

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

## **Body image u pubescentů**

Bakalářská práce

Autor: Michaela Karlíková  
Studijní program: Sociální patologie a prevence  
Vedoucí práce: PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.  
Oponent práce: PhDr. Jan Drahoňovský



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Michaela Karlíková</b>
Studium:	P21P0227
Studijní program:	B0923A190001 Sociální patologie a prevence
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Body image u pubescentů</b>
Název bakalářské práce AJ:	Body Image In Pubescents

### Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá tělesným sebepojetím chlapců a dívek ve věku 11-15 let. První část se věnuje duševnímu a tělesnému vývoji v období pubescence. Zmiňuje změny v emocích a v sebepojetí a hodnotovou orientaci pubescentů. Následující část se zabývá faktory ovlivňující tělesné sebepojetí chlapců a dívek v dané věkové kategorii. Další část popisuje poruchy příjmu potravy u uvedené věkové kategorie a jiné poruchy související se vztahem k tělu a možné způsoby jejich prevence. Závěrečnou částí je empirická část, která se věnuje pohledu chlapců a dívek ve věku 11-15 let na vlastní vzhled a prožívání těla.

FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. 269 s. ISBN 80-246-0173-7.

FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum, 2012. 280 s. ISBN 978-80-246-2160-9.

GROGAN, Sarah. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada, 2000. Psyché (Grada). 184 s. ISBN 80-7169-907-1.

KNYTL, Martin a Lucie KŘIVÁNKOVÁ. *Typografie & odborný text: průvodce pro zpracování nejen závěrečných prací*. Druhé, aktualizované a rozšířené vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2022. 286 s. ISBN 978-80-7435-875-3.

NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010. 106 s. ISBN 978-80-7204-657-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

Zadávající pracoviště:	Ústav sociálních studií, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.
Oponent:	PhDr. Jan Drahoňovský
Datum zadání závěrečné práce:	28.2.2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Body image u pubescentů* vypracovala pod vedením vedoucího práce PhDr. Jiřího Kučírka, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 30.4.2024

---

Michaela Karlíková

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala panu PhDr. Jiřímu Kučírkovi, PhD. za vedení mé bakalářské práce a za všechny jeho cenné rady a připomínky, které mi poskytoval během celého procesu tvorby práce. Děkuji také všem respondentům za poskytnutí důležitých dat pro empirickou část mé práce prostřednictvím online dotazníku, bez kterých by nebylo možné provést výzkumné šetření.

## **Anotace**

KARLÍKOVÁ, Michaela. *Body image u pubescentů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2024. 57 s. Bakalářská práce.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na problematiku vnímání vlastního těla u jedinců v období pubescence. Teoretická část práce věnuje pozornost vymezení body image a období pubescence a zmiňuje hodnotovou orientaci pubescentů. Zkoumá vliv sociokulturních faktorů na formování body image během dospívání. Pozornost je věnována faktorům, které mohou způsobit narušené vnímání těla, včetně vlivu médií, vrstevníků a rodiny. Okrajově jsou zmíněny sociálně patologické jevy související s body image, které se vyskytují u pubescentů. Poslední teoretická část práce řeší prevenci poruch příjmu potravy a možnosti intervence v oblasti body image. Praktická část se zabývá výzkumným šetřením, které zkoumá, jak jedinci v období pubescence vnímají a prožívají svůj fyzický vzhled. Cílem šetření je hlouběji porozumět jejich pohledu na sebe samé v této důležité fázi vývoje. Za tímto účelem byl vytvořen anonymní online dotazník, který byl distribuován mezi dospívající ve věku 11–15 let.

Klíčová slova: body image, tělesné sebepojetí, vzhled, dospívání

## **Annotation**

KARLÍKOVÁ, Michaela. *Body image in pubescents*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2024. 57 pp. Bachelor Thesis.

This bachelor thesis focuses on the issue of body image perception among individuals during adolescence. The theoretical part of the thesis addresses the definition of body image and the period of adolescence, while also discussing the value orientation of adolescents. It examines the influence of socio-cultural factors on the formation of body image during adolescence. Attention is given to factors contributing to distorted body perception, including the influence of media, peers, and family. Marginally, socially pathological phenomena related to body image occurring among adolescents are mentioned. The final theoretical section of the thesis addresses the prevention of eating disorders and possibilities for intervention in the area of body image. The practical part involves research investigation, examining how individuals perceive and experience their physical appearance during adolescence. The aim of the study is to gain a deeper understanding of their self-perception in this crucial developmental stage. For this purpose, an anonymous online questionnaire was created and distributed among adolescents aged 11–15 years.

Keywords: body image, self-concept, appearance, adolescence

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č.13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: .....

Podpis studenta: .....

## Obsah

Úvod.....	9
1 Body image .....	10
1.1 Období pubescence .....	11
1.2 Hodnotová orientace pubescentů .....	13
1.3 Metamorfózy tělesnosti u pubescentů.....	14
2 Sociokulturní vlivy na body image .....	17
2.1 Sociální síť.....	17
2.2 Filmy a televize.....	19
2.3 Rodina a vrstevníci .....	20
3 Vztah mezi body image a psychickým zdravím .....	22
3.1 Role body image ve formování vlastní identity.....	22
3.2 Poruchy tělesného sebeobrazu .....	23
3.2.1 Mentální anorexie .....	24
3.2.2 Ortorexie .....	24
3.2.3 Tělesná dysmorfická porucha .....	25
4 Podpora zdravého tělesného obrazu .....	26
4.1 Body positivity.....	26
4.2 Prevence poruch příjmu potravy .....	28
5 Výzkumné šetření zaměřené na body image pubescentů .....	31
5.1 Charakteristika sběru dat a výzkumného souboru .....	33
5.2 Výsledky výzkumného šetření.....	34
5.3 Shrnutí výzkumného šetření .....	43
5.4 Diskuse.....	45
Závěr .....	47
Seznam použitých zdrojů .....	48
Seznam tabulek a grafů .....	54
Přílohy.....	55



## Úvod

V období pubescence, kdy se jedinec musí vypořádat s bouřlivými změnami ve své psychice, čelí také fyzickým změnám svého těla. Tato fáze života je klíčovým okamžikem, kdy se formuje vnímání vlastního těla, což může mít dalekosáhlé důsledky pro psychický vývoj jedince. Cílem této práce je proto zjistit, jak pubescenti vnímají své tělo a obecně vzhled během období pubescence.

Studium této oblasti u pubescentů je zásadní kvůli jejímu dopadu na jejich duševní zdraví. Negativní vnímání vlastního těla může u pubescentů vyvolat různé duševní problémy, mezi které se řadí například úzkost, deprese nebo poruchy příjmu potravy. Dále body image ovlivňuje také sociální interakce a nedostatek sebevědomí nebo pocity méněcennosti mohou vést k izolaci a/nebo problémům ve vztazích s vrstevníky. V důsledku digitalizace jsou navíc dospívající stále častěji vystavováni upravovaným a nerealistickým fotografiím modelek a celebrit na sociálních sítích. Pubescenti se pak mohou snažit těchto standardů dosáhnout, a to někdy i prostřednictvím extrémních způsobů. Mnohdy ještě nedokážou rozpoznat a uvědomit si, že za dokonalou fotkou stojí správná póza, dobré světlo a kolikrát i několik kliknutí ve photoshopu. Tento nesprávný dojem může vést k nebezpečnému porovnávání sebe sama s dokonalými fotkami, což může vyvolat pocity nejistoty.

Pocit pohodlí ve vlastním těle je velmi důležitý, nespokojenost se svým tělesným obrazem značně snižuje kvalitu života dotyčné osoby a ohrožuje její bezpečnost. Má zásadní dopad na její celkové pohodlí a sebevědomí. Věková kategorie 11–15 let je nejohroženější a nejzranitelnější právě vzhledem ke zmiňovaným důvodům, proto se autorka rozhodla zaměřit na tuto skupinu.

Teoretická část práce má za cíl poskytnout komplexní pohled na problematiku tělesného obrazu v období pubescence. Věnuje se sociokulturním faktorům, které tělesné sebepojetí pubescentů ovlivňují a zkoumá vztah mezi tělesným obrazem a psychickým zdravím. Zmiňuje podpůrná opatření, jako je hnutí body positivity a prevence poruch příjmu potravy. Praktická část je zaměřena na vnímání vlastního těla pubescentů, přičemž data byla získána z dotazníku vyplněného pubescentními dívkami a chlapci z 5.-9. tříd náhodně vybraných základních škol v České republice.

# 1 Body image

Pojmem body image, doslovně překládaným z angličtiny jako tělesný obraz, rozumíme subjektivní vnímání jedince svého vlastního těla a jeho postoj k němu. V této práci bude pojem body image používán jako synonymum ke slovům tělesné sebepojetí a tělesný obraz. Přesto tento pojem nezahrnuje pouze tělo, ale vztahuje se na vzhled obecně. To, jak se člověk cítí ve vlastním těle, ovlivňuje jeho sebevědomí, sociální interakce a chování.

Jedná se o multidimenzionální konstrukt, který lze v průběhu života měnit a je ovlivněn biologickými, psychologickými a sociálními faktory. Působením mnoha faktorů lze body image měnit jak v negativním smyslu, tak ve smyslu pozitivním. (Borzekowski & Bayer, 2005, online) Podle Johnson (2022, online) zahrnuje body image čtyři aspekty. Jsou jimi aspekty:

- Percepční; to je způsob, jakým vnímáme naše tělo. Nejedná se o objektivní skutečnost. Proto ne vždy naše vnímání těla reprezentuje to, jak skutečně vypadáme. Percepční tělesný obraz může být buď negativní nebo pozitivní.

- Afektivní; zahrnuje pocity, které v souvislosti s naším tělem cítíme; frustrace, nespokojenost, hrdost... Tento aspekt se týká spokojenosti či nespokojenosti s naším tělem. S některými aspekty našeho těla můžeme být spokojeni, s jinými naopak ne.

- Kognitivní; zaměřuje se na to, jak přemýšlíme o našem těle. Patří sem například kritika a zaujaté myšlenky týkající se našeho těla.

- Behaviorální; týká se našeho chování k našemu tělu. Patří sem například péče o tělo, způsob stravování a cvičení. Lidé, kteří se svým tělem nejsou spokojeni, se mohou rozhodnout zkusit dietu nebo podstoupit kosmetické procedury.

Myšlenky a pocity týkající se fyzického vzhledu se začínají formovat už v dětství, ale nabývají větší důležitosti v průběhu dospívání. Názory a myšlenky na vlastní tělo se mohou objevovat už od věku 3 let a jsou často výsledkem toho, jaký má jejich rodič vztah k vlastnímu tělu. (John Hopkins Medicine, 2024, online; Psychology Today, 2024, online) Podle Grogan (2000) se spokojenost s tělem v dospívání významně mění. V období dospívání mohou mladí začít porovnávat svůj vzhled s tím, co vnímají jako společenské standardy krásy. Takové srovnávání může podnítit pocit nespokojenosti s jejich vlastním tělem. Důležitost vnímání vlastního těla popsala Fialová (2006), podle které tělo představuje klíčový prostředek pro vyjádření jedinečnosti a spojení jednotlivce se světem. Je klíčem k celkovému pochopení vlastního „já“ a má výrazný vliv na způsob,

jakým jedinec definuje sám sebe. Způsob, jakým jedinec vnímá své tělo, utváří jeho tělesnou identitu.

Body image se promítá do řeči těla, která s tělesným obrazem úzce souvisí. Způsob, jakým člověk vnímá své tělo, ovlivňuje jeho gesta, pohyby a celkový tělesný projev. Navzdory schopnosti lidské řeči jsou emoce mnohdy výstižněji vyjádřeny právě prostřednictvím těla a jeho projevů. Tělo je takovým zrcadlem, které může o člověku prozradit i to, co není slovně sděleno. Řeč těla, jinými slovy neverbální komunikace, pomáhá lépe porozumět tomu, co druzí uvnitř prožívají a jaký mají postoj ke svému tělu. Například nejistého člověka může prozradit sklopená hlava a neschopnost navázat či udržet oční kontakt. Naopak sebevědomý člověk se bude projevovat pevnými gesty a vzpřímeným a uvolněným postojem bez znaků napětí. Změny v postoji, gestech, a celkovém pohybu těla mohou poskytnout detailnější a hlubší vhled do jedinceva momentálního emočního stavu. Osoba s pozitivním vztahem k tělu bude spíše otevřenější dotekům a fyzické blízkosti, zatímco ta s negativním vztahem k tělu se bude vyhýbat dotekům. Zejména na částech těla, které považuje za problémové. Neverbální komunikace je často impulzivní a je těžší ji ovládat, díky čemuž může být autentičtější než verbální komunikace. Nesmíme ale zapomínat, že při čtení řeči těla je důležité vzít v úvahu celkovou situaci a individuální vlastnosti každého člověka.

## 1.1 Období pubescence

Pubescence je obdobím v dospívání, ve kterém se nachází děti a mladiství od 11 do 15 let. Zahrnuje fázi prepuberty (11–13 let) a vlastní puberty (13–15 let). V této práci se o jedinci v období pubescence mluví dále jako o pubescentovi, pubescentním jedinci a dospívajícím.

Pubescence představuje zásadní biologický mezník, během kterého dochází k přeměně dítěte na dospělého jedince. Tento proces zahrnuje výrazné změny v různých oblastech života, včetně fyzického, emocionálního, sociálního a kognitivního vývoje. Těla pubescentů postupně nabývají tvarů a rozměrů typických pro dospělého jedince. Změna těla v průběhu dospívání přesahuje i do psychické stránky jedince, kdy tyto fyzické změny mohou vést ke změnám ve vnímání sebe samého.

Charakteristickým znakem pro pubescenty je náladovost, kterou jak dívky, tak i chlapci zažívají v důsledku hormonálních změn. Tyto změny nálad pro ně bývá těžké ovládat a sami jim nerozumí, ačkoliv si svou náladovost uvědomují. Podle Míkové

(2023, online) ale není pubescence pouze jakousi bouří hormonů. Změny ve chování, které pozorujeme u jedinců během dospívání, jsou výsledkem významné reorganizace mozku. V období pubescence dochází k doslovné přestavbě lidského mozku. Kolem jedenácti let probíhá zvednutí hladiny pohlavních hormonů, estrogenu a testosteronu, což má vliv na emoční centrum, které je umístěno v limbickém systému. V dospělosti už je člověk schopen kontrolovat emoce pomocí racionálního myšlení, ale v období dospívání dochází k rychlému vývoji mozku, který způsobuje emoční nestabilitu a impulzivitu. Dospívající jsou velmi citliví na vnější podněty a mohou i neškodné z nich chápat jako hrozbu, což může vyvolat stresovou reakci. Ta se projeví buď útekem, útokem, nebo paralýzou. Dále je důležité zmínit, že hormonální reakce na stres je během pubescence výrazně odlišná od dospělých jedinců. Ti mají tendenci rychleji zvládnout stresové situace díky hormonu kortizolu, který stresovou reakci tlumí. Tento hormon ale funguje v období pubescence přesně naopak a stres prodlužuje.

Dále Miková (2023, online) uvádí, že je mozek během dospívání velmi náchylný k vytváření závislostí. Dochází ke zvýšené citlivosti v mozku v oblastech spojených s motivací, odměnou a emocemi. Tato zvýšená citlivost může přispět k vyhledávání nových a intenzivních zážitků. Pubescenti často touží po nezávislosti, což může vést k napětí a uzavřenosti ve vztazích s dospělými. Dospělí pro ně totiž mohou představovat autoritativní osoby, které nechápou jejich pocity nebo je omezují. (Peterková, 2009, online) Dospělí zase někdy mívají problém porozumět jejich náladovým projevům a chování, což pak způsobuje zmatky a nedorozumění ve vzájemných vztazích. Konflikty mohou také vznikat na základě nesouhlasu rodičů s formou fyzického sebevyjádření pubescenta například prostřednictvím oblečení nebo výrazného líčení. Odlišné představy rodičů o vhodném vzhledu jejich dítěte mohou být zdrojem napětí a nedorozumění. Nicméně pro pubescenta je důležité mít možnost vyjádřit svou individualitu a jedinečnost skrze svůj vzhled.

