimu*“. (Honza) „... *počkám, až roztaje sníh a uvidíme. Určitě si budu chodit zaběhat, třeba až k večeru až nebude takové horko*“ (David). Denis „... *no já totiž už teď tak přemýšlím, do čeho chodit. Jako něco na léto.*“ „*Přes léto chodím na tréninky fot-*

balu“ (Ondra). I Lukáš uvedl, že fotbal byl jeho životní vášní. „*Dřív jsem hrál fotbal.. od malička do těch 18 asi.*“ Přestal hrát z důvodu časového vytížení. „... *nebyly tréninky, nebylo hraní a sezení na lavičce nikoho nebaví*“ (Lukáš).

Zajímala nás motivace adolescentů ke sportu. Například Honza chodí do posilovny už od střední školy. „*No tak jsem si sám říkal, že to udělám, ať nejsem takové jelito (smích), že, takový slabý člověk, kterého každý přepere, kdyby k něčemu došlo. No prostě zvedne to sebevědomí, když je člověk silnější, že. Myslím si, že je to důležité i pro holku, prostě když člověk vypadá líp, tak i ta ženská je radši a šťastná, že toho chlapa nemá nějaké nemešlo, nějakého tlustocha...*“ (Honza). Denis „... *chodíval jsem na florbal, tenis, na karate*“. Do posledního jmenované aktivity začal chodit po vzoru svého strýce. „*Líbilo se mi bouchat do toho pytle (smích)*“. David uvedl, že jeho motivací je „... *zapůsobit na holky ... ale jenom hodný být nestačí, musíš taky trošku vypadat*“. „... *myslím si, že spíš kvůli ostatním, ... ne pro sebe. Ale pak si uvědomíš, že to děláš pro sebe*“ (Adam).

Ukázala se i nespokojenost s tělesnou kondicí. „... *určitě nejsem spokojen*“ (Honza). David je spokojen, ale „... *mohlo by to být lepší. Třeba abych měl větší sílu. ... bylo by dobré zpevnit si celkově postavu a takové*“. David má poměrně špatné zkušenosti s hodnocení fyzické kondice učitelem ze základní školy. „... *ten popichoval každého. Prostě si asi myslel, že to bude pro nás motivace. ... ten tělák na základce byla makačka, ale zase na druhou stranu jsem měl větší kondičku*“. Adam uvádí, že je spokojen, ale může být vždycky lepší. Denis od té doby, co přestal chodit do posilovny, cítí, že jeho kondička oslabila. „... *zvedám o dost míň, než jsem zvedával*“ „*Mohlo by to být lepší...*“ (Ondra). „*Jako síla by možná byla, ale výdrž nulová (smích)*“ (Lukáš).

Denisovi rady ohledně cvičení dává jeho bratranec. „... *on se v tom vyzná, protože studuje tu výšku sportovní... radil mi, dělal mi pak ten tréninkový plán, na co mám chodit cvičit a tak. ... vím, že má ty zkušenosti, ... nebude jen tak plácát, že to bude pravdy no.*“ (Denis)

Honzovi vrstevníci na tom s tělesnou kondicí nejsou moc dobře. „... *ti jsou na tom ještě hůř (smích). Alespoň někteří. Skoro nedostali zápočet z tělocviku. ... hodně kamarádům jsem udělal zápočet já. ... když se učitel nedíval ... a to jsem jel ještě schválně pomalu, aby to nebylo moc nápadné*“. Denis označil některé své spolužáky za neohrabané. „*no tak jde to dolů, jakože jsou na tom celkem špatně. ... některé holky neumí ani chytat míče*“.

5.2.4 V mediálním zajetí s názvem „cool“

Kódy: přesvědčení, přemluvení, větší rozvoj stylů, média, Brad jako ideál, podvod, nebezpečí, moderní pošetilost, maska, anonymita, upírky, ovlivnění reklamou, svalovec, emáci a hopeři, mediální postava, klam, barevné oční čočky, muži s make-upem, peníze, trendy, marnotratnost, rozvoj péče u mužů, možná nápodoba, aj.

Všichni respondenti se shodli na tom, že je v dnešní době přikládán vzhledu velký význam. „... ono je to asi kvůli reklamám, co jsou v televizi. Tam máš samé modely a modelky“ (Ondra). „...jako já znám i kluky, kteří se líčí. Pochybuju, že to dřív bylo. Dneska je toho čím dál víc. ... ať je člověk dokonalý ... a to je ten ideální vzhled“ (Honza). David upozornil na zkrášlující programy v televizi, které splní sen lidem s nízkým sebevědomím, upraví je a poradí jim, se mají starat o vzhled. „No třeba teď pořád ukazují v televizi nějaké pořady, jak zkrášlují lidi. ... za každou cenu jim vtlačou do hlavy, že vypadají líp.“

„Jeden kluk, se kterým jsem se seznámil na netu napsal pěknou větu: ‚co je normální, je určováno většinou a my ostatní, divní, bychom se měli nad sebou zamyslet‘. A s tím souhlasím. Jsem divný a nejsem cool, co víc si můžu přát (smích)“. (David)

Podle výzkumů touží muži po svalnaté postavě a většímu tělesnému objemu. Pražák (2000) se zabýval prevalencí užívání anabolických steroidů a uvádí, že problém v užívání uvedených preparátů existuje také u nesportovní adolescentní populace a srovnává tuto situaci s drogovým problémem, přestože anabolické steroidy nepatří z farmakologického hlediska mezi drogy. Zajímalo nás proto, jaký mají názor na užívání nejrůznějších doplňků pro růst svalstva naši respondenti. David popsal jistou nedůvěru k těmto preparátům. Podle něho si „tímto způsobem nikdo nepomůže. Nabyté svaly ti splasknou a promění se ve vodu“. Adam má s užíváním doplňků pro růst svalstva jistou zkušenost. „...ted'ka jsem zkoušel něco před dvěma týdnama, ale nevím, bere to kamarád na intru. ... možná, kdybych to bral pravidelně, ... ale je to finančně náročné“. Na finanční stránku této záležitosti také upozorňuje Denis, jehož bratranec si na tyto preparáty potrpí. „Vím, že bere kreatin, to ti udržuje vodu ve svalstvu ... do toho investuje peníze hlavně, no.“ Honza je zásadně proti tomu. „To vlastně ničí zdraví, myslím si. ... a většina jsou poměrně nebezpečné. ... třeba ty preparáty, které podporují růst svalů, to je úplná hrůza. Já bych do toho nikdy nešel. Je to podvod (smích)“.

A jak vidí naši respondenti ideál muže, který je prezentovaný v médiích? „*Tsss. Mě nenapadá nic jiného než Brad Pitt, jo. Že to se sype ze všech stran, toto. No buď se holkám líbí, nebo ne, že. Prostě média udělají Brada Pitta a bude to Brad Pitt. Kdo by to byl jinej? (smích)*“ (Honza). David popsal ideál muže podle toho, jak billboardu, který nedávno viděl. „... působí určitě celkově – oblečením i vzhledem. Rifle, polozapnutá košile, nagelované rozčuchané vlasy, vyrýsované svaly ... pro někoho to může být extrém, takový šampón ... možná by to na někoho mohlo působit nepřírozně až komicky“. Denis označil jako mediálně známé jméno spojované s ideálem krásy sportovce Šebrleho. Lukáš uvedl, že ideál mužské krásy je nějaký sportovec. A kdyby si měl představit konkrétní jméno, tak je to David Beckham, který je „... slavný, šikovný, krásný.“, ale dodává, že jemu se nelíbí „... až to, že umí hrát fotbal. ... lidé ho ale mají rádi“.

A co je základem mužské krásy podle našich respondentů? Adam například uvedl galantnost a fyzického hlediska se smíchem pohlavní orgán. Ondra odpověděl, že neví a že takovou věc musí posoudit žena. „*To se strašně blbě odpovídá. To musíš posoudit hlavně ty rysy v obličeji*“ (Honza).

Někteří z adolescentů, kteří se účastnili našeho výzkumného šetření, uvedli, že se jim líbí postava sportovců a modelek. „*Líbí, že. Nemůžu říct, že ne*“ (Honza). Setkali jsme se i s odlišným názorem. „... někdy až ne. Modelky až moc vychrtlé a sportovci moc nabušení. Jakože zlatý střed“ (Adam).

5.2.5 Stravovací zvyklosti

Kódy, které daly vznik této kategorii: přejídání, neperlivá voda, špatná životospráva, umělé vitamíny, pestrost, zdravá strava, chudá snídaně versus bohatá večeře, zelenina, ovoce, oblíbené rovná se nezdravé, tvaroh a vločky, bez snídaně, nehladovění, pitný režim, neposuzování kalorií, tučná jídla, jogurtové nápoje, tekutiny, nedostatek financí, pochutnání, malá porce, stravovací přízřevivost, ovoce, aj.

Adam otevřeně mluví o své špatné životosprávě, která se projevuje tak, že se přejídá. „*Abych to tak řekl, tak chudá snídaně, bohatá večeře. A občas si dopřávám tučná jídla*“. Jeho stravování je poměrně hodně ovlivněno internátním pobytem. „*Na intru máme snídani, oběd a večeři. Svačiny si kupuju, a když je malá večeře, nebo mi nechutná, tak si*

ještě něco koupím.“ Také Ondra se přizpůsobil internátnímu životu. *„Jím třikrát denně, ... co v jídelně dostanu. Bohatě mi to stačí, jsem tak zvyklý. Nepřejídám se ani nehladovím“.* David se smíchem uvádí, že jeho *„všechna oblíbená jídla jsou nezdravá“.* A celkově jeho stravování není dobré. *„Nesnídám, ... to spíš výjimečně. Během dopoledne nejím nic a pak až oběd. No a večer se zase víc najím. Všechno špatně, ale nehladovím.“* Honza popsal svou kvalitu stravy, že kdy nemá peníze, tak je doslova na párkách. *„... že bych v jídelně žil nějak zdravě, tak to se říct nedá“.* Lukáš uvedl, že jeho strava je velmi nepravidelná. *„... hladovím a pak se přejím“.*

Z uvedeného je zřejmé, že někteří z respondentů se adoptovali na internátní strukturu stravování. Kalorie, které jídlo obsahuje, většinou vůbec neřeší. Problém se však jeví v jejich rozložení stravy během dne, většina z nich totiž vůbec nesnídá. Někteří z respondentů také poukázali na finanční stránku potravin a uvádí například, že si nemohou *„dovolat nic luxusního“* (Adam). Pitný režim také většina respondentů našeho výzkumu dodržuje.

5.2.6 Parádo trp!

Tuto kategorii charakterizují kódy: odtud potud, správná míra, korekce po nehodě, perfektnost, perlička, potřeba zalíbení, věšák na železo, plastika, pivec, rovnátka, náušnice, tetování, komplikace, profit, vzhled, přetvářka aj.

Následující text bude popisovat názory adolescentů, kteří se účastnili našeho výzkumu, na různé formy zdobení těla, vylepšení vzhledu kosmetickou chirurgií či plastickými operacemi, a také přinese jejich pohled na to, zda tyto formy zdobení těla vnímají jako sebepoškozování.

Adam nosí rovnátka, která někdo může brát jako vadu na kráse. Ten v tom však hledá pozitiva. *„... mám rovnátka, abych měl pěkné zuby“.*

Téměř všichni respondenti v našem výzkumu mají vůči piercingu výhrady. Denis vzpomíná, že měl na základní škole náušnici v uchu. *„ani mě to nijak neláká. Možná zkusit to, to bylo taky dobré“.* David o ní přemýšlel jednu dobu, ale od této myšlenky upustil. *„... neodsuzuju to, ... některá místa jsou ale přehnaná, kam si to dávají ... do bradavek a tak, tak to už je nechutné“* (Denis). *„Když to někdo chce, tak ať si to udělá. Ale když je toho moc, tak to není pěkné“* (Ondra). *„... piercing, to mi nic neříká ... mně se to nelíbí“*

(Adam). „... jako mně se to nelíbí všeobecně ty piercingy. Třeba já na to nejsem. ... nenařadil jsem se jako všák na nějaké železo, že jo (smích)“. A když se to někomu líbí, tak klidně ať do toho jde. Ale já bych to neschvaloval moc...“ (Honza). „... беру náušnici do ucha. ...ale propíchnutí, nosu, rtu, jazyka a genitálií – není na tom nic krásného. I když je tam sebedražší šperk.“ (Lukáš).

