

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta humanitních studií

Katedra obecné antropologie



Diplomová práce

**Vnímání vlastního těla u vysokoškolských
studentek s ohledem na možný transgenerační
přenos**

Autorka diplomové práce:
Bc. Petra Řezáčová

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Věra Pivoňková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato práce byla zpřístupněna v příslušné knihovně UK a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v repozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem. Zároveň prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Kladně dne 25. 6. 2013

.....
podpis

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala své školitelce Mgr. Věře Pivoňkové, Ph.D. za cenné rady a připomínky v průběhu výzkumu a psaní mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a příteli za trpělivost a podporu, kterou mi během studia poskytli. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala všem vyučujícím na FHS UK, kteří mě motivovali se neustále zlepšovat.

Abstrakt

Tato práce je zaměřena na vnímání vlastního těla u vysokoškolských studentek ve vztahu ke vnímání vlastní tělesnosti u obou rodičů. Spokojenost studentek s vlastním tělem závisí na mnoha faktorech např. na vlivu médií, na hodnocení vzhledu ze strany vrstevníků, rodiny a autorit. Tato práce se zabývá především možností transgeneračního přenosu míry spokojenosti s vlastním tělem mezi rodiči a studentkami, která ještě nebyla zkoumána. Ve výzkumu byla použita kvantitativní výzkumná strategie, v rámci které byly srovnány výsledky dotazníků zaměřených na vnímání vlastní tělesnosti u studentek a rodičů obou pohlaví. Byly kontrolovány i tělesné parametry všech respondentů: výška a váha. Studie byla zaměřena i na to, zda transgenerační přenos není ovlivněn chováním rodičů ke studentkám v období dětství a dospívání. Naše výsledky ukázaly, že mezi vnímáním vlastního těla matky a studentky existuje pozitivní vztah. Tento pozitivní vztah je možno chápat jako důsledek transgeneračního přenosu, který se děje pravděpodobně mechanismem observačního učení. Z výsledků dále vyplývá, že vnímání vlastního těla studentek a láskyplná péče matek v období dětství a dospívání jsou v pozitivním vztahu a zároveň, že vnímání těla studentek je v negativním vztahu s hyperprotektivní péčí ze strany otce. Tyto naše výsledky naznačují, že některé aspekty spokojenosti s vlastním tělem by mohly být ovlivněny kvalitou rodičovské péče v období dětství a dospívání.

Klíčové pojmy: body image, sebeпоjetí, vzhled, atraktivita, média, poruchy příjmu potravy

Abstract

The thesis focuses on female university students and their body image in relation with their parents' body image. The satisfaction of the students with their own bodies depends on many elements such as the influence of the media and the judgements of their peers, family and authorities. A substantial part of our thesis is an unprecedented analysis of the possibility of a trans-generation transfer of the extent of satisfaction with one's own body from parents to their daughters. We have used the quantitative research strategy to assess the results gathered from questionnaires focusing on the students' as well as the parents of both male and female children's perception of their own bodily features. Physical parameters such as height and weight were also checked. The study also focused on whether the trans-generation transfer is affected by the way the parents treat their children during childhood and adolescence. Our results have shown that there is a positive relation between the student's and the mother's body image. This positive relation can be perceived as a consequence of the trans-generation transfer which is probably a mechanism of observational learning. The results further show that the student's body image and their mothers' loving care during childhood and adolescence are also in a positive relation. On the other hand, a negative relation can be found between the students' body image and a hyper-protective father. These results suggest that some aspects of the satisfaction with one's own body could be affected by the quality of the parental care during childhood and adolescence.

Keywords: body image, self-concept, appearance, attractiveness, media, eating disorders

OBSAH

1	Úvod	1
2	Teoretická část	2
2.1	Tělo	2
2.1.1	Tělo jako nástroj komunikace – řeč těla	2
2.1.2	Historický vývoj pohledu na tělo – způsob oblékání a zdobení	3
2.1.3	Tělo pohledem společenských věd	6
2.2	Vnímání vlastního těla	8
2.2.1	Kult štíhlého těla	12
2.2.2	Nadváha a obezita	14
2.2.3	Sociokulturní faktory působící na vnímání vlastního těla	15
2.2.3.1	Vrstevníci a rodina	16
2.2.3.2	Média	17
2.2.4	Behaviorální faktory vznikající na základě nespokojenosti s vlastním tělem	19
2.2.4.1	Poruchy příjmu potravy	20
2.2.4.2	Dietní chování	21
2.2.4.3	Pohybové aktivity	22
2.2.5	Měření tělesných proporcí za pomoci různých metod	24
2.2.5.1	BMI	24
2.2.5.2	Hmotnostní tabulky	24
2.2.5.3	Měření kožních řas	25
2.2.5.4	WHR	25
2.2.5.5	Kretschmerova typologie	25
2.2.5.6	Somatotypy Williama Sheldona	26

3	Metodologie	29
3.1	Cíle výzkumu	30
3.2	Hypotézy	30
3.3	Metody výzkumu	30
3.4	Vzorek a metody	31
3.4.1	Charakterizace jednotlivých dotazníků	31
3.4.1.1	Dotazník postoje k vlastnímu tělu	31
3.4.1.2	Dotazník Vztahu těla a osobnosti	32
3.4.1.3	Rosenbergův dotazník	35
3.4.1.4	Dotazník Chování rodičů	35
3.4.1.5	Dotazník na zjištění Míry spokojenosti s vlastním tělem s pomocí použití siluet	36
3.4.1.6	Osobnostní dotazník studentek a rodičů	37
3.5	Sběr dat	38
3.6	Etika výzkumu	38
4	Výsledky	39
4.1	Deskriptivní statistické údaje vzorku	39
4.2	Výsledky Osobnostního dotazníku	41
4.2.1	BMI studentky a rodičů	41
4.2.2	Atraktivita těla studentky a rodičů	43
4.2.3	Vliv médií a pohybových aktivit na spokojenost s vlastním tělem respondentů	44
4.3	Výsledky dotazníku Míry spokojenosti s vlastním tělem za pomoci Stunkardových siluet	46
4.4	Výsledky z Rosenbergova dotazníku	47
4.5	Výsledky dotazníku Chování rodičů	49
4.6	Výsledky dotazníku postoje k vlastnímu tělu	50
4.7	Výsledky dotazníku Vztahu těla a osobnosti	52
5	Diskuse	53
5.1	Diskuse k výsledkům dotazníku Postoje k vlastnímu tělu	53
5.2	Diskuse Míra spokojenosti s vlastním tělem za použití Stunkardových siluet	54

5.3	Diskuse k výsledkům dotazníku Vztahu těla a osobnosti	55
5.4	Diskuse k výsledkům Osobnostního dotazníku.....	56
5.5	Diskuse k výsledkům Rosenbergova dotazníku	57
5.6	Diskuse k výsledkům dotazníku Chování rodičů	58
6	Závěr.....	60
7	Použitá literatura a zdroje	61
8	Přílohy.....	65
Příloha č. 1:	Informovaný souhlas pro rodiče studentek	65
Příloha č. 2:	Informovaný souhlas pro studentky	66
Příloha č. 3:	Osobnostní dotazník studentky	67
Příloha č. 4:	Osobnostní dotazník rodiče.....	69
Příloha č. 5:	Dotazník Chování rodičů	71
Příloha č. 6:	Dotazník Postoje k vlastnímu tělu	75
Příloha č. 7:	Rosenbergův dotazník	78
Příloha č. 8:	Dotazník Míry spokojenosti s vlastním tělem za použití siluet - rodiče	79
Příloha č. 9:	Dotazník Míry spokojenosti s vlastním tělem za použití siluet - studentky.....	80
Příloha č. 10:	Dotazník Vztahu těla a osobnosti	81

1 Úvod

Lidské tělo je naší neoddělitelnou součástí, skrze kterou prožíváme a vnímáme svět kolem sebe a díky níž fyzicky existujeme. Tělo je také důležitou součástí našeho kulturního a společenského života. Pomocí něj zažíváme interakce se svým okolím. Každá společnost má svá pravidla oblékání, chování a morálních ustanovení, která se týkají právě těla. Vnímání našeho těla je ovlivněno kulturou, sociálními skupinami a normami, ve kterých žijeme. V každé kultuře existuje jiný pohled na tělo a jeho vzhled. V západní kultuře, tedy kultuře vznikající ve vyspělých evropských a severoamerických zemích, se pomocí masových médií prosazuje ideál krásy, který zahrnuje ideál štíhlého ženského těla a svalnatého mužského těla. Tento ideál je nám předkládán sdělovacími prostředky: internetem, televizními stanicemi, rádiem, novinami a různých periodiky, letáky, reklamami, filmy a podobně. Společenský tlak ideálu krásy je kladen na každého z nás. Záleží na našich volných schopnostech, jak se s tímto tlakem vyrovnáme. Největší nápor ohledně ideálu krásy je směřován na ženskou populaci, která snáze podlehne mediálním obrazům štíhlého těla. Ženy se snaží dosáhnout medii předkládaného ideálu štíhlého těla za pomoci různých nutričních diet a fyzických aktivit, či pomoci kosmetického průmyslu a plastické chirurgie. Ovšem mnohé ženy se s touto nedosažitelnou skutečností nemohou vyrovnat a zažívají úzkostné stavy, které se týkají jejich postavy. Ty mohou vést k poruchám příjmu potravy nebo k jiným psychickým i tělesným poruchám. Naše sebehodnocení je ovlivněno tím, jak nás hodnotí druzí lidé.

Ve své diplomové práci se zabývám tím, jak studentky vysokých škol vnímají své vlastní tělo a jak je jejich vnímání ovlivněno typem vztahu k tělesnosti u obou rodičů. Pomocí dvou sad dotazníků rozdělených pro studentky a rodiče jsem zjišťovala míru spokojenosti s vlastním tělem a vztahem mezi studentkami a rodiči.

Tato práce je rozdělena do těchto základních částí: Úvod, Teoretická část, Metodologie, Výsledky, Diskuse a Závěr. Teoretická část se zabývá jednotlivými kategoriemi, které se týkají těla a jeho hodnocením, metodami měření tělesných proporcí, historií ideálu krásy a vnímáním vlastního těla. Metodologie se věnuje představení mého vlastního výzkumu, jeho cíle, metody, etika výzkumu a vzorek. Ve Výsledcích jsou zaznamenány analýzy jednotlivých dotazníků zobrazené v tabulkách a následně popsány signifikantní vztahy mezi proměnnými. V Diskusi jsou uvedeny interpretace výsledků dotazníků a jejich srovnání s literaturou.

2 Teoretická část

V této části své práce jsem se zaměřila na různé přístupy, které se vztahují k tělu a jeho vnímání. Nastínila jsem zde historický vývoj ideálu krásy a těla v historii lidstva, ve zkratce jsem zmínila tělo z pohledu společenských věd, a dále popisovala vnímání vlastního těla (body image) v souvislosti s kultem štíhlého těla, nadváhou a obezitou, vlivem rodiny, vrstevníků, médií, metod měření tělesných proporcí, které určují míru nespokojenosti s vlastním tělem, která vede k behaviorálním projevům ve smyslu držení diet, zvýšenému tělesnému cvičení až k poruchám příjmu potravy. Provedla jsem zde rešerši mnoha studií, které se danými tématy zabývají.

2.1 Tělo

Tělo je nejen soustava orgánů, ale i prostředek pro sebezvývoj a sebepochopení, se kterým lze manipulovat, například ve smyslu vědomé či nevědomé komunikace. (Koudelka et. al. 2012 s. 41) Člověk je tvor, kterého Desmond Morris označuje jako *Lidský živočich*, či *Nahá opice*, který se těmito názvy snaží poukázat na to, že ačkoli se od ostatních živočichů značně lišíme, máme s nimi spoustu věcí společných. (Morris, 1997, s. 6) Lidské tělo je unikátní a v období evoluce prošlo řadou radikálních změn, kdy se lidé přizpůsobovali rozličným přirozeným podmínkám v různých částech světa. Z pořekadla: „Jiný kraj, jiný mrav.“, vyplývá, že každá kultura má svůj specifický pohled na tělo a klade na něj různé nároky. V této práci jsem se zaměřila především na problematiku západní kultury a s ní spojenými stereotypy o těle.

2.1.1 Tělo jako nástroj komunikace – řeč těla

Veškeré informace o sobě předáváme ostatním lidem pomocí těla. Této komunikaci se říká „řeč těla“ (*body language*) a je nedílnou součástí našich životů. Jedná se o součást neverbální komunikace, kdy pomocí postoje těla, rukou, nohou, mimiky a gestikulace nevědomě či vědomě vysíláme do světa jednotlivé signály, které ostatní mohou různými způsoby kulturně číst a následně se k nám díky těmto neverbálním projevům chovat. Člověk je tvor velice vnímavý se schopností ostatní jedince i klamat. Ovšem řeč těla o nás dokáže prozradit i to, že naše slova nejsou pravdivá. Jen opravdoví mistři dokážou své tělo ovládat natolik, aniž by o nich prozradilo, že jejich slova jsou lživá. Naše tělo je nástrojem pro komunikaci s okolním světem.

Každá kultura má jiná pravidla chování, a tělo v ní hraje specifickou roli při různých situacích. Tělo by se dalo charakterizovat čtyřmi definicemi: a) tělo je prostředek komunikace, b) tělo je podmínkou naší existence na světě, c) tělo je předmětem hodnocení druhými lidmi a prestiže, d) tělo je objekt péče – snažíme se o něj starat, měnit jej, pečovat o něj a udělat jej krásnějším a zdravějším. (Koudelka a kol. 2012, s. 24) Informace o sobě samých předáváme ostatním prostřednictvím vzhledu, držení těla, vystupování, gestikulace, pohledů, mimiky. To vše vypovídá o naší kultivovanosti, výchově, úspěšnosti, sociálním postavení, rozhodovacích pravomocích, atd. (Fialová, L., 2006, s. 10-11) Jednoduše řečeno tělem o sobě říkáme, jací jsme. Proto se snažíme o něj pečovat, oblékat jej podle příležitostí, maskovat nedostatky, apod. a to všechno proto, abychom se zalíbili ostatním a udělali na ně dojem, protože „*co je krásné, je dobré*“. (Eco 2005, s. 9) Podle způsobu chůze, držení těla, oděvu, úpravy zevnějšku můžeme odhadnout, jaké má např. člověk zaměstnání, společenské postavení, věk, individuální znaky. (Fialová, L. 2006, s. 12-17) Většinou hodnotíme druhé lidi na základě vzhledu, a teprve potom podle kvalit a charakteristik. Společnost na nás působí silným tlakem, abychom na první dojem zapůsobili, co nejlépe např. když se jdeme ucházet o pracovní místo. Je zjevné, že větší úspěch při pohovorech mají jedinci, kteří se řádně přichystají nejen intelektuálně, ale především dle potřeby upraví svůj vzhled.

2.1.2 Historický vývoj pohledu na tělo – způsob oblékání a zdobení

Již ve starodávném světě byly patrné stopy po jistém módním trendu zaměřeného na krásu těla a jeho zdobení. Jedním z prostředků zdobení těla byl samozřejmě oděv. Funkce oděvu se během časů měnila od původní funkce, kdy oděv sloužil jako ochrana před přírodními živly, zejména pohlavních orgánů kvůli ochraně plodnosti, až po módní výstrelky rozličných druhů oděvů, které se používají k různým příležitostem. V každém éře lidského věku je patrný jiný trend v preferencích ženského a mužského těla. Archeologické nálezy venuší (hliněných sošek se zaoblenými tvary ženského těla), potvrzují, že v nejstarších dobách hrála významnou roli plodnost ženy a tudíž i preference ženských zaoblených křivek byla velmi žádaná, a to i díky tomu, že větší zásoba tělesného tuku poskytovala základ pro přežití v obdobích, kdy bylo nedostatek potravy. Hubené ženy byly považovány za nemocné, neplodné a ty, které dlouho nepřežijí. Tím pádem nebyly hubené ženy tolik žádané jako ženy s robustnější postavou.

Podle Morrise (1997) je nejzávažnějším odlišením lidí od zvířat to, že se dokázali pomocí lovu vymanit ze zvířecího způsobu života. Lidský mozek se s používáním nástrojů

začínal vyvíjet a zdokonalovat. Morris také poukazuje na problematiku nerovnoměrného přísunu potravy, kdy jedni lidé hladoví, a druzí se přejídají. Bohatý Západ se potýká se značnou mírou obezity, kdežto chudé země s bídou a podvýživou. To také souvisí s loveckou minulostí. „*Dokud naši dávní předkové žili v lesích nebo na pobřeží moře, měli pravidelný přísun potravy, jakmile se však dali do lovení velké zvěře, situace se změnila.*“ (Morris, 1997, s. 75) Tím chce autor říci, že dříve jsme žili v závislosti na získání kořisti, střídala se období hladovění s období přejídání, a proto se nám tuk hromadně ukládal v těle, abychom díky němu přežili v obdobích hladu a nedostatku. Na toto poukazují i zakulacené figurky venuší, které odkazují na rozložení a ukládání tuku. (Morris 1997, s. 75)

Ovšem víme, že se ve starověkém Řecku kladl větší důraz především na mužská těla, která byla svalnatá a ženská těla, která byla vysoká, štíhlá a souměrná s dlouhými vlasy. K tomu, aby tato těla vynikla, se uzpůsoboval i oděv, zejména našasená látka, která obepínala křivky těla. Obecně se považuje věc za krásnou, pokud má správné proporce, tedy toto souvisí podle Eco s úměrností spojenou s příjemností. (Eco 2005, s. 61)

U Římanů se poprvé objevil stereotyp vůči otlým lidem, a s tím související i první výskyt poruch příjmu potravy - bulimie¹. Římané preferovali zejména štíhlé postavy mužů, ženy byly silnější a zahaleny do volných tunik, které skrývaly nedostatky. Zásadní obrat v kultu krásy se odehrál ve středověku, kde mělo určující vliv křesťanství, které kladlo zejména důraz na čistotu duše a těla. Význačnou roli zde hrála duševní krása než krása tělesná, ta byla zdrojem hříchu a pro křesťanskou nauku nevýznamná. Postavy preferované církví byly asketické, štíhlé a co nejvíce zahalené. Obézní lidé byli považováni za nemocné nebo za lidi s tělesnou poruchou. V odívání se výrazně ukázaly stratifikační rozdíly mezi bohatými a chudými lidmi. Chudí lidé se oblékali do jednoduchých šatů, které byly přizpůsobeny na práci. Bohatší lidé měli šaty pestrobarevné, vyrobené za použití různých materiálů. V období dvorské poezie se preferovali kultivovaní upravení muži, kteří se dvořili ženám. (Eco, 2005, s. 164-171)

V období renesance došlo k návratu k antické kultuře, a k ideálu mužských svalnatých těl. Naproti tomu ženské křivky kladly důraz na reprodukci, tedy zobrazovaly se ženy s velkou pánví, zaoblenými stehny a větším břichem. V tomto období se poprvé objevili módní poradci, kteří radili, jak se oblékat a tím určovali ideál krásného těla, který přetrvává dodnes, a tím je vysoká postava, rudé rty, přímé držení těla. (Koudelka 2012,

¹ Bulimie je mentální porucha příjmu potravy, kdy se po nadměrném přejídání snaží jedinec vyvolat zvracení snědeného jídla.

s. 21) Renesanční ženy o sebe velmi pečovaly, staraly se o svou pleť, upravovaly si vlasy a dokonce si je i odbarvovaly. Muži jsou v uměleckých dílech zobrazováni s rysy moci a zachyceni ve své mužnosti. (Eco 2005, s. 195-202)

V době baroka převládaly renesanční ideály, které ještě více gradovaly ve svalnatější postavu u mužů a u žen k ještě kypřejším tvarům postavy. Panoval zde názor, že bohatá žena nemůže být hubená. K tomuto názoru přispívaly i honosné róby pro dámy se šněrovačkami, které zdůrazňovaly bujný dekolt žen. Šaty naopak opticky přispívaly k širším bokům, které opět symbolizovaly znak plodnosti. Od 19. století byl ideálem krásy útlý pas, který byl zvýrazněn korzetem. Ve vyšší společnosti převládala dáma jemných rysů a dobrých mravů a muži se začali oblékat do fraků. U nižších vrstev společnosti byly ženy mohutnější. V Paříži a Londýně začaly vycházet módní časopisy a objevovaly se první obchodní domy s konfekcí. (Koudelka 2012, s. 20-21)

Výrazný nárůst kultu krásného štíhlého těla nastal ve 20. století. V tomto období byla móda velice proměnlivá a dynamická. Na začátku století byl kladen důraz na štíhlé ženy, které holdovaly sportu a elegantní muže s galantním chováním, kteří se odívali do smokingu. Významným pokrokem této doby byl obrovský progres vlivu médií, který se na ideálu lidského těla výrazně podílel. Zároveň se zde objevuje i nárůst kosmetického průmyslu a filmu. Nyní se pozornost obrací na herečky a ty určují ideál krásného těla všem ženám. Ovšem ne každá žena může docílit ideálních tvarů obdivovaných hereček a tak se uchyluje k drastickým dietám, které následně mohou vést k poruchám příjmu potravy.

Největší nárůst těchto poruch se projevuje v 60. letech 20. století, kdy převládá tělesný typ podobný typu modelky Twiggy² pro ženy a svalnatých postav získaných steroidy typu Arnolda Schwarzenegera pro muže. Ovšem v 80. letech se klade větší důraz na zdravě vypadající tělo, které je svalnaté a štíhlé, ne na štíhlost, která je vyvolaná drastickými dietami. Co se módy týče, bylo moderní skoro vše. Móda zde neměla žádná genderová pravidla oblékání. To samé převládalo i v letech devadesátých, kdy se štíhlost modelek zvyšovala. Ovšem na přelomu tisíciletí se začala řešit zdravotní stránka žen. Příliš štíhlé modelky přestaly být žádané a byly žádanější štíhlé modelky s vysportovaným tělem. Ideálem muže se stala svalnatá postava, která nemá přehnanou muskulaturu, ale spíše je považovaná za sportovní postavu. (Koudelka 2012)

V současné době záleží na preferencích typu postavy každého z nás. Mnoho studií poukázalo na to, že ženy sami sebe hodnotí jako mohutnější, než ve skutečnosti jsou.

² Twiggy alias Lesley Hornby Armstrongová vážila 44 kg a měla 168 cm výšku.

Jak prokázal i Sign na svých výzkumech, tak ženy si myslí, že velmi štíhlá postava je pro muže atraktivnější, než ve finále preferují muži. Muži si naopak přejí být svalnatější, protože si myslí, že to ženy více přitahuje. Ale jak už jsem zmínila, z různých výzkumů vyplývá, že pro ženy je atraktivní sportovní mužská postava, která není moc muskulaturní. Výsadní postavení ve vytváření ideálu krásného těla mají samozřejmě média a kosmetický průmysl. Do popředí se dostává i plastická chirurgie, která upravuje naše těla do požadovaných tvarů a křivek např. zvětšování nebo zmenšování ňader, úprava obličeje či jiných kontur těla – liposukce, omlazování těla za pomoci různých invazivních i neinvazivních prostředků.

Lidé se snaží starat o svůj zevnějšek at' už za pomoci kosmetických přípravků, oblečení, posilovacích a kondičních cvičení, sportu všeobecně či za pomoci plastické chirurgie nebo různých diet a stravovacích návyků. Děláme to proto, abychom se cítili ve společnosti ostatních lidí dobře a atraktivně. S tím souvisí i naše psychické rozpoložení zejména naše sebevědomí, které ovlivňuje náš život ve všech směrech. Dnešní ženy trpí touhou po krásné, štíhlé a vypracované postavě se zaoblenými ženskými křivkami a muži zase touží po svalnatém, vysportovaném těle. S trendem starání se o vzhled úzce souvisí i distribuce tělesného ochlupení a jeho redukce. Na ženy je kladen důraz na co nejméně viditelné tělesné ochlupení přes trhání obočí, holení v oblasti podpaží a nohou až po redukci pubického ochlupení³. U mužů je tomu podobně. V oblibě jsou mladá, svalnatá, hladká a neochlupená těla, která jsou samozřejmě zobrazovaná v masových médiích prostřednictvím různých reklamních kampaní.

V následujících odstavcích se pokusím shrnout vnímání těla optikou rozličných vědních oborů.

2.1.3 Tělo pohledem společenských věd

Již ve starověku se filosofové jako Sokrates, Platon a Aristoteles atd. zabývali tělem ve vztahu k duši. Na Aristotela navazuje dokonce Tomáš Akvinský a stejně jako on tvrdí, že duše neexistuje jinde než ve vztahu k tělu. Ve středověku Descartes chápal tělo a duši jako dvě na sobě nezávislé substance, toto se označuje jako karteziánský dualismus těla a duše. (Descartes, 1992) V 19. a 20. století se objevily nové přístupy k tělu jako existencialismus, fenomenologie, personalismus. Zejména existencialismus byl velmi důležitý pro nový pohled na tělo, kdy se na tělo nahlíží jako na celek, holisticky.

³ Pubické ochlupení je ochlupení intimních partií mužů a žen.

