

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

BODY IMAGE JAKO ASPEKT SEBEPOJETÍ ČLOVĚKA

BODY IMAGE AS AN ASPECT OF A HUMAN SELF-CONCEPT



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Karolína Karásková

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Olomouc

2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Body image jako aspekt sebepojetí člověka* vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Romany Mazalové, Ph.D. a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla.

V Olomouci dne 22.3.2024

.....

vlastnoruční podpis autora

Ráda bych tímto chtěla poděkovat mé vedoucí práce PhDr. Romaně Mazalové Ph.D. za její profesionální a ochotné vedení, trpělivost, čas a cenné rady, které mi v průběhu psaní vždy poskytla.

Současně bych také ráda vyjádřila obrovské díky mojí rodině za obrovskou podporu během celého studia a rovněž při psaní této práce.

V neposlední řadě mé díky patří také respondentům za jejich ochotu zapojit se do výzkumu, neboť bez nich by tato práce nikdy nemohla vzniknout.

OBSAH

ÚVOD	7
1. BODY IMAGE	9
1.1 VYMEZENÍ POJMU BODY IMAGE	9
1.2 STRUKTURA BODY IMAGE.....	10
1.2.1 Vzhled	10
1.2.2 Fyzická zdatnost.....	11
1.2.3 Zdraví	12
1.2.4 Tělesná hmotnost.....	12
1.3 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ BODY IMAGE	13
1.3.1 Intrapersonální aspekty	13
1.3.2 Interpersonální aspekty	14
1.3.3 Sociokulturní prostředí	16
2. SEBEPOJETÍ.....	19
2.1 VYMEZENÍ POJMU SEBEPOJETÍ	19
2.2 STRUKTURA SEBEPOJETÍ.....	20
2.3 VÝVOJ SEBEPOJETÍ A ASPEKTY, KTERÉ JEJ OVLIVŇUJÍ	21
3. BODY IMAGE A SEBEPOJETÍ	24
3.1 ROZDÍLY MEZI BODY IMAGE A SEBEPOJETÍM	24
3.2 BODY IMAGE JAKO SLOŽKA SEBEPOJETÍ	25
3.3 MÍRA NESPOKOJENOSTI S BODY IMAGE A JEJÍ DOPAD NA SEBEPOJETÍ.....	27
3.3.1 Stravovací návyky a diety.....	28
3.3.2 Pohyb	29
3.3.3 Estetické zákroky.....	30
3.3.4 Sexualita.....	30
4. VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	33
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	33
4.2 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33

5. METODOLOGICKÝ RÁMEC	35
5.1 METODOLOGICKÝ PŘÍSTUP A TYP VÝZKUMU	35
5.2 METODY A KRITÉRIA VÝBĚRU VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	36
5.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	38
5.4 METODY ZISKU DAT.....	38
5.4.1 <i>Polostrukturovaný rozhovor</i>	39
5.4.2 <i>Dotazník tělesného sebepojetí</i>	40
5.4.3 <i>Metoda přiřazování siluet</i>	41
5.5 METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY ZÍSKANÝCH DAT	42
5.6 ETICKÉ ASPEKTY A RIZIKA VÝZKUMU.....	43
6. VÝSLEDKY.....	45
6.1 BODY IMAGE.....	45
6.1.1 <i>Chápání pojmu "Body Image"</i>	45
6.1.2 <i>Vlastní vnímání tělesného obrazu mezi respondenty</i>	46
6.1.3 <i>Emoce a myšlenky spojené s tělesným obrazem</i>	47
6.1.4 <i>Aspekty ovlivňující vnímání tělesného obrazu</i>	51
6.1.5 <i>Situace, ve kterých je tělesný obraz výrazným tématem</i>	55
6.2 SEBEPOJETÍ.....	58
6.2.1 <i>Vnímání pojmu Sebeпоjetí</i>	58
6.2.2 <i>Vlastní vnímání sebe sama mezi respondenty</i>	58
6.2.3 <i>Emoce spojené s vlastním sebepojetím</i>	59
6.2.4 <i>Aspekty ovlivňující vnímání sebe samých</i>	61
6.3 VÝSLEDKY Z DOPLŇUJÍCÍCH DOTAZNÍKŮ.....	66
6.4 ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	70
7. DISKUZE	74
8. ZÁVĚR	80
SOUHRN	
ZDROJE	
SEZNAM PŘÍLOH	

ÚVOD

V rámci výzkumu v mé bakalářské diplomové práci, jenž zkoumala vliv kalorického deficitu na psychiku člověka, bylo mimo jiné zjištěno, že změnou fyzického vzhledu dochází k mnoha změnám v sebepojetí respondentů. Je prokázáno, že to, jak vnímáme svá vlastní těla, má nemalý vliv na to, jakým způsobem nadále smýšlíme a jak se chováme nejen sami k sobě, ale i k ostatním. Proto jsme se rozhodli na téma sebepojetí zaměřit a ve vztahu s fyzickým vzhledem jej prozkoumat více do hloubky. V rámci této diplomové práce bude tedy zkoumána souvislost mezi aspekty body image a sebepojetí člověka.

Vzhled, atraktivita a všeobecně „estetičnost“ byly a jsou významnými tématy, která hýbou společností. V současné době jsou na nás kladeny obrovské nároky, které se týkají výkonu, úspěchu, ale také vzhledu. Zároveň žijeme v digitální době a máme k dispozici neustálý přísun informací, podnětů, reklam a jsme nepřetržitě v propojení s online světem. Neustále porovnáváme sebe samé, naše těla a životy s ideály, které nám jsou předkládány.

Trendy a móda se v průběhu let mění, co se ale nemění je, že nás do určité míry ovlivňují. Aktuální společenské ideály v oblasti vzhledu, ať už jsou jakékoliv, mohou mít negativní dopad na vlastní body image a mohou být proto důvodem sníženého sebepojetí. Zde narážíme na účel této výzkumné práce a sice zjistit: Jak se jednotlivé aspekty body image podepisují na našem sebepojetí? Zaměříme se na to, jaké vnitřní procesy přetváří vnímané aspekty body image v náš komplexní názor na nás samé, pokusíme se porozumět tomu, jak funguje vztah mezi body image a sebepojetím a jak se mohou mezi sebou navzájem ovlivňovat.

TEORETICKÁ ČÁST

1. BODY IMAGE

V následujících kapitolách se budeme věnovat pojmu body image. Představíme si jednotlivé definice autorů, abychom byli schopni lépe porozumět různým způsobům chápání tohoto termínu. Dále si vymežíme strukturu a jednotlivé složky body image a v neposlední řadě se zaměříme také na dílčí aspekty, které mohou body image ovlivňovat.

1.1 Vymezení pojmu body image

Dle Fialové (2001) lze pojem „body image“ přeložit do českého jazyka jako „tělesné sebezpojetí“. Přesné vymezení tohoto pojmu však není tak snadné. Je to nejen kvůli jeho nejednotnosti, která je způsobena tím, že je tento pojem často používán k vysvětlení odlišných termínů, ale také z toho důvodu, že je body image zkoumána v rámci různých vědeckých disciplín. Dochází tak ke zmatku, kdy je jeden a ten samý pojem užíván v rámci různých definic v různých kontextech, což znesnadňuje jeho jasné vymezení (Fialová, 2001).

Grogan (2016) uvádí, že pojem body image zahrnuje myšlenky, pocity a vnímání estetiky nebo sexuální přitažlivosti vlastního těla člověka.

Dle Biefelda (1986) představuje body image tělesnou zkušenost, která zahrnuje veškeré zážitky s vlastním tělem, jenž byly získány během ontogenetického vývoje jedince. Získané zážitky rozlišil Biefeld do dvou základních rovin a sice; kognitivní a afektivní, přičemž každá z těchto rovin je tvořena vlastními složkami.

Do **kognitivní** roviny zkušenosti řadí tělesné schéma, vnímání těla, tělesnou orientaci a tělesnou rozprostraněnost.

- Tělesné schéma je složkou shrnující informace o vlastním těle, které jsou za percepčních a kognitivních procesů získávány z interoreceptorů a exteroceptorů.
- Vnímání těla zahrnuje znalosti a faktické informace o stavbě a funkcích těla.
- Tělesná orientace je složkou zaměřující se na kinestetické a viscerální vnímání, jedná se tedy o vnímání toho, co pociťujeme „na těle a v těle“.
- Tělesná rozprostraněnost popisuje, jak hodnotíme velikost těla v prostoru.

Do **afektivní** roviny zkušenosti řadí tělesné sebepojetí, vědomí vlastního těla, tělesné ohraničení a postoj k vlastnímu tělu.

- Tělesné sebepojetí je složkou zahrnující hodnocení vlastního těla založené na emocích a afektech.
- Vědomí vlastního těla lze popsat jako pozornost, která je věnována tělu. Jedná se o složku, která zahrnuje psychický obraz vlastního těla a jeho funkcí ve vědomí jedince.
- Tělesné ohraničení představuje schopnost rozpoznat rozdíl mezi vlastním tělem a okolím.
- Postoj k vlastnímu tělu shrnuje míru spokojenosti s vlastním tělem. Obsahuje veškeré postoje a názory týkající se především vzhledu vlastního těla (Biefeld, 1986).

1.2 Struktura body image

Abychom pojem body image skutečně pochopili, je třeba nejen představit jednotlivé definice, ale také vymežit jednotlivé složky, ze kterých se body image skládá. V následujících kapitolách se budeme věnovat tomu, jak vypadá struktura body image a které složky ji tvoří.

Jak bylo již nastíněno v předchozí kapitole, dle Biefelda (1986) se body image skládá z kognitivní a afektivní roviny zážitků a každá z těchto rovin je utvářena vlastními složkami. Další autoři uvádějí, že složky body image jsou proměnlivé z hlediska vývoje a pohlaví jedince, přičemž lze vymežit několik základních a těmi jsou vzhled, fyzická zdatnost, zdraví (Fialová, 2001; Grogan, 2000) a tělesná hmotnost (Fialová & Krch, 2012).

1.2.1 Vzhled

Fyzický vzhled je jednou z hlavních složek body image. Jak již bylo řečeno v úvodu této práce vzhled, atraktivita a krása byly a jsou významnými tématy společnosti. Pro všechny tři zmíněné pojmy platí, že jsou subjektivní, leč významné proměnné se zásadním vlivem na celkové sebepojetí člověka.

Stále častěji můžeme pozorovat typickou nespokojenost lidí s jejich vzhledem a tělesnou kompozicí, a to zejména u žen, kdy až 96 % se zabývá svou tělesnou hmotností a mají negativní pohled na vlastní body image (Maine, & Kelly, 2005). Autoři se shodují, že se

všeobecně ženy více zaobírají svým vzhledem než muži a investují do péče o svůj vnější vzhled více času i peněz (Fialová 2000, Grogan 2001).

U mužů se zaobírání fyzickým vzhledem projevuje rovněž, ale v jiných aspektech, než je tomu u žen. Muži kladou důraz především na maskulinitu, kterou u sebe dle Bergerona a Tylkové (2007) vnímají zejména v tělesné výšce a osvalení. Důraz kladou zejména na poměr pasu a ramen, kdy typickým ideálem je tvar písmena V (Furnham and Radley 1989). Mužské pojetí vzhledu a fyzické atraktivity je v úzkém vztahu s fyzickou zdatností a silou. To dosvědčuje výzkum Honekoppa a kolektivu z roku 2007, ze kterého vyplývá, že fyzicky zdatní muži jsou hodnoceni jako atraktivnější. Mimo jiné fyzická zdatnost indikuje i vyšší množství svalové hmoty, kterou zdatní jedinci disponují.

1.2.2 Fyzická zdatnost

Fyzickou zdatnost lze chápat ve dvou kategoriích; zdatnost odrážející výkon, tedy výkonově orientovanou zdatnost, která podmiňuje fyzický výkon a aktivitu, nebo jako zdravotně orientovanou zdatnost, která celkově pozitivně ovlivňuje zdravotní stav člověka (Bunc, 1995). Zdatnost je nezbytným předpokladem pro účelné fungování lidského organismu a není tedy divu, že spolu s dalšími složkami ovlivňuje body image.

„Dobrá tělesná kondice dovoluje větší tělesnou zátěž, účinnější obranu proti nemoci, vede k duševní vyrovnanosti a atraktivnímu vzhledu. Člověk, který se cítí fit, je většinou sám se sebou spokojenější.“ (Fialová, 2001, s. 44).

Tělesnou zdatnost lze ovlivnit pravidelným výkonem fyzické aktivity. Je prokázáno, že vliv na body image nemá jen vnímaná konečná zdatnost, ale už samotné provádění fyzické aktivity, neboť jedinci, kteří pravidelně sportují mají kladnější vztah ke svému tělu (Fialová&Krch, 2012).

Honekopp (2007) uvádí, že fyzická zdatnost pozitivně koreluje s atraktivitou. Fyzická zdatnost se tak stává klíčovou z hlediska vnímání vzhledu a hraje roli při výběru potenciálního partnera. Je tak úzce propojena s předchozí složkou body image – vzhledem. Toto propojení obou složek lze sledovat například i na rozdílné motivaci mužů a žen k fyzické aktivitě a sportu. Ženy více sportují se snahou o redukci hmotnosti či kontroly nad svou váhou

s primárním cílem být atraktivní, přitažlivé a zdravé. Muži častěji uvádějí, že sportují, aby si zlepšili fyzickou a více se snaží o tvarování postavy s cílem nabrání svalové hmoty (Grogan, 2000; Furnham & Greaves, 1994).

1.2.3 Zdraví

Dle Světové zdravotnické organizace (1946) je zdraví definováno jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady. Lze jej posuzovat z objektivního a subjektivního hlediska (Fialová & Krch, 2012), přičemž subjektivní hledisko zahrnuje především vnitřní pocity jedince a jeho individuálně vnímanou zdatnost. Naopak objektivní hledisko spočívá v posouzení okolí na základně vnějších kritérií či výsledků vyšetření (Fialová, 2001; Kebza, 2005). Nováková (2011) uvádí, že během vývoje lidského myšlení se měnilo chápání zdraví, nejprve jako stavu fyzického těla, poté jako schopnosti běžné integrace do společnosti, a nakonec jako subjektivního pocitu blaha. Zdraví lze tedy vymezit jako základní podmínku naší aktivity, kreativity a dalšího rozvoje, včetně schopnosti navazovat a udržovat sociální kontakty a plnit své životní role (Kukačka, 2010).

Zdraví jakožto složka sebepojetí je spojeno se zdatností a s věkem jedince. Uvádí se, že mezi 30. až 40. rokem života začínají být více pozorovatelné změny související se stárnutím. U žen i mužů se mění hladiny hormonů a s tím dochází ke změnám ve fyzické aktivitě, vytrvalosti, ale například i sexuální touze, což může mít vliv na tělesné sebepojetí (Krauss Whitbourne & Skultety, 2004).

1.2.4 Tělesná hmotnost

Ačkoliv je sama o sobě tělesná hmotnost nic neříkajícím údajem, ve společnosti je jí stále přisuzován značný význam. Stigmatizace a diskriminace kvůli tělesné hmotnosti může způsobovat mnoha jedincům potíže (Sarwer & Polonsky, 2016). Nadváha je často ve společnosti pojímána velmi negativně a bývá dávána do souvislosti se zápornými vlastnostmi jako je lenost, nedostatek disciplíny či nižší intelektové schopnosti (Fabricatore & Wadden, 2004). Naopak štíhlost je asociována s pozitivními vlastnostmi, úspěchem a spokojeností. Nadváha je tedy jakýmsi handicapem, který může ústít v psychické a sociální problémy. Dle Sarwea a Polonskeho (2016) mají lidé s vyšší tělesnou hmotností pětinašobně vyšší riziko výskytu deprese v porovnání s běžnou populací.

Fixace na shožené kilogramy a neustálá snaha o redukci hmotnosti je typickým znakem dnešní doby, přičemž v tomto ohledu dominují ženy, které mají vyšší sklony vyrovnat se stanoveným ideálům krásy (Kunešová, 2008; Mazur, 1986).

1.3 Aspekty ovlivňující body image

Body image je ve svém neustálém procesu změn a vývoje ovlivněna mnoha aspekty, které podmiňují způsob, kterým daný jedinec hodnotí své tělo. Mezi tyto aspekty lze zařadit základní složky body image, které byly vymezeny v předchozích kapitolách, přičemž je ale důležité zmínit, že v rámci odlišného pohlaví či s rostoucím věkem jim je přikládána různá míra důležitosti (Fialová, 2012). Tímto se dostáváme k dalším aspektům mající vliv na body image – jsou jimi již zmíněný věk a pohlaví, dále osobnostní vlastnosti jedince, poté sociokulturní prostředí, blízké osoby a v neposlední řadě také média v čele se sociálními sítěmi (Fialová & Krch, 2012). V následujících podkapitolách si jednotlivé složky stručně vymejíme a představíme si, jakým způsobem mohou body image ovlivňovat.

1.3.1 Intrapersonální aspekty

Věk

Ačkoliv se body image nejvíce zdůrazňuje v období dospívání, má význam ve všech vývojových obdobích života. Při neustálých změnách, které zahrnují nejen fyzické, ale také emocionální i sociální transformace, kterými jedinec prochází v průběhu života, je nutné, aby se jedinec přizpůsoboval a byl schopen vytvářet aktuální a reálný náhled na své tělo tak, aby odpovídalo novým okolnostem a potřebám. (Fialová, 2001).

Jak již bylo ale zmíněno, tak v jednotlivých životních etapách je kladen důraz na odlišné aspekty, přičemž v potaz je nutno brát i tělesné vývojové změny. Ty jsou nejvýraznější v období dospívání, ve kterém je kladen důraz především na fyzický vzhled s důrazem na afektivní rovinu body image, v dospělosti dochází k plnému prožívání afektivní i kognitivní dimenze a ve stáří je patrný útlum těchto dimenzí s důrazem na zdraví (Grogan, 2016).

Pohlaví

Bez ohledu na pohlaví se všichni lidé snaží vylepšovat svůj vlastní vzhled a v souladu s tím tak i jednat. Co se odlišuje, je způsob, jakým tak příslušníci jednotlivých pohlaví činí.

U žen lze častěji pozorovat následování módních trendů, estetické úpravy, líčení a snahu o redukci hmotnosti. Ženy ve větší míře objektivizují svá těla, v porovnání s muži jsou více nespokojené a snáze na sobě nacházejí nedostatky, které souvisí nejčastěji s tělesnou hmotností či proporcemi v oblasti břicha, boků a stehen (Dixon, Esslinger, Yen & Grimes, 2015). Z dosavadních výzkumů vyplývá, že ženy považují za ideál výrazně štíhlou siluetu, přičemž tato preference u nich není podmíněna věkem (Lamb, Jackson, Cassidy & Priest, 1993; Davis, 1995; Charles & Kerr, 2011).

U mužů je častější naopak snaha o nabrání svalové hmoty, sport a vyvážené stravování (Crook, 1995; Grogan, 2000; Furnham & Greaves, 1994; Charles & Kerr, 2011). Muži kladou důraz zejména na atraktivitu a stavbu horní části těla, kdy preferují vyšší, svalnatou postavu s širokými rameny a hrudníkem v poměru 0,9 k pasu a bokům (Grogan, 2000; Mishkind, Rodin, Silberstein & Striegel-Moore, 2016; Fialová, 2001). V rámci dosavadních výzkumů se prokázalo, že právě s horní polovinou těla, osvalením a výškou jsou muži nejčastěji nespokojeni (Mishkind a kol. 2016), nicméně nespokojenost u nich příliš často nevede ke změně chování s cílem dosáhnout změn ve vzhledu (Grogan, 2000; Mishkind, Rodin, Silberstein & Striegel-Moore, 2016). Velmi významným aspektem v rámci body image je pro muže i fyzická zdatnost (Grogan, 2000; Franzoi & Shields, 1984), která indikuje zdraví, sebevědomí, sebekontrolu a sebedůvěru. Mishkind, Rodin, Silberstein & Striegel-Moore (2016) dále uvádějí, že pro muže je častější také typická snaha o zapadnutí do svého kolektivu. Mimo tyto aspekty je pro muže v souvislosti s body image významné také stárnutí a s tím spojeného plešatění a přibývání na váze.

1.3.2 Interpersonální aspekty

Blízké okolí, mezi které patří rodina, partner a přátelé velmi ovlivňuje způsob, jakým si člověk vykládá realitu a jakým hodnotí sebe sama (Grogan, 2017). Blízcí lidé jsou zdrojem kritiky, pochval a všeobecně zpětné vazby týkající se vzhledu ať už ve verbální formě v rámci komentářů a narážek či neverbální formě skrze posunky či gesta. Dle dosavadních výzkumů

bylo zjištěno, že kritika má negativní dopad na body image a odráží se tak nižší sebedůvěře a zhoršeném emočním ladění jedince (Cash & Pruzinsky, 2002).

Rodina

Rodina má význam především v období dětství, ve kterém nese role rodičů a sourozenců na utváření body image obrovský podíl. Rodina poskytuje dítěti základní postoje a hodnoty. Pokud je v rodině kladen důraz na vzhled, automaticky je tento vzorec předáván dítěti, které pak ve větší míře přemítá o vlastním vzhledu a přikládá mu rovněž větší význam (Crook, 1995; Haworth-Hoepfner, 2000). Příliš kritická, ale i hyperprotektivní nebo lhostejná péče má negativní dopad na sebedůvěru jedince, naopak rodiny s podporujícím prostředím umožňují dítěti vyvinout si pozitivní body image a zdravý vztah k sobě samému založený na reálném sebehodnocení (Curtis & Loomans, 2014; Kluck, 2010).

Role rodiny je ještě důležitější v dospívání, ve kterém je na jedince kladen obrovský vnější tlak na vzhled. Dle Grillitsche a Jenulla (2015) hraje v tomto období zejména u dívek klíčovou roli matka, která svým chováním poskytuje příklad, dává zpětnou vazbu a pomáhá tak formovat jejich postoje k sobě samým.

Partner

Názory partnera na vzhled mají významný vliv na body image jedince. To dokládá například teorie párové body image, která poukazuje na provázanost tělesného sebezpojetí obou partnerů ovlivňujících jejich individuální tělesné sebezpojetí (Markey & Markey, 2014). Dle výzkumů mají ženy v dlouhodobých vztazích s pozitivní zpětnou vazbou od partnerů na svůj vzhled kladnější body image (Markey & Markey, 2014; Weller & Dziegielewska, 2005). Z těchto dat lze usuzovat, že ženy ve větší míře přejímají názory partnera na vlastní vzhled (Grogan, 2000; Valouchová, 2015). Tyto tendence jsou ještě významnější, pokud partnera považují za fyzicky atraktivního (Laus, Almeida, & Klos, 2018; Markey & Markey, 2014).

Přátelé

Přátelé a vrstevníci určují postoje zejména v období adolescence. V tomto období dochází k výrazným tělesným změnám a dospívající jedinec s přáteli nejen diskutuje o

vzhledu, ale také dochází k porovnávání a přejímání názorů, které se postupně stávají jakousi skupinovou normou. Ta má obrovský vliv na formování tělesného sebepojetí (Cash & Pruzinsky, 2002). Nezdravé postoje a dietní návyky mohou být v rámci skupiny sdíleny, to může působit problémy s body image. Naopak chápavý a podporující přístup přátel bez ohledu na fyzický vzhled může body image jedince pozitivně podpořit (Curtis & Loomans, 2014; Haworth-Hoepfner, 2000).

1.3.3 Sociokulturní prostředí

Sociální prostředí, zejména socioekonomický status, kultura a média ovlivňují body image jedince prostřednictvím dvou mechanismů; zvnitřněním vnějších norem a srovnáváním sebe sama s okolím (Grogan, 2000). Je prokázáno, že po přestěhování do jiné kultury se může zcela změnit preference tělesných ideálů jedince. Sociokulturní vliv je tedy nezpochybnitelným aspektem utváření body image člověka (Grogan, 2016).

Kultura

V rámci kultur panují odlišné normy a ideály krásy, mimo to se tyto preference mění nejen z hlediska místa, ale i času.

Časové hledisko lze v rámci naší společnosti sledovat například na vývoji tělesného ideálu ženské postavy, kdy v historii byla preferována spíše plnější postava, počátkem 20. století se idealizovala především plnoštíhlost s ženskými tvary, která posléze přešla v naprostou útlou. V současné době je ideálem sportovní postava se zachovanými ženskými tvary, nicméně tyto trendy jsou velmi proměnlivé a neustále se vyvíjí (Fialová, 2001).

Z geografického hlediska lze uvést rozdíly zejména mezi západní a východní společností, kdy v té západní je preferována štíhlost, která je asociována s úspěchem, sebekontrolou, disciplínou a štěstím. Tloušťka je pak spojována se slabou vůlí a nižší sociální vrstvou. Na západě je vyšší výskyt poruch příjmu potravy, jsou tam častěji podstupovány estetické zákroky a ženy si připadají silnější, než je tomu ve východní oblasti (Fallon, 1990; Fialová & Krch, 2012). Na východě je tomu naopak. Štíhlost tam asociuje chudobu či nemoc, v tamním prostředí je tedy preferována spíše plnější postava, která je spojována s úspěchem, hojností a prestiží (Grogan, 2016).

Ačkoliv lze stále sledovat určité rozdíly v rámci kultur, v současnosti lze o tomto rozdělení do jisté míry pochybovat, neboť vlivem globalizace se pohled na krásu po celém světě sjednocuje. Lze hovořit o westernizaci, kdy se západní normy rozšiřují pomocí médií do všech kultur, ve kterých jsou tyto normy přijímány.

Socioekonomický status

Vliv socioekonomického statusu a postavení ve společnosti lze pozorovat spíše v historii, kdy vyšší společenská vrstva kladla na vzhled těla větší důraz oproti nižší společenské vrstvě, jenž upřednostňovala především funkčnost těla. V současnosti status již nehraje roli, společnost je vlivem globalizace mnohem homogennější a má sjednocený ideál, který shodně preferuje štíhlost, mladost a vitalitu. (Grogan, 2000). Co lze v rámci odlišných socioekonomických vrstev pozorovat, je rozdílné dosahování tohoto ideálu. Lidé s vyšším statusem si mohou dovolit investovat do estetických úprav, kosmetiky a drahých módních značek potřebných pro dosažení požadovaného vzhledu a image. Lidé s nižším socioekonomickým statusem si toto v takové míře dovolit nemohou, a tak mohou mít problém tohoto ideálu dosáhnout, což u nich může mít negativní vliv na jejich body image (Freitas et al., 2007; Swami, 2015).

Média

Internet, média a sociální sítě nám umožňují být v nepřetržitém kontaktu s okolním světem. Jsou nejen hlavním zdrojem informací, ale také spoluutvářejí aktuální trendy a normy ve vzhledu, atraktivitě, módě ale i stravování či cvičení (Grogan, 2016; Jiráček & Köpplová, 2009). Tyto informace jsou zpravidla velmi proměnlivé, protichůdné a často se překrývají, jejich vliv na body image člověka je nezpochybnitelný, avšak velmi individuální, neboť každý jedinec je v různé míře ovlivnitelný a stejně jako v reálném prostředí, tak i na internetu si vybírá čím a kým se bude obklopot.

Dle výzkumů jsou médii nejvíce ovlivnitelné děti, které bezprecedentně přijímají nerealistické ideály, jež jsou jim předsouvány a mnohdy se s nimi identifikují. Jako stěžejní média v tomto věku slouží především společnosti jako je například Mattel či Disney, které donedávna výrazně posilovaly trend štíhlosti (Grogan, 2016; Northup & Liebler, 2010; Dittmar, Halliwell, & Ive, 2006).

