

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra Psychologie



Bakalářská práce

Bc. Kateřina Malá

Body image a nespokojenost se svým tělem u neklinické populace

Body image and body dissatisfaction in nonclinical population

Praha 2016

Vedoucí práce: PhDr. Tamara Hrachovinová, CSc.

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své práce PhDr. Tamaře Hrachovinové za její odborné vedení, ochotný přístup a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za bezmeznou podporu, kterou mi poskytovala v průběhu celého studia.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 6. 4. 2016

.....
Kateřina Malá

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá tématem body image a nespokojeností s vlastním tělem u neklinické populace. Teoretická část shrnuje poznatky o tělesném sebepojetí, zaměřuje se především na faktory, které na body image působí. Body image je významným způsobem ovlivněn věkem, pohlavím, osobnostními charakteristikami nebo příslušností k sociální vrstvě. Práce také poukazuje na skutečnost, že jsou v současné době kladeny velké nároky na vzhled člověka, dochází k idealizaci štíhlosti a zobrazování ideálu krásy v médiích. To s sebou přináší nespokojenost s vlastním tělem, která může způsobit značné zdravotní, psychické, rodinné a partnerské problémy. V neposlední řadě práce podává přehled metod měření body image. V empirické části je navržen výzkum, jehož cílem je snaha o komplexnější uchopení tělesného sebepojetí u současných seniorů. Zaměřuje se na to, jak je v tomto životním období pro seniory vzhled důležitý, co určuje jejich spokojenost či nespokojenost s vlastním tělem, a jak tato spokojenost souvisí s celkovou kvalitou života seniorů.

Klíčová slova:

sebepojetí, body image, tělesná nespokojenost, sociokulturní vliv, senioři

Abstrakt:

The work deals with the theme of body image and dissatisfaction over one's own body in nonclinical population. Theoretical part includes knowledge of physical self perception and it focuses mainly on the factors that have some affect on the body image. Body image is significantly influenced by the age, sex, personal traits and an affiliation to a social class. The work also points out, that high demands have been recently placed on the visual aspects and how much slenderness is being idealized and the ideal of beauty has been displayed in the media. This results in the dissatisfaction with one's own body that may bring about considerable health, psychological and finally partnership problems. Last but not least the work demonstrates the overview of body image measurement methods. In the empirical part is suggested a survey which main goal is more complex interpretation of physical self perception in the elderly. This part illustrates how important the appearance for the elderly really is and what determines their satisfaction or dissatisfaction with one's own body and how much this contentment is related with the life quality of the senior citizens in general.

Keywords:

self-concept, body image, body dissatisfaction, socio-cultural influence, elderly

OBSAH

Úvod.....	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1. Sebepojetí.....	11
1.1. Vymezení pojmu sebepojetí a jeho charakteristika	11
1.2. Sebehodnocení a sebeúcta	13
2. Body image	14
2.1. Definice a charakteristika body image.....	14
2.2. Faktory ovlivňující body image	16
2.2.1. Významní druzí.....	16
2.2.2. Body image v závislosti na věku	18
2.2.3. Kulturní vliv.....	21
2.2.4. Vliv médií	23
3. Tělesná nespokojenost	25
3.1. Rozdíly v tělesné nespokojenosti u mužů a žen	26
3.2. Důsledky tělesné nespokojenosti	27
4. Možnosti měření body image	29
4.1. Objektivní metody měření těla	29
4.2. Měření percepční komponenty	30
4.3. Měření behaviorální komponenty	31
4.4. Měření subjektivní komponenty	31
II. EMPIRICKÁ ČÁST.....	34
1. Úvod.....	34
2. Výzkumný problém, cíle a výzkumné otázky	35
3. Metodologie výzkumu	36
3.1. Výzkumný soubor.....	36

3.2. Metody	37
3.3. Administrace	39
3.4. Metody zpracování a analýzy dat	40
4. Diskuze	41
Závěr	43
Seznam použité literatury	44
Přílohy.....	54

Seznam použitých zkratk:

BAQ - Body Attitudes Questionnaire

BASS - Body Areas Satisfaction Scale

BIAQ - Body Image Avoidance Questionnaire

BIDQ - Body Image Disturbance Questionnaire

BMI - Body Mass Index

BSQ - The Body Shape Questionnaire

EDI - Eating Disorder Inventory

PPP – Poruchy příjmu potravy

SATAQ - Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire

WHO - World Health Organization

WHOQOL - The World Health Organization Quality of Life

Úvod

To, jak vypadáme, je obvykle tím prvním, čeho si lidé na nás všimnou. Tělo je důležitou součástí našeho kulturního a společenského života. Žijeme v poměrně tolerantní době, kdy se všeobecně uznává, že lidé mohou mít různé názory a mohou se oblékat a vypadat, jak chtějí. Lidé se na jednu stranu snaží odlišit od ostatních, zároveň však usilují o „dokonalý“ vzhled. Mnozí autoři dnešní dobu nazývají náboženstvím štíhlosti (Jobsky, 2014; Crook, 1995). Ta je chápána jako cosi dobrého a správného, co bychom měli uznávat. V současnosti se mluví o tom, že žijeme v obezitofobním prostředí, kde jsou lidé s nadváhou sociálně znevýhodněni. Lidé se různými prostředky snaží přiblížit ideálu krásy, investují nemalé peníze do svého vzhledu, drží diety, cvičí, podstupují plastické operace. Zároveň se obávají stárnutí, snaží se tak přemoci geny a zůstat mladí. Ze zkrášlování těla se tak stal nikdy nekončící proces (Wilhelm, 2006). Štíhlost představuje symbol morálních kvalit, je dokladem toho, že jedinec má své tělo a potažmo celý život pod kontrolou (Koudelka, 2009). Nadváha je vnímána jako osobní selhání.

Čím více vkládáme úsilí do svého vzhledu a čím déle se nám nedaří své vysněné postavy dosáhnout, tím větší je naše tělesná nespokojenost. Ta s sebou přináší řadu negativních důsledků. Čím to je, že jsme se sebou v dnešní době tak nespokojení? Může za to naše kultura? Či média? Výchova? Nedostatek víry? Snadná dostupnost plastické chirurgie?

Literatura, která se zabývá body image, se často zaměřuje na lidi s poruchami příjmu potravy, obezitou či depresemi, které nespokojenost s tělem může způsobit. Nicméně většina lidí těmito nemocemi netrpí, přesto se každodenně trápí svým vzhledem. To, jak vnímáme své tělo, se významně promítá do našeho sebepojetí, což ovlivňuje kvalitu našeho života. Proto je velmi důležité zabývat se právě neklinickou populací, tedy lidmi, kteří nemají diagnostikované žádné závažné onemocnění.

Současné výzkumy se hodně zaměřují na dobu dospívání, kdy dochází k výrazným tělesným změnám, které vedou především u dívek k nespokojenosti s jejich tělem. Doposud nezmapovaným obdobím je ale pozdní dospělost a stáří, kdy se jednotliví autoři rozcházejí v tom, jak lidé v tomto věku vnímají své tělo, jakou roli hraje pozitivní či negativní body image v jejich životech.

Cílem práce je v teoretické části představit pojem body image, který je velmi důležitý pro sebehodnocení a celkové sebepojetí (Rašticová, 2009). Zkoumání sebepojetí se psychologie věnuje desítky let, existuje velké množství poznatků v zahraniční i české

literatuře. Jelikož záměrem této práce je věnovat se především body image, pojmy jako sebepojetí nebo sebeúcta jsou pouze stručně charakterizovány na začátku práce.

Existuje velké množství faktorů, které ovlivňují to, jak vnímáme své tělo a jaký vztah k němu máme. Z důvodu možného rozsahu bakalářské práce jsou zmíněny jen některé z nich. Důraz je kladen na tělesnou nespokojenost, především na to, odkud se bere potřeba dosáhnout ideálu krásy, a také na to, jaký má negativní body image dopad na naše životy.

V empirické části je usilováno o komplexnější uchopení tělesného sebepojetí u českých seniorů. V současné době, kdy dochází ke stárnutí populace, se prodlužuje délka života lidí v důchodovém věku (Ondrušová, & Dragomirecká, 2012). Dnešní senioři mohou prožít značnou část stáří aktivně. Proto se navržený výzkum zabývá tím, jak je v tomto životním období vzhled důležitý, co určuje tělesnou spokojenost (či nespokojenost), a jak tato spokojenost souvisí s celkovou kvalitou života seniorů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Sebepojetí

1.1. Vymezení pojmu sebepojetí a jeho charakteristika

Pro pojem sebepojetí (neboli self-concept) existuje řada definic a konceptů. V odborné literatuře se vyskytuje množství velmi podobných termínů, jako je sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí apod., které jsou často mezi sebou zaměňovány. Teoretická východiska se značně liší podle toho, k jakému psychologickému směru jednotliví autoři patří.

Sebepojetí je sociálně – psychologický pojem, který vyjadřuje to, jaké představy o sobě člověk má, a také, jak sám sebe hodnotí (Blatný, 2010). Průcha, Walterová, & Mareš (2008) sebepojetí odlišují od sebeúcty, klade důraz na kognitivní složku. Dříve bylo považováno za něco stálého, dnes je tento koncept chápán jako dynamický (Goldsmith, Moore, & Beaudoin, 1999). Sebepojetí se vytváří po celý život již od raného dětství. Je formované sociálními interakcemi, především hodnocením tzv. významnými druhými (Bandura, 1997). Důležitou roli hraje sociální srovnávání a zpětná vazba.

Zjednodušeně můžeme sebepojetí chápat jako celkový postoj k sobě samému. Sebepojetí zahrnuje tři hlavní komponenty (Blatný, & Plháková, 2003; Fialová, 2001):

1) *kognitivní* (sebepercepce, sebedefinování)

Tato komponenta se týká obsahu sebepojetí a jeho struktury (Blatný, et al., 2003). Zahrnuje všechny znalosti, které o sobě člověk má, jak na sebe pohlíží a za koho se považuje. Je dána především sociální zkušeností jedince. V průběhu života totiž člověk rozvíjí poznatky o sobě samém, což vede k vytváření přesnějšího obrazu Já (Blatný, 2010).

2) *emocionální* (sebehodnocení, sebeúcta)

Emocionální část sebepojetí zahrnuje jedincův vztah k sobě samému. Na rozdíl od kognice, která zahrnuje poznání, emocionální komponenta je prožíváním vlastního Já. Můžeme sem zařadit pojmy jako sebehodnocení, sebeúcta, sebeláska nebo sebevědomí. Rozlišujeme pozitivní a negativní sebepojetí v závislosti na tom, jaké emoce k sobě člověk cítí a následně dělá o sobě závěry. Negativní sebehodnocení bývá spojeno s nízkou sebeúctou,

neuroticismem, nedostatkem svědomitosti a přívětivosti (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallee, & Lehman, 1996).

3) *konativní* (sebekontrola, sebeuplatnění, sebezprosazování)

Podle Blatného (2003) se tento aspekt uplatňuje v regulaci chování, funguje jako motivační činitel. Ovlivňuje to, jak se jedinec prezentuje svému okolí. Také určuje, jak vnímá svojí účinnost, to, jak se dokáže prosadit a uplatnit ve společnosti. Lidé s vysokou mírou přesvědčení o vlastní účinnosti si vytyčují náročnější cíle a jsou flexibilnější při jejich dosahování (Blatný, et al., 2003).

Sebepojetí je součástí tzv. psychologie jáství. Jedná se o obraz Já, který vzniká a vyvíjí se v interakci jedince s okolím, na základě zkušeností a sociálních reakcí. Já obsahuje minulost, přítomnost i budoucnost (Fialová, 2001). Na sebepojetí může být nahlíženo jako na dílčí mentální reprezentace Já, které jsou uloženy v paměti (Blatný, et al., 2003). Americký filozof a psycholog William James zavedl pojem Já do psychologie. Rozlišoval *materiální Já*, které zahrnuje majetek člověka a také jeho představu o svém těle (tzv. tělesné Já). Dále vymezil *sociální Já*, které se vyvíjí v interakci s druhými, a *duchovní Já*, které zahrnuje osobní charakteristiky, schopnosti, hodnoty atd. Také rozlišil Já jako subjekt (činné Já) a Já jako objekt, které je obrazem sebe sama. V případě objektivního Já můžeme mluvit o sebepojetí (podle Blatný, et al., 2003).

Pro psychickou pohodu jedince je důležité udržet si o sobě konzistentní představu (Blatný, et al., 2003). Náhlé změny sebepojetí, způsobené např. nějakou situací, mohou v jedinci vzbudit úzkost a být pro něj ohrožující. Jedinec si tak přirozeně chrání své sebepojetí. K tomu mu pomáhají obranné mechanismy, které popisovala především hlubinná psychologie. Mezi ně patří např. popření, vytěsnění, racionalizace, regrese, projekce, izolace atd. Na druhou stranu tyto mechanismy mohou jedinci uškodit. Pokud je lidí využívají příliš často, může to vést k neustálému vyhýbání se problému a tak ke zhoršení celé situace (Balcar, 1983). U jedince následně dochází k výraznému zkreslení vnímání sebe sama (Fialová, 2001).

Podle Nakonečného (2009) má jedinec přirozenou tendenci zachovat si o sobě pozitivní představu a sebehodnocení. Pokud se člověku něco podaří, připisuje to svým schopnostem, v opačném případě vinu svádí na druhé lidi, či vnější okolnosti. Také se záměrně vyhýbá situacím, kde nemá jistotu úspěchu. Když stojí před těžkým úkolem, často vymýšlí důvody, proč by mohl neuspět (Nakonečný, 2009).