Dle teorie psychosociálního vývoje od Erika Eriksona, zvaného také jako „osm věků člověka“, se pubescent nachází na konci primární krize snaživosti a pocitu méněcennosti a vstupuje do krize identity a konfuze rolí. V každém stadiu v Eriksonově teorii se objevují určité protikladné tendence určující směr vývoje. Erikson tyto protiklady nehodnotí negativně, naopak považuje konflikty a napětí za zdroj růstu člověka. Tyto vnitřní rozpory mohou vést k rozvoji silnější identity a schopnosti vyrovnávat se s výzvami, které v budoucnu přijdou. (Erikson, 2022) Jean Piaget definoval 4 základní vývojová stadia dítěte, přičemž se jedinec v období pubescence nachází ve 4. stadiu,

tzv. stadiu formálních operací. V tomto stadiu vzniká schopnost formálních operací, to znamená, že je pubescent schopen abstraktně přemýšlet, díky čemuž dokáže například chápat symboliku příběhů a rozumět fyzikálním zákonům. Je schopen řešit i hypotetické situace, a ne pouze ty, které může vidět a snadno si představit. (Piaget & Inhelderová, 2023) Během tohoto období pronikají pubescenti do tajů různých společenských problémů a zjišťují, že svět není dokonalý. Zhruba od 12 let slábne vliv autority a do popředí dostává hledání jedincovy vlastní identity. (Kalousová, 2022) To vede ke sklonům nadměrně kritizovat své okolí. Terčem mohou být podle Kenneth West (2002) učitelé, rodiče, fungování světa... mnozí dospívající mohou být stejně kritičtí i k sobě, vzhledem k jejich měnícímu se tělu a vzhledu. Kritizují, ale sami reagují velmi citlivě na podobnou kritiku, přičemž jejich citlivost souvisí s jejich neustálenou identitou.

## 1.2 Hodnotová orientace pubescentů

Hodnotová orientace je definována jako hierarchicky uspořádaný a stabilní systém hodnot, který usměrňuje jedincovo chování. (Co je co, 2006, online) Určuje, co je pro daného člověka důležité a v závislosti na věku se v průběhu života mění.

V tomto období dítě „vylétne“ z emocionálního hnízda rodičů a zvýší se význam vrstevnické skupiny. Identita přestane být o tom, co si o dítěti myslí rodič a orientace přejde na jiné vztahy, zvlášť na ty přátelské, které jsou pro ně důležité a je podstatné, aby byl dospívající součástí nějaké vrstevnické skupiny. (Kalousová, 2022, online) Party, které mezi pubescenty vznikají, se skládají převážně z jedinců, kteří se mezi sebou znají ze školního prostředí, zájmových kroužků či volnočasových aktivit. Pubescenti se obzvlášť v dnešní době zajímají především o digitální technologie, někteří z nich sportují nebo hrají na hudební nástroj na popud rodičů. Často mívají vzory ve fiktivních postavách nebo známých osobnostech, ke kterým vzhlíží.

Ve vztahu ke škole dochází ke změně postoje pubescenta k jeho roli žáka. V této roli přemýšlí o smyslu školy a má sklony se během školních povinností příliš nenamáhat a plnit pouze nezbytně nutné požadavky. Je tomu tak kvůli snaze vyhnout se nepříjemnostem a problémům s autoritou. Mění se také postoj k učiteli, kdy mají pubescenti tendenci nesouhlasit s učitelem a chovat se vůči němu netolarantně. Toto chování může být spojeno s tendencemi k atribučnímu stylu. Nejde tedy tak o zhoršení vztahu s učitelem, jako spíše o potřebu vyjádřit svou kritickou mysl. (Vágnerová, 2002)

Pubescenti začínají více vnímat módu, sledovat módní trendy a více se zaměřovat a hodnotit svůj zevnějšek. Věnují více času péči o svůj vzhled a dívky začínají experimentovat s make-upem. Osobní vzhled a sebevyjádření pro ně nabývají na důležitosti. Pro mnohé z nich je líčení nejen způsobem vyjádření kreativity, ale také zdůrazněním vlastní krásy. Také více přemýšlejí nad tím, jaké oblečení si vezmou. Typické pro ně bývá volné oblečení, pod kterým se snaží zakrýt tvary svého měnícího se těla. (Montgomery, 2022) Fyzické změny těla mohou být některým dospívajícím nepříjemné, a proto se snaží zakrýt nebo minimalizovat viditelnost těchto změn. Tělesná atraktivita nese pro pubescenta významnou sociální hodnotu. Může mít totiž vliv na to, jak je vnímán svými vrstevníky a tím ovlivnit i jeho sociální status. (Bartošová & Rašková, 2017, online) V tomto období může být navíc tělesná atraktivita spojována s úspěchem v romantických vztazích, což je pro mnoho pubescentů důležité. V začátcích období dospívání nachází pubescenti své první platonické lásky a přichází první zamilovanost. Později v tomto období začínají někteří navazovat první vážnější partnerské vztahy.

Na konci období pubescence vyvstává významná otázka, jakým směrem se bude jedinec ubírat ve své profesní dráze. Do tohoto, už tak nelehkého období, přibývá složitá volba. Vyžaduje se po něm, aby se zamyslel nad svými zájmy, schopnostmi a budoucími cíli. Tato otázka pak vyústí ve volbu střední školy či učiliště, která dospívajícího odborně připraví na výkon povolání.

### **1.3 Metamorfózy tělesnosti u pubescentů**

Období pubescence je ovlivněno uvolňováním hormonů, které spouštějí proces pohlavního zrání. Estrogen a testosteron jsou v konečném důsledku odpovědné za reprodukční zralost a vznik dalších sekundárních pohlavních znaků. Estrogen stimuluje u dívek růst prsou a menstruaci, zatímco testosteron stimuluje vývoj varlat a změny hlasu u chlapců. (Sisk, 2004, online) Uvolňování hormonů v těle vede k mnoha fyzickým a biologickým změnám, jako je zvýšený růst, změny v tukové tkáni a svalové hmotě a vývoji sekundárních pohlavních znaků. (Choudhury, 2010, online) Pro dívky je pubescence podle autorek Ricciardelli a Yager (2015) velmi zranitelným obdobím. Zároveň tvrdí, že je pro ně proces dospívání složitější než pro chlapce z toho důvodu, že chlapci se během dospívání přibližují „ideální“ postavě muže ve společnosti. Rostou jim svaly a ochlupení, které je vnímáno jako znak mužnosti. Dále jim rostou ramena

a celkově jsou chlapci mohutnější, svalnatější, zkrátka mužnější. Zatímco právě dívky se od „ideální“ ženské postavy během dospívání vzdalují; roste jim ochlupení, které je u žen ve společnosti považováno spíše za nežádoucí, zvětšují se jim boky a přibývá tělesný tuk. (Ricciardelli & Yager, 2015, online) Podle Grogan (2000) s narůstajícím věkem u dívek stoupá i jejich nespokojenost s jejich tělem. Během tohoto období dívky zažívají nárazový růst, který může být rychlejší než u chlapců. Dále dochází k přibývání tuku na těle v důsledku kterého se jejich tělo zakřivuje a tvaruje. Výrazným znakem je růst prsou, během kterého mohou pociťovat jejich citlivost a bolestivost. V souvislosti s růstem prsou se u dívek mohou vyskytnout obavy ohledně jejich velikosti, tvaru a růstu. Důležitým okamžikem v životě dospívajících dívek je první menstruace, která se obvykle objevuje přibližně dva roky po začátku puberty a signalizuje nástup plodnosti. (Macháček, 2021, online) V této souvislosti se dívky učí menstruační hygieně a zvýšené péči o své tělo. Proces menstruace je často doprovázen dalšími změnami, mezi které patří také zvýšená produkce mazu a potu, což může vést k tvorbě akné v oblasti obličeje.

U chlapců dochází během puberty kromě zmiňovaného ochlupení po těle také k nárůstu svalové hmoty a k prohloubení hlasu. Dochází k produkci spermií, což je klíčovým krokem k reprodukční schopnosti. Stejně jako dívky mohou i chlapce v důsledku vyšší produkce mazu trápit problémy s akné, které jim následně snižují sebevědomí.

## **Rizika v období tělesných změn**

Dívky jsou v tomto období, kdy přibývají na váze a jejich tělo získává tvary dospělé ženy, ohroženy poruchami příjmu potravy. Obzvláště mentální anorexií, která se objevuje nejčastěji u dospívajících dívek a začíná nejčastěji kolem 13. roku věku. (Laca Megyesi, 2023, online)

Chlapci se dle Ricciardelli a Yager (2015) v období dospívání ideálu krásy spíše přibližují, přesto mohou pociťovat tlak společnosti na to být vysoký a svalnatý. V rozhovorech s třináctiletými chlapci bylo zjištěno, že považují za ideál mužské postavy svalnaté tělo. (Grogan, 2000) Obecně se ve společnosti očekává, že muži budou vysocí, čehož si chlapci začínají více všimnout. U chlapců menšího vzrůstu se můžeme setkat s komplexy a pocity méněcennosti, zatímco vyšší chlapci bývají považováni za atraktivnější. Tlak na to být svalnatý může být umocněn popularitou navštěvování posiloven, která je aktuálně na vzestupu. Chlapci se tak můžou cítit pod tlakem,

aby dosáhli podobné postavy, což může vést k nadměrnému cvičení nebo dokonce k užívání anabolických steroidů. Zatímco u dospívajících dívek hrozí propuknutí mentální anorexie ve snaze udržet si štíhlou postavu, chlapce může ohrožovat kvůli společenskému tlaku spíše bigorexie. Jedinec trpící touto poruchou má obavy z toho, že jeho tělo není dostatečně velké a svalnaté a snaží se toho dosáhnout intenzivním cvičením a přijímáním nadměrného množství proteinů. K propuknutí bigorexie u dospívajících chlapců mohou přispět především média, která prezentují svalnatost jako ideál mužského těla. Grogan (2000) uvádí, že chlapci jsou obecně s vlastním tělem více spokojeni než dívky, přesto můžeme s přibývajícím věkem u chlapců pozorovat vzrůstající míru nespokojenosti stejně jako u dívek.



## 2 Sociokulturní vlivy na body image

Vnímání vlastního těla u pubescentů je významně ovlivněno sociokulturními faktory. Různé vlivy jako jsou média, rodinné prostředí, názory vrstevníků a kulturní ideály krásy, mohou formovat obraz, který pubescenti mají o svém těle. Tyto faktory mohou mít na body image dospívajícího přímý anebo nepřímý vliv. O přímém vlivu mluvíme v případě, kdy se pubescent setká s kritikou vzhledu ze strany rodiny nebo zažije posměch od vrstevníků kvůli svému vzhledu. Je to tedy něco, co je přímo mířeno na jedince. Nepřímý vliv sociokulturních faktorů můžeme jinými slovy označit za skrytý, protože není tak zřejmý. To mu ale neubírá na síle a jedincovo vnímání vlastního těla může ovlivnit úplně stejně jako explicitní sdělení. Jedná se o ideály krásy nastavené a propagované ve společnosti, které jedinci nejsou přímo sděleny. V následujících podkapitolách jsou uvedené faktory, které formují body image dospívajících. Porozumění těmto faktorům může směřovat k vytvoření prostředí, které aktivně podporuje pozitivní vnímání těla dospívajících.

### 2.1 Sociální sítě

Médii, které nejvíce ovlivňuje každodenní život pubescentů, jsou jednoznačně sociální sítě. Sociální sítě nejen, že pubescentům umožňují například udržovat kontakt s přáteli a sledovat dění ve světě, zároveň zde mohou také prezentovat svou identitu a styl života. V dnešní době je téměř nemožné najít dospívajícího jedince ve věku 11–15 let, který by nevlastnil alespoň jeden profil na sociální síti. I přesto, že využívání sociálních sítí může usnadňovat život a přinášet spoustu výhod, stejně tak může jedinci i uškodit. Příkladem může být nedávný trend z roku 2022, známý jako „My name is Bella Hadid“ na sociální síti Tik Tok, během kterého někteří uživatelé této platformy publikovali videa s narážkami na poruchy příjmu potravy. Záměrem tohoto trendu bylo „pochlubit se“ tím, že dotyčný/á málo jí a připadá si jako zmiňovaná modelka Bella Hadid, která je známá pro svou velmi štíhlou postavu. Toto audio se stalo podnětem pro natočení více než 130 tisíc těchto videí a jedincům, kteří procházeli léčbou nebo trpěli poruchou příjmu potravy, mohla tato videa velmi uškodit. Na normalizování a romantizování poruch příjmu potravy mohou pubescenti narazit také na tzv. Pro ana blozích, které spravují zpravidla osoby trpící takovými poruchami. Ve svých článcích například sdílí své jídelníčky a podporují čtenáře ve stejném počínání. To u dospívajících může vyvolat pochybnosti o vlastním těle a vzbudit touhu po hubnutí. Jeden z takových blogů uvádí:

*„Za dnešní den jen: 10 kostiček CiniMinis + hořký čaj jen s citronem, jablíčková přesnídávka, třezalkový čaj, a bohužel jsem si musela dát s rodinou brambory na loupáče právě před chvílí.“* (Pro ana web, 2020, online) Podle posledních slov lze předpokládat, že autorkou blogu je také ještě dítě.

Nebezpečí se může dále skrývat ve sledování obsahu některých tzv. fitness influencerů, kteří na sociální sítě sdílí své cvičicí plány a jídelníčky. Pro některé z nich jsou typická videa, ve kterých diváka provází svým dnem a ukazují, kolik toho za celý den snědli. To může vést k tomu, že pubescenti začnou pečlivěji sledovat svůj příjem potravy, soustředit se na svou fyzickou kondici a porovnávat, kolik jídla konzumují v porovnání s nimi.

Na Instagramu, sociální síti zaměřené na sdílení fotografií a videí, se objevuje spousta fotografií, které bývají před publikováním často mnohokrát upravované v nejrůznějších aplikacích. Mezi takové aplikace se řadí například známý „FaceApp“, který pomocí pár kliknutí dokáže vykouzlit americký úsměv, zúžit pas nebo dodat objem v požadovaných partiích. Bývá tomu tak převážně u známějších osobností, ke kterým mladí lidé vzhlíží a berou je jako své vzory. Dá se proto předpokládat, že se těmito lidem budou chtít co nejvíce přiblížit, což může vést k frustraci v důsledku nenaplnění těchto nereálných očekávání ohledně vlastního vzhledu.

Jednoduše „vylepšit“ svůj vzhled už je možné i na videích. Již zmiňovaný TikTok nabízí širokou škálu kosmetických filtrů, které dokážou vyplnit rty, vybělit zuby, zúžit nos nebo dokonce změnit tvar očí. Tyto filtry si může každý snadno vyzkoušet na svém obličejí a mohou v mladých lidech, stejně jako upravené fotografie, vyvolávat pocit, že nejsou dostatečně atraktivní. Je důležité zmínit, že TikTok je u pubescentů velmi využívanou sociální sítí. Podle Mental Health Foundation (2024, online) je používání sociálních sítí spojeno s tím, že se mladí lidé cítí více nespokojení se svým tělem. V jejich výzkumu uvedlo 25 % respondentů ve věku 13–19 let, že v nich celebrity vyvolávají pochybnosti ohledně jejich vlastního tělesného vzhledu. Výzkum od Tiggemann a Slater (2013, online) zase ukázal, že mezi dívkami ve věku 13–15 let vzrůstají obavy ohledně jejich tělesného obrazu s časem stráveným na internetu a používáním Facebooku.

