

# Vliv ideálu štíhlosti na dospívající dívky a riziko vzniku poruch příjmu potravy

Bc. Martina Černá, DiS.

---

Diplomová práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Martina ČERNÁ, DiS.**  
Osobní číslo: **H10702**  
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vliv ideálu štíhlosti na dospívající dívky a riziko vzniku poruch příjmu potravy**

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury.  
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti body image, masmédií, dospívání a poruch příjmu potravy.  
Příprava metodiky výzkumné části.  
Realizace kvantitativního výzkumu za využití techniky dotazníkového šetření na vzorku dospívajících dívek z Přerovska.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**CROOK, M.** V zajetí image těla: Jak chápat a odmítat mýty o tělesném image. Ostrava: Oldag, 1995. ISBN 80-85954-02-8.

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

**KRCH, F. D.** Bulimie: jak bojovat s přejídáním. Praha: Grada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-946-2.

**PAPEŽOVÁ, H.** Anorexia nervosa. Praha: Psychiatrické centrum, 2000. ISBN 85121-32-8.

**VÁGNEROVÁ, M.** Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. Mgr. Ivana Marášková**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

**30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce:

**27. dubna 2012**

Ve Zlíně dne 17. ledna 2012



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 16. 3. 2012 .....

.....

<sup>1)</sup> Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.

<sup>2)</sup> Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se věnuje období dospívání, ideálu štíhlosti a poruchám příjmu potravy. Cílem práce je zjistit vliv ideálu štíhlosti prezentovaného v médiích na vnímání těla dospívajících dívek v přerovském okrese a zmapovat jejich ohrožení poruchami příjmu potravy.

Pro naplnění cíle byl zvolen kvantitativní výzkum, který byl zaměřený na vnímání vlastního těla, propagovaný ideál štíhlosti, míru narušení jídelních postojů a jídelního chování u dospívajících dívek. Výsledky byly zpracovány do tabulek a grafů a byly opatřeny slovním komentářem.

Klíčová slova: dospívání, tělesné sebepojetí, sebehodnocení, ideál štíhlosti, média, tělesná hmotnost, anorexie, bulimie

## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with the period of growing up, ideal of thinness and eating disorders. The aim of the thesis is to find out how the ideal of thinness, presented in the media, affects the perception of the human body among growing up girls in the Přerov district, and to map out the eating disorders danger for these girls.

In order to get the results, I chose quantitative research, which was focused on the perception of our own body, advertised ideal of thinness, the level of eating attitudes disruption and eating behaviour among growing up girls. The findings can be seen in charts and graphs, together with the comment.

Keywords: growing up, body image, self-assessment, ideal of thinness, media, body weight, anorexia, bulimia

## Poděkování

Za odborné vedení, cenné rady a věnovaný čas bych velmi ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce PhDr. Ivaně Maráškové.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

ÚVOD .....	10	
<b>I</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>12</b>
<b>1</b>	<b>OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....</b>	<b>13</b>
1.1	ČASOVÉ VYMEZENÍ OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ .....	13
1.2	VÝZNAM TĚLESNÉHO VZHLEDU V DOSPÍVÁNÍ .....	14
1.2.1	Tělesné sebepojetí (body image).....	16
1.2.2	Sebehodnocení.....	17
<b>2</b>	<b>IDEÁL ŠTÍHLOSTI.....</b>	<b>19</b>
2.1	VÝVOJ IDEÁLU ŠTÍHLOSTI V PRŮBĚHU DĚJIN.....	19
2.2	PREZENTOVÁNÍ IDEÁLU ŠTÍHLOSTI – SVĚT MÓDY .....	22
2.3	ŠTÍHLOST A MÉDIA .....	23
2.4	TĚLESNÉ PROPORCE A JEJICH OVLIVNITELNOST .....	25
2.4.1	Faktory ovlivňující tělesné proporce.....	25
2.5	TĚLESNÁ HMOTNOST .....	27
2.5.1	Měření optimální tělesné hmotnosti.....	27
<b>3</b>	<b>PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY .....</b>	<b>31</b>
3.1	MENTÁLNÍ ANOREXIE.....	31
3.2	MENTÁLNÍ BULIMIE.....	32
3.3	SPOLEČNÉ RYSY MENTÁLNÍ ANOREXIE A BULIMIE .....	32
3.3.1	Strach z tloušťky.....	33
3.4	JE TŘEBA UMĚT SE MÍT RÁD .....	34
3.5	KAMPANĚ PROTI PORUCHÁM PŘÍJMU POTRAVY A IDEÁLU ŠTÍHLOSTI .....	35
3.5.1	Itálie .....	35
3.5.2	Francie.....	35
3.5.3	Německo.....	36
3.5.4	Španělsko.....	36
3.5.5	Česká republika.....	37
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>38</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIE VÝZKUMU .....</b>	<b>39</b>
4.1	DRUH VÝZKUMU .....	39
4.2	VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	39
4.3	CÍL VÝZKUMU .....	39
4.3.1	Formulace hypotéz.....	40
4.4	VÝZKUMNÝ VZOREK.....	41
4.5	VÝZKUMNÁ METODA .....	41
<b>5</b>	<b>REALIZACE VÝZKUMU.....</b>	<b>43</b>



5.1	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT.....	43
5.2	DESKRIPTIVNÍ ZPRACOVÁNÍ DAT Z DOTAZNÍKU .....	44
5.3	DESKRIPTIVNÍ ZPRACOVÁNÍ DAT Z TESTU EAT-26.....	54
5.4	STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT (TEST NEZÁVISLOSTI CHÍ-KVADRÁT) .....	59
5.5	ZÁVĚRY VÝZKUMU .....	65
<b>ZÁVĚR .....</b>		<b>70</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>		<b>72</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>		<b>75</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>		<b>76</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>		<b>78</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>		<b>79</b>

## ÚVOD

*„Většinou jsme inteligentní ženy, přece se však snažíme o nemožné. Jsme jako havrani, papoušci, pěnkavy, orlové – každá krásná svým způsobem – přece se však všechny snažíme být kanáry.“*

(Crook, 1995, s. 18)

Dnešní doba není pro dospívající dívky vůbec jednoduchá. Na jedné straně jsou prostřednictvím médií obklopené vyobrazeními štíhlých žen, jejichž životospráva a tvar postavy jsou pro většinu ostatních žen a dívek naprosto nereálné a na druhé straně vidí reklamy na lákavě vyhlížející jídlo, nad kterým se usmívají šťastní a spokojení lidé (Krch, 2002). Dívky jsou tudíž zmatené a neví, co je lepší – dopřát si dobré jídlo nebo být štíhlá a krásná jako modelka?

Není pro ně snadné orientovat se v množství různých možností, pokud jde o jídlo, diety a tvar postavy. A propagace ideálu štíhlosti jim to nijak neusnadňuje. Je také samozřejmostí, že se chtějí líbit opačnému pohlaví. Mnoho mladých mužů si však nepřeje být viděno ve společnosti „tlusté“ dívky. Z pohledu jejich vrstevníků to totiž vypadá, jako kdyby na nic lepšího neměli. A to, že každý muž v přítomnosti vysoké, štíhlé, dlouhovlasé a pohledné blondýnky získá na respektu, mnozí mu budou závidět a stoupne v jejich očích, snad ani nemusíme připomínat.

Realita je taková, že společenský ideál ženské krásy je čím dál štíhlejší, čímž je pro většinu dívek mnohem obtížnější se mu přiblížit. Ale pokouší se o to. Problém je, že často nedokáží vlastní tělo správně posoudit a hodnotí jej velmi kriticky, přestože je okolí vnímá pozitivně a splňují i tabulkové normy. Tuto skutečnost podporuje i Fialová (2006), která tvrdí, že řada výzkumů prokázala, že ženy a dívky posuzují druhé realisticky, ale vlastní tělo vidí mnohdy zkresleně. Subjektivní hodnocení vychází v podstatě z velikosti rozdílu mezi ideální postavou a představou o vlastním těle.

Ideál štíhlosti se vyskytuje okolo nás úplně všude a každý den. Stačí se podívat na finalistky soutěže České Miss. Tyto dívky, které jsou pro mnohé symbolem krásy, jsou čím dál vyšší a čím dál štíhlejší. Nebo například panenka Barbie – věčně mladá, věčně krásná, věčně štíhlá. Její tělo je naprosto dokonalé, okouzlující. Přesně takhle by se dal popsat ideál ženské krásy, ke kterému vzhlíží mnoho malých holčiček a dospívajících dívek. Místo

toho, aby si užívaly bezstarostného dětství a dospívání, řeší svůj zevnějšek. Chtějí být krásné a štíhlé stejně tak jako jejich panenka, kterou každý obdivuje a která vše dokáže. Je pro ni snadné vystřídat mnoho zajímavých a lukrativních povolání (modelka, letuška, manažerka, apod.), z čehož vyplývá, že o peníze nemá nouzi. Může si dovolit moderně vybavený velký dům a luxusní auto. Má mnoho přátel a její partner Ken samozřejmě splňuje všechny parametry ideálního muže. Je krásný, svalnatý, bohatý. Barbie je zkrátka pro dívky vzorem!

Pro dospívající dívky neexistuje téměř žádná možnost tomuto společenskému tlaku uniknout. Neustále se jim připomíná, že mají co zlepšovat. Pokud chtějí být uznávané, musí tvarovat, redukovat, odstraňovat, měnit. A protože dosáhnout dokonalosti je takřka nemožné, musí v nekonečné honbě za dokonalým štíhlým tělem neustále pokračovat a zapírat tak svou jedinečnost a osobitost (Fialová, 2007).

Cílem naší práce je zjistit vliv ideálu štíhlosti prezentovaného v médiích na vnímání těla dospívajících dívek v přerovském okrese a zmapovat jejich ohrožení poruchami příjmu potravy. Důvod našeho zaměření je prostý, neboť současná situace propagování ideálu štíhlosti, přehnaného soustředění se na tělesný vzhled především u dospívajících dívek, nárůst pocitů méněcennosti, že naše tělo neodpovídá společensky uznanému ideálu krásy a štíhlosti a také poruch příjmu potravy, je naprosto alarmující.

Období dospívání jsme si vybrali záměrně, neboť se v této době značně mění fyzický vzhled dívek a není pro ně snadné vyrovnat se se skutečností, že nevypadají jako dívky prezentované v médiích. A právě negativní postoje dívek k sobě samým a svému tělu především, jsou důležitým prvkem při vzniku poruch příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie. Také Papežová (2000) uvádí, že móda západních zemí, jež je stále více zaměřená na štíhlost, může zvyšovat riziko vzniku poruch příjmu potravy. Média nám prezentují na kost vyhublé modelky, herečky a tanečnice a dietní chování jako normu pro příjem potravy u mladých dívek. A právě tyto příklady mohou onemocnění spustit i udržovat.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Dospívání je nesporně nejen důležitým, ale i subjektivně velmi zajímavým obdobím života každého jedince. Někteří mají pocit, že právě tehdy začínají žít „naplno“. Můžeme říci, že dospívání je významnou etapou celoživotního utváření člověka a každý, kdo se do kontaktu s mladými lidmi dostává, by se jim měl snažit porozumět (Macek, 2003).

Orvin (2001) uvádí, že dospívání je svým způsobem proces hledání a snahy nalézt sama sebe. Také podle Vágnerové (2005) je dospívání obdobím hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralější formu vlastní identity.

Dospívání znamená v lidském životě zásadní zlom, zvláště pro dívky. Mění se především tělesně a získávají nový zevnějšek, který buď přijímají, nebo nepřijímají. Pro dívky je také velmi důležité, jak jsou tyto změny vnímány a hlavně hodnoceny jejich okolím (Fialová, 2006). Ať už je hodnotí rodiče, sourozenci, partner, spolužáci, učitelé, či kdokoliv jiný, chtějí se líbit. I Kohoutek (1998) poukazuje, že tělesný vzhled a stav tělesné atraktivity dospívajících dívek je velmi důležitý. Je předmětem srovnávání, které má nepříjemné dopady zejména pro otlé dospívající, jež se stávají terčem posměchu.

V období dospívání je důležité, aby dívky přijaly vlastní tělo a fyzické změny. Obvykle jsou ale kritické a snaží se vzhled jednotlivých partií těla aktivně přizpůsobit vlastní představě, svému ideálu krásy, ideálu štíhlosti (Vágnerová, 2005).

### 1.1 Časové vymezení období dospívání

Musíme říci, že konkrétní časové vymezení a specifikace tohoto období se u jednotlivých autorů poněkud různí. Proto jsme se rozhodli přiblížit alespoň některá z nich. Všeobecná shoda panuje v tom, že je užitečné toto období dále rozdělovat a rozlišovat v jeho rámci několik fází. Každá z těchto fází má svoje svébytné charakteristiky. Pokud srovnáme dvanáctiletého a devatenáctiletého dospívajícího (ať už dívku či chlapce), zjistíme, jak markantní změny se v průběhu tohoto období odehrávají (Macek, 2003).

Podle Vágnerové (2005) je období dospívání přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, od 10 let do 20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti, a to jak v oblasti somatické, tak i psychické a sociální.

Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Období dospívání rozděluje na dvě fáze – ranou a pozdní adolescenci. Raná adolescence, kterou označuje jako pubescenci, časově lokalizuje mezi 11. – 15. rokem. Pozdní adolescence pak trvá přibližně od 15 let do 20 let.

Macek (2003) člení období dospívání na tři fáze. První fázi označuje jako ranou adolescenci, která začíná ve věku 10/11 let a končí ve 13 letech. Druhou fázi nazývá střední adolescencí a datuje ji od 14 let do 16 let věku. Poslední třetí fází je pozdní adolescence, jež začíná v 17 letech a končí ve 20 letech.

Langmeier, Krejčová (2004) vymezují pro období dospívání dolní hranici (11 – 12 let) a horní hranici (20 – 22 let). Stejně jako Macek (2003) uvádějí, že je značný rozdíl mezi jedincem dvanáctiletým, který je stále ještě dítětem, a dvacetiletým, kterého lze již považovat za skoro dospělého. Proto celé období dále člení na období pubescence (zhruba od 11 let do 15 let) a období adolescence (zhruba od 15 let do 22 let).

Kohoutek (1998) rozlišuje období dospívání v užším slova smyslu, a to od konce puberty do dospělosti (tedy od 15 let do 21 let), a v širším slova smyslu včetně puberty do dospělosti (tedy od 10 let do 21 let).

Podle Hartla, Hartlové (2004) je dospívání termínem, jež je v odborné literatuře užíván nejednoznačně. Začíná ve věku 12/14 let a trvá do 22/24 let.

## 1.2 Význam tělesného vzhledu v dospívání

To, že je dospívání obdobím tělesných změn, je všeobecně známo. A právě v tomto období roste subjektivní význam zevnějšku. Dospívající se více zaměřuje na vlastní tělo, neboť jeho viditelná proměna přitahuje jeho pozornost. Zejména dívky se svým vzhledem zabývají více než čímkoliv jiným. A pochybnosti o svém zevnějšku mívají i ty nejatraktivnější děvčata. V této době už neberou svoje tělo jako danost. Už vědí, že by mohly vypadat jinak, samozřejmě lépe. Oblečení či účes lze bez problémů přizpůsobit požadavkům, vlastní tělo tak snadno ale změnit nejde (Vágnerová, 2005).