Někteří respondenti se shodli na tom, že drobná ozdoba v nosu je únosná a může mít v sobě jistý půvab. „Třeba malinká perlička v nose u holky, to je ještě pěkné...“ (Honza). „... jako když má holka propíchnutý ten nos, tak to vypadá dobře“ (Denis).

Na tetování mají většinou všichni obdobný názor. „... pokud se to někomu líbí, ať si to zkusí třeba nejprve henou, dřív než si to nechá vytetovat navždy. Je to každého věc. ... nepřijde mi to na mně atraktivní“ (David). Podobně to vidí i Lukáš, který upozorňuje, že „... tetování je na celý život a nejdříve by se to mělo vyzkoušet henou „na nečisto“. A zároveň dodává, že „... je to třeba pěkné do určitého věku“. Adam jako jediný z respondentů o tetování přemýšlel. „... něco malého na noze u kotníku“. „Já bych do toho nešel, ale znám hodně lidí, co to má“ (Ondra).

Plastické operace nejsou podle respondentů vůbec důležité. Ty považují za jakousi nutnost v podobě korekce poškozených tkání po nehodě. Preferují spíše přirozenost. „... jestli si ty lidi myslí, že jim to pomůže, tak ať do toho jdou. Já bych do toho nikdy nešel. ... co může chlap vylepšovat plastikou? ... jako těch operací je teďka moc v poslední době. Třeba po té nehodě, to je dobrá věc, že“ (Honza). Davidův názor je, že „... pokud by někomu například vadily vrásky, třeba modelce k práci, ale pokud si jen chce zvednout sebevědomí, tak je to zbytečné.“ Podobně to vidí i Denis „Tak když to jsou modelky a ta postava je živá, tak klidně, ať si upravují těla. Ale někteří, kteří si tím chtějí, já nevím co, dokázat, tak to je trapné. ... u mužů to hraničí s homosexualitou (smích)“. A dodává, že „... to riziko by mi za to nestálo, ... třeba když se to nepovede. ... Ani ty peníze“. „... když je člověk po nehodě, třeba má něco s obličejem, tak by do toho určitě měl jít. Ale pokud se třeba někomu nelíbí nos... je to zbytečné. Preferuju spíš přirozenost“ (Adam). „Blbost. Člověk by se pomocí takových věcí neměl měnit, je to nepřirozené. Já bych do toho teda nešel.“ (Ondra) „... je to spíše psychická záležitost, ... pokud to někomu pomůže a cítí se pak dobře, tak proč ne? Ale musí to být přiměřené. Nesmí se to přehánět, pak už je to přetvářka, když je někomu 55 a vypadá na 35“ (Lukáš).

Odstrašující případy kamarádů, které mohou hraničit se sebepoškozováním, popsal David „... v puse se rány těžko hojí... a zůstala mu jen díra v jazyku. ... jeden kamarád měl kroužek v obočí a při vyslékání svetru se mu zachytil a vytrhl se mu. Doted' tam má jizvu a neroste mu tam obočí“.

Piercing naši respondenti jako sebepoškozování nepovažují. Například Honza uvedl „... je to prostě móda, že jo. ... pro krásu musí člověk trpět, dá se říct nebo se říká.“ „Nepřijde mi to jako poškozování“ (Ondra). „... určitě bych je nedal do patologických. ... spíš je to takový akt sebezkrášlení“ (David). Denis se na problematiku dívá z medicínského hlediska „... záleží na tom, jak to tělo přijme. Třeba když to začne hnisat...“.

5.2.7 Šaty (ne)dělají člověka

Kódy, které vytvořili tuto kategorii: nedůležitost vzhledu, věková podmíněnost, finance, bez vidiny profitu, tělesná konstrukce, šampón, upravenost, základní hygiena, vzezení, baculky vrstevnice, zlatý střed, snaha přibrat, existence nedokonalosti, přiměřený oděv, vzhledové specifikum, jednoduchost, sklízení sympatie, volný oděv, pohodlnost, péče o vzhled, žehlení vlasů, styl, prostřih, aj, vidina neideálnosti, boj, spása, zajetí v těle, vady na pleti, linie obličeje, pocit neatraktivnosti, aj.

Kategorie se věnuje péči o tělo a vzhled. Podle Adama je „upravený člověk víc sympatický, než ten, co se o svůj vzhled nestará“. Pro adolescenty z našeho výzkumu však vzhled nepatří mezi nejdůležitější atributy života. Všichni shodně uvádí, že o svůj vzhled pečují pouze základní hygienou. Dbají na to, aby na veřejnosti vždy působili upraveně. „... určitě abych slušně vypadal. Nic roztrhané a špinavé. ... když jde někam, tak si dám záležet“ (Ondra). „záleží mi na tom chodit v čistém oblečení. Prostě takový základ. Žádné extrémní gelování vlasů. To dělám fakt jen výjimečně“ (David). Úprava vlasů a vousů pro naše respondenty není nikterak důležitá. „... třeba ty vlasy, jde mi jen o to, abych to neměl dlouhé, ... moc mě nezajímá“ (Ondra). Také Honza se smíchem dodává, že o svůj vzhled moc nepečuje. „... jakože se osprchuju, oholím a dobré, ne?“. Snad jen Denis si na vzhledu oproti ostatním více zakládá. „No tak snažím, se... každé ráno si žehlím vlasy, teď už je to rychlovka. Když to nažehlím, tak mi to vydrží do druhého dne ... a nemám to hned kudrnaté. Prostě jinak mi to udělá takový objem, ... protože jsou zkažené z té žehličky“.

Jak uvádí Lukáš, „... je důležité pěkně se obléct, aby člověk dobře vypadal, a taky je důležité, aby se v tom cítil dobře.“ Z našeho šetření vyplývá, že respondenti upřednostňují oblečení, které je pohodlné a volnější. Vybírají si podle toho, co se jim líbí. „Já nemám žádný vyhrazený styl. ... co se mi líbí, to si vezmu.“ (Honza) „Někdy si vybírám sám, ale většinou volím z výběru ségry nebo rodičů, ale musí se mi to líbit“ (David). „... v jednoduchosti je krása, čím je to jednodušší, tím líp“ (Lukáš).

Adam upozornil, že při nákupech hrají roli peníze. „Jde o to, jestli si to ten člověk může nebo nemůže dovolit. Beru to tak, že je blbost, abych měl plný šatník něčeho drahého, co nestihnu vynosit.“ Honza vnímá to, že i oblečení může ovlivnit zdravotní stav. „... pokud člověk dělá machra a chodí třeba bez čepice, tak okamžitě dostane chřipku, že. ... ale to jsou jen ty lehčí nemoci.“

5.2.8 Koníčky

Kategorie: Počítač, hudba, víkendové akce s kamarády, modelace 3D objektů, časozhrout, fotbal, fitko, nabídka internátních kroužků, keramika, relaxace, hudba, zábava s přítelkyní, lapač prachu, filmy s hlubším smyslem, webové stránky, četba, zapálení, aj.

Tato kategorie poskytne letný pohled na zájmy a koníčky, které pěstují respondenti, kteří se účastnili naší studie. Takto trávený volný čas jim přináší relaxaci a uvolnění.

Adam, díky pobytu na internátu, má k dispozici poměrně širokou nabídku kroužků. Z nich si vybral si keramiku. „Spousta lidí si řekne, že je ta keramika zvláštní pro kluka, ale mě to chytlo a baví mě to. ... rád modeluju takové 3D postavičky.“ Jako další uvádí sport a počítač, které jsou vlastní téměř všem účastníkům výzkumného šetření. „Ted' mě chytlo modelování 3D objektů v programech a dělání webových stránek a taky lepím papírové modely. ... stavíš to 14 dní, možná až tři týdny pomalu v kuse a pak to jen chytá prach. ... je to taková zbytečná činnost ... a chce to hodně trpělivosti“ (David). Ondra si rád vyrazí na víkendové akce s kamarády. „Chodíme do hospody, hlavně pokecat, no. Když je člověk v náladě a veselejší, umí líp kecat, než když je střízlivý.“ Denis našel zalíbení ve sportu downhill. „Letos už chci na závody, loni jsem chodil jen občas, ale ted' už chci pravidelně“. Svůj volný čas také tráví s přítelkyní a dodává, že „je s ní sranda“. Honza uvedl jako koníčka pouze sportovní aktivity – cyklistiku, plavání a posilovnu.

Za relaxaci považuje Honza poslech hudby. „... *neřeším kapely ani oblíbená cédečka, ani nějaké hity. Prostě pustím si písničku, která se mi líbí – klidně i třikrát dokola*“. David se zase věnuje četbě, Ondra si zase rád pustí nějaký film. Adam zase uvedl, že stres uvolňuje poslechem oblíbené hudby a nové síly nabírá nejlépe spánkem.

5.2.9 Školní povinnosti

Kódy: levou zadní, život jde dál, oprava známek, náročnost školy, potěcha oka, školní nervozita, nepatrný stres, kvantum učení, bezradnost, zklamání z neúspěchu, důležitost vzdělání, vyčerpání, výřečnost, propadnutí, ocenění vzdělanosti, profese, studium, tíseň ze zkoušek, hop nebo trop, časové vytížení, poučování, maturita, aj.

Všichni naši účastníci výzkumného šetření uvedli, že stresové situace jim přináší jediné škola, ovšem jen v malé míře. „*Většinou to bývá před písemkou. ... záleží, jak se cítíš – jestli umíš nebo ne*“ (Adam). Ondrovi přináší nervozitu situace, když „*člověk neví a je třeba vyvolaný. Jinak na stres dobře působí rozveselení od kamarádů*“. Stres mu přináší také blížící se maturita. „... *je to takové, jak kdy. Já vím, že učitel straší, ale беру to, že je to jejich povinnost. Prostě náš pořád nutí, ať se učíme, ať dopadneme co nejlíp. Jsou jako naši rodiče. Říkají, že je to pro naše dobro*“. Na časovou náročnost školy naráží Denis. „*Na té zdravce je toho celkem hodně. Čekal jsem, že toho bude o dost máň*“. Chce si udržovat dobré známky. „*nechci mít čtyřku... lepší průměr vypadá líp. Když vidím, že jsem zapracoval a podařilo se mi to, tak je to taková motivace ...pro potěšení oka*“. David zvládá školu bez problémů. „*V kombinaci se školou zastávám názor – nestresovat se. Já se třeba na to podívám před hodinou a to mi stačí. Někdy se povede, někdy zase ne. Svět se nehroučí a příště si to opravím*“. „... *bud' se naučíš, nebo ne. Tak není důvod se stresovat*“ (Lukáš). Honza se ocitá ve stresu ve zkouškovém období. „*stres ... u mě souvisí především se školou a se zkouškami. Dřív, když jsem si nevěděl rady s nějakým úkolem, tak jsem si prostě říkal, že na to kašlu, jdeme se prostě ožrat. ... ale teď bych to už neudělal ... a snažil se s tím nějak bojovat. Dát to do kupy*“. Honza totiž první rok neuspěl na vysoké škole, po roce nastoupil na stejný obor po druhé, a jak uvádí „*teď si toho vzdělání víc hledím a už vím, co chci. ... chci hlavně dostudovat, škola se dostala v profesním životě na první místo*“.

5.2.10 Sebepoškozování

Kódy: chlubení, odpor, beze stop, metla lidstva, varovný příklad, prud'as, downhill, zádrhel, upoutání pozornosti, nesprávný styl tréninku, z doslechu, upříí přesvědčení, bez východiska, nesouhlas, řezání, odreagování, počítačová generace, společensky unaven, ochrana nevinných, měřítko, tajemná komnata beze svědků, sado-maso, popření, abnormalita, nestandardní krok, odsouzení, krach, náboženský rituál, extrémnost, kružítko, komplikace, náznak dospělosti, pády na kole, zděšení, jizvy jako důkaz, ovlivnění subkulturou, prásk, duševní nemoc, aj.