V adolescenci a dospělosti jsou to pak zejména marketing a sociální sítě, které nám předsouvají další ideály popisující, jak vypadat, co jíst a jak cvičit. Ačkoliv víme, že online svět neodpovídá tomu reálnému, tak dennodenní konfrontace s upravenými těly a retušovanými fotkami způsobuje změny v nastavení tělesné normy a v důsledku toho dochází k nespokojenosti s body image, snížení sebevědomí a pocitům nedostatečnosti (Cash & Pruzinsky, 2002; Fialová & Krch, 2012).

Nutno napsat, že v průběhu času dochází k významným změnám. Dříve byly v popředí jedno či dvě hlavní média, například časopisy Bravo a Bravo girl, která prezentovala jediný ideál krásy. Dnes již existuje více různých médií a zdrojů, které prezentují různé ideály a díky této formě diverzity máme na výběr a můžeme sledovat námi preferované ideály. Mimo to si média začínají uvědomovat svůj vliv a stále častěji se můžeme setkávat se snahou zobrazovat nepřikrášlenou realitu taková jaká je (Dixon, Esslinger, Yen, & Grimes, 2015). V reklamách se vyskytují různorodá těla, a i výše zmiňované společnosti jako Matell a Disney diverzifikují své postavy ve prospěch normalizace odlišností.

2. SEBEPOJETÍ

Po vymezení definice body image se dostáváme k druhému podstatnému termínu této práce a tím je sebepojetí. V následujících kapitolách si stejně jako tomu bylo u předchozího pojmu, představíme definici sebepojetí, jeho jednotlivé složky a aspekty, které jej mohou ovlivňovat.

2.1 Vymezení pojmu sebepojetí

Definice sebepojetí prošla časem vlastním vývojem a stejně jako tomu je u body image i u sebepojetí existuje vícero definic.

Jedním z prvních, kdo se sebepojetím zabýval, byl William James, který jej v rámci definice „Já“ vymezil ve dvou základních rovinách. Rovině já jako subjektu a já jako objektu. Já jako subjekt je vědomé, činné a subjektivní. Já jako objekt je poznávané a hodnocené, je to tedy jakýsi obraz vědomého já. Dle Blatného (2003) je to souhrn všeho, co může jedinec považovat za vlastní. Obě tyto roviny sjednocují a upevňují představu jedince o sobě samém (Macek, 2008; Blatný, 2010).

V současnosti již není sebepojetí chápáno jako stálé, naopak je zdůrazňována jeho dynamika, vývoj a proměnlivost, která je ovlivňována jak vnějšími, tak i vnitřními aspekty (Blatný, 2010; Nakonečný, 2013). Dle Vymětala (2004) má sebepojetí komplexní povahu a je souhrnem názorů na sebe samého. Blatný (2003) sebepojetí definuje jako souhrn představ a hodnocení, které o sobě člověk chová.

O vnějších proměnných hovořil již například Cooley (1902), který popsal, že naše sebepojetí je takzvaným „sociálním zrcadlem“. Zdůrazňoval, že to, jakým způsobem na sebe nahlížíme, je dáno nejen vztahem k sobě sama, ale také tím, jaký si myslíme, že budíme dojem na druhé a jak jsme jimi hodnoceni. Podobně definuje sebepojetí i Shavelson (1979), který uvádí, že sebepojetí lze chápat jako sebe percepce, která je formována a posilována díky zkušenostem a názorům od blízkého okolí.

2.2 Struktura sebepojetí

Po představení definic sebepojetí se dostáváme k vymezení jeho složek. Dle C.H. Cooleyho (1902) se sebepojetí tvoří na základě zpětné vazby, a to konkrétně tří informací o tom;

- jak si myslíme, že se druhým jevíme,
- jak si myslíme, že nás druzí posuzují,
- a jak se cítíme po zhodnocení předchozích dvou představ.

Dle Fialové (2001) je možné na sebepojetí nahlížet jako na postoj ve 3 základních rovinách; kognitivní, afektivní a činnostně regulativní.

Kognitivní rovina představuje souhrn znalostí o sobě samém. Jedná se o kognitivně zpracované informace, jež člověk postupně získává a organizuje během svého vývoje. Tyto informace se kumulují kolem různých významných prvků, na jejichž základě jedinec formuje vlastní názory o sebepojetí (Fialová, 2001).

Afektivní rovina je souhrnem emocí a vztahu k sobě sama. Zahrnuje sebehodnocení, sebedůvěru, sebelásku, sebeúctu apod. V některých případech může docházet k záměně pojmů sebepojetí a sebehodnocení, nicméně je důležité zdůraznit, že sebehodnocení zahrnuje představu o vlastních kompetencích, nese v sobě afektivní náboj a při jeho utváření je často přítomno významné posílení od blízkého okolí (Shavelson, 1976). Dle Blatného (2003) lze sebehodnocení chápat jako jednu ze složek sebepojetí, která je výsledkem sociálního srovnávání a sebe posuzování na základě pozorování vlastní činnosti.

Činnostně regulativní rovina sebepojetí zahrnuje zejména motivaci a seberegulaci jedince. Tato rovina sebepojetí se projevuje především v chování a jednání, neboť naše sebepojetí, a především pak vnímaný rozdíl mezi naším reálným a ideálním já, se stává jedním z hlavních motivačních a sebe regulačních „nástrojů“ (Blatný, 2003; Macek, 2008).

Vnímaný rozdíl mezi reálným a ideálním já vzniká na základě sebezpozorování, sebehodnocení a reakcí na své vlastní chování, přičemž u většiny z těchto jevů neexistují objektivní měřítka pro jejich posuzování. Jedinec porovnává své dosavadní dosažené

výsledky se sebou samým, srovnává sebe sama s ostatními na základě norem či přejímá hodnocení od okolí. Všechna tato měřítka jsou subjektivní a hraje u nich roli individuální míra jejich významnosti na žebříčku osobních hodnot daného jedince (Blatný, 2003; Macek, 2008; Nakonečný, 2013).

Jak již bylo výše nastíněno, na strukturu sebepojetí lze také nahlížet jako na určitý rozdíl mezi ideálním a reálným já. Bez ohledu na to, nakolik se naše představa o nás samých přibližuje či oddaluje realitě, je vždy nástrojem orientace v našem životě a jednou z hlavních motivačních a sebe regulačních složek naší psychiky. Z těchto důvodů je zapotřebí, aby naše sebepojetí mělo co nejpevněji danou a stálou strukturu (Nakonečný, 2013).

V praxi je však naprosto běžné, že se naše představy od reality odchyľují. Nakonečný (2013) dále uvádí, že určitá míra rozdílů mezi reálným a ideálním já může být podněcujícím činitelem k dosažení žádoucí změny, v kontextu našeho tématu zejména k dosažení změny v oblasti vzhledu. Tím se dostáváme k souvislosti mezi body image a celkovým sebepojetím, čemuž se budeme dále věnovat v následujících kapitolách této práce.

2.3 Vývoj sebepojetí a aspekty, které jej ovlivňují

K vývoji sebepojetí dochází postupně v průběhu života, přičemž v jednotlivých vývojových etapách se různí míra významnosti jednotlivých aspektů, které se vývoje účastní. V této kapitole popíšeme vývoj sebepojetí a aspekty, které se v jednotlivých životních etapách významně podílí na jeho formování a změnách.

Za první významný milník z hlediska vzniku sebepojetí lze považovat vytvoření já. Tomu se děje mezi druhým až třetím rokem života dítěte, kdy dochází k postupnému odlišení sebe sama od okolního prostředí. Z počátku si dítě díky pocitům na těle a v těle začíná uvědomovat své vlastní tělo a začíná rozlišovat jeho ohraničení od okolního světa, vzniká tak vědomí tělového já, které se postupně vyděluje jako celek odlišný od okolního prostředí. Tělové já je velmi významným aspektem sebepojetí (Nakonečný, 2013).

Později u dítěte dochází k uvědomování si své vlastní jedinečnosti a dítě začíná chápat zájmeno „já“ (Gillnerová a kol., 2000). Vývoj jeho sebepojetí je velmi ovlivněn rodiči a v předškolním věku, kdy dítě začíná více pronikat do společnosti, získává vliv i širší okolí než

je primární rodina. V tomto období ještě nelze hovořit o primárním vlivu vzhledu na sebepojetí. Děti se definují především pomocí objektů, které vlastní. O významnější roli vzhledu lze hovořit v případech, kdy se nějakým způsobem dítě odlišuje a poutá pozornost vrstevníků a okolí (Balcar, 1991, Vágnerová, 2005, Šulová, 2010).

Role vzhledu nabývá významu v mladším školním věku. Ke vzhledu lze také přidat potřebu podat dostatečně dobrý výkon. Obojí ve významné míře ovlivňuje tvorbu sebepojetí. Člověk je bytost sociální a oba aspekty nabývají významu právě v sociálním kontextu, ať už rodinném či školním. Už ve věku sedmi let začínají děti uvažovat o tom, co si nich myslí ostatní lidé. Nejvíce se vyvíjí vědomí jedinečnosti, neboť dítě shledává, že je jiné než ostatní, uvědomuje si kontinuitu vlastní identity a získává vědomí sociálního já. Zdrojem tohoto vědomí je sociální zkušenost a také rozvíjení představ o „ideálním já“ (Vágnerová, 2005).

I v období dospívání hraje sociální prostředí při vytváření sebepojetí důležitou roli. Fyzické změny v období adolescence jsou provázeny změnami psychickými a vytváří se naše identita. Je to zejména vrstevnická skupina a probouzející se sexualita, díky kterým se jedinec často zaobírá sám sebou a svým vzhledem. V období dospívání je velmi častá tělesná nespokojenost. Dle Fialové (2001) jsou některé dívky již od věku osmi let nespokojené s vlastním tělem a přejí si být štíhlejší. Mezi třináctým a šestnáctým rokem představuje pro dívky postava a vzhled jednu z největších starostí. Dle dat se ukazuje, že jsou muži všeobecně více spokojeni se svým vzhledem než ženy, přesto i chlapci v období adolescence začínají více přemýšlet nad vlastním vzhledem, jsou více kritičtí a změny vzhledu u nich rovněž vedou k prožívání nespokojenosti, což značně ovlivňuje jejich sebepojetí (Fialová, 2001; Levine & Smolak, 2004; Grogan, 2000).

V dospělosti dochází k dalšímu vývoji a proměnám sebepojetí. Významným aspektem, který na něj má vliv jsou emoce, které ovlivňují posuzování nejen sebe, ale i ostatních lidí. V dospělosti již nedochází k výraznějším fyzickým změnám, ale za významné milníky lze považovat start kariéry, založení rodiny či později úpadek sil a snížení výkonu. To vše jsou aspekty, které významným způsobem ovlivňují to, jakým způsobem na sebe člověk nahlíží. I u dospělých jedinců však nadále platí, že vše probíhá v sociálním kontextu a ať už

se jedná o jakoukoliv životní událost, roli v utváření sebepojetí má především rodina, kolegové, partner, děti a přátelé (Blatný, 2003).

3. BODY IMAGE A SEBEPOJETÍ

V předchozích kapitolách jsme se zabývali body image a sebepojetím zvlášť. Bylo tomu tak z důvodu snahy předejít záměnám definic a pochopit podstatu obou pojmů odděleně. Stěžejní pro tuto práci je však oba tyto termíny vyložit v kontextu a objasnit jejich souvislosti, vzájemné propojení a rozdíly. Tomu se budeme věnovat v následujících podkapitolách. Zaměříme se na základní rozdíly mezi body image a sebepojetím, dále si popíšeme body image jako složku sebepojetí a poukážeme na to, jak se případná nespokojenost s body image propisuje do sebepojetí.

3.1 Rozdíly mezi body image a sebepojetím

Jak již bylo psáno výše, termíny body image a sebepojetí bývají často zaměňovány. Oba pojmy lze považovat za sociální konstrukty, které jsou subjektivní a dynamické. Pro jejich správné rozlišení se nyní pokusíme vymezit základní rozdíly, které mezi nimi lze pozorovat.

Tělesné versus celkové sebepojetí

Sebepojetí má komplexní povahu a je souhrnem názorů na sebe samého (Vymětal, 2004). Body image zahrnuje myšlenky, pocity a vnímání estetiky nebo sexuální přitažlivosti vlastního těla člověka (Grogan, 2016).

Z výše uvedených definic lze vyčíst, že zásadní rozdíl mezi termíny spočívá v jejich rozsahu, kdy „body image“ představuje tělesné sebepojetí a samotné „sebepojetí“ je pak celkovým komplexním hodnocením člověka včetně kognitivních, afektivních a činnostně regulativních složek jeho osobnosti.

Ovlivňující aspekty

Body image i sebepojetí jsou proměnlivé konstrukty, do jejichž vývoje a utváření vstupuje řada aspektů. V případě body image byly v předchozích kapitolách jmenovány tři základní skupiny a to intrapersonálních, interpersonálních a sociokulturních aspektů. Sebepojetí je pak ovlivněno zejména socializací a zpětnou vazbou, neboť se utváří na základě domněnek o tom, co si o nás myslí druzí lidé.

Další významný rozdíl v možnosti ovlivnění sebepojetí spočívá v tom, že může být ovlivněno skrze působení body image. Výše zmíněnou hypotézu zkoumali například Stowers a Durm v roce 1996. Zabývali se tím, zdali závisí sebepojetí na body image. Bylo zjištěno, že bez ohledu na pohlaví byly významné pozitivní korelace mezi mírou tělesného obrazu a sebepojetím.

Novější studie z roku 2019 se zaměřila na ženy a zjistila, že existuje významný vztah mezi body image, sebepojetím a štěstím. Lze tedy usuzovat, že body image může být jakousi další složkou, podílející se na tvorbě celkového sebepojetí, čímž se budeme dále zabývat v následující podkapitole (Niknam, 2019).

3.2 Body image jako složka sebepojetí

Body image neboli tělesné sebepojetí má významné postavení v celkovém sebepojetí a promítá se tak do mnoha aspektů života. Sebepejetí má komplexní povahu a je souhrnem názorů na sebe samého (Vymětal, 2004). Body image zahrnuje myšlenky, pocity a vnímání estetiky nebo sexuální přitažlivosti vlastního těla člověka (Grogan, 2016). Dle současných výzkumů lze předpokládat, že jednotlivé aspekty body image mohou ovlivňovat celkové sebepojetí člověka (O'Dea, 2012).

Struktura body image je utvářena především na základě **hodnocení vzhledu, fyzické zdatnosti, zdraví a tělesné hmotnosti** (Fialová & Krch, 2012). Hodnocení těchto jednotlivých složek je pak ovlivněno interpersonálními, intrapersonálními a sociokulturními aspekty a kombinací vlivů všech těchto aspektů na naše hodnocení vzniká body image neboli tělesné sebepojetí. To je dle Fialové (2001) nejdůležitější součástí celkového sebepojetí a významně ovlivňuje naše smýšlení a chování.

Celkové sebepojetí je utvářeno především v rámci sociální interakce, kdy hlavní roli hraje to, **jak si myslíme, že se druhým jevíme, jak si myslíme, že nás druzí posuzují a jak se cítíme po zhodnocení předchozích dvou představ**. Ovšem složky sebepojetí přesahují onen tělesný rozměr ať už v rovině vzhledu či výkonu a zahrnují komplexní kognitivní, afektivní a činnostně regulativní aspekty.

Nyní je tedy čas zaměřit se na to, jak může být sebepojetí ovlivněno body image? Jinými slovy, jak může **hodnocení vzhledu, fyzické zdatnosti, zdraví a tělesné hmotnosti** ovlivnit to, **jak si myslíme, že se druhým jevíme, jak si myslíme, že nás druzí posuzují a jak se cítíme po zhodnocení předchozích dvou představ.**

Dle Fialové (2001) je body image nedílnou součástí celkového sebepojetí, neboť úzce souvisí s vytvářením vlastní identity, ovlivňuje sebepojetí a hodnocení sebe sama. Tyto složky tedy nelze oddělovat, ale uvažovat o nich ve vzájemném kontextu.

Současné výzkumy poukazují například na stigmatizaci či diskriminaci v souvislosti s tělesnou hmotností (Sarwer & Polonsky, 2016). Vyšší tělesná hmotnost je často ve společnosti vnímána negativně a bývá asociována se zápornými vlastnostmi jako je například lenost, ošklivost, nedisciplinovanost či hloupost (Fabricatore & Wadden, 2004).

Sarwer a Polonsky (2016) také uvádějí, že mají extrémně obézní lidé až pětkrát vyšší pravděpodobnost výskytu deprese a celkově snížené sebevědomí a sebepojetí v porovnání s běžnou populací. Toto riziko je ještě významnější u žen, což může být zapříčiněno tlakem dnešní společnosti, ve které je štíhlost považována za ideál ženské krásy (Mazur, 1986). To potvrzuje také výzkum Blaina, Rodmana a Newmana (2007), který poukazuje na souvislost mezi nejasnou definicí vlastního sebepojetí u žen a zvnitřněním externích společenských norem týkajících se vzhledu a atraktivity. Tyto normy mohou mít negativní vliv na vlastní tělesný obraz a mohou být důvodem negativního sebepojetí.

Studie McAulyho a kolektivu z roku 2000 se pak blíže zaměřila na to, zda souvisí změny sebepojetí se změnami fyzických parametrů jako je fyzický výkon, zdatnost, síla a kondice. Randomizovaná kontrolovaná studie zkoumala růst a formu sebepojetí po dobu 12 měsíců u 174 dospělých a bylo zjištěno, že frekvence aktivity, fyzická zdatnost a procento tělesného tuku souvisely se vztahem k vlastnímu tělu a sebedůvěře ve vlastní schopnosti.

Co se dále týče hodnocení body image z hlediska zdatnosti a výkonu, významnou roli s vlivem na celkové sebepojetí mohou hrát pocity frustrace či selhání. V souvislosti se vzhledem se tato problematika může dotýkat například snahy o hubnutí či zlepšení fyziky a sportovních výkonů, kdy se konkrétně jedná o frustraci pramenící ze situace, ve které má daný člověk vyšší aspirace, než jsou jeho aktuálně dosažené výsledky (Nakonečný, 1997).

Jestliže se snaží člověk změnit svůj vzhled či zlepšit své výkony, je zapotřebí překonat spoustu nelehkých překážek, při jejichž zdolávání nemusí daný jedinec vždy uspět. Jako příklad lze zmínit situaci, kdy má za cíl zhubnout určitý počet kilogramů, ale stagnuje a jeho váha se nehýbe. V těchto momentech se snaží jedinec přizpůsobit, jeho reakce se mění a nastává u něj „solving behaviour“ neboli chování pro řešení problému. Pokud se danému člověku nedaří problém vyřešit, a ani po různých změnách nedosahuje svých cílů, přichází pocity frustrace (Marušiák, n.d.).

Pocity frustrace mohou nabývat různých úrovní, přičemž závisí na mnoha okolnostech jako je například sociální status člověka, míra jeho odolnosti vůči stresu a také jeho zkušenosti a orientace v aktuální situaci. Různé mohou být rovněž reakce na frustraci. Mezi které patří například rezignace, racionalizace, kompenzace či agrese. Při rezignaci se u lidí vytrácí snaha o dosažení cíle a dochází ke ztrátě motivace. Racionalizace spočívá v rozumovém odůvodnění problémů. Kompenzace je reakce, při které se přesouvá zájem do jiné oblasti ve snaze vyvážit tak vlastní neúspěch v oblasti původní a agrese se projevuje sklony k útočnému jednání, které může probíhat jak na mentální, tak i na verbální a fyzické úrovni namířené proti předmětům, zvířatům či lidem včetně sebe sama (Marušiák, n.d.).

Výzkumy dokazují, že u mnohých jedinců v důsledku frustrace z nedosažení stanovených cílů dochází ke snížení sebevědomí, pocitů neschopnosti a celkově negativního hodnocení sebe sama. To podporují i existující důkazy o tom, že kladné sebepojetí a dostatečná sebedůvěra působí jako protektivní faktor při prožívání stresu a negativních emocí (Corning, 2002; Ford & Collins, 2010).

3.3 Míra nespokojenosti s body image a její dopad na sebepojetí

Tělesnou nespokojenost lze pozorovat napříč celou populací a běžně se objevuje v rámci všech životních etap od dětství až po stáří (Healey, 2014). Je třeba zdůraznit, že tělesná nespokojenost je zcela běžný jev, který nemusí nutně implikovat narušené vnímání vlastního těla či sebepojetí (Gardner & Brown, 2010).

Zdrojem nespokojenosti s vlastním tělesným obrazem je rozdíl mezi ideálním a reálným já (Grogan, 2000). Dle Nakonečného (2013) dochází na základě tohoto rozdílu k hodnocení

sebepojetí. Prožívaná nespokojenost podněcuje naši snahu o změnu směrem k ideálu, nicméně v případě nezdaru se u nás objevuje frustrace a s ní často spojené pocity sníženého sebevědomí, negativního sebepojetí, sebeobviňování a sebekritiky. Nespokojenost s vlastním vzhledem, která je podněcována současnými vysokými nároky na bezchybný vzhled vede obecně ke zhoršení sebepojetí a tím i celkové životní spokojenosti (Fialová & Krch, 2012). Není to ale pouze společnost a její hodnotové ladění, co formuje a utváří představy o vlastním těle. Je to také udávaná intenzita a významnost, s jakou je v dané společnosti nutné tyto hodnoty následovat. To lze například pozorovat v dopadu médií na body image, který je v současnosti nezpochybnitelný (Sonmez & Turanci, 2017). Stále častěji můžeme pozorovat typickou nespokojenost lidí s jejich vzhledem a tělesnou kompozicí, a to zejména u žen, kdy až 96 % se zaobírá svou tělesnou hmotností a mají negativní pohled na vlastní body image (Maine, & Kelly, 2005). Tělesná nespokojenost se následně projevuje v myšlení, postojích, chování a propisuje se do sebepojetí. V následujících podkapitolách si uvedeme, v jakých oblastech života a jak konkrétně se tělesná nespokojenost projevuje a jak dále může ovlivňovat sebepojetí.

3.3.1 Stravovací návyky a diety

Náš jídelníček, množství a složení stravy může mít obrovský vliv na to, jak vypadáme, jak se cítíme, a také na to, co si o sobě myslíme. Stravovací návyky se tedy do sebepojetí propisují skrze body image. Dle Grogana (2000) je to právě dietní průmysl, který je jednou z nejzásadnějších proměnných podporujících idealizaci štíhlosti v západní společnosti. Pociťovaná nespokojenost s vlastním tělem je pak v mnohých případech důvodem sníženého sebepojetí a rovněž důvodem pro začátek diety.

Při snaze hubnout lze souvislost dietního stravování se sebepojetím pozorovat jak z krátkodobého, tak i z dlouhodobého hlediska. Za krátkodobou úpravu stravovacích návyků můžeme označit například snahu o snížení energetického příjmu u žen za účelem štíhlejšího vzezření a zachování si plochého břicha před plánovanou akcí ve společnosti (Charles & Kerr, 2011). V tomto případě lze odkázat na významný vliv vnějšího hodnocení, srovnávání se a sociálních interakcí na vlastní sebepojetí.

Z dlouhodobého hlediska lze pak u žen pozorovat změny sebepojetí, které souvisí především se zvýšením sebevědomí v důsledku dosažení žádoucího vzhledu, zlepšení fyzické kondice a uvědomění si vlastní hodnoty a priorit, neboť dochází k přehodnocení vnímání vlastního těla, ideálů krásy a snahy jich dosahovat (Karásková, 2022).

U mužů lze úpravu stravovacích návyků pozorovat spíše v dodržování zásad zdravé výživy a snaze o dostatečný příjem bílkovin. Vzhledem k mužskému pojetí ideálního vzhledu spjatému s fyzickou zdatností a silou, je zřejmé že k jeho dosažení není zapotřebí držet diety v takové míře jako je tomu u žen, a snaha hubnout se u nich nevyskytuje tak často (Grogan, 2000). Provázanost sebepojetí a body image lze u mužů pozorovat zejména v rovině maskulinity, výkonu a fyzické zdatnosti, a tomu je uzpůsobeno i množství stravy a její složení.

3.3.2 Pohyb

Pohyb a sportování se do sebepojetí propisují rovněž zejména skrze body image. Vykonávání fyzické aktivity má všeobecně kladný vliv na tělesnou spokojenost. Lidé, kteří pravidelně sportují, jsou spokojenější nejen se svým vzhledem, ale také výkonem a fyzickou, což se následně propisuje do jejich vyššího sebevědomí. Prostřednictvím fyzické aktivity jsme schopni lépe se napojit na své tělo a jsme vnímavější vůči jeho potřebám. Díky tomu získáváme větší kontrolu nad svým tělem (Guszkowska, 2015; Stackeová, 2007).

Určitá sportovní aktivita se pro mnohé jedince stává součástí jejich identity a má významný vliv na jejich sebepojetí z hlediska pokroku, kdy zlepšování a dosahování kýžených výsledků se na sebepojetí podepisuje kladně, a naopak při stagnace či zhoršení negativně (Karásková, 2022).

Zejména u mužů je fyzická a zdatnost významnou proměnnou ovlivňující jejich sebepojetí (Grogan, 2000). To lze pozorovat i na rozdílech v motivaci k fyzické aktivitě u obou pohlaví, kdy ženy častěji uvádějí, že cvičí z důvodu redukce hmotnosti či udržení pevné postavy, tudíž hlavní motivační složkou je u nich vzhled. U mužů je pak motivační kromě vzhledu, při kterém dominuje snaha o nárůst svalové hmoty, také zlepšení fyzické zdatnosti, kondice a síly (Grogan, 2000; Furnham & Greaves, 1994).

3.3.3 Estetické zákroky

Řada výzkumů potvrzuje, že nespokojenost s fyzickým vzhledem je pozorována nejen u lidí s nadměrnou hmotností, ale i těch s normální tělesnou váhou. Tato nespokojenost velmi často podporuje chování s cílem zlepšit aktuální vzhled, včetně vyhledávání široké škály procedur pro tvarování těla a estetických úprav, které nabízejí estetičtí lékaři (Sarwer, 2016).

Dle Grogana (2000) lze estetickou chirurgii vnímat jako možnost, jak získat vlastní identitu prostřednictvím vzhledu těla. Zvýšený zájem o tento obor lze sledovat od 90. let minulého století, a to jak u mužů, tak u žen, kdy nejčastější motivací pro podstoupení zákroku jsou tzv. „psychologicko-estetické důvody“. Před zákrokem se sebou jedinci nejsou spokojeni, popisují se negativně a jejich vnímané nedostatky jsou pro ně zásadním problémem, který jim ubírá na sebevědomí a zásadně ovlivňuje jejich celkové sebepojetí. V naprosté většině případů není cílem dorovnat se ideálu krásy, ale mít kontrolu nad svým tělem a získat sebevědomí (Davis, 1995).

Dle Janáčkové (2014) podstupují ženy zákrok spíše se snahou změnit pohled na sebe sama, muži se naopak snaží změnit pohled okolí na svou osobu. V obou případech se ale jedná o způsob, jakým lze ukončit psychosociální prožívání pocitu nedostatečnosti.

3.3.4 Sexualita

Náš vzhled a sebevědomí patří mezi významné proměnné, které ovlivňují naši sexualitu a sexualita zpětně ovlivňuje i je. Je zřejmé, že body image a celkové sebepojetí jsou se sexualitou poměrně úzce spjaté.