Většina dospívajících dívek věří, že právě ony jsou ty jediné, které vybočují z řady, že mají zavalité tělo, že jsou strašné, ošklivé, tlusté. Dívky, které žijí v milující, chápavé a povzbuzující rodině, jsou alespoň doma uznávány. Většina dospívajících však žije

v rodinách, které je kritizují. Také spolužáci je svými nemístnými poznámkami zesměšňují a mnohdy nemají zastání ani u samotných pedagogů, neboť ti ve snaze pomoci, navrhnou dívčím snížit hmotnost cvičením nebo dietou. Nad dívkou tím všichni vynášejí rozsudek, kterému dospívající dívka moc dobře rozumí – taková, jaká je, není dost dobrá. Takové zážitky dovedou některé dívky téměř do stavu zoufalství nad jejich tělem. Věří členům rodiny a svým spolužákům, kteří jim říkají, že jsou příliš tlusté, než aby je někdo miloval, příliš ošklivé, aby je někdo chtěl, příliš tlusté, aby byly úspěšné (Crook, 1995).

Mnoho žen je v dětství štíhlých a začnou přibírat právě v období dospívání. Pro dívky je jejich vzhled velmi důležitý. Je běžné, že tráví spoustu času před zrcadlem a dívky se silnějšími proporcemi palčivě pocítují poznání, že nevypadají jako ostatní. Vyrovnat se s pocitem odlišnosti však pro ně není jednoduché, neboť každý den slyší ze všech stran, že tloušťka je špatná. Otevrou noviny nebo časopis a vidí, že známé osobnosti, které přibraly, jsou nemilosrdně kritizovány (Bovey, 1995). Bohužel svět médií je v tomto ohledu krutý a nemilosrdný. I modelka a moderátorka Agáta Hanychová se na internetu nevyhnula kritice, že opět přibrala. Marně jsme se pokoušeli ty „kila navíc“ najít. Na fotce byla usměvavá, krásná, mladá žena, která by dle našeho názoru mohla ještě něco přibrat, aby nebyla tak hubená. Je zarážející, proč novináři nemůžou vnímat ženu takovou jaká je. Vyvolávají tak červíček pochybností nejen v ní samotné, ale i v dívkách, které si tento text přečtou.

Podle Fialové (2007) jsou dívky již od základní školy vnímavé ke společenským tlakům na vzhled jejich těla. Díky tělesným změnám v období dospívání, jež dívky vzdalují od ideální štíhlé postavy, kterou by chtěly mít, nejsou dospívající dívky v souladu se svým tělem a jejich tělesné proporce se pro ně stávají jednou z nejdůležitějších starostí.

Je zřejmé, že tělesný vzhled je důležitou součástí identity po celou dobu dospívání. Dospívající se svým vzhledem často a v hojné míře zabývají a srovnávají vlastní tělo s aktuálně propagovaným ideálem krásy, respektive štíhlosti. Pokud jejich vzhled odpovídá aktuálnímu ideálu, slouží dospívajícímu jako opora sebevědomí. Jestliže je však jedinec v této oblasti nějak znevýhodněn, nepovažuje se za atraktivního, bude se cítit méně sebejistý, bude mít nižší sebehodnocení a hlavně se to bude snažit změnit. Zevnějšek se tak stává prostředkem i cílem. Aby dospívající dívky tohoto cíle dosáhly, dokážou na sobě systematicky pracovat a vyvinout značné úsilí, jen aby se danému ideálu alespoň přiblížily – drží diety, posilují, cvičí. Jen tak budou štíhlé, krásné a všemi obdivované (Vágnerová, 2005).

Dospívání by mělo být obdobím, kdy se učíme vzájemným vztahům. Měla by to být doba, kdy se učíme chápat hloubku charakteru, ambice, city. Mnozí si však vůbec neuvědomují, že hon za štíhlostí má za následek život, který vylučuje jiné, zajímavější aspekty života – rozvoj koníčků, osobnosti, stejně jako hledání a udržení přátel (Crook, 1995).

### 1.2.1 Tělesné sebepojetí (body image)

*„Tělesné sebepojetí (body image) chápeme jako vytváření vlastního obrazu o svém těle a postoje k němu. Zahrnuje v sobě postoj okolí i vlastní uvědomění si těla a jeho hodnotení“* (Fialová, 2006, s. 51).

Tělesné sebepojetí má souvislost s prožíváním těla, které je subjektivní a obtížně měřitelné. Tělo hraje v životě každého člověka velmi důležitou roli. Především představy o výšce, hmotnosti, stavbě těla, obličeji, či vlasech, a jejich oceňování mají význam pro přijetí či odmítnutí vlastního těla, ztotožnění se s ním, či odcizení se tělu. Tyto představy jsou ovlivňovány ideálem krásy a štíhlosti, který je v dané společnosti uznáván (Fialová, 2006).

Za základní složky tělesného sebepojetí považujeme vzhled, zdraví a zdatnost. I když se význam těchto složek mění s věkem člověka a je závislý na pohlaví, má vzhled největší vliv na celkové sebepojetí, a to hlavně u žen. Snaha po zdokonalení tělesného vzhledu může mít pozitivní, ale i negativní charakter. Na jedné straně se může stát hnacím motorem pro zdravý způsob života a příznivě ovlivňovat každodenní pohybové aktivity jedince i působit na správné stravovací návyky. Na druhé straně však přílišné zabývání se vzhledem může vést ke sníženému sebevědomí, dietám, nadměrnému cvičení a jiným útrpným procedurám, které mají dívky dovést k vytoužené postavě a vzhledu (Fialová, 2001).

Za hlavní problém tělesného sebepojetí žen a dívek považuje Fialová (2001) kult štíhlosti, kterým jsou svazovány. V dnešní společnosti je štíhlost žen i dívek žádoucí a je spojována se sebekontrolou, společenskou přitažlivostí a elegancí. Velmi alarmujícím příkladem jsou výsledky výzkumu, kterým bylo zjištěno, že již dívky ve věku 8 let jsou nespokojené se svou tělesnou hmotností a tvarem postavy a preferují společensky žádané štíhlé tělo. Také podle Grogan (2000) je dnes většina žen a dívek nespokojena se svým tělem, zejména s břichem, boky a stehny, a touží být štíhlejší.



Poruchy tělesného sebezpojetí jsou způsobeny chybným vnímáním a narušenou orientací ve vlastním těle, které je posuzováno nerealisticky. Význam tělesného vzhledu je zveličován pro atraktivitu a výkonnost, tudíž klesá spokojenost s vlastním tělem a jeho jednotlivými částmi (Fialová, 2006).

### 1.2.2 Sebehodnocení

Podle Kohoutka (1998) je sebehodnocení vyhodnocením vlastního sebeobrazu člověka a může se měnit od situace k situaci. Zdůrazňuje, že rozdíly sebeobrazu mezi pohlavími se projevují již u dětí školního věku. Zatímco u chlapců dominují spíše studijní a profesně orientované složky sebeobrazu, tak u dívek převažují složky, které se vztahují k jejich osobní přitažlivosti a pozitivním sociálním vztahům.

Řezáč (1998) popisuje sebehodnocení jako děj, ve kterém probíhá sebekontrola a posuzování sebe sama, a to především v aktuální rovině. Je produktem průběžného sebezposuzování, jako hodnotící představy o sobě – sebeobrazu. Pojmu sebehodnocení využívá také pro označení procesu nahlížení na sebe a hodnocení se v kontextu určitých hodnot a norem. Nejde tedy jen o posouzení sebe sama, ale také o vyhodnocení připravenosti člověka něčeho dosáhnout, či něco zvládnout. Také Fialová (2001) tvrdí, že se člověk porovnává s určitými hodnotami, či kritérii dané společnosti nebo s kritérii vlastními, a to se stává podkladem pro sebehodnocení.

Každý člověk má jinou úroveň oceňování obrazu vlastního „já“, tj. sebehodnocení. Základem je znalost vlastních kompetencí, rolí, zkušenost s úspěchem či s neúspěchem a s hodnocením ostatních lidí. Sebehodnocení zahrnuje sebezpoznání, ale zároveň dává tomuto obrazu vlastního „já“ určitou hodnotu. V případě, že je spíše pozitivní, člověk sám sebe akceptuje a zvyšuje se tak jeho sebedůvěra. Pokud je negativní, jedinec nemá dostatečnou sebedůvěru a bude se rozhodovat jinak. Míra sebedůvěry pak spoluurčuje další motivaci a úroveň cílů, jež si člověk troufne stanovit (Vágnerová, 2001).

Existují však také poruchy sebehodnocení. V dnešní době má velké množství lidí hodnocení sebe sama snadno narušitelné, málo stabilní, je příliš závislé na ocenění okolí, na sympatiích, obdivu, uznání, apod. Nejčastěji se na sebehodnocení podílí jak vlastní sebekritický postoj, tak i okolí. Pokud má tedy jedinec sebehodnocení nějak deformované, zname-

ná to, že se jeho sebehodnocení nekryje s jeho skutečnou hodnotou ani s hodnocením ze strany okolí (Kohoutek, 2000).

Sebehodnocení může být podle Kohoutka (2000) buď zdravé, snížené nebo zvýšené a může během života každého člověka projít proměnami. Proto jej řadí mezi jeden z nejdynamičtějších a nejcitlivějších rysů osobnosti. V rámci této práce budeme rozebírat pouze sebehodnocení snížené, neboť právě tento typ sebehodnocení je typický pro dospívající dívky.

O lidech se sníženým sebehodnocením říkáme, že trpí komplexy méněcennosti, jež záporně ovlivňují celou osobnost. Nejen její společenskou přizpůsobivost, ale i rozumovou a pracovní výkonnost, citový život a povahové vlastnosti. Komplex méněcennosti narušuje rovnováhu osobnosti dospívajících dívek. Ty se pak snaží o znovunabytí této rovnováhy, o kompenzaci pocitu méněcennosti, a to buď přiměřeně, nebo nepřiměřeně, což bývá často společensky nežádoucí (Kohoutek, 2000). Pocity méněcennosti vznikají u těchto dívek na základě rozporu s předkládaným ideálem štíhlosti. V případě, že dospívající dívka není spokojená se svou postavou, či tělesnou hmotností a od svých nejbližších neustále poslouchá, že by měla zhubnout, začne trpět pocity méněcennosti a její sebevědomí bude velmi nízké. K ideálu štíhlosti se tedy začne přibližovat pomocí diet a cvičení, ale pokud výsledek není okamžitý, hrozí, že přestane jíst úplně nebo se přejí a následně vše vyzvrací. Propadne poruchám příjmu potravy, ze kterých není návrat k normálnímu zdravému životu zrovna jednoduchý.

V období dospívání ovládá sebehodnocení dívek nejvíce jejich rodina a partneři. Pokud jsou kritizovány a ony se na jejich mínění spolehnou a podle toho se hodnotí, pak hrozí, že budou v životě nešťastné. Jestliže se ale spolehnou samy na sebe, naučí se být nezávislé na hodnocení od své rodiny či partnera a budou si hledat jinou společnost, která je dokáže ocenit, budou spokojené a šťastné.

## 2 IDEÁL ŠTÍHLOSTI

„Štíhlost je dokonalá. Existuje pouze jeden typ dokonalé postavy, pouze jediná dokonalá velikost – čtyřiatřicítka. Mohou vás uznávat, nosíte-li velikost menší, ne však naopak“ (Crook, 1995, s. 17). Věříme, že autorka tuto větu napsala s trochou nadsázky, nás však zaujala natolik, že jsme se rozhodli ji ocitovat.

V naší společnosti je štíhlost chápána jak žádoucí vlastnost, proto chce většina žen a dívek být štíhlejší. Štíhlost se stala hodnotou, cílem snažení mnoha jedinců, je považována za podmínku atraktivity, výkonnosti a osobního štěstí a je také díky médiím všudypřítomná. Ať už jsou to noviny, časopisy, či televize, denně nám přinášejí štíhlý ideál těla. Štíhlost je také znamením ženskosti, což bere většina žen a dívek jako samozřejmost. Být štíhlá je zkratka ženské a půvabné (Fialová, 2006). Ano, štíhlá žena přitahuje pohledy nejen mužů, ale i žen, které se s ní srovnávají. Faktem však zůstává, že ne všechny ženy a dívky jsou štíhlé. Znamená to tedy, že nejsou ženské a půvabné? My si to nemyslíme, ale většina dospívajících dívek bohužel ano.

Hon za štíhlostí začíná právě v období dospívání. Dívky se v této době necítí úplně nejlépe a příčiny hledají v sobě. Změna vlastního těla, které se začíná zaoblovat a přijímat „ženské tvary“ a také rozdíl v tom, jak si dospívající dívky myslí, že by měly vypadat, a jak si myslí, že vypadají, způsobuje u mnoha z nich zmatek, bolest a pocity bezmocnosti. Když neakceptují svá vlastní těla, když nenávidí své tělesné rozměry a svoji tělesnou hmotnost, mají pak problém uvěřit tomu, že jiní lidé je akceptovat mohou. Obraz, který jim ukazuje zrcadlo, neodpovídá ideálu, jaký by podle názoru společnosti měla každá dívka ztělesňovat. Obraz v zrcadle je reálný, ne však takový, jaký si většina dívek představuje. Tuto skutečnost nedokáže mnoho dívek strávit a snaží se jej radikálně změnit (Crook, 1995).

### 2.1 Vývoj ideálu štíhlosti v průběhu dějin

I když ideál představuje něco dokonalého a je velmi těžko dosažitelný (Hartl, Hartlová, 2004), přesto se zejména ideálu krásy a štíhlosti snaží přiblížit mnoho žen a dívek. Tělo člověka, jeho vzhled a projevy se vždy řídí kulturními trendy dané doby. Víme, že pohled na krásu a štíhlost je velmi individuální. Přesto však lze v historii lidstva vyzorovat určité trendy, které ovlivňují hodnocení krásy a štíhlosti a následně snahu lidí o uspokojivou podobu těla odpovídající pozitivnímu hodnocení (Fialová, 2006).

Nyní bychom chtěli velmi stručně nastínit vývoj ideálu štíhlosti podle Fialové (2007):

### **Starší doba kamenná**

V této době se nejvíce na ženách cenila plodnost, proto jsou zdůrazňovány široké boky a velká prsa, které byly zárukou velkého potomstva a přežití rodu i v obtížných přírodních podmínkách (viz příloha P I: obrázek č. 1 – Věstonická Venuše).

### **Antika**

Starořecká kalokagathia znamenala harmonii těla a duše. Staří Řekové kladli důraz nejen na vnější vzhled člověka, ale i na jeho vnitřní povahové rysy. Ideál ztělesňovala socha Afrodity, jejíž nahé, zdravě vyhlížející tělo zaoblených tvarů bylo oslavováno jako přirozeně krásné a ve tváři se jí odrážela oduševnělost (viz příloha P I: obrázek č. 2 – Afrodita).

Římané, na rozdíl od Řeků, velmi kritizovali obezitu a vysoko hodnotili štíhlost. Jejich touha po udržení štíhlé postavy vedla až k tomu, že se mezi nimi rozšířil takový způsob kontroly tělesné hmotnosti, který dnes nazýváme bulimickým (záměrně vyvolávali zvracení, aby zabránili negativním dopadům častého hodování na své postavy).