Denis si spojuje sebepoškozování a vlastní osobou v souvislosti se extrémním sportem downhill, kterému se věnuje. Jedná se o cyklistickou disciplínu, při které se sjíždí na čas určená trasa. „*Tak na tom kole určitě mu dávám zabrat. Jako celkově tělu. Rukám, když jedu a skáče to přední kolo. Anebo když padám. ...ale zatím jsem se pádem nějak nepoškodil. ... jednou jsme sjížděli schody a já jsem se je seskočil, protože jsem jel strašně rychle, tak mi sjely nohy z pedálů a mám ještě teď jizvu.*“ Například Adam vnímá poškozování vlastního těla „... špatnou životosprávou a kouřením.“ Ondra zase uvedl, že své tělo poškozuje „... alkoholem a ... sezením u počítače“. Honza popřel všechny možnosti, kterými by mohl poškozovat svoje tělo. „... jako že bych si ublížil? To vůbec. Jako že bych si dělal bolest? Podle něj to u normálních zdravých lidí smysl. „... to musí být prostě nějaká osobnostní porucha, ... každý normální člověk se snaží bolesti vyhnout“. David uvedl, že své tělo si nepoškozuje. „*Vědomě myslím, že ne. I když si můžeš poškodit tělo nesprávným cvičením*“. Lukáš uvedl, že si své tělo poškozuje alkoholem, cigaretami, nepravidelnou stravou a nedostatkem spánku.

Honza měl jistou dobu problémy s alkoholem. Došlo to tak daleko, že musel ukončit studium na vysoké škole. Podlehl negativnímu vlivu okolí. „... dřív jsem byl strašný alkáč. ... táhlo se to mnou už od čtvrtáku do té doby, dokud jsem nerupnul, že. ... asi není normální, že člověk jde ze školy a koupí si kopu lahváčů, že ... a pak, když jsem pracoval na stavbě, ... všichni tam byli alkáči, tak jsem byl taky alkáč. Po pracovní době se vždycky otevíral nějaký alkohol, že jo. A nic slabého to nebylo ... třeba alpský rum. ... Teďka se někdy o víkendu opiju s kámošema, když se jde do hospody. ... ale fakt už moc nepiju... skoro vůbec“ (Honza).

Lukáš má se záměrným sebepoškozováním zkušenost. „... *no tak jsme s klukama v hospodě vždycky zkoušeli tipnutí si cigaretu o kůži, jako na vrchní část ruky. ... zkusil jsem to taky.*“ Na otázku, co ho k tomu motivovalo, odpověděl, že nechtěl být „... *měkota. Ne, že bych se snažil jim dorovnat, ale dokázat jim, že to zvládnou taky. Nemrzelo mě to. Dokázal jsem, že to jde. Bolelo to, přebolelo a už to nikdy neudělám.*“

Téměř všichni chlapci, kteří se účastnili našeho výzkumu, mají nějaké zkušenosti ze svého okolí se záměrným sebepoškozováním. Například Denis uvedl, že „*na základce se nám tam řezalo asi pět holek*“. Adamův spolužák zase používal jako sebepoškozující nástroj kružítko. „... *ve třídě jsme měli jednoho kluka a ten se píchal kružítkem do ruky.*“ Lukáš si vzpomněl, že „... *na internátě byla jedna holka, ... rozváděli se jí rodiče a podřezala si žíly. Udělala to asi 3x. ... Prostě špatně snášela rozvod rodičů. Pak se dostala až do léčebny*“.

S problematikou záměrného sebepoškozování si někteří z našich respondentů spojili se styl emo, ačkoliv souvislost obou jevů nikdy nebyla dokázána. „... *to jak si hrajou na ten styl emo ...*“ (Denis). „... *emo? Tak to mě hned napadne řezání a sebepoškozování*“ (Adam). „...*ale potom, co přešla na ten styl, ... úplně se změnila. Byla taková víc uzavřená do sebe, jinak se chovala a reagovala na věci. Přišlo mi, že má ten mozek vymytý tím*“ (Denis o své spolužačce).

A jaká může být motivace k sebepoškozování? Podle našich respondentů „*určitě chtějí zamachrovat, že se chtějí ukázat před jinýma a myslí, že si to tím vyřeší, jako tu vnitřní bolest*“ (Denis). Podobně se na to dívá také Ondra a dodává, že „*asi neví, jak to vyřešit jinak*“. David poukázal na možnou souvislost s duševním onemocněním. „... *třeba mají nějaké psychické problémy*“. „... *nemají rádi sami sebe*“ (Lukáš). Honza si vzpomněl, že znal jednu holku, „*která se pořezala jen proto, že byla upírka*“ a také poukázal také na příčiny sebepoškozování za účelem vyhledávání vzrušení „...*třeba jako sado-maso a takovéhle praktiky*“. „*Tak mě napadá, že se teď tady rozjelo na učňáku něco jako hooligans... šestnáctiletí kluci se chodí bít za stadion. ... tak to je drsné*“. Denis tímto upozorňuje na jiný typ sebepoškozujícího chování, který může být pro účastníky velmi nebezpečný.

Reakce okolí na lidi, kteří se záměrným sebepoškozováním mají zkušenosti, jsou často vnímané jako nepochopení, odsouzení a zavržení. Podobně to cítí i adolescenti z našeho výzkumného šetření. „... *nám se to zdálo nechutné, tak jsme mu říkali, ať si někde zalezí*“ (Adam o svém spolužákovi). „... *to jsem nepochopil a v životě bych to do nich*

neřekl“ (Denis). „... podle mě je to blbost.“ (Ondra). Honza si při zmínce o záměrném sebepoškození vzpomněl na holku, kterou zná. Jeho reakce byla plná nepochopení „... co je to za nápady, řezat se po rukách? ... jsem si říkal, ty jsi ale blbá.“ „Nesleduji to, není to věc, kterou bych potřeboval vidět. Nikdy jsem se o to nezajímal. Věřím, ale že se to děje“ (Lukáš).

Překvapilo nás jednání učitelů, kteří, ač věděli o problému, který se na škole objevil, nevyvinuli podle Denise téměř žádnou aktivitu, aby se s tímto problémem vypořádali. „... učitelé na základce to hlavně přehlíželi. ... třeba tělocvikářka se jednou snažila domluvit té holce, ale vůbec to nepomohlo. ... všichni jí říkali, proč to dělá a ona říkala, že je to pro ni psychické uklidnění. Že tu bolest, co má v srdci... přenesse do fyzické.“ (Denis)

Motivy sebepoškozujících se adolescentů k uveřejňování svých jizev na internetu chápou naši respondenti, tak že se tím snaží na sebe upoutat pozornost. „... ty emo blogy zakládají a chlubí se tam s tím. ... že na sebe chtějí upoutat pozornost“ (Denis). Honza vidí v uveřejňování na internetu velké nebezpečí. „Co když se k tomu dostanou děcka, že, ... aby potom neudělali nějakou hloupost“. „Já takové věci na internetu nevyhledávám, na to nemám žaludek.“ (Adam)

A kde spatřují naši respondenti hranici mezi záměrným sebepoškozením a chováním, které je společností akceptované? Honza uvedl „... no jako já myslím, že když se někdo jen tak klidně štípně, nebo třeba že když dělá něco kvůli stresu, něco malého, jo, co není vidět, tak klidně. Ale jakmile prostě už teče krev, tak už je to špatně.“ David „... ze začátku by mě ani nenapadlo řídit konvenční, které jsou jako by zažité ve společnosti ... myslel jsem, že se v souvislosti se sebepoškozením jedná jen o ty patologické formy, kde viditelně poškozuješ tělo. ... ale teď se na to dívám jinak“. Denis „tak normální je asi v tom případě kouření, jsem na to zvyklý“.

Ve stručnosti uvedeme názory našich respondentů na sebevraždu.

„... neschopnost vyřešit problém. Jsem spíš proti tomu, ale když to chce někdo udělat, tak ať to udělá. Ale první bych spíš volil jiné možnosti“ (Denis)

„... myslím, že každý má právo se sebou naložit jak chce. Měl by si to každý vzít na svědomí, jaké to má následky nejen pro něho, ale i pro ostatní“ (David)

„záleží, jestli je to nevyhnutelné ... ale přijde mi to jako blbost. ... Nejdřív by měl určitě vyhledat odbornou pomoc“ (Adam)

„... nevím, proč to lidi dělají. Asi nepřekonají stres, nebo třeba tak řeší ztrátu někoho v rodině. A neví, jak to vyřešit jinak...“ (Ondra)

„Nerozumím tomu, nevím proč. Tolika lidem se dějou stejné věci a někdo to řeší takhle. Proč?“ (Lukáš)

5.2.11 Vnímání vlastního těla

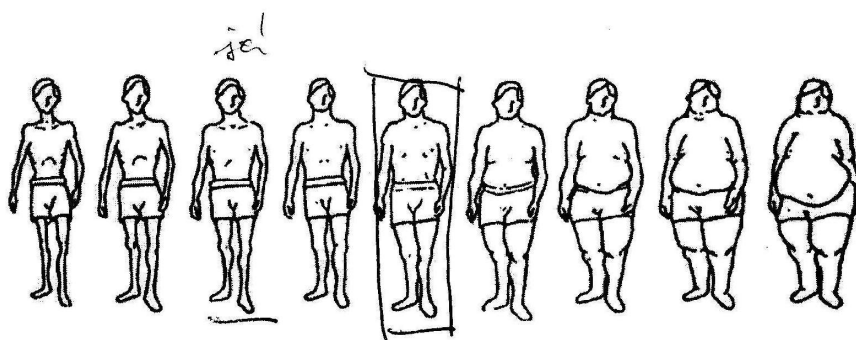
Vnímání vlastní postavy se projevuje na sebevědomí dospělých a dospívajících mužů. Výzkumná šetření ukazují, že „většina mužů by chtěla mít svalnatou, středně velkou (mezomorfní) postavu, pro niž je typická průměrně velké konstrukce s dobře vyvinutými svaly na hrudi, ramenou a pažích, štíhlý pas a boky“ (Grogan, 2000, s. 55).

Jak uvádí Fialová (2007), chlapci si uvědomují rozdíl ve tvaru postavy už od pěti let. Dospělí muži, kteří si nejsou spokojeni s postavou, si přejí být štíhlejší i silnější. Na rozdíl od žen, které většinou chtějí zhubnout. Muži se svou postavu snaží změnit spíše pomocí cvičení. Držení nejrůznějších diet se vyskytuje pouze ojediněle. Jako nebezpečné se jeví nekontrolovatelné cvičení v posilovnách, které může poškodit organismus. Chlapci jsou také náchylní k podporování růstu svalstva různými doplňky pro výživu, které mohou být pro zdraví škodlivé.

Tato část práce se zaměří na popis toho, jak jednotliví respondenti našeho výzkumu vnímají svou postavu a tělesný vzhled celkově. Tuto charakteristiku doplníme obrázky siluet získané pomocí techniky Figure rating scale (Stunckard a kol., In Grogan, 1999). Jak jsme již uvedli, úkolem respondentů bylo označit postavu ze škály, která se nejvíce podobá jejich současnému vzhledu, a také určit tu siluetu, kterou považují za ideální a chtěli by tak vypadat. Rozdíl mezi oběma volbami by nám měl prozradit míru spokojenosti či nespokojenosti respondenta se svou postavou. Silueta, kterou adolescenti podtrhli a napsali zájmenem „já“, označuje současný vzhled. Naopak siluetu, kterou respondenti vnímají jako ideální a chtěli by tak vypadat, zakroužkovali nebo zarámovali.

