

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Jan Skovajsa

Univerzita Karlova, Fakulta Humanitních Studií
Studium Humanitní Vzdělanosti
Studijní rok: 2011/2012



<http://certik.ruk.cuni.cz/asuk/statutarni/predpisy/registrovane/karelll.jpg>

Mé drahé tělo:

Vnímání fyzického vzhledu a atraktivity u lidí s příjmy
nad 100 000 Kč/měsíčně, kteří cvičí fitness

Vedoucí práce: Mgr. Michal Josephy, Ph.D.

Vypracoval: Jan Skovajsa

Praha 2012

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval
samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury
a že tato práce nebyla použita k získání jiného nebo stejného titulu.*

V Praze 10.8.2012

.....

Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat vedoucímu práce panu Mgr. Michalu Josephy, Ph.D. za jeho cenné rady, připomínky a trpělivost během celého průběhu zpracování této práce. Zároveň bych chtěl poděkovat všem informátorům za jejich ochotu a spolupráci při realizaci výzkumných rozhovorů.

Obsah

Úvod	1
I. Teoretická část.....	3
1 Body image.....	3
1.1 Termín Body Image	3
1.2 Vznik zájmu o Body Image	4
1.3 Kultura a její vliv na vnímání těla	5
1.3.1 Vliv kultury na tvar těla	5
1.3.2 Kulturní vliv na vnímání těla	6
1.3.3 Z čeho vychází štíhlý ideál?	7
1.4 Vliv evoluce.....	9
2 Vnímání těla podmíněné pohlavím a věkem	10
2.1 Vnímání těla u žen	10
2.1.1 Vnímání štíhlosti u žen.....	12
2.2 Vnímání těla u mužů.....	12
2.3 Vliv věku na vnímání těla.....	14
2.3.1 Rané mládí.....	14
2.3.2 Pubertální věk.....	15
2.3.3 Spokojenost s tělem v dospělosti	17
3 Vliv médií.....	18
3.1 Teorie vlivu médií na vnímání těla	20
3.1.1 Teorie sociálního srovnání	20
3.1.2 Teorie vlastní představy	21
3.1.3 Teorie rozporu	21
3.2 Dietní průmysl a jeho vliv	22
4 Společenská třída a Body Image	24
4.1 Možné následky	26
5 Fyzické prostředky pro zlepšení Body Image	27
5.1 Efekt snížení váhy.....	27
5.2 Vliv cvičení.....	28
5.2.1 Vliv cvičení u mužů	29
5.3 Aktivity a procedury podstupované ve prospěch ideálu	30
II. Empirická část.....	32

6 Empirická část k bakalářské práci s názvem: Mé drahé tělo: Vnímání fyzického vzhledu a atraktivity u lidí s příjmy nad 100 000 Kč/měsíčně, kteří cvičí fitness	32
6.1 Téma výzkumného projektu:	32
6.2 Výzkumný problém a výzkumné otázky	33
6.3 Výzkumná strategie	33
6.4 Techniky sběru dat	34
6.5 Výběr vzorku a prostředí výzkumu	36
6.5.1 Charakteristika informátorů	36
6.6 Analytické postupy	38
6.7 Hodnocení kvality výzkumu	40
6.8 Etické otázky společenskovedního výzkumu	41
7 Výsledky a interpretace dat	43
7.1 Význam vlastního fyzického vzhledu pro informátory.	43
7.2 Spokojenost s fyzickým vzhledem	44
7.3 Praktiky pro vzhled	46
7.4 Jak informátoři vnímají atraktivitu	47
7.5 Význam atraktivity	49
7.6 Výsledky	51
Závěr	53
Seznam literatury	55
Internetové zdroje	57
Seznam příloh	58

Úvod

Nespokojenost s tělem je dlouhodobý problém, který se dnes objevuje téměř na celém světě, ve většině společností, napříč různými kulturami i společenskými třídami. A právě daná kultura se významně podílí na vytvoření ideálu krásy, který se v různých společnostech liší.

V průběhu historie se daný ideál mění, ale přesto se lidé vždy snažili mu nějakým způsobem vyhovět. Tento ideál se měnil v průběhu času více u žen, u kterých se dříve jednalo o plnější tvary, později byla ideálem štíhlost a v průběhu 20. stol. se k němu přidalo velké poprsí a úzký pas. (Grogan, 2008) Štíhlost je v moderní době velmi často prezentována ze všech směrů a médií, tento obraz vyvíjí falešný předobraz společnosti. Toho jak lidé mají vypadat a jak vypadají. Což nakonec vede k domněnkám týkajících se společenského vzestupu a nových možností, ale jen pokud bude daná osoba schopna vyhovět takovému ideálu. Problematickým se stává i to že je onen ideál takto prezentován médií téměř všem a proto se skutečně může stát, že štíhlost je jakousi základní vstupenkou do vyšší společnosti.

Proto se nemůžeme divit, že většina obyvatel je nespokojena se svým tělem, protože bez potřebných prostředků a znalostí je pro ně téměř nemožné dosáhnout onoho ideálu, což vede k vytvoření negativní Body Image.

V teoretické části této práce se snažím objasnit faktory, které ovlivňují Body Image, což je termín, který vyjadřuje to, jak určitá osoba vnímá své tělo a přemýšlí o něm, a jsou společné všem lidem, bez rozdílu společenské vrstvy. Jsou to tedy takové faktory, které ač nejsou přímo spojené se společenskou třídou, ovlivňují jejich vnímání jako u všech jiných jedinců. Považuji za nutné je zmínit, jelikož to všechno jsou faktory, které samy o sobě ovlivňují výsledky empirické části. K faktorům zmíněných v teoretické části jsou již napsány mnoha stránkové studie a práce. Proto jsem se rozhodl zkoumat takový faktor, který je zkoumán nebo brán v potaz jen v nepříliš mnoha pracích a v malé míře.

V empirické části práce, která je prováděna kvalitativní metodologií se snažím zjistit jak lidé s příjmy nad 100 000 Kč/měsíčně, kteří cvičí fitness, vnímají svůj vlastní vzhled. Objasňuji v ní metodologický postup vlastního výzkumného šetření, přičemž materiály získávám za pomoci polo- strukturovaných rozhovorů s informátory. Dále v ní pojednávám etické části projektu a snažím se zhodnotit jeho případnou kvalitu. Na závěr této části dochází k analýze a interpretaci výsledků.

I. Teoretická část

1 Body image

„Každý den jste hodnoceni podle vzhledu, ať už jdete třeba na poštu, okamžitě jsou vám přiřazeny určité intelektuální a morální vlastnosti na základě vzhledu, taková očekávání jsou často mylná a diskriminující.“ (Jeffes, 1998: 5)

Problematika, kterou se budu zabývat v teoretické části, ovlivňuje každého jedince v západní kultuře. Věci které tvoří Body Image jsou kultura, pohlaví, věk a mnoho jiných, a mnoho jiných. Některé z nich jsou ale specifické... pouze pro vyšší vrstvy, na které se později zaměřuje empirická část této práce.

1.1 Termín Body Image

Tělo je v dnešní době spojováno mimo jiné také s úspěchem, proto zaujímá jednu z nejdůležitějších složek vnímání sebe sama. Na tuto problematiku, v angličtině Body Image, je nahlíženo z několika úhlů pohledu, proto se jej pokusím prozkoumat jen z omezené části a vysvětlit na příkladech, které jsou spojeny s empirickou částí. Zaměřím se tedy na ty faktory, které ovlivňují vnímání těla v přibližně stejné míře u všech, tedy i Body Image u vyšších vrstev. Nyní se pokusím vysvětlit onen užívaný termín Body Image. Tento termín je mnoha autory chápán jinak, proto na něj uvedu pár názorů. Například autor Paul Schilder tvrdí že: *„Body Image vyjadřuje to, jak určitá osoba vnímá své tělo a přemýšlí o něm.“ (Schilder, 1950; In Grogan, 2008: 3)*

Takto budu v této práci vnímat tento termín i já.

Další autoři tento termín vnímají takto:

Tomešová říká: „Už od dětství je vnímání vlastní schopnosti zvládat a zlepšovat vlastní fyzické prostředí základem zdravého vývoje. Zralost, vzrůst, vzhled a tělesná způsobilost patří mezi ty nejveřejnější atributy a jsou stále více používány jako referenční body naší identity“ (Tomešová, 2003; In Štosová, 2009: 11)

Rosen popsal ve své knize termín Body Image jako: „Mentální představa a hodnocení určité osoby, které se týká jejího vzhledu a jeho vlivu na vnímání a chování.“ (Rosen, 1997; In Cash a Pruzinsky, 2002: 109)

1.2 Vznik zájmu o Body Image

Zájem humanitních věd o výzkum vlivu těla na mysl projevili ve 20. letech Paul Schilder. Prioritou jeho práce bylo zkoumání osob s rozpolceným vnímáním těla, a sice u osob s poškozeným mozkiem. Věda byla díky jeho práci posunuta o notný kus vpřed a to především díky jeho upozornění na vliv vnímání těla a tělesného obrazu na lidskou mysl a společnost. Ve své knize říká, že obraz těla není jen vnímaným konstruktem, ale také odrazem interakce s jinými lidmi a postoji, které zauímají vůči naší osobě.

Schilder tvrdí: „Obraz našeho těla, který máme v hlavě, odráží to, jak své tělo vnímáme“ (Schilder, 1950; In Grogan, 2008: 3)

Zájem vědecké obce o vnímání lidského těla, vzrostl později v 60. letech, kdy Bruch ukázal rozdíl mezi realitou a vnímáním vlastního těla štíhlých anorektických dívek, které svou postavu přesto vnímaly jako tlustou. Dále vyjádřil názor, že nespokojenost s vlastním tělem vyjadřuje bezpečně už jen to, že je někdo ochoten držet dietu z kosmetických důvodů. (Bruch, 1962; In Grogan, 2008)

Taková nespokojenost s tělem je v odborné literatuře vyjadřována jako diskrepance. Je to negativní ohodnocení vlastního těla. Jakési vyústění vnímání těla danou osobou a rozdílem vůči mentální představě ideálu. Takové hodnocení se tvoří v hlavě, neexistuje žádné spojení mezi realitou, kterou vnímá naše okolí a tou, kterou

vnímáme my. Což je možné vidět na příkladech jedinců trpících Anorexia Nervosa. (Cash a Szymanski, 1995; In Grogan 2008)

1.3 Kultura a její vliv na vnímání těla

Kultura je jedním z faktorů, který ovlivňuje vnímání těla u jedinců nejvíce a to i napříč sociální stratifikací, proto je tento vliv nezanedbatelný i u lidí s vyšším příjmem.

1.3.1 Vliv kultury na tvar těla

Kultura ovlivňuje například tvar těla, kde jde o aktuální trend ve prospěch štíhlosti. Ve vlivné západní společnosti je vnímána štíhlost jako znak mládí, spokojenosti, štěstí a úspěchu. Díky takové charakteristice je tedy štíhlost vnímána mezi lidmi jako faktor, který nás může společensky vystřelit nahoru a naopak nespokojenost se svým tělem, nebo odklonění od štíhlého ideálu nás společensky sráží jak v očích jiných tak v našich, což se neblaze podepisuje na sebevědomí jedince. Nadváha je totiž spojena s negativními vlastnostmi, jako je lenost, nedostatek vůle, sebekontroly a atraktivity.

Avšak v dnešní době se mírná nadváha například u mužů může společensky přehlédnout, pokud má onen muž dostatečné množství svalové hmoty, ale u žen se taková nadváha přehlíží jen zřídka. (Bordo, 2004) Takové stereotypy týkající se tvaru těla jsou ve společnosti běžně vštěpovány již v raném dětství, kdy si například děti nechtějí hrát s dětmi s nadváhou.

1.3.2 Kulturní vliv na vnímání těla

„Tělo i vzhled člověka jsou úzce spjaty s kulturou. Krása jako taková je individuální, přesto lze v dějinách lidstva a mezi různými kulturami najít určité trendy, které určují hodnocení krásy. V různých kulturách najdeme odlišné požadavky na jednotlivé části těla, jejich tvar a velikost. Přesto můžeme najít jisté znaky v pohledu na krásu, které se shodují ve většině společností. Např. u mladých žen jsou to pevná prsa a boky, celková zakulacenost oproti hranatosti, neporušená hladká kůže a celková symetrie“ (Fialová, 2001; In Štosová, 2009: 15).

Bylo zjištěno, že kultura ovlivňuje vnímání určitého tělesného ideálu do takové míry, že pokud se osoba přestěhuje ze země, kde je tloušťka přijatelná do země, kde je takový stav mimo kulturní normy a očekávání, dojde po čase ke změně jeho pohledu a očekávání na tloušťku a přizpůsobí se kultuře, do které se přistěhoval. Takový výzkum proběhl například na ženách asijského původu, které se přestěhovaly z Keni do Anglie, přičemž jejich vnímání ideálního těla se zcela přizpůsobilo vnímání v Anglii. (Furnham a Alibhai, 1983; In Grogan, 2008). McCarthy ve svém výzkumu říká, že kultury, které obsáhly jako svůj ideál štíhlost, zahrnují také výskyt poruch příjmu potravy, kdežto ostatní kultury, ve kterých tento ideál není, tento výskyt nezahrnují. (Botta, 1999; In Novák, 2010)

Nehledě na výsledky dřívějších výzkumů se v poslední době ukazuje, že díky výraznému vlivu masových médií se ony kulturní rozdíly stírají a přizpůsobují se euro-americkému ideálu. Což je možné vidět na občanech Číny, kteří dříve vnímali tloušťku jako znak hojnosti a bohatství, nyní však díky vlivu médií dochází k proměně ideálu na západní, což má neblahý vliv na sebevědomí a vnímání čínských žen. Touto změnou totiž podléhají trendům nucených diet a to i u jedinců, kteří ze zdravotního hlediska nemají potřebu takovou dietu držet. (Negrao a Cordas, 1996; In Grogan 2008)

Euro-americký ideál se díky vlivné západní společnosti rozšiřuje do jiných oblastí. Jako takový ideál je obvykle považována štíhlost, která je vnímána jako znak mládí, spokojenosti a štěstí. Na druhé straně nadváha je spojena s leností,

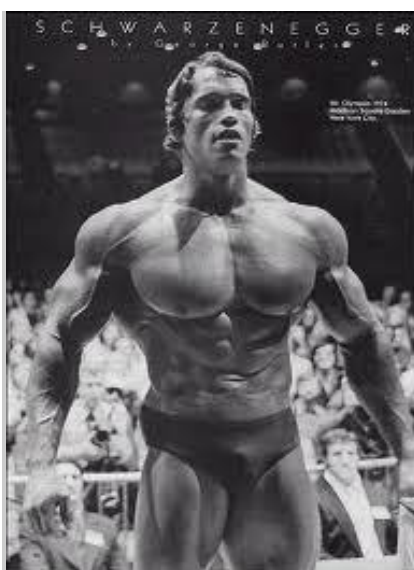
nedostatkem vůle a sebekontroly. Ženy v takové společnosti přijímají štíhlé tělo jako ideální, muži zase štíhlé a svalnaté. Navíc podle výsledků výzkumů, především autora Thomase Cashe, který tvrdí, že k lidem s nadváhou je přistupováno rozdílně již od útlého dětství. Děti si s nimi nechtějí hrát a mají o nich negativní smýšlení, toto pokračuje až k dospělosti, kde jsou lidé s nadváhou považováni za méně inteligentní, líné, méně aktivní, populární a úspěšné než štíhlí lidé. Takové přijímání je spojeno s problémy, jako jsou nalezení dobré práce a akceptací společnosti vůči nim, což je přímo ovlivněno se vstupem do vyšší společnosti. (Cash, 1990; In Grogan, 2008) Dřívější studie naznačují, že pokud je člověk s nadváhou viděn v situaci jako je například akce „*all you can eat*“, tak je stigmatizován, jako člověk který se musí přecpávat. Pokud je však v takové situaci štíhlá osoba nikdo ji neřeší. Díky těmto stereotypům je často vnímání sebe sama jako tlustého jedince pro spoustu lidí reprezentací ultimátního neúspěchu na poli osobního života a vůle. (Lewis, 1997; In Grogan, 2008)

1.3.3 Z čeho vychází štíhlý ideál?

Z čeho vychází v dnešní kultuře onen ideál štíhlosti? Někteří vědci a biologové naznačují výchozí bod v základech fyziologie a biologie, tedy faktu, že štíhlost je zdravější než tloušťka. Na druhou stranu s přihlédnutím k tomu jaké byly ideály dříve, zjistíme, že biologický faktor hraje pouze minimální roli. V dobách předešlých staletí byly naopak ideály krásy určovány dobou hojnosti a nedostatku, byly idealizovány plnější tvary, tak jak je můžeme zahlednout na portrétech některých malířů dřívějších dob např. Rembrandt van Rijn, *Bathsheba* (1654), Manetova *Olympia* (1863), nebo Pierre August Renoir – *Blonde Bather* (1881).