### **Gotika**

Díky silnému vlivu křesťanské ideologie došlo v tomto období k určitým změnám v pohledu na lidské tělo a jeho vzhled. Křesťanské učení kladlo důraz na duchovní život a zavrhovalo péči o tělesný vzhled. Ideálem gotické ženy je Eva, jež má úzká a povislá ramena, malá pevná prsa, štíhlý pas, zaoblené břicho a dlouhé štíhlé nohy. Její ušlechtilost je zvýrazněna bělostí pokožky (viz příloha P I: obrázek č. 3 – Adam a Eva).

### **Renesance**

V době renesance byl u žen kladen důraz na sekundární pohlavní znaky, širokou pánev, štíhlý pas a zaoblené tvary těla dané větší vrstvou podkožního tuku (viz příloha P I: obrázek č. 4 – Zrození Venuše).

## Baroko

Barokní styl se příliš neliší od renesančního pojetí. U žen jednoznačně převládal důraz na plnost a kulatost v oblasti břicha a pánve způsobené velkým množstvím podkožního tuku. Tedy na ty části těla, které symbolizují reprodukční úlohu ženy. Z dnešního pohledu by měly tyto ženy pěkných pár kilo navíc (viz příloha P I: obrázek č. 5 – Tři Grácie).

## Klasicismus

Žena z tohoto období není ani provokativní, ale ani nevinná. Její smyslnost není vulgární, ale ani se za ni nestydí. Štíhlé a ladné křivky by neměly pohoršovat, ale lahodit oku, stejně jako útlý pas (viz příloha P I: obrázek č. 6 – Nahá Maja).

## 20. století

Na začátku tohoto století se již objevily určité tendence ke štíhlosti. Před 1. světovou válkou byla u žen zdůrazňována štíhlá linie, ale ne křehkost. Ideál ženy působil vysokým a vzpřímeným dojmem, prsa i boky byly větší. Po válce však zaoblené ženské tvary zmizely úplně, postavy se zploštily a celkové rysy nabyly více chlapeckého vzhledu. Ve 20. letech nelze opomenout velký rozvoj médií, který měl v západním světě vliv na vznik uniformovaných požadavků na tělo. 30. a 40. léta tohoto století zaznamenaly částečný návrat ke starším ideálům. Důraz se kladl na sekundární pohlavní znaky, což se projevilo v pohledu na velikost prsou.

V 50. letech se objevuje Marilyn Monroe (viz příloha P I: obrázek č. 7), která do ideálu krásy vnáší sexualitu. Líbí se jako žena smyslná a vyzývavá. Od této doby všechny ženy usilovaly o vyrovnané obvody boků a prsou, které představovaly ideální proporce. 60. léta tohoto století jsou považována za období největšího nárůstu poruch přijímání potravy u žen, neboť velké množství lidí je spojuje s uvedením nového tělesného ideálu do světa módy – Twiggy (viz příloha P I: obrázek č. 8). Tato útlá dívka téměř s chlapeckou postavou, která vážila necelých 44 kg, se stala vzorem mnoha žen. Tento trend posílil také díky uvedení francouzských bikin do módy, které se lépe vyjímalý na štíhlých postavách. V 90. letech se měřítkem pro posouzení dokonalosti všech částí ženského těla stala modelka Kate Moss (viz příloha P I: obrázek č. 9).

## Současnost

V současné době stále přetrvává požadavek štíhlé postavy, boků a hýždí. Za vzor jsou považovány miss a topmodelky, jako např. Karolína Kurková (viz příloha P I: obrázek č. 10). Ženská krása je spatřována v dokonalosti a štíhlá postava a stylovost je to, co se ve společnosti cení nejvíce. Máme však pocit, že důraz, jaký se v současnosti v naší společnosti klade na dobrý vzhled, převažuje nad hodnocením charakteru a osobitosti.

Z výše uvedeného přehledu je patrné, že za žádoucí byly považovány nejrůznější tvary postavy a že ideální může být i extrém (viz Věstonická Venuše, či Twiggi). Nesmíme ale zapomínat ani na to, že každému se líbí něco jiného a že všichni nemůžeme být stejní. Faktorem však zůstává, že ženy a dívky ve snaze přizpůsobit tvar své postavy a tělesnou hmotnost soudobým trendům, udělají mnohdy cokoliv. Stahování korzety vystřídalo v současné době dodržování přísných diet, nadměrné cvičení a podrobování se zákrokům plastických chirurgů.

## 2.2 Presentování ideálu štíhlosti – svět módy

Největší prosazování štíhlosti přišlo ze světa módy, ve kterém ideál štíhlosti vždy představovaly velmi mladé dívky – modelky. Jak jsme uvedli výše, dvě britské dívky (Twiggy a Kate Moss), které měřily necelých 170 cm a vážily méně než 45 kg, se velmi rychle staly ideálem dospívající mládeže, což masově ovlivnilo média i jejich měřítko krásy a štíhlosti (Etcoff, 2002).

Většina mužů uvádí, že tělesně atraktivní partnerka je v ideálním případě štíhlá dlouhonohá blondýnka s mírami 90-60-90. Jednoduše řečeno – modelka. Na tom, že právě tohle jsou požadované přednosti, se v posledních desetiletích mnoho nezměnilo. Často jde mužům více o to, aby se mohli atraktivní partnerkou pochlubit, než o hlubší duševní prolnutí (Karsten, 2006).

Štíhlost je také předpokladem společenské úspěšnosti, neboť štíhlá žena má větší naději vdát se za muže ve vyšším společenském postavení a samozřejmě s větším majetkem (Etcoff, 2002). Příkladem mohou být partnerské vztahy vrcholových sportovců a modelek (např. fotbalista Tomáš Řepka nyní žije s modelkou Vladkou Erbovou, fotbalista Tomáš Rosický s modelkou Radkou Kocurovou, anebo akrobatický lyžař Aleš Valenta si vzal modelku Elen Černou). V dnešní době se také často setkáváme, že štíhlá mladá dívka si vezme

o mnoho let staršího muže. A že je to z lásky, mnoho lidí nevěří. Ale určitě existují i výjimky.

V dnešní době už nejde jen o vyvážené proporce, jako je správná výška a symetrické tělo, ale muži vyžadují od žen i štíhlost, která se stala jedním ze základních znaků krásy. U modelek je dnes v módě přímo extrémní štíhlost, a ta se předpokládá i v nejvyšších sociálních vrstvách. Naše těla se řídí podle kulturních a společenských pravidel, které se nejvýrazněji projevují právě v módě. Mnohé modelky jsou tak hubené, že na nich musí špendlit šaty, aby jim přiléhaly ke štíhlým bokům. Tento trend si bohužel vybírá svou daň. Je velmi obtížné zůstat tak štíhlá přirozenou cestou (bez pomoci prášků, kouření, nekonečných diet, či zvracení) a mnoho modelek tyto prostředky používá běžně. Postupem času se tato snaha stává posedlostí (Etcoff, 2002).

Jistě, hladovění a dlouhé hodiny strávené v posilovně jsou pro modelky naprostou nezbytností. Na konci jejich úsilí ale leží vyhlídka na obrovskou odměnu – nejen ve formě peněz, ale i obdiv, uznání, krása, sexuální přitažlivost, ztělesnění společenského ideálu. A co je odměnou pro dívky, které se je snaží napodobit? Prostě to, že se modelce podobají (Etcoff, 2002).

### 2.3 Štíhlost a média

Média, ať už tištěná (časopisy, noviny, knihy, apod.), nebo elektronická (televize, internet, počítač, rozhlas, video, aj.), mají v moderních společnostech zásadní a stále vzrůstající význam (Kraus, Poláčková, 2001). Musíme však zdůraznit, že až do 50. let 20. století si lidé obrovský vliv a moc sdělovacích prostředků na naši kulturu neuvědomovali. Měli jen noviny, telegraf a nepříliš dlouho i černobílou televizi. Najednou se ale začalo přes noc rodit stále více novin a časopisů a na obrazkách televizorů explodovala barva. A ideály, které začaly být lidem prezentovány ze všech stran, nešlo přehlížet (Bovey, 1995).

Každý den nám média přináší pohled na krásná ženská těla. Pod poloprůsvitnými látkami, které pevně obepínají tato štíhlá, rovnoměrně opálená těla, vidíme plochá břicha, dokonalé boky a pevná ňadra. Ať už to jsou časopisy, reklamy, filmy, či televizní pořady, všude je zdůrazňována myšlenka, že krásné a štíhlé ženské tělo je zárukou osobního štěstí a nejvýznamnějším aspektem tělesné přitažlivosti. Bohužel nejen zárukou, ale i podmínkou. Ve filmech a seriálech ztvárňují sympatické charaktery krásní lidé. Těm se také v jejich fil-

mových a seriálových životech daří zpravidla velmi dobře, na rozdíl od jejich méně přitažlivých kolegů. Krása je zkrátka spojená se štíhlostí a úspěchem (Bröhm, 1999).

Všudypřítomná propagace ideálu štíhlosti může působit na mnoho dospívajících dívek tak, že jejich vlastní tělo není dokonalé a mohlo by být štíhlejší a přitažlivější. Fialová (2006) zdůrazňuje, že tento tlak médií na krásné a štíhlé ženské tělo spolu s nespokojeností s vlastní postavou vede dospívající dívky často k zásahům, které mohou poškodit jejich zdraví.

Z médií se dospívající dívky dozvídají, jak pomocí diet a cvičení mohou tvarovat a přetvářet těla, jak si najít vlastní dietní styl, svůj styl cvičení, jako kdyby každá dívka byla zodpovědná za to, aby byla štíhlá. Předpokládá se, že dívky a ženy s odhodláním a silou vůle vyhrají nad svým nepřítelem „tukem“ a ovládnou tak svá těla (Crook, 1995). V některých časopisech nebo i na internetových stránkách si mohou dívky přečíst, jaký dietní a cvičební režim mají naše i zahraniční celebrity. A samozřejmě se to rozhodnout také vyzkoušet. Jenže záhy zjistí, že stále nevypadají jako ta celebrita na obrázku a jsou zklamané a frustrované. Některé to vzdávají, ale jiné bohužel ve svých dietách a cvičení ještě více zpřísní. Bohužel si neuvědomují, co za krásou a štíhlostí známých a bohatých osobností mnohdy stojí. Také Etcoff (2002) tvrdí, že bohatí lidé mají mnohem více příležitostí tvarovat svoje těla cvičením v posilovnách za pomoci soukromých trenérů, mohou si dovolit platit za plastické operace či za odsávání tuku. Údržba těla stojí bohatého člověka mnohem více peněz, než si dívky myslí. Ty vidí jen výsledek – krásné štíhlé dokonalé tělo.

Médiím je dáváno za vinu, že udržují ideál hubenosti a vyvolávají tak stále se zvětšující nárůst poruch příjmu potravy. Mnozí si však neuvědomují, že jsou média do velké míry závislá na reklamě. A ta je skutečnou základnou nenávisti k tloušťce (Bovey, 1995). Vzpomínáme si, že jsme měli zhruba tak před pěti lety možnost poprvé vidět reklamu na kosmetiku Dove, kde se namísto štíhlých modelek objevily skutečné ženy. A některé z nich byly plnější tvarů. Věřili, že podobný trend budou následovat i jiné společnosti. Bohužel se tak nestalo a v tomto směru zůstali osamoceni.

Náš pohled na svět (ať se nám to líbí nebo ne) je z velké části utvářen a ovlivňován médii. Je těžké odolat jejich vlivu. Jsou fascinující, podbízivé, mocné a jejich vliv stěží vědomě registrujeme. Informují nás o tom, co je právě v módě (jak se oblékat, česat, o jakou postavu usilovat apod.). V podstatě posilují a podporují již existující společenské trendy.



Prostřednictvím médií jsou lidé ovlivňováni k tomu, aby cvičili, kontrolovali svou tělesnou hmotnost a příjem kalorií. Za výsledek jsou však zodpovědní příjemci těchto informací, ne média. A záleží na každém z nás, zda tyto informace využijeme pozitivním směrem (Fialová, 2007).

## 2.4 Tělesné proporce a jejich ovlivnitelnost

*„V našem světě existuje jeden objekt, který je krásnější, cennější a uznávanější než všechny ostatní = naše vlastní tělo. Jeho znovuzrození po tisícileté éře puritanismu má za důsledek jeho všudypřítomnost v masové kultuře, módě, reklamě. Péče o tělo, dokonce připravenost k různým obětem (dietní režimy, speciální cvičení, kosmetické zákroky) ukazuje, že dochází k renesanci těla“ (Anzebbacher In Fialová, 2001, s. 9).*

Z předcházející kapitoly víme, že každá doba preferuje určitý tělesný ideál. Ten se ale mění a vyvíjí stejně jako společnost. Médii prezentovaný ideál těla neodpovídá reálným možnostem většiny, ani zdravému a proporcionálnímu tělu. Zvláště ženy a dívky nejsou schopné objektivně posoudit svoje tělesné parametry, a tak se nechávají vést často nerealistickým subjektivním hodnocením k určitým zásahům do svých tělesných proporcí (Fialová, 2001). Každý člověk by však měl znát své možnosti a limity, neboť tělo není zastáncem módy, ale zdraví a funkčnosti.

### 2.4.1 Faktory ovlivňující tělesné proporce

Nyní uvedeme stručný přehled základních faktorů, které mají vliv na tělesné proporce člověka podle Fialové (2006):

#### ➤ Dědičnost

Každá osoba má individuální seskupení genů zděděné po rodičích, takže její tendence k baculatosti nebo k štíhlosti pocházejí z předešlých generací. Dědičně je nejvíce ovlivněna tělesná výška a délka kostí. I když lze množství svalů a tuku ovlivnit záměrnými aktivitami (např. pohybovým režimem, výživou apod.), měli bychom vědět, že po svých předcích nedědíme množství tuku, ale z větší části místa, kam se tuk bude ukládat. Proto je především pro dívky obtížné zeštíhlet např. v oblasti stehen a boků, protože jejich geny do značné míry ovlivňují, že se tuk bude ukládat právě do těchto partií.

➤ **Výchova a vliv prostředí**

Negativní vliv na vývoj člověka může mít také nevhodná výchova. Je velmi pravděpodobné, že rodiče se sklonem k obezitě vychovávají své děti se stejným problémem. Nevhodné složení stravy s vysokým obsahem cukrů a tuků v každodenním příjmu ovlivňuje množství podkožního tuku člověka a tím i jeho tělesnou hmotnost.

➤ **Tělesná cvičení**

Pohybová činnost snižuje podíl tuku. Vliv pohybové aktivity na snížení tělesné hmotnosti závisí jak na délce a intenzitě zátěže, tak i na frekvenci cvičení. Pro snižování množství tuku a hmotnosti je účinná např. rychlá chůze, vytrvalostní běh, jízda na kole, plavání, delší tanec apod.