Sexualita a libido je nižší, pokud jedinci nejsou spokojeni se svým tělem. Současné výzkumy dokládají, že pokud jsou jedinci spokojeni se svým vzhledem, mají pak i vyšší sebevědomí a jsou sexuálně aktivnější. Naopak při nespokojenosti je libido nižší a jedinci mají tendence se sexuální aktivitě spíše vyhýbat (Charles & Kerr, 2011). Sexualitu ovlivňuje i snaha o hubnutí, přičemž v důsledku úspěšné ztráty hmotnosti a dosažení požadované postavy dochází ke zvýšení sebedůvěry a také i zvýšení libida (Karásková, 2022). Krom toho je právě sexuální přitažlivost jedním z hlavních důvodů, proč ženy chtějí hubnout (Charles & Kerr,

2011). Dalším významným fyzickým aspektem ovlivňujícím sexualitu a následně i body image a sebedůvěru je symetrie postavy a obličeje. Ta je pokládána za důkaz zdraví, fyzické kondice a je z ní možné predikovat počet sexuálních partnerů u mužů i žen (Grogan, 2000; Singh & Singh, 2006). Dle Wilhelma (2006) a Crooka (1995) vede negativní body image k nižšímu počtu sexuálních partnerů a obecně k menším sexuálním zkušenostem. Nespokojenost s vlastním tělem má dopad na celkové sebedůvěru, sebedůvěru a narušuje intimní prožitek, při kterém se jedinci nedokáží uvolnit. To následně ovlivňuje partnerské vztahy, sexuální spokojenost, a ještě více snižuje sebedůvěru a narušuje sebedůvěru jedince.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Výzkumný problém, cíl výzkumu a výzkumné otázky

4.1 Výzkumný problém

V rámci zkoumání body image a sebepojetí se do popředí zájmu dostávala různá témata. V období 60. let minulého století se výzkum soustředil na tvar a držení těla, v 90. letech se do popředí zájmu dostala tematika zdravého životního stylu a její vliv na body image, později pak byla zkoumána problematika poruch příjmu potravy (Fialová & Krch, 2012). Tyto studie je třeba neustále aktualizovat, neboť se postoje mění společně se společenskými ideály a kulturními trendy.

Díky této teoretické základně, která je povětšinou kvantitativní povahy, je dokázáno, že způsob hodnocení vzhledu vlastního těla významně ovlivňuje kvalitu života a celkové sebepojetí člověka (O'Dea, 2012). Tato souvislost mezi aspekty body image a sebepojetím člověka je hlavním předmětem zájmu této diplomové práce, přičemž se budeme soustředit zejména na popis a hloubkové porozumění procesům, které uvnitř nás „přetavují“ jednotlivé aspekty z roviny body image do roviny celkového sebepojetí.

Studie zaměřující se na body image se soustředí na témata zdravého postoje k vlastnímu tělu, pozitivního vnímání vlastního těla, nebo naopak na témata zkoumající vznik a zvládání nespokojenosti s vlastním tělem a rizika, která jsou s touto nespokojeností spojena. Všechna tato témata se budeme snažit obsáhnout a nastínit, jakým způsobem se propisují do celkového sebepojetí člověka a jakým způsobem jej ovlivňují.

4.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem této diplomové práce je zjistit, jaké aspekty body image mohou ovlivňovat sebepojetí člověka a jakým způsobem se tomu tak děje. Dále se budeme snažit hlouběji porozumět tomu, jak funguje vztah mezi body image a sebepojetím, které procesy hrají v tomto vztahu role a jak se navzájem mezi sebou mohou ovlivňovat. Zajímat se budeme také o rozdíly v rámci vztahu body image – sebepojetí, které se mohou u jednotlivých respondentů vyskytovat a také se pokusíme popsat to, k jakým změnám může v rámci

tohoto vztahu docházet a blíže porozumět aspektům, které tyto změny mohou podporovat či redukovat.

Po specifikaci výzkumného cíle se dostáváme k formulaci výzkumných otázek, které dle Řiháčka (2013) určují hranice a vymezují to, na co se ve výzkumu chceme zaměřit. Na základě výzkumného cíle byly stanoveny níže uvedené výzkumné otázky:

1. Které aspekty body image se podílí na lidském sebepojetí?
2. Za jakých okolností ovlivňují jednotlivé aspekty body image lidské sebepojetí?
3. Jak může body image ovlivňovat lidské sebepojetí?
4. Které aspekty body image snižují sebepojetí člověka?
5. Které aspekty body image zvyšují sebepojetí člověka?
6. K jakým změnám u výzkumného souboru docházelo na rovině body image – sebepojetí?

5. Metodologický rámec

Po představení výzkumných otázek, na které se budeme snažit najít odpovědi se nyní dostáváme k metodologickému rámci výzkumu, jenž tvoří jádro celého výzkumného projektu (Miovský, 2004).

Následující podkapitoly byly v souladu s Manuálem pro psaní kvalifikačních prací na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci částečně přejaty z mé bakalářské práce Vliv kalorického deficitu na psychiku člověka (Karásková, 2022). Seznámíme se v nich s metodologickým přístupem a konkrétním typem výzkumu, představíme si metody a kritéria výběru respondentů, dále metodu získání, zpracování a analýzy dat a vyjádříme se také k etickému hledisku realizace výzkumné části této diplomové práce.

5.1 Metodologický přístup a typ výzkumu

Metodologický rámec výzkumu je dle Miovského (2004) jádrem popisu celého projektu.

Výzkumná část diplomové práce bude zhotovena prostřednictvím kvalitativního přístupu, který je dle zásad Strausse a Corbinové (1999) užíván v případech, kdy se výzkumník snaží odhalit podstatu zkoumaných jevů a těmto jevům porozumět. V rámci tohoto výzkumu se snažím do hloubky porozumět procesům a vzorcům, které ve vztahu s body image ovlivňují u respondentů jejich celkové sebepojetí.

Pro zhotovení výzkumné části diplomové práce byla zvolena metoda **tematické analýzy**. Jak již samotný název napovídá, tato metoda se zaměřuje na analýzu kvalitativních informací, které budou získány o zkoumaném fenoménu (Boyatzis, 1998). Tato metoda je velmi flexibilní a umožňuje posun od výčtu dat k objevení specifických vzorců ve zkoumané problematice (Braun & Clarke, 2006). Soustředí se tak na objevování témat v rámci zkoumané oblasti, kdy jsou tato nově objevená témata zařazována do předem stanovených kategorií (Merten, 2007).

V souvislosti se zkoumáním vlivu jednotlivých aspektů body image na celkové sebepojetí člověka bude tedy cílem za pomoci výše zmíněných metod zjistit, jak respondenti

obecně vnímají fenomén body image, jak vnímají svou vlastní body image – tedy co si myslí o svém fyzickém vzhledu, jak by chtěli/ nechtěli vypadat apod. Tím bude zjištěn nejen jejich obecný názor na body image jako fenomén, ale také polarita jejich postojů v rámci hodnocení svého vlastního vzhledu.

5.2 Metody a kritéria výběru výzkumného souboru

Metodou výběru výzkumného souboru byl prostý záměrný výběr, jež je dle Miovského (2006) specifický tím, že jsou respondenti vybíráni dle předem stanovených kritérií.

Pro zajištění optimální diverzity výzkumného souboru bylo vybrána skupina 6 respondentů, z nichž polovinu tvoří muži a polovinu ženy. Respondenti byli rozděleni do věkových kategorií 20-29, 30-39 a 40-50 let.

Pro oslovení respondentů sloužil plakát (příloha č.1), který byl sdílen na sociálních sítích Facebook a Instagram. Plakát byl doplněn průvodním textem (příloha č.2), který detailně popisoval veškeré potřebné informace k výzkumu.

Na sociálních sítích bylo využito dosahu influencerů, kteří byli požádáni o přesdílení plakátu s informacemi o výzkumu a možnostech se jím účastnit. Díky tomu mohli být osloveni další potenciální respondenti.

Plakát byl předán také některým institucím, které pomohly se zviditelněním výzkumu. Byla domluvena spolupráce s vyvěšením plakátu ve Všeobecné zdravotní pojišťovně ČR, neboť na pobočky denně dochází množství občanů a plakát se tak dotal i k lidem, kteří nemusí mít založené profily na sociálních sítích. Tímto krokem jsme se snažili o dosažení optimální diverzity již v průběhu oslovování respondentů.

Mimo výše uvedené metody bylo využito také osobních známostí a metody snowball, kdy měli účastníci výzkumu možnost odkázat na mě své známé, kteří mě mohli kontaktovat s žádostí o účast ve výzkumu.

Co se týče kritérií výběru respondentů do výzkumu, ta zahrnovala:

a) Věk v rozmezí 20-50 let

Toto kritérium bylo stanoveno na základě stádií vývoje člověka. Do výzkumu je zařazena populace v období mladé a střední dospělosti. Ačkoliv není mladá dospělost v souvislosti s body image zmiňována tak často jako adolescence, jedná se o velmi důležité období, které je charakteristické zklidněním ve vývoji identity a celkovým sebepojetím jedince. Ten není již tolik závislý na názorech sociálního okolí a není citlivý na změny jeho vzhledu tak, jako v přechozím období adolescence. Body image je v dospělosti nadále významným tématem, ale díky stabilizaci jeho jednotlivých složek body image fyzickému i psychickému zklidnění jedince se toto období jeví jako vhodné pro výzkum. (Fialová & Krch, 2012; Grogan, 2017).

b) BMI v normálním rozmezí a absence nemocí, trvalých následků úrazů či handicapů spojených s výraznými změnami vzhledu těla

Aby bylo možné posuzovat vliv body image na sebepojetí, je zapotřebí, aby byli respondenti normoforičtí co se týče váhy a tělesné konstituce. Diverzita je vítána, ale v určitých mezích, neboť příliš široká hranice by mohla mít negativní vliv na výzkumná data. Nelze sbírat rozhovory u respondentů s podváhou či morbidní obezitou, neboť tato skutečnost může u těchto lidí významně ovlivňovat jejich náhled na realitu (Collins et al., 1987).

Rovněž je tomu u výrazných abnormalit, co se týče tělesného vzhledu. Diverzitu v rovinách váhy, výšky, % svalové hmoty apod. lze zahrnout v rámci běžných odchylek, které jsou pro výzkum přínosné. Naopak abnormality v podobě handicapů, trvalých poúrazových následků či invalidity do kritérií zahrnout nelze, neboť data od těchto respondentů by nevyprávěla o námi zkoumaném fenoménu – tedy aspektech body image a jejich spojitosti se sebepojetím u neklinické populace.

c) Absenci historie poruch příjmu potravy

Pokud se zaměříme na propojení tématu body image a psychologie, tak zjistíme, že bylo napsáno mnoho prací zabývajících se zejména poruchami příjmu potravy. Poruchy

příjmu potravy jsou velmi specifické a mnoho problémů u pacientů se týká právě body image a celkového sebepojetí. Nás zajímá, jak mohou jednotlivé aspekty v body image ovlivňovat celkové sebepojetí. To znamená, že naši respondenti nemohou mít historii poruch příjmu potravy, neboť tyto diagnózy jsou specifické neralistickým náhledem, který by mohl negativně ovlivňovat výpovědi (Bell, Kirkpatrick & Rinn, 1986).

5.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor je tvořen celkem 6 respondenty, kteří byli vybráni na základě pohlaví, věku, BMI a splňovali absenci poruch příjmu potravy. Pro účely této diplomové práce jsme se snažili o maximální možnou diverzifikaci a zároveň rovnoměrné rozložení charakteristik respondentů. Jak shrnuje tabulka č. 1, polovinu výzkumného vzorku tvoří muži a polovinu ženy, zároveň jsou respondenti rozděleni do věkových kategorií 20-29, 30-39 a 40-50 let, přičemž v každé kategorii je jeden zástupce ženského a jeden zástupce mužského pohlaví.

Tabulka 1: Charakteristika výzkumného souboru

Respondent	Respondent 1	Respondent 2	Respondent 3	Respondent 4	Respondent 5	Respondent 6
pohlaví	muž	muž	muž	žena	žena	žena
věk	25 let	38 let	50 let	20 let	32 let	49 let
váha	80 kg	86 kg	102 kg	70 kg	54 kg	75 kg
výška	180 cm	178 cm	185 cm	174 cm	168 cm	173 cm
BMI	25	27	29	23	19	25

Zdroj: Vlastní

5.4 Metody získání dat

Primární metodou sběru dat byl ve výzkumu polostrukturovaný rozhovor (viz příloha č. 8.). Respondentům byl také dále jako doplňující metoda předložen dotazník měřící tělesné sebepojetí, Rosenbergova škála a metoda přiřazování siluet.

Dle Miovského (2006) je polostrukturovaný rozhovor nejčastěji užívaný typ rozhovoru v kvalitativním výzkumu. Díky tomu, že nemá příliš jasně stanovenou ani rozvolněnou strukturu, v něm lze kombinovat prvky nestrukturovaného a strukturovaného rozhovoru. Klíčové bylo definování jádra rozhovoru, které obsahovalo minimum témat a otázek, jež bylo nezbytné s každým respondentem probrat. Toto jádro se dělilo na 2 hlavní části, které blíže představíme v následující podkapitole.

Respondentům byl také jako doplňující materiál předložen dotazník měřící tělesné sebepojetí (příloha č.3). Tento dotazník obsahuje celkem 38 položek a je složen z dvou nástrojů pro měření; první z nich zjišťuje respondentovo tělesné sebepojetí neboli profil tělesné sebeúcty (PTS= Physical Self Perception Profile). Druhý pak měří vnímanou důležitost jednotlivých složek fyzického vzhledu (PVD= Perceived Importance Profile) (Tomešová,2003). Blíže si dotazníkovou metodu představíme v podkapitole 6.4.2.

Jako druhá doplňující metoda byla zvolena Rosenbergova škála (příloha č. 4). Tato škála je psychometrickým nástrojem používaným k měření úrovně sebeúcty. Skládá se z 10 výrokových tvrzení, která se týkají sebepojetí a hodnocení vlastní hodnoty. Respondenti obvykle vyjadřují svůj souhlas nebo nesouhlas s každým tvrzením na škále pomocí pětibodového likertova škálového rozsahu, kde 1 znamená silný nesouhlas a 5 silný souhlas. Celkové skóre se vypočítá jako součet odpovědí na všechna tvrzení, přičemž vyšší skóre naznačuje vyšší úroveň sebeúcty.

Jako třetí byla zvolena metoda přiřazování siluet (příloha č. 5). Tato metoda slouží k rychlému hodnocení body image a vnímání vlastní postavy. Siluety jsou zobrazeny v různých tvarech a velikostech a respondenti vybírají tu, která nejvíce odpovídá jejich vlastní postavě, dále tu, která je dle nich ideální a naposledy tu, která je dle jejich mínění nejvíce atraktivní pro opačné pohlaví. Tato metoda poskytuje ucelený pohled na to, jak respondenti vnímají své vlastní tělo a jaké mají ideály vzhledu.

5.4.1 Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor byl členěn na dvě části. V první části se věnujeme tématu body image, kdy respondenti popisují své obecné vnímání tohoto fenoménu a reflektují svou vlastní body image - tedy co si myslí o svém fyzickém vzhledu, jaké jsou jejich ideály, kdy pro

ně téma vzhledu nabývá na významu a podobně. Tím jsme získali názor respondentů na body image jako fenomén a také polaritu jejich postojů při hodnocení vlastního vzhledu.

Ve druhé části rozhovoru jsme se zaměřili na možné souvislosti mezi body image a vlastním sebedojetím. Respondenti byli dotazováni na to, jak vnímají vliv svého vzhledu na jejich celkové sebedojetí, jak se jejich vzhled odráží na jejich pocitech a podobně.

5.4.2 Dotazník tělesného sebedojetí

Diagnostický dotazník tělesného sebedojetí, se skládá z profilu tělesného sebedojetí (PTS) a profilu vnímané důležitosti (PVD).

Jak uvádí Tomešová (2003, s. 3): „*Kombinace PTS a PVD slibuje důkladný vhléd do role, kterou hraje tělesné sebedojetí a image v celkové sebeúctě člověka a v jeho motivaci k účasti na tělesné aktivitě*“.

Profil tělesného sebedojetí (PTS) je dotazník, který obsahuje celkem 30 otázek, jež cílí zkoumat aspekty tělesného vnímání a hodnocení. Za každou otázku může respondent obdržet 1 až 4 body. Otázky číslo 1, 2, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 29 se hodnotí vzestupně od 1 do 4, zatímco otázky číslo 3, 4, 5, 6, 7, 9, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 27, 28, 30 jsou reverzní a hodnotí se sestupně od 4 do 1. Otázky jsou členěny do 5 jednotlivých skupin, které se zaměřují na specifické oblasti sebedojetí.

1. **Sportovní kompetence (SPORT)** - zahrnuje vnímání sportovních schopností, dovedností a sebejistoty ve sportovním prostředí. Otázky v této oblasti jsou označeny čísly 1, 6, 11, 16, 21 a 26.
2. **Fyzická kondice (KOND)** - zahrnuje vnímání úrovně fyzické kondice, vytrvalosti, zdatnosti a sebejistoty při cvičení. Otázky v této oblasti jsou označeny čísly 2, 7, 12, 17, 22 a 27.
3. **Fyzická síla (SÍLA)** - zahrnuje vnímání síly a rozvoje svalstva v situacích vyžadujících fyzickou sílu. Otázky v této oblasti jsou označeny čísly 4, 9, 14, 19, 24 a 29.
4. **Tělesná atraktivita (TĚLO)** - zahrnuje vnímání atraktivity postavy nebo tělesného vzhledu, schopnost udržet si atraktivní tělo a sebejistotu spojenou s vzhledem. Otázky v této oblasti jsou označeny čísly 3, 8, 13, 18, 23 a 28.

5. **Tělesná sebeúcta (TS)** - zahrnuje obecné pocity štěstí, spokojenosti, hrdosti, respektu a sebejistoty v souvislosti s tělesným sebepojetím. Otázky v této oblasti jsou označeny čísly 5, 10, 15, 20, 25 a 30.

Profil vnímání důležitosti (PVD) je doplňkovým dotazníkem k PTS. Z celkového počtu otázek 38 otázek jich tento dotazník obsahuje pouze 8. Jeho účelem je zachytit význam a důležitost, kterou každý jedinec přikládá výše zmíněným aspektům svého tělesného sebepojetí. Skóre vnímané důležitosti slouží jako "filtr" mezi jednotlivými škálami tělesné sebeúcty. Škály, které jsou daným jedincem považovány za důležité, mají větší vliv na celkovou úroveň sebeúcty. Pokud tedy daný jedinec nepovažuje například tělesnou atraktivitu za důležitou, nízké hodnocení této škály se neprojeví negativně na tělesné sebeúctě ani celkové sebeúctě.

Dotazník PVD se skládá ze čtyř škál, které byly vytvořeny podle škál v PTS:

1. Sportovní kompetence (SPORTD)
2. Fyzická kondice (KONDD)
3. Tělesná atraktivita (TĚLOD)
4. Fyzická síla (SÍLAD)

Dotazník je dvoupoložkový a každá ze škál obsahuje pouze dvě otázky. Otázky 1, 3, 6 a 8 se hodnotí vzestupně s body 1 až 4, zatímco otázky 2, 4, 5 a 7 se hodnotí sestupně s body 4 až 1. Podle Messera a Harterové (1986) je považována za "důležitou" ta škála PVD, která dosahuje 5 a více bodů. Pro dosažení lepších výsledků měření sebeúcty je důležité měřit tuto důležitost současně s jednotlivými sebepercepčními otázkami. Dále se mohou výsledky vnímání sebepojetí výrazně lišit u mužů a u žen, je tedy důležité brát v úvahu také rozdíly mezi pohlavím (Tomešová, 2003).

5.4.3 Metoda přiřazování siluet

Metoda přiřazování siluet je jednoduchá a rychlá technika pro posouzení vnímání vlastního tělesného obrazu a obecného názoru ohledně vnímání tělesného vzhledu. Respondenti byli požádáni, aby z řady zobrazených siluet vybrali ty, které nejlépe odpovídají:

1. jejich vlastní postavě,
2. jejich představě o ideální postavě,
3. postavě, kterou považují za nejatraktivnější pro opačné pohlaví.

Tato metoda umožňuje získat komplexní pohled na to, jak respondenti vnímají své vlastní tělo, jaké mají ideály vzhledu a jaké typy postav považují za atraktivní pro opačné pohlaví. Tyto údaje nám pomohou doplnit polostrukturované rozhovory a poskytnou nám důležité poznatky o tom, jak lidé hodnotí sami sebe a jaké vnímají rozdíly mezi svým reálným a ideálním já.

5.5 Metody zpracování a analýzy získaných dat

Počátek zpracování a analýzy získaných dat započal ihned po průběhu rozhovorů, kdy byla nasbíraná data přepsána do textové podoby. Pro analýzu byla využita metoda tematické analýzy, která je označována za základní a flexibilní metodu, zaměřující se na objevování témat a vzorců vyskytujících se v získaných datech (Braun & Clarke, 2006). Data byla zpracována metodou tužka - papír, neboť mám s touto metodou zkušenost a vím, že mi vyhovuje mít materiál fyzicky k dispozici.

Dle Braun a Clarke (2006) je analýza dat rozdělena do šesti hlavních fází, ke kterým se lze libovolně navracet. Jednotlivé fáze se v rámci zpracování a analýzy dat různě prolínají, u každého z rozhovorů však bylo postupováno v následujícím pořadí:

1. Seznámení se s daty

V rámci této fáze dochází k transkripci dat do textové podoby a jejich následnému čtení. Důsledné pročítání dat je klíčovým a základním krokem k následujícím fázím analýzy.

2. Generování počátečních kódů

Cílem této fáze je vytvořit základní seznam kódů, které nesou význam a slouží k identifikaci jednotlivých opakujících se vzorců v datech. Při pročítání dat si výzkumník všimá těchto opakujících se vzorců, ke kterým následně přiřadí vhodné kódy, jež se mohou stát následným podkladem pro tvorbu témat.

3. Hledání témat

V této fázi se vytvořené kódy přezkoumávají a třídí, právě v rámci tohoto kroku vznikají potenciální témata. Je doporučeno využít nákresů, tabulek či mentálních map k usnadnění práce, získání přehlednosti a dosažení větší představivosti.

4. Přezkoumání témat

Tento krok spočívá především v kontrole kódů a témat za účelem dosažením jejich maximální možné kvality a vyvarování se možných chyb. V rámci této kontroly dochází k opětovnému pročitání poznatků, ohraničení témat a celkové revizi dosavadní práce.

5. Pojmenování témat a jejich definice

V rámci této fáze lze již pevně ohraničená témata pojmenovat. Následně podle obsahu jednotlivých témat dochází k jejich definování. Dále se určí vztahy mezi tématy a jejich pozice v rámci zkoumané problematiky (viz příloha č. 6).

6. Podání závěrečné zprávy

Konečná fáze spočívá v podání závěrečné zprávy, která podává finální shrnutí o veškerých zjištěných tématech a je posledním krokem analýzy.

Jako doplněk byla dále analyzována data z dotazníků PVD a PTS, Rosenbergovy škály a data z metody přiřazování siluet. Údaje z těchto tří doplňkových metod byly vyhodnoceny dle doporučených postupů uvedených v příručkách metod a dále byly porovnány s údaji získanými v polostruktruovaných rozhovorech. Díky tomu jsme získali široké spektrum dat, která nám poslouží k hlubokému pochopení provázanosti mezi body image a sebepojetím u jednotlivých respondentů.

5.6 Etické aspekty a rizika výzkumu

V rámci psychologických výzkumů je velmi důležité dbát na dodržování etických zásad. Dle zásad Miovského (2006) byla v tomto výzkumu zajištěna ochrana účastníků výzkumu, tak i samotného výzkumníka. Dále je při kvalitativním přístupu důležité zajistit, aby nevznikaly problémy vyplývající z role výzkumníka. Je třeba dát si pozor na manipulaci s proměnnými a ovlivňování výzkumného pole. Na všechny tyto tři aspekty byl při realizaci výzkumného projektu brán zřetel a žádný z nich nebyl zanedbám.

V rámci ochrany výzkumníka a respondentů, bylo dbáno na dodržování hranic v rolích výzkumník – respondent, aby nedošlo k jejich možnému překročení. Ačkoliv je výzkumník hlavním iniciátorem kontaktu, v rámci výzkumu není nad participantem nadřazenou osobou a vztah je založený na rovnocenném postavení (Miovský, 2006).

Riziku manipulace s daty a ovlivňování výsledků bylo zamezeno pomocí vysoké informovanosti respondentů o průběhu výzkumu s možností kdykoliv se na cokoli zeptat. Bylo také dbáno na vysokou důvěryhodnost výzkumníka, která může mít dle Miovského (2006) zásadní vliv na motivaci respondentů uvádět přesné a validní informace. Byl zdůrazňován přínos výzkumu a významnost uvádění pravdivých informací pro výzkum.

Před samotným zahájením výzkumu byli respondenti seznámeni s účelem a průběhem výzkumu a byli požádáni o informovaný souhlas (viz příloha č. 7) s nahráváním rozhovoru na diktafon. V průběhu transkripce rozhovorů byla veškerá osobní data anonymizována a nahrazena příslušnými kódy pro zachování přehlednosti v datech a zajištění ochrany soukromí respondentů.

6. VÝSLEDKY

Po důkladné analýze polostrukturovaných rozhovorů jsme získali výsledky, které si nyní představíme. V následujících dvou podkapitolách se budeme věnovat nejčastěji zmiňovaným tématům, která při analýze rozhovorů vyvstala.

Podkapitoly jsou členěny dle dvou základních okruhů polostrukturovaného rozhovoru; okruhu Body Image se věnuje podkapitola 7.1, okruhu Sebepojetí se věnuje podkapitola 7.2. V rámci dalších jednotlivých podkapitol (7.1.1, 7.1.2, atd.) budou představena nalezená témata, která jsou pro přehlednost vytučněna. V závěru těchto podkapitol budou i vybrané textové úryvky, jež nejvýstižněji doplňují popisovanou problematiku.

6.1 Body Image

V rozhovorech jsme se nejprve zaměřili na otázky týkající se body image. Od obecného chápání pojmu jsme se s respondenty dopracovali k subjektivnímu vnímání body image u sebe sama. V následujících podkapitolách si představíme nalezená témata v rámci tohoto okruhu.

6.1.1 Chápání pojmu "Body Image"

Nejen pro správné vedení rozhovorů, ale i pro jejich následnou analýzu a pochopení dat bylo nezbytné zjistit, jak vůbec respondenti obecně rozumí samotnému pojmu body image. Lze říct, že všichni respondenti bez rozdílu pohlaví a věku chápou pojem body image jako **vnímání těla**¹. Odlišnosti se pak u respondentů objevily v jednotlivých aspektech, skrz které k tomuto vnímání těla dle jejich názoru dochází.

V pěti případech respondenti hovořili o vnímání skrze **vzhled**², třikrát zazněl jako důležitý aspekt v rozhovorech **fyzický výkon**³, ve dvou případech bylo jako významné respondenty zmíněno také **vnímání okolí**⁴, jednou zazněl také aspekt **zdraví**⁵. Zjednodušeně lze tedy říct, že body image pro respondenty představuje vnímání těla, ke kterému může docházet skrze vzhled, výkon, zdraví či vnímání okolí.

^{1, 4} R5: Jako první mě u pojmu body image prvoplánově samozřejmě napadne to, jak moje „tělo“ působí na ostatní, nebo jakým prvním „vizuálním“, fyzickým dojmem působí moje postava.

