



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Body image – boj za nové tělo

Vypracovala: Štěpánka Voldřichová
Vedoucí práce: Mgr. Alena Nohavová, Ph.D.

České Budějovice 2018

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 24. 4. 2018

.....

Štěpánka Voldřichová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své práce Mgr. Aleně Nohavové, Ph.D., za její velmi trpělivý a vstřícný přístup, odborné vedení a cenné rady. Též bych chtěla poděkovat celé své rodině za bezpodmínečnou podporu, kterou mi poskytovala v průběhu celého studia.

ANOTACE:

Tato bakalářská práce se zabývá tématem body image, tedy otázkou tělesného sebepojetí. V teoretické části shrnuji dosavadní poznatky v této oblasti se zaměřením na neklinickou populaci a specifikuji body image z hlediska formujících faktorů, jako je gender, věk, sociokulturní zázemí, sexuální orientace či významní druzí. Dále jej popisuji v kontextu působení společensko-mediálního vlivu, internetu a sociálních sítí. V práci se zároveň věnuji negativnímu pojetí body image s jeho dopady na život jedince a stavím ho do kontrastu s významem jeho pozitivního pojetí. V závěru zmiňuji možnosti měření body image pomocí subjektivních a objektivních metod hodnocení. Empirická část je věnována výzkumu, jehož cílem je popis možného rizikového vlivu sociálních sítí, konkrétně Facebooku, na body image jedince, a to skrze obsahovou analýzu příspěvků ve skupině „Boj za nový tělo“.

Klíčová slova:

Body image, tělesné sebepojetí, tělesná nespokojenost, mediální vliv, společenský vliv, sociální sítě

ABSTRACT:

This bachelor thesis deals with the topic of body image – the question of physical self-perception. In the theoretical part, I summarize the existing findings in this field, with focus on non-clinical population, and I specify the body image from the aspect of forming factors, such as gender, age, socio-cultural background, sexual orientation or important other people. Moreover, I describe it in the context of effect of society and media influence, internet and social networks. In the thesis I also deal with a negative perception of body image with its influence on individual's life and I put it into contrast with the meaning of positive perception. In the conclusion I mention the possibilities of measuring the body image by means of subjective and objective methods of evaluation. The empirical part is devoted to research, which aim is the description of possible risk influence of social networks, particularly of Facebook, on the body image of an individual, through content analysis of posts in a group called "Struggle for a new body".

Key words:

Body image, physical self-perception, physical dissatisfaction, medial influence, social influence, social networks

Obsah

Úvod.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1. Body image.....	10
1.1. Body image jako součást sebepojetí jedince	11
2. Faktory ovlivňující body image.....	12
2.1. Významní druzí.....	13
2.2. Věk.....	15
2.3. Tělesná postavení a somatická onemocnění	17
2.4. Kultura a národnost	18
2.5. Sociální vrstva.....	19
2.6. Gender.....	20
2.7. Sexuální orientace	22
3. Média, společnost a jedinec	22
3.1. Manipulativní charakter médií ve vztahu k jedinci.....	23
3.2. Mechanismy působení mediálně společenského vlivu na jedince	23
3.3. Tělo a média	26
4. Sociální sítě.....	28
5. Negativní body image	32
5.1. Narušené stravování a poruchy příjmu potravy	32
5.2. Neklinické projevy.....	33
5.3. Pohybová aktivita a zdravý životní styl	34

5.4. Vývoj ve společnosti.....	35
6. Metody zkoumání body image	36
6.1. Subjektivní metody hodnocení	36
6.2. Objektivní metody měření těla	40
II. Empirická část	42
1. Úvod	42
2. Výzkumný problém, cíl a hlavní výzkumná otázka.....	42
3. Metodologie výzkumu	43
3.1. Výběr výzkumného souboru	43
3.2. Použitá metoda výzkumu.....	44
4. Průběh sběru dat a jejich vyhodnocování.....	45
5. Shrnutí výsledků kvalitativní obsahové analýzy.....	45
5.1. Fotografie postavy	47
5.2. Strava	52
5.3. Frekvence cvičení	58
6. Diskuze	60
Závěr..	62
Seznam literatury.....	63
Seznam tabulek.....	71
Seznam příspěvků	72

Úvod

Naše tělo je předmětem, na který se každý den upínají zraky okolního světa, a plní tedy roli jakési naší vizitky. Fyzický vzhled je totiž bezesporu jednou z nejdostupnějších informací o člověku, a tak se stává obvykle tím prvním, čeho si lidé při kontaktu s námi všímají a na základě čeho nás i posléze soudí. Zvláště v dnešní době, kterou mnozí autoři nazývají „náboženstvím“ či „kultem štíhlosti“, je na to, jak vypadáme a jak jsme schopní udržet si štíhlou, vypracovanou postavu s minimem tuku, kladen v rámci západní společnosti obzvláště velký důraz (Crook, 1995). Vypadat dobře je jeden z hlavních úkolů dnešního člověka (Jurníčková, 2015). Fialová (2007) pak přímo nazývá tělo jako „designový prvek“, jenž s sebou nese mnoho dalších významů. Štíhlost je například spojována se schopností kontroly, s energičností a úspěchem. Nadváha je naopak společností vnímána jako symbol neúspěchu, nedostatku vůle a osobnostního selhání (Grogan, 2000). Jedinci s nadváhou proto bývají terčem předsudků a stereotypů, a to již od útlého dětství (Cash & Pruzinsky, 1990). Dalo by se tedy říci, že žijeme v obezitifobní (tzn. mající nadměrný strach z obezity) společnosti, ve které jsou jedinci vymykající se ideálu krásy sociálně znevýhodňováni a přehlíženi. Je proto naprosto pochopitelné, pokud se lidé snaží tomuto modelu všemožnými dostupnými prostředky co nejvíce přiblížit. Takováto honba za dokonalostí však často nikdy nekončí, naopak dochází k frustraci a mnohdy ještě větší fixaci na kýžený cíl. To pak může od pocitů méněcennosti a osobního selhání přerůst až k narušení mezilidských vztahů, tělesného schématu či ke vzniku poruch příjmu potravy (Kulhánek, 2014).

Značná část dostupné literatury věnující se problematice body image (zejména u nás) je však směřována zpravidla na jedince trpící poruchami příjmu potravy či obezitou, anebo cílí na věkovou skupinu dospívajících. Tyto skupiny jsou bezesporu velice rizikové z hlediska narušeného tělesného sebepojetí, avšak jak bylo nastíněno výše, toto téma se týká víceméně každého z nás. Kdo z nás totiž nebyl v situaci, kdy na sebe hleděl v zrcadle či na fotografii a byl nespokojený s tím, jak vypadá? Komu z nás se nestalo, že chtěl zhubnout, zpevnit, vyrýsovat či naopak přibrat, a držel proto různé diety či začínal cvičit kvůli vnějšímu anebo i vnitřnímu „tlaku“? Ve své práci proto chci pohlížet na téma body image tak, jak ho naše dostupná literatura příliš nepodává, to znamená s důrazem na neklinickou populaci.

V první kapitole se zabývám obecnou definicí body image, jeho charakteristice a funkcím. Cílem je přinést v úvodu práce teoretický přehled problematiky tělesného sebepojetí a zasadit ho do kontextu celé osobnosti jedince, a vymezit tak jeho důležitost pro člověka a jeho fungování ve společnosti.

V druhé kapitole se věnuji faktorům ovlivňujícím samotné utváření body image a jeho následné proměny v životě člověka. Zmiňuji například důležitost vlivu rodiny a blízkých na tělesné sebepojetí, stejně tak jako působení kultury, ve které se jedinec nachází, či jeho socioekonomického statusu. Neopomím však ani základní proměnné jako je věk, gender, sexuální orientace a zmiňuji též proměnu body image vlivem tělesného handicapu. Ačkoliv vlivů, které působí na body image člověka, je nespočet, cílem kapitoly je uvést ty nejhlavnější faktory, které ho formují.

Třetí a čtvrtá kapitola se zaměřují na vliv společnosti, médií a sociálních sítí na jedince a jeho tělesné sebepojetí. Zároveň zde přináším výčet mechanismů, které se uplatňují v působení mediálně společenského vlivu na názory a postoje jedince a variující v síle svého vlivu vzhledem k jeho osobnostním dispozicím.

V páté a šesté kapitole se zabývám tělesným sebepojetím z jeho pozitivní i negativní strany. V otázce negativního body image zmiňuji dopady, ke kterým se takovéto sebepojetí váže. Mezi ty patří například poruchy příjmu potravy, nízká sebeúcta, deprese či určité specifické vzorce chování. Ve vztahu k pozitivnímu body image uvádím zejména faktor pohybové aktivity, který může působit velice pozitivně a nápravně na sebepojetí člověka, ovšem připojuji i upozornění na možný paradoxní negativní efekt s apelem na přiměřenost. Též zde shrnuji aktuální společenský trend, který přináší naději na pozitivní změny v náhledu na ženské i mužské tělo a jeho reálné přijímání.

V poslední, sedmé kapitole pak shrnuji možnosti a způsoby měření tělesného sebepojetí – subjektivní metody hodnocení a objektivní metody měření lidského těla.

Výzkumná část práce je věnována tematicce tělesného sebepojetí a sociálních sítí. Věnuji se zde kvalitativní obsahové analýze příspěvků facebookové stránky „Boj za nový tělo“, která je v současnosti svými 42 000 členy největší aktivní skupinou sdružující lidi se snahou změnit jejich tělesný zevnějšek. Cílem je přinést pomocí kvalitativní analýzy příspěvků náhled na možnou rizikovost sdíleného obsahu vzhledem k tělesnému sebepojetí členů skupiny.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Body image

„Tělesné sebezpojetí“ či „postoj k vlastnímu tělu“, tak by se dalo jinak nazvat to, co označujeme pod pojmem *body image*. Jeho koncept začal budovat Paul Schilder již ve 20. letech 20. století. Mezi vědci se tento pojem začíná oficiálně používat od roku 1950, a to jako označení pro vnímání přitažlivosti, velikosti, reálnosti a hranic vlastního těla. Pro potřeby této práce budu vycházet z definice Sarrah Groganové, která charakterizuje body image jako „*způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí*“ (Grogan, 2000, 11) a reflektuje tak tělesnou percepci, naše pocity i úvahy o něm.

Pro přiblížení toho, co body image celostně reprezentuje, ho lze stejně jako celkové sebezpojetí popsat pomocí rozdělení na kognitivní, emocionální a behaviorální složku:

- ❖ *Kognitivní (percepční)* – vnímání vlastního těla (jeho velikost, tvar, symetrie, ale i smýšlení o něm a představy o jeho ideální podobě). Pokud dojde k narušení body image na této úrovni, člověk vnímá výrazně odlišně skutečné rozměry a tvar svého těla od reality a hovoříme o zkreslené představě těla čili „body image distortion“.
- ❖ *Emocionální (emočně subjektivní)* – hodnocení vlastního těla a s tím spojené pocity (ne)splacenosti, které v případě patologie mohou vést až k odmítání a znechucení nad vlastním tělem („body disparagment“).
- ❖ *Behaviorální* – způsob, jakým se snažíme ovlivnit náš fyzický vzhled, přiblížit se k ideálu (životní styl, veškeré pohybové a stravovací návyky, kosmetické zákroky aj.) (Fialová & Krch, 2012; Krch, 2004).

Body image je tedy komplexní, vícedimenzionální pojetí zakoušení vlastního těla („body experience“), do kterého vstupují naše představy o vlastním vzhledu, zdatnosti i zdraví (Krch, 2004). Je ovlivněno osobnostními faktory jedince (věk, váha, pohlaví, sexuální orientace) i prostředím, ve kterém se osoba vyskytuje (rodina, přátelé, sociální vrstva, kultura). Mezi jeho hlavní znaky se řadí subjektivita, kterou dokládá i fakt, že to, jak je člověk okolím hodnocen z hlediska atraktivity a vzhledu, nemusí souviset se subjektivním náhledem této osoby (Cash & Pruzinsky, 2002; Healey, 2014).

Body image není něco, s čím se člověk rodí, nýbrž je získáváno postupně s tím, jak jedinec roste a jak zraje jeho uvědomování sebe sama v návaznosti na kognitivní funkce.

K prvnímu poznání dochází v batolecím věku, kdy se dítě začne diferencovat na základě uvědomování si vlastního těla, jeho hranic a možností. S tím přichází i schopnost poznat sebe sama v zrcadle jako významný znak rozvoje na úrovni jáství (Říčan, 2009). S poznáním těla se postupně vytváří představa tělesného schématu a následně i tělesného sebepojetí (Blatný & Plháková, 2003). V průběhu života se body image proměňuje a vyvíjí a každá z životních fází je specifická pro jinou důležitost jeho složek (Fialová & Krch, 2012). Podrobněji se specifickým body image napříč životními obdobími věnuji v kapitole „2. Faktory ovlivňující body image“ s podtitulem „2.2. Věk“.

1.1. Body image jako součást sebepojetí jedince

Tělesné sebepojetí, tedy naše body image, je součástí celkového sebepojetí neboli self-konceptu, který se dá navzdory velké variabilitě výkladů popsat jako celkový postoj k sobě samému (Blatný & Plháková, 2003; Fialová, 2001). Jde o sociálně-psychologický a velice široce vymezený fenomén, který ačkoliv dříve býval považován za neměnný, dnes není pochyb o jeho flexibilitě a dynamice ve vztahu k vývoji osobnosti jedince (Blatný, 2010). Kvůli obsáhlosti pojmu sebepojetí bývá popisováno prostřednictvím dalších pojmů, které se k němu váží:

- *Sebepercepce a sebedefinování* by se daly pojímat jako kognitivní části sebepojetí jedince popisující jeho obsahovou stránku a strukturu. Týkají se názorů, znalostí a postojů, které jedinec o sobě má a které jsou odrazem jeho životní zkušenosti se sebou samým a s okolím (Blatný, 2010).

- *Sebehodnocení, sebeláska či sebeúcta* se vztahují spíše k emocionální složce sebepojetí a jsou výsledkem prožívání vlastního Já a popisují tak vztah člověka k sobě samému (Říčan, 2009).

- *Sebeprosazování a sebekontrola* jsou v přímém vztahu se schopností jedince regulovat a usměrňovat jeho chování směrem k dosahování cílů a prezentování sebe sama okolí. Jedná se tedy o behaviorální složku našeho celkového sebepojetí, která má velký význam pro vnímání vlastní účinnosti (Blatný, 2010; Blatný & Plháková, 2003).

Sebepojetí jedince věnuje velkou pozornost psychologie jáství, jejíž centrálním pojmem je „Já“ jakožto hlavní integrující složka celé osobnosti skládající se z tělesné, psychické a sociální identity. Dle psychologie jáství je pro stabilní sebepojetí jedince klíčová

kontinuita a integrita sebevnímání. Cílem je tedy celistvý a co možná nejpozitivnější obraz sebe sama (Blatný, 2010; Fialová, 2001). Náhlé změny v sebepojetí narušující jeho konzistentnost a pozitivitu bývají spojovány s prožitky úzkosti či nejistoty a jsou spouštěčem rozličných copingových strategií (např. racionalizace, bagatelizace, projekce, izolace či substituce) (Blatný & Plháková, 2003; Říčan, 2009).

Na důležitost body image pro celkovou identitu jedince poukazuje Fialová (2000, 53) tvrzením, že „*tělo je hlavním prostředkem k sebeexpresi a k interakci se světem, a proto je i klíčem k pochopení celého „já“ a významně ovlivňuje naše sebedefinování*“. Tělesné sebepojetí plní tedy funkci jakéhosi prostředníka mezi jedincovým prožíváním a jeho okolním světem, a tedy způsob, kterým pohlížíme na naše vlastní tělo, jakým ho přijímáme, se nutně odráží v interpretaci vnějšího světa. S tímto stanoviskem souvisí i poznatky P. L. Bergera (2017), který označuje body image za dialektickou výslednici vztahu jedince a společnosti, která má zásadní podíl na interpretaci reality a pojmání sebe sama. Pokud jedinec nedokáže pozitivně přijímat své vlastní tělo, ovlivní to jeho postavení ve společnosti a způsob sociální interakce. Lze tedy tvrdit, že neschopnost vyhovět obecně přijímaným sociálním normám o tělesné kráse je prediktorem zvýšené tělesné nespokojenosti, což má za následek nejistotu v oblasti vlastní identity a stává se pro jedince všeobecnou nevýhodou (Berger, 2017; Grogan, 2017).

2. Faktory ovlivňující body image

Body image lze považovat za sociální konstrukt – je formováno a ovlivňováno sociálním a kulturním prostředím, ve kterém se nacházíme. Působením okolních faktorů se naše vlastní body image proměňuje a vyvíjí po celý život. Tato elasticita je pak společně s již zmíněnou subjektivností jeho dalším hlavním rysem a vlastností.

Jak bylo výše popsáno, k dynamice body image dochází za pomoci několika základních mechanismů, a to zejména sociálním srovnáváním a zvnitřňováním obecně uznávaných kulturních norem (Grogan, 2000). Abychom tedy dokázali body image plně pochopit, je nutné do jeho zkoumání zahrnout i další faktory, které se na jeho formování a proměnách přímo podílejí. Mezi ty patří například rodina, vrstevníci, sociální vrstva, kultura, média či sociální síť (Sheldon, 2010).

2.1. Významní druzí

To, jak se budeme vnímat a jak se sami budeme cítit ve svém těle, významně ovlivňují lidé, v jejichž společnosti se bezprostředně vyskytujeme: rodina, partner, přátelé, spolužáci, kolegové v práci ad. Jedná se o lidi, ke kterým máme vytvořený užší vztah a v jejichž blízkosti se často vyskytujeme. Tedy například ačkoliv ženy při snaze zhubnout často tvrdí, že tak činí zejména kvůli sobě, při hlubším prozkoumání se ukazuje, že tomu je právě naopak a hlavní roli v tom mají právě jejich nejbližší (Grogan, 2000).

2.1.1. Členové rodiny

Rodina je jedním z hlavních faktorů utvářejících naši osobnost a stejně je tomu i v případě body image (Fialová & Krch, 2012). Výzkumy dokládají, že milující rodinné zázemí, které dítěti poskytuje podporu a pochopení, se pozitivně odráží na jeho tělesném sebepojetí. Naopak častá kritika a kontrola ze strany rodiny, třebaže často dobře míněná, se může negativně odrazit v pozdějším body image jedince (Wilhelm, 2006; Kluck, 2010).

V rodině, kde je otázka jídla, pohybu a váhy častým tématem, či ve kterých se rodiče více zabývají vlastním vzhledem a drží například různé diety, jsou děti více konfrontovány s pochybováním o vlastním vzhledu (Crook, 1995; Haworth-Hoepfner, 2000) Velký vliv může mít i zdánlivě neškodné popichování a škádlení rodičů směrem k dospívajícím dětem ohledně jejich stravovacích či pohybových návyků. To může mít za následek přílišnou kritičnost a nespokojenost v rámci body image, nebo může být prvotním spouštěčem vedoucím k poruchám příjmu potravy. Tak se děje i v případě, že rodiče v dobrém mínění chtějí dětem pomoci udržet si štíhlou postavu a poskytnout jim tak co nejsnazší vstup do života (Curtis & Loomans, 2014; Healey, 2014). Na druhou stranu nutno poznamenat, že stejně tak jako přílišná péče, úzkostlivost a kontrola ve výchově může mít negativní dopad na poruchy příjmu potravy a body image i rodičovský nezáměr, zanedbávání či zneužívání, a to jak psychické, tak fyzické (Wilhelm, 2006).