1.2. Sebehodnocení a sebeúcta

Sebehodnocení je významným aspektem sebepojetí. Blatný et al. (2003, s. 115) ho definuje jako „*mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě*“. Jedná se o představu, kterou má jedinec o své kompetenci. Sebehodnocení v sobě zahrnuje 3 aspekty:

- 1) pozitivita – negativita
- 2) nízké - vysoké sebehodnocení
- 3) stabilita sebehodnocení

Člověk hodnotí vlastní úspěchy či neúspěchy, své schopnosti atd. v závislosti na dalších faktorech, které mohou ovlivňovat jeho sebehodnocení (Fialová, 2001). Podle Nakonečného (2000) sebehodnocení zahrnuje i pocity a představy jedince o tom, jak je vnímán ostatními lidmi. Kromě toho sebehodnocení vzniká na základě vnímání a hodnocení veškerých představ o sobě. Následně dochází ke srovnávání s hodnotami a pravidly společnosti, ve které jedinec žije, a také s vlastními požadavky, které na sebe klade (Nakonečný, 2000).

Podle Fialové (2001) je v rámci tématu sebehodnocení vhodné se zaměřit na reálné a ideální Já. Reálné já označuje to, za koho se jedinec považuje. Je formováno především vlivem zpětné vazby, kterou dostáváme od okolí. Ideální Já představuje to, jaký by jedinec chtěl být. Pro sebehodnocení je důležité, jaký je vztah mezi reálným a ideálním Já. Diskrepance mezi nimi se projevuje v negativním sebehodnocení. Jedinec je se sebou nespokojen, má nízké sebevědomí a sebeúctu. Na druhou stranu ideální Já se může stát motivem pro sebezdokonalování (Vágnerová, 2004). Čím více se blíží ideální Já reálnému, tím vyšší je sebevědomí jedince (Fialová, 2001).

S pojmem sebehodnocení často bývá spojována sebeúcta. Podle některých autorů je sebeúcta základním stavebním kamenem identity jedince (Fialová, 2001). Predikuje spokojenost v manželství a ve vztazích s blízkými, úspěch v pracovním životě i psychické a fyzické zdraví. S vysokou mírou sebeúcty bývá tedy spojena celková životní spokojenost (Orth, Robins, & Widaman, 2012). Kernis (2013) ovšem upozorňuje na skutečnost, že existuje nedostatek důkazů souvislosti duševní pohody a sebeúcty.

Z výzkumů ale vyplývá, že pokud mají lidé vysokou sebeúctu, jejich sebehodnocení je poměrně stabilní a není tolik závislé na jeho sociálním prostředí. Naopak lidé s nízkou

sebeúctou jsou více orientovaní na své okolí, obávají se záporného hodnocení či selhání. V důsledku toho mají větší potřebu začlenit se do kolektivu a být oblíbeni (Kernis, 2013). Výzkumy ukazují, že sebeúcta je úzce provázána s tělesným sebepojetím jedince (Tiunova, 2015).

2. Body image

2.1. Definice a charakteristika body image

V našem těle žijeme každý den, v jeho hranicích vnímáme, prožíváme a uvědomujeme si svoji existenci (Krch, 2000). Muži i ženy cvičí, omezují se v jídle nebo podstupují nejrůznější zákroky, aby se přiblížili kulturnímu ideálu, který je zakořeněn v jejich představě o tom, jak by si přáli vypadat. Tělo je nástrojem sociální komunikace, vyjadřuje naši sexuální přitažlivost, sociální status a obecně atraktivitu (Vašina, & Vychodilová, 2013).

„Body image je způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí“ (Grogan, 2000, s. 11). Pojem body image zavedl rakouský psychiatr Paul Schilder v 50. letech 20. století (Grogan, 2000). Pojem body image nemá v českém jazyce přesný ekvivalent, velmi často se překládá jako tělesné sebepojetí (Stackeová, 2007).

Jedná se o představu člověka, kterou má o rozměrech svého těla jako celku, jeho jednotlivých částí a vztazích mezi těmito částmi. Tělesné sebepojetí je důležitou součástí celkového sebepojetí člověka (Vašina, et al., 2013).

Body image je ovlivněn jednak osobnostními faktory (jako je věk, pohlaví, sexuální orientace, fyzické charakteristiky), tak faktory prostředí. (Cash, & Pruzinsky, 2002; Healey, 2014).

To objasňuje, proč se body image stal konceptem interdisciplinárním, v současnosti je předmětem mnoha vědních oborů jako je psychologie, sociologie, psychosomatika, fyzioterapie či neurofyziologie. Výzkumný zájem o body image stále narůstá, věnuje se mnoha aspektům lidského života. Tudíž přehled odborné literatury je v současnosti velmi široký (Rašticová, 2009).

Mezi základní prvky tělesného sebepojetí patří vzhled, zdraví (fyzické i duševní) a zdatnost (Koudelka, 2009). Obecně platí, že největší vliv na body image a celkové sebepojetí má vzhled, nicméně význam jednotlivých složek se mění např. věkem člověka. Čím je jedinec

starší, tím se pro něj stává stále důležitějším jeho zdraví (Fialová, 2001). Ženy, pro které je vzhled velmi důležitý, nejčastěji kriticky hodnotí tvar své postavy a její hmotnost. Jsou to totiž fyzické aspekty, které je možné do jisté míry ovlivnit, např. na rozdíl od výšky či barvy očí (Fialová, 2001).

Body image má podle Grogan (2000) dvě důležité vlastnosti; a to subjektivnost a elasticitu. To, že je subjektivní, ukazuje skutečnost, že to, jak je člověk tělesně atraktivní, příliš nesouvisí s tím, jak vnímá vlastní tělo a jak je s ním spokojen. Míra diskrepance mezi přáním a tím, jak se sami lidé vnímají, určuje jejich body image. Tato subjektivní představa o vlastním těle je elastická, dochází k jejím změnám pod vlivem sociální zkušenosti (Grogan, 2000).

Body image je komplexní pojem, který zahrnuje kognitivní, emoční a behaviorální komponenty (Stackeová, 2007; Guszowska, 2015):

1) *kognitivní* - zahrnuje vnímání vlastního těla (jeho rozměrů, symetrie, jednotlivých částí dále myšlenky a představy o svém těle, přání týkající se ideální postavy apod.), při nesprávném odhadu velikosti a tvaru postavy můžeme mluvit o zkrácené představě těla, tzv. „body image distortion“ (Hrachovinová, & Chudobová, 2004).

2) *emoční* - úroveň spokojenosti (či nespokojenosti) s vlastním tělem a jeho jednotlivými částmi, pocity spojené s vnímáním svého těla.

3) *behaviorální* – veškeré fyzické aktivity za účelem ovlivnění našeho vzhledu, dosažení či udržení fyzického ideálu (např. držení různých diet, cvičení, podstupování zákroků estetické medicíny apod.) Na tyto aktivity mají vliv dvě předchozí složky.

V současnosti lidé přisuzují enormní důležitost vlastnímu atraktivnímu vzhledu. Při jeho hodnocení jedinec posuzuje rozdíl mezi vlastním tělem a ideální představou o těle. Tento ideál je předáván výchovou, vrstevníky, médii, kulturou atd. (Koudelka, 2009).

Body image může zahrnovat jak pozitivní, tak negativní pocity, či jejich kombinaci (Healey, 2014). V kapitole *Tělesná nespokojenost* jsou popsány příčiny negativní body image i důsledky, které tato nespokojenost může způsobit. Řada výzkumů redukuje tělesné sebepojetí právě na nespokojenost se svým tělem (Healey, 2014). Ať pozitivní, či negativní postoj k vlastnímu tělu, ovlivňuje sebedůvěru jedince, jeho sebedřívětí a sebehodnocení (Koudelka, 2009; Healey, 2014).

Mnoho žen zakládá své sebevědomí na fyzickém vzhledu a kráse (Cash, et al., 2011). To, jak vnímají a prožívají tělesné Já, hraje významnou roli v utváření a udržování pozitivního sebehodnocení a také při vývoji sebeúcty. Ta pak následně napomáhá celkové duševní pohodě člověka (Tomešová, 2003).

Body image také působí na naše vztahy s ostatními lidmi. Pozitivní vztah ke svému tělu a celková sebeúcta umožňuje člověku vytvářet si dobré vztahy k druhým. Bezesporu také ovlivňuje naše chování, životní styl, zda cvičíme, vyváženě jíme apod. (Healey, 2014).

2.2. Faktory ovlivňující body image

Na body image působí celá řada osobnostních a sociokulturních faktorů. To, jak pohlížíme na své tělo, se mění v průběhu našeho života. Tělesné sebepojetí závisí na pohlaví, sociální třídě, osobnostních charakteristikách, lidech, kterými se obklopujeme, kultuře, ve které žijeme a na mnoha dalších oblastech, které jsou častým předmětem výzkumných šetření.

Body image je podle Grogan (2000) sociální konstrukt. Abychom mu porozuměli, musíme ho zkoumat v jeho sociálním kontextu, který zahrnuje především rodinu, vrstevníky, média a kulturu (Sheldon, 2010). V procesu vytváření tělesného sebepojetí fungují dva mechanismy, a to sociální srovnávání a zvnitřnění kulturního ideálu (Chisuwa, & O’Dea, 2006).

2.2.1. Významní druzí (partner, vrstevníci, rodina)

Ženy často uvádějí, že chtějí změnit svůj vzhled (obvykle zhubnout) především kvůli nim samým (Grogan, 2000). Při hlubším zkoumání však zpravidla vyjde najevo, že ti nejbližší lidé kolem nich hrají jistou úlohu v tom, jak jsou se svým tělem spokojené.

Ženy si přejí být štíhlé, aby se zalíbily nějakému muži nebo si svého partnera udržely. To platí především v případě, pokud jejich partner je hubený a chtějí se vedle něj cítit dobře. U mužů není pravděpodobně vliv partnerky tak významný (Grogan, 2000). Výzkumy ovšem ukazují, že partneři, kteří se snaží změnit postavu toho druhého, jsou ve vztahu více nespokojeni, než ostatní (Sheets, & Ajmere, 2005).

Tak, jako v mnoha jiných aspektech lidského života, rodina sehrává významnou roli ve vývoji sebepojetí i v body image (Wilhelm, 2006; Rašticová, 2009). Výzkumy ukazují, že ti, kteří vyrůstají v milující rodině, která jim poskytuje pocit přijetí a vlastní jedinečnosti, mají

zdravější tělesné sebepojetí. Negativní body image se vytváří, pokud jsou jedinci vystaveni časté kritice ze strany rodičů či sourozenců (Curtis, & Loomans, 2014). Rodiče dohlížejí na své dcery, aby se pěkně oblékaly, často je kontrolují v jídle, říkají jim, že by neměly pozdě jíst, že budou tlusté apod. Přejí si, aby to jejich děti měly v životě co nejsnazší, ve víře, že jim vzhled k tomu pomůže (Crook, 1995). Tělesné sebepojetí negativně ovlivňuje např. občasné škádlení, kritické připomínky, pobízení k dietám ze strany rodinných příslušníků (Kichler, & Crowther, 2009; Healey, 2014). Především matky, které se zabývají svým vzhledem, komentují ho a vyžadují ujištění od svých dcer, že mají „správnou“ postavu, tak přispívají k tomu, aby dívky začaly pochybovat i o svém vzhledu (Chisuwa, et al., 2006). Obecně ale platí, že rodiny, které se zaměřují na vzhled a často se o něm baví, podporují negativní body image. Také rodiče, pokud se o své děti příliš nestarají, neprojevují zájem, fyzicky či psychicky je zneužívají, nebo naopak jsou až příliš ochrannější, mohou být příčinou poruchy příjmu potravy, deprese, sebevražedné tendence apod. (Wilhelm, 2006).

Je důležité si uvědomit, že i u neklinické populace můžeme najít důsledky špatného rodinného zázemí, a to v podobě nízkého sebevědomí, sebeúcty a celkového špatného vztahu k sobě. Naopak podle Hardit a Hannum (2012) pozitivní komentáře a pochvaly jsou spojeny s nižší úrovní tělesné nespokojenosti. Také kladné rodinné hodnoty fungují jako jakýsi nárazník proti kulturním a sociálním požadavkům na ideál krásy.

Vrstevníci působí jako vlivný faktor na body image, především u dospívajících (Chisuwa, et al., 2006; Curtis, et al., 2014). Ti se často mezi sebou srovnávají, vzájemně si osvojují určité postoje a chování, a to buď na základě povzbuzování, nebo výsměchu, který plyne z nedodržení vrstevnických norem.

Tělo se stává běžným předmětem hovorů s jejich přáteli. Těmto hovorům se někdy říká *fat-talk*. Povídají si o výšce, váze, tvaru těla, kladou důraz především na získání ideální postavy. Hovor zpravidla nese známky negativního hodnocení či sebekritiky. V případě, že jedinec, který je fyzicky atraktivnější, v rozhovoru vyjadřuje nespokojenost se svým tělem, může u toho druhého vzbuzovat pocity, že by měl být se sebou nespokojen ještě více. Mezi vrstevníky se také může objevovat žárlivost, s tím, že jeden o ideální postavu musí usilovat více než ten druhý. Mezi vrstevníky, především ve školním věku, se také často vyskytuje škádlení, „vtipné“ narážky na tělesnou konstituci apod. To vše se pak následně negativně odráží v jejich body image (Curtis, et al., 2014).

Vrstevníci mohou mít významný vliv na výběr oblečení, kterým se jedinec svému okolí prezentuje. Nakupování se pro člověka může stát frustrující, pokud vybírá oblečení se štíhlejšími přáteli, kterým padne více oblečení, a vypadají v něm lépe. Obchody prezentují

oblečení na figurínách, které obvykle představují drobná těla. To nakupující utvrzuje v pocitu, že takhle by správně měli vypadat. Přátelé ale také mohou jedince v nakupování povzbudit, pomoci mu najít vhodné oblečení apod. (Curtis, et al., 2014).

2.2.2. Body image v závislosti na věku

Věk se ukazuje jako významné kritérium ve vnímání body image. Tedy to, jak vnímáme naše tělo a jak se v něm cítíme, se mění s přibývajícím věkem (Koudelka, 2009).

Dětství

Představu o našem těle si vytváříme již v dětství. Dívky si hrají s panenkami Barbie nebo jim podobnými, které jsou vlastně prototypem dnešního ideálu krásy a sexuálního symbolu (Wilhelm, 2006). Jak je popsáno výše, v dětství je dominantní vliv rodiny, která může významným způsobem ovlivnit body image (Stackeová, 2007). Zdravý pohled na své tělo v dětství může položit základy pro dobré tělesné a duševní zdraví v průběhu celého života (Healey, 2014). Nespokojenost se svým tělem se objevuje poměrně brzy. Podle Grogan (2000) osmileté dívky uvádějí, že mají strach, aby neztloustly, podle některých výzkumů k obavám dochází ještě dříve (Rašticová, 2009).