Adam si pod pojmem tělesné sebepojetí představil vzhled a výkon. „... fyzická stránka. Jakože co dokážeš.“ Jeho vztah k tělu je spojen s výkonností „... tak pozitivní ... Třeba mě napadá to, co dokážu“ a sportem „... vždycky máš pro něco nadání a pro něco ne.“ V tomto ohledu si také klade vysoké cíle. „... když si učitel myslí, že dobře zaběhnu,

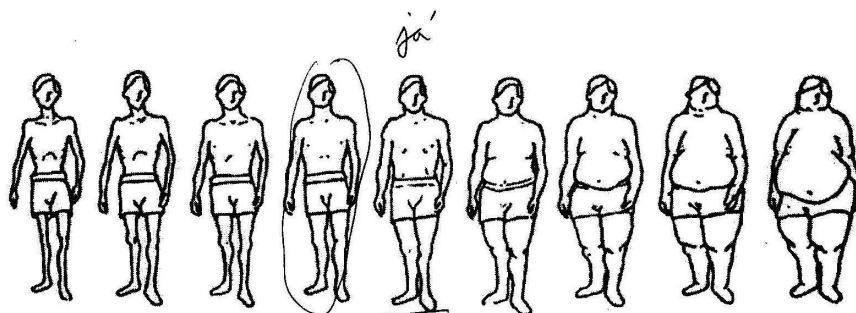
tak já si to třeba nemyslím. ... mohl bych být ještě lepší“. Také jako jediný z respondentů uvedl, že by chtěl přibrat. *„Zhubnout? Nééé. ... chtěl bych přibrat asi na 73-74 kg. Jenže já mám takový metabolismus, že to ani nejde.“* Dokonce uvedl, že na jeho postavu zazněla od spolubydlícího na internátu kritika. *„... něco v tom smyslu, že jsem moc hubený. A s tím souhlasím.“* Jeho slova nám také potvrdila jeho volba siluet při hodnocení postavy.



Obr. 2. Hodnocení siluet - Adam

Při seřazování jednotlivých složek tělesného sebepojetí (zdraví, výkonnost, vzhled) Adam uvedl vzhled až po výkonu. Na otázku, zda si připadá fyzicky atraktivní, odpověděl, že *„nelze sám sebe hodnotit, to musí posoudit ostatní.“* A také, že si myslí *„... že to není zas až tak strašné. ... Je to vnitřní pocit, který se nedá vyjádřit slovně“.* Podle jeho názoru ho okolí vnímá jako upraveného člověka, ale zároveň uvedl jakousi obavu *„možná jako metrouš? Jako až moc upravený? Nevím. ... já nejsem takový, jakože brrr (smích)“.* Vadilo by mu, kdyby si o něm ostatní mysleli, že je metrosexuál, protože *„... na metrouších mi nejvíc vadí, že jsou spojováni s homosexualitou“*

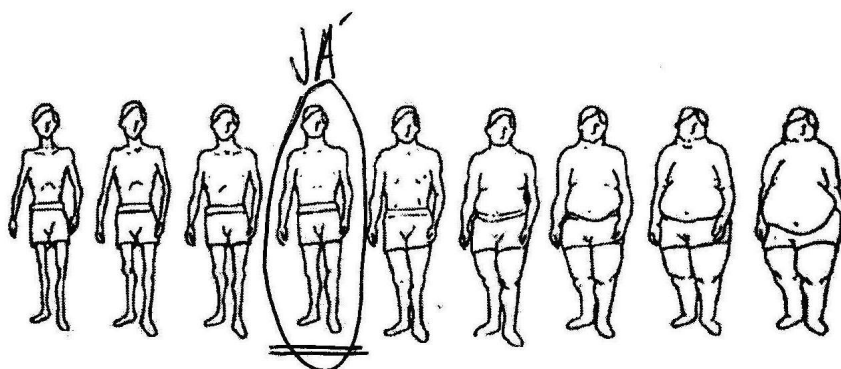
David charakterizoval pojem tělesné sebepojetí jako představu toho *„... jak vnímám vlastní tělo. A taky jak ho vnímají ostatní a co já si o tom myslím. Prostě vytvářím si představy, co si o mém těle myslí ostatní“.* Stejně jako Adam považuje za důležitější výkonnost než vzhled. Jeho vztah k tělu s ní také souvisí. *„... je důležité, abych se mohl pohybovat a třeba pracovat. ... prostě životní funkce, aby mohl existovat“.* Ke svému tělu má neutrální postoj. *„... nebudu žádný model, abych těžil z toho těla nějaké finanční výnosy“* a také uvedl, že *„... obecně řečeno, můžeš být vězněm ve svém těle. Třebas když přibereš, tak to může být překážka pro bytí nebo žití.“* Jeho cílem není zhubnout ani přibrat. *„... nikdy jsem neměl a ani to nemám zapotřebí“.* Přesto, jak si můžeme všimnout, na škále postav uvedl jako ideální o jednu siluetu hubenější.



Obr. 3. Hodnocení siluet - David

Pocit týkající se své fyzické atraktivity nechtěl nějak výrazněji okomentovat „... *to nechám zhodnotit na jiných*“. Podle něho ho okolí vnímá pozitivně, protože uvedl, že se za ním holky otáčí. „*Řeknu to takto: nejsem neviditelný.*“

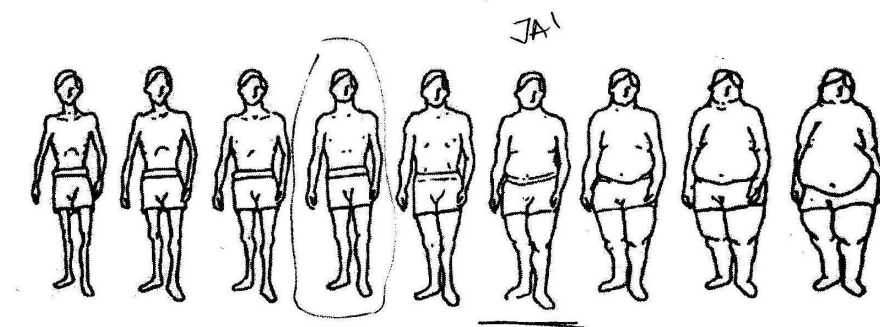
Denis tělesné sebepojetí chápe jako „... *postavu celkovou, jako stavbu těla. Svaly, tuk a tak*“. Jeho vztah k tělu je jak uvedl „... *negativní, protože vím, že by se na něm dalo zapracovat. ... mohl bych to tělo víc zpevňovat a víc ho namáhat*“. Postavu muže považuje za důležitou „... *aby to nebyl nějaký tříška (smích)*“. Uvedl také, že by chtěl „*zhubnout, abych neměl břicho (smích). ... ale nemít ten tuk, no*“. Podle volby siluet je se svou postavou však spokojen.



Obr. 4. Hodnocení siluet - Denis

Za atraktivního člověka se však nepovažuje. „*Fyzicky ne, určitě jsou lepší*“. Vzhled pro něj není důležitý „... *já neřeším ten zevnějšek*“. Podle něho ho okolí vnímá jako běžného kluka. „... *no prostě mě asi berou normálně, jako že jsem normální kluk.*“

Honza tělesné sebepojetí po dlouhé úvaze popsal jako názor na své tělo. „Nevím, nic mě nenapadá. ... Co si myslím o svém těle?“ Honza pojal svůj vztah k tělu z pohledu zdraví a také vzhledu. Je pro něj „pozitivní v tom, že jsem zdravý, že nejsem postižený, že jsem se narodil jako zdravý kluk. A negativní v tom, že mám nadváhu, že. Trpím nadváhou a pořád s tím bojuju.“ Uvedl také, že existuje souvislost mezi tím, jak se cítí a jak vypadá. „Určitě. Když člověk vypadá špatně a uvědomuje si to, nemůže ze sebe dostat prostě úplně všechno. Nemůže být úplně šťastný, že. Člověk se cítí tak, jak ho vnímá okolí. To je můj názor.“ Podle jeho názoru ho tedy okolí vnímá tak, „... že mám teďka celkem nadváhu, tak že jsem tlustej, mám břicho - někteří si myslí.“ „Já prostě vnímám, že mám nadváhu.“ Tuto jeho domněnku potvrzuje i hodnota BMI, kterou jsme spočítali. Honza dokonce zkoušel držet dietu. „Dieta skončila a nabral jsem ještě víc. ... ne že bych nejedl vůbec nic, ale jedl jsem hodně málo“. Se svou postavou je tedy nespokojen, což se projevilo i při volbě siluet.

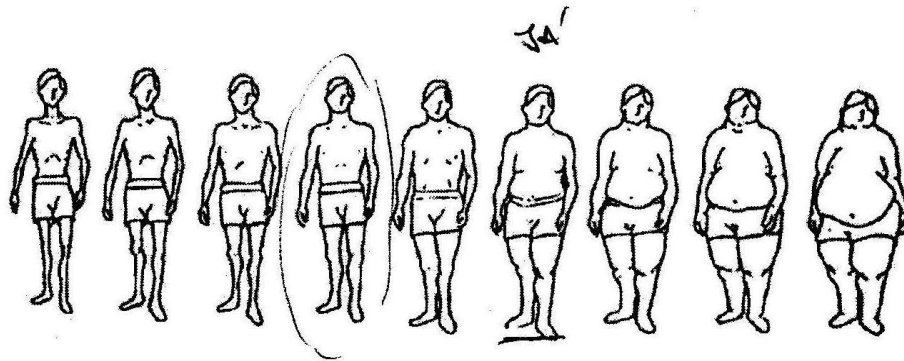


Obr. 5. Hodnocení siluet - Honza

Kritika nad jeho váhou zazněla už na základní škole, kde dostal přezdívku „... tlusťoch.“ Jeho reakce byla taková, že „... utekl jsem (smích). Utíkej, Foreste, utíkej (smích)“. Uvedl také, že ho to „mrzelo, že... ale jako malé děcko jsem si fakt užil hodně“. Pro Honzu není zas až natolik důležité dobře vypadat. Uvedl, že lidi „jsou na tom lidi mnohem hůř (smích). Nevím, jak bych to řek jinak.“ Za fyzicky atraktivního se tedy nepovažuje.

Lukáš své tělo popsal tak, „není špatné, ... samozřejmě by mohlo být lepší. Není v ničem výjimečné, ani špatné, prostě takový průměr, ... moje hlava ví, že si za to, jaké mám tělo, můžu sám“. Při popisu jednotlivých složek tělesného sebepojetí uvedl, „... zdraví by bylo, vzhled pokulhává a výkonnost je nulová.“ Uvědomuje si však problém se svou váhou. „Člověk se podívá do zrcadla, tak si říká, že by s tím měl začít něco dělat.“ Také

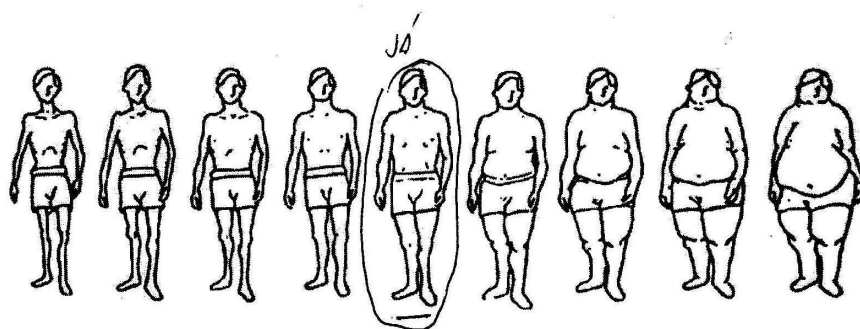
vypočítaná hodnota BMI prozradila, že trpí stejně jako Honza nadváhou. „*Určitě bych chtěl zhubnout, ... i 10 kilo*“. Se svou postavou tedy není spokojen.



Obr. 6. Hodnocení siluet - Lukáš

Zkoušel dokonce držet jakousi dietu. „*Nedá se to říct jako dieta, spíše hladovka. ... pak když člověk trošku čte, tak zjistí, že si tím dělá zásobárnu pro horší časy. Byla to jen zkouška a spálil jsem se.*“ Lukáš se považuje za fyzicky atraktivního člověka. Vzhled je podle něj důležitý, jak uvedl, „*... tím člověk prezentuje sám sebe. ...*“

Ondra chápe tělesné sebepojetí jako názor na sebe „*jako co si o sobě myslím...?*“ Vztah ke svému tělu má „*... pozitivní, starám se o sebe jakstakš*“. Jak uvedl, chtěl dřív zhubnout, ale dietu nikdy nedržel. „*... dřív jsem byl kulička. ... prostě jsem si ani neuvědomil, že jsem zhubl. Ono to přišlo samo.*“ Podle volby siluet je v současné době velmi spokojen se svou postavou.