Existencialismus popisuje tělo, jako něco, co představuje moji existenci, splývá s mým „Já“ (jsem tělo), ale současně jej prožívám jako prostředek realizace života „mám tělo“, tedy že tělo není pouhou biologickou entitou, ale má v něm podíl „mé Já“, skrze které své tělo prožívám. (Rýdl, 1993) Tělo je nositelem a zároveň tvůrcem vztahů k okolnímu světu („ne-já“) a nabývá společenský a kulturní rozměr. (Fialová 2001, s. 12)

V mnoha různých oborech dochází k evoluci pohledu na tělo. Antropologie se snaží nahlížet na tělo jako na celek. Medicína také prochází značným progresem, od objektifikace těla, kdy je nahlíženo na tělo jako na objekt zkoumání, k subjektifikaci těla, kdy se k tělu přidává i identita jedince. Současná medicína se snaží všechny tyto aspekty zohlednit. (Lock 1993) Na tělo je také nahlíženo jako na objekt, který je kulturně podmíněný. Každá kultura má jiné využití pro tělo jako nástroj. Důležitou roli zde hraje různorodost ve zdobení těla, maleb a ozdob. Skrze tělo jsou prováděny různé kulturní obřady a rituály. Tělo je prostředníkem mezi lidmi a bohy v různých kulturách. Proto zde existují různé typy iniciačních obřadů a rituálních technik, aby se dosáhlo ezoterična mezi nebem a zemí. Podle Murphyho je rituál kolektivní záležitost, kdy je člověk blízko posvátnu ve stavu rituální čistoty. Podle něj existují tři typy rituálů: výroční rituály (Vánoce, Velikonoce), rituály přechodové (svatby, biřmování, bar micva) a rituály situační (zvláštní potřeba, okolnost). (Murphy, 1998 s. 186-191) Dalším významným představitelem rituálu byl Arnold van Gennep, který rozvedl koncept přechodových rituálů. Každý přechodový rituál musí obsahovat trojfázový model: preliminální fáze (tzn. oddělení, odloučení – oprostuje se od současného stavu), liminální fáze (přechod, pomezí – v této fázi jedinec nikam nespádá) a postliminální fáze (opětovné začlenění či znovupřijetí do skupiny). (Gennep 1997, s. 11-45)

Antropologie zkoumá tělo na třech strukturálních úrovních, které odpovídají třem hlavním typům kulturních prvků: artefakty, normy a významy. Tyto úrovně lze s ohledem na antropologii těla uchopit prostřednictvím procesů úpravy, disciplinace či semiotizace těla. Antropologie těla klade důraz na to, aby se na tělo pohlíželo interdisciplinárně. Zaměřuje se na studium lidského těla v čase a prostoru s ohledem na jeho kulturní, biologickou a sociální dimenzi. Každá kultura vymezuje tělo jinak a používá na něj různé disciplinační techniky. Lidské tělo je tedy kulturně konstruováno a reprezentováno, což se projevuje např. na různých technikách úpravy vzhledu těla (ženská a mužská obřízka, propichování částí těla, oblečení, ozdoby,...) či významům menstruace a dalších fyziologických jevů, které jsou v různých kulturách odlišně chápány. (Soukup, Balcerová 2011) K pojmu disciplinace těla zásadně přispělo dílo Michela Foucaulta, který se zabýval

biopolitikou⁴, mocí a disciplinací⁵. Podle něj discipline vytváří tzv. poslušná těla a eliminuje chaos, tím že dává řád. Nad vším je třeba hierarchický dohled a normalizující sankce. (Foucault 1999) Proces sémiotizace těla nastává vlivem kultury, kdy je různým částem těla připisován nějaký význam. Lidské tělo neneso samo o sobě žádné významy. Lidskému tělu a jeho částem jsou připisovány významy nejen po celou dobu života, ale i po smrti. Každá kultura zachází různě s ostatky mrtvých, což je považováno za kulturní univerzálii a pohřbívání, které bytostně patří k člověku. (Soukup 2011) Etologie člověka se zabývá chováním člověka a využívá poznatků z evoluční biologie. Podle Morrise mají jednotlivé části těla různé významy v dějinách lidstva. Za nejvýznamnější odlišení od lidoopů Morris považuje náš vzpřímený postoj a chůzi po dvou. Tím, že se nám vzpřímila postava, došlo k několika důležitým změnám: začali jsme jeden druhého vidět novým způsobem, odhalilo se pohlaví, zlepšilo se ochlazování těla a začali jsme používat ruce k uchopování různých předmětů a následně i k vytváření gest. (Morris 1997, s. 21) Etologie se také zabývá partnerskými preferencemi, co se týče výšky těla, postavy, obličeje, vůně, hlasu, redukci tělesného ochlupení atd. Na tělo je třeba nahlížet z pohledu různých oborů, interdisciplinárně, což je cíl, který si klade antropologie těla. V následující části se budu věnovat vnímání vlastního těla.

2.2 Vnímání vlastního těla

S vnímáním vlastního těla souvisí pojem *body image*⁶, který označuje subjektivní způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak své tělo vnímá a cítí. Obsahuje odhad velikosti těla (percepce), hodnocení přitažlivosti těla (úvahu) a dále emoce spojené s tvarem a velikostí postavy (pocity). (Schilder IN Groganová 2000 s. 11) Podle Fischera má *body image* různé významy, např. vnímání přitažlivosti vlastního těla, distorze velikosti těla, percepce hranic těla a přesnosti vnímání tělesných vjemů (Fischer 1990). Jedná se o pojem, který vznikl v rámci sociální psychologie. Existuje určitý teoretický předpoklad, že obraz o sobě sama si vytváříme na základě našeho vnímání způsobu, jak nás vidí a hodnotí ostatní lidé. Ideál štíhlého těla vládne světem prostřednictvím médií. Média jsou jedním z faktorů, které se podílejí na tom, jak člověk sám sebe vnímá. Posilují

⁴ Biopolitiku vysvětluje jako moc politiky nad populací, které se dosahuje dozorem a disciplínou.

⁵ Discipline je úsilí, které vyžadují určité specializované instituce (např. školy), které se snaží přinutit lidské tělo k poslušnosti.

⁶ Ve své diplomové práci používám místo pojmu *body image* vnímání vlastního těla, protože pro pojem *body image* není v češtině přesný ekvivalent.

diskrepanci mezi tím, co si ženy myslí o tom, jaký typ postavy je považován za atraktivní a mezi tím, co je skutečně považováno za atraktivní z hlediska mužů v rámci pohlavního výběru. Tato diskrepance mezi aktuální postavou a postavou, která je v myslích žen považována za ideální vede ke vzniku chování, které můžeme považovat za behaviorální identifikátor míry nespokojenosti s vlastní postavou (např. zvýšené fyzické cvičení, diety) a které může vést k extrémnímu chování v příjmu potravy jako je mentální bulimie a anorexie.

Existují studie, které prokazují, že nespokojenost s vlastním tělem může vést k poruchám příjmu potravy. Autoři jedné studie se zaměřili na pacienty, kteří trpěli poruchami příjmu potravy. Byl to tříletý výzkum těchto pacientů. Jejich diagnózy měly různé stupně těchto charakteristik: nestřídmé jídlo, kompenzační chování, anorektická váha (BMI menší než 18), amenorrhoea (vynechání menstruace), strach z váhového přírůstku, porucha vnímání vlastního těla a omezování se v jídle. Jedinci, kteří prožívají nenávist k sobě samému a ke svému tělu (*self-hate*) se snaží hubnout různými nežádoucími způsoby, které vedou k nutričním poruchám, psychiatrickým nemocem a špatným mezilidským vztahům. (Björck, Clinton, Sohlberg, Norring 2007)

Neustále sami sebe hodnotíme ve vztahu ke společnosti a ostatním lidem. Jsme ovlivněni nejen vrstevníky, rodinou, autoritami, ale i sociálními pravidly, které určují, co je a není ve společnosti žádoucí. Proto existují diskrepance mezi reprezentacemi ideálního Já a aktuálním Já, které mohou vést ke zklamání, frustraci či nespokojenosti se sebou samým. Toto můžeme vztáhnout i na hodnocení vlastního těla. Existuje řada pojmů převzatých z anglického jazyka, které se vztahují k vnímání vlastního těla: *body image*, *body schema*, *body concept*, *body satisfaction/dissatisfaction*, *body experience* atd. V následujících odstavcích se pokusím některé z těchto pojmů rozvést a vysvětlit.

Pojem *body image* je spojen s termínem sebepojetí (*self-concept*), který zahrnuje celkové pojetí osoby, tedy představuje subjektivní obraz vlastní osoby na základě vlastních zkušeností i názorů ostatních lidí. Do tohoto pojmu se zahrnuje sebepoznání⁷, sebeúcta⁸ a sebekontrola⁹. Podle Stackeové je sebepojetí: „*Způsob jak člověk vnímá své tělo a jaký má k němu vztah, určuje jeho fyzickou identitu (psychical Self) a také jeho vztah k pohybové aktivitě, ke sportu, ke své tělesné hmotnosti, k prezentaci své osobnosti a také*

⁷ Schopností sebereflexe se odlišujeme od ostatních živočichů.

⁸ Sebeúcta je hodnocení vlastní osoby podle individuálně stanovených kritérií, která jsou pro člověka důležitá, aby měl úspěch. Na jejích základech se staví vlastní individualita člověka.

⁹ Sebekontrola označuje kontrolu sama nad sebou. Jak jsou lidé schopni se držet zkrátka a nepodlehout přehnaným nárokům společnosti.

jako způsob zvládnání (coping) těžkých životních událostí jako je vážná nemoc, stárnutí apod.“ (Stackeová IN Fialová et. al. 2007) S tím souvisí pojem tělesná zkušenost, která představuje veškeré zkušenosti s vlastním tělem, které člověk získal v průběhu individuálního i společenského života. Toto vše bychom mohli shrnout pod pojem tělesné schéma (*body schema*), který slučuje všechny kognitivní procesy jedince, které se vztahují k vlastnímu tělu, jedná se především o představy jednotlivých částí těla a jejich vztahů v prostoru.

Tělové schéma má tři složky: kognitivní, emotivní a behaviorální. Kognitivní složka v sobě zahrnuje představy o rozměrech těla jako celku. Emotivní ukazuje vztah k vlastnímu tělu jako celku a behaviorální složka charakterizuje aktivity, které vedou k ovlivnění našeho těla – sem patří diety, pohybové aktivity a změna životního stylu celkově. (Stackeová 2007) Toto vše souvisí s postojem k vlastnímu tělu, které představuje vztah k vlastnímu tělu, zaměřený na vzhled jedince. (Koudelka 2012, s. 41) Pojmů vztahujících se k vnímání vlastního těla je celá řada.

Vnímání vlastního těla je třeba rozlišovat podle pohlaví a věku. Existují výzkumy, které potvrzují, že již v raném dětství si děti vytvářejí obrazy o sobě sama a svém těle. Období adolescence je nejkritičtějším obdobím, co se týče nespokojenosti s vlastním tělem. V tomto období jedinci prožívají fyzické, psychické, emocionální a sociální změny, které na ně doléhají. Proto jsou náchylnější na špatné vlivy, které ovlivňují jejich vnímání sama sebe. Záleží na tom, v jakém kulturním kontextu se jedinec nachází a existují také genderově specifické normy pro fyzickou atraktivitu, tělesnou váhu a tvar těla v rámci určitého kulturního a společenského kontextu. V období adolescence se vyskytuje vztah mezi nespokojeností s vlastním tělem (rozdíl mezi ideálním a vnímaným tělem) a nárůstem psychických poruch zejména depresí, což prokázala i studie, prováděná na 13-ti letých dívkách a chlapcích. (Almeida 2010)

Toto období hůře snášejí dívky, protože jejich tělesné změny z dívky na ženu jsou razantnější než u chlapců. To potvrzuje i studie, která zkoumá spokojenost s vlastním tělem u adolescentních dívek a chlapců. Prokazuje se, že dívky kolem třináctého věku života mají nižší sebepojetí (*self-concept*) než jejich vrstevníci opačného pohlaví. Také dívky predikují vyšší míru nespokojenosti s vlastním tělem. Zjistilo se, že hodnocení atraktivity všeobecně nejsilněji určuje sebepojetí jedince. Negativní vnímání vlastního těla chlapců silně souvisí se špatnými vztahy s vrstevníky opačného pohlaví. U dívek souvisí

negativní vnímání vlastního těla působením vztahů s jedinci stejného pohlaví¹⁰. (Davison; McCabe, 2006) Existuje i další studie, která potvrzuje, že indické dívky v období adolescence mají větší touhu být štíhlé a to i v případě, že se sami cítí být štíhlé. (Dixit, Agarwal, Singh, J., Kant, Singh, N., 2011)

Dospělí lidé mají schopnost sebereflexe, tedy schopnosti vědomého sebepoznávání, sebevymezení a sebehodnocení, na jehož základě si formují vztah k sobě. Sebereflexe je podmíněna osobností jedince, kulturně a interpersonálně, v rámci různých mezilidských interakcí. V rámci kognitivní psychologie se vytvořil termín sebesystém (*self-system*), který zahrnuje všechny aspekty sebereflexe. Rozděluje se do třech kategorií: sebepojetí – kognitivní složka, sebehodnocení – emocionální složka, sebe prezentace – behaviorální složka. Sebpoejetí (*self-concept*) je psychologický pojem, který vyjadřuje postoje a očekávání, které jedinec chová vůči sobě samému. Je ovlivněno sociálním srovnáním a teorií zpětné vazby, tedy tím, že to, co si o sobě myslíme je ovlivněno tím, co si myslíme, že si o nás myslí druzí. Sebehodnocení (*self-esteem*) se zaměřuje na to, jak jsme se sebou emocionálně spokojeni, či nespokojeni. Sebe prezentace naproti tomu vyjadřuje způsob, jakým se člověk prezentuje v interakci s druhými lidmi. (Fialová 2001, Koudelka 2012, Groganová 2000)

Co se týče genderových rozdílů ve vnímání vlastního těla, tak větší míra nespokojenosti se svým tělem převažuje u žen, na které jsou kladeny vyšší společenské nároky. Muži své tělo přijímají lépe. Z výsledků studie prováděné na vzorku skoro 53 tisíc heterosexuálních dospělých lidí vyplývá, že rozdíl mezi oběma pohlavími ve vnímání vlastního těla je značný. Ženy výrazně převyšují muže v několika hodnoceních: tím, že jejich těla jsou příliš těžká, že jsou neatraktivní, že se snaží vyhýbat nošení plavek na veřejnosti, protože se za své tělo stydí. Muži váhu tolik neřeší jako ženy, ačkoli u jedinců s podváhou se cítí ženy lépe než muži. Štíhlé ženy s BMI 14.5–22.49 se cítí spokojenější se svým tělem než ženy s BMI 22.5 – 40.5. Naopak muži s podváhou a obezitou se cítí nejméně spokojeni. (Frederick, Peplau, Lever 2006) Tyto výsledky ovšem nikoho nepřekvapí. Je všeobecně známo, že štíhlejší ženy jsou spokojenější se svou postavou než ženy s větší váhou a že muži se cítí lépe s mohutnější vypracovanou postavou, než s vyhublou či naopak obézní.

V tomto případě hraje nemalou roli vnímání atraktivity těla opačným pohlavím. Většina lidí se snaží nějakým způsobem zaujmout svůj protějšek pomocí oblečení, líčení,

¹⁰ Toto by mohlo souviset s mezilidskou kompeticí v rámci výběru partnera.

účesu, hezkého vystupování atd. Takovéto namlouvací rituály známe i ze zvířecí říše, kdy se jedinci všelijakými způsoby na sebe snaží upozornit potencionálního partnera např. pestrobarevným zabarvením, specifickými částmi těla určenými pro tyto účely např. bojem, hlasem, křikem atd. Lidé se podobně snaží zaujmout svého partnera rafinovaným sváděním. Pokud má jedinec nějaké na svém těle nedostatky, se kterými je nespokojen, má to vliv i na to, jak sám sebe prezentuje v interakci s druhými lidmi a má tím pádem nižší sebevědomí. Proto se všelijakými způsoby snaží své nedostatky zakrýt nebo je nahradit svými přednostmi.

Existuje výzkum, který se snaží poukázat na souvislost mezi mužským a ženským vnímáním vlastního těla a dietním chováním v kontextu intimních partnerských vztahů. Prokázalo se, že muži, kteří mají více sklony k depresím a jsou méně spokojeni se vztahem, mají partnerky, které drží častěji diety a jsou více nespokojené s vlastním tělem. Naopak muži, kteří více drží diety než jejich partnerky, mají vyšší sebehodnocení a méně depresivních příznaků. Výsledky ukazují, že psychické procesy v intimních vztazích jsou spojeny s držením diet a spokojeností s vlastním tělem, ale tato spojení jsou rozdílná pro muže a ženy. (Boyes, Fletcher, Latner, 2007)

2.2.1 Kult štíhlého těla

Jak jsem již zmínila, štíhlé tělo je fenoménem zejména západní společnosti, ale ne vždy bylo považováno za kulturně nejpříjemnější. Začátkem 20. století byla štíhlost v USA spojována s nemocemi – jako tuberkulóza, AIDS, atd. (Groganová 2000, s. 17) Později také s poruchami příjmu potravy – mentální anorexií a bulimií. (Málková, Krch 1993) Panuje všeobecný názor, že štíhlí lidé jsou zdravější, ale mnoho autorů tvrdí, že mírná nadváha zdraví nejen že neohrožuje, ale může být i více než prospěšná. (Fialová 2006, s. 21-22) Západní společnost spojuje štíhlost se štěstím, úspěchem a zdravím. Naproti tomu nadváhu s leností, nedostatkem vůle a ztrátou kontroly. (Groganová 2000, s. 15) Ženy by měly být štíhlé a muži svalnatí a štíhlí. Ovšem důležitá není štíhlost jako taková, ale ovládání těla tedy sebekontrola nad svým tělem, schopnost sám se sebou něco dělat a být aktivní. Toto závisí i na motivaci jedince a jeho vytrvalosti v předem vytyčených cílech.

Fenomén krásy úzce souvisí s atraktivitou těla, která hraje důležitou roli při vzájemné komunikaci a vztazích s druhými lidmi. Atraktivita těla je významná především při pohlavním výběru. Je ovšem rozdíl mezi preferencemi jednotlivce a skutečným pohlavním výběrem. Příkladem mohou být ženy, které preferují vyšší muže,

ale v konečném důsledku si zvolí partnera, který je např. stejně vysoký jako ony, protože převáží jeho kvalitativní znaky nad kvantitativními. Kulturní stereotypy ohledně vnímání těla si předáváme z generace na generaci. Existují i výzkumy, které dokazují, že už děti hodnotí lidi s nadváhou jako kulturně nepřijatelné. Dokonce i děti, které jsou sami obézní, považují jiné obézní lidi za lenochy a připisují jim negativní charakteristiky. Kulturní předpojatost je spojena především s vnímáním atraktivity, kdy atraktivnější lidé mají větší úspěchy než neatraktivní. Lidé, kteří nedosahují hranic kulturních rozměrů štíhlosti, jsou stigmatizováni a považováni za jedince, kteří ztratili sebekontrolu sami nad sebou. Ovšem nadváha je do jisté míry také ovlivněna genetickými faktory. Záleží také na pohlaví – ženský plod má již v prenatalním období větší distribuci podkožního tuku než plod mužský. Naše tělesné proporce jsou ovlivněny chromozomy od matky a otce. Tělesná výška je jeden z nejdůležitějších faktorů, který získáme geneticky. Nemůžeme ji nijak ovlivnit. Množství tuku a jeho distribuce na těle lze ovlivnit pouze ze 30% různými tělesnými aktivitami a způsobem stravování. (Fialová, 2006, s. 31-33). Z toho tedy vyplývá, že hodně záleží na individuálním přístupu k vlastnímu tělu. Nemůžeme změnit výšku ani distribuci ukládání tuků, ale můžeme změnit náš životní styl plný pohybových aktivit a střídme výživy. Na tělo samozřejmě působí i prostředí, ve kterém je tělo situováno (biogeografické a nutritivní podmínky – zejména výživa je důležitá pro tělesný typ, činitele společensko-ekonomické a kulturní oblasti – životní úroveň, materiální podmínky, výchova, zvyky...). (Fialová 2006, s. 34)

Kult štíhlého těla je podmíněn pojmem krása, která je individuální a zároveň kulturně podmíněna. Každá kultura preferuje jiné prvky krásy. To co může být v jedné kultuře považováno za krásné a atraktivní, může být v jiné považováno za něco nepřijatelného. Vliv na malé dívky představuje výzkum, který je založený na panenkách Barbie, které znázorňují ideální štíhlou postavu malým dívkám. Prokázal se vliv na děti, které si s těmito panenkami Barbie hrály. Tyto dívky měly nižší sebepojetí a vyšší nespokojenost s vlastním tělem než ostatní dívky, které si hrály s jinými panenkami. Tento výzkum byl prováděn na dívkách ve věku 5-8 let. Nerealisticky štíhlá těla panenek Barbie působila na dívky v negativním slova smyslu a narušovala jejich vlastní pohled na tělo touhou po štíhlém těle. Tento negativní vliv již nebyl evidentní u starších osmiletých dívek. (Dittmar, Halliwell, Ive 2006)

2.2.2 Nadváha a obezita

Termín obezita byl poprvé popsán v pozdních 60. letech 20. století. Obezitu můžeme zařadit do psychogenních poruch příjmu stravy. Souvisí s nedostatkem pohybu, špatnými stravovacími návyky a stresem. Stunkard poukazoval na vnímání obezity v Asii a Evropě. V evropských zemích měla velký vliv ve středověku církev, která se na obézní lidi dívala jako na hříšné, kteří holdují obžerství a nestřídmému způsobu života. Ten kdo obžerství páchal, byl obviněn z jednoho ze Sedmi smrtelných hříchů, kam obžerství spadá. Obezita se tedy objevuje v době, kdy začalo být jídla dostatek pro všechny. V Asii tedy obezita figurovala jako osobní selhání v rámci předchozího života, který byl spojený s karmou, kdežto v evropském křesťanství byla obezita považována za prohřešek vůči autoritě církve. (Stunkard, LaFleur, Wadden 1998)

Obezita souvisí s poruchou sebepojetí, která postihuje lidi, kteří v prepubescentním období začali vypadat obézně, a jejichž vzhled byl negativně hodnocený ze strany rodičů a sourozenců, což způsobilo jedinci psychickou nerovnováhu se sebou samým. Existuje vztah mezi stupněm obezity a mírou nespokojenosti s vlastním tělem. U obézních žen souvisí nespokojenost s vlastním tělem s nižším sebepojetím a s narůstajícími příznaky deprese. Existuje řada studií o obézních dětech, ženách, ale o mužích jich moc není. Někteří lidé se snaží s obezitou bojovat pomocí různých diet, které mohou vést k poruchám příjmu potravy, jiní využívají služeb psychoterapeutů. (Sarwer, Thompson, Cash 2005) Kde se vzalo stigma vůči lidem s nadváhou či obezitou je celkem jasné. Vyplývá z kultu štíhlého těla, který je nám společností předkládán. Kult štíhlého těla stigmatizuje lidi, kteří tohoto ideálu nedosáhli a zejména ty, jejichž váha přesahuje normy. Hovořím zde o lidech s nadváhou a obezitou. Jak jsem již zmínila, nespokojenost s tělem souvisí s nízkým sebehodnocením a depresivními stavy zejména v období dospívání. Ale jak je to s obezitou u dětí? Každým rokem se na světě zvyšuje počet dětí trpících obezitou. Toto je způsobeno špatnými stravovacími návyky, nedostatkem pohybu a samozřejmě i rozvojem počítačových her a televizních kanálů, se kterými děti tráví svůj volný čas, místo toho, aby pobíhaly venku. To má za následek právě přibývání na váze, již v raném dětství. Ovšem existují výzkumy, které prokazují, že děti již od třetího roku života získávají společenský pohled na to, jak mají lidé ideálně vypadat a tudíž si děti, když vidí obézního člověka, uvědomují, že je na tom něco špatného. Kolem osmého roku života, díky tomuto sociálnímu, mediálnímu tlaku i tlaku ze strany rodičů a vrstevníků, děti dokážou svojí postavu hodnotit případně prožívat stres, pokud jsou nespokojeny s vlastním tělem. (Koch,

Ludvigsson, Sepa 2008) Dnešní doba je velmi uspěchaná a rodiče nemají na své ratolesti moc času a tak je odbývají při hlídání jejich denní stravy. Zejména americké děti jsou tímto životním stylem poznamenány.

K tomu, aby člověk začal s obezitou bojovat, je potřeba notná dávka sebezapření a motivace. Existují různé důvody, proč s obezitou bojovat. Nespokojenost s vlastním tělem hraje důležitou roli v motivaci lidí zhubnout a to tím způsobem, že lidé zlepší svůj život směrem ke zdravějšímu životnímu stylu pomocí zdravého jídelníčku a pohybových aktivit. Pro většinu obézních lidí je hnacím motorem zhubnout jejich zdraví, především díky zdravotním rizikům či problémům souvisejícími s obezitou. Extrémně obézní lidé vyhledávají pomoc u lékařů a chirurgů, kteří jim různými zákroky odstraňují nahromaděný tuk, či podvazují žaludek. (Sarwer, Thompson, Cash 2005) Samozřejmě je důležitá i sociální podpora ze strany rodiny, partnera a přátel ve výdrži bojovat s obezitou.

V posledních letech probíhá boj s obezitou a vznikají různé organizace, které se pomocí osvěty a poradenství snaží obezitu v naší společnosti zmírnit. Jednou z těchto organizací působící v České republice je STOB (Stop Obezitě). Na jejíž webových stránkách lze nalézt různé aktivity, které v rámci této osvěty organizuje – jedná se o různé redukční pobyty, poradenské služby v oblasti hubnutí, správné životosprávy a zdravého pohybu atd.¹¹ Zakladatelkou STOBu je Iva Málková, česká psycholožka, která se zabývá především problematikou terapie obezity.

2.2.3 Sociokulturní faktory působící na vnímání vlastního těla

Vnímání vlastního těla je subjektivní způsob, jak sami sebehodnotíme své tělo. Hodnocení ovšem probíhá na základě nějakých sociokulturních vlivů. Na nespokojenost s vlastním tělem působí různé faktory, které by se daly rozdělit na sociokulturní, individuální a vztahové, které více ovlivňují dívky či ženy, než chlapce či muže, protože na ženy jsou kladeny společností stále vyšší nároky na jejich vzhled než na muže. Záleží tedy na tom, jak se sami cítíme, jak jsme spokojeni s tím, jak vypadáme. Důležité je i hodnocení našeho zevnějšku ostatními lidmi. Mezi hlavní referenční skupiny, které náš úsudek ovlivňují, patří vrstevníci, rodina, různé autority a samozřejmě i sdělovací prostředky. V následujících odstavcích se budu těmito faktory zabývat a na základě mnoha provedených studií se je pokoušet vysvětlit.