Čím jsou děti starší, tím si více uvědomují svůj vzhled, který se pro ně stává důležitější. Souvisí to s jejich přáním být přijaté vrstevníky (Healey, 2014). Ve škole jsou děti vystaveny určitému tlaku, ať ze strany učitelů, tak spolužáků. Děti si vybírají kamarády spíše hubenější, a ostatní (odlišné děti) odstrkují. I učitelé komentují u svých žáků vzhled, pokud vidí, že má dítě nadváhu, často se mu snaží doporučit nějaké cvičení apod. To děti pouze utvrzuje v představě, že by se měly změnit (Crook, 1995).

Děti jsou citlivé na vliv reklamy, proto působení médií může být velkým problémem. Výzkumy ukazují, že mladé dívky nejvíce kupují po sladkostech a časopisech kosmetiku, kterou znají z reklam (Koudelka, 2009). Přikládají tak svému vzhledu větší význam a snaží se připodobnit dospělým ženám z časopisů.

Adolescence

V době dospívání dochází k budování vlastní identity, kdy vzhled je její nedílnou součástí (Vágnerová, 2005). Toto období je charakteristické řadou změn, na rozdíl např. od změn psychických, jsou ty tělesné viditelné pro ostatní. To, jak adolescenti vnímají svojí postavu, významně ovlivňuje jejich sebevědomí, prožívání i chování (Krch, 2000).

Subjektivní vnímání tělesných změn se u dívek a chlapců liší. Dívky vnímají pubertu více úzkostlivě a ambivalentně (Rašticová, 2009).

V době adolescence dochází u dívek k přibývání tělesného tuku, váhy, mění se jim proporce těla. V důsledku toho jsou se svým tělem nespokojené, necítí se v něm dobře. Často nejsou na tyto změny připravené a obávají se, že už nebudou mít svou váhu pod kontrolou. Zatímco chlapci se těší na to, až budou dospělí, a změny spojené v dospívání vnímají pozitivně (Rašticová, 2009).

V této době se omezuje vliv rodičů, naopak vrstevníci hrají významnou úlohu. Dospívající se chtějí líbit sobě i ostatním. Vzhled je pro ně prostředkem sociální akceptace a prestiže, kterou potřebují, aby se ujistili o své hodnotě (Vágnerová, 2005). Adolescenti sbírají informace z vnějšího okolí a formují tak svoji identitu. Vnímají určitý ideál krásy, který panuje v dané kultuře a je jejich vrstevníky uznáván. K tomuto ideálu se snaží přiblížit.

Dospělost a stáří

Podle Eriksona je pro období dospělosti charakteristická intimita v partnerském vztahu. Ta je možná jen tehdy, pokud si již jedinec vytvořil stabilní identitu. V případě, že je jeho sebepojetí nevyrovnané, nedokáže navázat trvalý partnerský vztah (Vágnerová, 2005). A právě partnerský vztah, spolu s rodičovstvím a profesním uplatněním, se stává součástí sebepojetí a následně působí na body image člověka. Lidé s pozitivním body image mají častěji partnera a jsou spokojenější v sexuálním životě (Weaver, & Byers, 2013; Blodgett, & Benson, 2013). Na druhou stranu, ženy žijící v manželství, věnují méně času svému vzhledu, než ženy svobodné. V důsledku toho mají častěji problémy s váhou a přejí si zhubnout. Také na body image u žen působí změny těla spojené s mateřstvím (Klos, & Sobal, 2013).

S narůstajícím věkem dochází ke změnám vnímání vlastního těla. Lidé přibývají na váze, objevují se u nich známky stárnutí a celkově ztrácí na fyzické přitažlivosti. Ženy například akceptují, že se jim zhoršuje zrak, což vnímají jaké přirozený projev stárnutí, ale stárnutí kůže, prohlubování vrásek, přibývání na váze apod. považují za něco, s čím se dá a mělo by bojovat (Grogan, 2000). Lidé ve středním věku se v důsledku zhoršení fyzické atraktivity mohou začít vyhýbat sexuálním aktivitám, což se nepříznivě odráží v jejich partnerských vztazích (Dundon, & Rellini; 2010).

Období stáří bývá často vymezeno chronologickým věkem člověka. Zatímco někteří autoři stanovují hranici stáří 60 let (Hartl, & Hartlová, 2000), jiní 65 let (Stuart-Hamilton, 1999). Podle Hamiltona stáří není homogenním obdobím, můžeme ho rozdělit na mladší stáří (65–75 let) a pokročilé stáří (75 let a starší). Možná více než věk, je důležitější rozdělení stáří

podle schopnosti seniora, jeho nezávislosti, a míry, jak je schopen se o sebe postarat (Stuart-Hamilton, 1999).

Stáří je charakteristické ubýváním fyzických i psychických sil. Starší člověk se musí přizpůsobovat novým zdravotním problémům a psychickým změnám. Může u nich dojít ke zhoršení sebehodnocení v důsledku nastalých změn. Výzkumy ovšem ukazují, že častěji starší lidé bývají se sebou a svým životem vyrovnání, přijímají se bez iluzí. Cílem je vytvoření přiměřeného postoje k vlastnímu stáří, akceptovat přítomnost nemoci, která se stává součástí jeho identity (Stuart-Hamilton, 2006). Typické je v období stáří vzpomínání na minulost, na své úspěchy. Tyto vzpomínky poté slouží jako opora jeho sebeúcty a vylepšení aktuálního sebepojetí jedince (Vágnerová, 2012).

Čím je jedinec starší, tím více klade důraz na zdraví (Fialová, 2001). To však neznamená, že vzhled pro něj přestává být důležitý. Lewis a Cachelin (2001) u žen středního věku a starších žen nad 65 let zkoumali rozdíly v body image, snaže být štíhlé a u stravovacích postojů. Použili test siluet, dotazník EDI a dotazník na strach ze stárnutí. Ženy ve středním věku se více snažily dosáhnout štíhlé postavy. Nicméně starší skupina žen hlásila podobné preference velikosti a tvaru těla, byla u nich zjištěna podobná úroveň tělesné nespokojenosti, jako u žen mladších. Byl také zaznamenán pozitivní vztah mezi strachem ze stárnutí a poruchami příjmu potravy. Autoři došli k závěru, že sociokulturní normy tělesného ideálu mohou ovlivnit různé generace podobným způsobem (Lewis, et al., 2001). Pruis s Janowsky (2010) srovnávaly body image u mladších žen (25–35 let) a starších žen (65-80 let). Použili dotazník SATAQ – 3 (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire - 3) na zmapování sociokulturních vlivů, které působí na body image, dále dotazník EDI upravený pro neklinickou populaci, BSQ (The Body Shape Questionnaire), a test siluet. Výsledky, stejně jako v předchozím výzkumu, ukázaly, že mladší a starší ženy se statisticky významně neliší v tělesné spokojenosti. Mají podobné obavy ohledně svého vzhledu. Také se obě studie shodují v tom, že mladší ženy více vkládají úsilí do toho, aby byly štíhlé. Jedním z vysvětlení autorů je, že cítí větší tlak sociálního prostředí na svůj vzhled (Pruis, et al., 2010). Cobo (2012) zjistil, že i v seniorském věku ženy vykazují větší obavy ohledně svého vzhledu, než muži. Tvrdí, že 72.3% jedinců nad 65 let je se svým tělem nespokojeno.

Naopak podle jiných autorů tělesná spokojenost od určitého věku stoupá (Koudelka, 2009). S přibývajícím věkem dochází ke zlepšování vnímání a hodnocení těla, jeho kondice, vzhledu a celkové úcty k němu (Schlegel, & Fialová, 2013). Jedna španělská studie analyzovala tělesnou spokojenost u seniorů, a také zjišťovala její spojitost s pohlavím,

tělesným zdravím a BMI. Byl použit dotazník BSQ, pomocí něhož byly zachyceny obavy seniorů z jejich váhy, celková tělesná nespokojenost, a jejich úsilí o snížení tělesné hmotnosti. Výsledky ukázaly, že tělesná spokojenost u seniorů je pozitivně spojená s vnímáním zdraví a negativně koreluje s hodnotou BMI. Zároveň autoři zjistili, že přítomnost tělesné nespokojenosti je pouze u 5,6% seniorů nad 65 let (Latorre Román, García-Pinillos, Huertas Herrador, Cózar Barba, & Muñoz Jiménez, 2014).

S rostoucím věkem roste preference plnoštíhlé postavy, kterou mezi mladými lidmi zastává pouze 8,2 %, mezi seniory to je 17,6 %. U starších mužů, jako v jediné věkové kategorii, můžeme najít převažující názor, že atraktivní vzhled není důležitý (celkově 59,6 %) (Koudelka, 2009). Nabízí se otázka, jak se vnímání svého těla u starších mužů a žen promítá do kvality jejich života. Kim a Kang (2015) ve svém výzkumu použili dotazník WHOQOL-BREF, který měří kvalitu života. Výsledky ukázaly signifikantní pozitivní korelaci mezi celkovou kvalitou života, spokojeností se svým tělem nebo i například spokojeností se sexuálním životem (Kim, & Kang, 2015).

Starší ženy se s přibývajícím věkem vzdalují od ideálu krásy a přestávají se s ním tolik porovnávat. Začínají být více ovlivněné ženami ve svém okolí nebo staršími herečkami, než mladými modelkami. V důsledku toho už se tolik ideál „štíhlého těla“ neodráží v jejich sebehodnocení a celkovém sebepojetí. To je spojeno více s mateřstvím, prací, vztahy (Anschutz, Strien, Becker, & Engels, 2011). Data některých výzkumů ukazují, že polovina žen nad 50 let si přeje zhubnout. To znamená, že nemalá část starších lidí není se svou postavou spokojena a že stále vzhled pokládá za důležitý (Koudelka, 2009). Zde se nabízí prostor pro další výzkumy.

2.2.3. Kulturní vliv

Kultura hraje klíčovou roli v tom, jak vnímáme a hodnotíme své tělo (Jung, & Lee 2006). Ačkoliv existují lidé s nejrůznějšími typy postav, kultura nám diktuje, jak bychom přesně měli vypadat. Říká nám, kdo je fyzicky atraktivní a kdo ne. Někteří autoři dnešní dobu nazývají *náboženstvím štíhlosti* (Lelwica, 2014). Štíhlost je uznávána jako dominantní hodnota, která je v naší společnosti spojována s úspěchem, štěstím, mládím a společenskou prestiží (Grogan, 2000). To, že si jedinec dokáže udržet štíhlou postavu, dokazuje jeho schopnost sebekontroly a pevnou vůli. Ženy, které se svým tělem přibližují tělesnému ideálu, jsou společností uznávány (Janyšková, 2007).

Naše kultura vytváří jakýsi kontext, jehož prostřednictvím se ideály krásy vyvíjí. Lidé používají tyto ideály jako standard, podle kterého hodnotí sami sebe i druhé (Jung, et al., 2006). Většina společnosti se chce těmto ideálům přiblížit. Kultura upravuje představu o ideálním těle, která často odporuje přirozené tělesné konstituci člověka (Koudelka, 2009).

Lidé se snaží o to, aby svojí postavou vyhověli soudobým trendům. Tyto trendy se v průběhu staletí měnily. V době baroka byly preferovány zaoblené tvary, na konci čtyřicátých a padesátých letech společnost oceňovala větší velikost poprsí a štíhlou postavu ve tvaru přesýpacích hodin. Prototypem ideálu krásy v té době byla Marilyn Monroe. Naproti tomu v 60. letech, kdy se módní ikonou stala Twiggy, byl patrný trend směrem k ještě větší štíhlosti, až typu chlapecké postavy (Swami, et al., 2015). Dnešní prototyp ženské krásy symbolizují ženy s vyvinutými ňadry a štíhlou, vysportovanou postavou. U mužů nedocházelo k tak výrazným proměnám, již od starověkého Řecka s drobnými výkyvy převládala preference maskulinní postavy s co nejmenším množstvím tuku (Grogan, 2000). Obecně je dnes preferován fitness typ postavy u mužů i žen (Cash, et al., 2002).

Tyto ideály krásy se liší napříč různými kulturami. Je nezbytné si uvědomit, že kultura je něčím, čemu se v průběhu našeho života učíme, přechází z generace na generaci, je sdílená, liší se geograficky a podléhá změnám v čase (Koudelka, 2009). V současném globalizovaném světě nejsou největší rozdíly v ideálech velikosti těla nalezeny mezi západní a nezápadní kulturou, ale mezi lokalitami lišícími se podle socioekonomického stavu (Swami, et al., 2015).

Obecně chudší kultury štíhlost vnímají jako znak podvýživy a obdivují spíše postavy s vyšší hmotností. Tou dávají najevo svůj blahobyť, jelikož bohatý člověk má dostatek peněz na to, aby se mohl přejídat. Naopak v západních kulturách, kde většina lidí žije v nadbytku, se o štíhlou postavu usiluje všemožnými prostředky. Vnímání té „správné“ postavy se může vlivem prostředí změnit. Přestěhováním z jednoho kulturního prostředí do jiného, často to s sebou přináší i změnu kulturního ideálu (Grogan, 2000).

Ukazuje se, že lidé s nadváhou jsou oproti štíhlým lidem hodnoceni jako méně přátelští a šťastní, nepopulární, a obecně línější (Tiggemann, & Wilson-Barrett, 1998). Podle Janyškové (2007) silnější ženy ideál krásy odmítají, aby zabránily ještě větší devalvaci vlastní osoby. Dochází ke sdílení kulturních stereotypů, které mohou významným způsobem ovlivnit to, jak hodnotíme lidi podle jejich vzhledu. Vystává zde otázka, proč je štíhlá postava v současnosti preferovanější. Podle některých psychologů to můžeme vysvětlit z hlediska biologie, jelikož štíhlá postava je více spojena se zdravím (Grogan, 2000). Současné výzkumy ovšem ukazují, že stabilní nadváha je pro tělo zdravější než neustálé držení diet a kolísání

hmotnosti. Jak říká Crooková (1995), každý člověk má přirozenou hmotnost, která je pro něj nejzdravější a tělo se ji snaží udržet. To ovšem vždy nekoresponduje se současným kulturním ideálem, což se pak negativně odráží v body image mužů a žen.

