

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**VLIV ESTETICKÉHO SPORTU NA
SEBEPOJETÍ DÍVEK**

**THE INFLUENCE OF AESTHETIC SPORT ON THE
SELF-CONCEPT OF GIRLS**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Klára Svozilová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.

Olomouc

2022

Poděkování

Na tomto místě bych velmi ráda poděkovala doc. PhDr. Radku Obereignerů, Ph.D., za odborné a vstřícné vedení mé bakalářské diplomové práce a také za poskytování cenných rad a připomínek. Dále bych ráda poděkovala PhDr. Danielu Dostálovi, Ph.D., za pomoc se statistickým zpracováním dat. V neposlední řadě patří velké díky všem dívkám 6. a 7. tříd ZŠ Nemilany, závodnicím z GK Velký Týnec, AK Olomouc, FCS Olomouc a jejich trenérkám, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout. Na závěr bych chtěla poděkovat mojí rodině a nejbližším přátelům za podporu, trpělivost a motivaci v průběhu psaní této práce.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Vliv estetického sportu na sebepojetí dívek“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 SEBEPOJETÍ.....	7
1.1 Definice sebepojetí a souvisejících pojmů	7
1.2 Historické kořeny sebepojetí	8
1.3 Aspekty sebepojetí.....	9
1.4 Vývoj sebepojetí	10
1.4.1 Batolecí věk	10
1.4.2 Předškolní věk.....	11
1.4.3 Školní věk	11
1.4.4 Adolescence	12
1.4.5 Mladá dospělost	12
1.4.6 Střední věk	13
1.4.7 Stáří.....	13
1.5 Faktory ovlivňující sebepojetí	13
1.5.1 Rodina a způsob výchovy	13
1.5.2 Vrstevnická skupina.....	14
1.5.3 Škola a učení.....	15
1.6 Metody výzkumu sebepojetí.....	15
1.7 Poruchy sebepojetí.....	16
1.7.1 Poruchy autistického spektra	17
1.7.2 Deprese	17
1.7.3 Poruchy schizofrenního spektra.....	18
2 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ.....	19
2.1 Definice a základní složky tělesného sebepojetí	19
2.1.1 Sociokulturní faktory	19
2.1.2 Základní složky tělesného sebepojetí	20
2.2 Tělesné sebepojetí ženy	20
2.3 Tělesné sebepojetí muže	21
2.4 Tělesné sebepojetí u sportující populace	22
2.5 Metody hodnocení tělesného sebepojetí.....	22
2.5.1 Subjektivní metody hodnocení těla.....	23
2.5.2 Objektivní metody hodnocení těla	24
2.6 Patologie v oblasti tělesného sebepojetí	24

3	VÝVOJOVÉ ASPEKTY PUBESCENŤNÍHO VĚKU	28
3.1	Období pubescence	28
3.2	Tělesný vývoj	29
3.3	Emoční vývoj a vývoj sociálních vztahů	29
3.4	Kognitivní vývoj	30
4	ESTETICKÉ SPORŤY	32
4.1	Definice estetických sportů	32
4.2	Rizikové chování v estetických sportech	32
5	VÝZKUMY SEBEPOJETÍ V PSYCHOLOGII SPORTU	34
	VÝZKUMNÁ ČÁST	38
6	VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A HYPOTÉZY VÝZKUMU	39
6.1	Výzkumný problém	39
6.2	Cíle výzkumu	40
6.3	Výzkumné hypotézy	40
7	POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD	41
7.1	Zvolený typ výzkumu	41
7.2	Metody získávání dat	41
7.2.1	Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2 (PHCSCS-2)	41
7.2.2	Sběr dat	42
7.3	Metody zpracování a analýzy dat	43
7.4	Etické problémy a způsob jejich řešení	44
8	VÝZKUMNÝ SOUBOR	45
8.1	Základní populace	45
8.2	Výběrový soubor	46
8.2.1	Základní parametry výběrového souboru	46
9	PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY	48
9.1	Analýza dat	48
9.2	Výsledky stanovených hypotéz	52
10	DISKUZE	56
11	ZÁVĚR	60
	SOUHRN	61
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	64
	PŘÍLOHY	72

ÚVOD

Sport je nedílnou součástí života nejednoho z nás a jeho popularita stále stoupá. Svědčí o tom i neustále se zvyšující počet nových druhů sportů, které mohou rodiče pro své dítě vybrat. Sportovní aktivita přispívá nejen k lepší kondici a zdravotnímu stavu dítěte, nemůžeme však opomenout ani její pozitivní vliv na psychiku. Ale je tomu tak u všech druhů sportů?

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla věnovat problematice sebepojetí dívek v souvislosti s estetickými sporty, které jsou někdy označovány jako ryze ženské. Tyto druhy sportů kladou zvýšené nároky na tělesný vzhled a štíhlost postavy. Nezřídka se tedy u vrcholových závodnic můžeme setkat s negativním tělesným sebepojetím, které se projevuje neustálou touhou být štíhlejší. Nejspíše nikoho nepřekvapí, že negativní obraz těla může, zejména v takto rizikových sportech, přerůst v poruchy příjmu potravy. Proto jsme se rozhodli prozkoumat úroveň sebepojetí dívek, které se estetickým sportům věnují. Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, zda existuje rozdíl v sebepojetí závodnic, které se věnují estetickým sportům, na rozdíl od dívek, které se těmto sportům nevěnují.

K volbě tohoto tématu přispěla moje osobní zkušenost, kdy jsem sama byla aktivní závodnicí v moderní gymnastice. V současné době působím jako trenérka mladých závodnic a již několikrát jsem se setkala s negativními postoji dívek k jejich tělesnému schématu.

Celá práce je koncipována do dvou velkých celků. V teoretické části jsou zmíněny důležité poznatky týkající se studované problematiky, včetně dosavadních studií sebepojetí v psychologii sportu. Druhá část již pojednává o našem provedeném výzkumu a jeho výsledcích.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEPOJETÍ

První kapitola pojednává o ústředním tématu bakalářské práce, a to o sebepojetí. Nejprve se zaměříme na definici sebepojetí, stručně zmíníme historické kořeny a hlavní aspekty sebepojetí. Jako další bude následovat podkapitola o vývoji sebepojetí a o faktorech, které tento vývoj ovlivňují. Na závěr budou popsány hlavní metody výzkumu sebepojetí a nejznámější poruchy sebepojetí.

1.1 Definice sebepojetí a souvisejících pojmů

Terminologické vymezení sebepojetí a souvisejících pojmů je v českém jazyce komplikované, protože mnoho pojmů nemá ustálený český ekvivalent. Příkladem může být anglický pojem „self“, který v překladu odpovídá zájmenu „sebe, sobě“. Anglický jazyk, na rozdíl od českého, jej využívá i pro podstatné jméno v prvním pádu. Z tohoto hlediska překládáme „self“ jako „Já“ nebo též sebepojetí. Sebepejetí se někdy označuje i starším českým pojmem Jáství (Blatný, 2010).

Pro pojem sebepojetí (self-concept) existuje v odborné literatuře celá řada definic. Obecně sebepojetí v psychologii vyjadřuje souhrn představ o sobě samém (Blatný, 2010). Vjem a představa vlastní osoby, vlastního těla a vlastní osobnosti ve světě tvoří základ sebepojetí, které můžeme označit jako obraz vlastního Já. Tento obraz je přítomen v prožívání člověka (Balcar, 1991).

Van der Werff (1990) definuje sebepojetí jako mentální reprezentace a vidění sebe, jedná se o souhrn představ, které o sobě člověk chová a které mají vliv na jeho vlastní hodnocení. V tomto procesu se jedinec snaží získat pravdivý obraz sebe samého a plní sociální úkol být přesně definovanou osobou.

Smékal (2009, 368) uvádí, že: *„sebepejetí je základem jáství člověka, je souhrnem názorů na sebe, na své místo ve světě, a v tomto smyslu je souhrnem pocitů, jimiž prožíváme spokojenost nebo nespokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé. Ze sebepejetí vyrůstá charakter člověka, který je strukturou zásad a mravně zakotvených postojů osobnosti.“* Sebepejetí zahrnuje i uvědomování si vlastních osobnostních charakteristik, které si jedinec často zkresluje, aby v druhých vyvolal určitý dojem (Smékal, 2009).

Hartl (2010) chápe sebepojetí jako vytváření úsudku o vlastní osobě, tento úsudek má hlavně popisnou a hodnotící povahu. Základem sebepojetí je kognitivní složka, která

sebepojetí odlišuje od sebehodnocení, tedy vědomého prožívání vlastní sociální pozice. Konstrukt, který popisuje sebereflexi, se nazývá sebesystém. Zahrnuje kognitivní, emocionální a konativní složku. Sebepojetí je kognitivní složkou sebesystému a sebehodnocení emocionální složkou sebesystému (Macek, 2008).

Podle Cakirpaloglu (2012, 161) je Já z psychologického hlediska: „*ústřední složkou a činitelem osobnosti, vyjadřuje vědomí o vlastní nepřetržité existenci a totožnosti. Toto činí z Já nejsložitější uvědomělý fenomén psychiky.*“

Sebepojetí plní podle Balcara (1991) dvě hlavní úlohy v životě člověka. Jedná se o nástroj orientace a stabilizátor duševní činnosti. Sebepojetí se uplatňuje jako nástroj orientace v osobním životě, je součástí osobní mapy světa, na kterou zaměřujeme svoji pozornost, kdykoliv jde o něco důležitého. Sebepojetí pomáhá člověku se orientovat ve společenských, citových a časových vztazích. Druhou důležitou úlohou je stabilizace v duševní činnosti člověka. Sebepojetí se vyvíjí v závislosti na nových zkušenostech, ale zároveň je inertní, vykazuje tendence k jednotě a odpírání změn. Představy a vjemy vztahované k vlastní osobě jsou proto relativně stálé, obraz o sobě není jednoduché měnit na základě nových podmětů.

1.2 Historické kořeny sebepojetí

Vědecké zkoumání problematiky sebepojetí trvá již poměrně dlouho. Mezi nejvýznamnější osobnosti, které se tématem sebepojetí zabývaly, patří William James a jeho žáci C. D. Cooley a G. H. Mead (Blatný, 2010).

William James (1890) v jeho významném díle *Principy psychologie* jako první rozlišuje dva aspekty Já. Jedná se o „Já jako subjekt“ neboli poznávající Já („I as a knower“) a „Já jako objekt“ neboli Já jako poznávané („Me as a known“). William James tvrdil, že existují čtyři složky sebe sama. Jsou jimi tělesné Já, sociální Já utvářené uznáním druhých, duchovní Já obsahující psychické schopnosti a dispozice. Konečnou složkou je čisté ego (Hattie, 2014). James zdůrazňuje multifacetovou povahu sebepojetí a hierarchické uspořádání, kde duchovní Já je na vrcholu a tělesné Já ve spodní části (Konečná, 2010).

Další důležitá jména v historii sebepojetí jsou tzv. symboličtí interakcionisté, podle kterých je Já sociální konstrukcí, která vzniká v průběhu jazykových interakcí (Konečná, 2010). K symbolickým interakcionistům se řadí C. D. Cooley a G. H. Mead. Cooley je známý především svojí koncepcí zrcadlového Já, ve které tvrdí, že lidé mají tendenci se

hodnotit na základě toho, jak je vidí druzí lidé. Lidské bytosti mají totiž přirozenou tendenci komunikovat a stýkat se s lidmi, kteří je obklopují (Rousseau, 2002). Já je tedy naše představa o tom, co si o nás druzí myslí. Tato představa se internalizuje v průběhu dospívání do stále psychické struktury, kterou Cooley označuje jako představa sebe (Cooley, 1902, in Blatný, 2010).

G. H. Mead zavádí pojem zobecnění druhého. Jedná se o proces, kdy lidé přejímají postoje k sobě od komunity významných osob, které je ovlivňují sdíleným společenským pohledem (Mead, 1962, in Holdsworth & Morgan, 2007).

1.3 Aspekty sebepojetí

Z předcházejících kapitol můžeme jednoduše říct, že sebepojetí jsou zejména poznatky a přesvědčení o sobě samém. Nikdy se nejedná o čisté kognitivní elementy, ale sebepojetí má několik aspektů. Jsou jimi aspekt kognitivní, emoční a konativní (Macek, 2008).

Kognitivní aspekt zahrnuje především obsah a strukturu sebepojetí. Obsah sebepojetí je suma všech znalostí o sobě, která je určitým způsobem kognitivně organizována. Obsah sebepojetí je u každého člověka jiný, protože závisí na sociální zkušenosti jedince. Významným znakem obsahu sebepojetí je tzv. princip význačnosti, který vyjadřuje, že obsahy sebepojetí jsou vytvářeny kolem aspektů Já, odlišujících člověka od okolí (Blatný, 2010). Struktura sebepojetí odkazuje na to, jak je organizován obsah sebepojetí. V současné době se výzkumy zaměřují na vztah mezi obsahem sebepojetí a psychologickým přizpůsobením (Campbell, Assanand, & Paula, 2003).

Emoční aspekt sebepojetí je charakterizovaný emocionálními prožitky, které člověk vztahuje vůči vlastnímu Já. Mezi základní dimenze hodnocení patří libost a nelibost. Terminologicky je emoční aspekt sebepojetí označován pojmy, které vyjadřují dimenze sebepojetí, jako je sebeúcta, sebevědomí, sebehodnocení apod. (Blatný, 2010). Sebeláska dominuje v emočním aspektu sebepojetí, projevuje se od přijetí až po odmítání sebe sama (Smékal, 2009). Sebehodnocení můžeme na obecnější úrovni chápat jako globální vztah k sobě, označovaný anglickým pojmem „self-esteem“ (Macek, 2008).

Poslední aspekt sebepojetí je **aspekt konativní**, označovaný též behaviorální či motivační. Blatný (2010) označuje představu sebe, buď z hlediska stávající zkušenosti nebo z hlediska možných Já (zejména ideálního Já), za hlavní faktor psychické regulace chování. Macek (2008) charakterizuje konativní aspekt jako připravenost nebo tendenci

jednat způsobem, který je v souladu se sebepojetím a sebehodnocením. V případě, že se snažíme ovlivnit názor druhých na naši osobu, se obvykle jedná o prezentaci sebe sama. Jejím cílem je posílit sebejistotu a pocit vlastní hodnoty.

1.4 Vývoj sebepojetí

Sebepojetí se vyvíjí a utváří v průběhu celého života a jeho vývoj primárně souvisí se socializací jedince. Socializace je způsob, jakým sociální prostředí, rodiče, učitelé a přátelé zacházejí s jednotlivcem a komunikují s ním. Sebepojetí není vrozené, spíše se utváří v průběhu životního cyklu v důsledku sociálních interakcí (Baby, 2012). Nejblíží lidé mají důležitou roli při formování sebepojetí, jelikož k jedinci zaujímají hodnotící postoj. Sebepojetí také souvisí se společenskými stereotypy, které ovlivňují chování člověka na základě toho, co se od něj očekává. Očekávání se vztahuje k příslušnosti člověka k pohlaví, národnosti, vrstvě nebo například k věku (Fialová, 2001).

Sebepojetí není omezené pouze na přítomnost, ale zahrnuje také minulé Já a budoucí Já. Budoucí Já neboli „možné Já“ zahrnuje představy člověka o tom, čím by se mohl stát, čím by se chtěl stát a čeho se bojí. Odpovídá nadějím, obavám, hrozbám, ale také standardům a cílům. „Možné Já“ funguje jako pobídka pro budoucí chování a poskytuje hodnotící a interpretační kontext pro současný pohled na sebe (Baby, 2012).

Základ sebepojetí podle Balcara (1991) vzniká ve třetím roce života. V tomto věku je dítě již schopno odlišovat vztah „já–ty“ a „osoby–předměty“.

1.4.1 Batolecí věk

V batolecím věku je utváření sebepojetí ovlivněno behaviorálním a kognitivním vývojem. Dítě začíná odlišovat sebe od okolí koncem prvního roku. Tato schopnost rozpoznat sebe sama, druhou osobu či vlastní činy od jednání ostatních, umožňuje další dva vývojové trendy. Prvním z nich je jednoduchý popis vlastního sebepojetí. Druhým je schopnost kontroly či inhibice chování dítěte v reakci na sociální podněty (Houck & LeCuyer-Maus, 2002).

Dítě si v průběhu batolecího období začíná uvědomovat své základní charakteristiky, zná, jakého je pohlaví a ví, že se liší od dospělého člověka. Rodiče opakovaně oslovují dítě jménem a batole začíná na své jméno reagovat. Na formování sebepojetí v batolecím věku mají vliv pochvaly či tresty ze strany rodičů (Fialová & Krch, 2012).

Přibližně v tomto období si děti začínají uvědomovat sociální požadavky, pravidla a cíle učení. Zpočátku reagují batolata primárně na společenský souhlas a nesouhlas, ale v polovině druhého roku začínají aktivně internalizovat vnější sociální reakce, které zažívají v reakci na své chování. Batolecí období se pojí se vznikem objektivního sebeuvědomění, kdy batolata rozvíjejí rozpačité emoce, jako stud či rozpaky. Tyto rozpačité emoce přispívají k povědomí o nesprávném jednání (Houck & LeCuyer-Maus, 2002).

Balcar (1991, 157) popisuje sebepojetí v batolecím věku větou: „*jsem to, co mohu svobodně dělat.*“

1.4.2 Předškolní věk

V předškolním věku se rozvíjí zejména fyzické charakteristiky, dítě si uvědomuje své vlastnictví a preference. Ve svém popisu se předškolák soustředí hlavně na současnost, proto popis bývá často nepřesný (Fialová & Krch, 2012). K popisu sebe sama mohou děti v předškolním věku použít více kategorií, ale tyto kategorie ještě nejsou příliš stabilní nebo konzistentní. Vlastní popis předškoláka je omezený konkrétními událostmi, které zažívá. Pozornost při rozhodování se u předškolních dětí zaměřuje na hodnotu konkrétního aktu. Dítě, které říká: „Jsem dobrý chlapec,“ takto usuzuje na základě toho, že udělal něco dobrého, například dal kamarádům své bonbóny. Zdá se, že předškoláci považují sebe i ostatní pouze za dobré nebo špatné (Marshall, 1989). Předškolní věk je podle Balcara (1991, 157) charakterizovaný větou: „*jsem to, co učiním.*“

1.4.3 Školní věk

Školní věk se vyznačuje posunem ke konkrétním myšlenkovým operacím. Děti již mluví o svých pocitech a dokážou se zařadit do určitých kategorií. Například když se dítě věnuje tanci, ví, že je tanečník (Fialová & Krch, 2012). Ve věku 7 až 8 let začínají školáci porovnávat své schopnosti a dovednosti s vrstevníky. Často se popisují z hlediska činností, ale popisné výroky doplňují právě o srovnání s jejich vrstevníky. Děti na prvním stupni základní školy získávají nové dovednosti v perspektivě, které jim umožňují představit si, co si o nich myslí ostatní lidé. Ve školním věku je pro dítě důležité, co si o něm myslí významní dospělí, tedy například rodiče, prarodiče nebo učitelé. S dalším vývojem se stávají názory druhých stále důležitější (Marshall, 1989). Sebepojetí ve školním věku je charakterizované jako věta „*jsem to, co dovedu*“ (Balcar, 1991, 157).

1.4.4 Adolescence

V období adolescence dochází k výrazné proměně sebepercepce i sebehodnocení. V myšlení se objevují abstraktnější a hypotetické termíny, dospívající začíná uvažovat o hypotetických událostech. Kromě kladných vlastností se adolescent dokáže charakterizovat i zápornými vlastnostmi, ale kladné vlastnosti převažují (Fialová & Krch, 2012). V rané adolescenci se děti stále více porovnávají s ostatními, ale již chápou, že i ostatní se takto porovnávají s nimi. Na významu nabývají nejen názory a hodnocení významných dospělých, jak tomu bylo ve školním věku, ale také hodnocení vrstevníků. Již zmíněná koncepce zrcadlového Já začíná mít v adolescenci velký vliv na sebepojetí. Mimo to jedinec přebírá nové sociální role, což přispívá ke změnám v sebepojetí (Sebastian, Burnett, & Blakemore, 2008).

Sebehodnocení v adolescenci je ovlivněno činnostmi, které se člověk věnuje, motivací a budoucí vytrvalostí v této činnosti. Existuje souvislost mezi nízkým sebepojetím a maladaptivními výsledky (jako například nízké studijní výsledky). Období adolescence je důležité pro vývoj sebepojetí a sebepojetí má v tomto období zvýšený význam. Proto je věková skupina adolescentů často považována za nejvíce náchylnou k negativním důsledkům nízkého sebevědomí (Shapka & Keating, 2005). Věta, která vystihuje sebepojetí v adolescenci zní „*jsem to, čemu věřím*“ (Balcar, 1991, 157).