¹¹ <http://www.stob.cz> Cit. 25-04-2013

2.2.3.1 Vrstevníci a rodina

Při utváření osobnosti hrají nemalou roli právě vnímání vrstevníků a autorit – to, jak na ostatní působíme a jejich zpětná reakce na nás. Mnoho studií prokázalo, že v dětství nás ohledně vztahu k vlastnímu tělu ovlivňují především vrstevníci, což potvrdila např. studie na dívkách ve věku 5-8 let, kdy se touha po štíhlosti projevila i v opakovaném výzkumu, který byl prováděn o rok později, následkem jednání ostatních vrstevníků a médií. Ideál štíhlosti negativně ovlivňuje vnímání vlastního těla u dívek a jejich sníženou sebeúctu. Z jejich studie vyplývá, že vrstevníci a média mají velký podíl na nespokojenosti s vlastním tělem již v tomto dětském věku. (Dohnt & Tiggemann, 2005) Negativní postoj k vlastnímu tělu u dospívajících dívek vede dokonce až k poruchám příjmu potravy. (Tergouw 2011) To se projevuje zejména u adolescentních dívek, které snáze podléhají nárokům společnosti na nerealistický ideál štíhlých žen zobrazovaný v médiích, a který samozřejmě přebírají i jejich vrstevníci. Studie prováděná na 136 anglických dívkách ve věku 11-16 let potvrdila, že sociokulturní faktory ovlivňují vnímání vlastního těla u těchto adolescentních dívek. Tyto faktory se vztahují k přijímání ideálu krásy západní společnosti. Sebepojetí bylo nižší u starších dívek než u mladších. V souvislosti s ideálem štíhlého těla se potvrdilo, že ultra štíhlé modelky a modelky s průměrnou postavou prezentované médií mají vliv na tyto dívky, ovšem neprokázalo se, že by měly vliv dlouhodobě. Adolescentní dívky jsou náchylnější na sociokulturní ideály související s atraktivitou. Důležitou roli hrají i očekávání ze strany rodičů a vrstevníků. (Clay, Vignoles, Dittmar 2005)

Dívky se srovnávají se svými vrstevníky a přijímají od nich zpětnou vazbu. V jedné studii se zjišťoval vztah v rámci vlivu přijímání kulturních norem mezi tím, s jakým modelem se jednotlivci srovnávají, zda s vrstevníky nebo s profesionálními modely. Pokud výskyt společenských norem nebyl významný, participanti se srovnávali se svými vrstevníky, pokud byl významný, srovnávali se s profesionálními modely častěji než s vrstevníky. Z této studie vychází, že jsou výrazné genderové rozdíly mezi muži a ženami ve vnímání svého těla. Ženy jsou více se sebou nespokojeny právě díky silnému tlaku kulturních norem krásy prezentovaných médií. Muži si díky těmto normám přejí být vyšší, svalnatější a jsou více spokojeni se svými těly. (Strahan, Wilson, Cressman, Buote 2006)

Od našeho narození na nás mají významný vliv rodiče a to ve všech aspektech života. Rodiče jsou agenty socializace, kteří ovlivňují vnímání vlastního těla dítěte. Jsou jejich vzorem. Děti se je snaží různými způsoby napodobovat (imitací) a to nejen jejich

behaviorální návyky, ale i přejímají jejich pohled na tělo. Jsou také na nich závislé emocionálně, finančně, sociálně i kulturně. Proto jejich vzor hraje v životě dítěte důležitou roli. Období adolescence dítěte je zásadní v utváření pohledu na své tělo a zde nejvíce působí rodičovský faktor. Rodiče hodnotí dítě z hlediska vzhledu a chování a dochází mezi nimi ke značným konfliktům. To vše na dítě působí a může způsobovat i nespokojenost s vlastním tělem. (Almeida 2010) Vnímání vlastního těla souvisí s kritikou a posměchem od druhých. To značně ovlivňuje jedince v jeho stravovacích návycích a nárůstu touhy po cvičení. Rodina je jedním z faktorů, který přispívá k poruchám příjmu potravy. To je způsobeno negativními komentáři rodičů na postavu dítěte, na jejich hmotnost a vzhled a snahy jej v tomto směru nějak ovlivnit. (Smolak, Levine, Schermer 1999) Také záleží na vztahu mezi jedincem a rodiči. Studie, která se zaměřovala na výzkum nadváhy u dospívajících dětí, ukazuje, že pokud v rodině fungují vztahy mezi jejími členy, rodina se pravidelně společně stravuje a existuje pozitivní atmosféra při stolování, tak toto vše výrazně pozitivně ovlivní psychiku dětí a jejich duševní pohodu. Ovšem tyto projevy také u dětí korelují s příznaky deprese a nezdravým kontrolováním hmotnosti. Pokud členové rodiny nějakým způsobem komentují hmotnost dětí, nevhodné oblékání či jiné komentáře týkající se vzhledu a chování dítěte, tak automaticky se zhorší jeho psychický stav, který může vést až k depresím a poruchám příjmu potravy. (Fulkerson, Strauss, Neumark-Sztainer, Story, Boutelle, 2007) Hůře tyto komentáře ze strany druhých lidí snášejí dívky než chlapci, jak potvrdila řada studií. (Sarwer, Thompson, Cash 2005; Dixit, Agarwal, Singh, Kant 2011; Davison, McCabe 2006) Podle tuzemské studie prováděné v rámci Institutu výzkumu dětí, mládeže a rodiny na Fakultě sociálních studií MU v Brně, zaměřující se na vztah mezi spokojeností s vlastním tělem, depresivitou a rodičovskou důvěrou mezi rodiči a dospívajícími dětmi, vyplývá, že spolu pozitivně koreluje vztah mezi vřelým vztahem od matky a pozitivním vnímáním vlastního těla. (Rašticová, Širůček 2008)

2.2.3.2 Média

Sdělovací prostředky všeobecně mají významný vliv na lidskou společnost ve všech možných směrech života. Ovlivňují náš pohled na život a snaží se nám ukázat, jak by vše mělo dokonale vypadat. Tím narážím na ideál štíhlé postavy, jaký je nám médií představován. V televizních či jiných reklamách se vyskytují lidé, kteří jsou tělesně dokonalí. Ženy mají krásnou atraktivní a štíhlou postavu, jsou hezky oblečené, nalíčené

a mají dokonalý účes. Muži jsou svalnatí, elegantní, opálení a slušivě oblečení. Úsměv a sexuální přitažlivost reklamních protagonistů zde hrají nemalou roli.

Existuje mnoho výzkumů, které se zabývaly právě tímto problémem, jak média ovlivňují náš pohled na vlastní tělo. Média se snaží zdiskreditovat obezitu a ukazují ji nejen tím, že je to něco nepřijatelného, ale také že je to něco nezdravého pro člověka a že by se s ní mělo něco dělat, ať už pomocí diet či cvičebních technik, na které reklamy odkazují. (Furnham, Baguma 1994). Touha po štíhlém krásném těle postihuje již dívky ve věku 5-8 let, které se nechávají médii a vrstevníky značně ovlivnit a touha po štíhlosti se ukazuje být dočasným předpokladem nízkého sebepojetí. (Dohnt, Tiggemann 2006) Mediální obrazy štíhlých těl ovšem nejvíce postihují adolescentní dívky ve věku 11-16 let. Z výzkumu vyplývá, že starší dívky mají díky sociokulturním a mediálním faktorům nižší sebepojetí než dívky mladší. (Clay, Vignoles, Dittmar 2005)

Dnes a denně slycháváme v televizi o tom, jak ta či ona celebrita přibrala či extrémně zhubla. Médii kolují informace o tom, jak nejlépe zhubnout během několika málo týdnů bez namáhavého cvičení, jakou stravu máme jíst, jaké dietní doplňky užívat atd. Všechny tyto informace nás ovlivňují každý den, a pak není divu, že spousta lidí se cítí díky těmto médii prezentovaným ideálům ve svém těle velmi nepříjemně a vidí na sobě víc nedostatků než předností. Bohužel těmto technickým výstřelkům nelze zabránit, sypou se na nás ze všech stran. Důležité je na každém z nás, jak tyto informace prezentovat a uzpůsobit pro sebe.

V poslední době se objevují nové pohledy na tělo. Průkopníkem v novém zobrazování těla je kampaň Dove. V této kampani „*Za skutečnou krásu*“ se objevují ženy průměrných postav a i starších ročníků. Tato kampaň se poprvé objevila v roce 2004 pod záštitou kosmetické společnosti Dove. Cílem této kampaně je ukázat světu, že i oplácanější těla mohou být krásná a proto, by se i v módním průmyslu tato těla měla objevovat častěji než extrémně vychrtlé modelky. Na to reagovalo Španělsko, které v roce 2006 zakázalo vystupovat na přehlídkových molech vychrtlým modelkám. V rámci této reklamní kampaně bylo prováděno mnoho výzkumů, které zjišťovaly vztah žen ke svému tělu a jak si ženy myslí, že je v tomto ohledu média ovlivňují. Výsledky katastrofálně potvrdily nespokojenost žen se svým tělem v souvislosti s tím, že média negativně působí na jejich vnímání sebe sama.¹² Podle Dove výzkumů vyplývá, že pouze 2% žen z celého světa si připadají krásné a 81% žen souhlasí s tím, že mediální obrazy nastavují nereálný ideál,

¹² The Campaign For Real Beauty dostupné z WWW: <http://www.dove.us/Social-Mission/campaign-for-real-beauty.aspx> Cit.: 30-04-2013

který většina žen není schopna dosáhnout. (Koudelka et al. 2012, s. 187) Podle mého názoru, by podobné kampaně měly pokračovat nadále a měly by se snažit minimalizovat svrchovanost kultu štíhlého těla, který tak omezuje naše sebepojetí.

Další oblastí, kterou nás média ovlivňují, jsou návody na to, jak se zbavit přebytečných chloupků. Ukazují ideální hladkou pokožku žen bez jediného nežádoucího chloupku na všech partiích těla zejména v podpaží, tříslech a nohou. Dokonce i mužů začíná tento trend redukce tělesného ochlupení převládat nad zarostlými mužskými těly. Muži si pravidelně holí vousy na obličeji. Na základě výzkumu na českých vysokoškolských studentů se ukázalo, že u těchto mužů převládá holení pubického ochlupení nad holením podpaží. (Koudelka et al. 2012, s. 162) U mužů není holení těla striktně ženami požadováno, ovšem většina žen si přeje, aby si muži holili tváře. Na ženy je v tomto směru kladen větší nátlak na holení a to nejen podpaží, nohou a intimních partií, ale i nežádoucích chloupků na obličeji. Holí se z důvodu atraktivity těla, kvůli pocitu čistoty a hygieně. (Tiggemann, Dodgson 2008)

Z tohoto shrnutí je patrné, že média na nás dennodenně působí, ať už pozitivně či spíše negativně. Díky médiím máme globální přehled o tom, co se kde ve světě děje a díky jejich nepředstavitelné rychlosti šíření informací jsou našimi pomocníky v životě. Ovšem na druhou stranu jejich nesmírný vliv, který narůstá čím dál tím víc, nás v mnohém diskriminuje a omezuje. Proto bychom měli pečlivě třídit a přehodnocovat naše poznatky o těle a nepřijímat nám jen médii předkládaná fakta. Vždyť média nedokážou vnímat pocity každého jedince, nedokážou číst myšlenky ani určit naše preference ve výběru partnera. Mohou ale, a také to dělají, ovlivnit náš úsudek díky socializačnímu tlaku okolí. Body image v rámci médií by se dal charakterizovat jako kulturně podmíněná představa o lidském těle, která je nám předkládána sdělovacími prostředky. (Koudelka 2012, s. 159)

2.2.4 Behaviorální faktory vznikající na základě nespokojenosti s vlastním tělem

Jak jsem již zmínila, nespokojenost s vlastním tělem může vznikat na základě sociokulturních faktorů: hodnocení postavy ze strany vrstevníků, rodiny či nespokojenost vznikající v důsledku medializovaného ideálu krásy. Mnoho žen je nespokojeno se svou postavou, aniž by k tomu mělo důvod. Tím chci naznačit, že je to pouze jejich subjektivní pocit, kdy si myslí, že nemají krásnou postavu, přitom okolí je považuje za atraktivní. Je třeba objektivně posoudit svou postavu. Existují proto různé metody, které dokážou měřit tělesné proporce na základě různých tělesných parametrů. Tyto metody pracují

s tělesnou hmotností, výškou, obvodem pasu, boků, prsou atd. Také byly vytvořeny různé somatotypy¹³, na jejichž základě byly lidem přisuzovány určité charakterové vlastnosti. Otázka, kterou si pokládám, zní: Jsme opravdu schopni sami sebe objektivně posuzovat a vymanit se z pout idealizovaného štíhlého těla? Na tuto otázku je těžké odpovědět. Podle mého názoru nedokážeme sami sebe objektivně hodnotit. V každém z nás je ideál štíhlého těla v různé míře zakořeněn a považujeme ho za součást našeho hodnocení. Mnozí lidé se s tímto ideálem nedokážou nikdy smířit a snaží se mu nějakým způsobem přiblížit. Existuje jakási diskrepance mezi tím, co si ženy myslí o tom, jaký typ postavy je považován za atraktivní a mezi tím, co je skutečně považováno za atraktivní z hlediska mužů v rámci pohlavního výběru (Sign 1995) Na základě tohoto úsudku vzniká chování, které představuje behaviorální identifikátor míry nespokojenosti s vlastní postavou. Mezi toto chování patří jako nejzásadnější redukce hmotnosti za pomoci různých diet, které mohou přerůst až v nutriční poruchy, a fyzických aktivit. O těchto typech chování a způsobu měření tělesných proporcí bude následující část.

2.2.4.1 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy se nejvíce začaly objevovat v 60. letech 20. století. Nejčastější z nich jsou mentální anorexie a mentální bulimie. Tyto choroby mají chronický průběh a závažné somatické, psychické i sociální důsledky. Mentální anorexie je porucha, která se charakterizuje úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. (Krch 2005, s. 16) Ovšem nechutenství k jídlu vzniká jako sekundární faktor reakcí těla na dlouhodobé hladovění. Mentální bulimie je naproti tomu porucha, která je popisována opakujícími se záchvaty přejídání spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. (Krch 2005, s.18) Nejrizikovějšími skupinami pro vznik těchto chorob jsou mladé dívky v období dospívání a velký vliv na ně mají rodiče, sourozenci a vrstevníci. (Sarwer, Thompson, Cash 2005) V tomto období se vytváří různé představy o vlastním těle a vzniká také nespokojenost s vlastním tělem, díky hodnocení ostatních lidí, které souvisí právě s poruchami příjmu potravy. (Björck, Clinton, Sohlberg, Norring 2007, Tergouw 2009) Existuje mnoho studií, které se zabývají právě adolescentními dívkami a jejich vnímáním vlastního těla, které potvrzují, že v tomto období jsou dívky náchylnější k nutričním poruchám. (Dixit, Agarwal, Singh, Kant 2011; Davison, McCabe 2006)

¹³ Somtatotyp je tělesný typ.

2.2.4.2 Dietní chování

V naší společnosti jsou především ženy vystaveny neustálému socializačnímu tlaku ohledně svého vzhledu, a tak se snaží jej za pomoci různých prostředků nějakým způsobem upravit. Jednou z metod, jak dosáhnout kýžené postavy je dieta. Dietní chování je jedním z behaviorálních ukazatelů nespokojenosti s vlastním tělem. (Groganová 2000, s.42-44) Jak jsem již v úvodu zmínila, dietní průmysl se začal rozvíjet na počátku 20. století, ačkoli jeho počátky lze spatřovat i v době mnohem vzdálenější. Dnešní trh je zaplněn spoustou publikací o tom, jak rychle shodit nabraná kila za pomoci různých diet nebo konzumace doplňků stravy, které spalují tuky bez cvičení. Diet je na světě bezpočet, ale ne každému se shozená kila podaří udržet. Mnoho lidí, když dosáhnou své ideální postavy, se začne stravovat jako dřív a jejich shozená kila jsou dvojnásobně zpět. Tomuto efektu přibírání po dietě se říká *jojo efekt*. Podle odborníků na zdravou výživu jsou drastické diety pro lidi zdraví škodlivé. Nemá cenu trpět hladem, protože při nedostatku správných živin, si tělo ukládá tuky do zásoby, aby v období dalšího hladovění, mělo z čeho fungovat. Z různých studií vyplývá, že se mnoho žen pokoušelo ve svém životě o nějakou dietu, ale většina z nich byla v tomto směru neúspěšná. (Strahan et al. 2006, van Tergouw 2011, Sarwer, Thompson & Cash 2005)

Každý člověk má jiné genetické predispozice pro to, jak jeho postava bude vypadat. Existuje jen 30% šance na to, změnit své tělo a to zejména v rozložení svalové hmoty a redukci tukových zásob. Kvantitativní znaky těla jako tělesná výška nelze změnit cvičením ani dietami. Proto ne každý hubnoucí postup je univerzální pro všechny lidi. Každý člověk by si měl zvolit ten, který mu nejvíce vyhovuje a nejlépe mu pomáhá dosáhnout vysněného cíle.

V dnešní společnosti převládají zaměstnání, která nevyžadují příliš pohybu a orientují se na práci v kancelářích u počítačů. Sedavý způsob života nám způsobuje různé zdravotní problémy, které jsou způsobeny nedostatkem pohybu a špatnou životosprávou. Jaroslav Křivohlavý našel pro tento typ člověka výraz *homo sedentarius* - člověk sedící. (Křivohlavý, 2009 s. 134) Důležité je si uvědomit, že zdravý způsob života je pro nás to pravé. Podle Světové zdravotnické organizace (*World Health Organisation*) je zdraví optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. (Křivohlavý 2009, s. 139) Ideálem je tedy změnit svůj životní styl v oblasti stravování a zvýšených fyzických aktivit. Cítit se fit a být fit. Jedná se o stav, kdy je člověku naprosto dobře a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. V dnešní době se spíše prosazuje kombinace zdravého stravování s pravidelnou pohybovou aktivitou. Jíst se má pravidelně, vyváženě a nejméně 5x denně

po malých porcích. Zdravím prospěšné hubnutí je nahrazení tuku v těle svalovou hmotou. Toto všechno ovšem závisí na motivaci jedince. Podle studie Daniely Stackeové zaměřené na motivaci klientů v pražských fitness centrech, záleží na motivaci, kterou daní jedinci preferují. Z výsledků tohoto dotazníkového šetření vyplývá, že u žen byla primární motivací redukce váhy a u mužů zvýšení podílu svalové hmoty (tedy snížení či zvýšení tělesné hmotnosti). (Stackeová 2008) Motivace se vztahuje nejen k pohybovým aktivitám, ale i k držení diet a změně životního stylu. Postupem času ovšem motivace klesá a může dojít k návratu k nesprávnému životnímu stylu.

2.2.4.3 Pohybové aktivity

Jedním z nejdůležitějších prostředků, jak docílit ideální postavy jsou různé pohybové aktivity, tedy sport celkově. Podle Sekota jsou pohybové aktivity nepochybně součástí životního stylu (Sekot 2008, s. 41-43) V posledních desetiletích se do popředí pohybových aktivit dostávají fitness centra, která poskytují svým klientům rozmanité druhy cvičení, přes klasické posilování na strojích až po různé kondiční aktivity jakými jsou aerobní cvičení, H.E.A.T. či v dnešní době velmi oblíbené kruhové tréninky, kde dochází ke kombinaci posilovacího cvičení s aerobním cvičením. Podle Koloucha (1990) je *„fitness cvičením 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 celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly“*. (Kolouch 1990) Z tohoto výroku je patrné, že pohybové aktivity musí být nutně spojeny s celkovou filosofií člověka, u něhož je zásadní touha a motivace po zdravějším životním stylu.

V Čechách byl v letech 2005 a 2006 prováděn výzkum Daniely Stackeové¹⁴ v pražských fitness centrech, který byl zaměřený na charakter životního stylu návštěvníků pražských fitness center. V rámci této studie se zjišťovala skladba psychologických a sociologických charakteristik cvičenců a míra jejich motivace.¹⁵ Primární motivací u žen byla dle výsledků studie redukce váhy a u mužů zvýšení či snížení hmotnosti ve smyslu zvýšení aktivní svalové hmoty. Pro 20 % z nich se hlavním motivem stala „touha zlepšovat se a pracovat na sobě“. Psychologické motivy (lepší nálada po cvičení, potřeba pohybu)

¹⁴ PhDr. Daniela Stackeová Ph.D. je osobní trenérka a vyučující na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v Praze se zaměřením na fitness, psychologii sportu a fyzioterapii (zdroj: www.volny.cz/stackeova).

¹⁵ <http://nts.prolekare.cz/cls/Ukazclanek26963.html?clanek=27416&jazyk=&cislo=1738>

se pro tuto skupinu staly rovněž s nabytou zkušeností s pohybovou aktivitou velmi důležité. Nejdůležitější faktor, který ovlivňuje touhu po provozování pohybové aktivity, je motivace. Je známo, že motivace v rámci delšího časového období klesá. Danieal Stackeová rozdělila motivaci klientů fitness center do těchto pěti kategorií: *estetická*, kterou určovala změna tvaru a rozměrů vlastního těla, ovlivnění tělesné hmotnosti atd., *zdravotní*, jenž se podílel na celkovém zvýšení odolnosti a zdatnosti a prevenci vůči civilizačním chorobám, *sociální* motivací je navázání sociálních kontaktů, poznávání nových lidí atd., *prožitkovou* motivací charakterizuje odreagování stresu, relaxace, uvolnění se atd. a u *kompetitivní* motivace dochází ke zvyšování výkonu jedince. (Fialová a kol. 2007, s. 67) Existují i další výzkumy zabývající se motivací k pohybovým aktivitám (např. Baker, Gringart 2007) Ve své bakalářské práci jsem se zaměřovala také na motivaci klientek fitcentra, které zde navštěvovaly lekce zumbly. I v mé studii se prokázalo, že největší motivací pro návštěvu zumbly je právě složka estetická, tedy snížit hmotnost a zpevnit postavu. Dalšími motivy byly psychologické benefity tedy zábava, dobrý pocit a radost z pohybu. Také sociologické benefity, jako navazování sociálních kontaktů, zde hrály nemalou roli. Menším motivem těchto cvičenek byly zdravotní důvody, to příkládám především k tomu, že cvičenky byly vesměs mladé dívky a ženy od 20 do 48 let života, kde průměrný věk byl 27,1 let. Zde zdravotní rizika a problémy se ještě tolik nemusely projevit. (Řezáčová 2011) K udržení motivace ve vykonávání pravidelné pohybové aktivity, mohou přispět psychickou a fyzickou podporou různí lidé např. trenéři, přátelé, partneři, rodiče nebo kolektiv cvičenců, v rámci něhož se vytváří sociální skupina lidí, kterou spojuje stejný cíl, a která si může navzájem vypomáhat a to zejména podporou motivace a výdrže ve cvičení. V kolektivu lidí dochází ke ztrátě studu a zvyšuje se chuť a radost z pohybu. Tyto skupiny se mohou dělit na formální a neformální, kdy neformální jsou takové, které nevyžadují pevnou organizaci a mají větší volnost ve svém počínání. Kdežto formální skupiny jsou řízeny a kontrolovány jinými organizacemi a mají pevně stanovené normy a pravidla. (Hártlová, Hošek, Slepíčka 2006, s. 115-116)

Populace dnešních mladých lidí bojuje s nedostatkem pohybu, nadváhou a různými civilizačními nemocemi, které s tímto životním stylem souvisí. To dokazují i některé další studie. (Puhl & Latner 2007) Toto se netýká pouze mladých lidí, ale i mnohem starších. Lidé si za pomoci různých technologií usnadňují život a pracují spíše intelektuálně než manuálně, jak tomu bylo dříve. S tím souvisí sedavý způsob života, špatná životospráva a nedostatek pohybu. Takovýto způsob životního stylu musí dříve či později

vést k nárůstu tuku v těle a tedy k nadváze či dokonce ke zdravotně rizikové obezitě. (viz 2.2.2 Nadváha a obezita)

2.2.5 Měření tělesných proporcí za pomoci různých metod

K tomu, abychom se mohli nějak definovat např. do jaké váhové kategorie spadáme, existuje mnoho metod, kterými lze populaci rozdělit do několika proporcčně i váhově rozdílných kategorií. Každá metoda používá jiné faktory měření. Některé pracují například s výškou a hmotností - výpočet BMI, pasem a boky – WHR, atd. Vyskytují se také různé standardizované siluety, na kterých lze ukázat, jak se jednotlivé tělesné typy mezi sebou liší. Ačkoli tyto siluety jsou značně zkreslené a nevystihují veškerou variabilitu lidí, mohou posloužit jako jedno z mnoha měřítek k určení vlastní postavy a kategorie, do níž jedinec spadá. Někteří autoři vytvořili a pojmenovali tělesné typy jako např. Kretschmer nebo Sheldon.

2.2.5.1 BMI

Body mass index je jedním z faktorů, které za pomoci tělesné výšky a váhy dokáže určit, zda je daný člověk štíhlý, v normě, s nadváhou nebo obézní. Je to index tělesné hmotnosti ve vztahu k tělesné výšce. (Fialová 2006, s. 37) Existuje vzorec, kterým se snadno BMI spočítá: váha v kilogramech dělená druhou mocninou tělesné výšky v metrech. Z výsledků můžeme určit následující: BMI menší než 18,5 je označován jako podváha, rozmezí mezi 18,5 – 24,9 jako normální hmotnost, 25-29,9 jako nadváha a od BMI vyššího než 30 je odstupňovaná míra obezity, kdy nejvyšší obezita dosahuje více než 40. Skoro všechny studie, které se zabývají zkoumáním vnímání vlastního těla, požadují po svých respondentech, aby jim uvedli svou tělesnou hmotnost a výšku, z kterých se údaj BMI snadno spočítá. Proto je tento index tak oblíbený, protože je jednoduchý na spočítání a údaje o hmotnosti a výšce se v těchto studiích dají očekávat. (Sarwer, Thompson & Cash 2005, Knobloch-Westerwick & Crane, Ahern & M. Hetherington,...) Ovšem tento index neukazuje míru rozložení podkožního tuku a tělesné hmoty. Proto nemusí být určující.

2.2.5.2 Hmotnostní tabulky

Existuje také celá řada tabulek podle kterých lze určit, do jaké váhové kategorie jedinec patří a jaká rizika jsou s danou kategorií spojena. Jednou z nich je tabulka tělesné hmotnosti vytvořena v USA pro účely pojišťovny, kde si žadatelé o životní pojistku našli, do jakého stupně tělesné hmotnosti patří. (Groganová, 2000, s. 18-19). Ovšem tato tabulka

je často kritizovaná, protože nezahrnuje věk a ostatní faktory, které na hmotnost působí. Tato metoda se kvůli své nespolehlivosti moc nepoužívá.