Zde tedy vidíme velký vliv rodiny a jejího zázemí na sebeúctu a sebehodnocení jedince. Příliš kritické, kontrolující či zanedbávající rodinné zázemí má negativní dopad na sebevědomí i celkový vztah k sobě samému. Naopak zdravě podporující rodina tlumí kritičnost a nároky společnosti ohledně vzhledu a napomáhá tedy jedinci budovat pozitivní body image a celkové sebepřijetí jeho tělesnosti (Hardit & Hannum, 2012).

2.1.2. Osoba partnera

Velký vliv na naše tělesné sebepojetí má dozajista náš životní partner a zároveň to, jaké je naše tělesné sebepojetí, ovlivňuje naši volbu partnera. Je zde tedy patrný vzájemný vliv, kterému ale podle výzkumů více podléhají spíše ženy. Zejména u nich je totiž patrná motivace zhubnout či udržet si štíhlou postavu v představě větší partnerské atraktivity (Grogan, 2000). Ta je ještě umocněna, pokud je jejich protějšek štíhlý a odpovídá tak všeobecně uznávanému ideálu o konstituci mužské postavy. To potvrzuje i studie z roku 2013 (Markey & Markey), podle které probandky vykazovaly větší nespokojenost v body image, pokud měly štíhlejšího partnera, než jsou ony samy. Další výzkumy podporující tezi důležitosti vlivu partnera v této otázce ukazují všeobecnou tendenci lidí vybírat si podobně atraktivní protějšek pro potřebu zachování si co nejpříznivějšího tělesného sebepojetí. To koresponduje i s teorií jakéhosi „párového body image“: jeho změna u jednoho v páru evokuje změnu i u toho druhého (Markey & Markey, 2013). Zajímavé je také zjištění, že přílišná snaha o změnu postavy partnera je častokrát znakem vztahové nespokojenosti (Sheets & Ajmere, 2005).

2.1.3. Přátelé

Vliv vrstevníků a přátel na body image jedince je neopomenutelný v každé fázi našeho života. Jsou odrazovým můstkem pro námi nazírané hodnoty a jsou těmi, se kterými se neustále srovnáváme a odvíjíme si tak od nich svou sebedůvěru a svou tělesnou spokojenost.

Kromě obvyčejného srovnávání jsou rozhovory také všeobecně mechanismem, pomocí kterého si vymezujeme svůj pohled na sebe sama a od něhož odvíjíme náhled na tělesnou normalitu. Takto cíleně vedené rozhovory mezi přáteli se označují jako „*fat-talks*“. Týkají se váhy a vzhledu a mají spíše negativní a kritické zabarvení. Bývá v nich diskutována nespokojenost s váhou, nutnost zhubnout, jsou v nich probírány diety aj. Fat-talks tak mohou způsobovat či prohlubovat negativní náhledy na vlastní tělo, a to zejména pokud zaslechneme takovouto sebekritiku od osoby, která je dle našeho hodnocení atraktivnější, než jsme my sami (Curtis & Loomans, 2014). Na druhou stranu přátelské sdílení podpory a pochopení v rámci striktního nenásledování médií diktovaných a často nereálných trendů

vzhledu a váhy mohou pomoci zabránit negativnímu smýšlení o vlastním těle (Curtis & Loomans 2014; Haworth-Hoepfner, 2000).

2.2. Věk

Ačkoliv se otázka body image skloňuje zejména v souvislosti s obdobím dospívání a mladé dospělosti, svou klíčovou roli hraje v každém období našeho života. V každé životní fázi je totiž tělesné sebepojetí součástí našeho celkového náhledu na sebe sama. Rozdíl mezi jednotlivými fázemi se nachází zejména v kladení důrazu na odlišné dimenze body image.

2.2.1. Dětství

Během prvních let našeho života (0–5 let) pro nás nehraje náš fyzický vzhled velký význam. Důraz klademe spíše na dovednosti, neboť tělo a jeho rozvíjející se motorika je nástrojem, pomocí něhož poznáváme svět. Způsob, jakým se vnímá batole, by se dal popsat skrze „Jsem to, co udělám“, u mladšího školáka jako „Jsem to, co dovedu“. Obraz vlastního těla je tedy zakoušen zejména prostřednictvím dovedností a výkonů a body image dítěte tak trpí v případě určité tělesné neobratnosti (Fialová & Krch, 2012; Říčan, 2009). Zároveň ale již v tomto období vnímáme prototypy tělesných ideálů, kterým se učíme prostřednictvím hraček či pohádek. Ženský ideál nesoucí poselství o drobnosti, štíhlosti, vysoké postavě nebo dlouhých hustých vlasech je zprostředkováván od panenky Barbie po krásné princezny v pohádkách. Kluci se vzhlíží v pohledných princích či udatných policistech a hasičích, jejichž poznávací znamení je urostlá, lehce svalnatá vysoká postava, silné paže, široká ramena a úzký pas (Wilhelm, 2006). Grogan (2000) pak v návaznosti uvádí, že tělesná nespokojenost se u dívek objevuje už okolo osmého roku, přičemž některé další novější výzkumy hovoří ještě o nižší věkové hranici (Jurníčková, 2015).

2.2.2. Dospívání

Období dospívání, tj. období mezi 11. a 18.–20. rokem života, je pro body image zlomové a zcela zásadní. Tato životní etapa je charakteristická silnou tendencí k srovnávání a k vedení rozhovorů týkajících se vzhledu. Zároveň je to fáze, v níž je lidská psychika obzvláště citlivá, co se týká kritiky a výsměchu okolí. Zcela klíčovým je fakt, že během těchto

let si tvoříme vlastní identitu – utváříme si vztah sami k sobě, učíme se znát naše silné a slabé stránky, formují se naše ideové představy a názory, vymezujeme se vůči okolí. V tomto období zvláště toužíme po afilaci a kontaktu s okolním světem (Říčan, 2009).

V této fázi života dochází k viditelným změnám tělesných proporcí a celkové transformaci dětského těla na dospělé. To s sebou přináší mnoho nejen fyziologických, ale i psychických změn. Identifikace v rámci těchto proměn však může být v dnešním světě velice těžká, a to kvůli standardům a normám, jež jsou prezentovány médii (televize, internet, časopisy) a ke kterým dospívající často nekriticky vzhlíží. Obzvláště důležitou roli zde hrají významní druzí (rodina, učitelé ve škole, vrstevníci aj.), kteří mohou pomoci tlumit vliv nereálných obrazů modelek a modelů a zprostředkovat reálnější obraz tělesného standardu.

V dospívání se vzhled stává jednou z nejdůležitějších dimenzí body image, od které odvíjíme celkové jeho chápání, a ostatní dimenze, zejména zdraví, nebývají v tomto období příliš akcentovány (Janošová, 2008; Fialová & Krch, 2012).

2.2.3. Dospělost

Po období dospívání, kdy body image jedince projde velkou zkouškou, nastupuje období mladé dospělosti (20–30 let), které není v této otázce o nic lehčí. Je to fáze života, ve které jsou na jedince kladeny vysoké nároky, navíc člověk nově prochází zásadními životními změnami jako je vstup do zaměstnání, manželství či rodičovství (Vágnerová, 2005). Člověk všeobecně přestává mít tolik volného času, a tak ubývá i prostor věnovat se tělesným aktivitám. To se může promítnout i do jeho fyzické kondice a vzhledu, a tedy i do body image. U žen bývá nejvýznamnější změnou těhotenství a mateřství, které má zásadní vliv na jejich tělesné sebevnímání. Muži se zpravidla potýkají s klesající fyzickou výkonností zaznamenávanou zejména ve střední dospělosti (30–60 let). Též se v tomto období začínají plošně objevovat první zdravotní obtíže. Ty navíc nově konfrontují člověka i s otázkou jeho tělesnosti a zdraví, kterou doposud příliš nevnímal. Zaznamenán je také všeobecný trend příbytku na váze v rámci populace (Fialová & Krch, 2012; Koff & Lucas, 2013).

Během dospělosti začne jedinec vnímat postupně všechny složky svého body image – vzhled, výkon i zdraví – na základě kterých odvíjí svůj tělesný sebeobraz. To má nejspíše za následek častý pocit nedostatečnosti a negativní body image, který je plošně zaznamenáván v rámci dospělé populace (Fialová & Krch, 2012). V dospělosti se také do

body image promítá vliv osoby partnera a jeho vlastního tělesného sebepojetí (viz kapitola „2.1. Významní druzí“).

2.2.4. Stáří

Ve stáří přirozeně dochází k významnému ubývání fyzických i psychických sil. To se samozřejmě zákonitě promítá do pojetí body image a akcentuje důležitost dimenze zdraví. To zároveň ale neznamena, že vzhled i výkonnost již nehrají roli (Fialová, 2001). Dle Jiřtiny Lewis a Cachelin (2001) jsou ženy nad 65 let podobně nespokojené se svým tělesným vzhledem jako ženy středního věku. Vyskytuje se také strach z projevů stárnutí nehledě na gender. Další výsledky výzkumů přináší navíc zjištění, že ačkoliv nespokojenost s tělem se u žen s věkem příliš nemění, mladší ženy jsou více aktivní ve snaze být štíhlé (Lewis & Cachelin, 2001). Na druhou stranu se řada autorů přiklání k vyskytující se tendenci být od určitého věku méně kritický ke svému tělesnému vzhledu i vzhledu ostatních. V této souvislosti pak bývá uváděna stoupající tendence k spokojenosti s vlastním tělem. To dokládá i fakt, že poprvé mezi muži v populaci převažuje názor (59,6 %), že atraktivní vzhled u partnerky není důležitý a že všeobecně u mužů i žen roste preference plnoštíhlé postavy (Koudelka, 2009).

2.3. Tělesná postižení a somatická onemocnění

Výše popsaný vývoj body image a proměnlivost důležitosti jeho složek jsou obecně dány věkovým zráním jedince. Jinak řečeno, akcentace vzhledu v mládí, plné zakoušení všech dimenzí v dospělosti a následné utlumení ve stáří v opětovnou preferenci jedné ze složek – zdraví – je pouze určitým většinovým vzorem. Jedná se o jakousi všeobecnou posloupnost vyskytující se u zdravých jedinců. Tělesný handicap nebo somatické onemocnění má však vliv na narušení tohoto předpokládaného vývoje, a to nehledě na věk. Člověk je pro své postižení více konfrontován s obecně uznávaným ideálem zdravého, esteticky vypadajícího silného těla, kterému ovšem není schopen uspokojivě se přiblížit. Může tak vlivem vnímané nedostatečnosti snadněji docházet k zakoušení negativního tělesného sebepojetí vedoucího až k depresivitě či úzkostnosti jedince. Tento vliv na body image jedince je zaznamenáván se stejným rozložením u mužů i u žen. Z výzkumu na toto

téma¹ vyplývá, že omezení bývá nejhůře nazíráno u dospělé populace ve věku mezi 20. a 30. rokem života, tedy v období mladé dospělosti. Čím později omezení v rámci dospělosti přišlo, tím klidněji bylo přijímáno. S tělesným a somatickým omezením se hůře vyrovnávali jedinci s vyšším socioekonomickým postavením, a to ve smyslu nazírání na fatálnosti handicapu, akcentace pocitů méněcennosti a subjektivního pocitu propadu kvality života (Schwab & Harmeling, 1968; Taleporos & McCabe, 2002).

Některé studie zaměřující se na pacienty po prodělání závažných onemocnění, které mělo dopad na jejich tělesnou integritu, však ukazují možný silný nárůst pozitivního tělesného sebepřijetí, a tím pádem i spokojenosti s vlastním tělem. Jednalo se zejména o ženy po mastektomii, hysterektomii či o pacienty po operaci nádorových onemocnění (Fobair et. al., 2006; Hopwood et. al., 2001; Schover, 1994).

2.4. Kultura a národnost

Působení kultury dané společnosti na to, co budeme vnímat za atraktivní a žádoucí v otázce vzhledu, je dozajista nesporné. Přestože existuje nespočet tělesných typů, nacházíme v rámci populace jakýsi kulturní standard či vzor, který je většinou pokládán za ideální (Fialová, 2007). Tímto vzorem je pak v rámci západní kultury právě štíhlost, kterou někteří autoři trefně nadneseně označují až „kultem“ či „náboženstvím“ (Crook, 1995). Následování předkládaného fyzického ideálu krásy je u nás obdivováno a oceňováno. Vzdorovitost a neposlušnost vůči němu je pak sankciována výsměchem, znechucením nebo znevýhodňováním. Fyzické krásy, zejména právě štíhlosti, jsou přisuzovány i mnohé osobnostní charakteristiky a kvality, jako například houževnatost, přizpůsobivost, energičnost či vysoká výkonnost. Taktéž je s ní spojen vyšší socioekonomický status. Nadváha je naopak spojována s leností, neschopností, hloupostí a selháním (Grogan, 2017).

Štíhlost lze tedy považovat za jakýsi stereotyp dnešní doby. Stereotyp říkající jednoduché poselství: štíhlost = úspěch. A kdo by nechtěl být úspěšný? (Tiggemann & Rothblum, 1988, in Grogan, 2017) Určitým specifikem je i v tomto ohledu větší kulturní shovívavost vůči mužům. Jsou to totiž spíše ženy, které podléhají tomuto společenskému hodnocení. Stereotypy a předsudky se pak prolínají do všech sfér našich životů a jsou

¹ Výzkum nebyl zaměřen na vrozené handicap a onemocnění.

neustále živeny a upevňovány prostřednictvím médií a sociální sítí. Jde o jakýsi koloběh informací, který nám minimálně vtiskuje základní zprávu o tom, že být štíhlý se v dnešním světě vyplatí (Jurníčková, 2015; Song, Pettis, & Piya, 2017).

Fyzické ideály krásy jsou však proměnlivé, neboť útlá těla s minimem tuku nebyla vždy takto idealizována. V průběhu času naše společnost obdivovala zcela odlišné modely tělesné krásy. Souhrnně lze ale říci, že preference štíhlosti u žen je relativně novodobou tendencí. Ačkoliv u mužů bylo štíhlé a vypracované tělo ideálem už za starověkého Říma, u žen byla preferována kyprost, baculatost a v době barokní kultury můžeme říci až obezita. Ženská štíhlost bývala v historii naopak spojována s nemocí a neplodností. Její idealizace společně s erotizací se poprvé objevuje až ve 20. letech 20. století (Gordon, 1990, in Grogan, 2000).

Toto vnímání je však typické zejména pro západní svět, ostatní kultury nevnímají štíhlost natolik „oltářně“, ba naopak ji považují za symbol nižších sociálních vrstev (Jung & Lee, 2006; Swami, 2005). Dle výzkumů (Wardle & Marsland, 1990, in Grogan, 2000) se evropské ženy hodnotí jako silné častěji než asijské a afrokaribské ženy stejných proporcí. Západní země také vedou ve výskytu poruch příjmu potravy a ochotě podstupovat diety či kosmetické zákroky za účelem získání štíhlé postavy (Fialová & Krch2012; Fallon, 1990). Vlivem globalizace se však tyto kulturní hodnoty mísí a trend štíhlosti se postupně prolíná i do východních kultur. Pomyslné nůžky mezi kulturami a národnostmi se tedy neustále zavírají a trendy v rámci vzhledu se stávají globálnějšími (Swami, 2015).

2.5. Sociální vrstva

Společenská třída je faktorem, který často bývá při diskuzi o těsném sebezpojetí a tělesné spokojenosti opomíjen. Jako jedna z mála autorů se k němu vyjadřuje Sarah Grogan (2000) ve své publikaci „Body image – Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem“, v níž shrnuje situaci těmito slovy: „*Většina psychologických studií ani neuvádí společenský původ účastníků. Pokud studie uvádějí sociálně ekonomický status účastníků, pak obvykle nedělají analýzu vlivu společenské třídy, a proto je obtížné zachytit nějaké relevantní trendy ve vztahu k obrazu vlastního těla*“ (Grogan, 2000, 118).

Grogan ale poté ve své publikaci na základě analýzy několika výzkumů shrnuje, že neexistuje téměř žádný rozdíl ve vnímaném ideálu postavy napříč postavením ve

společnosti. Nehledě na sociální příslušnost je štíhlá, vypracovaná postava s mladistvým vzhledem považována za nejvíce atraktivní a nadváha je spojována s předsudky. Společenská třída tedy podle všeho nemá vliv na to, co lidé považují za ideál krásy, jako tomu bývalo dříve (Grogan, 2000). Příčinou je nejspíše skutečnost, že od 20. století dochází k silnému rozvoji masové komunikace, která působí široce na všechny bez ohledu na společenské vrstvy. Vlivem toho se společnost stává čím dál tím více homogenní, a to i v nazíraných ideálech vzhledu postavy překračujících hranice společenských tříd.

Určitý rozdíl zde však přesto najít můžeme. Ačkoliv ideály jsou vnímány napříč společenskými vrstvami stejně, míra dostupnosti jejich dosahování se liší. Získávání a udržování si štíhlé, vypracované a mladistvě vypadající postavy lze považovat za ekonomicky náročné. Vstupy do fitness center, osobní trenéři, sportovní oblečení a výbava, kosmetické zákroky, potravinové doplňky či „bio“ potraviny jsou cenami mířené spíše na vyšší společenské třídy. Zároveň i cena ovoce a zeleniny je mnohonásobně dražší než u průmyslově zpracovaných potravin, které jsou často označovány jako nezdravé, vysoce kaloricky sytící, a tedy vedoucí k nadváze. V neposlední řadě zde vyvstává též otázka „luxusu“ dostatku volného času, který je při snaze dosáhnout štíhlé a vypracované postavy nezbytný pro věnování času cvičení či kosmetickým zákrokům (Swami, 2015; Freitas et al., 2009).

Homogenizace společnosti je tedy příčinou rozšíření masově uznávaného a socioekonomicky nepodmíněného ideálu krásy. Jeho aktivní získávání je z velké části napojeno na fitness průmysl, který je cílený spíše na hospodářsky silnější společenské třídy (Swami, 2015). Příslušníci nižších sociálních vrstev jsou tak omezení v dostupnosti prostředků pro dosahování společensky žádoucí postavy. Může proto u nich snadněji vznikat disharmonie mezi vnímaným ideálem a náhledem na sebe sama ústící v negativní body image. Je však možná jen otázkou, kdy neustále postupující homogenizace společnosti „setře“ i tento rozdíl.