1.4.5 Mladá dospělost

Mladá dospělost se vyznačuje změnami zejména v oblasti sebeúcty. Souhlas matky či otce souvisí se sebeúctou žáků v posledních ročnících střední školy, avšak po nástupu do práce nebo na vysokou školu tato korelace klesá. V mladé dospělosti je schválení od vrstevníků silným prediktorem sebeúcty (Fialová & Krch, 2012). Podle teorií identity je mladá dospělost obdobím, kdy se začíná identita upevňovat. Období, které je typické zkoumáním identity, se označuje anglickým pojmem „*emerging adulthood*“ neboli vynořující se dospělost (Smith & Roberts, 2010). Vynořující se dospělost věkově odpovídá období od 18.–25. roku. Arnett (2000) tvrdí, že mladí lidé v období vynořující se dospělosti se již necítí jako adolescenti, ovšem nejsou ještě plně dospělí a na dospělé osoby se necítí. Zmíněné období se vyznačuje zkoušením a experimentováním se svými možnostmi. K přechodu od vynořující se dospělosti k mladé dospělosti dochází tehdy, když jedinec začne investovat do rolí, které jsou typické pro plně dospělého člověka. Jedná se například o uzavření manželství nebo soběstačnost díky stálému zaměstnání (Smith

& Roberts, 2010). Balcar (1991, 157) popisuje mladou dospělost větou: „*jsem to, co miluji.*”

1.4.6 Střední věk

Střední věk je spojovaný s rodinným životem, tedy zakládáním rodiny a také s pracovními aktivitami. Vztah k sobě samému ovlivňují sociální role, které se stále v průběhu života mění. Často jedna role protirečí požadavkům jiné role. Typickým příkladem je dilema mezi rodinou a profesí u žen. Pracující matka má být jak dobrou pracovnící, tak skvělou a pečující matkou, manželkou a hospodyní (Fialová & Krch, 2012). Věta, která vystihuje období střední dospělosti, podle Balcara (1991, 157) zní: „*jsem to, co poskytuji.*” Vágnerová (2000) uvádí, že sebepojetí ve střední dospělosti je spojováno především s profesí, která je zároveň zdrojem seberealizace. Ke konci střední dospělosti se objevuje tzv. krize středního věku, kdy člověk bilancuje nad dosavadním životem a více se zabývá sám sebou.

1.4.7 Stáří

Stáří a odchod do důchodu u člověka vede k rekapitulaci života. Balcar (1991, 157) rekapitulaci života vyjadřuje větou: „*jsem to, co po mě zůstane.*” Sebepojetí ve stáří je podmíněno vlastní soběstačností, aktivitou a množstvím sociálních kontaktů (Fialová & Krch, 2012). Odchod do důchodu nemusí být pro člověka zaslouženou odměnou a odpočinkem, ale také ztrátou smyslu života. Pokud práce byla hlavním zdrojem seberealizace, může se člověk cítit nespokojený a nepotřebný, což se negativně projeví v sebepojetí jedince. Na druhou stranu, manželská spokojenost ve stáří stoupá a partner je pro toho druhého důležitým sociálním kontaktem. K pocitům osamělosti ve stáří bohužel vede smrt partnera (Vágnerová, 2000).

1.5 Faktory ovlivňující sebepojetí

Jak už bylo dříve zmíněno, sebepojetí se utváří a rozvíjí v procesu socializace, který probíhá již od narození. Pro rozvoj sebepojetí jsou důležité zkušenosti s druhými lidmi, jejich názory a hodnocení naší osoby (Balcar, 1991). Mezi hlavní faktory, které mají vliv na sebepojetí jedince, patří rodina a způsob výchovy, vrstevníci, škola, učení a také média.

1.5.1 Rodina a způsob výchovy

Rodina je primární sociální skupinou a má klíčovou roli v utváření dlouhodobého vztahu k sobě. Dítě si v rodině ověřuje, jak je druhými lidmi akceptováno a které chování

je považováno za žádoucí a které za nežádoucí (Sedláčková, 2009). Informace o sobě dítě získává z rozhovorů s jinými lidmi, kteří mu přiřítají nejrůznější vlastnosti. Pokud dítě slýchává takové hodnocení opakovaně, stává se součástí sebepojetí. Batole si prostřednictvím rodičovského názoru začíná uvědomovat své vlastnosti a jejich hodnotu (Vágnerová, 2012). Balcar (1991) uvádí, že sebepojetí záleží hlavně na rodičích, jelikož dítě na sebe nahlíží tak, jak si myslí, že na něj nahlíží rodiče.

Kladné či záporné sebehodnocení dětí je ovlivněno dvěma mechanismy působení rodičů. Prvním je již zmíněná zrcadlová teorie, kdy rodiče dávají dítěti najevo, jak si ho váží či jak jej podceňují. Tímto způsobem dítěti ukazují jeho vlastní hodnotu. Druhým mechanismem je teorie modelu, kdy rodiče jsou pro dítě vzorem a dítě modeluje samo sebe na základě rodičovského vzoru. Sebepojetí a sebehodnocení rodičů, ať už reálné, příliš nízké nebo příliš vysoké, je základem pro vytváření sebepojetí a sebehodnocení dítěte (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Proces záměrného působení na osobnost člověka se nazývá výchova, jejím hlavním aktérem jsou rodiče. Od útlého věku působí na dítě rodičovský výchovný styl, například jakým způsobem rodiče s dítětem komunikují a jak se řeší problémy doma. Dobrá výchova má vliv na získání sebejistoty dítěte, ale v opačném případě může vést i k pocitům méněcennosti a k negativnímu sebepojetí (Sedláčková, 2009).

1.5.2 Vrstevnická skupina

Vrstevnická skupina znamená, že její členové se narodili v přibližně stejné době, jsou zhruba stejně staří a vyrůstají za stejných historických podmínek. Potřeba kontaktu s vrstevníky je jednou z nejdůležitějších potřeb školního věku. Nabyté zkušenosti s přátelskými vztahy v dětství jsou základem pro pozdější hluboká přátelství a intimní vztahy (Sedláčková, 2009). Základní vliv vrstevnické skupiny na sebepojetí dítěte spočívá v tom, že dítě se s vrstevníky srovnává a chtělo by být jako oni. Dítě by například chtělo mít podobné oblečení, stejné hračky a zájmy. Dítě si prostřednictvím kontaktu s vrstevníky uvědomuje své přednosti, nedostatky a stává se sebekritičtější. Ve vrstevnické skupině se rozvíjí symetrické vztahy, ale na druhou stranu se musí dítě učit řešit konflikty, které ve skupině vznikají (Vágnerová, 2012). Základní potřebou dětí, zejména ve školním věku, je být vrstevnickou skupinou akceptován. Děti hodnotí své vrstevníky podle zjevných projevů, zda jsou jim příjemné či nikoliv. Sociální prestiž a popularitu dítěte zvyšuje i vlastnictví nějakého předmětu nebo věci, která je ostatním dětem běžně nedostupná.

Vrstevnícká skupina poskytuje dětem pocit sounáležitosti, jistoty a prestiže (Sedláčková, 2009). Pokud je dítě vrstevníky odmítáno a neprosadí se, může to vést k různému patologickému chování, například maladaptivnímu vnímání sebe sama. Navíc odmítání dítěte vrstevníky představuje pro dítě velmi stresující zážitek (Spilt, Lier, Leflot, Onghena, & Colpin, 2014).

1.5.3 Škola a učení

Důležitým sociálním mezníkem pro dítě je vstup do školy. V souvislosti s nástupem do školy dítě získává novou roli školáka. Škola je také první významná instituce, do které se dítě dostává a zásadním způsobem ovlivňuje dětské sebepojetí (Sedláčková, 2009). Škola umožňuje rozvoj sociálně požadovaných kompetencí a způsobů chování. Prostřednictvím školy dítě získává předpoklady k budoucímu uplatnění ve společnosti, ale zároveň může zažít první neúspěch, se kterým se musí vyrovnat (Vágnerová, 2012).

Nástup do školy je významná fáze v postupném odpoutávání se ze závislosti na rodině. Ve škole se dítě stává méně egocentrické a více zodpovědné, jelikož musí přijmout zodpovědnost za své jednání (Vágnerová, 2000). Sebepečení a sebehodnocení dítěte ve školním věku významně ovlivňuje školní hodnocení. V případě pozitivního hodnocení výkonu dítěte dojde k pochvalě a uznání, což vede k vnitřnímu uspokojení z odvedeného výkonu a osvojených dovedností. Pochvalou a uznáním se stupňují projevy kladného emočního vztahu k učitelu a rodičům. Pozitivní školní hodnocení je důležité pro rozvoj vůle dítěte, jeho sebehodnocení a sebevědomí. V opačném případě dítě rezignuje, nesnaží se dosáhnout dobrých výsledků a nevynakládá velké úsilí na učení. Špatné školní výsledky mohou vést k vytvoření komplexu méněcennosti (Čáp & Mareš, 2001). Sebepečení dítěte školního věku také ovlivňuje třídní kolektiv. Konečná (2010) tvrdí, že školák se hodnotí a připisuje si vlastnosti na základě postavení ve třídní skupině.

1.6 Metody výzkumu sebepečení

Tato podkapitola se zabývá stručným výčtem nejpoužívanějších technik výzkumu sebepečení. Mezi tradiční metody patří sebesuzovací škály a třídící techniky, dále metody volné výpovědi a strukturované dotazníky (Kihlstrom & Cantor, 1984, in Blatný, 2010).

Carl Rogers využíval ve svých výzkumech techniku Q-třídění, která je založená na třídění sebesopisných výroků do kategorií. Technika je založena na vlastním sebesouzení respondenta (Rogers, 1951, in Blatný, 2010). Respondent se nejprve reálně posoudí podle toho, jak se vnímá a jaký si myslí, že je. Následně provede ještě jedno

posouzení, které se týká ideální představy, tedy jaký by chtěl respondent být. Metoda obsahuje 80–150 tvrzení jako například „*cítím se bezmocný*“ nebo „*jsem jemný a laskavý*“ (Svoboda, 2010). Výroky, podle kterých se respondent posuzuje, jsou rozdělené do kategorií a podřizeny normální distribuci (Blatný, 2010). Technika Q-třídění je vhodná pro využití, když máme větší množství položek a musíme je uspořádat. Vyžaduje jemnější posouzení, trpělivost a svědomitost ze strany posuzovatele (Svoboda, 2010).

Velmi užívanou metodou je sebeposouzení na adjektivních škálách označovaná také jako sémantický diferenciál. Škály mohou být ukotveny na jednom nebo obou pólech, které mají protikladný význam. Respondent vyjadřuje míru souhlasu na pěti až devíti bodových škálách (Blatný, 2010). Pomocí sémantického diferenciálu sice získáme globálnější výsledky, avšak jeho konstrukce je obtížná. Kromě chyb plynoucích z konstrukce může být sémantický diferenciál zatížen chybami při posuzování, jako je například haló efekt nebo chyba centrální tendence (Svoboda, 2010).

Pro výzkum sebepojetí se dále využívá metoda volné výpovědi, kdy o sobě respondent poskytuje v omezeném čase libovolnou výpověď. Vyhodnocení získané výpovědi se provádí prostřednictvím obsahové analýzy nebo kategorizace výroků se statistickým vyhodnocením (Blatný, 2010).

Velkou část metod výzkumu sebepojetí tvoří strukturované dotazníky a sebehodnotící škály, které zjišťují úroveň globálního vztahu k sobě. Známa je například Rosenbergová škála sebehodnocení. Tato škála obsahuje deset položek, z nichž pět je formulováno pozitivně a pět negativně. Respondent hodnotí položky na čtyřbodové škále od silně nesouhlasím až po silně souhlasím. Pomocí součtového skóru je vyjádřena celková úroveň sebehodnocení (Blatný, 2010).

1.7 Poruchy sebepojetí

Já patří mezi osobnostní útvar, který se vyznačuje velkou křehkostí a lehkou zranitelností. V průběhu vývoje je Já ovlivněno různými událostmi, křivdami či absencí žádoucích podmětů. Proto k vytvoření zdravého a zralého Já je potřeba aktivní úsilí dané osoby a reflektovaný proces personalizace (Smékal, 2009).

K poruchám konstruktů Já může vést celá řada faktorů, zmiňme například bezcitnou či zavrhuječivou výchovu nebo nepřijetí kolektivem ve škole či jiné vrstevnické skupině. Tyto faktory mohou vést k nevytvoření nebo dokonce ztrátě sociální identity. Vážnější onemocnění, malý vzrůst, opožděné sexuální zrání či absence sekundárních

pohlavních znaků se u mladých lidí může podílet na špatném vytvoření psychofyziologické identity, která může vyústit v depersonalizaci nebo autismus (Smékal, 2009).

Ironside, Johnson, & Carver (2020) zdůrazňují důležitost motivace a její souvislost s psychopatologií. Tvrdí, že Já se částečně skládá z cílů a aspirací dané osoby a také ze snahy, kterou člověk věnuje dosažení těchto cílů. Problémy s dosažením cílů mohou vést ke sníženému sebevědomí jedince. Nízké sebevědomí se podílí na mnoha psychických poruchách, včetně deprese, úzkosti, bipolární poruchy nebo poruch příjmu potravy.

Cicero (2017) ve své práci využívá pojem jasnost sebepojetí (self concept clarity). Jasnost sebepojetí se týká soudržnosti identity jednotlivce, jak si je jedinec jistý svými vlastnostmi a jak jsou tyto atributy konzistentní a stabilní. Nízká jasnost sebepojetí je spojena s výskytem různých typů psychopatie, jako deprese, úzkost, autismus, ale též se projevuje v poruchách schizofrenního spektra.

V následující části budou stručně popsány hlavní poruchy sebepojetí a jejich projevy.

1.7.1 Poruchy autistického spektra

Mezi charakteristické projevy poruch autistického spektra patří narušení sociální interakce a komunikace. Dětský autismus se projevuje již před třetím rokem věku. Dítě není schopné rozvíjet sociální vztahy, neprojevuje zájem o hru s druhými a je emočně netečné (Orel, 2020). Děti s autismem nesnáší jakékoliv změny, například v denní rutinně či uspořádání prostředí. Dítě má taktéž sklon ke stereotypům, který se projevuje ulpíváním na specifických zájmech. Hlavní funkcí stereotypů je obrana před sociálními požadavky okolí, kterým dítě často nerozumí (Říčan & Krejčířová, 2006). Autismus jako porucha jáství se projevuje zejména nevytvořením nebo zpřetrháním pout k druhým osobám. Autistický jedinec se navenek projevuje jako zamlklý, pohledem nepřítomný. Nejeví zájem o sociální kontakt s druhými a působí dojem odcizenosti či svázanosti (Smékal, 2009). Cicero (2017) tvrdí, že lidé s poruchami autistického spektra mají omezené sebepoznání a snížený vhled do svých mentálních stavů a emocí.

1.7.2 Deprese

Deprese se typicky projevuje depresivní náladou, kdy je jedinec velmi často smutný, ztrácí zájem a potěšení z běžných činností a objevit se mohou i pocity ztráty energie. Depresivní nálada se objevuje nejčastěji ráno a trvá po dobu alespoň dvou týdnů (Orel, 2020). Kromě depresivní nálady se mohou vyskytovat také somatické obtíže, jako

jsou bolesti hlavy, tlak na hrudi, velká únava a nespavost. Nemocný nemá chuť k jídlu a dochází k úbytku hmotnosti (Svoboda, 2012). U jedinců trpících depresí převažuje pesimistické ladění, pocity sebepodceňování, provinění a bezcennosti. Postupně dochází k poklesu sebedůvěry, sebevědomí a sebeúcty, což má vliv na negativní sebepojetí člověka. Deprese s sebou nese i riziko suicidálních myšlenek a úvahy o smrti, která se zdá pro člověka řešením (Orel, 2020).

V životě lidí trpících depresí se často vyskytuje sebekritika, která je základem problému s vlastní sebeúctou. Sebekritika je charakterizována jako intenzivní pocity méněcennosti a viny, člověk je přesvědčený, že nesplnil standardy a očekávání druhých. Prediktorem deprese je i sebekritický perfekcionismus, což je maladaptivní forma perfekcionismu, která se projevuje nadměrným sebezkoumáním a tvrdým sebehodnocením (McAdams, 2020).

1.7.3 Poruchy schizofrenního spektra

Schizofrenie je závažné duševní onemocnění, které díky svému průběhu zasahuje hluboko do osobnosti pacienta a ovlivňuje jeho vztahy s druhými lidmi. Narušuje schopnost pacienta správně vnímat podněty z okolí, myslet, chovat se a jednat tak, jak je od člověka v běžném životě očekáváno. Schizofrenie mění prožívání a vnímání sebe sama, pohled na vlastní osobnost a svět kolem sebe. Nemocný žije ve vlastním světě bludů, halucinací a fantazií. Okolní svět ustupuje do pozadí a realita se pro nemocného stává cizí (Raboch & Pavlovský, 2020). Jak schizofrenie postupuje, ztrácí osobnost svoji jednotu. Ztrátu jednoty osobnosti lze navíc interpretovat jako individuální ztrátu jasnosti sebepojetí. V průběhu onemocnění se sebepojetí člověka stává méně a méně jasné, může dospět až do bodu, kdy je obtížné pro nemocného popsat svoji osobnost (Cicero, 2017).

2 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ

Druhá kapitola se věnuje tématu tělesného sebepojetí. V rámci kapitoly budou popsány rozdíly v tělesném sebepojetí ženy a muže, pozornost budeme věnovat tělesnému sebepojetí u sportující populace. Na závěr zmíníme metody výzkumu tělesného sebepojetí a poruchy, které souvisí s narušeným vnímáním těla.

2.1 Definice a základní složky tělesného sebepojetí

Tělesné sebepojetí, jak už název napovídá, se týká vnímání a hodnocení našeho těla. Předchozí kapitola pojednávala o celkovém sebepojetí a tělo je jednou z jeho nejdůležitějších částí. Pro tělesné sebepojetí se využívá taktéž pojem obraz vlastního těla neboli body image (Fialová & Krch, 2012). Grogan (2000, 11) definuje body image jako: „*způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí.*“

Výše zmíněná definice zahrnuje myšlenky a pocity, které vyplývají z vnímání vlastního těla. Pojem body image je založen zejména na odhadu velikosti těla, hodnocení atraktivity těla a na emocích, které jsou s tvarem a velikostí těla spojeny (Grogan, 2006). Obraz těla je obecně pojímán jako široký mnohostranný konstrukt, který určuje několik faktorů. Mezi ně patří sociodemografické faktory (pohlaví, věk a úroveň vzdělání), antropometrické faktory (index tělesné hmotnosti, tělesný tuk), faktory chování (fyzická aktivita, výživa), faktory související se zdravím (funkční omezení, chronická onemocnění) a kulturní faktory (de Souto Barreto, Ferrandez, & Guihard-Costa, 2011).

2.1.1 Sociokulturní faktory

Sociokulturní faktory sehrávají ve spokojenosti s vlastním tělem významnou roli. V západní společnosti je ideálem krásy štíhlá postava, která je spojována s úspěchem, štěstím, mládím a společenskou přijatelností. Lidé se silnější postavou bývají pokládáni za méně atraktivní, méně pracovité, úspěšné a celkově méně oblíbené ve společnosti. Nadváha je spojována s nedostatkem vůle, kontroly a s leností (Grogan, 2000).

V současné době existuje stále více důkazů o tom, že obraz těla je subjektivní a je otevřený změnám, které vyplývají ze sociálního vlivu. Sociokulturní modely rizikových faktorů zdůrazňují vliv médií, rodiny a vrstevníků na tělesnou spokojenost (Grogan, 2006). Média prezentují krásná těla modelek a celebrit, které jsou příkladem dobrého života. Jejich štíhlá těla jsou spojována s mladistvou energií, úspěchem a jsou známkou dokonalosti či luxusu, který je pro většinu průměrných žen nedosažitelný (Featherstone,

2010). Srovnání s atraktivními a štíhlými modely, které jsou prezentovány v médiích, představuje pro ženy nereálné měřítko. Bohužel, mnoho žen uvádí, že při hodnocení svého fyzického vzhledu se srovnávají právě s výše zmíněnými ideály. Proto není překvapením, že výsledkem takového srovnávání je tělesná nespokojenost, která může vyústit v depresi, úzkost či poruchy příjmu potravy (Markham, Thompson, & Bowling, 2004).

2.1.2 Základní složky tělesného sebepojetí

Za základní složky tělesného sebepojetí jsou považovány zdatnost, zdraví a vzhled. Zdatnost je chápána jako výkonnost a funkčnost těla, zdraví je založeno na pocitu dobré tělesné pohody, jak fyzické, tak psychické. Vzhled se týká hodnocení vlastní atraktivity vůči současnému ideálu krásy (Fialová & Krch, 2012). Vzhled je důležitá složka nejen tělesného, ale i celkového sebepojetí. Tudíž rozpor mezi ideální a skutečnou podobou těla může vést nejen k nespokojenosti s vlastním tělem, ale i se sebou samým (Fialová, 2010).

Fox (1990) popisuje jako základní složky tělesného sebepojetí sportovní kompetence, fyzickou sílu, tělesnou zdatnost, tělesnou aktivitu a fyzickou sebeúctu. Tyto složky tělesného sebepojetí tvoří tzv. Profil tělesného sebehodnocení, který klade důraz spíše na pohybové schopnosti, než na tělesný vzhled a atraktivitu.

2.2 Tělesné sebepojetí ženy

Štíhlost žen je v současné společnosti chápána jako žádoucí vlastnost, která je známkou elegance, atraktivity a mládí. Proto většina žen usiluje o dosažení štíhlé postavy dodržováním nejrůznějších diet. Hlavní partie, které vyvolávají nespokojenost, jsou břicho, boky a stehna. Společnost hraje ve spokojenosti žen s vlastním tělem nezaměnitelnou roli. Ženy musely vždy přizpůsobovat tvar svého těla společenským trendům (Grogan, 2000). Katzman (1997) uvádí, že nespokojenost žen s vlastní postavou je zapříčiněna spíše společenským tlakem a obavami o zapadnutí do společnosti než objektivním vnímáním vlastního těla.

Z hlediska vývoje je kritickým obdobím pro tělesné sebepojetí dívky pubescence a následná adolescence. V tomto období probíhají fyzické změny spojené s dospíváním, které dívku vzdalují od ideální štíhlé postavy. Většina dívek je nespokojena se svým tělem, cítí se tlustá a snaží se zhubnout (Fialová, 2001). Studie u dospívajících dívek zkoumají zejména obraz těla v souvislosti s tělesnou hmotností. Touha být štíhlejší zvyšuje u dospívajících dívek riziko rozvoje poruch příjmu potravy či neuspořádaných stravovacích návyků, jako jsou diety nebo přejídání (Wertheim & Paxton, 2012).