V poslední době se také mezi tvůrci online obsahu stává stále běžnějším trendem hodnocení lidí na základě jejich atraktivity na škále od 1 do 10. Tvůrci náhodně oslovují jednotlivce a žádají je o hodnocení své fyzické atraktivity nebo atraktivity jiných lidí. Také vznikají videa, ve kterých mladí lidé hodnotí opačné pohlaví podle různých částí těla a porovnávají je s ostatními lidmi. Tato videa jsou vytvářena s cílem najít si partnera

a mají poskytnout zábavnou formu seznamování. Jsou často publikována populárními influencery nebo YouTubovými kanály, jejichž sledující jsou převážně mladší dospívající. Taková videa tvoří například český YouTubový kanál Show Us s více než 60 tisíci odběrateli. Chování z videí je pak přenášeno i na diváky, kteří se mohou také začít hodnotit navzájem na základě vzhledu. Tím je posilováno povrchní hodnocení lidí na základě jejich vzhledu, které je založeno na subjektivním názoru každého jednotlivce. Neodráží objektivní míru atraktivity osoby, která je hodnocena, přesto může vést k pocitu nedostatečnosti a nízkému sebevědomí. A to obzvlášť u pubescentů vzhledem jejich vyšší citlivosti na kritiku.

## 2.2 Filmy a televize

Filmový a televizní průmysl může zásadně ovlivňovat, jak dospívající jedinec vnímá své tělo. Ve výzkumu realizovaném Mental Health Foundation (2024, online) uvedlo 19 % mladých lidí ve věku 13–19 let, že v důsledku sledování televizních pořadů pochybovalo o svém tělesném vzhledu. I přes to, že tento výzkum nebyl zaměřen pouze na dospívající v období puberty, lze předpokládat, že výsledky u nich budou velmi podobné.

S nerealistickými představami o kráse se setkávají děti už v pohádkách. Když se zaměříme na vzhled postav, zejména v pohádkách od Disneyho, lze pozorovat, že krása je často spojována s fyzickou přitažlivostí princezen, zatímco ošklivost je přisuzována zlým postavám. (Hatheway, 2024, online) Tento stereotyp se pokouší vyvrátit například animovaný film Shrek, který tradiční ideály krásy odmítá a ukazuje, že krása může být i v odlišnosti. To může být inspirativní obzvlášť pro dospívající, kteří se snaží přijmout se takový, jací jsou. Existují i další filmy, které mohou mít pozitivní vliv na tělesný obraz a sebevědomí. Jsou to například filmy Jsem božská z roku 2018 nebo Penelope z roku 2007. První zmiňovaný film poukazuje na to, že krása není jen o vnějším vzhledu, ale především o tom, jak se člověk ve svém těle cítí. Film Penelope reflektuje témata sebepřijetí a sebelásky a zdůrazňuje, že krása člověka spočívá v jeho jedinečnosti a vnitřní síle, ne v tom, jak na první pohled vypadá.

Ve filmech, jejichž cílovou skupinou jsou primárně dospívající, se ale mohou skrývat také rizika týkající se vnímání těla a jeho idealizace. Jestliže budou dospívající diváci přicházet do styku s jednotným standardem fyzické dokonalosti, který se objevuje v těchto filmech, existuje riziko, že budou tyto nedostatečně realistické představy

posilovány a povedou k nezdravým postojům k tělu. Například Marvel Cinematic Universe (MCU) často prezentuje ve svých filmech silné a velmi svalnaté postavy, což může vést k vytváření ideálů, které ne vždy odpovídají skutečné rozmanitosti lidského těla. Jotanovic (2022, online) uvádí, že přes to, že filmy o superhrdinech existují desítky let, pohled na ideální těla superhrdinů se v průběhu let výrazně změnil. Tuto proměnu připisuje neustále se rozšiřujícímu Marvel Cinematic Universe, kde jsou extrémní fyzické proměny filmových hvězd běžně využívány jako prostředek k získání pozornosti veřejnosti.

V některých televizních sitcomech bývají postavy s nadváhou spojovány s leností, což může ovlivňovat představy o jednotlivcích s nadváhou a přispívat k formování předsudků ohledně jejich charakteru a životního stylu. Toto stereotypní zobrazení podporuje šíření negativních postojů a diskriminaci vůči jedincům s nadváhou, což může mít za následek také negativní dopad na jejich pocit vlastní hodnoty a sebevědomí.

Mezi dospívajícími je v současné době velmi populární streamovací služba Netflix, která nabízí rozsáhlý výběr filmů a seriálů. Jednou z oblíbených reality show na této platformě je Too Hot to Handle, do které jsou účastníci vybíráni na základě své fyzické atraktivity. V České republice by se za alternativu tohoto pořadu mohl považovat Love Island, kde se opět klade důraz na fyzickou přitažlivost účastníků jako klíčový prvek reality show. Sledováním těchto pořadů mohou dospívající získat dojem, že musí přizpůsobit svůj vzhled určitým standardům, aby byli považováni za atraktivní. To může mít dopad na jejich sebehodnocení a vnímání vztahů.

### **2.3 Rodina a vrstevníci**

Rodinné prostředí je dalším významným faktorem pro formování jedincovy představy o vlastním těle. Komunikace v rodině má zásadní vliv na utváření názorů a postojů dospívajících k jejich tělu. Pokud se rodině často probírají témata spojená s vzhledem a dietami, může to mít na její členy značný dopad. Opakující se diskuse na tato témata mohou vytvářet silný důraz na fyzický vzhled a zvyšovat riziko negativního vnímání vlastního těla. Podle Bandurovy teorie sociálního učení se jedinec učí pozorováním a nápodobou toho, co vidí. Jestliže tak v rodině není například matka spokojená se svým tělem a dává to otevřeně najevo, dá se předpokládat, že i její dcera, která tomu všemu přihlíží, bude se svým tělem pravděpodobně také nespokojená a bude pochybovat o svém těle stejně jako její matka.

Podporující rodina může pubescentovi dodat sebevědomí a pomoci mu cítit se ve svém těle dobře, naopak hyperkritické prostředí v rodině může mít na jedincovo tělesné sebepojetí negativní dopad. Nevhodné komentáře na tělo dítěte, ačkoliv to rodiče nemusí myslet zle, mohou napáchat víc škody než užítku. Člověk obzvlášť v tomto věku nechce slyšet názory na jeho tělo a veškerá pozornost směřující jeho tělu je mu nepříjemná. (Montgomery, 2022) V zahraničním výzkumu z roku 2010, zaměřeném na dospívající dívky, bylo zjištěno, že více než polovina ze 356 zúčastněných zažila negativní komentáře týkající se jejich hmotnosti od členů rodiny, zejména pokud měly nadváhu. Tyto zkušenosti byly spojeny s vyšší mírou nespokojenosti s vlastním tělem a nezdravými stravovacími návyky. (Neumark-Sztainer, 2010, online) V průzkumu od Mental Health foundation (2023, online) souhlasilo 29 % respondentů ve věku 13–19 let, s tím, že věci, které jim jejich rodina říká, jim způsobují obavy ohledně jejich vnímání těla. To se týká i toho, jak rodiče přemýšlí a mluví o svém těle a těle svých dětí. Z toho vyplývá, že rodiče opravdu mají vliv na to, jak jejich děti vnímají své tělo. Potomci jsou v této oblasti ovlivňováni svými rodiči jak přímo, tak nepřímo. Přímé ovlivňování se projevuje skrze kritiku vzhledu, kterou mohou rodiče vyjadřovat svým dětem. Nepřímé ovlivňování pak spočívá v tom, že potomci přijímají stravovací návyky a postoje k vlastnímu tělu od svých rodičů.

Význam vrstevnické skupiny se během puberty zvyšuje a také se podílí na utváření jedincovy identity. Pubescenti často pocítují nátlak přizpůsobit se konkrétním tělesným normám, které bývají mnohdy nereálné a rozšiřované médii a společností. Když někdo tyto normy nespĺňuje, může se stát terčem posměchu nebo šikany ze strany svých vrstevníků. Můžeme pak mluvit o body shamingu. Pod tímto pojmem převzatým z angličtiny se doslova skrývá zostuzování těla. Je to forma šikany, jejímž jádrem je ponižování jedincova vzhledu. Stejně jako jakákoliv forma šikany vede k nízkému sebevědomí, strachu z kritiky, problémům se začleňováním se ve společnosti... K tomu pak ještě přibývá hrozba propuknutí poruch příjmu potravy. Podle výzkumu Pedagogické fakulty Univerzity Palackého a O2 z roku 2022 se s body shamingem setkala 53 % českých dětí a dospívajících ve věku 10–17 let. (Kopecký et al., 2022, online)

### **3 Vztah mezi body image a psychickým zdravím**

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje duševní zdraví jako: „*Stav duševní pohody, který lidem umožňuje úspěšně zvládat životní stresy, plně rozvíjet své schopnosti, efektivně se učit a pracovat a aktivně přispívat do své komunity.*“ (World Health Organization, 2022, online) Body image a psychické zdraví jsou vzájemně propojeny, protože to, jak vnímáme naše tělo, významně ovlivňuje naše duševní blaho a kvalitu našeho života.

Zatímco pozitivní tělesný obraz může podporovat duševní zdraví, nepříznivý vztah k vlastnímu tělu může působit jako faktor zhoršující psychickou pohodu. Vztah mezi negativním tělesným vnímáním a psychickým zdravím popisuje následující příklad. Osoba, která se cítí nejistě ohledně vlastního tělesného obrazu, má tendence se porovnávat se společensky prezentovanými ideály krásy. Každý den bojuje s myšlenkami, že není dostatečně atraktivní. Takové myšlenky jí způsobují úzkost a osoba cítí tlak na to těchto standardů dosáhnout. Jak se tento negativní obraz těla prohlubuje, začíná ovlivňovat i další oblasti jejího života. Omezuje příjem potravy, aby dosáhla své vysněné postavy, což vede ke ztrátě energie a propuknutí mentální anorexie. Společenským událostem se vyhývá kvůli obavám, že bude ostatními souzena kvůli vzhledu. Toto vyhýbání pak vede k pocitu osamělosti a sociálnímu vyloučení. Tento příklad demonstruje, jak negativní body image dokáže přispět jak k negativním emocím, například smutku a méněcennosti, tak i psychickým obtížím. Ty zahrnují zmiňované poruchy příjmu potravy, úzkost a depresi. Proto je důležité, aby jedinci, kteří se cítí nespokojeni se svým tělesným obrazem, vyhledali odbornou pomoc. Náprava negativního tělesného obrazu je proces, který vyžaduje čas a trpělivost. Jedinci s negativním tělesným obrazem by pro zlepšení svého psychického zdraví měli postupovat změnou postoje k vlastnímu tělu.

#### **3.1 Role body image ve formování vlastní identity**

Tělo je primárním prostředkem pro vyjádření sebe samých a komunikaci s okolním světem a vytváření vlastní identity závisí na tom, jak ho člověk hodnotí. Člověk je sociální bytostí a způsob, jakým je jeho sociální bytost rozvinuta určuje podstatným způsobem kvalitu jeho života. (Helus, 2004) Identitou se rozumí složitý a mnohvrstevnatý koncept, který odráží, kdo jsme a jak se cítíme ohledně sebe samých. Skládá se z několika složek, které se vzájemně prolínají a mohou se během života měnit. Formování vlastní identity

představuje proces, který začíná už v dětství a trvá po celý život, avšak nejvýrazněji a nejintenzivněji se identita podle Eriksonovy periodizace psychosociálního vývoje formuje právě v dospívání kolem pubescence. To je období, kdy mladí lidé začínají zkoumat různé role, hodnoty a identity, a postupně hledají smysl svého života a svého místa ve společnosti. Tento proces může být významně ovlivněn vnějšími faktory, jako jsou například sociální interakce nebo rodinné prostředí. V tomto klíčovém období dochází k řadě změn, které formují jedincův pohled na sebe a způsob, jakým se prezentuje ve společnosti. Významným prvkem při formování identity obecně je rozvoj sebepojetí, které je definováno jako souhrn představ, které o sobě člověk má. (Blatný, 2003) V období pubescence je sebepojetí mladých lidí často velmi citlivé a křehké. Můžou se cítit nesmělí a nejistí ohledně svého vzhledu, schopností a místa ve společnosti. Negativní tělesné sebepojetí může mít širší dopady na formování identity. Může ovlivnit jedincovu sebeúctu, sebedůvěru a interakce s ostatními lidmi.

### **3.2 Poruchy tělesného sebeobrazu**

Poruchy tělesného obrazu vznikají často jako výsledek kombinace různých faktorů. Tyto faktory mohou společně přispět k formování tělesného sebeobrazu jedince a vést k různým projevům nespokojenosti s vlastním tělem. Negativní vnímání těla u dospívajících, které zahrnuje nespokojenost s tvarem, velikostí nebo specifickou částí těla, může přímo ovlivnit stravovací chování ve snaze vytvarovat své tělo do vnímaného ideálu a získat pocit kontroly. (National Institutes of Health, 2015, online) Z toho vyplývá, že není-li pubescent v průběhu tohoto období vyrovnaný se svým vzhledem, bude se ho pravděpodobně různými způsoby snažit změnit, „zlepšit“. Nejvíce rizikovým obdobím pro vznik poruch se vztahem k tělu je právě období dospívání. V případě, že nedojde včas k potřebné intervenci, může to vést až k poruchám příjmu potravy či jiným poruchám ve vztahu k tělu. Tyto poruchy mají závažný dopad na fyzické i duševní zdraví jedince. Pomoci lidem, u kterých propukly příjmu potravy, se věnuje například český projekt 3pe. Platforma vznikla v reakci na dramatický nárůst počtu dospívajících pacientů s poruchami příjmu potravy za posledních deset let, který dosáhl téměř devadesátiprocentního nárůstu. (Pavlunová, 2022, online) Posláním 3pe je šíření osvěty o poruchách příjmu potravy a poskytování bezpečného prostředí, kde se může o těchto poruchách mluvit bez stigmatizace a s respektem ke všem, kteří se s nimi potýkají. Nejedná se o zdravotnické zařízení a neposkytuje léčbu. (Brůnová, 2024, online)

Známým poskytovatelem sociálních a terapeutických služeb je například Centrum Anabell založené v roce 2002. Hlavním posláním centra je poskytovat pomoc a podporu lidem trpícím poruchami příjmu potravy a jejich rodinným příslušníkům. Centrum působí prostřednictvím Kontaktních center Anabell, která se nacházejí v Brně, Praze a Ostravě. (Centrum Anabell, 2024, online)

### **3.2.1 Mentální anorexie**

Osoby s touto psychickou nemocí trpí zkresleným vnímáním vlastního těla a mají chorobný strach z tloušťky. Nemocný si nikdy nepřipadá dostatečně hubený a záměrně snižuje svou hmotnost extrémní tělesnou aktivitou, která je chápána jako nadměrné cvičení, dále užíváním projímadel (laxativ) a/nebo léků snižujících chuť k jídlu (anorektik) nebo úplným hladověním. (Národní zdravotnický informační portál, 2024, online)

Krch (2002) tvrdí, že počátek mentální anorexie se často vyskytuje před 14. rokem věku. Symptomy anorexie byly zaznamenány dokonce u dětí mladších deseti let. Pubescent je ohrožen výrazným narušením psychosociálního zrání vzhledem k tomu, že se v těchto letech formuje jeho osobnost. Léčba pubescentních pacientů s touto nemocí je náročná, vzhledem k tomu, že často nechápu její cíle.

### **3.2.2 Ortorexie**

Touto patologickou posedlostí zdravou výživou, jsou ohroženi především ti pubescenti, kteří jsou perfekcionalisté a/nebo si dříve už prošli mentální anorexií nebo jinou poruchou příjmu potravy. Ve snaze se vyléčit a správně jíst sice začnou přijímat potravu, ale s velkými nároky na její kvalitu, a to potom může vést až ke vzniku ortorexie. Ta zpravidla začíná vyřazováním některých „špatných“ potravin či jídel, které se později promění doslova ve strach z jejich konzumace.

Pubescenta, který trpí tímto onemocněním poznáme podle toho, že se bude vyhýbat například potravinám, které obsahují přidaný cukr nebo smaženým jídlům. Obzvláště pro ně může být strašákem nutri-score vyznačené na tyčinkách a jiných sladkostech, které se začíná objevovat na čím dál tím více potravinách a zejména na potravinách dostupných ve školních automatech.