Obr. 7. Hodnocení siluet - Ondra

Na otázku, zda je fyzicky atraktivní odpovídal váhavě. „*Nevím. Ani ne, no.*“ Když byl malý, tak se mu děti ve škole posmívali. „... *měl jsem pihy a rezavé vlasy. ... člověk je jiný než ostatní. Dřív mi to vadilo, teď to beru jako určitou výhodu.*“

5.2.12 Volné asociace

Metodu volných asociací poprvé použil – jak jsme již výše uvedli – Sigmund Freud. My jsme si však tuto výzkumnou techniku upravili pro účely naší práce. Použili jsme ji pro doplnění informací pojetí problematiky u jednotlivých respondentů. Také jsme metodu využili pro upřesnění informací a ujištění, zda jsme správně pochopili jednotlivé výpovědi z rozhovoru. K realizaci této části výzkumu došlo v dubnu 2010, kdy jsme všem účastníkům studie rozeslali e-maily s instrukcemi a pojmy. návratnost proběhla během několika dnů. Překvapil nás velmi pozitivní ohlas na tuto metodu sběru dat. Reakce adolescentů byly opravdu vřelé a vyplňování pojali jako zábavu.

Slova, ke kterým měli respondenti uvést asociace, jsme volili podle toho, co nás zajalo v rozhovorech, případně podle toho, co nám přišlo jako nejasné. Do nejužšího výběru postoupilo následujících 20 termínů: svaly, alkohol, postava, bolest, břicho, jídlo, cigareta, piercing, metrosexuál, zdraví, značkové oblečení, jizva, vlasy, stres, ideál muže, škola, bungee jumping, krása, peníze a sport. Na několika příkladech uvedeme důvod našeho zařazení těchto pojmů do výzkumné metody.

- ALKOHOL (respondenti často uváděli alkohol jako sebepoškozující prvek, který je poměrně dostupný a oblíbený mezi adolescenty)
- BŘICHO (problémová partie u mužů, respondenti kladli důraz na posílení břicha)
- PIERCING (negativní postoj respondentů k jakýmkoliv tělesným ozdobám)
- ZNAČKOVÉ OBLEČENÍ (poukazování na finanční stránku oblékání)
- IDEÁL MUŽE (problém definovat a vůbec popsat mužský ideál)
- BUNGEE JUMPING (souvislost s extrémním rizikovým chováním a možným sebepoškozováním)

Pro vyhodnocení této výzkumné metody jsme si zvolili následující kritéria. Budou nás zajímat shody nebo rozdílnosti v asociování, a hlavně se budeme snažit vyhledat nějaké zajímavosti a prezentovat tak pestrost výpovědí. Ty, které nás nejvíce zaujali, jsou potržené.

Svaly mají respondenti spojené většinou se silou a posilováním – uvedli např. posilování (Adam), síla (David, Honza, Ondra), posilovna (Denis), sport (Lukáš).

Alkohol vnímají jako prostředek zábavy, odreagování – oslava (David), přátelé, smích (Denis), opilost (Honza), zábava (Lukáš), odhození starostí za hlavu (Ondra) a jako drogu jej vnímá Adam.

Pojem **postava** je chápán respondenty oproti předchozím různoroději. Asociovali ji jako štíhlá (Adam), já (David), svaly, životní styl, sport (Denis), vzhled (Honza, Lukáš), tělo (Ondra).

Bolest pojímají respondenti jako trápení (Adam, David, Lukáš), podobně i Ondra jako trpění, Honza ji vnímá jako nepříjemnost a Denis v ní nachází spojitost s extrémním sportem, kterému se věnuje (kolo).

Břicho vidí respondenti jako část těla, David si představil pivec, Adam pupek, Denis spojuje se sportem a zároveň i jako Honza s tukem, Lukáš v něm vidí trápení, protože tato partie mu činí potíže, Ondra zase připomíná jídlo – když je plné, tak je skvěle, když je prázdné, tak je bledě.

Jídlo chápou respondenti jako nutnost (Adam), energie pro tělo (David), život, vitamíny (Denis), chuť (Honza), hlad (Lukáš), gumoví medvídci (Ondra).

Pojem **cigareta** mají většinou spojenou s nebezpečím, které kouření přináší. Uvádí asociace jako blbost (Adam), kašel, nemoc plic (David), rakovina, peníze, smrt (Denis), škodlivina (Honza), kouř (Lukáš), smrad (Ondra).

Piercing vidí respondenti jako ozdobu (Denis, Ondra), Lukáš jej vystihl jako náušníci, dále respondenti uvádějí hnus (Adam), tělo jako železářství (David), zbytečnost (Honza). Některé z těchto výpovědí nám opět doložily negativní postoje respondentů k této zdobící tělomodifikující technice.

Metrosexuál byl některým účastníky pojat negativně. Například jako chudák (Adam), šampón (Honza), ženská v chlapeckém těle (Ondra), Denis upozornil na to, že je

to individuální přesvědčení a označil pojem slovy jeho věc, ale zároveň přirovnal k homosexualitě. Další asociace byly styl (Lukáš) a růžová (David). Ondra se přiznal k tomu, že pojem metrosexuál si musel najít na internetu, protože jak napsal, „*tak těch –sexuálů je tolik, že se v tom člověk nemůže vyznat*“.

Zdraví pojali respondenti téměř stejně, jako uvedli v rozhovoru. K pojmu asociují sport (Adam), můžu dělat, co mě baví (David), životní styl, sport, vitamíny (Denis), nejdůležitější věc (Honza), pohoda (Lukáš) a štěstí (Ondra).

Značkové oblečení chápou respondenti jako luxus (David), peníze (Denis, Lukáš), atraktivita (Honza), lepší kvalita (Ondra) a Nike (Adam).

Jizva je pro Denise bolest a podle Davida výsledek bolesti. Dále ji respondenti označili za zranění (Honza, Lukáš), úraz (Ondra) a Adam uvedl vůdce, který podle něj nejspíš působí odvážně a statečně.

Vlasy činí některým z respondentů komplikace, proto je uvedli jako asociaci starosti (Denis) a hrůza, když se ráno podívám do zrcadla (Ondra). Ostatní přiřadili pojmy jako hřeben (David), účes (Honza), styl (Lukáš) a Adam uvedl barvu – hnědé.

Termín **stres** pojí se Denis školou, tak jak tomu bylo i při rozhovorech. Také Adam napsal učení. David uvedl obavy ze zbytečnosti, což koresponduje s jeho optimistickým viděním a souhlasí s informacemi, které poskytl do rozhovoru. Další pojmy, které padly, byly bolest (Honza), tlak (Lukáš), strach (Ondra).

Ideál muže měli respondenti problém definovat. Největší potíže to činilo Davidovi, který pomocí této výzkumné techniky neodpověděl. Také Lukáš přiznal, že měl s tímto termínem těžkosti. Ostatní uvedli asociace dokonalá žena (Adam), sval, charisma (Denis), Brad Pitt (Honza), vzhled (Lukáš), socha od Michelangela (Ondra).

Škola pro adolescenty představuje zábavu (Adam), vzdělání, zábava (David), stres, učení, kamarádi (Denis), učení (Honza, Lukáš) a nutnou nudu (Ondra).

Pro **bungee jumping** byla typická reakce adrenalin (David, Honza, Lukáš i Ondra), pro Adama představuje odvahu, protože také v rozhovoru uvedl, že by si chtěl jednou skočit padákem a pro Denise je to sport a uvolnění.

Krásu pojí někteří respondenti se ženou (Adam, Lukáš), ostatní uvádí přitažlivost (David), hygiena (Denis), dokonalost (Honza) a život (Ondra).

Peníze vidí adolescenti jako nutnost. David pomocí asociací napsal prostředek k nákupu a Ondra uvedl, že bez nich by to nešlo. Ostatní je chápou jako Euro (Adam), práce (Denis), moc (Honza a Lukáš).

Sport si respondenti slučují s oblíbeným druhem sportu. Například Adam uvedl tenis, Ondra a Honza uvedli fotbal. Další asociace, které byly zachyceny, jsou zdraví (David), peníze, svaly (Denis) a vítězství (Lukáš).

5.3 Závěr výzkumné části

Podle výzkumných šetření je tělesný vzhled významnou hodnotou v životě adolescentů a míra jejich tělesné spokojenosti determinuje jejich sebehodnocení a prožívání (Krch, 2000). Je-li člověk spokojen s vlastním tělem, pravděpodobně si bude vážit i sám sebe. Nespokojenost s postavou, výškou, tělesnou konstrukcí či rysy obličeje se odráží do sebedůvěry, sebejistoty a tím pádem i ve společenském vystupování (Lewis, 1995).

Cílem naší výzkumné studie bylo nahlédnout do tělesného sebepojetí chlapců v období adolescence a zjistit míru důležitosti, kterou přisuzují jeho jednotlivým složkám (vzhledu, zdraví a zdatnosti). Současně jsme si kladli za cíl zmapovat jejich postoj k sebepoškozujícímu chování. Zvolili jsme kvalitativní metodologický přístup, protože jsme předpokládali, že tělesné sebepojetí, sebepoškozující chování a postoj k záměrnému sebepoškozování je poměrně intimní záležitost, ke které je nutno přistupovat individuálně. Výzkumný vzorek tvořilo 7 adolescentů, v průběhu šetření však jeden respondent odstoupil. Jako hlavní metodu sběru dat jsme zvolili polostrukturované rozhovory s adolescenty. Jako doplňující metody do triangulace jsme využili techniku volných asociací a škálu pro hodnocení vlastní postavy. Také jsme u každého respondenta vypočítali hodnotu BMI.

Z výzkumu tělesného sebepojetí vyplynulo, že všichni adolescenti, kteří se na šetření podíleli, mají realistický odhad své aktuální postavy. Za ideální postavu považují většinou čtvrtou nebo pátou zleva na škále Figure rating scale. Dva respondenti, kteří se účastnili našeho výzkumu, jsou plně spokojeni se svou postavou, jeden si představuje ideální postavu o jeden stupeň hubenější, ačkoliv jeho BMI je naprosto v normě. Dva z našich respondentů trpí nadváhou. Výzkumy ukázaly, že s vyšším BMI roste i míra znepokojení

adolescentů se svým vzhledem těla (Jones, Crowford, 2005). Oba naši respondenti na škále vyznačili své aktuální postavy stejně (čtvrtá zprava). Svůj problém si uvědomují a chtějí zhubnout. Domníváme se, že je škoda, že s tímto problémem aktivněji nebojují, neboť existuje předpoklad, že se jejich nadváha dříve či později odrazí i na jejich zdravotním stavu. Naopak u jednoho z našich respondentů se objevila nespokojenost s vlastní postavou projevená tím, že si přeje přibrat. Vztah našich respondentů ke svému tělu víceméně pozitivní. Někteří z nich byli ke své postavě poměrně hodně kritičtí a uváděli, že by chtěli určité partie posílit. Důraz kladli hlavně na oblast břicha.

Nespokojenost respondentů se však projevila v oblasti výkonnosti. Všichni uvedli, že by byli rádi, kdyby se jejich tělesná kondice zlepšila. Většina z našich respondentů sportuje i ve svém volném čase, jen jeden z nich sportovní aktivitu omezil pouze na povinné hodiny tělesné výchovy. Jako důvody tento mladý muž uvedl náročnost studia. Šetření ukázalo, že sport je koníčkem téměř všech zkoumaných adolescentních chlapců, přináší jim odreagování a uvolňují jim i případné stresové napětí, které většinou pojili pouze se školními povinnostmi.

Z výzkumu vyplynulo, že vzhled nepatří u našich respondentů mezi důležité atributy života. Jak uvedli, pečují o něj pouze základní hygienou, o výraznější úpravu vlasů se stará jen jeden z respondentů tak, že si své kudrnaté vlasy žehlí. Dbají však na to, aby působili upraveně a čistě. Preferují spíše volné a pohodlné oblečení a nemají žádný vyhrazený styl.

Zdraví je pro všechny chlapce, kteří se účastnili výzkumného šetření, pojímáno jako základ života, bez něho by nebylo možné vykonávat žádnou činnost. Uvedli však, že o své zdraví nijak výrazně nepečují. Také jejich stravování neodpovídá zásadám zdravé výživy. Většina respondentů vůbec nesnídá, jí nepravidelně a přejídají se.