2.2.5.3 Měření kožních řas

Další metodou, která dokáže určit míru obezity je měření podkožního tuku tzv. *kožních řas* za pomoci nástrojů hmatadel. Na různých částech těla se změří velikost kožních řas. Tato metoda je také velice nespolehlivá a pro jedince i nepříjemná a náročná na čas. (Groganová 2000, s. 19)

2.2.5.4 WHR

U žen je účinná metoda měření poměru boků a pasu, která se nazývá WHR (*Waste to-hip-ratio*). Jedná se o index, který ukazuje distribuci podkožního tuku v těchto oblastech. Vypočítáme jej tak, že obvod pasu v centimetrech vydělíme obvodem boků taktéž v centimetrech, a získáme údaj, který zjistí míru našeho ukládání tuků, buď v oblasti břicha, nebo v oblasti boků, hýždí a steh. Výsledky výpočtu WHR indexu můžeme rozdělit do několika kategorií typu postavy: periferní, vyrovnaný, centrální a rizikový typ postav.

U periferního typu se tuk hromadí zejména v oblasti boků a hýždí a obvod pasu je mnohem menší než obvod boků. Vyrovnaný typ se dá považovat za optimální typ postavy, kde se tuk ukládá v těle rovnoměrně. U centrálního typu postavy je obvod pasu sice menší než boků, ale největším úskalím u tohoto typu je, že se tuk v průměru ukládá v břišní oblasti. Zdravotně nejrizikovějším typem postavy je tzv. rizikový typ postavy, který se týká u žen s WHR indexem větším než 0,85 a u mužů více než 0,95. Tuk se hromadí zejména v oblasti břišní a s tím souvisí větší riziko civilizačních onemocnění.¹⁶ Ideálním WHR indexem je u žen rozmezí mezi 0,67-0,80, kdy hodnota 0,7 je považována muži za nejatraktivnější a u mužů je ideální rozmezí 0,85-0,95. (Sign, 1993) Tento index se používá jako jedna z nejčastějších metod měření proporcí těla žen. Existuje řada výzkumů, která tento index používá. (Singh, Young 1995, Gueguen 2007, Farinah 2005)

2.2.5.5 Kretschmerova typologie

Významný německý psychiatr 20. století Ernst Kretschmer vytvořil typologii postav lidí, která potvrzovala vztah mezi tělesnou skladbou, vlastnostmi osobnosti a psychickými poruchami. Jeho rozdělení tělesných typů je významné do současnosti, i když často

¹⁶ <http://hubnuti.peknetelo.eu/whr-index.html> Cit.: 28-04-2013

zpochybňované. Mezi jeho vytvořenými tělesnými typy patří typ pyknický, leptosomní a atletický.

Pyknický typ má postavu s větším břichem a hrudníkem, střední výšky, která má sklony přibírat na váze. Co se povahových rysů týče je to spíše veselý člověk, s občasnými sklony k maniodepresivním poruchám. Má cyklothymický¹⁷ typ charakteru. Tito lidé trpí cyklofrenií, což je maniodepresivní psychóza neboli bipolární porucha osobnosti.

Člověk mající leptosomní typ postavy je štíhlý a vysoký. Tito lidé mají sklony se uzavírat sami do sebe, často jsou přecitlivělí, chladní až cyničtí. Nežijí příliš aktivním způsobem života. Mají sklony ke schizofrenním poruchám. Tito jedinci mají schizothymický¹⁸ typ charakteru.

Poslední Kretschmerův atletický typ se vyznačuje výraznou muskulaturou, svalstvem, širokým hrudníkem a velkými rameny. Tito jedinci jsou lhostejní až neteční, výbušné povahy, kteří nemývají sklony k psychickým poruchám. Jejich charakterový typ se nazývá viskózní.¹⁹ Existuje ještě jeden, typ dysplastický, který označuje stavbu těla neurčitého typu.²⁰ V praxi se ukázalo, že většina lidí jsou tzv. slitiny, tedy lidé s nevyhraněným typem postavy, kteří mají mnoho společných znaků s různými typy, proto jsou Kretschmerovy tělesné typy považovány za nespolehlivé. (čerpáno ze Sheldon 1940, s. 20-27 a z přednášek Pivoňková 2012)

2.2.5.6 Somatotypy Williama Sheldona²¹

Dalším významným a uznávaným americkým lékařem a psychologem zabývajícím se vztahem mezi tělesným typem postavy a psychologickými charakteristikami byl William Sheldon. Ten se jako první a zatím nejspíš jediný pokusil o rozsáhlou typologii postav, zejména mužů. Vytvořil *Atlas of Man*²², v kterém se snažil zachytit mužskou variabilitu postav. Na této studii se podílelo 1170 mužů všech možných postav a z těchto fotografií mužů bylo vybráno 88 somatotypů, které by podle Sheldona měli zachycovat tělesnou variabilitu mužské populace skrz celý svět. Pokusil se tedy o komplexní lidskou

¹⁷ Cyklothymie – je charakterizována výkyvy temperamentu mezi dvěma extrémy: stavem vzrušenosti (veselosti) a deprese (smutku).

¹⁸ Schizothymie osoby nestálé a kolísají mezi krajní citovostí a chladem a mezi přecitlivělostí a bezcitností.

¹⁹ Izothym – viskózní charakter, který je charakterizován jako psychomotoricky klidný, v extrémních případech těžkopádný a neobratný.

²⁰ <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/323447/Ernst-Kretschmer> Cit.: 27-04-2013

²¹ <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/539615/William-Sheldon> Cit.: 27-04-2013

²² <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1955-01908-000> Cit.: 27-04-2013 zde bych jej přeložila jako Atlas muže, nikoli člověka, protože dle informací existuje i neoficiální Atlas of Women, ovšem ten nebyl nikdy publikován, a veřejnost je tímto ochuzena o variabilitu ženských postav.

taxonomii a snažil se oprostit se od faktorů, které lidstvo od sebe oddělují, tedy snažil se vytvořit typologii lidí, která byla nezávislá na věku, rase, barvě pleti atd.

Sheldonovy siluety postav mají tu výhodu, že jsou vyfotografované na reálných lidech, mužích ze třech různých úhlů pohledu. Oproti nakresleným Stunkardovým postavám je jejich význam spolehlivější. Somatotyp ovšem nemusí být statický, člověk jej svým přístupem k životnímu stylu může měnit. Každý somatotyp je popisován třemi číslicemi, které určují míru rozvoje tří primárních komponent, které určují morfologickou strukturu individua. Tyto komponenty jsou odvozeny z názvů třech zárodečných listů embrya (ve 3. týdnu): endoderm, mezoderm a ektoderm. Z endodermu dalším vývojem vzniká trávicí systém, z mezodermu se vytváří svalová a kostní tkáň a z ektodermu se vytváří pokožka, krycí epitely a nervová tkáň. První číslo trojčíslí vypovídá o rozvoji endomorfické, druhé číslo o rozvoji mezomorfické a třetí číslo o rozvoji ektomorfní složky. Tedy existují tři typy somatotypů: endomorfie, mezomorfie a ektomorfie. Sheldon pak ke každému somatotypu přidělil určité zvíře, které odpovídá proporcemi tělesnému rozvoji daného somatotypu. Z toho se dále vyvozují určité závěry pro způsob chování daného somatotypu. Toto zvíře označuje Sheldon jako totem. (Sheldon 1940)

Endomorfní jedinci se vyznačují větším objemem tělesných proporcí, které jsou spojeny s trávením, zejména v oblasti břicha a podbřišku. Mají tendenci k vysokému ukládání podkožního tuku v těchto místech. Behaviorální složka tohoto somatotypu je viscerotonie, která je charakterizována relaxací, extravertí v afektech, zálibou v potravě, dobrou sociabilitou a hovorností zejména v oblasti osobních záležitostí. Tento somatotyp souvisí s Kretschmerovým pyknickým typem a poruchou cyklothymií. (Sheldon 1940, s. 37-39)

Naproti tomu mezomorfní jedinci mají vyšší sklony k většímu rozvoji kosterního a svalového aparátu. Jedinci tedy mají rozvinutou svalovou hmotu a vyznačují se atletickou hranatější postavou. Somatotonie je označení pro behaviorální složku tohoto somatotypu, která manifestuje tělesnou asertivitu a touhu po svalové aktivitě. S tím také souvisí prvky dominantního chování jedince jako je touha po moci, agrese, na které je potřeba zvýšit výdej energie, atd. Mezomorfové jsou opakem endomorfů. Dalo by se říct, že tento somatotyp koreluje s Kretschmerovým atletickým typem a viskózní poruchou. (Sheldon 1940, s. 39-42)

Posledním somatotypem je ektomorfie, ta se vyznačuje převahou tkání vzniklých z ektodermu, převážně pokožkou a nervovým systémem. Ze všech tří somatotypů má největší mozek a centrální nervovou soustavu. Má vůči ostatnímu tělu relativně dlouhé končetiny. Na behaviorální úrovni se projevuje jako cerebrotonie, která inhibuje oba

projevy předešlých složek tedy viscerotonie a somatotonie, ale má obrovskou vnímavost až přecitlivělost vůči vnějším podnětům, utlumenost, sklony k samotářství, žije vnitřním životem a fantazií.²³ (Sheldon 1940, s. 42- 46) Ektomorfie evidentně souvisí s Kretschmerovým leptosomním typem a schizofrenními poruchami. (čerpáno ze Sheldona 1940 a z přednášek Pivoňková 2012)

Pokud srovnám myšlenky Kretschmera a Sheldona, tak oba autoři se v mnohém podobají, co se týče taxonomie těla a přisuzovaných charakteristik a poruch. Ovšem William Sheldon se vyhnul dysplastickému typu, který Kretschmer popisuje ve své typologii jako typ, který je nezařaditelný a má určité charakteristiky promíchané ze všech tří typů. Kretschmerova typologie je hodně kritizována a v současné době nahrazena Sheldonovými somatotypy. Sheldon v tomto ohledu zachytil variabilitu na 88 somatotypech mužů. Podle mého názoru by bylo dobré, aby byly vytvořené somatotypy ženských skutečných postav na základě Sheldonovy studie, které by posloužily v dalších výzkumech na vnímání vlastního těla. Současné používání různých kreslených siluet nedokáže zahrnout veškerou lidskou variabilitu a slouží spíše jako ukazatele rozložení tuku v břišní oblasti. Proto jsou výsledky studií těchto siluet značně zkreslené, k čemuž jsem dospěla i já ve své studii.

²³ <http://www.kheper.net/topics/typology/somatotypes.html> Cit: 28-04-2013

3 Metodologie

Předmětem mé studie je výzkum, který zjišťoval, jakým způsobem české vysokoškolačky vnímají a hodnotí své tělo, a zdali je toto vnímání a hodnocení ovlivněno pohledem, vnímáním vlastního těla rodičem stejného či opačného pohlaví. V etiologiích vzniku různých poruch příjmu potravy u žen často figuruje problematický vztah s matkou, například u pacientek trpících mentální anorexií. Tento negativní vztah s matkou jako psychologický mechanismus může být behaviorálně uskutečňován prostřednictvím aktivního odmítání potravy, které má za následek minimální rozvinutí sexuálně dimorfních rysů poukazujících na pohlavní dospělost²⁴. (Krch 1999)

Druhým alternativním vysvětlením by však mohlo být, že vztah k vlastnímu tělu je přenášen z generace na generaci prostřednictvím učení, imitací nebo může být jinak zprostředkován rodičovskou výchovou. Z tohoto důvodu se moje diplomová práce zaměřuje na výzkum všech sledovaných parametrů jak u studentek, tak i u jejich obou rodičů.

V rámci svého výzkumu jsem použila dotazníkové šetření pomocí standardizovaných a pro tyto účely hojně využívaných dotazníků. Od listopadu 2012 do začátku roku 2013 jsem nasbírala celkem 60 dotazníkových sad, kdy jedna sada obsahovala 6 dotazníků pro studentky, 5 dotazníků pro matku a otce studentky spolu s informovanými souhlasy. Celkem jsem tedy nasbírala dotazníky od 180 respondentů.

Způsob rozdáni dotazníků byl metodou sněhové koule skrze ostatní studentky a jejich kamarádky. Snaha nasbírat dotazníky pouze na Fakultě humanitních studií UK ztroskotala na nedostatku respondentek, které splňovaly podmínky. Za každou vrácenou kompletní sadu dotazníků byla studentce vyplacena příslušná odměna 600 Kč.

Použité dotazníky: Osobnostní dotazník, dotazník Vztahu těla a osobnosti, dotazník Postoje k vlastnímu tělu, Rosenbergův dotazník, Chování rodičů (pouze pro studentky), Míra spokojenosti s vlastním tělem za pomoci Stunkardových siluet.

Všechny vyplněné dotazníky jsem postupně digitalizovala a přepisovala je do excelových tabulek, aby se později daly analyzovat v programu SPSS. Následně jsem data upravila v excelových tabulkách tak, abych je později mohla sloučit do jedné velké tabulky. V této tabulce byly seřazeny za sebou jednotlivé dotazníky od studentky, matky studentky a otce studentky za sebou. Jednotlivé proměnné jsem přepsala bez diakritiky

²⁴ Tedy je u nich minimalizován vznik charakteristického tvaru ženské postavy, kde jsou zdůrazněny partie ňader a boků a také v některých případech nedojde k nástupu první menstruace či k vymizení již fungující menstruace (amenorhee), tedy k absenci znaků fyziologické pohlavní dospělosti s možností otěhotnět.

do prvního řádku tabulky a do prvního sloupce jsem napsala identifikační čísla jednotlivých sad. Ve finále to vypadalo tak, že tabulka obsahovala ve sloupcích jednotlivé proměnné od všech respondentů seřazené za sebou a každý řádek označoval jednu sadu dotazníků a studentky rodičů pod stejným identifikačním číslem. Následně jsem korelovala jednotlivé proměnné pomocí neparametrické korelační analýzy pomocí Kendallova tau-b korelačního koeficientu. Všechny významné signifikantní vztahy jsou zapsány ve výsledkových tabulkách (viz tabulky níže v kapitole 4 Výsledky).

3.1 Cíle výzkumu

Cílem našeho výzkumu byla snaha zjistit postoj studentek vysokých škol ke svému tělu a jejich spokojenost s vlastním tělem a to, zda tento postoj byl ovlivněn typem vztahu k vlastní tělesnosti u obou rodičů. Předpokládali jsme, že nalezneme vztah mezi sledovanými parametry (tedy vnímáním vlastního těla) v rámci obou generací respondentů, který bude relativně nezávislý na kvalitě vztahu mezi potomkem a oběma rodiči, díky zásadnímu vlivu observačního učení a procesu identifikace s matkou.

3.2 Hypotézy

Na začátku výzkumu jsme si určili tyto výzkumné hypotézy:

1. Vztah respondentky k vlastnímu tělu bude v pozitivním vztahu ke způsobu vztahování se k tělu, který má matka.
2. Vztah mezi sledovanými parametry (tedy vnímáním vlastního těla) v rámci obou generací respondentů bude relativně nezávislý na chování rodičů v době dětství a dospívání (míry vnímané péče či přehnané péče).

3.3 Metody výzkumu

Použité dotazníky, zadávané jak respondentkám, tak i jejich rodičům:

- Dotazník Postoje k vlastnímu tělu (Body Attitudes Questionnaire BAQ, M. Story, 1984)
- Dotazník Vztahu těla a osobnosti (The Body/Self relationship Test, T.Cash, 1997)
- Dotazník Chování rodičů (Parental Bonding Instrument (PBI)
- Rosenbergův dotazník (SES, Rosenberg, 1965)
- Míra spokojenosti s vlastním tělem s pomocí použití siluet (Figure Rating Scale, Stunkard et al., 1983).

- Osobnostní dotazník – vytvořený na základě zjištění demografických údajů, vztahu studentky, matky i otce k atraktivitě těla, a zjištění mediálních a sociokulturních vlivů na vnímání vlastního těla.

3.4 Vzorek a metody

Pomocí strukturovaných dotazníků jsem se snažila zjistit, jaký je typ vztahu k vlastnímu tělu a způsob prožívání vlastní tělesnosti v případě vzorku, který byl složen ze 60-ti studentek a dále jejich rodičů tedy 60 matek a 60 otců. Velikost vzorku tedy činilo 180 respondentů. Převážně se jednalo o studentky FHS UK, které studují bakalářský nebo navazující magisterský studijní program, ale dotazníky vyplnily i studentky VŠCHT, ČZU, Policejní Akademie a Karlovy univerzity. V tomto případě byl vzorek hodně rozmanitý. Důležitým kritériem pro výběr těchto studentek byla podmínka, že do svých 16 let musely vyrůstat v úplné rodině, ve které byli otec a matka plně přítomni. Tyto studentky vyplnily všechny používané dotazníky a byly jim také rozdány dotazníky pro jejich rodiče (všechny kromě dotazníku Chování rodičů). Tyto dotazníky byly distribuovány v samostatných dvou obálkách opatřených razítkem školy a označených identifikačním číslem studentky. Po vyplnění dotazníků rodiči, mi byly dotazníky studentkami předány a na základě toho jim byla vyplacena odměna 600 Kč. Celkem tedy byla vydána odměna v celkové výši 36 000 Kč.

3.4.1 Charakterizace jednotlivých dotazníků

3.4.1.1 Dotazník postoje k vlastnímu tělu (Body Attitudes Questionnaire BAQ, M. Story, 1984)

V tomto dotazníku respondenti hodnotili, jak jsou s jednotlivými částmi těla spokojeni na škále 1-5 (negativní-pozitivní) a jaký mají vztah k dané části těla (např. rty, boky, ruce,...). Na začátku dotazníku byly napsané pokyny k vyplnění a definovaná jednotlivá čísla škály: číslo 1 – Tuto tělesnou partii/charakteristiku pociťuji velice negativně a přál/a bych si ji určitým způsobem pozměnit (zde mohli napsat i jakým způsobem). Číslo 2 – Nemám tuto partii/charakteristiku rád/a, ale mohu se s ní smířit. Číslo 3 – Tuto tělesnou partii/charakteristiku nepociťuji negativně ani pozitivně. Číslo 4 – Jsem s touto partií těla/vlastností spokojen/a. Číslo 5 – Tuto část těla/vlastnost pociťuji velmi silně pozitivně a nemám žádnou touhu ji jakkoli změnit.

Dále zde byla možnost zaškrtnutí důvodu, ze kterého respondenti danou část těla posuzují jako pozitivní či negativní. Možnosti posouzení byly čtyři: A - atraktivita (vypadá/te dobře/špatně), F - funkce (funguje/te dobře/špatně), O - oba faktory (jak atraktivita, tak funkce) ovlivňují míru spokojenosti či nespokojenosti stejnou mírou, nebo J – jiné možnosti, které na tečkované čáře měli možnost vypsát ručně. Dotazník obsahuje celkem 52 otázek, ve kterých se hodnotí jednotlivé části těla (vlasy, pleť, ruce, nohy...), či jiné charakteristiky (chuť k jídlu, distribuce tělesného ochlupení, schopnost navázat uspokojivý vztah, míra jakým způsobem se Vaše tělo líbí ostatním lidem, schopnost udržet uspokojivý vztah, množství uspokojivých mezilidských vztahů, sexuální aktivita,...) V posledních dvou otázkách byl respondentům dán prostor k tomu, aby vyjádřili, jakou část těla mají rádi nejvíce a proč, a jakou nejméně a proč. (viz Příloha č. 6: Dotazník Postoje k vlastnímu tělu)

Po přijmutí dotazníků od všech respondentů, byly dotazníky digitalizovány následujícím způsobem. Do excelové tabulky jsem do prvního sloupce označila pořadí otázek 1-52. Pod ně jsem ve stejném počtu zařadila otázky týkající se, z jakého důvodu jednotlivé části byly hodnoceny 53-102, s tím že jsem atraktivitu funkci, oba faktory a jiné možnosti převedla do číselné podoby 1-4. S tímto hodnocením jsme nakonec v analýze nepočítali. U každého respondenta se sečetly body všech otázek 1-52 a tím nám vznikl skór postoje k vlastnímu tělu u studentek, matek a otců, s kterým jsme dále pracovali v analýze.

3.4.1.2 Dotazník Vztahu těla a osobnosti (The Body/Self Relationship Test, T.Cash, 1997)

Jedná se o další důležitý a v podobných výzkumech hojně využívaný dotazník, který se zaměřuje na hodnocení vzhledu, na vztah k fyzické aktivitě a zdraví. Obsahuje celkem 44 otázek, které jsou hodnoceny pěti možnostmi: 1-rozhodně nesouhlasím, 2-nesouhlasím, 3-ani nesouhlasím, ani souhlasím, 4-souhlasím, 5-rozhodně souhlasím. (viz Příloha č. 10: Dotazník Vztahu těla a osobnosti)

Tento dotazník se hodnotil na základě čtyř skórů u každého jedince: Hodnocení vlastního vzhledu *Appearance Evaluation Score (AppEvScore)* – označuje to, jak sám sebe jedinec hodnotí, jak hodnotí to, jak vypadá. Zjišťuje se na základě součtu bodů otázek 1-5, který se odečte od součtu bodů otázek 6-7, k výsledku se připočte číslo 12. Moje tělo je sexuálně přitažlivé.

Obsahuje následující otázky:

1. Líbí se mi, jak vypadám.
2. Většina lidí mě považuje za člověka, který dobře vypadá.
3. Líbí se mi, jak vypadám, když jsem nahý/á.
4. Líbí se mi způsob mého oblékání.
5. Nemám rád/a své tělo.
6. Jsem fyzicky neatraktivní.
7. Před odchodem do společnosti vždycky zkontroluji, jak vypadám.

Hodnocení vzhledu celkově *Appearance Orientation Score* (AppOrScore) – popisuje to, jak si jedinec myslí, že je vzhled v životě důležitý. Zjišťuje se podobným způsobem jako hodnocení vzhledu. Součet bodů z otázek 8-15 se odečte od součtu bodů z otázek 16-19 a ke vzniklému výsledku se připočte číslo 24. Obsahuje následující otázky:

8. Před odchodem do společnosti vždycky zkontroluji, jak vypadám.
9. Při nákupu nového oblečení si pečlivě vybírám takové, ve kterém vypadám, co nejlépe.
10. Kdykoliv mám příležitost, kontroluji svůj vzhled v zrcadle.
11. Když jdu ven, potřebuji hodně času, abych se řádně připravil/připravila.
12. Je pro mě důležité, abych vždycky vypadal/a dobře.
13. Cítím se sebevědomě, i když nevypadám nejlépe.
14. Vlasům věnuji speciální péči.
15. Vždycky se snažím zlepšit můj fyzický vzhled.
16. Většinou chodím oblečen/a prakticky, bez ohledu na to jak vypadám.
17. Nestarám se o to, co si ostatní lidé myslím o tom, jak vypadám.
18. Nikdy nemyslím na to, jak vypadám.
19. Užívám velmi málo kosmetických přípravků.

Hodnocení vlastní zdatnosti a zdraví *Fitness/Health Evaluation Score* (FitHealthEvScore) – určuje, jak se jedinec sám sebe hodnotí z hlediska zdatnosti a zdraví. Vypočítá se na základě rozdílů součtu bodů z otázek 20-27 a součtu bodů z otázek 28-30, k výsledku se připočte číslo 18. Obsahuje následující otázky:

20. Velmi snadno se učím fyzickým dovednostem.
21. Mám velmi dobrou fyzickou koordinaci.
22. Svě zdraví mám pod kontrolou.

23. Jsem velmi zřídka fyzicky nemocný.
24. Nikdy nevím, jak se budu další den tělesně cítit.
25. Jsem fyzicky zdravý člověk.
26. Prošel /šla bych úspěšně většinou testů fyzické zdatnosti.
27. Moje fyzická vytrvalost je dobrá.
28. Moje zdraví je plně nepřepokládaných výkyvů nahoru a dolů.
29. Nejdou mi tělesná cvičení ani skupinové hry.
30. Cítím se často ohrožen nějakou nemocí.

Hodnocení zdatnosti a zdraví celkově *Fitness/Health Orientation Score* (*FitHealtOrScore*) – označuje to, jak si jedinec myslí, že je zdraví a zdatnost důležité v životě. Vypočítá se tak, že součet bodů z otázek 31-39 odečte od součtu bodů otázek 40-44 a k finálnímu výsledku se připočte číslo 30. V tabulce do SPSS byly zařazeny všechny tyto čtyři skóre u studentek, jejich matek a otců. Obsahuje následující otázky:

31. Uvědomuji si faktory, které mají vliv na moje fyzické zdraví.
32. Z vlastního rozhodnutí, žiji zdravým životním stylem.
33. Dobré zdraví je jednou z nejdůležitějších věcí v mém životě.
34. Nedělám nic, co by mohlo ohrozit mé tělesné zdraví.
35. Provozují takové aktivity, které mi pomáhají zvyšovat fyzickou sílu.
36. Čtu si často časopisy nebo knihy, které jsou zaměřeny na zdraví.
37. Pracuji na zvýšení své fyzické vytrvalosti.
38. Pokouším se být fyzicky aktivní.
39. Vím hodně o fyzické zdatnosti (fitness).
40. Být fyzicky fit, není moje hlavní životní priorita.
41. Neprovozují žádná pravidelná tělesná cvičení.
42. Svě zdraví беру vážně.
43. Nevěnuji speciální pozornost své stravě tak, aby byla vyvážená a výživná.
44. Nestarám se o to, aby se zlepšily moje schopnosti ve fyzických aktivitách.