### 3.2.3 Tělesná dysmorfická porucha

Během této psychické poruchy, s typickým nástupem v období dospívání, jsou postižené osoby přesvědčeny, že mají na těle nějaký defekt. Tyto fyzické nedostatky ve skutečnosti nejčastěji buď vůbec neexistují a vidí je pouze nemocí trpící osoby, nebo se jedná o vadu, která ale není tak výrazná, jak si postižený myslí. (Chromý, 2003, online) U pubescentů se může jednat především o akné, kterým někteří z nich v důsledku hormonálních změn trpí.

Jedinec s tělesnou dysmorfickou poruchou o svém vzhledu přemýšlí neustále a jeho obavy kvůli vzhledu jsou natolik silné, že mu komplikují život. Ze strachu z odsouzení od ostatních se vyhýbá například určitým aktivitám anebo se od ostatních izoluje a do společnosti chodí minimálně. To může vést k jeho vyloučení ze sociálního života a vyhýbání se společnosti může vést k zameškávání školy.

Podle Mayo Clinic (2022, online) neexistuje konkrétní způsob, jak této poruše předejít. Ovšem s ohledem na to, že tato porucha často začíná v raném dospívání, mohou být časná diagnóza a zahájení léčby velmi prospěšné. Léčba může probíhat kognitivně behaviorální terapií a užíváním léků.

## 4 Podpora zdravého tělesného obrazu

Nespokojenost s vlastním tělem může vážně ovlivnit duševní zdraví. Podle Fardouly (2023, online), je to důležitý prediktor poruch příjmu potravy a deprese a pojí se s úzkostnými poruchami. Proto je podpora zdravého tělesného obrazu důležitá a mělo by se povzbuzovat dospívající, aby si vážili svého těla a oceňovali ho za jeho schopnost správně fungovat. Tím klademe důraz na to, že tělo není pouze vizuálním prvkem, ale spíše nástrojem, který jim umožňuje plně prožívat život.

Zdravý životní styl, který zahrnuje pravidelné cvičení a vyváženou stravu, přispívá nejen k celkovému zdraví, ale může pozitivně ovlivnit i tělesné sebepojetí a zvyšovat sebevědomí. Pro budování zdravého vztahu k tělu je totiž důležité umět o něj pečovat. Právě pravidelná a správná péče o tělo hraje velkou roli při vytváření zdravého vztahu k tělu. Když se jedinec cítí silný a zdravý zevnitř, často se to projevuje i na jeho vnímání a akceptaci vlastního těla.

Ze strany rodiče je zásadní své děti ujišťovat v tom, že jejich hodnota není vázána na jejich fyzický vzhled. Mnohem lepší je potomky chválit za jejich schopnosti a povahové vlastnosti. Důležité je učit je, že každý člověk si zaslouží respekt bez ohledu na to, jak jejich tělo vypadá, proto by se rodiče měli vyhýbat kritice svého vlastního vzhledu nebo vzhledu ostatních.

Pokud má pubescent závažné obavy ohledně svého tělesného vzhledu, je důležité, aby vyhledal podporu. Jako první krok k řešení této citlivé situace by měl pubescent zvážit možnost nejprve hovořit s rodičem. Rodiče mohou svému dítěti a jeho obavám lépe porozumět a poskytnout mu potřebnou podporu, případně pomoci vyhledat odbornou pomoc. Odborníci pomohou jedincům zlepšit tělesné sebepojetí a vyrovnat se s výzvami spojenými s obdobím pubescence. Podpora a porozumění v tomto období mohou vytvořit základ pro zdravý a pozitivní vztah k vlastnímu tělu, který bude trvat i v dospělosti.

### 4.1 Body positivity

Body positivity je hnutí, které se zaměřuje na přijetí všech typů těl. Zvláště důležité je toto hnutí pro pubescenty, kteří procházejí obdobím rychlých tělesných změn a často se potýkají s otázkami týkajícími se sebepřijetí, které je klíčovým prvkem tohoto hnutí. Zahrnuje akceptaci vlastního těla takového, jaké je, bez ohledu na to, jak se odlišuje od ideálů prezentovaných v médiích. Je důležité, aby pubescenti rozvíjeli zdravý vztah ke svému tělu a učili se ho respektovat a milovat.

Odpůrci hnutí tvrdí, že body positivity může vést k nové formě idealizace těla, kde je větší postava oslavována na úkor menších postav, což by mohlo vést k další diskriminaci. Cílem body positivity ale není marginalizace nebo diskriminace konkrétních tělesných typů, naopak jde o podporu všech těl bez ohledu na jeho velikost, tvar nebo barvu kůže. I přes to, že body positivity přijímá různorodé typy těl, je důležité nezajít za čáru nezdravého životního stylu. Glorifikace a propagace obezity totiž nepatří mezi cíle tohoto hnutí, jak se někteří mohou chybně domnívat. Obezita se může pojít s řadou zdravotních problémů, což se vylučuje s hlavním posláním body positivity, které spočívá v pozitivním vztahu k vlastnímu tělu a současné podpoře zdravého životního stylu.

Přínosem body positivity je vytváření prostoru pro větší rozmanitost ve společnosti, kde je každý jedinec respektován bez ohledu na to, jak vypadá.

Hnutí se do povědomí lidí začalo dostávat zejména prostřednictvím sociální sítě Instagram, která zaznamenala nárůst profilů propagujících body positivity. Tyto profily často sdílejí fotografie žen s různými tělesnými typy například během cvičení jógy. Fotografie jsou pak doprovázené motivujícími citáty a hesly, které zdůrazňují, že každý, bez ohledu na svou postavu, může být aktivní a zdravý. Takové fotografie posilují poselství body positivity – každý má právo na aktivní a zdravý životní styl, bez ohledu na svou váhu a tvar postavy. Výzkumníci z University of New South Wales v roce 2023 zjišťovali, jestli může sledování několika příspěvků denně zaměřených na body positivity pozitivně ovlivnit vnímání a spokojenost s vlastním tělem. (Fardouly, 2023, online) Ženy ve věku 18–25 let, které po dobu dvou týdnů sledovaly příspěvky, na kterých byly zobrazovány různé typy postav, opravdu uváděly pokles nespokojenosti s vlastním tělem. Také tendence porovnávat svůj vzhled s ostatními se změnšily. Podle hlavní autorky této studie, Dr. Fardouly, výsledky ukazují, jak může body positivity na sociálních sítích pomoci snížit škodlivé srovnávání a zpochybnit nezdravé standardy krásy. Fardouly zdůrazňuje, že negativní vnímání vlastního těla je celosvětovým problémem. Proto je důležité ho řešit, a to zejména na sociálních sítích, na kterých se dnes pohybuje téměř každý. Vzhledem k tomu, že pubescenti tráví spoustu svého volného času na sociálních sítích, nabízí se, aby se zaměřovali na instagramové profily podporující body positivity. Tím, že budou sledovat obsah zaměřený na pozitivní tělesný obraz, mohou také pozitivně ovlivnit svůj postoj k vlastnímu tělu. Fardouly upozorňuje na to, že v jejich studii stačil jen jeden příspěvek denně k tomu, aby byly zaznamenány pozitivní účinky. Více takového obsahu by podle ní mohlo být ještě účinnější.

Body positivity hraje důležitou roli také v reklamě. Už v roce 2004 spustila společnost pečující kosmetiky Dove kampaň s názvem "Real Beauty" s cílem vystoupit proti konvenčním standardům krásy a představit realistický pohled na ženy. V jejich reklamách dostaly prostor všechny ženy bez ohledu na jejich věk a tělesnou velikost. Tato kampaň sklidila úspěch nejen z obchodního hlediska, ale také ze strany společnosti, která ocenila podporu tělesné rozmanitosti v médiích. I přesto, že někteří společnost Dove obviňovali z využívání kampaně jako marketingového triku ke zvýšení prodeje, pozitivní dopad nad kritikou převážil a důležité poselství kampaně zůstává. Dove ve svých snahách předefinovat standardy krásy pokračuje i nadále, například v roce 2017 byly představeny lahve s tělovým mlékem navržené tak, aby znázorňovaly různé typy těl. (Brandvertising, 2023, online)

Pubescenti ocení body positivity v reklamě zejména proto, že tato pozitivní reprezentace těla a krásy může pomoci vyrovnat se s tlakem, který na ně vyvíjejí reklamy propagující právě nepřirozeně dokonalý vzhled. Díky prezentování různých typů těl mají pubescenti možnost vidět, že neexistuje pouze jeden „správný“ nebo „dokonalý“ vzhled. To jim může pomoci rozvíjet kritické myšlení a kriticky zkoumat média, která konzumují.

## **4.2 Prevence poruch příjmu potravy**

Poruchy příjmu potravy (PPP) jsou duševní poruchy charakterizované trvalým narušením stravovacího chování, se kterým souvisí úzkostné myšlenky a emoce. Jde o závažný stav, který ovlivňuje fyzickou, psychickou i sociální funkci. (Guarda, 2023, online) Spadá do nich mentální anorexie, bulimie a záchvatovité přejídání.

Prevence v této oblasti pomáhá budovat pozitivní přístup k tělu, zdravé stravovací návyky a duševní pohodu, která významně ovlivní kvalitu jedincova života. Existují 3 druhy prevence, přičemž se každá zaměřuje na jinou fázi PPP. Cílem primární prevence je snížit samotné riziko vzniku PPP u populace a pro tuto kapitolu bude stěžejní. Usiluje o předejití vzniku problematických vztahů k jídlu, varuje před nevhodnými stravovacími návyky a snaží se minimalizovat rizikové faktory, které by mohly vést k rozvoji poruch příjmu potravy. Sekundární prevence identifikuje PPP v rané fázi a zahajuje se léčba. Terciární prevence pak minimalizuje následky PPP a podporuje dlouhodobou remisi. Sem patří specializovaná léčba včetně terapie, nutričního poradenství a psychosociální podpory. (Uhlíková, 2019, online)

Primární prevence může být specifická nebo nespecifická. Specifická prevence se zaměřuje na prevenci konkrétních jevů, ve vztahu k PPP se týká například nepřiměřených diet, nadměrného cvičení nebo zanedbávání vlastního těla. Nespecifická prevence je zaměřena obecně na podporu duševního zdraví a zdravého životního stylu. To může zahrnovat posilování sebeúcty, podporu pozitivního tělesného obrazu, a podporu vyvážené stravy a pohybu. Nespecifická prevence se dále dělí na všeobecnou (zaměřená na celou populaci), selektivní (zaměřeno na rizikovou skupinu) a indikovanou skupinu (zaměřená na konkrétní třídu v konkrétní základní škole).

### **Ze strany školy**

I přes to, že hlavní roli má v primární prevenci především rodina, škola také zaujímá důležitou pozici. V rámci prevence PPP je totiž důležité soustředit se především na prevenci rizikového chování. Podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní školy (RVP pro ZV) musí škola naplnit určitá průřezová témata. Jedním z těchto témat je osobnostní a sociální výchova, jejíž výuka má napomáhat právě primární prevenci rizikového chování. V oblasti postojů a hodnot přispívá toto průřezové téma k vytváření pozitivního a nezraňujícího přístupu k sobě i k ostatním. (MŠMT, 2023, online) Škola by neměla z žádného tématu dělat tabu a v rámci vyučovacích předmětů by měla plně využít příležitostí a poskytnout žákům dostatečné informace o příčinách, výskytu a důsledcích poruch příjmu potravy. Vedle standardních vyučovacích předmětů ve školním plánu, které se problematice věnují, se na obou stupních základní školy pravidelně konají primární preventivní programy. Jedná se o soubor aktivit, který preventivně působí v oblasti sociálně patologických jevů.

### **Ze strany rodičů**

Rodiče hrají důležitou roli v primární prevenci PPP. Ta zahrnuje vytváření zdravých stravovacích návyků a podporu otevřené komunikace v rodině. Mělo by se dbát na to, aby si dítě už od mala budovalo zdravý vztah k jídlu. To spočívá především v nenucení dítěte do konzumace jídla, které nemá rádo a nevyvíjení nátlaku k jídlu. Tím, že dítě dostane možnost volby, je posilován rozvoj jeho kritického myšlení a dostává se mu pocitu kontroly a sebedůvěry. Dále může být určitou prevencí ze strany rodičů vyhýbání se tzv. „nálepkování“. To znamená, že jídla a jednotlivé potraviny nebudou před dítětem označovány za špatné a dobré nebo zdravé a nezdravé. Žádné jídlo totiž nelze označit

za nezdravé, dokonce ani fastfood, pokud ho nekonzumujeme neustále v nadbytečném množství. Důležité je tedy potomkům vysvětlit, že není špatného jídla, pouze špatného množství.

V případě, že za rodiči dospívající potomek přijde s myšlenkou, že by rád vyzkoušel alternativní způsob stravování, je na místě ho vyslechnout a o tématu si promluvit. Zjistit, kde se o tom dozvěděl a co ho přivádí k myšlence, že je pro něj vhodný zrovna tento stravovací způsob. Zvážit by se měla také možná zdravotní rizika vyplývající z vybrané diety a zdravotní stav jedince. Pokud si rodič neví rady, je na místě poradit se s jeho dětským lékařem či jiným odborníkem.

## 5 Výzkumné šetření zaměřené na body image pubescentů

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak pubescenti vnímají svůj vzhled a jakým způsobem k němu přistupují. Bylo realizováno kvantitativní metodou sběru dat pomocí anonymního online dotazníku vytvořeného v prostředí Google Forms. Sběr dat probíhal od začátku března 2024 do začátku dubna 2024 a celkově dotazník vyplnilo 194 respondentů. Dotazník byl pomyslně rozčleněn do dvou částí. První z těchto částí se týkala sociálního srovnávání a vlivu sociokulturních faktorů na tělesný obraz. Druhá část dotazníku byla stěžejní a věnovala se samotnému pohledu pubescentů na vlastní tělo.

Účastníci výzkumného šetření byli v úvodu dotazníku (příloha A) informováni o anonymitě jejich odpovědí a dobrovolnosti jejich účasti. Byli srozuměni s tím, že vyplněním dotazníku dávají souhlas ke zpracování jejich odpovědí pro účely bakalářské práce zaměřené na spokojenost s vlastním tělem. Dotazník obsahoval 14 otázek, z čehož bylo 10 otázek uzavřených, 3 otevřené a 1 otevřeně uzavřená. Anonymita dotazníku měla respondentům poskytnout bezpečné prostředí, což bylo obzvlášť důležité právě vzhledem k otázkám zaměřeným na tělo, které mohly být pro některé z nich citlivé. Všechny otázky v dotazníku byly sestaveny s ohledem na věkovou skupinu tak, aby jim porozuměli i nejmladší respondenti. Tykání v dotazníku mělo především snížit stres spojený s jeho vyplňováním, a bylo také snahou o projevení empatie k tak mladým respondentům. To zároveň mohlo zvýšit jejich důvěru a vytvořit příznivější prostředí pro jejich otevřenost. Forma dotazníku byla zvolena taktéž s ohledem na věkovou skupinu, kdy se předpokládalo, že bude pro pubescenty online dotazník přitažlivější a snadněji vyplnitelný. Zároveň se zvolenou formou zvýšila efektivita sběru dat a poté byla urychlena analýza dat díky automaticky zaznamenaným odpovědím.