Štíhlý ideál byl nastolen až začátkem 20. stol. tím, jak se začaly rozšiřovat magazíny týkající se vzhledu, tyto magazíny později začaly propagovat štíhlost a neúměrně velká poprsí, které je možné získat téměř výlučně plastickou operací dědičností. (Gordon, 1990; In Grogan, 2008) Čistě mužské tělo bylo již od antiky považováno za přitažlivější a uznávanější než ženské. Již od 7. stol. př. n. l. byl zdůrazněn ideál mužské postavy v podobě širokých ramen a úzkého pasu, který je

znám jako Daedalův ideál. Později byl tento ideál posilován evropskými kulturami středověku a renesance. V době baroka byl tento ideál zapomenut a to až do 80. let 20. století. Do té doby bylo spíše výjimečně možné zahlédnout muže, který by do něj zapadal, výjimkou byly pouze homosexuální sféry a nacistické Německo, které naopak kult teutonického (Daedalova ideálu) těla propagovalo, jakožto budoucí rasu. Ideál muže se k životu opět probral ... až v 80. letech a pokračuje až do současnosti, kdy se díky vlivu médií a hollywoodských hvězd (např. Arnold Schwarzenegger) očekává od muže velice nízké procento tuku a střední množství svalové hmoty. (O'Kelly, 1994; In Grogan, 2008) Tím jak roste popularizace mužského ideálu, očekává se i nárůst rozpolcenosti reálného těla a vysněného těla u mužů, díky čemuž dochází k celkovému poklesu spokojenosti se svým tělem. Takový ideál může zapříčinit zhoršující se psychický stav mužské populace, jelikož muži, kteří do něj nezapadají, si mohou připadat méněcenní. Přes tyto všechny faktory je společenský tlak na vzhled u mužů nižší než u žen. (Bordo, 2004)



Příloha 1. (navrácení k Daedalovu ideálu, zač. 80. let, Arnold Schwarzenegger)

Jak již bylo zmíněno výše, tento ideál může vycházet z biologických faktorů, nicméně to je vysoce nepravděpodobné, jelikož se biologické faktory podílí jen minimálně, zvláště když přihlídneme k tomu, že mírná nadváha, tedy index BMI¹ 25-30, nepředstavuje rizika a pro ženy je i zdravotně prospěšná, jelikož jejich tělo

¹ BMI je index tělesné hmotnosti, tento index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky. Je možné jím v číslech vyjádřit podváhu, běžnou váhu a nadváhu u lidí různé výšky, nezahrnuje však anomálie jako jsou sportovci apod.

obsahuje v průměru o 10% více tuku než u mužů. (Fahey, 2010). V případě obezity jde tedy z velké části o morální odsouzení a popularizaci štíhlosti v médiích, obezita vyjadřuje i nerovnosti (třídní, intelektuální, generační a pohlavní), podílí se na ni však i ekonomické a sociální faktory v dané zemi.

1.4 Vliv evoluce

Body image je spojeno také s biologickým vlivem, tedy především vlivem evoluce. Evoluční psychologové tvrdí, že lidé mají mnohem větší potřebu najít si sexuálního partnera, který je fyzicky fit, tedy i biologicky, jelikož to představuje schopnost plození fyzicky zdravých potomků. Naznačují také to, že takové věci, jako mít normální váhu a výrazný pas u žen a nevýrazný pas u mužů slouží jako biologické měřítko vhodného partnera jiného pohlaví pro plození potomků. Většina těchto psychologů se shoduje na tom, že je zde určitý důvod pro preferenci určitého typu postavy u potencionálních sexuálních partnerů. A podle Davida Buss je ženská fyzická přitažlivost měřítkem jejího reprodukčního potenciálu. Což je definováno jako optimální počet dětí vzhledem k lokalitě, které jsou schopné přežít a dospět do věku, kdy se ony samy mohou stát rodiči. (David Buss, 1987; In Grogan, 2008)

Výzkumník Devendra Singh naznačuje, že mužské preference pro dámské tělo jsou determinovány ženou, která má normální váhu a má určitý poměr pasu vůči hýždím, tento poměr signalizuje její plodnost. Ženy nabírají v pubertě typicky váhu kolem boků a pasu, Singh naznačuje, že křivky, které jsou poskytnuty tímto „*reproductive fat*“ poskytují mužům určitou představu o plodném potenciálu partnerky. Podle Singha má zdravá plodná žena poměr pasu vůči hýždím 0.6-0,8 nehledě na váhu, takové ženy jsou údajně více přitažlivé i pro druhé pohlaví, opět nehledě na váhu. Dalším měřítkem atraktivity u žen je i velikost poprsí, jelikož to také určuje jejich sebevědomí. Ženy totiž slyší to, jak muži konstantně komentují něčí poprsí a jsou jím přitahovány, čímž určují i své vlastní vědomí na základě tohoto hodnocení a to kvůli velikosti ňader. (Singh, 1993; In Grogan, 2008)

2 Vnímání těla podmíněné pohlavím a věkem

Dalšími z mnoha faktorů, které významně ovlivňují vnímání našeho těla jsou pohlaví a věk, jelikož se toto vnímání výrazně liší v tom, zdali je někdo muž, žena, v jakém jsou věku a popřípadě v životní etapě.

2.1 Vnímání těla u žen

Výzkumy ukazují, že když ženy hodnotily svá těla, ukázalo se, že jsou ve velké míře s tvarem a celkovým vzhledem nespokojeny. Taková nespokojenost je náročná pro psychiku a tak se jí snaží odstranit různými kroky, jako jsou plastické operace, cvičení, diety aj. Pokud pohlédneme na předešlé výzkumy, které se zabývají právě Body Image u žen, pak můžeme jasně vidět vyšší nespokojenost než u mužů. Například výzkumy za pomoci tzv. silhouette of body, kde ženy značí místa, se kterými jsou nespokojené nebo spokojené u některých i to, jak by ideálně chtěly vypadat. Obvykle v těchto výzkumech dochází k významným vzhledovým rozdílům mezi realitou a představou ideální postavy. Okolo 80% žen se cítí být tlustších než by byla jejich ideální postava, přičemž na siluetách pak označují celkově štíhlejší těla jako ideální, což vyjadřuje rozpor s jejich vlastním tělem a realitou, navíc tím vyjadřují touhu po štíhlejším těle. Takové rozpory jsou však způsobeny častěji snahou vyhovět moderním a kulturním trendům, než snahou líbit více opačnému pohlaví. Díky těmto výzkumům bylo mnohdy zjištěno, že ženy touží v mnoha případech až po nereálném těle a zároveň nezdravě štíhlém. (Fallon a Rozin, 1985; In Grogan, 2008) Tento rozpor je zčásti způsoben tím, že ženy v průběhu staletí procházely útrapami ve snaze dosáhnout dobového ideálu, což je v moderním světě vyjádřeno dodržováním extrémních diet a podstupováním kosmetických plastických operací.



Příloha 2. (ukázka používaných siluet ve výzkumech)

Jiným typem výzkumu, který nám může mnoho napovědět o ženách a jejich vnímání vlastního těla jsou dotazníkové studie, které se zabývají rozměry těla a tělesných hodnot. Z těchto studií jasně plyne, že ženy jsou nejméně spokojené s dolními partiemi těla, především s boky a hýžděmi. Jedna z těchto studií proběhla v 80. letech a ptala se dotazovaných žen na to, zdali v současné době drží nějakou dietu nebo zdali jsou spokojeny se svou současnou váhou.² Z těchto 200 dotazovaných žen pouze 23 nikdy nedrželo žádnou dietu nebo se svojí váhou nezabývalo, dalších 177 mělo obavy o svou váhu a 153 z nich mělo dostatečně velké obavy, aby díky nim dodržovaly nějaký druh diety. Většina žen účastnících se tohoto výzkumu byla nespokojena se svým fyzickým vzhledem, přičemž informatorky si navíc myslely, že skrze diety dokážou kontrolovat svou váhu a tělesný vzhled, čímž dokážou ovládnout svou sociální mobilitu, načež se domnívaly, že jsou schopné dosáhnout sebeaktualizace. (Nickie Charles a Marrion Kerr, 1986; In Grogan, 2008)

V dnešní době je často pro ženy relevantním ukazatelem to že „vyrostou z kalhot“, což může být u žen způsobeno mnoha faktory, je to pro ně však důležitější než aktuální hodnoty tělesného tukunebo váhy. Je to dostatečný důvod, aby začaly dodržovat nějaký druh diety. Nespokojenost také často roste, tím že se ženy často

² Což se mne jako člověku dlouhodobě zabývajícím se zdravým životním stylem, zdá zcela nekompetentní, jelikož to kolik kdo váží nic nevypovídá o jeho vzhledu a zdraví, o těchto údajích vypovídá naopak spíše množství tělesného tuku a dědičné faktory.

porovnávají s modelkami, nebo herečkami, které mají oproti nim absolutní genetickou výhodu a jsou schopné vynaložit mnohonásobně větší množství prostředků na vzhled, než běžně vydělávající žena. Běžné ženy se díky těmto vzorům snaží dosáhnout postav jejich ideálů jako například Claudie Schiffer. Což nakonec vede ke zklamání z výsledků a sebe sama a prohloubení negativního Body Image.

2.1.1 Vnímání štíhlosti u žen

Je možné, že v dnešní době více než v jiných je kladeno rovnítko mezi krásou a štíhlost. Díky tomuto faktoru ženy potřebují vnímat, že jsou krásné, jelikož volba při výběru sexuálního partnera ze strany mužů je mnohem více řízena vzhledem a naopak obezita je vnímána při výběru partnerky jako výrazně negativní faktor. Navíc muži jsou podle výzkumů méně často ochotni vstoupit do manželství s neatraktivní ženou. (Hoyt, 2001; In Novák, 2010) Díky preferenci mužů v dnešní době, která je zaměřena na úzký pas, boky dospívající dívky a prsa dospělé ženy. Tato preference je však téměř nedosažitelná pro ženy bez pomoci plastické chirurgie. Díky tomu, že takový ideál vnímají všude, tak jim kvůli společenskému tlaku mnohdy nezbývá nic jiného než se onomu ideálu podřídit.

2.2 Vnímání těla u mužů

V 80. letech přišel výzkumník Frank Mort na to, že se západní společnost v posledních 10-15 letech významně proměnila a začala si uvědomovat zvyšující se zájem o vzhled mužů. Narostl počet reklam zaměřených čistě na muže a jejich vzhled, což je donutilo, víc než kdykoliv dříve uvědomit si to, jak vypadají. (Mort, 1988; In Grogan, 2008)

„Těla mladých mužů se staly objekty reklamního průmyslu, čímž byl hrubě narušen kult těla mužů. Dříve nebylo zvykem vídat svalnaté herce do půli těla obnažené, tak jako v pobřežní hlídce, na kterou koukala více než 1 miliarda lidí ve

více než 142 zemích. Hollywoodské ikony mužství z let 30., 40., a 50. let, jako byly John Wayne, Clark Gable a Gregory Peck vypadají jako chudáci v porovnání s akčními hrdiny 80. let jako je Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone a Jean-Claude van Damme, díky těmto ikonám se ukazuje mladým mužům nový ideál krásy v podobě těchto „Super mužů.“ (Pope, 2000; In Grogan, 2008: 30)

Zhruba od poslední čtvrtiny 20. stol. se znovu začíná objevovat problematika vnímání těla u mužů, kde všeobecně panuje názor, že by přitažlivý muž měl vlastnit průměrně svalnatou postavu s nízkým procentem podkožního tuku, také by měl mít dobře rozvinuté svaly hrudníku, paží a ramen. Tedy tak aby pokud možno zapadli do mezomorfního³ typu postavy, který má pouze nízké procento populace.