➤ **Stravovací návyky**

Potrava nám nejen dodává energii, ale je i zdrojem látek, z nichž se buduje struktura tkání lidského organismu. Častá konzumace sladkých nápojů, bílého pečiva, uzeniny, apod. vede k obezitě a ta podle odhadů ubírá na kráse. Mnoho žen a dívek si tuto skutečnost uvědomuje, a proto se diety a omezování jídla staly rozšířeným a samozřejmým jevem jejich všedních dnů. Pokud člověk drží dietu, tak ví, že prvních pár kilogramů může shodit poměrně lehce. Ale poté nastanou těžké časy, pokud chce shodit další. Tělo se snaží zachránit před hladověním a jeho oslabujícími vedlejšími účinky, a tak se brání tím, že vytěží z dodané potravy maximum energie a dělá vše pro to, aby udrželo svoji váhu takovou, jakou ví, že potřebuje. Navzdory skutečnosti, že většina diet selže, ženy i dívky v dietách neustávají a touží mít to fantastické tělo, které, jak jsou přesvědčené, se za dietami skrývá.

➤ **Hormonální poruchy**

Hormonální dysfunkce je poměrně málo častou prvotní příčinou obezity. K poruchám štítné žlázy, pohlavních žláz, či endokrinní funkce slinivky břišní může docházet ve smyslu sekundárních projevů již existující obezity. Nejčastěji se vyskytuje porucha štítné žlázy, jejíž zvýšená činnost urychluje látkovou výměnu (nemocní lidé hodně jedí a přitom značně hubnou), a snížená činnost naopak látkovou výměnu zpomaluje.

Je potřeba si uvědomit, že tvarovat postavu nelze bez hranic. Kostra zůstává stále stejná, čímž vytváří jasně dané hranice, v nichž své místo nalézá tuk, svaly a ostatní tkáň. Z toho vyplývá, že při modelování těla pomocí diet a tvarování postavy pohybem máme

omezené možnosti. A to, že způsob tohoto rozložení navíc řídí hormony, celou záležitost ještě více komplikuje.

## 2.5 Tělesná hmotnost

Většina dívek je přesvědčena, že štíhlost je dobrá a věří, že je štíhlost v našem zájmu. Neuvažují o tom, že každý člověk má svou přirozenou hmotnost, která vyhovuje jeho tělu (Fialová, 2007). Podle Crook (1995) je přirozená hmotnost těla taková, při níž je její nositel biologicky nejzdravější. Důvodem, proč se tělo samo brání před ztrátou hmotnosti, je ochrana zdraví. Proto je důležité, aby dívky akceptovaly samy sebe. Potřebují se naučit přijímat svoji přirozenou hmotnost jako normální a dobrou, ať už odpovídá společenské normě, nebo ne.

Je také zcela normální a běžné, že tělesná váha roste s věkem. Ve 20 letech nemůže mít nikdo z nás stejnou tělesnou hmotnost jako třeba ve 14 letech. A přirozený vzrůst tělesné hmotnosti je nevyšší právě v průběhu dospívání (Krch, 2002). Každý člověk je jiný, má jinou tělesnou stavbu, jiné proporce těla. Nemůžeme všichni vypadat jako dívky, které jsou měřítkem pro ideál štíhlosti. Proto by dívky neměly bojovat proti přirozenosti svého těla. Měly by si uvědomit, že normálně jíst a normálně vypadat neznamena, že jsou odsouzené k celoživotní nadváze a společenskému neúspěchu. Problém vidíme spíše v tom, že si připadají silné i v případech, že mají normální tělesnou hmotnost.

### 2.5.1 Měření optimální tělesné hmotnosti

V dnešní době nás ze všech stran obklopují různé návody, rady a tabulky, podle nichž si můžeme určit svoji ideální hmotnost. Je ale zřejmé, že se tato ideální hmotnost ve většině případů značně liší od normální přirozené hmotnosti člověka. Ideální tělesná hmotnost je vytvářena na základě velkého počtu měření mnoha zdravých jedinců, kteří prožívají určitou kvalitu života v konkrétní skupině populace. V současnosti vznášejí ale odborníci proti takovéto idealizaci námitky a častěji mluví o optimální tělesné hmotnosti, která respektuje odlišnosti tělesné stavby dané dědičně, fyzickou aktivitou či výživou. Cílem by mělo být dosažení optimálního souladu mezi zdravotním stavem, fyzickou a psychickou výkonností (Fialová, 2001).

V praxi se můžeme setkat s celou řadou různých indexů, které vycházejí z výšky a tělesné hmotnosti. V rámci této práce přiblížíme pouze dva, a to optimální tělesnou hmotnost podle Verdocka a Queteletův index tělesné hmotnosti, který se dnes užívá nejčastěji (Fialová, 2006).

➤ Výpočet optimální tělesné hmotnosti podle Verdocka:

- pro muže: výška (v cm) x 0,75 – 64
- pro ženy: výška (v cm) x 0,75 – 67

➤ Queteletův index tělesné hmotnosti (body mass index – BMI):

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

Tabulka č. 1: Hodnoty BMI (Krch, 2002)

BMI	KLASIFIKACE
< 18,5	Podváha (zdraví může trpět, určité zvýšení váhy lze doporučit)
18,6 – 24,9	Normální váha (přiměřená, zdravá tělesná hmotnost)
25,0 – 29,9	Nadváha (zdraví může trpět, určité snížení váhy lze doporučit)
30 <	Obezita (zdraví je ohroženo, je třeba zhubnout)

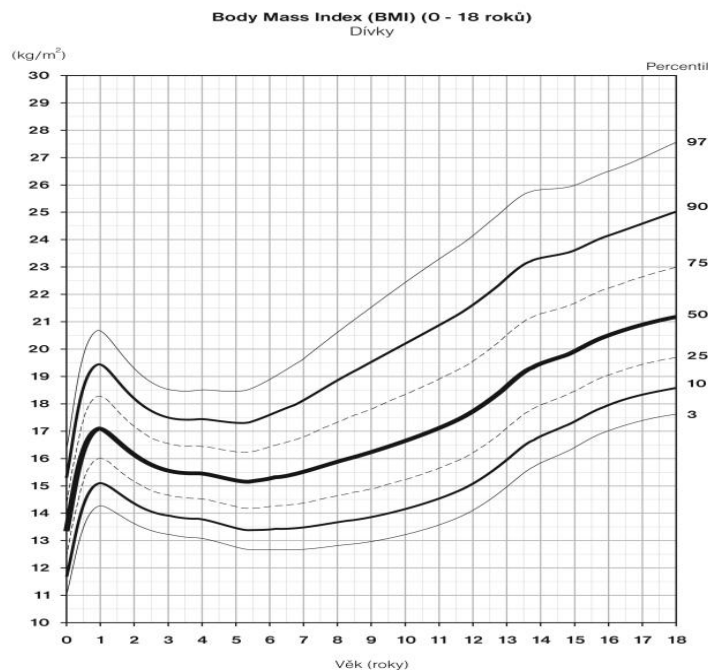
Fialová (2007) zdůrazňuje, že body mass index vyjadřuje poměr tělesné hmotnosti k výšce postavy, což není příliš spolehlivé měřítko pro složení těla. Svalnatí lidé mají vyšší hodnoty BMI, ale neznamená to, že jsou obézní. Proto bychom měli brát v úvahu kromě výšky a hmotnosti také procentuální obsah tuku v těle. To pomůže odlišit svalnatou postavu od postavy s přebytkem tuku.

Z výše uvedených technik je patrné, že neudávají jako významné rozlišovací prvky věk ani pohlaví. Tyto prvky však podle Fialové (2001) sehrávají důležitou roli při hodnocení tělesné hmotnosti dětí. Cassuto, Guillou (2008) přináší měření hmotnosti dětí, které se provádí prostřednictvím percentilových grafů. Tyto grafy jsou zvlášť pro dívky a zvlášť pro chlapce. V rámci naší práce přiblížíme pouze graf určený dívkám.

Pokud chceme zjistit, jak je na tom naše dcera s váhou, spočítáme její BMI podle výše uvedeného vzorce a na daném grafu vyhledáme bod, který je spojnicí mezi věkem dítě-

te a hodnotou BMI. Např. dívka ve věku 15 let váží 48 kg a měří 155 cm. BMI:  $48 / (1,55 \times 1,55) = 20$ . Na vodorovné ose si najdeme věk dítěte a na svislé ose vypočítanou hodnotu BMI. Zjistíme, že spojnice je na hodnotě 50 percentil. Váha této dívky je vzhledem k jejímu věku a výšce v pořádku.

Obrázek č. 12: Graf BMI u dívek ve věku od 0 do 18 let (Cassuto, Guillou, 2008)



Tabulka č. 2: Klasifikace percentilových grafů (Cassuto, Guillou, 2008)

PERCENTILOVÉ PÁSMO	HODNOCENÍ
< 3	Velmi hubené
3	Nízká hmotnost
10	Štíhlé
25	Proporční
50	Normální
75	Proporční
90	Robustní
97	Nadměrná hmotnost
97 <	Obézní

I přes často velmi dobré teoretické informace a návody, které jsou veřejnosti poskytovány médii, je obvykle velmi těžké upravit svou tělesnou schránku tak, aby odpovídala vypočtenému optimu. Je zřejmé, že velkou roli hrají nejen genetické předpoklady člověka, ale také vnější vlivy, metabolismus a další individuálně proměnné parametry. Různé výpočty a tabulky, které nám média přináší, se také liší svou náročností a lze zkonstatovat, že požadavky na tělo jsou stále přísnější. Někdy jsou ale takto zpřísněné doporučované hodnoty vědecky nepodložené a spíše vyplývají z aktuálních módních trendů (Fialová, 2006). Řešením by bylo, kdybychom na tabulky a „průměry“ zapomněli a určili si svoje vlastní normy, které jsou normální a zdravé pro každého jedince.

### 3 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Termín poruch příjmu potravy se užívá k označení takových schémat jídelního chování, které neodpovídají normálu. Patří mezi ně mentální anorexie a mentální bulimie, které častěji postihují ženy a dívky. Nevyhýbají se ani mužům a chlapcům, jsou však u nich vzácné (Grogan, 2000).

Poruchy příjmu potravy jsou typickou poruchou období dospívání, i když příznaky mentální anorexie byly zaznamenány už u dětí mladších 10 let (Krch, 2002). Podle Langmeiera, Krejčové (2004) začíná dítě právě v tomto období důkladně zkoumat svůj vzhled. Především dívky nejisté s celkově nízkým sebehodnocením často nacházejí nejrůznější odchylky a drobné vady, které zveličují a trápí se pro ně. Nespokojenost s vlastním vzhledem nabývá u některých dospívajících dívek téměř až bludného charakteru.

Podle Grogan (2000) lze lidi trpící poruchami příjmu potravy považovat za skupinu osob, jež pocítují nadměrnou nespokojenost se svým tělem. Také u Fialové (2006) se setkáváme s názorem, že poruchy příjmu potravy jsou spojovány s chorobnou zaměřeností na vlastní tělo, jeho fungování, výkon a vzhled. Pod vlivem současného zdůrazňování ideálu štíhlosti jejich četnost ještě narůstá. Cash a Pruzinsky (2004) zdůrazňují, že v souvislosti právě s poruchami příjmu potravy je často zkoumána problematika body image.

Někdo se může pozastavit nad tím, že i když obyvatelé ekonomicky rozvinutých zemí světa tloustnou, tak ideál ženské krásy hubne. Pro vyděšené dospívající dívky může být mentální anorexie či bulimie lákavým snem a další hladovky nebo zvracení určitým východiskem z nouze. Naopak ve světě, kde hladovění není dobrovolnou volbou, ale nepříjemnou životní skutečností, ztrácí poruchy příjmu potravy smysl (Krch, 2002).

#### 3.1 Mentální anorexie

Mentální anorexie je porucha, pro kterou je charakteristické úmyslné snižování tělesné hmotnosti. Lidé s touto poruchou přísně omezují příjem potravy, ale neodmítají jíst proto, že by neměli chuť, ale proto, že zkrátka jíst nechtějí. Jejich averze k jídlu je projevem narušeného postoje k tělesné hmotnosti, proporcím a tloušťce. Často extrémně sportují a navíc drží tak přísné diety, že nakonec váží méně než 85 % své normální tělesné hmotnosti a doslova umírají hladem (Papežová, 2000).

Dívky trpící anorexií mají zmatený vztah ke svému tělu. Pokud je např. rodiče pochválí, že přibraly a vypadají lépe, může je to vyděsit. Charakteristickým rysem mentální anorexie je, že si dívky připadají příliš tlusté, i když jsou velmi hubené. Tím se dá vysvětlit, proč je pro ně tak obtížné jíst. Anorektičky jsou toho názoru, že jsou tak tlusté, že nemají potřebu ani právo jíst. Skutečně věří tomu, že mohou žít z ničeho (Ettrich, Pfeiffer, 2001).

### 3.2 Mentální bulimie

Mentální bulimii lze charakterizovat jako poruchu s opakujícími se záchvaty přejídání. Při těchto záchvatech sní člověk během velmi krátké doby velké množství jídla, kterého se vzápětí snaží zbavit pročišťováním, obvykle za pomoci vyvolaného zvracení, nebo užitím projímadel. Mentální bulimie je také spojená s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti, obdobím přísných diet a úporného cvičení (Krch, 2000).

Lidé trpící mentální bulimií se od jedinců s mentální anorexií tím, že nebyvají extrémně vyhublí. Za to však extrémně jedí. Potřeba jíst bývá u nich tak velká, že dokáží naráz zkonsumovat až 20 000 kJ. To je množství jídla, které většinou nedokáže sníst ani dospělý muž za celý den. Později se ale dostaví pocit viny a snaha zbavit se snědeného jídla (Krch, 2002).

### 3.3 Společné rysy mentální anorexie a bulimie

I přes zdánlivou odlišnost jsou si obě poruchy velmi podobné. Je pro ně příznačné intenzivní úsilí o dosažení štíhlosti, které je spojené s omezováním energetického příjmu a zvyšováním energetického výdeje, strach z tloušťky, nadměrná pozornost věnovaná vlastnímu vzhledu a tělesné hmotnosti. Pro člověka trpícího poruchou příjmu potravy je velmi důležité, jak vypadá a kolik váží. Vše ostatní je nepodstatné. Dobrý den pro něj neznamena den, když se např. skvěle pobaví s přáteli, ale je to den, kdy se mu podaří dodržovat dietu nebo když ručička váhy ukáže hodnotu, kterou chce vidět. Špatný den je pak takový den, kdy snědl něco, co „neměl“ jíst, nebo když váha ukazuje víc, než se mu líbí. A je jedno, jestli se mu jiné věci daří (Krch, 2000).

Trpí-li člověk mentální anorexií nebo bulimií, má jediný cíl – snížit svou tělesnou hmotnost. Tím, že se záměrně vyhýbá některým jídlům, nebo nadměrně cvičí, navozeně zvrací, či užívá projímadla, si však způsobuje zdravotní komplikace. S neustále klesající



tělesnou hmotností totiž výrazně přibývá zdravotních obtíží a psychických problémů. Zimomřivost, únava, slabost, nespavost, řídnutí vlasů, zvýšená kazivost zubů, apatie, deprese, podrážděnost, ztráta zájmu o okolí a mnohé další postupně ovládají život nemocného, který se cítí stále hůř. Vyhublost, nadměrné cvičení a důsledná sebekontrola v jídle, které jej dlouho uspokojovaly, mu přinášejí stále větší strádání (Krch, 2002).