### Cíle a hypotézy

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak dospívající chlapci a dívky v období pubescence vnímají svůj fyzický vzhled. S ohledem na nedostatek výzkumů zaměřených výhradně na věkovou kategorii 11–15 let byly hypotézy vytvořeny na základě výzkumů, které se týkaly širší věkové kategorie, do níž byla alespoň částečně zahrnuta i tato věková kategorie. Ze stejného důvodu byly využity jako základ pro hypotézy také zahraniční výzkumy. Na základě těchto již realizovaných výzkumů byly pro toto výzkumné šetření

stanoveny následující hypotézy:

**H1: Nadpoloviční většina pubescentů by na svém těle chtěla něco změnit.**

Tato hypotéza vycházela z výsledků výzkumu realizovaného Pedagogickou fakultou Univerzity Palackého a společností O2 v roce 2022. V tomto výzkumu bylo zjištěno, že je se svým vzhledem spokojeno pouze každé druhé dítě ve věku 10–17 let. (Kopecký et al., 2022, online) Předpokládalo se, že pubescenti ve věku 11–15 let budou pravděpodobně ještě více nespokojeni se svým vzhledem než celková průměrná hodnota věkové skupiny 10–17 let. Tento předpoklad vznikl na základě skutečnosti, že je pubescence obdobím intenzivního fyzického a emocionálního vývoje. V tomto období mohou jedinci čelit problémům s přijetím jejich rychle se měnícího těla, což u nich může vyvolat nespokojenost s vlastním tělem. Pro ověření této hypotézy byla vytvořena otázka č. 12 (*Kdybys na svém vzhledu mohl/a cokoliv změnit, co by to bylo?*).

**H2: Pubescentní dívky uvádí větší nespokojenost se svým vzhledem než pubescentní chlapci.**

Hypotéza H2 vycházela z knihy *Body image* od Grogan (2000), která podává přehled o výzkumech na téma vnímání a prožívání vlastního těla. Uvádí zde, že ve studii provedené v roce 1996 byli chlapci všeobecně více spokojeni se svým tělem než dívky. Jak už bylo zmíněno v teoretické části, zatímco chlapci se ideální postavě muže v dospívání spíše přibližují, u dívek je tomu naopak. (Ricciardelli & Yager, 2015). V souvislosti s tím se předpokládalo, že budou dívky vykazovat větší nespokojenost se svým vzhledem celkově. K ověření této hypotézy směřovaly otázky č. 11 (*Jaké myšlenky nebo pocity máš, když se na sebe podíváš do zrcadla*), č. 12 (*Kdybys na svém vzhledu mohl/a cokoliv změnit, co by to bylo?*), a č. 14 (*Jsi spokojený/á se svým vzhledem?*).

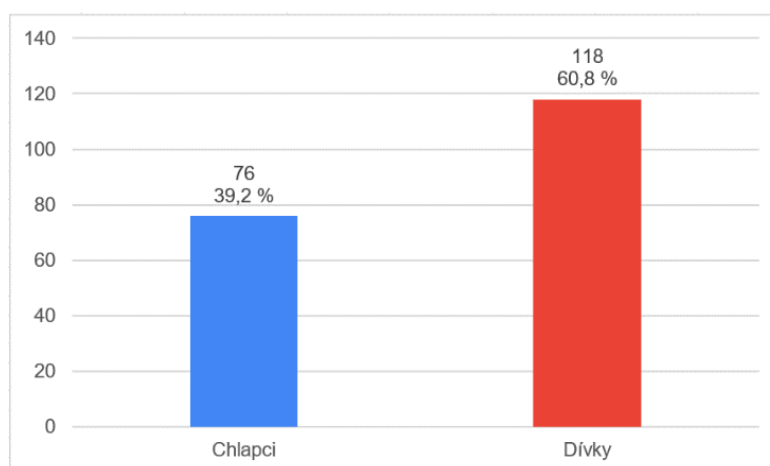
**H3: U nadpoloviční většiny pubescentů se objevují obavy ohledně jejich body image.**

Hypotéza H3 byla vytvořena na základě výsledků kampaně s názvem *Be Real* z roku 2017, kterou založila mládežnická organizace YMCA ve spolupráci se značkou pečující kosmetiky Dove. Tato kampaň byla spuštěna v lednu ve Velké Británii. Jejich průzkum zjistil, že si více než polovina z 2 018 dotazovaných ve věku 11–16 let dělá často starosti s tím, jak vypadají. (YMCA, 2022, online) K ověření této hypotézy byla vytvořena otázka č. 10 (*Jak často v tobě vyvolává tvůj body image obavy?*).



## 5.1 Charakteristika sběru dat a výzkumného souboru

Kontakováno bylo 106 náhodně vybraných škol v České republice s žádostí o spolupráci při sběru dat. Osloveny byly prostřednictvím školního e-mailu dostupného na jejich stránkách školy, případně byli osloveni přímo ředitelé škol. Školy na e-mail zpravidla neodpovídaly, pouze ve dvou případech byla obdržena zpětná vazba. První se týkala potvrzení, že dotazník bude mezi žáky rozšířen, druhá odpověď informovala, že naopak dotazník distribuovat nebude, s ohledem na předešlé žádosti o vyplnění jiných dotazníků. Vzhledem k tématu celé práce byl dotazník určen pouze dětem a mládežtvým ve věku 11–15 let a cílem bylo získat od každé věkové kategorie alespoň 30 odpovědí, aby bylo možné výsledky mezi sebou komparovat. Na dotazník odpovědělo celkem 118 dívek (60,8 %) a 76 chlapců (39,2 %). Možnost volby „jiné“ u otázky týkající se pohlaví ne zvolil nikdo. Ze všech 194 odpovědí byly všechny relevantní a nebylo nutné žádnou z nich vyřadit.



**Graf 1:** Pohlaví respondentů

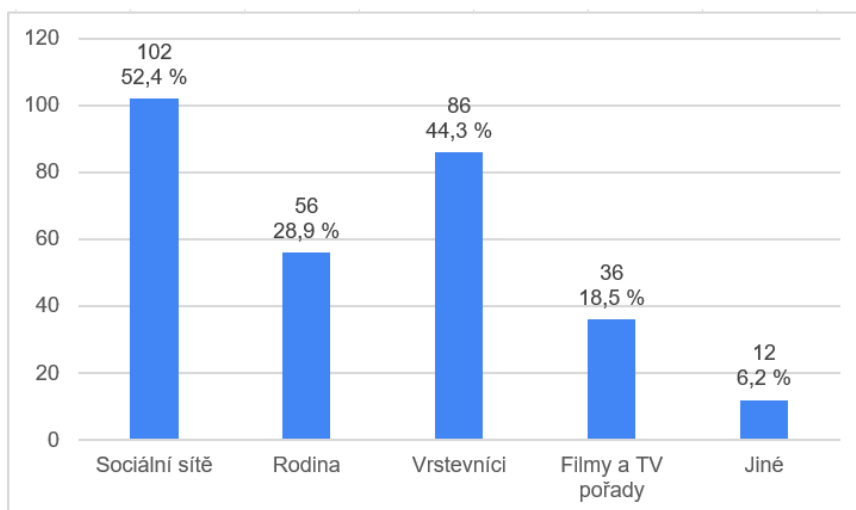
Tabulka 1 ukazuje, že nejpočetnější skupinou, která dotazník vyplnila, byli pubescenti ve věku 13 let. Naopak nejméně odpovědí bylo získáno od pubescentů ve věku 14 let.

**Tabulka 1:** Věk respondentů

Věk	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let
Chlapci	13	12	25	12	14
Dívky	21	27	27	18	25
<b>n</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>30</b>	<b>39</b>
<b>%</b>	<b>17,5%</b>	<b>20,1%</b>	<b>26,8%</b>	<b>15,5%</b>	<b>20,1%</b>

## 5.2 Výsledky výzkumného šetření

Otázka č. 3 byla otevřeně uzavřená a zjišťovala, jaký faktor má podle respondentů největší vliv na jejich tělesný obraz. Tato otázka umožňovala respondentům vybrat odpovědi ze seznamu možností, ale také jim poskytovala možnost přidat vlastní odpověď, pokud žádná z nabízených možností neodpovídala jejich názoru. Z nabídky mohli vybrat více možností. Možností, kterou respondenti nejčastěji uváděli jako faktor nejvíce ovlivňující jejich tělesný obraz, byly sociální sítě se 102 respondenty (52,4 %). Toto zjištění nebylo nijak překvapivé vzhledem k tomu, že dnešní dospívající sociální sítě intenzivně využívají a jsou součástí jejich každodenního života. O něco méně pak byli uváděni vrstevníci, kteří se ukázali jako další významný faktor ovlivňující body image pubescentů. Tuto možnost zvolilo 86 respondentů (44,3 %). U možnosti „jiné“ se objevovaly různé odpovědi. Podle některých respondentů neovlivňuje jejich body image nic, jiní neporozuměli otázce a odpovídali, že jsou se sebou spokojeni. Dále 3 respondenti odpověděli, že jejich tělesný obraz nejvíce ovlivňují hry, v jedné z odpovědí konkrétně zazněla hra Fortnite. Některé z postav v této hře mají atletickou postavu, a tak se nevyklučuje, že může být hra faktorem, který ovlivňuje tělesné vnímání hráčů.

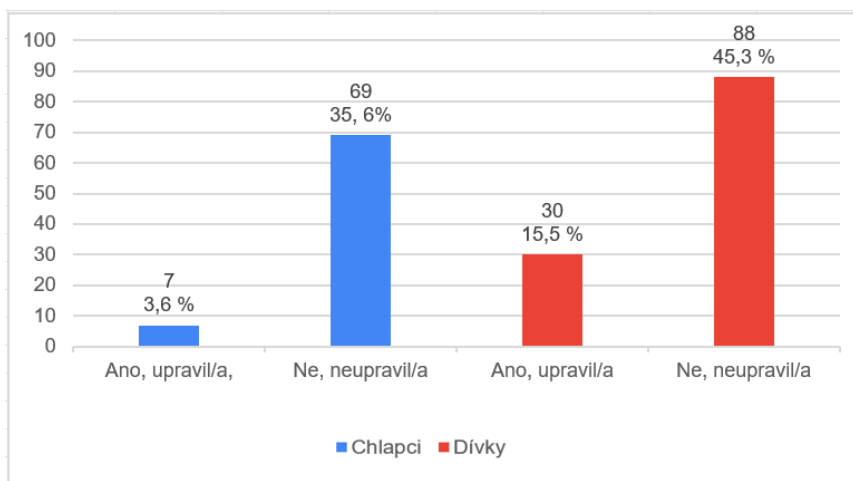


**Graf 2:** Faktory ovlivňující body image respondentů

Protože se předpokládalo, že se sociální sítě ukážou jako významný faktor ovlivňující body image respondentů, týkala se následující otázka také sociálních sítí. Jejím cílem bylo zjistit, zda si respondenti alespoň jednou upravili svůj vzhled na fotografii před jejím

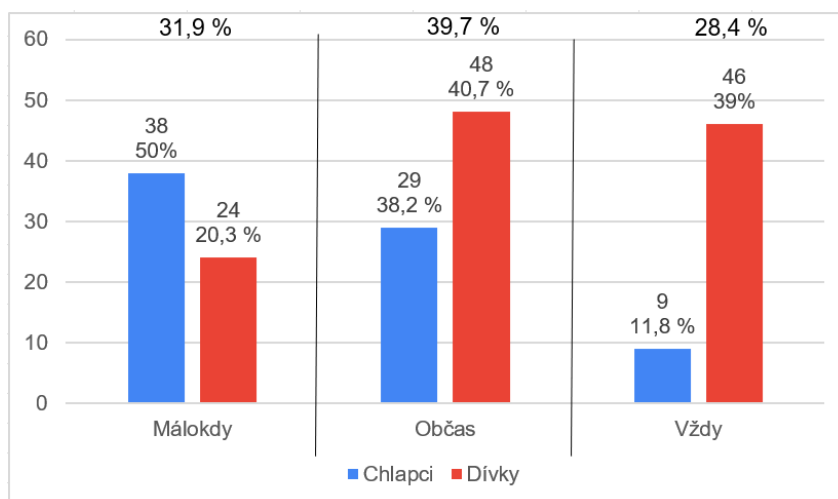
sdílením na sociální síť. Na tuto otázku pak navazovala otevřená otázka č. 5. Ta žádala respondenty, kteří v předchozí otázce odpověděli „ano“, aby uvedli, co je k tomu vedlo.

Pouze 37 respondentů (19,1 %) uvedlo, že si fotku upravili. Graf 3 ukazuje, že si fotky častěji upravily dívky než chlapci. V odpovědích uvedlo 19 respondentů (48,7 %), že chtěli ze zajímavosti nebo pro pobavení vyzkoušet obličejové filtry nebo známé aplikace na úpravu vzhledu. Druhým nejčastějším důvodem byla snaha zamaskovat pupínek na obličeji. Uvedlo tak 12 respondentů (32,4 %). Dalším důvodem, jak sdělilo 7 respondentů (18,9 %), byl strach z posměchu vrstevníků. Dívky se častěji snažily na fotografiích změnit svůj vzhled s cílem vypadat hezky, zatímco pro chlapce úprava vzhledu představovala spíše formu zábavy.



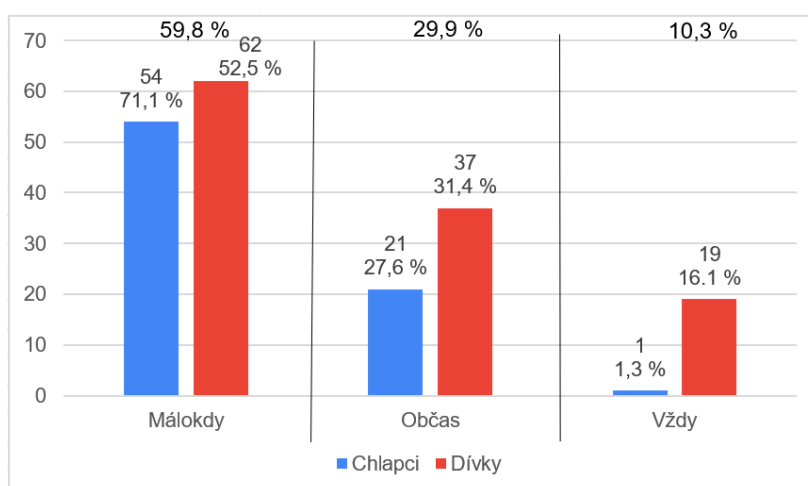
**Graf 3:** Úprava vzhledu na sociálních sítích

Cílem otázek č. 6 a č. 7 bylo zjistit, jestli respondenti porovnávají svůj vzhled se svými vrstevníky a známými osobnostmi. Respondenti vybírali ze tří odpovědí, přičemž odpověď „nikdy“ nebyla na výběr, vzhledem k tomu, že porovnávání je přirozená a automatická lidská tendence. Zjišťovalo se tedy do jaké míry a s kým se respondenti porovnávají. Výsledky odhalily, že se respondenti se svými vrstevníky porovnávají občas (39,7 %) a málokdy (31,9 %). Vždy se s vrstevníky porovnává 55 respondentů (28,4 %).



**Graf 4:** Porovnávání vzhledu s vrstevníky

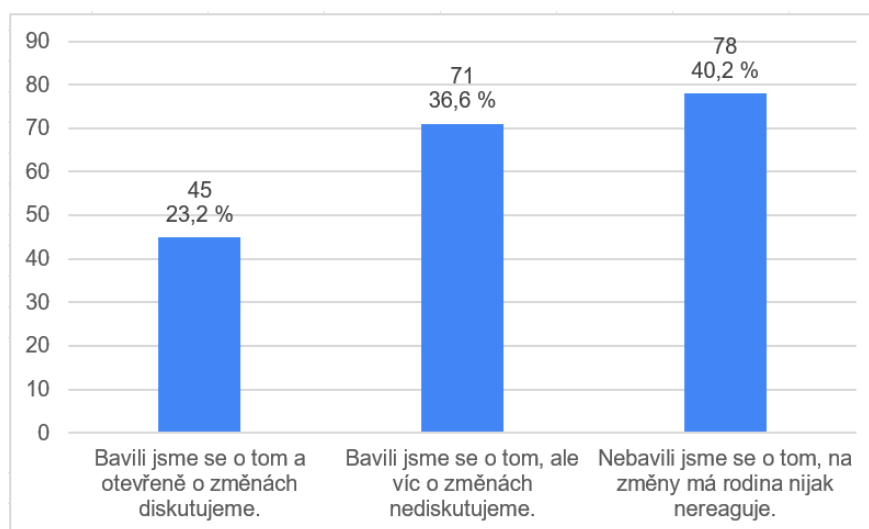
Přílišné porovnávání vzhledu s druhými může vést k nejistotě ohledně vlastního vzhledu a nízkému sebevědomí. Nebezpečné je porovnávání obzvláště se známými osobnostmi, které jsou často prezentovány v médiích s dokonalým vzhledem. S těmi se respondenti porovnávají málokdy (59,8 %) nebo občas (29,9 %). Vždy je tomu tak u 20 respondentů (10,3 %). U grafu 4 a grafu 5 vidíme, že dívky porovnávají svůj vzhled v obou případech významně více než chlapci.