3.4.1.3 Rosenbergův dotazník (SES, Rosenberg, 1965)

Tento dotazník se zabývá vnímáním a hodnocením sebe sama. Tento dotazník se používá k určování sebevědomí a sebehodnocení člověka. Tento krátký dotazník obsahuje deset otázek na spokojenost se sebou samým. Hodnotí se na základě počtu bodů, které jsou připisovány jednotlivým odpovědím u každé otázky jinak. Možnosti odpovědí jsou čtyři: rozhodně souhlasím, souhlasím, nesouhlasím, rozhodně nesouhlasím. Po sečtení bodů mi vznikl skóre míry sebevědomí, který jsem později u studentek, matek a otců srovnávala. (viz Příloha č. 7: Rosenbergův dotazník)

3.4.1.4 Dotazník Chování rodičů (Parental Bonding Instrument (PBI))

Zaměření tohoto dotazníku je především na chování rodičů (odděleně chování matky a otce) v období dětství do 16. roku života jedince, jak se k němu chovali, jak s ním mluvili, jak ho podporovali atd. Jedná se o dotazník, který hodnotí zvláště chování matky a otce v dětství. Rozděluje se na čtyři skóre: hyperprotektivní péče matky, láska/péče matky, hyperprotektivní péče otce, láska/péče otce. Hyperprotektivní péče je zde chápána ve smyslu nadměrné kontroly rodičů nad činností svých dětí. Láska/péče je spojena spíše s pozitivním láskyplným vztahem a přístupem k dítěti. Pro hodnocení chování každého rodiče je připraveno 25 otázek, které se hodnotí na základě 4 možností: velmi pravděpodobně ano, pravděpodobně ano, pravděpodobně ne, velmi pravděpodobně ne. U otázek 1, 5, 6, 11, 12, 17: byla možnost velmi pravděpodobně ano ohodnocena třemi body, pravděpodobně ano dvěma body, pravděpodobně ne jedním bodem a velmi pravděpodobně ne nulou. Otázky 2, 4, 14, 16, 18, 24 měly opačné hodnocení: kdy velmi pravděpodobně ne bylo ohodnoceno třemi body, a velmi pravděpodobně ano nula body. Tyto otázky se vztahovaly k lásce/pěči rodiče. K přehnané péči se vztahují tyto otázky: 8, 9, 10, 13, 19, 20, 23, kde je odpověď velmi pravděpodobně ano honorována třemi body, velmi pravděpodobně ne body 0, a otázky 3, 7, 15, 21, 22, 25, kde tomu bylo naopak, tedy velmi pravděpodobně ne bylo ohodnoceno třemi body a velmi pravděpodobně ano body 0. Tyto otázky se vztahovaly k hyperprotektivní péči rodiče. Po sečtení jednotlivých bodů u otázek na lásku/pěči a na přehnanou péči vyšly u každého rodiče dvě skóre. Tento dotazník byl použit pouze u studentek, protože jsme hledali souvislost mezi vztahem mezi studentkou a oběma rodiči. (viz Příloha č. 5: Dotazník Chování rodičů) Ačkoli jsme později s politováním zjistili, že by bylo dobré jej použít i na rodiče studentek, abychom mohli podchytit i další vlivy ve výchově rodičů. Dotazník obsahuje následující otázky,

kde jsou tučným písmem zvýrazněné otázky, které se vztahují k lásce/péči rodiče a nezvýrazněné k hyperprotektivní péči:

- 1. Mluvil/a se mnou vřelým a přátelským hlasem.**
- 2. Nepomáhal/a mi tak, jak jsem potřeboval/a.**
3. Nechal/a mě dělat věci tak, jak se mi to líbilo.
- 4. Zdál/a se mi emocionálně chladná.**
- 5. Zdálo se, že rozumí mým problémům a obavám.**
- 6. Byl/a ke mně láskyplná.**
7. Podporoval/a mě v mých vlastních rozhodnutích.
8. Nechtěl/a, abych dospěl/a.
9. Pokoušel/a se kontrovat cokoliv, co jsem dělal/a.
10. Nerespektoval/a moje soukromí.
- 11. Měl/a rád/a si se mnou popovídat o různých záležitostech.**
- 12. Často se na mě smál/a.**
13. Měl/a sklony se ke mně chovat jako k „malému“ dítěti.
- 14. Nezdálo se, že rozumí, co potřebuji a co chci.**
15. Nechal/a mi rozhodovat věci po svém.
- 16. Vyvolával/a ve mně pocit, že mě nechtěla.**
- 17. Pokoušel/a se mě uklidnit, když jsem byl/a rozčilený/á.**
- 18. Moc často se mnou nehovořil/a.**
19. Pokoušel/a se ve mně vytvořit pocit závislosti na její osobě.
20. Měl/a jsem pocit, že se nemůžu starat sám/sama o sobě, pokud je mi nablízku.
21. Dával/a mi tolik svobody, kolik jsem chtěl/a.
22. Mohl/a jsem chodit ven tak často, jak jsem chtěl/a.
23. Příliš moc mě ochraňoval/a.
- 24. Nechválil/a mě.**
25. Nechával/a mě oblékat tak, jak mi to bylo příjemné.

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

Tento dotazník se na základě nakreslených siluet snaží zjistit, ke které siluetě se daný jedinec přirovnává a která silueta mu připadá atraktivní. Vykazuje se zde rozdíl mezi aktuální postavou jedince a jeho ideální/vysněnou postavou, jakou by chtěl mít. Za použití Stunkardových siluet jsem vytvořila dotazník rozdílný pro studentky a pro jejich

rodiče. Siluety jsou rozděleny na mužské a ženské od nejhubenější po nejrobustnější postavu. Změna postavy se týká především v oblasti břišní. Respondenti měli ke každé otázce přiřadit číslo siluety postavy, která nejlépe o dané otázce vypovídá. Siluet bylo celkem 9 mužských a 9 ženských. Každá silueta je označena příslušným číslem.

Otázky jsem vztahovala na míru spokojenosti s vlastním tělem u jedinců. Míru spokojenost jedince jsem určila tak, že jsem odečetla od ideální postavy vnímanou postavu, kterou si jedinec označil. Tento rozdíl označuji jako *Body Image Satisfaction* (BIS) – míra spokojenosti s vlastním tělem. Pokud byl rozdíl negativní označovala jsem to jako míru nespokojenosti se svou postavou. U studentek jsem se ptala na jejich aktuální (vnímanou) postavu a ideální, na postavu partnera a jakou ideální by u něj chtěly mít, na postavu matky a otce a zase ideální, co by si přály mít, aby jejich rodiče měli za postavu a jaký typ ženské a mužské postavy se považuje ve společnosti ženami i muži za ideální. U rodičů byly obdobné otázky, jen zde byla přidána otázka na siluetu dcery a na postavu dcery, jakou by si přáli, aby měla. (viz Přílohy č. 8 a 9: Dotazník Míry spokojenosti s vlastním tělem s pomocí použití Stunkardových siluet – rodiče a studentky) Ze všech těchto údajů na aktuální postavu a ideální, jsem v digitalizaci dat vypočítala BIS. Jsme si vědomi limitace použití těchto siluet, ale vzhledem k tomu, že jsme tento dotazník brali jako pomocnou výzkumnou metodu k ostatním dotazníkům, tak pro naše účely stačily.

3.4.1.6 Osobnostní dotazník studentek a rodičů

V osobnostním dotazníku studentek a rodičů jsem se zaměřila na zjištění demografických údajů: věku, místa bydliště, partnerského a rodinného statusu, zaměstnání, vzdělání (u rodičů), školu (u studentek), dále jsem se ptala na údaje hmotnosti a tělesné výšky, ze kterých jsem při digitalizaci dat vypočítala BMI. Další část dotazníku se zaměřovala na zjištění atraktivitu těla, kde na škále 1-10 (kdy 1 je velmi neatraktivní a 10 velmi atraktivní) respondenti určovali svou vlastní atraktivitu těla, atraktivitu těla partnera/partnerky, u rodičů jsem se ptala na atraktivitu těla dcery, u studentek jsem zjišťovala atraktivitu těla jejich matek a otců z jejich pohledu a atraktivitu matek a otců z pohledu jejich partnerů (tedy jak si studentky myslí, že otec hodnotí jejich matku a naopak). Poté následovaly doplňující otázky na to, jak si myslí, že je vnímá jejich partner, jak jim dává partner najevo, co si o jejich těle myslí, zda jsou čtenáři časopisů o módě a zdraví, zda jsou pravidelnými čtenáři a jaká periodika kupují, zda je čtení těchto periodik nějakým způsobem ovlivňují z hlediska jejich vnímání vlastního těla a jak. (viz Přílohy č. 3 a 4: Osobnostní dotazník – rodiče a studentky) Vzhledem ke své

bakalářské práci zabývající se sportem a motivací ke sportu, jsem zde zařadila i otázky vztahující se na to, zda respondenti provozují nějaký sport, jaký a jak často a z jakého důvodu. Při digitalizaci dat jsem jednotlivé otázky přepsala do číselné podoby a ty, co byly ryze kategoriální, jsem zanalyzovala mimo SPSS.

3.5 Sběr dat

Sběr dat od respondentek byl prováděn převážně na Fakultě humanitních studií Karlovy univerzity. Každé respondentce byla předána celá sada dotazníků. Následně byly každé respondentce předány dotazníky ve dvou obálkách pro její rodiče. Každý dotazník před tímto byl označen anonymním kódem, který bude odpovídat kódu určité respondentky.

3.6 Etika výzkumu

Všichni respondenti byli po seznámení se s výzkumnou procedurou vyzváni k podpisu informovaného souhlasu se svojí účastí na pokusu. Probandi byli informováni o účelu naší studie a byli poučeni o možnosti požádat o vyjmutí svých dat z procesu jejich zpracování bez udání důvodů. Nasbíraná data jsou uchovávána anonymně pod určitým identifikačním číslem. Respondenti budou ujištěni, že všechny jejich osobní údaje budou drženy v anonymitě a nebudou použity nikde jinde než pro vědecké účely. (viz Přílohy č. 1 a 2: Informovaný souhlas – rodiče a studentky)

4 Výsledky

4.1 Deskriptivní statistické údaje vzorku

Náš vzorek tvořilo celkem 180 respondentů – 60 studentek, 60 matek a 60 otců. V tabulce č. 1 jsou zobrazeny základní statistické údaje tedy rozsah, minimum, maximum, průměr a směrodatná odchylka (SD).

Tabulka č. 1: Základní statistické údaje vzorku:

	Rozsah	Minimum	Maximum	Průměr	SD
Věk studentky	10	19	29	23,47	1,712
Věk matky	21	40	61	49,53	4,721
Věk otce	27	41	68	53,5	5,95
BMI studentky	14,81	17,56	32,37	21,59	2,799
BMI matky	17,96	17,47	35,43	24,59	3,67
BMI otce	13,46	23,46	36,92	28,07	3,388
Atraktivita studentka	6	3	9	6,87	1,535
Atraktivita matka	7	2	9	5,83	1,564
Atraktivita otec	8	2	10	5,9	1,98
BIS studentka	4	-3	1	-0,86	0,782
BIS matka	4	-3	1	-1,12	0,825
BIS otec	5	-3	2	-0,92	1,046
Hodnocení vzhledu studentka	19	15	34	26,03	3,962
Hodnocení vzhledu matka	17	15	32	23,33	4,173
Hodnocení vzhledu otec	15	16	31	23,03	3,769
Rosenberg studentky	15	11	26	18,63	3,503
Rosenberg matky	21	7	28	18,77	3,341
Rosenberg otce	12	15	27	19,67	2,915
Láska/ péče matky	22	14	36	28,6	5,998
Hyperprotektivní péče matky	27	0	17	12,75	6,39
Láska/péče otce	33	3	36	23,48	7,99
Hyperprotektivní péče otce	34	0	34	12,38	8,187
Postoj k tělu studentka	105	124	229	174,18	20,485
Postoj k tělu matka	111	113	224	167,77	24,37
Postoj k tělu otec	123	100	223	172,49	28,528

Z této tabulky je patrné, že průměrný věk studentek byl kolem 23 let, matek kolem 49 let a otců v průměru 53 let. Z toho vyplývá, že náš vzorek obsahoval dvě generace

respondentů.²⁵ Studentky se nacházejí v reprodukčním období, většina z nich při studiu pracuje. Rodiče studentek se naproti tomu nacházejí v produktivním období, kdy jejich životní náplní je chodit do práce. Většina rodičů má středoškolské vzdělání ukončené maturitou, ale vyskytují se i rodiče, kteří mají vysokoškolské vzdělání.

Průměrné BMI studentek se pohybuje kolem 21,5, tedy nachází se v rámci normálních hodnot BMI. U matek je BMI průměrně vyšší než u studentek kolem 24,5, ale pořád se nacházejí v normách BMI. Jejich vyšší BMI je způsobeno nárůstem hmotnosti s přibývajícím věkem a s hormonálními změnami. U otců je průměrné BMI kolem 28 tedy nadváha. Ta může být způsobena stejně jako u matek s narůstající hmotností se vzrůstajícím věkem, špatným životním stylem, špatným stravováním a nedostatkem pohybu.

Významným parametrem pro náš výzkum byla sebehodnocená atraktivita respondentů. Na škále 1-10 respondenti určovali svou atraktivitu těla. Z tabulky č. 1 je patrné, že studentky hodnotí svou atraktivitu v průměru kolem čísla 6 pozitivněji než jejich matky a otcové. Toto hodnocení by se dalo interpretovat zejména tak, že studentky jsou mladé ženy, které o svůj vzhled více dbají, chodí cvičit a snaží se zapůsobit na opačné pohlaví v rámci pohlavního výběru, a proto se vnímají atraktivněji než jejich rodiče.

Ovšem spokojenost s vlastním tělem (BIS) u respondentů vypovídá o něčem úplně jiném. Na hodnocení sebe sama za pomoci Stunkardových postav respondenti určovali ideální a vnímanou postavu. Po odečtu ideální postavy od vnímané se určovala míra spokojenosti či nespokojenosti se svým tělem. Z tabulky č. 1 vyplývá, že respondenti jsou se svou postavou mírně nespokojeni. Přáli by si mít postavu, která neodpovídá jejich hodnocené postavě. Toto hodnocení je způsobeno předkládaným ideálem krásného štíhlého těla. Proto se mírná nespokojenost s tělem dá v těchto výzkumech předpokládat.

Dalším významným faktorem je hodnocení vzhledu (*AppEvScore*) respondentů, které ukazuje, že se průměrné hodnocení vzhledu studentek podobá průměrnému hodnocení vzhledu u obou rodičů. Existuje tedy podobnost mezi hodnocením vlastního vzhledu u studentek a jejich rodičů.

Z dotazníku chování rodičů jsou v Tabulce č. 1 vyselektované jednotlivé skóry, jak si studentky v dospělosti pamatují to, jak se k nim rodiče chovali v dětství. Ukazuje se, že si studentky pamatují především míru lásky/péče matky, která jim byla v dětství matkou dána více než otcem.

²⁵ Jedna generace je cca 21 let.

Průměrné hodnoty skóru postoje k vlastnímu tělu ukazují, že je jistá míra postoje k vlastnímu tělu studentek podobná průměrným hodnotám postoje k vlastnímu tělu u matek a otců.

4.2 Výsledky Osobnostního dotazníku

V rámci tohoto dotazníku jsme získali data, která jsou jednak kvantitativní povahy, která byla vyhodnocována pomocí SPSS programu a data, která jsou kategoriální povahy, která se hodnotila zvláště a převáděla se do procentuálních vztahů. Nejvíce jsme se zaměřili na BMI, sebehodnocenou atraktivitu těla respondentů a v kategoriálních datech na vliv médií na hodnocení vlastního těla a pohybovou aktivitu respondentů v souvislosti s hodnocením svého těla. V následujících tabulkách jsou uvedeny pouze signifikantní vztahy mezi jednotlivými proměnnými.

4.2.1 BMI studentky a rodičů

Tabulka č. 2: Vztah mezi BMI studentek, matek a otců a jejich sebehodnocenou atraktivitou těla a atraktivitou hodnocenou ostatními respondenty:

	Kendallův tau-b		BMI
	korelační koeficient		
	BMI studentka	BMI matka	BMI otec
BMI studentka	ns	0,196*	ns
Atraktivita těla studentka	-0,326**	ns	ns
Atraktivita těla matka	ns	-0,270**	ns
Atraktivita těla studentky pohledem matky	-0,274**	ns	ns
Atraktivita těla studentky pohledem otce	-0,269**	ns	ns
Atraktivita těla matky pohledem studentky	ns	-0,442**	ns
Atraktivita těla matky pohledem otce	ns	-0,223*	ns
Atraktivita těla otce pohledem studentky	ns	ns	-0,290**
Atraktivita těla otce pohledem matky	ns	ns	-0,282**

Normalita všech proměnných byla testována pomocí Kolmogorova-Smirnovova testu. Na základě této analýzy jsme odmítli hypotézu o normalitě rozložení proměnné BMI v případě studentek i jejich rodičů. Z tohoto důvodu byly všechny následné analýzy provedeny pomocí neparametrické korelace a výpočtu Kendallova korelačního koeficientu tau-b.

V tabulce č. 2 a v ostatních tabulkách jsou označeny nesignifikantní vztahy pomocí *ns*. Pod tabulkou jsou vyznačeny hladiny pravděpodobnosti označené jednou hvězdičkou, které odkazují na hladinu významnosti $\leq 0,05$ a dvěma hvězdičkami se označuje hladina významnosti $\leq 0,01$. V této tabulce jsou vyznačeny pouze signifikantní vztahy mezi BMI respondentů a jejich sebehodnocenou atraktivitou a hodnocenou atraktivitou ostatními respondenty.

Pomocí neparametrické korelační analýzy jsme našly signifikantní pozitivní vztah mezi BMI studentky a BMI matky. Z toho vyplývá, že studentka a její matka měli podobnou výšku a hmotnost. Dále byl nalezen negativní vztah mezi BMI studentky a atraktivitou těla studentky, tedy čím větší bylo BMI studentky, tím studentka vnímala negativněji svou sebehodnocenou atraktivitu. Negativní vztah byl nalezen i mezi BMI studentky a atraktivitou těla matky hodnocené studentkou. Čím je matka pro studentku atraktivnější, tím je studentka štíhlejší. Tentýž negativní vztah byl nalezen i mezi BMI matek a jejich sebehodnocenou atraktivitou. Také mezi sebou negativně souvisí BMI studentky a atraktivita studentky pohledem matky. Záleží na tom, jak matka svou dceru vidí, pokud má studentka vyšší BMI, její matka jí hodnotí jako méně atraktivní. Naopak pokud má menší BMI, matka jí vnímá jako atraktivnější. Matka i otec posuzovali štíhlé tělo studentky a matky jako atraktivnější. Studentky i matky posuzovali štíhlé tělo otce jako atraktivnější.

4.2.2 Atraktivita těla studentky a rodičů

Tabulka č. 3: Vztah mezi sebehodnocenou atraktivitou těla studentek, matek a otců a skóry z dotazníku Vztahu těla a osobnosti a dotazníku Chování rodičů:

	Kendallův tau-b		
	korelační koeficient	Atraktivita těla matky	Atraktivita těla otce
Atraktivita těla studentky pohledem matky	0,417**	ns	ns
Atraktivita těla studentky pohledem otce	0,419**	ns	ns
Atraktivita těla matky pohledem studentky	ns	0,439**	ns
Atraktivita těla matky pohledem otce	ns	0,337**	ns
Atraktivita těla otce pohledem studentky	ns	ns	0,355**
Atraktivita těla otce pohledem matky	ns	0,304**	0,214*
Hodnocení vzhledu studentka	0,607**	0,283**	ns
Láska/péče matky v dětství	0,294**	ns	ns
Hyperprotektivní péče otce v dětství	-0,256**	ns	ns

V tabulce č. 3 jsou zobrazeny signifikantní vztahy mezi sebehodnocenou atraktivitou těla studentky, matky a otce a skóry z dotazníku Vztahu těla a osobnosti a Chování rodičů. Snažila jsem se zde ukázat signifikantní vztahy mezi respondenty, které převážně ovlivňují jejich sebehodnocenou atraktivitu. Tato atraktivita je určována na základě toho, jak studentky hodnotily sebe a své rodiče na škále 1-10, kdy 1 označovala údaj velmi neatraktivní a 10 naopak velmi atraktivní. (viz 3.4.1.6 Osobnostní dotazník studentek a rodičů) V neparametrické korelační analýze byly nalezeny pozitivní signifikantní vztahy mezi atraktivitou těla studentky a tím, jak studentky hodnotí atraktivitu těla své matky a otce. Matka a otec hodnotí atraktivitu těla své dcery podobně, jako studentka ohodnocuje svoji vlastní atraktivitu těla. Studentka a otec hodnotí atraktivitu těla matky stejně tak, jak svou atraktivitu těla vnímá matka. Z těchto vztahů vyplývá, že respondenti hodnotí svou atraktivitu těla tak, jak jejich atraktivitu těla vnímají ostatní respondenti.

V analýze se skóry dotazníku Vztahu těla a osobnosti byl nalezen pozitivní signifikantní vztah mezi sebehodnocenou atraktivitou těla studentky a tím, jak matka hodnotí svůj vzhled. Tedy je zde jistá míra přenosu vnímání vzhledu z matky na dceru, který souvisí s tím, jak studentka hodnotí svou vlastní atraktivitu. To jak se sami sebe studentka, matka a otec považují za atraktivní, souvisí s tím, jak je pro ně důležitý jejich vzhled a to, aby dobře vypadali.

Důležitým srovnáním pro nás bylo porovnání vnímání sebehodnocené atraktivity těla respondentů se skóry z dotazníku Chování rodičů. Zde se objevil pozitivní signifikantní vztah mezi atraktivitou těla studentky a láskou/péčí, kterou si studentka pamatuje, že jí byla matkou v dětství dána. Vnímání atraktivity studentky tedy souvisí s láskyplným vztahem s matkou v dětství. Pokud se matka chovala ke studentce vlídně, studentka samu sebe hodnotí atraktivněji. Naopak atraktivita těla studentky negativně souvisí s hyperprotektivní péčí otce v dětství. Pokud neměla studentka s otcem láskyplný vztah v dětství a cítila se, že ji otec přehnaně kontroluje, potom se v dospělosti cítila méně atraktivní.

4.2.3 Vliv médií a pohybových aktivit na spokojenost s vlastním tělem respondentů

V rámci Osobnostního dotazníku jsme získali i kategoriální data. Zaměřím se zde především na vliv médií, ve smyslu čtení různých periodik či článků na internetu v souvislosti se spokojeností respondentů se svou postavou, a také na pohybové aktivity respondentů v souvislosti se spokojeností s vlastním tělem. Míru spokojenosti s vlastním tělem jsme získaly z dotazníku Míra spokojenosti s vlastním tělem za pomoci Stunkardových siluet rozdílem mezi ideální a hodnocenou postavou. Získali jsme škálu od +1 do -3, kdy +1 znamená, že respondenti jsou se svou postavou spokojeni a považují ji za ideální a -3 znamená, že jsou respondenti se svou postavou velmi nespokojeni. Zjistili jsme, že 18 studentek 30% je se svou postavou spokojeno a 42 studentek tedy 70% nespokojeno. Studentky, které jsou se svým tělem spokojeny, zaškrtny, že periodika zaměřená na zdraví a vzhled moc nekupují a ani nečtou články na internetu tolik jako studentky, které byly se svým tělem nespokojeny. Z toho tedy vyplývá, že studentky, které byly nespokojené se svou postavou, četly různá periodika a vliv na ně byl větší než u studentek, které byly spokojenější se svým tělem. Celkem 35 studentek tedy 58,3% uvedlo, že čtou různá periodika či články na internetu, ale pouze 25 studentek tedy 27% uvedlo, že je čtení periodik jistým způsobem ovlivňuje. Studentek, které uvedly, že je čtení periodik ovlivňuje, bylo celkem 16, z toho 8 tedy 50% uvedlo, že pozitivně (ve smyslu zlepšení životního stylu, správné životosprávy, módy), a 8 tedy 50%, že negativně (např. touha po krásném těle, která jim způsobuje komplexy se svou postavou).

Většina studentek, celkem 51, uvedla, že provozuje nějakou pohybovou aktivitu, celkem tedy 85%. Pouze 9 studentek tedy 15% neuvedla žádnou pohybovou aktivitu. Necvičící studentky byly se svým tělem spokojeny nebo mírně nespokojeny. Ostatní studentky provádějí pravidelnou či nepravidelnou pohybovou aktivitu, alespoň jednou týdně. Z toho tedy vyplývá, že většina studentek provozuje nějakou pohybovou aktivitu, protože jsou se svým tělem nespokojena.

Podobný výsledek se objevil i u matek studentek. Celkem 31 matek tedy 51,7% uvedlo, že si kupují či čtou na internetu různé články. Ovšem pouhých 8 matek tedy 13,3% ze všech potvrdilo, že je média jistým způsobem ovlivňují, především změnou životního stylu. Matky, které jsou nespokojené se svou postavou, spíše kupují a čtou různá periodika než ty, které jsou se svým tělem relativně spokojeny. Co se pohybových aktivit týče, tak více jak polovina, 34 matek tedy 57,7% uvedla, že provádějí nějakou pohybovou aktivitu.

U otců byly výsledky poněkud odlišné. Pouhých 16 otců tedy 26,7% uvedlo, že čtou různá periodika či internetové články. Ale pouze 2 otcové tedy 3,3% ze všech dotázaných otců potvrdilo, že na ně čtení těchto článků má spíš negativní vliv. Ačkoli u otců vyšlo BMI průměrně vysoké, bylo nalezeno, že jsou spokojenější se svou postavou více než matky a studentky. Celkem 35 otců tedy 58,3% otců uvedlo, že provádějí nějakou pohybovou aktivitu.

4.3 Výsledky dotazníku Míry spokojenosti s vlastním tělem za pomoci Stunkardových siluet

V rámci tohoto dotazníku jsme porovnávali vztahy mezi aktuálně vnímanou a ideální postavou na devíti mužských a ženských siluetách. Od aktuální postavy jsem odečetla ideální a vyšla mi míra spokojenosti s vlastní postavou, kterou jsem dále korelovala s výsledky z ostatních dotazníků. Již na začátku výzkumu, jsme tyto siluety označily za zkreslující a spíše jsme tento dotazník použily jako ověřující k ostatním dotazníkům. (viz 3.4.1.5 Dotazník Míry spokojenosti s vlastním tělem za pomoci Stunkardových siluet)

Tabulka č. 4: Vztah mezi spokojeností s vlastním tělem respondentů a jejich BMI, sebehodnocenou atraktivitou těla, skóry z dotazníku Vztahu těla a osobnosti a dotazníku Postoje k vlastnímu tělu:

	Kendallův tau-b korelační koeficient		
	BIS studentky	BIS matky	BIS otce
BIS studentky pohledem matky	0,297*	ns	ns
BIS studentky pohledem otce	0,335**	ns	ns
BMI studentka	-0,440**	ns	ns
BMI matka	ns	-0,561**	ns
BMI otec	ns	ns	-0,416**
Atraktivita těla studentka	0,425**	ns	-0,215*
Atraktivita těla matka	ns	0,222*	ns
Hodnocení vzhledu studentka	0,390**	ns	ns
Hodnocení vzhledu matka	ns	0,271**	ns
Hodnocení vzhledu otec	ns	-0,206*	0,235*
Postoj k tělu studentka	0,376**	ns	ns

Pozitivní signifikantní vztah byl nalezen mezi spokojeností s vlastním tělem studentky (BIS) a spokojenosti s tělem studentky hodnocené matkou a otcem. Studentka je se svým tělem spokojená stejně tak, jak jsou s jejím tělem spokojeni její rodiče. Pokud rodiče vnímají studentku jako štíhlou, tak se tak sama sebe vnímá a je se svým tělem spokojena. Záleží tedy na tom, jak nás hodnotí druzí lidé.