Téměř žádný z respondentů našeho výzkumu nebyl schopen popsat ideál muže. Okomentovali to tím, že nemají žádné ideály. Jsou v tomto případě sami sebou. Uvedli však, díky mediálnímu působení dochází k tomu, že muži začínají více pečovat o svůj zevnějšek.

Své tělo naši respondenti poškozují špatnou životosprávou, alkoholem a někteří i kouřením a nedostatkem spánku. Jeden z respondentů uvedl, že své tělo poškozuje extrémním sportem downhill, jiný zase jednou vyzkoušel sebepálení, když se chtěl vyrovnat

svým vrstevníkům. Se záměrným sebepoškozováním mají zkušenosti všichni adolescenti, kteří se účastnili našeho výzkumu, buď z internetu, nebo dokonce ze svého okolí. Popsali nám konkrétní případy a pokusili se vyjádřit motivaci, která vedla sebepoškozujícího jedince k takovému jednání. Většinou uváděli touhu se zviditelnit, sexuální uspokojení nebo potlačení duševní bolesti. Záměrné sebepoškozování si někteří z nich spojili se subkulturou emo. Uváděli však, že se o tuto problematiku nezajímají a během rozhovoru projevovali nepochopení, odpor a nesouhlas s takovými aktivitami.

Fenomén zdobení těla nechápou naši respondenti jako sebepoškozování, spíše jej vnímají jako módu a akt sebezkrášlení. Vystihovali ho jako sebepoškozování pouze v případě, kdy by došlo v souvislosti s ním k nějakým komplikacím. Piercing ani tetování nepovažují na sobě jako atraktivní. Líbila se jim však drobná perlička v nose dívky. Dodávali ale, že vždy záleží na místě a míře aplikace ozdob. Také upozornili na faktor věku v této problematice a dle jejich mínění se již například ve střední dospělosti nehodí. O tetování přemýšlel pouze jeden z respondentů, ostatní poukazovali na to, že pokud má někdo zájem o takové zdobení, pak by si je měl vyzkoušet nejdříve „na nečisto“ henou.

Plastické operace jsou podle adolescentů, kteří se zúčastnili našeho výzkumného šetření, zbytečné a preferují spíše přirozenost. Využili by ji pouze jako korekci v případě nějaké nehodě, která by narušila jejich vzezření.

ZÁVĚR

Lidské tělo je základem bytí a je považováno za prostředníka mezi duševní a fyzickou existencí člověka (Fialová, 2001). V posledních několika letech můžeme registrovat rozvoj kultu těla. Ideál krásy se odklání od extrémně štíhlých modelek k zdravě vypadajícímu, opálenému a zdatnému tělu. Sebepojetí člověka se odvíjí od toho, jak jej hodnotí druzí lidé. Na své okolí působíme totiž celkovým vzezřením. Svou roli tak sehrává nejen postava, ale také upravenost a volba oblečení. Současná společnost přisuzuje vzhledu poměrně velký význam a může vyvolat negativní tělesné sebepojetí u těch lidí, kteří se nepřibližují značně médiu propagovanému ideálu. *„Nejhorším handicapem pro mnoho lidí je jejich přesvědčení, že jediný způsob, jak dosáhnout toho, aby se mohli druhým líbit, je úplná transplantace jejich těla“* (Lewis, 1995, s. 48).

Cílem diplomové práce bylo zpracovat téma tělesného sebepojetí adolescentů – chlapců a poskytnout náhled, případně zkušenosti respondentů se sebepoškozujícím chováním. V teoretické části jsme se zabývali problematikou tělesného sebepojetí, jeho vymezením a charakterizováním jednotlivých jeho složek. Podrobně jsme se věnovali sebepoškozujícímu chování, které je právě v období adolescence velmi časté. Uvedli jsme klasifikaci sebepoškozujícího chování, prevalenci záměrného sebepoškozování, stručně jsme poskytli informace o jeho diagnostice, terapii a také prevenci. Pro komplexnost teoretické části jsme také zařadili základní charakteristiku vývojového stádia adolescence. Cílem praktické části bylo nahlédnout do tělesného sebepojetí adolescentů a zjistit míru důležitosti, kterou přisuzují jeho jednotlivým složkám (vzhledu, zdraví a zdatnosti) a také zmapovat jejich postoj k sebepoškozujícímu chování. Tím došlo k propojení témat, které spolu, podle našeho názoru, velmi úzce vzájemně souvisí.

Byli bychom rádi, kdyby tato diplomová práce přinesla nové poznatky a pohled na sebepojetí chlapců v období adolescence, kteří doposud stáli při podobných výzkumných šetření pouze ve stínu dívek. Také si přejeme, aby práce přispěla k lepšímu přístupu a pochopení sebepoškozujícího chování, které nezahrnuje jen patologické záměrné sebepoškozování, ale také řadu kulturně a sociálně akceptovatelných návyků, jež mohou poškodit jak duševní zdraví, tak i tělesnou integritu. Chceme také poukázat na to, že záměrné sebepoškozování je nebezpečný fenomén dnešní doby, který byl dříve tabuizován. Je proto velmi důležité, aby ve společnosti nebylo přehlíženo a zasloužilo si pozornosti jak odborníků, tak i širší veřejnosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BLATNÝ, M. Sebepojetí z pohledu sociální a kognitivní psychologie. In BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. s. 87-130. ISBN 80-86620-05-0.
- [2] BABÁKOVÁ, L. Sebeпоškození v dětství a adolescenci. *Psychiatrie pro praxi*. 2003, 4, s. 165-169. Dostupný také z WWW: <<http://www.solen.cz/pdfs/psy/2003/04/05.pdf>>.
- [4] FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha, Karolinum, 2001. 269 s. ISBN 80-246-0173-7.
- [5] FIALOVÁ, L. *Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy*. Praha: Grada, 2007. 136 s. ISBN 978-80-247-1622-0.
- [6] FIALOVÁ, L. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006. 92 s. ISBN 80-247-1350-0.
- [7] GROGAN, S. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada, 1999. 184 s. ISBN 80-7169-907-1.
- [8] HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- [9] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
- [10] JONES, D., CRAWFORD, J. Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence* [online]. 12/2005, 34 (6), [cit. 2010-04-15]. Dostupný z WWW <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&hid=110&sid=2490ea4b-a856-4ab3-85a8-c0dd5d0b34a1%40sessionmgr110>>.
- [11] KOCOURKOVÁ, J. Sebeпоškození v adolescenci. In KOUTEK, J., KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování* (s. 170-180). Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9.

- [12] KOVÁŘOVÁ, A. *Sebepojetí obézních dětí*. Zlín, 78 s. 2008. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Karla Hrbáčková.
- [13] KRCH, F., D. Vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů. *Psychiatrie* [online]. 2000, 4, 4, [cit. 2010-04-20]. Dostupný z WWW: <http://www.tigis.cz/PSYCHIAT/PSYCH400/Obsah_f.htm>.
- [14] KRIEGELOVÁ, M. *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada, 2008. 174 s. ISBN 978-80-247-2333-4.
- [15] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- [16] KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Cerm, 2001 (c2000). 179 s. ISBN 80-214-1844-3.
- [17] LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [18] LEWIS, D. *Tajná řeč těla*. Praha: Victoria Publishing, 1995. 229 s. ISBN 80-85605-49-X.
- [19] MACEK, P. *Adolescence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-7178-747-7.
- [20] MACEK, P., LACINOVÁ, L. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barister & Principal, 2006. 196 s. ISBN 80-7364-034-1.
- [21] MAŇÁK, J, ŠVEC, Š., ŠVEC, V. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno: Masarykova univerzita: Paido, 2005. 134 s. ISBN 80-7315-102-2.
- [22] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- [23] PEARMAN, J. *TheSite.org* [online]. 2009. c2009 [cit. 2010-02-18]. What is self-harm? Dostupné z WWW: <<http://www.thesite.org/healthandwellbeing/mentalhealth/selfharm/whatisselfharm>>.

- [24] PLATZNEROVÁ, A. *Sebepoškozování: aktuální přehled diagnostiky, prevence a léčby*. Praha: Galén, c2009. 159 s. ISBN 978-80-7262-606-9.
- [25] PRAŽÁK, E. *Bodybuilding.cz* [online]. 2000 [cit. 2010-03-20]. Prevalence užívání anabolických steroidů mezi sportovci a nespportovci. Dostupné z WWW: <http://www.bodybuilding.cz/prazak/prevalence_uzivani_anabolickyh_steroidu.html>.
- [26] RYŠÁNKOVÁ, M. Proč se dospívající sebepoškozují? *Pediatric pro praxi*. 2008, 6, s. 383-387. Dostupný také z WWW: <<http://www.solen.cz/pdfs/ped/2008/06/07.pdf>>.
- [27] STACKEOVÁ, D. *Institut rodinné terapie a psychosomatické medicíny, o.p.s. v Liberci* [online]. c2005 [cit. 2010-04-15]. Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění. Dostupné z WWW: <http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2006_4/konf_abst_stackeova.htm>.
- [28] STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. 196 s. ISBN 80-85834-60-X.
- [29] SUTTON, J. *Healing The Hurt Within: Understand Self-Injury And Self-Harm, And Heal The Emotional Wounds*. 3rd ed. Oxford: How To Books Ltd, 2007. 560 s. Dostupné z WWW: <<http://www.howto.co.uk/wellbeing/self-harming>>. ISBN 9781845282264.
- [30] ŠATAVOVÁ, I. *Český rozhlas: Poradna* [online]. 4.3.2009 [cit. 2010-04-20]. Sebepoškozování. (c) 2000 – 2010. Dostupné z WWW: <http://www.rozhlas.cz/spektrum/poradna/_zprava/554611>.
- [31] ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [32] VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese: Variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál, 1999. 448 s. ISBN 80-7178-214-9.
- [33] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BMI Body Mass Index (Index tělesné hmotnosti).

WHO World Health Organization (Světová zdravotnická organizace).

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1. Model „Osmi C“</i>	<i>21</i>
<i>Obr. 2. Hodnocení siluet - Adam</i>	<i>61</i>
<i>Obr. 3. Hodnocení siluet - David.....</i>	<i>62</i>
<i>Obr. 4. Hodnocení siluet - Denis</i>	<i>62</i>
<i>Obr. 5. Hodnocení siluet - Honza</i>	<i>63</i>
<i>Obr. 6. Hodnocení siluet - Lukáš.....</i>	<i>64</i>
<i>Obr. 7. Hodnocení siluet - Ondra</i>	<i>64</i>

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1. Klasifikace hraničních hodnot BMI.....</i>	17
<i>Tab. 2. Možné způsoby sebepoškozujícího chování.....</i>	20
<i>Tab. 3. Prevalence záměrného sebepoškozování.....</i>	28
<i>Tab. 4. Představení respondentů</i>	43

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Okruhy otázek k rozhovoru

P II: Oslovení respondentů při sběru dat technikou volných asociací

P III: Přepis ukázkového rozhovoru

PŘÍLOHA P I: OKRUHY OTÁZEK K ROZHOVORU

Co si pod pojmem tělesné sebepojetí představuješ? Jak bys popsal vztah ke svému tělu?
Jak bys charakterizoval sám sebe? Jaké máš zájmy a koníčky?

Zdraví a sport

Co si představuješ pod pojmem zdraví? Jak o něj pečuješ? Jak si myslíš, že jsme na tom se zdravím jako populace? Jaký je tvůj životní styl? Jak se stravuješ během dne?

Sportuješ? Jsi spokojen se svou tělesnou kondicí? Jak jsou na tom s výkonností mladí lidé ve tvém okolí – např. přátelé?

Vzhled

Myslíš si, že příkládá současná společnost velký význam fyzickému vzhledu? Proč? Jak pečuješ o svůj vzhled? Je to pro tebe důležité? Podléháš módním trendům? Podle čeho se tedy např. při nákupu řídíš? Co je podle tebe základem mužské krásy? Ty sám máš nějaký ideál? Jak bys popsal ideál mužské krásy, který je prezentovaný v médiích?

Považuješ se za fyzicky atraktivního člověka? Setkal ses někdy s tím, že někdo vyslovil kritiku nad tvým vzhledem? Záleží ti na tom, co si o tobě ostatní myslí?