Tak jako u žen, proběhl podobný výzkum se siluetami i u mužů, z tohoto výzkumu plyne to, že jsou muži spokojeni se svými postavami podstatně více než ženy, přičemž jejich obranný myšlenkový mechanismus se je snaží chránit od možnosti toho, že by vnímali své tělo jako jiné než je v dané době ideální. Obvykle vnímají své tělo jako tělo blížícího se ideálu a také tělo, které je velmi přitažlivé pro druhé pohlaví. (Falon a Rozin; In Grogan, 2008) Pokud již vyjadřují znepokojení, tak starší muži s tukem a mladší muži s množstvím svalové hmoty. Studie naznačují, že mužská touha po svalové hmotě je spojena s touhou vyššího sebevědomí a vědomí dominance. (McCreary a Sasse, 2002; In Grogan, 2008)

V jedné dřívější studii z doby, kdy se začal znovu objevovat ideál těla i u mužů, zjistil Thomas Cash to, že přibližně 34% mužů je se svým tělem nespokojeno a asi 50% z nich bylo nespokojeno s tělesným tukem v oblasti břicha. Další nespokojenost směřovala na oblast ramen a bicepsů, přičemž u těchto partií projevovaly největší snahu je změnit. V této době nespokojenost vzrostla především proto, že se začaly objevovat fyzické ideály v médiích. (Cash, 1986; In Grogan, 2008)

V jedné další studii bylo zjištěno, že muži měli jasno v tom, jak by měl muž vypadat, obvykle to bylo spojeno s vyšší a svalnatou postavou, s širokými rameny a zády ve tvaru V, pevnými hýžděmi a plochým břichem. Muži s tímto ideálem

³ Mezomorfní typ postavy, který má od přírody svalnatou až atletickou postavu s malým množstvím tuku, přičemž tuk nabírá hůře než ostatní typy jedinců.

spojovali zdraví a určitou úroveň fyzické zdatnosti a schopnosti sebekontroly, tak jako ženy. Stejně tak jako u žen i tloušťka byla spojena se slabostí a slabou vůlí. Na druhé straně může tento jev, při kterém se muži snaží cvičit, aby zlepšili určité partie a dosáhly ideálu krásy, zvýšit narcistické sklony, především u jedinců, kteří jsou napůl vnímání mužského a ženského ideálu, často u homosexuálních mužů. (Fawkner, 2004; In Grogan, 2008)

Jiné studie však naznačují snahu o ovlivnění výsledků výzkumů, tím že se muži v hodnocení svého těla záměrně snaží dostat co nejbližší tělesnému ideálu, a to tak že záměrně podceňují tloušťku svého těla, tak aby se tomuto ideálu co nejvíce blížili a pokud možno byli co nejvíce spokojeni samy se sebou. Navíc podstupují spoustu aktivit, (bez čárky) nebo procedur, tak aby se co nejvíce snížila nespokojenost s tělem. (Monteath a McCabe, 2006; In Grogan, 2008)

2.3 Vliv věku na vnímání těla

Smýšlení o vlastním těle a spokojenost s ním je utvářena tím jak lidé rostou, sílí, slábnou, stárnou, ... V průběhu věku se Body Image mění a proto je i věk jednou z věcí, která ovlivňuje toto vnímání u všech jedinců.

2.3.1 Rané mládí

Výzkumy z psychologie, sociologie a genderových studií naznačují, že chlapci a dívky si uvědomují svá těla ještě před pubertou a to že dívky používají podobná měřítka k hodnocení svého těla jako dospělé ženy. Pokud jsou dívky postaveny před možnost volby, tak již ve věku 5 let volí štíhlý ideál. V knize „*Kultura štíhlosti*“ naznačuje Kim Chernin, že předpubertální dívky imitují podobný model vnímání jako starší ženy, tím že vyjadřují nespokojenost se svým tělem a strachem z přibrání váhy. (Kim Chernin, 1983; In Grogan, 2008) Podle Mariky Tiggeman a Barbary Pennington preferují dívky již ve věku 9 let štíhlejší ideál těla,

než mají ony samy. V Austrálii byly takové dívky podrobeny studii, kde jim byly ukázány siluety, přičemž byly dotázány na to, jak vnímají samy sebe a na to jak by v ideálním případě měla vypadat jejich postava. Studie došla k závěru, že dívky vyjadřují vysokou nespokojenost se svým tělem, což je podle výzkumníků zcela normální, jelikož jsou dívky pod neustálým tlakem společnosti a médií. (Tiggeman a Pennington, 1990; In Grogan, 2008)

Díky tomu, že si dívky již v takto útlém věku jako je 5 let volí štíhlejší ideál, vědecká obec předpokládá, že je takový ideál zakořeněn již v útlém věku. Dívky jsou navíc podstatně méně spokojené, než 5 letí chlapci a dokonce některé dívky chápou počítání kalorií v takto útlém věku, jako prostředek regulace váhy. (Wheatley, 2006; In Grogan) Ve studii Michaela Maloneyho v Ohiu bylo na velkém vzorku dívek a chlapců zjištěno pár zajímavých skutečností. V dotazníku se zjistilo, že 31% devítiletých, 22% desetiletých, 44% jedenáctiletých a 41% dvanáctiletých chlapců chtělo být štíhlejšími, než ve skutečnosti jsou. Určitá část z nich chtěla pouze shodit váhu a část z nich cvičila, aby byla svalnatější, než jsou. Čímž došli k závěru, že starost o vzhled těla se objevuje již v předpubertálním věku. (Michael Maloney, 1989; In Grogan, 2008)

Je tedy možné si povšimnout toho, že obě pohlaví vyjadřují tendence k obavám z tloušťky, přičemž tíhnou k štíhlejší postavě, než mají. Chlapci navíc chtějí získat svalovou hmotu a dívky se jí snaží vyhnout.

2.3.2 Pubertální věk

Již delší dobu je zkoumán vliv nespokojenosti s tělem v pubertálním věku, proto existuje mnoho materiálu. Z těchto prací je známo, že mnoho dívek je pod enormním tlakem společnosti v oblasti těla. Podle mnoha studií je pubertální věk dobou, kdy jsou dívky na vrcholu nespokojenosti s tělem a to díky fyzickým změnám, které u nich probíhají. (Burgess, 2006; In Grogan, 2008)

Pubertální dívky a chlapci sdílejí společné ideály týkající se jejich těla s dospělými, dívky mají tento ideál štíhlý a chlapci vyrýsovaný a svalnatý (ovšem ne tak jako kulturisté, kteří jsou vnímáni, jako umělí a nepřírození), přičemž dívky věří tomu, že svalnatost je nevhodná, jelikož je to záležitost spíše mužů. Největší obavy a strach způsobuje u dívek oblast břicha a u chlapců celkové množství svalové hmoty, specifičtěji vršek těla. Tloušťka je obávána ve stejné míře jak u dívek, tak u chlapců a zároveň ve stejném poměru jako u dospělých.

S nástupem na střední školu dochází k rozdílu mezi chlapci a dívkami, jelikož u dívek vzrůstá oproti chlapcům množství pozornosti věnované jejich vzhledu. Dívky se vzhledu často věnují ve velké míře a jsou ochotny na něj vynakládat velké množství prostředků, jelikož chtějí být milovány okolím. (Meadow, 1992; In Novák, 2010) Lager a McGee se dokonce domnívají, že zaujatost vzhledem a jídlem, se v dnešní době stává součástí klasické genderové role. U dívek jde tedy o vyjádření jisté podřízenosti vůči chlapcům, přičemž u mužů se jedná o asertivitu. (Lager a McGee, 2003; In Novák, 2010)

Výzkumnice Dianne Neumark-Sztainer sledovala 2516 adolescentů po dobu 5 let a zjistila, že u mladých dívek, předpovídá vyšší nespokojenost se spodní částí těla vyšší šanci na účast v dietě a na získání nezdravých návyků kontroly váhy a cvičení. Když u nich zkontrolovali BMI, zjistili, že se nezdravě zabývají kontrolou jídla a záměrně se vyhýbají cvičení, jelikož již třináctileté dívky vyjádřili obavu z vysokého množství svalové hmoty. (Neumark- Sztainer, 2006; In Grogan, 2008)

Vivienne Hopkins zjistila, že její pubertální respondenti popsali podobné ideály těla jako mladí Britští muži. Chtěli být svalnatí, ale ne příliš svalnatí a zároveň chtěli snížit svá procenta podkožního tuku. Ovšem při výsledcích takových výzkumů se musí zohlednit faktor neochoty hovořit o svých tělech z estetického důvodu a neochotě hovořit celkově o tělesném vzhledu ze strany chlapců, jelikož jsou takové starosti považovány v západní společnosti za ženské. Proto se může stát, že dojde ke zkreslení výsledků výzkumu. (Hopkins, 2006; In Grogan, 2008)

2.3.3 Spokojenost s tělem v dospělosti

Výzkumy, které se zabývaly Body Image u starších občanů, došly k zajímavým výsledkům. Idealizované tělo je obvykle spojeno s mládím. Od žen se obzvláště očekává, že se budou snažit zachovat mladiství vzhled, jelikož mládí je pro ženy velice ceněno. Je však zcela normální a zdravé, že v průběhu stárnutí přiberou na váze. Ženy starší 30 let by měly prožívat mnohem vyšší nespokojenost se svým tělem než mladší ženy, jelikož s vyšší pravděpodobností následkem stárnutí a jiných vlivů se ideálu mládí a štíhlosti budou vzdalovat spíše než mladší ženy. Nicméně většina výzkumů prokázala, že není žádná viditelná změna v nespokojenosti se svým tělem u žen v průběhu let.

Výzkumnice Patricia Pillner na toto téma porovnávala obavy týkající se tělesné váhy u mužů a žen ve věku 10-79 let. Ženy byly celkově více zaneprázdněny vzhledem, tělesnou váhou a jídlem, také vykazovaly mnohem vyšší úroveň nespokojenosti se svým vzhledem, přičemž měly i nižší sebevědomí. Skóre v testu „*appearance self-esteem test*“ se nelišilo nějak u žen mezi 10 až 60 lety. I ženy starší 60 – ti let se obávaly tloušťky a výkyvů vzhledu stejně jako mladší ženy. (Patricia Pillner, 1990; In Grogan, 2008)

Na druhé straně u mužů byla spokojena pouze skupina mladších mužů, starší muži již vykazovali jisté známky nespokojenosti se svým vzhledem, tak jako ženy, což může být spojeno s fyziologickým procesem stárnutí, kde muži i ženy tloustnou, čímž se vzdalují od ideálu těla. Při věku vyšším než 60 let se lidé začínají zabývat životními funkcemi a vitalitou, pokud jsou tyto funkce zabezpečeny, vykazují dokonce vyšší míru spokojenosti než mladší jedinci.

3 Vliv médií

V neposlední řadě jedním z faktorů, který z velké části ovlivňuje vnímání těla, ne-li nejvíce, je vliv médií. Ve vědecké obci panuje shoda, že ženy jsou pod větším tlakem než muži vzhledem k jejich vzhledu. Studie, které se tímto tématem zabývají, ukazují, že ženám jsou představovány v médiích jejich ideály v jiném smyslu, než mužům. Ženy jsou v médiích ukázány jako nadměrně štíhlé, kdežto muži mají standardní váhu. Linda Smolak tvrdí, že modelky jsou štíhlejší než 98% běžných žen. Erin Strahan k tomu přidává to že: „*Že obrazy krásných žen jsou všude přítomné v médiích i časopisech, vysílají mnohem více poselství týkající se ženského vzhledu a přitažlivosti než pánská média a časopisy.*“ (Strahan, 2006; In Grogan, 2008: 108)

Ženy a jejich těla jsou v médiích po roce 2000 prezentovány ještě štíhlejší a také jsou prezentovány častěji, než tomu bylo v 90. letech. Digitální úpravy obrazů žen a především jejich těla v médiích jsou vystavovány ještě více zidealizovanému vzhledu a štíhlejším postavám než v 90. letech (Bordo, 2004), přičemž i velice štíhlé až nerealistické proporce u panenek Barbie v jedné studii dokázaly, že snižují sebevědomí už u 5-8 letých Britských dívek. Marjore Ferguson dokonce poukazuje na to, že je mezi moderními médii podobné spojení a stejné sociologické souvislosti jako u Durkheimovy interpretace Sociologie náboženství a tvrdí, že jsou zde zajímavé podobnosti mezi praktikami z dámských časopisů a jistými charakteristikami náboženského kultu: „*Domnívám se, že dámské časopisy obsahují určitou sociální instituci, která slouží k vypěstování a udržování určitého kultu ženství. V propagaci tohoto ideálu, nejen že poukazují na dámské místo ve společnosti, ale také jej dále rozvíjejí ve své podstatě, v socializaci a přijmutí této role.*“ (Ferguson, 1985; In Grogan, 2008: 109)

Jedním z mnoha důvodů proč se daří takový ideál uchovat, může být společenské očekávání od žen, které se týkají udržování neustále štíhlého vzhledu, skrze diety a cvičení. Tyto ženy přijímají ze všech stran signály a domnívají se, že pokud onen „ideál“ nebudou udržovat, pak nebudou pro muže atraktivní. Magazíny mají v poslední době takový vliv na vnímání vlastního Body Image, že již od útlého

dětství předpovídají určitý ideál a vytváří predispozice pro vznik poruch příjmu potravy. (Wykes a Gunter, 2005; In Grogan)

Mnoho výzkumů z posledních let se touto problematikou přímo zabývá, přičemž jde většinou o zkoumání spokojenosti u žen při, nebo po sledování reklam zaměřených na propagaci vzhledu v módních časopisech, televizi a jiných médiích. Tyto výzkumy většinou zaznamenaly snížení sebevědomí po sledování těchto vlivů. V jedné z prvních studií tohoto typu ukázal Thomas Cash studentkám obrázky vyjmuté z dámských časopisů, na kterých byly modelky. První skupině bylo o lidech na fotce řečeno, že jde o fyzicky atraktivní ženy. Druhé bylo sděleno to samé, plus to že se živí modelingem. Třetí skupině byly ukázány fotografie lidí, kteří byli v předchozích studiích vyhodnoceni jako neatraktivní. Ženy ve skupině, kterým byly ukázány fotky modelek, hodnotily svou vlastní přitažlivost mnohem níže, než ženy kterým byly předloženy fotky neatraktivních dam. To bylo znát především v případě, kdy atraktivní ženy byly označeny za modelky, což naznačuje, že naše sociální smýšlení je ovlivněno tím, co si myslíme o druhých, ovlivňuje však i jejich hodnocení atraktivity. (Thomas Cash, 1983; In Grogan, 2008)

Tato studie dokazuje zároveň to, že vnímání vlastního těla je skutečně flexibilní. Jiné studie však ukazují i to, že ženy jsou si obvykle vědomy idealizace krásy v médiích a umějí tento obraz médií jim předkládaný náležitě zkritizovat (Engeln- Maddox, 2005; In Grogan, 2008)

Ženy by měly akceptovat samy sebe, takové jaké skutečně jsou a odmítnout obraz utvářený médií, reklamním a kosmetickým průmyslem. Zjevně jsou ženy významně ovlivněny obrazem žen z médií, který je jim předhazován. Přestože většina žen aspiruje k ideálu štíhlosti, čímž se zjevně tvoří veliká mezera mezi jejich skutečnou postavou a tou ideální. Což je jasně vidět v interview s ženami v jakémkoliv věku. I muži jsou těmito obrazy značně ovlivněni a to již v útlém věku. Mezi 8. až 13. rokem aspirují k nadměrně svalnatým postavám herců, jako jsou Arnold Schwarzenegger a Jean- Claude van Damme.

Zajímavé je to, že v interview s dospělými muži a ženami je ten rozdíl, že muži vnímají obrazy předhazované v médiích jako realistický cíl. Věří tomu, že kdyby chtěli, dokázali by vypadat, tak jak chtějí, ale jsou příliš zaneprázdněni, nebo

líní aby tak vypadali. Data naznačují to, že ženy a muži používají obrazy z médií jako standardy k porovnávání svého vlastního těla a jeho tloušťky. I přes výrazné ovlivnění žen médii, si zároveň uvědomují, že jejich touhy jsou pravděpodobně nereálné. Muži na druhé straně tvrdí, že takového ideálu mohou dosáhnout, ale nejsou ochotni vložit energii do vybudování štíhlé a svalnaté postavy. (Major, 1991; In Grogan, 2008) Majitelé reklamních agentur by samozřejmě mohly argumentovat tím, že pouze tyto typy modelů prodávají produkty, nicméně nedávna Britská studie Emmy Halliwell a Helgy Dittmar ukazuje, že prodej závisí spíše na atraktivitě, než na velikosti, tedy tloušťce modelů a na tom, že je hlavní udělat daný produkt atraktivním pro zákazníky.

3.1 Teorie vlivu médií na vnímání těla

Pro lepší pochopení vlivu médií na jedince vyvinuli psychologové tři hlavní teorie o takovém vlivu, které snad vyzdvihnou důležitost onoho jevu pro jakoukoliv sociální třídu.

3.1.1 Teorie sociálního srovnání

V roce 1954 publikoval Leon Festinger svou teorii sociálního srovnání. Podle jeho teorie, toužíme po objektivním ohodnocení našich skutečných schopností a vzhledu. Pokud nejsme schopni se ohodnotit sami, hledáme uspokojení takového hodnocení u jiných lidí. Nelichotivá porovnání (kde jsou ostatní hodnoceni lépe než my v hodnocených věcech), takovému porovnání se říká stoupající. A lichotivé porovnání (ve kterém jsou ostatní hodnoceni níže než my) je tzv. klesající porovnání. Tento proces je nevědomí a nedá se kontrolovat vůlí. (Miller, 1984; In Grogan, 2008) Od většiny lidí je očekáváno, že budou uskutečňovat porovnání, které jim toto sebevědomí bude zvyšovat, tedy klesající porovnání. Někteří jedinci však užívají stoupající porovnání, které pro ně není příliš lichotivé, tito lidé jej užívají, protože doufají, že v tomto porovnání najdou způsob, jak by mohli zlepšit samy sebe.

3.1.2 Teorie vlastní představy

Teorie byla vyvinuta Markusem v roce 1977. Představa o sobě samém je mentální reprezentace dané osoby a jejích částí, které jí pomáhají se odlišit od ostatních, ty aspekty, které napomáhají utvářet pocit „já“. Podle Markuse lidé vyvíjejí svůj smysl pro vnímání sama sebe skrze hodnocení svého vlastního chování, pozorování reakcí jiných lidí na jejich chování a skrze zpracování sociálních informací toho, které jejich vlastnosti jsou nejlépe hodnoceny. Toto schéma ovlivňuje jak je nová informace přijata skrze organizaci a navigaci informace v mozku. Teorie tvrdí, že lidé, kteří jsou orientováni/navrženi na vzhled budou s vyšší pravděpodobností citlivější na vliv médií a jejich poselství, čímž informace obsahované v těchto obrazech z médií jsou zpracovány do konceptu „já“ dané osoby a náležitě jej pravděpodobně i ovlivní. (Markus, 1987; In Grogan, 2008) Pokud je však osoba sama upomenuta na své nedostatky, pak se její motivací dostat se ze sociální nepohody může stát až regulace váhy. (Novák, 2010) Ti, kteří z daného hodnocení vycházejí hůře, jsou pak více motivováni pro skrytí svých vlastních nedostatků. Z takového kruhu nespokojenosti se podaří dostat pouze těm jedincům, kteří věří samy v sebe. (Botta, 1999; In Novák, 2010)

3.1.3 Teorie rozporu

Teorie rozporu tvrdí, že emocionální zranitelnost a motivace, vychází z lidského osobního rozporu v myšlenkách o sobě samém. Snahou o snížení stresu a nespokojenosti se sebou samým, jsou lidé hnáni potřebou porovnat vnímání svého vlastního já s ideálním „já“ (tedy osobou, kterou by pravděpodobně chtěli být) a svým já (tedy tím čím věří, že jsou skrze závazky k jiným). Higgins tvrdí, že rozpor mezi vnímáním sebe sama a ideálním já, je jen příčinou nespokojenosti se sebou samým. Přičemž obrazy z médií jsou zde vlivným činitelem, který významně napomáhá utvářet idealizované já, mimo jiné je také utvářeno vlivem romantického

partnera, kamarádů, rodičů a jiných významných lidí v sociálním světě jedince. (Higgins, 1987; In Grogan, 2008)

3.2 Dietní průmysl a jeho vliv

Dietní průmysl je za pomoci médií schopen přetvářet smýšlení lidí o svých postavách. A to ve velké míře díky svým pořadům, knihám, dietním plánům a jiným. Což dovádí některé lidi k nezdravým dietám kvůli domněnkám o blahodárném vlivu na zdraví a vzhled. Nedávné statistiky z UK dokazují, že 86% britských žen prošlo za jejich život někdy nějakou dietou.⁴ (Wykes a Gunter, 2005, In Grogan, 2008)

Dietní průmysl je dokonalý, jelikož sám přichází s řešením na problém, který sám podporuje, tedy nespokojenost se svým tělem. Lidé, kteří ony diety drží, si však často neuvědomují, že diety které jsou často efektivní u obézních lidí, nemusí u běžných jedinců zabírat, přičemž jim v některých případech mohou i uškodit. Existují důkazy z výzkumů, že dieta zabere pouze u 5 % lidí, kteří nejsou obézní. (Brownell and Rodyn, 1994, In Grogan, 2008) Navíc díky tlaku dietního průmyslu vnímá spousta žen své tělo jako neuspokojivé.

Pro představu o vlivu dietního průmyslu na mysl lidí byl v roce 1992 proveden výzkum, který ukázal, že zisk dietních společností je asi 33 miliard dolarů ve srovnání s jeho alternativou, tedy plastickou chirurgií, která vykázala zisk asi jen 300 milionů dolarů. Hsu uvádí, že držení diet podporuje u žen až osminásobně více šanci na rozvoj poruchy příjmu potravy. (Hsu, 1990; In Novák, 2010) Často jsou také na trhu například knihy, které zaručují čtenářům výsledky štíhlé postavy s udržení si běžných kaloricky vydatných pochutin. Taková dieta poškozuje zdraví lidí, kteří ji drží, jelikož jsou takové diety primárně vyvinuty pro vrcholové sportovce, kteří mají zcela jiné prostředky a disciplínu, než běžní lidé. (Ori Hofmaker, 2007)

Kvůli takovému vlivu vstoupí většina žen do určitého procesu diety, ve kterém budou vysoce pravděpodobně neúspěšné, přičemž se po neúspěchu cítí vinně

⁴ Dieta obvykle znamená restrikcí kalorií na úroveň nižší než je výdej.

a jejich psychický stav se nadále značně zhorší, přičemž v realitě skutečně mohou přibrat ještě více než před tím. (Sarah Grogan, 2008) Což může vést k tzv. yo-yo efektu, který ve výsledku při cyklování diet vede k chronickému zvýšení váhy, zhoršení psychického stavu a metabolické úrovně a to kvůli nedostatečnému zpracování makro a mikro živin z potravy.

V novém století dochází přece jen ke zlepšení trendů, jelikož se lidé již nesnaží tolik hubnout skrze diety, ale skrze cvičení, což má ve skrze mnohem větší efekt a je to považováno za zdravé, proto je stále obezita spojena s leností a nedostatkem vůle a nyní i nedostatkem pohybu. Nárůst cvičení může být krok správným směrem, jelikož to běžnou populaci nabádá ke změně jejich stavu. Cvičení nemusí však být benefitem pro morbidně obézní lidi, jelikož může být potenciálně nebezpečné a to především kvůli sociálním stigmatům obézních sportovců, které mnohdy nabourávají jejich obvykle špatný psychický stav a tím ho ještě zhoršují.

4 Společenská třída a Body Image

Všechny výše zmíněné faktory do velké míry ovlivňují vnímání těla u jakékoliv společenské třídy, proto jsou v mé práci nepostradatelné. Samotná společenská třída ji ovlivňuje vnímání těla určitým způsobem, ale je k tomu jen málo materiálu, proto se výzkumu na toto téma věnuji později v empirické části práce. V této kapitole bych však rád uvedl věci, které k dané problematice již určitým způsobem existují.

Rozdíly ve vnímání tělesnosti u různých sociálních vrstev byly zkoumány jen velmi zřídka. Ve studiích není obvykle zaznamenáno, do jaké sociální vrstvy daný informátor patřil, přičemž je to obvykle považováno za vedlejší faktor. Jsou však zde i tací výzkumníci, kteří to ~~však~~ brali více v potaz.

Výzkumníci Wardle a Marseland provedli studii, ve které brali sociální vrstvu v potaz a u 846 dívek ve věku 11-18 let s různým socioekonomickým zázemím zjišťovali věci týkající se váhy a jídla. Zjistili vyšší úroveň obavy o váhu a svůj vzhled u dívek z vyšších vrstev. (Wardle a Marseland, 1990; In Grogan, 2008) Další výzkumy tyto výsledky prohlubují ve smyslu zjištěná, že je zde vrstva lidí, kteří jsou díky své nadváze postaveni před kulturní předsudky, které jim přímo brání v dosažení vysoké pozice v zaměstnání. (Crandall, 1995; In Grogan, 2008) Informátoři ve výzkumech obvykle spojují pozitivní charakteristiky, jako jsou disciplína, zdraví, úroveň trénovanosti a energičnost se štíhlostí. Na druhé straně se stereotyp prohlubuje tím, že vlastnosti možné přiřadit k pozitivní sociální mobilitě jsou s nimi spojovány jen zřídka.

Takové stereotypy jsou zakořeněny v naší historii již delší dobu. Autorka Susan Bordo ve své knize poukazuje na to, jak do 19. stol. byla tělesná váha a rozměry indikátorem sociální třídy: střední třídy tíhly k vystavování své bohatosti okázale, tím že se přejídaly, aby si udržely korpulentní tvar postavy, ale vyšší vrstvy se snažily udržet si štíhlý tvar, což bylo v podstatě odmítnutí povrchní formy bohatství. Korpulentní postavy vyšly z módy pro střední třídu na přelomu století, a to ve chvíli kdy byla sociální moc vnímána jako schopnost ovlivnit práci jiných. Štíhlý ideál začal být spojován s úspěchem a silou vůle a nadváha s nedostatkem sebekázně.

Bordo naznačuje, že štíhlost nabíla zpět něco ze svých dřívějších spojitostí s vyšší třídou, i když v průběhu let spojení značně osláblo. (Bordo, 2004)

Jedním z faktorů, který je k danému tématu dobře zdokumentován jsou sociální rozdíly v procentuálním rozdělení obezity mezi obyvatelstvo. Lidé z dělnické třídy tíhnou s mnohem vyšší pravděpodobností k obezitě, než ti kteří patří k dominantní vrstvě. (Campos 2004, Monaghan 2005a; In Grogan, 2008) Studie z 60. let říká, že obezita přímo koreluje se socioekonomickým statutem. Bylo shledáno, že 30% žen z nízko příjmových rodin bylo shledáno obézními, kdežto ženy z vysoko příjmových rodin byly obézní jen z 5%. Touha po štíhlosti je tedy nezdárka spojena se socioekonomickým statutem. Kde štíhlé tělo, tedy podle dnešních měřítek, může představovat pro ženy z nižších vrstev nástroj pro sociální mobilitu do vyšší vrstvy. (Hsu, 1990; In Novák, 2010)

Pierre Bourdieu dále tvrdí, že různé sociální vrstvy si tvoří různé představy o těle, což ústí ve výrazné fyzické rozdíly. Naznačuje, že dělnické třídy se snaží vyvinout použitelné a funkční tělo a také tak na něj nahlízejí, přičemž sportovní aktivity jsou v nich přijímány jako prostředky ke zlepšení této funkce, jako například posilování, které je prostředkem ke zvýšení síly atp. Na druhé straně dominantní vrstvy vnímají tělo, jako něco, co by se mělo zlepšit samo o sobě, vnímají ho z estetického pohledu, snaží se tělo udělat esteticky vzhledné nebo zdravější. (Bourdieu, 1984; In Grogan, 2008) Díky tomu, že se vyšší vrstvy zabývaly vždy více estetikou, pak s nimi byly i od 60. let 20. stol. spojovány poruchy příjmu potravy, kde s nimi byla spojena i přehnaná kontrola váhy. (Garfinkel, 1982; In Novák, 2010) A tak jak k tomu řekla Vévodkyně z Windsoru: „*Žádná žena nemůže být dost bohatá ani dost štíhlá.*“ (Novák, 2010:38)

Přesto všechno se však poslední dobou objevují náznaky toho, že příslušníci Evropy a Severní Ameriky podléhají homogennímu tlaku na štíhlost a to především díky vlivu médií.

4.1 Možné následky

Přílišné zaobírání se vzhledem může v extrémních případech vyvrcholit až k poruchám příjmu potravy, které jsou mnohem častěji diagnostikovány u dívek „lepších vrstev“. Proto v následující podkapitole popíšu hlavní problematiku spojenou s těmito poruchami.

Východiskem je, že poruchy příjmu potravy jsou sociokulturním jevem, jsou tedy přímo spojeny s naším zkoumaným jevem. Jednou z takových nemocí je Mentální Anorexie, která je charakterizována úmyslným snižováním váhy nebo podváhou. Podle MKN- 10⁵ jsou její příznaky například udržování váhy trvale pod úrovní BMI 17,5, záměrná kontrola váhy za pomoci diuretik, zvracení nebo výrazná obava z tloušťky. Další problematickou poruchou je Mentální bulimie, která je charakteristická střídavým přejídáním a kontrolou váhy.

Bruch tvrdí, že Mentální anorexie je výsledkem obav s fyziologických a psychických změn probíhajících v pubertě. Tím, že lidé zaměří svou pozornost na jídlo, získají pocit znovu získání kontroly nad probíhajícími změnami. Dále pak poruchy příjmu potravy mohou souviset se sníženou sebeúctou a možným pocitem sociální izolace a nároků sociálního prostředí. Takové prostředí je často orientováno na výkon, vzhled a kariéru. (Bruch, 1978, In Novák, 2010)

Výskyt těchto poruch spojených se vzhledem je přibližně u 1,8% populace, přičemž 15% lidí má narušené jídelní postoje a návyky, nicméně u mužů je přibližně desetkrát nižší výskyt než u žen. (Novák, 2010)

⁵ Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů.

5 Fyzické prostředky pro zlepšení Body Image

Jelikož je tato práce v empirické části zaměřena na informátory, kteří se snaží na svém těle pracovat, považují za nezbytnou součást zmínit také vliv fyzických změn na Body Image. Všichni informátoři jsou členi fitness centra a zároveň trénují pod dohledy odborníků, tudíž je pravděpodobné, že empirické výsledky budou samy o sobě ovlivněny tímto faktorem.

5.1 Efekt snížení váhy

Negativní Body Image je nejčastěji spojováno s váhou jedince a velikostí partií jako je břicho, pas, ruce a jiné. Proto je také tento negativní náhled vyšší u lidí s nadváhou než u běžných jedinců (tedy rozmezí tuku 5-25%) a to především u žen. Je zvláštní, že nespokojenost se svým tělem není v průměru odlišná v závislosti na míře nadváhy. Proto je také ztráta váhy často považována za nejmocnější nástroj při změně náhledu na vlastní tělo a jeho vnímání. V jedné ze studií, kterou provedl Foster, bylo zjištěno, že pokud osoba zhubla 19,4 kg během 24 týdnů, pak se výrazně zlepšil její vztah k tělu. Množství snížené váhy však nebylo přímo úměrné shozené váze, od určitého bodu spokojenost již nestoupala. (Forster, 2002; In Cash a Pruzinsky, 2002)

Stejně tak bylo dokázáno, že nárůst váhy se odráží na negativním vnímání svého vlastního tělesného vzhledu, dokonce i minimální nárůst váhy byl doprovázen zvýšenou nespokojeností. Ve tříleté studii zjistil Wadden, že největší vliv na negativní smýšlení o svém těle má právě nárůst váhy. (Wadden, 1988; In Cash a Pruzinsky, 2002)

5.2 Vliv cvičení

V poslední době se objevují názory, že fitness úroveň⁶ se spojuje s pozitivní Body Image. (Cash a Pruzinsky, 2002) Je však pravděpodobné, že samotná změna fyzické výkonnosti nezvýší Body Image, ale změna, která jej zvýší je výrazná změna fyzického vzhledu, změna v držení a tvaru těla následkem cvičení. Všeobecné mínění v oblasti sportu a fitness je, že většina typů pohybu se nějakým způsobem promítne na Body Image, nicméně největší vliv má cvičení v posilovně a proti odporu. (Poliquin, 1997) Je to pravděpodobně tím, že po započetí tréninku se změny obvykle projeví nejrychleji a zároveň je to způsob jakým se dá nejrychleji proměnit fyzický vzhled.

Jeden z pohledů tvrdí, že tato změna v Body Image probíhá, protože lidé vizuálně vnímají tělesnou změnu, díky její rychlosti, ale zároveň si začínají uvědomovat nové možnosti svého těla, které jsou obvykle vyšší, než si dříve představovali. Po čase může dokonce dojít ke změně Body Image a to na základě změn výkonu nežli změn ve vzhledu jedince. Pokud například ženy cvičí pouze pro vzhled, je zde vyšší šance, že se nedočkají výsledků, než u jedinců, kteří cvičí i pro výkon. K poznání tohoto typu obvykle dojde většina dlouhodobě cvičících lidí, jelikož cvičení pro výkon se totiž efektivně promítne i na vzhledu. Navíc u výkonu nemá společnost všeobecně známá měřítka, na to kolik by měl kdo uběhnout, nebo zvednout, proto lidé soutěží pouze proti sobě a neporovnávají se s ostatními tak často jako dříve.(Cash a Pruzinsky, 2002)

Například u žen je častější cvičení z estetických důvodů než u mužů, jelikož obvykle cvičí za účelem zlepšení určitých tělesných partií, se kterými jsou dlouhodobě nespokojené. (Choi, 2000a; In Grogan, 2008) British Heart Foundation doporučuje cvičení ze zdravotních důvodů pro všechny jedince v alespoň mírném tempu minimálně 3x týdně, ideálně však 5x. Cvičení má dobře zdokumentovaný kladný vliv na srdce, tepny a krevní oběh stejně tak jako na spokojenost se svým vzhledem. Ale na rozdíl od mužů jsou ženy v mnohem vyšší míře hnány touhou zhubnout. Bylo zjištěno, že cvičící ženy přijímaly svalnaté postavy pozitivněji než

⁶ Fitness úroveň je myšlena jakákoliv úroveň aerobní výdrže, svalové síly a vytrvalosti, ohebnosti, tvarem těla a schopností provádět efektivně aktivity denní potřeby.

jen štíhlé, a necvičící ženy tomu měly naopak. Například kulturistky jsou spokojenější se svým tělem než v dřívějších letech před cvičením i když mohou vyjádřit díky výrazně maskulinním rysům jisté nespokojení s jejich ženským vzhledem. (Bordo, 2004) Jejich ideál krásy byl zcela pozměněn cvičením, přičemž byl mnohem svalnatější než u žen, které cvičily jen málo nebo vůbec. I přes jejich odlišnost od většinové populace, by neměl být zastřen fakt toho, že našly způsob jak uspokojit svou touhu po vysněném vzhledu.

Pozitivní vliv cvičení na Body Image byl dříve prokázán jak u mužů, tak u žen jakéhokoliv věku. Velkým plusem je i to, že největší zlepšení obvykle přichází u lidí s nejhorší a nejubožejší stavbou těla, protože teprve začínají něco budovat. Kromě toho cvičení pozitivně ovlivňuje také úroveň stresu, náladovosti, sebevědomí a jiné věci spojené s psychikou. (Cash a Pruzinsky, 2002) Na druhé straně může však díky nadměrnému cvičení dojít k závislosti na cvičení a díky tomuto efektu nadměrného cvičení dojde u většiny jedinců neužívajících steroidy ke zpomalení nebo zastavení výsledků. (Poliquin, 1997)

5.2.1 Vliv cvičení u mužů

Muži jsou při cvičení mírně specifitější než ženy a podstupují jiné procedury, mezi takové procedury může například patřit dieta, diety jsou obvykle přijímány mezi muži jako dámské, proto častěji směřují svou dietu směrem k nabrání svalové hmoty, čehož se snaží dosáhnout skrze různé vysoko proteinové diety, díky nim se snaží udržet svalnatou a štíhlou postavu.

Dlouhodobé studie poukazují na vzrůstající obavy z nedostatečně svalnaté postavy, díky tomu v posledních letech výrazně narůstá počet cvičících mužů. Většina těchto mužů spojuje cvičení se speciální úpravou jídelníčku, přičemž od ní obvykle očekávají nabrání váhy, u menšího množství cvičících mužů jde o shazování. Muži, kteří se obvykle zabývají posilováním, k němu zařazují také dostatečné množství mírných aerobních aktivit pro spalování tuků a udržení přebytečných kalorií mimo tukové zásoby. Cvičící muži jsou obvykle spokojeni se

svým vzhledem, ovšem i přesto vyjádřili jistou touhu se stále zlepšovat. (Faawkner, 2004; In Grogan, 2008) Pokud však nějaký muž dosáhl příliš vysokého množství svalové hmoty, stal se již nežádoucím jak mezi ženami, tak mezi muži, obě pohlaví se takovými jedinci cítilo být zastrašeno. Snaha o vyhýbání se a posmívání se těmto jedincům není nějak neobvyklá a vyskytuje se téměř ve stejné míře jako u obézních jedinců. Což vyjadřuje samo o sobě negativní myšlenky o kulturistech (Aoki, 1996; In Grogan, 2008) Takové odmítání může být spojeno s nepřirozeným vzhledem kulturistů a tím, že lidé obvykle odmítají věci, které se vymykají normálu.

5.3 Aktivity a procedury podstupované ve prospěch ideálu

V průběhu věků se ženy na rozdíl od mužů vždy snažili podstupovat aktivity a procedury, které jim měly pomoci v dosažení vzhledu, jaký si ony samy představovaly, tedy obvykle takového, aby se přibližoval aktuálnímu trendu. Tyto praktiky byly někdy méně drastické např. účesy a oblečení, ale mnohdy více drastické např. korzety, a svazování chodidel u čínských dívek. V dnešní době se ve snaze vyrovnání se mentálnímu ideálu těla projevují nejčastěji aktivity jako diety, cvičení a kosmetické operace. V 90. letech výrazně narostl počet plastických operací, což vyjadřuje taky určitou míru nespokojenosti s tělesným vzhledem. Jelikož se na ně obrací více žen než kdy dříve. (Bordo, 2004) Čím více je operací, tím více se mění možný ideál těla. Vzhledem k umělým úpravám, získává tělo s postupem věku stále nerealističtější vzhled a to i s tím že se redukuje množství sociálně akceptovatelných vzhledů, nehledě na to jak lidé stárnou.

Nejčastější operace na světovém trhu jsou face liftingy a implantáty prsou. Tento fenomén se již datuje od dob 1000 let př. kr., kdy byla v Indii poprvé provedena rekonstrukce nosu, která se vykonávala na jedincích, u nichž byl nos odseknut, jako jistá forma trestu. (Haiken, 1997; In Grogan, 2008) Tyto úpravy jsou prostředkem, skrze který se mnoho lidí snaží znovu získat důvěru sama v sebe a svůj vzhled, přičemž tito lidé nemusí být nespokojeni s celkovým vzhledem, mohou být pouze lokálně nespokojeni. Načež většina žen po operaci tvrdí, že se jim výrazně zlepšil život a sebevědomí. Ovšem mnoho lidí je v trvalém omylu toho, že si myslí,

že jim plastická operace navždy pomůže zlepšit život. Po operaci bývají obvykle rozčarováni.

Čím je tato drastická potřeba změnit se poháněna? Autorka Susan Orbach tvrdí, že ženy jsou již od malička učeny vnímat své vlastní tělo jako komoditu, naznačuje, že ženská těla jsou v západní společnosti používána především k prodeji určitých produktů, jsou tedy využívána jako určitý druh zboží, čímž u běžných žen může dojít k špatné interpretaci jejich životního významu. Svá tvrzení dokazuje na vzestupu nemoci Anorexia Nervosa (viz podkapitola 4.1), které říká „odraz naší doby“, jelikož tuto nemoc chápe tak, že skrze ni vyjadřují ženy nespokojenost se svým místem v dnešní společnosti. (Orbach, 1993; In Grogan, 2008)

Dále tvrdí, že ženská touha po malém a štíhlém těle je poháněna mužskou touhou po dominanci, jelikož svalnatá žena by mohla být spojena se silnou osobností, což by nevyhovovalo mužské části populace. (Orbach, 1993; In Grogan, 2008) Pěkně je to shrnuto v následujícím úryvku: *„Pokud je žena vyšší než muž, znamená to že porušila jedno z hlavních pravidel ženskosti, jelikož tím vyvolává v muži dojem nedostatečnosti v konkurenčním prostoru jiných mužů, protože on sám není schopen konkurovat ani ženě. Tato žena tím ušetřila ránu mužskému agresivně ochrannému chápání sebe sama.* (Brownmiller, 1984; In Grogan, 2008:75)

Susan Bordo poukazuje na to, že moderní společnost předkládá ženskosti jasné poselství toho, že by nadváha a tuk na lidském těle měly být potlačeny, jelikož nejsou moderní. (Bordo, 2004)

II. Empirická část

6 Empirická část k bakalářské práci s názvem: Mé drahé tělo: Vnímání fyzického vzhledu a atraktivity u lidí s příjmy nad 100 000 Kč/měsíčně, kteří cvičí fitness

Já jakožto autor výzkumu se mimo jiné zabývám již několik let prací osobního trenéra ve fitness centru, přičemž ve mne tato zkušenost vzbudila zájem o toto téma.

6.1 Téma výzkumného projektu:

Bakalářská práce se zabývá tématem: Vnímáním fyzického vzhledu a atraktivity u lidí s příjmy nad 100 000 Kč/měsíčně, kteří cvičí fitness a to jak o svém vzhledu přemýšlí, tedy Body Image. (Schilder, 1950; In Grogan, 2008) Primární zaměření práce bude spočívat v analýze problému, jak lidé, kteří disponují značným množstvím prostředků pro péči o svůj vzhled, přistupují k vlastnímu tělesnému vzhledu a atraktivitě. Cílem výzkumu je zjistit: Vnímání fyzického vzhledu a atraktivity u lidí s příjmy nad 100 000 Kč/měsíčně, kteří cvičí fitness. Výzkum tvořím především kvůli tomu, že podobné výzkumy a celkově témata vnímání těla

s přihlédnutím k materiálnímu blahobytu jedince jsou zkoumána jen zřídka. Všechny mnou probádané texty se zabývají tímto tématem dosti okrajově a např. Sarah Grogan v knize *Body Image* podotýká, že je tato problematika jen zřídka stěžejní součástí samotného výzkumu, přičemž materiální blahobyt se řeší nebo je zohledněn ve výzkumu spíše výjimečně.

6.2 Výzkumný problém a výzkumné otázky

Výzkumný problém je definován jako: Vnímání fyzického vzhledu a atraktivity u lidí s příjmem nad 100 000 Kč/měsíčně, kteří cvičí fitness.

Hlavní výzkumnou otázkou jsem si stanovil, *Jak vnímají fyzický vzhled a atraktivitu lidé s příjmem nad 100 000 Kč/ měsíčně, kteří cvičí fitness?* Dále jsem stanovil výzkumné podotázky, na které se výzkum pokusí odpovědět: *1. Jaký význam kladou informátoři vlastnímu fyzickému vzhledu? 2. Jaká je jejich spokojenost s jejich fyzickým vzhledem? 3. Jaké praktiky realizují proto, aby udrželi, nebo zlepšili svůj fyzický vzhled? 4. Co pro ně konkrétně znamená atraktivita? 5. Na základě čeho atraktivitu hodnotí?*

6.3 Výzkumná strategie

Zvolil jsem kvalitativní metodologii, jelikož mi jde o to proniknout hlouběji do daného problému a zabývat se určitým konkrétním fenoménem na konkrétním případě, nikoliv obecně. Podle Strausse a Corbinové (1999) se kvalitativní výzkum využívá „*k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme*“ (Strauss, Corbinová, 1999: 11).

A tak jak tvrdí Hendl, právě kvalitativní přístup umožňuje hlubší proniknutí ke zkoumaným jevům a situacím a orientuje se tak na jejich podrobnější popis. Hlavní snahou výzkumníka v rámci kvalitativního šetření je proto podle Creswellova tvrzení, vytvořit komplexní a holistický obraz, přičemž výzkumník „*analyzuje různé*

typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách“ (Creswell, 1998; In Hendl, 2005: 50).

Můj výzkumný problém a k němu zvolená volba technik sběru dat, polostrukturovaný rozhovor, je charakteristická pro kvalitativní výzkum.

6.4 Techniky sběru dat

Techniky sběru dat jsem zvolil verbální v podobě rozhovoru polostrukturovaného. Což je: „*Výzkumník si připraví tematické okruhy či širší otázky, na něž se během rozhovoru ptá. Pořadí otázek není neměnné, připravený návod má pouze zajistit, že se výzkumník nezapomene zeptat na nic z toho, co jej zajímá. Informátor může reagovat zcela volně.*“ (Vaňková, 2009/2010)

Tento typ rozhovoru jsem zvolil kvůli možnosti dostat se hlouběji do problému, přičemž očekávám vyšší otevřenost informátorů, dále je vysoce pravděpodobné, že se informátoři u tohoto typu rozhovoru více uvolní, přičemž pokud budou nasměrováni správným směrem, budou více hovořit o tématu výzkumu, bez toho aniž by si uvědomili, že jde stále o výzkum. Dalším důvodem je, že díky polostrukturovanému rozhovoru se dostanu k citlivějším informacím, protože mi dovolí rozvíjet otázky více než. např. strukturovaný rozhovor. Při rozhovoru se budu snažit zjistit informace na předem připravené otázky, také však od nich budu dále odvíjet téma rozhovoru, které může proniknout hlouběji i za pomoci nepřipravené otázky. Následný záznam rozhovoru budu činit pomocí diktafonu a následnou rekonstrukcí rozhovoru po jeho ukončení.

S informátory bude prováděn rozhovor v kavárně fitness určené pro setkávání lidí a běžné pohovory, kromě lokality ve fitness se nějak neliší od běžné kavárny, typu Slavia apod. Lokalita fitness je zvolena čistě z toho důvodu, že z onoho prostředí byli vybráni klienti a rozhovor proběhne pravděpodobně po osobním tréninku. Pokud si bude informátor přát, může proběhnout i na jiném místě, jelikož místo není nijak důležité pro účel rozhovoru. Při rozhovoru budu já, jakožto výzkumník vystupovat zároveň v roli osobního trenéra, tedy pro informátory dobře známou a důvěryhodnou osobou. Do kavárny má v danou chvíli přístup kdokoliv

z lidí, přičemž je velice nízká pravděpodobnost vyrušení, jelikož se při podpisu smlouvy o členství předem upozorňuje, že je nevhodné rušit osobního trenéra v rozhovoru s klientem. Informátoři jsou předem seznámeni s tím, že někdy v následujících 3 měsících s nimi bude proveden výzkum, s čímž všichni bez výjimky souhlasí, přičemž podepsali informovaný souhlas. Rozhovor začnu snazšími otázkami pro účel větší otevřenosti informátorů pro otázky následující, časem budou otázky stále hlouběji pronikat do problému výzkumu. Téma rozhovoru se budu snažit stočit vždy k daným, předem definovaným výzkumným otázkám. Posadím se s informátorem u stolečku, kde je možné si objednat občerstvení, rozhovor započnu uvedením do výzkumu. Poté začnu pokládat předem připravené otázky pro rozhovor.

Otázky pro rozhovor uvedu na příkladu 2. výzkumné otázky (*Jaká je jejich spokojenost s jejich fyzickým vzhledem?*): *Jaký máš pocit ze své vlastní postavy? V ideálním případě jak by sis představoval, že budeš fyzicky vpadat? Vyprávěj mi o tom, zdali pociťuješ při některých aktivitách fyzické nedostatky? Cítíš, že je naopak oblast, ve které fyzicky vynikáš? S jakými fyzickými aspekty jsi u sebe spokojen/nespokojen?*

S každým informátorem bude veden 1-3 rozhovory na dané téma v průběhu měsíců, v některých případech tedy půjde o sérii epizodických polo-strukturovaných rozhovorů. Tento způsob jsem zvolil kvůli časově omezené možnosti rozhovoru s každým jednotlivým informátorem a to s přihlédnutím k jejich nízkým časovým možnostem, což plyne s předchozích rozhovorů s informátory a z toho, že mnohdy ruší sjednané schůzky kvůli časovému vytížení. Také jsem ho zvolil kvůli možnému zvýšení důvěryhodnosti, jelikož se budou některé otázky v různých epizodách opakovat, přičemž budu porovnávat odpovědi. Je tedy vhodné, pokud to čas informátorů dovolí, rozhovor vést v několika polo-strukturovaných epizodách.

Celá série rozhovorů je ukončena poděkováním informátorovi za účast ve výzkumu a při případném zájmu informátora je nabídnuta možnost zaslání výsledků po dokončení výzkumu.

6.5 Výběr vzorku a prostředí výzkumu

Výběrovou strategií bude účelový výběr (strategie výběru vzorku je dána výzkumným problémem). Vzorek bude homogenní z hlediska příjmu informátorů (tedy vyšší než 100 000 Kč/ měsíčně) a snahou starat se o svou atraktivitu a pravděpodobně heterogenní v ostatních sociodemografických charakteristikách.

Výzkumu se bude účastnit celkem 8 informátorů, ve věku 25-55 let. Ve vzorku budou obsaženi lidé, kteří mají výši příjmů nad 100 000 Kč/měsíčně. Informaci týkající se příjmu jsem získal z dřívějších rozhovorů, jelikož se jedná o mé klienty, vzhledem k tomu, že jsou informátoři seznámeni s výzkumem a podepsali informovaný souhlas, jsou seznámeni s tím, že danou znalost užívám a že je pro výzkum podstatná. Dalším kritériem pro vzorek je aktivní starost informátorů o svou atraktivitu a především tvar těla, v případě všech informátorů půjde o cvičení ve fitness, kde se starají především o tvar těla a celkovou vizáž těla. Výběr proběhne na základě vyhledání výzkumníkem, tedy osobním trenérem, a následného dotázaní na možnost účasti ve výzkumu. Trvání výzkumu je krátkodobé a to do 3 měsíců od započetí samotného výzkumu.

6.5.1 Charakteristika informátorů

Na tomto místě bych rád uvedl stručnou charakteristiku informátorů, kteří se zúčastnili mého výzkumu. Nastínění jejich cílu ve fitness, jejich fyzickou charakteristiku a socioekonomické zázemí, jelikož jsou všechny tyto faktory úzce spojeny s výsledky mého výzkumu. Jejich cíle uvádím především proto, že lidé s různými cíly a úrovní své fyzické kondice mohou mít jiné názory na danou tematiku.

Informátor 1 – I1

Jedná se o muže ve 34 let, který podniká v oblasti obchodování, touto činností se zabývá dlouhou dobu a při otázkách týkajících se dané oblasti působí sebevědomě. Informátor působí dosti sebevědomě i v otázkách týkajících se vzhledu

a jeho vnímání. I přesto, že má na svoji výšku dobrá procenta podkožního tuku a průměrné množství svalové hmoty, chce daný informátor shodit váhu a nabrat svaly, nehledě na odpovědi výzkumu je tedy se svým tělem do určité míry nespokojen.

Informátor 2 – I2

Jedná se o ženu ve věku 37 let, která je úspěšnou architektkou. Informátorka však působí nesměle jak při kontaktu s výzkumníkem, tak i při rozhovoru týkající se jejího těla i těla jiných lidí. Od pohledu jde spíše o introvertní osobu, která vyniká ve svém oboru, ale není na první pohled vidět „dravost podnikatelů“. Informátorka se cvičením snaží shodit váhu a její cíle jsou podobné jako u ostatních žen, tedy především boky, ruce a pas. Její množství podkožního tuku je průměrné, nicméně vzhledem k věku je na tom v tomto ohledu lépe.

Informátor 3 – I3

Jedná se o ženu ve věku 32 let, která se zabývá interiér designem. Informátorka působí při rozhovorech plaše až uzavřeně, je citlivá na jakékoliv otázky týkající se jejího vzhledu, při rozhovoru je u ní náročnější dostat přímější odpověď na otázku. Informátorka se snaží docílit zpevnění a spravení držení těla. Množství podkožního tuku dosahuje atletické úrovně, fyzicky je na tom velmi dobře, nicméně má neustálou potřebu se zlepšovat v oblasti tělesného vzhledu.

Informátor 4 – I4

Jedná se o muže ve věku 41 let, který se zabývá delší dobu obchodem a marketingem. Informátor při rozhovorech vystupuje dosti sebevědomě a přímě. Na otázky odpovídá přímo a krátce, poměrně rychle si na ně tvoří názor, kterému on sám důvěřuje. Informátor se snaží udržovat ve své současné fyzické kondici, kde jeho množství podkožního tuku dosahuje hodnot atleta. Fyzicky je na tom velmi dobře, jeho fyzické výkony dosahují lepší úrovně než u 90% populace, přesto se snaží zlepšit konkrétní partie, především typické pro muže – záda a paže.

Informátor 5 – I5

Jedná se o muže ve věku 43 let, který se zabývá delší dobu vedením firmy. Informátor při rozhovorech vystupuje sebevědomě, někdy to působí dojmem, jakoby měl tento typ chování naučený. Na otázky odpovídá vždy po důkladném rozmyšlení

otázky. Informátor se snaží shodit přebytečná kila, kterých je v aktuální době mnoho, fyzicky je na tom spíše podprůměrně. Nicméně je při spolupráci s ním vidět pevná vůle a odhodlání.

Informátor 6 – I6

Jedná se o muže ve věku 25 let, činnost je mi neznámá. Působí dosti pevným dojmem, u některých otázek může být však jeho chování plaché, zvláště ty, jež se týkají jeho samotného vzhledu. Otázky si obvykle velmi dobře rozmyslí a připraví. Informátor se snaží shodit něco málo přebytečného tuku co má, ale fyzicky je na tom slušně.

Informátor 7 – I7

Jedná se o muže ve věku 55 let, zabývá se obchodováním na internetu. Tento informátor je velký vtipálek, neustále vtipkuje, ale v odpovědích je poměrně pevný, bez nějakého navracení se k otázkám a jejich opravování. Zabývá se spíše udržováním zdraví, než nějakými jinými cíly.

Informátor 8 – I8

Jedná se o muže ve věku 29 let, který se zabývá managementem v nejmenované firmě. Tento informátor je nesmělý, často opravuje předešlé odpovědi, je třeba se ho ptát víckrát. Informátor se snaží shodit přebytečná kila a dostat se zpět do předchozí formy.

6.6 Analytické postupy

Analytické postupy, které používám jsou následující, začal jsem tím, že jsem všechny rozhovory zaznamenal na diktafón, následně jsem je přepsal do programu Microsoft Word 2010, což později usnadní následnou práci s dokumenty. Techniku přepisu jsem zvolil doslovnou transkripci což je: „*Proces převodu mluveného projevu z interview nebo ze skupinové diskuse do písemné podoby*“ (Hendl, 2005: 208)

Při analýze používám text jako prostředek, přičemž jsem použil jako analytický postup tzv. **segmentaci a kódování**, jelikož mi jde o zachycení sociální reality. **Segmentaci** užívám, protože se při tomto typu sběru dat snadno nalézají vzorce, které propojují případy. Nebezpečí může být ztráta celkového kontextu získaných dat. (Heřmanský, 2009/10). Celý analyzovaný text je rozčleněn na **tematické segmenty**, které se obvykle zabývají danými otázkami. Nejprve jsem text rozčlenil do jednotlivých segmentů a tyto segmenty označil příslušnými kódy. Dále jsem pak pracoval především s kódy spojenými s určitými segmenty. Text jsem přepsal do dvojitého řádku, jelikož mezi řádkami je prostor na kódování textu, přičemž používám především **otevřené kódování**. Poznámky jsou označeny hvězdičkou a sepsány na stránce dole. Hledání podobnosti některých odpovědí či kódů pro redukcí dat jsem prováděl porovnáváním kódů, které jsem později sepisoval do segmentů.

Jako kódovací techniku jsem zvolil **techniku otevřeného kódování**. Otevřené kódování: „*Obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje*“ (Švaříček a Šeďová, 2007: 211).

Právě tomuto kódování jsem i já nejprve podrobil analýzu jednotlivých přepsaných rozhovorů. Text jsem tedy rozdělil na segmenty, kterým jsem přiřazoval zastupující kódy a tím vznikl příslušný seznam kódů. Při volbě konkrétního kódu jsem si vždy položil otázku, o čem daný kód vypovídá, jaký jev nebo téma reprezentuje. K vytvořeným kódům jsem se opětovně vracel a mnohdy upřesňoval jejich názvy.

V rámci techniky otevřeného kódování jsem využil počítačový program Microsoft Word 2010, kde jsem rozkládal a následně vkládal do kódů části rozhovorů a jejich odpovědi na otázky a celé kódy jsem uzavíral do segmentů. Finální podoby kódů a segmentů jsem pak na základě vzájemného porovnávání a třídění seskupil do mnou vytvořených kategorií a to na základě společného předmětu, jehož se kategorie týkaly. Konstrukcí kategorií se myslí: „*Návrh popisného systému kategorií pro systematickou klasifikaci a roztrídění dat, přičemž se silněji nebo slaběji vychází přímo z nashromážděných dat.*“ (Hendl, 2005: 211) Během analýzy

dat vznikly následující kategorie: *Význam vlastního fyzického vzhledu pro informátory, Spokojenost s fyzickým vzhledem, Praktiky pro vzhled, Jak informátoři vnímají atraktivitu a Význam atraktivity.*

Redukce dat proběhla formou konstrukce, kde z několika výpovědí a kategorií zkonstruuji jednu globální výpověď, která zachytí vztahy v jejich celku. (Hendl, 2005)

6.7 Hodnocení kvality výzkumu

Jsem si vědom toho, že hodnocení kvality výzkumu je u kvalitativního výzkumu značně obtížnější než u kvantitativního výzkumu, protože u něho nejde o statisticky přesná data, tak jako u kvantitativního. Problematikou zajištění kvality kvalitativního výzkumu a problematikou stanovení kritérií validity kvalitativního výzkumu se zabývají autoři Lincoln a Guba. (Hendl 2005, 148, 338-340)

Jedním z faktorů určujícím kvalitu při tomto typu výzkumu je i faktor **důvěryhodnosti** což je: „*podobnost s interní validitou, jde o to dokázat, že předmět zkoumání byl přesně identifikován a popsán.*“ (Hendl, 2005: 339) Důvěrnost jsem se ve výzkumu snažil podpořit dostatečným trváním studie a opakovanými otázkami v různých epizodách rozhovoru. Dále jsem se snažil poskytnout takové množství dat v maximální možné kvalitě, aby byly pokud možno **přenositelné** z mé studie na jinou. Při snaze o zvyšování **spolehlivosti** jsem užil, tak jako pro zlepšení důvěryhodnosti, opakování stejných otázek v různých epizodách rozhovoru, tedy komunikativní validizaci. Dále jsem se pro zlepšení spolehlivosti snažil co nejvíce omezit **reaktivitu** což je: „*Přítomnost výzkumníka, která může ovlivnit procesy, na než je výzkum zaměřen.*“ (Hendl, 2005: 148) I přesto si uvědomuji, že při značném množství vstupů do samotného výzkumu, ať už jen prostřednictvím rozhovorů, či možnosti ovlivnění dat mým pohledem na problém, jsem mohl zkreslit nevědomky výsledky, přičemž jsem se však snažil být za každou cenu objektivní. Reaktivita mohla být v samotném výzkumu dále snížena i možnou snahou vypadat co nejlépe, nebo „rozumně“ před výzkumníkem ze strany informátorů. V tomto typu výzkumu

může dojít k dalšímu zkreslení kvůli nešikovné formulaci výzkumné otázky, proto musí být výzkumník neustále **reflexivní**, to jsem se snažil vylepšovat neustálým zlepšováním formulace otázek a dotazováním jiných na danou formulaci.

6.8 Etické otázky společenskovedního výzkumu

Etická stránka výzkumu je důležitou součástí výzkumu, jelikož se jedná mnohdy o sběr velice choulostivých dat, přičemž je velice důležité tuto stránku pevně dodržovat. Proto jsou všechny osobní údaje chráněny nutností dodržovat povinnosti vyplývající ze zákona o ochraně osobních údajů - č.101/2000 Sb.