**Graf 5:** Porovnávání vzhledu se známými osobnostmi

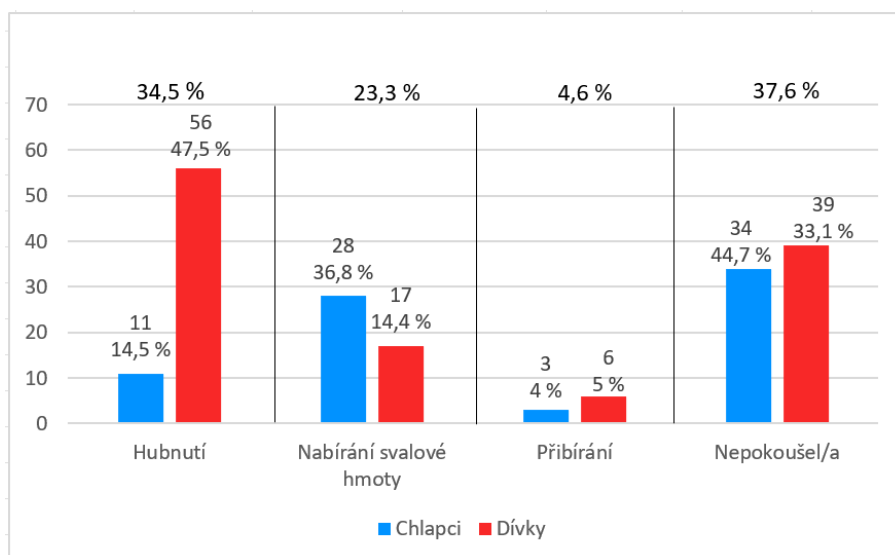
Otázka č. 8 se zaměřovala na to, jak rodina přistupuje ke změnám na těle respondentů. I přes to, že je výzkumné šetření zaměřeno na pubescenty a zkoumá jejich pohled, považovalo se za důležité zjistit něco málo i o jejich rodinném prostředí, protože toto prostředí má značný vliv na jejich postoj k tělu. Otázka zjišťovala, jaký má rodina respondentů přístup k této důležité oblasti v životě dospívajícího jedince.

Výsledky této otázky lze označit za znepokojivé, protože pouze 45 respondentů (23,2 %) uvedlo, že se v rodině o změnách na jejich těle baví a otevřeně o nich diskutují. Nejvíce respondentů (40,2 %) uvedlo, že se o těchto změnách vůbec nebavili a jejich rodina na ně nijak nereaguje. Rodičovské diskuse o těchto změnách jsou ale důležité, protože díky nim jejich dítě lépe těmto změnám porozumí a snadněji je přijme. Zároveň takové rozhovory posilují důvěru mezi rodiči a dítětem, což zvyšuje pravděpodobnost, že se na ně dítě v případě obav ohledně svého těla obrátí.



**Graf 6:** Přístup rodiny k tělesným změnám respondentů

Jestli se respondenti pokoušeli záměrně změnit vzhled svého těla zjišťovala otázka č. 9. U 73 respondentů (37,6 %), kteří uvedli, že se nikdy nepokusili záměrně změnit vzhled svého těla, se dá předpokládat zdravý vztah k tělesnému obrazu. Spíše negativním zjištěním bylo, že se 67 respondentů (34,5 %) záměrně pokoušelo zhubnout. Vzhledem k tomu, že dotazník nezjišťoval hodnoty BMI (body mass index) respondentů, není možné jednoznačně považovat tento výsledek za negativní. Nicméně i přes to je na tento výsledek nahlíženo spíše negativně, protože 11–15 let je poměrně brzký věk na pokusy o hubnutí a může mít za následek zpomalení růstu a vývoje. Tato snaha může mít negativní dopad i na psychické zdraví. Dále celkem 45 respondentů (23,3 %) uvedlo, že se pokoušeli nabrat svalovou hmotu. Toto zjištění není překvapivé s ohledem na současný trend zvýšeného zájmu o posilování. Zarážející je ovšem brzký věk respondentů, ve kterém se o tuto změnu pokoušeli.



**Graf 7: Záměrná změna těla**

S ohledem na zajímavé výsledky byly odpovědi rozděleny ještě do tabulek podle pohlaví a věku, aby je bylo možné podrobněji zkoumat. Z tabulky 2 je patrné, že největší část chlapců (44,7 %) neprojevila snahu o záměrnou změnu svého těla. Následující nejčastější odpovědi s rozdílem pouze 6 respondentů byla snaha o nabírání svalové hmoty (36,8 %). Počet chlapců, kteří se nepokoušeli záměrně změnit vzhled svého těla, s přibývajícím věkem klesá viz tabulka 2.

**Tabulka 2: Záměrná změna těla: chlapci**

Chlapci	Ano, hubnutím	Ano, nabíráním svalové hmoty	Ano, přibíráním	Ne, nepokoušel/a	Celkem
11 let	1	1	1	10	13
12 let	1	3	0	8	12
13 let	5	13	0	7	25
14 let	0	6	0	6	12
15 let	4	5	2	3	14
<b>n</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>34</b>	<b>76</b>
<b>%</b>	14,5%	36,8%	4%	44,7%	100%

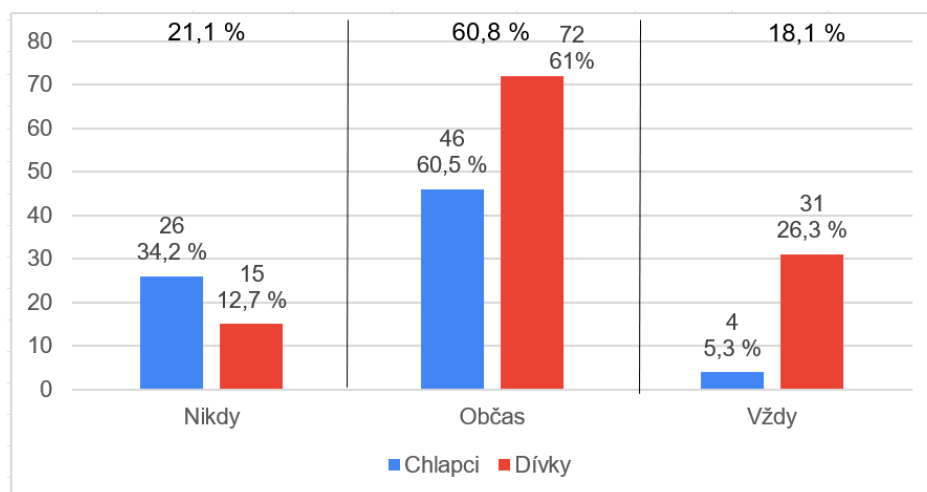
Je alarmující, že dívky se nejčastěji pokoušely záměrně změnit vzhled svého těla hubnutím (47,5 %), a to již ve věku jedenácti let. I zde je patrné, že se s přibývajícím věkem dívek snižuje počet z nich, které se nepokoušely záměrně změnit vzhled svého těla. S ohledem na výsledky u dívek i chlapců lze předpokládat, že se s přibývajícím věkem pubescentů snižuje jejich spokojenost s vlastním tělem.

**Tabulka 2: Záměrná změna těla: dívky**

Dívky	Ano, hubnutím	Ano, nabíráním svalové hmoty	Ano, přibíráním	Ne, nepokoušel/a	Celkem
11 let	3	0	0	18	21
12 let	11	3	1	12	27
13 let	15	4	3	5	27
14 let	13	2	0	3	18
15 let	14	8	2	1	25
n	<b>56</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>39</b>	<b>118</b>
%	47,5%	14,4%	5%	33,1%	100%

Otázka č. 11 se týkala se toho, jak často v respondentech vyvolává jejich tělesný obraz obavy. Sloužila k přijetí či zamítnutí hypotézy H3, podle které má nadpoloviční většina pubescentů obavy ohledně jejich body image.

Ukázalo se, že u 118 respondentů (60,8 %) se občas objevují obavy ohledně jejich body image a vždy má tyto obavy 35 respondentů (18,1 %). **Tím se přijímá hypotéza H3, protože nadpoloviční většina pubescentů má obavy ohledně jejich body image.** I přes nevelký rozdíl v procentech mezi těmi, kteří mají obavy ohledně svého body image vždy (18,1 %) a těmi, kteří je nikdy nemají nikdy (21,1 %), je důležité tyto výsledky neopomíjet. Ačkoliv se může na první pohled zdát, že 35 není velké číslo, je důležité si uvědomit, že za tímto číslem stojí jednotlivci, kteří trvale pociťují obavy ohledně svého vzhledu.



**Graf 8: Obavy ohledně body image**

Otevřená otázka č. 12 zjišťovala, jaké myšlenky nebo pocity respondenti mají, když se na sebe podívají do zrcadla. Směřovala k hypotéze, že jsou se sebou dívky více nespokojené. Odpovědi byly rozděleny do 3 kategorií – negativní, neutrální a pozitivní. Výsledky jsou graficky znázorněny pro přehlednost v grafu 8, a pro hlubší vhled jsou

některé z odpovědí doslovně uvedeny. V grafu 8 je nahoře uveden procentuální podíl všech respondentů. Nicméně procenta u jednotlivých pohlaví byla vypočítána z celkového počtu respondentů daného pohlaví.

Celkem 77 respondentů (39,7 %) uvádělo negativní myšlenky a pocity při pohledu do zrcadla. Toto číslo bylo složeno z 61 dívek (51,7 %) a 16 chlapců (21 %). **Tato data podporují hypotézu H2, protože dívky vykazují větší nespokojenost se svým vzhledem než chlapci.** Vzhledem k tomu, že se negativní odpovědi vyskytovaly u dívek nejčastěji, byly vybrány některé z nich na ukázkou. Dívky v těchto odpovědích uváděly:

- „Připadám si zbytečně a ošklivě oproti ostatním.“
- „Nerada se na sebe koukám do zrcadla, protože se pak cítím špatně.“
- „Ježiš, já jsem tlustá. Musím začít hubnout.“

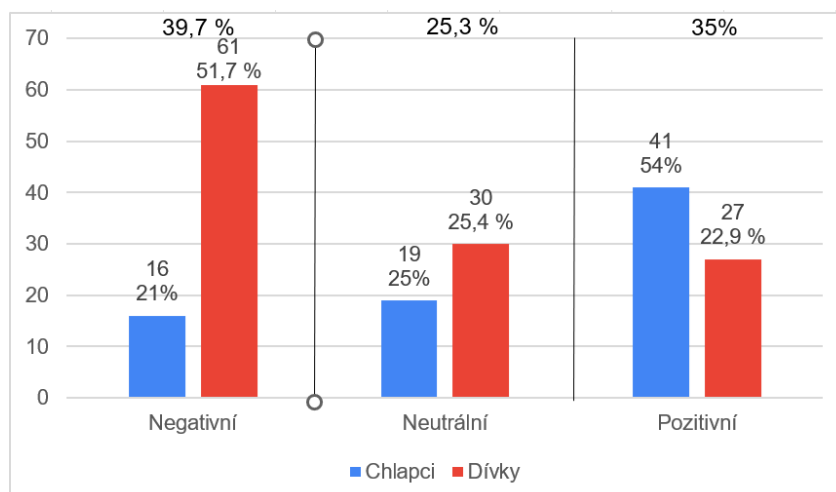
Pozitivní myšlenky a pocity při pohledu do zrcadla byly zaznamenány u 27 dívek (22,9 %) a u 41 chlapců (54 %). U chlapců tak pozitivní myšlenky značně převažovaly nad neutrálními a negativními myšlenkami, proto byly některé vybrány na ukázkou. Jejich odpovědi byly zpravidla jednoslovné a stručné, na rozdíl od dívek, které měly tendenci se v odpovědích rozepisovat.

- „Jsem na sebe pyšnej.“
- „Mám hodně libovej hairstyle.“
- „Pohodička.“

Do kategorie „neutrální“ byly zahrnuty takové odpovědi, které nebylo možné označit jednoznačně za negativní nebo pozitivní. Tímto způsobem odpovědělo 49 respondentů (25,3 %). Následující ukázkové odpovědi nebyly rozlišeny podle pohlaví.

- „Koukám, jestli mi nestojí vlasy?“
- „Občas mám smíšené pocity.“
- „Jak kdy. Záleží na úhlu pohledu, světlu, zda jsem právě vstala, spěchám, jsem upravená, či nikoliv.“

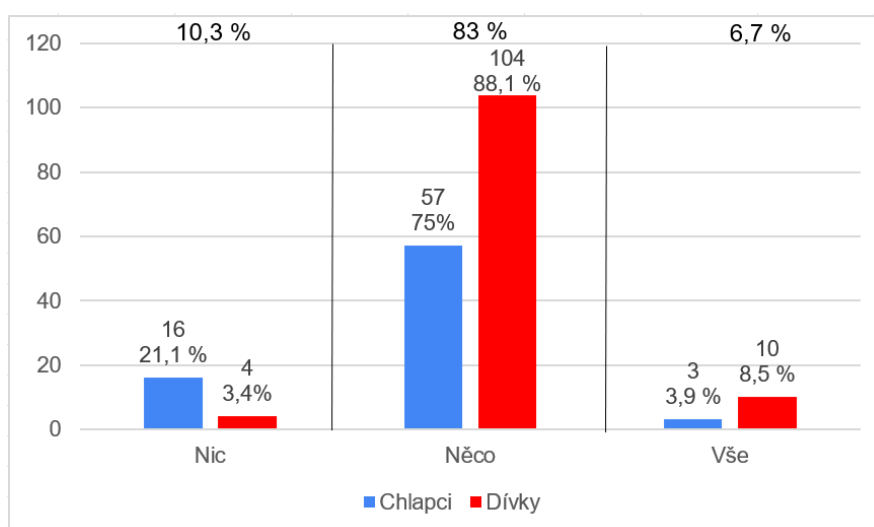




**Graf 9:** Pocity při pohledu do zrcadla

V další otevřené otázce č. 13 respondenti uváděli, co by na sobě změnili, kdyby mohli. Otázka byla otevřená se záměrem lépe porozumět jejich perspektivě a přání ohledně vlastního vzhledu. Odpovědi byly rozděleny opět do 3 kategorií. Tentokrát na kategorii zahrnující odpovědi, kdy by na sobě chtěli změnit vše, v další kategorii by na sobě chtěli něco změnit a v poslední by na sobě nechtěli změnit nic.