V širším pojetí body image zahrnuje i zdobení a úpravy těla, jako jsou například šperky, lakování nehtů, barvení vlasů, líčení, tetování, piercing, ale i oblečení (Koudelka, 2009). Lidé napříč kulturami i staletími zdobí svá těla, aby se odlišili od ostatních, vyhověli módním trendům či se jim tělo stalo prostředkem sebevyjádření.

To, jak se jedinec cítí ve svém těle, často určuje výběr oblečení. Tím se dá postava zúžit, zakrýt problémové partie nebo naopak jiné zvýraznit (Kostanski, 2011). Pomocí oblečení na sebe můžeme upoutat pozornost, či se stát méně nápadnými. Tím, že ho změním, můžeme změnit i postoj k tělu. Volbou oblečení se identifikujeme s ostatními, přejímáme jejich způsob oblékání nebo částečně tak měníme ten svůj. Zároveň šaty, boty, účes apod. slouží jako prostředky pro kategorizaci lidí, v závislosti na stavu a třídě (Kostanski, 2011).

Ať jsou kulturní požadavky na tělo v dané době jakékoliv, lidé se jim snaží přizpůsobit, aby byli druhými pozitivně hodnoceni. To, do jaké míry se jim podaří tyto požadavky naplnit, má významný dopad na jejich tělesné sebepojetí a celkové sebehodnocení.

2.2.4. Vliv médií

Skutečnost, že je body image důležitou součástí celkového sebepojetí, využívají média a různí prodejci k tomu, aby ovlivnili naše myšlení a chování. Lidé jsou obklopeni médii, jako je televize, časopisy, internet nebo reklama, které na ně ze všech stran působí (Healey, 2014).

Například narůstá počet dámských časopisů, které řeší otázky krásy a zdraví, přicházející stále s novými nápady, jak zhubnout a vypadat mladě. To v ženách vzbuzuje dojem, že když se budou držet doporučených návodů, budou vypadat jako ženy v časopisech. I ostatními médii kolují informace o tom, jak nejlépe dosáhnout ideální postavy. V důsledku toho, že jsme těmto zprávám vystaveni téměř každý den, mnoho lidí se cítí ve svém těle nepříjemně a vidí na sobě víc nedostatků než předností (Fialová, 2001).

Média vytvářejí falešný obraz krásy, kterého se lidé snaží dosáhnout, aby byli ve společnosti úspěšní a milovaní (Fialová et al., 2013). Na jednu stranu odráží hodnoty a normy společnosti, zároveň ji ale utvářejí. Médii prezentovaný vzor se stává ideálem (Šrámková, & Cakirpaloglu, 2015). Jaký to má dopad na současné muže a ženy?

Média tedy mohou ovlivnit, co lidé považují za "ideální" vzhled, který vidí jako normální a žádoucí. Ten je ve skutečnosti často nerealistický a pro mnohé nedosažitelný. To, co můžeme vidět v médiích, je často upraveno pomocí fotoshopů a dalších technologií, neodráží to tedy realitu (Healey, 2014). Média tak lidem posílají „falešné“ zprávy o tom, jak by měli vypadat a ukazují, že pokud zhubnou nebo změní své tělesné proporce, povede to k úspěšnějšímu a šťastnějšímu životu.

Lidé v médiích pro nás představují vzory, ke kterým vzhlížíme a se kterými se srovnáváme. Podle Healeyho (2014) lidé, kteří mají větší tendenci se srovnávat s ostatními, jsou vystaveni vyššímu riziku vzniku tělesné nespokojenosti. To se děje především v době adolescence, kdy dospívající ještě nemají zcela utvořený stabilní obraz sebe sama. Z výzkumu vyplývá, že dívky v době dospívání mají díky mediálním faktorům nižší sebevědomí než dívky mladší. Především západní ženy si zvnitřňují ideál krásy předkládaný médiem a používají ho jako standard pro vnímání přitažlivosti (Chisuwa, et al., 2006).

Lidé jsou tak pod velkým tlakem, aby dosáhly ideálu štíhlého těla (Dixon, Esslinger, Yen, & Grimes, 2015).

Ženy i muži jsou v médiích zobrazovány odlišně. Ženy jako velmi štíhlé, muži mají průměrnou hmotnost (Cash et al., 2002). Ačkoliv jsou ženy stále vystavovány větším společensko-kulturním nárokům ohledně jejich postavy než muži, tento rozdíl se neustále snižuje. Vrstvá mediální tlak i muže, aby se přizpůsobili kulturnímu ideálu. V reklamách přibývá odhalených mužských těl, Pope a ostatní (2001) zjistili, že počet reklam, kde se objevují nahí muži, se zvýšil od roku 1950 ze 3% na 35 %.

Podle současných výzkumů jsou lidé čím dál více kritičtější vůči médiím (Dixon, et al., 2015). Zobrazovaná lidská těla v nich často vnímají jako vzdálená realitě, „vylepšená“ za účelem prodeje určitých výrobků. Čím větší význam lidé svému vzhledu přikládají, tím více považují postavy v reklamě za reálné. Ti, pro které vzhled není dominantní hodnotou, jsou vůči reklamě více kritičtí (Koudelka, 2009). Účinky krátkodobého vystavení se médiím na tělesné sebepojetí jsou složité a pravděpodobně způsobeny nesčetným množstvím rozličných proměnných. Ukazuje se ale, že po pohledu na modelky s „ideálním“ tělem si ženy přejí být štíhlejší, než ve skutečnosti jsou (Mills, Roosen, & Vella-Zarb, 2011). Ženy zastávají k modelkám ambivalentní postoj. Často jejich vzhled vidí jako nedosažitelný, příliš hubený, nereálný, na druhou stranu by se jim chtěly podobat (Grogan, 2000). Mužům připadá více možné podobat se lidem z médií. Slouží pro ně jako zdroj informací, jak dosáhnout vytyčené postavy (Ricciardelli, & McCabe, 2001).

Také byl zachycen posun v kulturních standardech v posledních letech. V médiích se čím dál více prezentují postavy o průměrné tělesné hmotnosti, přestávají být pomalu tabu nahá těla starších žen. Tyto změny mohou mít příznivý vliv na body image jedinců v naší společnosti (Dixon, et al., 2015).

Mezi další faktory působící na body image patří osobnostní charakteristiky, příslušnost k sociální vrstvě, místo bydliště, sexuální orientace a mnoho dalších.

3. Tělesná nespokojenost

Tělesná nespokojenost může být chápána jako veškeré negativní myšlenky a pocity, které se vztahují k našemu tělu (Grogan, 2000). Může nepříznivě působit na životy mužů, žen, dětí i starších lidí v jakémkoliv prostředí (Healey, 2014).

Většina z nich netrpí poruchami příjmu potravy ani obezitou, přesto se často zabývají svým tělem, tím, jak být atraktivní a dosáhnout „perfektního“ vzhledu (Crook, 1995). Mnozí se nelíbí sami sobě, jsou se svým tělem nespokojeni. Pociťují diskrepanci mezi tím, jak by si přáli, po vzoru kulturního ideálu, vypadat a subjektivním hodnocením vlastního těla (Cash et al., 2002; Koudelka, 2009). Cash et al. (2002) udává, že je odhadováno, že polovina dívek už ve věku 6 – 8 let by si přála být štíhlejší. Podle výzkumu Dixon a ostatních (2015), který byl prováděn v USA na studentech, bylo 33 % mužů a 42% žen celkově nespokojeno se svým tělem. Nejhuře studenti hodnotili spodní část těla (hýždě, boky) a dolní polovinu trupu, se kterou bylo nespokojeno celých 65% mužů a 60% žen. Nespokojenost s těmito částmi těla se prokázala i u jiných věkových skupin (Petrie, Tripp, & Harvey, 2002). Naopak studenti byli poměrně spokojeni se svým obličejem a horní polovinou trupu (Dixon, et al., 2015). Z četných výzkumů vyplývá, že ženy jsou obecně se svým tělem méně spokojené než muži (Grogan, 2000; Dixon, et al., 2015).

V předchozí kapitole jsou vytyčeny hlavní faktory, které ovlivňují body image a následně tělesnou nespokojenost. Jak již bylo zmíněno, nejméně spokojené se svým tělem jsou ženy, především ty, které mají tvar postavy nebo tělesnou váhu odlišnou od ostatních a také od uznávaného ideálu. Dále lidé, kteří mají nějaký tělesný handicap, vykazují známky deprese, často přemýšlejí, co si o nich myslí ostatní a porovnávají se s ostatními. Také jsou více ohroženi, pokud jsou v období dospívání (Dixon, et al., 2015; Healey, 2014). Důvodem k tělesné nespokojenosti může být nadměrný tlak nebo škádlení kvůli vzhledu ze strany rodiny, partnera či přátel (Curtis, et al., 2014). Vyšší tělesnou nespokojenost vykazují

perfekcionisté, kteří neustále usilují o dokonalý vzhled přátel nebo rodinných příslušníků (Healey, 2014). Roli hraje také sexuální orientace. Homosexuální muži jsou více nespokojeni se svým tělem, jelikož gay komunita přisuzuje vzhledu větší důležitost (Healey, 2014; Grogan 2000).

Vliv také mají aktuální spouštěče jako stres, životní změny a různé proměny těla, způsobené např. nemocí, stárnutím, těhotenstvím, násilím, úrazem nebo chirurgickými zásahy atd. (Wilhelm, 2006). Některé výzkumy se také zabývají souvislostí mezi cvičením a tělesnou (ne)spokojeností. Podle Guszowské (2015) se ukázal, že ženy, které necvičí, jsou celkově méně spokojené se svým tělem bez ohledu na tvar jejich postavy a tělesnou váhu. Také mají nižší sebevědomí. Při cvičení dochází k vysoké koncentraci pozornosti na pocity ohledně jejich těla, může se dostavit prožitek FLOW, který přímo pohltí člověka a má pozitivní vliv na psychiku (Guszowska, 2015). Pohyb nám dává pocit kontroly nad vlastním tělem a může působit preventivně i terapeuticky v oblasti psychosomatiky (Stackeová, 2007). Cvičení má tedy významný vliv na hodnocení svého těla (Guszowska, 2015).

Zajímavé jsou výzkumy z prostředí Facebooku nebo Instagramu. Ty ukazují, že trávení času na těchto sociálních sítích zhoršuje body image a také stravovací návyky jedinců. Lidé na tyto sítě dávají své fotografie, píšou o sobě i druhých komentáře. Lidé mají tendence překládat o sobě jen ty nejlepší informace. To může vést ostatní k domněnkám, že se lidem v jejich okolí více daří, vedou zajímavější život, vypadají lépe než oni sami. Tyto informace ovšem neodráží skutečnost, což si lidé uvědomují méně, než u tradičních médií (např. reklam). To může značně uškodit našemu sebehodnocení, pokud je vázáno na to, jak vypadáme. To následně zhorší vztah k našemu tělu (Vogel, 2015).

Je zřejmé, že nespokojenost s tělem a tělesnou hmotností je významným důvodem k celkové nespokojenosti a zhoršení kvality života (Krch, 2000).

3.1. Rozdíly v tělesné nespokojenosti u mužů a žen

Mezi muži a ženami existují rozdíly v tom, jak vnímají své tělo. Ukazuje se, že ženy přikládají svému vzhledu větší význam a jsou také méně spokojené s vlastním tělem (Koudelka, 2009; Schlegel, et al., 2013). Ženy na rozdíl od mužů vnímají své tělo a jeho jednotlivé části jako větší, než ve skutečnosti jsou. Většina žen tak vykazuje nespokojenost se svým tělem bez ohledu na to, zda mají či nemají nadváhu (Fialová, 2001; Grogan, 2000). Trápí se především hmotností, tvarem a proporcemi postavy. Ženy jsou nejčastěji

nespokojené s oblastí pasu, stehen a boků (Dixon, et al., 2015). Více než muži jsou v oblasti vzhledu vystaveny kulturnímu tlaku a očekávání okolí (Cash, et al., 2002).

Nedávné studie ovšem ukázaly, že se muži více zaměřují na svůj vzhled, než v dřívějších dobách (Sheldon, 2010). Čím dál častěji se v časopisech a médiích objevují svalnatí muži, kteří představují vzor pro ostatní (Cash et al., 2002). Tělesná nespokojenost u mužů výrazně stoupá napříč všemi věkovými kategoriemi (Murray, & Lewis, 2014). Mladí muži touží po snížení hmotnosti či dosažení svalnatého těla. To slouží k potvrzení jejich mužnosti (Calogero, & Thompson, 2010). Na jejich body image se výrazně podílí tělesná výška, šíře ramen a hrudníku (Fialová, & Krch, 2012). Většina chlapců by chtěla mít svalnatou středně vysokou postavu se svaly na ramenou, rukách a hýždích, štíhlým pasem a boky. Muži mají přání ve stejné míře svou hmotnost snížit i přibrat, kdežto ženy se snaží zpravidla zhubnout (Koudelka, 2009). Také u nich není takový rozpor mezi vnímáním vlastního těla a jeho ideálním obrazem.

Liší se způsoby, jak se ženy a muži snaží dosáhnout ideální postavy. Zatímco ženy drží redukční diety, muži dávají přednost cvičení. Také vhodnou stravou kontrolují dostatečné množství bílkovin, které jsou důležité pro stavbu svalové hmoty. Muži častěji navštěvují posilovny nebo užívají steroidy (Janošová, 2008).

Ačkoliv na obě pohlaví v otázce body image působí média, ženy jsou si této skutečnosti více vědomy (Jobsky, 2014). Jsou více ochotné investovat do svého vzhledu čas i peníze, i když mužů, kteří jsou významnými spotřebiteli v oblasti krásy, kosmetiky, i plastických zákroků, přibývá (Koudelka, 2009).