V průběhu výzkumu se objevují i takové eticky důležité momenty, které se nedají předem předvídat, ale na které musím reagovat, např. neochota odpovědět na určitou otázku, v takovém případě se otázkou s daným informátorem nebudu již dále zabývat a bude vyhodnocena ve výzkumu jako nezodpovězená. Zahájení výzkumu je vědomé, přičemž na pole výzkumu vstupuji jakožto odhalená osoba výzkumníka v podobě osobního trenéra. Při výzkumu se dále budu snažit nevnucovat nebo nezohledňovat mé vlastní etické nebo jiné názory, které mohou poškodit informátora nebo výzkum. Dále se budu snažit reagovat na všechny citlivé a intimní otázky okamžitě, tak abych nepoškodil informátora. V neposlední řadě pokud si informátor z jakéhokoliv důvodu bude přát ukončit výzkum, bude mu neprodleně vyhověno. Ve chvíli ukončení epizody, je rozhovor ukončen přátelským rozloučením nehledě na mé osobní sympatie či antipatie vůči informátorovi. Po ukončení výzkumu se budu snažit navázat na předchozí vztah s informátorem v jeho podobě před výzkumem bez jakéhokoliv ovlivnění vztahu vzhledem k datům, které získám ve výzkumu.

Anonymita informátorů bude ve výzkumu ochráněna pseudonymy a v případě potřeby zkreslenými popisným údaji, které nejsou relevantní pro výzkum. Všechna osobní data o informátorech budou v průběhu výzkumu i po jeho skončení uschována v bezpečně zaheslovaných souborech u výzkumníka. Všechny přepisy rozhovoru budou ihned psány s pseudonymy.

Mělo by být jasné to, že vystupuji v roli jak výzkumníka, tak osobního trenéra a mé poznatky z výzkumu nebudou použity proti informátorům v jakémkoliv případě. Informátoři jsou srozuměni s cílem výzkumu, všichni podepsali informovaný souhlas, ve kterém je jim nastíněn průběh výzkumu a používání informací vztahující se vůči jejich osobě.

7 Výsledky a interpretace dat

V této kapitole se budu věnovat analýze dat jednotlivých kategorií, ve kterých jsem je analyzoval. Tyto kategorie mi při analýze samy vyplývaly jako nevhodnější, postupoval jsem tak, jak jsem popsal výše v podkapitole 6.6. Kategorie jsou zároveň rozpracované otázky na jednotlivé podotázky, jelikož se mi jevílo jako nevhodnější je do těchto kategorií uspořádat. Ve výsledcích jsem mnohdy porovnával mé výsledky s výsledky jiných výzkumů z teoretické části, abych si ujasnil, zda jsem přišel na něco nového, nebo jen potvrzuji mémi zjištěními něco, co zde bylo již dříve.

7.1 Význam vlastního fyzického vzhledu pro informátory.

Význam vlastního fyzického vzhledu je jedním ze stěžejních faktorů mého výzkumu. Ukázalo se, že fyzický vzhled je pro informátory ve všech případech velice důležitý, rozdílnost byla však v důvodu, proč je pro ně důležitý v některých případech jde o sebevědomí jako např. u I7, který uvádí: *„Fyzický vzhled je pro mě důležitý kvůli jakémusi „přirozenému“ či „základnímu“ sebevědomí, které mi dodává“*, nebo jako u I5 *„Obrovský nárůst sebevědomí – když si můžu říct, že vypadám dobře, tak se i tak cítím.“*

Pak zde byla i skupina informátorů, která je rovněž vyhodnotila fyzický vzhled jako velmi důležitý, ale spíše kvůli fyzické kondici a pokud ta roste, pak mají lepší pocit ze svého vzhledu, jako tomu bylo u informátora I1, I6 a I4 pro příklad uvedu odpověď informátora I4: *„Spíš než na fyzickém vzhledu mi záleží na dobré tělesné kondici a to jde ruku v ruce s fyzickým vzhledem. Na tuto otázku musím tedy odpovědět, že fyzický vzhled je pro mě velmi důležitý“*.

A poslední skupina informátorů vyhodnotila vzhled jako důležitý, protože podle něj hodnotí apriori vlastnosti jiných lidí. Jako tomu bylo např. u informátorů I2, I3 a I8

Další významnou součástí této kategorie bylo i to, jak by si ideálně představovali svůj fyzický vzhled, všichni informátoři odpovídali v souladu se zmíněnými stereotypy v teoretické části a to nehledě na jejich současný fyzický stav nebo cíle. Muži chtěli být štíhlí a svalnatí jako např. I7: „*Svalnatý, zároveň ale i vyrýsovaný s minimem podkožního tuku.*“ a ženy na druhé straně uváděly, že chtějí být štíhlé, díky tomu že sportovaly již delší dobu, tak jak už je uvedeno v teoretické části v souladu s předešlými výzkumy (viz. str. 26-27), chtěly být i vysportované a nevadilo by jim určité množství svalové hmoty např. I2 která uvedla, že by chtěla, aby její postava vypadala „*štíhlá a sportovní, abych měla hezky viditelné svaly na rukách...*“

Posledním důležitým aspektem této výzkumné otázky je souzení jiných lidí podle fyzického vzhledu, kde všichni informátoři bez výjimky připustili, že hodnotí lidi podle jejich vzhledu, že proběhne jakési chvilkové zhodnocení vzhledu v hlavě, ale poté se snaží nepodlehnout dalšímu hodnocení na základě vzhledu a to na rozdíl od předchozích výsledků jiných výzkumů, kde drtivá většina lidí podléhala určitému srovnání a podle toho i jednala s jinými jedinci. Odpověď, která reprezentuje odpovědi většiny, uvedl I7: „*Takovéto „třídění“ lidí u mne probíhá výhradně v mé mysli, neproniká napovrch a nemá vliv na mé sociální interakce s tím či oním jedincem. Pokaždé, když někoho poprvé potkám, tak si ho však v prvních vteřinách „změřím“ a řeknu si, zdali jsem hezčí či ošklivější, než on a to podle prvků postavy a vzezření, které jsou pro mě určující.*“

7.2 Spokojenost s fyzickým vzhledem

Jelikož je i spokojenost s vlastním vzhledem velice důležitou součástí samotného vnímání fyzického vzhledu všech jedinců a to nehledě na příjem. Pocity spokojenosti u informátorů se svou postavou se různily, obvykle však docházelo k tomu, že část informátorů vyjádřila pochybnosti nad svou váhou, přičemž výška byla obvykle v pořádku. Tak jako u I8: „*Výška je v pořádku, nicméně váha je větší než bych byl rád.*“, nebo u I7: „*Ze své postavy nemám dobrý pocit. Měl jsem z ní i však mnohem horší pocit a také pocit daleko lepší. Nyní mám moc přebytečných špeků,*

keré mi brání nosit takové oblečení, které se mi líbí – např. kalhoty vel. 32 zkrátka vypadají mnohem lépe a mají hezčí tvar, než ty samé kalhoty vel. 100. A když v kalhotách vypadám lépe, tím vyšší je i mé sebevědomí.“ toto už je přímo podobné mínění, kterému podléhá mnoho lidí, jakémusi optickému klamu z velikosti oblečení. (str.12) S těmito tvrzeními se zpodobňuje i I5.

Dalším faktorem, který vyvolával nespokojenost v informátorech, byl jakýsi pocit rozmělnění svalů, kde se však domnívám, že to je přímo spojené s tím, že všichni cvičí, jelikož po 2-3 týdnech již nejsou svaly v tenzi a může dojít k pocitu „změknutí“. Tak jako tomu je u I6 *„Před dvěma měsíci velice dobrý, pak jsem ale kvůli stresu v práci přestal chodit cvičit, pak jsem měl pocit jako bych roztekl a od té doby se marně snažím opřít do toho znovu. Ale dneska už začínám..“*

Zvláštní je, že ne všichni byli nespokojeni se svým vzhledem, především všechny dámy byly z vzhledem spokojené, našli by pár drobných chyb, ale většinou by nic neměnili, což je v přímém rozporu s tím, že ženy jsou obvykle mnohem více nespokojené se svým vzhledem. Tak jak odpověděly I2,I3 a I4 a I1, pro ilustraci uvedu odpověď dámy I2: *„Jsem v podstatě spokojená se svým vzhledem, samozřejmě by se chybičky našly, ale nic zásadního.“* A jednoho ze spokojených pánů I4: *„Myslím, že nevypadá špatně. Jsem vcelku spokojený. Chtěl bych mít více kilogramů a svalové hmoty.“*

Při dotazu na ideální vzhled svého těla, ovšem vyjádřily jistý druh nespokojenosti všichni, i ti co byly v „podstatě“ spokojeni, věděli přesně, co by chtěli zlepšit. A to opět v souladu s teoretickou částí, u pánů více svalů a méně tuku a u dam štíhlejší postava, ale zároveň mladistvého vzhledu, tak jako I2: *„Stále bych chtěla vypadat na 20-25 let“*. Při otázkách ohledně ideálu se ovšem většina informátorů nevyhnula vtipkování na adresu jakési reprezentace ideálního vzhledu, obvykle šlo o obscénní a intimní vtipy.

Jedním z mnoha faktorů, který určuje celkový pocit spokojenosti s tělem a vzhledem je i pocit dostatečnosti po stránce pohybových aktivit. Všichni informátoři až na dva se shodli v tom, že oblast, která jim co se týče pohybových aktivit působí největší potíže a nejvíce zvyšuje nespokojenost, jsou vytrvalostní a kondiční záležitosti. Velmi často je s tím spojován nedostatek dechu, díky kouření, to

znamená, že svým způsobem se podílí na nespokojenosti i kouření. Například I6 uvádí toto: „*Při vytrvalostních záležitostech a kardiu obecně – problémy s dechem kvůli kouření a nulová vytrvalost celkově*“. To že by v něčem vynikal, si uvědomoval pouze jeden z informátorů a sice I1, který tvrdí, že vyniká právě v nedostatku ostatních tj. vytrvalosti. Na druhé straně, jakmile se rozhovor stočil k tomu, zdali jsou s něčím vysloveně spokojeni, informátoři nedokázali na nic přijít a obvykle odpovídali nějakým vtipem, kromě informátora I1, který řekl, že je v podstatě spokojen se vším.

7.3 Praktiky pro vzhled

S vnímáním vzhledu je také spojena otázka toho, kolik si lidé mohou dovolit investovat času a prostředků do vzhledu a do zvýšení svého Body Image. Jak bylo zmíněno ve studii výše, je zvláštní, že lidé z bohatších vrstev jsou více nespokojení v oblasti Body Image než ostatní a to i přesto, že mohou snadno uvolnit mnohonásobné množství prostředků pro jeho vylepšení. Jedna z prvních otázek, která se této kategorie týkala, byla: Co vlastně dělají tito lidé, aby si udrželi vysokou míru atraktivity nebo vyšší Body Image? Všichni informátoři provádí jistý druh pohybu, aby si udrželi kondici a zdraví, i přesto že daný faktor jako vytrvalost způsobovala největší nespokojenost, přičemž předpokládám, že to je díky tomu, že se jí účastní, tím pádem jsou si vědomi nedostatků v této oblasti. Jak často se tedy věnovali nějaké pohybové aktivitě? Někdy byly pohybové aktivity pro udržení zdraví až přehnané jako např. u I6: „*Můj tréninkový rytmus byl 4x týdně posilovna + ráno a večer (když nejdu do hospody) skáču přes švihadlo 500 – 700 přeskoků) a dělám cca 15 minut cviky s vlastní vahou – kliky, crunches a přitahování*.“ Jiní, jako I7 šli méně extrémními variantami: „*Provádím ranní rozcvičku, občas zavítám do fit centra, snažím se o vyváženou stravu, snažím se nekouřit a pít co nejméně kávy. Snažím se pravidelně chodit (procházky se psem, blízké vzdálenosti zdolávám pěšky a nikoliv dopravními prostředky), když jsou přítomnou alternativou eskalátorů schody, vyjdu radši ty*.“ Většina odpovědí se nesla v tomto duchu, přičemž bylo často zmíněno cvičení ve fitness, což je pochopitelné vzhledem k místu výběru informátorů. Dále se

pak odpovědi týkaly spíš design vzhledu, jako např. správné oblékání, u dam vhodné líčení, u pánů voňavky, holení, stříhání apod. pro ilustraci byly povětšinou odpovědi podobné jako u I3: „*Snažím se oblékat tak, aby mi to vždy slušelo, nikdy nevyjdu z domu nenalíčená. Dodržuji určité standardy jako dobré oblečení, dobré nalíčení, parfémy a vystupování.*“

S tím je spojená další položená otázka, kolik času daní Informátoři tráví, tím že se věnují úpravě vzhledu, ať už oblékání, cvičení nebo jiným aktivitám? Obvykle se jednalo o nejnižší časové rozmezí 10 min denně u I4, který k tomu přičetl 4x týdně hodinu cvičení až po nejvyšší časové rozmezí 3-4 hodiny denně u I5 a I7, kde již bylo také započítáno cvičení. Ostatní odpovědi se obvykle vešly do tohoto rozmezí.

S množstvím času jdou ruku v ruce i ochota investovat do vzhledu prostředky, kde byla většina informátorů ochotna investovat množství prostředků, které se rovná průměrnému platu v ČR, někteří byli níže okolo 10 000 Kč/ měsíčně, u jiných to šlo do vyšších extrémů, až do ochoty investovat 1/3 měsíčního příjmu tak jako u I5: „*Maximálně jsem ochoten investovat 1/3 svého měsíčního rozpočtu.*“ Ochota investovat do vzhledu byla u informátorů poměrně vysoká, jelikož při vyšším množství volných financí je možné jich také vyšší množství uvolnit.

7.4 Jak informátoři vnímají atraktivitu⁷

Vnímání atraktivity pomáhá utvářet vnímání vzhledu a sebe samotného, pokud někdo dbá na atraktivitu u jiných jedinců příliš, může nastat situace, že bude výrazně nespokojen sám se sebou. Tato výzkumná otázka má dvě složky, zdali se oni sami cítí být atraktivní nehledě na svůj fyzický vzhled a co pro ně osobně znamená, když se o někom řekne, že je atraktivní. V prvním případě se odpovědi různily na základě pohlaví a pak i na základě sebevědomí. Obě dámy, tedy I2 a I3 se necítily být dostatečně atraktivní spíše průměrně. Naopak někteří pánové I1 a I4 byly se svou

⁷ Atraktivitu chápu ve výzkumu, jakožto vlastnost, která vyjadřuje ideální tělesný vzhled a zároveň poskytuje největší uspokojení smyslem. (Elaine Hatfield a Susan Sprecher, 1986)

atraktivitou spokojeni a jako důvody obvykle uváděli to, že se dostatečně líbí protějšímu pohlaví.