² R3: „Body image znamená, jak se hodnotím a jak se cítím ohledně nějakého svého prostorového výrazu. Jak se na dívám na svoje tělo a jak se cítím ohledně svého vzhledu.“

^{3, 5} R4: „Podle mě je body image to, jak každý bere a vnímá svoje tělo. Ale není to vyloženě jenom vzhled, ale prostě celkově jak je třeba i ten člověk zdravější a co dokáže.“

6.1.2 Vlastní vnímání tělesného obrazu mezi respondenty

Po prozkoumání obecného chápání pojmu jsme se dostali k subjektivnímu vnímání vlastní body image. Respondenti byli dotazováni na individuální vnímání svého tělesného obrazu a na vztah k vlastnímu tělu.

Kladný vztah⁶ popsaly dvě respondentky, jeden respondent uvedl, že má ke svému tělu naopak **negativní vztah**⁷. Dále jeden respondent popsal **neutrální vztah**⁸ a dva zbývající respondenti, muž a žena, popsali, že mají ke svému tělu spíše **proměnlivý vztah**⁹.

⁶ R4: „Tak z 90 % pozitivně, takže celkem dobře bych řekla. Jako je důležité, to, abych se sama sobě líbila, abych neměla nějaké pochybnosti o svém těle.“

⁶ R5: „Mám své tělo ráda, především jsem došla do bodu kdy se opravdu nefalšovaně líbím sama sobě a nestydím se za jedinou část kůže, kterou můžu ukázat, ne kvůli tomu, že jsem hubená, ale primárně kvůli tomu, že je moje.“

⁷ R3: Upřímně jsem na tím nikdy moc nepřemýšlel, ale asi nemám s tím svým tělem ten nejlepší vztah.

⁸ R2: Upřímně řečeno, nemám vyloženě asi nějaký specifický vztah ke svému tělu, beru to neutrálně. Prostě samozřejmě mohlo by to být lepší, ale i horší.

⁹ R1: „Vnímám tu body image dost různorodě, záleží zrovna jak vypadám, co dělám a tak. Třeba po tréninku si přijdu sice nabuzený, silný, ale pak se podívám do zrcadla a jsem paradoxně víc vyfouklej a přijdu si menší. Většinou se mi ty svaly zaplní až ten další den, když do sebe dostanu sacharidy a naplním se vodou. A teprve tam se pak cítím vlastně lépe co se týče vzhledu a je mi to více komfortní a říkám si, že to jako vypadá dobře a jsem spokojenej.“

⁹ R6: No asi jak kdy, to je proměnlivý. Mám dny, kdy se probudím a přijde mi, že mi to sluší, a tak to se vnímám pozitivně, ale stejně tak mám dny, kdy se probudím a přijdu si jak velryba, jsem nafouklá, a to si pak přijdu nejošklivější na světě a mám pocit, že to nic nezachrání.

Zajímalo nás však nejen to, jaký mají respondenti vztah k vlastní body image, ale i to, co tento vztah utváří. Tázali jsme se tedy dále také na to, co dle názoru respondentů nejvíce jejich postoj vůči vlastní body image ovlivňuje. Co se týká těchto aspektů, byl respondenty nejčastěji zmiňován **vzhled**¹⁰, ten jako významný uvedli respondenti celkem čtyřikrát. V dalších třech případech byl respondenty zmíněn **výkon**¹¹ a také **vnímání okolí**¹². Další dva respondenti dále zmiňovali **zdraví**¹³ a ve dvou dalších případech byl zmíněn také **věk s důrazem na proměny související se stárnutím**¹⁴. Až na poslední se jedná o shodné aspekty, skrz které dle respondentů dochází i ke vnímání těla.

^{10, 11} R5: „Teď mám krásnou pevnou štíhlou postavu, ráda se ukážu i v plavkách, protože jsem hrdá i na ten kus práce, který jsem sama na sobě odvedla.“

¹⁰ R1: „Většinou se mi ty svaly zaplní až ten další den, když do sebe dostanu sacharidy a naplním se vodou. A teprve tam se pak cítím vlastně lépe a je mi to více komfortní a říkám si, že to jako vypadá dobře.“

^{10, 11, 12} R4: „Musím na sobě vidět nějaký progres, jak jsem začala chodit do gyму. Jako myslím i silovej teďka, že jako zvednu třeba víc a zlepším se. A pak vnímám dost i to, jak mě vnímají ostatní, to v tom taky hraje roli, ale hlavně abych já byla v pohodě, co se tak nějak týče toho zevnějšku a vzhledu no.“

^{11, 13} R3: „S nadváhou a bolestmi v kolenou se prostě necejtim dobře a mám pocit, že to tělo mi neslouží tak, jak bych potřeboval.“

^{11, 13, 14} R2: Pro mě je hlavní, že jsem zdravěj, mám dvě nohy, ruce, můžu pracovat, sportovat a dělat to, co chci. Co mě trochu štve je to, že jak člověk stárne, tak mu ubývají síly a přijdou okamžiky, kdy to člověk chtě nechtě pocítí. Takže z tohoto hlediska tam vnímám takový stesk po tom, co bývalo a že holt už ty výkony nebudou takový jak bejvaly.“

6.1.3 Emoce a myšlenky spojené s tělesným obrazem

Jak je patrné z předchozí kapitoly, tak postoj k vlastnímu tělu mají respondenti převážně kladný. Pouze jeden respondent uvedl, že má k vlastní body image spíše negativní vztah. Ačkoliv jsou respondenti ve vztahu ke svým tělu z větší míry pozitivně ladění, v otázce emocí o tak jednoznačných výsledcích hovořit nelze.

Všichni respondenti popsali výskyt jak kladných, tak i negativních emocí. Převažující kladné emoce však u sebe popsala pouze jedna respondentka, dále byly jako převažující ve třech případech respondenty zmiňovány zejména **neutrální**¹⁵ a ve dvou případech **proměnlivé**¹⁶ emoce. U žádného z respondentů nepřevažovaly negativní emoce.

¹⁵ R6: „To je takové smíšené, beru se prostě taková, jaká jsem a snažím se přijímat samu sebe i s těmi nedostatky. Když vezmu v potaz nějak ten celek, tak se vnímám vesměs neutrálně bych řekla, pak když se samozřejmě zaměřím na ty nedokonalosti a to, co mě na mně vadí, tak ty myšlenky jsou nic moc. Jsem pak taková rozmrzelá a našťvaná“

¹⁶ R4: „To je docela různý. Jako já jsem obecně spokojená s tím, jak vypadám, ale cítím, že u mě občas vyvstanou určité pochybnosti, takže to je fakt různý a střídá se to.“

Prožívání **kladných**¹⁷ emocí zahrnovalo nejčastěji pocity vysokého **sebevědomí a sebedůvěry**¹⁸, které až na jednoho zmínily všichni respondenti. Ve čtyřech případech byly respondenty zmíněny také pocity **hrdosti**¹⁹ a v dalších třech případech také pocity **radosti**²⁰.

Pocity vyššího sebevědomí a sebedůvěry souvisely ve všech pěti případech se vzhledem, z toho se ve čtyřech případech týkaly vynakládané péče o vzhled a ve třech případech kladné zpětné vazby na vzhled od okolí. Co se týká právě zpětné vazby od okolí, ta se ukázala jako významný aspekt při pocitech sebedůvěry zejména u ženských respondentek. V případě mužských respondentů v této oblasti hrála více roli vnímaná přítomnost osvalení a maskulinních rysů. Dále sebedůvěra souvisela s fyzickými výkony.

V souvislosti s dosaženými fyzickými výkony byla zmiňována i hrdost. U dvou mužských respondentů byly výkony spojovány s obecnou výdrží při náročné fyzické aktivitě, současně u nich bylo dále v rozhovorech v této souvislosti přítomno také porovnávání se s okolím. U ženských respondentek byla s výkony navíc zmiňována „ženská síla“ související s těhotenstvím, porodem a mateřstvím.

Pocity radosti, na něž se respondenti odkázali celkově ve třech případech, byly obdobně jako pocity sebedůvěry zmiňovány v souvislosti se vzhledem a kladnou zpětnou vazbou od okolí. Jak je patrné z následujících úryvků, tak jsou spolu kladné emoce úzce provázané a vzájemně se doplňují.

¹⁸ R4: „Když se o sebe starám, tak pozoruji pozitivní emoce, protože vidím že ten tělesný tuk klesá a že to tělo je vyrýsované, že vypadám dobře. Pak si víc věřím a mám vyšší sebevědomí, protože můžu být pyšná na nějaké svůj progres v tom gymu, jak jsem si zlepšila fyzickou a sílu.“

^{17, 18} R6: „Asi hlavně rodina mi dodává sebedůvěru. V tom, že mě chválí a říkají mi, že mi to sluší a tak. Nikdy mi neřekli nějaký věci typu „Ježíši, tohle nenos“ nebo manžel nikdy neměl nějaké průpovídky typu „měla bys se sebou začít něco dělat“. Takže oni podporují to moje pozitivní smýšlení o mém těle.“

^{17, 18, 20} R2: „No, jsem rád, že mám vousy. Je to jedna z mála věcí na mém zevnějšku, na kterou vynakládám trochu větší péči a přináší mi to radost. Cítím se díky nim mužně a asi i sebevědoměji, protože vím, že mi je spousta chlapů může závidět.“

^{17, 18, 19} R1: „Když vidím někoho naposilovaného v tom fitku, tak si říkám že bych chtěl taky takhle vypadat. Jako jedna věc je, že když zvedám ty těžké váhy a mám dobrou výdrž, tak se cítím komfortně a ty výkony mi dodávají sebevědomí a o to víc, když v té místnosti jsem já ten nejvíc naposilovaný, to si přijdu jako ten největší „king“, ale pokud tam je ještě někdo jiný více naposilovaný, víc zvedá, tak mám potřebu potom ty svaly více zatínat a ukazovat a dochází tam tak nějak k nepřímé válce a soupeření o to, kdo je vlastně větší v té místnosti.“

^{17, 19} R6: „Jsem pyšná na tu sílu. Na to, co to moje tělo, nebo všeobecně ženské tělo dokáže. A pak jsem vlastně pyšná na to, že díky tomu dokážu přejít ty detaily, které mi třeba vadí a uvědomím si, že i to, že to tělo je silné, zdravé a že mě ty nohy donesou do města a z města je důležitý. Že vlastně, kdyby tohle nebylo, tak asi neřeším nějakou celulitidu. Takže jsem pyšná že si vlastně vážím toho svého těla i s těmi nedokonalostmi.“

^{17, 19} R2: „Možná to je tím, že jsem chlap, ale prostě ten vzhled je u mě vedlejší. Když jsem nějakým způsobem aktivní a mám možnost cítit se, jakože silný, tak se cejtím dobře. Tak nějak mám asi pocit, že jako chlap bych měl prokázat nějaký fyzický schopnosti a nějakou sílu prostě.“

^{17, 20} R1: „Mám radost, že lidi vidí, že se o sebe starám a jsou mi schopný dát tu kladnou zpětnou vazbu. To mě těší, nejen že se cítím dobře, ale že je to na mě asi doopravdy vidět, že jsem fit, zdravý a atraktivní.“

^{17, 20} R4: Mám radost, jak se mi změnila ta postava, tak se mi více líbí se moje křivky.

Prožívání **negativních**²¹ emocí zahrnovalo u respondentů nejčastěji pocity **pochybností**²², **frustrace**²³, **výčitek**²⁴ a **zahanbení**²⁵. Pochybnosti byly respondenty zmiňovány ve všech případech a souvisely především se vzhledem a vnímanými tělesnými nedostatky. Pocity frustrace se objevily u čtyř respondentů, z čehož tři byly ženy. U žen byla frustrace nejčastěji vyvolána v důsledku porovnávání se a uvědomění si procesu stárnutí. U mužů souvisely

pocity frustrace rovněž se stárnutím, poté se zhoršeným zdravotním stavem a poklesem výkonnosti. Výčitky i zahanbení byly zmíněny vždy ve dvou případech u mužských i ženských respondentů a souvisely s pocity vnímané vlastní nedostatečnosti.

^{21, 22} R4: „Jako doteď mám občas nějaký pochybnosti. Jsem si třeba říkala, že si musím koupit žehličku a budu si žehlit vlasy, protože jsem chtěla vypadat jinak a změnit některý věci. Hlavně ty vlasy. To mě fakt trápilo, protože když se třeba kouknete na různé filmy, tak tam to je třeba často tak, že ty ošklivé holky mají kudrnatý vlasy, a ještě k tomu mají brýle a rovnátka a potom mají glow-up, který spočívá v tom, že jim sundaj brejle, vyžehlej jim vlasy a pak je namalujou. A prostě tohle je hrozně stereotypní a když máte pak od přírody kudrnatý vlasy, nosíte brejle a rovnátka, ta pak to tam takhle vidíte, a ještě tam je, že si najdou kluka a jsou děsně happy, tak to s Vámi prostě něco udělá a začnete přemýšlet o tom, jestli tyjo nedělám něco blbě? Mám to udělat taky?“

^{21, 23} R1: „Vadí mi, že mi nerostou moc vousy. To mě trochu mrzí, protože se mi to líbí a já to nemám a zároveň to je něco, co nedokážu příliš ovlivnit. Kdybych měl vousy, tak se cítím asi víc jako alfa samec.“

^{21, 22, 25} R6: No, mám pocit, že mi ty moje pochybnosti hrozně ubírají energii a nedokážu se v tu chvíli soustředit na nic jiného a dá mi vždycky hroznou práci si uvědomit, že to přeci není tak hrozný a že mě ty nedostatky neutváří a nemusím se za ně stydět. Je to vždycky takové kolečko, kterým si prostě občas chtě nechtě v té hlavě projdu, ačkoliv vím, že třeba řeším nějaké zbytečnosti.

^{21, 22} R2: „Co mě trochu štve je to, že jak člověk stárne, tak mu ubývají síly a přijdou okamžiky, kdy to člověk chtě nechtě pocítí. Takže z tohoto hlediska tam vnímám takový stesk po tom, co bývalo.“

^{21, 22} R5: „Někdy mě štve, že mi začíná stárnout pleť, ale koho ne že jo, to je prostě proces.“

^{21, 22, 24, 25} R3: „Tak ta nadváha a bolesti v kolenou, mě omezují v tom zdravém životě, v pohybu hlavně, protože se prostě nemůžu hýbat ani kdybych chtěl. Tak to mě vadí. Zároveň vím, že mám i milion dalších starostí a povinností a holt někdy ta péče o to tělo jde stranou. A to s sebou pak nese trochu hanby, protože u mě to souvisí i s nějakou pohodlností, leností a mám obavu, že na ty povinnosti se spíš jen vymlouvám a pak z toho mám černý svědomí.“

^{21, 25} R1: Přes den, když se mi úplně nedaří mít jídelníček, nehlídám si to, tak večer pak jako přemýšlím, že jsem si třeba tu formu zkazil tím jídlem, nebo tím, že jsem necvičil dost a někdy si to i vyčítám.

^{21, 22, 25} R6: Někdy vyvstanou chvílky, kdy zapochybují a cítím, že se za něco stydím. Ale tam je to asi vždycky víc o té situaci a o nějakým porovnávání se než o tom, že bych se vyloženě „jenom styděla“. Třeba v létě na koupališti se občas stydím, protože tam je prostě hromada lidí, kteří mají lepší postavu, jsou mladší a já mám pocit, že už bych se třeba jako ve svém věku nemusela tolik vystavovat. Tak přemýšlím o tom, kde je nějaká hranice té soudnosti.

6.1.4 Aspekty ovlivňující vnímání tělesného obrazu

Na základě analýzy rozhovorů jsme v úvodu výsledkové části této diplomové práce shrnuli, že k vnímání vlastní body image u respondentů dochází skrze vzhled, fyzický výkon, zdraví či vnímání okolí. V rozhovorech jsme se respondentů na tyto aspekty dále doptávali; jak u nich konkrétně působí na vnímání vlastní body image, jak dále ovlivňují jejich prožívání a zdali je nenapadají nějaké další aspekty, které by mohly mít na vnímání jejich body image výrazný podíl.

Vzhled²⁶, který respondenti uvedli v pěti případech je velmi významným činitelem ovlivňujícím vnímání vlastní body image i prožívání, a to jak u mužů, tak u žen. Muži v tomto tématu zmiňovali zejména velikost a viditelnost osvalení, případně naopak přítomnost nadváhy. Obecně se u nich však jednalo o permanentnější vnímání, než tomu je u žen, které více uváděly aktuálnější a přechodné stavy, kdy zmiňovaly například přítomnost akné, pocit nafouklého břicha či ranní hmotnost.

²⁶ R5: Samozřejmě jsou dny, kdy se člověku udělá po obličeji akné a nejrady by zalezl doma pod peřinu, nebo se necítí komfortně, protože je nafouklý apod. Ale když mi to sluší, tak se ráda pochlubím sama sebou. Dřív jsem se schovávala za oblečení, teď mi už oblečení neslouží jako schovka, nýbrž jako nástroj k sebezprezentaci. Díky tomu se mi mnohem lépe komunikuje, umím si stát za vlastním názorem a nebojím se udělat chybu a taky ji přiznat. Ta nesebejistota, která dřív plynula z toho, že jsem se sama sobě nelíbila a furt jsem na sobě hledala, co se mi nelíbí mi teď přijde zbytečná.

²⁶ R1: No já na svém těle nejvíce řeším asi ten vzhled, proto je pro mě důležitý být osvalený a prostě ať je vidět, že se o sebe starám. Pro chlapy jsou ty svaly podle mě takový znak, že má disciplínu, vůli a nějakou sílu něco dokázat. Že ten vzhled vlastně ukazuje ty vlastnosti, co jsou za tím.

²⁶ R6: No tak řekla bych že hlavně teda vzhled toho těla, prostě to, jak vypadám, kolik zrovna ráno vážím, ale i to, jak se cítím, protože prostě když je mi blbě, jsem nevyspalá, nafouklá, bolí mě břicho, tak se prostě necítím bůhví jak skvěle, ačkoliv to tělo nevypadá nějak výrazně jinak.

²⁶ R4: „No, když jsem spokojená s tím, jak vypadám, tak mám dobrou náladu a cítím se sebejistěji. To mě motivuje cvičit a starat se o sebe, chodit do toho gyму a tak. Ale někdy, když se příliš zaměřím na ty nedostatky nebo se srovnávám s ostatními, tak spíš místo takové pozitivní motivace cítím tlak jít do toho fitka častěji, makat víc, protože jsem frustrovaná z těch nedostatků a chci se jich zbavit. Vlastně ten výsledek je navenek stejný – jdu cvičit, jím zdravě, ale ty pocity jsou za tím jiné.“

K dalšímu významnému aspektu, který ovlivňuje smýšlení o vlastní body image, patří bezesporu **fyzické výkony**²⁷, ty explicitně ve svých odpovědích uvedli zprvu tři respondenti, při hlubším dotazování se však ukázalo, že fyzické výkony určitým způsobem ovlivňují všech šest respondentů, každý je však vnímá specificky. Jak bylo uvedeno již v kapitole 7.1.3, pro ženy jsou fyzické výkony spojeny především s ženskou silou, porodem a mateřstvím. Pro muže jsou fyzické výkony podstatné v dokazování si vlastní síly, výkonnosti a výdrže. Bez rozdílu pohlaví se pro respondenty ukázala jako významná pocívaná úroveň aktivity při oblíbených sportovních činnostech.

²⁷ R2: „Když jsem nějakým způsobem aktivní a mám možnost cítit se silný, tak se cejtím dobře. Tak nějak mám asi pocit, že jako chlap bych měl mít nějakou sílu prostě.“

²⁷ R1: „když vlastně zvedám ty těžké váhy, mám dobrou výdrž, tak se cítím komfortně a ty výkony mi dodávají sebevědomí. A vůbec mi nevadí, že mě třeba bolí pak svaly nebo, že je to náročný, protože jakmile ta moje síla je na vysoké úrovni, tak se cítím prostě dobře, fakt cítím, že mám to sebevědomí díky tomu. Nepřipadám si jak nějaká skořápka, ale jako chlap, kterej má sílu, a to jeho tělo něco vydrží.“

²⁷ R3: Aktuálně jsem na tom dost bídně a dost mě to štve, rád bych si zahrál kopanou, zajel na lyže a mrzí mě, že nemůžu, ale u mě je to všechno holt spojený s těma kolenama, protože si myslím, že kdybych je měl zdravý, tak bych se i třeba i víc hýbal a ty výkony by byly jinde.

²⁷ R5: Určitě. Všimla jsem si, že když jsem začala cvičit a něco pro sebe dělat, tak jsem se začala sama sobě víc líbit a být jistější, i když jsem vypadala furt stejně.

²⁷ R2: „No asi to bylo postupné, takové pomalé uvědomění, že začínám stárnout. Postupně jsem si uvědomil, že nejsem už tak mladý a pružný, jak jsem býval, že nemám už takovou sílu, výdrž,..a to mě někdy trápí. Jinak co se týče vzhledu nemám třeba pocit, že bych se nějak výrazně změnil. Jako asi jako nějaký vrásky navíc mám, šediny taky, ale netrápí mě to tolik jako ta fyzička asi.“

²⁷ „R5: Hodně se mi vnímání vlastního těla převrátilo po porodu a začala jsem být sama v sobě mnohem víc sebevědomá, i když by se navenek mohlo zdát, že po těhotenství už pro někoho to tělo není třeba už tak hezké.“

²⁷ R6: „Řekla bych že mi docela pomohlo narození dcery. Když jsem si vlastně uvědomila, co to ženské tělo dokáže, jak je silné a jakou neuvěřitelnou transformací musí projít. To dost změnilo náhled na mne samotnou, protože jsem vlastně ucítila takovou vděčnost tomu tělu, že je silné, zdravé a co vlastně dokázalo. Netvrdím, že mi některý věci nevadí, ale už to neberu tak tragicky jako dřív.“

Se vzhledem a fyzickými výkony se pojí další významný aspekt, a sice **porovnávání se**²⁸, které až na jednu respondentku zmínili všichni dotazovaní. Problematiku porovnávání lze u respondentů rozlišit ze dvou různých hledisek; Prvním je hledisko obsahu, které zahrnuje již zmíněný vzhled nebo fyzický výkon. Další možností, jak lze porovnávání rozlišit, je z hlediska výskytu, kdy se jedná o porovnávání na sociálních sítích nebo v rámci reality. Ve všech případech má porovnávání významný vliv na prožívání respondentů. Porovnávání u respondentů vyvolává různorodé pocity, které v daný moment závisí především na tom, zdali se respondent při porovnávání vnímá jako lepší nebo horší. Nejčastěji zmiňované bylo vysoké sebevědomí a pocity vlastní atraktivity nebo naopak nízké sebevědomí a pocity nedostatečnosti.

²⁸ R1: „Na podvědomé úrovni pozoruji například na pláži nebo u bazénu ostatní v okolí a pokud se cítím jako ten, který se stará o sebe nejvíce, vypadá nejlépe, tak se mi sebevědomí zvyšuje, přijdu si tak jako více atraktivnější. Když však vidím, že tam je někdo další, který se také o sebe stará, tak hned cítím že je to má konkurence a mám pocit, že bych měl makat víc a být lepší. Ačkoliv vypadám pořád stejně, tak ty pocity jsou jiné podle toho, kdo je kolem mě a jak ten člověk vypadá.“

²⁸ R2: „Jako jasně, když se porovnam s nějakým 20letým jinochem, tak se necejtím jako bůhvjaký Herkules, což pak to moje tělesné sebepojetí asi trochu trpí, protože si samozřejmě přijdu starší a neohrabanější, na druhou stranu, když se zas porovnam se staršími ročníky, jsem pořád ještě jinoch. Tak se to ve mně trochu pere občas.“

²⁸ R6: je rozdíl, když se porovnavám s nějakou modelkou anebo třeba se sousedkou ze vsi, která má o 30 kilo víc a je mladší jak já. To si pak člověk trochu uleví a říkám si, že vlastně ještě dobrý, ale pak doma otevřu seznam, vidím tam nějakou herečku, která je starší a vypadá líp jak já ve 20 a zase je to naopak.

V rámci rozhovorů byl s porovnáváním často zmiňován i **vliv médií**²⁹. Všichni respondenti popsali, že vnímají dopady působení sociálních sítí. Pět respondentů popsalo, že v nich sociální sítě podporují výše zmiňované porovnávání se a následně pocity nedostatečnosti a pochybnosti o sobě samých. Jeden respondent vliv sociálních sítí nepopisoval přímo u sebe, ale všiml si jejich působení na ostatní uživatele.

^{28, 29} R1: „Určitě Instagram a dále i ostatní lidi ve fitku, když vidím někoho jako naposilovaného tak si říkám jako dobrý a říkám si, že bych chtěl taky takhle vypadat. Takže pokud v té místnosti jsem já ten nejvíce naposilovaný tak si přijdu jako ten největší „king“, ale pokud tam je ještě někdo jiný více naposilovaný, tak mám potřebu potom ty svaly více zatínat a ukazovat a dochází tam tak nějak k nepřímé válce a soupeření o to, kdo je vlastně větší „king“ v té místnosti.“

²⁹ R1: „Ačkoliv vím, že hodně fotek na sociálních sítích je vyfotshopovaných, tak když vidím atraktivní tělo, nebo prostě vymakané tělo a já tam na té úrovni ještě nejsem, tak mi to sebevědomí snižuje. O nějaké inspiraci, nebo pozitivním ovlivnění ze sociálních sítí úplně nemůže být řeč, to jsem u sebe nikdy necítil.“

²⁹ R2: Myslím si, že mě ani moc ne, ale u ostatních to docela vidím. Já jsem na facebooku v jedné sportovní skupině a tam lidi sdílí své sportovní úspěchy, proměny a tak, a mám pocit, že někdy jsou ty příspěvky nebo komentáře pod těmi příspěvky úplně mimo. Že lidi mají nějakou zidealizovanou nedosažitelnou představu a s tou všechny, včetně sebe srovnávají a pak z toho mají akorát mindrák.

²⁹ R5: „Ráda se líbím, a to souvisí se sledováním trendů, které nastavují především influenceri a módní značky skrze sociální sítě.“

Celkem tři respondenti zmínili v rozhovorech jako významný aspekt také **zdravotní stav**³⁰. Ten nabýval pro respondenty na důležitosti zejména ve chvílích, kdy došlo k nějaké jeho proměně, nebo jim začal působit potíže. Dva respondenti v rozhovorech popsali, jak u nich nemoc a zhoršení zdravotního stavu negativně působí na jejich aktuální vnímání jejich tělesného obrazu a prožívání. Jeden respondent pak z důvodu stabilně zhoršené zdravotní kondice vnímal záporné emoce a popsal negativně laděný vztah k vlastnímu tělesnému obrazu. Lze tedy říct, že je vnímání body image mimo jiné závislé také na zdravotním stavu a jeho proměnlivosti.

³⁰ R1: Pokud jsem zdravý, tak se cítím dobře a mám prostor řešit i jiné věci. Pokud by ten můj zdravotní stav nebyl dobrý, tak bych se zaobíral pouze tím zdravotním problémem a necítil bych se po té tělesné stránce dobře, protože ta nemoc by se na mě podepsala jak psychicky, tak i fyzicky. Ať už v tom že bych vlastně přišel o ty svaly, sílu, ale neměl bych třeba ani energii a důvod o sebe pečovat tak jako teď.

^{26, 27, 30} R3: Ta nadváha je asi to první, co mě napadá, ale to ani jinak nejde, protože to je tak nějak první, co člověk vnímá jak u sebe, tak u druhých. Zároveň to ale asi není to jediný, co bych na svém těle řešil, protože se to pojí prostě i s tím zdravotním stavem, nějakou kondicí a vlastně mi aktuálně vadí mnohem víc ty problémy s koleny a to, že nemůžu pořádně chodit. Pak se člověku těžko hubne, když ho bolí každý krok.