### 3.3.1 Strach z tloušťky

Strach z tloušťky bychom chtěli rozebrat podrobněji, neboť Krch (2000) tvrdí, že u poruch příjmu potravy jde především o strach z tloušťky. Jako každý jiný strach roste s pozorností, kterou mu dospívající dívka věnuje, a také s kroky, o které před ním ustupuje. Říká se, že strach má velké oči, a tak je strach z tloušťky přirozeně spojen i se zkreslenou představou o vlastním těle. Nemocní s velkou úzkostí pozorují některé své tělesné partie a nadhodnocují jejich proporce. Nejistota a strach z tloušťky také doprovází přirozené změny ženského těla v průběhu dospívání. Většina dívek není spokojená se svým vzhledem, bývají mnohdy zaskočené rychlostí a nápadností těchto změn, výslednými proporcemi a reakcemi svého okolí.

Krch (2002) rozlišuje faktory, které strach z tloušťky posilují. Mluví o faktorech kulturních a individuálních.

#### **Mezi kulturní faktory řadí:**

- tlak médií na představy a životní vzory současného člověka, vykreslování určitých typů (kladní a úspěšní hrdinové jsou štíhlí, příliš se mluví o tom, kdo jak vypadá);
- hubnoucí ideál krásy;
- médií a komerční reklamou posilovaná představa, že jedinec může získat všechno, co chce;
- jednostranné spojování nadváhy s leností, ošklivostí a zdravotními problémy;
- velký důraz na konformitu (lidé uznávají podobné hodnoty, nechtějí se lišit) a malá tolerance k různorodosti;
- přílišná orientace na vnější vzhled;
- důraz na to, co se jí, jestli to je nebo není zdravé, tučné.

**K individuálním faktorům patří:**

- úzkostnost, důslednost a přílišná ctižádostivost;
- nejistota dospívání;
- tloušťka, nevhodná distribuce tělesného tuku;
- zdravotní problémy spojené s dietou.

Strach není nic příjemného a je pochopitelné, že se ho lidé chtějí zbavit. Pokud jde o strach z tloušťky, většinou to znamená, že dívky čekají, že jim někdo nebo něco zaručí, že neztloustnou. To jim samozřejmě nemůže zajistit nikdo, zejména ne tehdy, když mají velmi nízkou tělesnou hmotnost. Musí se proto naučit se svým strachem žít a učit se důvěřovat vlastnímu tělu. Je pravděpodobné, že přiberou (u těch vyhublých jde dokonce o nutnost), ale neznamená to, že budou přibírat stále. Musí si uvědomit, že se strachu zbaví až tehdy, když před ním přestanou ustupovat (Krch, 2002).

**3.4 Je třeba umět se mít rád**

Mnoho dívek, které trpí poruchami příjmu potravy, má ze svého těla velmi špatné pocity. Bývají k němu nadměrně kritické a někdy až nepřátelské. Tyto postoje souvisejí s jejich nízkým sebevědomím a opakovaně neúspěšnou snahou zhubnout a změnit tak své tělesné proporce. Svoje tělo nemají rády, a proto k němu bývají kruté. Odpírají mu jídlo, nebo se naopak přejídají, trýzní ho zvracením, projímadly (Krch, 2000).

Jenže žít v těle, které člověk nemá rád, je velmi těžké. Tělo je však nedílnou součástí naší osobnosti, tím nejintimnějším prostředím, v němž žijeme svůj život. Dívky nemusí svoje tělo zrovna obdivovat, postačí, když ho vezmou na vědomí takové, jaké je. Důležité je, aby o sobě začaly uvažovat jako o člověku s normálním tělem a zdravou, přiměřenou hmotností. Normální mohou být samozřejmě i silnější boky, stehna nebo jiné tělesné proporce (Krch, 2002).

Dívky by se také měly přestat tolik srovnávat s ideálem štíhlosti ženského těla a uvědomit si, že pozitivní vztah k tělu není podmíněn tím, nakolik tělo splňuje uznávaná kritéria krásy a štíhlosti. Naše tělo patří k nám a s tím se nedá nic dělat. Mějme ho rádi a respektujme jeho potřeby. Nezapomínejme na to, že ideální tělesná forma není ještě podmínkou ideálního způsobu života (Krch, 2000).

### 3.5 Kampaně proti poruchám příjmu potravy a ideálu štíhlosti

Z důvodu stále se zvyšujícího počtu případů poruch příjmu potravy a jejich důsledků na zdraví člověka, především pak mladých dívek, se přibližně před pěti lety začaly postupně v nejrůznějších státech objevovat kampaně bojující právě proti mentální anorexii a bulimii. Ať už to byli politici, známé osobnosti, či módní a reklamní svět, které s kampaní začali, všichni jsme věřili, že postupem času dojde ke změně a že se ideál žen posune zase zpět k plným tvarům, jako to bylo dřív. Bohužel se tak nestalo a ideál štíhlosti se v médiích propaguje i nadále.

#### 3.5.1 Itálie

V roce 2007 vytvořil italský fotograf Oliviero Toscani šokující billboardy pro kampaň módního domu Nolita s názvem „Ne anorexii“, které se objevily v Miláně a Římě. Modelem mu stála francouzská modelka a herečka Isabelle Carová, která v té době měřila 164 cm a vážila pouhých 31 kg. Její BMI bylo 11,56 a věřila, že se jí touto kampaní podaří varovat dívky před podobným osudem. Fotka nahé vyhublé Carové (viz příloha P I: obrázek č. 11) obletěla celý svět. Toscani se rozhodl ukázat, kam až může zajít posedlost po dokonalém, krásném těle. Tuto kampaň podpořilo i italské ministerstvo zdravotnictví, ovšem některé organizace zabývající se problematikou anorexie měly zcela jiný názor. Kampaň vnímaly tak, že může negativně posloužit těm ženám a dívkám, jež jsou touto poruchou postiženy. Nelze totiž vyloučit, že se u některých z nich může projevit touha Carové podobat. Smutným závěrem je, že Isabelle Carová zemřela v listopadu 2010 ve věku 28 let na zápal plic, s nímž její oslabené tělo nedokázalo bojovat (idnes.cz [online]).

#### 3.5.2 Francie

Výše zmiňovaný reklamní snímek se objevil také v Paříži, ale byl zakázán s odůvodněním, že je v rozporu s lidskou důstojností a s morálním kodexem. Naštěstí se francouzská vláda v roce 2008 rozhodla přijmout opatření proti šíření anorexie, včetně ochrany modelek a potlačování obhajování extrémní hubenosti. S módními návrháři, jako např. Armani, Versace či Prada se dohodli na určitých pravidlech ve prospěch boje proti anorexii. Cílem bylo zabránění vystoupení příliš vychrtlých a příliš mladých dívek na přehlídkových molech. Ochrana modelek, zvláště nezletilých, měla spočívat v tom, že každá modelka bude muset na přehlídkách předložit osvědčení o svém zdravotním stavu. Těm, u kterých bude zaznamená-

na porucha příjmu potravy (BMI nižší než 18,5), nebude účast na přehlídkách povolena. Dohodli se také, že do módních kolekcí přidají větší velikosti. Mladé dívky si totiž musí uvědomit, že krása nespočívá pouze v hubeném vzhledu (doktorka.cz [online]).

Zajímavou myšlenkou byl v roce 2009 návrh zákona bojujícího proti úpravám ženské postavy na fotografiích. Každá počítačově upravená fotografie ať už v tisku, na obalech zboží, billboardech či v politických a reklamních kampaních by měla nést označení „Upravená fotografie modifikující fyzický vzhled člověka“. Návrh zákona počítal i s pokutou za nedodržení, a to ve výši poloviny ceny reklamy nebo 37.500 eur (asi 943 tis. korun). Luxusní značky a módní časopisy totiž takového digitálního upravování vzhledu modelek využívají ve značné míře. Ty po úpravách vypadají ještě hubenější a hrozba pokuty by mohla jejich počínání zastavit nebo alespoň omezit (lidovky.cz [online]).

### 3.5.3 Německo

Kampaň, se kterou v roce 2008 přišla německá vláda proti extrémně hubeným modelkám, nesla název „Život má váhu – společně proti blouznění za štíhlostí“. Ku prospěchu tehdy bylo, že podporu přislíbil i textilní a módní průmysl. Zavázal se (stejně jako ve Francii či Španělsku), že špatné stravovací návyky už nebude dále podporovat předváděním falešného ideálu ženské krásy s pomocí vychrtlých modelek. Modelingové agentury měly začít přestat angažovat modelky mladších 16 let a s BMI nižším než 18,5, neboť právě ony jsou vzorem dívkám stejného věku v citlivém období dospívání. Všechny modelky měly navíc nosit nejméně velikost 36. Reklamní branže se však k této kampani nepřipojila (tyden.cz [online]).

### 3.5.4 Španělsko

Kampaň italského fotografa vyvolala tehdy značný ohlas, proto i Španělsko zavedlo v roce 2007 pro svět módy nová pravidla. Zakázalo vstup na mola modelkám, které mají BMI nižší než 18,5. Tedy, že při výšce 175 cm musí vážit alespoň 57 kg. Před přehlídkou musí modelky projít kontrolou, při které lékaře zajímá právě poměr jejich tělesné váhy a výšky (BMI). Důvodem takovýchto opatření byla skutečnost, že extrémně hubené modelky mají negativní dopad na dospívající dívky, které mohou trpět potřebou vypadat stejně hubeně. Válku s vychrtlou módou začaly i některé obchody s oblečením pocházející ze Španělska. Např. Zara a Mango se rozhodly, že už nebudou prodávat oděvy menší než

velikosti 38 a za to přidají naopak velikost 46, která platila za nadměrnou. K tomu nechaly své figuríny ve výkladních skříních „přibrat“ tak, aby jim sedělo větší oblečení a aby nevytvářely zkreslenou iluzi reality (aktualne.cz [online]).

### 3.5.5 Česká republika

A jak je na tom Česká republika v boji proti poruchám příjmu potravy a ideálu štíhlosti? Čas od času se sice v různých městech objeví výstava fotografií, které zachycují ženy a dívky postižené poruchami příjmu potravy. Také na titulních stránkách časopisů, které jsou u nás k dostání, můžeme v některých číslech vidět „baculaté ženy“ namísto štíhlých modelek a také si přečíst o problematice poruch příjmu potravy – nejen o tom, co poruchy příjmu potravy znamenají a jaké mají např. zdravotní důsledky, ale také příběhy a zpovědi žen a dívek, které poruchami příjmu potravy trpí či trpěly. Důvod je jasný. O anorexii a bulimii je třeba hovořit otevřeně! Ale o tom, že by naše vláda podnikla nějaké kroky v boji proti poruchám příjmu potravy a ideálu štíhlosti, jsme bohužel neslyšeli.

Kampaně proti anorexii a bulimii jsou zajisté správným krokem kupředu. Otázkou však zůstává, nakolik se různá opatření (především ve světě módy) dodržují. Aktivit zaměřených na boj proti poruchám příjmu potravy není nikdy dost, ale současně je také zapotřebí změnit myšlení, psychiku a výchovu v rodinách. Krch (2002) zdůrazňuje, že právě negativní sebehodnocení a hluboký pocit nespokojenosti se svým tělesným vzhledem významně zvyšují riziko vzniku těchto poruch. Ve světě oceňujícím vyhublou štíhlost a v období nejistoty dospívání představuje hubnutí a sebekontrola v jídle lákavou cestu k posílení sebevědomí.

Dívky by se měly naučit s protichůdnými tlaky dnešního světa žít, i když je to pro ně velmi obtížné. Každý z nás se čas od času přejí. Možná, že úvahami o dietách a tělesné hmotnosti trávíme víc času než bychom měli. Ale uvědomujeme si, že v našem životě jsou mnohem důležitější věci, např. naše rodina, přátelé, škola, práce, naše sny a plány, než to, kolik čeho sníme a kolik vážíme. Proto by dívky neměly dovolit, aby se jejich myšlenky a starosti spojené s jídlem staly důležitějšími než všechno ostatní!

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V teoretické části diplomové práce jsme se zabývali obdobím dospívání, ideálem štíhlosti a poruchami příjmu potravy. Vycházeli jsme především z dostupné odborné literatury. V praktické části přiblížíme druh výzkumu, který jsme si zvolili, výzkumný problém, stanovíme cíl výzkumu, výzkumné otázky a formulujeme hypotézy. Dále popíšeme výzkumný vzorek a zvolenou výzkumnou metodu sběru dat. Stěžejní část je věnována způsobu zpracování, vyhodnocení a prezentování získaných dat.

### 4.1 Druh výzkumu

Pro tuto práci jsme zvolili kvantitativní výzkum. U tohoto výzkumu jde o ověřování hypotéz, které stojí na jeho počátku. Podstatou je výběr jasně definovaných nezávisle a závisle proměnných a měření vtažů mezi nimi (Punch, 2008).

### 4.2 Výzkumný problém

*Výzkumný problém jsme si stanovili následovně:* Jaký vliv má propagovaný ideál štíhlosti na vnímání vlastního těla u dospívajících dívek v přerovském okrese a jaké je u nich riziko vzniku poruch příjmu potravy vzhledem k jejich jídelním postojům, jídelnímu chování a vztahu k vlastnímu tělu?

### 4.3 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit vliv ideálu štíhlosti prezentovaného v médiích na vnímání těla dospívajících dívek v přerovském okrese a zmapovat jejich ohrožení poruchami příjmu potravy.

Cíl výzkumu jsme dále specifikovali pomocí výzkumných otázek:

1. *Jak vnímají dospívající dívky své vlastní tělo?*
2. *Jak si dospívající dívky představují ideál ženské postavy?*
3. *Jaká opatření jsou dospívající dívky ochotné podstoupit, aby se přiblížily k ideálu štíhlosti, který prezentují média?*
4. *Jaké mají dospívající dívky jídelní postoje, jídelní chování a vztah k vlastnímu tělu?*

Tyto výzkumné otázky jsou popisného charakteru, proto neuvádíme proměnné. Následující otázky však spadají do kategorie vztahových výzkumných otázek, kde je určení proměnných důležité.

5. *Existuje statisticky významný rozdíl ve spokojenosti s vlastním tělem u dospívajících dívek podle typu školy?*
  - nezávisle proměnná: typ školy
  - závisle proměnná: spokojenost dospívajících dívek s vlastním tělem
6. *Existuje souvislost mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem?*
  - nezávisle proměnná: věk dívek
  - závisle proměnná: míra ztotožnění dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti
7. *Existuje souvislost (závislost) mezi názory dospívajících dívek na tvrzení, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snižování spokojenosti s vlastním tělem a jejich věkem?*
  - nezávisle proměnná: věk dívek
  - závisle proměnná: názor na dané tvrzení

#### 4.3.1 Formulace hypotéz

Na základě výše uvedených vztahových výzkumných otázek formulujeme nulové a alternativní hypotézy:

- Výzkumná otázka č. 5:

$H_0$ : Mezi spokojeností s vlastním tělem u dospívajících dívek a typem školy neexistuje statisticky významný rozdíl.