Pro dospělou ženu je fyzická přitažlivost velmi důležitým a všeobecně uznávaným aspektem intimních sexuálních vztahů. Standardy přitažlivosti jsou pro ženy silně závislé na štíhlém těle. Ženy často touží být štíhlejší a věří, že úspěšné hubnutí zvýší jejich sexuální přitažlivost. Špatný obraz těla je spojen se sníženou důvěrou v intimních heterosexuálních vztazích (Donaghue, 2009).

S nástupem stárnutí fyzická přitažlivost žen klesá, což má vliv na tělesné sebepojetí. Známký stárnutí jsou u žen posuzovány přísněji než u mužů, jsou chápány jako negativní nikoli přirozené projevy (Fialová, 2001). Stárnutí se snaží starší ženy skrývat za výrazné líčení, drahé oblečení a účes. Jackson & O'Neal (1994) dospěli k závěru, že starší ženy používají strategii atraktivního oblékání a líčení k maskování procesu stárnutí. Spokojenost s vlastním tělem u starších žen je mimo jiné ovlivněna i pohledem partnera (de Souto Barreto et al., 2011).

2.3 Tělesné sebepojetí muže

Výzkum tělesného sebepojetí se nejprve zaměřoval pouze na ženy a dívky, jelikož se předpokládalo, že muži se problematikou vlastního tělesného schématu tolik nezabývají. V posledních letech se však výzkumy začaly více zajímat také o spokojenost mužů s vlastní postavou. To je dáno tím, že mužské tělo se stalo v populární kultuře viditelnějším a více medializovaným, čímž roste potřeba zkoumat důsledky kulturního a mediálního tlaku. Ideálem mužské postavy je štíhlá a přiměřeně svalnatá postava, s úzkým pasem a boky (Grogan, 2000).

Zatímco ženy kladou důraz na fyzický vzhled a atraktivitu, muži přikládají větší hodnotu fyzickým schopnostem svých těl. Muži jsou nejčastěji nespokojeni se svalnatostí horní a prostřední části trupu, zejména ramen, hrudníku, ale také s bicepsy (Bassett-Gunter, McEwan, & Kamarhie, 2017). Na rozdíl od žen se muži snaží svoji postavu změnit na základě cvičení a dodržování zdravého životního stylu, nikoli držením přísných diet (Fiske, Fallon, Blissmer, & Redding, 2014).

Jak již bylo řečeno, muži touží po svalnaté postavě. S ohledem na výše zmíněný fakt je logické, že více nespokojeni s vlastní postavou jsou mladí muži. Často se mezi sebou srovnávají, a to je motivuje k tvrdšímu tréninku. Svou roli hrají také média, která prezentují mladá, štíhlá a svalnatá mužská těla. S přibývajícím věkem mužské tělo přirozeně ztrácí svalnatost a slábne. Účinky stárnutí mohou mít negativní dopad u mužů,

kteří se soustředí na dosažení svalnatého ideálu po celý život (Peat, Peyerl, Ferraro, & Butler, 2011).

2.4 Tělesné sebepojetí u sportující populace

Pokud se zabýváme tělesným sebepojetím u sportující populace, je důležité rozdělit sport na rekreační a profesionální. V případě rekreačního sportu bývají lidé spokojenější se všemi aspekty vlastního těla, tedy s výkonností, vzhledem i zdravotním stavem. Účast na rekreačním sportu je spojena s řadou ukazatelů fyziologické a psychické pohody, přispívá k lepší kardiovaskulární zdatnosti, náladě a zvyšuje sebeúctu (Bartholomew, Morrison, & Ciccolo, 2005). Rekreační sport napomáhá k dosažení ideální postavy, proto fyzicky aktivní lidé mají lepší tělesné sebepojetí než lidé, kteří se sportu nevěnují (Fialová & Krch, 2012).

U profesionálních sportovců je situace odlišná, jelikož sport se zároveň stává profesí. I díky tomu profesionální sportovci zažívají tlak na dodržování sociálních a sportovních norem, které se týkají jejich tělesné hmotnosti (Kong & Harris, 2015). Existují důkazy, že profesionální sportovci mají zvýšené riziko rozvoje poruch příjmu potravy, jelikož mají přísnější ideály sportovních těl. Sportovci však nesplňují přesná kritéria pro klinické poruchy příjmu potravy, proto se zavedl pojem „Anorexia Athletica“, subklinická porucha příjmu potravy se sportovně specifickými diagnostickými kritérii (de Bruin, Oudejans, & Bakker, 2007).

Důležitým prediktorem nespokojenosti s vlastním tělem u elitních sportovců je druh sportu. Problémy se vyskytují zejména v estetických sportech, které kladou důraz na štíhlost a nízkou hmotnost (například gymnastika, krasobruslení, tanec či synchronizované plavání). Tlak na štíhlou postavu a nízkou hmotnost v estetických sportech zvyšuje riziko rozvoje poruch příjmu potravy (de Bruin et al., 2007).

Kong & Harris (2015) uvádějí, že neuspořádané stravování je běžnější mezi sportovci, kteří soutěží na elitní úrovni než mezi sportovci, kteří soutěží na rekreační a nekompetitivní úrovni. Důvodem podle de Bruina et al. (2007) může být tlak trenéra na dobré sportovní výsledky, srovnávání se soupeři či přesvědčení, že štíhlejší vyhraje.

2.5 Metody hodnocení tělesného sebepojetí

Pro výzkum tělesného sebepojetí se využívá celá řada nejrůznějších metod, většina z nich byla vyvinuta pouze pro specifickou cílovou skupinu, například pro osoby

s poruchami příjmu potravy. Až postupem času se některé z těchto metod začaly modifikovat pro běžnou populaci. Jelikož hodnocení vlastního těla je velmi subjektivní, může být těžké kvantifikovat zjištěná data (Fialová & Krch, 2012).

Thompson, Burke, & Krawczyk (2012) popisují dva hlavní způsoby měření body image, a to zaměření se na postojoyé nebo percepční komponenty tělesného sebepojetí. Fialová & Krch (2012) rozdělují metody hodnocení tělesného sebepojetí na subjektivní a objektivní.

2.5.1 Subjektivní metody hodnocení těla

Mezi subjektivní metody hodnocení tělesného sebepojetí patří škály hodnocení, dotazníky spokojenosti, nákresy, siluety, rozhovory, behaviorální zjišťování a sémantický diferenciál. K zjišťování spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem jsou nejčastěji používány dotazníky, kdy respondenti vyjadřují souhlas či nesouhlas s tvrzením vztahujícím se k jejich tělu (Fialová & Krch, 2012). Dotazníků existuje velké množství, v následující části zmíníme několik nejvýznamnějších.

Dotazník Bem Sex Role Inventory (BSRI) vytvořila americká psycholožka Sandra L. Bem v roce 1974. Dotazník zachycuje individuální genderové sebepojetí a je jedním z nejpoužívanějších nástrojů ve výzkumu genderových rolí. Hodnocení probíhá na škále od 1 (nikdy nebo téměř nikdy pravdivé) po 7 (vždy nebo téměř vždy pravdivé). Dotazník představuje dvě zcela nezávislé stupnice kulturně definované mužnosti a ženskosti (Davis, 2017).

Test inkonsistence rolí (TRI) se zaměřuje na posouzení vlastností, které jsou v naší společnosti typické pro muže a pro ženy. Hodnocení vlastností probíhá na základě míry souhlasu s výrokiem, zda daná vlastnost charakterizuje obecně muže, potom obecně ženu a na závěr mě samotného (Fialová & Krch, 2012).

Dotazník vnímání vlastní hodnoty (POP) se využívá k posouzení vlastního těla a jak jej vnímáme. Respondenti vyjadřují, jak vnímají a cítí své skutečné tělo a poté hodnotí ideální tělo, tedy jak by si přáli, aby jejich tělo vypadalo. Jako další dotazníky můžeme zmínit například Eating Disorder Inventori (EDI), určený pro osoby s poruchami příjmu potravy nebo Body Cathexis Scale (BCS), který zjišťuje spokojenost s jednotlivými částmi těla (Fialová & Krch, 2012).

2.5.2 Objektivní metody hodnocení těla

Ve výzkumu tělesného sebepojetí se doporučuje porovnávat subjektivní obraz těla s objektivně zjistitelným, tedy měřitelným. Objektivními metodami se myslí například měření výšky, hmotnosti, výpočet výško-váhových indexů, měření podkožního tuku, stanovení proporcionality a určení poměrů tělesných částí (Fialová & Krch, 2012).

K výpočtu tělesných proporcí se využívají různé indexy, nejznámějším je **Body Mass Index (BMI)**, který je základním kamenem současného klasifikačního systému obezity. Pro výpočet BMI je potřeba znát tělesnou hmotnost (v kilogramech) a výšku jedince (v metrech). Tyto dva údaje se navzájem vydělí. U dívek se normální hodnoty BMI pohybují v rozmezí od 19 do 24. Obezitu označují hodnoty vyšší než 30 (Prentice & Jebb, 2001).

Dalším indexem, který umožňuje výpočet ideální tělesné váhy, je tzv. **Brocův index (BI)**. Vypočítá se jako podíl tělesné hmotnosti člověka jeho tělesnou výškou, která je snížena o 100 cm. Následně se celý výsledek vynásobí 100 a konečný výsledek je udáván v procentech. Ideální hodnoty leží v rozsahu 90–110 % (Laurent et al., 2020).

WHR (Waist Hip Ration) neboli poměr obvodu pasu a boků je též využívaným indexem k popisu tělesných proporcí. Ideální ženská postava dosahuje hodnot v rozmezí 0,75–0,80, u mužů jsou ideální hodnoty 0,85–0,90. WHR ovšem nehodnotí množství tělesného tuku, pouze poměr pasu a boků. Tudíž štíhlý člověk může mít stejnou hodnotu WHR jako člověk, který má větší obvod pasu i boků (Moravcová, Ožana, Sovová, & Sovová, 2021).

Zejména u lidí s poruchami příjmu potravy se vyskytuje velký rozdíl mezi subjektivním vnímáním vlastního těla a objektivním hodnocením (Krch, 2010).

2.6 Patologie v oblasti tělesného sebepojetí

Příčinou poruch tělesného sebepojetí je chybné vnímání vlastního těla, které je posuzováno nerealisticky. Výsledkem je snížená spokojenost s vlastní postavou nebo jejími jednotlivými částmi (Dušková & Pavlů, 2011). Narušené tělesné sebepojetí se vyskytuje zejména u poruch příjmu potravy, mezi které se řadí mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovité přejídání. Nemocní se stále starají o to, jak vypadají, kolik váží a snaží se snižovat tělesnou hmotnost (Krch, 2008).

Mentální anorexie je spojena se silným strachem z tloustnutí a přibírání na váze. Pacienti mají zkreslený pohled na tvar vlastního těla, často popírají závažnost své nízké tělesné hmotnosti a stále touží být štíhlejší (Ayers & de Visser, 2015). Jedinec si úmyslně snižuje tělesnou hmotnost pomocí různých diet, hladovek a úmyslně se vyhýbá jídlům, po kterých se tloustne. Nemocní doplňují držení diet přehnanou tělesnou aktivitou, popřípadě užíváním anorektik či diuretik (Dušková & Pavlů, 2011).

Mentální bulimie se projevuje opakovaným záchvatovitým přejídáním a nadměrnou kontrolou tělesné hmotnosti. Tělesnou hmotnost a nadměrné přejídání nemocní redukují vyvolaným zvracením, užíváním projímadel, léků na odvodnění či nadměrnou fyzickou aktivitou (Krch, 2008). Mentální bulimie se obvykle projevuje po období diet, které mohlo, ale nemuselo být spojeno se ztrátou tělesné hmotnosti (Kaye, Klump, Frank, & Strober, 2000).

Záchvatovité přejídání je spojeno se ztrátou kontroly během jídla. Lidé konzumují potravu velmi rychle do nepřiměřené plnosti, i když nemají hlad. Záchvaty přejídání nemocní nekompensují zvracením či užíváním projímadel. Po záchvatu se objevují pocity znechucení, viny a depresivní nálady (Ayers & de Visser, 2015).

Současné stravovací návyky a trendy ve stravě vedly ke vzniku nových poruch příjmu potravy. Jedná se o orthorexii, drunkorexii a bigorexii.

„Orthorexie je patologická závislost na zdravém stravování a biologicky čisté stravě“ (Martykánová & Piskáčková, 2010, 15). Oficiální název zní „Orthorexia nervosa“ neboli mentální ortorexie. Lidé trpící orthorexií konzumují pouze biopotraviny, odmítají potraviny obsahující aditiva a geneticky upravované potraviny. Pojem poprvé zformuloval Bratman. V polovině devadesátých let dospěl k závěru, že si mnoho jeho pacientů nechtěně psychicky škodí nadměrným zaměřením se na jídlo (Bratman, 2017). Ohroženými skupinami jsou zejména vyznavači veganství, syrové stravy a jiných alternativních výživových směrů. Sklony k orthorexii se mohou objevovat i u modelek, hereček, umělců či sportovců, pro které je vzhled a zdravá strava velmi důležitým faktorem. V mnoha případech orthorexie vyústí v mentální anorexii či bulimii (Martykánová & Piskáčková, 2010). Pozoruhodným faktem je, že pro tuto diagnózu nejsou nutné poruchy tělesného obrazu a obavy o tělesnou hmotnost (Cuzzolaro & Donini, 2016).

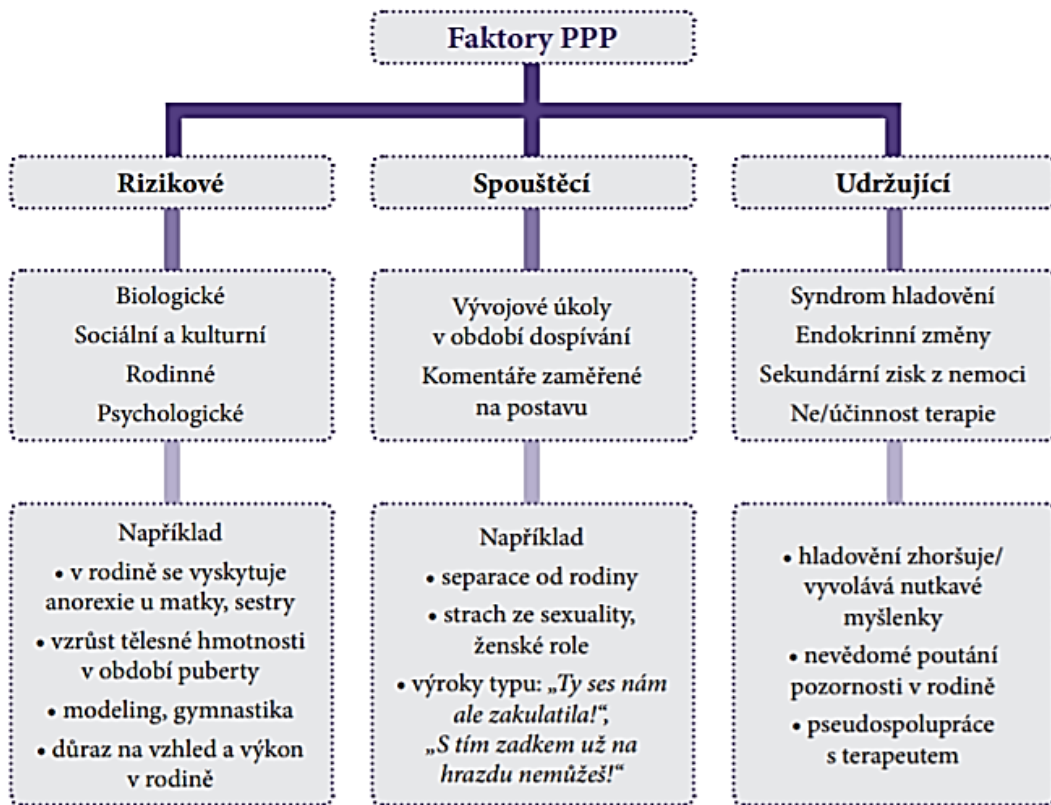
Drunkorexie označuje omezování příjmu potravy v důsledku očekávané konzumace alkoholu. Základem drunkorexie je fakt, že alkohol obsahuje velké množství

kalorií. Lidé se snížením příjmu potravy snaží kompenzovat celkový kalorický příjem anebo zvýšit opojný účinek alkoholu (Choquette, Rancourt, & Thompson, 2018). Drunkorexie postihuje převážně mladší konzumenty, vyskytuje se častěji u žen než u mužů. Rizikem je kombinace alkoholu s energetickými nápoji (Thompson-Memmer, Glassman, & Diehr, 2019).

Bigorexie je typická porucha pro narušené vnímání těla. Lidé trpící bigorexií si připadají nedostatečně svalově vyvinutí, mnoho času tráví v posilovně a užívají doplňky stravy pro zlepšení svalstva (často se užívají i anabolické steroidy). Bigorexií trpí převážně muži, výjimkou jsou ženy věnující se kulturistice (Martykánová & Piskáčková, 2010). V důsledku dlouhodobého přetěžování organismu může dojít k poškození pohybového aparátu. Velké zdravotní riziko představuje i užívání anabolických steroidů, které může vést k poškození ledvin, jater, imunitního systému a zvyšuje riziko ischemické choroby srdeční. Vedlejší účinky těchto látek jsou spojeny s agresí, paranoiou, úzkostí nebo depresí (Tovt & Kajanová, 2021).

Podle odborníků zvyšuje riziko vzniku poruch příjmu potravy dlouhodobé držení redukčních diet. Ovšem žádný další specifický etiologický faktor vzniku poruch příjmu potravy neexistuje, jejich vznik je tedy tzv. multifaktoriálně podmíněný. Jedná se o souhru a společné působení různých faktorů (Švédová & Mičková, 2010), které jsou znázorněny na schématu č. 1.

Schéma 1: Faktory poruch příjmu potravy (Švédová & Mičková, 2010, 8)



3 VÝVOJOVÉ ASPEKTY PUBESCENTNÍHO VĚKU

Ve třetí kapitole se budeme věnovat hlavním vývojovým aspektům pubescentního věku, jelikož cílovou populací bakalářské práce jsou dívky od 11–15 let. Pozornost se bude upínat zejména na tělesný, kognitivní, emoční vývoj a stručně zmíníme vývoj sociálních vztahů.

3.1 Období pubescence

Období mezi 11. až 15. rokem života se označuje jako pubescence. Doslovná definice pubescence znamená „*získávání dospělého typu ochlupení, přeneseně tělesné dospívání vůbec*“ (Říčan, 2004, 170). Pubescence je součástí velmi významného období dospívání, které se kromě pubescence dělí ještě na adolescenci. Období adolescence znamená dosažení plné reprodukční zralosti a nastává mezi 15.–20./22. rokem života (Langmeier & Krejčířová, 2006; Říčan, 2004; Vágnerová, 2012). V celém období dospívání dochází ke komplexní proměně osobnosti, jak po stránce fyzické, tak psychické i sociální. Změny jsou převážně podmíněny biologicky, ale sociální a psychické faktory s nimi úzce souvisí (Vágnerová, 2012).

Pubescentní věk se dále dělí na fázi prepuberty a fázi vlastní puberty. Fáze prepuberty začíná s nástupem prvních známek pohlavního dospívání (pubarché) a trvá zhruba od 11 do 13 let (Langmeier & Krejčířová, 2006). Po objevení prvních známek pohlavního dospívání se začíná výrazně zrychlovat růst, typicky kolem 12. roku (Thorová, 2015). U dívek končí prepuberta příchodem první menstruace, u chlapců první polucí (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Fáze vlastní puberty trvá až do dosažení reprodukční schopnosti a věkově je vymezena od 13–15 let. První menstruace u dívek bývá většinou anovulační, tedy dívka ještě není schopna oplodnění. Schopnost oplodnění nastává zhruba za jeden až dva roky po první menstruaci. Obdobně je tomu u chlapců, kteří jsou schopni reprodukce až po dokončení vývoje sekundárních pohlavních znaků (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V této bakalářské práci je použito věkové vymezení období pubescence podle autorů Langmeiera a Krejčířové, kteří pubescenci definují zhruba od 11 do 15 let. Taktéž Říčan uvádí začátek pubescence okolo 11. roku. Thorová (2015) hovoří o adolescenci jako o období pozdního dětství, které trvá od 12/13 let po 19 let. Vágnerová (2012) označuje pubescenci termínem raná adolescence.

3.2 Tělesný vývoj

Puberta je označována jako období bouřlivých hormonálních změn nebo období druhé vytáhlosti. Dítě prochází v pubescenci tzv. růstovým spurtem, tedy dočasným prudkým zrychlením růstu. V období růstového spurtu dítě vyrostne o 20 % své celkové výšky (Říčan, 2004; Thorová, 2015). Rychlý tělesný vývoj může vést ke zhoršení motorických dovedností, větší únavě či bolestivosti kloubů. Růst končí u dívek zhruba kolem 15. roku, u chlapců kolem 17. roku (Thorová, 2015).

Hormonální změny v období pubescence vedou k pohlavnímu zrání a rozvoji sekundárních pohlavních znaků. Zároveň dochází k proměně tělesných proporcí. U dívek se rozšiřují boky, začínají růst prsa a linie pasu se snižuje. U chlapců se rozšiřují ramena a celkově se chlapci stávají mohutnějšími, z důvodu rozvoje svalové hmoty (Říčan, 2004).

Významný vliv na vývoj identity v období pubescence má fyzický vzhled. Pubescent začíná svému vzhledu věnovat zvýšenou pozornost a musí přijmout změny, které jsou způsobené rozvinutím sekundárních pohlavních znaků (Thorová, 2015). Svě tělo již pubescent nevnímá jako danost, ale uvědomuje si, že by mohl vypadat lépe. Vzhled je pro dospívající důležitý i z hlediska sounáležitosti s vrstevnickou skupinou, kterou vyjadřují stylem oblékání, účesem a celkově úpravou zevnějšku (Vágnerová, 2012).