U jiných informátorů vznikali více rozporuplné odpovědi, většinou byly odpovědi mírně vyhýbavé typu: „*Ano i ne, v závislosti na tom pro koho.*“ u I7 byla odpověď vztažena i vůči jiným lidem, přičemž měl dojem, že jeho osobní atraktivita je závislá na lidech u kterých slaví úspěch: „*Cítím, že jsem fyzicky atraktivní přiměřeně fyzicky atraktivním protějškům. Ty však převyšuji svým charismatem a tak povětšinou cílím a musím říci, že až překvapivě často slavím úspěch, na fyzicky více atraktivnější osoby, než sám jsem – to se samozřejmě týká mých protějšků – žen, obecně partnerkých vztahů. Mezi kamarády a ostatními lidmi žádné cílení na základě atraktivity neprobíhá*“ Ve stejném duchu odpovídá i I5. Na druhé straně jasně odmítavé odpovědi jsou od pánů I8 a I6, kteří se domnívají, že nejsou fyzicky atraktivní, jelikož měly 1-2 měsíce výpadek ve cvičení, kde pociťují výrazný propad atraktivity, což jasně koreluje s tím, že cvičení má přímý vliv u některých jedinců na Body Image a atraktivitu. Kde například I6 uvádí: „*Před dvěma měsíci jsem se cítil velice fyzicky atraktivní, rok a čtvrt vytrvalé posilovny přinášelo ovoce, teď si připadám pod psa, protože jsem se na to vykašlal, ale blýská se na lepší zítřky.*“

A co informátoři samy vnímali jako hlavní znaky atraktivity? Spíše mi přišlo, že samy nevěděli, vnímali to jako jakousi abstraktní představu. Všichni informátoři, kromě I5, uváděli, že atraktivita znamená, něco co je na první pohled zaujme, něco čím se daná osoba liší od ostatních, neuváděli však nic konkrétního. Konkrétní příklad uvedl pouze informátor I5: „*U žen jsou to samozřejmě ženské křivky, které každý vnímá svým subjektivním vjemem. U mne například hraje dost velkou roli velikost poprsí. U jiného to může být zadeček, celková postava nebo dokonce kotníčky.*“

Proto je zvláštní, že samy informátoři, kteří nedokázali jasně říct, co pro ně znamená atraktivita u ostatních, dokázali jasně označit, zdali jsou oni samy atraktivní, či nikoliv.

7.5 Význam atraktivity

Jak vnímají informátoři atraktivitu? Co pro ně znamená? Takové otázky se pojí s tím, zdali je důležitá či ne ve vnímání Body Image. Všichni informátoři se shodli v tom, že atraktivita pro ně má velký význam, jak u sebe samých, tak jiných lidí. Část kvůli přijímání takového člověka okolím, je spojena se sebevědomím a možností dále rozvíjet sociální interakce. Atraktivní osoba má podle informátorů vyšší šanci na úspěch a lepší start do života, tak jak shrnuje I8: *„Atraktivita určuje prvotní náhled na osoby. Atraktivní člověk má podle mě lepší startovní pozici a je všeobecně snadněji přijímán okolím.“* a I7: *„Atraktivita má pro mě osobně velký význam. Cítím, že ve společnosti má atraktivnější osoba větší šanci na úspěch a to v čemkoliv kromě soutěže ošklivosti. Atraktivita je z mého pohledu také klíčem k úspěšné komunikaci s druhými lidmi a komunikace – to je základní kámen lidského života. Samozřejmě je toto mé shrnutí velice obecné a zjednodušující, přeci však dle mého názoru pravdivé.“*

S významem atraktivity se pojí i další rozvinutí této výzkumné části a to zdali informátoři někdy pocítili nějaké zvýhodnění jiných lidí nebo sebe sama na základě fyzického vzhledu. Všichni informátoři, kromě I1 a I5 vypověděli, že kromě sportu, tedy např. jakou pozici hráli v basketbalu aj., nepocítili zvýhodnění. Na rozdíl od zbytku I5 říká, že se díky vzhledu cítí být zvýhodněn celý život: *„Vzhled mi vždy jen pomohl. Odlišuju se od davu a jsem snadno zapamatovatelný. To je dost dobrý předpoklad pro to, aby mi vzhled dokázal pomoci. Po prvním dojmu, který zanechám je už jen na mě, jak se dokážu prosadit, či nikoli.“* Podobnou výpověď podává i I1, je tedy zvláštní, že jen minimum informátorů vůbec takové zvýhodnění/znevýhodnění zaznamenali.

Vzhled je podle informátorů velmi důležitý, jelikož jde jak na poli osobního, tak profesionálního života o vzhled, který je navíc úzce spojen s vnímáním Body Image. Tak jak to shrnul I8: *„První dojem lze udělat pouze jednou.“*

K interpretaci dat dopomohla literatura a to především Body Image od autorky Sarah Grogan a Body Image od autorů Thomas Cash a Thomas Pruzinsky. (Grogan, 2008), (Cash a Pruzinsky, 2002).

7.6 Výsledky

V této kapitole se budu věnovat nejdůležitějším výsledkům, které přineslo realizované výzkumné šetření.

Na základě analýzy dat jsem dospěl k závěru, že vnímání fyzického vzhledu a atraktivity u lidí s příjmy vyššími než 100 000 Kč/ měsíčně, kteří cvičí fitness, je ovlivněno řadou faktorů. Vnímání fyzického vzhledu, tedy utváření si pozitivního Body Image, přiřazují všichni dotazovaní velkou důležitost ve svých životech jak osobních, tak profesních. Fyzický vzhled je totiž součástí jejich osobnosti, ale zároveň si část z informátorů podle něj přiřazuje i psychické vlastnosti jiných lidí, tak jak je zmíněno i v teoretické části. Fyzická kondice a vzhled mají velký dopad na jejich sebevědomí a sebevědomí jako takové má velký dopad na profesní i osobní život.

Nyní bych rád představil výsledky jednotlivých kategorií, do kterých jsem analýzu skládal, jsou to zároveň i odpovědi na podotázky, jelikož se mi jevil uspořádání do takovýchto kategorií jako nejvhodnější.

Po prozkoumání důležitosti fyzického vzhledu jsem zjišťoval ideální fyzický vzhled, kde odpovídali informátoři v souladu s výzkumy z předchozích let, muži více svalů a méně tuku a ženy méně tuku, pevnější zadek, boky a celkově sportovnější vzezření, kde tento ideál nebo vnímání tohoto ideálu zcela jasně vychází z vlivu médií. (viz. kap. 3) S důležitostí fyzického vzhledu se také pojí hodnocení nebo vnímání jiných lidí, kde na rozdíl od dřívějších studií informátoři sice zhodnotili vzhled jedince, ale snažili se o to, aby toto jejich hodnocení neovlivnilo jejich následnou interakci v jednání s danými jedinci.

V kategoriích, která se pojí ze spokojenosti se vzhledem vyšly smíšené signály v podobě toho, že v rozporu s dřívějšími poznatky byly dámy spokojené se svým vzhledem, nicméně na toto posouzení, se domnívám, že skupina zahrnutých žen byla příliš malá. Bylo zde i pár informátorů, kteří byli v souladu s dřívějšími poznatky studií, jako na příkladu velikosti kalhot, kde se stoupající velikostí stoupala nespokojenost se vzhledem nehledě na informovanost a množství prostředků vynakládaných na vzhled. Dalším faktorem, který výrazně ovlivnil spokojenost, byla aktuální míra cvičení, kde se po delší odmlce asi 3 týdny informátoři cítili značně

nespokojení se svým vzhledem, což mne nabádá k potvrzení názoru, že cvičení přímo ovlivňuje míru spokojenosti se vzhledem. Jistým vedlejším zjištěním bylo, že míru nespokojenosti se vzhledem ovlivňuje i kouření, jelikož to obvykle přiřazují jedinci k vytrvalostním výkonům, které jsou spojeny se spokojeností se vzhledem. Takové zjištění jsem nikdy v žádné dřívější práci nezaznamenal, nicméně bylo by třeba podrobnějšího výzkumu zabývajícího se daným tématem, abych o něm mohl prohlásit něco podrobnějšího.

Vnímání atraktivity bylo ze strany informátorů v souladu s předchozími studiiemi u žen, kde se ženy samy o sobě necítily být atraktivní. A u mužů došlo k podobnému jevu, kde byli nespokojeni jedinci s vyššími procenty tuku a spokojeni jedinci s vyšším množstvím svalové hmoty a nižším množstvím podkožního tuku. Míra spokojenosti s atraktivitou, tak jako s fyzickým vzhledem je přímo spojena s množstvím prováděného cvičení, pokud měli informátoři nějaký výpadek, cítili, že nejsou dostatečně atraktivní. Míra vynakládaného úsilí na cvičení byla také zjištěna, kde se lišila od pár hodin týdně až po téměř posedlost cvičením.

Informátoři celkově přisuzovali atraktivním jedincům větší šanci na úspěch a lepší start do života, než u neatraktivních jedinců, nehledě na to, jak atraktivní se cítili být oni samy. Ve vnímání tedy dochází na jedné straně ke shodě ve vnímání Body Image s běžnou zkoumanou populací, kde se na příjem nehledí a na druhé straně v rozporu ve vnímání a interakci s jinými lidmi, kde moji informátoři v rozporu s jinými jasně prokazovali, že se snaží hodnocení v interakci a jejího následného ovlivnění vyhýbat.

Docházím k závěru, že příjem ovlivňuje vnímání fyzického vzhledu a atraktivity u lidí, kteří cvičí fitness jen minimálně. Většina výsledků se shoduje s dřívějšími poznatky a běžnou zkoumanou populací již dříve. I tito lidé jsou pravděpodobně do značné míry ovlivnění v otázkách týkajících se vzhledu především kulturou a médií. Jediné co se mi jeví na první pohled odlišné, je snaha být neovlivněn v sociální interakci s jinými lidmi jejich vzhledem a atraktivitou, jelikož jde pravděpodobně o delší zkušenost na poli vedoucích pozic, kde se informátoři naučili spíše pohlížet na schopnost lidí než na jejich vzhled.

Závěr

Ve své práci jsem se zabýval vnímáním fyzického vzhledu a atraktivity u lidí s příjmy nad 100 000 Kč/ měsíčně, kteří cvičí fitness.

V teoretické části jsem se snažil nastínit faktory, které by toto vnímání mohly ovlivňovat nejvíce a to nehledě na příjem. Vysvětluji pojem Body Image, dobu vzniku zájmu a vliv kultury na jeho vnímání, který je poměrně značný na jakéhokoliv jedince, kde i na příkladech výzkumů uvádím to, jak je každý jedinec v tomto vnímání oním faktorem ovlivněn, přičemž moji informátoři jsou nejvíce ovlivněni kulturně/ mediálním ideálem, který vychází ze štíhlosti a z toho, že se v médiích utváří obraz štíhlých jedinců, kteří přímo ovlivňují kulturu, jako jsou hudební a filmové hvězdy, načež většina lidí tento ideál přijímá jako normální a snaží se mu určitým způsobem přiblížit.

Dále se pak v teoretické části věnuji vlivu věku a pohlaví na vnímání fyzického vzhledu a atraktivity, přičemž jsou oba faktory nezanedbatelné, kde věk ovlivňuje spokojenost jak žen, tak mužů v závislosti na životní etapě. Pohlaví samo ovlivňuje spokojenost do takové míry, že lze říci, nehledě na příjem, že ženy jsou mnohem častěji a v mnohem větší míře celkově nespokojeni se vzhledem a atraktivitou, přičemž u vzhledu došlo s tímto tvrzením v teoretické části k rozporu.

Teoretická část se také věnuje aktivitám, které lidé podstupují pro vylepšení Body Image, přičemž jako jedna z nejvýznamnějších ukázala svůj vliv v teoretické, ale především empirické části cvičení, kde informátoři vyjadřovali značnou spojitost spokojenosti se vzhledem i atraktivitou v závislosti na míře cvičení, kterému se v aktuální době věnovali.

V empirické části samotné mi šlo o zjištění toho, jak lidé s příjmy nad 100 000 Kč/ měsíčně, kteří cvičí fitness, vnímají fyzický vzhled a atraktivitu. Přičemž jak vychází i z výsledků a analýzy, tak jsem ve výzkumu přišel na to, že tito lidé se ve větší či menší míře zpodobňují s vnímáním vzhledu a atraktivity u sebe s běžnou populací, kde samozřejmě předpokládám podobnou míru odchylek jako u

zkoumaných informátorů. Je však možné, že k učinění takového závěru jsem neměl dostatečně velkou zkoumanou skupinu nebo jsem nevyužil plný potenciál výzkumu, přičemž rozdíl nebo zvláštnost jsem zaznamenal ve vnímání ostatních jedinců, kde se tyto lidé snažili pokud možno nebýt ovlivněni vzhledem a atraktivitou při interakci s jinými lidmi.

Během výzkumného šetření jsem objevil základy použitelné pro další výzkum, mezi které například patří již výše zmíněné kouření a jeho ovlivnění spokojenosti se vzhledem a atraktivitou.

Závěrem bych rád podotkl, že jsem si vědom toho, že mnou zkoumaná problematika je velice široká a domnívám se, že je zapotřebí mnoha dalších výzkumů k důkladnému prozkoumání onoho problému. Celkový průběh výzkumu byl velice zajímavý a poměrně náročný, přičemž bych se k němu rád někdy v budoucnu vrátil.

Seznam literatury

Bordo, S. (2004) *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body, Tenth Anniversary Edition*. Berkeley, CA, University of California Press, 361 s.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of judgement and taste*. London, Routledge, 680 s.

Cash, T.; Pruzinsky, T. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, Guilford Press, 530 s.

Fahey, T.; Insel, P.; Roth, W. (2010). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*. Miami, McGraw-Hill.

Grogan, S. (2008). *Body Image*. London, Routledge, 2. vydání, 234 s.

Hatfield, E.; Sprecher, S. (1986). *Mirror, mirror: the importance of looks in everyday life*. Albany, State University of New York Press, 446 s.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha, Portál, 407 s.

Hofmaker, O. (2007). *The Warrior Diet: Switch on Your Biological Powerhouse For High Energy, Explosive Strength, and a Leaner, Harder Body*. Blue Snake Books, 2. vydání, 312 s.

Jeffes, S. (1998). *Appearance is everything: the hidden truth regarding your appearance & appearance discrimination (str.5)*. Pittsburgh, Sterling House Publisher, 146 s.

Novák, M. (2010). *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravin*. Brno, Akademické nakladatelství CERM, 105 s.

Poliquin, Ch. (1997). *The Poliquin Principles: Successful Methods for Strength and Mass Development*. Dayton Pubs and Writers Group, 152 s.

Štosová, K. (2009). *Vliv rizikových faktorů na nespokojenost s tělem u adolescentních dívek souvislost s poruchami příjmu potravy*. Brno, Diplomová práce, 100 s.

Švaříček, R.; Šedřová, K. (2007) *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, Portál, 384 s.

Internetové zdroje

Heřmanský, M. (2009/10) Úvod do společenskovedních metod, FHS UK, prezentace: *Kvalitativní Analýza*., získáno 6.května, 2012 z E- learn kurz databáze.
Dostupné z: <http://moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614>

Vaňková, V. (2009/10) Úvod do sociálněvedních metod, FHS UK, prezentace: *Verbální techniky dotazování*., získáno 11. září, 2012 z E- learn kurz databáze.
Dostupné z: <http://moodle.fhs.cuni.cz/course/view.php?id=614>

Seznam příloh

- Příloha č.1 - Navrácení k Daedalovu ideálu, zač. 80. let, Arnold Schwarzenegger

zdroj: <http://www.fitnessviky.cz/wp-content/uploads/2011/04/arnold2.jpg>

- Příloha č.2 – Ukázka používaných siluet ve výzkumech

zdroj: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015304000042>