$H_A$ : Mezi spokojeností s vlastním tělem u dospívajících dívek a typem školy existuje statisticky významný rozdíl.



- Výzkumná otázka č. 6:

H<sub>0</sub>: Mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem neexistuje souvislost.

H<sub>A</sub>: Mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem existuje souvislost.

- Výzkumná otázka č. 7:

H<sub>0</sub>: Mezi četnostmi odpovědí na dané tvrzení a věkem dívek není závislost.

H<sub>A</sub>: Mezi četnostmi odpovědí na dané tvrzení a věkem dívek je závislost.

#### 4.4 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek zahrnuje 200 dívek z přerovského okresu, které navštěvují základní nebo střední školu a svým věkem spadají do období dospívání, tak jak jej klasifikoval Macek (2003). Věková kategorie 10 – 13 let je zastoupena 62 dívkami, věková kategorie 14 – 16 let je zastoupena 67 dívkami a věková kategorie 17 – 20 let je zastoupena 71 dívkami. Základní školu navštěvuje 96 dívek a střední školu navštěvuje 104 dívek. Do tabulek a grafů je výzkumný vzorek zpracován v kapitole deskriptivní zpracování dat z dotazníku, neboť obsahoval také otázky týkající se věku a typu školy.

Vzhledem k tomu, že jsme respondentky získali na základě záměrného výběru, není možné výsledky výzkumu zobecnit na celou populaci dospívajících dívek, ale pouze na náš výzkumný vzorek. Proto jsme se snažili získat alespoň dostatečně velký vzorek a závěry výzkumu aplikovat na oslovených 200 dospívajících dívek z přerovského okresu.

#### 4.5 Výzkumná metoda

Nástrojem kvantitativního výzkumu je dotazník, proto jsme jej zvolili jako výzkumnou metodu. Gavora (2000) popisuje dotazník jako nejfrekventovanější metodu zjišťování údajů. Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Je určený především pro hromadné získávání údajů, tzn. získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Z tohoto důvodu se dotazník považuje za ekonomický výzkumný nástroj. Pomocí dotazníku můžeme získat velké množství informací při malé investici času.

Maňák, Švec Š. a Švec V. (2005) zdůrazňují, že dotazník je postavený na otázkách, nikoliv na pozorování či sledování toho, co dotazované osoby (respondenti) prožívají, jak se chovají a jak žijí.

Pro naplnění cíle výzkumu jsme zvolili dva dotazníky. První dotazník (viz příloha P II), který je zaměřený na vnímání vlastního těla a propagovaný ideál štíhlosti, obsahuje 9 otázek. Z toho je 6 otázek uzavřených a 3 otázky jsou polouzavřené (pokud si dívky nevyberou ani jednu z nabízených variant, mají možnost volné odpovědi – tím vytvoří další, sobě vyhovující alternativu odpovědi). Druhý dotazník, Garnerův Test jídelních postojů EAT-26 (viz příloha P III), který vypovídá o míře narušení jídelních postojů, jídelního chování a vztahu k vlastnímu tělu, obsahuje 26 položek. Garner In Grogan (2000) zdůrazňuje, že tento test není určen k vyvozování diagnóz, ale spíše napomáhá identifikovat přítomnost symptomů, které by mohly mít za důsledek vznik poruch příjmu potravy. V případě dosažení celkového skóre 20 bodů a více, doporučuje probrat odpovědi s poradcem a také změnit své jídelní postoje, jídelní chování a vztah ke svému tělu.

## 5 REALIZACE VÝZKUMU

Výzkum byl realizován v přerovském okrese koncem března 2012 a začátkem dubna 2012. Nejvíce dotazníků bylo rozdáno v Přerově, menší množství pak v Lipníku nad Bečvou, Hranicích na Moravě, Radslavicích, Oseku nad Bečvou, Pavlovicích u Přerova a Želaticích.

Nejprve jsme oslovili své kamarádky, které spadají do poslední věkové kategorie 17 – 20 let a poprosili je o vyplnění dotazníků. Všechny byly velmi ochotné a dokonce si každá z nich vzala i nějaké dotazníky navíc s tím, že je rozdají ve svých třídách. Poté jsme požádali své kolegyně, kamarádky a známé, které mají dospívající dcery, zda by jim nepředaly dotazníky k vyplnění. Také u nich jsme se setkali s ochotou, vzaly si více dotazníků, aby je jejich dcery mohly dát svým kamarádkám. Dále jsme se obrátili na dvě známé učitelky na základních školách, zda bychom jim nemohli pro dívky předat dotazníky. Obě nám shodně odpověděly, že v tom nevidí problém, ale musí mít nejdřív souhlas ředitele školy. K naší spokojenosti s rozděláním dotazníků na školách souhlasili. Na závěr jsme s žádostí o vyplnění dotazníků oslovovali dívky v ulicích. Některé nás odmítly s tím, že na vyplňování nemají čas, ale většina byla ochotných se na pár minut zastavit a vyplnit oba dotazníky.

Problém s návratností dotazníků takřka nenastal. Kopii bylo vyhotoveno samozřejmě více, ale téměř všechny rozdané dotazníky se nám vrátily zpět vyplněné.

### 5.1 Způsob zpracování a vyhodnocení dat

Data, která jsme prostřednictvím dotazníků získali, jsme zpracovali do tabulky v programu Microsoft Excel 2007. Tato tabulka s jednotlivými variantami odpovědí všech 200 respondentek je uvedena v příloze P IV.

U otázek č. 4 a č. 6, které byly polouzavřené, jsme získané údaje z volně psaných odpovědí zpracovali pomocí kódování, jež se více užívá v kvalitativních výzkumech. Vytvořili jsme kategorie stejných či podobných výroků, a to nám umožnilo následné kvantitativní zpracování těchto dat. Také otázka č. 9 byla polouzavřená, žádná z respondentek však možnost volné odpovědi nevyužila.

Při deskripci dat jsme výsledky všech devíti otázek z prvního dotazníku zpracovali do dílčích tabulek, grafů a přidali slovní komentář. U Testu jídelních postojů EAT-26 jsme se

nejprve zabývali počtem respondentek, jež podle výsledků spadají do rizikové skupiny ohrožené poruchami příjmu potravy a počtem respondentek, které podle výsledků ohrožené nejsou. Kromě celkového skóre lze však ještě jídelní postoje, jídelní chování a vztah k vlastnímu tělu hodnotit i v rámci dílčích škál. Rozhodli jsme se, že z celkového počtu 26 položek rozebereme 4 výroky, které byly pro nás nejvíce zajímavé. Tyto získané výsledky jsme opět zpracovali do dílčích tabulek, grafů a přidali slovní komentář.

Při statistickém zpracování dat jsme využili Test nezávislosti chí-kvadrát.

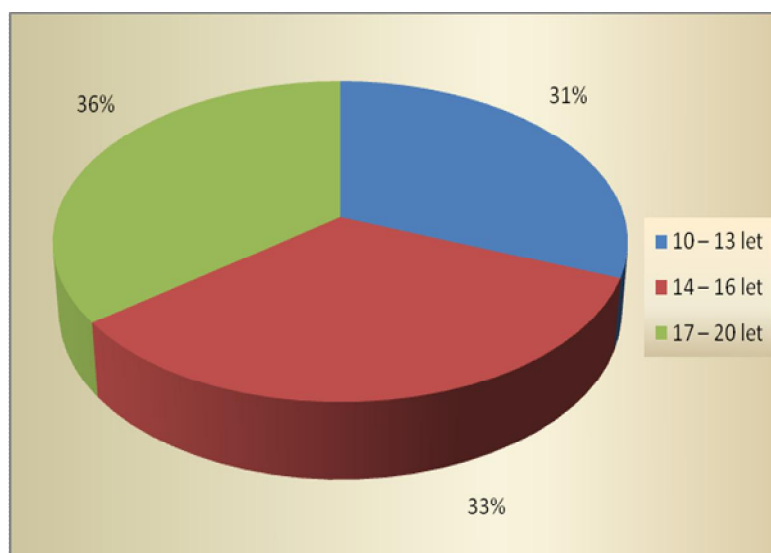
## 5.2 Deskriptivní zpracování dat z dotazníku

### ➤ Otázka č. 1: Kolik je Vám let?

Tabulka č. 3: Věkové zastoupení respondentek v jednotlivých kategoriích

	Absolutní četnost	%
10 – 13 let	62	31
14 – 16 let	67	33
17 – 20 let	71	36

Obrázek č. 13: Věkové zastoupení respondentek v jednotlivých kategoriích



Tato uzavřená otázka umožňovala respondentkám zařazení do jedné z věkových kategorií, při jejichž stanovování jsme vycházeli z rozdělení podle Macka (2003). Při rozdává-

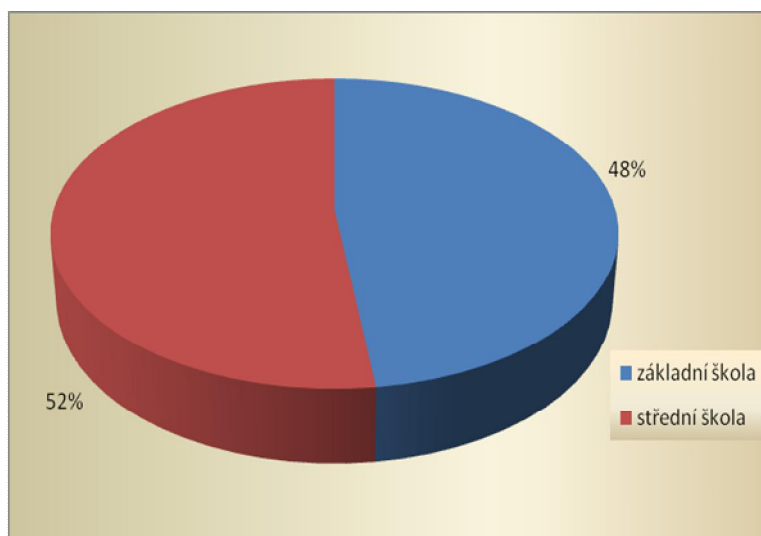
ní dotazníků jsme se záměrně snažili, aby zastoupení respondentek ve všech věkových kategoriích bylo pokud možno rovnoměrné. Věková kategorie 10 – 13 let je tedy zastoupena 62 respondentkami (31 %), ve věkové kategorii 14 – 16 let je 67 respondentek (33 %) a poslední věková kategorie 17 – 20 let je zastoupena 71 respondentkami (36 %).

➤ **Otázka č. 2: Jakou školu navštěvujete?**

*Tabulka č. 4: Typ školy*

	Absolutní četnost	%
základní škola	96	48
střední škola	104	52

*Obrázek č. 14: Typ školy*



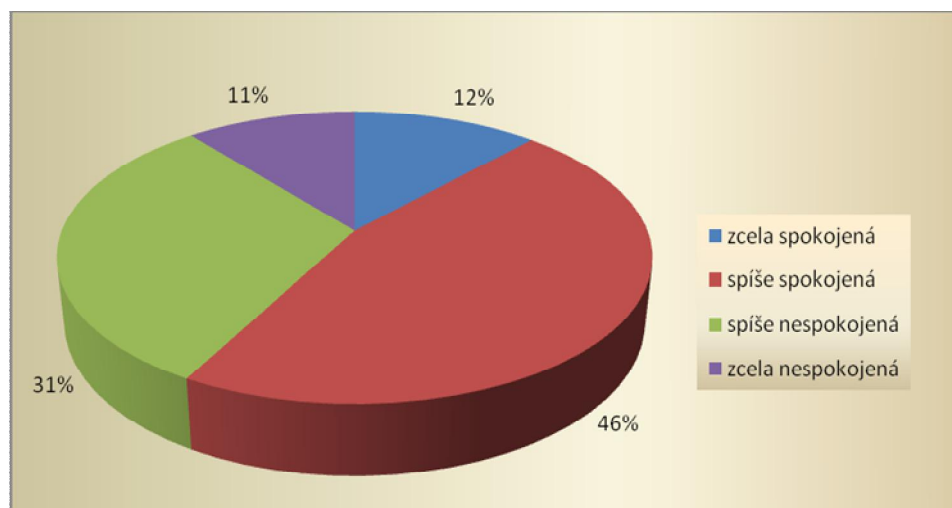
U této uzavřené otázky měly respondentky na výběr pouze dvě možnosti. I zde jsme se snažili, aby jeden typ školy výrazně nepřevyšoval druhý typ školy. Základní školu navštěvuje 96 respondentek (48 %) a střední školu navštěvuje 104 respondentek (52 %).

➤ **Otázka č. 3: Jste spokojená se svým vlastním tělem?**

*Tabulka č. 5: Míra spokojenosti respondentek s vlastním tělem*

	Absolutní četnost	%
zcela spokojená	24	12
spíše spokojená	91	46
spíše nespokojená	62	31
zcela nespokojená	23	11

*Obrázek č. 15: Míra spokojenosti respondentek s vlastním tělem*



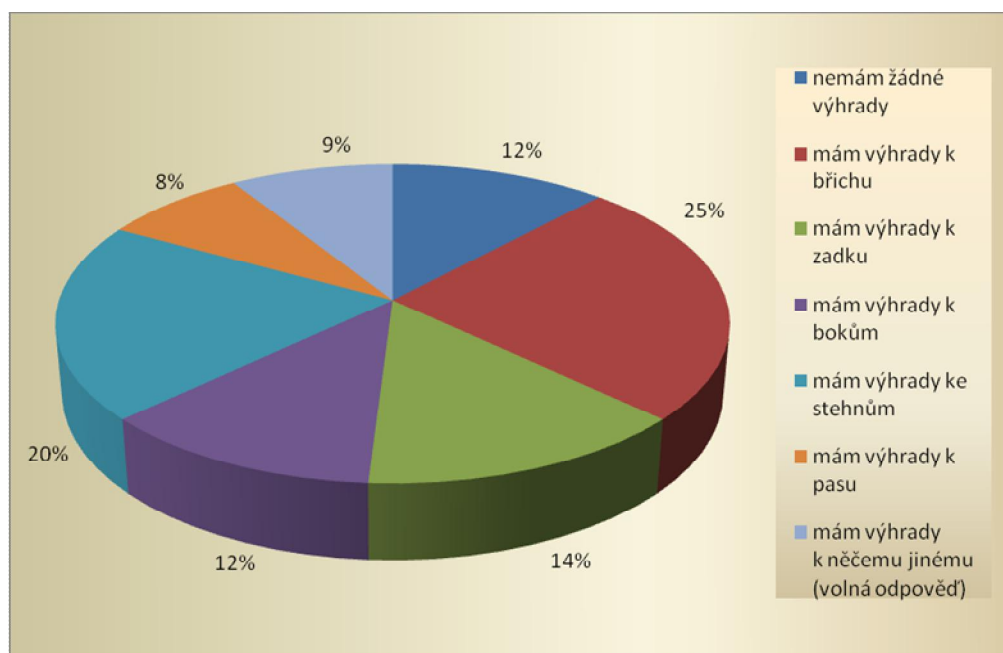
Také tato otázka byla uzavřená. Respondentky mohly volit mezi čtyřmi nabízenými alternativami odpovědí. Ukázalo se, že se svým vlastním tělem je zcela spokojeno jen 12 % respondentek. Nevyšší zastoupení měla varianta spíše spokojená, a to 46 % respondentek. Celých 31 % respondentek uvedlo, že jsou se svým vlastním tělem spíše nespokojené a 11 % respondentek je se svým vlastním tělem zcela nespokojeno.