3.2. Důsledky tělesné nespokojenosti

Ve spojitosti s tělesnou nespokojeností se často mluví o poruchách příjmu potravy, obezitě, depresích apod. Ale i u neklinické populace může tato nespokojenost přinést řadu problémů, které nepříznivě ovlivňují životy lidí.

Body image ovlivňuje volbu životního stylu a působí na duševní i tělesné zdraví (Healey, 2014). Nespokojenost s tělem vede k většímu zabývání se tělesnou hmotností a nepřiměřené snaze ji kontrolovat (Krch, 2000). To, že lidé často usilují o změnu svého těla, může vést k nutkavým návykům, ať už stravovacím, tak např. častému prohlížení se v zrcadle, nadměrnému líčení, cvičení, vážení apod. (Healey, 2014). Lidé, když začnou hodně cvičit, se o to více srovnávají s ostatními v posilovnách, což většinou podporuje jejich pocity

nedostatečnosti. Také u dietářů po navrácení se k dřívější stravě nastává tzv. jo-jo efekt, který s sebou přináší negativní pocity. O co více se snaží, o to méně jsou spokojeni (Krch, 2000). Ženy investují nemalé peníze do knih o dietách, zdravých potravin, hubnoucích prostředků, kosmetiky. Muži zase užívají steroidy, kupují přípravky na podporu růstu vlasů apod. Obě pohlaví čím dál častěji navštěvují plastické chirurgy s přání na sobě něco změnit (Koudelka, 2009). Čím více znamená pro lidi jejich tělo, tím více mu věnují pozornost. Toto chování, s cílem změnit své tělo, může vést k posunu vnímání vlastního těla a následnému prohloubení tělesné nespokojenosti (Healey, 2014). Ta je tedy pravděpodobně příčinou i důsledkem vysokých časových i finančních investic do vlastního vzhledu (Mills, et al., 2011).

Pokud jsou ženy nespokojené se svým tělem, necítí se dobře ve výraznějším oblečení a nemají rády jeho nakupování. Oblečení, zejména v drahých buticích, se vyrábí do velikosti 40, 42, což je pro větší ženu velmi omezující (Crook, 1995). Pokud se silnější žena chce oblékat podle módy, musí vynaložit více úsilí v hledání. Samotné nakupování v ženách vzbuzuje úzkost a pocit, že se nemohou vyrovnat ostatním ženám.

Nespokojenost s vlastním tělem je silně spojena se sebevědomím a sebehodnocením jedince (Grogan, 2000; Vašina, et al., 2013; Healey, 2014) Determinuje zároveň sebepoznání, sebeurčení (cíle, ambice) a sebeuplatnění (konkrétní aktivity, sebekontrolu) (Krch, 2000). Tělesná nespokojenost vede k negativním náladám a myšlenkám o sobě, což se přenáší i do dalších oblastí osobního života i do kvality celkového prožívání (Vašina, et al., 2013). Tato spojitost byla prokázána především u žen, kdy u nich s tělesnou nespokojeností klesala sebedůvěra, přibývaly pochybnosti o vlastní osobě, vzrůstala anxieta, skór deprese, sociální dysfunkce a také somatické potíže (Krch, 2000). Nízké sebevědomí spojené s negativním body image je typické především pro dospívající (Healey, 2014).

Negativní body image se promítá do oblastí mezilidských vztahů. Především u žen byl zjištěn vztah mezi tělesnou nespokojeností a zhoršující se kvalitou společenského života. Atraktivním dospělým jsou přisuzovány lepší pracovní schopnosti, dětem schopnosti školní. Také jsou vnímány jako společenější a více přizpůsobiví. Výzkumy ukazují, že ačkoliv neexistuje statisticky významný vztah mezi atraktivitou a schopnostmi, hezčí lidé jsou oblíbenější, dostává se jim více pozornosti, a mají obecně více vztahů (Cash, et al., 2002).

Nezáleží ovšem pouze na fyzickém vzhledu, ale i na celkové body image jedince. Ženy, které jsou nespokojené se svým tělem, častěji žijí bez partnera a mají nedostatek přátel. Muži i ženy s negativním body image také uvádějí menší sexuální zkušenost než ti, kteří jsou se svým tělem spokojeni. Z výzkumů vyplývá, že ženy jsou tělesnou nespokojeností více sociálně handicapovány než muži (Krch, 2000). Pokud se necítí ve svém těle dobře a vykazují

vyšší úzkostnost, může to vést až k sociální izolaci (Guszkowska, 2015). Pokud nepřijímají svá těla, nemají je rády, pak jen stěží mohou uvěřit, že by se líbily někomu jinému (Crook, 1995). Nejsou si tedy jisty svým místem ve společnosti. Naopak pokud je člověk se sebou spokojen, působí v sociálních interakcích jistěji, za což je okolím pozitivně hodnocen, což opět podpoří jeho sebedůvěru (Fialová, 2001).

Nespokojenost s vlastním tělem se také negativně odráží v sexuálním životě jedinců (Grogan, 2000; Cash, et al., 2002). Sexuální atraktivita je jedním z důvodů, proč chtějí ženy zhubnout. Při intimních chvílích s partnerem si dělají starosti kvůli své postavě, milují se v oblečení nebo po tmě a nedokážou se dostatečně uvolnit, a to i v případě, když partner jejich tělo ocení (Wilhelm, 2006). To má pak za následek nespokojenost i v oblasti sexu a následně v celém partnerském vztahu. Pokud mají ženy narušenou sebeúctu, často si připadají jako sexuální objekty a chovají se vyzývavě. Nebo se snaží druhým odvděčit a zalíbit, jelikož si myslí, že je jinak nebudou mít rádi (Crook, 1995).

4. Možnosti měření body image

S narůstajícím zájmem o body image a nespokojenost s vlastním tělem přibývá i technik jejich měření. Velká část z nich je určena pro lidi trpícími poruchami příjmu potravy, obezitou, trvalými následky po operacích atd. Čím dál častěji je ale pozornost zaměřena na neklinickou populaci. V současné době existuje široká škála metod měření body image, které se soustředí na různé kultury, věkové skupiny, či se snaží odpovědět na jiné výzkumné otázky. Mnohé z používaných nástrojů byly standardizovány pouze s respondenty ženského pohlaví.

V měření hodnocení těla se využívají objektivní i subjektivní metody (Fialová, 2001).

4.1. Objektivní metody měření těla

Pomocí objektivních metod můžeme určit, zda je jedincova postava v normě. K tomu potřebujeme znát nejenom jeho váhu, ale i výšku, množství tělesného tuku a jeho rozložení, kožní řasy atd. Od respondentů se často získávají údaje (výška a váha) pro výpočet BMI, tzv. Body Mass Indexu, který je často využívaným tělesným indexem (Fialová, 2001).

Vypočítává se podle vzorce: $BMI = \text{tělesná váha (kg)} / \text{tělesná výška}^2 \text{ (m)}$. Výsledek se porovná s hodnotami BMI, danými WHO:

BMI 18,5 – 24,9: normální váhové rozmezí

BMI 25,0 – 29,9: nadváha

BMI 30,0 – 34,9: obezita I. stupně (tzv. mírná)

BMI 35,0 – 39,9: obezita II. stupně (střední)

BMI nad 40: obezita III. stupně (morbidní)

Ten ovšem nepostihne nerovnoměrné rozložení tělesného tuku, který může mít vliv na celkový vzhled postavy a následně na tělesné sebepojetí (Grogan, 2000). Přesto mnoho studií, které se body image zabývají, BMI hojně používají pro jeho snadný výpočet (Guszkowska, 2015; Koff, & Lucas, 2013; Lev-Ari, & Zohar, 2013). Obecně je prokázáno, že čím vyšší je BMI jedince, tím více je nespokojen s vlastním tělem (Hagman, Gardner, Brown, Gralla, Fier, Frank, Gardner, et al., 2015).

Nedostatky BMI doplňuje metoda *Waste to-hip-ratio* (WHR). Ta vyjadřuje poměr mezi obvodem pasu a boků. Podle výzkumů je WHR pro hodnocení tělesné atraktivity důležitější, než samotná tělesná hmotnost. Je považován za spolehlivý znak zdraví a plodnosti (Singh, & Singh, 2006). Mezi další objektivní metody spadají například hmotnostní tabulky, Pignet-Vearvekův index, kalibrační metoda a další.

4.2. Měření percepční komponenty

U těchto metod je sledována přesnost odhadu velikosti těla. Zjistilo se totiž, že lidé mají tendence nadhodnocovat velikost svého těla (Cash, & Brown, 1987). Úkolem jedince je určit šířku určité části svého těla, např. na nějakém měřítku. Poté je srovnávána pravá šířka těla s odhadem jedince. Mezi používané techniky patří technika posuvného měřítka nebo technika tvoření (Hrachovinová, et al., 2004). Také se používají metody sloužící ke zhodnocení velikosti celého těla, kdy je před jedince postaven jeho obraz v životní velikosti. Některé části těla jsou ovšem různě přeměněny a člověk má určit, jak by vypadal obraz, který by odrážel to, jak ve skutečnosti vypadá. Mezi tyto techniky patří například zkreslující zrcadlo, fotografie či video obraz (Hrachovinová, et al., 2004).

4.3. Měření behaviorální komponenty

Výzkumy většinou behaviorální komponentu opomíjejí, tudíž neexistuje mnoho dotazníků, které by ji měřily (Hrachovinová, et al., 2004). Ty stávající se zaměřují především na dvě části; a to na 1) vyhýbání se situacím, které mohou vzbudit obavy či úzkost, 2) kontrolu svého těla a váhy

- *Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ)*

Tento dotazník byl vytvořen Rosenem a dalšími v roce 1991. Obsahuje čtyři subškály které se týkají oblékání, sociálních aktivit (vyhýbání se jim), jídla (jeho omezení, diety) a kontroly těla, jako je vážení či prohlížení se v zrcadle. Respondenti mají na šestibodové škále vyznačit, jak často se v poslední době chovají určitým způsobem (Maïano, Morin, Monthuy-Blanc, & Garbarino, 2009).

Dalším příkladem je 23 položkový dotazník *Body Checking and Avoidance Questionnaire*, měřící to, jak často se člověk kontroluje nebo vyhýbá určitým situacím (Shafran, Fairburn, Robinson, & Lask, 2004), a také *Physical Appearance Behavior Avoidance Test* od Thompsona a kolektivu (podle Hrachovinová, et al., 2004).

4.4. Měření subjektivní komponenty

Tyto metody zachycují především to, jak jedinec vnímá své tělo a jak je tato percepce odlišná od představy ideálního těla. Diskrepance mezi tím může být příčinou negativního body image (Grogan, 2000).

Dotazník

Dotazníky, které řadíme mezi kvantitativní metody, jsou hojně užívaným nástrojem. Jedinec v nich nejčastěji vyjadřuje míru souhlasu s jednotlivými výroky, které se týkají těla či jeho jednotlivých částí (Hrachovinová, et al., 2004). Nejčastěji zjišťují kvantitativní míru spokojenosti/nespokojenosti s vlastním tělem. V současné době je jich velké množství, pro ilustraci jsou níže zmíněny některé z nich.

- *Body Attitudes Questionnaire* (BAQ) – 44 položkový dotazník měří postoje jedinců k jejich tělu. Skládá se ze šesti podškál, jako je celková tloušťka, pocity atraktivity, shazování sebe sama atd. Jeho autory jsou Ben-Tovim a Wolker (Ben -Tovim, & Walker, 1994).
- *Body Cathexis Scale* – dotazník Secorda a Jourarda, využívající sedmibodovou škálu, slouží ke zjišťování míry spokojenosti/nespokojenosti s vlastním tělem nebo jeho jednotlivými částmi. Tento dotazník byl v průběhu let různě modifikován (podle Hrachovinová, et al., 2004).
- *Eating Disorder Inventory* (EDI) – tento dotazník měří rysy osobnosti, které jsou charakteristické pro lidi trpící poruchami příjmu potravy. Jeho autory jsou Garner, Olmsted a Polivy (podle Fialová, 2001). V upravené formě ho ale využívají i výzkumy zaměřené na neklinickou populaci (Pruis, & Janowsky, 2015).
- *The Body Shape Questionnaire* (BSQ) – na šestibodové škále ženy rozhodují, zda daný výrok vystihuje jejich obavy, které měly ohledně tvaru, váhy či proporcí svého těla v posledních čtyřech týdnech (Pruis, et al., 2010).
- *Body Image Disturbance Questionnaire* (BIDQ) - sedmibodová škála měřící souvislost negativního body image s pocity úzkosti, které zasahují do jednotlivých oblastí společenského života (Cash, Phillips, Santos, & Hrabosky, 2004).

Technika siluety

Metoda siluety patří k nejužívanějším nástrojům pro měření body image. Pomocí ní se zjišťuje míra spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem. Respondentům je předložena škála siluet postav, které jsou seřazeny od nejtíhlejší po nejobéznější (Grogan, 2000). Ti poté určují, jaká postava je nejvíce podobná jejich vlastnímu tělu, a také, která se nejvíce blíží jejímu tělesnému ideálu. Diskrepance mezi dvěma vybranými postavami určuje míru tělesné spokojenosti (Hrachovinová, et al., 2004). Často je tato metoda doplněna otázkami, jakou siluetu by preferovali lidé stejného a opačného pohlaví.

Siluety bývají často kreslené, někteří autoři však využívají fotografie reálných postav či počítačovou techniku (Harris, Bradlyn, Coffman, Gunel, & Cottrell, 2007; Swami, Taylor, & Carvalho, 2011). Test siluet postav, nazvaný Figure Drawing Scale, byl poprvé představen Stunkardem a jeho kolektivem v roce 1983 (Šrámková, et al., 2015). Po jeho vzoru byla vytvořena celá řada podobných škál, například Fallonem a Rozinem, Cashem a Brownem

apod. (podle Hrachovinová, et al., 2004). Existují také škály, které se zaměřují na maskulinitu (Lynch, & Zellner, 1999). V českém prostředí škálu fyzického vzhledu vytvořily Šrámková a Cakirpaloglu.