Chtěl jsi někdy zhubnout nebo naopak přibrat? Držel jsi třeba někdy dietu? Použils někdy nějaké doplňky a výživu pro růst svalstva? Změnil bys něco na svém těle? Co si myslíš o plastických operacích?

Sebepoškozování

Jakým způsobem se vyrovnáváš se stresem nebo negativními emocemi? Jak uvolňuješ vztek, zoufalství, neúspěch? Jak relaxuješ?

Jaký je tvůj postoj k zmírňování psychických problémů tělesnou bolestí? Myslíš si, že můžeš nějakým způsobem poškozovat své tělo? Setkal ses někdy s pojmem záměrné sebepoškozování? Víš o něm něco?. Jak vnímáš tuto problematiku? Znáš někoho, u koho se tento problém vyskytuje? Kde spatřuješ hranici mezi tzv. konvenční formou sebepoškozováním a tím, co už hraničí s patologií? Jaký je tvůj názor na piercing nebo tetování? Vnímáš je jako sebepoškozování? Přemýšlel jsi někdy nad tím, že by sis nechal něco takového udělat? Co si myslíš o sebevraždě?

PŘÍLOHA P II: OSLOVENÍ RESPONDENTŮ PŘI SBĚRU DAT TECHNIKOU VOLNÝCH ASOCIACÍ

Ahoj,

chtěla bych tě poprosit o přiřazení **asociací** k uvedeným pojmům. Může to být jedno **slovo**, **sousloví**, **krátká věta**. Odpovědi k jednomu slovu může být i víc, záleží jen na tobě, jak to pojmeš. Zkus se prosím vyhnout odpovědi typu: nevím, nic mě nenapadá atd. Nemusíš nad tím vůbec přemýšlet, napiš první věc, která tě k pojmu napadne. Nejde o žádnou zkoušku tvojí fantazie nebo slovní zásoby. Tímto způsobem si chci jen ověřit, zda jsem správně pochopila tvoje odpovědi z rozhovoru. Myslím, že ti to vyplnění nezabere víc než 5 minut. Moc díky za tvůj čas a ochotu. Až budeš mít vyplněno, tak mi to **prosím pošli zpět** na mail.

PS. Budu ráda, když mi pak napíšeš svoje dojmy z vyplňování (zda se vyskytl nějaký problém, jak dlouho ti to trvalo vyplnit, co tě nejvíc zaujalo atd.)

Příklad:

Rty – polibek

Radost – smích, štěstí

Hudba – oblíbená písnička

SVALY –

ALKOHOL –

POSTAVA –

BOLEST –

BŘICHO –

JÍDLO –

CIGARETA –

PIERCING –

METROSEXUÁL –

ZDRAVÍ –

ZNAČKOVÉ OBLEČENÍ –

JIZVA –

VLASY –

STRES –

IDEÁL MUŽE –

ŠKOLA –

BUNGEE JUMPING –

KRÁSA –

PENÍZE –

SPORT –

PŘÍLOHA P III: PŘEPIS UKÁZKOVÉHO ROZVORU

Co si pod pojmem tělesné sebepojetí představuješ?

Hmm, tělesné sebepojetí. Třeba jak vnímám vlastní tělo. A taky jak ho vnímají ostatní a co si já o tom myslím. Prostě vytvářím si představy, co si o mém těle myslí ostatní..

Ano, jak jsi říkal, je to tvoje představa o tvém těle. A má 3 složky: zdraví, výkonnost a vzhled.

Kterou z těchto složek považuješ za nejdůležitější? A proč?

Tak určitě na prvním místě zdraví, protože jsme tu jenom jednou. Vzhled? Mně samotnému na vzhledu až tak moc nezáleží. Ale třeba pro přítelkyni to může být podstatné... no a výkonnost? Jak bych to řekl.. no nejsem sportovně založený, takže nemám nějaké extra fyzické výdaje.

Jak bys pak seřadil ty další dvě složky? Výkonnost a vzhled?

Výkonnost na druhém místě a vzhled na třetím.

Jak bys popsal vztah ke svému tělu?

(smích).. tak napadá mě maximálně na to, že je důležité, abych se mohl pohybovat a třeba pracovat. Prostě jsou významné životní funkce, abych mohl existovat. Abych to řekl tak, tak nikdy nebudu žádný model, abych těžil z toho těla nějaké finanční výnosy.

No a kdybys popsal, co třeba na svém těle vnímáš negativně?

Já mám ke svému tělu takový neutrální postoj. Negativní... tak asi ideální postavu nemám a obecně řečeno, můžeš být věznem ve svém těle. Třebas když přibereš, tak to může být překážka pro bytí nebo žítí.

Jak bys charakterizoval sám sebe?

Jak to myslíš? Jako fyzicky?

No třeba, prostě by ses charakterizoval celkově? Třeba jaké máš vlastnosti, charakter, činnosti, ve které vynikáš, vztah k okolí a tak dál.

Tak činnosti... nechtěl bych, aby to vyznělo nějak blbě, ale myslím si, že vynikám vyšším IQ. Nevím, jestli je to dobrý pojem.. ale je jasné, že to někde musí být kompenzované. A to je takovým.... ehmmm ... nenadáním pro sport (smích). Ale to většinou to tak bývá, ne? Že chytří nejsou na sporty... no a dál..třeba si myslím, že v kolektivu jsem oblíbený, zvláště teď na škole, jako když to srovnám se základkou, tak si myslím, že mě víc berou.

A taky jsem pohodě ve větší skupině lidí. Když je má méně lidí, tak je třeba někdy horší udržet konverzaci.

No a možná mám taky nižší sebevědomí... prostě je dobré, když pracujeme na úkolu v menší skupině lidí nebo sám, ... prostě jedu si sám na sebe.

Myslíš, že tělesné sebepojetí ovlivňuje tvé duševní zdraví?

Možná trošku... jako třeba může ovlivňovat, třeba ve změně chování a tak.. nevím, záleží jak u koho.

Myslíš, že existuje souvislost mezi tím, jak se cítíš a jak vypadáš?

No třeba teď pořád ukazují v televizi nějaké pořady, jak zkrášlují lidi. Takže souvislost tam nejspíš trošku bude. Ale myslím si, že v těch pořadech lidi moc nezmění, spíš jim za každou cenu vtlačou, že vypadají líp.. dá se říct, že jo.. ale zase žádné extrémy.

Co si představuješ pod pojmem zdraví?

Zdraví. Uhm... no prostě možnost vykonávat, to co tě baví. Jako třeba koníčky. Prostě když jsem zdravý, tak můžu normálně fungovat. Můžu chodit do školy, učit se, nebo třeba vydělávat peníze.

Jak pečuješ o své zdraví?

Tak dávám si studené sprchy a snažím se otužovat. Když mám čas, tak dělám kliky, sklapovačky, ... v poslední době se snažím jíst i zdravou stravu. Třeba vezmu si odpoledne papriku, kterou bych si dřív sám od sebe nevzal. Jako ne že bych zeleninu vůbec nejedl, to jo, třeba jako oblohu.

Jaký je tvůj životní styl?

Co si pod tím mám představit? Můžeš to nějak přiblížit?

No jasně, tak třeba když začneme u stravy – jaká je její kvalita, pak třeba sport a pohyb, nebo kouření, alkohol, stres, drogy nebo nějaké rizikové chování...

No tak asi oblíbená jídla jsou všechna nezdravá (smích). Ted' jsem si vzpomněl, jeden spolužák ze třídy začal s tím, že chce být kulturista. Takže za den sní tři vaničky tvarohu, nosí si do školy na svačinu vložky, každý den chodí do fitka, místo těláku chodí raději do posilovny... my si můžeme vybrat, buď jdeme hrát fotbal nebo florbal, nebo můžeme jít do posilovny... no jeho chování mi přijde až moc přehnané a ohledně toho tvarohu až směšné, že. Jako třeba ty bílkoviny ze tří porcí tvarohu nemá šanci tělo efektivně spotřebovat..

V kombinaci se školou zastávám názor - nestresovat se. Já se třeba na to podívám před hodinou a to mi stačí.. někde se povede, někdy zase ne. Svět se nehroutlí, příště si to opravím.. hlavně aby byla

sranda.... No a třeba nějaká nervozita.. tak když je větší akce, dejme tomu výstup před sto lidma, třeba kdybych měl říct.. já nevím, třeba nějakou básničku, tak si myslím, že v pohodě.

Jak bojuješ s tou nervozitou? Co ti pomáhá, abys to zvládl?

Tak určitě udělat si z toho srandu.. prostě si v duchu říkám: „udělám ze sebe vola, no a co“ .. aspoň se trošku zviditelním. I díky té negativní zkušenosti (smích).

Jak se stravuješ během dne? A co pitný režim?

Řeknu to tak. No, špatně. Nesnímám, nebo tak občas se nasnídám. Ale to spíš výjimečně. Během dopoledne nejím nic, až pak oběd. No a večer se zase víc najím. Všechno špatně. No ale nehladovím, když mám dopoledne ve škole hlad, tak si třeba něco koupím v bufetu... a to pít. No ráno mám čaj. Ale piju málo, určitě ne tolik, kolik bych měl.. kolik že to má být? 1,5 -2,5 litru? Tak to vůbec.

Jak často sportuješ?

Tak snažím se... co druhý den pár kliků, pak dělám sklapovačky, a nebo si vezmu powerball. Za postelí mám takovou železnou tyč, ta má určitě přes 10 kg, tak tu zvedávám. Jinak asi normal, v TV hráváme ten florbal nebo fotbal a vybíráme si, co chceme. Máme tam dvě družstva.

A stačí ti to?

Mohl bych víc, že.. (smích). Počkám až roztaje sníh a uvidíme. Určitě si budu chodit zaběhat, třeba k večeru až nebude horko. Taky chci zintenzivnit ty sklapovačky...

Jakou máš motivaci?

Třeba když to řeknu tak, tak zapůsobit na holky. Samozřejmě to platí na jak které.. ale jenom být hodný nestačí, musíš taky trošku vypadat.

Jaké máš zájmy a koníčky?

Tak teď mě chytlo modelování 3D objektů v programech a dělání webových stránek... a taky lepím papírové modely. Na svůj první model jsem pyšný, to jsem byl ještě malý, dělal jsem s tatškou buginu, a pak asi subaru auto. Ale bylo to hodně drsné, bylo tam moc malých dílků, takže jsem měl tendence bouchnout do toho pěstmi a udělat z toho placku... teď to stojí na polici.. víš jak, stavíš to 14 dní, možná až tři týdny pomalu v kuse a pak to jen chytá prach.. pokud nechodíš na soutěže, tak to vypadá jako zbytečná činnost. Pěkně to vypadá a je to dobré vyplnění volného času, ale na soutěže to nemá kvalitu... ale jako chce to hodně trpělivosti.

Jak si myslíš, že jsme na tom se zdravím jako populace?

Jako celosvětově určitě špatně, někde jsem četl, že je až 60 % obézních. Nebo možná ve zprávách jsem to slyšel, že odborníci na zdravou výživu na to pořád naráží. No a myslím, že Češi jsou na tom ještě celkem dobře, ale přibližují se západnímu stylu a to není dobře.

A když se podíváš kolem sebe? Na své vrstevníky, kamarády a známé? Jak jsou na tom oni třeba ve srovnání s tebou?

Někteří jsou na tom možná i hůř. Víš, možná bych to neměl říkat, ale třeba někteří spolužáci si zhoršují zdraví drogami..

Nechceš mi třeba k tomu říct něco víc? To by mě zajímalo.

Ne, raději ne.

Jsi spokojen se svou tělesnou kondicí?

Tělesná kondice? Spokojen, ale mohlo by to být lepší. Třeba bych chtěl mít větší sílu. Myslím si, že bylo dobré zpevnit si celkově postavu a takové.

Jak jsou na tom s výkonností mladí lidé ve tvém okolí – např. přátelé?

Tak půl na půl, někteří vypadají silně, třeba zase jiní tenké ručičky, nožičky malé. Myslím, ale že žádné extrémy nepozoruji.

Hodnotil nebo mluvil někdo o tvé výkonnosti?