➤ **Otázka č. 4: Máte výhrady vůči určitým partiím Vašeho těla?**

Tabulka č. 6: Výhrady respondentek vůči určitým partiím těla

	Absolutní četnost	%
nemám žádné výhrady	24	12
mám výhrady k břichu	49	25
mám výhrady k zadku	27	14
mám výhrady k bokům	25	12
mám výhrady ke stehnům	40	20
mám výhrady k pasu	16	8
mám výhrady k něčemu jinému (volná odpověď)	19	9

Obrázek č. 16: Výhrady respondentek vůči určitým partiím těla

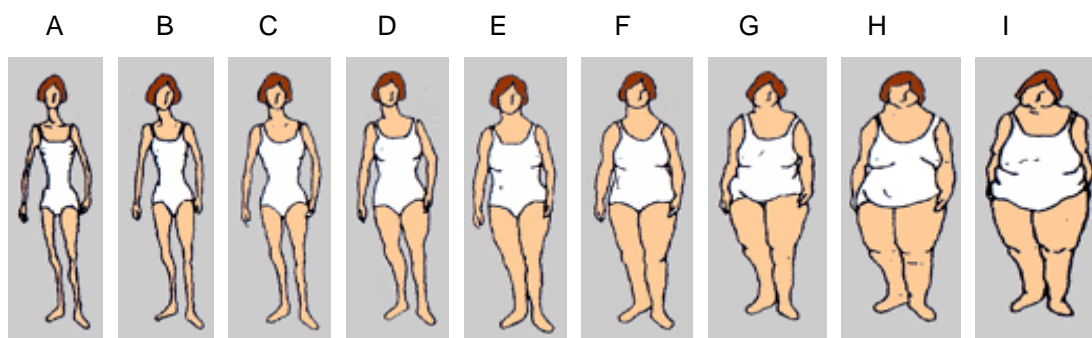


Tato otázka byla na rozdíl od předchozích polouzavřená. Z nabízených variant odpovědí si však respondentky mohly vybrat jen jednu, pro ně nejbližší možnost. Při osobním kontaktu se nás dívky ptaly, zda mohou zakroužkovat více odpovědí. Mnohým činilo potíže vybrat jen jednu část těla, ke které mají výhrady. Některé po delším rozmyšlení zvolily jednu z nabízených variant odpovědí, jiné svůj názor vyjádřily ve volné odpovědi. U dotazníků,

kteřé byly rozdány na školách a kde chyběl osobní kontakt, jsme si při zpracovávání všimli, že některé respondentky zakroužkovaly nejprve více variant, poté si vybraly jen jednu odpověď a zbývající přeškrtnuly.

Zjistili jsme, že pouhých 12 % respondentek nemá ke svému tělu žádné výhrady. Nejvíce mají respondentky výhrady ke svému břichu (25 %), poté ke stehnům (20 %), k zadku (14 %), k bokům (12 %) a k pasu (8 %). U poslední varianty měly možnost vypsát jinou část těla, ke které mají výhrady. Tuto variantu zvolilo jen 19 respondentek, což je 9 %. Pomocí kódování jsme získali 5 typů odpovědí – 6 respondentek uvedlo, že mají výhrady ke svým prsům, 1 respondentka má výhrady ke křivým nohám, 1 respondentka k ramenům a 1 respondentka ke většímu nosu. Zbývajících 10 respondentek má výhrady ke všem partiím svého těla.

➤ **Otázka č. 5: Jak podle Vás vypadá ideální postava?**



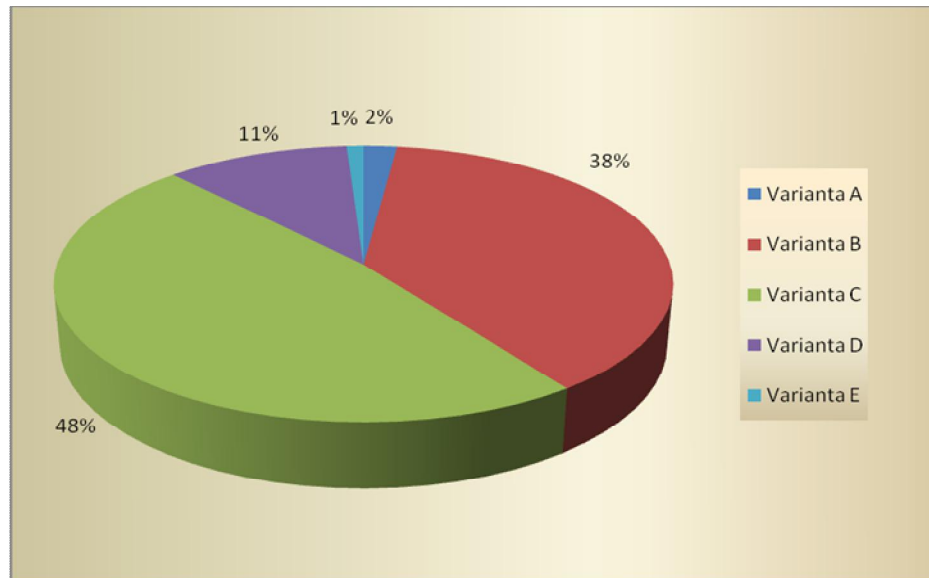
Tabulka č. 7: Typ ženského těla odpovídající ideální postavě (dle respondentek)

	Absolutní četnost	%
Varianta A	4	2
Varianta B	76	38
Varianta C	95	48
Varianta D	22	11
Varianta E	3	1
Varianta F	0	0
Varianta G	0	0



Varianta H	0	0
Varianta I	0	0

Obrázek č. 17: Typ ženského těla odpovídající ideální postavě (dle respondentek)



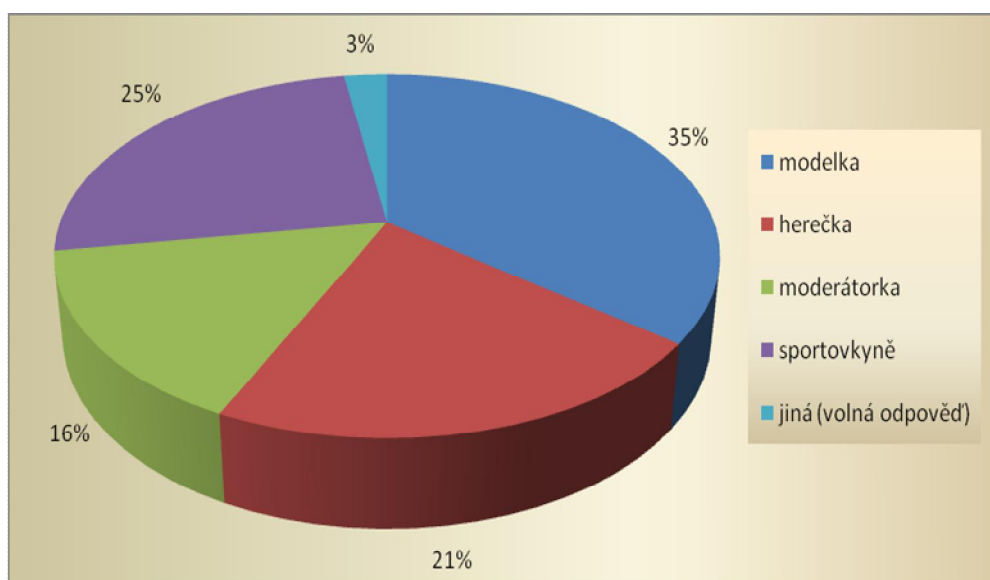
I tato otázka byla uzavřeného typu, respondentky měly ale na výběr devět siluet postav představující typy ženského těla od nejštíhlejšího (anorektického) až po nejsilnější (velmi obézní), které takto rozdělil Stunckard a Sorensen (Fialová, 2001). Nejvíce respondentek zvolilo jako ideální postavu variantu C, a to celých 48 %. Variantu B si jako ideální postavu vybralo 38 % respondentek. Další zastoupení už jsou velmi nízká. Variantu D zvolilo 11 % respondentek a variantu E si vybralo jen 1 % respondentek. Variantu A, která je považována za anorektický typ těla, vidí 2 % respondentek jako ideální postavu. Varianty F, G, H a I nezvolila žádná dívka, tudíž je v grafu neuvádíme.

➤ **Otázka č. 6: Kdo podle Vás představuje ideál štíhlosti?**

Tabulka č. 8: Typ ženy představující ideál štíhlosti (dle respondentek)

	Absolutní četnost	%
modelka	71	35
herečka	43	21
moderátorka	31	16
sportovkyně	50	25
jiná (volná odpověď)	5	3

Obrázek č. 18: Typ ženy představující ideál štíhlosti (dle respondentek)



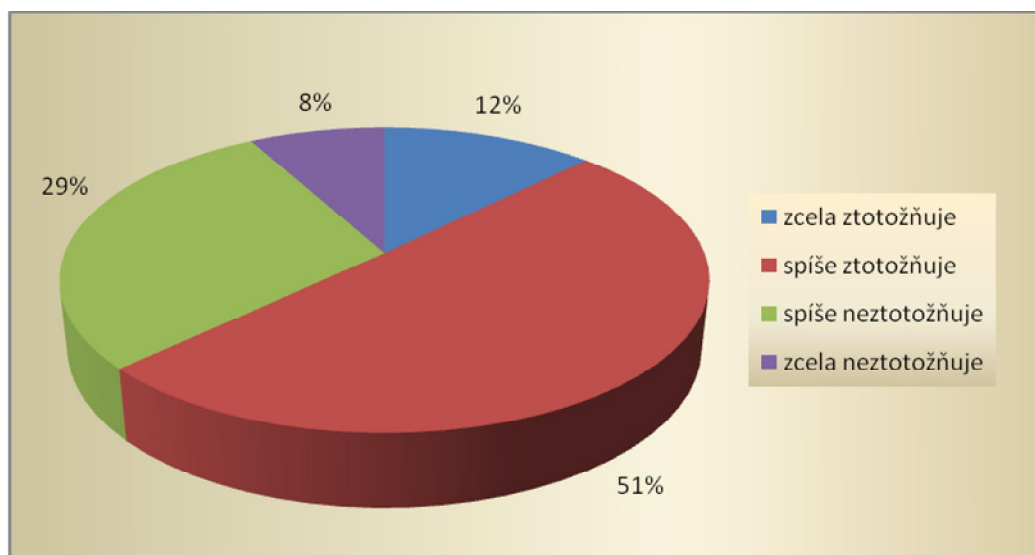
Tato otázka byla typem polouzavřené otázky. Pro 35 % respondentek představuje ideál štíhlosti modelka, pro 25 % respondentek sportovkyně, pro 21 % respondentek herečka a pro 16 % respondentek představuje ideál štíhlosti moderátorka. Pouze 3 % respondentky zvolily možnost volné odpovědi, kde shodně vypsaly, že ideál štíhlosti představuje zpěvačka.

- **Otázka č. 7: Ztotožňuje se Vaše představa o ideálu štíhlosti s prezentovaným ideálem v médiích?**

*Tabulka č. 9: Míra ztotožnění respondentek s prezentovaným ideálem štíhlosti*

	Absolutní četnost	%
zcela ztotožňuje	25	12
spíše ztotožňuje	101	51
spíše neztotožňuje	58	29
zcela neztotožňuje	16	8

*Obrázek č. 19: Míra ztotožnění respondentek s prezentovaným ideálem štíhlosti*



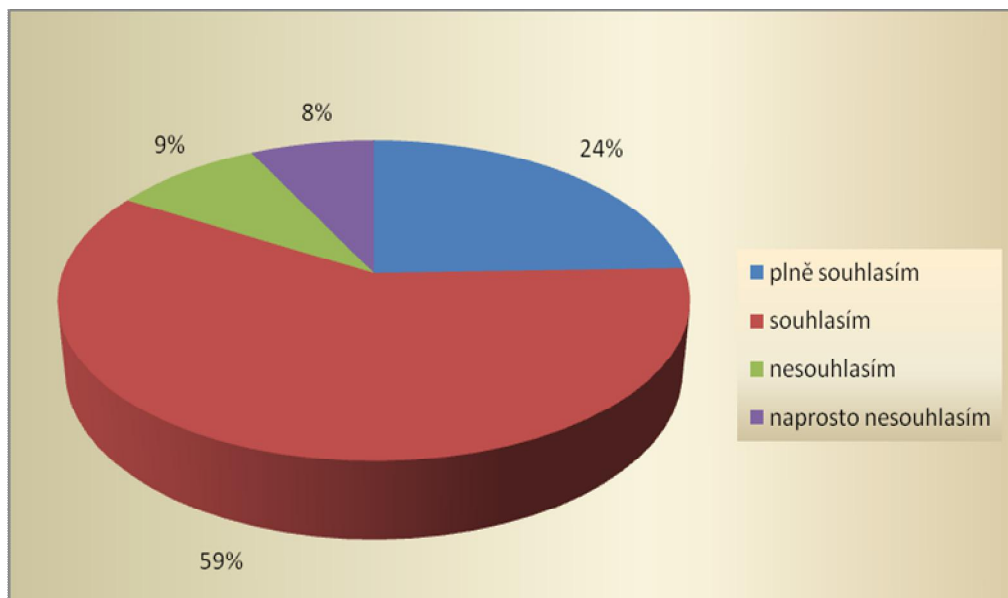
Tato otázka se také řadila do kategorie uzavřených otázek. Respondentky měly na výběr čtyři možnosti odpovědí. Ukázalo se, že u 12 % respondentek se jejich představa o ideálu štíhlosti s prezentovaným ideálem v médiích zcela ztotožňuje, u 51 % respondentek se spíše ztotožňuje, u 29 % respondentek se spíše neztotožňuje a u 8 % respondentek se jejich představa o ideálu štíhlosti s prezentovaným ideálem v médiích zcela neztotožňuje.