³⁰ R5: „Nebyla jsem nikdy dlouhodobě nebo vážně nemocná, nicméně můžu říct, že když se cítím nekomfortně třeba při menstruaci, nebo jsem byla v posledních měsících těhotenství, tak to určitě ovlivňovalo můj pohled sama na sebe.“

Dalším významným aspektem, který ovlivňuje smýšlení o vlastní body image, je **přímý vliv okolí**³¹. Tímto aspektem je myšlena jak zpětná vazba od blízkých, přátel a rodiny, ale také ovlivnění vzhledem kolemjdoucích či neznámých osob, se kterými byli respondenti

v kontaktu. Tento aspekt popsali nejprve dva respondenti, nicméně dále v rozhovorech určité ovlivnění okolím zmínila další dvojice respondentů, celkem se tento aspekt dotýká čtyř respondentů; dvou mužů a dvou žen. Zároveň se dotýká dalších dvou aspektů, s kterými je úzce provázaný a sice aspekt vzhled a aspekt porovnávání se.

³¹ R1: „U mě záleží, jestli mám či nemám stálou partnerku, protože v situaci, kdy jsem single se chci více líbit ženám a chci být atraktivní pro to druhé pohlaví a tam mě ovlivňuje dost okolí. Ne že bych teď nechtěl být pro sebe, nebo pro partnerku atraktivní, ale není to tak výrazná potřeba jako když jsem byl sám.“

³¹ R2: Z toho okolí jsem měl vzor v tom, jak nechci vypadat a jak se o sebe nechci starat. Jeden známý se o sebe nestaral, neměl silnou vůli, moc jako nevydržel u cvičení a pak si tou špatnou životosprávou přivodil i zdravotní problémy, takže to mě vlastně motivovalo k tomu, že tak já nechci dopadnout“

³¹ R5: „Z rodiny jsem nikdy necítila žádnou kritiku, oni mě vždy přijímali ve všech těch životních etapách ať jsem vypadala, jak jsem vypadala, a to si myslím, že mě ovlivnilo v pozitivním slova smyslu, že mě mají rádi takovou, jaká jsem, a tak se tak mám ráda i já sama.“

6.1.5 Situace, ve kterých je tělesný obraz výrazným tématem

Pro důkladné pochopení zkoumané problematiky jsme se respondentů také dotazovali na to, v jakých situacích a kontextech se pro ně stává jejich body image výrazným tématem.

Okolnosti, při kterých se respondenti zamýšlejí nad svým tělesným obrazem nejčastěji zahrnují situace vlastního **obnažení**²⁶⁼³², to zmínili respondenti ve všech případech. Jednalo se o různé kontexty od převlékání plavek, přes pobyt v sauně, na koupališti, ve fitness centru až po intimní aktivity.

U pěti respondentů bylo druhou nejvýznamnější okolností vedoucí k úvahám o vlastní body image **porovnávání se**²⁷, které jsme popsali již v předchozí kapitole.

Celkem ve dvou případech jeden respondent a jedna respondentka zmiňovali **zpětnou vazbu od okolí**²⁸, která je přinutila nějakým způsobem se zamyslet nad vlastní body image.

V dalších dvou případech dvě respondentky uvedly, že nad svým tělesným obrazem často uvažují při **nákupech a zkoušení oblečení**²⁹.

V jednom případě byla respondentem zmíněna **návštěva lékaře**³⁰, v dalším ojedinělém případě jeden respondent zmínil **účast na společenských událostech**³¹ vyžadujících určitý dresscode.

²⁶ R1: „Bylo to asi poprvé když jsme se viděli s partnerkou nazí, tak jsem se chtěl partnerce líbit a hodně jsem to řešil a říkal jsem si co si pomyslím a jestli se jí moje tělo líbí. Už to nešlo vlastně schovat pod oblečení.“

²⁶ R2: „Třeba když se převlékám někde ve veřejných šatnách, konkrétně mě teď napadá plavecký bazén, nebo když jsem v sauně. Tam se člověk prostě musí svléknout a víc to tak nějak vnímám a přemýšlím o tom, jak vypadám nebo i jak mě třeba vnímají ostatní.“

^{26, 28} R5: Sex jednoznačně, nebo intimní tělesný kontakt, ale nepřemýšlím přímo v té situaci, to mi to je buřt, ale tak všeobecně. Plavečák nebo pláž, když jde člověk prostě do plavek apod. Velmi nad tím také přemýšlím v situaci, kdy se dostává to, jak vypadám do konfrontace nebo jakéhosi střetu se zvyklostmi

^{26, 27} R1: „Často nad tím přemýšlím ve fitku, protože tam jsem vlastně za účelem budování nejen síly, ale i svalů a nosím tam upnuté oblečení, takže to jde všechno vidět a chci vypadat dobře, takže tam se na sebe dívám v tom zrcadle a nějakým způsobem to hodnotím, plus se do toho samozřejmě ještě porovnávám s ostatními.“

²⁷ R4: Občas mám tendenci porovnávat se s ostatními, hlavně na tom instagramu. A jako uvědomuju si, že to dělám, ale on to člověk prostě úplně neovlivní i když si 100x opakuju, jak je každý jedinečný a že mé tělo je originál a blablabla... stejně se občas chytnu u toho jak se „vnitřně“ kritizuju, že nevypadám pořád dost dobře, nebo že chci vypadat jako někdo jiný.

^{27, 29} R6: No tak třeba když se ráno vzbudím a cítím se právě nafouklá, oteklá, tak pak začnu přemýšlet, co si vezmu na sebe, abych to jako zamaskovala. Nebo když nakupuju oblečení, tak klasicky v kabině hodnotím, kde by co na mě mohlo být lepší, hubenější. A pak určitě třeba když vidím na internetu nějaké články a tam jsou fotky modelek, tak to se někdy přistihnu u toho, že se jako porovnávám a říkám si jak to, že vypadají takhle a já ne. A zas jako racionálně moc dobře vím, že ty fotky jsou retušované a jsou to nějaký pózy a tak, ale přesto ty myšlenky v tu chvíli vyvstanou.

²⁸ R1: „Setkal jsem se s tím, když jsem se o sebe staral, zkrátka jsem dbal na svůj zevnějšek, byl jsem čistý, navoněný, snažil jsem své oblečení sladit tak, aby to ladilo a abych já se cítil dobře, tak jsem se ale setkal s názory svého okolí a nebyly to názory přímo, že by mi to řekli, ale jen z doslechu jsem zjistil, že jelikož se o sebe starám, tak že jsem gay, že jsem horší jako žena, arogantní, nafoukaný atd.“

²⁹ R4: „Často je to při nakupování a zkoušení oblečení. Když něco nevypadá tak, jak jsem si představovala, nesedí mi v krámě moje obvyklá velikost... tak to mě třeba rozhodí a znejistím a pak si to třeba ani nechci koupit v té větší velikosti i když se mi to líbilo.“

³⁰ R3: Když člověk přijde na to, že ho sužuje nějaká nemoc, která souvisí s jeho špatnou životosprávou, s obezitou, nadváhou a která má vliv na to zdraví. Takže typicky u mě ty myšlenky přichází při návštěvách lékaře, když mi zase řekne, že bych měl shodit nějaká kila.

³¹ R2: „No to jsou to třeba situace, kdy jako vím, že bych měl vypadat nějakým určitým způsobem a mám třeba obavu, že to nesplňuji. Některá svatba třeba, že se člověk musí hodit do gala a nechce vypadat mezi všema jak nějaký strašák do zelí, já na tohle prostě nejsem.“

6.2 Sebepojetí

Ve druhé části rozhovorů jsme se zaměřili na otázky týkající se sebepojetí. Stejně jako tomu bylo v předchozí části, tak jsme se s respondenty od obecného chápání pojmu dopracovali k subjektivnímu vnímání sebepojetí a dále jsme se věnovali otázkám týkajících se jeho propojení s body image. V následujících podkapitolách si představíme nalezená témata v rámci tohoto okruhu.

6.2.1 Vnímání pojmu sebepojetí

Stejně jako tomu bylo u body image i u **sebepojetí**³² jsme se nejprve respondentů dotazovali na obecné chápání a vnímání tohoto pojmu. Všichni respondenti vnímají sebepojetí jako celkový dojem ze sebe sama, kdy k rovině body image jakožto fyzickému dojmu ze sebe sama navíc přidávají i psychický dojem, který dle nich dotváří právě rovinu sebepojetí. Lze tedy říct, že pojem sebepojetí je na rozdíl od body image dle respondentů rozšířen o psychickou rovinu.

³² R1: „Pojem sebepojetí pro mě představuje výraz pro to, jak vnímám sám sebe po psychické i fyzické stránce.“

³² R3: Pro mě představuje pojem sebepojetí to, jak se vnímám jako člověk, jako chlap. Ale upřímně jsem nad tím nikdy neměl moc důvod zvlášť přemýšlet a vždycky jsem se tak nějak bral prostě takový jaký jsem.

³² R5: To, jak vnímám sebe sama skrze sebe, jak se procituju, to, jaká jsem bez ohledu na to, jak působím navenek, kdo jsem sama pro sebe.

³² R6: Pro mě to je to, jak vnímám samu sebe jako člověka, kdo jsem a jak se mám ráda, jak si věřím a tak.

6.2.2 Vlastní vnímání sebe sama mezi respondenty

Po důkladném zkoumání obecného chápání pojmu jsme se u respondentů přesunuli ke zkoumání subjektivního **vnímání vlastního sebepojetí**³³. V rámci dotazování byli účastníkům naší studie kladeny otázky týkající se vlastního vztahu a postoje k sobě samým.

Na základě analýzy odpovědí vzešlo, že všichni respondenti k sobě samým chovají kladný a stabilní postoj. Tento postoj je dle jejich slov utvářen na základě mnoha aspektů. Ty jsme pro přehlednost vyčlenili do 4 hlavních: **hodnoty, kompetence, okolí a body image**. Všem aspektům se budeme blíže věnovat v kapitole 7.2.4., ve které uvedeme jejich plný

konkrétní výčet včetně příkladů a také se zaměříme na aspekty související s body image a jejich vztahem k sebepojetí.

³³ R1: Vnímám se velmi dobře; starám se o sebe, jsem úspěšný v práci i v osobním životě, vědomě pro to dělám maximum, a protože to dělám, tak se cítím dobře. Že jsem zkrátka schopný člověk, který má svůj život tak nějak pod kontrolou.

³³ R3: No tak tam spadá moje chování, reakce, to, co vím, to, co umím a dokážu nebo taky nevím a nedokážu. Pak tam hraje taky roli určitě ten fyzický vzhled, ale pro mě nikdy nebyl nějak na prvním místě. Mnohem důležitější pro mě jsou nějaké moje dovednosti a vlastnosti. To tvoří asi ten hlavní celkový dojem, který o sobě mám jako o člověku a ten je v podstatě dobrý bych řekl.

³³ R4: Vnímám své vlastní sebepojetí jako celkem pozitivní... Většinou mám pocit, že jsem dobrý člověk a že se snažím žít podle nějakých základních dobrých hodnot. Ale existují i situace, nebo prostě jsou chvíle, kdy jsem líná nebo se nechovám asi zrovna nejlíp, prokrastinuju atd. a pak jsem naštvaná sama na sebe. Myslím si, že to, jak se cítím ohledně svého "já", závisí na tom, co chci a co nechci dělat v daný okamžik a zároveň na jakých dlouhodobých cílech pracuju, ale převážně je ten postoj spíš pozitivní.

³³ R6: Ohledně sebe se cítím v rámci možností dobře. Hodně záleží teda na mojí aktuální náladě, situaci a rozpoložení, takže někdy by to mohlo být lepší, ale vzhledem k tomu, že to horší bývalo, protože v mém životě jsem si prošla fázemi, kdy jsem se necítila sama se sebou v pohodě, tak o to víc jsem teď vděčná za to, že jsem v takovém nějakém zdravém balancu. Někdy dobrý, někdy horší, ale tak nějak v mezích normy.

6.2.3 Emoce spojené s vlastním sebepojetím

Z předchozí kapitoly je patrné, že respondenti k sobě samým zaujímají převážně pozitivní postoj. Sebeпоjetí respondentů nyní podrobněji prozkoumáme prostřednictvím popisu emocí, jež byly nejčastěji zmiňovány v rámci rozhovorů. Konkrétně se zaměříme na rozmanité emoční prožívání a jeho projevy, které u respondentů provází a ovlivňují jejich vnímání sebe sama. Hlubkové poznání a popis těchto emocionálních aspektů nám umožní lépe porozumět dynamice a rozsahu emočních projevů v kontextu formování a chápání jejich vlastního sebepojetí.

Mezi nejčastěji zmiňované kladné emoce související s vnímáním sebe sama patřila **hrdost**³⁴, která byla zmíněna celkem ve třech rozhovorech, a to dvěma ženami a jedním mužem. Hrdost byla zmiňována ve spojení s kladnými osobnostními vlastnostmi, kterých si na sobě respondenti cení. Dále byly často zmiňovány kladné emoce jako **sebejistota**,

sebevědomí a sebedůvěra³⁵, jež byly zmíněny ve čtyřech případech, dvěma ženami a dvěma muži a souvisely s dosaženými úspěchy a projevy vlastní kompetentnosti v různých situacích. K dalším kladným emocím zmíněných v rozhovorech patří pocity **vděku**³⁶, **pokory**³⁷ a **odvahy**³⁸.

^{34,35,38} R1: „Jsem na sebe pyšný od toho, jak jsem konzistentní, ctižádostivý a jdu si zatím co chci, tak po to, že se nebojím říct co si doopravdy myslím. Včetně právě toho, že jsem na sebe hrdý. Myslím si, že to chce trochu odvahy a sebejistoty, aby si člověk dokázal stát za sebou samým.“

^{34, 35,37} R5: Hodně jsem se osobnostně posunula a spousta vlastností, které mě dříve definovaly mě dnes již nedefinují. Třeba na sobě dost cítím změnu arogance a strachu v sebejistotu a nabytí větší pokory, která mi vždycky připomene, že se mám furt co učit. Těch změn je spousta, já si myslím, že jsem se proměnila komplexně jako osobnost a asi největším faktorem, budu se znovu opakovat, bylo to, že jsem se stala mámou a na to jsem strašně pyšná.

^{34, 36} R6: Musím říct, že jsem hrdá na to, že na sobě pracuji, i v tomhle vyšším věku. Že vlastně chci být pořád lepší, a to ve všech ohledech a že ty moje ambice a ctižádostivost mě vlastně ženou vpřed. Chci být dobrá máma, manželka, ale chci být i sama pro sebe a nezapomínat v tom všem taky starat se o sebe. A i když někdy mám 100 chutí se na všechno vybodnout, tak to nikdy neudělám a za to jsem sama sobě hrozně moc vděčná.

Co se týká negativních emocí, mezi nejčastěji zmiňované patřila **antipatie k sobě samým**³⁹, **nejistota**⁴⁰, **zahanbení**⁴¹, **méněcennost**⁴² a **vztek**⁴³. Antipatie k sobě samým byla respondenty zmíněna celkem ve čtyřech případech a často souvisela s pocity nejistoty, studu a vzteku. Tyto emoce byly respondenty zmiňovány téměř ve všech případech. Jak je patrné z níže uvedených příkladů, veškeré negativně laděné prožívání je úzce provázané a velmi výrazně u všech respondentů ovlivňuje náhled na vlastní sebepojetí.

^{39, 43} R3: ...moc dobře si uvědomuju, že v něčem bych mohl být lepší. Takže to sebepojetí je tím pak hrozně ovlivněný. S tou mou nadváhou a bolavejma kolenama se necejtím dobře, štvě mě to a nadávám pak sám sobě, že nejsem schopen s tím nic kloudně dělat.

^{39,40} R5: Nemám na sobě ráda přílišnou netrpělivost a prudkost, kdy sice vím, že třeba dělám, nebo bojuju za správnou věc, ale úplně ten výsledek zkazím tím, že moc tlačím na pilu. Pak tyhle věci kazí ten můj dojem ze sebe samé a jsem si sama sebou taková nejistá.

^{40, 41} R1: Na základě zpětné vazby od své aktuální partnerky jsem zjistil že nějaké mé chování bylo v minulosti nekorektní a že ji zraňovalo, takže se stydím za to, že jsem to já sám už v tu dobu nevnímal. Jelikož už to teďka vím, tak jsem schopen s tím něco dělat, ale pořád mám někdy takové pochybnosti o sobě samém, jestli dělám všechno opravdu tak, jak nejlépe můžu.

^{39,40, 41} R6: No já se někdy stydím vlastně za tu svou nedostatečnou sebejistotu. Že já se vlastně jako stydím, protože se stydím. Mám prostě tendence pochybovat o sobě a svých schopnostech, pak se v tom lituju a za to se úplně nesnáším.

^{40, 42,43} R2: Jakmile něco nemůžu, nebo mi něco nejde, tělo mě nepustí, tak mám pak pocit, že jsem méněcenný a že bych to jako měl zvládnout. Začnu pak automaticky přemejšlet, jestli je to mnou nebo podmínkami nebo čím a vzbuzuje to ve mně prostě takový nepříjemný pocit a jsem na sebe naštvanej.“

6.2.4 Aspekty ovlivňující vnímání sebe samých

V nynější kapitole se budeme detailněji zabývat čtyřmi klíčovými aspekty, které u respondentů výrazně ovlivňují vnímání sebe samých. Jak jsme již zmiňovali v předchozí části této práce, jedná se o aspekty: okolí, hodnoty, kompetence a body image. Každý z těchto aspektů hraje klíčovou roli ve formování a vnímání sebepojetí jednotlivců, a proto se v této části diplomové práce zaměříme na detailní rozbor toho, co daný aspekt zahrnuje a jak ovlivňuje respondentův pohled na sebe sama.

OKOLÍ

Prvním významným aspektem, který hraje klíčovou roli v utváření sebepojetí respondentů je **okolí**⁴⁴, do kterého zahrnujeme, jak kulturní vliv, tak i mezilidské vztahy. Tento aspekt zmínili celkem čtyři respondenti, dvě ženy a dva muži. Na základě rozhovorů lze konstatovat, že sociální prostředí a mezilidské vztahy mají klíčový vliv na formování sebepojetí respondentů. Podpora rodiny a interakce ve společnosti vytvářejí komplexní síť aspektů, které ovlivňují, jak se jedinec vnímá a jak se vyvíjí jeho pohled na sebe samého v průběhu života.

⁴⁴ R2: „Později rozvod, nebo jako i ta předcházející krize v manželství mě donutila se nad sebou zamyslet a některé věci přehodnotit natolik, že bych řekl, že se mi ten pohled na sebe samého dost změnil.“

⁴⁴ R1: „Tak v období toho dospívání také ovlivnily mezilidské vztahy, které mi otevřely oči a v současnosti také i kariérní posun, když jsem nastoupil do práce, začalo se mi dařit a našel jsem partnerku která mne podporuje.

Pak jsem se tak nějak automaticky začal cítit sebevědoměji a ten pohled na mne samotného tak nějak uzrál v dospělého muže.“

⁴⁴ R5: „Nepochybně rodina a socializační procesy v průběhu školy a následně v práci. Nikdy jsem nic nedostala zadarmo, nebyla jsem oblíbené dítě. Děti nepřijímaly někoho, kdo vybočuje z jejich sociální bubliny a učitelé se mě snažili zatlačit zpátky do škatulky. Pak jsem bojovala s touhou být „ta oblíbená“ a snažila jsem se upozadit, abych se zalíbila a snažila jsem se sebezpůsobit tak, abych zapadla do toho „co lidé chtějí.“

⁴⁴ R4: Tak určitě rodina hraje důležitou roli v tom, jak se vnímám, protože jsem do určité míry přejala jejich hodnoty. Hodně mě ovlivňuje to, co si o mě myslí ostatní, nebo prostě nějaké reakce od okolí a tak.“

HODNOTY

V rámci dotazování se dále jako významný prokázal aspekt **hodnoty**⁴⁵, který ovlivňuje celkem pět ze šesti zkoumaných jednotlivců, konkrétně dva muže a tři ženy. Hodnoty byly respondenty popisovány jako klíčový prvek, který je předáván z okolí a utváří pohled na sebe samé i na okolní svět. Respondenti nejčastěji při zmínění vlastních hodnot reflektovali významný vliv rodiny, výchovy a sociálního okolí na jejich sebepojetí. V této dynamice se hodnoty stávají jakýmsi vodítkem pro určení, co je považováno za dobré nebo špatné, tvoří tak interní morálku, která následně ovlivňuje vnímání vlastní identity. Tento vztah mezi hodnotami, výchovou a sebepojetím naznačuje, že tyto aspekty nejsou izolované, ale vzájemně provázané.

^{44,45} R1: Tak myslím si, že to bylo definováno tak nějak v dětství, kdy jsem byl nějakým způsobem vychován. Takže ze začátku mé sebepojetí ovlivňovala rodina, to, co mi předali rodiče, jak o sobě vlastně smýšlet, co je dobré, co je špatné, pak následně spolužáci na základce a na střední a v poslední řadě kolegové v práci a partnerka. Z každého toho období jsem si odnesl a vlastně stále odnáším nějaké vlivy, které na mě mají vliv a ovlivňují to, co si o sobě myslím.

⁴⁵ R6: Naši vždycky byli takoví pedanti, kteří vždycky chtěli, abych byla úspěšná, vzdělaná, slušně vychovaná, a tak mě celoživotně vedli k takovým základním hodnotám a já to mám teď tak zafixovaný, že vlastně to asi nejvíc určuje to, jak já se vnímám. Potřebuju sama u sebe tak nějak vědět, že se snažím a už je jedno, jestli jde o úklid domácnosti, výchovu dcery nebo o hubnutí, a to, jak vypadám.

KOMPETENCE

Dalším významným aspektem ovlivňujícím sebepojetí respondentů jsou vlastní **kompetence**⁴⁶, které byly zmíněny celkem v pěti případech, a to třemi muži a dvěma ženami. Jako kompetence jsme označili vnímaný úspěch či neúspěch, dovednosti, znalosti a zkušenosti.

Z rozhovorů vyplynulo, že úspěchy posilují sebejistotu a sebevědomí, zatímco neúspěchy mohou vést k pochybám a nejistotě o sobě samých. Jako významné se u respondentů dále projeví zkušenosti s překonáváním výzev, které mohou být klíčovým prvkem rozvíjejícím sebevědomí a posilujícím sebejistotu jednotlivce. Významnou roli hraje také podpora a uznání od okolí, které dané kompetence respondentů potvrzují. Při tomto výčtu aspektů můžeme opět pozorovat, že jsou úzce provázané a vzájemně se ovlivňují.

⁴⁶ R1: „Když se daří v životě a v práci, tak jsem si jistý tou svou hodnotou a nijak o sobě nepochybují, a to sebepojetí je takové stabilní. Mám pocit, že to všechno funguje a dělám věci prostě dobře. Pakliže se mi nedaří, nebo já mám pocit, že se nedaří, tak mě to ovlivňuje, jak po psychické, tak fyzické stránce. Cítím, že to se mnou cloumá a vlastně mám potřebu zpochybňovat, zdali dělám všechno tak dobře, jak si myslím, že dělám. A jakmile na tom ta psychika není nejlíp, tak mám pocit, že i fyzicky na tom nejsem dobře. Necítím se tak energický, cítím se slabý a dá mi hodně práce se nějak sebrat a zase si to v té hlavě srovnat.“

⁴⁶ R3: „Momentálně asi nějaký moje vnitřní nastavení, já se moc nenechám ovlivňovat „zvenku“. No a co ovlivňuje to moje vnitřní nastavení, to je otázka. Jako určitě nálada, to, jak se mi zrovna něco daří nebo nedaří, to pak 100 % ovlivňuje to, co si o sobě myslím.“

⁴⁶ R4: „Pak taky když se mi něco třeba povede, tak to cítím, že se mi zvýší sebevědomí a když zase nepovede, tak cítím pochybnosti a spíš se za to bičuju.“

⁴⁶ R6: „Celkově bych řekla, že kdykoliv jsem čelila různým výzvám, které jsem nakonec nějak zvládla, tak mě ty výzvy hodně naučily o mně samé a pak jsem z toho vyšla jako silnější člověk. Prostě se cítím o dost silnější a všechny ty dosavadní zkušenosti mě přivedly k pochopení, že jsem schopná překonat různé výzvy, a to mi dává větší sebejistotu.“

BODY IMAGE

Ukázalo se, že zkoumaný aspekt **body image**⁴⁷, jehož vztah k sebepojetí je předmětem této diplomové práce, hraje v životech respondentů klíčovou roli a výrazně

ovlivňuje jejich sebepojetí. Určitou souvislost mezi vlastní body image a sebepojetím popsalo celkem všech šest respondentů.

Jedním z hlavních témat je vztah fyzické změny a vnímání vlastní identity. Tři respondenti zdůraznili, jak **fyzická transformace a změna vzhledu**, zejména v kontextu hubnutí skrze sportovní aktivity, ovlivnila jejich pohled na sebe.

Ve třech případech respondenti popsali, že péče o vzhled, pravidelný pohyb a stravovací návyky ovlivňují nejen jejich fyzický, ale i psychický stav. Pocity mužnosti a ženskosti, sebejistoty nebo radost ze sebe sama jsou u nich zřetelně spojeny s fyzickým výkonem a péčí o svůj zevnějšek. Celkově lze konstatovat, že vnímání vlastní body image má silný dopad na sebepojetí respondentů. Témata jako **fyzický výkon**, vnímání vlastního vzhledu a **péče o sebe** jsou provázaná s pocitem sebejistoty, sebevědomí a procesem přijímání sebe sama.

⁴⁷ R1: „Na střední škole jsem se v prváku nestaral o svůj vnější vzhled, ale když jsem začal posilovat, tak jsem cítil, jak se mi zvýšilo sebevědomí a začal jsem se cítit mužnější a silnější. Tam nastal takový zlom a já se přestal vnímat jako kluk, ale už víc jako chlap. Takže v tomhle určitě ta fyzická změna ovlivnila náhled na mě samotného.“

⁴⁷ R2: „Hodně mi záleží na tom, abych mohl sportovat a být aktivní. Jakmile něco nemůžu, nebo mi něco nejde, tělo mě nepustí, tak mám pak pocit, že jsem méněcenný a že bych to jako měl zvládnout. Začnu pak automaticky přemejšlet, jestli je to mnou nebo podmnínkama nebo čím a vzbuzuje to ve mně prostě takový nepříjemný pocity.“

⁴⁷ R3: Posledních pár let pro mě bylo celkem náročnejch, každej krok pro mě je utrpení a ty nohy nejen vypadaj naprosto strašně, ale hlavně mě ukrutně bolejí. Ale teď mě čeká výměna kloubu a mám naději, že se to vrátí zas do normálu a já budu moct zase normálně chodit. Půjdu na procházku, budu moct jít na výlet a zase budu žít a přemejšlet jako dřív. Ne že bych přemejšlel teď jinak, ale zkrátka se cítím omezenej, nemůžu dělat to, co bych chtěl a pak si přijdu takovej neschopnej.