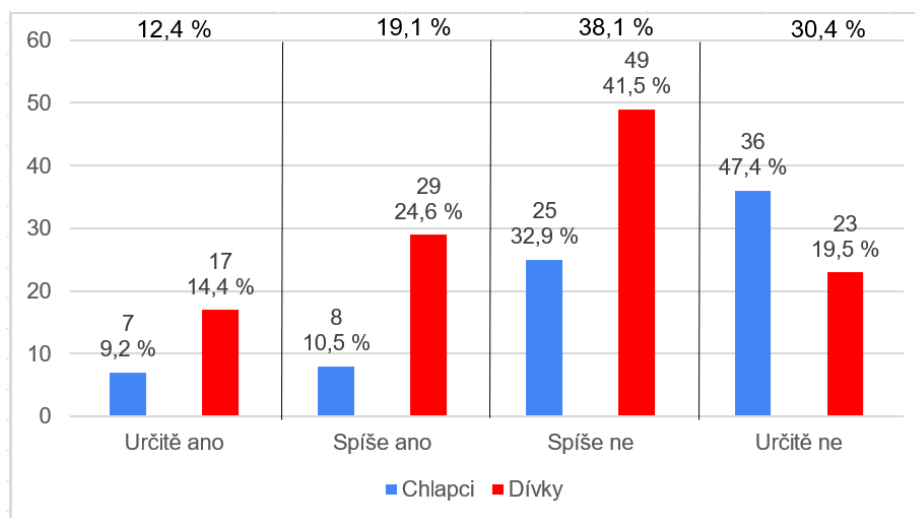
Na svém vzhledu by něco chtělo změnit 161 respondentů (83 %), čímž se přijímá hypotéza H1. Dívky by nejčastěji chtěly změnit svůj nos a postavu. Chlapci by si přáli lepší pleť, více svalů a chtěli by být vyšší. Nic by na sobě nezměnilo 20 respondentů (10,3 %). Z toho 16 byli chlapci (21,1 %) a 4 dívky (3,4 %). Naopak vše by na sobě chtělo změnit 13 respondentů (6,7 %). Z toho 10 byly dívky (8,5 %) a pouze 3 chlapci (3,9 %). **I zde tedy výsledky naznačují, že jsou dívky se svým vzhledem více nespokojené než chlapci.**



**Graf 10:** Co by na svém vzhledu změnili?

Otázka č. 14 zkoumala, zda by si respondenti zvolili svůj vysněný vzhled za cenu vlastního štěstí. Tato informace pomáhá lépe porozumět, jak moc jsou pro respondenty důležité jejich představy o ideálním vzhledu a do jaké míry jsou ochotni obětovat své vlastní štěstí pro dosažení této představy.

Celkem 74 respondentů (38,1 %) by své vlastní štěstí spíše neobětovalo, a 59 respondentů (30,4 %) by ho určitě neobětovalo. Z výsledku ale také vyplývá, že mezi 61 respondenty (31,4 %) existuje značný zájem o dosažení ideálního vzhledu. Jedná se o ty respondenty, kteří by si svůj vysněný vzhled za cenu vlastního štěstí spíše vybrali (19,1 %), a určitě vybrali (12,4 %). Tito respondenti pravděpodobně přikládají nepřiměřenou váhu svému vzhledu a je zde riziko, že by se mohli příliš soustředit na dosažení ideálního vzhledu dle svých představ. Takové chování může vést ke snížení sebevědomí nebo zvýšené úzkosti ohledně jejich vzhledu, což může negativně ovlivnit i další oblasti jejich života.

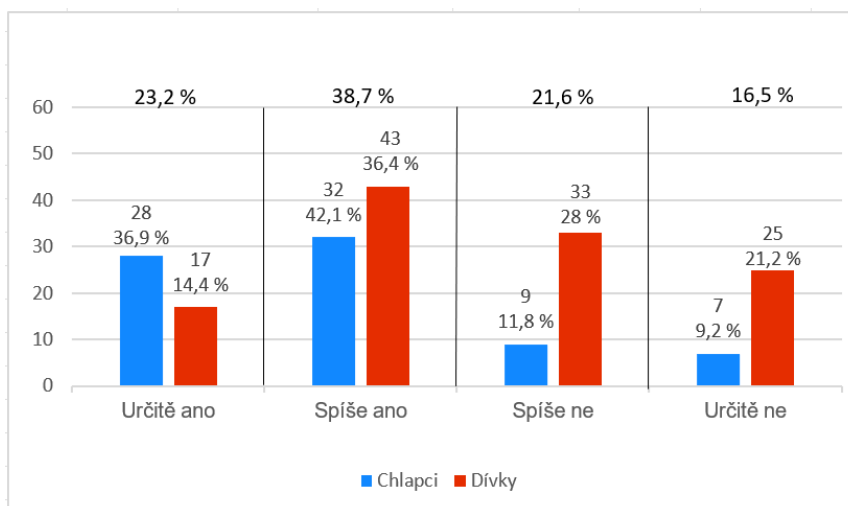


**Graf 11:** *Vysněný vzhled za cenu vlastního štěstí*

Otázka č. 15 zjišťovala, zda jsou pubescenti spokojeni se svým vzhledem. Tato otázka byla stěžejní pro hypotézu H2 a H3.

Z výsledků vyplývá, že jsou respondenti se svým vzhledem určitě (23,2 %) nebo spíše (38,7 %) spokojeni. Graf 11 zobrazuje, že se svým vzhledem bylo určitě spokojeno 28 chlapců (36,9 %), a spíše spokojených jich bylo 32 (42,1 %). Dívek bylo se svým vzhledem určitě spokojeno 17 (14,4 %), a spíše spokojeno 43 (36,4 %). Naopak spíše nespokojeno se svým vzhledem bylo 9 chlapců (11,8 %) a určitě nespokojeno 7 chlapců

(9,2 %). Oproti nim bylo 33 dívek (28 %) spíše nespokojeno a 25 dívek (21,2 %) určitě nespokojeno se svým vzhledem. Z těchto a z výsledků otázek č. 12 a č. 13 vyplývá, že dívky uvádí větší nespokojenost se svým vzhledem než chlapci. Hypotéza H2 se na základě výsledků šetření přijímá.



**Graf 12:** Spokojenost s vlastním vzhledem

### 5.3 Shrnutí výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak jsou pubescentní dívky a chlapci spokojení se svým fyzickým vzhledem. Celkem 194 žáků základních škol ve věku 11–15 let anonymně odpovědělo na 14 otázek v online dotazníku, který jim poskytla škola na základě autorčiny žádosti o spolupráci.

Pro účely výzkumného šetření byly navrženy 3 hypotézy, které vycházely z již uskutečněných výzkumů. Všechny 3 hypotézy byly přijaty na základě získaných dat od respondentů.

Jednalo se o následující hypotézy:

**H1: Nadpoloviční většina pubescentů by na svém těle chtěla něco změnit.**

**H2: Pubescentní dívky uvádí větší nespokojenost se svým vzhledem než pubescentní chlapci.**

**H3: U nadpoloviční většiny pubescentů se objevují obavy ohledně jejich body image.**

Získaná data dále ukázala, že:

- Body image pubescentů nejvíce ovlivňují sociální sítě (52,4 %) a vrstevníci (44,3 %). Pro udržení zdravého vnímání vlastního těla u pubescentů v kontextu vlivu sociálních médií a vrstevníků by mohlo být užitečné primárně posílit mediální

gramotnost. Díky tomu by pubescenti dokázali kriticky zhodnotit obsah na sociálních sítích a rozpoznat nerealistické obrazy těla. Dále je důležité zajistit, aby ve skupinách vrstevníků vzniklo přátelské a podporující prostředí, ve kterém se dospívající navzájem respektují a přijímají bez ohledu na to, jak vypadají. Toho je možné dosáhnout především edukací pubescentů o problematice body image a body shamingu.

- Před zveřejněním fotografie na sociální síť si na ní svůj vzhled alespoň jednou upravilo 19,1 % pubescentů. Nejčastěji si fotky upravovali za účelem zábavy, přesto také 18,9 % z nich uvedlo, že tak učinili ze strachu kvůli posměchu ze strany vrstevníků. Tato skutečnost by mohla naznačovat zkušenosti právě s body shamingem, což ale dotazník blíže nezkoumal. Tuto domněnku tedy nelze potvrdit.

- S vrstevníky pubescenti porovnávají svůj vzhled významně častěji než s veřejně známými osobnostmi. Jak s vrstevníky, tak i se známými osobnostmi porovnávají svůj vzhled více dívky než chlapci.

- Pouze 23,2 % pubescentů uvedlo, že s nimi rodina otevřeně komunikuje o změnách na jejich těle. Tento výsledek je hodnocen jako negativní, protože naznačuje nedostatečnou otevřenou komunikaci mezi pubescenty a jejich rodinou ohledně jejich těla.

- Přes to, že nejvíce pubescentů (37,6 %) uvádělo, že se nepokoušeli záměrně změnit vzhled svého těla, uvedlo také 34,5 % z nich, že se pokusilo hubnout. S hubnutím mají zkušenosti už dívky ve věku jedenácti let. Chlapci se naopak pokouší nejčastěji nabrat svalovou hmotu. Pokus o tuto záměrnou změnu těla se u chlapců objevil také již ve věku jedenácti let. Tato zjištění by mohlo naznačovat nezdravé chování k vlastnímu tělu u některých jedinců, zejména pokud už v tak mladém věku projevují zájem o hubnutí.

- Negativní myšlenky a pocity při pohledu do zrcadla má 39,7 % pubescentů. Tyto myšlenky uvádělo 51,7 % ze všech zúčastněných dívek. U chlapců převažovaly naopak pozitivní myšlenky a pocity, a to celkem v 54 % ze všech zúčastněných chlapců.

- Nadpoloviční většina pubescentů nepřikládá nepřiměřený význam svému vzhledu a nevybrali by si svůj vysněný vzhled za cenu vlastního štěstí. Tento výsledek je považován za pozitivní, protože naznačuje, že většina pubescentů neklade vysoký důraz na ideál vzhledu, který by mohl ohrozit jejich osobní štěstí.

## 5.4 Diskuse

Jak bylo již zmíněno, autorka při tvorbě hypotéz do jejího výzkumného šetření vycházela ze 3 výzkumů, z čehož byly 2 zahraniční. Prvním z nich byl nejaktuálnější výzkum s názvem Děti a kult krásy v online světě z roku 2022, který zrealizovala Pedagogická fakulta Univerzity Palackého se společností O2. Jejich výzkumu se zúčastnilo téměř 10 tisíc dětí a dospívajících ve věku 10–17 let. Výsledky ukázaly, že je se svým obličejem spokojeno pouze každé druhé dítě. Spokojenost s vlastním tělem uvedlo 46 % dětí. V autorčině výzkumném šetření nebyla zkoumána zvlášť spokojenost s obličejem a zvlášť s tělem, ale spokojenost se vzhledem obecně. To tedy mohlo zahrnovat jak tělo, tak obličej. Výsledky jejího šetření ukázaly, že pubescenti ve věku 11-15 let jsou se svým vzhledem spíše (38,7 %) nebo určitě (23,2 %) spokojeni. Po převedení těchto procent na počet respondentů dostáváme číslo 120. Tedy o 120 ze 194 pubescentů můžeme říct, že jsou spokojeni se svým vzhledem. Dostáváme tedy pozitivnější výsledek než výsledky zmiňovaného výzkumu, ale je nutné brát v potaz velký rozdíl v počtu respondentů a skutečnost, že se nejedná o stejně vymezenou věkovou kategorii. Také otázka byla formulována jinak. Výzkum Univerzity Palackého byl zaměřen především na sociální sítě a zkoumal, jak ovlivňují jejich vnímání krásy. Na základě toho se autorka rozhodla do dotazníku vytvořit otázku týkající se úpravy vzhledu na sociálních sítích. V jejím šetření se ukázalo, že si vzhled na sociální síti upravilo 37 pubescentů, tedy 19,1 %, a to především za účelem zábavy. Ve výzkumu Univerzity Palackého byla motivace pro úpravu vzhledu na fotkách stejná, s tím rozdílem, že si vzhled upravilo přes 42 % dotazovaných. Opět je ale nutné přihlížet k rozdílné velikosti výzkumného souboru.

Autorka se dále opírala o zahraniční studii staršího data, konkrétně z roku 1996. Jedná se o studii Grogan a Wainwright, ve které prováděly skupinové rozhovory s osmiletými a třináctiletými dívkami a chlapci z Velké Británie. Zjistily, že již osmileté dívky uvádí nespokojenost s vlastním tělem. Toto zjištění pro ně bylo důkazem, že si dívky už v tomto věku internalizovaly ideály štíhlosti dospělých, a že jsou už od základní školy citlivé na společenský tlak k přizpůsobení se určitému tvaru těla. (Grogan & Wainwright, 1996) V autorčině výzkumném šetření byly zaznamenány pokusy o hubnutí už u jedenáctiletých dívek, což může potvrzovat zjištění Grogan a Wainwright, že už v tak brzkém věku cítí společenský tlak na dosažení určitého vzhledu. Chlapci uváděli, že by chtěli být svalnatí. V autorčině šetření uvedlo 28 chlapců z 76, že se pokoušelo nabrat svalovou hmotu. Toto zjištění nasvědčuje tomu, že i dnes pubescentní chlapci chtějí dosáhnout svalnaté postavy.

Ve studii Grogan a Wainwright uváděly dívky nespokojenost s oblastí kolem žaludku, chlapci si přáli být svalnatější a silnější. To se potvrdilo i v autorčině šetření, protože dívky uváděly také přání změnit svou postavu a chlapci chtěli být více svalnatí. Dále se potvrdilo i jejich zjištění, že jsou chlapci se svým vzhledem spokojenější než dívky.

Třetím a zároveň posledním výzkumem, ze kterého autorka vycházela při tvorbě hypotéz pro její šetření, je výzkum s názvem Somebody like me provedený organizací YMCA v rámci kampaně Be Real. V tomto výzkumu z roku 2017 ve Velké Británii zaměřeném na děti ve věku 11–16 let bylo zjištěno, že si 52 % z 2 018 dotazovaných dělá často starosti s tím, jak vypadají. Autorka ve svém výzkumném šetření zjistila, že obavy ohledně tělesného obrazu má celkem 153 pubescentů ze 194, tedy přes 78 % pubescentů. Jedná se tedy o horší zjištění, ale kvůli rozdílnému počtu respondentů není možné výsledky adekvátně porovnat. Ve zmiňovaném zahraničním výzkumu uvedlo 36 % dětí, že by udělaly cokoliv, aby vypadaly dobře, včetně podstoupení chirurgických zákroků. Naopak v autorčině výzkumném šetření odpovědělo více než 68 % pubescentů, že by raději zůstali šťastní, než dosáhli svého vysněného vzhledu. To naznačuje tomu, že by nebyli ochotní podstoupit kvůli vzhledu vše a nepřikládají mu takový význam. Opět ale platí nutnost brát v potaz velký rozdíl v počtu respondentů.

### **Limity výzkumného šetření**

Za limit autorčina výzkumného šetření je považováno nerovnoměrné zastoupení pohlaví respondentů, kdy se na výzkumném šetření podílelo více dívek než chlapců. Stejně tak byly nerovnoměrně zastoupeny věkové kategorie. Výsledky by také mohly být spolehlivější v případě, pokud by byl získán celkově větší počet odpovědí od výzkumného souboru. Z těchto důvodů lze toto výzkumné šetření považovat pouze za orientační.

## Závěr

Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jak vnímají pubescenti své tělo a vzhled.

Toto téma si autorka vybrala z toho důvodu, že podle ní není této věkové kategorii věnováno tolik pozornosti. Téma body image může být celkově považováno za citlivé, což může přispívat k jeho nedostatečnému zastoupení ve společnosti. Přesto je otevřená a podpůrná diskuse o tomto tématu důležitá, protože může pomoci pubescentům lépe porozumět svému tělu a rozvíjet zdravý vztah k němu.

Autorka očekávala v empirické části práce spíše horší výsledky, přesto se však objevilo několik zjištění, která považuje za znepokojivé. Jedním z nich je zjištění, že rodina nekomunikuje s pubescenty o změnách jejich těla. Pokládá za důležité, aby pubescenti měli možnost s rodinou otevřeně komunikovat o jejich případných tělesných obavách. Pro rodiče by téma týkající se tělesných změn nemělo být tabu. Zároveň je nezbytné, jak bylo již zmíněno v teoretické části, aby rodiče sami projevovali pozitivní vztah k vlastnímu tělu a vedli své potomky ke zdravému životnímu stylu. Nemělo by se zapomínat na vzdělávání pubescentů o vlivu médií, který může negativně ovlivnit jejich tělesný obraz.

Důležitou roli hraje také škola, ve které pubescenti tráví spoustu svého času. Ta by pubescenty měla poučit právě o negativním vlivu médií v rámci mediální výchovy a pomoci jim rozvinout kritické myšlení v této oblasti. V rámci výchovy ke zdraví by se měli pubescenti dozvědět rizika a následky spojené s pokusy o záměrné změny svého těla, zvláště pokud jsou prováděny v tak brzkém věku. Dalším znepokojivým zjištěním totiž bylo, že se pubescenti již od jedenácti let pokouší o změnu svého tělesného vzhledu, což může v některých případech představovat riziko vzniku poruch příjmu potravy a dalších sociálně patologických jevů.

Podle získaných dat jsou pubescenti ve většině případů spíše a určitě spokojeni se svým vzhledem, přesto spousta z nich vykazuje negativní myšlenky směřující k jejich vzhledu. Je však důležité upozornit, že tato zjištění nelze vztáhnout na všechny pubescenty a platí pouze pro výzkumný vzorek, který poskytl odpovědi. Tato práce tak může sloužit jako podnět k dalšímu a hlubšímu zkoumání problematiky tělesného obrazu u pubescentů.

## Seznam použitých zdrojů

BLATNÝ, Marek a PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003.

ERIKSON, Erik. *Dětství a společnost*. Praha: PORTÁL, 2022. 400 s. ISBN 978-80-262-1956-9.

FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. 269 s. Zdraví v rukou člověka. ISBN 80-246-0173-7.

FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image*. Praha: Grada, 2006. 92 s. ISBN 80-247-1350-0

GROGAN, Sarah. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada, 2000. 184 s. ISBN 80-7169-907-1.

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál, 2004. 286 s. ISBN: 978-80-7367-628-5

KALOUSOVÁ, Zuzana. *Vývojová psychologie*. [přednáška]. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, 16.2. 2022.

KENNETH WEST, George. *Dobrodružství psychického vývoje: Kapitoly z vývojové psychologie*. Praha: Portál, 2002. 240 s. ISBN 80-7178-684-5.

KRCH, František David. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002. 236 s. ISBN: 80-7178-598-9.

MONTGOMERY, Hedvig. *Šťastný teenager*. Praha: Euromedia Group, 2022. 224 s. ISBN 978-80-242-8002-8.



PIAGET, Jean a INHELDEROVÁ, Bärbel. *Psychologie dítěte*. Praha: PORTÁL, 2014. 144 s. ISBN 978-80-262-0691-0

RICCIARDELLI, Lina A. a YAGER, Zali. *Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction*. Londýn: Routledge, 2015. 250 s. ISBN: 9781315849379

SCHLEGEL, Petr a FIALOVÁ, Ludmila. *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Praha: Karolinum, 2023. 204 s. ISBN 978-80-246-5406-5

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 9788024621531.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum, 2002. 304 s. ISBN 80-246-0181-8

## **Internetové zdroje**

BARTOŠOVÁ, Michaela a RAŠKOVÁ, Miluše. *Problematika puberty a vzdělávání o pubertě v rámci výchovy ke zdraví*. In: Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu. [online]. 2017 [cit. 2024-02-23]. Dostupné z: <https://planovanirodiny.cz/sbornik-2017/83-problematika-puberty-a-vzdelavani-o-puberte-v-ramci-vychovy-ke-zdravi>

BORZEKOWSKI, Dina a BAYER, Angela. *Body image and media use among adolescents*. Adolescent Medicine Clinic [online]. 2005, 16.2: 289-313. [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: doi:10.1016/j.admecli.2005.02.010 (researchgate.net)

BRANDVERTISING. *Redefining Beauty: The Journey of Dove's "Real Beauty" Campaign*. In: Brandvertising [online]. 2023 [cit. 2024-04-09]. Dostupné z: <https://www.brandvertising.ch/2023/08/dove-real-beauty-campaign/>

BRŮNOVÁ, Lada. *O nás: Pomáháme vám se zorientovat*. In: 3pe [online]. 2024 [cit. 2024-13-04]. Dostupné z: <https://www.3pe.online/o-nas>

CENTRUM ANABELL. *Centrum Anabell*. In: Centrum Anabell [online]. 2024 [cit. 2024-04-13]. Dostupné z: <http://www.centrum-anabell.cz/>

CLEVELAND CLINIC. *Psychosomatic Disorder*. In: Cleveland Clinic [online]. 2021 [cit. 2024-03-01]. Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21521-psychosomatic-disorder>

CO JE CO. *Hodnotová orientace*. In: Co je co. [online] 2006. [cit. 2024-02-23]. Dostupné z: <https://www.cojeco.cz/hodnotova-orientace>

FARDOULY, Jasmine, et al. *Can following body positive or appearance neutral Facebook pages improve young women's body image and mood? Testing novel social media micro-interventions*. *Body Image* [online]. 2023, 44: 136-147. [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.008>

GROGAN, Sarah, WAINWRIGHT, Nicola. *'Growing Up in the Culture of Slenderness: Girls' Experiences of Body Dissatisfaction'*, *Women's Studies International Forum* [online]. 1996, vol. 19, no. 6, pp. 665–673. [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0277-5395\(96\)00076-3](https://doi.org/10.1016/S0277-5395(96)00076-3)

GUARDA, Angela. *What are eating disorders?* In: American Psychiatric Association [online]. 2023 [cit. 2024-09-04]. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>

HATHEWAY, Emma. *The deconstruction of Disney princesses*. In: A Middlebury blog [online]. 2024 [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://sites.middlebury.edu/disneyprincesses/body-image/>

CHOUDHURY, Suparna. *Culturing the adolescent brain: what can neuroscience learn from anthropology?* *Social cognitive and affective neuroscience* [online]. 2010, 5.2-3: 159-167. [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: <https://1url.cz/Guy0f>

CHROMÝ, Karel. *Dysmorfofobie*. *Psychiatrie* [online]. 2003, 7(1):22–25. [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: <file:///D:/Karel%20Chrom%C3%BD%20-%20dysmorfofobie.pdf>

JOHNSON, Monica. *The 4 Components of Body Image*. In: Psychology Today [online]. 2022 [cit. 2024-03-01]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-savvy-psychologist/202202/the-4-components-body-image>

JOHN HOPKINS MEDICINE. *Body Image in Teens*. In: John Hopkins Medicine [online]. 2024 [cit. 2024-03-01]. Dostupné z: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/body-image-in-teens>

JOTANOVIC, Dejan. *'People want to look like action stars': the unstoppable rise of the Marvel body*. In: The Guardian [online]. 2022 [cit. 2024-03-03]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/film/2022/aug/28/people-want-to-look-like-actions-stars-the-unstoppable-rise-of-the-marvel-body>

KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KVINTOVÁ, Jana a VORÁČ, Dominik. *Děti a kult krásy v online světě (výzkum)*. E-bezpečí [online]. roč. 7, č. 1, s. 27-31. [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: <https://www.ebezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-onlinesvete-2022/file>.

LACA MEGYESI, Štefánia. *Mentální anorexii trpí především dívky: Jaké jsou její příznaky? Ani u chlapců není výjimkou*. In: MedicSpark [online]. 2023 [cit. 2024-03-02]. Dostupné z: <https://medicspark.cz/nemoci/mentalni-anorexii-trpi-predevsim-divky-jake-jsou-jeji-priznaky-ani-u-chlapcu-neni-vyjimkou/>

MACHÁČEK, Radek. *Etapy puberty: Vývoj u dívek a chlapců*. In: Med CZ [online]. 2021 [cit. 2024-02-23]. Dostupné z: <https://medcz.com/etapy-puberty-vyvoj-u-divek-a-chlapcu>

MAYO CLINIC. *Body dysmorphic disorder*. In: Mayo Clinic [online]. 2022 [cit. 2024-09-04]. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/body-dysmorphic-disorder/symptoms-causes/syc-20353938>

MENTAL HEALTH FOUNDATION. *Body image in childhood: How comfortable are children and young people with their bodies?* In: Mental Health Foundation [online]. 2023 [cit. 2024-01-29]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/body-image-report-executive-summary/body-image-childhood>

MENTAL HEALTH FOUNDATION. *How can we protect, promote, and maintain body image?* In: Mental Health Foundation [online]. 2023 [cit. 2024-04-09]. Dostupné z: <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/body-image-how-we-think-and-feel-about-our-bodies/how-can-we-protect-promote-and-maintain-body-image>

MIKOVÁ, Šárka. *Puberta a jak se na ni připravit.* In: Teorie typů [online]. 2023 [cit. 2024-04-13]. Dostupné z: <https://www.teorietypu.cz/puberta-a-jak-se-na-ni-pripavit/>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Rámcový vzdělávací plán pro základní školy.* In: MŠMT [online]. 2023 [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/60263/>

NEUMARK-SZTAINER, Dianne, et al. *Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls?* Journal of Adolescent Health [online]. 2010, 47.3: 270-276. [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.001>

PAVLUNOVÁ, Adéla. *Poruchami příjmu potravy trpí stále víc mladých lidí. Český projekt 3pe s nimi pomáhá lékařům i nemocným.* In: CzechCrunch [online]. 2022 [cit. 2024-04-13]. Dostupné z: <https://cc.cz/poruchami-prijmu-potravy-trpi-stale-vic-mladych-lidi-cesky-projekt-3pe-s-nimi-pomaha-lekarum-i-nemocnym/>

PETERKOVÁ, Michaela. *Období dospívání – pubescence.* In: Psychoweb. [online]. 2009 [cit. 2024-02-23]. Dostupné z: <https://www.psychotesty.psyx.cz/texty/obdobi-dospivani-pubescence.htm>

PRO ANA WEB. *Každodenní příspěvky: 24. 3. 2020.* In: PRO ANA WEB 2020 [online]. 2020 [cit. 2024-01-02]. Dostupné z: <https://pro-ana-web5.webnode.cz/>

PSYCHOLOGY TODAY. *Body image*. In: Psychology Today [online]. 2024 [cit. 2024-03-02]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/body-image>

RAISING CHILDREN. *Body image: pre-teens and teenagers*. In: Raising children [online]. 2022 [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/healthy-lifestyle/body-image/body-image-teens>

SISK, Cheryl L. a FOSTER, Douglas L. *The neural basis of puberty and adolescence*. Nature neuroscience [online]. 2004, 7.10: 1040-1047. [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/nn1326>

TIGGEMANN, Marika a SLATER, Amy. *NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls*. International Journal of Eating Disorders [online]. 2013, 46.6: 630-633. [cit. 2024-04-24] Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/eat.22141>

UHLÍKOVÁ, Petra. *Poruchy příjmu potravy: Poruchy příjmu potravy od dětství do dospělosti*. In: Asociace dětské a dorostové psychiatrie [online]. 2019 [cit. 2024-03-03]. Dostupné z: <https://www.addp.cz/dusevni-poruchy/poruchy-prijmu-potravy/>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental Health*. In: World Health Organization [online]. 2022 [cit. 2024-03-03]. Dostupné z: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAuYuvBhApEiwAzq\\_YiZMUrsKfI53s6gp43AMp-tkvxcY0IWwPeJyF7MTXJGE2TD8yc26GkhoCQwAQAvD\\_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAuYuvBhApEiwAzq_YiZMUrsKfI53s6gp43AMp-tkvxcY0IWwPeJyF7MTXJGE2TD8yc26GkhoCQwAQAvD_BwE)

YMCA. *Research conducted by YMCA uncovers evidence of body image anxiety in 11 to 16 year olds*. In: YMCA [online]. 2022 [cit. 2024-04-24]. Dostupné z: <https://www.ymca.org.uk/about/what-we-do/be-real-campaign-launches-body-confidence-toolkit-for-schools>

## Seznam tabulek a grafů

### Grafy

<b>Graf 1:</b> <i>Pohlaví respondentů</i> .....	33
<b>Graf 2:</b> <i>Faktory ovlivňující body image respondentů</i> .....	34
<b>Graf 3:</b> <i>Úprava vzhledu na sociálních sítích</i> .....	35
<b>Graf 4:</b> <i>Porovnávání vzhledu s vrstevníky</i> .....	36
<b>Graf 5:</b> <i>Porovnávání vzhledu se známými osobnostmi</i> .....	36
<b>Graf 6:</b> <i>Přístup rodiny k tělesným změnám respondentů</i> .....	37
<b>Graf 7:</b> <i>Záměrná změna těla</i> .....	38
<b>Graf 8:</b> <i>Obavy ohledně body image</i> .....	39
<b>Graf 9:</b> <i>Pocity při pohledu do zrcadla</i> .....	41
<b>Graf 10:</b> <i>Co by na svém vzhledu změnili?</i> .....	41
<b>Graf 11:</b> <i>Vysněný vzhled za cenu vlastního štěstí</i> .....	42
<b>Graf 12:</b> <i>Spokojenost s vlastním vzhledem</i> .....	43

### Tabulky

<b>Tabulka 1:</b> <i>Věk respondentů</i> .....	33
<b>Tabulka 2:</b> <i>Záměrná změna těla: chlapci</i> .....	38
<b>Tabulka 3:</b> <i>Záměrná změna těla: dívky</i> .....	39

## Přílohy

### Příloha A: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Karlíková a jsem studentkou Pedagogické fakulty na Univerzitě v Hradci Králové. Má bakalářská práce se zabývá tělesným sebepojetím u pubescentů, a tímto bych Vás chtěla poprosit o vyplnění mého dotazníku, který je zaměřen na Váš pohled na vlastní tělo. Žádám o vyplnění **pouze osobami ve věkové kategorii 11-15 let.**

Prosím, buďte upřímní a otevření ve Vašich odpovědích, Vaše odpovědi mi poskytnou cenný vhled do této důležité oblasti života dospívajícího jedince.

Vaše **účast je dobrovolná a anonymní.** Vyplněním tohoto dotazníku dáváte souhlas ke zpracování Vašich odpovědí **pro účely mé bakalářské práce.**

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

M.K.

1) Pohlaví \*

- Muž
- Žena
- Jiné

2) Věk \*

- 11 let
- 12 let
- 13 let
- 14 let
- 15 let

### **Body image**

pojem, který zahrnuje, jak vnímáš svůj vzhled a jaký máš k němu postoj. Týká se nejenom těla, ale i vzhledu obecně.

- 3) Jaké faktory podle tebe nejvíce ovlivňují tvůj body image? Pokud není možnost v nabídce, uveď. \*
- Sociální síť
  - Rodina
  - Vrstevníci
  - Filmy a televizní pořady
  - Jiné...
- 4) Upravil/a sis alespoň jednou svůj vzhled na fotografii před zveřejněním na sociální síť? \*
- Ano, upravil/a.
  - Ne, neupravil/a.
- 5) Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a ano, uveď, co tě k tomu vedlo. ....
- 6) Jak často porovnááš svůj vzhled s ostatními lidmi ve tvém věku? \*
- Vždy.
  - Občas.
  - Málokdy.
- 7) Jak často porovnááš svůj vzhled s veřejně známými osobnostmi? (Influenceri, modelky...) \*
- Vždy.
  - Občas.
  - Málokdy.
- 8) Jak přistupuje tvoje rodina ke změnám na tvém těle? \*
- Bavili jsme se o tom a otevřeně o změnách diskutujeme.
  - Bavili jsme se o tom, ale víc o změnách nediskutujeme.
  - Nebavili jsme se o tom, na změny má rodina nijak nereaguje.
- 9) Pokoušel/a ses někdy záměrně změnit vzhled svého těla? \*
- Ano, hubnutím.
  - Ano, přibíráním.



- Ano, nabíráním svalové hmoty.
- Ne, nepokoušel/a.

10) Jak často v tobě vyvolává tvůj body image obavy? \*

- Vždy
- Občas
- Nikdy

11) Jaké myšlenky nebo pocity máš, když se na sebe podíváš do zrcadla? \* .....

12) Kdybys na svém vzhledu mohl/a cokoliv změnit, co by to bylo? \* .....

13) Vybral/a by sis svůj vysněný vzhled i za cenu toho, že bys byl/a nešťastný/á? \*

- Určitě ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Určitě ne.

14) Jsi spokojený/á se svým vzhledem? \*

- Určitě ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Určitě ne.