2.6. Gender

Již v předchozích kapitolách jsem nastínila určitou dysbalanci mezi ženami a muži v přístupu k jejich body image. Všeobecně lze říci, že ženy jsou citlivější na působení tlaku společnosti na jejich fyzický vzhled, který je ovšem i reálně silnější, než je tomu u mužů

(Fialová, 2007; Grogan, 2000). Společnost po ženách vyžaduje zejména štíhlost v kombinaci s postavou „přesýpacích hodin“² (Grogan, 2017). S tím souvisí i nespokojenost v oblasti boků, břicha a hýždí, které ženy nejčastěji považují za nedokonalé a chtějí je změnit. Zejména touží po zeštíhlení a zpevnění (Dixon et al., 2015). Ženy pak také mají tendenci vnímat tělo větší, než je tomu ve skutečnosti (Koudelka, 2009). V pokusu, při němž byly ženám prezentovány fotografie různých typů a velikostí ženského těla, měly tyto ženy za úkol vybrat vždy tři fotografie jakožto subjektivní reprezentaci jejich reálné postavy, ideální postavy a postavy, kterou by podle nich muži považovali za nejatraktivnější. V této volbě nejčastěji označovaly tu nejštíhlejší za subjektivní ideál, tu nejsilnější za jejich reálný předobraz a postavu nacházející se někde mezi nimi pak označovaly jako pro muže pravděpodobně nejatraktivnější. Ženy si tedy vědomě přejí být většinou štíhlejší, než by si podle nich muži všeobecně přáli (Grogan, 2000).

Muži se oproti tomu zdají být tlaku společnosti na fyzický vzhled o něco více „ušetřeni“. Jejich ideál krásy byl sice již od nepaměti ztělesňován svalnatým vypracovaným tělem, jeho nedodržování však nikdy nebylo příliš „sankcionováno“ (Fialová, 2007). Nedávné studie ovšem poukazují na to, že tento trend se pomalu začíná měnit, a i muži jsou čím dál tím častěji nuceni kriticky se zaměřovat na svůj vzhled (Sheldon, 2010). Změny si lze povšimnout i v míře erotizace mužského těla a jeho používání v reklamě, což je jev, který ještě ve 30. letech minulého století byl k vidění velice zřídka. V současné době se ovšem mužské nahé svalnaté tělo objevuje v médiích jen o něco méně často než ženské. Muži jsou čím dál tím více vystaveni soudům o jejich fyzickém vzhledu a porovnávání se s mediálně reprezentovanými ideály (Cash & Pruzinsky, 2002; Jobsky, 2014). Oproti ženám, které se převážně snaží snížit svou tělesnou hmotnost, muži vykazují snahu o její snížení ve stejné míře jako o zvýšení³. Problémovými partiemi jsou zejména ramena, paže a pas, které se snaží přizpůsobit reprezentovanému ideálu. Tím je trojúhelníkový typ postavy s širokými svalnatými rameny a pažemi, úzkým pasem a svalnatými hýžděmi (Koudelka, 2009).

Rozdíl mezi pohlavími však není pouze v postoji a nazírání, ale liší se také ve způsobech, které volí při dosahování kýženého ideálu. Zatímco ženy se ve snaze zhubnout nejčastěji uchylují k různým nízkokalorickým dietám, muži se zaměřují spíše na zvýšení

² Postava s výrazně užším pasem oproti oblasti boků a hrudníku.

³ Snaha zhubnout vs. snaha nabrat svalovou hmotu.

fyzické aktivity. V otázce stravy se častěji uchylují k suplementacím, nadužívání bílkovin a užívání steroidů (Janošová, 2008). Ženy jsou naproti tomu ochotnější do své cesty za ideální postavou investovat více peněz a častěji podstupují kosmetické zákroky (Koudelka, 2009).

2.7. Sexuální orientace

Ačkoliv samotná orientace nemá na tělesné sebepojetí přímý vliv, nacházíme rozdílnosti v tělesné (ne)spokojenosti mezi heterosexuály a homosexuály. Tento rozdíl je podmíněn zejména odlišnostmi v rámci těchto „subkultur“ a jejich specifiky. Studie věnující se tomuto tématu poukazují na nejvyšší nespokojenost s vlastním tělem u heterosexuálních žen a homosexuálních mužů. Právě tyto dvě skupiny jsou nejvíce podrobeny hodnocení fyzického vzhledu, prostřednictvím kterého dochází i k sekundárnímu hodnocení osoby. V tomto ohledu lze za nejspokojenější skupinu označit heterosexuální muže, kteří subjektivně cítí nejmenší tlak na svůj vzhled. Homosexuální ženy jsou kritickému hodnocení svého vzhledu vystaveny o něco více než heterosexuální muži, ovšem zdaleka méně, než je tomu u heterosexuálních žen a homosexuálních mužů. To je nejspíše způsobeno jejich feministickým laděním, které se vyhraňuje proti erotizaci a objektivizaci ženské postavy, a nepodléhají tedy tolik tlaku společnosti na fyzickou krásu (Boroughs & Thompson, 2002; Grogan, 2017).

3. Média, společnost a jedinec

Všudypřítomnost médií je dnes již neodmyslitelnou součástí našich životů. Je v podstatě nemožné, nebo minimálně velice obtížné, vymanit se z jejich působení; jsme jimi zkrátka obklopeni, ať již jde o televizi, časopisy, noviny či plošné reklamy v ulicích a podél cest. Samostatným tématem jsou pak počítačové hry a zejména internet společně se sociálními sítěmi, kterým budu věnovat samostatnou kapitolu této práce.

Nehledě na druh médií nám všechna sdělují informace, které (ať více či méně) vědomě vnímáme, a působí tak na naše názory a hodnoty. Tato sdělení mají určitý obsah, který může či nemusí mít přímý kontextuální vztah se vzhledem či postavou. O mnoho důležitější, ač se to nemusí na první pohled zdát, je ovšem forma jejich zpracování, která nám nenápadně zprostředkovává vzory a stereotypy pro hodnocení vzhledu, a to pokaždé, když v reklamě figurují lidé. Jedná se především o volbu herců, modelů a jejich vzájemné

interakce, jejichž prostřednictvím se učíme způsobu uvažování o společensky očekávaných rolích mužů a žen (Jurčíková, 2015; Grogan, 2017).

3.1. Manipulativní charakter médií ve vztahu k jedinci

Vliv médií na jedince je natolik obecně diskutovaný, že ho chápeme skoro až jako samozřejmý. Avšak o jak velkém vlivu můžeme doopravdy ve spojitosti s médii mluvit? Jak silná je ve skutečnosti jejich moc ovlivňovat názory jedinců ve společnosti prostřednictvím začlenění prezentovaných hodnot? A jsou to vlastně vůbec média a sociální sítě, které tyto společenské hodnoty a názory utváří, anebo je pouze reflektují?

Na tyto otázky dosud odborníci napříč obory nejsou schopni zcela jasně odpovědět. Shodují se však v tom, že média jsou minimálně spolutvůrci a spolunositeli kultury a hodnot společnosti (Jirák & Köpplová, 2009; Urban, 2011). Určitou odpověď podává i etnografická a kultivační teorie, která poukazuje na reciproční vztah mezi médii a společností, kdy tyto dvě sféry na sebe působí a synchronně se ovlivňují. Je také empiricky dokázáno, že vliv médií na názory a postoje jedinců je nejsilnější ve smyslu posilování již existujících postojů. Ačkoliv se tedy nejedná primárně o začlenění nových, neexistujících hodnot, právě vlivem spirálové spolupráce a vzájemného utvrzování mezi společností a médii mohou vzniknout na začátku bizarních a okrajových názorů celospolečenské trendy hýbající hodnotami celé společnosti (Jirák & Köpplová, 2009).

Velký vliv na míru manipulativního vlivu má samotný typ médií. Výzkumy se shodují, že velice záleží na druhu média, které na jedince působí. Nejvíce lidé podléhají vlivu informací v obrázkové formě. Mezi nejsilnější skupinu mediálních prostředků vztahujících se k internalizaci tělesného ideálu, a tedy schopnosti ovlivnit tělesnou spokojenost jedince tak patří například plošné reklamy, noviny a časopisy. Do této skupiny spadají i fotky sdílené na internetu prostřednictvím sociální sítě (Cohen, 2006).

3.2. Mechanismy působení mediáně společenského vlivu na jedince

Způsob, jakým dochází k ovlivňování sebevnímání jedince, je předmětem mnoha socio-psychologických studií napříč historií. Na jejich základě byla vytvořena řada teorií vysvětlujících možný princip vlivu společnosti a médií na jedincovo body image a zároveň popisujících nejvíce náchylné skupiny, které tomuto vlivu mohou podléhat (Grogan, 2017).

3.2.1. Teorie observačního učení

Behaviorální složka osobnosti čili chování jedince je jedna z nejnázne ovlivnitelných oblastí, na kterou média u člověka působí. Vlivem observačního učení neboli učení nápodobou se lidé učí novým stereotypům v chování od druhých lidí, které si posléze internalizují. Tento učící mechanismus je nám biologicky vlastní a lze ho nalézt i u ostatních živočichů. Na základě jednoduchého mechanismu observace je chování jedno z prvních oblastí osobnosti, která podléhá mediálnímu vlivu a promítá se dále do postojů a tělesného i celkového sebepojetí (Jiráček & Köpplová, 2009).

3.2.2. Teorie sociálního srovnávání

Jednou z nejstarších, ale zároveň nejčastěji používaných je teorie sociálního srovnávání od Leona Festingera (1954, in Grogan, 2017), která přibližuje vliv okolního světa na utváření vlastního sebehodnocení. Společnost a blízcí lidé působí jako určitá měřítko, podle kterých určujeme správnost svého chování a vlastní hodnotu. Teorie tím také poskytuje částečné vysvětlení tendence navazovat mezilidské kontakty: očekáváme, že druhí nám poskytnou informace o žádoucím a efektivním chování a dají nám tak cenné měřítko, podle kterého můžeme porovnat vlastní prožívání (Grogan, 2017).

Festinger zmiňuje tři základní typy sociálního srovnávání, a to směrem nahoru, dolů a rovně. Sociální srovnávání směrem rovně používáme pro potřeby získání reálného sebehodnocení a směřujeme ho k lidem nám podobným (věková, genderová, socioekonomická, tělesně-typologická podobnost). Srovnávání směrem nahoru je typické pro lidi snažící se o sebezlepšení – srovnávání se s lidmi o „kousek výše“ poskytuje reálné motivující cíle pro seberozvoj. Směr dolů ve srovnávání pak slouží opačným způsobem a je tedy určitou formou sebeobraného mechanismu. Jedná se o srovnávání se s lidmi, kteří jsou na tom „hůře“ a v jejichž kontrastu se pak jeví jedinec sám sobě jako ten lepší, což má za následek zlepšení sebehodnocení (Grabe, Ward, & Hyde, 2008; Grogan, 2017).

Tato teorie tak poskytuje určité vysvětlení průběhu formování sociálních norem a opodstatnění jejich působení na členy v populaci. Podle této teorie například média prostřednictvím svého obsahového poselství poskytují lidem měřítko, podle kterého mají tendenci se porovnávat a hodnotit. Utvářené standardy, kterým se snaží vyrovnat, ovšem

často mohou vést k pocitům nedostatečnosti a selhání. Důvodem toho jsou médií používané nerealistické postavy mužů a žen, které neodrážejí skutečný stav v populaci. Tvoří tak iluzi standardu, kterému se „průměrný člověk“ jen stěží může vyrovnat. Výsledkem je zhoršení celkového tělesného sebezpojetí. Tento vliv byl zjištěn i navzdory tomu, že lidé uváděli náhled na nerealističnost prezentovaných postav. Lze tedy říci, že přes všeobecné povědomí mezi lidmi o neoprávněnosti vzhledu médií prezentovaných postav mají lidé tendenci se s nimi srovnávat a přebírat tak jimi prezentované modely krásy (Jurníčková, 2015; Koudelka, 2009). Zejména ženy jsou v tomto směru náchylnější a snadněji podléhají prezentovaným vzorům (Grogan, 2017). Tento vliv však není patrný jen u médií, ale podléháme mu i vlivem našich nejbližších, spolupracovníků, vrstevníků či prostřednictvím sociálních sítí (Jurníčková, 2015).

3.2.3. Teorie sebeschématu

Teorie sebeschématu či self-conceptu H. Markusové se zaměřuje na mentální reprezentace elementů, které jedince utvářejí a odlišují od ostatních – tvoří tedy jádro „Já“. Lidé si vytvářejí self-concept na základě reflektování svého chování a reakcí okolí na něj. Toto společensky podmíněné sebeschéma má vliv na způsob, jakým nakládáme s novými příchozími informacemi, jak je interpretujeme ve vztahu k sobě a okolí a jaký vliv jim přisuzujeme.

Teorie tak osvětluje důvod, proč někteří lidé jsou citlivější na společensko-mediální diktát fyzické krásy a jiní se jím ovlivnit nenechají. Vše záleží na tom, na kolik se self-concept jedince pojí se vzhledem. Tedy zdali platí spíše „Jsem to, co udělám/jaké mám schopnosti“ či „Jsem to, jak vypadám“. Lidé se sebeschématem zaměřeným na vzhled vykazují vyšší nespokojenost s vlastním tělem, trpí častěji depresemi a jsou mnohem náchylnější na působení vlivu médií reprezentovaných modelů krásy než ti, kteří mají sebeschéma postavené mimo oblast vzhledu (Grogan, 2017; Jung & Lennon, 2003).

3.2.4. Sebediskrepanční teorie

Autorem této teorie je T. Higgins, jenž jejím prostřednictvím definuje tři základní typy já: ideální, reálné a požadované. Ideální já reprezentuje to, jakým bychom sami chtěli být, reálné já je tvořeno tím, jak se vnímáme, a požadované já je formováno očekáváním

ostatních i našim vlastním. Čím větší rozpor mezi ideálním a reálným já je, tím více jedinec zakouší distres, zklamání, stud či úzkost a má tendenci tuto disonanci co nejvíce zredukovat. Toho lze dosáhnout zmírněním požadavků ideálního já, což mnohdy bývá mimo kompetence jedince, a proto mnohem častěji dochází ke snaze ideálnímu já to reálné co nejvíce přiblížit. To však stojí úsilí a je často podmíněno silnými emocemi (Grogan, 2017).

Sebediskrepanční teorie osvětluje jeden z možných pohledů na to, proč jsou lidé natolik citliví na modely krásy reprezentované společnostmi a proč se jim snaží v takové míře neustále vyrovnávat, ačkoliv sami je často správně vnímají jako nereálné a vykonstruované (Jung, Lennon, & Rudd, 2001). V praxi to například znamená, že ačkoliv ženy nahlíží na modelky jako na příliš hubené a reprezentující nereálný vzhled, chtěly by se jim podobat. Jde tedy o ambivalentní postoj svědčící o diskrepanci mezi ideálním a reálným já (Grogan, 2000).

3.3. Tělo a média

Mužské a ženské tělo je v současné době v médiích prezentováno zcela běžně a taak již od dětství jsme konfrontováni s mediálním ztvárněním mužského a ženského těla. (Grogan, 2017) Specifika, která se váží v tomto ohledu ke každému z pohlaví pak zmiňuji v následujících dvou podkapitolách.

3.3.1. Mediální obraz ženského těla

Všeobecně lze říci, že ženské tělo je v médiích reprezentováno prostřednictvím žen s velice hubenou postavou, dlouhýma nohama a úzkým pasem. Dříve preferovaná drobnost, která ovšem stále zůstává muži více upřednostňována, je dnes vytlačována postavami spíše vysokými a útlými. Velikost ňader je pak spíše menší, a to zejména v módním průmyslu a v mediálním působení cíleném na ženy. Pokud je cílovou skupinou mužská populace, ňadra jsou větší, ovšem zbytek postavy zůstává štíhlý až útlý. Takováto žena však svou výškou, váhou ani proporcemi hrubě neodpovídá průměrné ženě v populaci (Grabe, Ward, & Hyde, 2008; Jurníčková, 2015). To lze vysledovat i z faktu, že přelomem století stoupl procento modelek, které jsou hubenější než průměrná americká žena, na číslo 98 (Smolak, 2004, in Grogan, 2017). Toto číslo, i kdybychom brali s rezervou, poukazuje na zásadní rozdílnost mezi ženou, která je dávana za prototyp ideálu krásy, a ženou v Americe, které je tento ideál určen (Grogan, 2017). Tento stav pak komentují Cash

a Pruzinsky (2002) slovy, že současné společensky sdílené trendy ohledně ženského těla zdůrazňují štíhlost v takovém měřítku, kterého většina žen v populaci nemůže dosáhnout zdravou cestou.

Výše nastíněný nereálný obraz fyzického ženského ideálu je zprostředkováván dětem již od útlého věku, a to prostřednictvím panenek Barbie či pohádek. Možný dopad této tendence mapuje výzkum z roku 2006, jehož výsledky ukazují, že již pěti až osmileté holčičky se potýkají s nižším sebevědomím v oblasti vzhledu (Dittmar, Halliwell, & Ive, 2006). Počítačové hry a videohry, které děti začínají hrát už v mladším školním věku, poskytují další nerealistický a mnohdy až sexistický způsob ztvárnění ženského těla. Žena je zde vyobrazena s dlouhými vlasy, vysokou, štíhlou postavou, velice hubeným pasem, velkými ňadry a širokými boky. Často také bývá velice vyzývavě oblečená (Dill & Thill, 2007). Dospívající dívky mají model ženského ideálu koncentrovaný v dívčích časopisech, jejichž hlavní obsah se týká vzhledu, konkrétně rad, jak se líčit či oblékat. Skoro jako by to působilo, že hlavním úkolem ženy je být krásná a atraktivní a tyto časopisy je na to mají připravit (Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005). Adolescentní dívky vykazují již stejnou nespokojenost se svým tělem, jako je tomu u dospělých žen, a zároveň jsou skupinou s nejvyšší mírou výskytu poruch příjmu potravy (Jurníčková, 2015; Krch, 2004).

Modelky módního průmyslu, moderátorky, herečky či další celebrity jsou dalšími vzory ženského ideálu krásy, které působí globálně nehledě na věk cílové skupiny. Tyto ženy však mají svůj vzhled více či méně zahrnutý do své pracovní náplně a velkou část svého času věnují právě jeho udržování. Mimoto jsou jejich těla na fotografiích často zachycená z toho nejlichotivějšího úhlu a jsou dále vylepšovaná pomocí retuše ve foto editorech tak, aby ještě více naplňovala iluzi dokonalosti. Předkládaná fotografie tak nezobrazuje tělo modelky či herečky takové, jaké doopravdy je (Grabe, Ward, & Hyde, 2008; Koudelka, 2009).

3.3.2. Mediální obraz mužského těla

Mužské tělo dlouho nepodléhalo zájmu a kritice veřejnosti jako to ženské. Ačkoliv jeho ideální prototyp krásy zůstával napříč historií prakticky nezměněn, jeho (ne)dodržování se nikdy nepřikládalo tolik důležitosti a mužská část populace nebývala příliš konfrontována s tlakem na svou fyzickou atraktivitu. To se ovšem v současnosti již říci nedá. Například od 30. let minulého století stoupla exponovanost nahého mužského těla

v reklamě z 3 % na 38 %. Mužská fyzická atraktivita je dnes využívána v médiích za účelem zvýšení prodeje jen o něco méně než ta ženská. Muži jsou zejména od přelomu tisíciletí konfrontováni s tlakem na jejich fyzickou atraktivitu tak, jak tomu nebylo nikdy v historii. S tím souvisí fakt, že tělesná nespokojenost a narušený body image již není jen doménou žen, ale v současnosti již i mužů (Grogan, 2017; Grogan & Richards, 2002).