Navzdory poměrně velké popularitě této metody siluet se objevuje značná kritika. Existují desítky sad siluet a řada z těchto kreseb je nerealistická, nebo nevystihuje variabilitu postav (Gardner, & Brown, 2010). Mnoho z nich také nemá mužskou variantu (Šrámková, et al., 2015).

Rozhovor

Mezi kvalitativní metody měřící body image můžeme zařadit rozhovory. Ty mohou být strukturované, polostrukturované nebo nestrukturované (Grogan, 2000). Obecně zkoumají problematiku body image více do hloubky, dávají větší prostor pro vyjádření pocitů, které mají respondenti ohledně svého těla (Fialová, 2001). Rozhovoru v posledních letech ve svých výzkumech využili například Barlow, Hacker, Hussain, & Parmenter (2014), Bailey, Gammage, Ingen, & Ditor, (2015), nebo Harris, et. al (2007). Výsledky těchto kvalitativních studií analyzovali pomocí fenomenologické analýzy, grounded theory a obsahové analýzy.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

1. Úvod

Empirická část se zaměřuje na zmapování nespokojenosti s vlastním tělem u mužů a žen v období stáří. Franzi a Koehler (1998) říkají, že se body image liší u mužů i žen každém věku, ale ve stáří se podle nich tento rozdíl snižuje. Body image ovlivňuje řada faktorů zmíněných v teoretické části práce. Pozornost bude soustředěna především na vliv médií a blízkého sociálního okolí. Podle Millse a ostatních (2011) se starší ženy více porovnávají s ženami ve svém okolí než s lidmi zobrazovanými v médiích. Nejsou už podle ní tolik ovlivněny ideálem krásy. Podle Koudelky (2009) se na tělesné spokojenosti podílí zdraví, které by zvláště u seniorů mohlo hrát významnou roli. Z tohoto důvodu bude zjišťována souvislost mezi nespokojeností s vlastním tělem a jednotlivými aspekty kvality života seniorů, kam subjektivní pocit zdraví můžeme bezesporu zahrnout. Ve výzkumu vycházím z předpokladu, že lidé s negativním body image mohou subjektivně vnímat zhoršenou spokojenost se svým životem (Krch, 2000).

V následujících kapitolách je popsána metodologie navrženého výzkumu. Na začátku je specifikován výzkumný problém, cíle výzkumu a stanoveny výzkumné otázky. Dále je popsán výzkumný soubor a jeho výběr, použité metody sběru dat a způsob administrace. Na závěr kapitoly je nastíněn způsob zpracování dat a diskuze nad možným průběhem navrženého výzkumu a také nad jeho výhodami a limity.

2. Výzkumný problém, cíle a výzkumné otázky

Výzkumný problém

Ačkoliv je body image hojně zkoumaným fenoménem, existuje jen velmi omezené množství studií, které se zabývají body image a nespokojeností s vlastním tělem v pozdějším věku. Zároveň tyto studie docházejí k velmi odlišným výsledkům. Například Schlegel et al. (2013) říká, že nespokojenost ve stáří klesá, jelikož senioři nemají na svůj vzhled přehnané nároky. Jiné výzkumy ukazují, že tělesná nespokojenost je záležitostí celého života a s věkem se výrazně nemění (Pruis, et al, 2010). V současné době, kdy se prodlužuje délka života, lidé mohou žít podstatnou část svého stáří aktivně. Ukazuje se, že pro jejich celkovou spokojenost je důležité například zdraví, volnočasové aktivity, vztahy s rodinou apod. (Ondrušová, et al., 2012). Všechny tyto aspekty kvality života mohou působit na body image lidí a zároveň být body image ovlivňovány. Jelikož nemáme mnoho odborných studií o tělesné nespokojenosti seniorů, nevíme přesně, s čím souvisí a co ji způsobuje.

Cíle

Cílem práce bude mapovat, jak jsou senioři spokojeni se svým tělem a které proměnné na tuto spokojenost či nespokojenost působí. Bude zjišťován rozdíl mezi tím, jak senioři vnímají svou postavu a jak by si přáli vypadat. Také budeme sledovat vztah mezi hodnotou BMI a nespokojeností s tělem. Cílem je také otestovat, zda se tělesná nespokojenost liší mezi muži či ženami, či mladšími a staršími seniory. V neposlední řadě bude sledována souvislost body image seniorů s tím, jak na ně média, rodina, a vrstevníci působí, a také s vnímanou kvalitou života.

Aby tyto cíle mohly být splněny, byly stanoveny výzkumné otázky.

Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1: Vykazují ženy signifikantně vyšší skóre nespokojenosti s tělem než muži?

Výzkumná otázka č. 2: Souvisí hodnota BMI s tělesnou nespokojeností u mužů i žen?

Výzkumná otázka č. 3: Existuje u žen statisticky významná souvislost mezi tělesnou nespokojeností a kvalitou života?

Výzkumná otázka č. 4: Existuje u mužů statisticky významná souvislost mezi tělesnou nespokojeností a kvalitou života?

Výzkumná otázka č. 5: Vykazují starší seniorky vyšší spokojenost se svým tělem než mladší seniorky?

Výzkumná otázka č. 6: Vykazují starší senioři vyšší spokojenost se svým tělem než mladší senioři?

Výzkumná otázka č. 7: Souvisí nespokojenost s vlastním tělem u žen s celkovým skórem dotazníku SATAQ – 4?

Výzkumná otázka č. 8: Souvisí nespokojenost s vlastním tělem u mužů s celkovým skórem dotazníku SATAQ – 4?

3. Metodologie výzkumu

3.1. Výzkumný soubor

Hlavním kritériem výběru respondentů je jejich věk. Za seniora budeme považovat člověka, který dosáhl věku 60 let (Hartl, et al., 2000). Věkový limit byl ohraničen věkem 77 let, z důvodu rovnoměrného zastoupení vzorku v základním souboru. Jelikož nemůžeme předpokládat, že senioři jsou z hlediska tělesné aktivity, zdraví a body image homogenní skupinou, pro výzkum budou rozděleni mezi mladší a starší seniory. Základní soubor tedy bude tvořen mladšími seniory (60 – 68 let) a staršími seniory (69 – 77 let). Vyloučení budou ti, kteří budou mít BMI > 18,5 a < 29,9. Do výzkumu také nebudou zařazeni ti, kteří kladně odpovědí na otázku, zda trpí nějakým závažným psychiatrickým (např. depresemi) či somatickým chronickým onemocněním.

Sběr dat bude probíhat na Univerzitě třetího věku ve 4 městech České republiky; a to v Praze, Plzni, Hradci Králové a Brně. Respondenti budou vybíráni záměrným nepravděpodobnostním výběrem tak, abychom dostali přibližně rovnoměrné zastoupení mužů a žen v jednotlivých věkových skupinách. Cílem je sebrat na každé univerzitě přibližně 80 respondentů, což by mělo být dostatečné pro kvalitní analýzu. Motivace seniorů k účasti na výzkumu bude zvýšena nabídnutím drobné finanční odměny.

3.2. Metody

Pro naše účely byl zvolen kvantitativní přístup, díky kterému získáme informace o velkém počtu seniorů, a který nám umožní odpovědět na výše stanovené výzkumné otázky.

Použité dotazníky zadávané respondentům:

- Úvodní dotazník (základní údaje o respondentovi)
- Míra spokojenosti s vlastním tělem s pomocí použití siluet (Figure Rating Scale, Stunkard et al., 1983)
- BASS (Body Areas Satisfaction Scale, Cash, Winstead, Janda, 1986)
- WHOQOL –BREF (World Health Organization)
- Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire - 4 (SATAQ – 4, Thompson et al., 2011)

Úvodní dotazník

V tomto krátkém úvodním dotazníku budou zjišťovány základní údaje o respondentech. Bude jim položena otázka na jejich věk, pohlaví, rodinný stav a velikost bydliště. Dále na jejich výšku a váhu, ze kterých se vypočítá BMI. Také budou dotazováni na jejich zdravotní stav, ve smyslu přítomnosti závažného psychiatrického či somatického onemocnění. Získaná data budou sloužit k rozdělení vzorku a také jako informační zdroj pro vyloučení nevhodných respondentů.

Dotazník na zjištění Míry spokojenosti s vlastním tělem s pomocí použití siluet - BIS (Figure Rating Scale, Stunkard et al., 1983)

Tento dotazník využívá kreslené mužské i ženské siluety ke zjištění míry spokojenosti s vlastním tělem. Těchto devět siluet, označených číslem (1-9), je seřazeno od nejtíhlejší po nejrobustnější postavu. Respondenti vybírají, a) jaká silueta nejpřesněji odpovídá jejich aktuální postavě, b) jak by si přáli vypadat. Míra spokojenosti s vlastním tělem je vypočítána odečtením vnímané postavy od postavy ideální. U mužů se často používá dotazník BIG (Bodybuilder Image Grid), který měří nespokojenost s množstvím tělesného tuku a svalové hmoty (Hildebrandt, Langenbucher, & Schlundt, 2004). U seniorů jsme ho ovšem nepovažovali za vhodný zařadit.

Body Areas Satisfaction Scale (BASS)

BASS je devíti bodová subškála dotazníku MBSRQ (The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire). Například Dixon, et al. (2015) pomocí ní měří spokojenost s jednotlivými částmi těla, jako je:

- obličej
- spodní část těla (hýždě, boky, stehna a nohy)
- dolní polovina trupu (pas, břicho)
- horní část trupu (hrudník nebo prsa, ramena a paže)
- tělesná hmotnost
- celkový vzhled

Jednotlivé části těla respondenti hodnotí na 5 bodové škále, přičemž 1 znamená zcela nespokojen, 5 – zcela spokojen. Nízký skóre tedy indikuje nespokojenost se vzhledem, funkcí či velikostí určitých částí těla, tedy s celkovou tělesnou nespokojeností (Dixon, et al., 2015).

WHOQOL –BREF

Je zkrácenou verzí dotazníku WHOQOL (World Health Organization Quality of Life), který vznikl na zakázku Světové zdravotnické organizace. V současnosti je přeložen do padesáti světových jazyků, včetně češtiny. Dotazník obsahuje 26 položek, skládá se ze dvou samostatných položek, týkající se kvality života a spokojenosti se zdravím, a čtyř oblastí:

fyzické zdraví (zahrnuje bolest a nepříjemné pocity, závislost na lékařské péči, únavu, pohyblivost, spánek, každodenní činnosti apod.)

prožívání (potěšení ze života, smysl života, soustředění, přijetí tělesného vzhledu, spokojenost se sebou, negativní pocity)

sociální vztahy (vztahy, sexuální život, podpora přátel)

prostředí (např. bezpečí, životní prostředí, finanční situace, záliby, dostupnost zdravotní péče, doprava)

Součtem hrubých skóre položek v rámci jedné domény a jejich transformací na škálu od čtyř do dvaceti se vypočítají tzv. doménové skóre. Také se zjišťují hrubé skóre dvou samostatných položek, které vyjadřují subjektivně vnímaný zdravotní stav a celkovou kvalitu života (Dragomirecká, 2007). Dotazník je součástí přílohy.

Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire - 4 (SATAQ – 4)

SATAQ – 4 je 22 položkový dotazník, který zjišťuje vliv sociokulturních faktorů na vnímání vlastního těla (Thompson, et al., 2001). Obsahuje pět subškál, které se týkají zvnitřnění ideálu štíhlého těla, ideálu svalnatého (atletického těla), dále tlaku na vzhled ze strany rodiny, vrstevníků a médií. Respondenti odpovídají na 5bodové stupnici podle toho, do jaké míry souhlasí s jednotlivými výroky (rozhodně souhlasím - rozhodně nesouhlasím). Poté se sečte skór jednotlivých subškál a celkový skór. Čím vyšší je dosažený skór, tím si respondenti více internalizují ideál krásy a také vnímají větší tlak, aby tohoto ideálního vzhledu dosáhli (Thompson, et al., 2001). Ačkoliv je dotazník SATAQ zahraničními autory hojně užíván (některé z jeho revizí), zatím nebyl do českého jazyka přeložen. Proto bude nezbytné pro účely tohoto výzkumu dotazník přeložit. Dotazník je součástí přílohy.

3.3. Administrace

Nejprve bude potřeba oslovit jednotlivé univerzity a požádat je o spolupráci. Budou jim poskytnuty informace týkající se záměru výzkumu a jeho průběhu. S univerzitou se dohodneme o poskytnutí místnosti, kde bude možné seniory dotazovat. Námi vybraní senioři budou požádáni, aby se dostavili ve zvolené termíny do připravené místnosti.

Respondentům bude předložen dotazník v papírové podobě. Testování nebude nijak časově vymezeno. Bude jim oznámeno, že si mohou kdykoliv udělat přestávku či přijít s jakýmkoliv dotazem.

Před začátkem testování budou respondenti seznámeni s účelem výzkumu a ujištění o jeho anonymitě. Bude s nimi podepsán informovaný souhlas. Také budou senioři upozorněni, že mohou odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku nebo případně testování ukončit.

3.4. Metody zpracování a analýzy dat

Získaná data budou následně zpracována v statistickém programu SPSS. Nejprve budou vypočteny skóry respondentů v jednotlivých dotaznících. Pro zodpovězení výzkumných otázek bude využita korelační analýza nebo neparametrický test. Pomocí Mann - Whitney testu budou zkoumány statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami, a také mezi mladšími a staršími seniory. Genderové rozdíly budou sledovány především u tělesné nespokojenosti (měřené testem siluet a BASS), a souvislosti této nespokojenosti s působením sociokulturních faktorů (dotazník SATAQ – 4) a s kvalitou života seniorů (WHOQOL – BREF). Pearsonův korelační koeficient by nám měl ukázat, zda existuje statisticky významná souvislost mezi BMI a tělesnou nespokojeností. Tyto testy budou prováděny na hladině významnosti 0,05.

Analýza také poskytne velké množství popisných dat. Ukáže se například, kolik seniorů je nespokojeno se svou postavou, nebo v jakých oblastech vnímají nižší kvalitu života. Pro lepší přehlednost tyto výsledky znázorníme v tabulkách a grafech.