⁴⁷ R4: „Když jsem začala cvičit, tak se to přehouplo od té nespokojenosti ke spokojenosti a tam mi to jako došlo, jak velkej to má vliv na mě. A pak když mi třeba ostatní dávají komplimenty nebo tak, tak ti to pomůže a pak se vidí člověk prostě hned v lepším světle a třeba cítím, že když dostávám ty komplimenty, tak jsem pak taková otevřenější.“

⁴⁷ R5: „Pokud se cítím fyzicky dobře, tak se potom i celkově vnímám pozitivněji. Jako v konkrétní situaci to ovlivňuje určitě i oblečení, zda mám umyté či nemám umyté vlasy a jestli mám ostříhané nehty. I tyhle detaily hodně dělají to, jak se ten celkový vzhled propisuje do toho, jak se vlastně aktuálně cítím. Ale z dlouhodobého hlediska je to hodně o tom, zda se o sebe starám či ne. To pak ovlivňuje mé sebepojetí, protože se cítím dobře, když vím, že se o sebe pravidelně starám a mám prostě nějakou úroveň, pod kterou nejdu.“

⁴⁷ R6: Jako žena mohu s jistotou říct, že pro mě byl zásadní porod dcery. Ten ovlivnil a změnil můj pohled na vlastní sebepojetí snad nejvíc ze všeho. Cítila jsem tu obrovskou sílu svého těla, jak dokázalo překonat tu bolest, to mi dalo dost sebedůvěru, kterou jsem předtím moc neměla. A krom toho pak narozením dcery započala má role matky a ta mi dala úplně nový smysl života a já se od té doby cítím tak nějak jako naplněnější, ale samozřejmě se s tím také pojí obrovský strach o to dítě.

6.3 Výsledky z doplňujících dotazníků

Pro zajímavost a hlubší vhled do zkoumané problematiky byly k polostrukturovaným rozhovorům přidány také doplňující metody: Rosenbergova škála, dotazník měřící tělesné sebepojetí (PTS, PVD) a metoda přiřazování siluet.

V prvním řádku jsou uvedeny výsledky Rosenbergovy škály, u které se hodnota skóre pohybuje v intervalu 0-30. Hodnota 30 značí nejvyšší skóre, a tedy nejvyšší sebehodnocení. Čím výše ke 30 respondenti skórují, tím pozitivnější sebehodnocení mají. Nejvyšší dosažené skóre v rámci tohoto výzkumu dosáhlo hodnoty 23 a dosáhli jej respondent č.1 a respondentky č. 4 a 5. Nejnižší dosažené skóre s hodnotou 16 pak měla respondentka č. 6. Respondent č.2 dosáhl skóre 20 bodů a respondent č. 3 s jedním bodem navíc dosáhl celkem 21 bodů. Na výsledcích Rosenbergovy škály můžeme pozorovat, že se všichni z respondentů drželi ve vyšších hladinách hodnocení, což souhlasí i s výpověďmi z polostrukturovaných rozhovorů, ze kterých vyplynulo, že všichni respondenti k sobě samým chovají kladný a stabilní postoj.

Další řádky tabulky se věnují dotazníku měřící tělesné sebepojetí (PTS, PVD). Dotazník PTS zjišťuje, jak se respondenti hodnotí v pěti konkrétních oblastech; sportovní kompetence (SPORT), fyzická kondice (KOND), fyzická síla (SÍLA) tělesná atraktivita (TĚLO) a všeobecná tělesná sebeúcta (TS). Celkem má dotazník PTS 30 položek, které mají rozsah 1-4 body (Tomešová, 2003). Maximální dosažitelný skór ve všech oblastech je 120 bodů. Ty lze rovnoměrně rozdělit do pěti zkoumaných oblastí – maximální skór na jednotlivou oblast pak tedy činí 24 bodů. Pro účely našeho výzkumu jsme k analýze přistupovali obdobně jako u Rosenbergovy škály, tzn. čím výše respondent v dané oblasti skóruje, tím lepší hodnocení v této má. Dosažené skóry jednotlivých respondentů si lze přehledně prohlédnout v tabulce č.2 níže.

Domény v dotazníku PVD pak zjišťují, jaký význam a důležitost jedinec přikládá výše zmíněným oblastem svého tělesného sebepojetí. Dotazník je dvoupoložkový a každá ze škál obsahuje pouze dvě otázky. Pro účely našeho výzkumu jsme se rozhodli řídit doporučením Messera a Harterové (1986) a za významné považujeme ty škály PVD, které dosahují 5 a více bodů (pro přehlednost jsou v tabulce vytučněny). Ve výsledcích lze pozorovat shodu

s výpověďmi respondentů. Níže uvádíme porovnání výsledků z dotazníků s výpověďmi respondentů, včetně doplňujících úryvků z rozhovorů.

Respondent č. 1 všem oblastem přiřadil stejnou významnost, nicméně nejvíce bodů v rámci dotazníku PTS získal v oblastech těla a sportu. Tato data jsou v obecné shodě s údaji z rozhovoru, ve kterém respondent zmiňoval, že sport, konkrétně cvičení ve fitness centru, je pro něj spojené nejen s kondicí a fyzickými výkony, ale také udržováním osvalení a atraktivního vzhledu.

R1: No já na svém těle nejvíce řeším asi ten vzhled, proto je pro mě důležitý být osvalený a prostě ať je vidět, že se o sebe starám. Pro chlapa jsou ty svaly podle mě takový znak, že má disciplínu, vůli a nějakou sílu něco dokázat. Že ten vzhled vlastně ukazuje ty vlastnosti, co jsou za tím.

Respondent č. 2 za nejvíce důležité považuje oblasti sportu, kondice a tělesné síly, přičemž se v těchto třech oblastech hodnotí také nejvíce kladně. Z rozhovorů vyplynulo, že je pro něj fyzická aktivita podstatná nejen z hlediska podání výkonu, ale také hlediska zdraví a mužství.

R2: „Možná to je tím, že jsem chlap, ale prostě ten vzhled je u mě vedlejší. Když jsem nějakým způsobem aktivní a mám možnost cítit se, jakože silný, tak se cejtím dobře. Tak nějak mám asi pocit, že jako chlap bych měl prokázat nějaký fyzický schopnosti a nějakou sílu prostě.“

Respondent č. 3 v rámci dotazníku nejvýše skóroval v oblasti sportu, ve které získal 17 bodů. V dotazníku PVD se pro něj pak sport společně s kondicí prokázal jako subjektivně významný. Tato souvislost se projevila i v rozhovorech při popisu zhoršeného prožívání souvisejícího se zdravotním stavem, který respondentovi znemožňuje pohyb a sportování.

R3: Aktuálně jsem na tom dost bídě a dost mě to štve, rád bych si zahrál kopanou, zajel na lyže a mrzí mě, že nemůžu, ale u mě je to všechno holt spojený s těma kolenama, protože si myslím, že kdybych je měl zdravý, tak bych se i třeba i víc hýbal a ty výkony by byly jinde.

U respondentky č. 4 můžeme pozorovat, že nejvyšší hodnocení je u ní v oblasti sportu, kterému rovněž přiřazuje nejvyšší důležitost. V rozhovoru tato respondentka opakovaně zmiňovala radost z pravidelného silového cvičení, ve kterém v poslední době zaznamenala výrazné zlepšení, díky kterému u ní došlo ke zvýšení sebejistoty a sebevědomí.

R.4: „Pak si víc věřím a mám vyšší sebevědomí, protože můžu být pyšná na nějaký svůj progres v tom gyму, jak jsem si zlepšila fyziku a sílu.“

Respondentka č. 5 u sebe nejvýše v dotaznících ohodnotila sílu, u které skórovala s 24 body. Oblast síly společně s kondicí a sportem u ní vyšly v dotazníku PVD jako subjektivně významné. To je v souladu s jejími výpověďmi z polostrukturovaného rozhovoru, ve kterém uváděla, že je pro ni důležité cvičení a ženská síla v souvislosti s těhotenstvím, porodem a mateřstvím.

R5: Určitě. Všimla jsem si, že když jsem začala cvičit a něco pro sebe dělat, tak jsem se začala sama sobě víc líbit a být jistější, i když jsem vypadala furt stejně.

R5: Hodně se mi vnímání vlastního těla převrátilo po porodu a začala jsem být sama v sobě mnohem víc sebevědomá, i když by se navenek mohlo zdát, že po těhotenství už pro někoho to tělo není třeba už tak hezké.“

U respondentky č. 6 je patrné nejvyšší hodnocení v oblasti tělesné atraktivity, a ve vyplněném dotazníku PVD je dále vyznačena jako subjektivně významná oblast sportu a síly. Z rozhovoru vyplývá, že tyto oblasti vnímá velmi provázaně. Síla je pro ni klíčovým prvkem, který jí umožňuje vnímat své tělo pozitivně i přes jeho případné nedostatky.

R6: „Jsem pyšná na tu sílu. Na to, co to moje tělo, nebo všeobecně ženské tělo dokáže. A pak jsem vlastně pyšná na to, že díky tomu dokážu přejít ty detaily, které mi třeba vadí a uvědomím si, že i to, že to tělo je silné, zdravé a že mě ty nohy donesou do města a z města je důležitý. Že vlastně, kdyby tohle nebylo, tak asi neřeším nějakou celulitidu. Takže jsem pyšná že si vlastně vážím toho svého těla i s těmi nedokonalostmi.“

Metoda přiřazování siluet spočívá ve třech úkolech, při kterých respondenti dle zadání volí mezi devíti siluetami od A po CH, které jsou seřazeny od nejútlejší po nejrobustnější. V prvním úkolu měli respondenti vybrat tu siluetu, která dle jejich názoru nejvíce odpovídá jejich postavě. Ve druhém úkolu měli vybrat tu siluetu, kterou považují za ideální. Ve třetím úkolu měli respondenti označit tu siluetu, která je dle jejich názoru nejvíce atraktivní pro opačné pohlaví. Z výsledků je patrné, že všichni respondenti označili jako ideální jinou postavu než tu, která je pro ně v realitě odpovídající. S výjimkou jednoho případu (respondentka č. 5), označili označili ideální postavu rovněž jako nejvíce atraktivní pro druhé pohlaví. Až na jeden případ (respondentka č. 5) vyjádřili všichni preferenci k postavě, která je vyobrazena jako útlejší než ta, kterou označili jako odpovídající jejich vlastní figuře.

Výsledky doplňujících metod jsou shrnuty v tabulce č. 2 (pro přehlednost jsou jednotlivé metody barevně odlišeny).

Tabulka 2: Výsledky doplňujících metod

Dotazník		Respondent 1 (muž, 25 let)	Respondent 2 (muž, 40 let)	Respondent 3 (muž, 50 let)	Respondent 4 (žena, 20 let)	Respondent 5 (žena, 32 let)	Respondent 6 (žena, 49 let)
Rosenbergova škála		23	20	21	23	23	16
PTS	PTS SPORT	19	18	17	19	18	14
	PTS KOND	17	20	12	17	16	13
	PTS SÍLA	18	15	14	16	24	16
	PTS TĚLO	19	14	15	12	17	19
	PTS TS	18	18	14	17	23	15
PVD	PVD SPORT	4	6	5	5	5	5
	PVD KOND	4	7	5	3	5	4
	PVD TĚLO	4	4	3	4	5	4
	PVD SÍLA	4	5	4	3	4	5
SILUETY	ODPOVÍDAJÍCÍ	D/ E	F	F	D	C	D
	IDEÁLNÍ	E	E	D	C	D	C
	ATRAKTIVNÍ	E	E	D	C	E	C

Zdroj: Vlastní

6.4 Zodpovězení výzkumných otázek

1. Které aspekty body image se podílí na lidském sebepojetí?

Výzkum ukazuje, že vybrané aspekty body image mají výrazný vliv na sebepojetí respondentů. Konkrétními aspekty BI u respondentů jsou především **fyzický vzhled a jeho změna** (úbytek hmotnosti, rekonpozice postavy, aj), dále **zdravotní stav, péče o vzhled a zdraví**, zahrnující pravidelný pohyb a vyvážené stravovací návyky a také **fyzické výkony**. Skrz působení na pocity sebevědomí, sebejistoty, mužnosti či ženskosti mají veškeré tyto aspekty vliv na sebepojetí respondentů. Ať už se jedná o zkušenost s fyzickou změnou, podané výkony či konzistentní péči o sebe sama, každý z těchto aspektů hraje klíčovou roli v procesu přijímání sebe sama.

2. Za jakých okolností ovlivňují jednotlivé aspekty body image lidské sebepojetí?

Výzkum ukazuje že se jednotlivé aspekty body image u respondentů stávají významnými především v určitých situacích a kontextech. Nejčastěji se jedná o okolnosti zahrnující hodnocení jednotlivých aspektů BI jako je vzhled těla, výkon či zdravotní stav. Konkrétní příklady okolností, za kterých se aspekty BI stávají výrazným tématem zahrnují například **vlastní obnažení, návštěvu lékaře, nákupy a zkoušení oblečení, účast na společenských událostech s určitým dresscodem** a v neposlední řadě také **zpětnou vazbu od okolí a porovnávání se** s ostatními. Veškeré tyto kontexty vyvolávají u respondentů úvahy nad vlastním tělesným vnímáním a přispívají k formování a reflektování vlastní body image. Tato reflexe a hodnocení sebe sama má pak vliv na jejich smýšlení o sobě samých v kontextu celkového sebepojetí.

3. Jak může body image ovlivňovat lidské sebepojetí?

Jak již bylo naznačeno v zodpovězení předchozí otázky, klíčovým prvkem majícím vliv na sebepojetí respondentů je hodnocení. **V základním principu toto hodnocení pak u respondentů vyvolává specifické emoční prožitky, postoje a názory, které utvářejí a ovlivňují jejich sebepojetí.** Jak je patrné z polostrukturovaných rozhovorů, tak i

výsledků doplňujících metod, tak u každého z respondentů může být hodnocení různých aspektů značně rozdílné, ale také může mít různou míru vlivu jak na BI, tak i na sebepojetí. U někoho je tak primárním aspektem BI ovlivňujícím sebepojetí vzhled a atraktivita, u někoho fyzický výkon a kondice, u někoho zase zdravotní stav. V praxi však tyto aspekty působí současně a jejich míra vlivu se mění v rámci situačního a životního kontextu.

4. Které aspekty body image snižují sebepojetí člověka?

Aspekty BI, které mohou výrazně snižovat sebepojetí respondentů souvisí především s negativním hodnocením a prožitkem negativních emocí ohledně sebe sama. Mezi nejčastěji zmiňované negativní emoce patří antipatie k sobě samým, frustrace, nejistota, zahanbení, méněcennost a vztek. **V souvislosti s BI, byly tyto negativní emoce spojeny často s uvědoměním si procesu stárnutí, porovnáváním se s ostatními, vnímáním tělesných nedostatků, poklesem výkonnosti či zhoršením zdravotního stavu.** Tyto negativní prožitky často vedou u respondentů k pochybnostem o sobě samých a pocitům vlastní nedostatečnosti, což výrazně ovlivňuje náhled respondentů na vlastní sebepojetí.

5. Které aspekty body image zvyšují sebepojetí člověka?

Stejně jako je tomu u aspektů BI snižujících sebepojetí, tak i aspekty BI zvyšující sebepojetí, souvisí u respondentů především s hodnocením a emočním prožitkem, v tomto případě však kladným. Mezi nejčastěji zmiňované pozitivní emoce patří hrdost, sebejistota, sebevědomí, sebedůvěra, pocity vděku, pokory a odvahy. **V souvislosti s BI jsou tyto emoce prožívány často s dosaženými úspěchy v oblasti sportu a fyzického výkonu, které jsou důkazem vlastní kompetentnosti.** Roli, zejména u mužských respondentů, hraje krom fyzické výkonnosti také vnímaná přítomnost osvalení a maskulinních rysů. Často jsou kladné emoce spojeny také s pozitivním hodnocením vlastního vzhledu a kladnou zpětnou vazbou na vzhled od okolí. Pozitivní prožívání vyvolává také pravidelná péče o sebe a zdravý životní styl. Kladné

prožívání a hodnocení vlastního tělesného obrazu u respondentů pozitivně ovlivňuje náhled na celkové sebepojetí a podporuje kladné vnímání a hodnocení sebe sama.

6. K jakým změnám u výzkumného souboru docházelo na rovině body image – sebepojetí?

U respondentů některým změnám v sebepojetí předcházely změny na úrovni body image. **Změny v BI, které nejvýznamněji ovlivnily sebepojetí respondentů spadaly do následujících kategorií: Fyzická změna, mateřství, zdravotní stav a věk.**

Fyzické proměny těla ovlivňují sebepojetí spíše z dlouhodobého hlediska. Krátkodobé změny, jako je například momentální viditelnost osvalení, nafouklé břicho či fluktuace váhy, mohou ovlivnit aktuální prožívání, ale obvykle nemají trvalý dopad na celkové sebepojetí. Naopak, dlouhodobé transformace jako je například změna hmotnosti, rekompozice postavy nebo jakákoliv jiná změna v oblasti vnějšího vzezření, mají větší vliv na celkové sebepojetí. Tyto transformace ovlivňují nejen aktuální fyzický vzhled, ale také odhalují lidské kvality jako je disciplína či fyzická zdatnost, nebo naopak lenost či nedůslednost. Tyto odhalené kvality pak mohou ovlivnit smýšlení o sobě samých, což formuje způsob, jakým jedinec vnímá sám sebe.

Mateřství přináší proměny nejen vzhledu těla, ale také hodnot spojených s fyzickým výkonem. Porod a péče o dítě mohou sloužit jako zdroj ženské síly, utvrzení se ve vlastní důležitosti, kompetencích a nabití vlastní sebehodnoty. Současně s tím může dojít k posunu zaměření od estetického aspektu těla k jeho tělesným hodnotám a významu spojenému s jeho funkčností, což často přináší menší zaměření na vzhled a větší přijetí sebe sama včetně nedokonalostí.

Dalším důležitým zdrojem změn na úrovni BI – sebepojetí jsou **změny v oblasti zdravotního stavu**, který lze spojovat s péčí o sebe, životním stylem a obecnou fyzickou kondicí. Změny zdravotního stavu ovlivňují náhled na sebe sama ve smyslu schopnosti postarat se o sebe, kdy jedinci mohou reflektovat, jednak vlastní míru soběstačnosti, ale také jaká opatření přijímají ke zlepšení či udržení svého zdraví a jak ne/dodržování těchto opatření ovlivňuje jejich náhled na sebe samé. Zároveň se

ve výzkumu prokázalo, že perspektiva na vlastní tělo i sebe samé se může proměňovat v souvislosti s péčí o sebe.

Věk je poslední z významných oblastí, ve kterých změny ovlivňují sebepojetí. Postupující věk přináší jednak mentální rozvoj a změny priorit. S věkem je kladen menší důraz na atraktivitu a aktuální trendy, a naopak se zdůrazňuje zdravotní aspekt. Tato změna v perspektivě na vlastní tělo a sebepojetí může být spojena s akceptací přirozeného stárnutí a přesouváním pozornosti od vnějších standardů ke vnitřnímu zdraví a pohodě. Zároveň ale dochází také k postupnému úbytku sil a fyzické výkonnosti, což může být spojeno s pocity nejistoty a snížením sebehodnoty a celkovým zhoršením vnímání vlastního sebepojetí.

7. DISKUZE

Téma, kterým se v rámci tohoto výzkumu zabýváme, je velmi komplexní a pro jeho důkladné pochopení je nutné zohlednit vzájemné souvislosti a zasadit je do širšího kontextu. To se vztahuje nejen na oblast body image a sebepojetí, ale i další významné aspekty, které v souvislosti s těmito pojmy v rámci výzkumu vyvstaly.

V následující kapitole kriticky posoudíme výsledky a porovnáme je s výzkumy v teoretické části této práce. Dále zhodnotíme užité postupy, představíme si možnosti pro potenciální navazující výzkumy a v neposlední řadě se zamyslíme nad obecnými a praktickými přínosy výzkumu.

Na základě tematické analýzy byla potvrzena mnohá zjištění z výzkumů, která byla vymezena v teoretické části této práce.

Výsledky výzkumu jsou v souladu se studii, které zdůrazňují důležitost tělesného obrazu jako součást lidského sebepojetí (Stowers & Durm, 1996; Fialová, 2001; O'Dea, 2012; Niknam 2019). Vztah mezi body image a sebepojetím lze pozorovat zejména skrz emoční prožívání, kdy kladné či záporné hodnocení jednotlivých aspektů body image zásadním způsobem ovlivňuje náhled na vlastní sebepojetí.

Co se týká aspektů tělesného obrazu ovlivňujících sebepojetí, bylo potvrzeno, že se jedná o souhrn složek body image a sice tělesný vzhled, fyzickou výkonnost a zdravotního stavu, což je v souladu s tvrzeními Fialové (2001) a Grogana (2000).

Dále se u respondentů potvrdila významnost aspektů péče o sebe a hodnocení okolí. Vnímaná důležitost péče o sebe může souviset s tvrzením Biefelda (1986), který uvádí, že se body image skládá z kognitivní a afektivní roviny zážitků, přičemž mezi kognitivní zážitky lze v rámci péče o sebe zahrnout například vnímání toho, co pociťujeme „v těle a na těle“ a do afektivní roviny, jak tuto skutečnost hodnotíme a prožíváme, což může výrazně ovlivnit postoj k vlastnímu tělu i sobě samým. Co se týká aspektu hodnocení okolí, tak ten lze uvést do souvislosti s mnohými výzkumy zabývajícími se sociálními vlivy formujícími náhled na vlastní tělesný obraz a sebepojetí. Jako příklad lze uvést výzkum od Markeyho a Markeyové z roku 2014 o teorii párové body image, který dokládá, že názory partnera na vzhled mají významný vliv na body image jedince nebo výzkum Cashe a Pruzinského z roku 2002, který popisuje negativní dopady kritiky na body image, což se dále odráží v nižší sebedůvěře a

zhoršeném emočním ladění jedince. O okolí formujícím náhled na sebe samé hovořil také například C.H. Cooley (1902), který popsal, že to, jakým způsobem na sebe nahlížíme je dáno mimo jiné i tím, jaký si myslíme, že budíme dojem na druhé a jak jsme jimi hodnoceni. Podobně se vyjadřoval i Shavelson (1979), který uvedl, že sebepojetí lze chápat jako sebepercepci, která je formována a posilována díky zkušenostem a názorům od blízkého okolí. Vliv sociálního prostředí souvisí mimo jiné s formováním hodnot a postojů, u kterých se prokázalo, že mají rovněž významný podíl na utváření názoru na vlastní body image a sebepojetí. Tyto postoje týkající se body image a vnímání sebe sama se přirozeně přenášejí z rodičů na děti a výrazně jsou také formovány ve vrstevnických skupinách (Curtis a Loomans, 2014; Kluck, 2010; Crook, 1995; Cash & Pruzinsky, 2002; Curtis & Loomans, 2014; Haworth-Hoepfner, 2000).

U všech aspektů je podstatné nejen samotné potvrzení jejich vlivu, ale také proměn v jejich hodnocení a vnímané důležitosti, ke kterým dochází v souvislosti s pohlavím, věkem a také kontextem aktuální situace. Toto zjištění je v souladu s tvrzením Fialové (2012), která uvádí, že v rámci odlišného pohlaví či s rostoucím věkem může být jednotlivým aspektům přiřazována různá míra důležitosti.

Jako významný aspekt se projevil také vliv médií a sociálních sítí, což je v souladu s výzkumy, které uvádějí, že média spoluutvářejí aktuální normy vzhledu a atraktivity a mají nezpochybnitelný vliv na formování body image (Grogan, 2016; Northup & Liebler, 2010; Dittmar, Halliwell, & Ive, 2006; Sonmez & Turanci, 2017). Řada studií zkoumala vliv sociálních médií na body image a sebepojetí. Například Fardouly a kolegové (2015) zjistili, že intenzivnější používání sociálních médií je spojeno s větší nejistotou ohledně vlastního těla a vyšší mírou porovnávání se s ostatními. Podstatný vliv, a to nejen v souvislosti s užíváním medií, lze přisuzovat také aspektu „porovnávání se“, u kterého se prokázalo, že hraje u všech respondentů významnou roli, ať už v reálném nebo online prostředí. Porovnávání u respondentů vyvolává různorodé pocity, které v daný moment závisí především na tom, zdali se respondent při porovnávání vnímá jako lepší nebo horší. Toto prožívání pak významně ovlivňuje pohled na body image i na vlastní sebepojetí. Toto zjištění potvrzují mnohé experimentální studie, které se zaměřily na to, jak přímé porovnávání s ostatními může ovlivnit body image. Například Vartanian a kolegové (2014) provedli výzkum, ve kterém byli účastníci vystaveni obrázkům jiných lidí s různými tělesnými proporcemi. Zjistili, že

porovnávání s obrázky lidí, kteří mají dle účastníků studie ideální tělesnou hmotnost, u nich vedlo k negativním emocionálním reakcím a nižšímu sebepojetí. Nicméně existují i studie, které prokazují pozitivní vliv porovnávání se. Například ve výzkumu roku 2007, zjistil Leahey a kolegové, že ačkoli porovnávání se s jinými lidmi může být spojeno s nespokojeností s vlastním vzhledem, může také vést k motivaci ke zlepšení zdraví nebo vzhledu. Další výzkum provedený Campeau a kolegy (2011) zkoumal vliv skupinových cvičení na tělesný obraz a sebevědomí. Zjistili, že účast na skupinových cvičeních může vést u účastníků ke zvýšení pozitivního vnímání těla a sebe sama.

Co se týká pohlaví, tak výzkum potvrzuje, že muži kladou vyšší důraz na osvalení, fyzický výkon a obecně maskulinitu (Crook, 1995; Grogan, 2000; Furnham & Greaves, 1994; Charles & Kerr, 2011; Francoi & Shields, 1984). Ženy v porovnání s muži naopak kladou důraz zejména na vzhled postavy a atraktivitu (Lamb, Jackson, Cassiday & Priest, 1993; Davis, 1995; Charles & Kerr, 2011). Zároveň se potvrdilo tvrzení Maineho a Kellyho (2005), že nespokojenost se vzhledem a tělesnou kompozicí je především doménou žen. To lze pozorovat například v doplňující metodě siluety, kde všechny ženy označily jako ideální jinou postavu než tu, která je pro ně v realitě odpovídající.

V souvislosti s věkem se potvrdily proměny ve vnímání jednotlivých aspektů body image, což potvrzuje tvrzení Grogana (2016) o proměnlivosti vnímané důležitosti aspektů body image a jejich vlivu na sebepojetí v průběhu života.

V rámci dalšího zkoumání aspektů bylo potvrzeno, že se jejich významnost proměňuje také dle aktuálního situačního kontextu. Respondenti nejčastěji zmiňovali obnažení se či intimní aktivity. Význam těchto situací v souvislosti s vnímáním body image potvrzuje například studie z roku 2012 od Ginise a kolektivu, publikovaná v časopise *Journal of Sport Behavior*, která se zaměřila na to, jak se obnažení při cvičení odráží na vnímání tělesného obrazu. Výzkumníci provedli dotazníkové šetření mezi muži a ženami, kteří pravidelně cvičí, a zkoumali jejich pocity a postoje k obnažení ve sportovním prostředí. Zjistili, že mnoho jedinců pociťuje tělesnou nejistotu a nepohodlí při obnažení před ostatními během cvičení. Další výzkum provedený Davisem a kolegy (2020) se zaměřil na intimní situace, které mohou rovněž ovlivnit body image a sebevědomí jednotlivců. Výsledky studií tedy naznačují, že kontext obnažení hraje důležitou roli ve vnímání vlastního těla a sebe sama. Zajímavé je, že ve všech případech je významný opět aspekt porovnávání se, kdy se situační kontext prolíná

s vlivy sociálního prostředí a tlaků na dosažení žádoucího vzhledu. To je v souladu se studií publikovanou v časopise *Journal of Personality and Social Psychology* (Tiggemann & Lynch, 2001), která zjistila, že ženy prožívají vyšší úroveň nejistoty ohledně svého těla ve společnosti, kde je vysoká míra tlaku na dosažení ideálního tělesného vzhledu. Toto zjištění se však netýká pouze žen. Blashill a kolektiv v roce 2011 publikovali výzkum, který se zabýval porovnáním sociálních tlaků na vzhled mezi muži a ženami, ve kterém bylo zjištěno, že ačkoliv jsou tlaky na vzhled prezentovány odlišně, obě pohlaví mohou prožívat dopady těchto tlaků v souvislosti a vnímáním vlastního tělesného obrazu.

Je nutné brát také v úvahu potenciální zkreslení výzkumu, která mohou ovlivnit platnost a spolehlivost zjištění. Jedním z takových zkreslení může být nedostatečná schopnost respondentů vyjádřit své myšlenky nebo pocity v dotaznících či rozhovorech. Mohou také existovat situace, kdy mají respondenti omezenou schopnost formulovat své odpovědi či si uvědomovat vlastní postoje a pocity, což může vést k nepřesným výsledkům. Další scénáře mohou zahrnovat situace, kdy respondenti nemusí mít objektivní náhled a je tak možné, že jejich odpovědi mohou být v těchto případech neúmyslně zkresleny jejich vlastními předsudky či stereotypy. V úvahu samozřejmě připadá také možnost záměrného zkreslení odpovědí, kdy by se respondenti chtěli úmyslně vykreslit v lepším světle.

Dále je nutné zvážit použité metody výzkumu a navrhnout opatření, která by mohla minimalizovat případná zkreslení výsledků. V rámci vyhodnocení vhodnosti zvolených metod sběru a analýzy dat je nutno zdůraznit, že byla použita metoda tematické analýzy zaměřená na odhalování témat a zákonitostí ve shromážděných datech, s cílem hlubšího a idiograficky zaměřeného bádání. Je třeba si uvědomit, že primární zaměření na kvalitativní zjištění může omezit zobecnitelnost výsledků na větší populaci. Pro dosažení komplexnějšího porozumění tématu by bylo vhodné zvážit využití kombinace různých typů studií, včetně výzkumů kvantitativního typu, které by umožnily statistické vyhodnocení a identifikaci rozdílů ve specifikách tělesného obrazu a sebepojetí v různých věkových skupinách a v rámci pohlaví. Další možností by mohlo být rozšíření kategorie věkových hranic nebo provedení porovnávacího výzkumu mezi lidmi s historií poruch příjmu potravy a bez ní. Tím by se získaly ucelenější poznatky o vztahu mezi tělesným obrazem, sebepojetím a případnými zdravotními či psychologickými aspekty.

Za největší přínos výzkumu lze považovat zjištění, které potvrzuje, že změna fyzického vzhledu může vést k významným změnám v sebepojetí, což je v souladu s předchozími poznatky uvedenými v bakalářské práci. Konkrétně se jedná fyzické transformace, které zahrnují hubnutí či rekonpozici postavy, změny v důsledků stárnutí či změny související se zdravotním stavem či těhotenstvím u žen.

Dále detailní analýza získaných dat ukázala, že jednotlivé složky tělesného obrazu mají rozdílný vliv na to, jak se jedinec cítí a jak hodnotí svou vlastní hodnotu. Za jeden z dalších významných přínosů výzkumu lze považovat i zjištění, že způsob, jakým vnímáme vlastní tělo, má důležitý dopad na naše myšlení a chování nejen vůči sobě, ale také vůči ostatním. Dalším přínosem je identifikace jednotlivých aspektů, jako jsou vnímané sportovní dovednosti, výkonnost, vnímaná fyzická atraktivita, zdravotní kondice či porovnávání se, které jsou u každého jedince subjektivní, avšak u všech určitou měrou ovlivňují celkové sebepojetí. Tyto aspekty jsou často stanoveny společenskými normami a kulturou a mohou ovlivnit nejen jedincovo sebepojetí, ale také jeho chování, postoje a hodnoty. Je důležité zdůraznit, že v rámci rozsahu této diplomové práce jsme se primárně nezaměřovali na širší kulturní nebo společenské vlivy, které mohou také hrát klíčovou roli v utváření tělesného obrazu. Zahrnutí těchto vlivů by mohlo poskytnout komplexnější pochopení tématu a umožnit nám lépe porozumět variabilitě v tělesném obrazu a sebepojetí jednotlivců v rámci různých kultur. Rozšíření výzkumu o tyto proměnné by mohlo představovat zajímavý směr pro budoucí studie v této oblasti.

Praktický přínos výzkumu spočívá zejména v propojení poznatků v tématech tělesného obrazu a sebepojetí, které mohou být cenným zdrojem informací pro odborníky v oblasti poradenství, klinické psychologie a sociální práce při podpoře jedinců trpících problémy spojenými s tělesným obrazem a sebepojetím.

Výsledky tohoto výzkumu naznačují, že pochopení propojení mezi tělesným obrazem a sebepojetím má potenciál poskytnout lepší nástroje pro podporu jedinců trpících negativním vnímáním svého těla. Tento poznatek je klíčový pro vývoj cílených intervencí a terapií zaměřených na zlepšení vnímání tělesného obrazu a sebepojetí. Jak naznačuje koncept malých změn s velkým dopadem, i drobné úpravy v životním stylu nebo přístupu mohou přinést významné pozitivní změny vnitřního prožívání jedince. V rámci těchto intervencí je důležité brát v úvahu i subjektivní proměnné a individuálně významné aspekty, jako je

například sportovní výkon či fyzická atraktivita. Ty jsou klíčovými aspekty ovlivňujícími sebepojetí a jejich hlubší identifikace u konkrétního jedince nabízí další zdroj informací pro porozumění vlivu daných aspektů na sebepojetí. To může vést k efektivnějšímu designu terapeutických postupů a podpůrných programů, které lépe odpovídají individuálním potřebám jednotlivce.

Je třeba zdůraznit, že s poruchami sebepojetí úzce souvisí i poruchy příjmu potravy. Tento fakt posiluje potřebu komplexního přístupu k léčbě. Integrace terapií, které adresují jak stravovací návyky, tak i posilují pozitivní vnímání vlastního těla a sebeúctu, může vést k celkově účinnějšímu a trvalejšímu zlepšení stavu pacientů. Tímto způsobem se propojují výsledky této diplomové práce s praktickým využitím v oblasti zdravotní péče a psychoterapií.

8. ZÁVĚR

V rámci této diplomové práce jsme se zabývali souvislostmi mezi body image a sebepojetím člověka. Naším cílem bylo komplexně prozkoumat a důkladně popsat body image jako aspekt mající vliv na formování body image.

Výsledky výzkumu potvrzují, že různé složky tělesného obrazu mají rozdílný vliv na subjektivní hodnocení jednotlivce a jeho vnímání vlastní hodnoty. Dalším důležitým poznatkem je identifikace různých aspektů tělesného obrazu, jako jsou vnímané sportovní dovednosti, fyzická výkonnost, atraktivita či porovnávání se, které ovlivňují pocity sebevědomí, sebejistoty a celkového vnímání sebe sama. Byla zjištěna také významnost kontextuálních aspektů, neboť se prokázalo, že různé situace a kontexty, jako jsou situace obnažení se, určité společenské události, nakupování či zkoušení oblečení nebo návštěva lékaře, mohou zesílit význam jednotlivých aspektů tělesného obrazu a jejich dopadu na sebepojetí. Také způsob, jakým jednotlivci hodnotí svůj tělesný obraz, má skrz emoční prožitky a postoje významný vliv na sebepojetí. Negativně působí zejména negativní hodnocení tělesného obrazu, které často souvisí s prožíváním negativních emocí, jako je frustrace, nejistota a zahanbení. Tyto pocity mohou vést k pocitům nedostatečnosti a ke snížení sebehodnoty. Naopak pozitivní vliv má kladné hodnocení tělesného obrazu a úspěchy v oblasti fyzického výkonu, které mohou přispět k pocitům hrdosti, sebejistoty a vděčnosti. Péče o sebe a zdravý životní styl také podporují pozitivní vnímání sebe sama. Byly prokázány také dlouhodobé změny v tělesném obrazu, jako je změna hmotnosti nebo proces stárnutí, které mohou mít trvalý dopad na sebepojetí. Mateřství, zdravotní stav a věk jsou další aspekty, které ovlivňují, jak jednotlivci vnímají svůj tělesný obraz a sebepojetí.

Celkově lze konstatovat, že body image hraje klíčovou roli ve formování sebepojetí jednotlivců a jeho změny mohou být důležitým aspektem v jejich životě a pohledu na sebe sama.

Přínos této práce spočívá zejména v propojení poznatků o tělesném obrazu a sebepojetí, což může posloužit jako cenný zdroj informací pro odborníky v oblasti poradenství, klinické psychologie a sociální práce při podpoře jedinců trpících problémy spojenými s tělesným obrazem a sebepojetím. Pojmenovali jsme také potenciální směry pro další výzkum, včetně

rozšíření věkových kategorií a porovnávacího výzkumu mezi lidmi s historií poruch příjmu potravy a bez ní.

Je důležité zdůraznit, že výsledky této práce mohou přispět k lepšímu porozumění propojení tělesného obrazu a sebepojetí, což může vést k vývoji cílených intervencí a terapií pro zlepšení vnímání tělesného obrazu a sebeúcty jednotlivců. Integrace těchto poznatků do praxe může přinést efektivnější a trvalejší změny ve zdravotní péči a psychoterapii, zejména v kontextu poruch příjmu potravy nebo problémů se snížením sebehodnocením a sebedůvěrou.

SOUHRN

V rámci této diplomové práce jsme se zabývali body image jakožto aspektem sebepojetí člověka. Cílem této práce bylo komplexně a důkladně popsat, jak se jednotlivé aspekty body image podepisují na našem sebepojetí a jaké vnitřní procesy přetváří vnímané aspekty body image v náš komplexní názor na nás samé.

V teoretické části jsme postupně v rámci třech na sebe navazujících kapitol představili teoretický základ pro pochopení kontextu zkoumané problematiky a výsledků výzkumu.

V první kapitole jsme se zabývali samotným pojmem body image, přičemž jsme nejprve vymezili jeho definici a jeho kognitivní a afektivní složky, které zahrnují tělesné schéma, vnímání těla, tělesnou orientaci, tělesnou rozprostraněnost, tělesné sebepojetí, vědomí vlastního těla, tělesné ohraničení a postoj k vlastnímu tělu (Biefeld, 1986). Dále jsme popsali strukturu body image a aspekty, které jej ovlivňují. Co se týká struktury body image, ta je tvořena zejména vzhledem, fyzickou zdatností, zdravím a tělesnou hmotností (Fialová, 2001; Grogan, 2000; Fialová & Krch, 2012). Jednotlivé složky jsou v kapitole detailně rozebrány v jednotlivých podkapitolách. Nakonec jsou diskutovány různé aspekty ovlivňující body image, které lze rozdělit na intrapersonální aspekty, interpersonální aspekty a sociokulturní aspekty. Mezi intrapersonální aspekty patří věk a pohlaví (Fialová, 2001; Grogan, 2016). Mezi interpersonální pak vztahy v rámci rodiny (Crook, 1995; Haworth-Hoepfner, 2000; Curtis & Loomans, 2014; Kluck, 2010), partnerský vztah (Markey & Markey, 2014; Weller & Dziegielewski, 2005; Laus, Almeida, & Klos, 2018) a vztahy s přáteli (Curtis & Loomans, 2014; Haworth-Hoepfner, 2000; Cash & Pruzinsky, 2002). Mezi sociokulturní aspekty pak řadíme sociokulturní normy (Grogan, 2000; Grogan, 2016; Fallon, 1990; Fialová & Krch, 2012; Freitas et al., 2007; Swami, 2015) a vnější ideály krásy stanovené médii a online prostorem (Grogan, 2016; Jiráček & Köpplová, 2009; Cash & Pruzinsky, 2002; Fialová & Krch, 2012). Tyto vlivy jsou klíčovými z hlediska toho, jak člověk vnímá své vlastní tělo a jak se k němu staví.

Druhá kapitola pojednává o pojmu sebepojetí a detailně rozebírá jeho definici, strukturu a vývoj. Stejně jako předchozí kapitola, i tato začíná vymezením pojmu sebepojetí, které je chápáno jako souhrn představ a hodnocení, jež má jedinec o sobě samém. Moderní pohled na sebepojetí zdůrazňuje jeho dynamiku a proměnlivost pod vlivem různých vnějších i vnitřních faktorů (Vymětal, 2004; Macek, 2008; Blatný, 2010; Nakonečný, 2013). Dále jsme

se zabývali strukturou sebepojetí, kterou lze rozdělit do tří rovin: kognitivní, afektivní a činnostně regulativní (Fialová, 2001). Kognitivní rovina zahrnuje informace o sobě samém, zatímco afektivní rovina obsahuje emocionální aspekty, jako je sebehodnocení a sebeláska. Činnostně regulativní rovina se týká motivace a seberegulace (Blatný, 2003; Macek, 2008; Nakonečný, 2013). Dále se kapitola věnuje vývoji sebepojetí a aspektům, které jej ovlivňují. Vývoj sebepojetí probíhá v průběhu života jedince a je ovlivněn různými aspekty. V raném dětství je klíčovým momentem vytvoření já, zatímco v mladším školním věku a období dospívání hraje významnou roli vzhled a hodnocení okolí (Shavelson, 1976; Fialová, 2001; Levine & Smolak, 2004; Grogan, 2000). V dospělosti jsou změny sebepojetí ovlivněny zejména životními událostmi a změnami jako je kariérní postup, založení rodiny nebo úpadek sil ke stáří (Blatný, 2003).

Ve třetí kapitole jsme si již zabývali vztahem mezi body image a sebepojetím. Kapitola se zaměřuje na rozdíly mezi těmito dvěma pojmy, přičemž body image lze definovat jako vnímání estetiky či fyzické atraktivity vlastního těla, zatímco sebepojetí představuje komplexní hodnocení člověka (Vymětal, 2004; Grogan, 2016). Další část kapitoly se věnuje body image jako aspektu sebepojetí, tedy tomu, jak body image sebepojetí ovlivňuje. Ukazuje se, že vnímání vzhledu, fyzické zdatnosti a zdraví může formovat názory jedince na sebe sama (Fialová, 2001; O'Dea, 2012). Zvláštní pozornost je věnována negativnímu vlivu nespokojenosti s tělesným obrazem na sebepojetí, který může vést k pocitům neschopnosti, snížené sebedůvěře a depresivnímu prožívání (McAuly, 2000; Fabricatore & Wadden, 2004; Sarwer & Polonsky, 2016). Kapitola dále popisuje, jakým způsobem může hodnocení tělesného obrazu ovlivňovat různé oblasti života, jako jsou například stravovací návyky (Grogan, 2000; Karásková, 2022), fyzická aktivita (Furnham & Greaves, 1994; Grogan, 2000; Guskowska, 2015; Stackeová, 2007), estetické zákroky (Davis, 1995; Sarwer, 2016) či sexuální prožitky (Crook, 1995; Wilhelm, 2006; Charles & Kerr, 2011) a partnerské vztahy (Marušák, n.d.), které mohou mít dále vliv na celkové sebepojetí jedince.

Čtvrtá kapitola se již věnovala výzkumu. Představili jsme si v ní výzkumný problém, cíl výzkumu a výzkumné otázky. Cíl výzkumu spočíval ve zjištění, jak ovlivňuje body image sebepojetí člověka.

V páté kapitole jsme se dále zabývali metodologickým rámcem a formálními hledisky výzkumu. Pro zhotovení výzkumné části byla zvolena metoda tematické analýzy. Metodou výběru byl prostý záměrný výběr, při kterém bylo využito institucí a sociálních sítí. Co se týče kritérií výběru respondentů do výzkumu, ta zahrnovala; věk v rozmezí 20-50 let, BMI v normálním rozmezí a absenci nemocí, trvalých následků úrazů či handicapů spojených s výraznými změnami vzhledu těla a absenci historie poruch příjmu potravy. Výzkumu se celkem zúčastnilo 6 respondentů, přičemž polovinu výzkumného vzorku tvořili muži a polovinu ženy, kteří byli rovnoměrně rozděleni do věkových kategorií 20-29, 30-39 a 40-50 let. Respondenti poskytli rozhovory a vyplnili doplňující metody; dotazník měřící tělesné sebepojetí, Rosenbergovu škálu a metodu přiřazování siluet. Data z rozhovorů a dotazníků byla následně kvalitativně analyzována metodou tematické analýzy a výsledky byly shrnuty v šesté kapitole.

Šestá kapitola je rozdělena na jednotlivé okruhy, které jsou děleny dle struktury rozhovoru a pořadí výzkumných otázek na 2 části; Body Image a Sebepojetí. V těchto okruzích jsou pak představována témata nalezená při analýze polostrukturovaných rozhovorů, dále pak kapitola pokračuje představením výsledků doplňujících metod a je zakončena samotným zodpovězením výzkumných otázek.

Z výsledků vyplývá, že fyzický vzhled, zdravotní stav, péče o sebe a fyzické výkony jsou klíčové faktory ovlivňující pocity sebevědomí a sebejistoty. Dále se ukázalo, že v různých situacích, jako jsou například návštěvy lékaře nebo společenské události, tyto aspekty body image získávají na významu a ovlivňují hodnocení sebe sama.

V souvislosti s tím, jak tyto aspekty ovlivňují lidské sebepojetí, bylo zjištěno, že hodnocení těchto aspektů vyvolává specifické emocionální prožitky a postoje, které formují názory jednotlivců na sebe sama. Tato reflexe je často kontextuální a může se měnit v závislosti na situaci a životním kontextu.

Dále jsme se zaměřili na aspekty body image, které snižují nebo zvyšují sebepojetí člověka. Zjištění naznačila, že negativní hodnocení tělesného obrazu často souvisí s prožíváním antipatie, frustrace a méněcennosti. Naopak, pozitivní hodnocení vzhledu a dosažených úspěchů v oblasti fyzického výkonu přispívá k pocitům hrdosti, sebejistoty a sebevědomí.

Také jsme zkoumali změny v sebedojetí v souvislosti se změnami na úrovni body image. Zjištění naznačila, že dlouhodobé fyzické proměny, mateřství, zdravotní stav a věk mají vliv na to, jak jedinci vnímají sami sebe. Tyto změny mohou vést k přehodnocení hodnot a priorit a mění perspektivu na sebe sama. Zároveň mohou způsobit jak pozitivní, tak negativní emocionální prožitky a mít trvalý dopad na celkové sebedojetí.

Diskuse se zabývá posouzením výsledků v souvislosti s empirickým základem teoretické části této práce. Dále hodnotí užité postupy, popisuje potenciální rizika a představuje přínosy této diplomové práce včetně možností pro navazující výzkumy.

Analýza výsledků ukazuje, že hodnocení tělesného obrazu má významný dopad na emocionální prožitky jednotlivců a jejich názory na sebe sama (Stowers & Durm, 1996; Fialová, 2001; O'Dea, 2012; Niknam 2019). Byla potvrzena významnost jednotlivých aspektů body image, jako je vnímaná atraktivita a vzhled, zdravotní stav a fyzická výkonnost, které skrz hodnocení a emoční prožívání ovlivňují sebedojetí (Fialová, 2001; Grogan, 2000). Dále se potvrdila významná role sociálního prostředí (Curtis a Loomans, 2014; Kluck, 2010; Crook, 1995; Cash & Pruzinsky, 2002; Curtis & Loomans, 2014; Haworth-Hoepfner, 2000), médií (Grogan, 2016; Northup & Liebler, 2010; Dittmar, Halliwell, & Ive, 2006; Sonmez & Turanci, 2017) a porovnávání se (Vartanian et al., 2014; Fardouly et al., 2015). Diskuse zmiňuje rozdíly mezi pohlavím a věkovými skupinami, kdy výsledky naznačují, že muži body image hodnotí skrz maskulinitu, která je hodnocena skrz osvalení a fyzický výkon, zatímco ženy se zaměřují spíše na vzhled postavy a atraktivitu (Franzoi & Shields, 1984; Furnham & Greaves, 1994; Crook, 1995; Grogan, 2000; Charles & Kerr, 2011; Lamb, Jackson, Cassidy & Priest, 1993; Davis, 1995). Potvrdilo se tvrzení Maineho a Kellyho (2005), že nespokojenost se vzhledem převažuje u žen, což je patrné například v doplňující metodě siluety. Věkové změny ovlivňují vnímání jednotlivých aspektů body image, což potvrzuje tvrzení Grogana (2016). V diskusi zdůrazňujeme také situační kontext, který v určitých momentech zahrnujících například obnažení, intimních aktivity či kolektivní sportování může za působení sociálního prostředí, tlaků na dosažení žádoucího vzhledu a porovnávání se, hrát klíčovou roli ve vnímání vlastního těla (Tiggemann & Lynch, 2001; Blashill et al, 2011; Davis et al, 2020). Dále se diskutuje o možných rizicích a zkresleních výzkumu, která mohou spočívat v omezené schopnosti respondentů uvědomovat si vlastní postoje a pocity či formulovat své názory. Jsou

navrhována opatření pro jejich minimalizaci, včetně možností pro navazující výzkumy, ve kterých lze kombinovat různé metody sběru dat a provádět porovnávací výzkumy mezi různými skupinami lidí. Praktický přínos výzkumu spočívá v lepším porozumění vztahu mezi tělesným obrazem a sebepojetím, což může vést k cílenějším intervencím a terapiím pro jedince trpící negativním vnímáním svého těla a sebe sama. Integrace terapií zaměřených na stravovací návyky a pozitivní vnímání těla může přispět k efektivnější léčbě poruch sebepojetí a poruch příjmu potravy.

ZDROJE

1. Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: MACH.
2. Bergeron, D., & Tylka, T.L. (2007). *Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men*. *Body Image*, 4, 288–295.
3. Biefeld, J. (1986). *Körperfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens*. Gottingen: Horgrefe.
4. Blaine, B. E., Rodman, J., & Newman, J. M. (2007). *Weight loss treatment and psychological well-being: a review and meta-analysis*. *Journal of health psychology*, 12(1), 66–82. <https://doi.org/10.1177/1359105307071741>
5. Blashill, A. J., Heinberg, L. J., & Williams, J. (2011). *Gender and age differences in pressures experienced by men and women to attain the muscular ideal*. *Body Image*, 8(3), 232–236. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.03.001>
6. Blatný, M. (2003). *Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie, část třetí*. In M. Blatný & A. Plháková, *Temperament, inteligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu* (s. 87–131). Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno a Sdružení SCAN.
7. Blatný, M. (2010). *Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie*. In M. Blatný, *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
8. Bunc, V. (1995). *Pojetí tělesné zdatnosti a jejich složek*. TVSM 64,5. Praha:UK FTVS.
9. Campeau, L., Davis, L., Talmage, D., & Williams, D. (2011). *The influence of group exercise on self-esteem and body image in moderately overweight women*. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(2), 104–112.
10. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
11. Cooley, C. H. (1902). *Looking-glass self. The production of reality: Essays and readings on social interaction*.

12. Corning, A. F. (2002). *Self-esteem as a moderator between perceived discrimination and psychological distress among women*. *Journal of counseling Psychology*, 49 (1), 117–126
13. Crook, M. (1995). *V zajetí image těla: jak chápat a odmítat mýty o tělesném image*. Ostrava: OLDAG.
14. Curtis, C., & Loomans, C. (2014). *Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction*. *Women's Studies Journal*, 28(2), 39–56. <https://www.wsanz.org.nz/journal/docs/WSJNZ282CurtisLoomans39-56.pdf>
15. Davis, K. (1995). *Reshaping the female body: the dilemma of cosmetic surgery*. New York: Routledge.
16. Davis, L.L., Fowler, S.A., Best, L.A., & et al. (2020). *The Role of Body Image in the Prediction of Life Satisfaction and Flourishing in Men and Women*. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505–524. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y>
17. Dittmar, H., Halliwell, E., & Ive, S. (2006). *Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls*. *Developmental Psychology*, 42(2), 283–292.
18. Dixon, D. L., Esslinger, K., Yen, W. J., & Grimes, A. (2015). *Body image perception and body dissatisfaction gender differences*. *Kentucky Association of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 53(1), 29–40.
19. Fabricatore, A. N., & Wadden, T. A. (2004). *Psychological aspects of obesity*. *Clinics in dermatology*, 22(4), 332–337. <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2004.01.006>
20. Fallon, A. (1990). *Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image*.
21. V T. F. Cash a T. Pruzinsky (Eds.) (1990). *Body images: Development, deviance, and change (s. 80-109)*. New York: The Guilford Press
22. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood*. *Body image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

23. Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.
24. Fialová, L. & Krch, F. (2012). *Pojetí vlastního těla – zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
25. Ford, M. B., & Collins, N. L. (2010). *Self-esteem moderates neuroendocrine and psychological responses to interpersonal rejection*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 405–419.
26. Franzoi, S. & Shields, S. (1984). *The Body Esteem Scale: Multidimensional Structure and Sex Differences in a College Population*. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178.
27. Freitas, D., Maia, J., Beunen, G., Claessens, A., Thomis, M., Marques, A., Crespo, M., & Lefevre, J. (2007). *Socio-economic status, growth, physical activity and fitness: The Madeira Growth Study*. *Annals of Human Biology*, 34(1), 107–122. <https://doi.org/10.1080/03014460601080983>
28. Furnham, A. & Greaves, N. (1994). *Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction*. *European Journal of Personality*, 8(3), 183-200.
29. Furnham, A. and S. Radley (1989). *Sex differences in the perception of male and female body shapes*. *Personality and Individual Differences* 10(6): 653-662.
30. Gardner, R. & Brown, D. (2010). *Review: Body image assessment*. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 107-111.
31. Gillnerová, I. (2000). *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna
32. Grillitsch, A., & Jenull, B. (2015). *50+ und der Traum vom jugendlichen Aussehen*. *Journal für Psychologie*, 23(1), 55–79.
33. Grogan, S. (2000). *Body Image: Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada
34. Grogan, S (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Taylor & Francis.
35. Guskowska, M. (2015). *The Body Image Of Physically Active And Inactive Women*. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 22(2), 74-78.

36. Haworth-Hoepfner, S. (2000). *The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders*. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 212–227.
37. Healey, J. (2014). *Positive body image*. New South Wales: Spinney Press
38. Honekopp, J., Rudolph, U., et al. (2007). *Physical attractiveness of face and body as indicators of physical fitness in men*. *Evolution and Human Behavior*, 28(2), 106-111.
39. Charles, N. & Kerr, M. (2011). *Food for Feminist Thought*. *The Sociological Review*, 34(3), 537-572.
40. Janáčková, L. (Ed.). (2014). *Psychologické aspekty plastické a estetické chirurgie*. In P. Brychta & J. Stanek, *Estetická plastická chirurgie a korektivní dermatologie*. Praha: Grada.
41. Jiráček, J., & Köpplová, B. (2009). *Masová média*. Praha:Portál.
42. Kluck, A. S. (2010). *Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction*. *Body Image*, 7(1), 8-14.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>
43. Krauss Whitbourne, S. (Ed.) & Skultety, K. (Ed.). (2004). *Body Image Development: Adulthood and Aging*. In T. Pruzinsky & T. Cash, *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 83–90). New York: Guilford Press.
44. Kukačka, V. (2010). *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie (1. vyd.)*. České Budějovice, Česká republika: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
45. Kunešová, M. (2008). *Léčba obezity dietou*. In Š. Svačina, *Klinická dietologie*. Praha: Grada.
46. Lamb, C., Jackson, L., Cassiday, P. & Priest, D. (1993). *Body Figure Preferences of Men and Women: A comparison of Two Generations*. *Sex Roles*, 28(5-6), 345-358.
47. Laus, M. F., Almeida, S. S., & Klos, L. A. (2018). *Body image and the role of romantic relationships*. *Cogent Psychology*, 5(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1496986>

48. Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). *The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons*. Behavior Therapy, 38(2), 132-143. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.06.005>
49. Levine, M. (Ed.) & Smolak, L. (Ed.). (2004). *Body Image Development in Adolescence*. In T. Pruzinsky & T. Cash, Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice (pp. 74–82). New York: Guilford Press.
50. Macek, P. (2008). *Sebesystém, vztah k vlastnímu já*. In J. Výrost & I. Slaměník, Sociální psychologie: 2. přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada
51. Maine, M., & Kelly, J. (2005). *The body myth: adult women and the pressure to be perfect*. Hoboken, N.J.: John Wiley.
52. Mandana Niknam, Zahra Khodi a Marjan Khodi. (2019). *Vztah mezi body image, sebepojetím a štěstím mezi ženami hledajícími kosmetickou operaci v Teheránu*. Majallah-i Dānishgāh-i 'Ulūm-i Pizishkī-i Shahīd Ṣadūqī Yazd, 27(1), 1110–1117.
53. Markey, C. N., & Markey, P. M. (2014). *Gender, sexual orientation, and romantic partner influence on body image: An examination of heterosexual and lesbian women and their partners*. Journal of Social and Personal Relationships, 31(2), 162–177. <https://doi.org/10.1177/0265407513489472>
54. Martin Ginis, K. A., Prapavessis, H., & Metaferia, H. (2012). *Examining the relationship between exercise group dynamics and body image*. Journal of Sport Behavior, 35(4), 382-400.
55. Marušiák Martin. (n.d.) *Teoretické konzultace – Teorie frustrace*. Získáno 5.5.2021 z: <https://sreview.soc.cas.cz/pdfs/csr/1967/03/08.pdf>
56. Mazur, A. (1986) *U.S. trends in feminine beauty and overadaptation*. The Journal of Sex Research, 22(3), 281-303. <https://doi.org/10.1080/00224498609551309>
57. McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J. et al.(2000). *Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial*. ann. behav. med. 22, 131–139. <https://doi.org/10.1007/BF02895777>
58. Messer, B., & Harter, S. (1986). *Manual for the Adult Self-Perception Profile*. Denver, CO: University of Denver.

59. Mishkind, M., Rodin, J., Silberstein, L. & Striegel-Moore, R. (2016). *The Embodiment of Masculinity*. *American Behavioral Scientist*, 29(5), 545-562.
60. Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia
61. Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
62. Northup, T., & Liebler, C. M. (2010). *The Good, the Bad, and the Beautiful*. *Journal of Children and Media*, 4(3), 265–282.
<https://doi.org/10.1080/17482798.2010.496917>
63. Nováková, I. (2011-2012). *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost* (1. vydání). Praha, Česká republika: Grada.
64. O'Dea, J. A. (2012). *Body image and self-esteem*. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 141–147). Elsevier Academic Press.
65. Sarver, D. B., & Polonsky, H. M. (2016). *The Psychosocial Burden of Obesity*. *Endocrinology and metabolism clinics of North America*, 45(3), 677–688.
<https://doi.org/10.1016/j.ecl.2016.04.016>
66. Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). *Self-concept: Validation of construct interpretations*. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.
<https://doi.org/10.2307/1170010>
67. Singh, D. & Singh, D. (2006). *Role of Body Fat and Body Shape on Judgment of Female Health and Attractiveness: An Evolutionary Perspective*. *Psychological Topics*, 15(2), 331-350.
68. Sonmez, E. E., & Turanci, E. (2017). *Examining Body-Related Decisions of the University Students: The Impact of Media and Self-Esteem*. *International Journal Of Health, Wellness & Society*, 7(3), 1-10.
69. Stackeová, D. (2007). *Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění*. *Psychosomatická medicína*, 5(2), 47–54.
70. Stowers, D. A., & Durm, M. W. (1996). *Závisí sebepojetí na představě těla? Genderová analýza*. *Psychologické zprávy*, 78(2), 643–646.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.643>

71. Swami, V. (2015). *Cultural influences on body size ideals: Unpacking the impact of westernisation and modernisation*. *European Psychologist*, 20(1), 44–51.
72. Šulová, L. (2010). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum.
73. Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). *Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 221–232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.221>
74. Judge, T. A., Erez, A., & Bono, J. E. (1998). *The Power of Being Positive: The Relation Between Positive Self-Concept and job Performance*. *Human Performance*, 11(2-3), 167-187. <https://doi.org/10.1080/08959285.1998.9668030>
75. Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
76. Valouchová, P. (2015). *Krásný holky: Neformální sociální kontrola žen prostřednictvím vzhledu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
77. Vartanian, L. R., Pinkus, R. T., & Smyth, J. M. (2014). *The phenomenology of weight stigma in everyday life*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 196-202. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.01.003>
78. Vymětal, J. (2004). *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada,2004.
79. Weller, J. E., & Dziegielewski, S. F. (2004). *The Relationship Between Romantic Partner Support Styles and Body Image Disturbance*. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 10(2), 71–92. https://doi.org/10.1300/J137v10n02_04
80. Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look: a program for overcoming body image problems*. New York: Guilford Press

SEZNAM PŘÍLOH



BODYIMAGE JAKO ASPEKT SEBEPOJETÍ ČLOVĚKA

STAŇTE SE DOBROVOLNÍKEM V PSYCHOLOGICKÉM VÝZKUMU

Poskytněte rozhovor v délce 45-60 min a pomozte nám zodpovědět, jak se jednotlivé aspekty body image podepisují na našem sebepojetí.

KRITÉRIA VÝBĚRU

- Věk v rozmezí 20-50 let
- Absence historie poruch příjmu potravy, nemocí a trvalých následků úrazů či handicapů spojených s výraznými změnami vzhledu těla
- BMI 20-30

V PŘÍPADĚ ZÁJMU MNE NEVÁHEJTE
KONTAKTOVAT NA EMAIL:

karolina.karaskova01@upol.cz

PŘEDEM VŠEM DĚKUJI ZA PŘÍPADNOU ÚČAST!

Příloha č. 2: Průvodní text

Dobrý den,

v rámci studia psychologie na filozofické fakultě Univerzity Palackého se ve své magisterské diplomové práci zabývám výzkumem na téma: BODY IMAGE JAKO ASPEKT SEBEPOJETÍ ČLOVĚKA.

Ráda bych Vás tímto pozvala k účasti ve výzkumu. Sháním respondenty a respondentky mezi 20-50 lety, s BMI v normálním rozmezí a absencí historie poruch příjmu potravy, nemocí, trvalých následků úrazů či handicapů spojených s výraznými změnami vzhledu těla.

Výzkum proběhne formou rozhovoru, ve kterém se Vás budu dotazovat na Vaše tělesného obrazu, sebepojetí a jak u sebe vnímáte jejich vzájemné spojení.

Rozhovor bude trvat cca 45 minut a může proběhnout, jak osobně, tak online, to bude záležet na domluvě s konkrétním respondentem. Po rozhovoru bude třeba vyplnit 3 krátké dotazníky, jejichž vyplnění zabere maximálně 10 minut.

Svou účastí ve výzkumu přispějete k vyšší edukaci o provázanosti body image a celkového sebepojetí a porozumění tomu, jak může vnímání našeho tělesného obrazu formovat náš celkový pohled na nás samotné.

V případě zájmu mne prosím neváhejte kontaktovat zde nebo na e-mail.
Karolína Karásková

Příloha č. 3: Dotazník měřící tělesné sebepojetí (ukázka prvních 5 položek u PTS a PVD)

JAK SE VNÍMÁTE?

Dotazník obsahuje výrazy, které lidem umožňují popsat sebe sama. Nejsou zde žádné správné ani špatné odpovědi, protože lidé se od sebe svým sebepojetím velmi liší.

Nejdříve rozhodněte, který z dvou uvedených obecných popisů chování lidí Vás lépe vystihuje. Poté na straně vybrané alternativy zaškrtněte míru výstižnosti. Zaškrtněte POUZE JEDEN čtvereček.

Příklad

zcela mě vysti huje	částe čně mě vysti huje		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou velmi soutěživí	<input type="checkbox"/>	ALE	Jiní raději nesoutěží	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	částe čně mě vysti huje	zcel a mě vysti huje
------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------	--------------------------	---	--------------------------	-----	-----------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

Dotazník

1. Někteří lidé mají pocit, že ve sportu nejsou moc šikovní Jiní mají pocit, že jim jde skoro každý sport
2. Někteří lidé si nejsou moc jisti úrovní své fyzické kondice a zdatnosti Jiní jsou přesvědčeni, že si udržují výbornou kondici a zdatnost
3. Někteří lidé mají pocit, že v porovnání s většinou mají hezké tělo Jiní mají pocit, že v porovnání s většinou jejich tělo není příliš atraktivní
4. Někteří lidé mají pocit, že jsou fyzicky silnější než většina osob stejného pohlaví Jiní mají pocit, že fyzickou sílu v porovnání s většinou osob stejného pohlaví postrádají
5. Někteří lidé jsou hrdí na to, jací jsou a co dokážou po fyzické stránce Jiní na to, jací jsou a co po fyzické stránce dokážou, tak docela hrdí nejsou

JAK JSOU PRO VÁS VĚCI DŮLEŽITÉ? (PVD)

- | | zcela
mě
vysti
huje | částe
čně
mě
vysti
huje | | ALE | | částe
čně
mě
vysti
huje | zcel
a
mě
vyst
ihuj
e |
|----|------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Někteří lidé mají pocit, že být dobrý ve sportu je pro ně důležité | <input type="text"/> | Jiní mají pocit, že být dobrý ve sportu pro ně důležité není | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Někteří lidé mají pocit, že udržování vysoké úrovně fyzické kondice pro ně není nijak důležité | <input type="text"/> | Jiní mají pocit, že udržení vysoké úrovně fyzické kondice je pro ně velmi důležité | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Někteří lidé věří, že mít atraktivní fyzický vzhled či postavu je pro ně velmi důležité | <input type="text"/> | Jiní věří, že mít atraktivní fyzický vzhled či postavu není v jejich životě moc důležité | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Někteří lidé věří, že být fyzicky silný není pro ně až tak důležité | <input type="text"/> | Jiní cítí, že je pro ně velmi důležité být fyzicky silný | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Někteří lidé mají pocit, že být šikovný a snadno se zdokonalovat ve sportovních činnostech pro ně není nijak důležité | <input type="text"/> | Jiní mají pocit, že být šikovný a snadno se učit nové sportovní činnosti je pro ně velmi důležité | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Příloha č. 4: Rosenbergova škála

ROSENBERGOVA ŠKÁLA SEBEHODNOCENÍ (SELF-ESTEEM)

Zaškrtněte prosím políčko, které nejlépe vyjadřuje váš postoj k danému výroku:

		Naprostou souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
1.	Mám pocit, že jsem jako člověk přinejmenším stejně hodnotný stejně dobrý, jako ostatní.				
2.	Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.				
3.	Celkově mívám tendenci považovat se neúspěšného člověka.**				
4.	Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře, jako většina ostatních lidí.				
5.	Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdý.**				
6.	Mám k sobě kladný vztah.				
7.	Celkově jsem se sebou spokojený.				
8.	Chtěl bych si sám sebe víc vážít.**				
9.	Občas mám dost pocit, že nejsem užitečný.**				
10.	Někdy si myslím, že jsem naprosto nemožný.**				

Jak odpovědi bodovat: Položky 1, 2, 4, 6, 7:

Naprostou souhlasím = 3, Souhlasím = 2, Nesouhlasím = 1, Naprostou nesouhlasím = 0.

Položky 3, 5, 8, 9, 10 (jsou polarizovány opačně a jsou označeny **):

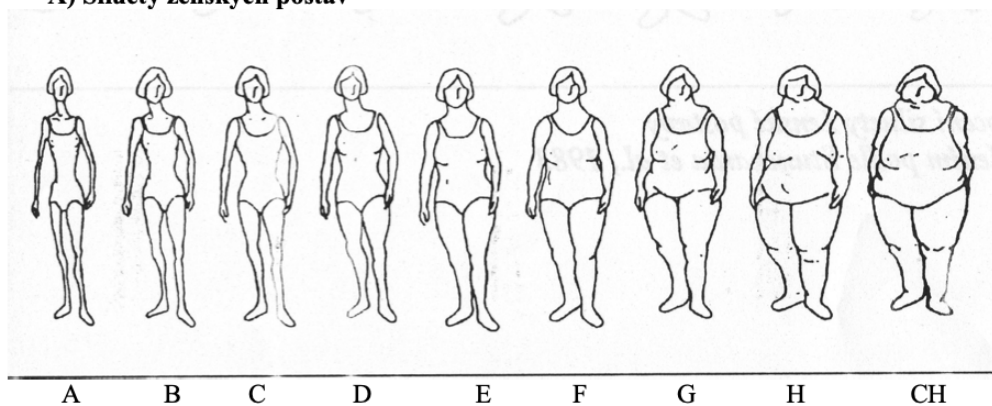
Naprostou souhlasím = 0, Souhlasím = 1, Nesouhlasím = 2, Naprostou nesouhlasím = 3.

Hodnota skóre se pohybuje v intervalu 0-30, kdy 30 značí nejvyšší skóre a tedy nejvyšší (nejvíce pozitivní) sebehodnocení.¹ Při aplikaci stupnice odstraňte hvězdičky, které označují položky opačné polarizace.

¹ Je možné bodovat také na stupnici 1–4, pak bude výsledné skóre v intervalu 10–40.

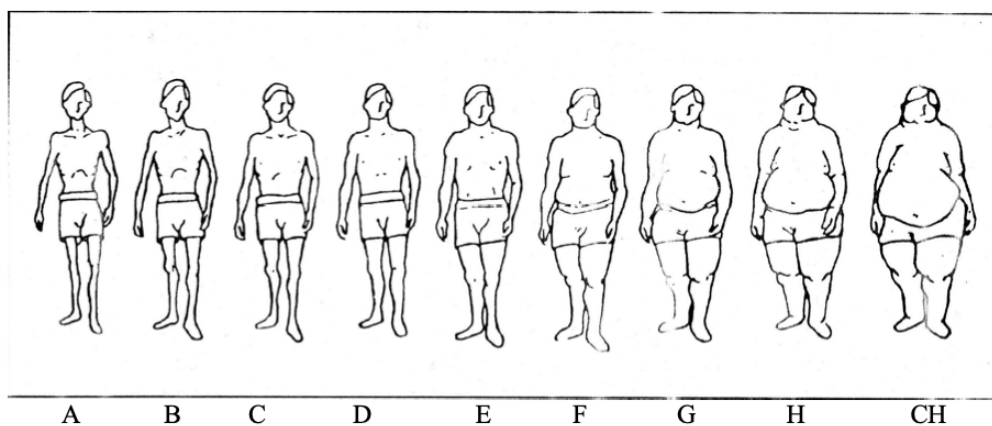
Příloha č. 5: Metoda přiřazování siluet

A) Siluety ženských postav



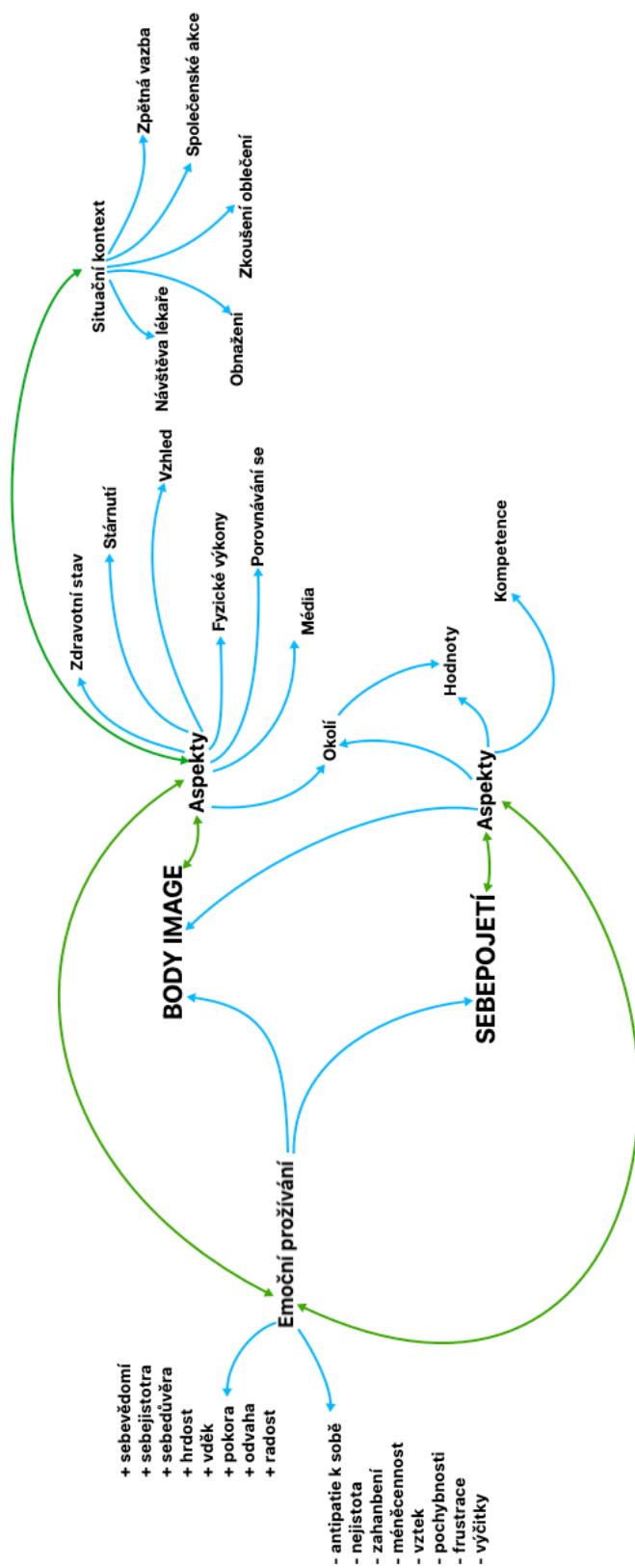
Vyber jednu ze siluet, která podle tebe odpovídá tvé postavě
Vyber jednu ze siluet, která podle tebe zobrazuje ideální postavu
Vyber jednu ze siluet, která je podle tebe nejvíce přitažlivá a atraktivní pro opačné pohlaví

B) Siluety mužských postav



Vyber jednu ze siluet, která podle tebe odpovídá tvé postavě
Vyber jednu ze siluet, která podle tebe zobrazuje ideální postavu
Vyber jednu ze siluet, která je podle tebe nejvíce přitažlivá a atraktivní pro opačné pohlaví

Příloha č. 6: Grafické znázornění výsledků



Zdroj: Vlastní

Příloha č. 7: Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci bakalářské práce

Název práce: Body image jako aspekt sebepojetí člověka

Autor práce: Bc. Karolína Karásková

Vedoucí práce: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti ve výzkumu diplomové práce s názvem „Body image jako aspekt sebepojetí člověka“ a že dobrovolně souhlasím s účastí v tomto výzkumu. Rovněž beru na vědomí, že mohu kdykoliv vyjádřit změnu svého postoje a z výzkumu odstoupit.

Jsem seznámena s průběhem výzkumu a beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledků v rámci této bakalářské práce. Souhlasím s tím, že rozhovor bude zvukově zaznamenán a následně zpracován pro účely výzkumu.

Respondent/ka schválil/a dne.....v

Osnova polostrukturovaného rozhovoru

1) ÚVOD ROZHOVORU

Představení výzkumníka a projektu, poskytnutí potřebných informací, vyžádání informovaného souhlasu a zodpovězení případných dotazů.

2) FAKTOGRAFICKÉ ÚDAJE

1. Pohlaví:
2. Věk:
3. Váha:
4. Výška:

3) JÁDRO ROZHOVORU

BODY IMAGE

- Co pro Vás představuje pojem body image?
- Jak vnímáte vlastní body image?
- Jaké aspekty u Vás ovlivňují smýšlení o Vaší body image? Jaké konkrétní vlivy hrají roli ve vašem vnímání těla?
 - Myslíte si, že Váš vzhled ovlivňuje vnímání Vašeho tělesného obrazu?
 - Myslíte si, že Vaše fyzické výkony ovlivňují vnímání Vašeho tělesného obrazu?
 - Myslíte si, že Váš zdravotní stav ovlivňuje vnímání Vašeho tělesného obrazu?
 - Jak myslíte, že média a sociální sítě ovlivňují Vaše smýšlení o tělesném sebepojetí?
 - Jak myslíte, že Vaše blízké okolí, rodina a přátelé ovlivňují Vaše smýšlení o tělesném sebepojetí?
- Jaké emoce a myšlenky u sebe pozorujete, když přemýšlíte o svém tělesném obrazu?
- Jakým způsobem tyto emoce ovlivňují váš každodenní život a sebepojetí?
- Dokázali byste popsat situace, ve kterých přemýšlíte nad vlastním tělesným obrazem? Můžete uvést příklady situací, kdy se vaše tělesné vnímání stává výrazným tématem?
- Existuje něco, co výrazně ovlivnilo způsob, jakým přemýšlíte nad vlastní body image?
- Je něco, co na svém těle máte nejradši?
- Je něco, co na svém těle rádi nemáte?

- Je něco, za co jste v rámci body image pyšní?
- Je něco, za co se v rámci body image stydíte?
- Máte tendenci porovnávat se s ostatními, co se týká vašeho tělesného obrazu? Jak toto srovnávání ovlivňuje Vaše sebepojetí?

SEBEPOJETÍ

- Co pro Vás představuje pojem sebepojetí?
- Jaké aspekty podle Vás tvoří vnímání sebe samých?
- Jak vnímáte vlastní sebepojetí? Můžete popsat, jak se cítíte ohledně svého vlastního "já"?
- Ovlivňuje Vaše body image to, jak smýšlíte o sobě samých? Existuje spojení mezi vaší tělesnou image a vaším obecným sebepojetím?
- Jaké aspekty u Vás ovlivňují smýšlení o Vašem sebepojetí? Jaké konkrétní vlivy, jako rodina nebo životní události, ovlivňují, jak se vnímáte?
- Dokázali byste popsat situace, ve kterých přemýšlíte nad vlastním sebepojetím?
- Existuje něco, co výrazně ovlivnilo způsob, jakým přemýšlíte nad vlastním sebepojetím? Například klíčové události nebo zkušenosti, které změnilly vaše vnímání sebe samých.
- Jaké změny jste doposud zaznamenali ve svém sebepojetí a co je způsobilo? Pocítli jste někdy, že se nějakým způsobem Vaše sebepojetí mění? Jaké změny jste si všimli ve svém sebepojetí a co je způsobuje?
- Je něco, za co jste na sebe pyšní, co na sobě máte nejradši?
- Je něco, za co se stydíte? Existují vlastnosti nebo chování, za které máte v souvislosti se sebepojetím negativní pocity?

4) ZÁVĚR

Je ještě něco, co byste k rozhovoru rádi doplnili? Potřebujete ještě něco dodat? Napadá Vás cokoliv k zmiňovaným oblastem?

5) PODĚKOVÁNÍ, ZÁVĚREČNÉ POSKYTNUTÍ INFORMACÍ, POKYNY K DOTAZNÍKŮM

Příloha č. 9: Český a anglický abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Body image jako aspekt sebepojetí člověka

Autor práce: Bc. Karolína Karásková

Vedoucí práce: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 93 stran, 158 308 znaků

Počet příloh: 9

Počet titulů použité literatury: 80

Abstrakt:

Diplomová práce se věnuje body image jako aspektu sebepojetí člověka. V rámci tématu se zaměřujeme na to, jaké vnitřní procesy přetváří vnímané aspekty body image v náš komplexní názor na nás samé.

Teoretická část představuje pojmy body image a sebepojetí a dále vymezuje jejich souvislosti. Poukazuje na provázanost a jednotlivé aspekty body image v kontextu celkového sebepojetí člověka.

Výzkum byl realizován metodou tematické analýzy. Výzkumný soubor byl tvořen šesti respondenty, kteří poskytli data v rámci rozhovorů a vyplnily tři doplňující metody; Rosenbergovu škálu, dotazníky PVD a PTS a metodu přiřazování siluet. Respondenti byli vybráni na základě prostého záměrného výběru přes instituce a sociální síť. Metodou tematické analýzy byla objevena základní témata a aspekty, které v souvislosti body image a sebepojetí respondenti popisovaly.

Výzkum potvrzuje, že různé složky tělesného obrazu mají rozdílný vliv na subjektivní hodnocení jednotlivce a jeho vnímání vlastní hodnoty. Byly identifikovány základní aspekty tělesného obrazu, jako jsou vnímané sportovní dovednosti, fyzická atraktivita a porovnávání se, které ovlivňují pocity sebevědomí a celkové vnímání sebe sama. Kontextuální faktory, jako je situace obnažení se nebo návštěva lékaře, mohou zesílit význam těchto aspektů.

Negativní hodnocení tělesného obrazu často souvisí s prožíváním negativních emocí, zatímco pozitivní hodnocení a úspěchy v oblasti fyzického výkonu podporují pocity sebejistoty a vděčnosti. Péče o sebe a zdravý životní styl přispívají k pozitivnímu vnímání sebe sama. Dlouhodobé změny v tělesném obrazu, jako je změna hmotnosti nebo proces stárnutí, mají trvalý dopad na sebepojetí. Mateřství, zdravotní stav a věk jsou další aspekty ovlivňující vnímání tělesného obrazu a sebepojetí.

Klíčová slova: Body image, sebeobraz, tělesný obraz, sebepojetí

ABSTRACT OF DIPLOMA THESIS

Title of work: Body image as an aspect of a person's self-concept

Thesis author: Bc. Karolina Karásková

Supervisor: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Number of pages and characters: 93 pages, 158 308 characters

Number of attachments: 9

Number of titles of used literature: 80

Abstract:

The diploma thesis is devoted to body image as an aspect of a person's self-concept. Within the topic, we focus on what internal processes transform the perceived aspects of the body image into our comprehensive opinion of ourselves.

The theoretical part introduces the concepts of body image and self-concept and further defines their connections. It points to the interconnectedness and individual aspects of body image in the context of a person's overall self-concept.

The research was carried out using the method of thematic analysis. The research group consisted of six respondents who provided data in interviews and completed three

supplementary methods; Rosenberg's scale, PVD and PTS questionnaires and silhouette matching method. Respondents were selected based on simple purposive sampling through institutions and social networks. The method of thematic analysis revealed basic topics and aspects that respondents described in connection with body image and self-concept.

Research confirms that different components of body image have a different effect on an individual's subjective assessment and his perception of self-worth. Core aspects of body image, such as perceived athletic ability, physical attractiveness, and self-comparison, have been identified as influencing feelings of self-confidence and overall self-perception. Contextual factors, such as the undressing situation or the visit to the doctor, can heighten the importance of these aspects. Negative body image evaluations are often associated with experiencing negative emotions, while positive evaluations and achievements in physical performance promote feelings of self-confidence and gratitude. Self-care and a healthy lifestyle contribute to a positive self-perception. Long-term changes in body image, such as weight change or the aging process, have a lasting impact on self-concept. Motherhood, health status and age are other aspects influencing the perception of body image and self-concept.

Keywords: Body image, self-image, physical self-perception, self-concept