Ne. Myslím si, že by si to ani neměli dovolit. Mohlo to vyznít třeba jakože nějaké ... vysmívání, nebo tak. Možná, když si tak vzpomínám, tak učitel těláku na základce.. ale ten popichoval každého. Prostě si asi myslel, že to bude pro nás motivace. Jako ten tělák na základce, to byla makačka. Ale zase na druhou stranu jsem měl větší kondičku. To bylo vždycky 20 minut běhání a pak na vydýchání fotbal (usměv).

Myslíš si, že přikládá současná společnost velký význam fyzickému vzhledu? Proč?

Tak. Když pozoruju mladší děcka u nás na škole.. třeba o dva roky.. tak oni hodně nosí emo nebo hoperský styl.. myslím si, že my a ročník za náma tomu nepřikládají pozornost.. víš jak, hopeři mají rozkrok u kolen, dlouhé trička, čepice s rovným kšiltem a na bok.. no a emaři ti si zase potrpí na černé vlasy a takové ty patky přes oči.. ale jako nic víc o nich nevím. Já se o ně nezajímám. Ale pokud to považují za normální... jeden se, kterým jsem si psal v jedné hře, napsal pěknou větu: „co je normální, je určováno většinou a my ostatní, divní, bychom se nad sebou měli zamyslet“.

A ty s tím souhlasíš? S tím co napsal?

No určitě. Krásně řečeno. Jsem divný a nejsem cool, co víc si můžu přát... (smích).

Jak pečuješ o svůj vzhled? Je to pro tebe důležité?

Tak klasická hygiena. Večer se jdu vykoupat, 1x týdně se oholím, někdy i víckrát třeba. Podle toho, jak je potřeba. Záleží mi na tom chodit v čistém oblečení a jinak asi používám jen antiperspirant. Prostě základ. Žádné extrémní každodenní gelování vlasů. To dělám fakt jen výjimečně.

Podléháš módním trendům? Podle čeho se tedy např. při nákupu řídíš?

Někdy si vybírám sám, ale většinou volím z výběru ségry nebo rodičů, ale musí se mi to líbit. Pokud se mi vyloženě něco nelíbí, tak se ukecat nenechám. A ohledně těch vousů, ty si nechávám po bocích tváře. Možná tím pak vypadám trochu vyspělejší.

Šel bys třeba do nějaké razantní změny vzhledu?

Razantní změna? No tak jedině, kdyby byla změna režimu. Chápeš jak to myslím? Jakože kdyby přišlo nějaké nařízení shora, tak jak to bylo třeba za komunistů.. že nebyly vítané dlouhé vlasy. Ale sám od sebe bych image neměnil.

Souhlasíš s tvrzením, že vzhled je více důležitější pro ženy než pro muže?

No, myslím, že pro ženy je více důležitější... ale muži o sebe začínají o svůj vzhled více starat. Nedávno jsem viděl nějakou reklamu na pleťovou vodu pro muže.. zbytečnost. Běžené je gelování vlasů třeba. S pousmáním sleduju nové střihy.. někdo nosí nějaké vyšperkované a nablýskané oblečení.

Považuješ se za fyzicky atraktivního člověka?

To ti nepovím, nechám to zhodnotit na jiných. Jak myslíš, že tě vnímá okolí? Řeknu to takto. Nejsem neviditelný. (Váhání)... prvačky po mě pokukují.

Záleží ti na tom, co si o tobě ostatní myslí?

Určitě, kdyby mi to bylo jedno, tak ... ne že bych si na tom zakládal, aby museli mít jen dobrý názor o mně. Určitě to každého zajímá a nikomu to není jedno.

Jak bys popsal ideál mužské krásy, který je prezentovaný v médiích?

Tak působí určitě celkově - oblečením i vzhledem. Asi takto: rifle, polozapnutá košile, nagelované rozčuchané vlasy.. vyřýsované svaly. Postava možná i vyšší. Viděl jsem teď reklamu na nějaký film.. tak jsem popsal chlapa podle billboardu, který jsem nedávno viděl.

Myslíš, že se tento typ shoduje s ideálem většiny populace?

*Jak kdo, někoho to chytne, někoho ne... to už může být pro někoho extrém, takový „šampon“.
Vlasy nagelované upravené, oblečení za 50 tisíc. Voní deset metrů okolo. A holí si nohy (smích).
Já bych například si nohy neholil. Do hladka asi ne. Ne že by to bylo blbé, ale pro mě divné. Člověk je už na to zvyklý, možná by to na někoho mohl působit nepřirozeně až komicky.*

Co je podle tebe základem mužské krásy?

Víš, že ani nevím?

Co si myslíš, že je poutavé pro ženy?

Povaha nebo tučná peněženka (smích).

Opravdu to tak vnímáš?

Když se kolem sebe rozhlédneš, tak často takové případy vidíš. Tu peněženku ber s nadsázkou..

A když se na to podíváš z fyzického hlediska? Vzhledově?

Vysportovaná postava je atraktivnější. Některým stačí jen hezké oči a těmi hned zaujmou. Záleží na vkusu nebo vlastních ideálech.

Ty sám máš nějaký ideál?

Nemám.

Jaký je podle tebe ideál ženské krásy?

Nebudu popisovat, až ji potkám, tak budu vědět, že je to ona... No, samozřejmě upoutá pěkná postava, nějaký sestřih vlasů. Líbí se mi ofina sčesaná na jednu stranu. Barva vlasů není důležitá, celkově musí zaujmout. Spíš vyšší. Kdyby ale byla vyšší, tak by mi to nevadilo. Necítil bych se méněcenný, to zase ne.

Líbí se ti např. postava sportovců a modelek?

Modelky když jsou úplně vychrtlé, tak to asi ne... ale zase extrémně vysportované ženy taky ne. U chlapů je to spíše opačně. Vysportovaný je lepší než vychrtlý.

Chtěl jsi někdy zhubnout nebo naopak přibrat?

Nikdy jsem neměl a ani to nemám zapotřebí.

Držel jsi třeba někdy dietu?

Ne, vůbec.

Použil někdy nějaké doplňky a výživu pro růst svalstva?

Ne. Pokud přestaneš posilovat nebo onemocníš, tak takto nabyté svaly ti splasknou a promění se ve vodu. Tímto způsobem si nikdo moc nepomůže.

Mluvil jsi někdy o svém těle se svými kamarády?

To ne, takovéto věci my neřešíme. Ani ohledně cvičení.

Setkal ses někdy s tím, že někdo vyslovil kritiku nad tvým vzhledem?

Ne. Myslím, že ne.

Co si myslíš o lidech, kteří jsou obézní a o těch, kteří jsou až příliš štíhlí?

Někteří štíhlí ani za to nemůžou, vlastně ani někteří tlustí ne. Je to dáno genově. Ale pokud se vyžerou se k obezitě, a jsou spokojeni, tak jim nebudu nic vytýkat.

Jsi spokojen se svou výškou, váhou a celkově se svým vzhledem?

Možná kdybych byl trošku nižší, ale kvůli tomu nemám žádné komplexy. Nejsem ani nejvyšší ze třídy. Se vzhledem? Taky spokojenost, neměnil bych to nějak.

Změnil bys něco na svém těle?

Já bych nic neměnil. Proč se zbytečně trápit, cvičením třeba.

Co si myslíš o plastických operacích?

Plastických operacích.. pokud by někomu např. vadily vrásky, třeba jako modelce k práci. Ale pokud si jen chce zvednout sebevědomí, tak je to zbytečné.

Šel bys do toho? Z jakých důvodů?

Já ne. Pokud by šlo třeba o poranění např. na tváři, které by mohlo jiné až děsit. Zním příklad na VOŠce je kluk, který má spálenou půlku tváře. V tomto případě bych už o tom přemýšlel.

Jakým způsobem se vyrovnáváš se stresem nebo negativními emocemi?

To jak jsem říkal, udělám si srandu, i sám ze sebe...

Jak uvolňuješ vztek, zoufalství, neúspěch?

Třeba někdy kopnu do něčeho. Ale jen tak, abych nic poničil a s takovou mírou, abych si neporanil nohu. Nebo si v duchu zanádvám.

Jak relaxuješ?

Ono se dá dobře relaxovat i při stavbě těch modelů, ale nevypneš úplně. Nebo si přečtu knížku. Momentálně třeba čtu Amazonii. A taky na počítači.

Jaký je tvůj postoj k zmírňování psychických problémů tělesnou bolestí?

To jsou ti cholericci, kdo něco takového dělá. Je to dáno povahou, že musí něco rozbít... ale pokud by se mělo někomu ubližovat, tak to už ne. Třeba jak někdo si vyleje zlost na někom druhém nebo zvířeti. Kteří za jejich problémy nemůžou. Pokud to schytají talíře, tak je to ještě dobré (smích).

Myslíš si, že můžeš nějakým způsobem poškozovat své tělo?

Vědomě myslím, že ne. Ne... i když si klidně můžeš poškodit tělo nesprávným cvičením..

Co si myslíš obecně o sebepoškozování?

S tím jsem se ještě nesetkal, o tom asi nic moc nevím. Určitě jsem něco slyšel v televizi nebo na internetu, ale nevěnoval jsem tomu pozornost. Šlo tam tehdy asi o to, že nějaký kluk se snažil na sebe upozornit a upoutat pozornost rodičů... ale nevím, jak přesně to bylo.

Setkal ses někdy s pojmem záměrné sebepoškozování? Víš o něm něco (blogy na internetu). Jak vnímáš tuto problematiku?

Je mi to jedno, ať si to vyřeší s psychologem. Já osobně nemám za potřebí nic takového dělat. Ti, co to dělají, tak určitě k tomu mají důvod, třeba chtějí na sebe upozornit, jak jsem už říkal. Nebo mají třeba nějaké psychické problémy. Nevím.

Znáš někoho, u koho se tento problém vyskytuje?

Ne vůbec...

Kde spatřuješ hranici mezi tzv. konvenčním sebepoškozováním a tím, co už hraničí s patologií?

Tak já jsem nad tím tak nikdy nepřemýšlel. Ze začátku by mě ani nenapadlo řídit ty konvenční, které jsou jako by zažité ve společnosti. Myslel jsem si, že se v souvislosti se sebe-poškozováním jedná jen o ty patologické formy, kde viditelně poškozuješ tělo. Myslím, že ani většina lidí by to tam nezařadila.. mě to taky hned nenapadlo. Ale teď už se na to dívám jinak.

A co říkáš na piercingy nebo tetování? Vnímáš je taky jako sebe-poškozování?

Určitě bych je nedal do patologických. Jsou zažité ve společnosti a myslím, že málokdo na to pohlíží jako na sebe-poškozování. Spíš je to takový akt sebezkrášlení. Jednoduše je to in a cool (smích). Myslím to ironicky.

Tys sám někdo nad něčím takovým přemýšlel?

Možná jsem přemýšlel někdy o naušnici do ucha.. kroužek.. něco malého... už jsem od toho vypustil.

Znám totiž pár odstrašujících případů.. Jeden ze třídy si nechal dát do jazyku kuličku. Pak to měl podrané pod jazykem, sundal to, kvůli bolesti. Víš jak, v puse se rány těžko hojí. No a zůstala mu díra v jazyku (smích). A nebo kamarád měl v obočí kroužek a při vyslékání svetry se mu zachytil a vytrhl se mu. Doteď má jizvu a neroste mu tam obočí.. není to moc pěkný pohled. Možná by to někdo přehlédl... ale naruší to vzhled a hned tam střelíš očima.

A co tetování?

Tetování? Já bych se tetovat nenechal, mně to nepřijde na mě atraktivní. Pokud se to někomu líbí, ať to zkusí třeba nejprve henou, dřív než si to nechá vytetovat navždy. Určitě bych to někomu nevymlouvat, je to každého věc.

Co si myslíš o sebevraždě?

Sebevraždě? Někdy to bývá bezdůvodné, že má představu o něčem a ve skutečnosti to tak nemusí být. Myslím, že každý má právo se sebou naložit jak chce... měl by si to každý vzít na svědomí, jaké to má následky nejen pro něho, ale i pro ostatní.

Závěr:

Napadá tě v souvislosti s tématem ještě nějaká otázka

Ani ne, myslím, že se v tom vyznám.

Byly ti některé otázky nepříjemné nebo tě překvapily?

Ani ne, normální.

Tak děkuji moc za rozhovor.

Délka rozhovoru: 70 minut