4. Diskuze

V rámci diskuze nastíníme možné limity a přednosti navrženého výzkumu. Také je důležité zmínit výzkumy, se kterými by se získaná data porovnávala. To by molo vést ke komplexnějšímu pochopení problematiky body image ve stáří.

Respondenti by byli vybíráni záměrným, nepravděpodobnostním výběrem, především z časového a finančního důvodu. Sběr dat by probíhal na Univerzitách třetího věku, základním souborem by tedy byla specifická populace seniorů. Podle Čornaničové (2007) můžeme předpokládat, že se k tomuto studiu hlásí lidé se zájmem o vzdělání, nové sociální kontakty a aktivnější život. Toto vzdělávání se také stává pro seniory významným faktorem pro udržení kvality jejich života (Čornaničová, 2007). Je tudíž možné, že senioři v našem výzkumu budou vnímat kvalitu svého života v jistých aspektech odlišně od zbytku seniorské populace. Také bychom neměli opomenout skutečnost, že se tyto univerzity nacházejí ve větších městech. Je tedy pravděpodobné, že většina ze seniorů bude bydlet přímo v nich. Některé výzkumy ukazují, že velikost bydliště ovlivňuje body image (Koudelka, 2009). Proto náš výzkumný soubor není reprezentativní vzhledem k populaci seniorů v České republice. Přesto by mohl sloužit jako kvalitní zdroj poznatků o nespokojenosti s vlastním tělem u seniorů.

Snahou je nasbírat informace přibližně od stejného počtu žen a mužů. To se nemusí podařit z důvodu nerovnoměrného zastoupení mužů a žen u starší populace, a také na samotných univerzitách. Výsledný poměr mužů a žen bude potřeba vzít při následném zpracování a interpretaci dat v úvahu.

Výsledky testování může ovlivnit například únava seniorů. Z tohoto důvodu byly vybrány kratší testové baterie. Roli může také hrát nepravdivost odpovědí na osobní otázky, jako je například zdravotní stav, tělesná výška nebo váha. Bylo by pro výpočet BMI přesnější seniory na místě změřit a zvážit, tuto možnost jsme ovšem z časových důvodů zamítli. Také by mohli respondenti projevit neochotu nechat se na místě zvážit, což by mohlo vést k odmítnutí účasti na výzkumu. Navržený výzkum je založen na sebezpozování, což umožňuje respondentům se stylizovat a ukazovat v „lepší světlo“. Také se ukazuje, že lidé (především ženy) mají tendenci vnímat svou postavu silnější, než ve skutečnosti je (Gardner, Jappe, & Gardner, 2009). To vše může zkreslit výsledky výzkumu. Přesto se domníváme, že jelikož výzkum bude probíhat anonymně, respondenti se nebudou snažit o zkreslení informací záměrně.

Možnými limitem práce by mohlo být použití testů siluet k určení míry spokojenosti s vlastním tělem. Jedná se o poměrně jednoduchou a zároveň hojně užívanou metodu. Podle Grogan (2000) její hlavní nevýhodou je to, že si lidé vybírají siluetu celé postavy a nemohou tak rozlišovat mezi jednotlivými částmi těla. U mužské populace se ještě hojně využívají škály postav, které se více zaměřují na muskulaturu (např. Lynch, et al., 1999). Tu nám ale v případě seniorů nepřišlo vhodné zařadit. Navíc test siluet je použit pouze jako doplňující metoda dotazníku BASS. Dotazník SATAQ – 4 doposud nebyl použit na české populaci. Před začátkem sběru dat by tedy bylo potřeba dotazník přeložit do českého jazyka, například pomocí metody zpětného překladu.

Jedním z přínosů tohoto výzkumu je zahrnutí mužů i žen, jelikož tyto dvě skupiny často bývají zkoumány odděleně. Jelikož čím dál větší dobu lidé aktivně prožijí v důchodovém věku, je opodstatněné se domnívat, že budou investovat stále větší úsilí do svého vzhledu. Proto je důležité rozšířit výzkumný zájem také na body image u seniorů. Protože se období stáří nedá považovat za homogenní (Šerák, 2009), rozdělili jsme seniory do dvou věkových skupin. Díky tomu bude možné zachytit, zda dochází ke změnám ve vnímání svého těla v průběhu stárnutí. Je ovšem možné, že větší roli budou hrát mezi seniory interindividuální rozdíly než samotný věk. To je potřeba vzít v úvahu při následné interpretaci dat.

Výsledky jednotlivých testů mohou být porovnány se zahraničními studii. Například Dixon et al. (2015) pomocí testu BASS zjistila, jak jsou američtí studenti spokojeni s jednotlivými částmi těla. Dojdeme u našich seniorů k odlišným výsledkům? Podle Pruis a ostatních (2010) se tělesná nespokojenost s věkem významně nemění. Také bude možné v rámci diskuze zohlednit rozdíly v body image mezi muži a ženami a přispět tak k této problematice z pohledu seniorů. Také by bylo zajímavé porovnat, jaký vliv na body image mají média, rodina či vrstevníci. Zda platí, že se s přibývajícím věkem snižuje vliv médií a nedochází již k internalizaci ideálu krásy, prezentovaném v nich (Anschutz, et al., 2011), nebo zda jsou média významným faktorem působícím na body image i ve stáří.

Závěr

Tato práce shrnuje dosavadní poznatky o body image a nespokojenosti s vlastním tělem. Ačkoliv je pozornost většiny autorů soustředěna na lidi trpícími poruchami příjmu potravy, obezitou, depresemi či jinými nemocemi, je bezesporu důležité zabývat se i populací neklinickou.

V současné době jsme vystaveni velkému tlaku ze strany rodiny, vrstevníků nebo médií, abychom dobře vypadali. Lidé investují spoustu času a peněz, aby se přiblížili kulturnímu ideálu krásy, ačkoliv pro mnohé z nich je nedosažitelný. Podle nových výzkumů dochází k určitému posunu tohoto ideálu, a to od štíhlosti spíše k fitness tělu. Lidé jsou také více kritičtí vůči médiím, uvědomují si jejich nereálnost.

Přesto je stále velká část mužů i žen nespokojená se svým tělem. Dřívější výzkumy byly soustředěny převážně na ženy, v dnešní době je věnována značná pozornost také mužům. Ačkoliv jsou ženy více nespokojené se svým tělem než muži, je zřejmé, že je na muže také kladem veliký tlak dosáhnout „správné“ postavy. Nové studie například ukazují negativní vliv sociálních sítí, na kterých lidé tráví čím dál více času.

To, že se necítíme v našem těle dobře, má řadu negativních důsledků pro náš každodenní život. Tělesná nespokojenost má vliv na naše sebevědomí, sociální a partnerský život, potažmo na celkovou kvalitu našeho života.

Ačkoliv se podle některých autorů body image s věkem nemění a vzhled je pro nás důležitý v průběhu celého života, senioři jsou často ve výzkumu body image opomíjeni. Proto je součástí této práce navržen výzkum, který by zmapoval nespokojenost s vlastním tělem ve stáří. Výsledky tohoto výzkumu by ukázaly, jak jsou muži a ženy nad 60 let spokojeni se svým tělem a jeho jednotlivými částmi. Také by mohlo být naznačeno, jakou roli hraje věk či pohlaví respondentů, jak na jejich body image působí média, vrstevníci nebo rodina.

Z dostupné literatury je zřejmé, že významná část populace je nespokojena se svým tělem. Kultura, ve které vyrůstáme, určuje, jak bychom nejlépe měli, a také chtěli, vypadat. Pokud se nám nedaří přizpůsobit se tomuto kulturnímu ideálu, přináší to řadu problémů. Cílem této práce je ukázat, že se problematika negativního body image týká jedinců jakéhokoliv věku či pohlaví, a významně se odráží v kvalitě jejich života.

Seznam použité literatury

- Anschutz, D. J., Strien, T. V., Becker, E. S., & Engels, R. C. M. E. (2011). Nothing Compares to You: The Influence of Body Size of Models in Print Advertising and Body Comparison Processes on Women's Body Image. In Greene, S. (2011). *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*, 189 - 202. New York: Nova Science Publishers.
- Bailey, K. A., Gammage, K. L., van Ingen, C., & Ditor, D. S. (2015). "It's all about acceptance": A qualitative study exploring a model of positive body image for people with spinal cord injury. *Body Image*, 15, 24-34.
- Balcar, K. (1991). Úvod do studia psychologie osobnosti. Chrudim: Mach.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Barlow EL, Hacker NF, Hussain R, & Parmenter G. (2014). Sexuality and body image following treatment for early-stage vulvar cancer: a qualitative study. *Journal Of Advanced Nursing*, 70(8), 1856-66.
- Ben-Tovim, D. I., & Walker, M. K. (1994). The influence of age and weight on women's body attitudes as measured by the Body Attitudes Questionnaire (BAQ). *Journal of psychosomatic research*, 38(5), 477-481.
- Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.
- Blatný, M. 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010.
- Blodgett S. E. H., & Benson, K. E. (2013). Differences in Emerging-Adult Women's Body Image and Sexuality Outcomes According to BMI and Dating Status. *International Journal of Sexual Health*, 25(3), 225-239.

- Ben-Tovim, D. I., & Walker, M. K. (1991). The development of the Ben-Tovim Walker Body Attitudes Questionnaire (BAQ), a new measure of women's attitudes towards their own bodies. *Psychological Medicine*, 21(03), 775-784.
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). Gender and body image. In *Handbook of gender research in psychology* (pp. 153-184). Springer New York.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). "Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries": *Correction. Journal Of Personality And Social Psychology*, 70(6), 141 - 156.
- Cash, T.F., Phillips, K.A., Santos, M.T., & Hrabosky, J.I. (2004). Measuring “negative body image”: Validation of the body image disturbance questionnaire in a non-clinical population. *Body Image: An International Journal of Research*, 1, 363-372.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Brown, T. A. (1987). Body Image in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa A Review of the Literature. *Behavior Modification*, 11(4), 487-521.
- Cobo, S. (2012). La imagen corporal en los ancianos. Estudio descriptivo. *Gerokomos*, 23(1), 15-18.
- Crook, M. (1995). V zjetí image těla: jak chápat a odmítat mýty o tělesném image. Ostrava: Oldag
- Curtis, C., & Loomans, C. (2014). Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction. *Women's Studies Journal*, 28(2), 39-56.
- Čornaničová R. (2007). *Edukácia seniorov. Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Univerzita Komenského Bratislava, Bratislava.

- Dixon, D., Esslinger, K., Yen, W., & Grimes, A. (2015). Body Image Perception and Body Dissatisfaction Gender Differences. *Kapherd Journal*, 53(1), 29-41.
- Dragomirecká, E. (2007). Prediktory kvality života ve vyšším věku. *Disertační práce. Praha, FF UK*.
- Dundon C. M., & Rellini A. H. More than sexual function: predictors of sexual satisfaction in a sample of women age 40-70. *J Sex Med*. 2010;7(2):896 e904.
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.
- Fialová, L., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
- Gardner, R. M., & Brown, D. L. (2010). Review: Body image assessment. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 107-111.
- Gardner, R. M., Jappe, L. M., & Gardner, L. (2009). Development and validation of a new figural drawing scale for body-image assessment: the BIAS-BD. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 113-122.
- Goldsmith, R. E., Moore, M. A., & Beaudoin, P. (1999). Fashion innovativeness and self-concept: a replication. *Journal of Product & Brand Management*, 8(1), 7-18.
- Greene, S. (2011). *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*. New York: Nova Science Publishers.
- Grogan, S. (2000). *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada.
- Guszkowska, M. (2015). The Body Image Of Physically Active And Inactive Women. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 22(2), 74-78.

- Hagman, J., Gardner, R., Brown, D., Gralla, J., Fier, J., Frank, G., Gardner, R. M., et al. (2015). Body size overestimation and its association with body mass index, body dissatisfaction, and drive for thinness in anorexia nervosa. *Eating, 20*(4), 449-455.
- Hardit, S. K., & Hannum, J. W. (2012). Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image, 9*, 469-475.
- Harris, C. V, Bradlyn, A. S, Coffman, J., Gunel, E., & Cottrell, L. (2007). BMI-based Body Size Guides for Women and Men: Development and Validation of a Novel Pictorial Method to Assess Weight-related Concepts. *International Journal of Obesity, 32*, 336–342.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Healey, J. (2014). *Positive body image*. Thirroul, New South Wales: The Spinney Press.
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J., & Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: Development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image, 1*(2), 169-181.
- Hrachovinová, T., & Chudobová, P. (2004). Body image a možnosti jeho měření (se zaměřením na neklinickou populaci). *Československá psychologie, 48*(6), 499-509.
- Chisuwa, J., O’Dea, A. (2006). A Historical Perspective of Body Image and Body Image Concerns among Male and Female Adolescents in Japan. In Greene, S. (2011). *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*, 1 – 26. New York: Nova Science Publishers.
- Janošová, P. (2008). *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada.
- Janyšková, A. (2007). Vyznačují se obézní lidé specifickými osobnostními vlastnostmi? Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity, *Annales psychologici*, P11. Brno: Masarykova univerzita, 12, 93-104.
- Jobsky, A. (2014). *The body-image meaning-transfer model: an investigation of the sociocultural impact on individuals' body-image*. Hamburg, Germany: Anchor Academic Publishing.

Jung, J., & Lee, S. H. (2006). Cross-cultural Comparisons of Appearance Self-Schema, Body Image, Self-Esteem, and Dieting Behavior Between Korean and U.S. Women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34, 350–365.

Kernis, M. H. (2013). *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. Psychology Press. Great Britain.

Kichler, J. C., & Crowther, J. H. (2009). Young girls' eating attitudes and body image dissatisfaction: Associations with communication and modeling. *Journal of Early Adolescence*, 29(2), 212-232.

Kim J. S., & Kang S. (2015). A Study on Body Image, Sexual Quality of Life, Depression, and Quality of Life in Middle-aged Adults. *Asian Nursing Research*, 9(2), 96-103.

Kindes, M. V. (2006). *Body image: New research*. Nova Publishers.