3.3 Emoční vývoj a vývoj sociálních vztahů

Pubescence se označuje jako období vulkanismu, neboť hormonální proměna stimuluje změny v citovém prožívání jedince. Pubescent reaguje podrážděně a přecitlivěle i na běžné podněty, jeho nálady se velmi často mění a jsou labilní. Převažují záporné emoce jako neklid, rozmrzelost, velká aktivita a vzápětí apatie téměř na hranici s depresí. Citové prožitky bývají dosti intenzivní, ovšem spíše krátkodobé a proměnlivé. Změna v emočním prožívání se projevuje větší impulzivitou a nedostatkem kontroly nad vlastním chováním (Říčan, 2004; Vágnerová, 2012).

Pubescenti svým výkyvům nálad nerozumí, jelikož nejsou schopni pochopit a vysvětlit jejich příčinu. Na vlastní pocity reagují jako na něco obtěžujícího a nedokážou si od nich udržet odstup (Vágnerová, 2012). Dospívající bývají často nepříjemní a vyvolávají konflikty s okolím, které jejich proměnlivé nálady nechápe. Protikladné city se typicky projeví výbuchem destruktivního chování (Říčan, 2004). Pravděpodobnost rizikového chování je v pubescenci a adolescenci vyšší než v jiných fázích života. Příkladem rizikového chování může být experimentování s alkoholem, drogami atd.

Sklony k rizikovému chování dosahují svého vrcholu mezi 14. až 15. rokem života (Thorová, 2015).

Proměnlivé emoce jsou v pubescenci spojeny i se vztahem k sobě a sebehodnocením. Zranitelnost sebeúcty se u dospívajících projevuje přecitlivělostí na projevy druhých, které interpretují jako urážlivé nebo nepřátelské. Sebehodnocení pubescentů se většinou zhoršuje, jelikož druzí lidé kriticky reagují na jejich chování (Vágnerová, 2012).

V období pubescence se mění vztahy k rodičům, závislost na rodičích postupně klesá a dospívající se spíše orientují na vztahy s vrstevníky. Pubescent rodiče často kritizuje, diskutuje s nimi a staví se do opozice vůči jejich názorům (Říčan, 2004). To je důvod, proč dochází ke konfliktům mezi rodiči a jejich potomky. V pubescenci také dominuje snaha o zrovnoprávnění své pozice v rámci rodiny. Vrstevnická skupina má v pubescenci důležitý význam, jelikož umožňuje vzájemné poskytování názorů, pocitů a vzorců chování. S hormonálními změnami se začíná postupně probouzet zájem o druhé pohlaví a lidskou sexualitu (Macek, 2003).

3.4 Kognitivní vývoj

Podle teorie Jeana Piageta vstupují dospívající od počátku pubescence do stádia formálních operací, které dosahuje svého vrcholu kolem 15. roku (Langmeier & Krejčířová, 2006; Říčan, 2004; Zacharová, 2012). Říčan (2004) popisuje formální myšlení jako myšlení nezávislé na obsahu. Dospívající je schopen provádět velký počet myšlenkových kombinací, pracovat s obecnějšími a abstraktnějšími pojmy. Uvažuje o různých alternativách řešení problému a vytváří domněnky, které nevychází z reálné skutečnosti. Stádium formálních operací umožňuje dospívajícím myslet o myšlení, vytvářet soudy o soudech a aplikovat logické operace nezávislé na obsahu soudů (Langmeier & Krejčířová, 2006; Macek, 2003).

Pubescenti umí kombinovat konvergentní a divergentní myšlení, přemýšlet o nereálném a začínají myslet psychologicky. Zajímají se například o to, jaké jsou motivy a následky lidského jednání nebo čím se lidé odlišují. Nový způsob myšlení způsobuje kritičtější pohled na okolní svět, jelikož dospívající srovnávají reálný svět s jejich ideálním světem (Zacharová, 2012).

S nástupem formálních operací přichází nový způsob mravního hodnocení. Častěji se objevují mravní soudy, které berou ohled na druhého jedince. Dospívající pohlíží na

sebe, na svůj život, pocity a myšlenky jakoby zvnějška, dokáže je analyzovat a kriticky posuzovat (Langmeier & Krejčířová, 2006).

4 ESTETICKÉ SPORTY

Čtvrtá kapitola se věnuje tématu estetických sportů, jelikož výzkumná část bakalářské práce je zaměřena na sebepojetí dívek v estetických sportech. Považujeme za důležité alespoň jednoduše popsat, o jaké sporty se jedná a co je jejich společnou charakteristikou. V kapitole dále zmíníme rizikové chování, které s estetickými sporty souvisí.

4.1 Definice estetických sportů

Estetické sporty spadají pod sporty koordinačně estetické. Jejich společnou charakteristikou je estetické hledisko, které sehrává důležitou roli v hodnocení výkonu. Nejdůležitější pohybovou schopností je koordinace a flexibilita. Orientace v prostoru a splynutí hudby a pohybů je taktéž nezbytnou součástí koordinačně estetických sportů (Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010). Výkon v koordinačně estetických sportech trvá několik sekund až minut a je posuzován kvalitativně, prostřednictvím známek rozhodčích (Kapounková, 2017).

Mezi základní koordinačně estetické sporty patří veškeré gymnastické sporty, jako je moderní, sportovní, akrobatická nebo estetická skupinová gymnastika. Dále je to krasobruslení, sportovní aerobik, synchronizované plavání, skoky na trampolíně, skoky do vody, krasojízda, sportovní kulturistika a tanec (Bernaciková et al., 2010).

Výše zmíněné sporty kladou důraz na fyzický vzhled, zejména na štíhlou a vypracovanou postavu. Sportovci musí dodržovat přísné ideály sportovních těl, což vede k větší kontrole tělesné hmotnosti a také k častější nespokojenosti s vlastní postavou (Abbott & Barber, 2010). Z tohoto důvodu se domníváme, že dívky z estetických sportů mohou mít negativní sebepojetí, hlavně co se týče hodnocení vlastního fyzického vzhledu.

4.2 Rizikové chování v estetických sportech

Kontrola tělesné hmotnosti je nezbytnou součástí přípravy vrcholového sportovce. Ovšem mezi čistě funkčním chováním, které je v souladu se specifickými sportovními požadavky, a patogenní kontrolou hmotnosti je velmi tenká hranice (Werner et al., 2013).

Patogenní kontrola hmotnosti se týká všech nezdravých způsobů regulace hmotnosti a lze ji provádět dvěma způsoby: postupným a rychlým. Rychlá kontrola hmotnosti je charakterizována prudkou změnou tělesné hmotnosti za kratší časové období (Werner et al., 2013). Příkladem může být užívání projímadel, diuretik, pilulek na hubnutí,

zvracení vyvolané vlastními silami nebo půst (de Bruin et al., 2007). Postupná kontrola hmotnosti probíhá pomalejším, kontinuálnějším způsobem a zahrnuje dlouhodobé diety, preferování pouze určitých potravin nebo pravidelné cvičení. Může se však vymknout kontrole a vést k poruchám příjmu potravy (Werner et al., 2013).

Existuje několik důvodů, proč se poruchy příjmu potravy mohou v estetických sportech vyskytovat častěji. Zmíňme například tlak na dosažení úspěchu, falešné přesvědčení, že úbytek hmotnosti povede k lepšímu výkonu, nebo touhu zapůsobit na ostatní sportovce, rodiče a trenéry (Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2013).

Velmi podstatný rizikový faktor pro rozvoj poruch příjmu potravy je negativní obraz těla. Pro sportovce je štíhlá a vypracovaná postava rozhodujícím měřítkem. Obzvláště v estetických sportech jsou sportovci hodnoceni nejen podle předvedeného výkonu, ale subjektivně i na základě vzhledu, zejména štíhlosti postavy. Často jsou s vlastním tělem nespokojeni a touží být štíhlejší (Krentz & Warschburger, 2011). Sportovci s negativním obrazem těla se obávají o svou váhu, mají strach z přibírání na váze, a proto si více hlídají svůj jídelníček (de Bruin et al., 2007).

Důležitou roli v tréninkovém procesu mají trenéři. Plateau, Arcelus, McDermott, & Meyer (2015) ve svém výzkumu zjistili, že trenéři mají omezené znalosti o poruchách příjmu potravy, což jim brání v účinném rozpoznání prvotních symptomů. V tomto ohledu je důležité vzdělávání trenérů, aby byli schopni rozpoznat rané projevy poruch příjmu potravy a výše zmíněným problémům předcházet.

5 VÝZKUMY SEBEPOJETÍ V PSYCHOLOGII SPORTU

Poslední kapitola teoretické části bakalářské práce nás seznamuje s dosavadními výzkumy sebepojetí a body image v psychologii sportu. Studie se zabývají například porovnáním obrazu těla mezi různými druhy sportů. Další výzkumy studují sebepojetí sportovců v závislosti na úrovni výkonu, tedy zda je sport provozovaný na rekreační, výkonnostní nebo elitní úrovni.

Poruchy příjmu potravy jsou výrazným fenoménem v oblasti estetických sportů, proto se převážná většina výzkumů v této oblasti zaměřuje spíše na poruchy příjmu potravy než na sebepojetí vlastního těla. Ovšem v posledních letech se začíná otevírat i problematika tělesného obrazu ve sportu. Bohužel v rámci ČR existuje velmi málo výzkumů věnujících se tématu tělesného sebepojetí v estetických sportech a téměř všechny pocházejí ze zahraničí.

Kong & Harris (2015) ve své studii zkoumali nespokojenost se sportovním tělem a symptomatologii poruch příjmu potravy u sportů zaměřených na štíhlost. Šetření se zúčastnilo celkem 320 australských žen ve věku od 17 do 30 let, které se účastní sportu na elitní, rekreační nebo nesoutěžní úrovni. Úroveň sportu autoři určili na základě hodin tréninků za týden a účasti či neúčasti na soutěžích. Sporty zaměřené na štíhlost zahrnovaly estetické sporty, vytrvalostní sporty, cyklistiku a lehké veslování. Sporty, které nejsou zaměřeny na štíhlost, zastupovaly míčové sporty (fotbal, nohejbal, florbal), hokej, vodní pólo a veslování. Účastnice výzkumu vyplnily online dotazník obsahující demografické otázky, Eating Attitudes Test (EAT-26) pro zjištění stravovacích postojů a Figure Rating Scale (FRS), což je škála hodnocení postavy. Výsledky ukázaly, že sportovkyně věnující se „štíhlým“ sportům vykazovaly větší nespokojenost se sportovním tělem než sportovkyně z jiných sportů. Elitní sportovkyně hlásily vyšší míru nespokojenosti a větší symptomatologii poruch příjmu potravy bez ohledu na druh sportu. Jak se očekávalo, výrazně více sportovkyň soutěžících v „štíhlých“ sportech se zapojuje do neuspořádaných stravovacích návyků a jsou tedy více ohroženy poruchami příjmu potravy.

Podobný výsledek zaznamenala ve svém výzkumu **Veljković** (2020), která se zabývala vztahem mezi negativním body image a poruchami příjmu potravy u ženských sportovců, které se věnují estetickému sportu. Do experimentální skupiny bylo zahrnuto 54 sportovkyň z různých estetických sportů v Srbsku (moderní gymnastika, tanec a synchronizované plavání). Kontrolní skupinu tvořilo 66 atletek z neestetických sportů

(volejbal, fotbal, basketbal). Průměrný věk sportovkyň se pohyboval od 16 do 23 let. I v této studii byl jako výzkumná metoda použit Eating Attitudes Test (EAT-26). K posouzení míry nespokojenosti s obrazem těla sloužil Body Shape Questionnaire (BSQ) a k hodnocení tělesného obrazu byla využita škála Figure Rating Scale (FRS). Výsledky studie potvrdily, že dívky z estetického sportu kladou velký důraz na to, aby jejich těla byla hubená. Pokud jsou v tomto úsilí neúspěšné, projevují nespokojenost s vlastními těly a dodržují přísné formy diety k dosažení ideální postavy. To je vystavuje většímu riziku rozvoje poruch příjmu potravy, přičemž některé z respondentek již splňovaly kritérium nízké hmotnosti pro mentální anorexii. Autorka také uvedla, že negativní obraz těla může být potenciálním nástrojem pro predikci poruch příjmu potravy.

Smolak, Murnen, & Ruble (2000) provedli metaanalýzu, ve které bylo zjištěno, že elitní sportovkyně (soutěžící na mezinárodní a národní úrovni) ve srovnání se sportovkyněmi na jiných úrovních vykazují nejvyšší stupeň rizika narušení tělesného obrazu. Zároveň zažívaly větší nespokojenost se svým tělem.

Ne všechny výsledky ukazují na to, že estetické sporty musí nutně souviset s větší nespokojeností ve vnímání vlastního těla.

Jedním z těchto příkladů je studie nizozemských gymnastek autorů **de Bruin, Oudejans, & Bakker** (2007), jejímž cílem bylo prozkoumat vztah mezi tělesným obrazem a dietním chováním u dívek ve věku od 13 do 20 let. Výzkumu se zúčastnilo 17 elitních gymnastek, 51 gymnastek na neelitní úrovni a 85 školaček, které se sportu věnovaly jen na rekreační úrovni (kontrolní skupina). K hodnocení vnímání tělesného obrazu byl použit Body Image Questionnaire a účastnice byly požádány, aby uvedly svou aktuální výšku a hmotnost, z čehož bylo vypočítáno BMI. Závěry studie odhalily, že dietní chování gymnastek nesouvisí s negativním obrazem těla, ale spíše s vnímaným tlakem trenéra na štíhlou postavu a s přesvědčením, že štíhlý vyhraje. Z toho vyplývá, že dietní chování u gymnastek je ovlivněno zejména vnějšími tlaky na výkon, konkrétně u gymnastek na elitní úrovni, které držely dietu častěji než kontrolní skupina školaček. Gymnastky věnující se sportu na neelitní úrovni měly pozitivnější obraz těla než kontrolní skupina, jelikož tlaky na výkon nejsou tak intenzivní jako ve vrcholovém sportu.

Kantanista (2018) provedl šetření, ve kterém se zaměřil na zhodnocení rozdílů v tělesném obrazu napříč různými druhy sportů u vysoce trénovaných sportovkyň. Šetření se zúčastnilo 242 žen ve věku od 13 do 30 let z různých sportovních klubů v Polsku, které

reprezentovaly estetické (synchronizované plavání, gymnastika, taneční sport) nebo neestetické sporty (florbal, fotbal, volejbal, basketbal, karate, atletika). Do studie byly zahrnuty pouze sportovkyně soutěžící na národní nebo mezinárodní úrovni. K měření obrazu těla sloužila škála Feelings and Attitudes to Body Scale, která byla začleněna do Body Investment Scale. Autor zjistil, že sportovkyně, které reprezentovaly estetické sporty, vykazovaly pozitivnější body image než sportovkyně reprezentující neestetické sporty. Takový závěr je v kontrastu s předchozími výzkumy autorů Kong & Harris (2015) či Veljković (2020). Výsledky daného šetření mohly dle autora souviset se skutečností, že studijní soubor sportovců z estetických sportů měl nižší BMI než sportovci z neestetických sportů. Autor vycházel z průzkumu Karr, Davidson, Bryant, Barague, & Bohnert (2013), kteří uvedli, že větší tělesná nespokojenost je spojena s vyšším BMI a díky tomu je BMI silný prediktor tělesné nespokojenosti.

Pro nás zajímavým výzkumem je studie autorů **Amato & Proia** (2021), kteří se zabývali tím, zda moderní gymnastika ovlivnila vnímání tělesného obrazu u dětí pubescentního věku. Do studie bylo zahrnuto 28 dívek, které se gymnastice věnují na předsoutěžní úrovni po dobu nejméně 4 let. Kontrolní skupinu tvořilo 28 šolaček, které se žádnému sportu nevěnovaly. K posouzení vnímání tělesného obrazu byl použit multidimenzionální test sebeúcty pro vnímání tělesného obrazu a účastnice také vyplnily krátký dotazník frekvence jídla. Analýza dat odhalila významné rozdíly v tělesném sebepojetí mezi gymnastkami a kontrolní skupinou šolaček. Gymnastky vykazovaly vyšší tělesnou sebeúctu a spokojenost s vnímáním vlastního těla než kontrolní skupina šolaček. Tyto výsledky se shodují s výsledky výzkumu **Zaccagni, Rinaldo, & Gualdi-Russo** (2019), kteří zjistili, že mladé gymnastky vykazují větší tělesnou spokojenost než jejich vrstevnice.

Ovšem výsledky výzkumu Amato & Proia (2021) jsou v kontrastu se studií **Lombardo, Battagliese, Lucidi, & Frost** (2012), kteří se snažili zjistit, jaké proměnné ovlivňují tělesnou nespokojenost mladých dívek. Posuzovaná kritéria byla druh sportu (estetický/neestetický) a představy matek o ideálním tělesném vzhledu jejich dítěte. Studie se účastnilo 212 matek s dcerami, kterým bylo od 6 do 12 let. Výsledky výzkumu ukázaly, že děti věnující se estetickým sportům vykazují vyšší touhu být hubenější. Velmi podstatné zjištění studie zní, že mateřská touha mít hubenější dítě vede k tlaku na dítě, který je hlavním zdrojem tělesné nespokojenosti v dětství.

Findlay & Bowker (2009) se ve svém výzkumu zaměřili na úroveň sportovní aktivity a její vliv na sebepojetí adolescentů. Do výzkumu bylo zapojeno 351 adolescentů rozdělených do skupin elitních sportovců a žáků, kteří se sportu nevěnují. Výsledky prokázaly, že sportovci mají vyšší úroveň sebehodnocení než nesportovci. Pro nás důležitý výsledek studie zní, že sport pozitivně ovlivňuje nejen fyzické sebepojetí, ale i globální (tedy celkové) sebepojetí sportujících adolescentů. Podobný výsledek zaznamenali **Crocker, Eklund, & Kowalski** (2000), kteří zkoumali vztah mezi celkovým sebepojetím a fyzickou aktivitou u dětí pubescentního věku. Výzkumu se zúčastnilo 246 dívek a 220 chlapců a závěr studie zněl, že sport a fyzická aktivita dětí mají pozitivní vliv na celkové vnímání sebe samého.

V rámci České republiky se zabývala sebepojetím a sebehodnocením závodnic ve sportovním aerobiku Michaela Procházková (2017) v rámci své bakalářské práce. Výzkumný soubor tvořilo 95 závodnic sportovního aerobiku ve věku od 12 do 24 let, které vyplnily online dotazník. Podle výsledků její práce je sebehodnocení závodnic ovlivněno charakteristikami, které souvisí s úspěchem ve sportu, jako je cílevědomost nebo aktivita. Jak závodnice vnímají svůj aktuální tělesný vzhled souvisí pouze s tím, jak věří svým silným schopnostem v aerobiku, ale v celkovém sebehodnocení se aktuální fyzický vzhled neodráží (Procházková, 2017).

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A HYPOTÉZY VÝZKUMU

První kapitola výzkumné části bakalářské práce je věnována popisu výzkumného problému a cílům výzkumu. Na závěr kapitoly jsou popsány stanovené hypotézy bakalářské práce.

6.1 Výzkumný problém

Popsané výzkumy v teoretické části bakalářské práce dokládají, že estetické sporty mají vliv na tělesné sebepojetí dívek. Jednotlivé studie se ovšem rozcházejí v konečném výsledku, jelikož část studií poukázala na negativní vliv estetického sportu na tělesné sebepojetí (Kong & Harris, 2015; Smolak et al., 2000; Veljković, 2020) a část studií naopak popisuje pozitivní tělesné sebepojetí u sportovkyň, které se věnují estetickým sportům (de Bruin et al., 2007; Kantanista, 2018). Výše zmíněné výzkumy však byly provedeny na souboru dospělých či adolescentních dívek/žen. Výzkumy vlivu estetického sportu na sebepojetí dětí provedli Amoto & Proia (2021), kteří zjistili, že moderní gymnastky vykazovaly pozitivnější tělesné sebepojetí.

Předpokládáme, že estetický sport má negativní vliv na tělesné sebepojetí dívek pubescentního věku, na což poukazují i předchozí studie (Lombardo et al., 2012). Za rozhodující považujeme fakt, že pro úspěch v estetických sportech je potřeba mít štíhlou vypracovanou postavu a sportovkyně jsou hodnoceny nejen podle předvedeného výkonu, ale také subjektivně podle tělesného vzhledu. Často se můžeme setkat s tlakem trenéra na dosažení ideální postavy. Z těchto důvodů se domníváme, že estetické sporty mají spíše negativní než pozitivní vliv na tělesné sebepojetí dívek.

Výzkum soustředíme především na oblast tělesného sebepojetí, kterou považujeme za klíčovou. Na druhou stranu se domníváme, že sport má pozitivní vliv na celkové sebepojetí dívek, jak dokládají některé studie (Crocker et al., 2000; Findlay & Bowker, 2009). Sport také přispívá k lepším přátelským vztahům a oblíbenosti mezi vrstevníky. V případě kolektivních estetických sportů se dívky musejí spoléhat jedna na druhou. Díky tomu jsou zvyklé fungovat v kolektivu, a často se mezi nimi tvoří pevné přátelské vazby. Tento předpoklad potvrzuje studie Slutzky & Simpkins (2008), kteří zjistili, že děti věnující se kolektivním sportům vykazovaly lepší sebepojetí a měly trvalejší přátelské vztahy než jejich vrstevníci.

6.2 Cíle výzkumu

V první fázi výzkumu a před jeho samotným zahájením byly definovány základní cíle a hypotézy výzkumu. Hlavní cíle jsou:

- Zjistit, jestli existuje rozdíl v sebepojetí dívek, které se aktivně věnují estetickému sportu na rozdíl od dívek, které se estetickému sportu nevěnují
- Prokázat souvislost mezi negativním sebepojetím a estetickým sportem
- Porovnat spokojenost s vlastní postavou mezi skupinou sportovkyň z estetických sportů a skupinou dívek, které se estetickému sportu nevěnují
- Srovnat stravovací návyky dívek, které se aktivně věnují estetickému sportu a skupiny dívek, které estetický sport neprovozují

6.3 Výzkumné hypotézy

Před zahájením výzkumu bylo stanoveno pět hypotéz, přičemž první tři hypotézy (H1–H3) se vztahují k dotazníku PHCSCS-2, následující dvě hypotézy (H4, H5) se vztahují k přidaným, zcela novým položkám.

- **H1:** Dívky aktivně provozující estetické sporty dosahují na škále Celkového sebepojetí (TOT) dotazníku PHCSCS-2 vyšší skóry než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.
- **H2:** Dívky aktivně provozující estetické sporty dosahují na subškále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) dotazníku PHCSCS-2 nižší skóry než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.
- **H3:** Dívky aktivně provozující estetické sporty dosahují na subškále Popularita (POP) dotazníku PHCSCS-2 vyšší skóry než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.
- **H4:** Dívky věnující se estetickým sportům jsou méně spokojené se svojí postavou než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.
- **H5:** Dívky věnující se estetickým sportům si více hlídají svůj jídelníček než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.

7 POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD

V rámci následující kapitoly se budeme věnovat zvolenému typu výzkumu a psychodiagnostickým metodám, které jsou užity v rámci bakalářské práce. Detailněji bude popsán Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2 (PHCSCS-2), který je základem našeho výzkumu. Další část kapitoly je věnována metodám získávání, zpracování a analýzy dat. Na závěr zmíníme etické problémy výzkumu a způsob jejich řešení.

7.1 Zvolený typ výzkumu

Pro realizaci praktické části bakalářské práce byl zvolen kvantitativní přístup, konkrétně se jedná o dotazníkové šetření. Kvantitativní přístup má za cíl testovat hypotézy s přesně operacionalizovanými proměnnými prostřednictvím statistických testů. Mezi hlavní výhody kvantitativního výzkumu patří rychlý sběr dat a možnost zobecnění výsledků na populaci. Další výhodou kvantitativního výzkumu je numerická povaha dat a možnost eliminace rušivých proměnných (Ferjenčík, 2010). V rámci realizace výzkumu byl použit standardizovaný dotazník Piers-Harris 2, doplněný o 10 nových otázek.

7.2 Metody získávání dat

Pro účely výzkumu byla použita standardizovaná česká verze Dotazníku sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2 (PHCSCS-2). Tento dotazník jsme zvolili jako hlavní výzkumnou metodu z důvodu možnosti kvantifikovat úroveň sebepojetí respondentů. Další výhodou je zaměření dotazníku na dětskou populaci, což odpovídá našemu výzkumnému souboru. Jednotlivým položkám dotazníku děti dobře rozumí a výhodou je také česká standardizace dotazníku.

7.2.1 Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2 (PHCSCS-2)

Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2 (dále jen PHCSCS-2) je sebehodnotící dotazník, který nese podtitul *Jak vnímám sám/sama sebe*. Česká standardizace PHCSCS-2 je určena pro děti od 9 do 18 let. Původní americká verze dotazníku PHCSCS-2 byla určena již pro děti od 7 let.

Dotazník obsahuje 60 položek, které mají formu výroků. Výroky popisují, jak děti vnímají samy sebe. Respondenti mohou volit mezi variantami odpovědí ano/ne podle toho, zda výrok vystihuje, jak se dítě cítí nebo nikoliv. Položky dotazníku PHCSCS-2 jsou rozděleny do 6 subškál, které dohromady tvoří Celkový skóre (TOT). Celkový skóre je

zároveň mírou celkového sebepojetí respondenta. Specifické oblasti sebepojetí hodnotí škála Přizpůsobivost (BEH), Intelektové a školní postavení (INT), Fyzický zjev (PHY), Nepodléhání úzkosti (FRE), Popularita (POP) a Štěstí a spokojenost (HAP). Subškály dotazníku odrážejí teoretický předpoklad, že struktura sebepojetí je multidimenzionální. Subškála Přizpůsobivost (BEH) obsahuje 14 položek a měří připuštění nebo popření problematického chování. Škálu Intelektového a školního postavení (INT) sytí 16 položek, které odráží intelektuální schopnosti dítěte a pokrývají celkovou spokojenost se školou. Hodnocení fyzického vzhledu a vlastností dítěte pokrývá subškála Fyzický zjev a vlastnosti (PHY), kterou tvoří 11 položek. Další subškálou je Nepodléhání úzkosti (FRE), jejíž 14 položek zachycuje konkrétní emoce jako například smutek, strach, stydlivost a jiné. Popularita (POP) je subškála obsahující 12 položek, které mapují sociální fungování dítěte, zaměřují se na vnímanou popularitu dítěte a schopnost navazovat přátelství. Poslední subškálou je Štěstí a spokojenost (HAP), která se skládá z 10 položek odrážejících pocit štěstí a spokojenosti s vlastním životem.

Kromě subškál obsahuje dotazník PHCSCS-2 i validizační škály, které zahrnují Index inkonzistentních odpovědí (INC) a Index předpojatosti (RES). Index inkonzistentních odpovědí umožňuje odhalit náhodný výběr odpovědí a skládá se z 15 párů odpovědí, kdy každý pár je logicky inkonzistentní. Index předpojatosti měří tendenci dítěte odpovídat ano nebo ne, aniž by si dítě položku přečetlo. Index je součtem všech odpovědí ano.

Dotazník může být využitý v klinickém, poradenském, výzkumném nebo vzdělávacím prostředí. Díky snadné skupinové administraci lze dotazník PHCSCS-2 využít jako screeningový nástroj například ve školních třídách, ale také je často užívanou metodou při individuálním vyšetření dětí a adolescentů (Obereignerů et al., 2015).

Dotazník PHCSCS-2 jsme doplnili o nových 10 otázek, které zjišťují způsob vnímání vlastního těla, zejména spokojenost s postavou, a stravovací návyky respondentů. Nové přidané otázky jsou uvedeny v příloze č. 5.

7.2.2 Sběr dat

Sběr dat byl rozdělen na dvě části. Nejprve byly kontaktovány oddíly estetických sportů v Olomouci a okolí. Jednalo se o oddíly GK Velký Týnec (moderní a estetická skupinová gymnastika), AK Olomouc (sportovní aerobik), FCS Olomouc (krasobruslení) a další dva oddíly, které se ovšem do výzkumu nezapojily. Druhá část se týkala sběru dat

pro kontrolní skupinu dívek, které se estetickému sportu nevěnují. Pro tyto účely byla kontaktována ZŠ Nemilany.

Administrace dotazníku probíhala v obou případech skupinově formou tužka-papír. U experimentální skupiny dívek z estetických sportů byl výzkum realizován v období od srpna do listopadu 2021 a u kontrolní skupiny školaček v prosinci 2021. Na základě domluvy s trenérkami byl výzkum prováděn po skončení tréninku, nejčastěji v odpoledních hodinách, v prostorách šatny či jiné klidné místnosti. Kontrolní skupině školaček byla testová baterie administrována v rámci jedné školní hodiny tělesné výchovy. Dotazník PHCSCS-2 byl všem respondentům administrován osobně.

Na začátku bylo respondentkám sděleno, o jaký dotazník se jedná a z jakého důvodu je administrován. Následně byly sděleny instrukce k vyplnění dotazníku. Zdůrazněna byla informace, že neexistují žádné správné ani špatné odpovědi, a že všechny odpovědi jsou považovány za důvěrné. Dívky byly požádány o vyplnění identifikačních údajů na první straně dotazníku. Byly zjišťovány pouze základní demografické údaje o respondentech, jako je pohlaví, věk, škola, třída a doplněna byla otázka, zda se respondentka věnuje nějakému sportu (ano/ne). V případě pozitivní odpovědi měly dále dívky napsat, o jaký sport se jedná. Tato otázka byla důležitá zejména při výzkumu ve škole. Zde nebylo jasné, zda se některá z dívek také nevěnuje estetickému sportu. Tím pádem spadá do experimentální skupiny namísto kontrolní skupiny. Pro účely zachování anonymity jsou dotazníky opatřeny speciálním osobním kódem, tudíž bylo důležité dětem zadat instrukci k vytvoření osobního kódu a v případě mladších dětí pomoci s jeho vytvořením. Doba vyplňování dotazníků se v průměru pohybovala kolem 20 minut. Jakmile dívky dotazník dokončily, bylo zkontrolováno, zda jsou všechny odpovědi správně zaznačeny a zda jsou vyplněny všechny identifikační údaje.

7.3 Metody zpracování a analýzy dat

Veškerá data byla nejprve přepsána z papírové podoby do programu Microsoft Office Excel 2021, kde kromě datového souboru byly vytvářeny i grafy. Následně byla data podrobena statistickému vyhodnocení v programu Statistica 13.

V první fázi statistického vyhodnocení byla provedena faktorová analýza, jelikož náš dotazník obsahuje kromě 60 položek dotazníku PHCSCS-2 také 10 nových přidaných položek. Bylo potřeba zjistit, jestli všech 10 položek sytí jeden společný faktor nebo více faktorů. Dále byl proveden Shapirův-Wilkův test normality, který slouží ke zjištění

normálního rozdělení sledovaných proměnných. Na jeho základě jsme se rozhodli pro volbu neparametrických metod statistického zpracování výsledků. Konkrétně pro ověření našich hypotéz byl použit Mann-Whitneyův U-test, který je vhodný pro zjištění rozdílů mezi dvěma skupinami, tedy v našem případě rozdílů mezi skupinou závodnic z estetických sportů a skupinou šolaček.

7.4 Etické problémy a způsob jejich řešení

Celý výzkum byl proveden v souladu s etickými zásadami. Jelikož náš výzkumný soubor je tvořen dívkami od 11 do 15 let, bylo zapotřebí získat informované souhlasy zákonných zástupců dítěte (viz příloha č. 3 a 4). U jednotlivých sportovních oddílů tuto část zajistily trenérky, kterým byl prostřednictvím e-mailu rozeslán informovaný souhlas. Trenérky jej následně přeposlaly rodičům a v momentě, kdy získaly všechny vyplněné informované souhlasy zpět, byl domluven termín pro realizaci dotazníkového šetření. V ZŠ Nemilany byl postup podobný. Vytištěné informované souhlasy byly předány paní učitelce, která informované souhlasy dívkám rozdala. Po návratu vyplněných informovaných souhlasů byl opět domluven termín pro realizaci dotazníkového šetření.

Samotný výzkum byl založen na dobrovolné účasti všech respondentek a principu anonymity. Všechny účastnice výzkumu měly možnost kdykoliv od šetření odstoupit a zákonní zástupci i participantů znali hlavní cíle a účel výzkumu. Další důležitou součástí etických aspektů výzkumu bylo dodržování ochrany osobních údajů podle zákona 101/2000 Sb. (Zákon o ochraně osobních údajů).

8 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Osmá kapitola bakalářské práce se zabývá charakteristikou základní populace a výběrového souboru. V rámci kapitoly bude popsán proces výběru respondentů, ujasnění kritérií výběru a zmíněny budou popisné charakteristiky souboru.

8.1 Základní populace

Základní populací našeho výzkumu jsou dívky ve věku 11–15 let, které aktivně provozují estetické sporty. Konkrétně se jedná o registrované členky Českého krasobruslařského svazu, Českého svazu moderní gymnastiky a Českého svazu aerobiku a fitness. Podle České unie sportu se v roce 2020 věnovalo 4526 dívek moderní gymnastice, 2559 dívek krasobruslení a 5 969 dívek sportovnímu aerobiku. Výše zmíněné počty sportovkyň spadají do věkové kategorie žákyň do 15 let. V krasobruslení a aerobiku můžeme nalézt i mužské zástupce příslušné věkové kategorie. Jedná se celkem o 386 chlapců, kteří jsou členy Českého krasobruslařského svazu a 4 189 chlapců, kteří jsou registrováni v Českém svazu aerobiku a fitness. Většina chlapců však spadá do části svazu zabývajícím se fitness nikoliv aerobikem (Česká unie sportu, 2022).

Moderní gymnastika je ryze ženský sport. Krasobruslení a sportovnímu aerobiku se sice někteří chlapci věnují, ovšem celkově je počet chlapců v porovnání s dívkami nízký. Z tohoto důvodu jsme zvolili jako cílovou populaci našeho výzkumného šetření pouze dívky.

Skupinu závodnic věnující se estetickým sportům jsme srovnávali se skupinou dívek, které se estetickému sportu nevěnují. Konkrétně se jedná o dívky na druhém stupni základní školy. Podle Českého statistického úřadu navštěvovalo ve školním roce 2020/2021 druhý stupeň ZŠ celkem 407 259 žáků, z toho 55 948 žáků v Olomouckém kraji (Český statistický úřad, 2022). Do našeho výzkumu byly opět zařazeny pouze dívky. Hlavním důvodem je snazší porovnání se skupinou sportovkyň.

Pro přehlednější popis výsledků a snazší terminologii jsme označili skupinu dívek provozující estetické sporty jako experimentální skupinu a skupinu dívek, které se estetickému sportu nevěnují, jako kontrolní skupinu.

8.2 Výběrový soubor

Pro účely našeho výzkumu bylo na základě záměrného výběru osloveno pět oddílů estetických sportů v Olomouckém kraji. Oddíly byly osloveny prostřednictvím emailu. Z pěti oslovených oddílů se do výzkumu nakonec zapojily 3 oddíly. Pro zařazení do výzkumu bylo potřeba, aby dívky splňovaly následující podmínky:

- Dívky se aktivně věnují estetickému sportu, v našem případě moderní gymnastice, krasobruslení a sportovnímu aerobiku
- Dívky spadají do věkové kategorie 11 až 15 let
- Dívky jsou registrované členky Českého svazu moderní gymnastiky, Českého svazu krasobruslení nebo Českého svazu aerobiku a fitness

Výběrový soubor je tvořen kromě experimentální skupiny dívek z estetických sportů také kontrolní skupinou dívek ze ZŠ Nemilany v Olomouci. Kontrolní skupina byla vybrána prostřednictvím metody sněhové koule. Vzhledem k pandemii Covidu-19 a časté karanténě dětí se do výzkumu zapojily jen dívky šestých a sedmých tříd.

8.2.1 Základní parametry výběrového souboru

Výběrový soubor se původně skládal z 94 respondentek, z toho 46 respondentek v experimentální skupině a 48 respondentek v kontrolní skupině. Experimentální skupina byla tvořena závodnicemi moderní gymnastiky ($n = 19$), sportovního aerobiku ($n = 15$) a krasobruslení ($n = 12$). Z experimentální skupiny byla 1 respondentka vyloučena z důvodu nízkého věku. U kontrolní skupiny byly vyloučeny dohromady 4 respondentky z důvodu neúplného vyplnění dotazníku ($n = 1$), zakroužkování obou možných odpovědí ($n = 2$) a nevyplnění základních informací ($n = 1$).

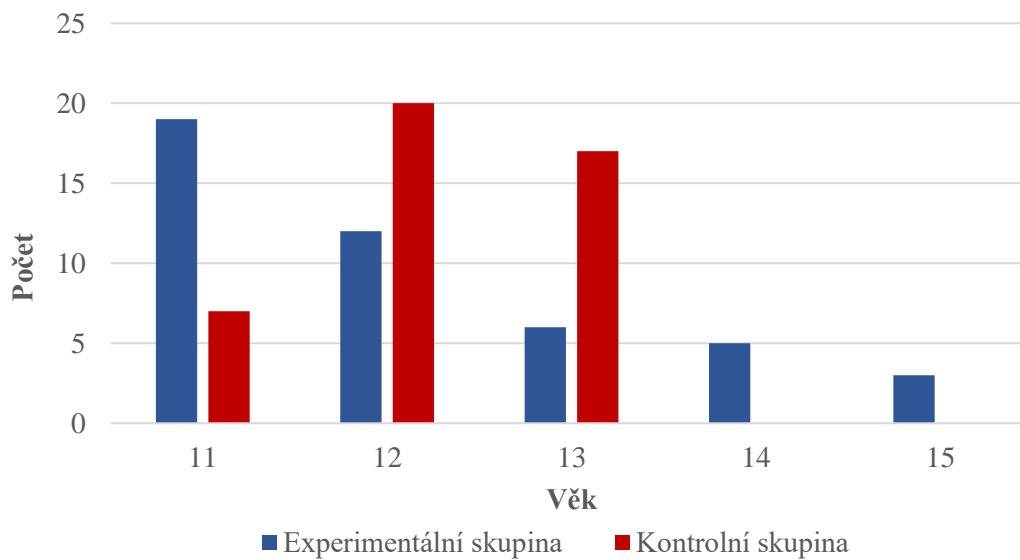
Po vyloučení se výběrový soubor skládá celkem z 89 respondentek, z toho je 45 dívek v experimentální skupině a 44 dívek v kontrolní skupině. Průměrný věk dívek je 12,17 let ($SD = 1,04$), přičemž kontrolní skupina ($M = 12,23$; $SD = 0,71$) je v porovnání s experimentální skupinou ($M = 12,11$; $SD = 1,28$) nepatrně starší. Základní deskriptivní charakteristiky výběrového souboru zobrazuje tabulka č. 1.

Tab. 1: Deskriptivní charakteristiky souboru z hlediska věku ($n=89$)

	Počet	Průměr	Sm. Odchylka	Minimum	Maximum
Experimentální sk.	45	12,11	1,28	11	15
Kontrolní sk.	44	12,23	0,71	11	13
Celý soubor	89	12,17	1,04	11	15

Pro přehlednější prezentaci výběrového souboru přikládáme graf č. 1, který znázorňuje počet respondentek v kontrolní a experimentální skupině.

Graf 1: Rozdělení výběrového souboru z hlediska skupin a věku



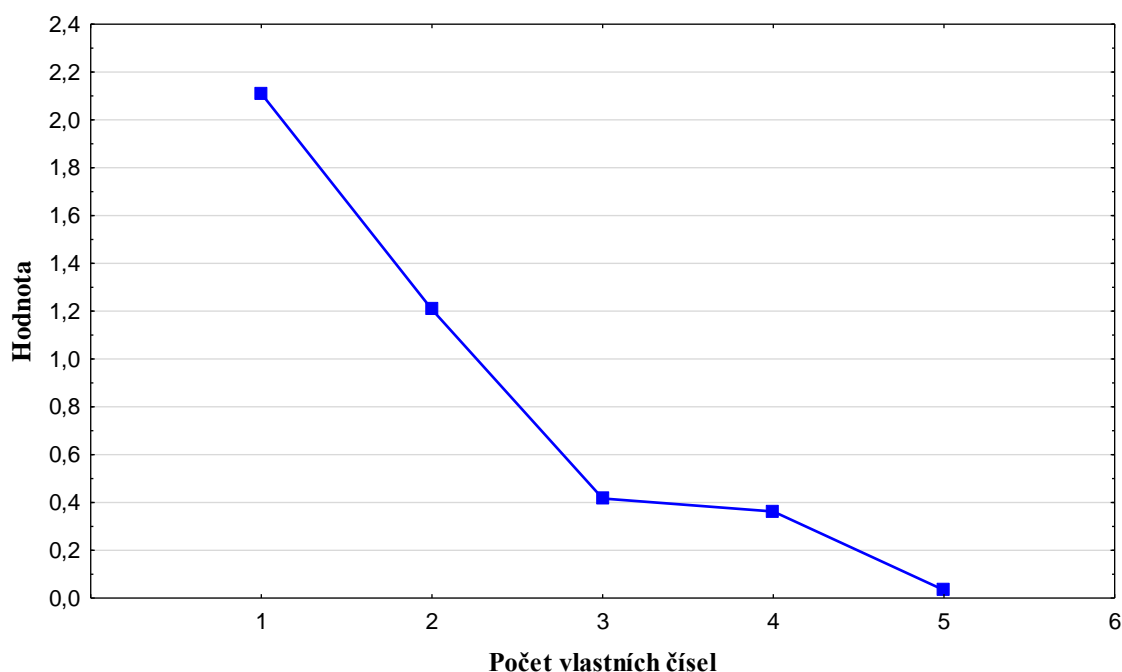
9 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

V deváté kapitole bakalářské práce se budeme věnovat samotnému vyhodnocení výsledků. Pro přehlednější prezentaci výsledků jsou zařazeny tabulky a grafy. Součástí kapitoly je testování našich stanovených hypotéz.

9.1 Analýza dat

V první části statistického zpracování výsledků byla provedena **faktorová analýza** 10 nových, námi přidaných položek, které nejsou součástí dotazníku PHCSCS-2. Bylo potřeba zjistit, kolik faktorů sytí naše položky. Pro výpočet jsme zvolili metodu hlavní osy. Faktorovou analýzou jsme izolovali 2 faktory, které dokážou vysvětlit 33 % variability našich položek. První faktor vysvětluje 17 % variability mezi odpověďmi a druhý faktor vysvětluje 16 % variability mezi odpověďmi. Volbu dvou faktorů prezentuje výše doložený sutinový graf č. 2.

Graf 2: Sutinový graf faktorové analýzy ($n = 89$)



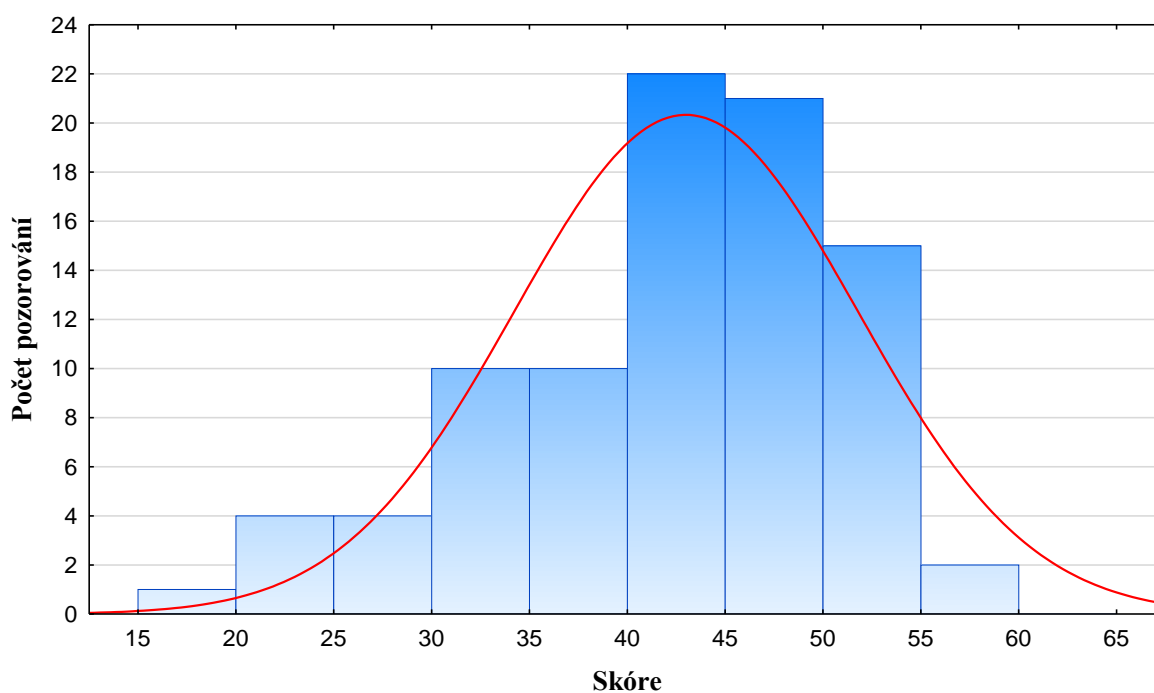
Faktor 1 jsme následně pojmenovali Body image a zahrnuje otázky 61–65. Faktor 2 jsme pojmenovali Vztah k jídlu a tento faktor obsahuje otázky 63 a 66–70. S těmito faktory bylo následně pracováno jako se samostatnou škálou, pro kterou byly napočítány hrubé skóry.

Dále jsme provedli **Shapirův-Wilkův test**, abychom ověřili, zda naše data mají normální rozdělení. Při vyhodnocování výsledků dotazníku PHCSCS-2 jsme se zaměřili na analýzu škály Celkové sebepojetí (TOT), subškály Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) a subškály Popularita (POP), jelikož tato škála a subškály se vztahují ke stanoveným hypotézám (H1–H3). Shapirův-Wilkův test normality byl proveden i na nových škálách Body image a Vztah k jídlu, které vznikly na základě faktorové analýzy.

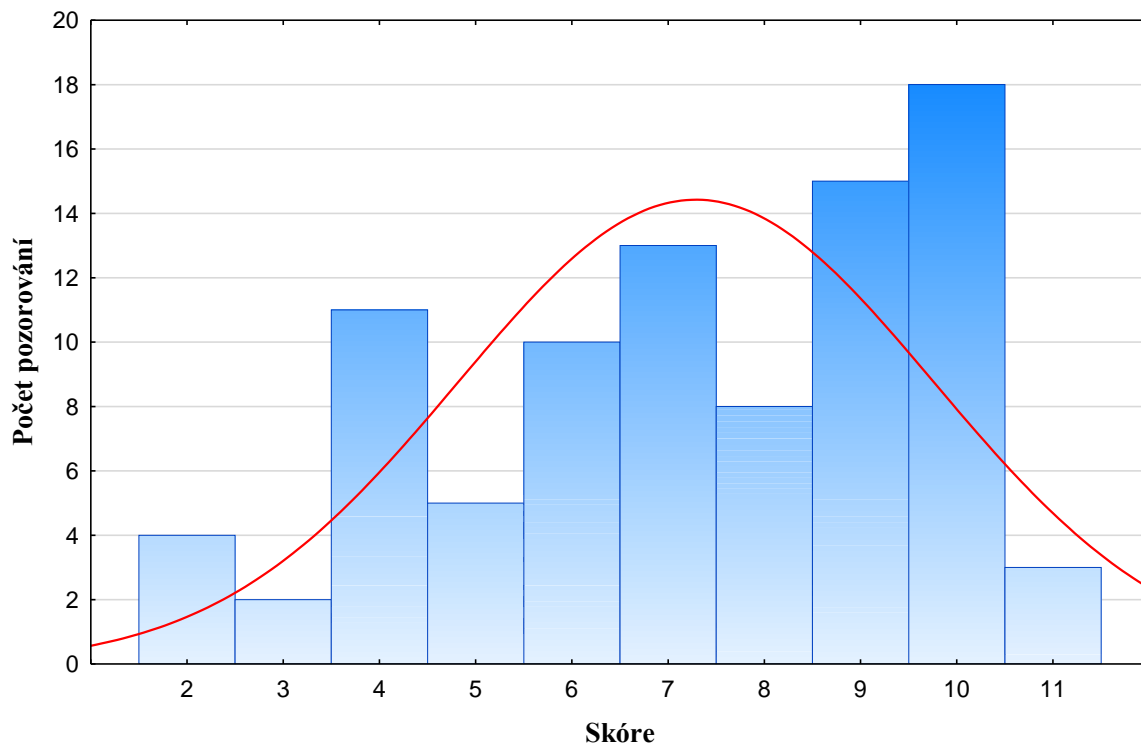
Z výsledků Shapirova-Wilkova testu bylo zjištěno významné porušení předpokladu normality našich proměnných, pro škálu Celkového sebepojetí jsou výsledky (**W = 0,96; p <0,01**), pro subškálu Fyzický zjev a vlastnosti (**W = 0,93; p <0,001**) a pro subškálu Popularita je výsledek Shapirova-Wilkova testu (**W = 0,94; p <0,001**). Výsledky Shapirova-Wilkova testu nové škály Body image (**W = 0,90; p <0,001**) a škály Vztah k jídlu (**W = 0,89; p <0,001**) také vylučují normální rozdělení.

Navíc škála Celkové sebepojetí ($b = -0,67$), ale i subškály Fyzický zjev a vlastnosti ($b = -0,46$) a Popularita ($b = -0,64$) dotazníku PHCSCS-2 produkují zešikmený skór v záporném směru. Taktéž naše škály Body image ($b = -0,50$) a Vztah k jídlu ($b = -0,15$) produkují zešikmené skóry v záporném směru. Rozložení skórů na jednotlivých škálách dotazníku PHCSCS-2 dokumentují následující histogramy č. 3, 4 a 5. Přikládáme také histogramy č. 6 a 7, které znázorňují hrubé skóry na škálách Body image a Vztah k jídlu.

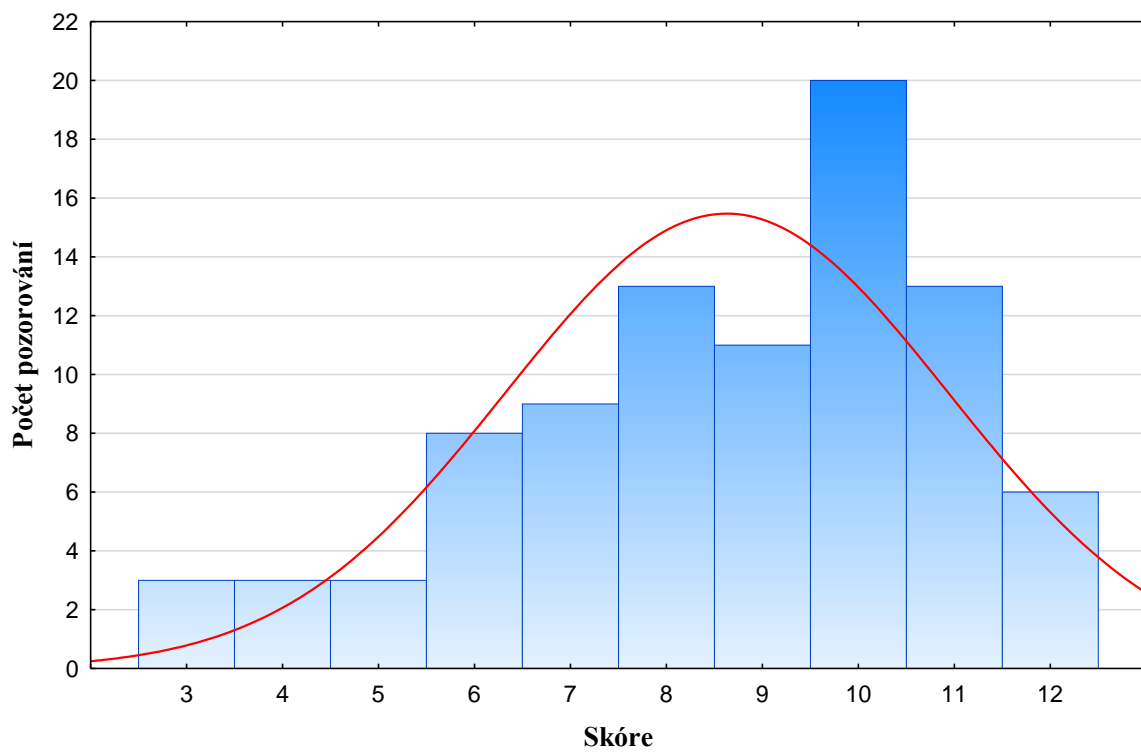
Graf 3: Rozložení hrubých skórů na škále Celkové sebepojetí (TOT) dotazníku PHCSCS-2 ($n = 89$)



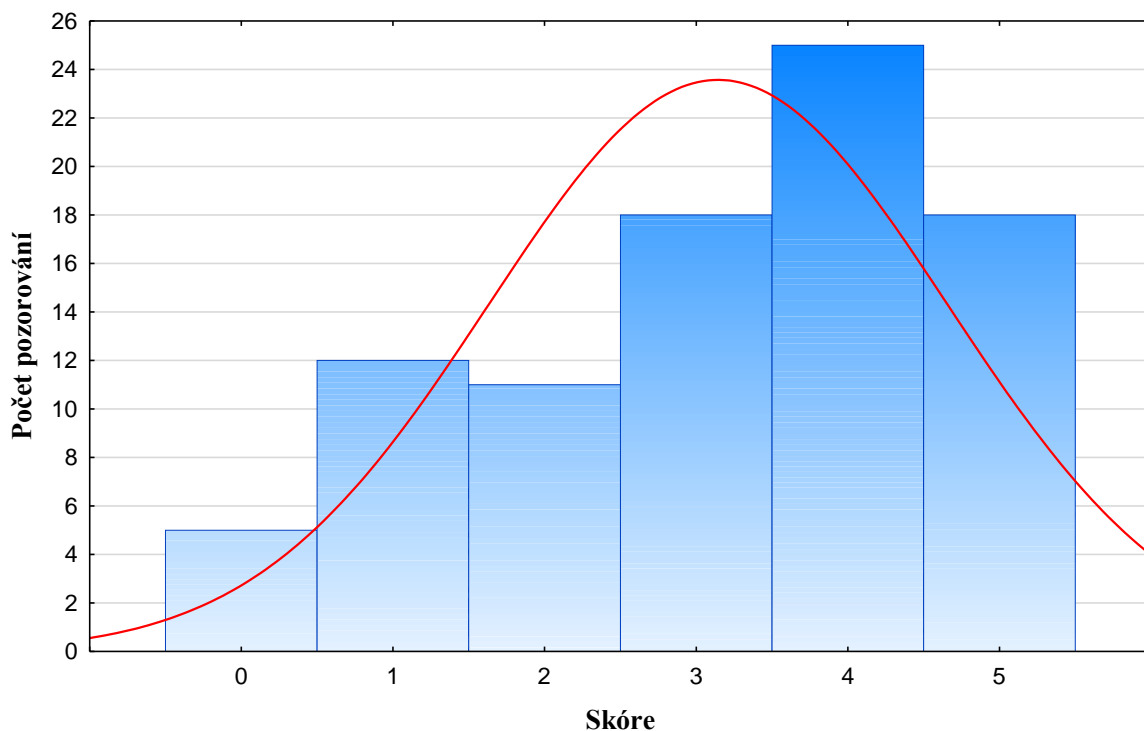
Graf 4: Rozložení hrubých skóreů na subškále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) dotazníku PHCSCS-2 (n = 89)



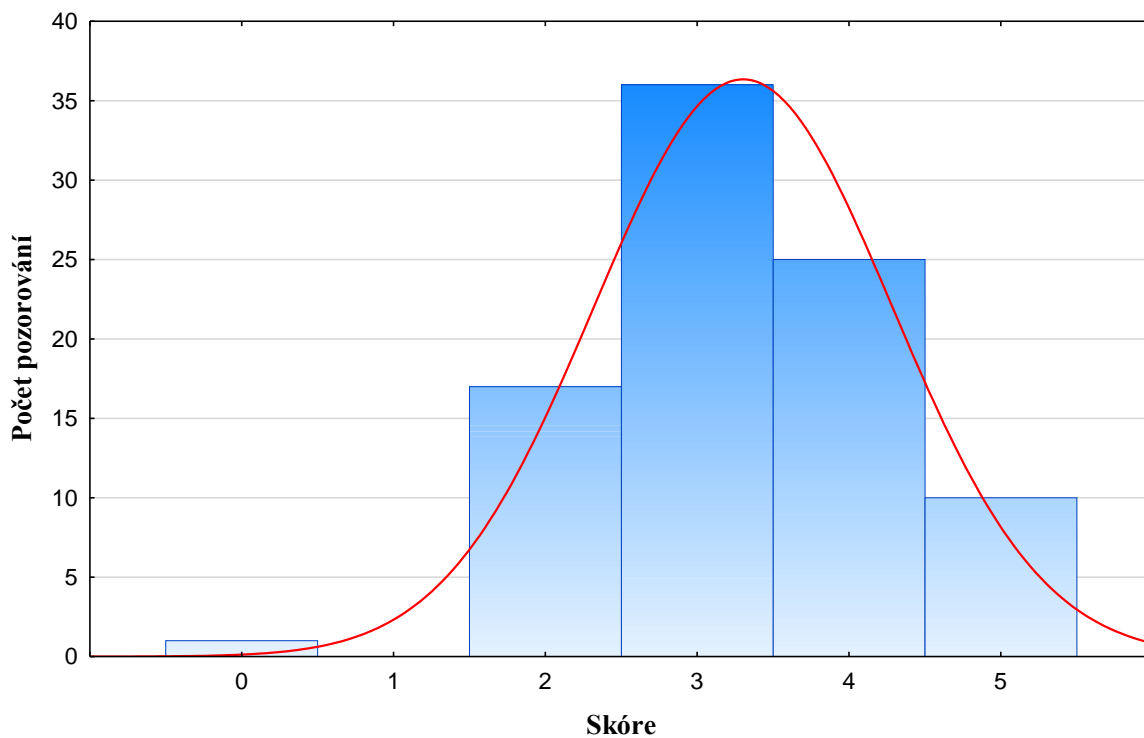
Graf 5: Rozložení hrubých skóreů na subškále Popularita (POP) dotazníku PHCSCS-2 (n = 89)



Graf 6: Rozložení hrubých skóreů na škále Body image ($n = 89$)



Graf 7: Rozložení hrubých skóreů na škále Vztah k jídlu ($n = 89$)



Na základě výše uvedených údajů bylo potřeba využít pro testování našich hypotéz **neparametrické testové metody**, které nepracují s předpokladem normálního rozdělení sledovaných veličin.

Jelikož naše nová škála Body image navazuje na subškálu Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) dotazníku PHCSCS-2, zajímalo nás, jak spolu tyto škály vzájemně souvisí. S ohledem na výsledek Shapirova-Wilkova testu, který neprokázal normální rozdělení obou proměnných, jsme zvolili **Spearmanův korelační koeficient**. Výsledek ukázal středně silný vztah mezi škálou Body image a subškálou Fyzický zjev a vlastnosti (PHY), $r_s (n = 89) = 0,35; p < 0,001$.

9.2 Výsledky stanovených hypotéz

V rámci testování našich hypotéz byly pro jednotlivé škály napočítány hrubé skóry a následně jsme hypotézy ověřovali pomocí neparametrických testů. Konkrétně jsou všechny hypotézy řešeny pomocí neparametrického Mann-Whitneyova U-testu, který neklade podmínky na tvar rozdělení a je vhodný pro zjištění rozdílů mezi dvěma skupinami. V našem případě reprezentují první skupinu dívky, které provozují estetické sporty ($n = 45$) a druhou skupinu dívky, které se estetickému sportu nevěnují ($n = 44$). Při výpočtu byla užita korekce na spojitost i na shodu pořadí. Při prezentaci výsledků je uváděna hodnota testového kritéria U, statistika Z a p-hodnota. Výsledky jsou doplněny ukazatelem míry účinku AUC a základními popisnými charakteristikami proměnných, zejména průměrným pořadím a mediány obou skupin. Všechny hypotézy jsou testovány na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

H1: Dívky aktivně provozující estetické sporty dosahují na škále Celkového sebepojetí (TOT) dotazníku PHCSCS-2 vyšší skóry než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.

První hypotéza se týká škály Celkové sebepojetí (TOT) dotazníku PHCSCS-2, která je v tomto případě závisle proměnná. Grupovací neboli nezávisle proměnnou je skupina (kontrolní vs. experimentální).

Na základě výsledků Mann-Whitneyova U-testu dosahuje experimentální skupina dívek ($n = 45$) signifikantně vyššího Celkového skóru sebepojetí oproti kontrolní skupině dívek ($n = 44$), které se estetickému sportu nevěnují, $U = 746; Z = 2,00; p < 0,05; AUC = 0,62$. Medián Celkového skóru sebepojetí je u experimentální skupiny roven 45, zatímco medián kontrolní skupiny je roven 42. Výsledky doplňujeme popisnými charakteristikami Celkového skóru sebepojetí uvedené v tabulce č. 2.

Tab. 2: Základní popisné charakteristiky Celkového skóru sebepojetí TOT ($n = 89$)

	Počet	Medián	Modus	Prům. pořadí	Minimum	Maximum
Experimentální sk.	45	45	55	50,42	25	58
Kontrolní sk.	44	42	34	39,45	19	52
Celý soubor	89	44	42	45	19	58

Na základě výše uvedených signifikantních výsledků **H1 přijímáme.**

H2: Dívky aktivně provozující estetické sporty dosahují na subškále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) dotazníku PHCSCS-2 nižší skóry než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.

Druhá hypotéza se vztahuje k subškále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) dotazníku PHCSCS-2, která byla zvolena závisle proměnnou. Nezávisle proměnnou (grupovací proměnnou) je opět skupina (experimentální vs. kontrolní)

Pomocí Mann-Whitneyova U-testu nebyl nalezen statisticky významný rozdíl mezi experimentální skupinou dívek ($n = 45$) a kontrolní skupinou dívek ($n = 44$) v dosažených skórech na subškále Fyzický zjev a vlastnosti, $U = 869$; $Z = 0,99$; $p = 0,16$; $AUC = 0,56$. Medián dosažených skóru na subškále Fyzický zjev a vlastnosti je u experimentální skupiny roven 8, kontrolní skupina má medián roven 7. Pro doplnění výsledků opět uvádíme v tabulce č. 3 základní popisné charakteristiky subškály Fyzický zjev a vlastnosti.

Tab. 3: Základní popisné charakteristiky subškály Fyzický zjev a vlastnosti PHY ($n = 89$)

	Počet	Medián	Modus	Prům. pořadí	Minimum	Maximum
Experimentální sk.	45	8	10	47,69	2	11
Kontrolní sk.	44	7	10	42,25	2	11
Celý soubor	89	7	10	45	2	11

Na základě výše uvedených výsledků **nelze H2 přijmout.**

H3: Dívky aktivně provozující estetické sporty dosahují na subškále Popularita (POP) dotazníku PHCSCS-2 vyšší skóry než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.

Třetí hypotéza zahrnuje závisle proměnnou subškálu Popularita (POP) dotazníku PHCSCS-2 a nezávisle proměnnou je opět skupina (kontrolní vs. experimentální).

Na základě výsledků Mann-Whitneyova U-testu dosahuje experimentální skupina dívek ($n = 45$) signifikantně vyšších skóru na subškále Popularita oproti kontrolní skupině

dívek ($n = 44$), $U = 723,5$; $Z = 2,21$; $p < 0,05$; $AUC = 0,63$. Medián hrubého skóru subškály Popularita je u experimentální skupiny roven 10, u kontrolní skupiny se rovná 8. V tabulce č. 4 jsou uvedeny základní popisné charakteristiky subškály Popularita.

Tab. 4: Základní popisné charakteristiky subškály Popularita POP ($n = 89$)

	Počet	Medián	Modus	Prům. pořadí	Minimum	Maximum
Experimentální sk.	45	10	10	50,92	4	12
Kontrolní sk.	44	8	10	38,94	3	12
Celý soubor	89	9	10	45	3	12

Hypotézu **H3** na základě signifikantních hodnot **přijímáme**.

H4: Dívky věnující se estetickým sportům jsou méně spokojené se svojí postavou než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.

Čtvrtá hypotéza se již nevztahuje k subškálám dotazníku PHSCS-2, ale k nové škále Body image, kterou jsme získali na základě výsledků faktorové analýzy 10 nových položek. Tato škála zahrnuje otázky 61–65, které jsou uvedené v příloze č. 5. Jako závisle proměnnou jsme určili škálu Body image, nezávisle proměnnou (grupovací proměnnou) je skupina.

Pomocí Mann-Whitneyova U-testu nebyl nalezen statisticky významný rozdíl ve spokojenosti s vlastní postavou testovanou na škále Body image mezi experimentální skupinou ($n = 45$) a kontrolní skupinou ($n = 44$), $U = 929,5$; $Z = -0,49$, $p = 0,19$; $AUC = 0,53$. Medián hrubých skóru na škále Body image je u experimentální skupiny roven 3, u kontrolní skupiny je roven 4. V tabulce č. 5 uvádíme pro doplnění výsledků základní popisné charakteristiky škály Body image.

Tab. 5: Základní popisné charakteristiky škály Body image ($n = 89$)

	Počet	Medián	Modus	Prům. pořadí	Minimum	Maximum
Experimentální sk.	45	3	4	43,65	0	5
Kontrolní sk.	44	4	4	46,37	0	5
Celý soubor	89	3	4	45	0	5

Jak můžeme vidět, výsledek není signifikantní, proto **H4 nelze přijmout**.

H5: Dívky věnující se estetickým sportům si více hlídají svůj jídelníček než dívky, které se estetickému sportu nevěnují.

Poslední hypotéza zahrnuje závisle proměnnou škálu Vztah k jídlu, kterou jsme stejně jako škálu Body image získali pomocí faktorové analýzy 10 nových položek. Škála Vztah k jídlu je tvořena otázkami 63 a 66–70, které lze vidět v příloze č. 5. Nezávisle proměnnou (grupovací proměnnou) je opět skupina dívek (experimentální vs. kontrolní).

Na základě výsledků Mann-Whitneyova U-testu nebyl nalezen statisticky významný rozdíl ve stravovacích návycích testovaných na škále Vztah k jídlu mezi experimentální skupinou ($n = 45$) a kontrolní skupinou ($n = 44$), **U = 966; Z = 0,20; p = 0,42; AUC = 0,51**. Medián hrubých skóre na škále Vztah k jídlu je roven 3 v experimentální i kontrolní skupině dívek. Základní popisné charakteristiky škály Vztah k jídlu jsou uvedeny v tabulce č. 6.

Tab. 6: Základní popisné charakteristiky škály Vztah k jídlu ($n = 89$)

	Počet	Medián	Modus	Prům. pořadí	Minimum	Maximum
Experimentální sk.	45	3	3	45,53	0	5
Kontrolní sk.	44	3	3	44,45	2	5
Celý soubor	89	3	3	45	0	5

Výše uvedený výsledek není signifikantní, proto **H5 nelze přijmout.**

10 DISKUZE

Následující kapitola se věnuje diskuzi nad provedeným výzkumem a dosaženými výsledky. Důležitou součástí kapitoly je srovnání našich výsledků s výsledky dalších studií, které byly provedeny v oblasti tělesného sebepojetí sportovců. Dále budou zmíněny nedostatky a obtíže, se kterými jsme se v průběhu výzkumu setkali.

V rámci faktorové analýzy 10 nových položek jsme získali dvě nové škály, následně pojmenované jako Body image a Vztah k jídlu. Překvapivým zjištěním bylo, že položka „*Být štíhlý/á je pro mě důležité*“ spadá pod škálu Vztah k jídlu, nikoliv pod škálu Body image, jak jsme předpokládali. Tento výsledek může souviset s nízkým počtem respondentů pro faktorovou analýzu, proto by bylo vhodné do dalšího výzkumu zařadit větší počet respondentů, aby faktorová analýza byla více vypovídající. Dále jsme si vědomi, že formulace položky „*To, jak vypadám, neřeším*“ je poněkud nejednoznačná. I dívky, které jsou se svým tělesným vzhledem spokojeny, se jistě snaží vypadat dobře, a svůj vzhled tedy řeší.

První tři hypotézy byly testovány na škálách dotazníku PHCSCS-2. Naše první hypotéza předpokládala, že dívky, které se aktivně věnují estetickým sportům, dosahují vyšších skóre Celkového sebepojetí (TOT) než dívky, které se estetickému sportu nevěnují. Na základě provedených výpočtů byla první hypotéza přijata. Ke stejnému výsledku dospěli ve svých studiích i Crocker et al. (2000) nebo Findlay & Bowker (2009), kteří zjistili, že sportovní aktivita dětí má pozitivní vliv na globální úroveň sebepojetí. Findlay & Bowker (2009) navíc došli k závěru, že sportující adolescenti mají vyšší úroveň celkového sebepojetí než jejich nesportující vrstevníci. Výše uvedený výsledek je také ve shodě s výsledky naší první hypotézy.

Druhá hypotéza byla zaměřena na oblast tělesného sebepojetí. Zjišťovala souvislost mezi estetickým sportem a vnímáním vlastního fyzického vzhledu, který byl testován na subškále Fyzické zjev a vlastnosti (PHY). Podle zjištěných údajů jsme nemohli druhou hypotézu přijmout. Výsledky tedy neodpovídají našemu předpokladu, že estetický sport má negativní vliv na tělesné sebepojetí dětí, jak dokazují některé studie (Lombardo et al., 2012; Smolak et al., 2000). Důvodem může být fakt, že naše experimentální skupina dívek se věnuje sportu na výkonnostní, ne na vrcholové úrovni. Zároveň sport je jejich koníček, nikoliv zaměstnání, jak je tomu u vrcholových sportovců.

Třetí hypotéza zkoumala vliv estetického sportu na popularitu dívek. Konkrétně předpokládala, že dívky věnující se estetickým sportům dosahují na subškále Popularita vyšších skóre než dívky, které se sportu nevěnují. Podle zjištěných hodnot se nám podařilo třetí hypotézu přijmout. Náš výsledek odpovídá předchozí studii Slutzky & Simpkins (2008), kteří zjistili, že děti věnující se kolektivním sportům mají pevnější přátelské vazby a jsou více oblíbené v kolektivu. Tato hypotéza však tolik nezávisí na druhu sportu, ale spíše typu sportu (tedy jestli se jedná o kolektivní či individuální sport). Důvodem k přijetí třetí hypotézy může být fakt, že naše experimentální skupina závodnic se věnovala spíše kolektivním estetickým sportům, s výjimkou krasobruslařek.

Další dvě hypotézy (H4 a H5) se vztahovaly k novým škálám, které jsme získali na základě faktorové analýzy 10 položek a obě hypotézy nebyly přijaty. Čtvrtá hypotéza očekávala, že dívky věnující se estetickým sportům jsou méně spokojené se svojí postavou než dívky, které se danému sportu nevěnují. Tato hypotéza se týkala nové škály Body image. Náš předpoklad, že estetický sport vede k negativnímu body image, tedy nebyl potvrzen. Znění hypotézy vycházelo z řady výzkumů, které dospěly k závěru, že sportovkyně soutěžící v estetických sportech vykazují větší nespokojenost se sportovními těly, než sportovkyně z jiných sportů (Kong & Harris, 2015; Smolak et al., 2000; Veljković, 2020). Jako důvod nepřijetí dané hypotézy nás napadá hned několik faktorů. Prvním je již zmíněná úroveň sportu naší experimentální skupiny dívek, které se zabývají estetickým sportem na výkonnostní, nikoliv vrcholové úrovni. Právě výzkumy autorů Kong & Harris (2015) nebo Smolak et al. (2000) byly zaměřeny zejména na elitní sportovkyně, které soutěží na mezinárodní úrovni. Další důvod nepřijetí hypotézy může spočívat v malém počtu respondentů jak v experimentální, tak v kontrolní skupině. Jako hlavní faktor, který mohl mít vliv na nepřijetí čtvrté hypotézy, považujeme věk našich respondentek. Všechny dívky totiž spadají do vývojového období puberty. Tělesné změny v tomto období jsou patrně prožívány významněji, než jsme očekávali a nezávisle na tom, zda se dívka věnuje estetickému sportu nebo nevěnuje. Jak uvádí Fialová (2001), pubescence je obdobím fyzických změn, které dívky vzdalují od jejich ideální postavy. Díky tomu můžeme často sledovat nespokojenost dívek s tělesným vzhledem a touhu být štíhlejší. Domníváme se tedy, že věk sehrál v našem výzkumu podstatnou roli. Zajímavé by bylo replikovat náš výzkum například na věkové skupině adolescentních dívek.

Pátá hypotéza byla formulována na základě poznatků z předchozích výzkumů, které dokládaly, že estetické sportovkyně dodržují přísné diety za účelem dosažení ideální

postavy (de Bruin et al., 2007; Kong & Harris, 2015; Velković, 2020). Pro nás podstatným zjištěním byl závěr výzkumu Velković (2020), která uvedla, že negativní obraz těla může být potenciální predikcí poruch příjmu potravy. Poslední hypotéza zkoumala skutečnost, zda si závodnice z estetických sportů více hlídají svůj jídelníček než kontrolní skupina školaček. Hypotéza byla testována na škále Vztah k jídlu a podle dosažených výsledků jsme nemohli pátou hypotézu přijmout. Důvodem k nepřijetí poslední hypotézy může být již zmíněná zavádějící formulace otázky „*To, jak vypadám, neřeším*“ nebo zařazení otázky „*Být štíhlý/á je pro mě důležité*“ na základě faktorové analýzy pod škálu Vztah k jídlu. Další příčinu nepřijetí páté hypotézy opět sledujeme ve věku respondentů, jak již bylo zmíněno dříve. Pubescentní dívky zřejmě prožívají fyzické změny spojené s dospíváním více než dívky v jiném vývojovém období. Jelikož body image úzce souvisí s kontrolou příjmu potravy, domníváme se, že i v rámci páté hypotézy sehrál věk podstatnou roli.

V následující části diskuze se již budeme věnovat limitům výzkumu, včetně vnímaných nedostatků a obtíží.

Za první nedostatek našeho výzkumu považujeme nepravděpodobnostní metody výběru respondentů. Dívky byly do výzkumného souboru zařazeny na základě záměrného výběru (v případě experimentální skupiny dívek, které se věnují estetickému sportu) nebo na základě metody sněhové koule (kontrolní skupina školaček). Podle Ferjenčíka (2010) je kvantitativní výzkum založen na výběru respondentů prostřednictvím pravděpodobnostních metod, které zajišťují náhodný výběr respondentů a reprezentativnost souboru. V našem případě tedy nemůžeme mluvit o reprezentativnosti výzkumného souboru vzhledem ke zkoumané populaci. Další nepřesnost můžeme sledovat v počtu respondentů, do experimentální skupiny bylo zařazeno 45 dívek a do kontrolní skupiny 44 dívek z jedné základní školy v Olomouci. Problémem byly časté karantény dětí a malá ochota sportovních klubů ke spolupráci. Vedení základních škol se také z důvodu pandemie Covidu-19 obávalo vpouštět do prostor školy další osoby či školy nenašly čas pro realizaci výzkumu. V rámci budoucího výzkumu by bylo vhodné zařadit více respondentů jak do experimentální, tak do kontrolní skupiny. Taktéž by se výzkumu mohly zúčastnit závodnice estetických sportů z více krajů, ne pouze Olomouckého, a dívky z více základních škol.

Dalším limitem výzkumu je způsob administrace testové baterie, která probíhala v jiných podmínkách u experimentální a u kontrolní skupiny. V případě experimentální skupiny probíhal sběr dat odpoledne po ukončení tréninku, nejčastěji v šatně nebo jiné

klidné místnosti. Odpolední hodiny a vyčerpání po tréninku tedy mohlo vést ke snížení kognitivních funkcí dívek. U kontrolní skupiny byla data snímána v rámci výuky v dopoledních hodinách. Použitý dotazník PHCSCS-2 by měl být administrován v tiché místnosti a každý respondent by jej měl vyplňovat u stolu s tvrdou podložkou (Obereignerů et al., 2015). Z toho plyne, že zejména u sportovkyň byl problém se zajištěním stejných podmínek pro vyplňování testové baterie.

Pro účely výzkumu byl zvolen standardizovaný Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2 (PHCSCS-2), který má své přínosy, ale také úskalí. Jedná se o sebeposuzovací dotazník, který je závislý na schopnosti sebereflexe dětí. Problémem může být i jasný záměr dotazníku a s tím související snaha respondentů o záměrné zkreslení výsledků. V rámci budoucího výzkumu by bylo vhodné získat další data a informace, například pomocí rozhovoru s respondenty. Jelikož je dotazník PHCSCS-2 zaměřen na celkové sebepojetí, pro účely zjištění tělesného sebepojetí dětí by bylo zajímavé zkombinovat daný dotazník s další metodou ze zahraničí, například Body Image Questionnaire (BIQ) nebo Body Shape Questionnaire (BSQ).

Jako poslední slabinu našeho výzkumu vnímáme použití neparametrických testových metod pro vyhodnocení stanovených hypotéz. Podle Budíkové, Králové, & Bohumila (2010) jsou neparametrické testy ve srovnání s parametrickými slabší a zamítají nepravdivou nulovou hypotézu s nižší pravděpodobností než testy parametrické. Ovšem naše proměnné nesplňovaly základní podmínku pro užití parametrických testů, a to normální rozdělení sledovaných veličin.

V rámci budoucího výzkumu by bylo vhodné v první řadě zařadit do experimentální i kontrolní skupiny více respondentů, zejména pro účely faktorové analýzy. Volba dotazníku PHCSCS-2 byla patřičná pro zkoumání celkového sebepojetí dětí. Pro zkoumání tělesného sebepojetí by bylo zajímavé zkombinovat tento dotazník například s některými zahraničními metodami. Přínos by spočíval nejen v získání potenciálně odlišných výsledků, ale také v překladu a otestování nové metody. Zajímavá by taktéž byla replikace našeho výzkumu na jiné věkové skupině, například na adolescentních dívkách. Další možná oblast výzkumu by se mohla ubírat směrem k sebepojetí dospělých závodníků ve vrcholovém sportu.

11 ZÁVĚR

V rámci následující kapitoly budou shrnuta důležitá zjištění našeho výzkumu, který se zabýval vlivem estetického sportu na sebepojetí dívek pubescentního věku. Na základě získaných údajů lze výsledky výzkumu zrekapitulovat následovně:

- Byla nalezena souvislost mezi Celkovým skórem sebepojetí (TOT) a účastí na estetickém sportu. Dívky, které se věnují estetickému sportu, dosahují vyššího Celkové skóru sebepojetí (TOT) než dívky, které se estetickým sportům nevěnují.
- Rozdíl mezi skupinou dívek, které se věnují estetickým sportům, a kontrolní skupinou šolaček nebyl na škále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) prokázán.
- Výsledky ukázaly, že vyšší skór na subškále Popularita (POP) dosahují dívky, které aktivně provozují estetický sport, ve srovnání s kontrolní skupinou šolaček.
- Nebyla prokázána souvislost mezi spokojeností s vlastní postavou a estetickým sportem.
- Postoje k jídlu se výrazně neliší u experimentální skupiny dívek z estetických sportů a kontrolní skupiny šolaček.

Dle výsledků našeho výzkumu se potvrdil předpoklad, že účast na estetickém sportu má pozitivní vliv na celkové sebepojetí dětí a taktéž přispívá k vyšší popularitě. Naopak se nepotvrdila domněnka, že sportovkyně z estetických sportů zažívají větší nespokojenost s vlastní postavou, a tedy vykazují negativní tělesné sebepojetí. Nebyla prokázána ani souvislost mezi estetickým sportem a kontrolou vlastního stravování.

SOUHRN

Předložená bakalářská práce pojednává o vlivu estetického sportu na sebepojetí dívek. Text práce je rozdělen do dvou velkých částí. První část bakalářské práce se zabývá vymezením základních teoretických poznatků dané problematiky. V druhé části se věnujeme našemu provedenému výzkumu a uvádíme důležité informace, které s výzkumem souvisí.

Sebepojetí představuje ústřední téma této bakalářské práce. Proto je celá první kapitola teoretické části věnována konceptu sebepojetí. Nejprve je uvedena definice sebepojetí z pohledu různých autorů, následuje stručné vymezení historických kořenů a základních aspektů sebepojetí. Součástí kapitoly je i vývoj sebepojetí v průběhu lidského života a popis faktorů, které jeho vývoj ovlivňují. Závěr kapitoly poskytuje čtenářům informace o hlavních metodách výzkumu sebepojetí a přibližuje nejdůležitější poruchy sebepojetí.

Druhá kapitola teoretické části nás informuje o tělesném sebepojetí. Stejně jako v první kapitole jsme začali definicí tělesného sebepojetí a dalších souvisejících pojmů. Důležité bylo ujasnění terminologie, protože tělesné sebepojetí je taktéž označováno pojmem obraz vlastního těla nebo anglickými slovy body image (Fialová & Krch, 2012). V rámci této kapitoly jsou uvedeny hlavní rozdíly v tělesném sebepojetí muže a ženy. S ohledem na náš výzkum bylo potřeba popsat i tělesné sebepojetí sportovců, přičemž klademe důraz na odlišení tělesného sebepojetí profesionálních a rekreačních sportovců. Součástí druhé kapitoly je opět seznámení čtenáře s metodami výzkumu body image. Závěr kapitoly je věnován poruchám tělesného sebepojetí, zejména poruchám příjmu potravy, které vznikají na základě nerealistického vnímání vlastního těla (Dušková & Pavlů, 2011).

Hlavní vývojové aspekty pubescentního věku přibližuje kapitola třetí. Součástí je popis tělesného, kognitivního a emočního vývoje. Tato kapitola byla do teoretické části zařazena z důvodu, že náš výzkumný soubor tvoří dívky ve věku 11 až 15 let, což odpovídá věkovému vymezení pubescence (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Jelikož se bakalářská práce zabývá sebepojetím dívek v estetických sportech, považovali jsme za důležité estetické sporty alespoň stručně charakterizovat. Z tohoto důvodu je součástí teoretické části čtvrtá kapitola, která se zabývá definicí estetických sportů. Její nejdůležitější součástí je vymezení estetických sportů, mezi které patří

gymnastické sporty, krasobruslení, sportovní aerobik a synchronizované plavání (Bernaciková et al., 2010). Kapitola je doplněna popisem rizikového chování, se kterým se můžeme setkat u estetických sportovkyň.

Most mezi teoretickou a výzkumnou částí bakalářské práce tvoří pátá kapitola, která shrnuje dosavadní provedené výzkumy sebepojetí v psychologii sportu. V rámci kapitoly popisujeme studie, které poukazují jak na pozitivní, tak i negativní body image estetických sportovkyň. Náš výzkum byl inspirován studiemi, které došly k závěru, že estetický sport má negativní vliv na tělesné sebepojetí (Kong & Harris, 2015; Lombardo et al., 2012; Smolak et al., 2000; Veljković, 2020)

V úvodní kapitole výzkumné části bakalářské práce jsme definovali náš výzkumný problém, cíle a hypotézy výzkumu. Celkem jsme formulovali 5 výzkumných hypotéz. Na základě studia dosavadních výzkumů předpokládáme, že estetický sport má negativní vliv na tělesné sebepojetí. Na druhou stranu však očekáváme, že sportovní aktivita má pozitivní dopad na celkové sebepojetí a popularitu sportovkyň. V rámci výzkumného cíle chceme zjistit, zda existuje rozdíl v sebepojetí dívek, které provozují estetický sport na rozdíl od dívek, které se danému sportu nevěnují. Zároveň jsme se zaměřili i na další faktory, které s tělesným sebepojetím souvisí. Jedná se o stravovací návyky či spokojenost s vlastní postavou.

K naplnění našich stanovených cílů byla zvolena metoda kvantitativního dotazníkového šetření. Konkrétně pro realizaci výzkumu byla využita česká standardizovaná verze Dotazníku sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2 (Obereignerů et al., 2015), kterou jsme doplnili o 10 nových otázek. Tyto otázky zjišťují stravovací návyky a způsob vnímání vlastního těla našich respondentek. Následující části práce přibližují čtenářům proces sběru dat, způsob administrace testové baterie a řešení etických problémů.

Do výzkumného souboru byly zařazeny pouze dívky ve věku 11–15 let, jelikož estetické sporty jsou ve většině případů ryze ženské sporty. Pro snadnější terminologii jsme označili skupinu dívek z estetických sportů jako experimentální skupinu a skupinu dívek, které se estetickým sportům nevěnují, jako kontrolní skupinu. Experimentální skupinu tvořily dívky z oddílů estetických sportů v Olomouci, kontrolní skupinu dívky ze ZŠ Nemilany v Olomouci. Výběrový soubor se po vyloučení 5 respondentek skládal

dohromady z 89 dívek, přičemž 45 z nich náleželo do experimentální a 44 do kontrolní skupiny.

Statistické zpracování výsledků jsme zahájili faktorovou analýzou 10 nových položek. Na jejím základě jsme izolovali 2 faktory, které jsme pojmenovali jako Body image a Vztah k jídlu. Pomocí Shapirova-Wilkova testu nebylo ani u jedné naší proměnné prokázáno normální rozdělení. Proto jsme museli sáhnout po neparametrických testových metodách, konkrétně byly naše hypotézy ověřovány pomocí Mann-Whitneyova U-testu.

Na základě analýzy dat byla nalezena souvislost mezi Celkovým skórem sebepojetí (TOT) dotazníku Piers-Harris 2 a estetickým sportem. V rámci srovnání sebepojetí u experimentální a kontrolní skupiny dosahovala experimentální skupina dívek vyššího Celkového skóru sebepojetí než kontrolní skupina šolaček ($p < 0,05$). Potvrdil se tak náš předpoklad, že sport má pozitivní vliv na globální úroveň sebepojetí. Náš výsledek se shoduje s výzkumy autorů Findlay & Bowker (2009) a Crocker et al. (2000), jejichž výsledky dokládají pozitivní vliv sportu na globální sebepojetí adolescentů.

Dále jsme ověřovali, zda estetické sporty přispívají k vyšší popularitě dívek. Na základě Mann-Whitneyova U-testu jsme zjistili, že vyšší skóry na subškále Popularita (POP) dotazníku Piers-Harris 2 dosahuje experimentální skupina dívek z estetických sportů ($p < 0,05$). Tento výsledek je opět ve shodě s výzkumem autorů Slutzky & Simpkins (2008), kteří dospěli k závěru, že kolektivní sport přispívá k trvalejším přátelským vztahům a vyšší popularitě dětí.

Na druhou stranu se nám nepodařilo dokázat, že estetický sport má negativní vliv na tělesné sebepojetí dívek. Rozdíl mezi experimentální a kontrolní skupinou nebyl na subškále Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) dotazníku Piers-Harris 2 prokázán ($p = 0,16$). Taktéž nebyla nalezena souvislost mezi spokojeností s vlastní postavou, testovanou na nové škále Body image, a účastí v estetickém sportu ($p = 0,19$). V rámci srovnání stravovacích návyků, testovaných na nové škále Vztah k jídlu, také nebyly nalezeny signifikantní rozdíly mezi experimentální a kontrolní skupinou dívek ($p = 0,42$).

Závěrem můžeme říct, že z pěti stanovených hypotéz se nám podařilo pouze dvě hypotézy přijmout. U zbylých tří hypotéz nebyl nalezen signifikantní vztah. Naše práce by mohla sloužit jako inspirace pro další výzkumy v oblasti psychologie sportu.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

1. Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of sport and exercise*, 12(3), 333-342. doi:10.1016/j.psychsport.2010.10.005
2. Amato, A., Proia, P., Caldara, G. F., Alongi, A., Ferrantelli, V., & Baldassano, S. (2021). Analysis of Body Perception, Preworkout Meal Habits and Bone Resorption in Child Gymnasts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2184. doi:10.3390/ijerph18042184
3. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. doi:10.1037/0003066X.55.5.469
4. Ayers, S., & de Visser, R. (2015). *Psychologie v medicíně* (přeložila Helena Hartlová). Praha: Grada Publishing.
5. Baby, S. (2012). Development of self-concept and health. *Social Science International*, 28(2), 253-263. Získáno 10. července 2021 z <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=4fb1bd6f-7730-43d8-bb8b-54c8afbeda3e%40redis>
6. Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti* (2. opr. vyd). Chrudim: MACH.
7. Bartholomew, J. B., Morrison, D., & Ciccolo, J. T. (2005). Effects of acute exercise on mood and well-being in patients with major depressive disorder. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(12), 2032. doi:10.1249/01.mss.0000178101.78322.dd
8. Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114-128. doi:10.1016/j.bodyim.2017.06.007
9. Bernaciková, M., Kapounková, K., Novotný, J. (2010). *Fyziologie sportovních disciplín*. Získáno 19. října 2021 z <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/ps10/fyziol/web/sport/estet.html>
10. Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
11. Bratman, S. (2017). Orthorexia vs. theories of healthy eating. *Eating and weight disorders-studies on anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(3), 381-385. doi:10.1007/s40519-017-0417-6

12. Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499–508. doi:10.1080/17461391.2012.740504.
13. Budíková, M., Králová, M., & Maroš, B. (2010). *Průvodce základními statistickými metodami*. Praha: Grada Publishing.
14. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
15. Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. D. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of personality*, 71(1), 115-140. doi:10.1111/1467-6494.t01-1-00002
16. Cicero, D. C. (2017). Self-concept clarity and psychopathology. In *Self-concept clarity*, 219-242. Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-319-71547-6_12
17. Crocker, P. R., Eklund, R. C., & Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of sports sciences*, 18(6), 383-394. doi:10.1080/02640410050074313
18. Cuzzolaro, M., & Donini, L. M. (2016). Orthorexia nervosa by proxy? *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(4), 549-551. doi:10.1007/s40519-016-0310-8
19. Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
20. Český statistický úřad. (2022). *Školy a školská zařízení – školní rok 2020/2021*. Získáno 10. února 2022 z <https://www.czso.cz/csu/czso/skoly-a-skolska-zarizeni-tjp3wpnyep>
21. Česká unie sportu. (2022). *Ročenka ČSU 2020*. Získáno 9. února 2022 z <https://www.cuscz.cz/files/2964NjI.pdf>
22. Davis, S. N. (2017, May 1). Bem Sex-Role Inventory. *Encyclopedia Britannica*. Získáno 14. září 2021 z <https://www.britannica.com/science/Bem-Sex-Role-Inventory>
23. de Bruin, A. K., Oudejans, R. R., & Bakker, F. C. (2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of Dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 507-520. doi:10.1016/j.psychsport.2006.10.002
24. de Souto Barreto, P., Ferrandez, A. M., & Guihard-Costa, A. M. (2011). Predictors of body satisfaction: differences between older men and women's perceptions of their body functioning and appearance. *Journal of Aging and Health*, 23(3), 505-528. doi:10.1177/0898264310386370

25. Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37-42. doi:10.1016/j.bodyim.2008.08.002
26. Dušková, H., & Pavlů, D. (2011). Účinky kinezioterapie při léčbě poruch příjmu potravy v České republice. *Rehabilitation & Physical Medicine/Rehabilitace a Fyzikální Lékarství*, 18(4), 173–178. Získáno 17. září 2021 z <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=51618847-9543-43dc-bc02-492ebd38455d%40redis>
27. Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & society*, 16(1), 193-221. doi:10.1177/1357034X09354357
28. Ferjenčík, J. (2010). Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši (Vyd. 2, přeložil Petr Bakalář). Praha: Portál.
29. Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.
30. Fialová, L. (2010). Fyzické a psychické aspekty sebepojetí ženy. *Physical Culture/Telesna Kultura*, 33(1), 69–80. Získáno 5. září 2021 z <http://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2010/01/05.pdf>
31. Fialová, L., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
32. Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 29-40. doi:10.1007/s10964-007-9244-9
33. Fiske, L., Fallon, E. A., Blissmer, B., & Redding, C. A. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among United States adults: Review and recommendations for future research. *Eating behaviors*, 15(3), 357-365. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.04.010
34. Fox, K. (1990). *The Physical Self – Perception Profile Manual*. Northern Illinois University Office for Health Promotion.
35. Grogan, S. (2000). *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem* (přeložila Jana Krchová). Praha: Grada Publishing.
36. Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530. doi:10.1177/1359105306065013
37. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
38. Hattie, J. (2014). *Self-concept*. Psychology Press. Získáno 1. července 2021 z <https://books.google.com/>
39. Holdsworth, C., & Morgan, D. (2007). Revisiting the generalized other: an exploration. *Sociology*, 41(3), 401-417. doi:10.1177/0038038507076614

40. Houck, G. M., & LeCuyer-Maus, E. A. (2002). Maternal limit-setting patterns and toddler development of self-concept and social competence. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 25(1), 21-41. doi:10.1080/014608602753504838
41. Choquette, E. M., Rancourt, D., & Kevin Thompson, J. (2018). From fad to FAD: A theoretical formulation and proposed name change for “drunkorexia” to food and alcohol disturbance (FAD). *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 831-834. doi:10.1002/eat.22926
42. Ironside, M. L., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2020). Identity in bipolar disorder: Self-worth and achievement. *Journal of personality*, 88(1), 45-58. doi:10.1111/jopy.12461
43. Jackson, H. O., & O'Neal, G. S. (1994). Dress and appearance responses to perceptions of aging. *Clothing and Textiles Research Journal*, 12(4), 8-15. doi:10.1177/0887302X9401200402
44. James, W. (1890). *The principles of psychology*. Získáno 1. července 2021 z: <http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/>
45. Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Moško, E., ... & Maćkowiak, Z. (2018). Body image of highly trained female athletes engaged in different types of sport. *BioMed research international*, 2018. doi:10.1155/2018/6835751
46. Kapounková, K. (2017). *Moderní gymnastika: učební text pro trenéry III. třídy*. Brno: Masarykova univerzita.
47. Karr, T. M., Davidson, D., Bryant, F. B., Balague, G., & Bohnert, A. M. (2013). Sport type and interpersonal and intrapersonal predictors of body dissatisfaction in high school female sport participants. *Body image*, 10(2), 210-219. doi:10.1016/j.bodyim.2012.11.001
48. Katzman, M. A., & Lee, S. (1997). Beyond body image: The integration of feminist and transcultural theories in the understanding of self starvation. *International Journal of Eating Disorders*, 22(4), 385-394. doi:10.1002/(SICI)1098108X(199712)22:4<385::AID-EAT3>3.0.CO;2-I
49. Kaye, W. H., Klump, K. L., Frank, G. K. W., & Strober, M. (2000). Anorexia and bulimia nervosa. *Annual review of medicine*, 51(1), 299-313. doi:10.1146/annurev.med.51.1.299
50. Konečná, V. (2010). *Sebepojetí a sebehodnocení rozumově nadaných dětí*. Brno: Masarykova univerzita.

51. Kong, P., & Harris, L. M. (2015). The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of psychology, 149*(2), 141-160. doi:10.1080/00223980.2013.846291
52. Krch, F. D. (2008). *Bulimie: jak bojovat s přejídáním* (3., dopl. a přeprac. vyd). Praha: Grada Publishing.
53. Krch, F. D. (2010). *Mentální anorexie* (2., přeprac. vyd). Praha: Portál.
54. Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2013). A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 23*(3), 303-310. doi:10.1111/j.1600-0838.2011.01380.x
55. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualizované vydání). Praha: Grada Publishing.
56. Laurent, I., Astère, M., Paul, B., Liliane, N., Li, Y., Cheng, Q., & Xiao, X. (2020). The use of Broca index to assess cut-off points for overweight in adults: A short review. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders, 21*(4), 521-526. doi:10.1007/s11154-020-09566-5
57. Lodi-Smith, J., & Roberts, B. W. (2010). Getting to know me: Social role experiences and age differences in self-concept clarity during adulthood. *Journal of personality, 78*(5), 1383-1410. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00655.x
58. Lombardo, C., Battagliese, G., Lucidi, F., & Frost, R. O. (2012). Body dissatisfaction among pre-adolescent girls is predicted by their involvement in aesthetic sports and by personal characteristics of their mothers. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 17*(2), e116-e127. doi:10.1007/BF03325335
59. Macek, P. (2003). *Adolescence: Druhé, upravené vydání*. Praha: Portál.
60. Macek, P. (2008). Sebesystém, vztah k vlastnímu Já. In Výrost, J. & Slaměník, I. (Ed.), *Sociální psychologie* (89-110). Praha: Grada Publishing.
61. Markham, A., Thompson, T., & Bowling, A. (2005). Determinants of body-image shame. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1529-1541. doi:10.1016/j.paid.2004.08.018
62. Marshall, H. H. (1989). The Development of Self-Concept. *Young children, 44*(5), 44-51. Získáno 12. července z <https://www.jstor.org/stable/42726214>
63. Martykánová, L., Piskáčková, Z. (2010). Orthorexie a bigorexie-méně známé formy poruch příjmu potravy. *Výživa a potraviny, 10*(1), 15-16. Získáno 17. září 2021 z <https://www.vyzivaspol.cz/>

64. McAdams, D. P. (2020). Psychopathology and the self: Human actors, agents, and authors. *Journal of personality*, 88(1), 146-155. doi:10.1111/jopy.12496
65. Moravcová, K., Ožana, J., Sovová, M., & Sovová, E. (2021). Hodnocení složení těla- nové poznatky. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 30(1), 30-34. Získáno 15. února 2022 z <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=8c465058-1c6a-4cb2-818d-58b05fe83cd4%40redis>
66. Obereignerů, R., Orel, M., Reiterová, E., Mentel, A., Malčík, M., ... Friedlová, M. (2015). *Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2: příručka* (1. české vydání). Praha: Hogrefe-Testcentrum
67. Orel, M. (2020). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše* (3., aktualizované a doplněné vydání). Praha: Grada Publishing.
68. Peat, C. M., Peyerl, N. L., Ferraro, F. R., & Butler, M. (2011). Age and body image in Caucasian men. *Psychology of Men & Masculinity*, 12(2), 195. doi:10.1037/a0021478
69. Plateau, C. R., Arcelus, J., McDermott, H. J., & Meyer, C. (2015). Responses of track and field coaches to athletes with eating problems. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25(2), 240-250. doi:10.1111/sms.12286
70. Prentice, A. M., & Jebb, S. A. (2001). Beyond body mass index. *Obesity reviews*, 2(3), 141-147. doi:10.1046/j.1467 - 789x.2001.00031.x
71. Procházková, M. (2017). *Sebepojetí a sebehodnocení závodnic sportovního aerobiku* (Bakalářská práce). Masarykova univerzita. Získáno 6. listopadu z Theses Vysokoškolské kvalifikační práce.
72. Raboch, J., & Pavlovský, P. (2020). *Psychiatrie* (Vydání druhé). Praha: Karolinum.
73. Rousseau, N. (2002). Charles Horton Cooley's concept of the looking glass self and its applications. *Self, symbols, and society: Classic readings in social psychology*, 85-102. Získáno 8. července 2021 z <http://www.csunc.edu/~hbsoc126/soc1/Charles%20Horton%20Cooley.pdf>
74. Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
75. Říčan, P., & Krejčířová, D. (2006). *Dětská klinická psychologie* (4., přepracované a doplněné vydání). Praha: Grada Publishing.
76. Sebastian, C., Burnett, S., & Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 12(11), 441-446. doi:10.1016/j.tics.2008.07.008
77. Sedláčková, D. (2009). *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada Publishing.

78. Shapka, J. D., & Keating, D. P. (2005). Structure and Change in Self-Concept During Adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 37(2), 83. doi:10.1037/h0087247"
79. Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389. doi:10.1016/j.psychsport.2008.09.006
80. Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání* (3., opr. vyd). Brno: Barrister & Principal.
81. Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International journal of eating disorders*, 27(4), 371-380. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(200005)27:4<371::AID-EAT1>3.0.CO;2-Y
82. Spilt, J. L., Van Lier, P. A., Leflot, G., Onghena, P., & Colpin, H. (2014). Children's social self-concept and internalizing problems: The influence of peers and teachers. *Child development*, 85(3), 1248-1256. doi:10.1111/cdev.12181
83. Svoboda, M. (2010). *Psychologická diagnostika dospělých* (Vyd. 4., V nakl. Portál 3). Praha: Portál.
84. Svoboda, M. (2012). *Psychopatologie a psychiatrie: Pro psychology a speciální pedagogy*. Praha: Portál.
85. Švédová, J., & Mičová, L. (2010). *Poruchy příjmu potravy: manuál pro pedagogy*. Získáno 23. února 2022 z http://www.anabell.cz/images/obr/1404371833_manualpropedagogy.pdf
86. Thompson, J. K., Burke, N. L., & Krawczyk, R. (2012). Measurement of body image in adolescence and adulthood. In Cash, T. F. (Eds.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (512-520). Získáno 14. září 2021 z <https://www.sciencedirect.com/>
87. Thompson-Memmer, C., Glassman, T., & Diehr, A. (2019). Drunkorexia: a new term and diagnostic criteria. *Journal of American College Health*, 67(7), 620-626. doi:10.1080/07448481.2018.1500470
88. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
89. Tovt, Š., & Kajanová, A. (2021). Introduction to bigorexia. *Journal of nursing and social sciences related to health and illness*. 133-137. doi:10.32725/kont.2021.014
90. Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
91. Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac). Praha: Karolinum.

92. Van der Werff, J. (1990). The problem of self-conceiving. In H. A. Bosma & A. E. Jackson (Eds.), *Coping and self-concept in adolescence*. Berlin, Heidelberg: Springer. doi:0.1007/978-3-642-75222-3_2
93. Veljković, A. A., Đurović, D., Biro, F., Stojanović, K., & Ilić, P. (2020). Eating attitudes and body image concerns among female athletes from aesthetic sports. *Annales Kinesiologiae*, *11*(1), 3-16. doi:10.35469/ak.2020.242
94. Werner, A., Thiel, A., Schneider, S., Mayer, J., Giel, K. E., & Zipfel, S. (2013). Weight-control behaviour and weight-concerns in young elite athletes—a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, *1*(1), 1-13. doi:10.1186/2050-2974-1-18
95. Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2012). Body image development in adolescent girls. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 187-193. doi:10.1016/B978-0-12-384925-0.00029-8
96. Zaccagni, L., Rinaldo, N., & Gualdi-Russo, E. (2019). Anthropometric indicators of body image dissatisfaction and perception inconsistency in young rhythmic gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, *10*(4). doi:10.5812/asjasm.87871.
97. Zacharová, E. (2012). *Základy vývojové psychologie*. Získáno 2. října 2021 z <https://projekty.osu.cz/svp/opory/lf-zacharova-zaklady-vyvojove-psychologie.pdf>

PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha 1: Abstrakt bakalářské diplomové práce v českém jazyce

Příloha 2: Abstrakt bakalářské diplomové práce v anglickém jazyce

Příloha 3: Informovaný souhlas zákonného zástupce s účastí dítěte na výzkumu (1. strana)

Příloha 4: Informovaný souhlas zákonného zástupce s účastí dítěte na výzkumu (2. strana)

Příloha 5: Nové přidání položky dotazníku PHCSCS-2

Příloha 1: Abstrakt bakalářské diplomové práce v české jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vliv estetického sportu na sebepojetí dívek

Autor práce: Klára Svozilová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.

Počet stran a znaků: 71 stran, 134 630 znaků

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 97

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou sebepojetí dívek v estetických sportech. Teoretická část pojednává o konstruktu sebepojetí, tělesného sebepojetí, uvedeny jsou poznatky z vývojové psychologie a výčet již provedených výzkumů sebepojetí v psychologii sportu. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, zda existuje rozdíl v sebepojetí dívek, které se aktivně věnují estetickému sportu na rozdíl od dívek, které se estetickému sportu nevěnují. Výzkumný problém předpokládá, že estetický sport má negativní vliv na tělesné sebepojetí. Pro výzkumnou část byla zvolena metoda kvantitativního dotazníkového šetření, konkrétně byl použit Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2. Výzkumný soubor tvoří 89 dívek, z toho 45 závodnic estetického sportu a 44 dívek, které se estetickým sportům nevěnují. Pomocí Mann-Whitneyho U-testu byly nalezeny signifikantní rozdíly na škále Celkové sebepojetí a subškále Popularita. V obou případech dosahovaly sportovkyně z estetických sportů vyšších skóre ve srovnání s dívkami, které se daným sportům nevěnují. Na druhou stranu nebyly nalezeny signifikantní rozdíly v tělesném sebepojetí a stravovacích návycích mezi oběma skupinami.

Klíčová slova: sebepojetí, tělesné sebepojetí, estetické sporty

Příloha 2: Abstrakt bakalářské diplomové práce v anglickém jazyce

ABSTRACT OF THESIS

Title: The influence of aesthetic sport on the self-concept of girls

Author: Klára Svozilová

Supervisor: doc. PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.

Number of pages and characters: 71 pages, 134 630 characters

Number of appendices: 5

Number of references: 97

Abstract:

This bachelor thesis is focused on the self-concept of the girls in aesthetic sports. The theoretical part includes information about self-concept, body image, developmental psychology, and a list of already conducted research of self-concept in the sport's psychology. The main goal of the Bachelor thesis is to find out if there is a difference in the self-concept of girls who are engaged in aesthetic sports versus girls who are not engaged in aesthetic sports. The research problem assumes that aesthetic sport has a negative effect on body image. The method of quantitative questionnaire survey was chosen for the research part, specifically the questionnaire Piers-Harris 2. The research group consists of 89 girls, 45 are female athletes in aesthetic sports and 44 are girls, who do not engage in aesthetic sports. Using the Mann-Whitney U-test, significant differences were found on the Total Self-Concept scale and the Popularity subscale between a group of aesthetic female athletes and a group of girls who do not practice aesthetic sports. In both cases, female athletes from aesthetic sports scored higher. Significant differences in body image and eating habits were not found between the groups.

Key words: self-concept, body image, aesthetic sports

Příloha 3: Informovaný souhlas zákonného zástupce s účastí dítěte ve výzkumu (1. strana)



Vážení rodiče,

jmenuji se Klára Svozilová a studuji obor psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého. V rámci své bakalářské práce se věnuji tématu estetického sportu a jeho vlivu na sebepojetí dětí. Ráda bych Vás požádala o souhlas s účastí Vaší dcery na výzkumu, který slouží pro účely této bakalářské práce. Výzkum bude probíhat formou dotazníku, kde děti vyplní krátké otázky (varianty odpovědí ano-ne). Jedná se o jednoduchý sebesozovovací nástroj k hodnocení sebepojetí u dětí a dospívajících. Předpokládaná doba vyplnění dotazníku se pohybuje kolem 15 minut.

Všechny získané údaje jsou naprosto důvěrné a budou použity pouze pro účely bakalářské práce. Dotazník je také opatřen speciálním osobním kódem, který si děti vytvoří, takže nemusejí uvádět své jméno.

Jestliže Vás bude něco ohledně výzkumu zajímat, neváhejte se na mě obrátit na emailové adrese: klarasvozilova@seznam.cz

Moc Vám děkuji za ochotu!

Klára Svozilová



Informovaný souhlas zákonného zástupce s účastí dítěte ve výzkumu v rámci diplomové práce

Název práce: Vliv estetického sportu na sebepojetí dívek

Autor práce: Klára Svozilová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Radko Obereignerů, Ph.D.

Termín realizace: podzim 2021

Místo realizace: Velký Týnec, Olomouc

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Vliv estetického sportu na sebepojetí dívek“ a souhlasím, aby se můj syn/dcera tohoto výzkumu účastnil/účastnila.

Zároveň beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledků v rámci diplomové práce.

Rovněž beru na vědomí, že můj syn/dcera může z výzkumu kdykoliv odstoupit.

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Jméno a příjmení dítěte:

Dne:

Podpis:.....

Příloha 5: Nové přidané položky dotazníku PHCSCS-2

- 61. Jsem spokojený/á se svojí postavou. ano / ne
- 62. Kdybych si mohl/a vybrat,
chtěl/a bych být hubenější. ano / ne
- 63. Několikrát týdně kontroluji svoji váhu. ano / ne
- 64. Sám/sama sobě se líbím. ano / ne
- 65. Kdybych přibral/a, nevadilo by mi to. ano / ne
- 66. Hlídám si, kolik toho sním. ano / ne
- 67. Jídlům z fast foodu se vyhýbám. ano / ne
- 68. Být štíhlý/á je pro mě důležité. ano / ne
- 69. To, jak vypadám, neřeším. ano / ne
- 70. Základem mého jídelníčku jsou
zdravá jídla. ano / ne