Spokojenost studentky, matky a otce s vlastním tělem má negativní vztah s jejich BMI. Pokud mají respondenti vyšší BMI, jsou se svým tělem méně spokojeni a naopak. BMI zde figuruje jako důležitý faktor, který ovlivňuje spokojenost s vlastním tělem respondentů.

Z výsledků další korelační analýzy byl nalezen pozitivní signifikantní vztah mezi spokojeností s vlastním tělem studentky a její sebehodnocenou atraktivitou těla. Pokud se studentka vnímá jako atraktivní, je tím pádem se svým tělem spokojenější. Totéž platí i u matky. Zajímavý vztah se objevil mezi atraktivitou těla studentky a spokojeností otce s vlastním tělem. Tento vztah byl negativní. Pokud otec dává najevo, jak je se svým tělem nespokojený, pak vnímá své tělo jako méně atraktivní.

Spokojenost respondentů s vlastním tělem pozitivně souvisí s tím, jak je pro ně vzhled v životě důležitý. Pokud považují svůj vzhled za dobrý, pozitivněji pak hodnotí svou vlastní atraktivitu těla. V další korelační analýze jsme našli signifikantní vztah mezi spokojeností s vlastním tělem studentky a jejím postojem k vlastnímu tělu.

Mezi Stunkardovými siluetami a dotazníkem Chování rodičů a Rosenbergovým dotazníkem nebyly nalezeny žádné signifikantní vztahy.

4.4 Výsledky z Rosenbergova dotazníku

Tabulka č. 5: Vztah mezi skóry z Rosenbergova dotazníku respondentů a BMI, hodnocenou atraktivitou těla, BIS respondentů, skóry z dotazníku Vztahu těla a osobnosti a Postoje k vlastnímu tělu:

	Kendallův tau-b korelační koeficient		
	Rosenberg studentka	Rosenberg matka	Rosenberg otec
BMI studentka	ns	-0,241*	ns
Atraktivita těla studentky	0,354**	ns	ns
Atraktivita těla studentky pohledem matky	0,203*	0,228*	0,298**
Atraktivita těla studentky pohledem otce	0,214*	ns	ns
Atraktivita těla matky	ns	0,231*	ns
Atraktivita těla otce	ns	ns	0,219*
BIS otce pohledem studentky	ns	ns	0,341**
BIS otce pohledem matky	ns	ns	0,231*
Hodnocení vzhledu studentka	0,332**	0,261**	ns
Hodnocení vzhledu matka	ns	0,377**	ns
Hodnocení vzhledu otec	ns	ns	0,276**
Postoj k tělu studentka	0,216*	ns	0,210*
Postoj k tělu matka	ns	0,223*	0,212*
Postoj k tělu otec	ns	ns	0,300**

V tabulce č. 5 jsou zachyceny pouze signifikantní vztahy mezi skóry z Rosenbergova dotazníku a výsledky ostatních dotazníků. Při neparametrické analýze nevyšel žádný vztah skóru z Rosenbergova dotazníku mezi studentkou, matkou a otcem.

Negativní vztah byl nalezen mezi skórem Rosenbergova dotazníku matky a BMI studentky. S vyšším BMI se studentky necítí příliš sebevědomě.

Sebevědomí studentky pozitivně koreluje se sebehodnocenou atraktivitou studentky a s tím, jak vnímají atraktivitu studentky její rodiče. Pokud jí vnímají pozitivně, její sebevědomí je větší než naopak. Sebevědomí studentky, matky a otce koreluje s jejich sebehodnocenou atraktivitou těla. Čím více sami sebe považují za atraktivní, tím vyšší mají sebevědomí. Celkově shrnuto, sebevědomí jedince souvisí s tím, jak na jedince pohlíží druzí. Pokud jej považují za atraktivního, pak se bude cítit sebevědomě.

Sebevědomí otce souvisí s tím, jak jsou s jeho postavou spokojeny matka a dcera.

V další neparametrické korelační analýze jsme mezi sebou porovnávali skóry z Rosenbergova dotazníku se skóry z dotazníku Vztahu těla a osobnosti. V této analýze jsme našli signifikantní vztah mezi sebevědomím studentky a tím, jak považuje studentka svůj vzhled za důležitý. Dále se prokázal pozitivní vztah mezi sebevědomím matky a tím, jak studentka a matka považují svůj vzhled za důležitý. U otce se také prokázal vztah mezi jeho mírou sebevědomí a tím, jak je pro něj vzhled důležitý. Sebevědomí respondentů je tedy ovlivněno tím, jak je pro ně vlastní vzhled důležitý.

Při porovnání skóru z Rosenbergova dotazníku a dotazníku Chování rodičů nebyly zjištěny žádné vztahy mezi těmito dvěma dotazníky.

Nalezli jsme ovšem vztahy s porovnáním skóru z Rosenbergova dotazníku a dotazníku Postoje k vlastnímu tělu. Sebevědomí studentky, matky a otce korelovalo s jejich postojem k vlastnímu tělu. U otce se navíc ukázalo, že to, jaké má sebevědomí souvisí s jeho postojem k tělu a ovlivňuje postoj k tělu studentky a matky.

4.5 Výsledky dotazníku Chování rodičů

Tabulka č. 6: Vztah skóre Chování rodičů a BMI, atraktivitou těla, BIS respondentů a skóre z dotazníku Vztahu těla a osobnosti a Postoje k vlastnímu tělu:

	Kendallův tau-b korelační koeficient			
	Láska/péče matka	Přehnaná péče matka	Láska/péče otec	Přehnaná péče otec
BMI studentka	-0,243**	ns	ns	ns
Atraktivita těla studentky	0,294**	ns	ns	-0,256**
Atraktivita těla studentky pohledem otce	ns	-0,275**	ns	-0,252*
Atraktivita těla matky pohledem studentky	0,341**	-0,211*	ns	-0,201*
Hodnocení vzhledu studentka	0,351**	-0,186*	ns	ns
Postoj k tělu studentka	0,183*	ns	ns	ns

Tento dotazník byl pro nás z hlediska námi stanovených hypotéz jeden z nejdůležitějších. V rámci něho jsme zjišťovali, zda vztah s rodiči v dětství, jak jsi jej studentka pamatovala, ji mohl nějakým způsobem ovlivnit v jejím pohledu na své tělo. Výsledkem dotazníku jsou čtyři skóre – láska/péče matky, hyperprotektivní péče matky, láska/péče otce, hyperprotektivní péče otce. (viz Dotazník Chování rodičů)

Při analýze dotazníku Chování rodičů a BMI respondentů byl nalezen negativní signifikantní vztah mezi láskou/péčí matky a BMI studentky, může souviset s tím, že pokud mají studentky láskyplný vztah s matkou v dětství, pak jsou štíhlejší, protože získaly od matky více lásky/péče v dětství.

V další analýze se projevil pozitivní vztah mezi láskou/péčí matky a atraktivitou těla studentky a atraktivitou těla matky pohledem studentky. Studentka se cítí atraktivnější, pokud má láskyplný vztah s rodiči, v našem případě s matkou. Láskyplný vztah s matkou v dětství ukazuje, že studentka vnímá atraktivitu těla své matky pozitivně, tedy že matku považuje za atraktivní, protože k ní v dětství měla vřelý vztah. Hyperprotektivní péče otce naopak negativně souvisí s atraktivitou těla studentky. Pokud rodiče nějakým způsobem studentku v dětství omezovali a příliš hlídali, projevuje se to v dospělosti tím, že se studentka považuje za méně atraktivní.

Láska/péče matky pozitivně koreluje s tím, jak studentka považuje vzhled v životě za důležitý. Láskyplný vztah s matkou v dětství jí tedy utváří její pohled na to, jak je vzhled v jejím životě důležitý. Hyperprotektivní péče matky negativně koreluje s tím,

jak studentka hodnotí svůj vzhled. Tedy pokud jí matka v dětství příliš hlídala a omezovala, nebude svůj vzhled hodnotit pozitivně.

Jak jsem zmínila již výše, neprokázal se žádný vztah mezi skóry z dotazníku Chování rodičů a skóry z Rosenbergova dotazníku. Naše výsledky ukazují, že nezáleží na vztahu mezi sebevědomím studentky a tím jak se k ní rodiče chovali v dětství.

V neparametrické analýze jsme našli pozitivní signifikantní vztah mezi láskou/péčí matky a postojem k vlastnímu tělu studentky. Láskyplný vztah s matkou v dětství ovlivňuje postoj studentky ke svému tělu v dospělosti, tedy pokud měly vřelý vztah, bude se studentka vnímat pozitivně.

4.6 Výsledky dotazníku postoje k vlastnímu tělu

Tabulka č. 7: Vztah mezi skóry dotazníku Postoje k vlastnímu tělu a sebehodnocenou atraktivitou těla, skóry z dotazníku Vztah těla a osobnosti, Rosenbergova dotazníku a dotazníku Chování rodičů:

	Kendallův tau-b korelační koeficient		
	Postoj k tělu studentka	Postoj k tělu matka	Postoj k tělu otec
Postoj k tělu studentka	ns	0,273**	0,259**
Postoj k tělu matka	0,273**	ns	0,264**
Atraktivita těla studentky	0,342**	ns	ns
Atraktivita těla matky	ns	0,420**	ns
Atraktivita těla otce	ns	ns	0,326**
Atraktivita těla studentky pohledem matky	0,276**	ns	ns
Atraktivita těla studentky pohledem otce	0,197*	ns	ns
Atraktivita těla matky pohledem studentky	0,276**	ns	ns
Atraktivita těla matky pohledem otce	ns	0,201*	0,241*
Atraktivita těla otce pohledem studentky	0,329**	ns	0,256**
Atraktivita těla otce pohledem matky	ns	0,309**	0,197*
Hodnocení vzhledu studentka	0,584**	0,192*	ns
Hodnocení zdraví studentka	0,205*	ns	ns
Hodnocení vzhledu matka	0,191*	0,363**	ns
Hodnocení vzhledu otec	ns	ns	0,352**
Hodnocení zdraví otec	ns	ns	0,322**
Rosenberg studentky	0,216*	ns	ns
Rosenberg matky	ns	0,223*	ns
Rosenberg otce	0,210*	ns	0,300**
Láska/péče matky	0,183*	ns	ns

Pomocí korelační analýzy jsme porovnávaly vztah mezi skóry získaných v dotazníku Postoje k vlastnímu tělu u studentek, matek a otců. Za pomoci Kendallova korelačního koeficientu jsme našli vztah, kde postoj k vlastnímu tělu u matky a otce pozitivně koreloval s postojem k vlastnímu tělu u studentky. To, jak se rodiče staví ke svému tělu, ovlivňuje jejich dcery v hodnocení svého těla. Zde se tedy prokázaly vztahy mezi studentkou a oběma rodiči.

Další analýzou jsme zjišťovaly vztahy mezi postojem k vlastnímu tělu respondentů a jejich BMI. Pomocí neparametrické korelační analýzy jsme nenalezli žádný signifikantní vztah mezi postojem k vlastnímu tělu respondentů a jejich BMI.

V další analýze jsme korelovali postoj k vlastnímu tělu u všech respondentů se sebehodnocenou atraktivitou těla respondentů. Pozitivní vztah byl nalezen mezi postojem k vlastnímu tělu studentky, matky a otce a jejich sebehodnocenou atraktivitou těla. To, jak se ke svému tělu jedinci staví, do značné míry ovlivňuje jejich hodnocení vlastní atraktivity těla. Nalezli jsme pozitivní signifikantní vztah mezi postojem k vlastnímu tělu studentky a tím, jak studentka vnímá atraktivitu těla matky a otce, a tím, jak otec hodnotí atraktivitu těla své dcery. Postoj k vlastnímu tělu matky a otce určuje to, jak hodnotí atraktivitu těla svého partnera. Při hodnocení atraktivity hraje významnou roli, jaký má jedinec postoj k vlastnímu tělu a také jak na něj působí hodnocení ostatních lidí. Jedinec tedy se staví ke svému tělu na základě hodnocené atraktivity ostatních lidí.

Při korelační analýze postoje k vlastnímu tělu a mírou spokojenosti s vlastním tělem (BIS) u rodičů a studentek byl nalezen pouze pozitivní signifikantní vztah mezi postojem k vlastnímu tělu u studentek a spokojeností s vlastním tělem studentky. Spokojenost studentek s vlastním tělem je závislá na tom, jaký mají studentky postoj ke svému tělu. Pokud vnímají své tělo pozitivně, jsou se svým tělem spokojenější než při opačném vnímání. U ostatních respondentů nebyl žádný signifikantní vztah prokázán.

Po porovnání dotazníku Postoje k vlastnímu tělu a dotazníku Vztahu těla a osobnosti jsme našli pozitivní vztah mezi postojem k tělu u studentky a tím, jak studentka hodnotí svůj vzhled, zdraví a zdatnost. Pokud se studentka staví ke svému tělu pozitivně, tak také pozitivně vnímá svůj vzhled, zdraví a zdatnost. Postoj k vlastnímu tělu matky má pozitivní vztah s tím, jak studentka a matka hodnotí svůj vzhled. To, jak se otec staví ke svému tělu, pozitivně souvisí s tím, jak hodnotí svůj vzhled, zdraví a zdatnost. Prokázalo se, že postoj k vlastnímu tělu respondentů ovlivňuje jejich hodnocení vlastního vzhledu, zdatnosti a zdraví.

V další analýze jsme porovnávali vztahy mezi postojem k vlastnímu tělu respondentů a výsledným skórem z Rosenbergova dotazníku. Vyšel nám pozitivní signifikantní vztah mezi postojem k vlastnímu tělu studentek, matek a otců a jejich mírou sebevědomí. Čím lépe se respondenti staví ke svému tělu, tím vyšší mají sebevědomí.

Mezi postojem k vlastnímu tělu a výslednými skóry u dotazníku Chování rodičů byl nalezen signifikantní vztah mezi postojem k vlastnímu tělu u studentky a láskou/péčí matky. Láskyplný vztah studentek s matkou v dětství ovlivňuje jejich postoj k vlastnímu tělu. To, jak sami sebe studentky vnímají, záleží na tom, jak vztah měly s matkou v dětství. Jiné vztahy nebyly nalezeny.

4.7 Výsledky dotazníku Vztahu těla a osobnosti

Tabulka č. 8: Vztah mezi skóry z dotazníku Vztahu těla a osobnosti studentek:

	Kendallův koeficient	tau-b	korelační
	Hodnocení vzhledu studentka	Hodnocení vzhledu matka	Hodnocení vzhledu otec
Hodnocení zdraví studentka	0,206*	ns	ns
Hodnocení zdraví celkově studentka	0,411**	ns	ns
Hodnocení vzhledu matka	0,325**	ns	ns
Hodnocení vzhledu celkově matka	0,215*	0,338**	ns
Hodnocení zdraví matka	0,291**	0,226*	ns
Hodnocení zdraví otec	ns	ns	0,446**
Hodnocení zdraví celkově otec	ns	ns	0,305**

Pomocí neparametrické korelační analýzy jsme zjišťovali vztahy mezi jednotlivými skóry dotazníku Vztahu těla a osobnosti: hodnocení vzhledu (Appearance Evaluation Score), celkové hodnocení vzhledu (Appearance Orientation Score), hodnocení zdraví a zdatnosti (Fitness Health Evaluation Score), celkové hodnocení zdraví a zdatnosti (Fitness Health Orientation Score) u studentek a jejich rodičů. Vztahy mezi jednotlivými skóry dotazníku jsou zobrazeny v tabulce č. 8. Byl nalezen pozitivní signifikantní vztah mezi tím, jak studentka považuje svůj vzhled za důležitý a tím, jak považuje své zdraví a zdatnost za důležité, nejen své ale i celkově. Hodnocení vzhledu studentky souvisí s tím, jak matka považuje vzhled, zdraví a zdatnost za důležité ve svém životě. Ukazuje se zde vliv pohledu matky na vzhled, zdraví a zdatnost, kterou přenáší i na to, jak studentka tyto tři charakteristiky vnímá.

Vztahy s ostatními dotazníky jsou popsány výše.

5 Diskuse

5.1 Diskuse k výsledkům dotazníku Postoje k vlastnímu tělu

Z celkového shrnutí výsledků dotazníku postoje k vlastnímu tělu tedy vychází, že existují pozitivní signifikantní vztahy mezi postojem k vlastnímu tělu u studentek a postojem k vlastnímu tělu u obou rodičů. Tyto vztahy by mohly znamenat to, že postoj k vlastnímu tělu u studentek je pozitivně ovlivněn tím, jak se ke svému tělu staví matka a otec. Do značné míry se přenáší hodnocení a postoj k tělu z rodičů na dcery. Pokud rodiče vnímají své tělo pozitivně, budou i jejich dcery vnímat své tělo pozitivně. Dále byly nalezeny pozitivní signifikantní vztahy mezi postojem respondentů k vlastnímu tělu a jejich sebehodnocenou atraktivitou. To znamená, že existuje pozitivní vliv mezi tím, jak se respondenti sami sebe vnímají a tím, jak hodnotí svoji atraktivitu. Pokud se staví ke svému tělu pozitivně, budou se vnímat jako atraktivnější. Další významný pozitivní vztah, který byl nalezen, byl mezi postojem k vlastnímu tělu studentek a tím, jak studentky hodnotí svůj vzhled, zdraví a zdatnost. Tento pozitivní vztah se objevil i mezi postojem k vlastnímu tělu u studentky a hodnocením vzhledu matky, což přikládám k tomu, že tím, jak matky sami hodnotí svůj vzhled, mohou pozitivně ovlivňovat postoj k vlastnímu tělu u svých dcer. U studentek a jejich rodičů se projevil pozitivní vztah mezi jejich postojem k vlastnímu tělu a jejich mírou sebevědomí. Jedinci, kteří se staví ke svému tělu dobře, mají i vyšší sebevědomí. Zároveň tento vztah poukazuje na to, že tak, jak své tělo hodnotí rodiče, tak své tělo hodnotí i dcery. Je zde tedy jistá míra přenosu pohledu na tělo mezi rodiči a dcerami. Mezi postojem k vlastnímu tělu a výslednými skóry u dotazníku Chování rodičů byl nalezen pozitivní signifikantní vztah mezi postojem k vlastnímu tělu u studentky a láskou/péčí matky. To znamená, že studentka vnímá své vlastní tělo pozitivně, pokud měla v dětství s matkou láskyplný vztah. Další jiné vztahy nebyly nalezeny.

Tyto výsledky jasně potvrzují naši hypotézu. Existuje zde větší míra přenosu mezi matkou a dcerou ve vnímání postoje k vlastnímu tělu, než mezi otcem a dcerou. Prokázal se i pozitivní vliv láskyplného vztahu mezi matkou a dcerou na vnímání vlastního těla studentky. Vliv láskyplného vztahu s rodiči na vnímání vlastního těla potvrzuje i řada studií. Hyperprotektivní péče a negativní poznámky rodičů ohledně vzhledu svých dětí mohou vést ke špatnému sebehodnocení a až k poruchám příjmu potravy zejména u dcer. (Fulkerson, Strauss, Neumark-Sztainer, Story, Boutelle 2007)

5.2 Diskuse Míra spokojenosti s vlastním tělem za použití Stunkardových siluet

Výsledky tohoto dotazníku ukazují pozitivní vztahy mezi spokojeností studentek s vlastním tělem a tím, jak jsou s jejich těly spokojeni rodiče. Studentky se cítí spokojenější se svým tělem, pokud je odezva na jejich postavu ze strany rodičů také pozitivní. Zejména došlo ke vztahům mezi tím, jak jsou studentky spokojeny se svými těly a tím, jak jsou s jejich těly spokojeni rodiče. Dále se našly negativní vztahy mezi spokojeností respondentů s vlastním tělem a jejich BMI. Jak je z výsledků patrné, BMI negativně ovlivňuje spokojenost s vlastním tělem, i to jak lidé na základě BMI jsou s druhými lidmi spokojeni. Pokud jsou respondenti silnější postavy, zároveň jsou se svým tělem nespokojeni a i ostatní lidé vnímají jejich postavu negativněji. Naopak u atraktivity hodnocené respondenty se ukázal pozitivní vztah se spokojeností s vlastním tělem. Cítí-li se jedinec atraktivně, zákonitě je se svým tělem spokojený. S tím, jak je jedinec sám se sebou spokojený souvisí i jeho hodnocení vlastního vzhledu, zdraví a zdatnosti, kde se projeví pozitivní vztahy se spokojeností s vlastním tělem. Při porovnání výsledků z dotazníků Míry spokojenosti s vlastním tělem za použití Stunkardových siluet a Rosenbergova dotazníku, jsme nenalezli žádný signifikantní vztah mezi těmito dvěma dotazníky. Možná to bylo zapříčiněno nepřesností nakreslených siluet. Signifikantní vztahy nebyly nalezeny ani mezi spokojeností s vlastním tělem a dotazníkem Chování rodičů. Zde se nám také prokázalo, že tento dotazník Míry spokojenosti za použití Stunkardových siluet neprokázal vztah spokojenosti s vlastním tělem mezi studentkou a rodiči. Díky tomu, že nebyly nalezeny žádné vztahy s dotazníkem Chování rodičů a spokojeností s vlastním tělem, považujeme Stunkardovy siluety za nepřesné, protože nepotvrdily naši hypotézu. Stunkardovy siluety považujeme za limitaci našeho výzkumu. Jelikož byly zvoleny pouze jako doplňující metoda, ponechaly jsme je, protože jsme lepší siluety v období designu výzkumu nenalezly. Bylo by vhodnější použít siluety reálných postav mužů a žen. Existují ovšem pouze mužské somatotypy vytvořené Williamem Sheldonem. (viz 2.2.5.6 Somatotypy Williama Sheldona) Myslím si, že by bylo velkým přínosem pro další studie vytvořit siluety reálných ženských postav, které by byly v podobných výzkumech používány. Tím by se možné riziko nepřesnosti odhadování vlastní postavy mohlo eliminovat.

Hodnocení míry spokojenosti na základě vnímané a ideální postavy se používá v podobných studiích již dlouho. Ovšem k našim účelům tato metoda nevyhověla.

Nespokojenost se svou postavou a důvod, proč se lidé hodnotí jako silnější než doopravdy jsou, je společností a médií předkládaný ideál štíhlého těla, který velmi podhodnocuje naše vnímání těla. K tomu dospěli i organizátoři kampaně Dove, kteří na tento vliv médií na hodnocení a následné nespokojenosti se svým tělem, upozorňují. (viz 2.2 Vnímání vlastního těla)

5.3 Diskuse k výsledkům dotazníku Vztahu těla a osobnosti

Z výsledků tohoto dotazníku nám vyplynul pozitivní signifikantní vztah mezi hodnocením vzhledu studentky a hodnocením vzhledu, zdraví a zdatnosti u matky. Z toho tedy vyplývá, že to, jak studentky hodnotí svůj vzhled, zdatnost a zdraví souvisí s tím, jak matky hodnotí svůj vzhled, zdatnost a zdraví a s jejich celkovým pohledem na tuto problematiku jako důležité součásti života. U otců se tento vztah neprokázal. Byly nalezeny také pozitivní vztahy mezi hodnocením vlastního vzhledu u studentek, matek a otců a jejich vnímáním zdraví a zdatnosti. Prokazuje se tedy, že zdraví a zdatnost značně souvisí s tím, jak jedinci vnímají svůj vzhled. U všech respondentů se projevil vztah mezi tím, jak sami vnímají svůj vzhled, zdraví a zdatnost a tím, jak sami sebe hodnotí z hlediska atraktivity. Atraktivita těla studentky také souvisí s tím, jak matka hodnotí svůj vzhled, zdatnost a zdraví, tedy pokud matka hodnotí svůj vzhled pozitivně, tak studentka vnímá své tělo jako atraktivní. U všech respondentů se také našly pozitivní vztahy mezi hodnocením jejich vzhledu a spokojeností s tělem. Pokud jsou respondenti se svým tělem spokojeni, budou pozitivně hodnotit svůj vzhled. Výsledky prokázaly, že se jednotlivé skóry dotazníku Vztahu těla a osobnosti studentky nevztahují k výsledným skóram otců. Toto by se dalo vysvětlit tím, že otcové nepředávají svým dcerám pohled na vnímání svého těla. Převažuje zde významný vliv matky na studentky, které svým dcerám předávají hodnocení svého těla, zdatnosti a zdraví a všeobecného povědomí o tom, proč je vzhled, zdraví a zdatnost v životě důležitá. Hodnocení vzhledu studentek významně souvisí s láskyplným vztahem s matkou v dětství a negativně s její hyperprotektivní péčí.

Vzhled je v životě jedinců velmi důležitý a souvisí s vnímáním vlastního těla. Výsledky tohoto dotazníku potvrdily, že hodnocení vzhledu souvisí s hodnocením zdraví a zdatnosti. Pokud se jedinec cítí dobře ve svém těle, je zdravý a plný síly, hodnotí svůj vzhled pozitivně.

5.4 Diskuse k výsledkům Osobnostního dotazníku

V rámci tohoto dotazníku se zjišťovala řada proměnných, z nichž jsme vybrali především BMI, atraktivitu těla respondentů a jejich vztah ke sportu a k médiím. Z těchto výsledků jsme zjistili, že se BMI stává významným ukazatelem spojeným s vnímáním sebehodnocené atraktivity těla respondentů. BMI negativně ovlivňuje náš úsudek o své vlastní atraktivitě a i to, jak se na nás dívají druzí. Z toho je patrné, že BMI je určující hodnota, která nás většinou negativně ovlivňuje, co se týče spokojenosti s vlastním tělem. Ukazuje se, že i na základě našich tělesných rozměrů, jejichž je BMI ukazatelem, nás hodnotí druzí lidé. Štíhlejší postavy jsou hodnoceny ostatními lidmi pozitivněji než postavy s nadváhou. Nalezli jsme také negativní signifikantní vztah mezi BMI studentky a skórem z Rosenbergova dotazníku matky, což by se dalo přirovnat k tomu, že BMI studentky negativně působí na sebevědomí a sebepojetí matky.

Z výsledků je patrné, že studentky hodnotí svou sebehodnocenou atraktivitu na základě dojmů, které přijímají od svého okolí, v tomto případě od rodičů. Záleží na tom, jak jim rodiče dávají najevo, co si o jejich těle myslí. Ovšem neprokázal se vztah mezi atraktivitou těla dcery a obou rodičů, kdy hodnotili všichni svou vlastní atraktivitu. Byl také nalezen pozitivní vztah, který evokuje představu, že rodiče hodnotí svého partnera podle stejných měřítek, jak hodnotí svou vlastní atraktivitu. Dalším významným parametrem bylo BMI. Z těchto vztahů vyplývá, že to, jak se matka a studentka sami sebe hodnotí, negativně souvisí s jejich BMI. Vyšší BMI matek souviselo s jejich nižší sebehodnocenou atraktivitou. U otce se žádný podobný vztah nepotvrdil. Ve vztahu atraktivity těla a výsledků z Rosenbergova dotazníku je patrné, že hodnocení atraktivity vlastního těla pozitivně souvisí se sebevědomím člověka. Pokud se člověk vnímá jako atraktivní, má vyšší sebevědomí než člověk, který sám sebe hodnotí z hlediska atraktivity negativně. Ve vztahu atraktivity těla a dotazníku Chování rodičů se ukázalo, že láskyplný a pozitivní přístup matky, jež si studentka pamatuje z dětství, studentku pozitivně ovlivnil ve vnímání své vlastní atraktivity. Díky tomuto výsledku se nám potvrdila naše hypotéza. Sebehodnocená atraktivita těla pozitivně souvisí s postojem k vlastnímu tělu, který daný jedinec má. Výsledky dotazníku naznačují že, pokud jejich otec považuje postavu matky za atraktivní, tak i studentky hodnotí postavu matky jako atraktivní.

Z kategoriálních dat jsme vyčetli, že respondenti nepřikládají přílišnou váhu tomu, co se píše o vzhledu a zdravém životním stylu v médiích a periodikách. Většina z nich si tato periodika ani nekupují, a pokud ano, tak dle nich je nijak zvlášť neovlivňují.

To ovšem neznamená, že na ně média nemají žádný vliv. Jak se ukázalo z výsledků u ostatních dotazníků, především dotazníku zaměřeného na spokojenost s vlastním tělem, tak zde jistá míra nespokojenosti je, dle mého názoru, způsobena právě médií předkládaným ideálem štíhlého těla, a proto zde jistý vliv bude, ačkoliv si to respondenti sami neuvědomují. Studentky většinou chodí několikrát týdně cvičit, a nezáleží na tom, zda jsou či nejsou se svým tělem spokojeny. Dle výsledků zahrnují pohybovou aktivitu do svého životního stylu. Pokud jsou studentky se svým tělem nespokojeny, chodí cvičit, jak potvrzuje i studie Daniely Stackeové, která sleduje motivaci klientů k návštěvám fitness center. (viz 2.2.4.3 Pohybové aktivity) U rodičů studentek je touha po pohybových aktivitách daleko menší než u studentek, zejména u otců. To by se dalo vysvětlit tím, že jejich pracovní náplň jim časově nedovoluje se těchto aktivit zúčastnit, nebo tím, že nemusí, jako jejich dcery, se již účastnit pohlavního výběru. Nárůst čtení různých periodik se ukazuje u matek, které jsou se svým tělem nespokojeny. U otců naopak čtení periodik nehraje významnou roli, což potvrzuje i to, že neuvádějí, že by je čtení těchto periodik nějak ovlivňovalo.

5.5 Diskuse k výsledkům Rosenbergova dotazníku

V rámci tohoto dotazníku jsme zjišťovali vztah mezi sebevědomím respondentů a skóry z ostatních dotazníků. Nenalezli jsme ovšem žádný vztah mezi sebevědomím rodičů a sebevědomím studentky. To ukazuje na to, že sebevědomí rodičů nemá žádný vliv na sebevědomí studentek. Byly ovšem nalezeny pozitivní vztahy mezi sebevědomím studentky a sebehodnocenou atraktivitou studentky a atraktivitou těla studentky, kterou hodnotili její rodiče. To je možné vysvětlit tak, že sebevědomí studentky je závislé na tom, jak její rodiče vnímají atraktivitu svého těla a na tom, jak studentka sama vnímá svou atraktivitu. Negativní vztah se objevil se skórem sebevědomí studentky a BMI matky. To znamená, že BMI matky negativně působí na sebevědomí studentky. BMI patří mezi významné faktory, které její sebevědomí ovlivňují. Například pokud je matka štíhlejší než studentka, negativně to působí na sebevědomí studentky. U všech respondentů byl nalezen pozitivní vztah mezi mírou sebevědomí a jejich sebehodnocenou atraktivitou, to znamená, že jejich sebehodnocená atraktivita závisí na tom, jaké mají sebevědomí a naopak. Po srovnání Rosenbergova dotazníku s dotazníkem Vztahu těla a osobnosti se prokázaly významné pozitivní vztahy mezi sebevědomím respondentů a tím, jak sami svůj vzhled, zdatnost a zdraví hodnotí. Významná souvislost je i mezi mírou sebevědomí

respondentů a jejich postojem k vlastnímu tělu. To jak respondenti své tělo vnímají, má pozitivní dopad na jejich sebevědomí.

5.6 Diskuse k výsledkům dotazníku Chování rodičů

Jak jsem již zmínila na začátku, tento dotazník byl pro nás zásadní v rámci potvrzování našich hypotéz. Po analýzách s jednotlivými dotazníky jsem došla k závěru, že existuje pozitivní vztah mezi vřelým vztahem s matkou v dětství a vnímáním vlastního těla u studentek. Pokud studentka vnímá své tělo jako atraktivní, je to zapříčiněno láskyplným vztahem s matkou v dětství. Naopak pokud své tělo vnímá studentka negativně, souvisí to s hyperprotektivní péčí otce. Pokud tedy převažuje láskyplný vztah mezi studentkou a rodičem v dětství, bude se studentka v dospělosti vnímat atraktivněji. Pokud ovšem převládá v dětství spíše hyperprotektivní vztah s rodičem, pak se v dospělosti bude studentka vnímat jako méně atraktivní. Tyto vztahy souvisí s tím, že pokud měla studentka v dětství vřelý vztah s matkou, bude samu sebe v dospělosti hodnotit jako atraktivní a stejně tak bude hodnotit i svoji matku. Dostatek láskyplné péče ze strany matky vytváří předpoklady k tomu, aby studentka považovala své tělo za atraktivní. Alternativním vysvětlením tohoto nálezu by mohlo být to, že matky věnují více péče respondentkám, které byly tělesně atraktivnější, a to usuzuji na základě toho, že nám vyšlo, že sebehodnocená atraktivita studentky je v pozitivním vztahu s atraktivitou těla studentky, která je hodnocená její matkou. Z výsledků vyplývá pozitivní vztah s matkou v závislosti na spokojenosti studentky s vlastním tělem. Hyperprotektivní péče otce pozitivně souvisí s jeho spokojeností s vlastním tělem, ale negativně souvisí se spokojeností s tělem své dcery a partnerky. Možným vysvětlením tohoto nálezu by mohlo být to, že otec, který je se svým tělem nespokojený projevuje přehnané nároky a omezení v přehnané péči na dceru, tudíž tak negativně ovlivňuje její a matčinu spokojenost s tělem. Láska/péče matky pozitivně působí na to, jak studentka sama sebe vnímá, jak vnímá to, jak vypadá. Tedy prokazuje se zde vliv matky na studentčino vnímání sebe sama. Tudíž z tohoto výsledku se prokázal pozitivní vztah mezi láskyplnou péčí od matky a vnímáním vlastního těla u studentky, a také negativní vliv hyperprotektivní péče ze strany otce na vnímání vlastního těla u studentky. Při porovnání skóre z Rosenbergova dotazníku a dotazníku Chování rodičů za pomoci neparametrické korelační analýzy nebyly zjištěny žádné vztahy mezi těmito dvěma dotazníky. Z toho vyplývá, že sebevědomí studentky nezáleží na tom, jaký vztah v dětství měla k rodičům. Ani regresivní analýza neprokázala vztah mezi těmito dvěma dotazníky a ani parametrická korelační analýza.

Na základě výsledků ze všech dotazníků můžeme konstatovat, že se nám potvrdila naše první hypotéza: Vztah respondentky k vlastnímu tělu bude v pozitivním vztahu ke způsobu vztahování se k tělu, který má rodič stejného pohlaví, tedy matky. Tato hypotéza se potvrdila především na základě výsledků dotazníků, které potvrdily pozitivní vztah mezi studentkou a matkou např. dotazník Vztahu těla a osobnosti prokázal vztah mezi matkou a dcerou v rámci hodnocení svého vlastního vzhledu, zdraví a zdatnosti. Pozitivní signifikantní vztah byl nalezen i mezi BMI studentky a BMI matky. Co se týče atraktivity těla studentky a rodičů, byly nalezeny pozitivní vztahy mezi vnímáním atraktivity těla u studentky a tím, jak matka a otec svou dceru hodnotí. Také atraktivita těla matky a otce pohledem studentky korelovala s tím, jak svou atraktivitu těla hodnotí matka a otec. Postoj k vlastnímu tělu studentky pozitivně souvisí s postojem k vlastnímu tělu u obou rodičů. V dotazníku Vztah těla a osobnosti jsme našly pozitivní signifikantní vztahy mezi studentkou a matkou, které odkazují na souvislost mezi hodnocením vzhledu, zdraví a zdatnosti mezi matkou a dcerou. Ze všech dostupných výsledků se prokazuje, že převažuje významný vliv matek na studentky, které předávají svým dcerám pohled na hodnocení svého těla, i všeobecného hodnocení vzhledu, také hodnocení vlastní zdatnosti a zdraví a všeobecného povědomí, proč je zdraví a zdatnost v životě důležitá.

Druhou hypotézu se nám, ale nepodařilo potvrdit: Vztah mezi sledovanými parametry, tedy vnímáním vlastního těla, v rámci obou generací respondentů bude relativně nezávislý na kvalitě vztahu mezi potomkem a rodiči obou pohlaví. Tato hypotéza byla vyvrácena na základě výsledných skóre dotazníku Chování rodičů s ostatními dotazníky, kde vyšel signifikantní pozitivní vztah mezi láskyplným vztahem studentky s matkou v dětství a jejím pohledem na své tělo. Čím lepší měla studentka s matkou vztah, tím lépe vnímala své tělo. Hyperprotektivní péče otce naproti tomu zhoršuje vnímání studentek k vlastnímu tělu. Čím větší byla hyperprotektivní péče s otcem v dětství, tím hůře studentka vnímala své tělo. Toto lze interpretovat tím, že záleželo na vztahu mezi studentkou a rodiči v dětství v utváření pohledu na své tělo.

6 Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit postoj studentek vysokých škol ke svému tělu a jejich spokojenost s vlastním tělem a to, zda tento postoj byl ovlivněn typem vztahu k vlastní tělesnosti u obou rodičů. Předpokládali jsme, že nalezneme vztah mezi sledovanými parametry, které určují vnímání vlastního těla v rámci obou generací respondentů, přičemž tento vztah bude díky zásadnímu vlivu observačního učení a procesu identifikace s matkou relativně nezávislý na kvalitě vztahu mezi dcerou a oběma rodiči.

Z našich výsledků, které jsme získali pomocí dotazníkového šetření, lze konstatovat, že existuje jistý transgenerační přenos ve vnímání vlastního těla především z matky na dceru. Tento přenos by mohl být závislý na kvalitě vztahu mezi studentkou a rodiči v období jejího dětství, na který si studentka v dospělosti vzpomíná (převažuje láskyplná péče matky a hyperprotektivní péče otce).

Zajímavým výsledkem je také zjištění, že na vnímání vlastního těla respondentů dle jejich výpovědí neměla vliv média a čtení periodik. Tento výsledek ovšem nekorespondoval s výsledky z dotazníku zaměřeného na spokojenost s vlastním tělem na základě přisuzování svého těla ke Stunkardovým siluetám. Zde jsme našli rozdíly mezi vnímanou a ideální postavou, které se dají přisuzovat tomu, že ideál štíhlého těla je v naší společnosti silně zakořeněn. Z tohoto důvodu by mohli být respondenti se svou postavou nespokojeni, a proto volili za ideální postavu jinou než svou vlastní.

7 Použitá literatura a zdroje

- Eco, U.: *Dějiny krásy*. Praha: Argo 2005.
- Eco, U.: *Dějiny ošklivosti*. Praha: Argo 2007.
- Descartes, R.: *Rozprava o metodě*. Praha: Nakladatelství Svoboda 1992.
- Fialová, L.: *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum 2001.
- Fialová, L.: *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada Publishing 2006.
- Fialová, L. a kol.: *Wellness, zdraví a životní styl*. Praha: FTVS UK 2007.
- Foucault, M.: *Dohlížet a trestat*. Praha: Dauphine 1999.
- van Genneep, A.: *Přechodové rituály*. Praha: Nakladatelství Lidových novin 1997.
- Groganová, S.: *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem* [z anglického originálu přeložila Jana Krchová]. Praha: Grada, 2000.
- Hártlová, B.; Hošek, V.; Slepíčka, P.: *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum 2006.
- Koudelka, J. a kol.: *Marketingový význam body image*. Zlín: Nakladatelství VeRBuM 2012.
- Krch, F. D.: *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada 1999.
- Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál 2009.
- Málková, I.; Krch, D.: *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. Nakladatelství Granit, Praha 1993.
- Mealey L.: *Sex Differences*. Academic Press 2000.
- Morris, D.: *Lidský živočich: Osobní pohled na lidský druh*. Praha: Knižní klub a Balios 1997. [z anglického originálu přeložil Jaroslav Kovanda].
- Murphy, R. F.: *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: SLON 1998.
- Rýdl, M.: *Kapitoly z filozofie tělesné kultury*. Praha: Karolinum 1993.
- Sheldon, W. H., Stevens, S. S., Tucker, W. B.: *The Varieties of Human Physique: An Introduction to Constitutional Psychology*. New York and London: Harper & Brother Publishers 1940.
- Sekot, A.: *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada 2008.
- Urban, P. (ed.): *Fenomenologie tělesnosti*. Praha: Filosofia 2011.

Články:

Björck, C., Clinton D., Sohlberg, S., Norring, C.: *Negative self-image and outcome in eating disorders: Results at 3-year follow-up*. *Eating Behaviors* 8, 2007: 398–406.

Boyes, A.D., Fletcher G.J.O., Latner, J.D.: *Male and Female Body Image and Dieting in the Context of Intimate Relationships*. *Journal of Family Psychology*, Vol. 21, No. 4, 2007:764–768.

Cash, T. F.: *Body image: Past, Present, and Future*. *Body Image: An International Journal of Research*. Elsevier B.V. 2003:

Clay, D., Vignoles V. L., Dittmar, H.: *Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors*. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 2005: 451–477.

Davison, T. E; McCabe, M. P.: *Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning*. *The Journal of Social Psychology* 146. A1, 2006: 15-30.

Dittmar H., Halliwell E., Ive S.: *Does Barbie Make Girls Want to Be Thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the Body Image of 5- to 8-Year-Old Girls*. *Developmental Psychology*, Vol. 42, No. 2, 2006: 283–292.

Dixit, S.; Agarwal, G.; Singh, J.; Kant, S.; Singh, N.: *A study on consciousness of adolescent girls about their body image*. *Indian Journal of Community Medicine* 36. A3, 2011: 197-202.

Dohnt, H.; Tiggemann, M.: *The Contribution of Peer and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem in Young Girls: A Prospective Study*. *Developmental Psychology* Copyright 2006 by the American Psychological Association, Vol. 42, No. 5, 2006: 929–936.

Fisher, S.: *The evolution of psychological concepts about the body*, IN T. Cash and T. Pruzinsky: *Body images: Development, deviance and change*, New York: Guilford Press, 1990: 3-20.

Frederick, D. A., Peplau L.A., Lever, J.: *The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults*. *Body Image* 3, 2006: 413–419.

- Fulkerson, J.A., Strauss, J., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Boutelle, K.N.. *Correlates of psychosocial well-being among overweight adolescents: The role of the family*. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 75, 2007: 181-186.
- Furnham, A., Baguma, P.: *Cross-Cultural Differences in the Evaluation of Male and Female Body Shapes*. International Journal of Eating Disorders, Vol. 15, No. 1, 1994: 81-89.
- Koch F. S., Ludvigsson J. and Sepa A.: *Body Dissatisfaction Measured with a Figure Preference Task and Self-Esteem in 8 Year Old Children—a Study within the ABIS-Project*. Clinical Medicine: Pediatrics 2, 2008: 13–26.
- Lock, M.: *Cultivating the body: Anthropology and epistemologies of bodily practice and knowledge*. Annal. Review of Anthropology 22, 1993: 133-55.
- Rašticová, M., Širůček, J.. *The effect of family environment perceived by adolescents on the body image dissatisfaction*. [Prezentace na konferenci Society for Psychological Studies of Social Issues, 26.-29.7. 2008 v Chicagu, IL], 2008.
- Sarwer, D. B., Thompson J. K., Cash T. F.: *Body Image and Obesity in Adulthood*. Psychiatr Clin N Am 28, 2005: 69–87.
- Singh, D.: *Adaptive significance of female physical attractiveness: role of waist-to-hip ratio*. Journal of personality and social psychology, vol. 65, no. 2, 1993: 293 – 307.
- Singh, D.; Young, R. K.: *Body weight, waist-to-hip ratio, breasts and hips: role in judgments of female attractiveness and desirability for relationships*. Ethology and sociobiology, vol. 16, no. 6, 1995: 483 – 507.
- Smolak, L., Levine, M.P., & Schermer, F.. *Parental input and weight concerns among elementary school children*. International Journal of Eating Disorders, 25(3), 1999: 263-271.
- Soukup, M.: *Antropologie těla: úpravy, disciplinace a semiotizace těla*. Paideia: Philosophical e-journal of Charles University. Issue/Volume/Year: 2–3/VIII/2011: 1-11. Dostupné z WWW: <http://www.pedf.cuni.cz/paideia>
- Soukup, M., Balcerová, M.: *Antropologie těla*. Anthropologia Integra vol. 2 no. 1/2011: s. 31-41.

Stackeová, D.: *Motivace k pohybové aktivitě – výsledky studie provedené na návštěvnicích fitness center*. IN: *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, č. 1/2008: 22-26 .

Stackeová, D.: *Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění*. IN: *Psych@Som*, V. ročník, 2/2007: 17-24.

Stunkard A.J., LaFleur, W.R., Wadden, T.A.: *Stigmatization of obesity in medieval times: Asia and Europe*. *International Journal of Obesity* 22, 1998: 1141-1144.

Tergouwn, van M.: *Peer Influences on the Body Satisfaction of Adolescent Girls: Where Do We Go from Here?* *Social Cosmos Vol 2*, 2011: 104-110.

Tiggemann, M., Hodgson, S.: *The Hairlessness Norm Extended: Reasons for and Predictors of Women's Body Hair Removal at Different Body Sites*. *Sex Roles* 59, 2008: 889.

Přednášky OA FHS UK:

Etologie člověka – LS 2012 – Mgr. Jan Havlíček, Ph.D.

Lidská variabilita – ZS 2012 – Mgr. Věra Pivoňková, Ph.D.

Metodologie výzkumu chování – LS 2012 - Mgr. Jan Havlíček, Ph.D.

Bakalářské a diplomové práce:

Řezáčová, P.: *Významy zumbi pro její uživatelky v kladenském fitness centru X*. *Fakulta humanitních studií UK*. Praha 2011. (školitelka: doc. PhDr. Blanka Soukupová, Ph. D.)

Almeida, S. M. R.: *Body Image and Depressive Symptoms in 13-year-old Adolescents*. Porto 2010.

Webové stránky:

<http://www.stob.cz> Cit. 25-04-2013

<http://www.dove.us/Social-Mission/campaign-for-real-beauty.aspx> Cit.: 30-04-2013

<http://hubnuti.peknetelo.eu/whr-index.html> Cit.: 28-04-2013

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/323447/Ernst-Kretschmer> Cit.: 27-04-2013

<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/539615/William-Sheldon> Cit.: 27-04-2013

<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1955-01908-000> Cit.: 27-04-2013

<http://www.kheper.net/topics/typology/somatotypes.html> Cit: 28-04-2013

<http://www.petemccormack.com/blog/?p=4793> Cit.: 28-04-2013

8 Přílohy

Příloha č. 1: Informovaný souhlas pro rodiče studentek

Katedra antropologie
Fakulta humanitních studií
Karlova Univerzita Praha
Česká Republika



Informovaný souhlas pro rodiče studentek

Tímto Vás srdečně zvu k účasti na výzkumu k mé diplomové práci na téma: *Vnímání vlastního těla s ohledem na možný transgenerační přenos*. Pozorně si prosím přečtete následující informace. Chtěla bych zdůraznit, že Vaše účast je dobrovolná a nemusíte se výzkumu bez udání důvodu dále účastnit.

1. Cíl výzkumu

Cílem našeho výzkumu bude snaha zjistit postoj studentek VŠ ke svému tělu a jejich spokojenost s vlastním tělem a to, zda tento postoj byl ovlivněn typem vztahu k vlastní tělesnosti u obou rodičů.

2. Vaše role ve výzkumu

Účast je dobrovolná a máte možnost kdykoli odstoupit bez vysvětlení důvodu. Na požádání můžete po dokončení studie obdržet výsledky. Nejsou známa žádná rizika při účasti na tomto výzkumu.

3. Vaše činnost ve výzkumu

Do rukou se Vám dostala obálka se sadou dotazníků, kterou, prosím, pravdivě vyplňte dle Vašeho nejlepšího vědomí. Poté ji zalepte a odevzdejte své dceři, která mi ji doručí. Pokud se rozhodnete, že dotazníky nebudete vyplňovat, tak je nevyplňujte. Vaše účast na výzkumu je ryze dobrovolná a máte možnost, kdykoli odstoupit bez udání důvodu.

4. Použití dat

Veškerá data, která od Vás získám, budou použita pouze pro vědecké účely (pro mou diplomovou práci, příp. publikaci, další výzkum). Každému z Vás byl přiřazen kód, který je zcela anonymní. Já jakožto výzkumník si po celou dobu sběru dat ponechám dostatek informací, aby byla data zpětně dohledatelná k Vašemu kódu, ale nebudu tyto informace předávat třetím osobám.

5. Kontakt v případě nejasností

V případě jakýchkoliv připomínek či nejasností, neváhejte mě prosím kontaktovat: Bc. Petra Řezáčová (email: peta.R.millie@seznam.cz) nebo případně se obraťte na mou školitelku Mgr. Věru Pivoňkovou, Ph.D. (email: vpivonkova@volny.cz)

Potvrzuji, že jsem si přečetl/a a pochopil/a Informovaný souhlas pro výše uvedenou studii. Chápu, že moje účast je dobrovolná a že mohu kdykoli odstoupit bez udání důvodu, aniž by moje práva byla ovlivněna. Souhlasím s použitím mých údajů pro výzkumné účely uvedené výše.

ID respondenta

Datum

Podpis

Příloha č. 2: Informovaný souhlas pro studentky

Katedra antropologie
Fakulta humanitních studií
Karlova Univerzita Praha
Česká Republika



Informovaný souhlas pro studentky

Tímto Vás srdečně zvu k účasti na výzkumu k mé diplomové práci na téma: *Vnímání vlastního těla s ohledem na možný transgenerační přenos*. Pozorně si prosím přečtete následující informace. Chtěla bych zdůraznit, že Vaše účast je dobrovolná a nemusíte se výzkumu bez udání důvodu dále účastnit.

1. Cíl výzkumu

Cílem našeho výzkumu bude snaha zjistit postoj studentek VŠ ke svému tělu a jejich spokojenost s vlastním tělem a to, zda tento postoj byl ovlivněn typem vztahu k vlastní tělesnosti u obou rodičů.

2. Vaše role ve výzkumu

Účast je dobrovolná a máte možnost kdykoli odstoupit bez vysvětlení důvodu. Na požádání můžete po dokončení studie obdržet výsledky. Nejsou známa žádná rizika při účasti na tomto výzkumu.

3. Vaše činnost ve výzkumu

Do rukou se Vám dostala sada dotazníků, kterou, prosím, pravdivě vyplňte dle Vašeho nejlepšího vědomí. Pokud se rozhodnete, že dotazníky nebudete vyplňovat, tak je nevyplňujte. Vaše účast na výzkumu je ryze dobrovolná a máte možnost, kdykoli odstoupit bez udání důvodu. Pokud se rozhodnete dotazníky vyplnit, budou Vám předány obálky s dotazníky pro Vaše rodiče, které mi vyplněné prosím předejte v dohodnutém termínu.

4. Použití dat

Veškerá data, která od Vás získám, budou použita pouze pro vědecké účely (pro mou diplomovou práci, příp. publikaci, další výzkum). Každému z Vás byl přiřazen kód, který je zcela anonymní. Já jakožto výzkumník si po celou dobu sběru dat ponechám dostatek informací, aby byla data zpětně dohledatelná k Vašemu kódu, ale nebudu tyto informace předávat třetím osobám.

5. Kontakt v případě nejasností

V případě jakýchkoliv připomínek či nejasností, neváhejte mě prosím kontaktovat: Bc. Petra Řezáčová (email: peta.R.millie@seznam.cz) nebo případně se obračejte na mou školitelku Mgr. Věru Pivoňkovou, Ph.D. (email: vpivonkova@volny.cz)

Potvrzuji, že jsem si přečetl/a a pochopil/a Informovaný souhlas pro výše uvedenou studii. Chápu, že moje účast je dobrovolná a že mohu kdykoli odstoupit bez udání důvodu, aniž by moje práva byla ovlivněna. Souhlasím s použitím mých údajů pro výzkumné účely uvedené výše.

ID respondenta

Datum

Podpis

Příloha č. 3: Osobnostní dotazník studentky

ID respondenta:

Datum:

DOTAZNÍK STUDENTKY

Prosím, vyplňte následující dotazník:

1. Věk: _____
2. Pohlaví: _____
3. Tělesná výška: _____
4. Váha: _____
5. Místo, kde jste vyrůstal/a: (1) hlavní město (2) město (3) vesnice
6. Počet sourozenců (číselně uveďte jejich počet): (1) starší bratr _ / sestra _
(2) mladší bratr _ / sestra _
7. Počet dětí: dcera ___ / syn ___
8. Jaké je Vaše zaměstnání/brigáda? _____
9. Jaký obor studujete a kolikátým rokem? _____
10. Partnerský status:
(1) nemám partnera/partnerku
(2) mám partnera/ partnerku - žiji s ním/ s ní – nežiji s ním/ s ní
(3) vdaná
(4) rozvedená - mám partnera/partnerku – žiji s ním/s ní – nežiji s ním/ s ní

Ohodnoťte Vaše tělo z hlediska atraktivity:

Atraktivita Vašeho těla

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Ohodnoťte tělo Vaší matky z hlediska atraktivity:

Atraktivita těla Vaší matky

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Ohodnoťte tělo Vašeho otce z hlediska atraktivity:

Atraktivita těla Vašeho otce

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Ohodnoťte tělo Vašeho partnera z hlediska atraktivity:

Atraktivita těla Vašeho partnera

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Ohodnoťte tělo Vaší matky z pohledu Vašeho otce z hlediska atraktivity:

Atraktivita těla Vaší matky z pohledu Vašeho otce

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Ohodnoťte tělo Vašeho otce z pohledu Vaší matky z hlediska atraktivity:

Atraktivita těla Vašeho otce z pohledu Vaší matky

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Prosím, u následujících otázek zaškrtněte nejvíce odpovídající variantu, popř. doplňte:

11. Jak si myslíte, že Vaše tělo vnímá Váš partner?
a) negativně b) spíše negativně c) neutrálně d) spíše pozitivně e) pozitivně f) nemám partnera
12. Dává Vám to partner najevo, co si o Vašem těle myslí?
a) Ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne
13. Pokud ano jak?
a) Verbální komunikací b) neverbální komunikací c) jinak
14. Jaké je hodnocení Vaší postavy ze strany rodičů?
a) Pozitivní b) spíše pozitivní c) neutrální d) spíše negativní e) negativní
15. Dávali/jí Vám rodiče najevo, jak vypadáte?
a) Ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne
16. Pokud ano, jak?
a) Verbální komunikací b) neverbální komunikací c) jinak
17. Kdo měl nejvíc narážek?
a) Otec b) matka c) babička d) dědeček e) sourozenec
18. Čeho nejvíce se to týkalo?
a) Oblečení b) jídla/hubnutí c) jídla/tloušťnutí d) cvičení e) jiné (doplňit)
19. Jaké bylo hodnocení Vaší postavy ze strany vrstevníků?
a) Pozitivní b) spíše pozitivní c) neutrální d) spíše negativní e) negativní
20. Jste čtenářkou časopisů o módě a zdraví?
a) Ano, pravidelnou b) ano, nepravidelnou c) ne
21. Pokud ano, prosím, vyjmenujte periodika, která čtete.

22. Která periodika si sama kupujete a jak často?

23. Myslíte si, že Vás čtení těchto periodik nějak ovlivňuje z hlediska Vašeho těla?
a) Ano b) spíš ano c) spíš ne d) vůbec ne e) nevím
24. Pokud ano, jak?

25. Věnujete se nějakému sportu/cvičení?
a) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne
26. Pokud ano, jakému a jak často?

27. Z jakého důvodu cvičíte?
a) hubnutí b) dobrý pocit c) zpevnění postavy d) ze zdravotních důvodů
e) necvičím f) jiný důvod _____

Příloha č. 4: Osobnostní dotazník rodiče

ID respondenta:

Datum:

DOTAZNÍK -RODIČE

Prosím, vyplňte následující dotazník:

7. Věk: _____
8. Pohlaví: _____
9. Tělesná výška: _____
10. Váha: _____
11. Místo, kde jste vyrůstal/a: (1) hlavní město (2) město (3) vesnice
12. Počet sourozenců (číselně uveďte jejich počet) (1) starší bratr _ / sestra _
(2) mladší bratr _ / sestra _
7. Počet dětí: dcera ___ / syn ___
8. Jaké je Vaše zaměstnání? _____
9. Jaký je podle Vás měsíční rodinný příjem? _____
10. Partnerský status:
 - (1) nemám partnera/partnerku
 - (2) mám partnera/ partnerku – žiji s ním/ s ní – nežiji s ním/ s ní
 - (3) ženatý/vdaná
 - (4) rozvedený/rozvedená – mám partnera/partnerku – žiji s ním/s ní – nežiji s ním/ s ní
 - (5) vdovec/vdova – mám partnera/ partnerku - žiji s ním/ s ní – nežiji s ním/ s ní
11. Vzdělání:
 - (1) základní
 - (2) středoškolské
 - (3) vysokoškolské

Ohodnoťte Vaše tělo z hlediska atraktivity:

Atraktivita těla

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Ohodnoťte atraktivitu těla svého partnera/partnerky:

Atraktivita těla partnera/partnerky

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Ohodnoťte atraktivitu těla své dcery:

Atraktivita těla dcery

velmi neatraktivní 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 velmi atraktivní

Prosím, u následujících otázek zaškrtněte nejvíce odpovídající variantu, popř. doplňte:

12. Jak si myslíte, že Vaše tělo vnímá Váš partner?
b) negativně b) spíše negativně c) neutrálně d) spíše pozitivně e) pozitivně f) nemám partnera
13. Dává Vám to partner najevo, co si o Vašem těle myslí?
b) Ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne
14. Pokud ano jak?
b) Verbální komunikací b) neverbální komunikací c) jinak
15. Jste čtenářem/kou časopisů o módě a zdraví?
b) Ano, pravidelným/nou b) ano, nepravidelným/nou c) ne
16. Pokud ano, prosím, vyjmenujte periodika, která čtete.

17. Která periodika si sama/sám kupujete a jak často?

18. Myslíte si, že Vás čtení těchto periodik nějak ovlivňuje z hlediska Vašeho těla?
b) Ano b) spíše ano c) spíše ne d) vůbec ne e) nevím
19. Pokud ano, jak?

20. Věnujete se nějakému sportu/cvičení?
b) ano b) spíše ano c) spíše ne d) ne
21. Pokud ano, jakému a jak často?

22. Z jakého důvodu cvičíte?
b) hubnutí b) dobrý pocit c) zpevnění postavy d) ze zdravotních důvodů
e) necvičím f) jiný důvod _____

Příloha č. 5: Dotazník Chování rodičů

ID respondenta:

Datum:

Chování rodičů

Tento dotazník obsahuje popis různých typů rodičovského chování. Pokud si vzpomínáte na chování Vaší MATKY v době Vašeho dětství do doby Vašich 16 let, zaškrtněte prosím kolonky, které nejpřiléhavěji popisují její způsob chování.

	velmi pravděpo dobně ano	pravděpo dobně ano	pravděpo dobně ne	velmi pravděpo dobně ne
1. Mluvila se mnou vřelým a přátelským hlasem.				
2. Nepomáhala mi tak, jak jsem potřeboval/a.				
3. Nechala mě dělat věci tak, jak se mi to líbilo.				
4. Zdála se mi emocionálně chladná.				
5. Zdálo se, že rozumí mým problémům a obavám.				
6. Byla ke mně láskyplná.				
7. Podporovala mě v mých vlastních rozhodnutích.				
8. Nechtěla, abych dospěl/a.				
9. Pokoušela se kontrolovat cokoli, co jsem dělal/a.				
10. Nerespektovala moje soukromí.				
11. Měla ráda si se mnou popovídat o různých záležitostech.				

12. Často se na mě smála.				
13. Měla sklony se ke mně chovat jako k „malému“ dítěti.				
14. Nezdálo se, že rozumí, co potřebuji a co chci.				
15. Nechala mi rozhodovat věci po svém.				
16. Vyvolávala ve mně pocit, že mě nechtěla.				
17. Pokoušela se mě uklidnit, když jsem byl/a rozčilený/á.				
18. Moc často se mnou nehovořila.				
19. Pokoušela se ve mně vytvořit pocit závislosti na její osobě.				
20. Měl/a jsem pocit, že se nemůžu starat sám/sama o sobe, pokud je mi nablízku.				
21. Dávala mi tolik svobody, kolik jsem chtěl/a.				
22. Mohl/a jsem chodit ven tak často, jak jsem chtěl/a.				
23. Příliš moc mě ochraňovala.				
24. Nechválila mě.				
25. Nechávala mě oblékat tak, jak mi to bylo příjemné.				

Hodnocení chování OTCE je další straně dotazníku, prosím otočte list.

Pokud si vzpomínáte na chování Vašeho OTCE/ Ano x Ne (nebo adoptivního OTCE/ Ano x Ne) v době Vašeho dětství do doby Vašich 16 let, zaškrtněte prosím kolonku, které nejpřiléhavěji popisuje jeho způsob chování:

	velmi pravděpo dobně ano	pravděpo dobně ano	pravděpo dobně ne	velmi pravděpo dobně ne
1. Mluvil se mnou vřelým a přátelským hlasem.				
2. Nepomáhal mi tak, jak jsem potřeboval/a.				
3. Nechal mě dělat věci tak, jak se mi to líbilo.				
4. Zdál se mi emocionálně chladný.				
5. Zdálo se, že rozumí mým problémům a obavám.				
6. Byl ke mně láskyplný.				
7. Podporoval mě v mých vlastních rozhodnutích.				
8. Nechtěl, abych dospěl/a.				
9. Pokoušel se kontrovat cokoliv, co jsem dělal/a.				
10. Nerespektoval moje soukromí .				
11. Rád si se mnou povídal o různých záležitostech.				
12. Často se na mě smál.				
13. Měl sklony se ke mně chovat jako k „malému“ dítěti.				
14. Nezdálo se, že rozumí, co potřebuji a co chci.				
15. Nechal mi rozhodovat věci po svém.				

16. Vyvolával ve mně pocit, že mě nechtěl.				
17. Pokoušel se mě uklidnit, když jsem byl rozčilený/á.				
18. Moc často se mnou nehovořil.				
19. Pokoušel se ve mně vytvořit pocit závislosti na jeho osobě.				
20. Měl/a jsem pocit, že se nemůžu starat sám/sama o sobe, pokud je mi nablízku.				
21. Dával mi tolik svobody, kolik jsem chtěl/a.				
22. Mohl/a jsem chodit ven tak často, jak jsem chtěl/a.				
23. Příliš moc mě ochraňoval.				
24. Nechválil mě.				
25. Nechával mě oblékat tak, jak mi to bylo příjemné.				

Pokud jste vyrůstali v domácnosti bez otce napište slovy, v jakém období dětství otec nebyl přítomný:

Příloha č. 6: Dotazník Postoje k vlastnímu tělu

ID respondenta:

Datum:

DOTAZNÍK POSTOJE K VLASTNÍMU TĚLU

Prosím vyplňte následující dotazník:

Následující otázky se vztahují k Vašemu tělu a k jeho funkcím:

Nejdříve prosím pro každou otázku zakroužkujte číslo označující odpověď, která nejlépe vyjadřuje Váš postoj (míru spokojenosti či nespokojenosti) k určité části Vašeho těla, nebo k Vaší osobní charakteristice:

1 = Tuto tělesnou partii/charakteristiku pociťuji velice negativně a přál/a bych si ji určitým způsobem pozměnit (pokud budete chtít, prosím uveďte také, jakým způsobem by měla tato změna vypadat).

2 = Nemám tuto partii/charakteristiku rád/a, ale mohu se s ní smířit.

3 = Tuto tělesnou partii/charakteristiku nepociťuji negativně ani pozitivně.

4 = Jsem s touto partií těla/vlastností spokojen/a.

5 = Tuto část těla/vlastnost pociťuji velmi silně pozitivně a nemám žádnou touhu ji jakkoliv měnit.

Následně zakroužkujte stejným způsobem velké písmeno, které nejlépe vystihuje faktor, který nejvíce přispívá k Vaší spokojenosti či nespokojenosti s danou tělesnou partií či osobní charakteristikou.

A = atraktivita (vypadá/te dobře/vypadá/te špatně)

F = funkce (funguje/te dobře/ funguje/te špatně)

O = oba faktory (atraktivita a funkce) ovlivňují míru spokojenosti či nespokojenosti stejnou mírou

J = jiné možnosti (pokud zvolíte tuto možnost, prosím uveďte konkrétní variantu na prázdnou řádku)

- | | | | | | | | | | |
|--|---------|---|---|---|---|---|---|---|---------|
| 1. Vlasy: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | A | F | O | J |
| 2. Plet' obličeje: | 1..... | 2 | 3 | 4 | 5 | A | F | O | J..... |
| 3. Chuť k jídlu (apetit): | 1..... | 2 | 3 | 4 | 5 | A | F | O | J..... |
| 4. Ruce: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | A | F | O | J..... |
| 5. Distribuce tělesného ochlupení: | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | A | F | O | J... |
| 6. Nos: | 1..... | 2 | 3 | 4 | 5 | A | F | O | J..... |
| 7. Prsty: | 1..... | 2 | 3 | 4 | 5 | A | F | O | J..... |
| 8. Schopnost navázat uspokojivý vztah: | | | | | | | | | |
| | 1..... | 2 | 3 | 4 | 5 | A | F | O | J..... |

9. Zápěstí:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
10. Pas:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
11. Hladina energie	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
12. Záda	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
13. Uši:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
14. Míra, jaký způsobem se Vaše tělo líbí ostatním lidem:								
	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
15. Brada:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
16. Kotníky:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
17. Krk:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
18. Tvar hlavy:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
19. Stavba těla:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
20. Profil:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
21. Tělesná výška:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
22. Schopnost udržet si uspokojivý vztah:								
	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
23. Věk:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
24. Ramena:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
25. Paže:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
26. Hrudník/prsa:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
27. Oči:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
28. Boky:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
29. Množství uspokojivých mezilidských vztahů:								
	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
30. Textura pokožky (její barva a struktura):								
	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
31. Rty:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
32. Nohy:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
33. Zuby:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
34. Čelo:	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
35. Chodidla	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
36. Zdraví	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
37. Sexuální aktivita	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
38. Kolena	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....
39. Postoj těla	1.....2	3	4	5	A	F	O	J.....

40. Tvář	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
41. Hmotnost	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
42. Pohlaví	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
43. Ústa	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
44. Barva pleti	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
45. Stehna	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
46. Břicho	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
47. Pupík	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
48. Penis/vagína	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
49. Zadek	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....
50. Tělo celkově	1.....2	3	4	5	A	F	O	J....

51. Jakou část Vašeho těla máte rádi nejvíce? _____

A proč? _____

52. Jakou část Vašeho těla máte rádi nejméně?

A proč? _____

Příloha č. 7: Rosenbergův dotazník

ID respondenta:

datum:

ROSENBERGŮV DOTAZNÍK

Níže jsou uvedeny výroky, které se týkají Vašich pocitů ohledně sebe sama. Zaškrtněte možnost, která Vás nejlépe vystihuje.

1. Celkově jsem sám se sebou spokojen/á.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

2. Někdy mám pocit, že nejsem v ničem dobrý/á.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

3. Myslím, že mám celou řadu dobrých vlastností.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

4. Jsem schopen/na dělat věci stejně dobře jako většina ostatních lidí.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

5. Mám dojem, že na sebe nemohu být moc hrdý/á.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

6. Občas si opravdu připadám k ničemu.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

7. Myslím, že mezi lidmi podobné úrovně mám svou cenu.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

8. Chtěl/a bych si sám sebe více vážit.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

9. Celkově vzato mám pocit, že jsem neobstál/a.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

10. Mám o sobě kladné mínění.

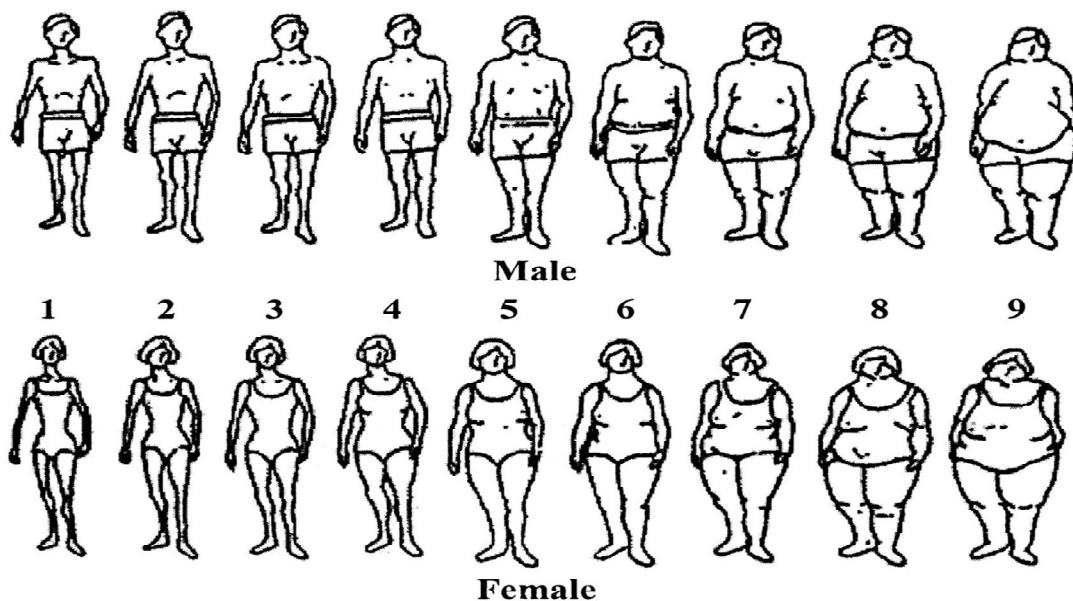
rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

**Příloha č. 8: Dotazník Míry spokojenosti s vlastním tělem za použití siluet (Stunkard)
– Dotazník pro rodiče studentek**

ID respondenta:

Datum:

**Míra spokojenosti s vlastním tělem za použití siluet (Stunkard)
Dotazník pro rodiče studentek**



Prosím, vyplňte následující dotazník, který odkazuje na siluety postav, viz výše. U každé otázky prosím uveďte číslo postavy:

1. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá Vaší postavě. _____
2. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá tomu, jaký typ postavy byste si přál/a mít? _____
3. Jaký typ ženské postavy se považuje u žen obecně za ideální? _____
4. Jaký typ ženské postavy je nejatraktivnější pro mužské hodnotitele? _____
5. Jaký typ ženské postavy považují ženy za nejatraktivnější? _____
6. Označte siluetu, kterou považujete za ideální v naší společnosti v případě mužů.
7. Jaký typ mužské postavy je podle Vás nejatraktivnější pro ženské hodnotitelky?
8. Jaký typ mužské postavy považují podle Vás muži za nejatraktivnější? _____
9. Označte siluetu, která nejlépe vystihuje postavu Vašeho partnera/ Vaší partnerky.
10. Označte siluetu, jak byste si přála, aby vypadal/a Váš partner/Vaše partnerka?

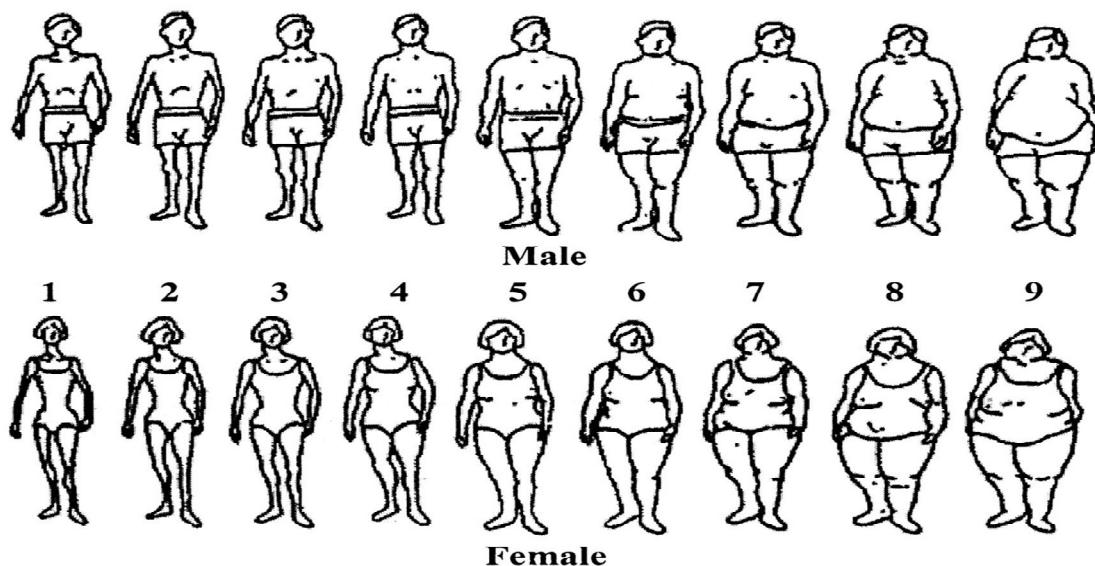
11. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá tomu, jak si myslíte, že Vás vnímá Váš partner/Vaše partnerka. _____
12. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá postavě, kterou má Vaše dcera? _____
13. Označte siluetu, která nejlépe vystihuje postavu, kterou byste si přála/přál, aby měla Vaše dcera. _____

**Příloha č. 9: Dotazník Míry spokojenosti s vlastním tělem za použití siluet (Stunkard)
– Dotazník pro studentky**

ID respondenta:

Datum:

**Míra spokojenosti s vlastním tělem za použití siluet (Stunkard)
Dotazník pro studentky**



Prosím, vyplňte následující dotazník, který odkazuje na siluety postav, viz výše. U každé otázky prosím uveďte číslo postavy:

1. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá Vaší postavě. _____
2. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá tomu, jaký typ postavy byste si přál/a mít? _____
3. Jaký typ ženské postavy se považuje u žen obecně za ideální? _____
4. Jaký typ ženské postavy je nejatraktivnější pro mužské hodnotitele? _____
5. Jaký typ ženské postavy považují ženy za nejatraktivnější? _____
6. Označte siluetu, kterou považujete za ideální v případě mužů. _____
7. Jaký typ mužské postavy je nejatraktivnější pro ženské hodnotitelky? _____
8. Jaký typ mužské postavy považují muži za nejatraktivnější? _____
9. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá jeho postavě Vašeho partnera. _____
10. Označte siluetu, jak byste si přála, aby vypadal Váš partner? _____
11. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá tomu, jak si myslíte, že Vás vnímá Váš partner. _____
12. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá postavě Vaší matky? _____
13. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá tomu, jaký typ postavy byste si přála, aby měla Vaše matka. _____
14. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá postavě Vašeho otce? _____
15. Označte siluetu, která nejlépe odpovídá tomu, jaký typ postavy byste si přála, aby měl Váš otec? _____

Příloha č. 10: Dotazník Vztahu těla a osobnosti

ID respondenta:

datum:

DOTAZNÍK VZTAHU TĚLA A OSOBNOSTI:

Označte míru přiléhavosti těchto následujících tvrzení pro Vaši osobu prostřednictvím této stupnice:

1	2	3	4	5
rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	ani nesouhlasím ani souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím

1. Moje tělo je sexuálně přitažlivé. _____
2. Líbí se mi, jak vypadám. _____
45. Většina lidí mě považuje za člověka, který dobře vypadá. _____
46. Líbí se mi, jak vypadám, když jsem nahý/á. _____
47. Líbí se mi způsob mého oblékání. _____
48. Nemám rád/a své tělo. _____
49. Jsem fyzicky neatraktivní. _____
50. Před odchodem do společnosti vždycky zkontroluji, jak vypadám. _____
51. Při nákupu nového oblečení si pečlivě vybírám takové, ve kterém vypadám, co nejlépe. _____
52. Kdykoliv mám příležitost, kontroluji svůj vzhled v zrcadle. _____
53. Když jdu ven, potřebuji hodně času, abych se řádně připravil/připravila.
54. Je pro mě důležité, abych vždycky vypadal/a dobře. _____
55. Cítím se sebevědomě, i když nevypadám nejlépe. _____
56. Vlasům věnuji speciální péči. _____
57. Vždycky se snažím zlepšit můj fyzický vzhled. _____
58. Většinou chodím oblečen/a prakticky, bez ohledu na to jak vypadám. _____
59. Nestarám se o to, co si ostatní lidé myslím o tom, jak vypadám. _____
60. Nikdy nemyslím na to, jak vypadám. _____
61. Užívám velmi málo kosmetických přípravků. _____

1	2	3	4	5
rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	ani nesouhlasím ani souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím

62. Velmi snadno se učím fyzickým dovednostem. _____
63. Mám velmi dobrou fyzickou koordinaci. _____
64. Svě zdraví mám pod kontrolou. _____
65. Jsem velmi zřídka fyzicky nemocný. _____
66. Nikdy nevím, jak se budu další den tělesně cítit. _____
67. Jsem fyzicky zdravý člověk. _____
68. Prošel /šla bych úspěšně většinou testů fyzické zdatnosti. _____
69. Moje fyzická vytrvalost je dobrá. _____
70. Moje zdraví je plné nepřepokládaných výkyvů nahoru a dolů. _____
71. Nejdou mi tělesná cvičení ani skupinové hry. _____
72. Cítím se často ohrožen nějakou nemocí. _____
73. Uvědomuji si faktory, které mají vliv na moje fyzické zdraví. _____
74. Z vlastního rozhodnutí, žiji zdravým životním stylem. _____
75. Dobré zdraví je jednou z nejdůležitějších věcí v mém životě. _____
76. Nedělám nic, co by mohlo ohrozit mé tělesné zdraví. _____
77. Provozuji takové aktivity, které mi pomáhají zvyšovat fyzickou sílu. _____
78. Čtu si často časopisy nebo knihy, které jsou zaměřeny na zdraví. _____
79. Pracuji na zvýšení své fyzické vytrvalosti. _____
80. Pokouším se být fyzicky aktivní. _____
81. Vím hodně o fyzické zdatnosti (fitness). _____
82. Být fyzicky fit, není moje hlavní životní priorita. _____
83. Neprovozují žádná pravidelná tělesná cvičení. _____
84. Svě zdraví beru vážně. _____
85. Nevěnuji speciální pozornost své stravě tak, aby byla vyvážená a výživná. _____
- 86.** Nestarám se o to, aby se zlepšily moje schopnosti ve fyzických aktivitách. _____