Klos, L. A., & Sobal, J. (2013). Marital status and body weight, weight perception, and weight management among U.S. adults. *Eating Behaviors*, 14(4), 500-507.

Koff, E., & Lucas, M. (2013). Does Body Image Change With Fertility Status? Evidence From Measures of Body Satisfaction and Body Size Perception. *North American Journal of Psychology*, 15(3), 413-424

Kostanski, M. (2011). Beyond the media: a look at other socialisation processes that contribute to body image problems and dysfunctional rating. In Greene, S. (2011). *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*, 121 - 134. New York: Nova Science Publishers.

Koudelka, J. (2009). Marketingový význam body image. *Trendy ekonomiky a managementu*. 4, 19-27.

Krch, F. D. (2000). Vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů. *Psychiatrie*, 4(4), 231-235.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

Latorre Román, P. A., García-Pinillos, F., Huertas Herrador, J. A., Cózar Barba, M., & Muñoz Jiménez, M. (2014). Relationship between sex, body composition, gait speed and body satisfaction in elderly people. *Nutricion Hospitalaria*, 30(4), 851-857.

Lelwica, M. (2014). The religion of thinness. *Scripta Instituti Donneriani Aboensis*, 23, 257-285.

Lev-Ari, L., & Zohar, A. H. (2013). Nothing gained: An explorative study of the long-term effects of perceived maternal feeding practices on women's and men's adult BMI, body image dissatisfaction, and disordered eating. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1201-1211.

Lewis, D. M., & Cachelin, F. M. (2001). Body Image, Body Dissatisfaction, and Eating Attitudes in Midlife and Elderly Women. *Eating Disorders*, 9(1), 29-39.

Lynch, S. M., & Zellner, D. A. (1999). Figure Preferences in Two Generations of Men: The Use of Figure Drawings Illustrating Differences in Muscle Mass. *Sex Roles*, 40(9/10), 833-843.

Maïano, C., Morin, A. J. S., Monthuy-Blanc, J., & Garbarino, J. M. (2009). The Body Image Avoidance Questionnaire: Assessment of its Construct Validity in a Community Sample of French Adolescents. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(2), 125-135.

Mills, J. S., Roosen, K., & Vella-Zarb, R. (2011). The psychology of body image: Understanding body image instability and distortion. In Greene, S. (2011). *Body image: perceptions, interpretations and attitudes*, 59-80. New York: Nova Science Publishers.

Murray, T., & Lewis, V. (2014). Gender-role conflict and men's body satisfaction: The moderating role of age. *Psychology of Men*, 15(1), 40-48.

Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.

Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.

Novák, M. (2007). Přispívají obrazy štíhlých ženských postav v médiích k rozvoji poruch příjmu potravy?. *Česká a slovenská psychiatrie*, 103(8), 393-401.

Ondrušová, J., & Dragomirecká, E. (2012). Smysl života a deprese u českých seniorů. *Československá Psychologie*. 56(3), s. 193-205.

Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1271–1288.

Petrie, T. A., Tripp, M. M., & Harvey, P. (2002). Factorial And Construct Validity Of The Body Parts Satisfaction Scale-Revised: An Examination Of Minority And Nonminority Women. *Psychology of Women Quarterly*, 26(3), 213-221.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

Pruis, T. A., & Janowsky, J. S. (2010). Assessment of Body Image in Younger and Older Women. *Journal of General Psychology*, 137(3), 225-238.

Rašticová, M. (2009). Prediktory nespokojenosti s tělem a souvislost s depresí v adolescenci. *E-psychologie* [online]. 3(1), [cit. 7.02.].

Dostupný z WWW: <http://www.epsycholog.eu/pdf/rasticova.pdf>. ISSN 1802-8853.

Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2001). Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscles among adolescent boys and girls. *Sex Roles*, 44(3-4), 189-207.

Shafran, R., Fairburn, Ch., G., Robinson, P., & Lask, B. (2004). Body checking and its avoidance in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 93-101.

Sheldon, P. (2010). Pressure to be perfect: Influences on college students' body esteem. *Southern Communications Journal*, 75(3), 277-298.

Sheets, V., & Ajmere, K. (2005). Are romantic partners a source of college students' weight concern? *Eating Behaviors*, 6(1), 1-9.

Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., Bardone-Cone, A. M., et al. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27(1), 54-67.

Schlegel, P., & Fialová, L. (2013). Tělesné sebepojetí u českých a švédských mužských návštěvníků fitness centra. *Česká kinantropologie/Czech kinanthropology*, 17(3), 75–81.

Singh, D., & Singh, D. (2006). Role of body fat and body shape on judgement of female health and attractiveness: An evolutionary perspective. *Psychological Topics*, 15(2), 331-350.

Smolak, L., Levine, M. P., & Thompson, J. K. (2001). The use of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire with middle school boys and girls. *International journal of eating disorders*, 29(2), 216-223.

Stackeová, D. (2007). Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění. *Psychosomatická medicína*, 5, 47-54.

Stuart-Hamilton, I. (2006). *The psychology of ageing: an introduction*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals: Unpacking the impact of Westernization and modernization. *European Psychologist*, 20(1), 44-51.

Swami, V., Taylor, R., & Carvalho, C. (2011). Body dissatisfaction assessed by the Photographic Figure Rating Scale is associated with sociocultural, personality, and media influences *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 57–63.

Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál.

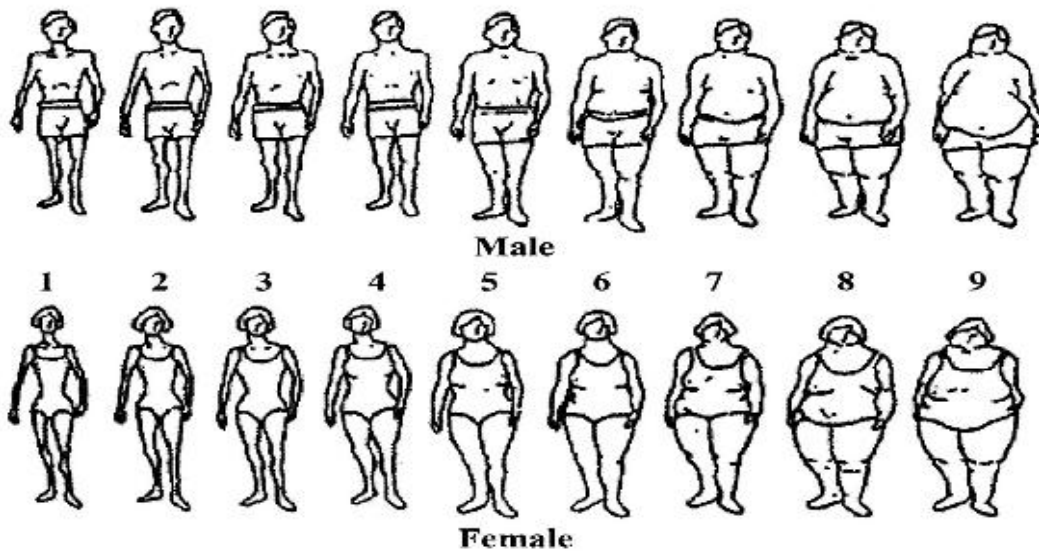
- Šrámková, L., & Cakirpaloglu, P. (2015). Tvorba škály fyzického vzhledu a „body image“ v kontextu českého prostředí. *Psychologie a její kontexty*, 6 (2), 95–109.
- Tiggemann, M., & Wilson-Barrett, E. (1998). Children's figure ratings: Relationship to self-esteem and negative stereotyping. *International Journal of Eating Disorders*, 23(1), 83-88.
- Tiunova, A. (2015). Relationship of body image and self – esteem in adolescents with different types of constitutional development: preliminary results. *Activitas Nervosa Superior*, 57(2), 81-86.
- Tomešová, E. (2003). Profil tělesného sebehodnocení. *Manuál. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu University Karlovy*.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. V Praze: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Psychický vývoj dítěte v náhradní rodinné péči*. Praha: Středisko náhradní rodinné péče.
- Vašina, L., & Vychodilová, Z. (2013). Tělesné sebepojetí a somatická psychoterapie-sanoterapie. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. Annales psychologici*, P6. Brno: Masarykova univerzita, 24, 65-88.
- Vogel, A. (2015). Social Media, and Body Image: Complicated Relationship. *IDEA Fitness Journal*, 12(1), 39-44.
- Vorlíček, J., Abrahámová, J., & Vorlíčková, H. (2006). *Klinická onkologie pro sestry*. Grada Publishing as.
- Výrost, J., Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

Weaver, A. D., & Byers, E. S. (2013). Eye of the Beholder? Sociocultural Factors in the Body Image and Sexual Well-Being of Heterosexual Women. *International Journal of Sexual Health*, 25(2), 128-147.

Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look: a program for overcoming body image problems*. New York: Guilford Press.

Přílohy

Příloha č. 1: Stunkard Figure Drawing Scale



Příloha č. 2: Dotazník WHOQOL –BREF

		Velmi špatná	Špatná	Ani špatná, ani dobrá	Dobrá	Velmi dobrá
1	Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života?	1	2	3	4	5

		Velmi nespokojený/ á	Nespokojený /á	Ani spokojený/á ani nespokojený/ á	Spokojený/á	Velmi spokojený/á
2	Jak spokojený/á jste se svým zdravím?	1	2	3	4	5

Následující otázky se ptají na to, **do jaké míry** jste v posledních 4 týdnech zažil/a/pocítil/a některé situace.

		Vůbec ne	Málo	Středně	Velmi	V obrovské míře
3	Do jaké míry máte pocit, že Vám fyzická bolest brání dělat to, co potřebujete?	5	4	3	2	1
4	Jak moc potřebujete nějakou léčbu, abyste fungoval/a v běžném životě?	5	4	3	2	1
5	Jak moc Vás baví život?	1	2	3	4	5
6	Do jaké míry má Váš život podle Vás smysl?	1	2	3	4	5

		Vůbec ne	Málo	Přiměřeně	Velmi	V obrovské míře
7	Jak dobře jste schopen/a se soustředit?	1	2	3	4	5
8	Jak bezpečně se cítíte ve svém každodenním životě?	1	2	3	4	5
9	Jak zdravé je Vaše fyzické prostředí, ve kterém žijete?	1	2	3	4	5

Následující otázky se vás ptají na to, do jaké míry jste v posledních čtyřech týdnech zažíval/a nebo byl/a schopen/a dělat určité věci.

		Vůbec ne	Málo	Přiměřeně	Většinou	Naprosto
10	Máte dost energie pro běžný život?	1	2	3	4	5
11	Jste schopen/a přijmout svůj fyzický vzhled (to, jak vypadáte)?	1	2	3	4	5
12	Máte dost peněz na to, abyste uspokojil/a své potřeby?	1	2	3	4	5

13	Jak dostupné jsou pro Vás informace, které potřebujete pro svůj každodenní život?	1	2	3	4	5
14	Máte dostatek příležitostí pro rozvíjení svých zájmů?	1	2	3	4	5

		Velmi špatně	Špatně	Ani špatně ani dobře	Dobře	Velmi dobře
15	Jak velké potíže Vám dělá pohybovat se mimo domov?	1	2	3	4	5

		Velmi nespokojený/á	Nespokojený/á	Ani spokojený/á ani nespokojený/á	Spokojený/á	Velmi spokojený/á
16	Jak spokojený/á jste se svým spánkem?	1	2	3	4	5
17	Jak spokojený/á jste s tím, jak jste schopen/a vykonávat každodenní aktivity?	1	2	3	4	5
18	Jak spokojený/á jste se svou schopností pracovat?	1	2	3	4	5
19	Jak spokojený/á jste sám/a se sebou?	1	2	3	4	5

20	Jak spokojený/á jste se svými osobními vztahy?	1	2	3	4	5
21	Jak spokojený/á jste se svým sexuálním životem?	1	2	3	4	5
22	Jak spokojený/á jste s podporou, kterou Vám poskytují Vaši přátelé?	1	2	3	4	5
23	Jak spokojený/á jste se svým bydlením?	1	2	3	4	5
24	Jak spokojený/á jste s dostupností Vaší zdravotní péče?	1	2	3	4	5

25	Jak spokojený/á jste s tím, jak se Vám daří dostat se tam, kam potřebujete?	1	2	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---

Následující otázka se zajímá o to, jak často jste pocí'toval/a nebo zažívala určité věci/pocity v posledních čtyřech týdnech.

		Nikdy	Zřídka	Celkem často	Velmi často	Stále
26	Jak často jste měl/a negativní pocity jako špatná nálada, zoufalství, úzkost, deprese?	5	4	3	2	1

Příloha č. 3: Dotazník Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 4

1.	It is important for me to look athletic.	1	2	3	4	5
2.	I think a lot about looking muscular.	1	2	3	4	5
3.	I want my body to look very thin.	1	2	3	4	5
4.	I want my body to look like it has little fat.	1	2	3	4	5
5.	I think a lot about looking thin.	1	2	3	4	5
6.	I spend a lot of time doing things to look more athletic.	1	2	3	4	5
7.	I think a lot about looking athletic.	1	2	3	4	5
8.	I want my body to look very lean.	1	2	3	4	5
9.	I think a lot about having very little body fat.	1	2	3	4	5
10.	I spend a lot of time doing things to look more muscular.	1	2	3	4	5

Answer the following questions with relevance to your Family (include: parents, brothers, sisters, relatives):

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11. I feel pressure from family members to look thinner. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. I feel pressure from family members to improve my appearance. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Family members encourage me to decrease level of body fat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Family members encourage me to get in better shape. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Answer the following questions with relevance to your Peers (include: close friends, classmates, other social contacts):

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 15. My peers encourage me to get thinner. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. I feel pressure from my peers to improve my appearance. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. I feel pressure from my peers to look in better shape. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. I get pressure from my peers to decrease my level of body fat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Answer the following questions with relevance to the Media (include: television, magazines, the Internet, movies, billboards, and advertisements):

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 19. I feel pressure from the media to look in better shape. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. I feel pressure from the media to look thinner. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. I feel pressure from the media to improve my appearance. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. I feel pressure from the media to decrease my level of body fat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |