

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Studijní obor - Kinantropologie

**Tělesné sebepojetí a vyhledávání intenzivních prožitků
u návštěvníků fitness centra**

Disertační práce
Autor: PhDr. Petr Schlegel

Pracoviště: Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova v Praze

Školitel: Prof. PaedDr. Ludmila Fialová, Ph.D.

Praha 2015

Jméno a Příjmení autora: PhDr. Petr Schlegel

Název disertační práce: Tělesné sebepojetí a vyhledávání intenzivních prožitků
u návštěvníků fitness centra

Pracoviště: Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky tělesné výchovy a sportu,
UK FTVS Praha

Školitel: Prof. PaedDr. Ludmila Fialová, Ph.D.

Rok obhajoby disertační práce: 2015

Abstrakt:

Práce se zabývá vzájemným vztahem mezi tělesným sebepojetím a prožíváním z hlediska vyhledávání intenzivních prožitků. Obsahuje teoretickou rešerši těchto oblastí, jejich postavení v diskursu fitness a předkládá také výchozí body pro komparaci. Výzkum byl proveden na souboru návštěvníků fitness center a analyzován byl vztah konceptů Physical Self Perception Profile a Sensation Seeking Scale verze V včetně jednotlivých subškál. Komparace prokázala slabý vztah mezi PSPP a SST a to i mezi jednotlivými subškálami.

Klíčová slova: Tělesné sebepojetí, intenzivní prožitky, fitness centrum,
profil fyzického sebevnímání, test zájmů a zálib

Souhlasím s půjčováním disertační práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: PhDr. Petr Schlegel

Title of the doctoral thesis: Physical Self Perception and Sensation seeking tendency
in gym goers.

Department: Department of Pedagogy, Psychology and Didactics of Sport and Physical
Education of UK FTVS in Prague.

Supervisor: Prof. PaedDr. Ludmila Fialová, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The work deals with the relationship between physical self-concept and experience of the search terms sensation seeking. It contains theoretical research of these areas, their position in the discourse of fitness and also presents a starting points for comparison. The research was conducted on a group of gym-goers and analyzed the relationship of concepts Physical Self Perception Profile and Sensation Seeking Scale version V including individual subscales. Comparison showed a weak relationship between SST and PSPP and even between individual subscales.

Keywords: Body image, Sensation Seeking Tendency, Physical Self Perception Profile, gym

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem disertační práci zpracoval samostatně pod vedením školitelky prof. PaedDr. Ludmily Fialové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Hradci Králové dne

.....

Poděkování

Děkuji školitelce prof. PaedDr. Ludmile Fialové, Ph.D. za vedení disertační práce, cenné rady a přátelský přístup. RNDr. Evě Čermákové za pomoc při statistickém zpracování dat. PhDr. Daniele Stackeové, Ph.D. za inspirativní podněty a rady.

Věnováno nejlepším rodičům, které si člověk může přát.

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Body image	11
2.1 Sebepojetí	11
2.2 Tělesné sebepojetí.....	13
2.3 Modely popisující vztah mezi cvičením a sebepojetím.....	15
2.4 Měření tělesného sebepojetí	19
3 Drive for muscularity	21
Sociokulturní teorie.....	22
3.1 Možnosti určení Drive for muscularity	25
„Svalová dysmorfie“ (SD) (Muscle dysmorphia).....	26
4 Prožitek.....	30
Flow	33
4.1 Prožívání pohybových aktivit.....	35
4.2 Vyhledávání prožitků	38
4.3 Sensation Seeking.....	39
4.4 Dotazník Senasation seeking tendency – tendence vyhledávat mimořádné prožitky	42
Kritika SST	45
5 Sensation Seeking a body image	46
6 Fitness.....	52
6.1 Tělesné sebepojetí ve fitness	54
6.2 Prožívání ve fitness.....	55
6.2.1 Vyhledávání prožitků ve fitness centru.....	60
6.2.2 Intenzivní prožitky ze svalové práce.....	63
7 Metodika.....	65
7.1 Cíle práce a úkoly	65
7.2 Vědecká otázka.....	65
7.3 Hypotézy.....	65
7.4 Výzkumný soubor.....	65
7.5 Metody získání dat.....	66
7.6 Statistické metody využité pro vyhodnocení dat.....	66
7.6.2. Kruskal-Wallisův test.....	67
7.6.3 Fisherův LSD test	67
7.6.4. T-test	67

7.6.5. Pearsonův korelační koeficient	67
7.6.6. Jednofaktorová analýza.....	67
8 Výsledky.....	68
8.1 Physical Self Percetion Profile (PSPP).....	68
8.2 Sensation Seeking Tendency (SST)	69
8.3 Vztah PSPP a SST	70
8.3.1 Vztah PSPP a SST u mužů a žen.....	71
8.3.2 Vztah Physical Self Worth (PSW) a Disinhibition (Dis)	73
8.3.3 Vztah Physical Self Worth (PSW) a Thrill and Adventure Seeking (TAS).....	74
8.3.4 Vztah Strength a Disinbition (Dis)	76
8.4 Vztah Attractive Body (Attr) a Body mass index (BMI)	77
8.5 Důvod návštěvy fitness centra a vztah k PSPP, SST.....	80
9 Diskuse a výsledky hypotéz	82
10 Závěr.....	88
11 Literatura	89
12 Přílohy	102
Příloha I	102
Informovaný souhlas	102
Příloha II	103
Příloha III.....	104
Příloha IV	107

1 Úvod

Vývojem lidstva se mění také vyhledávání a provozování pohybových aktivit. Obzvláště poslední dvě století byla ve znamení obrovských změn. Pracovní pohybové aktivity byly postupně nahrazeny umělými, provozovanými ne za účelem přežití, ale pro zdraví, radost nebo atraktivní vzhled. 20. století pak přineslo systematické cvičení s volnými vahami, stroji. Postupem času se zřetelně oddělilo od vzpírání, sokolské gymnastiky apod. a začalo se ubírat vlastním směrem a budovat vlastní subkulturu. Z okrajové záležitosti pro fanoušky velké muskulatury se stala masová záležitost postihující životní styl mnoha lidí. Jaký je vývoj a zaměření lidí na fitness ukazuje průzkum německé společnosti DVVD: aktuálně je v SRN registrováno 8,7 mil. členů v nejrůznějších fitness zařízeních, což představuje přibližně desetinu všech obyvatel. Podle konstatování vedoucí české komory fitness může být v ČR minimálně 500 fitness center (vzhledem k chybějícímu registru a dlouhodobě fungující zastřešující organizaci je přesný výčet zatím nemožné určit) (iDnes, ČTK, 2014). Každopádně zde máme velkou skupinu lidí, které spojuje záliba ve cvičení v prostoru fitness centra.

Takový trend lze vnímat v pozitivní rovině jako vůli lidí pečovat o své zdraví, zdravý životní styl v odkazu na turnerskou tradici. Jde zejména o odporové cvičení všeho druhu bez účasti herních prvků za účelem rozvoje tělesné zdatnosti. Bohužel druhou rovinou je „pouhá“ modelace postavy, optická úprava těla za cílem přiblížení se ideálu, který je vytvořen především vlivem socio-kulturního prostředí. Motivem ke cvičení se však také stává nespokojenost s tělem s ohledem na mediálně prezentovaný dokonalý výtvar, snaha přidat tělu větší hodnotu, zlepšování těla.

Potřeba vyhledávat určité typy prožitků zasahuje do různých sfér života a výjimkou nejsou ani pohybové aktivity. Orientace na hluboké, intenzivní prožitky je zřejmá např. u extrémních sportů. Nicméně výběr a vztah k dané aktivitě je významně ovlivněn také u jiných méně „adrenalinových“ sportů.

Při práci v oblasti fitness jsem dospěl k otázkám, na které jsem doposud nenašel odpověď. Jak vnímají, hodnotí tělo návštěvníci fitness centra, když způsob cvičení je zaměřen především na tělo? Může povaha cvičení, resp. prostředí, přitahovat jedince s určitými charakterovými rysy? Lze nalézt mezi takovými jevy souvislost?

Při výzkumech sledujících body image u jedinců cvičících ve fitness centru se setkáváme s nejednotnými závěry. Proto vyvstávají polemiky, zda cvičení, a tím změna body image,

vedou k jeho zlepšení anebo zda i přes určité výsledky zůstávají vysněné ideály nedosaženy a vzniklá diskrepance neprohlubuje nespokojenost.

Prostředí fitness centra je charakterizováno relativním bezpečím, kde má člověk věci pod kontrolou, není závislý např. na povětrnostních podmínkách a nemusí se potýkat se situacemi ohrožujícími zdraví. Z pohledu vyhledávání intenzivních prožitků by mělo takové prostředí přitahovat spíše klidné introvertní jedince, bez výrazných emočních projevů, se sklonem k rutinní práci, s povahou respektování společenských norem.

Cílem našeho výzkumu bylo zodpovědět otázku, jaké jsou souvislosti mezi Body Image a Sensation seeking v kontextu cvičení ve fitness centru. Na základě analýzy prostředí a povahy cvičení by měla být klientela charakterizována dobrým tělesným sebepojetím a současně nižší tendencí vyhledávat intenzivní prožitky. Zůstává otázkou, zda je taková kombinace ve větším měřítku vůbec možná.

2 Body image

2.1 Sebepojetí

Člověk zaujímá postoj k sobě, ke své osobě, proto musí být nejprve řečeno, co znamená ono *sebe* či *Já*, které ač neuchopitelné nám umožňuje být, je to naše podstata.

Jednou z variant pojmenování sebe je já (angl. Self, něm. Selbst), které „*vyjadřuje onu specificky lidskou a individuální podstatu psychické organizace osobnosti, její jakési dynamické jádro, centrum duševního života každého jedince*“ (Nakonečný, 2004).

Obrazy sebe se podle Smékala (2002) dělí na tyto kategorie:

- Reálné já
- Vnímané já
- Ideální já
- Prezentované já

Nakonečný (2004) rozděluje sebejá do třech oblastí: sebepojetí, sebehodnocení, seberegulace. Z těchto tří je pro naše účely podstatné sebepojetí – obraz sebe sama, kde se mísí reálné a ideální ego. Na vytváření takového obrazu se podílí především nejbližší okolí a jedinec sám prostřednictvím svých zkušeností. Významní blízcí zprostředkovávají tzv. sociální zrcadlo – představu o sobě získáváme jejich pomocí. Tím, že u nich pozorujeme různé behaviorální projevy, dokážeme je také identifikovat u sebe, anebo na ně reagujeme (vidíme u druhých agresivitu – nelíbí se nám, sami ji nevyhledáváme). Signifikantní je též přijímání sociálních rolí a působení kulturního prostředí.

Sebepojetí lze vnímat jako mentální reprezentaci já uloženou v paměti v podobě znalostní struktury, která se utváří v procesu interakce jedince se sociálním prostředím (Blatný, 2001).

Sebepojetí má multifacetové uspořádání, pro které je příznačné dynamické fungování. Vývoj sebepojetí pozorujeme od narození. Z počátku se dítě vnímá jako součást matky, později nastávají změny v důsledku důležitých mezníků: začátek lezení, chůze, nebo věk druhého až třetího roku, kdy si dítě začne uvědomovat sebe sama, dokáže identifikovat svou sobu vůči okolnímu světu (Adler, 1994; Krueger, 2002). Každá další životní etapa je

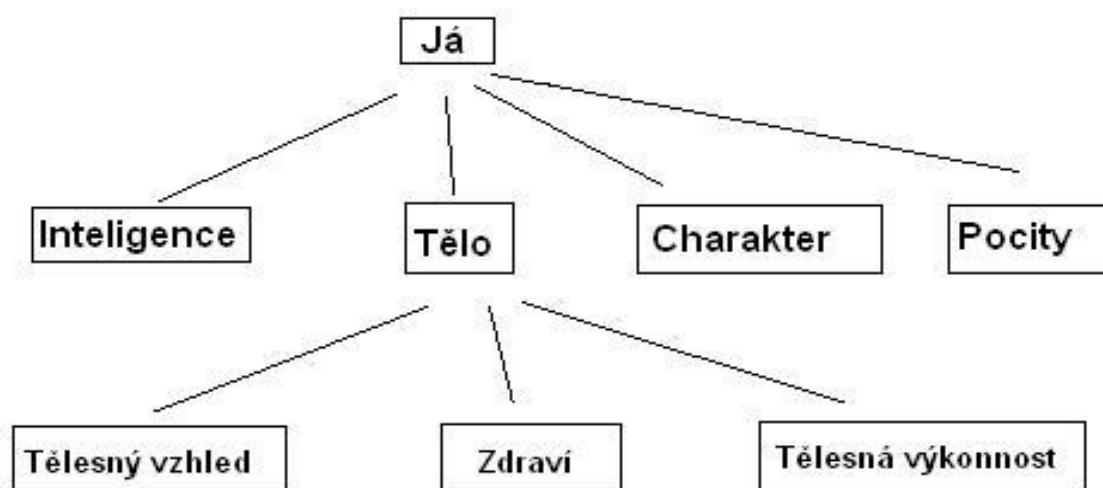
specifická z hlediska vývoje, nicméně období adolescence, ukončení pracovního života, změny a přijímání nových sociálních rolí bývají nejvýraznějšími mediátory (Balcar, 1991).

Na základě (sebe)percepce si člověk vytváří určité (sebe)schéma, souvislost nacházíme i s interpretací sebe sama. Sebepojetí člověku ukazuje jeho možnosti, limity, ale zároveň umožňuje lépe pronikat do chování jiných lidí a snadněji chápat sociokulturní souvislosti. Vnímání své osoby má vliv také na naši prezentaci – způsob, kterým se projevujeme vůči světu a ostatním lidem. Sebepojetí je stabilním rysem, který člověka definuje, je dostatečně konzistentní a kongruentní, ale zároveň dovoluje provádět určité změny (Blatný et al., 2003).

Sebepojetí je tvořeno třemi složkami (Fialová, Krch, 2012):

- Kognitivní složka (charakterizována sebepoznáním a sebereflexí na základě podnětů z vnějšku i nitra, z minula, současnosti i budoucnosti)
- Emocionální složka (představena hlavně sebehodnocením, které může být zaměřeno konkrétně – self-evaluation nebo mít globální charakter ve smyslu sebeúcty – self-esteem)
- Konativní složka (zastoupena především seberealizací, která vyjadřuje, do jaké míry naše chování ovlivňuje činné Já, sebepojetí a sebehodnocení)

Fialová (2001) uvádí taxonomii sebepojetí, kde je patrné postavení tělesného sebepojetí vůči Já – hlavní, zastřešující entitě.



Obrázek 1: Kategorie sebepojetí (Fialová, 2001)

Sebepojetí lze definovat následujícími znaky (Marsh, Hattie, 1996)

- Sebepojetí je organizované nebo strukturované, lidé kategorizují obrovské množství informací o sobě a spojují tyto kategorie k sobě navzájem.
- Sebepojetí je multifacetové, jednotlivé facety odrážejí systém kategorií přijatých jedincem a/nebo sdílených skupinou.
- Sebepojetí je hierarchické v tom smyslu, že percepce chování ve specifických situacích jsou na spodu hierarchie, následují úsudky o sobě v různých podoblastech sebepojetí a vrchol hierarchie tvoří celkové (generalizované) sebepojetí.
- Celkové sebepojetí je stabilní, v nižších oblastech hierarchie se stává více situačně specifickým a v důsledku toho i méně stabilním.
- Multifacetovost sebepojetí vzrůstá v průběhu ontogenetického vývoje jedince od dětství do dospělosti.
- Sebepojetí má jak deskriptivní, tak i hodnotící aspekt, takže jedinci se mohou popisovat i hodnotit.
- Sebepojetí lze odlišit od jiných konstruktů, ke kterým se teoreticky vztahuje.

2.2 Tělesné sebepojetí

Označení pro představu o vlastním těle není jednotné, objevují se pojmenování jako: tělový obraz, tělesné schéma, Körper-Imago, Körper – Selbst, Body koncept (viz. Kampmeier, 1997). Důležitost těla a jeho percepce popisuje Fox (1998):

“The body provides the vehicle through which we interface with life. Through embodiment, we explore, learn, present ourselves, and express our sexuality; and through its appearance, the physical self becomes a central element of the whole self. Our perceptions of our physical selves therefore provide a key to understanding the constitution of our identities, the basis of our self-esteem, and many of our behavior patterns”

Anglický neurolog Head (1920) jako první pojmenoval neurologický model tělového schématu, jehož základem jsou specifické neuronální struktury, které se liší v závislosti na přijímané vstupní informaci. Je ale nutné podotknout, že jej pojímal jen ve fyziologickém smyslu (psychologické hledisko nezohledňoval). Tělový obraz (body-image), který se blíží

dnešnímu pojetí, definoval psycholog Schilder (1935), který vymezil jeho tři komponenty: neurofyziologická, psychologická, sociální resp. interpersonální. Dále jej popisuje jako obraz o našem těle, který je formován v naší mysli, čili způsob, jakým se nám naše tělo vyjevuje. (srov. Kreikebaum, 1999).

Tělové schéma a tělový obraz jsou termíny, které je zapotřebí vymezit a tím je od sebe odlišit, aby nedocházelo k jejich synonymnímu používání. Kampmeier (1997) navíc uvádí jako nadřazený pojem tělová zkušenost (Körpererfahrung, Body experience), který se dělí na dvě oblasti: tělové schéma (Körperschema, Body scheme) a tělový obraz (Körperbild, Body image). *Tělové schéma* zahrnuje perceptivně-kognitivní výkony individua. Orientaci uvnitř a na povrchu našeho těla (pomocí receptorů), kinestetické vnímání. Obsahuje odhad prostorového rozložení těla, jeho rozměrů. Dále také obsahuje faktickou znalost o stavbě a funkci těla a jeho částí, včetně pravolevé diferenciaci. *Tělový obraz* představuje psychologicko-fenomenologickou sféru, která zahrnuje emocionálně-afektivní procesy. Je to též uvědomovaná psychická reprezentace těla a jeho částí. Postoj k celkovému vzezření – spokojenost s vlastním tělem. Stackeová (2006) je toho názoru, že „*tělové schéma je pojem bližší oborům jako je fyzioterapie, zabývá se mimo jiné i neurofyziologickými a kineziologickými aspekty vnímání těla, zatímco tělesné sebepojetí je vhodné užívat v kontextu psychologickém a sociologickém, ve vztahu k celkovému sebepojetí*“.

Tělový obraz – body image jako individuální obraz, který má každý o svém těle, obsahuje nejen fyzikální, ale také fyziologické, sociální a psychologické komponenty. Má také úzkou vazbu k sebeúctě (self-esteem), což bylo opakovaně potvrzeno (Mendelson, 2002).

Podle Fialové (2001) je body image definováno jako mentální reprezentace vlastního těla, která má tři složky: kognitivní, emocionální a behaviorální. Kognitivní složka zahrnuje představu o rozměrech těla jako celku, o rozměrech jednotlivých částí a jejich vzájemném poměru. Emotivní složka zahrnuje vztah k vlastnímu tělu jako celku, vztah k jeho jednotlivým částem, který se může lišit, a vztah k vlastní tělesnosti obecně. Behaviorální složka zahrnuje aktivity vedoucí k ovlivnění vzhledu našeho těla jako např. diety, cvičení, plastické operace apod. Zastoupení jednotlivých složek by mělo být v rovnováze, stejně tak jejich působení. Pokud se někomu např. nelíbí jeho vzhled a snaží se to zamaskovat oblečením, jeho problém to nemusí nevyřešit, naopak se může ještě zvětšit diskrepance, což vede k dalšímu zhoršení.

Sebehodnocení je významnou součástí tělesného sebepojetí, zde se promítá především vliv blízkých osob, nejvíce pak rodiny (Blatný, Plháková, 2003). Pokud se jedná o hodnocení těla,

mísí se současně subjektivní „vyhodnocení“ objektivních charakteristik vlastního těla a společensky nastavené hodnoty pro krásu (Veale et al., 2009). Na tomto základě je vytvořena představa o vlastním těle a zároveň představa o těle ideálním. Při velké odlišnosti těchto představ vzniká narušení body image.

2.3 Modely popisující vztah mezi cvičením a sebepojetím

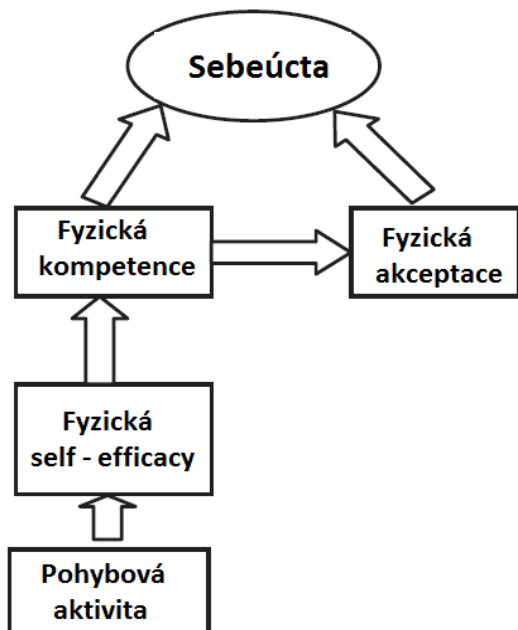
Vliv fyzické aktivity na sebepojetí předcházela premisa, že sebeúcta úzce souvisí s tělesnou zdatností. Tento vztah se však nepotvrdil, ale ukázalo se, že vnímaná fyzická kompetence má významný vztah k sebeúctě a fyzické aktivitě (Neale, Sonstroem, Metz, 1969 in Tomešová, 2005). To vedlo ke vzniku prvního modelu sledujícího působení pohybové aktivity na sebeúctu. Teorie sebeúcty je založená na tom, že lidé usilují o to, aby si o sobě mohli myslet to nejlepší. Z tohoto modelu vycházejí následující hypotézy:

1. *Hypotéza rozvoje dovednosti* – zlepšení tělesné zdatnosti vede ke zlepšení vnímané fyzické kompetence, která je spojena s nárůstem sebeúcty.
2. *Hypotéza vlastního rozvoje* – vnímaná fyzická kompetence vede k silnému zájmu o sportovní aktivitu a tyto dvě proměnné umožňují předpovědět účast v tělesné aktivitě.

Model pohybová aktivita a sebeúcta

Přístup je založen na tom, že díky pohybové aktivitě (pohybové schopnosti, prožitky, zkušenosti atd.) se zvyšuje fyzická self – efficacy. Z toho resultuje zlepšené vnímání vlastních fyzických kompetencí, které je v souvislosti s fyzickou akceptací – přijetím fyzického Já. Tyto dvě komponenty následně ovlivňují sebeúctu.

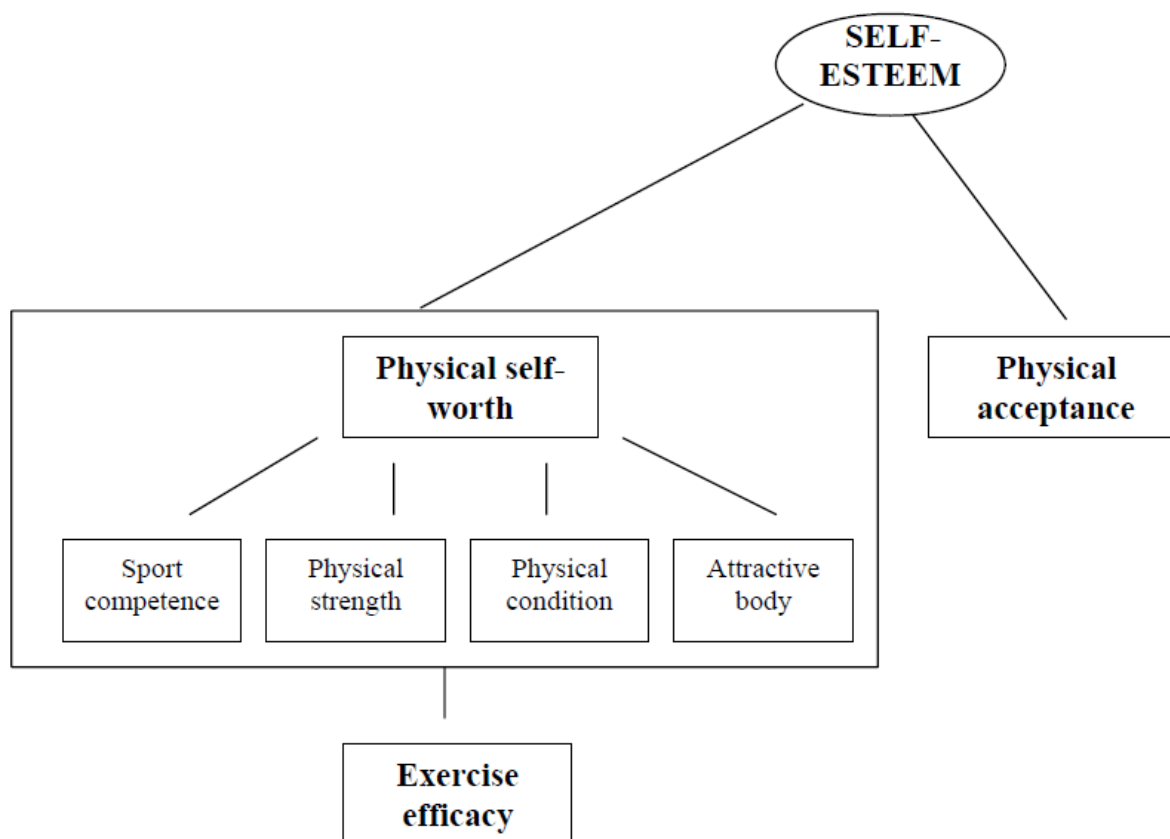
Příkladem může být navštěvování fitness centra, díky čemuž se zvýší silové schopnosti. Z toho vyplyne lepší pocit vlastních možností a lepší ohodnocení těla jako celku.



Obrázek 2: Model pohybové aktivity a sebeúcty (Sonstroem, Morgan, 1989)

Model EXSEM

Zkratka EXSEM znamená Exercise and Self-Esteem-Model a představuje vývojového pokračovatele předešlého modelu. Jak uvádí Tomešová (2005) jedná se o model využívající dotazník tělesného sebepojetí (PSPP), ten analyzuje vnímanou fyzickou kompetenci jako multidimenzionální profil.



Obrázek 3. EXSEM model používající PSPP (Sonstroem et al., 1994)

Základní předpoklad, že sport a pohybové aktivity obecně pozitivně ovlivňují fyzickou akceptaci, potvrzují např. Harter (1999), Alfermann a Stoll (2000) nebo Fox (2000a). Zajímavé výsledky přináší Courtenay (2000), kdy u starších lidí konstatuje pozitivní korelaci pohybu s well-being a životní spokojeností. Na stejnou věkovou skupinu cílili také Lippke, Schwarzer a Fuchs (2001) a shledali, že pohybové aktivity se významně podílejí např. na well-being, či fyzické self-efficacy. Efekty byly závislé na věku, nejmarkantnější vliv byl vysledován u lidí těsně po odchodu do důchodu.

Potvrzeny jsou i účinky krátkodobých intervenčních programů v době trvání 8 až 10 týdnů (Aşci et al., 1998). Částečný pozitivní efekt u krátkodobých intervencí přináší také Aşci (2003). Při longitudinálních výzkumech bylo konstatováno signifikantní zlepšení percepce síly, kondice a globální sebe-úcty (Alfermann, Stoll, 2000). U klinických případů, anxiózních jedinců nebo lidí s nízkým sebehodnocením je efekt cvičení také prokázán (Knappen et al., 2003).

Zajímavou analýzu vytvořili Feingold a Mazzella (1998), kteří vycházeli z více než 200 studií o body image. Výzkum se týkal let padesátých až devadesátých a zaměřil se také na genderovou komparaci. Z výsledků vyplývá, že lze identifikovat rozdíly ve všech

zkoumaných oblastech tělesného sebepojetí. U mužů je celkově kladen důraz na pozitivnější vztah k sobě a obecně lepší ohodnocení. U obou pohlaví se do sebepojetí kladně promítá pohybová aktivita, pozitivní korelace byla opakovaně potvrzena.

Malou výjimkou je „big-fish-little-pond“ efekt, který obecně označuje vliv sociálního okolí na vlastní hodnocení (Marsh. 2000). V tomto kontextu aktivní a zdatní lidé podhodnocují své tělo, vzhled, výkonnost atd. Důvodem je např. to, že se pohybují v kolektivu, kde jsou zdatnější a výkonnější jedinci. Nutno dodat, že ve srovnání s běžnou populací pak tito lidé obvykle mívají nadprůměrné hodnoty.

Shrnutí studií zaměřených vliv cvičení na sebepojetí a sebeúctu (Fox, 2000 a další):

- a) Největší zisk ze sportování či cvičení by měli mít teoreticky lidé s primárně nízkým sebepojetím.
- b) Sebepojetí mohou ovlivnit různé druhy cvičení, ale největší zlepšení se podle dosavadních výzkumů dá očekávat u aerobního cvičení a posilování.
- c) Pozitivní vliv stanoven zvláště mezi nadměrně a těžce cvičícími ženami a sportovci, kteří si musí udržovat nízkou hmotnost nebo pro které je štíhlost nutným předpokladem vrcholové výkonnosti. Takové aktivity pravděpodobně spíše zvyšují sebezpozorování (sebereflexi), tělesnou centralitu (body-centrality) a sebekritiku.
- d) Pro děti a adolescenty jsou nejúčinnější programy zaměřené na fyzickou kondici. Cvičení je efektivní pro zlepšení sebepojetí obzvláště u těch se sebepojetím původně nízkým.
- e) Cvičení může zlepšit tělesnou sebeúctu i jiné důležité komponenty sebepojetí jako například body image. Viz. také Alfermann a Stoll (2000).
- f) Změna sebeúcty cvičením však není automatická, nenastává u všech lidí a všech cvičebních programů. Ke stejnému závěru dospěli i Alfermann, Stiller (2005).
- g) Pozitivní efekty jsou nejvýraznější u dětí a dospělých středního věku. Lippke, Schwarzer a Fuchs (2001) namísto dospělých středního věku (u těch konstatují nejmenší efekty) uvádějí lidi důchodového věku.
- h) Pozitivní efekty lze očekávat u žen i mužů, větší mohou být u žen. To potvrzuje také Fialová (2006).

Kreikebaum (1999) zdůrazňuje markantní vliv hmotnosti a kulturního prostředí na body image, čímž odkazuje na fakt, že většina studií proběhla v euro-americkém světě. Jakákoliv zobecnění by měla tedy probíhat v této sféře.

Mechanismus pozitivního efektu cvičení na self-esteem a fyzickou sebepercepci (Fox 2000a, 2000b, Sonstroem 1997)

- Neidentifikovatelný psychofyziologický faktor, který zlepšuje náladu a vztah k Já.
- Zlepšené body image, tělesná spokojenost a akceptace, které jsou ve vztahu k úbytkům tělesné hmotnosti a zvýšení svalového tonu a (tělesné) zdatnosti.
- Zlepšené fyzické kompetence skrze zvýšení dovedností, schopností a zdatnosti.
- Zvýšení pocitu efektivnosti, sebe-determinace a kontroly nad funkcemi těla a zvýšení pocitu autonomie.
- Zvýšená sebe-akceptace.
- Zlepšené pocity sounáležitosti ke skupině a přítomnost vztahu k dané cvičební skupině.

2.4 Měření tělesného sebepojetí

Nejčastějším prostředkem měření jsou dotazníky, které jsou multidimenzionální, což souvisí s modelem sebepojetí. Nejvíce užívané jsou tyto:

- PSPP – Physical Self-Perception Profile (Fox, Corbin, 1989)
- PSDQ – Physical Self-Description Questionnaire (Marsh, Redmayne, 1994)
- PSC – Physical Self-Concept Scale (Richards, 1987)

Dotazníky se liší sledovanými faktory, počtem a formou výpovědí. Srovnání provedl Marsh (1994), ze kterého nejhůře dopadl PSC, zatímco PSPP a PSDQ byly srovnatelné. Existuje však mnoho dotazníků, které cílí na specifické oblasti vnímání a hodnocení těla, konkrétní životní situace nebo stupně odchylek od „zdravého“ body image (viz. Veale et al., 2009).

Nástrojem pro zhodnocení vnímaného tělového schématu může být kromě dotazníku také kresba – vyšetřovaná osoba nakreslí obrys vlastního těla (Stackeová, 2006). Tato metoda předpokládá určité znalosti výzkumníka také proto, že vyhodnocení provází i rozhovor. Při posuzování kresby je důležité zaměřit se např. na velikost nakresleného figury, plynulost čar, reálnost tvaru, velikosti jednotlivých partií atd.

PSPP – Physical Self-Perception Profile

Tento dotazník byl zvolen pro náš výzkum, proto ho více přiblížíme. Pochází z rukou amerických výzkumníků Foxe a Corbina (1989), poprvé byl použit u vysokoškolských studentů. Dotazník je zkonstruován tak, aby nechával subjektům určitou svobodu v definování obsahu každé položky. „*Tímto způsobem, i když je doména nebo subdoména jasně definovaná obsahem položek, například „být fyzicky atraktivní“, odpovědi odrážejí sebeposouzení subjektu spíše v závislosti na tom, co cítí, že fyzická atraktivita je (...)*“ (Tomešová, 2005). Cílem je minimalizace ovlivňujících faktorů (role výzkumníka apod.) a získání individuálních odpovědí.

PSPP sestává z 30 otázek a obsahuje 5 subdomén:

- *Sportovní kompetence (SPORT)* – percepce sportovních schopností, vnímání docility – učení se sportovním dovednostem, percepce jistoty ve sportovním prostředí.
- *Fyzická kondice (COND)* – vnímání úrovně fyzické kondice, vytrvalosti a zdatnosti, schopnost vydržet cvičit; percepce jistoty ve cvičebním prostředí.
- *Tělesná atraktivita (BODY)* – vnímaná atraktivita postavy nebo tělesné stavby, schopnost udržet si atraktivní tělo a jistota týkající se vzhledu.
- *Fyzická síla (STR)* – vnímaná síla, rozvoj svalstva, jistota v situacích vyžadujících sílu.
- *Fyzická sebeúcta (PSW)* - reprezentuje obecnou tělesnou sebeúctu, reflektuje obecné pocity štěstí, hrdosti a jistoty v tělesném sebepojetí

3 Drive for muscularity

Slovní spojení Drive for muscularity nemá bohužel český ekvivalent a ani se neuvádí jeho přesné definování. Proto na základě teoretických podkladů předkládám definici pojmu Drive for muscularity: „Jedná se o psychologický rys, který je součástí body image a celkového sebepojetí. Vyjadřuje nespokojenost se vzhledem těla nebo jeho částí a jeho základním znakem je potřeba být svalnatější (mít hypertrofovanější svalstvo). Ve své patologické podobě se označuje jako bigorexie resp. svalová dysmorfie.“

Jedním z rysů současné (západní) společnosti je nespokojenost s tělem – hmotností, objemem, tvarem atd. Není to však záležitost pouze dnešní doby, ideály krásy tu byly vždy a lidé jich chtěli dosahovat. Byla to např. vyobrazená těla bohů či významné osobnosti, které spoluurčovali to, co je krásné a co je hodné následování (Eco, 2005).

Pozornost byla věnována spíše ženám než mužům, čemuž odpovídá množství a zaměření výzkumné činnosti (Grogan, 2008). Obecně lze říci, že ženy chtějí být štíhlejší („Drive for thinnes“), jejich centrem zájmu jsou především „problémové“ partie (boky, hýždě, stehna). Tento fakt souvisí i s tím, že ženy během života vyzkouší více dietetických programů a jejich zájem o problematiku je větší. Téma body image u žen je obsáhle zpracované (např. Fialová 2006, 2010), i proto se zde ubírá pozornost na muže.

Symboly krásy a jejich podoba se plasticky mění postupem času. Jasný vývoj v posledních desetiletích ukazuje výzkum Popea et al. (1999) na hračkách znázorňující oblíbené mužské hrdiny. Během posledních dekád se u nich výrazně zvětšil obvod hrudníku, paží, stehen a figurky působí „vyrýsovanějším“ dojmem. U panenky Barbie naopak došlo k zeštíhlení pasu a zvětšení poprsí. Je patrné, že široké spektrum populace chce dosáhnout zmíněných cílů, jednak proto, aby byli atraktivní a dosáhli zalíbení u druhých, na druhou stranu proto, aby byli spokojeni se sebou samými.

Mohlo by se zdát, že muži netrpí poruchami souvisejícími s tělesným sebepojetím, ale opak je pravdou. U mužů se pozornost soustřeďuje na ramena, hrudník, paže, i když procento tuku hraje také významnou roli (Olivardia et al., 2004). Vztah mužů ke svému tělu je zkoumán od 70. let 20. stol. a podle vzniklých studií je zde vidět jasný vývoj v podobě zvětšující se nespokojenosti. Centrem pozornosti je horní polovina těla a jako podstatný rys je uváděn také svalový tonus resp. jeho úměrná přítomnost (Thompson, 2011).

Muži jsou sice obecně spokojenější se svým vzhledem, ale pokud mají uvést, jak by chtěli vypadat, volí tělo více osvalené. Vědecké studie tedy přinášejí resultát v podobě větší nespokojenosti se vzhledem těla u žen (viz. Grogan, 2008; Hobza, Rochlen, 2009). Bohužel však autoři pouze konstatují vzniklý stav a nepátrají po jeho příčině. Kořeny v rozdílném posuzování optické stránky by mohly být v patriarchálním pojetí naší kultury. Muž býval (a někdy je tomu i dnes) společensky oceňován již jen pro příslušnost ke svému pohlaví. To sice nutně neznamená, že by se nemusel starat o svůj zevnějšek, nicméně se tím ocitá v jisté výhodě oproti ženě. Souhrnně to lze označit jako sociokulturní vliv (tlak), který nutí ženy do výraznější péče o svůj zevnějšek. V součinnosti s tím jsou na vině také média a jejich pojetí a prezentace mužských a ženských ideálů.

Z biologického pohledu je přirozené, že jedinec chce zaujmout opačné pohlaví. Pokud použijeme neodarwinistický přístup, jedná se o získávání partnera, který zajistí co nejlepší zachování genové linie (Dawkins, 2001). Vybírán je takový partner, který splňuje atributy významné pro danou společnost. To znamená, že se člověk vědomě snaží takové požadavky splňovat. V západní patriarchální kultuře, která ještě stále není po genderové stránce rovnocenná, je na mužích „získávat“ ženy a naopak na ženách „lákat“ muže. Z toho se odvíjí i přístup ke vzhledu a jeho vytváření.

Sociokulturní teorie

Obecně se soustředí na vliv kulturních hodnot a sociálních vztahů na člověka a z něj vyplývající chápání lidského chování (Jackson, Eklund, 2002). Co se týče body image, jsou lidé silně ovlivňováni společenskými představami o ideálech a očekáváních, jaké atributy jsou považovány za atraktivní. V posledních desetiletích dochází k efektu rozevírajících se nůžek -na jedné straně přibývá lidí s obezitou a nadváhou a na druhé straně se ideál postavy stal hubenější respektive svalnatější (Pope et al., 1999). Lidé, kteří se více podobají ideální představě, jsou mimo jiné shledáváni jako schopnější, úspěšnější, spolehlivější, přátelšití. Obézní lidé působí jako líní, neschopní, neperspektivní. Takový efekt přináší větší tlak na jedince, který zpravidla končí interiorizováním adorované postavy (Thompson, 2002).

Mediální tlak celou situaci ještě zhoršuje. Často je vzbuzován dojem, že vysněnou postavu lze získat snadno, rychle a obvykle za použití speciální pomůcky nebo výživového doplňku (Cash, Pruzinsky, 2002). Po neúspěšných snahách se jedinec vrací na počátek s ještě více narušeným body image, doplněným o pocity zklamání, neschopnosti, marnosti.

Z hlediska vývoje prezentace odhaleného těla v amerických časopisech mezi padesátými a devadesátými lety došlo ke srovnání hodnot u mužů a žen. U mužů to znamenalo

desetinásobné zvýšení objemu svlečených fotografií, ženy zaznamenaly téměř neměnné hodnoty (Pope et al., 2001). Feministické postoje vysvětlují takový vývoj jako snahu o zrovnoprávnění mužů i na tomto poli. V mnohých oblastech se ženy vyrovnaly mužům, čímž narušily jejich výraznou hegemonii. Nutnou reakcí na zachování maskulinní nadvlády je poté tlak na výrazné mužské atributy u ideálu krásy a také jejich prezentace (Courtenay, 2000).

Frederick et al. (2005) porovnávali zobrazení mužského těla v časopisech *Cosmopolitan*, *Men's Health*, *Muscle and Fitness* ad. Z výsledků vyplynulo, že u časopisů určených především pro muže, je mužské tělo prezentováno svalnatější, evokující lepší kondici a sílu. Muži mají na sebe obecně přísnější a hůře dosažitelná měřítka ideálního mužského těla na rozdíl od žen, které naopak kladou větší důraz na temperament a způsob chování obecně.

Atributy krásy – z pohledu sexuální atraktivity, kterými se mají pyšnit ženy či muži jsou samozřejmě odlišné. Důležité je jejich vytváření i péče o ně. V zásadě lze shrnout, že mužská krása, která koreluje se sexuální přitažlivostí, je snadněji ovlivnitelná a není tolik závislá na optické stránce jako je tomu u žen (Eco, 2005).

A jaký je mužský ideál? Jedná se o mezomorfní postavu atletického typu, která má relativně málo podkožního tuku (není nutné, aby se tuk v podkoží blížil nule). Podmínkou je však ploché břicho. U takového typu postavy je typická pozorovatelná muskulatura, široká ramena a výraznější hrudník. Nevzniká zde asymetrie mezi horní a dolní polovinou těla (Olivardia, 2004; Davis a kol., 2005). Nutno podotknout, že pro drtivou většinu populace jsou vnímané ideály nedosažitelné (Pope et al., 1997). Taková postava vyvolává pocit silného, zdravého, sebevědomého muže, který vzbuzuje (nejen sexuální) atraktivitu u obou pohlaví. Představy o mužském vzhledu a jeho vlastnostech pocházejí z „ideologie maskulinity“ (masculinity ideology), což jsou obecné genderově specifické atributy muže, kterých by měl dosahovat v socializačním procesu (McCreary, 2005).

Hypermuskularita, kterou konstatujeme i u kondičních kulturistů, je vnímána již jako odchylka od ideálu, tudíž není takový stav příliš chtěný. Na tomto místě lze shledat paralelu s antickým Řeckem, kde byli svalnatí zápasníci vysmíváni pro jejich rozměry a také následnou neohrabanost (Olivová, 1979) – ideálem krásy této doby by byla např. postava Michelangelova Davida.

Výrazný zájem mužů o tělesný vzhled vzniká v období puberty, které je typické svým bouřlivým průběhem. Díky hormonálním změnám dochází ke zvětšování muskularity, což s sebou přináší i nárůst síly. Změny ve vzhledu a zvýšená senzitivita vůči vnějšímu hodnocení

mají za následek kritické pozorování vlastního vzhledu a následnou péči o něj (Neufeld, 2009).

Období adolescence přináší částečné zmírnění předchozí senzitivity, ale nespokojenost se vzhledem je stále markantní. McCreary et al. (2000) uvádějí, že 41 % chlapců ve věku 15-19 let by chtělo být větší a oplývat větší muskularitou. Autoři ke zjištění přidávají názor, že zvýšená potřeba po větších svalech přímo souvisí s horším sebepojetím a větším sklonem k depresím. Podle jiných zdrojů (Hobza, Rochlen, 2009) je to 28 % - 90 % adolescentních chlapců, u kterých lze konstatovat „drive for muscularity“.

Výhrady ke vzhledu těla mohou mít různé projevy – od vědomí nedokonalosti bez výraznějšího akcentování problému, až po obsesivně kompulsivní poruchy. Hoši např. odmítají odhalit horní polovinu těla před ostatními, mají tendenci přehnaně zakrývat určité části svého těla, protože mají utkvělý pocit, že jsou nehezká a že přitahují pozornost okolí (Neufeld, 2009). Signifikantní vliv mají také odchylky od správného držení těla – skoliotické postavení páteře, juvenilní kyfóza etc. Diskrepance mezi tělesným sebepojetím a vytvořeným ideálem má vliv na psychologické aspekty jedince a jeho behaviorální projevy.

Důležitá zjištění ve vztahu k drive for muscularity (DFM) (McCreary, 2005; Grogan, 2008):

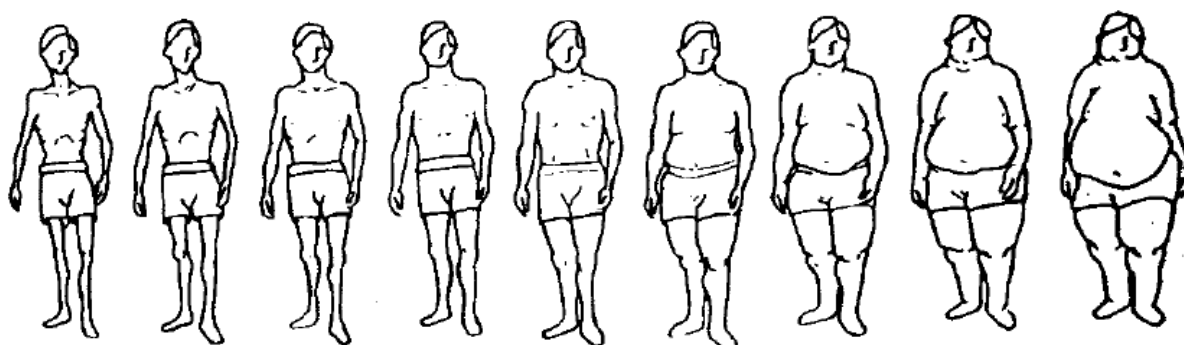
- Muži obecně tendují k DFM více než ženy.
- Typické mužské atributy (z behaviorálního hlediska) pozitivně korelují s DFM.
- Nízká úroveň u DFM není spojena s vyšší mírou femininity (nezájem o větší muskularitu neznamená, že jedinec aproximuje k vlastnostem typickým pro ženské pohlaví).
- Ideální tvar mužského těla v západní civilizaci je štíhlý a mírně svalnatý.
- Muži, kteří nejsou spokojeni se svým tvarem těla, chtějí být buď hubenější, a nebo na rozdíl od žen větší, což je častější jev
- Hlavní oblasti nespokojenosti jsou střed těla, hrudník, ramena, biceps (brachii).
- Od 80. let došlo k výraznému nárůstu viditelnosti (objevuje se častěji) a prodejnosti (jako obchodního artiklu) mužského těla.

3.1 Možnosti určení Drive for muscularity

Základní možnosti určení Drive for muscularity:

- Pomocí figurálního aspektu
- Interview
- Dotazníkové šetření

Existuje více variant pro stanovení DFM, nejstarší je použití postav (siluet), ze kterých si dotazovaný vybírá. Tato metoda se používá již od 80. let (Grogan, 2008). Následující obrázek uvádí jednu z možností výběru podle figurálního aspektu.



Obrázek. 4. Hodnotící stupnice mužské postavy (Stunckard et al. 1983 in Grogan, 2008).

Modernější způsob navazující na předchozí příklad, je za pomoci počítačového programu (např. somatomorfic matrix). Zde lze libovolně upravovat jednotlivé části postavy, variovat s množstvím podkožního tuku či svaloviny (Pope et al., 2000). Jedná se o vhodný prostředek i pro určení diskrepance mezi stávající postavou (subjektivně vnímanou) a osobním ideálem.

Jako další varianta se využívá vlastní kresba, to však vyžaduje určitý vhléd do problematiky a odbornost. Kresba je omezena na siluetu, která se poté hodnotí např. podle velikosti, rozměrů jednotlivých částí, linie atd. (Stackeová, 2006). Silueta je srovnávána se skutečnou postavou a dále je vhodné navázat rozhovorem.

Dotazníky pro sběr dat v kontextu DFM se mohou rozlišit podle své genderové specifikace – zda ji zohledňují či nikoliv (McCreary, 2005). Jako příklad standardizovaného dotazníku (na americké populaci) uvádíme Drive for Muscularity Scale (McCreary, 2007). Tento konstrukt obsahuje 15 položek a je určen pouze pro muže (chlapce). Výrok týkající se anabolických steroidů může být podle autora vyjmut vzhledem ke zkoumanému souboru.

1	2	3	4	5	6			
Always	Very Often	Often	Sometimes	Rarely	Never			
1. I wish that I were more muscular.			1	2	3	4	5	6
2. I lift weights to build up muscle.			1	2	3	4	5	6
3. I use protein or energy supplements.			1	2	3	4	5	6
4. I drink weight gain or protein shakes.			1	2	3	4	5	6
5. I try to consume as many calories as I can in a day.			1	2	3	4	5	6
6. I feel guilty if I miss a weight training session.			1	2	3	4	5	6
7. I think I would feel more confident if I had more muscle mass.	1	2	3	4	5	6		
8. Other people think I work out with weights too often.	1	2	3	4	5	6		
9. I think that I would look better if I gained 10 pounds in bulk.	1	2	3	4	5	6		
10. I think about taking anabolic steroids.	1	2	3	4	5	6		
11. I think that I would feel stronger if I gained a little more muscle mass.	1	2	3	4	5	6		
12. I think that my weight training schedule interferes with other aspects of my life.	1	2	3	4	5	6		
13. I think that my arms are not muscular enough.	1	2	3	4	5	6		
14. I think that my chest is not muscular enough.	1	2	3	4	5	6		
15. I think that my legs are not muscular enough.	1	2	3	4	5	6		

Obrázek 5. Drive for Muscularity Scale (McCreary, 2007).

Výsledkem dotazníku je určení míry touhy po větší muskularitě, nepracuje se s přesně definovanými intervaly hodnot. Čím nižších hodnot je dosahováno, tím lze konstatovat větší tendenci k DFM.

„Svalová dysmorfie“ (SD) (*Muscle dysmorphia*)

V literatuře najdeme také označení bigorexie, „reverse anorexia nervosa, Adonisův komplex, Machismo nervosa (Weilbach, 2007). Jedná se mimo jiné o porušené body image, respektive o vzniklou diskrepanci mezi percepcí těla a vytvořeným ideálem, čímž vzniká celkové narušení self-eficacy a sebeúcty. Jedinec nedokáže objektivně posoudit vzhled těla, funkčnost, atraktivitu a podléhá negativnímu hodnocení, které neodpovídá realitě. Podobné příznaky nalézáme u poruch příjmu potravy, např. anorexie. Také proto byla SD poprvé označena jako „reverse anorexia nervosa“ (Pope, 1993). V podstatě se jedná o nejextrémnější a patologickou formu DFM – určení hranice pro SD není však jednoduché.

Svalová dysmorfie se řadí mezi somatomorfní poruchy a vyznačuje se nutkavým úsilím dosáhnout svalnatého těla. Cvičenci trpící SD však nedosahují uspokojení ze svého těla, neustále ho vnímají jako málo svalnaté, nedostatečně objemné, neproporcionální etc. Pope

(1997) uvádí, že na rozdíl od ostatních somatomorfních poruch zde dochází k nespokojenosti s celkovým body image, nejen s jednotlivými částmi těla. Podstatným rysem jsou patologické behaviorální projevy.

Mosley (2009) uvádí znaky pro svalovou dysmorfii:

- Jednotlivec často zanedbává důležité sociální, pracovní nebo rekreační aktivity z důvodu nutkové potřeby dodržování cvičebního a dietního plánu.
- Jednotlivec se vyhýbá situacím, kdy je jeho nebo její tělo vystaveno na odív ostatním, případně je snáší se značným stresem či intenzivní anxiozitou.
- Představa o nedostatečné velikosti těla či muskularitě způsobí klinicky významnou úzkost nebo zhoršené působení v sociální, pracovní nebo jiné důležité oblasti.
- Jednotlivci pokračují ve cvičení, dietě nebo užívání výkon zvyšujících substancí navzdory znalosti o nežádoucích tělesných či psychických následcích.

Problematickým se jeví fakt, že jedinci mají obvykle vybudovanou muskularitu, chodí pravidelně do fitness centra, organizují si výživu. Zmíněné věci jsou obecně považovány za příkladné, pozitivní. Nadměrná hypertrofie není považována jako klinický případ pro psychologa – na rozdíl od anorexie.

K této poruše jsou více náchylní muži – ti se často cítí malí, slabí nebo takoví, kteří se stali obětí šikany apod. Poté je nejen samotný trénink, ale i běžný život podřízen růstu svalů (Mosley, 2009). Následky přicházejí také v oblasti stravování, které je naprosto podřízeno co největší svalové hypertrofii. To vede také k perfekcionismu, projektujícím se v přípravě jídla nebo striktním dodržování předepsaného jídelníčku a tréninkových dávek. Při nedodržení výživy či tréninkového plánu nastupují příznaky, jaké pozorujeme u obsedantně kompulsivních poruch.

Maida a Armstrong (2005) přicházejí s výsledkem v podobě korelace symptomů SD s obsesivně kompulsivními poruchami, anxiozitou, depresemi a nespokojeností s tělem. Mimo jiné se to projevuje nutkavou potřebou cvičit (s tím je spojená závislost na cvičení), vysokou intenzitou cvičení nebo také častým vážením. Nebyla zde indikována spojitost s poruchou příjmu potravy. Zde je ovšem nutné podotknout, že nebyla jasně stanovena hranice pro poruchu příjmu potravy u SD. Někdy dochází např. k nadměrnému příjmu bílkovin (hyperproteinová dieta) a to až 4-6 g na kg váhy.

Při porovnávání SD ve fitness s jinými sportovními odvětvími (bojové sporty, běžci), výrazně dominovali kulturisté. Byla u nich zjištěna nespokojenost s vlastním tělem a jiné

znaky porušeného body image (Pope et al 1997). Zajímavé by mohlo být srovnání se sporty, kde figurují váhové kategorie - zde se závodníci musí při své přípravě výrazně soustředit na aktuální hmotnost, resp. její úpravu.

Srovnání návštěvníků s SD a bez ní prokazatelně ukazuje, že se trpící SD signifikantně lišili oproti druhé skupině v nespokojenosti s tělem, sklonu k užívání anabolických steroidů, anxiozitě a v poruchách příjmu stravy. U mužů s SD byla často shledána stydlivost, rozpačitost a negativní působení vnímané zhoršené kondice na sociální vztahy (Olivardia et al., 2000).

Podle Hitzenroth et al. (2001) vykazují závodní kulturisté vyšší tendenci k SD, což dokazuje na vzorku z Jižní Afriky. Zde splňovalo kritéria pro stanovení SD 53% z výzkumného souboru. Skupina nevykazovala rozdíly v demografických datech, v užívání nutričních substancí atd. – nebyl nalezen faktor, který by významně oproti jiným ovlivňoval SD.

Při podrobné analýze návštěvníků fitness centra (n=10) splňovali všichni kritéria pro stanovení SD. Ukázalo se, že i přes fakt, že dlouhou dobu pravidelně trénovali, dodržovali restriktivní dietu, nebyli spokojeni se svým body image (Weilbach, 2007). Celá skupina vykazovala značnou muskularitu, avšak z jejich pohledu byla nedostatečná. Situaci nezmírnilo ani vědomí toho, že další budování svalů nezvýší jejich atraktivitu u opačného pohlaví.

Pope et al. (2005) provedli zajímavý výzkum, kdy porovnávali skupinu mužů, kteří trpěli somatomorfni poruchou s muži vykazujícími svalovou dysmorfii. U mužů s SD bylo shledáno impulsivnější chování, výraznější psychopatologické projevy, častější sebevražedné sklony a převažoval u nich sklon k užívání anabolických steroidů. Studie byla provedena na nevelkém vzorku (n=63), ale přesto můžeme konstatovat, že SD tím prokazuje svoji nebezpečnost a vyžadující pozornost.

Svalová dysmorfie se týká především návštěvníků fitness centra (v literatuře narážíme na bodybuilders, weightlifters (-trainers), gym-active male (female), Fitness-sportler), bohužel často nejsou blíže specifikováni, proto není zřejmé, jedná-li se o vzpěrače, power liftery, kulturisty nebo rekreační cvičence. Informace o době, po kterou se věnují cvičení (závodění), FFMI (index tukuprosté hmoty), BMI, obvody částí těla nebo subjektivní posouzení stupně muskularity by zvýšily výpovědní hodnotu výzkumů.

Nebezpečnost SD spočívá v tom, že postižení jsou ochotni cvičení podřídit sociální vztahy (absence na společenských událostech apod.), zázemí (změna zaměstnání, ubytování etc.). Nedbají také optimálního zatížení při tréninku – mají tendenci nastavovat neúměrně vysoké

tréninkové dávky či přehnanou intenzitu, přehlížet zranění, čímž se vystavují přetrénování nebo vážnějším zdravotním následkům. U bodybuilderů s SD vidíme také spojitost se zneužíváním anabolických steroidů. Ty představují velké zdravotní nebezpečí a zároveň ovlivňují ekonomickou situaci postižených.

Výzkumné práce vzhledem ke svalové dysmorfii však zapomínají na fakt, že pro kulturisty znamená tělo prostředek výkonu. To znamená, že jsou na něj maximálně zaměřeni – stejně jako každý jiný sportovec na svůj výkon. V soutěžích je zohledňována závodníková připravenost – množství podkožního tuku, symetrie a harmonie jednotlivých svalových partií etc., proto právem musí být pod neustálým pozorováním. S tím souvisí i obecná spokojenost s vlastním tělem. Během přípravy se postava kulturistů významně mění, nejlepšího vzhledu dosahuje ideálně v den soutěže. Z toho vyplývá, že mimo krátkou dobu před a po soutěži není jejich výkon (v tomto případě tělo) na takové úrovni, se kterou by mohli být plně spokojeni. Nic to však nemění na tom, že kulturistika s sebou může přinášet negativa v podobě narušeného tělesného sebepojetí.

4 Prožitek

Prožitek je neoddělitelnou součástí života, což vyplývá i ze samotného slova. Souvisí tedy s žitím a zdůrazňuje jeho určité momenty. Prožitek úzce souvisí s vnímáním, protože člověk neustále přijímá vjemy ať už z vnitřního či vnějšího prostředí. Většina prožitků je neuvědomovaná (Smékal, 2002) a v momentě, kdy si je uvědomujeme, musí se nějakým způsobem odlišovat od těch ostatních, běžných pro náš život. Do této kategorie spadají intenzivní prožitky spojené se silnými emocemi, bolestné události, ale také momenty ovlivněné aktuálními potřebami, např. pocit chladu, smutek apod. V okamžicích významného prožívání chápeme hodnotu toho, co prožíváme, konkrétně bez zprostředkování (Neuman, 1999).

Filozof Dilthey chápe prožitek „jako niterný akt, jako psychický proces, v němž se bezprostředně zachycují osobní životní pochody, stavy, představy, pocity“ (Pelcová, 2000).

Prožitek je chápán jako záměrně vyvolaný a řízený otisk do psychiky osobnosti, jenž vytváří předpoklady pro změnu postojů (Černek, 2008). Vyžaduje aktivní přístup člověka, což je jedním z atributů prefixu pro-. Předpona pro- je také spojena s určitou intenzitou a důkladností činnosti (Jirásek, 2005). Zde je patrný reciproční vztah mezi kognicí a přijímanými vjemy, protože ty se vzájemně ovlivňují a mohou být i cíleně řízeny. Víceméně stabilní poloha při meditaci nevyvolává sama o sobě intenzivní prožitek, kterého však lze dosáhnout silou mysli. Naopak při premiérovém seskoku s padákem je naše mysl silně ovlivněna fyziologickými procesy a intenzivního prožitku dosahujeme velmi snadno.

Slovní základ tvoří tvar „žít“ ve smyslu „být na živu“ (Jirásek, 2005). Společně se zmíněnou předponou vzniká slovo označující intenzivní žití resp. ozvláštněný moment života, který se vyznačuje svou zvýšenou subjektivní intenzitou. U zážitku vznikla polemika (viz. Jirásek, 2005) o tom, zda má emoční náboj. Vzhledem k faktu, že jakýkoliv vjem prochází v okamžiku uvědomění emočním „ohodnocením“, z čehož vyplývá, že i následný zážitek musí být nositelem emočního náboje (Nakonečný, 2004). Při posuzování je nutné vzít v úvahu i neuvědomované vjemy (prožitky), u kterých se lze odkázat na psychoanalytický přístup. U člověka totiž dochází k nevědomému ukládání prožitků a jejich následnému projektování, které má vliv na chování. Takový prožitek musí mít určitou hodnotu vzhledem ke svému nositeli (k „Já“) a právě proto je posléze uchován. Proto má i tento neuvědomovaný zážitek emoční náboj, v opačném případě by jen stěží mohl takto zapůsobit.

Na prožívání lze nahlížet jako na proces a prožitek je jeho ukončeným stavem. Představuje tedy určitý uzavřený úsek prožité současnosti, který byl natolik zajímavý, že je uvědomován, přijímán. Tím, že jeho uchování či retrospektivní projekce, probíhá v našich vzpomínkách, může dojít k jejímu zkreslení či přetransformování. Poté se hovoří o zážitku resp. o zkušenosti. Tento proces je velmi málo ovlivnitelný a je v plné moci našeho „Já“, které rozhoduje o těchto procesech. Intenzita prožitku má vliv na „ukládání“ zážitků, vzpomínka na významné události (např. porod) může být uchována po celý život. O důležitosti a vlivu takových událostí píše Patočka (2007) v souvislosti s frontovým zážitkem, který by měl být tak silným zásahem do života člověka, že jej může naprosto změnit.

Silný prožitek proniká celým naším tělem, Hogenová (2003) tento proces přirovnává ke kapce barvy, která se rozpouští ve sklenici vody. Takový prožitek „*proniká jak celou naši minulostí, tak i očekávanou budoucností, retence i protence zde vykonají své*“. Naše „Já“ je fylogeneticky otevřeno takovým procesům, přímá je a neodmítá jejich působení.

Člověk je měnící se entita a to má signifikantní vliv i na jeho prožitkovost. Neuman (1999) v této souvislosti zmiňuje právě prožívání, čímž ho chce odlišit od běžných a povrchních prožitků. Další rozbor pravého prožívání bohužel nenabízí a není tedy úplně jasné jeho vymezení – zda má např. souvislost s intencí, vytvářením hodnot či subjektivní resp. objektivní hodnotou. U Neumana (1999) se také objevuje slovní spojení „*přetvářející prožívání*“, ke kterému „*dochází za určitého duševního a tělesného napětí, ve fázi určité vývojové zralosti a oslovitelnosti hodnotami, je spojeno s vůlí něco utvářet, měnit, vykonat*“. Nelze než souhlasit s faktem, že má prožitek a navazující zážitek se zkušeností formující potenciál. S tím souvisí i momentální celkový stav člověka a kulturně-sociální vliv prostředí. Změny zapříčiněné prožitky nemusejí být vždy závislé na vývojové zralosti či zmíněné vůli.

Způsob působení prožitků na člověka ve smyslu určitých změn či reflexe popisuje Miles a Priest (1999, in Kirchner a kol., 2005) principem trychtýře. Nejširším místem trychtýře vstupují prožitky, které následně procházejí šesti filtry: posouzení, vyvolání a vzpomínání, působení a účinek, shrnutí, aplikace, závazek- rozhodnutí. Působení filtrů je samozřejmě individuálně závislé na momentálním stavu jedince a druhu prožitků.

Hlavní akcent prožitku spočívá v aktivním uchopení přítomnosti a obsahové nepřenositelnosti - okamžik přítomné aktivity (Jirásek, 2005). Prožitek se tedy před přenosem musí „zhmotnit“ do určité jazykové podoby, s tím je spojena omezená volba jazykových prostředků. Velmi dobře to vystihuje např. pohádka Krása nesmírná, kdy se hovoří o nádheře, která se nedá slovem vypovědět (Karnauchova, 1998). Tím se stává prožitek něčím čistě osobním, subjektivně zbarveným, ale zároveň těžko uchopitelným ve smyslu deskripce. Často

si člověk musí vystačit s příměry a připodobňováním- „Bylo to jako když...“, „Představ si, že...“. Velmi dobře to také ilustrují výroky lidí, kteří mají popsat účinky drog („Je to jako tisíc orgasmů“- popis vlivu heroinu).

Hartl a Hartlová (2000) uvádějí definici autentického prožitku jako jednoho ze základních obsahů psychiky:

1. Citově zabarvené vnímání aktuálního, často dramatického životního okamžiku
2. Náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení vzniklé skutečnosti.

Slovní spojení autentický prožitek „*je charakteristický do hloubky jdoucím vědomím vlastní konečnosti prožívajícího, kdy osobnost svojí možností být sama sebou prohlubuje identitu myšlení, řeči a konání prožívajícího, a tím napomáhá posunu od neosobní povrchnosti (na obstarávání věcí zaměřeného způsobu bytí) k bytostné odpovědnosti za vlastní rozvrhování budoucnosti*“ (Jirásek, 2005). Definice vychází z úvah Bednáře (2001), který polemizuje zda „autentický“ představuje pohyb „do sebe“ či „mimo sebe“.

Jirásek (2000, in Kirchner a kol., 2005) označuje prožitek jako průnik jedince a světa, což se shoduje např. s Bockrathem (2003), který jej vidí jako jednu ze základních kategorií ve vztahu člověk – svět. Zde by bylo dobré zdůraznit chápání člověka ne jako vyděleného ze světa, do kterého se mu daří určitým způsobem pronikat, ale právě jako jeho samozřejmou součást (v monistickém pojetí). Spojení světa a člověka tedy probíhá na jakési difuzní bázi, při které využíváme těla (ve smyslu pexis) a osmotickým způsobem se snažíme dosáhnout v tomto procesu ekvilibria- rovnováhy, která je neustále narušována.

Diskurs prožitku z psychologického a filozofického hlediska komplexně shrnuje Neuman (1999):

- Prožitky jsou individuální vnitřní podněty, přístupné přímo jen pro toho, kdo je prožívá. Vnějšímu pozorovateli jsou pro srovnání skryté.
- Prožitky jiných lidí lze následovat. Pro pochopení prožitku jiné osoby se musíme s ní identifikovat a pochopit její perspektivy.
- Prožitky jsou schopné se vytvářet z proudů prožívání jako vzájemně ohraničené významové jednotky.
- Prožitky jsou subjektivní. Jejich význam je odvislý od individuálních a proto neopakovatelných životních zkušeností toho, kdo prožívá.
- Prožitky jsou bezprostřední. Získaný prožitek se často i nevědomě promítá během socializace do osobnostní struktury.

- Prožitky jsou obtížně pojmenovatelné a představitelné. Zachovávají se v obrazech nebo jsou zcela senzomotorické (spojitost vnímání a pohybové činnosti).
- Prožitky jsou celistvé. Ve vztahu k pojmům mají nadbytečný význam, a proto se nenechají ani plně pochopit ani prostřednictvím racionální řeči plně popsat.
- Prožitky jsou ztělesněné, skutečné. Vytváří se během příjemných i nepříjemných emocí.
- Prožitky představují vystupňované prožívání. Z prožívaného se stane prožitek tehdy, když zanechá u toho, co prožívá, zvláštní emoční obtisk.
- Prožitky jsou expresivní, výrazové. Jejich expresivita nutí toho co prožívá k neverbálním odpovědím (spontánním nebo stylizovaným). V hlasovém projevu pak jeho forma a síla odpovídá obsahu prožívaného.
- Prožitky se podílí na zvyšování pocitu vlastní hodnoty. Člověk s mnoha zážitky žije obvykle rozmanitým životem.
- Prožitky jsou evidentní. Důrazně se prosazují. Nedá se o nich pochybovat.
- Prožitky jsou nezapomenutelné. Jejich emocionálnost zapříčiňuje, že zůstávají v paměti jako subjektivně významné jednotky.
- Prožitky nejsou ještě zkušenostmi. Zkušenost z nich získává ten, kdo je zpracoval: opakoval, reflektoval v diskusi a psychosociálně integroval.

Flow

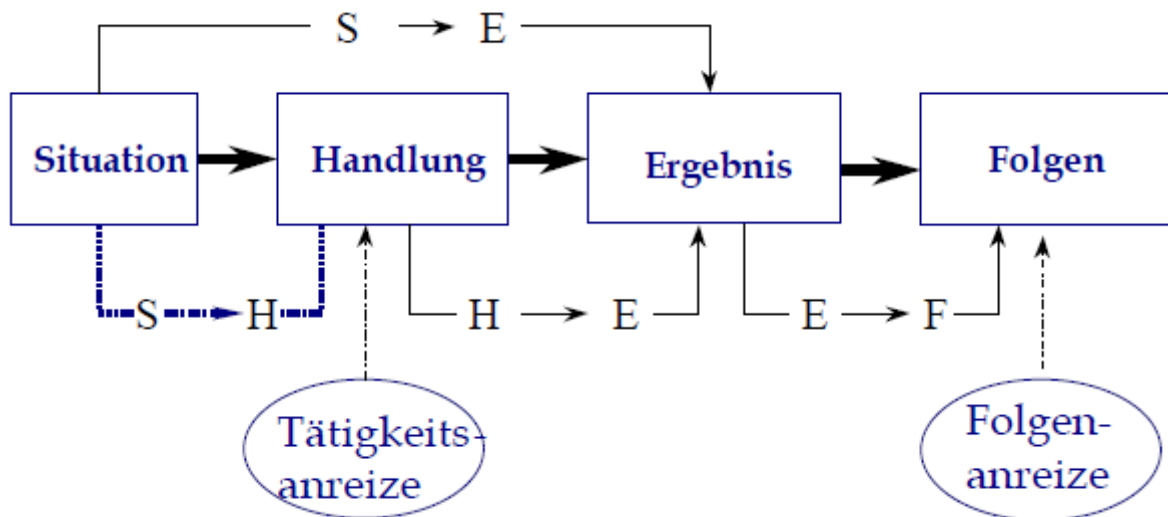
Ačkoliv je možné přisuzovat objevení této psychologické entity A. Maslowovi (Peak Performance) je prožitek flow spojován se jménem Mihaly Csikszentmihalyi. Charakterizuje se tím, „*že se spojuje se stavem vědomí, když se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného.*“ (Csikszentmihalyi, 1996). Jedná se o moment, kdy zapomínáme sebe sama, jsme mimo čas, ale zároveň velmi intenzivně prožíváme daný okamžik. Na první pohled protichůdné informace, které však vystihují psychologický fenomén flow. Činnost, kterou je člověk zaujat může být nejrozličnějšího původu – sportování, pletení, vaření nebo také práce (Csikszentmihalyi, 1996). Prožitek plynutí tak není výsadou jen určitých jedinců, ale je přístupný každému.

Z kantovského pohledu lze danou činnost vnímat jako účel nikoliv jako prostředek. Maximální koncentrace, která nedovoluje soustředit se na cokoliv jiného – nemyslíme na to, co bude, až to uděláme, nebo jaké nám činnost přinese benefity. Nepřístupujeme k ní jako

k prostředku k dosažení něčeho jiného, ale je pro nás sama cílem (účelem). Díky tomu lze investovat veškerou psychickou energii a následně prožívat flow.

Potenciál flow tkví také v tom, že pomáhá bojovat proti entropii nebo že přináší člověku pocit štěstí (Rheinberg, 2003). Obohacuje tak náš život a pomáhá mu dávat smysl.

Jaké jsou incentivy u stavu plynutí ukazuje následující model (Rheinberg, 1989):



Obrázek 6. Dva druhy incentivů (Rheinberg, 1989).

Komponenty prožitku flow lze shrnout do následujících bodů (Rheinberg, 2003)

- Člověk se cítí optimálně zatížený, ale i přes vysoké nároky má pocit jistoty nad vykonávanou činností.
- Nároky na činnost a zpětná vazba jsou jasně interpretovány a bez přemýšlení je vždy jasné, jak by se mělo správně jednat.
- Činnost má hladký průběh. Vše jde plyně krok za krokem, aktivita funguje lehce, jako by měla svou vnitřní logiku.
- Není zapotřebí volní koncentrace, ta přichází sama od sebe. Dochází k vymizení kognice, která bezprostředně nesouvisí s regulací činností.
- Prožívání času je silně ovlivněno; člověk zapomíná čas a neuvědomuje si, jak dlouho se činnosti věnuje.
- Sám sebe člověk neprožívá odděleně od aktivity, ale je do ní plně ponořen. Dochází ke ztrátě reflexivity a sebeuvědomování.

4.1 Prožívání pohybových aktivit

Jedna z variant, jak získávat prožitky, je pomocí pohybu. Benefity v podobě radostných momentů byly známy již starověkým civilizacím (viz. Olivová, 1979). Pohybová aktivita zprostředkovává získávání prožitků, které se dají označit jako mimořádné, výjimečné, odlišující se od standardu běžného života. Sportovní činnost umožňuje dosahovat větších rychlostí, výšek, dovoluje poměřovat své schopnosti s ostatními, nechává nás zápasit se sebou samým, pomáhá dosahovat pocitů vítězství, ale i proher.

„Prožitek souvisí velice úzce s naší tělesností, protože pohybové aktivity provádíme především prostřednictvím „našeho fyzického“ těla“ (Kirchner a kol., 2005). Úloha soma je však v některých momentech nejasná, jako příklad poslouží dosahování prožitku flow. V okamžicích „pocitů hrany“ či „skluzu“, kdy vyvstanou pozitivní emoce, není zřejmá funkce těla jako mediátoru. Tělo je sice v určitém pohybu, avšak k flow dochází i bez účasti velkého úsilí, vysokých rychlostí, zvýšené fyziologické činnosti, čili není zřejmý jeho počátek či kauzalita. Jakoby se najednou zjeví, vycházející ze samotného nitra našeho „Já“, je to určitý druh procitnutí.

V tomto kontextu Jackson, Eklund (2002) ve své studii uvádějí, že více než 80 % procent sportujících lidí dosahuje prožitku flow. K podobným výsledkům dochází Jackson (2001), která zkoumá také vliv flow na sebepojetí či výkon. Výzkumný soubor tvořili cyklisté, běžci a záchranáři. Jedním ze závěrů bylo, že flow je, stejně jako ostatní prožitky, závislé na výkonové motivaci – tento fakt potvrzují Yli-Piipari et. al (2009) u studentů tělesné výchovy. Stav radostného zaujetí je tedy velmi častým jevem, který však vzniká i mimo sportovní oblast – dokonce častěji je to při milování (sexu). Dalším významným zdrojem je „kontakt s lidmi“ (socialising) nebo jídlo (eating) (Hektner, Schmidt, Csikszentmihalyi, 2007).

Prožitek se v dřívějších dobách rovnal vykonání jisté aktivity, ať už v podobě samotného sportovce či diváka, který musel absolvovat cestu na sportoviště a byl přímo u samotného dění. Bereme v potaz, že ne každý musí holdovat sportu nebo se dokonce aktivně zúčastňovat závodů. I přes tento fakt nabízí oblast sportu prožitky ve formě diváctví, které představují zástupnou formu pro prožívání samotných aktérů, čímž se k nim divák přibližuje (Slepička, 2009). Rozvojem telekomunikačních technologií však nastala jistá deformace v tom smyslu, že lidé raději zůstávají v pohodlí domova či restauračního zařízení. Jejich úsilí k dosažení prožitku je tedy minimální, což přímo souvisí s následnými psychickými výtěžky, které jsou o poznání menší (srov. Bašný, 2005). Pokud se podíváme např. na fotbalová utkání 30. let, běžně se setkáme s desetitisíci fanoušky, které v té době nečekaly moderní tribuny či podobný

komfort. Tím se lidé připravují o mimořádné další (autentické) prožitky, které sportoviště nabízejí, byť se jedná o pasivní účast. Již samotná atmosféra před utkáním, či vůně palubovky navozují unikátní stavy mysli.

Na druhé straně existuje přístup, kdy je pohybová aktivita pouhým prostředkem a není brána jako účel. Motivem se poté stávají peníze, úspěch, výhra nebo také dosahování určitého socio-ekonomického statusu v rámci očekávaných rolí. Devaluaci sportu v tomto ohledu představuje především vrcholový a výkonnostní sport, jehož účastníci jsou ochotni pro zmíněné motivy udělat mnohé – doping, podvádění, taktické machinace (předjetí stájového kolegy, úmyslné zdržování) (Slepička, 2006).

Pohybové prožitky lze také kategorizovat, zde lze využít rozdělení Caillois (1998, in Kirchner, 2005). Ten je rozděluje na Agón, Alea, Mimikry a Ilinx – podle toho, který princip v nich převažuje: soutěž, náhoda, chování „jakoby“, závrat'.

- Agón – boj; člověk spoléhá pouze na sebe, snaží se udělat vše, co je v jeho silách; soupeření; přemožení protivníka
- Alea – kapitulace před silami, které nepodléhají jeho moci; obtížně předpověditelný výsledek; závislost na štěstí a náhodě
- Mimikri – člověk si představuje, že je někým jiným; přesvědčuje sebe nebo druhé; spojeno se změnou sociální role; př. rituální tanec
- Ilinx – převládá složka vertigó (závrat'); narušení stability těla a jeho rovnováhy; většina sportovních aktivit spadá do této kategorie

Jednotlivé činnosti spadají nejčastěji do několika kategorií najednou, je to dáno jejich komplexností. Hošek (2003) tento výčet doplňuje ještě o pohybové prožitky turistické, taneční prožitky, moment dosažení a kohesivní prožitek.

Sportovní sféra tedy představuje emociogenní prostředí a to u všech „zúčastněných“-realizační tým, diváci, trenéři atd. Je to jedna ze společensky přijatelných možností, jak vyjádřit své emoce. V běžném životě, např. při chůzi na ulici, bychom se podívovali nad člověkem, který by začal z ničeho nic křičet radostí. Tato nemožnost expresivního vyjádření by mohla být jednou z příčin přehnaných projevů při fandění oblíbenému týmu či sportovci. Naproti tomu uvádí Černek (2008), že „*kulturní a společenský vývoj (především v oblasti sportovních aktivit) však příliš nepřeje silným emočním projevům*“. Je pravdou, že je člověk svazován a usměřňován společenskými úzy a normami, které vždy nejsou nakloněny takovému druhu chování. Právě proto, že pohybové aktivity představují jakýsi ventil, prostředí bez zábran, kde se hranice „povolených“ projevů výrazně posunují. Expresivita se

zvyšuje úroveň hry, atmosférou či motivovaností hráčů, proto můžeme např. po skončení finále mistrovství světa pozorovat extatickou radost na jedné a usedavý pláč na druhé straně. Odvrácenou stranou mince jsou asociální projevy agrese fanoušků (např. hooligans) – částečně zapříčiněny davovou psychózou- jejichž jednání je naprosto nepřijatelné a musí být potlačováno. Ani tento behaviorální rys není výdobytkem dnešní doby, podobné problémy na straně diváků pozorujeme již ve starém Řecku, kde při jednom incidentu dokonce zemřely desetitisíce lidí (Olivová, 1979).

Shrnutí specifických rysů sportovních prožitků (Kirchner a kol., 2005):

- Jsem při nich více „u sebe“, díky „ponoření“ do výkonu (vysoké koncentraci) jsou tyto prožitky více celistvé a homogenní (jsouce přitom velice heterogenní k „okolí“)
- Ač takto „ponořen“, nejsem uzavřen toliko v přítomnosti (ta se mi jakoby rozostří) – předbívám při nich k vlastním možnostem a opakuji bývalé (minulé), řečeno s Heideggerem. Zde už se dostáváme ke specifické časovosti.
- Plodí i vyžadují specifický typ *kreativity*, která je určitou improvizací nadstavbou nad vybudovaným tréninkovým základem (hlavně u míčových her, ale třeba i při konkrétní volbě taktiky u běžců apod.)
- Mohou bezprostředně „emitovat“ své obsahy na diváky či zainteresované osoby, a vytvářet tak sekundární paletu prožitků (to ovšem dovedou i některé umělecké žánry). Zde by bylo na místě podrobnější srovnání míry bezprostřednosti, síly a odstupu katarze apod.
- Jsou prožitky *kombinovanými*, a to v neobvyklé míře: prioritní tělesný prožitek se zde mixuje s prožitky emočními, estetickými (a to nejen u tzv. estetických sportů!), etickými a sociokulturními v širším smyslu.
- Hlubší tělesný „zářez“ hlubšího sportovního prožitku dává i unikátní šanci na hlubší ponor k existenciálům, které jsou každodennosti skryty. Pohyb „na hraně“ se přitom může týkat jak světového rekordmana, tak veterána, jenž maximálně využívá potenciál, který má v dané chvíli k dispozici...

Pohybové aktivity mají víceméně kladné psychologické benefity, výjimku tvoří např. agrese u některých sportů či nezvládnutý coping. Abreaktivní charakter nebo získávání mimořádných prožitků jsou neodmyslitelným fenoménem, který přispívá k jejich oblibě. Nutno dodat, že byl zohledněn pouze jeden diskurs z více možností nahlížení na pohybovou aktivitu, avšak u ostatních lze dojít k podobným závěrům.

4.2 Vyhledávání prožitků

Potřeba prožívat a emocionálně oceňovat takové stavy je fylogeneticky zakořeněnou komponentou každého člověka a představuje základní lidskou potřebu. Pocity libosti či nelibosti pomáhaly člověku přežít a dokonale se přizpůsobovat prostředí. Např. u jeskynních lidí asocioval pohled na neznámou jeskyni mimo jiné pocit nebezpečí, protože v ní mohl přebývat medvěd nebo nepřítel – vše založené na minulých negativních zkušenostech (Nakonečný, 2004). Lidská přirozenost velí k upřednostňování pozitivních prožitků, člověk je raději veselý než smutný, mezi ostatními, než sám apod.

Z neodarwinistického pohledu je esenciální pozitivní naladění vůči světu, protože takový přístup nám pomáhá žít, přežít, konkurovat ostatním. Pokud je člověk uzavřený, zatrpklý, nepřístupný, jeví se jako neatraktivní vůči opačnému pohlaví, a tím snižuje šanci na rozmnožení, uchování svých genů (viz. Dawkins, 2001).

Eliminace negativních prožitků, vyhýbání se všemu nepříjemnému a zároveň naprostá akcentace příjemných prožitků může přivést člověka až k hédonismu. Je zapotřebí si uvědomit, že pro člověka jsou nutné i pocity strachu, strasti apod., které mají významný formující charakter a také umožňují zaujmout jiný vztah k pocitům opačným. V lidské podstatě je snaha o udržení nebo dosažení ekvilibria - stavu rovnováhy, který je ideální pro rozvoj osobnosti (Vágnerová, 2001). Nelze se tedy orientovat pouze na část spektra existujících prožitků, ale je nutné přijímat i ty ostatní.

Dnešní společnost se vyznačuje mimo jiné *„uspěchaným životním stylem, charakterizovaným rychlým tempem a přívalem nových informací, který nepřináší vzrušení, ale postupně zevšedňuje a stává se únavným“* (Kuban, 2006). K tomu působí i fakt, že se člověk žijící v euroamerické kultuře běžně neseťká s mezními situacemi – válka, hlad, boj o život, které by ho vytahovaly z šedé každodenní rutiny. Vzniklá emocionální deprivace následně ovlivňuje kvalitu života (Hošek, 2003).

Prožitek je tedy nejen přijímán, ale zároveň i aktivně vyhledáván. Takový prožitek se svou povahou liší od běžných, každodenních, standardních a je označován jako mimořádný, intenzivní. Závěrečná klasifikace prožitku může být do určité míry subjektivní a závislá na momentální situaci jedince. Např. překonání 15 metrů vysoké stěny je pro někoho, kdo se bojí výšek, nadlidský výkon a tuto situaci bude jistě prožívat velmi intenzivně, pro aktivního sportovního lezce to však bude rutinní záležitost.

4.3 Sensation Seeking

„*Sensation Seeking* je rys definovaný jako vyhledávání rozmanitých, nových, komplexních a intenzivních prožitků a zkušeností a ochotou podstoupit fyzické, sociální, právní a finanční riziko kvůli této zkušenosti.“ (Zuckerman, 1994)¹

K polemice o této definici vybízí slovo zkušenost, zda právě ona je oním hybným momentem pro vyhledávání rizikových situací. Pokud se podržíme práce Jiráska (2005), zkušenost označuje již mnohem více než jen prožitek či zážitek. Obsahuje srovnání s našimi retencemi a protencemi, je ovlivněn kognitivními procesy, odvislý také od vlivu socio-kulturního prostředí. Jako vhodnější překlad slova *experience*² se tedy jeví slovo zážitek – prožitý prožitek, naplnění cíle prožitku.

V tomto kontextu jsou lidé, kteří mají tendenci vyhledávat mimořádné prožitky nazýváni sensation seekers. Pro ně je typické hédonistické vyhledávání interních či externích stimulů, aby maximalizovali své prožitky. Vzhledem k podobnosti chování, přirovnává Gniech (2002) sensation seekers k bájnému Odysseovi, z čehož plyne i označení odysseův faktor (Odysseusfaktor).

Zuckerman (1979) je dále rozděluje na:

- High-Sensation-Seeker
- Low-Sensation-Seeker

U „High-Sensation-Seekers“ (HSS) se objevuje rychlá habituace, rychle přivykají opakujícím se podnětům, ty se pro ně stávají nudnými. Je pro ně příznačné hledání nových, pestrých stimulů. Na druhou stranu „Low-Sensation-Seekers“ (LSS) preferují způsob života, ve kterém není takové množství intenzivních prožitků, vyznačují se spíše rutinním životem a konformitou. Uvedené dichotomní rozdělení značí více méně stabilní psychologický rys (Heckhausen 1989 in Reeh, 2005).

Rosenbloom (2003) potvrzuje, že HSS mají sklon podstupovat větší riziko a projevuje se u nich nižší schopnost posoudit riziko (risk evaluation), u LSS je tomu právě naopak. Rozdílností těchto skupin se zabývali také např. Zuckerman, Ulrich, McLaughlin (1993), kdy u HSS nacházeli větší zalíbení v obrazech vyznačujících se napětím a expresivitou. LSS upřednostňovali spíše realistické obrazy a idylické motivy.

¹ Překlad Kubana (2006) z orig. „Sensation Seeking is a trait defined by the seeking of varied, novel, complex, and intense sensations and experiences, and the willingness to take physical, social, legal, and financial risks for the sake of such experiences“.

² Anglické experience nerozlišuje mezi prožitek, zážitek, zkušenost. (Jirásek, 2005)

Jedním z výchozích bodů pro vytvoření škály vyhledávání prožitků bylo stanovení několika postulátů a tento je sledován jako nejdůležitější (Zuckerman 1969, in Gniech, 2002): „*Každé individuum má charakteristický stupeň stimulace (OLS- Optimal Level of Stimulation) a optimální stupeň aktivace (OLA – Optimal Level of Arousal) pro kognitivní a motorické aktivity stejně jako pro pozitivní afektivní naladění*“³.

Následující faktory ovlivňují podle Zuckermana (1990) individuální úroveň OLA a OLS:

- Konstituční aspekty (zde je míněna funkce nervového systému – vzrušivost apod.)
- Věk, OLS se začíná rozvíjet v dětství a v období adolescence dosahuje vrcholu, poté klesá.
- Zkušenosti, delší perioda vysoké či nízké stimulace může díky adaptaci organismu ovlivnit OLA i OLS.
- Krátké periody vysoké či nízké stimulace mohou vést k sensation seeking nebo také k vyhýbání se silným prožitkům.
- Úkolové požadavky, pro komplexní úkoly je vhodnější nižší OLA a pro jednoduché, nenáročné vyšší OLS.
- Výkyvy během dne, stimulace a vzrušivost jsou závislé na denním rytmu.

V 80. letech minulého století se Zuckerman zaměřil na fyziologickou stránku své teorie. Došel k závěru, že LSS mají nižší úroveň aktivace hladiny noradrenalinu. Z toho vyvozuje dvě vysvětlení: Buď je nízká hladina noradrenalinu vyrovnávána rizikovými aktivitami, nebo je vyměšování noradrenalinu obtížněji ovlivnitelné, a proto je zapotřebí vyhledávat tak silné stimuly, které toho mohou dosáhnout (viz. Zuckerman, 1984, 1994).

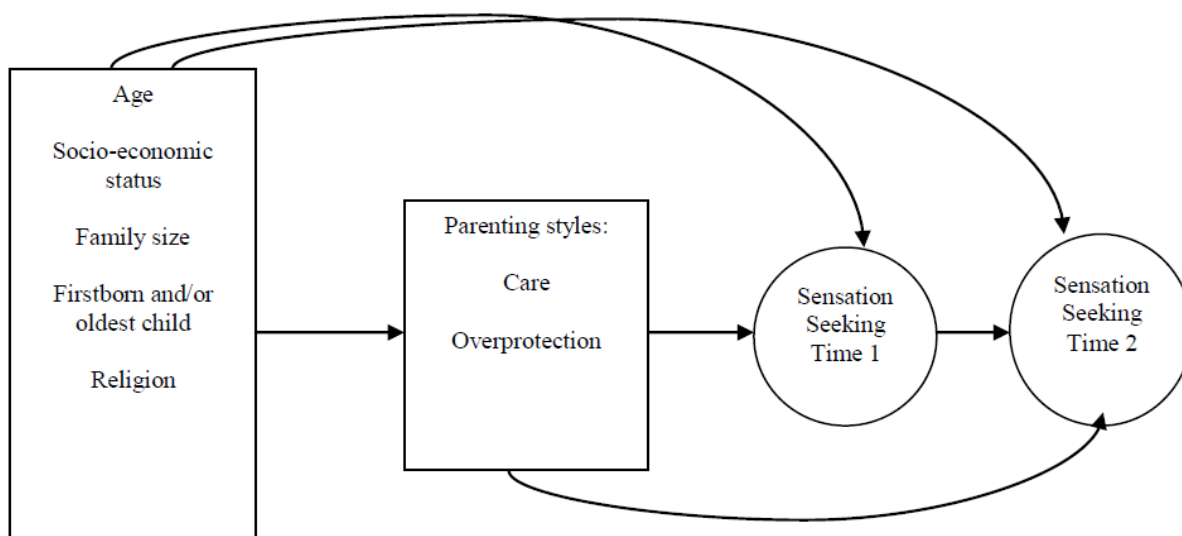
Možnou souvislost by mohly představovat i endogenní opiáty, jejichž účinek byl zkoumán ve spojitosti se závislostí. Vliv endorfinů je některými vědci spatřován jako možný prvek pro její vznik. Oswald a Wand (2004) uvádějí dvě hypotézy, které jsou podobné Zuckermanovým:

1. (Opioid Deficit Hypothesis) Předpokládá se nižší úroveň opoidní aktivity, čímž je vytvářena motivace tuto úroveň zvýšit (např. pitím alkoholu).
2. (Opioid Surfeit Hypothesis) Předpokládá se, že ti, kteří mají sklon k závislosti, mají (pravděpodobně vrozenou) nižší hladinu opoidní aktivity, čímž vytvářejí podmínky, aby zvýšili vliv „návykové látky“.

³ Z orig.: Jedes Individuum hat ein charakterisches optimales Stimulationsniveau und ein optimales Aktivierungsniveau für kognitive und motorische Aktivitäten sowie positive affektive Stimmungen.

Stále není definitivně vyřešena otázka, do jaké míry je Sensation seeking ovlivňováno sociokulturním prostředím a jakou úlohu zaujímá dědičnost. Tendence k intenzivním prožitkům dosahuje z hlediska heredity od 30% do 60% (Stoel et al., 2006) a je také nejednotná z hlediska samotných subškál. Vysokou hodnotu dědivosti mají subškály Disinhibice a Vyhledávání zkušeností.

Vliv prostředí je signifikantní, obzvláště co se týče přístupu rodičů k výchově a jejich charakterových vlastností. Menší význam představují velikost rodiny, počet sourozenců nebo pořadí, ve kterém byl jedinec narozen (Feij et al., 2010).



Obrázek 7. Heuristický model vybraných vlivů na Sensation Seeking. (Feij et. al, 2010)

Sensation Seeking je podstatný charakterový rys, který výrazně zasahuje do života každého z nás. Kromě silné souvislosti se zneužíváním návykových látek, agresivním chováním nebo expresivitou, ovlivňuje také např. výběr povolání, blízkých přátel, partnerů (Roberti, 2004). Tendence (ne)vyhledávat intenzivní prožitky vypovídá i o jiných vlastnostech jako spolehlivost, neuroticismus atd. U sportující populace existuje korelace mezi subškálou Disinhibice a extravertizací nebo mezi subškálou Vyhledávání zkušeností a svědomitostí - korelace byla prováděna mezi Sensation Seeking a NEO-FFI (Krásová, 2008).

4.4 Dotazník Sensation seeking tendency – tendence vyhledávat mimořádné prožitky

Pro možnost podchycení této tendence, spadající do oblasti psychometrie, vznikl dotazník, který obsahuje následující čtyři části (Zuckerman, 1979).

1. *Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking) – oblast sportu a fyzické činnosti*

V této kategorii jsou zastoupeny aktivity, vyžadující často určité fyzické úsilí. Jsou spojeny obvykle s rychlostí a gravitací. Při těchto činnostech je člověk vystaven souboji se soupeřem – ten může mít i podobu přírodních překážek nebo sebe sama. Jedinec překonává strach či pocity anxiózy, určitou roli hraje potenciál využití vlastních možností. Rizikový faktor je většinou zřejmý (např. horolezectví).

Kuban (2006) píše o fyzickém riziku, které nalzáme jak ve sportovní, tak v pracovní sféře. Vidí v něm potenciál z hlediska upevňování sebevědomí a sebedůvěry, ovšem za předpokladu dosažených úspěchů. Při správném přístupu by i neúspěch mohl vést k pozitivním vlivům, protože tím si člověk může uvědomit vlastní možnosti, hranice, což může být cennou zkušeností. Sportovní činnost je však nezastupitelná, protože „*jako jediná umožňuje také sociálně akceptovatelnou formu přímých vzájemných soubojů fyzického charakteru, jejichž původ můžeme hledat v dávných dobách*“ (Kuban, 2003). Nejenom, že ji umožňuje, ale dokonce i nepřímo vyžaduje, příkladem jsou kontaktní sporty, u kterých fyzická agresivita zvyšuje jejich atraktivitu.

Sport přináší prožitky ve své aktivní i pasivní formě. Pasivní forma představuje druh zástupného prožívání, kdy se jedinec ztotožňuje či přibližuje svému idolu, týmu apod. V tomto ohledu cituje Kuban (2006) Zuckermana (1994): „*Sledování sportu je prakticky bez rizika, ale méně vzrušující než vlastní účast. Ale pro miliony lidí je vzrušení při sledování jejich družstva tím největším napětím, které mají s výjimkou sexu (a pro některé nebohé duše může být i větším vzrušením)*“. Rizikovost sportovního diváctví zvyšují především fanoušci sami a to jejich agresivním působením např. na fotbalových stadionech.

Příklady sportovních aktivit uvádí Kuban, Kirchner a Vomáčko (2003): lyžování, snowboarding, horolezectví, horská kola, vodáctví. Jsou to outdoorové aktivity, kde člověk svádí boj s přírodními živly a někdy je jim vydán na milost. U zmíněných aktivit se však jedná o jejich extrémnější formy, protože spektrum jednotlivých podoblastí je příliš široké.

Např. indoorový bouldering je svou povahou naprosto odlišný od lezení ve velehorách, přesto současně spadají do horolezectví.

Do kategorie TAS patří také úpolové sporty, které zosobňují agón ve své nejpůvodnější podobě. Zde jde o přímé přemožení protivníka, které doprovází silný emocionální náboj a s tím spojená atraktivita. Příklad: box, kickbox, MMA (velmi extrémní forma boje, kdy pravidla umožňují téměř vše).

Jako zvláštní případ uvádí Kuban (2006) tzv. výrazové sporty, jako například moderní gymnastiku, krasobruslení. Zde je kladen důraz na estetiku a umělecké prožitky.

2. *Vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking) – oblast smyslového vnímání*

Zde se objevuje tendence získávat nové zkušenosti, zážitky například pomocí cestování, čili poznávání nových věcí, kultur, lidí etc. Tento druh činností není většinou doprovázen fyzickou náročností, zapojují se především kognitivní procesy. Dalšími významným zdrojem je také gastronomie či oblasti erotiky. V neposlední řadě sem patří prožitky spojené s užíváním návykových látek.

Ze sportovního hlediska nalzáme takový druh prožitků při obdivování pohybu sportovců, žasnutí nad estetickou stránkou, oceňování techniky či vlastního výkonu. Spojení s hudbou či dojem ze sportoviště přispívají k celkovému prožitku. Při sledování sjezdu na lyžích nás jistě nenechá chladnými scénérie okolních hor.

Získávání prožitků v oblasti ES je „*podloženo schopností hlubšího smyslového vnímání individuality, velmi dlouhou odbornou přípravou, studiem a mnohdy také určitou mírou talentu*“ (Kuban, 2006). Je pravdou, že dokážeme lépe ocenit například Dürerovu kresbu, pokud máme určité vzdělání v daném oboru, v opačném případě může být dílo kladně prožíváno, ale třeba jen jako hezké ruce či pěkný králík.

Úsilí, které je zapotřebí vynaložit k získání takových prožitků, může být menšího rázu – soustředěný pohled na Pollockovu kresbu, nebo také většího – cesta na jiný kontinent, vyžadující časovou i finanční nákladnost. Zastřešující myšlenkou pro oblast ES je z obecného hlediska vnímání krásy, harmonie, příjemných stavů, které nám svět ve své štědrosti nabízí.

Vliv návykových látek je nedílnou součástí vyhledávání nových zkušeností. Sklon lidstva k užívání takových látek, ať už k různým účelům (viz. šamani), je znám od pradávna. Jeden z důvodů bude pravděpodobně nenáročnost k dosažení tak silných prožitků, které v běžném životě nelze získat.

3. Disinhibice (Dis – Disinhibition) – oblast míry respektování právních a morálních norem

Jak už zdůrazňuje definice Sensation Seeking, vyhledávání intenzivních prožitků souvisí také s respektováním přesněji řečeno s překračováním daných právních, sociálních či etických norem. Takové normy jsou vázané na socio-kulturní prostředí a mírou tolerance tamější společnosti.

Překračování právních norem může být např. vytváření grafity na zakázané plochy, jízda „na černo“, drobné krádeže, ale také veškerá trestná činnost.

Sociální aktivity zahrnují střídání sexuálních partnerů (sexuální turistika), nevázané večírky spojené s konzumací alkoholu, konfliktní situace mezi lidmi etc. Překročená sociální norma představuje i sebepoškozování, ve smyslu nezdravého shazování váhy kvůli vyšší výkonnosti (např. sportovní gymnastika u žen).

Finanční rizika představují činnosti, kde hrozí ztráta investovaných peněz (majetku). Sázení, gambling, hry v kasinu jsou typickými příklady společně s riskantním podnikáním jakéhokoliv druhu.

Překračování morálních norem souvisí s individuálními zábrany a zároveň souvisí se submisivitou resp. dominancí jedince. Objevují se zde jevy jako potřeba a zneužití moci nebo společenského postavení, což může vyústit v šikanu, vykořisťování, terorizování (Kuban, 2006). Nerespektováním etických norem dochází k omezování ostatních lidí, sobeckému chování etc.

V oblasti sportu to nejvíce postihuje respektování pravidel, daných pro konkrétní disciplínu. Další oblastí je dodržování fair-play, která zosobňuje spíše morální rozměr sportu.

4. Vnímavost nudy (BS – Boredom Susceptibility) – oblast resistance vůči opakovaným podnětům

Jde o tendenci vyhýbat se monotónním, opakovaným zkušenostem (činnosti, události). Dále nepreferování společnosti nudných, nezajímavých lidí (Zuckerman, 1994). Jde o vyhledávání změn v životě a bránění se opakované neměnné každodennosti.

Odchyłka od zaběhnutého stereotypu je podmíněna koncentrací na cíl a na aktivní přístup k této změně. Lidé s vysokou tolerancí na vnímavost nudy jsou např. schopni několik desítek let vykonávat jedno a to samé zaměstnání nebo žít podle jasně zavedeného rámce.

U sportovců představuje rizikové období doba tréninku a přípravy na závody. Tréninkový model vždy zaběhne do určitého stereotypu a u jedinců s vyšší senzitivitou v tomto aspektu to může vyvolat problém s motivací. Schopnost soustředit se, mít na zřeteli cíl, překonávat pocity osamělosti jsou typickými atributy vytrvalostních sportů jako běh, cyklistika či plavání.

Zuckermanův dotazník je používán od 60. let 20. století, během této doby doznal úprav – nyní se používá verze s označením V. Vyhledáváním mimořádných prožitků se zabývá také např. Arnett (1994) – Arnett Inventory of Sensation Seeking. Tím se vytvořila kvalitní alternativa pro výzkumnou činnost v této oblasti. Ačkoliv vykazuje AISS některé přednosti (v centru stojí novost a intenzita, model odpovědí) je méně používán.

Kritika SST

Vzhledem k širokému působení SST nemohlo zůstat bez kritiky (např. Gniech, 2002, Arnett, 1994). Shrnutí přináší Reeh (2005):

- Vystává otázka, zda je tendence k vyhledávání prožitků samostatnou kategorií či jen podkategorií k extroverzi. Tento názor je podpořen vysokou korelací SS s jinými osobnostními vlastnostmi
- Výhrady k formální a obsahové stránce, psychometrickým aspektům.
- Chybějící údaje o vlivu prostředí
- Simplifikace vzrušivých a aktivačních stimulů (včetně probíhajících biochemických a psychologických procesů).

Navzdory kritice Zuckerman (2007) opakovaně dokazuje validitu, reliabilitu SST.

5 Sensation Seeking a body image

Při zkoumání projevů člověka, ať už se to týká kterékoliv oblasti, lze jen stěží oddělit jednu od ostatních. Pokud bude centrem zájmu např. machiavelismus, je nutné do výzkumu zahrnout i sociokulturní genetické proměnné jako rodinné zázemí, povaha výchovy, zeměpisná poloha, dědivost určitých znaků apod. Jako měrou se poté podílejí na výsledném chování jedince je obtížné až nemožné určit. Jedinec, který je součástí světa, ovlivňuje dění kolem sebe a zároveň je sám ovlivňován a měněn. Monistické pojetí světa a člověka v něm jako nevyděleného je důležitým úhlem pohledu při jeho nahlížení.

Stejně jako panuje jednota z hlediska člověka a jeho okolí, konstatujeme integritu i v něm samotném. Z pohledu psychologie jsou známé různé sféry, které se snaží postihnout a vysvětlit chování člověka. Ale jaké jsou souvislosti mezi jednotlivými oblastmi, není vždy zřejmé.

Stanovit souvislost mezi zdánlivě nesourodými sférami člověka se již někteří pokoušeli, příkladem ad absurdum může být frenologie. V diskursu psychologie osobnosti se nabízejí různé možnosti např. vztah inteligence a motivace nebo sebepojetí (ze sociálně-kognitivního hlediska) a charakterových vlastností (Blatný, 2010). Na základě některých zjištění a předpokladů se v dalším ubere pozornost na možný vztah temperamentu a sebepojetí, resp. vyhledávání intenzivních prožitků a tělesného sebepojetí.

Temperamentem se označují *psychologické charakteristiky osobnosti, jež jsou vrozené (dědičné), můžeme u nich identifikovat biologický základ a týkají se formální (stylistické, průběhové, dynamické), nikoli obsahové stránky chování a prožívání* (Blatný, 2010). Naproti tomu stojí sebepojetí jako *celkový postoj k vlastní osobě, který má prvky kognitivní, emocionální a činnostně regulativní* (Fialová, 2001).

Temperamentové vlastnosti jsou částečně dědičné, relativně stabilní, ačkoliv se vlivem prostředí mohou měnit jejich projevy (Zuckerman, 1994). Např. vrozené introverzní chování může mít různé podoby: od silné plachosti s prvky až asociálního chování po sníženou schopnost asertivního chování, které se projevuje banálně a není téměř patrné. Sebepojetí je také víceméně stabilní složkou osobnosti, není vrozené a výrazným způsobem se na jeho utváření podílí nejbližší okolí (Cash, 2002; Miller, 2003). Projevy specifického sebepojetí (narcismus, snížená sebeúcta apod.) se staly terčem výzkumné činnosti, ačkoliv cíle byly odlišné.

Crozier (1995) uvádí souvislost mezi plachostí (shyness) a self-esteem (emocionální ohodnocení vlastního já, vztah k němu). Lidé, kteří jsou ostýchaví a nesmělí mají zároveň horší sebehodnocení a částečně i sebeúctu. Introvertní chování a plachost pozitivně koreluje i podle dalších výzkumů (Rubin, Krasnor, 1986; Miller, 2003) s negativním vztahem k sobě.

Zajímavou souvislost mezi osobnostními dispozicemi a sebepojetím přináší Heimpele et al. (2006). Při své práci pracují s pojmy BIS (behavioral inhibitional systém) a BAS (behavioral activation system) a vztahují je k problematice stanovení cílů resp. vyhýbání se určitým věcem a situacím. Z výzkumu vyplývá, že neurotičtí lidé mají zvýšenou senzitivitu pro BIS, zhoršený self-esteem. Opačně jsou u extravertů konstatovány zvýšení BAS a zlepšený self-esteem. Tyto souvislosti se promítají do motivační struktury jedinců a mají vliv na stanovení cílů a rozhodování v určitých situacích. Zde lze usuzovat na těsný vztah mezi temperamentem a sebepojetím.

Narcismem se označuje porucha sebehodnocení, které je neobjektivní, nadhodnocené a projevuje se poté v dalších sférách. Tento jev je vnímán spíše negativně, ačkoliv např. Campbell et al. (2004) konstatují positive self-view, čili pozitivní pohled na sebe, který je doprovázený pocitem jedinečnosti a unikátnosti. To by mělo mít kladný přenos do běžného života a utváření osobnosti. Jádrem výzkumu byl vztah mezi narcismem a sensation seeking, který se potvrdil. Vysvětlení je takové, že díky nereálnému ohodnocení sebe (vlastních možností), případně zkreslenému vyhodnocení určité situace může docházet k přecenění vlastních možností. Tím vzniká rizikové chování, resp. vznik rizikové situace. K podobným závěrům dochází také Emmons (1987), který konstatuje pozitivní vztah narcismu, a to konkrétně se subškálami Disinhibice, Vnímání nudy (u mužů) a Vyhledávání zkušeností (u žen). Subškála Disinhibice je navíc spojována s impulsivním rozhodováním. To se slučuje s obecnými závěry, že lidé s vyšší tendencí vyhledávat intenzivní prožitky mají sklony k rizikovému chování. Vysoká korelace je u subškál Disinhibice a Vnímání nudy (Breen, Zuckerman, 1999).

Vztah Sensation seeking k osobnostním rysům potvrdil Zuckerman (1993). Lidé skórující vysoko mají tendenci k impulsivnímu chování, vyšší expresivitu emocí, inklinaci k deviacím včetně závislosti, egocentrismu, odchylce od etických společensky uznávaných zásad.

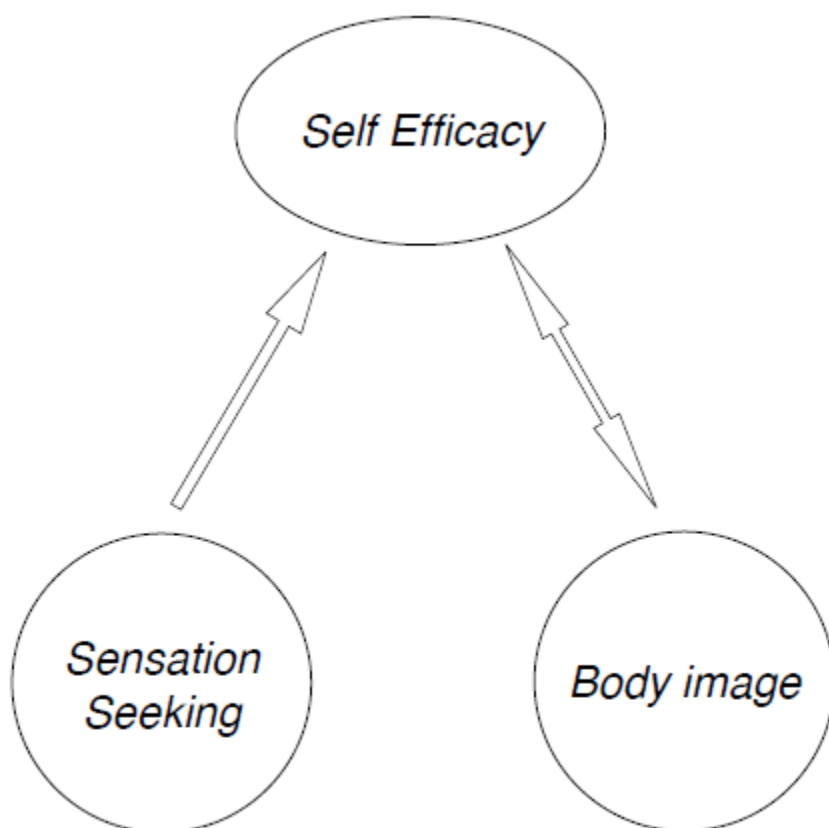
Krásová (2008) porovnává ve své práci mimo jiné Sensation seeking a NEO-FFI a dochází k následujícím závěrům. Subškála Vnímání nudy souvisí s projevy hněvu a zlosti, s psychickou vyrovnaností a klidem, odolností vůči psychickému vyčerpání, neochotou dělat rutinní práce, potřebou sociálního zázemí, vyhledáváním společnosti zajímavých a nekonvenčních lidí. Disinhibice u jedinců s vysokým skóre znamená optimismus, aktivitu,

extroverzi, věcnost, spíše lenivost a spontánnost, nedbalost a lehkomyšlnost, rádi se pohybují na hraně sociálních a právních norem. Pro Vyhledávání zkušeností je příznačné nekonvenční chování, zvědavost, široké zájmy, nadšení pro nové zážitky, nevelká výkonnost, nedbalost, záliba v cestování, hudbě, umění, tendence k prožitkům z drog a alkoholu. Jedinec s vysokým skóre u Vyhledávání napětí a dobrodružství je optimistický, společenský, energický, oplývá sebejistotou a aktivitou, je ctižádnostivý, má touhu získávat prožitky spojené s rychlostí, gravitací, překonáváním přírodních překážek.

Se sebepojetím souvisí také pojem self-efficacy (pocit vlastní účinnosti), který je ve vztahu s emocionalitou, kladením cílů a ovlivňuje myšlenkové vzorce (Bandura, 1997). Llewellyn et. al. (2008) uvádějí, že lidé s vyšší self-efficacy mají sklon k rizikovému chování (risk taking). Potvrdilo se to i u sportující populace, čím vyšší byla výkonnost (závodní sportovci) tím vyšší byla self-efficacy a zároveň větší tendence k rizikovému chování. Přímé srovnání se Sensation seeking zde však k dispozici není.

Výzkum u sportující populace nabízejí Slinger, Rudesdam (1997), kteří se zaměřili na self-efficacy u rizikových sportů (rozdělení bylo inspirované Zuckermanem). Výsledky šetření ukazují na zřejmý pozitivní vztah mezi Sensation Seeking a mírou pocitu vlastní účinnosti. Bohužel není uvedena podrobnější analýza výzkumného souboru.

Self-efficacy a vztah k Sensation Seeking, resp. k body image lze vyjádřit takto:



Obrázek 8. Grafické znázornění vztahu Self Efficacy se Sensation Seeking a Body image (vytvořené na základě uváděných informací)

Na základě zmíněných informací lze konstatovat jednostranný vztah mezi Sensation seeking a self-efficacy. Lidé, kteří mají sklon vyhledávat intenzivní prožitky a zároveň tak činní v oblasti pohybových aktivit, vykazují vyšší self-efficacy. Na běžnou populaci se výzkumy bohužel nezaměřují a nezohledňují ani jednotlivé subškály u Sensation seeking. Vzhledem k tomu, že Sensation seeking spadá do temperamentových vlastností a jedná se tedy o méně ovlivnitelné komponenty osobnosti, zdá se výzkum v tomto směru neatraktivní a o možném vlivu lze jen spekulovat.

Vztah body image a self-efficacy je opakovaně prokázáný jev, a to u různých výzkumných souborů (Slanger, Rudesdam, 1997; Watson, Pulford, 2004; Valutis et al. 2009). Často je pozornost zaměřena na osoby vykazující nízké hodnoty u tělesného sebepojetí, na osoby se stravovacími potížemi, anxiózní či obézní pacienty apod. (Williamson et al., 2000, Johnson, Wardle, 2005, Kostanski et al, 2004). To jsou vzorky, u kterých jsou již patrné nebo se předpokládají horší výsledky u jedné ze sledovaných veličin. Tyto dvě entity se tedy navzájem ovlivňují a zároveň lze utvářet každou zvlášť.

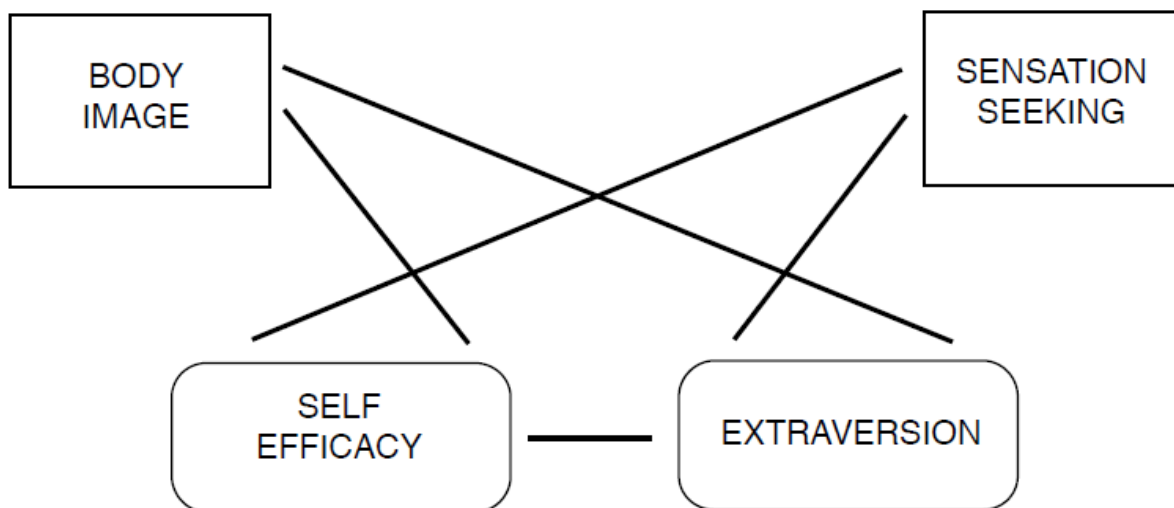
Murtaza et al. (2011a, 2012) se zabývali Sensation Seeking a tělesným sebepojetím (Physical Self Perception) u vzpěračů a kulturistů. Výzkum je však pouze deskriptivního charakteru bez uvedení hlubších souvislostí sledovaných jevů. Ze zjištění vyplývá, že kulturisté skórují výše v Sensation seeking i Physical Self Perception.

Možný potvrzený (vyvrácený) vztah, byť ne reciproční mezi sensation seeking a body image není znám. Vzhledem k zaměření výzkumu vyvstává otázka, zda existuje vztah mezi tělesným sebepojetím (hodnocení vzhledu, atraktivita, fyzická síla atd.) a jednotlivými kategoriemi Sensation Seeking u návštěvníků fitness centra.

U Sensation Seekers lze v tomto ohledu rozlišovat dvě roviny: 1. uspokojení samotnou aktivitou může ovlivnit sebepercepci s následným vlivem na tělesné sebepojetí; 2. aktivita včetně souvisejících bio-psycho-sociálních činitelů (prostředí, lidé, fyziologické zatížení etc.) působí na utváření body image.

Opačné působení, což znamená, že změnou vnímání vlastního těla bude ovlivněno sensation seeking, je problematické. U dospělého člověka stěží změníme temperament, ale může se stát, že dojde ke změně jeho projevu. Je prokázáno, že např. úspěchem ve sportovní oblasti stoupá sebevědomí, zvyšuje se self-efficacy apod. (Holloway, 1988; Ryan, 1997). To může mít za důsledek zvýraznění projevu extraverte – neznamena to však, že dojde k překotným změnám. Resultuje z toho, že díky zmíněným vlivům došlo ke změně chování – s tím souvisí také možné změny v rozhodování (posuzování určitých situací). Ve světle změn body image je možné, že např. jeho zlepšením nastanou podobné odlišnosti v behaviorální oblasti, děláním rozhodnutí. Pro explanaci je důležité, že nedochází k samotné změně temperamentu, ale jeho projevům a to se může odrazit ve vyhledávání intenzivních prožitků.

Extraverze jako součást temperamentu má prokázaný vztah k body image. Kvalem et al. (2006) při použití Big Five dochází k závěru, že extrovertní jedinci mají sklon pozitivněji hodnotit svůj vzhled a jsou na něj také více orientováni. To dále souvisí s péčí o vzhled a sebe-prezentací. Studie Swami et al. (2013) potvrzuje tento fakt pozitivní korelací mezi extravertí, hodnocením těla a dále sociálním statutem. Podobně také u sensation seeking byl pro korelaci vybrán dotazník Big Five. Výsledkem bylo stanovení silného vztahu (Eysenck, Zuckerman, 1978), což dokázaly i jiné studie (Paisey, 1980; Aluja et al., 2003). Hlubší souvislosti extraverte k různým aspektům psychologie osobnosti a životního stylu prezentuje Nettle (2005), který zmíněný vztah potvrzuje.



Obrázek 9. Grafické znázornění bilaterálních vztahů mezi Body image, Self Efficacy, Extraversion, Sensation Seeking (vytvořené na základě uváděných informací).

6 Fitness

S pojmem „fit“ v dnešním pojetí se setkáváme již u Sandowa (1900). Ten s ním operuje při vymezení sportovce (sportsman) a atleta (athlete) a mimo jiné dochází k závěru, že atlet je jakýmsi vyšším stupněm cvičícího člověka. Pro obě kategorie je však nutné, aby se dostávaly do stavu „fit“ (tam nepatří např. střelci či lovci). Být „fit“ ovšem neznamená pouze předvádět určité fyzické výkony (zvedání břemen či vytrvalostní běh), ale je to také určitá připravenost organismu úspěšně se potýkat s nejrůznějšími životními situacemi. Zajímavé je zdůraznění faktu, že není nutné, dosahovat co nejlepších výkonů (v obecném měřítku), ale důležitější je rozvoj individuálních možností. Takový stav vyzdvihuje Sandow jako ústřední bod celé tělesné kultury (Physical Culture). Koncentrace nejen na tělesnou složku vychází z toho, že jeho vzorem bylo antické Řecko a jeho zaměření na komplexní rozvoj člověka.

Pojem fitness se dynamicky vyvíjel, na tomto procesu je také patrné, jaké jsou požadavky společnosti na benefity vznikající z pohybové aktivity, resp. z životního stylu. V 70. letech byl spojován s aerobní pohybovou aktivitou, především joggingem a aerobikem. Fitness hlavně jako určitá schopnost podat výkon (Schmid, 2000). V 80. letech 20. století je zde jasná aproximace ke zdraví a fungování člověka v běžných životních situacích a také vyhýbání se negativním následkům hypokineze (Bouchard, 1990). Následně dochází ke změně ve vztahu k vlastnímu tělu, kdy je fitness bráno jako psycho-fyzický stav výkonnosti, který přesahuje „pouhé zdraví“, a požadován je i dobrý pocit ze sebe a vykonávané činnosti (Martin et al., 1993). Na tomto místě je zřejmé úzké spojení s wellness a well-being.

I když je původ fitness mimo oblast bodybuildingu (kulturistiky), jsou tyto oblasti neodmyslitelně spojeny. Jednou z možností by mohl být fakt, že v 70. letech 20. století, kdy bodybuilding zažil pravděpodobně svůj největší rozmach, byl kulturista brán také jako symbol zdraví, krásy, síly. Z toho vyplývá i označení fitness centrum, místo, kde probíhá fitness, nebo místo, díky kterému dosahují fitness. Spjatost s kulturistikou potvrzuje i fakt, že jedna ze závodnických kategorií nese označení fitness. V této kategorii není kladen hlavní důraz na velikost svalové hmoty, ale důležitá je symetrie, vyváženost a závodník musí prokázat své schopnosti ve volné sestavě, která většinou obsahuje gymnastické a taneční prvky.

Slovo fitness pochází tedy z anglického *fit*- být fit, být tělesně i duševně svěží (slovník cizích slov, 1996). Výraz *fit* také vyjadřuje „vhodný, způsobilý, tělesně schopný něco učinit, v dobré kondici, v dobrém zdravotním stavu“ (Křivohlavý, 2001). To, zda je člověk fit, závisí

také na tom, jak se cítí, čili na subjektivním pohledu na vlastní kondici a zdraví. Dále vycházíme z určité společensky uznávané normy toho, co se považuje za „být fit“.

Z toho by mohl vyplývat význam slova fitness - tělesná „svěžest“. Z morfologického hlediska sufix -ness označuje stav, ukončený proces a týká se většinou abstraktních pojmů. Avšak v tomto případě fitness neoznačuje pouze cíl, ale také cestu, která k němu vede. Problémem jsou běžně užívané konotace fitness: sportovní oblast, rekreační pohybová aktivita (Stackeová, 2009), zdatnost-což komplikuje přesné vymezení.

Křivohlavý (2001) chápe význam fitness jako: „*soubor celé řady charakteristických tělesných znaků a pohyblivosti- svalová síla, výdrž svalové námahy, flexibilita (ohybnost, měnitelnost apod.) pohybových projevů a dechová zdatnost*“.

Fitness je „*celostní fenotypově podmíněný, kvalitativně i kvantitativně odstupňovaný znak člověka, do jehož biologické, psychologické a sociální podstaty se promítá jeho limitní potenciál a kapacita regulačních a adaptačních mechanismů.*“ (Dobry, Hendl; 2010)

Pokud je pohled zaměřen na oblast posiloven, sportovních studií či kulturistiky, bývá upřednostňován význam fitness jako specifické pohybové aktivity, upravené výživy s akcentací zdravotních benefitů (Stackeová, 2008). Český významový ekvivalent by se blížil zdravotně orientované zdatnosti, která se vymezuje, stejně jako fitness, důrazem na zdraví a zároveň určitý stupeň tělesné kondice.

Kolouch (1990) definuje fitness takto: „*Jedná se o cvičení ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažérech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažérech, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy a o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly.*“

Podobně chápe fitness také např. Hauptert (2007).

Fitness je tedy chápáno ve dvou základních rovinách: 1. Tělesná zdatnost (zdravotně orientovaná), 2. Sportovní oblast, druh pohybové aktivity. První varianta vychází z anglického slova, jeho významu a je překládána do češtiny. Druhá varianta je později vzniklá spíše lokálně specifická konotace s malým mezinárodním přesahem (výjimku tvoří závodní kategorie v kulturistice).

6.1 Tělesné sebepojetí ve fitness

Specifikem cvičení ve fitness je zacílení na optickou změnu postavy – sami návštěvníci to udávají jako hlavní motivační důvod (Stackeová, 2009). U mužů je to zvětšení objemu pomocí svalová hypertrofie, u žen naopak zeštíhlení a zpevnění především problémových partií. Boos (1995) et al. zjistili u mužů jako primární tréninkový cíl budování svalové hmoty a s tím spojený lepší vzhled. Dalším významným motivem je zvyšování kondice – je to velmi obecně pojaté, ale lze si pod tím představit rozvíjení silových a vytrvalostních schopností. Pod tímto motivem se však může skrývat první uvedený – optická změna zevnějšku, protože mnozí lidé se za tento důvod stydí nebo si ho nepřipouštějí (Klein 1993; Cash, 2002).

Povaha cvičení předpokládá vysokou koncentraci na prováděnou techniku a s tím i na jednotlivé svalové partie. Stackeová (2006) uvádí, že díky tomu dochází k lepší diferenciaci jednotlivých částí těla a pocitů v nich. To by mělo vést k pozitivním změnám tělového schématu (Lowen, 2002). Nejsou bohužel k dispozici práce, které by se danou problematikou v kontextu silového zatížení zabývaly.

Benefity cvičení ve fitness centru z hlediska tělesného sebepojetí jsou převážně založeny na kvalitním teoretickém základu. Výjimku tvoří např. práce Stackeové (2005) o pozitivním působení cvičení na motivaci a emočním naladění. Pozornost je obecně věnována především negativním dopadům (viz. kapitola Drive for muscularity). Jak to na poli psychologie bývá, převládají výzkumy zaměřené na negativní a patologické jevy (Seligman, 2003).

Díky cvičení ve fitnesscentru a dodržování výživového plánu lze poměrně snadno dosáhnout změny některých antropometrických veličin. Změna obrysu těla, snížení hmotnosti apod. vedou ke změněné percepci těla. Tento stav posiluje i fakt, že současně dochází k nárůstu síly či zlepšení kondice. Hypoteticky by se měly uvedené benefity pozitivně promítnout do utváření body image (Thompson, 2011). Tento proces však nemusí být jednoznačný.

Hallsworth et al. (2005) porovnávali kromě jiného spokojenost s vlastním tělem u soutěžících v kulturistice, rekreačních kulturistů a studentů. U závodníků byl zjištěn vyšší stupeň v sebepozorování, sebe-objektivizaci a dále větší nespokojenost s tělem. Rekreační kulturisté se výrazně nelišili od kontrolní skupiny studentů.

V podobném výzkumu, kde se lišila pouze kontrolní skupina v podobě sportujících mužů, získávají Pickett, Lewis, Cash (2005) podobné výsledky. Kulturisty mnohem více zajímal

jejich vzhled, ale zároveň ho dokázali lépe pozitivně ohodnotit. Dále byli spokojenější se svou horní polovinou těla, na rozdíl od střední oblasti. Kulturisté chtěli být také těžší a objemnější.

Goldfield et al. (2006) zjistili u kulturistů, kteří soutěží, předsudky ohledně vlastní hmotnosti a tvarů těla, dále „extrémní praktiky modifikování těla“ (týká se cvičení, výživy a suplementace). Rekreační kulturisté vykazovali také zvýšené hodnoty oproti běžné populaci, avšak ty nepřesahovaly hranice psychopatologických projevů. Bodybuilding (kulturistika) především v soutěžní formě představuje zvýšené riziko v podobě ještě větší nespokojenosti s vlastní tělem, předsudků ve spojitosti s hmotností a tvarem těla nebo jeho částí nebo také poruch příjmu jídla.

Z uvedeného vyplývá, že ani pravidelné cvičení ve fitness centru spolu s dodržováním specifických diet nemusí vždy vést ke zlepšení fyzické percepce. Důležitý je výchozí bod (věk, pohlaví, aktuální tělesné sebepojetí, geneze sebepojetí, sociokulturní prostředí apod.), avšak další průběh nemusí být jednoznačný. Lze stanovit premisu, že u začínajících návštěvníků fitness center dochází ke zlepšení body image – nárůst svalové hmoty nebo naopak zeštíhlování, zvyšování svalové tenze, zlepšené držení těla společně s rozvojem kondičních schopností.

Pozitivní výsledky ve smyslu spokojenosti se svým tělem byly vysledovány u mužů, kteří cvičili pro zábavu (for fun) (Brown, Graham, 2008). Podobné výsledky přinášejí Schlegel, Fialová (2013) při komparaci českých a švédských návštěvníků fitness centra. Mužští návštěvníci fitness centra vykazovali nadprůměrné hodnoty z hlediska tělesného sebepojetí ve všech kategoriích. Souhlasnou tendenci prezentuje také Murtaza (2012), ačkoliv zde se nejedná o běžné návštěvníky, ale o soubor se závodními ambicemi v bodybuildingu.

6.2 Prožívání ve fitness

Jedna z používaných a i uznávaných konotací slova fitness je specifický druh cvičení, u kterého je zohledňováno zdravotní hledisko. Cvičení spočívá v překonávání odporu v podobě volných zátěží, vlastního těla, strojů. Ačkoli se mohou prováděná cvičení výrazně lišit, nalézáme společné rysy, díky nimž lze determinovat prožívání v kontextu fitness centra.

Povaha cvičení představuje určitý typ intervalového tréninku, kde se střídá „pracovní“ fáze se submaximálním až maximálním zatížením a fáze odpočinková, hypokinetická. Cvičení je charakterizováno nejčastěji počtem opakování s již předem nadefinovaným celým tréninkem.

Díky faktu, že je zapotřebí striktně dodržovat techniku a soustředit se na počet opakování, nedovoluje cvičení odpoutání se od činnosti, jaké nacházíme např. u vytrvalostních běžců, kdy je člověk schopen díky plně automatizovanému pohybu soustředit svou mysl mimo danou aktivitu. Narušená koncentrace může zapříčinit chybné provedení nebo nucené přerušování cvičení. Člověk je pohlcen činností, uzavřen do sebe, přechází do fáze zvýšeného vnímání v rámci svého těla. Během cvičení jsou neustále kontrolovány jednotlivé segmenty těla v rámci udržení správné techniky – tyto nároky se zvyšují při dokončování cviku, kdy dochází ke zvýšené únavě a lokálnímu vyčerpání svalů. Díky proprioreceptorům a nociceptorům je vnímána svalová únava a zároveň odhadováno množství energie na zbylá opakování.

Během cvičení dochází k „pocitu síly“, kdy nastává moment radosti z překonávání odporu, vítězení nad zátěží, dobrému dojmu ze svých (silových) schopností. Tento stav se blíží prožitku flow, který *„je nejčastěji míněn jako nereflexivní, úplný vznik prožitku při hladce uskutečňované činnosti, kterou má člověk navzdory vysoké náročnosti pod kontrolou“* (Man, Řepka, 2005). Bohužel není znám výzkum či práce, které by se věnovaly problematice flow v kontextu fitness, silového tréninku apod.

Hlavním cílem odpočinkové fáze je připravit organismus (fyzicky i psychicky) na opětovnou zátěž, dochází k energetickému zásobení svalů, stabilizaci dechové a srdeční frekvence, získání koncentrace, doplnění tekutin. Díky značnému rozdílu oproti pracovní fázi, je schopen člověk vnímat účinky endorfinů. Vliv endogenních opiátů sice není tak silný jako např. u vytrvalostních sportů (viz. runner's high- Pierce et. al, 1993), ale i přesto, obzvláště při cvičení velkých svalových skupin, je znatelný.

Prostředí fitness centra nabízí návštěvníkům otevřenější prostředí k ventilaci emocí a projevům při cvičení. Není neobvyklé, že se posilovnou rozléhají zvuky vyjadřující velké úsilí cvičících, nebo vzájemné hlasité povzbuzování k vyšším výkonům. Cvičení je dále doprovázeno motivačními technikami – specifické (roz)dýchání, různé pohybové projevy či přímo rituály. Při samotné aktivitě dochází často k zavírání očí (popírání reality), grimasám, zvukovým projevům. Tyto behaviorální projevy se výrazně odlišují od běžného každodenního chování. Jednak je to dáno tím, že málokdy se setkáváme s podobnou zátěží, ale také tím, že je to společensky nepřijatelné. Otázkou zůstává, zda jsou zmíněné projevy opravdu důsledkem tak velké námahy, anebo slouží jako motivační činitel či spíše jako produkt deprivace emočních projevů (Černek, 2008).

Flow může být atributem každé pohybové činnosti. Nemusí se jednat o vrcholné výkony profesionálních sportovců, aby došlo k zaujetí činností, toho lze dosáhnout i při rekreačním

sportování. Pocit radosti, který vychází ze stavu plynutí, je však podmíněn následujícími kroky (Csikszentmihalyi, 1996):

- Stanovit celkový cíl a dále tolik dílčích cílů, kolik je realistické.
- Nalézt způsoby, jak měřit pokrok v dosahování vybraných cílů.
- Soustředit se stále na to, co děláme a snažit se o stále jemnější rozlišování úkolů, ze kterých se daná aktivita skládá.
- Vyvinout si dovednosti, nutné k využití příležitostí, které máme k dispozici.
- Stále posouvat hranice, pokud nás daná aktivita začne nudit.

U cvičení ve fitness centru, které je typické svou organizovaností, lze snadno stanovit určitý cíl. Stejně tak způsob evaluace pokroku je dobře proveditelný, stačí mít základní povědomí o zásadách posilování, stavbě tréninkových plánů, výživě apod. Při cvičení se jedná především o dodržování správné techniky, která v začátcích vyžaduje značné úsilí z hlediska koncentrace. Později dochází k zautomatizování pohybů, ale stále je nutné opět na precizním provedení cviků, což v praxi znamená, že se nelze přestat plně soustředit. Cvičenec musí mít neustále přehled o poloze těla a jeho zpevnění, přijímá signály o únavě svalů, bolesti etc. Díky velmi široké variabilitě cvičení se lze snadno vyhnout monotónnosti a případnému neuspokojení z dané činnosti.

Aby aktivita neustále přinášela stav plynutí, musí představovat určitý typ výzvy. V opačném případě upadá člověk do stereotypu, nudy a přestává ho daná činnost naplňovat. Příklady takových výzev ve sportu uvádí Krásová (2008, volně podle Jackson, Csikszentmihalyi, 1999).

Tabulka 1. Výzvy ve sportovní oblasti (Krásová, 2008, volně podle Jackson, Csikszentmihalyi, 1999)

Dimenze sportovní výzvy	Příležitost pro činnost (výzva)	Příklady
Tělesné	Vynakládání úsilí Vývoj tělesných schopností (síla, rychlost, flexibilita, vytrvalost) Vývoj tělesných dovedností (hbitost, dovednosti s míčem, anticipace)	Udržování "Já" na vytrvalecké trati Silový trénink Dril pro zlepšování anticipace
Mentální	Vývoj mentálních dovedností (koncentrace, imaginace, vnitřní řeč) Strategie plánování Stanovení jasných cílů a usměrňování motivace k dosahování cílů Perzistence (vytrvalost) Vědomosti o sportu, kultuře a historii	Imaginativní rutiny Aspekt výkonu Plán hry Týdenní stanovování cílů cvičení a hodnocení ZV a kontinuální procvičování obtížných dovedností Rituál předcházející hru nebo rutinu
Technika a vybavení	Porozumění technickým požadavkům činnosti Optimalizování vybavení Osobní technika nebo vybavení	Čtení technických manuálů Konzultace se specialistou v oblasti biomechanika Vytváření "tvé" vlastní hry
Nutriční a energetické požadavky	Znalost energetických požadavků aktivity	Měření energetické spotřeby a výstupu

Aby při cvičení ve fitness centru docházelo k flow, je zapotřebí již zmíněná silná koncentrace a zároveň plné zaujetí. Tento druh cvičení je typický svou nekontinuálností, střídají se zde „pracovní“ fáze s odpočinkovou, ve které dochází k zotavení z předešlé činnosti a zároveň připravení na nadcházející zátěž. Je zřejmé, že se při samotném cvičení musí jedinec soustředit, jinak nemůže dosahovat vysokých (maximálních) výkonů a hrozí zde také nebezpečí zranění (ztráta rovnováhy, pád činky apod.).

Ryan (1997) konstatuje přítomnost prožitků flow při cvičení ve fitness centru. Mimo jiné zmiňuje u žen spíše extrinsickou motivaci ke cvičení a odkazuje na důvody, které je vedou k návštěvě fitness centra, což bývá orientace na „problémové partie“ společně s redukcí

hmotnosti. Dále dochází k závěru, že čím déle lidé cvičí, tím mají větší radost z posilování a prodlužuje se také doba, kterou tráví touto činností.

Je zřejmé, že se při cvičení dostávají velmi silné prožitky (např. zvládnutí určitého počtu opakování, zvednutí určité váhy, svalové vyčerpání, „napumpování“ svalů). Takové momenty, kde svůj význam mají také fyziologické procesy (vyplavování endorfinů apod.), nutí člověka vracet se k dané aktivitě.

Cvičení ve fitness centru má svá specifika jako pohybová činnost – je prostředkem pro modelování postavy, pro rozvíjení především silových schopností a svalové hypertrofie, neobsahuje fenomén hry, jedná se o individuální činnost (Stackeová, 2008). Lidské tělo je cílem cvičení, což znamená, že je na něj upřena hlavní pozornost. Kromě sledování správné techniky musí jedinec vnímat signály o únavě svalu a jeho připravenosti. Během posilování dochází ke svalovému vyčerpání a nezřídka se dostavuje odmítnutí – jedinec již není schopen vykonat požadovaný úkol. V takových momentech přichází také svalová bolest, společně s pocitem „napumpovaného“ svalu. Dalo by se předpokládat, že bolest jako taková nebude opětovně vyhledávána, pokud k tomu není pádný důvod. Zde je však opak pravdou, klienti fitness center opakovaně cvičí takovým způsobem, kdy se bolest dostavuje a vystavují se dobrovolně této situaci. Domníváme se, že buď nedlouhý pocit bolesti („pálení“ ve svalu) spojený se značným fyzickým i psychickým úsilím nebo fáze těsně po „odstranění“ zdroje bolesti, může působit jako zdroj slasti.

Cvičení ve fitness centru není nahlíženo jako středověká tortura, kterou musí člověk podstoupit, aby mu daná činnost přinášela očekávané benefity. Svalové vyčerpání a současné přeenergizování je nedílnou součástí cvičení a není vnímáno jako nic strastiplného. Naopak to bývá spojeno s příjemnými pocity, jak bylo zmíněno výše.

Zajímavým aspektem, což se týká nejen cvičení ve fitness centru ale i náročné pohybové činnosti obecně, je vyhledávání námahového stresu. Lidé opětovně vykonávají takovou činnost a je jimi pozitivně vnímána. Důvodem může být účinek cvičení, orientace na budoucí zisky (zeštíhlení, zvětšení objemu, zvýšení kondice apod.). Největší zásluhu na opakování námahy mohou mít pozitivní prožitky spojené s určitým katarzním efektem. Takové stavy se dostávají jak během zátěže, tak i po ní – zmiňován byl prožitek flow či vyplavování endorfinů. Dochází zde k odosobnění, očištění, překonávání sebe sama, a to právě v momentech, kdy je dosahováno fyzických a psychických limitů. Svůj význam mají také bolestivost svalů a únava, které jsou pociťovány den či dny po zátěži. Ačkoliv se jedná o

prožívání bolesti, ve výsledku je to přijímáno kladně a nebývá to impulsem pro ukončení aktivity.

Překrvení svalu přicházející po odcvičení, kdy se zvětší jeho objem, působí také pozitivně. Jedním z důvodů je okamžitá zpětná vazba, kdy cvičící ihned vidí výsledek svého snažení díky fyziologickým procesům v těle. Z bioenergetického hlediska se v tonizovaném svalu hromadí energie, která na sebe strhává pozornost, je prožívána a stává se zdrojem emocí. Ve spojení s tím se při cvičení dostavuje pocit síly⁴ - pozitivní emoce, která avizuje jedincův stav, kdy překonává určitou zátěž nebo ji již zvládl. Jedná se o uspokojení z vynakládaného úsilí a „boje“ se zátěží (vlastní tělo, volná zátěž, posilovací stroj), kde je nutné výrazné zapojení silových schopností.

Povaha cvičení ve fitness centru prohlubuje také tělesně zakotvené prožívání. To lze definovat jako „*procesy mysli a těla svým významem odpovídajícím významům, které nese pocitování. Jinak řečeno je to prožívání, jehož význam je zakotven v aktuálně vyvstávajících pocitech*“ (Hájek, 2002). Tím, že se člověk více koncentruje na své tělo, což je podporováno fyziologickými procesy, zapomíná na minulost a budoucnost, žije přítomností, okamžikem.

6.2.1 Vyhledávání prožitků ve fitness centru

Návštěvníci fitness centra nebývají centrem zájmů při zkoumání Sensation Seeking. Pozornost je zaměřena např. na vyznavače „extrémních sportů“, drogově závislé, vysokoškoláky (např. Malkin, Rabinowitz; 1998; Kuban, 2001, 2003; Reeh, 2005). Jedním z důvodů je míra objektivního rizika, která je snadno rozpoznatelná a všeobecně známá. Na základě rizikovosti jednotlivých sportů byla sestavena tabulka s příklady, klasifikačním stupněm – čím vyšší číslo, tím vyšší rizikovost (Brieve, 1999 in Krásová, 2005):

⁴ Pocit síly – označení prožitku, které zatím nemá jiné pojmenování.

Tabulka 2. Příklady sportů na vícebodové škále rizikivosti (Kuban, 2006)

Klasifikační stupeň	Stručná charakteristika	Příklady
1	Výrazové sporty ve standardním prostředí Nenáročná pohybová rekreace	Aerobick, tanec (s výjimkou akrobatického rockenrollu), šachy, synchronizované plavání, kulturistika, modelářství, rybolov, pohybová rekreace, moderní gymnastika
2	Nekontaktní sporty Pohybová rekreace v běžném přírodním prostředí	Turistika, jezdeckví, běžecké lyžování, orientační běh, volejbal, nohejbal, tenis, plavání, veslování, stolní tenis, atletika (vymezené tratě a sektory)
3	Sporty se vzájemným kontaktem (není podstatou) Vyšší možnost ovlivnění přírodním prostředím Vyšší rychlosti	silniční a dráhová cyklistika, MTOB, sjezdové lyžování na upravených tratích, triatlon, fotbal, basketbal, floorbal, atletika (neoddělené tratě a skok o tyči)
4	Sporty s důrazným vzájemným kontaktem Ovlivnění náročným přírodním prostředím Vysoké rychlosti	lední hokej, americký fotbal, ragby, MTB a BMX, házená, vysokohorská turistika
5	Sporty, jejichž podstatou je vzájemný kontakt Náročné prostředí přírodní i umělé Použití technických prostředků, vyšší rychlost Akrobatické prvky v proměnlivém prostředí	úpolové sporty, snowboarding, lyžování ve volném terénu, skateboarding a in-line skating, motokros a superkros, vodáctví (umělé tratě)
6	Sporty s prvky vážného nebezpečí Neobvyklé, velmi náročné přírodní prostředí Značná závislost na technických prostředcích Vysoké rychlosti	parašutismus a paragliding, závěsné a bezmotorové létání, motoristický sport, vodáctví (náročné přírodní podmínky), skialpinismus, horolezectví, přístrojové potápění, bungee jumping, canyoning
7	Extrémní sporty s vysokým stupněm rizika	extrémní lyžování a snowboarding, mountain kayaking, motorismus (rychlostí rekordy, potápění (hloubkové ponory)

V tabulce nacházíme kulturistiku u stupně č. 1, představující aktivitu ve standardním prostředí, nenáročnou pohybovou rekreaci. Je nesporné, že prostředí fitness centra je relativně bezpečný prostor, nezávislý na vnějších podmínkách. Člověk zde nedosahuje vysokých rychlostí, výšek, při optimálním cvičení (dodržování správné techniky) neohrožuje se zdravím.

V přístupu k rizikovému faktoru však nebývají zohledňovány závislost na cvičení, sklon k překračování etických a sociálních norem a intenzivní prožívání vlastního těla. Tyto faktory nacházíme u klientů fitness centra.

Výzkumy ukazují, že závislost na cvičení u cvičenců v posilovně není ojedinělá, ale setkáváme se s ní poměrně často. Smith (2004) nebo Hale (2010) prokázali na kulturistech, vzpěračích či běžných návštěvnících posilovny, že je u nich markantní závislost na cvičení (bodybuilding dependence). Stejně jako u jiných druhů závislostí jde o opakované navozování určitého stavu, který má negativní dopad na život jedince nebo společnosti. Jedním ze základních projevů je konstatování abstinčních příznaků, které se projevují také u návštěvníků fitness center. Závislostní chování koreluje se Sensation Seeking, ještě více pak se subškálou Disinhibice (Roberti, 2004).

Klienti fitness center, ať už závodníci či rekreační cvičenci, představují jednu z největších skupin, co se týče zneužívání dopingových látek. Díky fixované myšlence na svalový růst a zvýšení síly jsou používány všechny možné prostředky k jeho dosažení, to vede k aplikaci anabolických steroidů a růstového hormonu, jako nejčastěji zneužívaných zakázaných látek v kulturistice (Bardick, 2006). Důvodem pro takové jednání je tedy většinou ovlivnění tělesného složení – větší muskulatura spojená s rozvojem kondičních motorických schopností. Mimo jiné to může být reakce na deprivaci v této sféře (malý vzrůst, výrazný ekto- nebo endomorfní typ postavy, zkušenost se šikanou apod.) (Mosley, 2009). Z pohledu Sensation Seeking se jedná o překračování etických a sociálních norem. Jedinec je ochoten pro dosažení svých cílů porušovat obecně uznávaná pravidla, a to i v případě, že si jich je vědom. Aplikací látek a cvičením v kombinaci s objektivními (optickými) změnami dosahuje uspokojení, což nahrává k recidivě. Lidé s vyššími hodnotami v Sensation Seeking jsou obecně náchylní ke zneužívání návykových látek a také k tomu vnímat odlišně hranice norem v sociální sféře (Hoyle et al., 2002). To podporuje sklon k rizikovému chování.

Při porovnávání kulturistů a vzpěračů skórovali výše právě kulturisté (Muratza et al., 2011b). Do souvislosti zde byl dáván vliv prostředí a povaha sportu. Autoři bohužel neudávají hodnoty v jednotlivých subškálách, což omezuje explanaci.

6.2.2 Intenzivní prožitky ze svalové práce

Zdroje intenzivních prožitků jsou různé, může to být vysoká rychlost nebo výška, chutné jídlo, jízda na černo apod. V zásadě se jedná o navození nestandardního stavu vnitřního prostředí. Často konstatujeme spojení s fyziologickými procesy jako vylučování adrenalinu, serotoninu. V tomto kontextu funguje teorie endogenních opiátů (Oswald, Wanda, 2004). Při zkoumání prožívání vždy pracujeme s rovnicí o mnoha neznámých, která počítá s psychosomatickou povahou člověka a bere ho jako nevyděleného ze světa.

Člověk má přes 600 svalů, díky kterým se pohybuje nebo jen setrvává v prostoru. I ty jsou zdrojem vnímání a v té souvislosti i prožitků. Lze se např. odkázat na bioenergetiku, která pracuje s napětím ve svalech, jejím uvolněním nebo naopak získáním tonu (Lowen, 2002). Prožitky ze svalové práce jsou známé, obzvláště když se jedná o ty negativní. Vnímání bolesti vznikající z mikrotraumat, které zapříčinila svalová námaha, spadá většinou mezi nelibé emoce. To samé lze říci o svalové křeči - velice silném stahu svalu, jež je okamžitě doprovázen reakcí organismu na její uvolnění. Především jedná-li se o velkou svalovou skupinu, pokračuje prožívání předešlého stavu i po akutním odeznění křeče. Prožitky ze svalové práce však mohou mít i pozitivní charakter.

Při činnosti svalů dochází ke zvýšenému napětí, které je spojené s fyziologickými procesy jako zvýšené prokrvení, metabolické procesy, změna teploty atd. Při silovém tréninku, který je příznačný pro návštěvníky fitness center, je to doprovázeno dočasným zvětšením objemu svalu, což je patrné i zrakem. Kulturistická obec používá slangové označení „napumpování“ svalů, kdy je zřetelně cítit zvýšený tonus. Vzhledem k faktu, že cvičení probíhá často až do momentu odmítnutí (tzn. že jedinec není schopen provést další opakování), je tento jev běžnou součástí a bývá pro svůj – i když pomíjivý - efekt vyhledáván a podporován. Díky cvičení až na samotný okraj silových a energetických možností svalu se lze setkat s odezvou svalu v podobě pocitu pálení. Je to dáno především vyčerpáním energetických zásob, nárůstu vyplavení laktátu a kyselosti prostředí. Vzniklá nocicepce zřetelně podporuje ukončení činnosti a v daný okamžik je vnímána záporně, stejně jako ostatní podobné pocity. Následně po odeznění bolesti je předešlý stav přijímán kladně a při dalším cvičení opětovně nastává. Čili jedinci cvičí tak, aby k takovým stavům docházelo. Není zřejmé, zda je to bráno jako nutné zlo, kterým si musí jedinec projít, pokud chce dosáhnout hypertrofie svalů, rozvoje kondičních schopností atd., anebo je stav bolesti, resp. jeho odeznění přijímán pozitivně. Na každý pád dochází při cvičení ve fitness centru k výrazným změnám uvnitř těla, které jsou spojeny s jeho intenzivním prožíváním. Je možné, že stejně jako jsou high sensation seekers

náchylní např. k intenzivním prožitkům spojeným se sexuální rozkoší, čímž se dostavuje stav tělesně prožívaného blaha (Donohew et al., 2000), mohou získávat podobné uspokojení z vlastního těla při posilování. Tyto prožitky a stavy lze s těžší srovnávat (jejich míra a intenzita je naprosto odlišná), nicméně existují indicie podporující tuto hypotézu.

7 Metodika

7.1 Cíle práce a úkoly

Naším výzkumem jsme chtěli rozšířit vědomosti z oblastí tělesné sebepojetí a vyhledávání intenzivních prožitků. Cílem práce je analýza vztahu mezi tělesným sebepojetím a prožíváním u specifické skupiny sportovců.

Úkoly:

- Deskripce tělesného sebepojetí v kontextu fitness
- Deskripce vyhledávání intenzivních prožitků v kontextu fitness
- Analýza souvislostí mezi tělesným sebepojetím a vyhledáváním intenzivních prožitků

7.2 Vědecká otázka

Lze najít souvislost mezi tělesným sebepojetím a vyhledáváním intenzivních prožitků u návštěvníků fitness centra?

7.3 Hypotézy

H1. V testu Sensation seeking tendency dosáhnou účastníci nízkých hodnot.

H2. V testu Physical Self Perception Profile dosáhnou účastníci vysokých hodnot.

H3. Celkové hodnoty obou testů spolu budou negativně korelovat.

H4. Subškála Fyzická síla bude pozitivně korelovat se subškálou Disinhibice.

H5. Subškála Vyhledávání napětí a dobrodružství bude negativně korelovat se subškálou Fyzická sebeúcta.

7.4 Výzkumný soubor

Jednalo se o klienty fitness centra ve věkovém rozpětí 24-45 let s průměrným věkem 30,8 let. Soubor tvořilo 182 osob, 93 mužů a 89 žen. Do výzkumu byly zařazeny pouze osoby, jejichž primární činnost byla cvičení ve fitness centru (stroje, volné váhy, vlastní tělo). Pokud tvořily poloviční nebo větší část činnosti typu spinning, aerobick, fitbox apod., byly tyto

osoby vyřazeny. Podmínkou bylo, aby fitness centrum navštěvovali alespoň dvakrát týdně po dobu minimálně jednoho roku.

Výběr fitness center podléhal těmto kritériím: poloha ve městě s minimálním počtem obyvatel 40000, minimální cena jednorázového vstupného 80 Kč, plocha alespoň 400m², přítomnost cvičebního sálu nebo podobné plochy, k dispozici stroje pro cvičení celého těla, volné váhy (jednoruční činky, velké činky), k dispozici kardio zóna s trenažéry. Sběr se konal celkem v 8 fitness centrech v 5 městech (Hradec Králové, Pardubice, Příbram, Plzeň, Brno).

7.5 Metody získání dat

Jednalo se o neexperimentální výzkumný plán, kde nedocházelo k cílené manipulaci – zásahu do zkoumané reality. Cílem bylo systematické měření, deskripce (Ferjenčík, 2001). Důležitá je volba zkoumaného vzorku, protože poté následuje induktivní zevšeobecnění na celou zkoumanou skupinu – v našem případě návštěvníci fitness centra 24-45 let. Ve výzkumu jsme zjišťovali korelaci – těsnost vztahů mezi vybranými proměnnými.

Při výzkumu byla využita kvantitativní metoda, konkrétně validizovaný dotazník.

Pro sběr dat byly použity tyto nástroje:

- Sensation Seeking Scale (SSS) (Zuckerman, 1994; Kuban, 2003)
- Dotazník tělesného sebepojetí - Physical Self-Perception Profile (Fox, 1990; Tomešová, 2005)

Jedná se o dotazníky s uvedenými výroky, ze kterých osoba vybírá ten, který ji lépe vystihuje, resp. volí nejvýstižnější variantu.

Sledované osoby dále vyplnily základní sociometrické a antropometrické údaje společně s informacemi o frekvenci a motivech navštěvování fitness centra.

Data byla sbírána na místě pohybové aktivity, vždy po dobu jednoho dne. Při sběru dat bylo využito dotazníkové šetření. Rozvoz i vyzvednutí zajistil výzkumník osobně.

7.6 Statistické metody využité pro vyhodnocení dat

Pro zpracování dat byl použit program NCSS 2007, pro deskriptivní statistiku a tvorbu grafů. Využity byly následující nástroje.

7.6.1. Spearmanův korelační koeficient

Neparametrická metoda založená na pořadí, která zjišťuje míru závislosti dvou znaků. Koeficient je založený na pořadí jedinců uspořádaných podle velikosti vzhledem ke dvěma sledovaným veličinám (Komeščík, Fejtek, 1997).

7.6.2. Kruskal-Wallisův test

Jedná se o rozšíření Wilcoxonova testu pro porovnání mediánů více než dvou náhodných výběrů. Představuje obdobu jednoduché parametrické analýzy rozptylu. Metoda ověřuje homogenitu rozdělení zkoumaného znaku v několika populacích s nezávisle náhodnými výběry. Podmínkou je nezávislost pozorování a měřitelnost proměnné na ordinální škále. Zjišťuje, zda jsou všechny výběrové soubory z téže populace (Hendl, 2004).

7.6.3 Fisherův LSD test

Používá se při statistickém srovnávání aritmetických průměrů více než dvou proměnných a zjišťuje mezi nimi statisticky významný rozdíl. Řadí se mezi post-hoc testy, které pomocí kombinační tabulky zobrazí hladiny statistické významnosti mezi všemi průměry srovnávaných proměnných.

7.6.4. T-test

Statistický test významnosti pro metrická data. Slouží ke srovnávání aritmetických průměrů dvou nezávislých proměnných. Předpokladem je, že obě proměnné pocházejí ze dvou různých souborů a mají normální rozdělení dat.

7.6.5. Pearsonův korelační koeficient

Parametrický test, který se používá pro určení míry těsnosti vztahu dvou spojitých znaků. Podle kladné resp. záporné hodnoty korelačního koeficientu se určuje, zda je vztah znaků přímý nebo nepřímý.

7.6.6. Jednofaktorová analýza

Zkoumá vztah mezi nezávislými a závislými proměnnými, analyzuje vliv jediného faktoru na jednu či více závislých proměnných. Jde o zjišťování rozdílů průměrů mezi více skupinami prostřednictvím výpočtu testovacího kritéria F.

8 Výsledky

8.1 Physical Self Percetion Profile (PSPP)

Výsledná skóre se pohybovala v rozmezí 46 až 103, s průměrnou hodnotou 78,3. Krajiní hodnoty ukazující na výrazné odchylky od průměru byly výjimečné (viz. tabulka 4) a celý soubor vykazoval spíše nadprůměrné hodnoty.

Tabulka 3. Sumarizační data pro PSPP.

Summary Section of PSPP					
Count	Mean	Standard Deviation	Standard Error	Minimum	Maximum
182	78.33517	10.80836	0.8011693	46	103

Tabulka 4. Rozdělení výsledků podle percentilů

Quartile Section of PSPP					
	10th	25th	50th	75th	90th
Parameter	Percentile	Percentile	Percentile	Percentile	Percentile
Value	65	73	77.5	85	94
95% LCL	60	71	76	83	90
95% UCL	69	74	79	88	96

Následující tabulka ukazuje dosažené hodnoty v jednotlivých subškálách. Je patrné, že celkové výsledky nejsou výrazně odlišné a žádná ze subškál neavizuje vyhraněnost souboru určitým směrem. Nejvýše skórovali účastníci v subškále Physical Condition, což značí pozitivní vnímání celkové kondice a úzkou souvislost s kladným hodnocením tělesné zdatnosti.

Při porovnání mužů a žen konstatujeme vyšší hodnoty u všech subškál u mužů, největší rozdíl pak u Physical Self Worth a nejnižší u Physical Condition. Nejnižše skórovali muži v subškále Strength. Vzhledem k povaze cvičení, které je odporové a rozvíjí silové schopnosti, byl očekáván opačný výsledek. Ženy nejlépe hodnotily svou fyzickou kondici, nejhůře celkovou fyzickou sebeúctu. Nižší hodnoty žen u Physical Self Worth mohou souviset s motivací cvičit ve fitness centru, kde chtějí tento fakt změnit.

Tabulka 5. Průměrné hodnoty jednotlivých subškál

	Muži	Ženy	Celkem
Sport Competence	16,75	15,36	16,07
Physical Condition	16,90	15,64	16,29
Strength	16,06	14,47	15,29
Attractive Body	16,43	14,43	15,45
Physical Self Worth	16,42	14,01	15,24

8.2 Sensation Seeking Tendency (SST)

V testu SST lze dosáhnout krajních hodnot 40 a 80, z následujících tabulek vyplývá, že výsledky se pohybovaly mezi hodnotami 51 a 71 a měly povahu gausovského rozdělení. Průměrná hodnota 62 ukazuje na normální až vyšší tendenci vyhledávat intenzivní prožitky.

Tabulka 6. Sumarizační tabulka SST

Summary Section of SST					
Count	Mean	Standard Deviation	Standard Error	Minimum	Maximum
182	62.07692	4.540136	0.3365373	51	71

Tabulka 7. Rozdělení výsledků podle percentilů

Quartile Section of SST					
	10th	25th	50th	75th	90th
Parameter	Percentile	Percentile	Percentile	Percentile	Percentile
Value	56	58.75	62	66	68
95% LCL	55	58	61	64	67
95% UCL	57	60	63	67	69

Celkové výsledky v subškálách (tabulka 8.) mají homogenní charakter a odchylky jsou velmi malé. Muži dosáhli nejvyšších hodnot v subškále Vyhledávání napětí a dobrodružství (Thrill and Adventure Seeking), kde se paradoxně očekával spíše opačný výsledek. Soubor se tedy nebrání vyhledávání napětí a dobrodružství v oblasti sportu a fyzické činnosti. Právě vynaložené fyzické úsilí, které je často nedílným prvkem pohybových aktivit spadajících do této kategorie, může být příčinou vyššího skórování. Ženy naopak dosáhly v této subškále nejnižších hodnot.

Rozdíly mezi muži a ženami nejsou výrazné, u mužů konstatujeme vyšší hodnoty ve všech subškálách. Genderový rozdíl jsme očekávali větší, pouze subškála TAS lze tuto tendenci vyslovit.

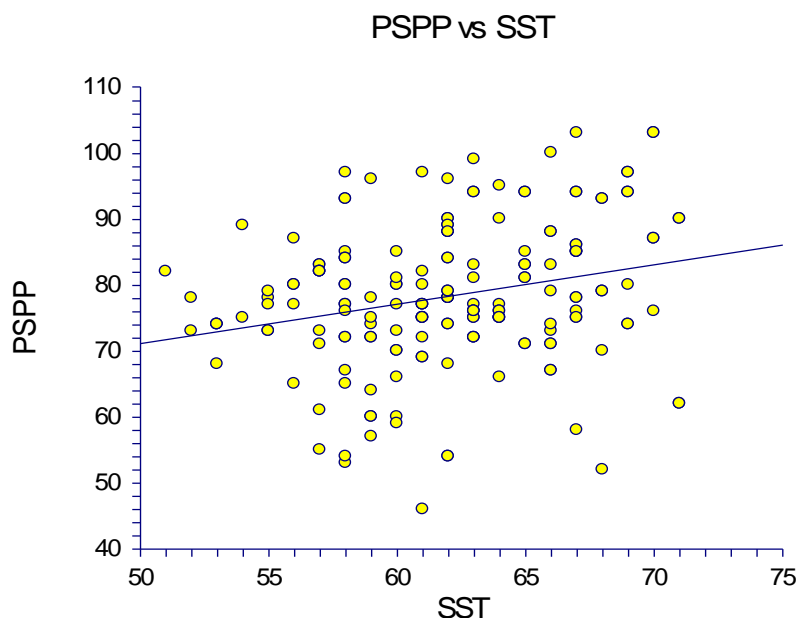
Tabulka 8. Průměrné hodnoty jednotlivých subškál

	Muži	Ženy	Celkem
TAS	16,74	15,08	15,74
ES	15,72	15,55	15,58
Dis	16,04	15,28	15,40
BS	15,65	15,16	15,36

TAS- Vyhledávání napětí a dobrodružství, ES- Vyhledávání zkušeností, Dis- Disinhibice, BS- Vnímavost nudy

8.3 Vztah PSPP a SST

Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu byl posouzen vztah mezi celkovými hodnotami testů u celého souboru. Na bodovém grafu je zobrazena závislost sledovaných znaků. Ten je dále doplněn o konkrétní data s výsledným korelačním koeficientem.



Graf 1. Korelace PSPP a SST

Tabulka 9. Korelace PSPP a SST

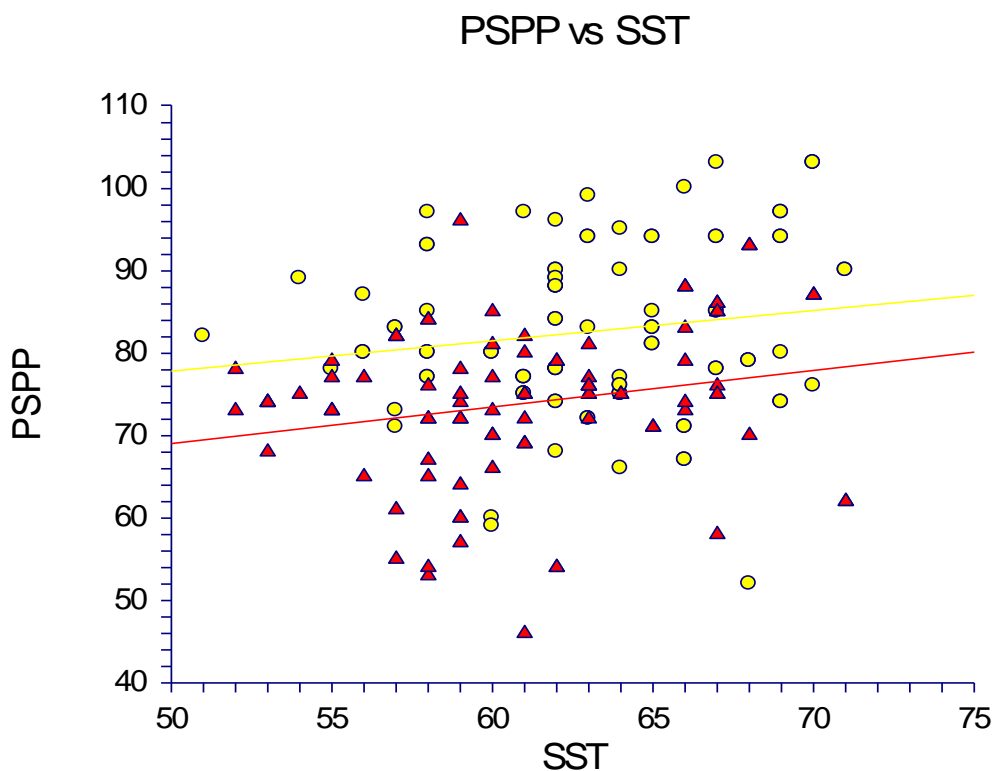
Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
	PSPP	SST
PSPP	1.000000	0.252574
	0.000000	0.000582
	182.000000	182.000000
SST	0.252574	1.000000
	0.000582	0.000000
	182.000000	182.000000

Korelační koeficient má hodnotu 0,25, což ukazuje na slabý vztah mezi sledovanými jevy. Je to patrné i z grafického znázornění, kde přímka znázorňuje míru linearity.

Z hlediska celkového skórování ve sledovaných testech konstatujeme u PSPP nadprůměrné a u SST průměrné hodnoty.

8.3.1 Vztah PSPP a SST u mužů a žen

Na bodovém grafu je znázorněna závislost zvláště u mužů a žen. Výsledky ukazují na podobnou slabou korelaci u obou pohlaví. Průměrné hodnoty v testu PSPP i SST jsou u žen nižší.



žluté symboly: hodnoty PSPP, SST u mužů, červené symboly: hodnoty PSPP, SST u žen

Graf 2. Korelace PSPP a SST u mužů (žlutá přímka) a žen (červená přímka)

Tabulka 10. Korelace PSPP a STT u mužů a žen

Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
MUŽI		
	PSPP	SST
PSPP	1.000000	0.152816
	0.000000	0.143638
	93.000000	93.000000
SST	0.152816	1.000000
	0.143638	0.000000
	93.000000	93.000000
Cronbachs Alpha = 0.195589		Standardized Cronbachs Alpha = 0.265118

Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
ŽENY		
	PSPP	SST
PSPP	1.000000	0.213479
	0.000000	0.044568
	89.000000	89.000000
SST	0.213479	1.000000
	0.044568	0.000000
	89.000000	89.000000
Cronbachs Alpha = 0.286141		Standardized Cronbachs Alpha = 0.351846

Žlutě jsou v tabulce vyznačeny výsledné korelační hodnoty pomocí Pearsonova testu. Ačkoliv u žen konstatujeme vyšší korelaci hodnot v testech, jedná se o malý rozdíl, který není statisticky významný.

Mezi muži a ženami byl proveden dvouvýběrový t-test pro zjištění statisticky významné odlišnosti. Výsledky potvrdily signifikantní rozdíl ve výsledku v testu PSPP ($\alpha=0,05$) i SST ($\alpha=0,01$).

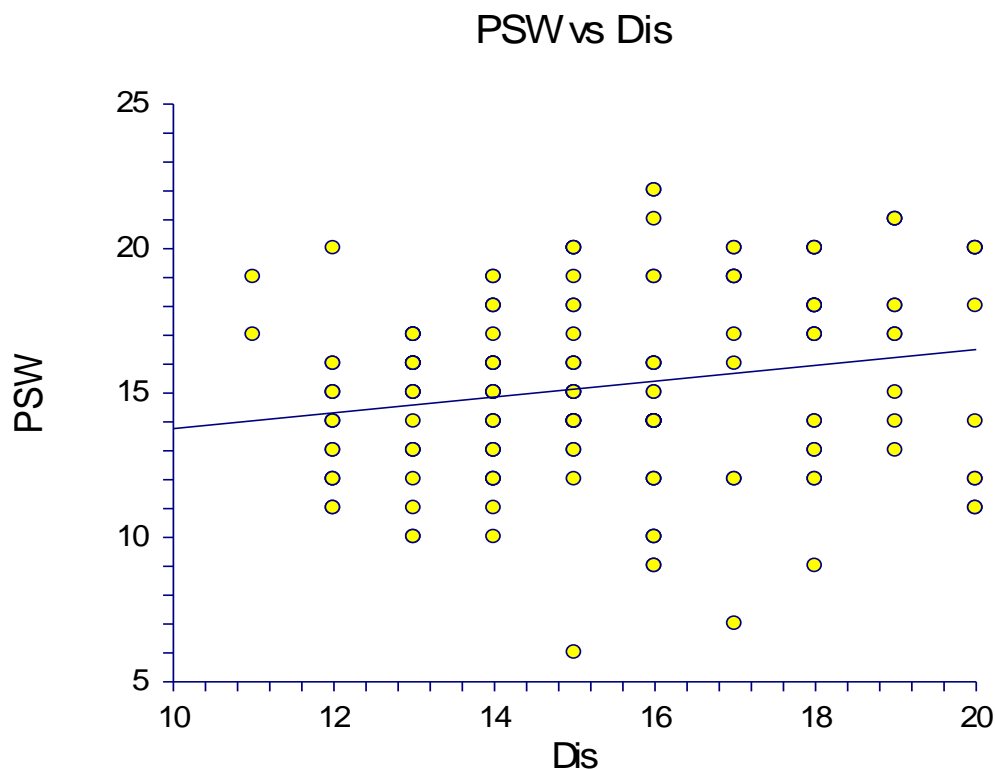
Tabulka 11. T-test mezi muži a ženami u PSPP a SST

Equal-Variance T-Test Section (PSPP)					
Alternative Hypothesis	Prob T-Value (Alpha=.050)	Reject H0	Power Level (Alpha=.010)	Power at.050	Power at.010
Difference <> 0	5.8836	0.000000	Yes	0.999950	0.999429
Difference < 0	5.8836	1.000000	No	0.000000	0.000000
Difference > 0	5.8836	0.000000	Yes	0.999988	0.999778

Equal-Variance T-Test Section (SST)					
Alternative Hypothesis	Prob T-Value (Alpha=.010)	Reject H0 Level	Power at .050	Power (Alpha=.050)	Power (Alpha=.010)
Difference <> 0	2.9986	0.003097	Yes	0.846740	0.653604
Difference < 0	2.9986	0.998452	No	0.000002	0.000000
Difference > 0	2.9986	0.001548	Yes	0.910267	0.742035

8.3.2 Vztah Physical Self Worth (PSW) a Disinhibition (Dis)

Zjištění vztahu dvou subškál PSW a Dis proběhlo u celého souboru. Vzhledem k povaze výzkumného souboru bylo možné sdružit muže i ženy a porovnávat je jako celek. Z následujícího grafu vyplývá, že hodnoty jsou z hlediska lineární závislosti nesourodé.



Graf 3. Korelace PSW (*Physical Self Worth*) a Dis (*Disinhibition*)

Přesné vyčíslení pomocí Spearmanova korelačního koeficientu ukazuje tabulka 12. Hodnota 0,19 představuje velmi slabý vztah a ukazuje na fakt, že u daného souboru nelze konstatovat souvislost mezi PSW a Dis.

Tabulka 12. Korelace PSW a Dis.

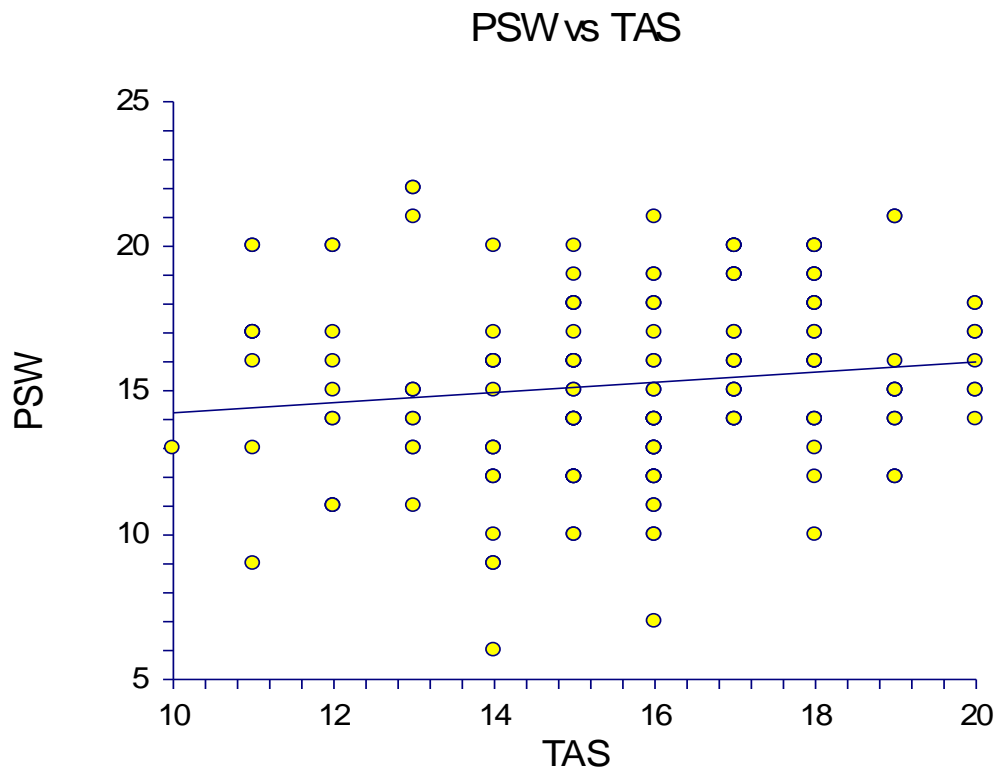
Spearman Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
	PSW	Dis
PSW	1.000000	0.188555
	0.000000	0.010799
	182.000000	182.000000
Dis	0.188555	1.000000
	0.010799	0.000000
	182.000000	182.000000

PSW- Physical Self Worth, Dis- Disinhibition

8.3.3 Vztah Physical Self Worth (PSW) a Thrill and Adventure Seeking (TAS)

Tělesná sebeúcta a subškála Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS) byly také porovnávány z hlediska možné závislosti. U TAS skórovali respondenti výše, průměrně

15,75, což je u sledovaného vzorku překvapivé. U PSW se jedná o lehce nadprůměrné hodnoty. Zmíněná korelace je znázorněna v grafu.



Graf 4. Korelace PSW (*Physical Self Worth*) a TAS (*Thrill and Adventure Seeking*)

Přesné vyčíslení vztahu pomocí Spearmanova korelačního koeficientu udává následující tabulka. Žlutě je zvýrazněna hodnota, ze které plyne slabá závislost sledovaných veličin.

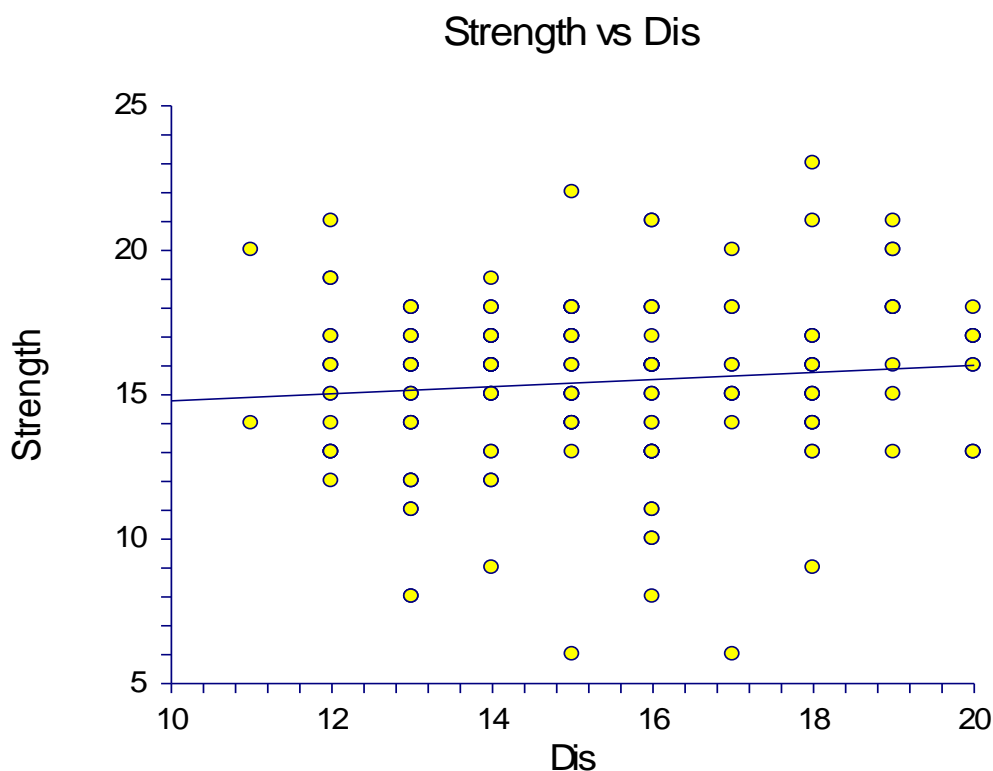
Tabulka 13. Korelace PSW a TAS.

Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
	PSW	TAS
PSW	1.000000	0.170205
	0.000000	0.021609
	182.000000	182.000000
TAS	0.170205	1.000000
	0.021609	0.000000
	182.000000	182.000000

PSW- *Physical Self Worth*, TAS- *Thrill and Adventure Seeking*

8.3.4 Vztah Strength a Disinbition (Dis)

Pro svá specifika byl také zkoumán vztah subškál Fyzická síla (*Strength*) a Disinhibice (*Disinhibition*). Vzhledem k povaze cvičení se očekávaly vyšší hodnoty u Strength. Průměrné skóre bylo 15,45, což představuje vyšší hodnoty. U Dis konstatujeme střední hodnotu v oblasti průměrných výsledků, které neindikují žádnou anomálii. Vztah subškál zobrazuje následující graf.



Graf 5. Korelace Strength a Dis (Disinhibition)

Z vykreslené přímky vyplývá vztah Strength a Dis, který je v tomto případě slabý. Hodnota 0,1 u Pearsonova korelačního koeficientu ukazuje na malou souvislost vybraných subškál.

Tabulka 14. Korelace Strength a Dis

Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
	Strength	Dis
Strength	1.000000	0.101050
	0.000000	0.174679
	182.000000	182.000000
Dis	0.101050	1.000000
	0.174679	0.000000
	182.000000	182.000000
Cronbachs Alpha = 0.180444		Standardized Cronbachs Alpha = 0.183552

Dis- Disinhibition

8.3.5 Souhrn

Předchozí uvedené výsledky sdružuje následující tabulka, kde se nacházejí hodnoty korelačního koeficientu.

Tabulka 15. Souhrnné výsledky korelace mezi vybranými subškálami

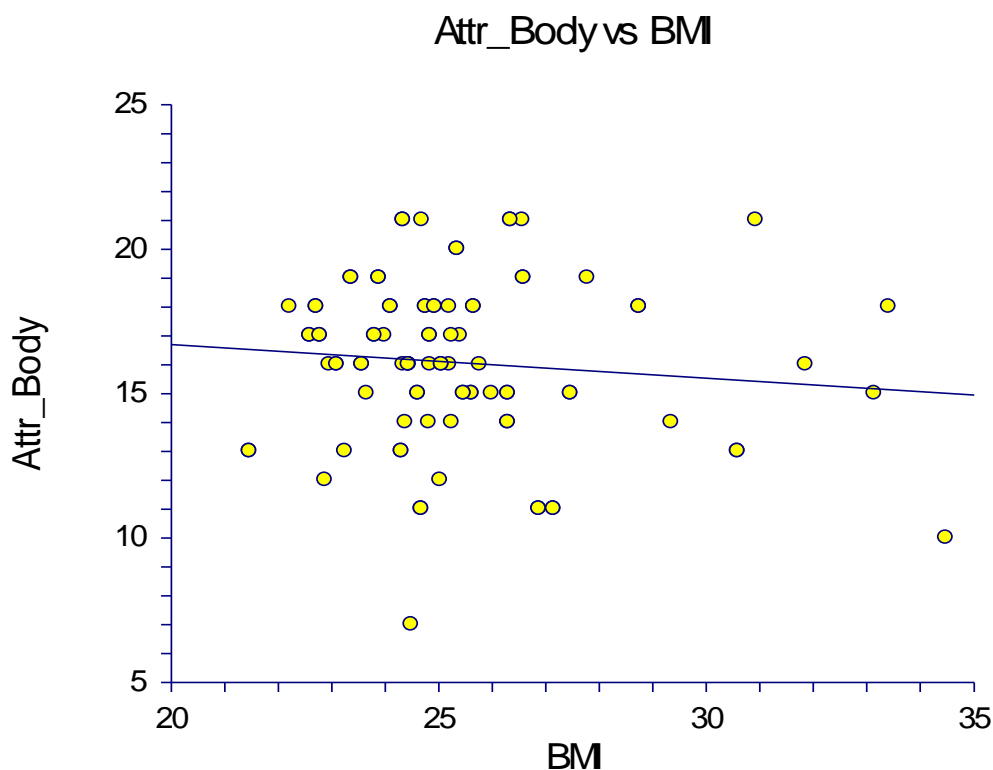
	PC	CronA
PSW - Dis	0,19	0,34
Strength - Dis	0,1	0,18
PSW - TAS	0,17	0,23
Strength - ES	0,09	0,19
Strength - BS	0,18	0,28

PC- Pearsonův korelační koeficient, CronA – cronbachovo alpha, PSW- Physical Self Worth, Dis- Disinhibition, ES- Experience Seeking, BS- Boredom Susceptibility

8.4 Vztah Attractive Body (Attr) a Body mass index (BMI)

Pro vykreslení zkoumaného souboru a zároveň podchycení všech důležitých informací, byl prověřen vztah mezi subškálou Attr (Tělesná straktivita) a BMI. Vzhledem k genderovým odlišnostem byla skupina korelována separovaně.

U mužů byla průměrná hodnota BMI 25,4, což je na rozhraní ideální hmotnosti a nadváhy (podrobněji se problematice věnujeme v diskusi). V subškále Attr pak skórovali na úrovni, ze které resultuje spokojenost s atraktivitou těla. Vztah veličin je zobrazen dále.



Graf 6. Korelace Attr Body (Attractive body) a BMI (Body Mass Index) u mužů

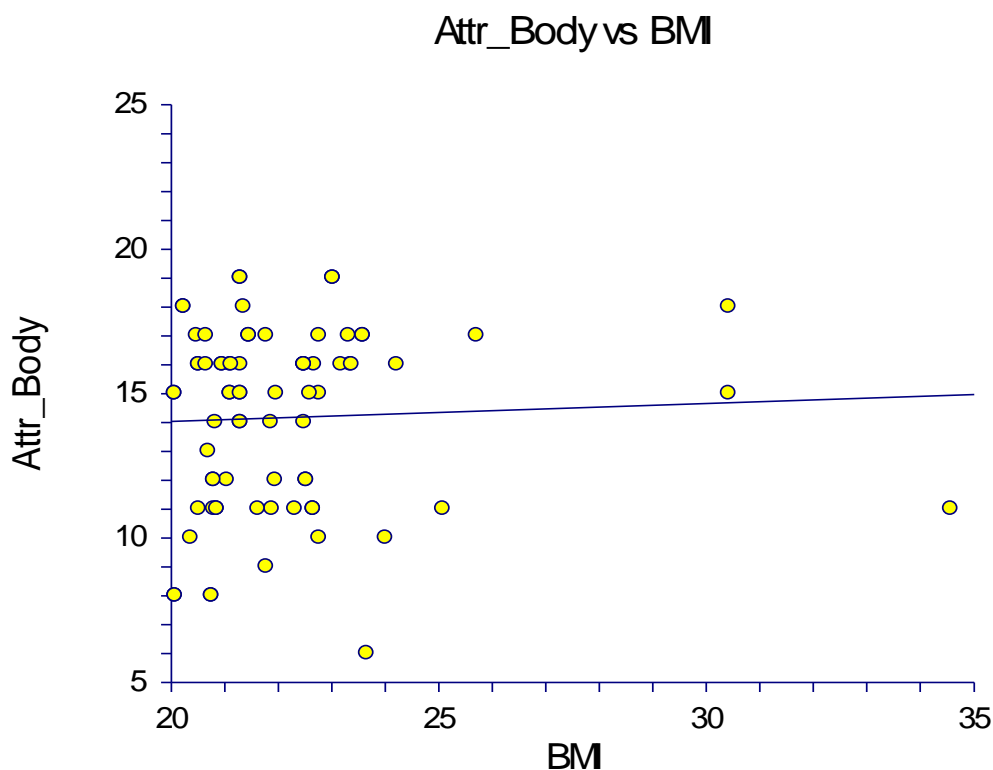
Z komparace vyplývá velice slabá negativní závislost. Nelze tedy tvrdit, že s přibývajícím hodnotou BMI klesá Attr. Přesné vyčíslení je zobrazeno v následující tabulce.

Tabulka 16. Korelace BMI a Attr Body u mužů.

Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
	BMI	Attr_Body
BMI	1.000000	-0.101899
	0.000000	0.331088
	93.000000	93.000000
Attr_Body	-0.101899	1.000000
	0.331088	0.000000
	93.000000	93.000000
Cronbachs Alpha =- 0.224697		Standardized Cronbachs Alpha =- 0.226922

BMI- Body Mass Index, Attr_Body- Attractive Body

Ženy vykazovaly průměrné hodnoty BMI v oblasti normální hmotnosti – konkrétně 21,7. Atraktivitu těla hodnotily spíše pozitivně až neutrálně. Vztah BMI a Attr je zobrazen v tabulce.



Graf 7. Korelace Attr Body a BMI u žen

Jedná se o velmi slabý pozitivní vztah. Hodnota Pearsonova koeficientu je -0,06, z čehož vyplývá, nelineární statistická závislost.

Tabulka 17. Korelace BMI a Attr Body u žen

Pearson Correlations Section (Row-Wise Deletion)		
	BMI	Attr_Body
BMI	1.000000	-0.064768
	0.000000	0.546497
	89.000000	89.000000
Attr_Body	-0.064768	1.000000
	0.546497	0.000000
	89.000000	89.000000
Cronbachs Alpha =- 0.134344		Standardized Cronbachs Alpha =- 0.138507

BMI- Body Mass Index, Attr_Body- Attractive Body

8.5 Důvod návštěvy fitness centra a vztah k PSPP, SST

Participantů uváděli jako nejčastější důvod návštěvy „vzhled“ (N=72), další v pořadí byl „prožitek“ (N=41). Naopak nejmenšího počtu dosáhla kategorie „zdraví“ (N=14). Použitím analýzy rozptylu lze vyslovit závěr, že žádná z kategorií nemá signifikantní souvislost s výsledky v testu PSPP (viz. tabulka 13). I přesto ukazují výsledky v kategorii „vzhled“ na určitou tendenci k negativní korelaci, tedy že tito lidé dosahují spíše nižších hodnot v testu PSPP.

Tabulka 18. Analýza rozptylu u důvodů návštěvy fitness centra a PSPP

Analysis of Variance Table						
Source		Sum of	Mean		Prob	Power
Term	DF	Squares	Square	F-Ratio	Level (Alpha=0.05)	
A: duvod	4	583.6519	145.913	1.26	0.28912	0.38804
S(A)	177	20560.9	116.1633			
Total (Adjusted)	181	21144.55				
Total	182					

Tabulka 19. Podrobnější informace k jednotlivým položkám ve vztahu k PSPP

Group Detail					
Group	Count	Sum of Ranks	Mean Rank	Z-Value	Median
Doplňk	19	2058.00	108.32	1.4702	80
Kondice	36	3347.00	92.97	0.1872	79
Prožitek	41	4055.50	98.91	1.0239	77
Vzhled	72	5863.00	81.43	-2.0861	76
Zdraví	14	1329.50	94.96	0.2561	79

Výsledky analýzy mezi důvodem návštěvy a testem SST přinesly závěry v podobě nepotvrzení statisticky významného vztahu u sledovaných veličin. Nelze vyslovit souvislost ani u jednoho z důvodů.

Tabulka 20. Analýza rozptylu u důvodu návštěvy fitness centra a SST

Analysis of Variance Table						
Source		Sum of	Mean		Prob	Power
Term	DF	Squares	Square	F-Ratio	Level	
(Alpha=0.05)						
A: duvod	4	119.2171	29.8042	1.46	0.21615	0.4474
S(A)	177	3611.706	20.4051			
Total (Adjusted)	181	3730.923				
Total	182					

Tabulka 21. Podrobnější informace k jednotlivým položkám ve vztahu k SST

Group Detail					
Group	Count	Sum of Ranks	Mean Rank	Z-Value	Median
Doplněk	19	1631.50	85.87	-0.4924	62
Kondice	36	2730.50	75.85	-1.9904	60.5
Prožitek	41	4269.00	104.12	1.7429	65
Vzhled	72	6877.00	95.51	0.8316	62
Zdraví	14	1145.00	81.79	-0.7181	61

9 Diskuse a výsledky hypotéz

1. H1. V testu SST dosáhnou účastníci nízkých hodnot. *Nepotvrzeno.*

Výchozím bodem pro stanovení hypotézy bylo rozdělení pohybových aktivit z hlediska Sensation seeking (Kuban, 2006). Cvičení ve fitness centru se řadí mezi sporty s nízkým objektivním rizikem a účastníci by měli vykazovat nižší hodnoty v testu SSS (Goma-i-Freixanet, 2012; Kuban, 2006). Zjištění však neodpovídají této premise. Výsledky byly spíše průměrné a nelze tedy jasně vyslovit závěr, že prostor fitness centra by navštěvovali lidé s nízkou tendencí vyhledávat intenzivní prožitky. Bohužel nám není známa studie potvrzující rozdělení aktivit a zabývající se i těmi méně rizikovými. U skupin jako jsou horolezci, parašutisté apod. byla tendence opakovaně potvrzena i při srovnání s běžnou populací (Hagenah, 2001; Roberti, 2004). Aktivita na opačné straně spektra se zdají být z výzkumného hlediska neatraktivní. Ačkoliv se jedná o kompaktní rys, lze věnovat pozornost i jednotlivým subškálám (Zuckerman, 1984; Breen, Zuckerman, 1999). Rigidita prostředí mohla ovlivnit např. subškálu Vnímavost nudy, povaha prostoru pohybové aktivity např. subškálu Vyhledávání napětí a dobrodružství. Hodnoty však nevykazovaly výrazné odchylky, z čehož vyplývá, že z hlediska subškál SSS nejsou návštěvníci nijak vyhranění (např. na oblast respektování společenských norem).

Genderová komparace SSS přinesla výsledky, jejichž odchylka není signifikantní ($p=0,05$). Muži obecně skórují výše a mají vyšší sklon k vyhledávání intenzivních prožitků ve všech parametrech (Twenge, 1997; Wood, Eagly, 2012). Nepotvrzení obecné tendence může být zapříčiněno specifikem výzkumného souboru – návštěvníci fitness centra. Prostředí a průběh aktivity sice vykazují jasné známky pro Low Sensation Seekers, nicméně aktivita může být vyhledávána i za jiným účelem než je její prožitková povaha z hlediska Sensation seeking. Svou roli může hrát sociální hledisko, resp. cvičení jako součást sociálního statutu jedince (Slepička, 2009; Hedblom, 2009). Nebo také to, že se jedná pouze o činnost ve smyslu prostředku, kdy je hlavním motivem výsledek – optická změna postavy, zlepšení kondičních schopností, změna životního stylu apod. (Thompson, 2011).

2. **H2. V testu PSPP dosáhnou účastníci vysokých hodnot. *Potvrzeno.***

Výsledky v testu PSPP ukazují na nadprůměrnou spokojenost s tělem, což se týká všech komponent body image. Výzkumu se účastnili pouze osoby cvičící pravidelně alespoň jeden rok. Tím lze předpokládat pozitivní projevy cvičení na složení těla, vzhled, kondiční schopnosti a zároveň prokázat hlubší vztah k pohybové aktivitě. To se shoduje se závěry výzkumů sportující populace (Feingold, Mazzella, 1998; Cash, Pruzinsky, 2002; Grogan, 2008, Schlegel, Fialová, 2013). Opět se potvrzuje, že obavy o negativním působení cvičení ve fitness centru se týkají výhradně výkonnostních silových sportovců, závodních kulturistů (Pope et al., 2002, 2006, Mosley, 2009). V případě běžného cvičení mají naopak pozitivní efekt na body image a self esteem. Výzkumný soubor nevykazoval vysoké hodnoty v žádné ze subškál. Ačkoliv povaha cvičení a sociální prostředí by mohly predikovat vyšší hodnoty v subškálách Strength nebo Attractivity, nestalo se tak (především u mužů, kde díky anatomicko-fyziologickým předpokladům dochází snadněji k nárůstu síly a svalové hmoty). Je možné, že právě prostředí fitness centra ovlivňuje posouzení – ačkoliv se jedinci liší od běžné populace, v rámci subkultury se vidí jako „normální“ (Marsh, 2000; Hedblom, 2009). Vzhledem k hodnotám nelze předpokládat tendenci k narcismu a přílišné sebeobjektivizaci. To bude opět záležitostí úzké skupiny jednotlivců a výkonnostních sportovců (Hallsworth et al., 2005; Pickett et al., 2005, Brown, Graham, 2008).

Porovnání skupiny mužů a žen v s testu PSPP zjistilo signifikantně lepší výsledky u mužů ($p= 0,05$). Výsledky potvrzují dřívější zjištění, že u žen konstatujeme větší nespokojenost s body image. Ústřední vliv mají spíše sociokulturní podmínky a mediální tlak než samotná pohybová aktivita (Grogan, 2008; Braun, Graham, 2008; Hobza, Rochlen, 2009, Sirra, Ballard, 2011 ad.).

3. **H3. Celkové hodnoty obou testů spolu budou negativně korelovat. *Nepotvrzeno.***

Hodnota korelačního koeficientu dosáhla 0,25, ze kterého vyplývá velmi slabý vztah mezi sledovanými jevy. Výchozí premisou pro stanovení hypotézy byly očekávané výsledky v jednotlivých testech (podrobněji viz. H3, H4), ty se však nepotvrdily. Očekávání v podobě negativní korelace by znamenalo, že lidé, kteří dlouhodobě navštěvují fitness centrum, budou mít nižší sklon vyhledávat intenzivní prožitky. Orientace jedinců na prostředí fitness centra, které je bezpečné, předvídatelné, stabilní by toho mělo být důkazem (Kuban, 2006; Krásová, 2008). Zároveň pravidelné

odporové cvičení by mělo mít významné efekty, které se pozitivně projeví ve vnímání a hodnocení těla (Ahmed et al., 2002; Stackeová, 2008; Ginis et al., 2014).

Ačkoliv je korelační hodnota kladná, což by avizovalo opačnou tendenci, nelze vzhledem k její velikosti takový závěr vyslovit. Potvrdil by se předpoklad, že např. extroverze může být spojovacím bodem sledovaných veličin. Lidé s extrovertními vlastnostmi budou mít tendenci ke kladnému vztahu k tělu, jeho vlastnostem a schopnostem a zároveň větší sklon k rizikovému chování a vyhledávání intenzivních prožitků (Eysenck, Zuckerman, 1978; Paisey et al., 1980; Aluja et al. 2002; Roberti, 2004; Nettle, 2004; Llewellyn, 2008). Homogenita zkoumaného vzorku však nebyla stanovena na základě charakterových vlastností, ale především na bázi společných rysů životního stylu. Možná souvislost PSPP a SST na základě self-efficacy jako pojítka se tedy také neprokázala (Slanger, Rudesdam, 1997; Watson, Pulford, 2004; Valutis, 2009). Důležitou se pravděpodobně jeví vyhraněnost výzkumného souboru jak z hlediska vnímání těla, tak vyhledávání intenzivních prožitků. U výzkumů se často jedná o soubory s očekávatelnými krajními hodnotami, se kterými je spojena jistá vyhraněnost a různé větší tendence (Breen, Zuckerman, 1999; Williamson, 2000; Kostanski, 2004; Johnson, Wardle, 2005).

4. **H4. Subškála Fyzická síla bude pozitivně korelovat se subškálou Disinhibice. *Nepotvrzeno.***

Při cvičení ve fitness centru dochází téměř vždy k silovému zatížení. Ačkoliv se nejedná o cílený rozvoj maximální síly, ale spíše svalové hypertrofie, představuje to impuls pro vnímání vlastních silových možností i s přesahem do běžného života (Pope et al., 2006). Rozvinuté silové schopnosti v součinnosti s pohybovým režimem mají obzvlášť u mužů vliv na sebedůvěru, sebevědomí, sebe-prezentaci a hyper-maskulinní chování (Klein, 1993). Subškála Disinhibice je spojena s aktivitou, optimismem, dominancí nebo překračováním sociálních norem (Kuban, 2006, Krásová, 2008).

Mezi veličinami byl velmi slabý korelační vztah (0,1), nelze tedy vyslovit souvislost mezi subškálami u vzorku návštěvníků fitness centra. Souboru nelze generalizovaně přisoudit vlastnosti typické pro Disinhibici. Nárůst síly, hypertrofie spojené s efekty v behaviorální sféře se na rozdíl od jiných studií neprokázal (Holloway et al., 1988, Hedblom, 2009). Nepotvrdil se také předpoklad zvýšených hodnot u Fyzické síly (15,45), ani v porovnání s dalšími subškálami PSPP se významně neodlišovala. I když jsou tedy silové schopnosti větší než u běžné i kondičně sportující populace (Rhea,

2003), nevnímá a nehodnotí je klientela fitness centra výrazně odlišně – týká se to především situací běžného dne.

5. **H5. Subškála Vyhledávání napětí a dobrodružství bude negativně korelovat se subškálou Fyzická sebeúcta. *Nepotvrzeno.***

Fyzická sebeúcta představuje zastřešující subškálu a spojuje v sobě prvky ostatních subškál (Tomešová, 2005). Cvičení ve fitness centru svojí povahou ovlivňuje více proměnných ve vnímání a hodnocení těla, zasahuje do vnímání síly, kondice i atraktivity. I proto byla vybrána PSW pro komparaci. Subškála TAS je spojena především s outdoorovými aktivitami, situacemi spojenými s rychlostí a gravitací, se zřejmým rizikovým faktorem (Kuban, 2006; Krásová, 2008). Prostředí fitness centra přináší naprostý opak, který by se mohl projevit právě v této subškále. Zúčastněné osoby musely navštěvovat fitness centrum pravidelně určitou dobu, což předpokládá určitý vztah k takové aktivitě a danému prostředí. Nejedná se pravděpodobně o náhodnou aktivitu bez vazby na jedince.

Korelační koeficient měl hodnotu 0,17, ze které nevyplývá silný vztah sledovaných znaků. Neplatí tedy, že by lidé, kteří navštěvují fitness centrum a zároveň mají celkový pozitivní vztah k tělu, inklinovali ve větší míře k „bezpečným“ indoorovým aktivitám bez silných prožitků spojených se Sensation seeking. Z hlediska subškály TAS nevykazoval soubor žádnou vyhraněnost, ačkoliv pro to byly jisté předpoklady. Vazba na cvičení ve fitness centru v součinnosti s vybudovaným kladným vztahem k tělesnému Já přímo nevede ke sklonu ke „klidnému“ stylu života. Povaha aktivity není u našeho vzorku určujícím faktorem pro dotčené temperamentové vlastnosti.

Mimo ověřování hypotéz byly testovány další možné vztahy a vyhodnoceny i jiné skutečnosti, které mají důležitý vztah k výzkumnému souboru a celkové problematice.

Z hlediska souvislostí mezi subškálami z PSPP a SST byla vybrána Fyzická síla jako komponenta, která bude významně ovlivněna odporovým cvičením. Možný signifikantní vztah se nepotvrdil ani s Vnímavostí nudy (0,18) nebo Vyhledáváním zkušeností (0,09). Jak již bylo zmíněno výše, nepotvrdila se premisa o subškále Fyzická síla a jejím výrazném odlišení. Subškála Vnímavost nudy spojená s psychickou vyrovnaností a klidem, neochotou dělat rutinní práce, vyhledáváním společnosti nekonvenčních lidí (Krásová, 2008), nevykazovala výrazné odlišnosti od ostatních subškál. Návštěvníci se tedy neprofilují ani v těchto vlastnostech a nelze konstatovat spojitost s percepcí a prezentací tělesné síly.

Vzhled a vnímání vlastní přitažlivosti je důležitým faktorem a promítá se i do behaviorální oblasti včetně výběru pohybových aktivit (Kreikenbaum, 1999; Weilbach, 2007, Veale et al., 2009). Častá orientace na aktivity, které podporují změny k dosažení obecně uznávaných měřítek tělesné krásy, je již běžným rysem (Picket et al., 2005; McCreary, 2007). Cvičení ve fitness centru patří mezi nejvíce účinné prostředky, což podporuje i fakt, že v této subkultuře je pohybová aktivita úzce spjata s výživou (Hedblom, 2009). Body image a vztah k BMI (body mass index) byl již prokázán – ačkoliv se jedná spíše o specifické vzorky (Friedman et al., 2002; Johnson, Wardle, 2005; Grogan, 2008, Valutis, 2009). V našem případě byl podroben analýze vztah subškály Tělesná atraktivita a BMI. Silný korelační vztah nelze konstatovat u mužů (-0,1) ani u žen (-0,06). U Tělesné atraktivity nevykazoval soubor žádné významné odchylky, BMI dosáhlo hodnot u mužů 25,4 a žen 21,7. Z hlediska BMI představují mužští návštěvníci fitness těžko uchopitelný soubor, index bere v úvahu tělesnou hmotnost, kde není zřejmý např. podíl svalové hmoty, která by byla vhodná pro bližší determinaci (viz. Pope, 2002). Není jasné, zda vyšší hmotnost znamená nadváhu nebo větší objem svalové hmoty – ačkoliv ji lze u pravidelných návštěvníků předpokládat. U žen je riziko zkreslení BMI minimální (u běžné klientely), ale ani zde se vztah mezi veličinami neprokázal. Nutno dodat, že hodnoty BMI se pohybují v parametrech normálu. Je možné, že při pravidelné pohybové aktivitě a tím zlepšenému self-esteem (viz. model EXSEM, Sonstroem et al., 2004), došlo k upozadění negativního vnímání a hodnocení vyšší tělesné hmotnosti (vzhledem k tělesné výšce). Dalším vysvětlením může být vývoj body image v průběhu času, kdy dochází ke změnám hodnotového systému a snižování nároků na fyzický vzhled (Cash, Pruzinsky, 2002; Koudelka, 2012). U ženské ani mužské části vzorku tedy neplatí, že se zvyšující hmotností (hodnotou BMI) by klesaly pocit atraktivity těla, vnímání přitažlivosti tělesné stavby nebo jistota týkající se vzhledu.

Soubor byl také analyzován z hlediska důvodu navštěvování fitness centra, součástí dotazníku byla otevřená otázka, která tak umožňovala volné vyjádření. Ačkoliv není vždy jednoznačné a jednoduché určit hlavní motiv (viz. Gimlin, 2002), předpoklad byl, že návštěvníci udají ten nejdůležitější. Odpovědi byly rozděleny do pěti kategorií: Zdraví, Vzhled, Prožitek, Kondice, Doplněk. Do kategorie Zdraví byly zařazeny rehabilitační cvičení, pooperační stavy, řešení problémů spojených s bolestmi pohybového aparátu, cvičení nařazená /doporučená lékařem. U vzhledu se jednalo o odpovědi typu: „Chci být štíhlá. Chci shodit. Ráda bych vypadala lépe. Chci nabrat svaly.“ Čili důvody spojené s optickou úpravou těla. Kategorie Prožitek obsahovala odpovědi typu: „Rád cvičím ve fitku. Baví mě cvičit s činkami. Pro zábavu. Abych se cítila lépe.“ Do kategorie Kondice se řadily odpovědi typu:

„Abych se zpevnila. Chci být silnější. Chci na sobě makat.“ Kategorie Doplněk obsahovala odpovědi, ze kterých vycházelo cvičení ve fitness centru jako obohacení, doplnění jiné primární pohybové aktivity. Největší četnost byla v kategorii Vzhled (39,6%) – zaměření klientely na vizáž se opakovaně potvrzuje (Crossley, 2005; Stackeová, 2009). Jak lidé vypadají a jak se cítí v interakci s okolím má zřejmou důležitost i při volbě pohybových aktivit. Problematickou se jeví kategorie Kondice, kde za udávanými důvody vztahujícími se ke kondičním schopnostem, může být skryt motiv vypadat, cítit se lépe. Obzvláště u mužské části populace, kde kulturně specifické požadavky na maskulinní chování mohou ovlivnit prezentování takových skutečností (viz. Klein, 1993).

Překvapivě nebyly uvedeny důvody spojené přímo s lidmi nebo prostředím fitness centra. Ačkoliv představují významné působící vlivy (Crossley, 2005; Hedblom, 2009), nebyly uváděny jako hlavní motiv. Je možné, že při poskytnutí výběrové odpovědi zasahující tuto oblast by ji dotazovaní využili jako další ne však nejdůležitější.

U našeho souboru konstatujeme, že zúčastnění nevyhledávají aktivitu cvičení ve fitness centru pro ni samotnou, ale spíše jako prostředek k dosažení jiných cílů (většinou spojených s body image).

Při analýze souvislosti mezi důvody navštěvování fitness centra a testem PSPP nebyla nalezena žádná statisticky významná souvislost. Lze konstatovat velmi slabou tendenci k negativní korelaci mezi důvodem Vzhled a skóre v PSPP (0,29). Avšak nelze vyslovit závěr, že lidé s horším body image navštěvují fitness centrum především z důvodu zlepšení vzhledu. Na druhou stranu lidé s pozitivním a dobrým vztahem k tělesnému já uvádějí různé důvody pro cvičení ve fitness centru a nelze u nich vymezit jednoznačný motiv.

10 Závěr

Disertační práce se zabývá tělesným sebepojetím, vyhledáváním intenzivních prožitků a jejich vzájemným vztahem v kontextu prostředí fitness centra. V teoretické části jsou tyto konstrukty popsány, vztaženy k oblasti fitness a jsou dány do vzájemných souvislostí.

Z hlediska samotného výzkumu byl zvolen vhodný výzkumný soubor, na kterém byly pomocí vybraných metod ověřeny stanovené hypotézy. K testování byly použity validizované testy Physical Self Perception Profile a Sensation Seeking Scale V.

Mezi konstrukty Body image a Sensation Seeking nebyla nalezena statisticky významná souvislost. Zároveň tím byly vyvráceny některé předpoklady o vlastnostech výzkumného souboru z pohledu Sensation Seeking a Body image. – nejedná se o skupinu s nízkou tendencí vyhledávat intenzivní prožitky.

Nepotvrdil se ani vztah vybraných subškál Fyzická síla – Disinhibice nebo Vyhledávání napětí a dobrodružství – Fyzická sebeúcta. Soubor se především v subškálách Sensation Seeking nevyhranil a dosahoval standardních hodnot.

Souhrnně lze vyslovit tvrzení, že zkoumaný vzorek nevykazoval negativní odchylky v Body image, čímž se potvrzuje pozitivní vliv cvičení ve fitness centru na tělesné sebepojetí. Patologické jevy, zhoršené vnímání a posuzování těla budou záležitostí individuální, specifických skupin, případně způsobené jinými okolnostmi, které jsou nezávislé na prostředí fitness centra.

Pro další výzkum by bylo vhodné přezkoumat odstupňování aktivit z pohledu Sensation Seeking, zda míra objektivního nebezpečí (jako jeden z hlavních prediktorů) a následná klasifikace odpovídají tendenci dané skupiny vyhledávat intenzivní prožitky.

U Body image se otevírají možnosti např. na bázi souvislosti hypertrofie svalové hmoty a vývoje vztahu k tělu, jeho vnímání, posuzování, prezentování.

Jako samostatný směr se vytváří prostor pro „pocit síly“ – pocitového uspokojení, naplnění ze silového zatížení. Jeho určení v rámci návštěvníků fitness centra, vztah k vyhledávání dané aktivity, důležitost pro míru prožívání apod.

11 Literatura

1. ADLER, A. *Psychologie dětí: Děti s výchovnými problémy*. Praha: Práh. 1994.
2. AHMED, CH. Et al. Relations of strength training to body image among a sample of female university students. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 16, 645-648. 2002.
3. ALFERMANN, D., STILLER J. Selbstkonzept im Sport. *Zeitschrift für Psychologie*. 12, 119-126. 2005.
4. ALFERMANN, D., STOLL, O. Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*. 31, 135-143. 2000.
5. ALUJA, A. et al. Relationship among extraversion, openness to experience, and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 35, 671-680. 2002.
6. ARNETT J. Sensation Seeking: a new conceptualization and a new skala. *Personality and Individual Differences*. 16, 289 – 296. 1994.
7. AŞCI, F. H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-perceptions on female university students. *Psychology of Sport and Exercise*. 4, 255-264. 2003.
8. AŞCI, F. H. et al. Effects of participation in an 8 week aerobic program on physical self-perception and body images satisfaction. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 29, 366-375. 1998.
9. BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: MACH. 1991.
10. BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. 1997.
11. BARDICK, A. D. et al. Pursuit of physical perfection: weight lifting and steroid use in men. *Journal of excellence*, 11, 135-145. 2006.
12. BAŠNÝ, Z. Duševní stavy při vrcholných výkonech. *Kontexty prožitku a kvalita života: sborník*. Ústí nad Labem: Asociace psychologů sportu ČR. 86-88. 2005.
13. BEDNÁŘ, M. Prožitek „prožitku“ aneb být autentickým. *Prožitek v kontextu dnešní doby*, 35-41. sborník. Praha: FTVS UK. 2001.
14. BLATNÝ, M. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: MU. 2001.
15. BLATNÝ, M. et al. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, M. & PLHÁKOVÁ, L. (Eds.). *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu* (87-149). Tišnov: SCAN. 2003.

16. BLATNÝ, M. et al. *Psychologie osobnosti, hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. 2010.
17. BOCKRATH, F. Erleben als pädagogische Kategorie? In: Abenteuer, Erlebnis und Wagnis. Perspektiven für den Sport in Schule und Verein? Hamburg: Czawalina, S. 167-180. 2003.
18. BOOS, C. et al. Medikamentenmißbrauch beim Freizeitsportler im Fitnessbereich. In *Dt. Ärzteblatt*. 95, 953-957. 1998.
19. BOUCHARD, C. et al. *Exercise, Fitness and Health*. Illinois: Human Kinetics. 1993.
20. BREEN, R. B., ZUCKERMAN M. 'Chasing' in gambling behavior: personality and cognitive determinants. *Personality and Individual Differences*. 27, 1097 – 1111. 1999.
21. BROWN, J., GRAHAM, D. Body satisfaction in gym-active males: an exploration of sexuality, gender and narcissism. *Sex Roles*, 59, 94-106. 2008.
22. CAMPBELL, W. K. et al. Naecissism, Confidence, and Risk attitude. *Journal of Behavioral Decision Making*. 17, 297 – 311. 2004.
23. CASH, T. F., PRUZINSKY, T. Body image. A handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. London: The Guilford press. 2002.
24. CASH, T. F. Body image: Past, Present, and Future. *Body image*. 1, 1-5. 2004.
25. CASH, T. F. *The Body Image Workbook : an eight step program for learning to like your looks*. Oakland : New Harbringer Publications, Inc., 2008.
26. COURTENAY, W. H. Constuctions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science and Medicine*. 50, 1385-1401. 2000.
27. CROSSLEY, N. *In the Gym: Motives, Meanings and Moral Careers*. CRESC Working papers. Manchester: Center of Research on Socio-Cultural Change. 2005.
28. CROZIER, W. R. Shyness and self-esteem in middle childhood. *British Journal of Educational Psychology*. 65, 85 – 95. 1995.
29. CZIKSENTMIHALYI, M. O štěstí a smyslu života. Praha: Lidové noviny. 1996.
30. ČERNEK, M. *Prožitek, zážitek a zkušenost v pohybových aktivitách*. Retrieved March 25, 2011 from <http://pf.ujep.cz/kvkweb/sekce/prvky/cernekmartin.pdf>.
31. DAVIS, C., KARVINEN, K., MC CREARY, D. R. Personality correlates of a drive for muscularity in young men. *Personality and Individual Differences*. 2005, 39, s. 349-359.

32. DAWKINS, R. *Boží blud*. Praha : Galileo, 2009.
33. DONOHEW, L. et al. Sensation seeking, impulsive decision-making, and risky sex implications for risk-taking and design of interventions. *Journal of Personality and Individual Differences*. 28, 1079-1091. 2000.
34. DUGAN, E. Is There a Relationship Between Body Image and Anabolic-androgenic Steroid Abuse? Retrieved on March, 18, 2012 from <http://healthpsych.psy.vanderbilt.edu/2009/BodyImageSteroidAbuse.htm>.
35. ECO, U. *Dějiny krásy*. Praha : Argo, 2005.
36. EMMONS R. A. Narcissism: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, 11 – 17. 1987.
37. EYSENCK, S. B., ZUCKERMAN, M. The relationship between sensation seeking and Eysenck's dimensions of personality. *British Journal of Psychology*, 69, 483-487. 1978.
38. FEIJ, J. A., TARIS, T. W. Beyond the Genetic Basis of Sensation Seeking: The Influence of Birth Order, Family Size, and Parenting Styles. *Romanian Journal of Applied Psychology*. 12, 54-61. 2010.
39. FEINGOLD, A., MAZZELLA, R. Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*. 9, 190-195. 1998.
40. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál. 2000.
41. FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum. 2001.
42. FIALOVÁ, L. *Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada. 2006.
43. FIALOVÁ, L. Fyzické a psychické aspekty sebepojetí ženy. *Tělesná kultura*. 33, 71-83. 2010.
44. FIALOVÁ, L., KRCH, F. D. *Pojetí vlastního těla – zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum. 2012.
45. FOX, K. R. Advances in the measurement of the physical self. In: *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. 295-310. Morgantown: Human Kinetics. 1998.
46. FOX, K. R. Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240. 2000a.
47. FOX, K. R. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S.J.H Biddle, K.R. Fox and S.H. Boutcher (Eds), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-118). London: Routhledge. 2000b.

48. FOX, K. R., CORBIN, C. B. The physical self- perception profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430. 1989.
49. FREDERICK, D. A. et al. Do representations of male muscularity differ in men's and women's magazines? *Body Image*. 2, 81-86. 2005.
50. FRIEDMAN, K. E. et al. Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obesity research*. 10, 33-41. 2002.
51. GIMLIN, D. *Body work*. Berkley: University of California Press. 2002.
52. GINIS, K. A. M. et al. The effects of aerobic- versus strength-training on body image among young women with pre-existing body image concerns. *Body image*. 11, 219-227. 2014.
53. GNIECH, G. *Der Odysseusfaktor: Sensationslust*. Lengerich: Pabst Science Publisher. 2002.
54. GOLDFIELD, G. E. et al. Body image, Binge Eating, and Bulimia Nervosa in Male Bodybuilders. *Canadian journal of psychiatry*, 51, 160-168. 2006.
55. GOMA-I-FIXARET, M. et al. Does the Sensation-Seeking trait differ among participants engaged in sports with different levels of physical risk? *Anales de psicologia*, 28, 223-232. 2012.
56. GROGAN, Sarah. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York : Taylor & Francis, 2008.
57. HAGENAH, J. Zum Zusammenhang zwischen Sensation Seeking, Sportmotiven und sportlichen Freizeitaktivitäten. *Sportpsychologie*. 182-184. 2001.
58. HALE, B. D. Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters and fitness lifters. *Body image*, 7, 234-239. 2010.
59. HALLSWORTH, L. et al. Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders. *British journal of health psychology*, 10, 453-465. 2005.
60. HARTER, S. Historical roots of contemporary issues involving self-concept. In: Bracken, B. A. (Ed.). *Handbook of Self-Concept: Developmental, Social and Clinical Considerations (1-37)*. New York: John Wiley and Sons. 1999.
61. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 2000.
62. HAUPERT, M. *Zur Belastungsbestimmung im fitnessorientierten Krafttraining*. Dissertation, Philosophische Fakultät, Universität Saarland. 2007.
63. HÁJEK, K. *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum. 2002.
64. HEAD, H. *Studies in Neurology*. (Vol. 2). London: Oxford University Press. 1920.

65. HEDBLOM, CH., *The Body is Made to Move*. Stockholm: Cristina Hedblom and Acta Universitatis Stockholmiensis. 2009.
66. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál. 2004.
67. HENDL, J., DOBRÝ, L. Výkladový terminologický slovníček. In Marcus H. B. , Forsyth, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života*. 203-210. 2010.
68. HEKTNER, J. M., SCHMITD, J. A., CSIKSZENTMIHALYI, M. *Experience Sampling method (Measuring the quality of everyday life)*. London: Sage Publications. 2007.
69. HEIMPEL S. A. et al. Basic Personality Dispositions, Self-Esteem, and Personal Goals: An approach-Avoidance Analysis. *Journal of Personality*. 74, 1293 – 1320. 2006.
70. HITZEROTH, V. et al. Muscle dysmorphia: A South African sample. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 55, 521-523. 2001.
71. HOBZA, C. L., ROCHLEN, A. B. Gender Role Conflict, Drive for Muscularity, and the Impact of Ideal Media Portrayals on Men. *Psychology of Men & Masculinity*. 10. 120-130. 2009.
72. HOGENOVÁ, A. Prožitek. In *Prožitek a tělesnost (8-17)*. Praha: UK FTVS. 2003.
73. HOLLOWAY, J. B. ET AL. Self-Efficacy and training for strength in adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 699-719. 1988.
74. HOŠEK, V. Pohyb a euforie. *Prožitek a tělesnost: sborník*. Praha: Asociace psychologů sportu. 41-45. 2003.
75. HOYLE, R. H. et al. Reliability and validity of a brief measures of sensation seeking. *Personality and Individual Differences*. 32, 401 – 414. 2002.
76. iDnes.cz, ČTK. Retrieved on August 10, 2014 from http://ekonomika.idnes.cz/prichazi-nizkonakladova-fitness-centra-f0n-/eko_euro.aspx?c=A120606_144303_eko_euro_neh.
77. JACKSON, S. A., EKLUND, R. C. Assessing flow in physical activities: The flow state scale – 2 and Dispositional flow scale – 2. *Journal of sport and exercise psychology*. 24, 133-150. 2002.
78. JACKSON, S. A. et al. Relationship between flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of applied sport psychology*. 13, 129-153. 2001.
79. JANOUŠEK, J. Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury. *Československá psychologie*. 5, 385 – 398. 1992.

80. JIRÁSEK, I. *Filosofická kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2005.
81. JOHNSON, F., WARDLE, J. Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*. 114, 119 – 125. 2005.
82. KARNAUCHOVA, I. V. *Kráska nesmírná*. Praha: Albatros. 1998.
83. KAMPMEIER, A. S. *Körperliche Behinderung: Auswirkung auf das Körperbild und das Selbstbild des Menschen*. Dissertation. Dortmund: Universität Dortmund. 1997.
84. KIRCHNER, J. a kol. *Pedagogicko-psychologické aspekty prožitku a zážitku*. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP. 2005.
85. KLEIN, A. M. *Little big men: Bodybuilding subculture and gender construction*. New York: State University of New York Press. 1993.
86. KNAPEN, J. et al. The effectiveness of two psychomotor therapy programmes on physical fitness and physical self-concept in nonpsychotic patients: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*. 17, 637-647. 2003.
87. KOLOUCH, V. *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia. 1990.
88. KOMEŠTÍK, B., FEJTEK, M. *Metodologie kinantropologického výzkumu*. Hradec Králové: Gaudeamus. 1997.
89. KOSTANSKI, M. et al. Current conceptualization of body image dissatisfaction: Have we got to wrong? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 45, 1317 – 1325. 2004.
90. KOUDELKA, J. et al. *Marketingový význam body image*. Zlín: VeRBuM. 2012.
91. KRÁSOVÁ, P. *Prožívání vysokoškoláků ve vztahu k osobnostním charakteristikám u vybraných sportů*. Disertační práce. Praha: FTVS UK. 2008.
92. KRÄMER, N., WINTER, S. Impression management 2.0: The relationship of self-esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 20, 106-116. 2008.
93. KREIKEBAUM, S. P. *Körperbild, Körperzufriedenheit, Diätverhalten und Selbstwert bei Mädchen und Jungen im Alter von sieben bis dreizehn Jahren*. Dissertation. Köln: Psychologisches Institut Universität Köln. 1999.
94. KRUEGER, D. W. Psychodynamic perspectives on body image. In: Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (Eds.). *Body image. A handbook of Theory, Research, and Clinical Practice (461-468)*. New York: Guilford Press. 2002.
95. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 2001.

96. KUBAN, J. Substitutece zdrojů prožitků jako prevence drogové závislosti. In *Optimální působení zátěže a výživy* (252-255). Hradec Králové: Gaudeamus. 2001.
97. KUBAN, J. *Potřeba mimořádného prožitku ve sportu*. Disertační práce, Praha: FTVS UK. 2003.
98. KUBAN, J., KIRCHNER, J., VOMÁČKO, S. Tendence vyhledávání mimořádných prožitků v rizikové sportovní činnosti. In Kirchner, Kavalíř, (Eds.), *Prožitek a tělesnost, sborník příspěvků konference konané dne 24. 4. 2002 na UK FTVS* (69-72). Praha, Asociace psychologů sportu České republiky. 2003.
99. KUBAN, J. *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus. 2006.
100. KVALEM, I. J. et al. The interplay of personality and negative comments about appearance in predicting body image. *Body Image*, 3, 263-273. 2006.
101. LAKEY, CH. E. et al. Probing the Link between Narcissism and Gambling: The Mediating Role of Judgment and Decision-Making Biases. *Journal of Behavioral Decision Making*. 21, 113 – 137. 2008.
102. LIPPKE, S., SCHWARZER, R., FUCHS, R. Erfolgreiches Altern durch Sport? Eine Metaanalyse. *Sportpsychologie*, 25, 5-18. 2001.
103. LOWEN, A. *Bioenergetika. Terapie duše pomocí práce s tělem*. Praha: Portál. 2002.
104. LLEWELLYN D. J. et al. Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Journal of Personality and Individual Differences*. 45, 75 – 81. 2008.
105. MAIDA, D. M.; ARMSTRONG, S. L. The classification of muscle dysmorphia. *International Journal of Men's Health*. 2005, 4, s. 73-91.
106. McCREARY, D. R., et al. The Drive for Muscularity and Masculinity: Testing the Associations Among Gender-Role Traits, Behaviors, Attitudes, and Conflict. *Psychology of Men & Masculinity*. 2005, 6, s. 83-94.
107. McCREARY, D. R. *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. Washington DC : American Psychological Association, 2007. The Drive for Muscularity Scale: Description, psychometrics, and research findings.
108. MALKIN, M. J., RABINOWITZ, E., Sensation seeking and high-risk recreation. *Parks and Recreation*. 6, 10-18. 1998.
109. MAN, F., ŘEPKA, E. Výkonová motivace a flow prožitek: kompatibilita nebo kontraverze. *Kontexty prožitku a kvalita života: sborník*. Praha: Asociace psychologů sportu ČR. 75-85. 2005.

110. MARSH, H. W. The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self concept. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 306-325. 1994.
111. MARSH, H. W. The self-concept enhancement and learning facilitation (SELF) research centre: Research breakthroughs and directions for the new millennium. In R. G. Craven & H. W. Marsh (Eds.), *Self-Concept Theory, Research and Practice: Advances for the New Millennium: Collected Papers of the Inaugural Self-Concept Enhancement and Learning Facilitation (SELF) Research Centre International Conference* (pp. 1-15). Sydney: SELF Research center. 2000.
112. MARSH, H. W. & HATTIE, J. Theoretical perspectives on the structure of self-concept. In BRACKEN, B. A. (Ed.). *Handbook of Self-Concept: Developmental, Social and Clinical Considerations* (38-90). New York: John Wiley and Sons. 1996.
113. MARSH, H. W., REDMAYNE, R. S. A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 45-55. 1994.
114. MARTIN, D. et al. *Handbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hoffman Verlag. 1993.
115. MENDELSON, K. B. et al. The relationship of self-esteem and body esteem in women with and without eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*. 31, 318-323. 2002.
116. MILLER S. R. *Shyness, social acceptance, and self-esteem in early adolescence: interrelationships and the role of parents' problem solving*. Disertační práce. Georgia: University of Georgia. 2003.
117. MOSLEY E, P. Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17, 191-198. 2009.
118. MURRAY, S. B., et al. Muscle Dysmorphia and the DSM-V Conundrum: Where Does It Belong? A Review Paper. *International Journal of Eating Disorders*. 2010, 43, s. 483-491.
119. MURTAZA, T. S. et al. Psychological Evaluation of Sensation Seeking and Anxiety State among Bodybuilders and Weight Lifters. *Journal of Education and Practice*. 2, 10-14. 2011a.
120. MURTAZA, T. S. et al. Economical Evaluation of Sensation Seeking Among Different Levels of Weight Lifters. *Journal of Education and Practice*. 2, 58-61. 2011b.
121. MURTAZA, T. S. et al. An Evaluation: Physical Self-Concept and Sensation Seeking. *International Journal of Health, Sports and Physical Education*. 1, 1-5. 2012.
122. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia. 2004.

123. NAUTA, M. M. Self-efficacy as a Mediator of the Relationships between Personality Factors and Career Interests. *Journal of Career Assessment*, 12, 381-394. 2004.
124. NETTLE, D. An evolutionary approach to the extraversion continuum. *Evolution and Human Behavior*. 26, 363-373. 2005.
125. NEUFELD, J. M. *Physical and psychological correlates of the drive for muscularity: gender and grade differences*. Bowling Green, 2009. 117 s. Dizertační práce. Bowling Green State University.
126. NEUMAN, J. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál. 1999.
127. O'DONOGHEU, T. et al. Sensation seeking, impulsive decision making, and risky sex implications for risk-taking and design of interventions. *Personality and Individual Differences*. 28, 1079 – 1091. 2000.
128. OLIVARDIA, J. I. et al. Muscle Dysmorphia in Male Weightlifters: A Case-Control Study. *American Journal of Psychiatry*. 2000, 157, s. 1291-1296.
129. OLIVOVÁ, V. *Lidé a hry*. Praha: Olympia. 1979.
130. OSWALD, E. M., WAND. G. S. Opioids and alcoholism. *Physiology and Behavior*, 81, 339-358. 2004.
131. PAISEY, T. J. H. et al. The relationship of extraversion, neuroticism, and sensation-seeking to questionnaire-derived measures of nervous system properties. *The Pavlovian journal of biological science*. 15, 123-130. 1980.
132. PATOČKA, J. *Kacířské eseje o filosofii dějin*. Praha: Oikoymenh. 2007.
133. PELCOVÁ, N. *Wilhelm Dilthey, Základy filosofie prožitku*. Praha: Krea. 2000.
134. PICKETT, T. C., LEWIS, R. J., CASH, T. F. Men, muscle, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. *British Journal of Sports Medicine*. 39, 217-222. 2005.
135. PIERCE, E. F. et al. Beta-endorphine response to endurance exercise: relationship to exercise dependence. *British journal of sport medicine*. 77, 767-70. 1993.
136. POPE, H. G. et al. Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders. *Comprehensive psychiatry*, 43, 406-409. 1993.
137. POPE et al. Muscle dysmorphia. In *Psychosomatics*. 38, 548-557. 1997.
138. POPE, H. G. et al. Cultural expectations of muscularity in men: the evolution of playgirl centerfolds. Presented at the *Anal meeting of the Eastern Psychological Association*, Providence. 1999.

139. POPE, H. G. et al. Body image perception among men in three countries. *American journal of psychiatry*, 157, 1297-1301. 2000.
140. POPE, H. G. et al. The growing commercial value of the male body: A longitudinal survey of advertising in women's magazines. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 70, 189-192. 2001.
141. POPE, H. G. et al. Muscle dysmorphia: a new syndrome in weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*. 36, 375-377. 2002.
142. POPE, H. G. et al. Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*. 2, 395-400. 2005.
143. POPE, H. G. et al. Body Image and Attitudes Toward Male Roles in Anabolic-Androgenic Steroid Users. *American Journal of Psychiatry*. 2006, 163, s. 697-703.
144. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 2003.
145. REEH, T. *Der Wunsch nach Urlaubsreisen in Abhängigkeit von Lebenszufriedenheit und Sensation Seeking*. Dissertation. Göttingen: MNF der Georg-August- Universität. 2005.
146. RHEA, M. R. et al. A meta-analysis to determine the dose response for strength development. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 35, 456-464. 2003.
147. RHEINBERG, F. *Zweck und Tätigkeit*. Göttingen: Hogrefe. 1989.
148. RHEINBERG, F. et al. Die Erfassung des Flowerlebens. In J. Steismeier-Pelster & F. Rheinberg. *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (s. 261-279). Göttingen: Hogrefe. 2003.
149. RICHARDS, G. E. *Physical Self-Concept Scale*. Sydney: University of Western Sydney. 1987.
150. ROBERTI, J. W. A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*. 38, 256-279. 2004.
151. ROSENBLUM, T. Risk evaluation and risky behavior of high and low sensation seekers. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 31, 4, 375-386. 2003.
152. RUBIN, K. H., KRASNOR, L. R. Social-cognitive and social behavioral perspectives on problem solving. In PERLMUTTER, M. (Ed.), *Cognitive perspectives on children's social and behavioral development* (1-67). 1986
153. RYAN, Richard M., et al. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology*. 28, s. 335-354. 1997.

154. ŘEZÁČ, P. *Aspekty prožitku flow ve sportu*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita v Brně. 2007.
155. SANDOW, E. *Sandows Magazine of Physical Culture*. London. 1900
156. SELIGMAN, M. E. P. *Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar. 2003.
157. SCHILDER, P. *The image and appearance of the human body*. London: Kegan, Paul, Trench, Trubner Co. 1935.
158. SCHLEGEL, P., FIALOVÁ, L. Tělesné sebepojetí u českých a švédských návštěvníků fitness centra. *Česká kinantropologie*, 17, 75-81. 2013.
159. SCHMID, D. *Zusammenhang von Persönlichkeit, Führungsverhalten und Erfolg von Fitness-center Managern*. Dissertation, Universität Göttingen. 2000.
160. SIRA, N., BALLARD, S. M. Gender Differences in Body Satisfaction: An Examination of Familial and Individual Level Variables. *Family Science Review*, 16, 57-73. 2011.
161. SLANGER, E., RUDESTAM, K. E. Motivation and disinhibition in High Risk sports: Sensation Seeking and Self-Efficacy. *Journal of Research in Personality*. 31, 355 – 374. 1997.
162. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum 2006.
163. SLEPIČKA, P. *Sport and lifestyle*. Praha: Karolinum. 2009.
164. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům. 1996.
165. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister and Principal. 2002.
166. SMITH, D., HALE B. Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale. *British journal of sport medicine*, 38, 177-181. 2004.
167. SMOLAK, L. Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image*. 1, 15-28. 2004.
168. SONSTROEM, R. J., MORGAN, W. P., Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 21, 329-337. 1989.
169. SONSTROEM, R. J. et al. Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16, 29-41. 1994.
170. SONSTROEM, R. J. The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R. Fox (Ed), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 3-26). Champaign: Human Kinetics. 1997.

171. STACKEOVÁ, D. Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky. *Psych@som*, 4, 129. 2006.
172. STACKEOVÁ, D. Psychologické benefity cvičení ve fitness centru – změna tělesného sebepojetí. *Studia Sportiva*, 2, 41-54. 2008.
173. STACKEOVÁ, D. Lifestyle of visitors to fitness centres. In SLEPIČKA, P. (ed.), MAN, F., DUKE, V. (recs.) *Sport and lifestyle*. Praha: Karolinum, 2009.
174. STEINBERG, L. et al. Age differences in Sensation Seeking and Impulsivity as Indexed by Behavior and Self-Report: Evidence for Dual Systems Model. *Developmental Psychology*. 44, 1764-1778. 2008.
175. STOEL, R. D. et al. Genetic Analysis of Sensation Seeking with an Extend Twin Design. *Behavior Genetics*. 36, 229-237. 2006.
176. SWAMI, V. et al. Body image and personality: Associations between the Big Five Personality Factors, actual ideal weight discrepancy, and body appreciation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 146-151. 2013.
177. THOMPSON, J. K. et al. *Exacting Beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington: American Psychological Association. 2002.
178. THOMPSON, J. K. Body Image, Bodybuilding, and Cultural Ideals of Muscularity. Retrieved on April 8, 2011 from <http://www.thinkmuscle.com/articles/thompson/body-image-and-bodybuilding.htm>.
179. TOMEŠOVÁ, E. *Tělesné sebepojetí a sebeúcta: mezikulturní převod a validizace profilu tělesného sebepojetí*. Disertace. Praha: UK FTVS Praha. 2005.
180. TWENGE, J. M. Changes in Masculine and Feminine Traits Over Time: a metaanalysis. *Sex Roles*, 36, 305-325. 1997.
181. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum. 2001.
182. VALUTIS, S. A. Weight Preoccupation, Body Image Dissatisfaction, and Self-Efficacy in Female Undergraduates. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*. 3, 1-11. 2009.
183. VEALE, D. et al. *Overcoming body image problems, including body dysmorphic disorder*. London: Robinson. 2009.
184. WATSON, A. E., PULFORD, B. D. Personality differences in high risk sports amateurs and instructors. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 83-94. 2004.
185. WEILBACH, S. *Körperbildstörung bei langjährigen Fitnes-sportlern*. Dissertation. Lübeck: Klinik für Orthopädie, Universität Lübeck. 2007.

186. WILLIAMSON, D. A. et al. Body Image Assessment for Obesity (BIA-O): Development of a new procedure. *International Journal of Obesity*. 24, 1326 – 1332. 2000.
187. WOOD, W., EAGLY, A. H. Biosocial Construction of Sex Differences and Similarities in Behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 46, 55-123. 2002.
188. YLI-PIIPARI, S. et al. Relationship between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sport Science and Medicine*. 8, 327-336. 2009.
189. ZUCKERMAN, M. *Sensation Seeking: beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale: L. Earlbaum. 1979,
190. ZUCKERMAN, M. Sensation Seeking: A comparative approach to a human trait. *Behavioral Brain Science*. 7, 413-473. 1984.
191. ZUCKERMAN, M., ULRICH, R. S., McLAUGHLIN, J. Sensation seeking and Reactions to Nature Painting. In *Personality and Individual Differences*. 5, 563-576. 1993.
192. ZUCKERMAN, M. Psychophysiology of Sensation Seeking. *Journal of Personality*. 58, 313-345. 1990.
193. ZUCKERMAN, M. A Comparison of Three Structural Models of Personality: The Big Three, the Big Five, and the Alternative Five. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65, 757 – 768. 1993.
194. ZUCKERMAN, M. *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge: University Press. 1994.
195. ZUCKERMAN, M. The Sensation Seeking Scale V (SSS-V): Still reliable and valid. *Personality and Individual Differences*. 43, 1303-1305. 2007.

12 Přílohy

Příloha I

Informovaný souhlas

Souhlasím, že se dobrovolně účastním vědeckého výzkumu. Jedná se o sběr dat k disertační práci s názvem Prožitek a tělesné sebepojetí návštěvníků fitness centra. Cílem je porovnání dvou psychometrických dotazníků. Součástí dokumentu jsou základní demografické a antropometrické údaje. Při jakýchkoliv nejasnostech se, prosím, ozvěte. Všechny získané informace jsou přísně anonymní, prezentované výsledky budou na celkové nikoliv na individuální bázi.

Vyplnění Vám zabere přibližně 10 minut.

Po vyplnění dokumentu je možné se bezplatně změřit na bioimpedanční váze.

Datum.....

Děkuji Vám za spolupráci.

PhDr. Petr Schlegel

FTVS UK v Praze

Příloha II

Sociometrické údaje

Vyplňte prosím tyto údaje:

MUŽ x ŽENA

Věk:

Výška:

Hmotnost:

Z jakého důvodu cvičíte?

Jak dlouho cvičíte? Méně než rok 1 - 3 roky 3 - 5 let 5 let a více

Kolikrát týdně cvičíte? 2x a méně 3x 4x 5x a více

Měsíční příjem: méně než 10 000 10 000-20 000 20 000-30 000 30 000 a více

Příloha III

PROFIL FYZICKÉHO SEBEVNÍMÁNÍ - JAKÝ(Á) JSEM?

Dotazník obsahuje vyjádření, která lidem umožňují popsat sebe sama. Nejsou zde žádné správné ani špatné odpovědi. Nejdříve rozhodněte, které z těchto dvou vyjádření Vás nejlépe vystihuje. Poté přejděte na stranu odpovědi a zaškrtněte, zda Vás „částečně vystihuje“ nebo „zcela vystihuje“.

	Zcela mě vystihuje	Částečně mě vystihuje				Částečně mě vystihuje	Zcela mě vystihuje
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že nejsou velmi dobří, když dojde na sport	ALE	Jiní mají pocit, že jsou opravdu dobří, skoro v každé sportu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé si nejsou moc jisti svou úrovní fyzické kondice a zdatnosti	ALE	Jiní jsou si vždy jisti, že si udržují výbornou kondici a zdatnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že v porovnání s většinou mají atraktivní tělo	ALE	Jiní mají pocit, že v porovnání s většinou jejich tělo není tak atraktivní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že jsou fyzicky silnější než většina osob stejného pohlaví	ALE	Jiní mají pocit, že fyzickou sílu v porovnání s většinou osob stejného pohlaví postrádají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se cítí velmi hrdí na to, jací jsou a co dokážou po fyzické stránce	ALE	Jiní nejsou tak docela hrdí na to, jací jsou po fyzické stránce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve sportovních schopnostech patří k těm nejlepším	ALE	Jiní mají pocit, že nepatří k těm nejschopnějším, když přijde na sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé si zakládají na provozování pravidelného intenzivního fyzického cvičení	ALE	Jiným se často nepodaří dodržovat pravidelné intenzivní fyzické cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že mají potíže udržet si své tělo straktivní	ALE	Jiní mají pocit, že je snadné udržet si své tělo atraktivní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že jejich svaly jsou mnohem silnější než u většiny osob stejného pohlaví	ALE	Jiní mají pocit, že celkově jejich svaly nejsou tak silné jako u většiny osob stejného pohlaví	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé někdy nebývají zcela spokojeni s tím, jací jsou a co dokážou po fyzické stránce	ALE	Jiní se vždy cítí spokojeni s tím, jací jsou po fyzické stránce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se necítí zcela jisti, když se mají účastnit sportovních aktivit	ALE	Jiní patří k těm nejjistějším, když se mají účastnit sportovních aktivit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé obvykle nemají výbornou výdrž a kondici	ALE	Jiní si vždy udržují výbornou výdrž a kondici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se stydí za své tělo, když mají mít na sobě málo oblečení	ALE	Jiní se za své tělo nestydí, když mají mít na sobě málo oblečení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Když dojde na situace vyžadující sílu, někteří lidé jsou mezi prvními, kteří udělají krok vpřed	ALE	Když dojde na situace vyžadující sílu, někteří lidé jsou mezi posledními, kteří udělají krok vpřed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Když přijde na fyzickou stránku, někteří lidé se necítí příliš jistě	ALE	Jiní se zdají být po fyzické stránce sami sebou opravdu jistí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že jsou vždy jedni z nejlepších, když se mají zapojit do sportovních aktivit	ALE	Jiní mají pocit že nejsou jedni z nejlepších, když se mají zapojit do sportovních aktivit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají tendenci se v posilovně nebo jiném cvičebním prostředí cítit trochu nesví	ALE	Jiní se vždy v posilovně nebo jiném cvičebním prostředí cítí jistě a uvolněně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že jsou často obdivováni, protože jejich tělesná stavba nebo postava je považována za atraktivní	ALE	Jiní málokdy pocít, že jsou obdivováni za to, jak jejich tělo vypadá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají sklon ztráct jistotu, když přijde na jejich fyzickou sílu		Jiní jsou velmi jistí, když přijde na jejich fyzickou sílu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají vždy opravdu dobrý pocit ze své fyzické stránky		Jiní někdy nemají dobrý pocit ze své fyzické stránky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou někdy při učení		Jiní se zdají být při učení nových	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

			nových dovedností ve sportu trochu pomalejší než ostatní		dovedností ve sportu vždy jedni z nejrychlejších		
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou si velmi jisti svou schopností pravidelně cvičit a udržet si fyzickou kondici		Jiní si nejsou tak jisti svou schopností pravidelně cvičit a udržet si fyzickou kondici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve srovnání s většinou jejich tělo nevypadá vždy nejlépe		Jiní mají pocit, že ve srovnání s většinou jejich tělo vždy vypadá výborně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve srovnání s většinou jsou velmi silní a mají dobře vyvinuté svaly		Jiní mají pocit, že nejsou tak silní a jejich svaly nejsou tak dobře vyvinuté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé si přejí, aby mohli mít více respektu ke svému fyzickému já		Jiní mají vždy velký respekt ke svému vlastního fyzickému já	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Když dostanou šanci, někteří lidé jsou vždy jedni z prvních, kteří se zapojí do sportovních aktivit		Jiní lidé se někdy drží zpátky a nejsou obvykle mezi prvními, kteří se zapojí do sportovních aktivit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve srovnání s většinou si vždy udrží vysokou úroveň fyzické kondice		Jiní mají pocit, že ve srovnání s většinou jejich úroveň fyzické kondice obvykle není tak vysoká	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou si velmi jisti svým tělesným vzhledem		Jiní jsou si trochu nejisti svým fyzickým vzhledem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že nejsou tak dobří jako většina ostatních při zvládnutí situací vyžadujících fyzickou sílu		Jiní mají pocit, že situace vyžadující fyzickou sílu zvládají jako jedni z nejlepších	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se cítí velmi spokojeni s fyzickou stránkou své osobnosti		Jiní se někdy cítí trochu nespokojeni s fyzickou stránkou své osobnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Příloha IV

TEST ZÁJMŮ A ZÁLÍB

Prosím, označte v dotazníku, která z uvedených možností nejvíce odpovídá Vaším zálibám nebo Vaším pocitům. V případě, že obě možnosti vystihují Vaše pocity či záliby, vyberte prosím tu, která Vaše záliby či pocity vyjadřuje lépe. Pokud Vám nebude vyhovovat ani jedna možnost, označte tu, která je pro Vás méně nepřijatelná. Neexistují správné ani špatné odpovědi.

1. A. Mám rád „divoké“ nevázané večírky
B. Dávám přednost klidným večírkům s dobrou konverzací.
2. A. Jsou některé filmy, které s potěšením shlédnu podruhé nebo dokonce i potřetí.
B. Nemohl bych se dívat na film, který jsem už jednou viděl.
3. A. Často si přeji, abych mohl(a) být horolezce(kyní)
B. Nepochopím lidi, kteří riskují své životy tím, že lezou po skalách.
4. A. Nemám rád jakékoliv tělesné vůně.
B. Mám rád některé z lidských pachů.
5. A. Nudí mě, když se dívám na stále stejné tváře.
B. Mám rád příjemnou důvěrnost každodenních přátel.
6. A. Rád(a) sám(sama) prozkoumávám neznáme město nebo část města, dokonce i když to znamená, že se ztratím.
B. Pokud jsem na místě, které dobře neznám, dávám přednost průvodci.
7. A. Nemám rád lidi, kteří dělají nebo říkají věci proto, aby polekali nebo rozčílili jiné.
B. Pokud se dá předpokládat téměř vše, co člověk udělá nebo řekne, musí být dotyčný, či dotyčná nudní.

8. A. Obvykle si příliš neužiji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem co se stane.
- B. Nevadí mi, když sleduji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem co se stane.
9. A. Již jsem zkusil(a) marihuanu nebo bych ji rád zkusil(a).
- B. Nikdy bych marihuanu nekouřil(a).
10. A. Nechtěl(a) bych zkusit žádnou drogu, která by u mě mohla vyvolat zvláštní a nebezpečné účinky.
- B. Rád bych zkusil(a) některou z nových drog, která vyvolává halucinace.
11. A. Rozumný člověk se vyhýbá činnostem, které jsou nebezpečné.
- B. Někdy rád(a) dělám věci, které trochu nahánějí strach.
12. A. Nemám rád(a) „bouřliváky“ (lidí, kteří jsou nevázaní a nemají sexuální zábrany)
- B. Jsem rád(a) ve společnosti opravdových „bouřliváků“.
13. A. Shledávám, že povzbuzující prostředky jsou mi nepříjemné.
- B. Jsem často rád(a) v povzneseném stavu (pití alkoholu nebo kouření marihuany).
14. A. Rád(a) ochutnávám nové jídlo, které jsem nikdy předtím nejedl(a).
- B. Objednávám si jídla, která jsou mi důvěrně známá, abych se vyvaroval(a) zklamání nebo nepříjemnosti.
15. A. Rád(a) se dívám na rodinné filmy nebo snímky z cest.
- B. Při sledování něčích rodinných filmů nebo snímků z cest se strašně nudím.
16. A. Rád(a) bych začal(a) s vodním lyžováním.
- B. Nechci začít s vodním lyžováním.
17. A. Chtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.
- B. Nechtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.

18. A. Rád(a) bych vyrazil(a) na výlet, kde by nebyla předem plánovaná nebo určena trasa, ani časový plán.
- B. Když jedu na výlet, rád(a) si naplánuji trasu a časový plán dost pečlivě.
19. A. Dávám přednost přátelům, kteří patří mezi praktické lidi.
- B. Rád(a) bych se seznámil(a) s lidmi z bohémských skupin, jako jsou umělci nebo „pankáči“.
20. A. Nechtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
- B. Chtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
21. A. Dávám přednost vodní hladině před hloubkami.
- B. Rád(a) bych dělal(a) potápění.
22. A. Rád(a) bych se seznámil(a) s některými homosexuálními osobami.(muži nebo ženami)
- B. Držím se stranou od kohokoliv, kdo je podezřelý, že je „teplouš“ nebo „lesbička“
23. A. Chtěl(a) bych zkusit seskoky padákem.
- B. Nikdy bych nechtěl(a) zkusit vyskočit z letadla s padákem nebo bez něho.
24. A. Dávám přednost přátelům, kteří jsou napínavě nepředvídatelní.
- B. Dávám přednost přátelům, kteří jsou spolehliví a předvídatelní.
25. A. Nezajímám se o zážitky, které jsou samoučelné.
- B. Mám rád(a) nové a vzrušující zkušenosti a prožitky, i když trochu nahání strach, jsou neobvyklé nebo ilegální.
26. A. Podstata dobrého umění je v jeho srozumitelnosti, symetrii formy a harmonii barev.
- B. Často nalézám krásu v „křiklavých“ barvách a nepravidelných formách moderního malířství.

27. A. Rád(a) trávím čas v důvěrném domácím prostředí.
- B. Jsem velice nepokojný(á), když musím jakkoliv dlouho zůstat doma.
28. A. Rád(a) skáču z výšky do vody (skokanský můstek, most, skála, stavidlo).
- B. Nemám rád(a) pocit, že bych měl(a) stát na skokanském můstku.
29. A. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které se mi líbí.
- B. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které uznávají stejné hodnoty.
30. A. Značné pití obvykle zkazí večírek, protože někteří lidé začnou být hluční a začnou se vytahovat.
- B. Hodně pití je klíčem k dobrému večírku.
31. A. Nejhorší společenský přečin je být hrubý.
- B. Nejhorší společenský přečin je být nudný.
32. A. Před manželstvím by měl mít člověk značné sexuální zkušenosti.
- B. Je lepší, když dva lidé, kteří uzavřou manželství, zahájí své sexuální zkušenosti spolu.
33. A. I kdybych na to měl(a), neměl(a) bych zájem se zařadit mezi boháče a žít s nimi jejich způsob života.
- B. Jsem schopen(na) si představit, že by mi bylo příjemně ve světě „společenské smetánky“.
34. A. Mám rád(a) lidi, kteří jsou ironičtí a zábavní, i když občas někoho urazí.
- B. Nemám rád(a) lidi, kteří vidí legraci v posmívání a „kanadských žertíků“.
35. A. Ve filmech je celkově příliš mnoho sexu.
- B. Rád(a) se dívám na erotické filmy.
36. A. Nejlépe se cítím v lehké alkoholové špičce.
- B. S lidmi, kteří potřebují alkohol, aby se cítili dobře, není něco v pořádku.

37. A. Lidé by se měli oblékat podle určitého standardního vkusu, upravenosti a stylu.
- B. Lidé by se měli oblékat individuálním způsobem, i když je výsledek někdy zvláštní.
38. A. Dálkové plavby v malých plachetnicích jsou ztřeštěnost.
- B. Rád(a) bych podnikl(a) dálkovou plavbu po moři v malé plachetnici.
39. A. S hloupými nebo nudnými lidmi nemám trpělivost.
- B. Téměř na každé osobě, se kterou mluvím, najdu něco zajímavého.
40. A. Extrémní lyžování na příkrých svazích je riskantní a zavání zraněním.
- B. Myslím, že bych měl(a) potěšení z velmi rychlého sjíždění na lyžích z vysokých horských svahů.