Stejně jako je tomu u ideálu ženského, i mužský prototyp fyzické krásy (široká svalnatá ramena a paže, úzký pas a vypracované hýždě) je předkládán dětem již od mala prostřednictvím hraček a pohádek. Chlapci se tak identifikují s udatnými policisty, hasiči, kovboji a princí, k nimž vzhlížejí a chtějí se jim zákonitě podobat. Avšak hračky a animované postavy v pohádkách reprezentující pro děti mužský gender se oproti minulému století proměnily v nárůstu muskulaturnosti, a to až o 30 % (Pope, Olivardia, & Borowiecki, 1999). Ve videohrách jsou muži vyobrazováni zejména jako vysocí, svalnatí, dokonce až hypersvalnatí jedinci s širokými rameny a úzkými boky. Mladí chlapci se s těmito tvary velice snadno ztotožňují, neboť v rámci virtuálního světa zastupují jejich osobnost a komunikují pomocí nich i s ostatními hráči (Barlett & Harris, 2008; Dill & Thill, 2007). Není tak divu, že již dospívající chlapci mívají negativní tělesné sebepojetí a ve snaze přiblížit se společensky uznávanému ideálu začínají až nadměrně posilovat. Takováto nadměrná zátěž pak může být pro dospívající, ještě plně nedovyvinuté tělo velkou zátěží a způsobit mu řadu fyziologických problémů. Zároveň není ani výjimkou, že již v takto útlém věku se u chlapců objevuje užívání steroidů a anabolik za účelem podpory růstu svalové hmoty (Labre, 2002; Hoffman et. al., 2008).

Dospělí muži přejímají vzor nejvíce od herců, sportovců, zpěváků a jiných celebrit. Vliv módního průmyslu je oproti ženám minimální. I zde však platí přítomnost retuší fotografií a vytváření iluzí dokonalého mužského těla.

4. Sociální sítě

Sociální sítě jsou dynamické platformy spojující miliony lidí napříč kontinenty, takže mají obrovský dosah, a tedy i velký vliv. Ten můžeme pozorovat i ve vztahu k určování trendů v rámci sociálních norem a ideálu krásy. Někteří z autorů hovoří až o historickém ústupu vlivu klasických médií (televize, časopisy, plošná reklama aj.) ve prospěch sociálních sítí. Toho si jsou vědomy i právní subjekty, které je využívají pro šíření své reklamy.

Facebook a Instagram jsou nejvíce využívané sociální sítě dnešní doby, a proto je budu používat jako reprezentativní případy pro potřeby této práce (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015; Lee, 2014).

Facebook je „rozsáhlý společenský webový systém sloužící hlavně k tvorbě sociálních sítí, komunikaci mezi uživateli, sdílení multimediálních dat, udržování vztahů a zábavě. Se svými 2 miliardami aktivních uživatelů (červen 2017) je největší společenskou sítí na světě. Je plně přeložen do osmdesáti čtyř jazyků“ („Facebook“, n.d.). Pokud na něj budeme pohlížet ryze z hlediska rolí, které může sehrát v otázce body image, budeme se dozajista bavit o jeho schopnosti „zahltit“ uživatele personalizovaným obsahem příspěvků a reklam. Tím dochází k přesnému a cílenému poskytnutí materiálu, se kterým se uživatel může srovnávat. Tato funkce má mnoho nesporných uživatelských výhod, ovšem může mít i řadu negativních dopadů, a to zejména z hlediska negativního ovlivnění nálady, snižování sebedůvěry a zhoršování sebeúcty společně s tělesným sebepojetím (Lee, 2014; Steinfield, Ellison, & Lampe, 2008).

Instagram je po Facebooku druhou nejpoužívanější sociální sítí a platí pro něj do velké míry podobné zákonitosti. Oproti Facebooku je však určen zejména pro mobilní telefony a je založen primárně na sdílení fotografií. Také jeho uživatelé jsou mladší: 90 % osob aktivních na Instagramu je mladších 35 let, z toho 60 % je pod věkovou hranicí 28 let. Z tohoto důvodu představuje ještě vyšší riziko negativního dopadu na tělesné sebepojetí jedince, než je tomu u Facebooku (“Incredible Instagram Statistics”, 2017; “Instagram”, n. d.).

Obrazové obsahy (fotografie, memes, reklamy aj.), které jsou na těchto dvou sítích sdílené, jsou z velké části zaměřené na vzhled a atraktivitu jedince, která je silně podmiňována fitness zdravým životním stylem. Ten je zde však často vyobrazován naprosto nereálným způsobem plným mystifikací. Jsou zde všudypřítomné fotky mladých, usměvavých modelek a modelů s vysportovanými postavami v reklamách na cokoliv, konstruujičích společenskou normu atraktivity. Neustále se zobrazují hubnoucí „před“ a „po“ proměny (viz Příspěvek č. 1 – Ilustrace proměny před a po), které reálně nereflktují potřebný čas a úsilí a často ani neukazují dvě stejné osoby. Jsou zde zástupy profilů propagujících rozličné diety (nízkosacharidové, nízkotučné, vysoko-bílkovinové, přerušované hladovění aj.) se „zázračným hubnoucím účinkem“, které jsou však často protichůdné, mystifikující a jejich dlouhodobé dodržování vede k nutriční podvýživě. Čím

dál tím více se také objevuje propagace systému stravování IIFYM, kdy si jedinec po důkladném navážení přesně zapisuje snědené jídlo, převádí ho na kalorie a hlídá si tak denní kalorický příjem. Návodů, jak si správně sestavit kaloricky adekvátní jídlo, je pak předmětem spousty příspěvků na Instagramu (viz Příspěvek č. 2 – Ilustrace snídaně) Otázka sportu je zde natolik adorována, že může budit v člověku pocit, že pokud denně neběhá, neplave, nechodí na crossfit či necvičí jógu, je naprosto mimo „normu“ a nikdy nemůže dosáhnout štíhlé, vysportované a dokonale symetrické postavy, kterou dle Instagramu mají všichni kolem (Lee, 2014; Vogel, 2014).



Příspěvek č. 1 – Ilustrace proměny před a po (Before and After Weight Loss Success Stories, ©2018)



Příspěvek č. 2 – Ilustrace snídaně (confessionofadietitian, ©2018)

Právě vlivu takovýchto příspěvků se věnují současné výzkumy. A jaké jsou výsledky? Výzkum prováděný v roce 2012 odhalil, že již desetiminutové používání Facebooku má vliv na uživatelskou náladu a sebepojetí. U jedinců s větší tendencí sociálního srovnávání a nižší sebeúvěrou tak dochází k prohloubení pocitů méněcennosti, nedostatečnosti až úzkosti (Forest & Wood, 2012). Další výzkum poukázal na pozitivní vztah mezi používáním Facebooku a internalizací „kultu štíhlosti“. Aktivní uživatelé sociálních sítí také pociťují mnohem vyšší potřebu zhubnout oproti těm méně aktivním (Tiggemann & Slater, 2013). Ke stejnému závěru došly i dvě studie pod vedením A. R. Smitha, které mluví o souvislosti mezi používáním sociálních sítí a utvářením negativního tělesného sebepojetí, zhoršující se sebeúctou a častějším výskytem záchvatovitého přejídání, bulimie či kalorické restrikce jídelníčku. Aktivní jedinci na sociálních sítích se také stávají více všímoví k tělesnému vzhledu druhých, častěji pozorují své tělo a jsou s ním také více nespokojeni. Smith dále poukazuje na tendenci uživatelů ověřovat si správnost/normalitu svého chování na základě reakcí ostatních. Vysoká míra vlivu sociálních sítí na vnímání norem a hodnot jedinců je dle autorů nesporná (Hummel & Smith, 2015; Smith, Hames, & Joiner, 2013).

Všeobecně klíčové nebezpečí používání sociálních sítí spočívá zejména v nedostatečné kritice k realitě sdílených obsahů, zejména fotografií. Ty jsou zde totiž často upravované ve photo editorech a stylizované za účelem co nejvíce posbírání „lajků“ či „impresí“. Další hlavní úskalí tkví v nekontrolovatelnosti sdíleného obsahu. Neexistuje zde žádná autorita, která by prověřovala relevantnost, pravdivost a etičnost sdíleného obsahu před jeho vypuštěním do virtuálního světa. Uživatelé tak zde sdílí příspěvky bez jakékoliv korektury či usměrnění a může tak snadno docházet k mystifikacím a ovlivňování. Ačkoliv uživatelé mají možnost jakýkoliv příspěvek nahlásit a požadovat jeho zablokování, dosah této funkce a rychlost reakce je zanedbatelná. Ve většině případů se tak vypuštěné příspěvky jen dále exponenciálně šíří virtuálním světem (Hu, Manikonda, & Kambhampati, 2014).

Kritičnost ke sdílenému obsahu, či spíše určitá dávka mediálně-sociální gramotnosti je tedy něco, co uživatel nutně potřebuje pro denní fungování na sociálních sítích, aniž by to narušilo jeho sebeúctu a tělesné sebepojetí. I tak však výzkumy ukazují, že ze všech způsobů mediálního působení má to přes sociální sítě největší účinek. Důvody, proč tomu tak je, jsou v současnosti aktuálním tématem výzkumů. Ukazuje se, že principem by mohl být takzvaný „the next door effect“. Uživatelé sociálních sítí chápou své sociální prostředí

jako přátelské a známé. Pohybují se totiž v kyberprostoru, kde „sledují“ své přátele, známé, oblíbené celebrity a značky. To vše vědomě a dobrovolně. Sdílený obsah tak pojmají stejně, jako by jim ho doporučoval jejich nejlepší kamarád. Kritičnost a skepse, která je k ostatním médiím (televize, internet, časopisy), zde do velké míry chybí (Lee, 2014; Vogel, 2014). Tento pocit blízkosti je však pouhou iluzí a do námi sdíleného obsahu se vkrádají rozličné virální obsahy, které s námi a s našimi vědomými volbami nikterak nesouvisí. Navíc i takové informace, které sdílají naši přátelé a blízcí, jsou cílené, stylizované a jen stěží odpovídají realitě; málokdo z nás totiž do virtuálního prostoru o sobě vypustí byť jen „průměrné“ informace, natož ty negativní. Nejčastěji tedy sdílíme jen ty nejpozitivnější střípky našich životů, které však nemusí vůbec odpovídat realitě naší každodennosti (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015; Vogel, 2014).

5. Negativní body image

Narušené, negativní body image čili tělesná nespokojenost představuje záporně laděné smýšlení o svém vlastním těle společně s prožíváním nelibých pocitů vzhledem k němu (Grogan, 2017). Faktorům, které jej ovlivňují, se věnovaly předcházející kapitoly, nyní se na něj však podíváme z druhé strany. Otázka tedy zní: co všechno v životě jedince může ovlivňovat negativní body image?

5.1. Narušené stravování a poruchy příjmu potravy

Psychické problémy zakořeněné v negativním smýšlení o vlastním těle mohou přesáhnout z psychiky jedince i do oblasti somatické a začít tak ohrožovat i jeho zdraví. Jedná se konkrétně o případy podvýživy způsobené držením příliš restriktivních diet a o celé spektrum poruch příjmu potravy. Mezi nejčastější patří mentální anorexie a mentální bulimie společně se záchvatovitým přejídáním, které postihují především ženy. Ortorexie a bigorexie jsou pak relativně nově popsané poruchy příjmu potravy, v nichž již ženy „prvenství“ tak jistě nemají. Konkrétně totiž u bigorexie je naopak častější výskyt u mužské populace (Krch, 2004; Papežová, 2010).

Zcela zvláštním a novým fenoménem ve stravování, který sice nelze považovat za poruchu příjmu potravy, ale přesto se vymyká přirozenému způsobu stravování, je systém flexibilního stravování či IIFYM („if it fit your macros“), při němž člověk pečlivě váží každou

složku potravy a následně k ní přiřazuje její energetický obsah i její mikronutrienty (bílkoviny, tuky, sacharidy aj.). Cílem je konzumovat přesný počet kalorií rozložených do stanoveného poměru mikronutrientů tak, aby vše odpovídalo stanovenému dennímu cíli; ten je vypočítán na základě tělesné konstituce, věku a velikosti denní aktivity daného člověka a je podřízen jeho cílům, mezi které patří zejména shazení tělesného tuku či nabrání svalové hmoty. Mezi hlavní výhody tohoto stravování uvádějí uživatelé možnost dát si jídlo, na které mají právě chuť, třeba i čokoládu, s vědomím, že to neohrozí jejich výsledky. Takovéto stravování sice přináší rychlé výsledky, ovšem je velice svazující je dodržovat – lidé stravující se dle IIFYM mívají velké problémy sníst jídlo, u kterého neví, kolik přesně obsahuje kalorií, a tak jedení mimo domov, například v restauracích, bývá pro mnohé frustrující (Meule, Westenhöfer, & Kübler, 2011; Stewart, Williamson, & White, 2002).

5.2. Neklinické projevy

Negativní tělesné sebepojetí má dopad na jedincovo psychické i somatické zdraví. Má vliv na jeho životní styl, interpersonální vztahy či kariéru. Jeho dopad lze prakticky nalézt v každé oblasti života člověka, neboť pramení z jeho podstaty (Haley, 2014).

Na intrapersonální psychické úrovni má negativní body image vliv na jedincovu sebeúctu, sebeschéma i celkové emoční ladění. Jedinci se stávají více stažení sami do sebe, méně vyhledávají sociální kontakt a vykazují vyšší úzkostnost. Negativní tělesné sebepojetí se též promítá do vnímání vlastní účinnosti (self-efficacy) a sebedůvěry, což se může projevit obecně ve víře v sebe sama tuto nespokojenost sám ovlivnit, ale i například v úspěšnosti v karierní či partnerské oblasti života (Grogan, 2017). Lidé s negativním smýšlením o svém těle jsou více citliví na sociální tlak diktující fyzický ideál krásy a vykazují vyšší tendenci zabývat se svou tělesnou hmotností se snahou ji regulovat. Taktéž se dle studií za den vícekrát podívají do zrcadla a váží se častěji nežli lidé s pozitivním tělesným sebepojetím. Toto chování však může mít za důsledek naopak ještě větší prohloubení negativního body image a pocitů vlastního selhávání a nedostatečnosti (Haley, 2014; Krch, 2000). Dle průzkumů mají lidé nespokojení se svým tělesným vzhledem tendenci vyhýbat se nákupům oblečení a vstupu na veřejné plavecké stadiony či sportoviště, což poukazuje na úpravu životního stylu a sociální izolaci vlivem negativního body image (Crook, 1995). U žen je pak zjištěna pozitivní korelace mezi mírou nespokojenosti s vlastním tělem a

intenzitou líčení (Haley, 2014). Navíc silná nespokojenost se svým tělem může vést až k finančním problémům, neboť jedinec investuje nemalé peníze do kosmetických zákroků a sportovních či výživových doplňků fitness průmyslu, které jsou finančně vysoce nákladné (Koudelka, 2009). Někteří autoři dávají do souvislosti s narušeným body image také zdravotní problémy způsobené anabolickými steroidy, které jsou užívány za účelem dosažení vysněné svalnaté postavy odpovídající sociálním normám (Grogan, 2017).

5.3. Pohybová aktivita a zdravý životní styl

Pozitivní vliv fyzické aktivity a zdravého životního stylu na fyzickou kondici a zdraví je nesporný. Lze všeobecně říci, že fyzicky aktivní lidé se zdravou životosprávou (dostatek spánku, vyvážená strava, nekuřáctví, střídavá konzumace alkoholu) netrpí obezitou ani nadváhou a jejich BMI je v normě i z hlediska podváhy. Psychický komponent spokojenosti u aktivních lidí je však podmíněn složitěji nežli pouhou spokojeností se štíhlostí. Aktivní životní styl s sebou přináší mnoho psychických aspektů. Je dokázáno, že pravidelně sportující lidé méně trpí depresi, úzkostmi a v případě stresových situací se s nimi lépe vyrovnávají. S pravidelnou pohybovou aktivitou také roste víra ve vlastní schopnosti a více se internalizuje locus of control. Mimo jiné sport, pokud je zařazován pravidelně, vede k lepšímu a realističtějšímu uvědomování si vlastního těla, k jeho přijímání, a tedy celkovému zlepšení body image (Fialová, 2007; Hausenbla & Fallon, 2006). Zařadit adekvátní pravidelnou fyzickou aktivitu do svého života je velice dobrým nástrojem, jak si začít budovat zdravější sebevědomí a sebeuvědomění vlastního těla, které působí proti vzniku negativního pojmání naší tělesnosti (Hausenbla & Fallon, 2006; Papežová, 2004).

Na druhou stranu nutno zmínit, že fitness průmysl napojený na aktivní životní styl skýtá mnoho pastí, které ve snaze žít zdravěji a aktivněji mohou člověku naopak způsobit problémy. Přílišná snaha o dosažení kýžené postavy může vést k přehnanému cvičení zatěžujícímu organismus, jehož extrémní formou pak může být až *bigorexie* – svalová dysmorfie či reversní anorexie je poměrně novou poruchou příjmu potravy vyznačující se patologickou posedlostí vzhledem, touhou po abnormálně svalnaté postavě, pocitem fyzické nedostatečnosti a slabosti společně s nadměrným cvičením (Papežová, 2010). Nebezpečí také skýtá striktní držení nízkokalorických diet, které dlouhodobě drží organismus hluboce pod jeho bazální metabolický výdej a může vést od podvýživy

až po *mentální anorexii*, která často končívá *záchvatovitým přejídáním* a *bulimií* (Krch, 2004; Papežová, 2010). Specifickou a taktéž novou formou poruchy příjmu potravy, která se může vyvinout z přílišného hlídání stravy, je *ortorexie*, jež je specifická pro patologickou posedlost zdravou výživou a až oltářním dodržováním subjektivně nazíraných zásad zdravého stravování společně se strachem ze „zhřešení“ zakázanými potravinami (Kulhánek, 2014).

5.4. Vývoj ve společnosti

Zlepšit přístup sám k sobě, naučit se mít rád své tělo, přijímat ho se všemi jeho nedokonalostmi a současně být méně kritický i ke vzhledu ostatních – to jsou bezesporu úkoly, které bychom si do velké míry snad všichni napsali do svého „to-do“ listu. S určitou mírou tělesné nespokojenosti totiž bojuje v rámci západní civilizace většina z nás. Velikost míry záležitosti hlavně na našich osobnostních faktorech. Náchylnost k negativnímu ladění v rámci našeho tělesného sebepojetí ovlivňuje naše vlastní sebeschéma, sebe-diskrepance či tendence k sociálnímu srovnávání společně se zvnitřněním kultu štíhlosti. Odolávat mu naopak pomáhají rozvinuté osobnostní dispozice, mezi které patří zdravá sebedůvěra, sebeúcta, nazíraná osobní účinnost a zvnitřnění zdravého životního stylu zahrnujícího fyzickou aktivitu. Většina autorů se však shoduje, že pouze tyto osobnostní aspekty nestačí. Ty jsou spíše určitým prediktorem míry, jak moc se necháme ovlivnit tlakem společnosti na náš vzhled.

Klíčovým faktorem cesty za pozitivnějším body image v rámci populace by měla být změna celkového smýšlení společnosti a ovlivnění nazíraných přehnaných norem štíhlosti a svalnatosti směrem k průměrnému obrazu společnosti. Módní i fitness průmysl, herci, zpěváci, firmy propagující kosmetiku, ti všichni by měli volit v rámci působení a za účelem jejich propagace reálnější obrazy ženské a mužské krásy a rehabilitovat tak do extrému vyhnaný soubor norem, které momentálně ve společnosti vládou (Grogan, 2017). Vývoj ve světě za poslední dobu však již ukazuje, že je tendence či přinejmenším vůle se tímto směrem ubírat. Velké značky jako je Aerie, Dove, Dear Kate, Modcloth začínají používat „real-bodies“ marketing. Ten spočívá ve snaze ukazovat v rámci propagace opravdové formy krásy lidského těla a poukazovat na jejich proměnlivost (“Dove campaigns”, n. d; Merrick, 2014). Stejně tak velké módní domy jako je Vogue či Dolce & Gabbana začínají do svých přehlídek najímat modely a modelky reálných tvarů a velikostí (Merrick, 2014).

6. Metody zkoumání body image

S rostoucí problematikou týkající se body image roste v populaci i snaha jej jednotně měřit a klasifikovat pro potřeby jeho hlubšího pochopení a možné následné efektivní práce s ním. Zájem se týká nejen klinické populace, v níž se postoje a chování silně vymykají normě (např. u anorexie) a pro jejíž potřeby byly metody primárně vyvinuty, ale i té neklinické, u které se míra nespokojenosti za poslední desítky let výrazně navýšila (Fialová & Krch, 2012).

Způsobů, jakými body image zjišťovat, je více a primárně se opírají o subjektivní sebehodnocení jedince. Jejich výsledky nám poodhalují nazírání člověka na sebe a své tělo a míru jeho nespokojenosti s ním. Objektívni metody měření těla jsou pak používány jako doplňkový způsob poskytující normativní data k těm subjektivním (Fialová, 2001; Fialová & Krch, 2012).

6.1. Subjektivní metody hodnocení

Sami na své tělo pohlížíme všeobecně kritičtěji, než jak jej hodnotí naše okolí či jak by odpovídalo tabulkovým normám. Subjektivní metody hodnocení pak právě tuto nespokojenost mapují. Jde v podstatě vždy o vyjádření rozdílu mezi postavou, kterou podle nás máme, a postavou, kterou bychom chtěli mít. Čím větší rozpor mezi nimi je, tím je naše nespokojenost s vlastním tělem větší a dochází až k poruchám ve vnímání vlastního těla. Metod, které se zabývají zkoumáním tohoto rozdílu, je celá řada a v praxi se často kombinují. Jednotlivé testy totiž přinášejí výsledky, jež jsou často zaměřeny pouze na určitou komponentu body image (percepční, subjektivní, behaviorální) a jejich samostatná interpretace je z důvodu subjektivnosti obtížná. Použití většího počtu metod a jejich vyhodnocení ve vzájemné souvislosti tak přináší mnohem komplexnější a jistější výsledky (Fialová, 2001).

Metody, které zde uvádím, jsou pouhým výběrem z nesčetného množství, které není možné v této práci obsáhnout. Řazením do skupin se pokusím přinést základní okruhy nejvíce používaných metod, které lze aplikovat i u neklinické populace a které byly zároveň použity i v českém prostředí. Samotné kategorie jsou pak kombinací způsobu zařazení Ludmily Fialové z jejích dvou publikací na toto téma (2001 a 2012).

6.1.1. Dotazníkové metody

Velmi používanou metodikou ke zjištění kvantitativní míry (ne)spokojenosti s vlastním tělem jsou dotazníky. Často se jejich prostřednictvím získávají data zaměřující se na *percepční komponentu* body image. Zkoumané osoby v nich odpovídají na dotazy směřované na spokojenost s tělem jakožto celkem, ale i jeho jednotlivými částmi. To může být považováno za výhodu oproti zobrazovacím technikám, u nichž je hodnocena předkládaná postava jakožto celek bez možnosti reagovat na jednotlivé oblasti těla samostatně. Odpovědi jsou zde zaznamenávány zejména prostřednictvím míry souhlasu či nesouhlasu s uváděným tvrzením (Fialová & Krch, 2012).

- **Body attitudes Questionare (BAQ)** – Autory tohoto 44 položkového dotazníku určeného zejména ženám jsou Ben Tovim a Walker (1991). Hlavní výhodou BAQ oproti jiným dotazníkům je komplexita a široké spektrum zjišťovaných postojů. Konkrétně jde o 6 oblastí: pocit nadváhy, citlivost na otázku hmotnosti, uvědomování si tuku v dolní části těla, podceňování sebe sama, síla a pocit vlastní přitažlivosti (Fialová & Krch, 2012; Hrachovinová & Chudobová, 2004).
- **Body Cathexic Scale (BCS)** – Škála tělesné kathexie od autorů Secorda a Jourarda z 50. let mapuje úroveň spokojenosti ve vlastním těle prostřednictvím vyjadřování míry (ne)spokojenosti na 7 bodové škále vztahující se k jednotlivým částem těla (těch je zde uvedeno 12). Autoři zároveň předpokládají pozitivní korelaci mezi mírou tělesné nespokojenosti a sebevědomím jedince (Fialová, 2001; Fialová & Krch, 2012). Dotazník se během let dočkal řady modifikací (Hrachovinová & Chudobová, 2004).
- **Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ)** – Jako jeden z mála dotazníků mapuje behaviorální komponentu body image. Jeho součástí jsou 4 subškály týkající se sociálních aktivit, jídla, oblékání a tendence kontroly vzhledu těla. Odpovědi jsou zaznamenávány na 6 bodové škále, pomocí které jedinec hodnotí častost výskytu určitého typu chování za poslední dobu. Autorem je James C. Rosen a kol. v roce 1991 (Hrachovinová & Chudobová, 2004).
- **Dotazník chování zaměřené na tělo (ChZT)** – Dotazník od autorů Mrazek, Fialová a Bychovskaja se skládá z několika subškál: celkového sebepojetí, tělesného sebepojetí, pohybové aktivity, institucionálního zajištění a motivace. Odpovědi jsou

zjišťované na 5 bodové škále Lickertova typu. Dotazník byl použit i pro potřeby mezinárodního komparativního výzkumu zaměřujícího se na tělesné sebepojetí v zemích západní, střední a východní Evropy v návaznosti na sport a zdraví (Fialová & Krch, 2012).

- **Eating disorder inventory (EDI)** – Původní verze dotazníku od autorů Garner a kol. s 8 škálami byla pro potřeby české populace přepracována L. Fialovou (2001) na dotazník o 4 škálách (nespokojenost s tělem, touha po štíhlosti, perfekcionismus a neschopnost). Hodnotícím mechanismem je 6 bodová škála popisující frekvenci výskytu popsanych jevů (Fialová, 2001; Hrachovinová & Chudobová, 2004). Ačkoliv je tato škála primárně navržena pro klinickou populaci s poruchami příjmu potravy, s úpravami je využívána i u neklinické populace (Fialová & Krch, 2012).
- **Rosenbergerův 10 multidimenzionální dotazník** – Velice často používaný a modifikovaný dotazník z poloviny 60. let minulého století, jehož výhoda tkví ve velice širokém pojetí sebepercepce. Je diferencovaný jak pro mládež, tak pro dospělou populaci a čítá 70 otázek s odpověďmi zaznamenávanými na 6 bodové škále mapující míru (ne)souhlasu s předkládanými výroky (Fialová & Krch, 2012).
- **Sebepojetí, kvalita života (SQL)** – Dotazník byl použit v letech 1992 až 1993 na českou středoškolskou populaci v rámci výzkumu pod vedením L. Fialové. Dotazovaný odpovídá na otázky týkající se osobních údajů, jež zahrnují i objektivní data o jeho těle. Další oblasti se vztahují k sebekontrolě, pocitům a myšlenkám, k pohybovým aktivitám či zdravotnímu stavu. Celkově dotazník mapuje 8 oblastí a čítá 46 otázek (Fialová, 2001; Fialová & Krch, 2012).

6.1.2. Zobrazovací technika siluet

Technika siluet se řadí mezi metody mapující zpravidla *subjektivní komponentu* body image a je velice často používanou a oblíbenou metodou pro určení nespokojenosti s vlastním tělem (Fialová, 2001). V rámci testování je respondentovi předložena variace siluet reprezentujících postavu od té nejhubenější po tu nejotylejší, přičemž jeho úkolem je vybrat tu, která jej podle něj nejvíce reprezentuje, a tu, kterou považuje za svoji ideální. Velikost rozdílu mezi těmito dvěma postavami pak ukazuje míru nespokojenosti s vlastní postavou (Fialová & Krch, 2012). Často také dochází k volbě třetí postavy, která

reprezentuje tu, kterou by dle respondenta volilo opačné pohlaví jako nejatraktivnější (Grogan, 2000).

Siluety, které se pro potřeby výzkumu používají, jsou buď kreslené, nebo reprezentované reálnými fotografiemi či modely z 3D vizualizace. Vždy se však jedná o určitou škálu postav symbolizujících míru podkožního tuku či rozložení tělesných proporcí. Některé modifikace přidávají k mužským typům siluet také diferenci na základě svalnatosti, a nikoli pouze míry podkožního tuku (Fialová & Krch, 2012; Šrámková & Cakirpaloglu, 2015).

Určitým nedostatkem této metody je skutečnost, že respondent se nemusí cítit komfortně ani s jednou možností volby – silueta je hodnocena jako celek bez možnosti jakéhokoliv komentáře či dodatku k určité části těla či tělesné proporcí. Nejedná se tedy zejména o volbu věrně reprezentující nazíranou skutečnost, ale spíše o volbu největší shody. Samotný výsledek by tedy nebyl příliš vypovídající, ovšem v kontextu volby dalších doplňkových postav ze stejné škály dochází k přínosnému měřítku pro posouzení rozdílnosti vnímaného reálného a ideálního já (Fialová, 2001; Šrámková & Cakirpaloglu, 2015).

Asi nejznámějším testem siluet v rámci Evropy je „*Figure Drawing Scale*“ (FDS) z roku 1983, vytvořený Stunkardem, Sorensenem a Schulsingerem. FDS se dočkalo nespočtu modifikací a stalo se podkladem pro řadu dalších škál. Ryze českou škálou je pak „*Basic Olomouc Body Rating*“ (BOBR) od Šrámkové a kol., která byla vytvořena pro potřeby internetového výzkumu probíhajícího v roce 2015 (Šrámková & Cakirpaloglu, 2015).

Alternativou k zobrazovací technice pomocí siluet může být i kresba či technika odhadování velikosti těla např. pomocí zrcadlících technik. Tyto techniky jsou však používané v malém měřítku (Fialová & Krch, 2012).

6.1.3. Rozhovor

Výhodou rozhovoru jakožto přístupu k odhalování problematiky body image je bezesporu možnost nahlédnout mnohem hlouběji do tématu a více porozumět souvislostem, než je tomu u dotazníkových či zobrazovacích metod. Rozhovor může mít formu strukturovanou, polostrukturovanou či nestrukturovanou a přináší kvalitativní údaje (Grogan, 2000). Pro složitost a zdlouhavost vyhodnocování však není tento způsob v problematice zjišťování body image příliš používán. V roce 2010 jej ale v českých

podmínkách zvolila Grabová pro svůj výzkum zaměřující se na ženy se zájmem o plastickou operaci (Fialová & Krch, 2012).

6.2. Objektivní metody měření těla

Metody opírající se o objektivní měření jsou pro potřeby určování nespokojenosti s vlastním tělem velice důležité. Poskytují totiž měřítko, ke kterému se data získaná subjektivními metodami mohou vztahovat. Velký rozpor mezi subjektivním vnímáním tělesnosti a výsledky z objektivního měření poukazuje na závažný psychický problém v tělesném sebepojetí a je typický například u mentální anorexie (Fialová, 2001). Základní oblasti, které se prostřednictvím objektivní metody ve vztahu k body image zkoumají, jsou: výška, hmotnost, proporcionalita těla, míra podkožního tuku a somatotyp. Důležitou roli zde hraje i věk a pohlaví jedince (Fialová & Krch, 2012).

Nejpoužívanějšími metodami objektivního měření jsou (Fialová & Krch, 2012):

- **Body Mass Index (BMI)** – Metoda využívající znalosti výšky a váhy jedince pro určení konečného výpočtu a jeho porovnání s normami. Slabinou této metody je neschopnost rozlišit procento svalů a tuku v těle promítající se do váhy jedince. Vysportovaný člověk s velkým množstvím svalů tak snadno může mít výsledek pohybující se v pásmu nadváhy či obezity (Grogan, 2000).

$$BMI = \text{tělesná váha (kg)} / \text{tělesná výška}^2 \text{ (m)}$$

Za oblast normálních hodnot je považováno pásmo dané rozmezím 18,5–25. S rostoucím věkem se však pásmo normálu BMI posouvá a je tolerantnější k vyšším hodnotám (Fialová & Krch, 2012).

- **Waist to hip ratio (WHR)** – WHR index je dán poměrem obvodu boků a pasu v centimetrech. Tento údaj se používá jako komplementární k BMI a více tak dokresluje jeho hodnotu (Fialová & Krch, 2012). Taktéž je důležitým prediktorem atraktivity jedince a poukazuje na možná zdravotní rizika (Singh & Singh, 2006).
- **Body měření** – antropometrická metoda měření spočívající v určování velikosti kožních řas pomocí kaliperu. Kožní řasy se měří celkem na 12

místech na těle (např. brada, břicho, lopatky, oblast pod prsy či oblast pod loktem) (Fialová & Krch, 2012).

- **Bioelektrická impedance (BIA)** – relativně velice přesná metoda zakládající se na určování tělesného složení pomocí stanovení odporu, který lidské tělo klade při vystavení vysoko-frekvenčnímu a nízko-intenzitnímu elektrickému proudu. Výsledek tak přináší informace o procentu tukové a beztukové hmoty v organismu. Nevýhodou může být závislost na aktuální hydratovanosti jedince a správné umístění elektrod (Fialová & Krch, 2012). Na tomto principu funguje i v současnosti velice rozšířené InBody měření, které je za poplatek dostupné pro širokou veřejnost a je oblíbené právě pro relativní přesnost výsledků (“InBody”, n. d.).

Mimo výše uvedené metody však existuje nespočet dalších objektivních metod měření těla, jako je například rentgenová absorpční tomografie, celotělová denzimetrie, výpočetní tomografie či magnetická rezonance, ovšem snaha o jejich delší výčet a popis je nad rámec potřeb této práce (Fialová, 2001; Fialová & Krch, 2012).

II. Empirická část

1. Úvod

V empirické části této práce se zaměřuji na možná rizika sociálních sítí, konkrétně Facebooku, ve vztahu k body image jedince, jehož problematika byla teoreticky nastíněna již v první části této práce.

Následující kapitoly jsou věnovány metodologii navrženého výzkumu, přičemž nejprve se věnuji přiblížení výzkumného problému, cílům samotného výzkumu a definuji hlavní výzkumnou otázku. Následně popisuji výběr výzkumného souboru a použitou metodu analýzy dat společně se shrnutím jejích výsledků. Závěr práce věnuji diskuzi nad specifiky, výhodami i možnými limity výzkumu a zamýšlím se nad dalším možným upotřebením získaných poznatků.

2. Výzkumný problém, cíl a hlavní výzkumná otázka

Výzkumný problém

Navzdory tomu, že body image je velice zkoumaným fenoménem, který je na poli psychologie do velké míry již popsán, oblast vlivu sociálních sítí na tělesné sebepojetí je méně zkoumanou oblastí. Je tomu tak zejména v české dostupné literatuře, v rámci které jsem po pečlivém prostudování dostupných zdrojů nenašla k tomuto tématu žádný z výzkumů či studií, které by byly u nás realizovány v rámci posledních let. Zároveň tato problematika není ani dostatečně popsána a přeložena do češtiny ze zahraničních zdrojů, které již problematiku body image a vlivu internetu začínají postupně popisovat. Jak jsem tedy sama zjistila, je celkem obtížné získat byť jen teoretické zázemí o dopadu užívání sociálních sítí na body image jedince, natož mít k dispozici empiricky podložené informace vztahující se k aktuálnímu stavu problematiky na českých sociálních sítích u tuzemských uživatelů. Důležitost tohoto nedostatku pak vyvstává zvláště ve světle faktu, že právě lokální specifičnost a aktuálnost jsou v oblasti vlivu sociálních sítí, i když se bavíme o body image, důležitými proměnnými (Forest & Wood, 2012).

Cíl výzkumu

Mým cílem v rámci tohoto výzkumu je přinést popis možných rizik českých sociálních sítí, konkrétně Facebooku, na jejich uživatele z pohledu jejich body image. Výzkumným souborem mi je facebooková skupina „Boj za nový tělo“ nahlížená skrze kvalitativní obsahovou analýzu zde sdílených příspěvků. Z obsahové analýzy vzešly tematické okruhy, které se jeví jako nejvíce rizikové v kontextu problematiky tělesného sebepojetí jedinců.

Abych naplnila tento cíl, stanovila jsem si následující výzkumnou otázku, na základě které realizuji výzkum.

Hlavní výzkumná otázka

„Jaké příspěvky facebookové skupiny „Boj za nový tělo“ jsou rizikové z hlediska body image jedince?“

Při pojetí rizikovosti obsahu vcházím z poznatků o body image a o externích vlivech na něj působících, které jsem zmiňovala v teoretické části této práce. Těž mi ve stanovení rizikovosti pomohly výpovědi jednoho ze správců skupiny, který skupinu již od založení monitoruje a má tedy dlouhodobý náhled na diskutované obsahy.

3. Metodologie výzkumu

V následujících odstavcích popíši důvody zvoleného postupu, který jsem uplatňovala v rámci vedeného výzkumu.

3.1. Výběr výzkumného souboru

Pro potřeby výzkumu jsem vybrala facebookovou skupinu „Boj za nový tělo“, sdružující momentálně přes 42 000 uživatelů českého Facebooku, což ji činí v současnosti u nás největší skupinou propojující lidi, kteří se snaží změnit svůj tělesný vzhled. Právě toto prvenství mi bylo hlavním kritériem pro zvolení této konkrétní facebookové skupiny k výzkumnému bádání. Dalšími kritérii, které tento výběr podpořily, byla vysoká aktivita členů oproti ostatním podobně zaměřeným skupinám (stanoveno poměrem počtu uživatelů ku počtu příspěvků za den) a nezávislost na kterékoliv komerční značce či subjektu

– členství uživatelů je tak proto neovlivněné kterýmkoliv produktem či známou osobností a dá se předpokládat, že je činěno ze samotného zájmu o zaměření skupiny.

V rámci této skupiny jsem pak k bližšímu zkoumání vybrala příspěvky sdílené během období šesti měsíců, a to konkrétně od října 2017 do března 2018 – analýze jsem tak souhrnně podrobila okolo 6 tisíc příspěvků. Časové rozmezí půl roku se jevílo vzhledem k aktivitě na skupině již dostatečně dlouhým obdobím pro analýzu, ze kterého lze vysledovat typickou dynamiku a témata. Zároveň v rámci půl roku lze odlišit krátkodobá zkreslení vlivem faktorů jako jsou svátky a prázdniny od ostatních „klidných“ období, a tak je možné naopak využít jejich dynamického obsahu pro potřeby práce, aniž by to jakkoliv ovlivnilo náhled na „obvyklý“ stav ve skupině. Konkrétních šest měsíců jsem určila po konzultaci s jedním ze správců skupiny, který tyto měsíce označil za nejvíce dynamické vzhledem k obsáhnutí Vánoc a začátku nového roku, a zároveň jsem chtěla podrobit analýze co nejvíce aktuální a nezastaralé příspěvky.

3.2. Použitá metoda výzkumu

Pro potřeby výzkumu jsem použila *kvalitativní metodu obsahové analýzy*, jejíž hlavním cílem je popis obsahu, tematiky a dalších pro záměr důležitých hledisek dokumentu. Její využití je typické zejména v humanitních a sociálních vědách.

Tuto metodu jsem zvolila z důvodu její schopnosti efektivně pracovat s rozsáhlým počátečním vzorkem, který není nikterak zpracováván či tematicky rozčleněn. Další výhodou je i fakt, že umožňuje analyzovat data, která byla vytvořena v historii, jsou-li pečlivě archivována; výzkumník tak není vázán na místo ani na čas.

Proto, ačkoliv jsem si vědoma i sporných stránek kvalitativní obsahové analýzy, které vycházejí zejména z osoby výzkumníka a jeho vlastní subjektivnosti, věřím, že pro potřeby a realizaci tohoto výzkumu je tato metoda nejlepší možnou volbou. Důvodem je fakt, že výzkum této bakalářské práce se pohybuje v zatím nepopsané oblasti a jeho samotným cílem je zmapování a popis vyvstávající problematiky. Kvalitativní obsahová analýza je tak pro to ideálním nástrojem (Kovář, 1974; Sedláková, 2014). Zároveň jsem se prvek vlastní subjektivity snažila co nejvíce omezit pečlivým nastudováním teoretického základu týkajícího se dané problematiky. Při hledání rizikových témat v příspěvcích jsem

tedy vycházela z obecně uznávaných poznatků, které jsou zakotvené v odborné literatuře, a z výsledků lokálních i zahraničních výzkumů a studií.

4. Průběh sběru dat a jejich vyhodnocování

Samotný sběr a analýza dat probíhaly částečně retrospektivně a částečně v reálném čase. Retrospektivně byly zkoumány měsíce říjen, listopad a prosinec. Zbývající období jsem zaznamenávala a analyzovala průběžně v reálném čase.

První fáze sběru dat vyžadovala pečlivé nastudování příspěvků sdílených ve skupině. Šlo o první analýzu příspěvků na úrovni témat, ze které mi posléze téma rizikovosti vplynulo jako stěžejní a které jsem se rozhodla dále zkoumat. Toto téma jsem pak ještě konzultovala se správkyní stránek, která mi jej potvrdila a podložila svými vlastními zkušenostmi se skupinou.

Dále jsem opět přistoupila k příspěvkům ve skupině a tentokrát jsem analýzu vedla skrze nastavenou optiku rizikovosti vzhledem k body image jedince. Tato analýza vedla k vytvoření několika základních kategorií, do kterých jsem řadila tematicky shodné příspěvky. Vytvořené kategorie se však ukázaly jako příliš obecné a v rámci klasifikace některých z nich se stereotypně objevovaly určité druhy příspěvků, které jsem následně sdružila do podkategorií, jež více zpřesňovaly jejich obsah. Tyto podkategorie mi již umožňovaly vytyčit specifické druhy příspěvků, které se cyklicky opakovaly a více mi podhalovaly rizikovou návaznost z pohledu tělesného sebepojetí.

Některé z vytvořených kategorií a podkategorií jsem však dále v práci nevěnovala pozornost a hloubkově je neanalyzovala, neboť jejich provázanost s body image se ukázala jako těžko uchopitelná.

5. Shrnutí výsledků kvalitativní obsahové analýzy

Příspěvky ve skupině „Boj za nové tělo“ lze po analýze jejich obsahu seskupit do následujících kategorií ve vztahu k rizikovosti:

- *Fotografie postavy* – Nejhojněji zastoupená kategorie, u které jsem vysledovala silnou návaznost na tělesné sebepojetí jedince a byla tedy cílovou ve vztahu k předmětu výzkumu. Blíže ji rozebírám a popisuji na dalších stránkách této práce.

- *Strava* – Kategorie, která sice primárně nemá souvislost s body image jedince, avšak určitá míra přesahu k body image zde byla odhalena, a proto jsem ji též shledala jako cílovou ve vztahu k předmětu výzkumu. Blíže ji rozebírám a popisuji na dalších stránkách této práce.
- *Cvičení* – Třetí nejčastěji diskutovaná kategorie, která byla rovněž shledána jakožto možná riziková z hlediska body image jedince a byla dále podrobována analýze. Blíže ji rozebírám a popisuji na dalších stránkách této práce.

Do první fáze analýzy uvedeného tématu jsem zahrнула i kategorie: komerční sdělení a členská komunita, ale protože se ukázalo, že míra rizikovosti není z příspěvku patrná, dále jsem se těmito kategoriemi nezabývala.

- *Komerční sdělení* – Nejčastěji se jednalo o nabídky tvorby jídelníčků a tréninkových plánů či prodej sportovního oblečení. V rámci této kategorie byly tedy definovány podkategorie: „Inzerce jídelníčků a tréninkových plánů“, „Bazar“ s „Reklama sportovišť“.
- *Členská komunikace* – V rámci této kategorie byly tedy definovány podkategorie: „Děkování za přijetí“ a „přání k svátkům“

Níže v tabulce uvádím bližší rozdělení kategorií. Podtržením jsou pak zvýrazněné ty podkategorie, které byly shledány jako potenciálně rizikové ve vztahu k body image a které dále blíže popisuji pomocí prototypických příspěvků.

Podkategorie „recepty“ a „skladba jídelníčku“ spadající do kategorie „Strava“ jsem z analýzy vyloučila vzhledem k nedostatečné návaznosti na body image jedince, a tedy nekorespondování s hlavní výzkumnou otázkou. Příspěvky zařazené do těchto podkategorií se zaměřením netýkaly obsahu, který by mohl mít návaznost by tělesné sebepojetí jedince. Ze stejného důvodu jsem pak vyloučila z analýzy i podkategorii „Rady a tipy“ z tematické kategorie „Cvičení“.

Rozdělení vybraných potenciálně rizikových skupin příspěvků do kategorií a podkategorií:

Tabulka č. 1 – Kategorické rozčlenění příspěvků

KATEGORIE	PODKATEGORIE
<u>Fotografie postavy</u>	<u>Před a po</u>
<u>Strava</u>	<u>Flexibilní stravování</u>
	<u>Vhodnost potravin</u>
	Recepty
	Skladba jídelníčku
<u>Cvičení</u>	<u>Frekvence</u>
	Rady a tipy

5.1. Fotografie postavy

Jak již bylo uvedeno výše, fotografie zachycující postavu jsou na stránce typem příspěvku, který je poměrově nejvíce zastoupen – jedná se zhruba o třetinu všech sdílených příspěvků na stránce (v měsíci lednu to bylo například 36 % všech sdílených příspěvků). V rámci fotografií zde členové sdílí své pokroky ve „svém boji za nové tělo“. Jedná se tedy o fotografie zachycující jejich těla v různé fázi jejich přeměn, ačkoliv nejhojnější jsou „před a po“ fotografie, které srovnávají jejich výchozí postavu s tou současnou. Cílem sdílení těchto fotografií je zejména ukázat se své snažení, případně žádost o názor ostatních členů skupiny.

Fotografie jsou zároveň typem příspěvku, který vyvolává nejvíce reakcí od ostatních členů skupiny. Jsou nejvíce „lajkované“ a často se pod nimi objevuje řada komentářů, v nichž ostatní uživatelé vyjadřují své otázky, podporu či kritiku ohledně proměny.

Vzhledem k velkému počtu sdílených fotografií za sledované období jsem vybrala jeden prototypický případ takového příspěvku (viz Příspěvek č. 3 – Ilustrace proměny), který uvádím i s komentáři (Příspěvek č. 4 – Ilustrace proměny: diskuze), které vyvolal. Tento příspěvek by vybrán z důvodu, že ilustroval typickou situaci ve skupině a měl

dostatečný počet „lajků“ i komentářů, které ukazují veškerou tematickou variabilitu, a tedy poskytoval materiál, který lze analyzovat z hlediska účelu této práce. Tento níže uvedený konkrétní případ (Příspěvek č. 3; Příspěvek č. 4) dále rozebírám a popisuji na něm jednotlivé rizikové faktory podobného typu fotografií na stránce vzhledem k body image jedince.



Příspěvek č. 3 – Ilustrace proměny (Šebestová, ©2018)

TĚLO
Sledovat v okolí města Praha · 📍

Přidávám svou proměnu. Fotku v růžových plavkách jsem myslela, že nikdy nikde nezveřejním, jak moc jsem se styděla. Pro někoho je to normální, ale já se cítila hrozně po fyzické i psychické stránce a kondice byla mizerná. Celá proměna mi zabrala rok a půl a úplně největší radost mám stejně z toho, že mám 3,5 kila svalové hmoty nahoře. Kila neřeším a jím 3x více než na začátku a sport miluju. Kdo by čekal, že jsem předtím hladověla. Snad to pro vás bude trochu motivační, protože ty poslední kila jdou dolů nejhůře. Ale nejdůležitější je hlavně se cítit dobře a dělat co nás baví ne? Držím palce všem bojovníkům!! 🍊😊

To se mi líbí · Komentář

322

Zobrazit další komentáře (10)

Je vidět že děte, super!
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Napište komentář...

Jsi dobrá veru! Kéž by to tak snadno šlo i u mě 😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

těch růžových plavkách jsi krásná!!!
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

❤️
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Napište odpověď...

Je vidět že děte, super!
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Trochu přehánka ve vašich slovech 😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

A to proč? 😊 měla jsem postavu o dost hubenější než slečna v růžových plavkách a hubla jsem z ní, protože jsem se necítila dobře. Každý má cíl jinde 😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Krásná 😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Mat' postavu akú si mala.v ružových plavkách (na to by som musela bruško urezat') tak som šťastná ❤️ ale inak nádherná.
To se mi líbí · Odpovědět · Zobrazit překlad · 11

Krasna prace!!! Muzu se zeptat co cvicite???? A jidelnicek mate upraveny????
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

První 3 měsíce jsem cvčila s trenerkou 1x týdně a 3x týdně sama (z toho 1 den kardio) a udělala mi i jídelníček. Chodím do posilovny, kde zvedam větší váhy a sem tam nějaké brusle nebo plavání. 😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Napište odpověď...

Krásná...a ty nohy ouujée 😊😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Paradni premena ❤️ i kdyz vahu neresis, jak pises, prozradis informacne, kolik mas cm/kg? Diky 😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Dekuji, urcite.Ted mam neco pres 63 kilo a 14 % tuku. 😊 Centimetry jsem nikdy nemerila. 🙄
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

supr 😊 myslela jsem vysku v cm, obvody taky neznam 😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

jo tak, tak to mam 175 😊
To se mi líbí · Odpovědět · 1 t

Příspěvek č. 4 – Ilustrace proměny: diskuze

5.1.1. Zhodnocení obsahu příspěvku

Pokud jde o samotný obsah příspěvku, vidíme „před a po“ fotografii ženy, která ve svém komentáři uvádí, že se velice styděla za své tělo, které měla před tím, než začala hubnout a posilovat (vyobrazené na dvou fotkách v levé části koláže) a nyní je již se svým vzhledem spokojená (momentální vzhled zachycen na pravé fotce v koláži). Zároveň však uvádí, že výchozí stav může být „pro někoho normální“, ale ona s ním spokojená nebyla a cítila se podle svých slov „mizerně“.

Rizikovitost takového příspěvku vyvstává v návaznosti na znalosti tělesných norem pro ženy, které jsem zmiňovala v kapitole „Objektivní metody měření těla“. Ačkoliv autorka u příspěvku neuvádí svůj věk ani své tělesné proporce, tedy údaje, ze kterých by se dalo vypočítat například BMI a objektivně ji tak zhodnotit z hlediska norem, z fotografií lze snadno usuzovat na přibližnou WHR hodnotu, tedy hodnotu značící poměr mezi boky a pasem, který je jedním z hlavních indikátorů zdravé tělesné konstituce u žen. WHR hodnota této ženy byla dle fotografií pravděpodobně v normě již před tím, než začala hubnout, a tedy její tělesná konstituce byla zcela v normálu typické ženské postavy. Naopak odhadovaný WHR index lze považovat za poměr, který bývá označován u žen za atraktivní. Přesto autorka v prvních větách příspěvku zcela explicitně vyjadřuje nespokojenost se svým vzhledem a potřebu změny, která jí přinesla psychickou spokojenost a klid.

Fotografie s takovýmto jasným poselstvím, zvláště když se na stránkách objevuje zcela pravidelně v mnoha podobách, může mít negativní vliv na body image ostatních uživatelů kvůli posouvání obecně nazíraných norem. Vysoká míra takovýchto fotografií zároveň u uživatelů přirozeně podněcuje věnování pozornosti jejich vzhledu a tendenci porovnávat se s normami.

5.1.2. Zhodnocení obsahu komentářů

Pod fotografiemi proměn se zpravidla vždy objevují komentáře, které se vyznačují několika základními rysy a daly by se sdružit do kategorií:

- *Pochvala, podpora* – Komentáře ostatních uživatelů, které obecně vyjadřují souhlas a podporu se sdíleným obsahem. Nejčastěji se jedná o pozitivní hodnocení vzhledu aktuální postavy (viz „*Krásná :-)*“, „*Jsi dobrá veru! Kéž by to tak šlo i u mě :-D*“) a ocenění snahy o změnu (viz „*Je vidět že dřete. Super!*“,

„Parádní proměna ...“). Ačkoliv je to variabilní v závislosti na autorském příspěvku, pozitivní zpětná vazba tvoří často většinu všech komentářů pod příspěvkem. V tomto případě by se za ně dalo považovat 8 z 10 komentářů.

- *Kritika* – Komentáře ostatních uživatelů, které obecně vyjadřují nesouhlas se sdíleným obsahem. V rámci diskuze pod fotografiemi se jedná zpravidla o vyjádření nesouhlasu se způsobem proměny či její neadekvátnosti. V tomto případě by se za kritický dal považovat pouze jeden komentář, a to „Trochu přehánka ve vašich slovech“, který odkazuje na neadekvátní okomentování přeměny autorkou. Zajímavé také je, že tento komentář vyvolal u jiné členky skupiny reakci, ve které se zastává autorky přeměny a vyjadřuje jí podporu tím, že dodává, že i ona se snažila zhubnout z důvodu nespokojenosti, ačkoli byla ještě hubenější než sama autorka. Tento stav, tedy případ, kdy kritický komentář vyvolá komentář s pochvalou, je v komentářích skupiny zcela běžným jevem.
- *Dotazy „jak na to“* – Komentáře ostatních uživatelů, které cílí na zjištění způsobu, jakým dosáhnout takovéto změny. Většinou se jedná o dotazy na stravu a cvičení, které autor příspěvku vykonával. Často bývají uváděny ve spojitosti s pochvalou, stejně jako je tomu v tomto ilustrativním případě (viz „Krásná práce!!!! Můžu se zeptat co cvičíte????? A jídelníček máte upravený????“), někdy bývají kladeny bez ní. Nehledě na přímou spojitost s explicitním vyjádřením podpory, tyto dotazy v podstatě vyjadřují pozitivní zájem o proměnu a snahu ji napodobovat.
- *Dotazy na tělesnou konstituci* – Komentáře ostatních uživatelů, které cílí na zjištění zejména výšky a váhy autora příspěvku, někdy i s konkrétním dotazem na jednotlivé tělesné míry. Lze usuzovat, že tyto dotazy slouží jako zdroj informací a údajů k porovnávání. Též je lze i přes někdy chybějící explicitnost hodnotit jako spíše podporující. V tomto případě se jedná o komentář: „Parádní přeměna <3 i když vahu neresis, jak pises, prazradis informace, kolik mas cm/kg? Diky :-)“, který vyjadřuje i explicitní podporu.

Prvek často nekritické podpory a návodnosti od ostatních uživatelů v rámci komentářů lze považovat za formující, a tedy velice rizikový z hlediska tělesného sebepojetí,

neboť utvrzuje ve správnosti diskutovaného jednání a „nabádá“ tak k jeho pokračování, které může zajít za hranice fyzického i psychického zdraví.⁴ Tento vzor chování pak není platný jen pro samotného autora příspěvku, ale pro všechny uživatele Facebooku, kteří si komentáře přečtou a získají tak vysoce vyeskalovaný náhled na normu tělesného vzhledu.

5.2. Strava

Strava – kategorie, která je ve skupině ihned po sdílených fotografiích druhým nejčastějším tématem příspěvků, pod kterými se hromadí celá řada komentářů ostatních členů skupiny. Ačkoliv nemusí mít na první pohled přímou návaznost na body image jedince, je zde propojovací linka tvořená behaviorální složkou body image, která byla charakterizována v první kapitole teoretické části práce (viz „1.2. Charakteristika body image“) a rovněž byla zmiňována v páté kapitole („Negativní body image“) jakožto oblast, jejímž prostřednictvím se negativní body image může nejenom projevat, ale rovněž upevňovat.

Po analýze příspěvků ze skupiny, které do této kategorie spadají, jsem zvolila další vyčlenění konkrétních podkategorií, z nichž jsem nakonec vybrala dvě, které s sebou přinášejí vlastní specifická rizika vzhledem k body image a jeho negativnímu posilování (ostatní vytvořené podkategorie, jako například „recepty“, pro nedostatečnou návaznost na body image jedince blíže nespecifikuji). U obou rizikových podkategorií budu opět uvádět prototypické příspěvky ze skupiny, na kterých budu vše demonstrovat.

5.2.1. Flexibilní stravování

Tématem příspěvků je často otázka flexibilního stravování čili systému IIFYM, tj. způsobu stravování, při němž si jedinec počítá kalorický objem své stravy společně s rozložením mikronutrientů ve snaze dodržovat předem stanovený kalorický příjem – zejména deficit, jedná-li se o cíl zhubnout (viz kapitola „5.1. Narušené stravování a poruchy příjmu potravy“). Tento způsob stravování, a tedy dosahování svých cílů v proměně svého tělesného vzhledu, je mnohými členy skupiny velice oblíben, ale někteří proti němu mají

⁴ Síla vlivu na utváření body image vrstevníků a přátel, do jejichž pozice by se daly přirovnat spolučlenové skupiny, je osvětlen v kapitole „2. Faktory ovlivňující body image“.

naopak výhrady. Členové často v komentářích prosí o názor zkušenějších ohledně tohoto systému stejně jako je tomu v případě ilustrujícího příspěvku (Příspěvek č. 5 – Ilustrace flexibilního stravování), nebo se radí o přesném vypočítání vlastního kalorického objemu a poměru mikronutrientů.

Návaznost takovýchto příspěvků na otázku body image spočívá v cílenosti tohoto způsobu stravování výhradně na dosažení optimální postavy z hlediska vzhledu. To, že však jde o velice specifický styl stravování, který s sebou nese mnoho rizik, dokládají i komentáře, které se pod příspěvkem objevují. Zejména členové, kteří s IIFYM mají zkušenosti, zmiňují psychickou náročnost tohoto stravování, která je od něj nakonec odradila: *„Dřív jsem to řešila, pak jsem zjistila, že se z toho akorát stresuju. Takže už vůbec“*. Též některé členky upozorňují na následky v podobě záchvatovitého přejídání, které jim IIFYM způsobilo: *„Ja uz ne. Pocitala jsem si to a postupem casu mi porad ty cisla prisla strasne velke (hlavne kalorie a sacharidy), takže jsem ubirala a ubirala az jsem se dostala na minimalni prijem. Zhubla jsem a potom to vsechno slo zpatky nahoru díky zachvatovitemu prejidani, protoze jsem mela potrebu dojdat vsechno co jsem si zakazovala...“*. Jiné zas varují před „poškozením psychiky“: *„Dle mé zkušenosti doporučuji vůbec nepočítat- můžeš se dostat do nepříjemného kolotoče a může to uskodit psychice.“* Někteří však i přes obtíže a psychickou náročnost tuto metodu pro dosažení optimální postavy volí: *„Pocitam si :-D a dere mi to mozek ale mam přehled :-D“*, *„Ja počítám a vše zadávám do kalorických tabulek...sice me to stresuje, ale na druhou stranu mam klid a přehled v tom kolik bst snim a nemám nervy že něco dělám špatně“*.

Odhodlanost mnohých členů skupiny dosahovat tímto způsobem svých cílů v honbě za dokonalou postavou ukazuje míru důležitosti, kterou pro ně touha mít ideální tělo znamená. Tato hodnota pak dozajista působí i na ostatní členy skupiny, byť by sami s touto metodou nesouhlasili. Způsob stravování a jeho účelnost vynáší „mít hezkou postavu“ na zcela privilegovanou úroveň v životě jedí, které se podrobují všechny okolní prvky ze života jedince i za cenu stresu, jak píší, a proti v nich shledávám hlavní rizikovost takto zaměřených příspěvků.

1. listopad

Ahoj♥️ Chtěla jsem se zeptat.. Holky řešíte kalorie?? A celkově makra?? Kdyžtak jak s nimi počítáte? 🤔

3 To se mi líbí 21 komentářů

To se mi líbí Komentář

3


 Dřív jsem to řešila, pak jsem zjistila, že se z toho akorát stresuju. Takže už vůbec. 😊

To se mi líbí · Odpovědět


 Ja uz ne. Pocitala jsem si to a postupem casu mi porad ty cisla prisla strasne velke (hlavne kalorie a sacharidy), takze jsem ubirala a ubirala az jsem se dostala na minimalni prijem. Zhubla jsem a potom to vsechno slo zpatky nahoru diky zachvatovitemu prejidani, protoze jsem mela potrebu dojdat vsechno co jsem si zakazovala. Vahu na jidlo uz nechci ani videt 😊

To se mi líbí · Odpovědět


 Pocitam si 😊 a dere mi to mozek ale mam přehled 😊

To se mi líbí · Odpovědět


 Ja počítám a vše zadávám do kalorických tabulek...sice me to stresuje, ale na druhou stranu mam klid a přehled v tom kolik bst snim a nemám nervy že něco dělám špatně:D takže to má pro i proti 🤔

To se mi líbí · Odpovědět


 Já si je vůbec nepočítám, naučila jsem se pozorovat, co je pro tělo dobrý a kdy co mám jíst. Chvilku to trvalo, abych neměla strach, že budu chuňátko, ale už neřeším, jestli jsme ukrojila o milimetr silnější nebo hubenější plátek, byla jsem akorát v... Zobrazit více

To se mi líbí · Odpovědět


 Jedu flexibilní stravování, tudíž ano, počítám. Pomáhá mi to v tom ohledu, že si dám i kokosku, susenku, započítám do příjmu a jsem v poho. Nemam pak potřebu "podvádět". 😊

To se mi líbí · Odpovědět


 Dle mé zkušenosti doporučuji vůbec nepočítat- můžeš se dostat do nepríjemného kolotoče a může to uskodit psychice. Ale je to jenom na tobě samozřejmě.

To se mi líbí · Odpovědět


 zacala pocitat skrz to, ze jsem snedla denne neksutecne moc bilkovin a pak mela strevni potize. Take jsem chcela pomalu pridavat sacharidy. Nepocitat si to, tak jim 10x min a to by dobre nebylo, jelikoz jsem chcela pribrat. Kdyz to mas nastavene a vis ze tohle ma jeste snist tak se na jidlo tesis a zblaznes ho ikdyz nemas hlad:) A proste vis, ze telo dostava to, co potrebuje. ALE..jsi sam sobe otrokem, kdyz neco nemas nebo nemas kde udelat jidlo, na psychiku to je des hruza..porad premyslim, jak jsem jedla predtim, kdyz jsem nepocitala a nejak na to nemuzu prijít. ale asi jem byla stastnejsi a spokojenejsi. Snazim se mit stravu vyvazenu nebranim se cokolade nebo pecivu nicemu, ab pak nedoslo k nejakemu prejidani...ale pokud s jeste pocitat nezacala, nedelej to...Maximalne se jen cca divej, kolik ceho potraviny obsahuji 😊

To se mi líbí · Odpovědět

Příspěvek č. 5 – Ilustrace flexibilního stravování 2 (Grygarová, ©2017)

5.2.2. Vhodnost potravin

Častým tématem příspěvků týkajících se stravy je vhodnost přítomnosti určité potraviny v jídelníčku. Jinak řečeno, uživatelé se navzájem ptají, je-li v pořádku, pokud danou potravinu konzumují, přičemž ji často vztahují k jejich cíli, zejména redukcii tělesné hmotnosti. Stejně tomu je i v ilustrativním případě (Příspěvek č. 6 – Ilustrace vhodnosti potravin), kdy se uživatelka ptá: „*Co myslíte je to dobře? Při redukci váhy?*“ a rovnou odkazuje na konkrétní čokoládový pudink, dle všeho se zvýšeným obsahem proteinů, který vyfotila společně s jeho nutričními hodnotami.

Kontroverznost takovýchto příspěvků vidím v několika oblastech. První z nich je samotná neschopnost jedince určit, je-li daná potravina pro něj vhodná, a tedy potřeba radit se s ostatními, naprosto cizími lidmi o její konzumaci. To poukazuje na vysokou důležitost, kterou jedinec přisuzuje stravovacímu řádu, který souvisí se získáváním vysněného tělesného vzhledu (to, že tak nečiní například ze zdravotních důvodů, lze odvodit z odkazování se na „redukci“ – primárním cílem je tedy shodit tělesný tuk).

Druhým zajímavým aspektem je určitě i prvek výčitek, který se s tímto případným porušením pojí, a který zpravidla vždy bývá pod takovýmito příspěvky zmiňován. V níže uváděném konkrétním případě to můžeme vysledovat v komentářích (Příspěvek č. 7 – Ilustrace vhodnosti potravin: diskuze), v nichž autorka dotazu reaguje na schvalující komentáře větami typu: „*děkuji už jsem začínala mít výčitky*“ nebo konzumaci pudinku obhazuje větou: „*Nejím to každý den a dnes jsem měla samé nízkokalorické jídla tak snad to až takový prohřešek není*“. Ačkoliv přítomnost výčitek po konzumaci něčeho „hodně nezdravého“ si zažila většina lidí, jejich zmiňování v kontextu, který je ve skupině zcela běžný, poukazuje na výraznou fixaci na stravu, o které by se dalo uvažovat jako o nesoucí ortorektické znaky (Orthorexie a její problematika je vysvětlována více v kapitole „5.3. Pohybová aktivita a zdravý životní styl“).

Za zmínku stojí také komentáře, které tyto dotazy vyvolávají. Jedná se zejména o ty, které hodnotí vhodnost potraviny z hlediska její kompatibility s celkovým denním příjmem – opět jde tedy o znaky flexibilního stravování a potravina je nazíraná z hlediska toho, zdali může reálně ohrozit tělesný vzhled či nikoliv. U ilustrativního příspěvku se jedná konkrétně o komentáře: „*...i tohle je nízkokalorické :) jasně, není to čistý, bílý jogurt (když jsme u toho, i ten obsahuje dost přirozeného cukru – laktózy) ...*“ nebo „*...pokud to sedí do příjmu (což u bílkovin se toho většinou vejde hodně a sachrů to má dost málo) tak proč ne :) Dobrou chuť*“.

Komentář „8g na celou pixlu to je kávová lžička. Já si třeba po tréningu dávám cíleně 20G dextrozy (cukru)“ pak také sice konzumaci schvaluje, ovšem činí tak opět na základě rozboru denního příjmu, v tomto případě, sacharidů.

Zajímavý je rovněž dotaz na časový rámeček, který je u potraviny nevhodnější: zde se jedná o dotaz, zda pudink konzumovat před, anebo až po cvičení. V tomto kontextu se pak znovu objevuje komentář odkazující na výčitky po konzumaci, ovšem vzhledem ke špatnému načasování a nutnosti opakování cvičení, viz „Tak to jsem ráda já měla zas výčitky že můžu začít novou sérii“. Další z komentářů pak uvádí, že konzumace tohoto výrobku nevede, pokud bude k načasována až po tréningu.

Rizikovitost takovýchto příspěvků opět vidím v přílišné akcentaci důležitosti vzhledu vlastního těla, kterému se podřizuje zbytek potřeb, a v podpůrném vlivu komentujících, kteří tuto důležitost automaticky přijímají.

Příspěvek č. 6 – Ilustrace vhodnosti potravin (Jurčíková, ©2018)



 vá i tohle je nízkokalorické 😊 jasně, není to čistý, bílý jogurt (když jsme u toho, i ten obsahuje dost přirozeného cukru - laktózy) je to výrobek je to umělé, nebí to clear. Ale jako za 40,- se tím fakt nikdo nebude žít 3x za den a vyjde to lépe než proteinová tyčinka od Nutrendu a pod "rychlůvky" a chuťovky. 👍 2
 To se mi líbí · Odpovědět · 15 t

 děkuji už jsem začínala mít výčítky 😊😊
 To se mi líbí · Odpovědět · 15 t

 emějte 😊
 To se mi líbí · Odpovědět · 15 t

 Da cukr tam sice je, ale když se kouknete na složení tak zjistíte, že je to mléčný cukr, laktóza, že žádný přidaný tam není:-) tenhle máte i v obyčejném bílém jogurtu, mléce atd. takže to bych špatně neviděla. A co se týče těch umělotin, když je to jednou za čas jako zpestření redukčního jídelníčku, proč ne 😊 👍 2
 To se mi líbí · Odpovědět · 15 t

Napište odpověď... 😊 📷 🗣️ 📄

 A ještě otázka před nebo po cvičení?
 To se mi líbí · Odpovědět · 16 t

 a spíš po 😊👍 👍 1
 To se mi líbí · Odpovědět · 16 t

 Tak to jsem ráda já měla zas výčítky že můžu začít novou sérií 😊
 To se mi líbí · Odpovědět · 16 t

 😊👍 👍 1
 To se mi líbí · Odpovědět · 16 t

 a) je to hříšně dobré (naštěstí děsně drahé, takže toho nemám plnou ledničku) za b) pokud to sedí do příjmu (což u bílkovin se toho většinou vejde hodně a sachrů to má dost málo) tak proč ne 😊 Dobrou chuť 😊 👍 🗣️ 📄 11
 To se mi líbí · Odpovědět · 16 t · Upraveno

^ Skrýt 12 odpovědí

 Děkuji 🙏
 To se mi líbí · Odpovědět · 16 t

 Cukr!!!! 🙌 👍 1
 To se mi líbí · Odpovědět · 15 t

 8g na celou pixlu to je kávová lžička 😊 Já si třeba po tréningu dávám cíleně 20g dextrozy (cukru) 😊
 To se mi líbí · Odpovědět · 15 t

 v redukci to není vhodné
 To se mi líbí · Odpovědět · 15 t

 i v redukci 😊 a) záleží na denním příjmu jako takovém b) právě po tréningu jsou cukry téměř neuložitelné 👍 1
 To se mi líbí · Odpovědět · 15 t

 Nejm to každý den a dnes jsem měla samé nízkokalorické jídla tak snad to až takový prohřešek není 😊 👍 1

Příspěvek č. 7 – Ilustrace vhodnosti potravin: diskuze (Jurčíková, ©2018)

5.3. Frekvence cvičení

Třetí nejčastější kategorií je cvičení a sport. Pro potřeby práce jsem tuto kategorii rozčlenila ještě na další podkategorie, ale budu zde zmiňovat pouze tu, jež se vztahuje k frekvenci cvičení, a to z důvodu možné rizikovosti vztahující se k body image jedince.

Rizikovost u příspěvků spadajících do této podkategorie shledávám v míře, ke které často nabádají, a u níž lze cítit určitou „nezdravost“. V teoretické části práce, v kapitole „6.1. Pohybová aktivita a zdravý životní styl“, zmiňuji blahodárny vliv sportu a všeobecně pohybové aktivity na psychické zdraví jedince, a tedy i na sebedpřijetí a pozitivní body image. Avšak zároveň zde poukazuji na „zdravou míru“, která je samozřejmě pro každého jiná a subjektivní, závislejší na mnoha faktorech, mezi které patří fyzická kondice, věk, zdravotní stav, temperament, vloh, návyky atd. Přesto lze z mnoha příspěvků v této skupině vycítit určitý přesah právě za tuto „zdravou míru“.

Prvním indikátorem tohoto přesahu je použití slova „muset“, nikoli „chtít“ v textu hlavního příspěvku (viz Příspěvek č. 8 – Ilustrace frekvence cvičení: diskuze). Rovněž fakt, že autorka příspěvku uvádí, že „by jinak sama se sebou nevydržela“, a že až poté je klidná, ukazuje na určitou obsesivnost v souvislosti se cvičením. Z hlavního příspěvku je také cítit určitá míra zoufalosti z tohoto stavu a zároveň obavy vzhledem k jejímu cíli zhubnout a vybudovat svaly.

Varující z hlediska rizikovosti jsou i komentáře ostatních členů skupiny, které v podstatě autorce příspěvku ani jednou explicitně zcela nevyvrací nutnost každodenního cvičení a nepoukazují na možnou přehnanost jejího uvažování. Jeden z autorů komentářů sice zmíní, že „svaly by měly min 48 h odpočívat“, ale zároveň vzápětí dodává, že „na kardio si tělo zvyká“ a je tedy nutné zvyšovat zátěž, čímž přinejmenším autorce příspěvku nevyvrátí správnost jejího činění a uvažování.

Jiná z komentujících zmiňuje, že sama „chodila cvičit i 2x denně plus k tomu ještě pohyb“, a ačkoliv dodává, že tak činila jen pět dní v týdnu a nabádá k odpočinku během víkendu, specifikuje ho pomocí „uvolňujících aktivit“ jako je jízda na kolečkových bruslích či plavání, což jsou další sportovní aktivity. Tatáž komentující následně uvádí, že ji motivoval fakt, že začala přibírat (svalovou hmotu), což byl dle všeho její cíl. Další z členek nejprve jen souhlasně reaguje na potřebu cvičit každý den a v dalším komentáři vše blíže specifikuje a uvádí, že tak činí, neboť „...Bývalý přítel me sestry mi rikal,ze kdyz cvicim denně 60min takze

telo odpočinek nepotřebuje...ja cvicim denne jill(na radu uz necvicim jedno video každý den,ale kazdy den si od ni dam jine video) a vecer jedu cviky na zada, prsni svaly a zadek podle online fitness a ještě večer Tiffany/stridam 3videa.“.

Takovéto komentáře se mohou zdát samy o sobě nevinné a mohou být jen produktem vysoce motivovaných děvčat, které chtějí změnit svůj životní styl, vylepšit si postavu a začít žít aktivním životem. Na druhou stranu se takovéto komentáře a příspěvky vyskytují na stránkách zcela běžně, a to bez jakékoliv odborné rady či utišení obav z necvičení každý den. Vlivem toho se ve skupině vytváří atmosféra, která tyto hodnoty může přijímat za své a vnímat je bez kritického náhledu. Děje se tak ve skupině, která je na českém Facebooku největším a nejaktivnějším místem sdružujícím lidi snažící se změnit své tělo a čítá přes 42 000 členů. Z těchto důvodů tedy i příspěvky, které se zabývají frekvencí cvičení, shledávám jako potenciálně rizikové pro tělesné sebepojetí jedince.

The image shows a Facebook post and its comments. The post is in Czech and discusses fitness routines. The comments include questions about recovery time, frequency of workouts, and advice on consistency.

Post:
 Mate nekdo,ze musite kazdy den cvicit?ja uz bych sama se sebou nevydrzela.proste musim,mam oak blbej pocit.kdyz si zacvicim,mam splneno a dusicka ma klid.asi je to kontraproduktivni v hubnuti a nabirani svalu:(

Comments:

- záleží na to CO a JAK cvičit. Po silovém tréninku by svaly měly min 48h odpočívat, na kardio si zase tělo zvyká, takže bez zvyšování zátěže je tak trochu na prd 😊
- ja cvicim hitt a vecer 20min cinky,nekdy hitt ktrpatouckej,nrkdy delsi,jak se citim,takze nrkdy16min nekdy40min
- Já měla období kdy sem ve volnu chodila cvičit i 2x denne plus k tomu jeste pohyb 😊 ale jinak sem cvicila jen od pondeli do patku, vikend vzdycky klid nebo treba bazen, brusle, proste neco uvolnujiciho 😊 a v praci 12 hodin na nohach, tahat krabice, vybalovat zbozi, delat s paletama, to sem se taky vyradila 😊 me to hlavne motivovalo v tom, ze sem zacala pribirat, coz srm fakt potrebovala, po nejakem case se to srovná a v klidu si das pauzu 😊 nebo se bez aspon projit jestli mas potrebu se porad hybat 😊
- á Ja 😊
- Já taky cvičila každý den,ale ted si dávám dva dny v týdnu voraz na regeneraci, už to stejné nemělo takový účinek.A ted jedu druhý týden anginy a myslím, že si ještě do pondělí nezacvím a nic se neděje, takže žádný stres 😊
- Takze je to fakt nutné? Byvaly přítel me sestry mi rikal,ze kdyz cvicim denně 60min takze telo odpočinek nepotřebuje...ja cvicim denne jill(na radu uz necvicim jedno video každý den,ale kazdy den si od ni dam jine video) a vecer jedu cviky na zada,prsni svaly a zadek podle online fitness a ještě večer Tiffany/stridam 3videa /..
- Taky jsem to tak delala, ale kdyz si davam cviceni ob den tak mam na to vic sily a chut cvicit. Nedelam nic pravidelne abych si rekla dnes musim..dam tak 2-3 silovy tydne plus 1x tydne kolo (relax) a sem tam si zabeham (teprv zacinam takze max 4km)
- Ja musim mit pravidelnost,bez te by to sklouzlo k nic nedelani:(

Príspevek č. 8 – Ilustrace frekvence cvičení (Šalamounová Herbstová, ©2017)

6. Diskuze

V rámci diskuze se pokusím přinést náhled na limity provedené kvalitativní obsahové analýzy. Též zde shrnu její výsledky a uvedu potencionální význam, které s sebou nesou.

Cílem empirické části této práce bylo popsání možného rizikového vlivu českých sociálních sítí, konkrétně Facebooku, na body image jejich uživatelů. Vzhledem k nereálnosti sledovat tento jev v rámci celého prostředí českého Facebooku bylo třeba zvolit konkrétní oblast, v rámci které tento jev bude analyzován, proto byla vybrána skupina „Boj za nový tělo“, a to z důvodů uváděných v úvodu empirické části. Obsah této skupiny je transparentní i pro nečlenské uživatele a lze jej sdílet i mimo její rámec, proto lze předpokládat, že její myšlenky a obsahy, které jsou volně šiřitelné po celé platformě Facebooku, působí nejen na její členy. Zároveň jsem si však vědoma, že cílený výběr skupiny, jejíž zaměření souvisí právě s tělesným vzhledem jedince, má pozitivní i negativní důsledky z hlediska výzkumu. Je zcela přípustitelné, že lidé, kteří mají zájem o změnu svého tělesného vzhledu, budou vyhledávat, sdílet i vytvářet rizikovější obsah vzhledem k body image problematice a výběr takovéto skupiny pro potřeby výzkumu by se mohl zdát až návodný a cíleně zkreslující. Na druhou stranu zkoumat tento jev mimo toto tematické zaměření, například u skupiny zahrádkářů či domácích kutilů, by se nejspíše míjelo smyslem i účinkem. K datům získaných ze skupiny je tedy třeba přistupovat s tímto vědomím, ale zároveň je třeba neopomíjet virálnost⁵ hodnot a norem, které se zde utvářejí, zvláště v případě velké členské základny této populární skupiny.

Dalším nesporným limitem je genderová nevyváženost, která v rámci skupiny existuje. Ačkoliv nemám přístup k přesným číslům a z pohledu řadového člena skupiny není ani možné vždy identifikovat gender příslušnost autora příspěvku, troufám si usuzovat na značnou převahu žen ve skupině. Zároveň tato dysbalance nutně nemusí znamenat ohrožení a zkreslení výsledků – cílem a předmětem analýzy byl prostý popis faktické situace a genderová vyváženost ani nebyla předpokládána.

Nepopiratelný je i faktor subjektivnosti celého výzkumu vzhledem k použité metodě, a to kvalitativní obsahové analýze. Tato metoda klade nároky na realizátora

⁵ Nezastavitelná šiřitelnost informace v kybernetickém prostoru.

výzkumu, aby maximálně eliminoval svou subjektivitu a pohlížel na daný materiál z objektivního hlediska. Přesto, že jsem se snažila v rámci analýzy postupovat co nejvíce metodicky a vše hodnotit na základě načerpaných empiricky podložených poznatků, nelze se zcela ubránit míře subjektivity, kterou s sebou kvalitativní metoda analýzy nese. To je však prvek, se kterým se u této metody počítá a je předpokladatelné, že kdokoliv by realizoval podobný výzkum po mně, mohl by dojít k odlišným závěrům nežli já.

Co se týče samotných empirických závěrů, které práce přinesla, jedná se o popis rizikovosti na Facebooku sdílených příspěvků pro body image jedince. Tato rizikovost se týká poskytování často nereálných norem a hodnot vztahujících se k tělesnému vzhledu jedince, který je zde mnohdy dáván až na pomyslný vrchol pyramidy priorit v životě člověka. Tento fakt je umožněn nejspíše velkou mírou nekritičnosti ke sdílenému obsahu od ostatních uživatelů, který by jinak, v jiném prostředí, byl podroben větší míře kritiky. (Cohen, 2006; Grogan, 2017) Nekriticky nazírané normy a hodnoty zprostředkované Facebookem se tak snadno stanou předmětem pro sociální srovnávání a materiálem, od které odvíjíme své sebeschéma a své ideální, reálné a požadované Já (viz sebediskrepační teorie; kapitola „3. 2. Mechanismy působení mediáně společenského vlivu na jedince“), což má negativní vliv tělesné sebepojetí jedince.

Výsledky výzkumu tak otvírají téma k diskuzi, kterému by se podle mého názoru mělo začít věnovat více pozornosti. Narušené a negativní body image jde ruku v ruce s vysokou mírou nejen tělesné, ale i celkové nespokojenosti, nízkým sebevědomím či negativním emočním laděním. Všechny z těchto prvků pak můžou stát na začátku vzniku například poruch příjmu potravy či vážných depresí. Důraz by tak měl být podle mého názoru kladen na jakousi prevenci, tedy podchycování rizikových jevů, které mohou vést až ke klinickým diagnózám, a právě svět internetu a sociálních sítí je jednou z oblastí, kam by se tato pozornost měla upírat.

Závěr

Tato práce shrnuje ve své teoretické části dosavadní poznatky o tématu body image se zacílením na neklinickou populaci. Tyto poznatky jsou poté rozšiřovány o výsledky zahraničních výzkumů a studií, které byly na toto téma prováděny v posledních letech, a jsou tedy tím nejaktuálnějším zdrojem informací, které lze k tématu získat. Výsledkem je ucelený zhuštěný přehled problematiky tělesného sebepojetí jedince, která je celkem netradičně uváděna s přesahem na vliv médií a internetu. Zcela záměrně tak zároveň opomíjí fenomén body image z pohledu klinické populace, a to z důvodu snadné dostupnosti této tematiky v rámci české i zahraniční literatury, a proto by její opětovné přepisování bylo zbytečné.

Empirická část je věnována body image jedince v návaznosti na sociální síť. Konkrétně je zde zkoumána podstata rizikovosti sdíleného obsahu sociální sítě Facebook (konkrétně prostřednictvím skupiny „Boj za nový tělo“) na tělesné sebepojetí jedince. Výsledky kvalitativní obsahové analýzy přinesly několik tematických okruhů příspěvků, které mohou mít negativní a rizikový vliv na tělesné sebepojetí uživatelů. Zároveň tak přinesly téma k další diskuzi o vlivu sociálních sítí na sebepojetí jedince.

Seznam literatury

Barlett, C. P. & Harris, R. J. (2008). The impact of body emphasizing video games on body image concerns in men and women. *Sex Roles*, 59(7-8), 586–601. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-008-9457-8>

Before and After Weight Loss Success Stories. (2018, 24. ledna). [proměna před a po] [fotografie]. Dostupné z <https://www.facebook.com/fatloss/photos/a.172960752850697.60555.172493202897452/1337299109750183/?type=3&theater>

Berger, P. L. (2017). *Pozvání do sociologie: humanistická perspektiva* (Druhé vydání). Brno: Barrister & Principal.

Blatný, M. & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.

Boroughs, M. & Thompson, J. K. (2002). Exercise status and sexual orientation as moderators of body image disturbance and eating disorders in males. *International Journal Of Eating Disorders*, 31(3), 307–311. <https://doi.org/10.1002/eat.10031>

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

Cash, T & Pruzinsky, T. (Ed.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.

Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal Of Research On Adolescence*, 15(4), 451–477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>

confessionofadietitian. (2018, 24. ledna). Good morning babes. A quick 7 mile run + now it's a hearty breakfast shown here + then I'm off to the spa w my besties for my bachelorette party. Have a wonderful weekend [fotografie]. Dostupné z <https://www.instagram.com/p/BedHX8uBs74/?hl=cs&taken-by=confessionofadietitian>

Crook, M. (1995). *V zajetí image těla: jak chápat a odmítat mýty o tělesném image*. Ostrava: OLDAG.

Curtis, C. & Loomans, C. (2014). Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction. *Women's Studies Journal*, 28(2), 39–56. Dostupné z <http://www.wsanz.org.nz/journal/docs/WSJNZ282CurtisLoomans39-56.pdf>

Dill, K. E. & Thill, K. P. (2007). Video game characters and the socialization of gender roles: Young people's perceptions mirror sexist media depictions. *Sex roles*, 57(11-12), 851–864. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9278-1>

Dittmar, H., Halliwell, E., & Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls. *Developmental Psychology*, 42(2), 283–292. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.283>

Dixon, D., Esslinger, K., Yen, W., & Grimes, A. (2015). Body Image Perception and Body Dissatisfaction Gender Differences. *Kapherd Journal*, 53(1), 29–41.

Dove campaigns. (n.d.). Získáno 15. ledna 2018 z <https://www.dove.com/us/en/stories/campaigns.html>

Facebook. (n.d.). In *Wikipedia: the free encyclopedia*. Získáno 16. dubna 2018 z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Facebook>

Fallon, A. (1990). Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image. In T. F.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.

Fialová, L. (2007). *Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy: pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče*. Praha: Grada.

Fialová, L. & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.

Fobair, P., Stewart, S. L., Chang, S., D'onofrio, C., Banks, P. J., & Bloom, J. R. (2006). Body image and sexual problems in young women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, *15*(7), 579–594.

Forest, A. L. & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological science*, *23*(3), 295–302.

Freitas, D., Maia, J., Beunen, G., Claessens, A., Thomis, M., Marques, A., ... Lefevre, J. (2007). Socio-economic status, growth, physical activity and fitness: the Madeira Growth Study. *Annals of human biology*, *34*(1), 107–122.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, *134*(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>

Grogan, S. (2000). *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada.

Grogan, S. (2017). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Third edition). New York: Routledge.

Grogan, S. & Richards, H. (2002). Body image: Focus groups with boys and men. *Men and masculinities*, *4*(3), 219–232.

Grygarová, L. [Linda]. (2017, 1. listopadu) Ahoj. Chtěla jsem se zeptat.. Holky řešíte kalorie?? A celkově makra?? Kdyžtak jak s nimi počítate? [aktuální stav na Facebooku]. Dostupné z

<https://www.facebook.com/groups/259950301069679/permalink/261111324286910/>

Hardit, S. K. & Hannum, J. W. (2012). Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, *9*, 469–475.

Hausenblas, H. A. & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, *21*(1), 33–47.

Haworth-Hoepfner, S. (2000). The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders [Online]. *Journal Of Marriage And Family*, *62*(1), 212–227. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00212.x>

- Healey, J. (2014). *Positive body image*. Thirroul, New South Wales: The Spinney Press.
- Hoffman, J. R., Faigenbaum, A. D., Ratamess, N. A., Ross, R., Kang, J. I. E., & Tenenbaum, G. (2008). Nutritional supplementation and anabolic steroid use in adolescents. *Medicine & science in sports & exercise*, 40(1), 15–24.
- Hopwood, P., Fletcher, I., Lee, A., & Al Ghazal, S. (2001). A body image scale for use with cancer patients. *European journal of cancer*, 37(2), 189–197.
- Hrachovinová, T. & Chudobová, P. (2004). Body image a možnosti jeho měření (se zaměřením na neklinickou populaci). *Československá psychologie*, 48(6), 499–509.
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. In AAI (Ed.), *Proceedings of the Eighth International AAI Conference on Weblogs and Social Media* (pp. 595–598). Ann Arbor, USA: The AAI Press. Dostupné z <https://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM14/paper/viewFile/8118/8087>
- Hummel, A. C. & Smith, A. R. (2015). Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *International Journal Of Eating Disorders*, 48(4), 436–442. <https://doi.org/10.1002/eat.22336>
- InBody. [webové stránky]. (n.d.). Dostupné z <http://www.inbody.cz/>
- Instagram. (n.d.). In *Wikipedia: the free encyclopedia*. Získáno 16. dubna z <https://cs.wikipedia.org/wiki/Instagram>
- Janošová, P. (2008). *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada.
- Jiráček, J. & Köpplová, B. (2009). *Masová média*. Praha: Portál.
- Jobsky, A. (2014). *The body-image meaning-transfer model: an investigation of the sociocultural impact on individuals' body-image*. Hamburg, Germany: Anchor Academic Publishing.
- Jung, J. & Lee, S. H. (2006). Cross-cultural Comparisons of Appearance Self-Schema, Body Image, Self-Esteem, and Dieting Behavior Between Korean and U.S. Women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34, 350–365.

- Jung, J. & Lennon, S. J. (2003). Body image, appearance self-schema, and media images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27–51.
- Jung, J., Lennon, S. J., & Rudd, N. A. (2001). Self-schema or self-discrepancy? Which best explains body image? *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(4), 171–184.
- Jurčíková, M. [Michaela]. (2018, 3. ledna). Co myslíte je to dobre? Pri redukcii váhy ? [aktuální stav na Facebooku]. Dostupné z <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1560464144021952&set=gm.456475604750480&type=3&theater&ifg=1>
- Jurníčková, P. (2015). *Krásný holky: neformální sociální kontrola žen prostřednictvím vzhledu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 814. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>
- Koff, E. & Lucas, M. (2013). Does Body Image Change With Fertility Status? Evidence From Measures of Body Satisfaction and Body Size Perception. *North American Journal of Psychology*, 15(3), 413–424.
- Koudelka, J. (2009). Marketingový význam body image. *Trendy ekonomiky a managementu*, 4, 19–27.
- Kovář, B. (1974). *Obsahová analýza dokumentu* (3. vyd.). Praha: Ústředí vědeckých, technických a ekonomických informací.
- Krch, F. D. (2004). *Poruchy příjmu potravy* (2., aktualiz. a dopl. vyd.). Praha: Grada.
- Kulhánek, J. (2014, 21. dubna). Ortorexie, bigorexie, drunkorexie [blog post]. Dostupné z <https://www.idealni.cz/clanek/ortorexie-bigorexie-drunkorexie/>
- Labre, M. P. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of adolescent health*, 30(4), 233–242.
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers In Human Behavior*, 32, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>

- Lewis, D. M. & Cachelin, F. M. (2001). Body Image, Body Dissatisfaction, and Eating Attitudes in Midlife and Elderly Women. *Eating Disorders*, 9(1), 29–39.
- Markey, C. N. & Markey, P. M. (2013). Gender, sexual orientation, and romantic partner influence on body image. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 31(2), 162–177. <https://doi.org/10.1177/0265407513489472>
- Merrick, Amy. (2014, 1. dubna). Marketing “Real” Bodies. *The New Yorker*. Dostupné z <https://www.newyorker.com/business/currency/marketing-real-bodies>
- Meule, A., Westenhöfer, J., & Kübler, A. (2011). Food cravings mediate the relationship between rigid, but not flexible control of eating behavior and dieting success. *Appetite*, 57(3), 582–584.
- Papežová, H. (Ed.). (2010). *Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup*. Praha: Grada.
- Pelican, S. (2005). The Power of Others to Shape Our Identity: Body Image, Physical Abilities, and Body Weight. *Family And Consumer Sciences Research Journal*, 34(1), 57–80. <https://doi.org/10.1177/1077727X05277738>
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International journal of eating disorders*, 26(1), 65–72.
- Říčan, P. (2009). *Psychologie* (3., aktualiz. vyd.). Praha: Portál.
- Sedláková, R. (2014). *Výzkum médií: nejužívanější metody a techniky*. Praha: Grada.
- Sheets, V. & Ajmere, K. (2005). Are romantic partners a source of college students' weight concern? *Eating Behaviors*, 6(1), 1–9.
- Sheldon, P. (2010). Pressure to be perfect: Influences on college students' body esteem. *Southern Communications Journal*, 75(3), 277–298.
- Schover, L. R. (1994). Sexuality and body image in younger women with breast cancer. *Journal of the National Cancer Institute. Monographs*, (16), 177–182.
- Schwab, J. J. & Harmeling, J. D. (1968). Body image and medical illness. *Psychosomatic Medicine*, 30(1), 51–61.

- Singh, D. & Singh, D. (2006). Role of body fat and body shape on judgment of female health and attractiveness: An evolutionary perspective. *Psihologijske teme*, 15(2), 331–350.
- Smith, A. R., Hames, J. L., & Joiner, T. E. (2013). Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of affective disorders*, 149(1), 235–240.
- Smith, K. (2017, 25. dubna). 41 Incredible Instagram Statistics [blog post]. Dostupné z <https://www.brandwatch.com/blog/instagram-stats/>
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434–445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>
- Stewart, T. M., Williamson, D. A., & White, M. A. (2002). Rigid vs. flexible dieting: association with eating disorder symptoms in nonobese women. *Appetite*, 38(1), 39–44.
- Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals: Unpacking the impact of Westernization and modernization. *European Psychologist*, 20(1), 44–51.
- Swami, V., Taylor, R., & Carvalho, C. (2011). Body dissatisfaction assessed by the Photographic Figure Rating Scale is associated with sociocultural, personality, and media influences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 57–63.
- Šalamounová Herbstová, S. [Stella]. (2017, 23. října). Mate nekdo,ze musite kazdy den cvicit?ja uz bych sama se sebou nevydrzela.proste musim,mam oak blbej pocit.kdyz si zacvicim,mam splneno a dusicka ma klid.asi je to kontraproduktivni v hubnuti a nabirani svalu:([aktuální stav na Facebooku]. Dostupné z <https://www.facebook.com/groups/259950301069679/permalink/368919543506087/>
- Šebestová, V. [Veronika]. (2018, 14. února). Přidávám svou proměnu. Fotku v růžových plavkách jsem myslela, že nikdy nikde nezveřejním, jak moc jsem se styděla. Pro někoho je to normální, ale já se cítila hrozně po fyzické i psychické stránce a kondice byla mizerná. Celá proměna mi [aktuální stav na Facebooku]. Praha. Dostupné z <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1380020942103134&set=g.259950301069679&type=1&theater&ifg=1>

- Šrámková, L. & Cakirpaloglu, P. (2015). Tvorba škály fyzického vzhledu a „body image“ v kontextu českého prostředí. *Psychologie a její kontexty (Psychology & Its Contexts)*, 2(6), 95–109.
- Taleporos, G. & McCabe, M. P. (2002). Body image and physical disability—personal perspectives. *Social science & medicine*, 54(6), 971–980.
- Tiggemann, M. & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal Of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Urban, L. (2011). *Sociologie trochu jinak* (2., rozš. vyd.). Praha: Grada.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vogel, A. (2014, 5. prosince) Social Media and Body Image: A Complicated Relationship. Dostupné z <http://www.idealife.com/fitness-library/social-media-and-body-image-a-complicated-relationship>
- Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look: a program for overcoming body image problems*. New York: Guilford Press.

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Kategorické rozčlenění příspěvků.....	49
--	----

Seznam příspěvků

Obrázek č. 1 – Ilustrace proměny před a po.....	30
Obrázek č. 2 – Ilustrace snídani.....	30
Obrázek č. 3 – Ilustrace proměny.....	48
Obrázek č. 4 – Ilustrace proměny: diskuze.....	49
Obrázek č. 5 – Ilustrace flexibilního stravování.....	54
Obrázek č. 6 – Ilustrace vhodnosti potravin.....	56
Obrázek č. 7 – Ilustrace vhodnosti potravin: diskuze.....	57
Obrázek č. 8 – Ilustrace frekvence cvičení.....	59