- **Otázka č. 8: Souhlasíte s tvrzením, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snižování spokojenosti s vlastním tělem?**

Tabulka č. 10: Vyjádření názoru respondentek na dané tvrzení

	Absolutní četnost	%
plně souhlasím	49	24
souhlasím	118	59
nesouhlasím	18	9
naprosto nesouhlasím	15	8

Obrázek č. 20: Vyjádření názoru respondentek na dané tvrzení



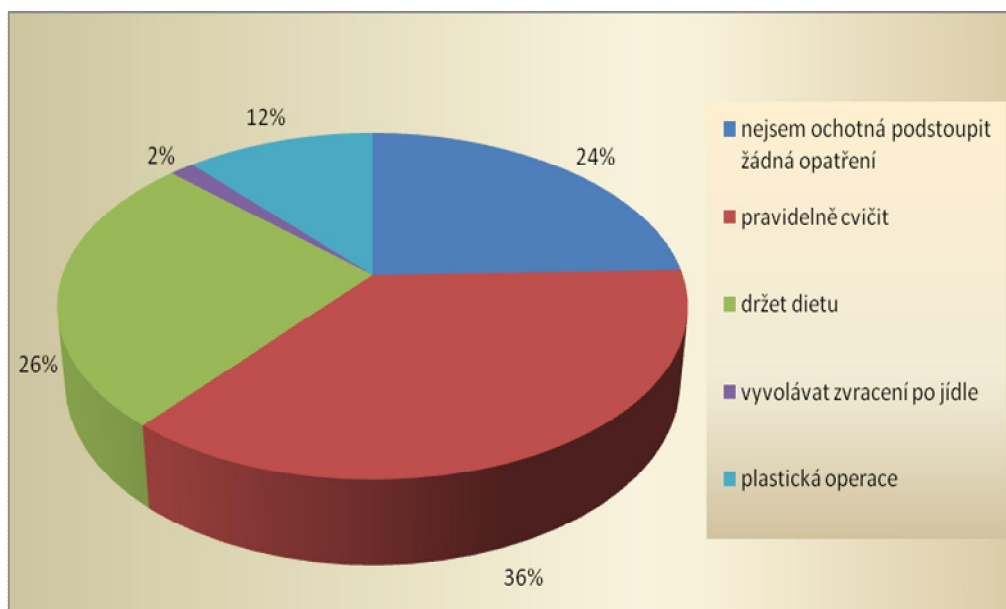
Také tato otázka byla uzavřená a respondentky měly i tentokrát na výběr čtyři varianty odpovědí. S tvrzením, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snižování spokojenosti s vlastním tělem, plně souhlasilo 24 % respondentek, souhlasilo celých 59 % respondentek, nesouhlasilo 9 % respondentek a naprosto nesouhlasilo 8 % respondentek.

- **Otázka č. 9: Jaká konkrétní opatření jste ochotná podstoupit, abyste se přiblížila ideálu štíhlosti?**

*Tabulka č. 11: Druhy opatření, jež jsou respondentky ochotné podstoupit k přiblížení se ideálu štíhlosti*

	Absolutní četnost	%
nejsem ochotná podstoupit žádná opatření	49	24
pravidelně cvičit	73	36
držet dietu	52	26
užívat projímadla	0	0
vyvolávat zvracení po jídle	3	2
plastická operace	23	12
jiné (volná odpověď)	0	0

*Obrázek č. 21: Druhy opatření, jež jsou respondentky ochotné podstoupit k přiblížení se ideálu štíhlosti*



Poslední otázka byla polouzavřená, žádná z respondentek však nevyužila možnost volné odpovědi. Z tohoto důvodu nebylo tedy nutné odpovědi kódovat a z polouzavřené otázky se tak stala otázka uzavřená. Pouhých 24 % respondentek se vyjádřilo, že nejsou

ochotné podstoupit žádná opatření k přiblížení se ideálu štíhlosti. Za to 36 % respondentek je ochotných pravidelně cvičit, 26 % respondentek je ochotných držet dietu, dokonce 12 % respondentek je ochotných postoupit plastickou operaci a 2 % respondentek jsou ochotné vyvolávat zvracení po jídle. Variantu užívat projímadla nezvolila žádná dívka, tudíž ji stejně jako volnou odpověď v grafu neuvádíme.

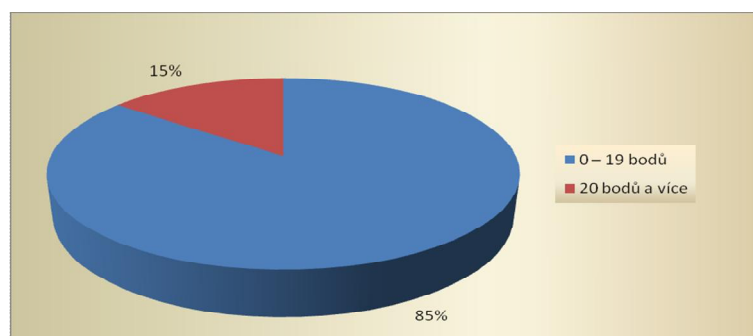
### 5.3 Deskriptivní zpracování dat z testu EAT-26

V Testu jídelních postojů EAT-26 měly respondentky zaškrtnout odpověď ke každému z 26 výroků. Na výběr měly šest variant odpovědí a každá uvedená varianta měla své bodové ohodnocení. Nejprve jsme vypočítali celkový počet bodů u každé respondentky a poté následovalo rozdělení respondentek do dvou kategorií. První kategorie byla zastoupena respondentkami, jejichž celkové skóre bylo od 0 do 19 bodů. Ve druhé kategorii byly respondentky, jejichž celkové skóre bylo 20 bodů a více. Při tomto rozdělení jsme vycházeli ze skutečnosti, že při dosažení 20 bodů a více doporučují odborníci změnit své jídelní postoje, jídelní chování a také vztah ke svému tělu. Vše je ale třeba prokonzultovat s poradcem.

Tabulka č. 12: Kategorie podle počtu bodů získaných v testu EAT-26

	Absolutní četnost	%
0 – 19 bodů	171	85
20 bodů a více	29	15

Obrázek č. 22: Kategorie podle počtu bodů získaných v testu EAT-26



Výzkum ukázal, že 171 respondentek (85 %) má jídelní postoje, jídelní chování a vztah ke svému tělu v normě. U 29 respondentek (15 %) však bylo zjištěno, že jejich narušené jídelní postoje, jídelní chování a vztah k vlastnímu tělu mohou mít za důsledek vznik poruch příjmu potravy a měly by proto co nejdříve navštívit odborníka. Při podrobnějším zpracování jsme zjistili, že z těchto 29 respondentek je 11 respondentek ve věkové kategorii 10 – 13 let, o jednu méně, tedy 10 respondentek je ve věkové kategorii 14 – 16 let a nejméně, tedy 8 respondentek je ve věkové kategorii 17 – 20 let.

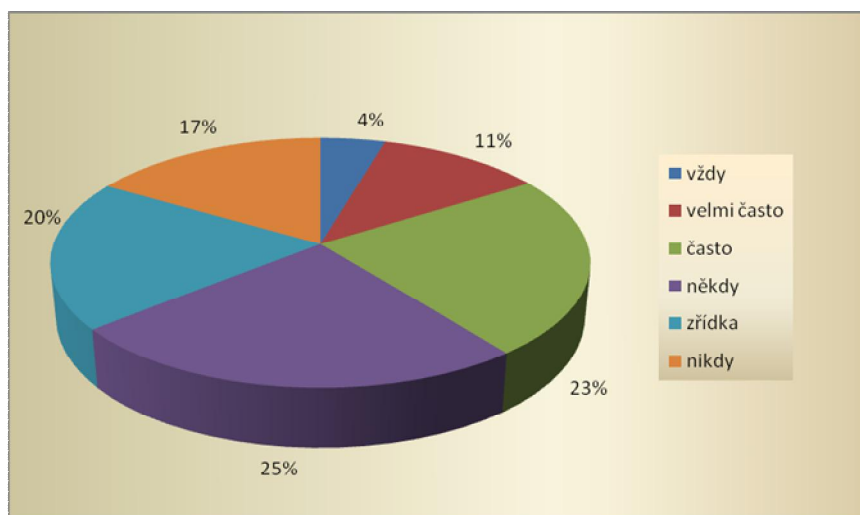
Z Testu jídelních postojů obsahujících 26 výroků jsme vybrali následující čtyři:

➤ **Výrok č. 1: Mám hrůzu z nadváhy.**

Tabulka č. 13: Vyjádření respondentek na výrok č. 1

	Absolutní četnost	%
vždy	9	4
velmi často	23	11
často	47	23
někdy	49	25
zřídka	39	20
nikdy	33	17

Obrázek č. 23: Vyjádření respondentek na výrok č. 1



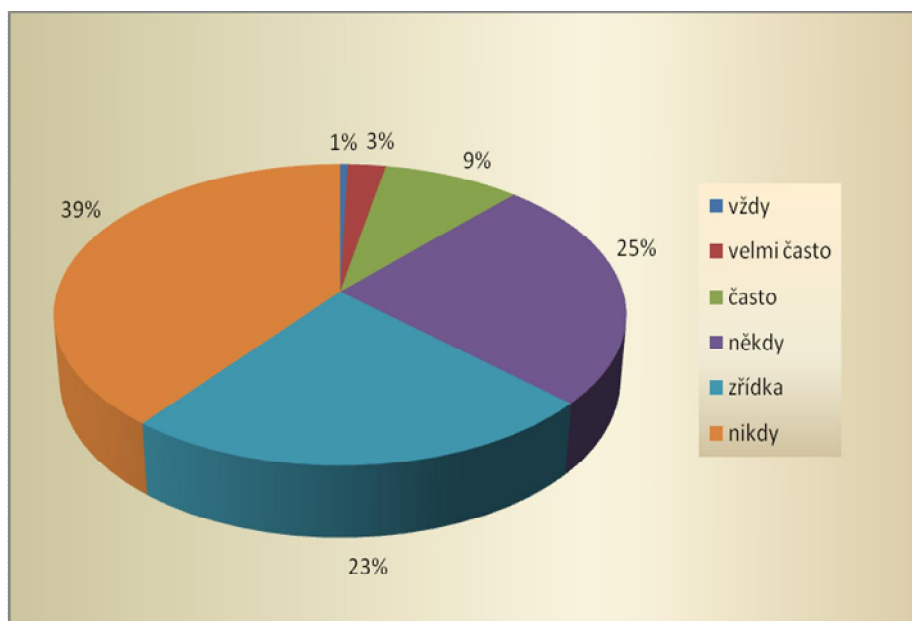
U výroku, zda mají respondentky hrůzu z nadváhy, zaškrtnulo 4 % respondentek variantu vždy, 11 % respondentek variantu velmi často, 23 % respondentek variantu často, 25 % respondentek variantu někdy, 20 % respondentek variantu zřídka a 17 % respondentek variantu nikdy.

➤ **Výrok č. 10: Po jídle se cítím velmi provinile.**

Tabulka č. 14: Vyjádření respondentek na výrok č. 10

	Absolutní četnost	%
vždy	1	1
velmi často	5	3
často	18	9
někdy	50	25
zřídka	47	23
nikdy	79	39

Obrázek č. 24: Vyjádření respondentek na výrok č. 10





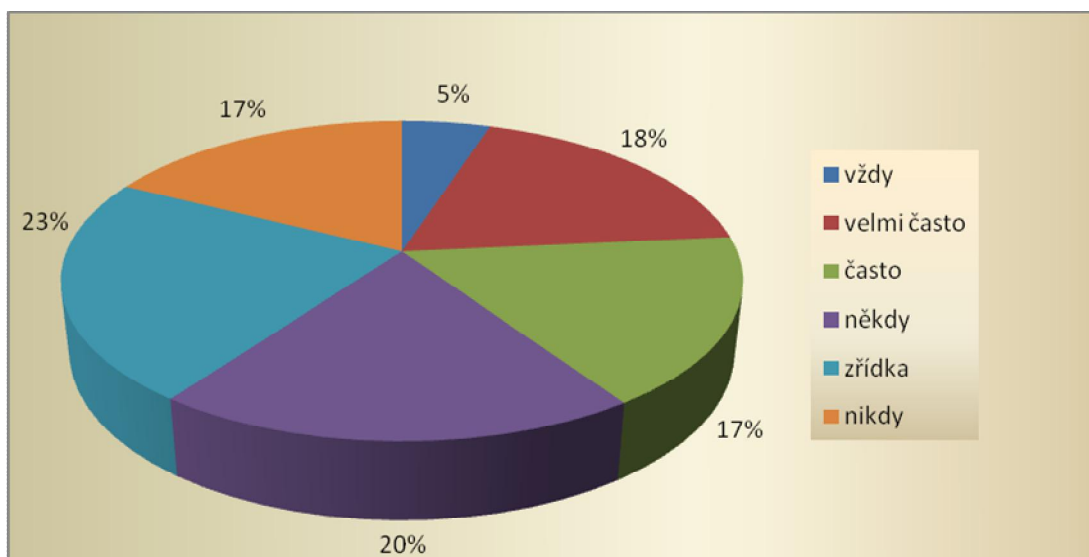
U výroku, zda se respondentky cítí po jídle velmi provinile, zvolilo 1 % respondentek variantu vždy, 3 % respondentek variantu velmi často, 9 % respondentek variantu často, 25 % respondentek variantu někdy, 23 % respondentek variantu zřídka a nejvíce 39 % respondentek variantu nikdy.

➤ **Výrok č. 11: Myslím příliš často na to, že chci být štíhlejší.**

Tabulka č. 15: Vyjádření respondentek na výrok č. 11

	Absolutní četnost	%
vždy	10	5
velmi často	37	18
často	34	17
někdy	39	20
zřídka	45	23
nikdy	35	17

Obrázek č. 25: Vyjádření respondentek na výrok č. 11



U výroku, zda respondentky myslí příliš často na to, že chtějí být štíhlejší, si vybralo 5 % respondentek variantu vždy, 18 % respondentek variantu velmi často, 17 % respondentek

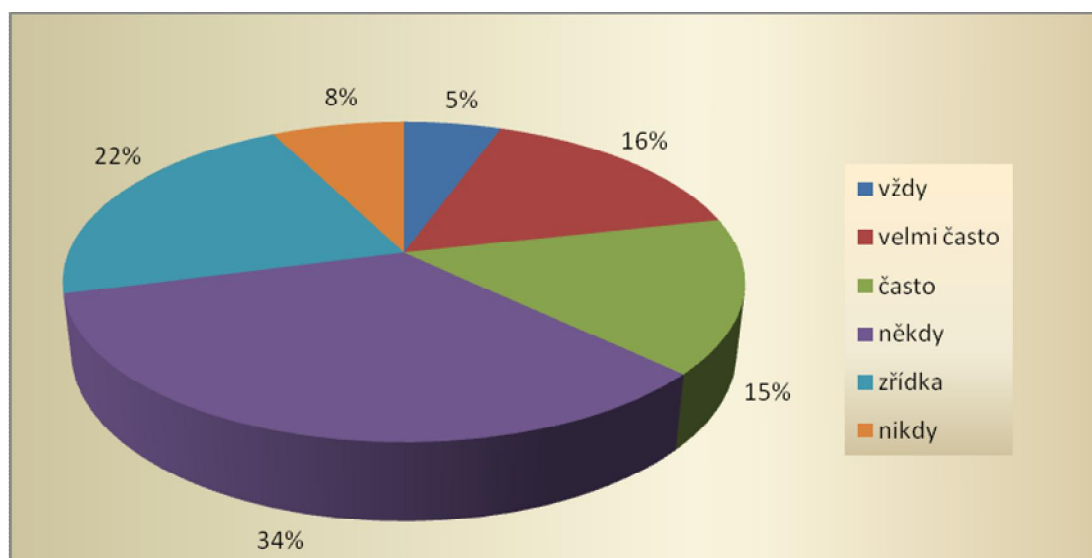
variantu často, 20 % respondentek variantu někdy, 23 % respondentek variantu zřídka a 17 % respondentek variantu nikdy.

➤ **Výrok č. 26: Ráda ochutnávám nová vydatná (bohatá) jídla.**

Tabulka č. 16: Vyjádření respondentek na výrok č. 26

	Absolutní četnost	%
vždy	11	5
velmi často	32	16
často	31	15
někdy	68	34
zřídka	43	22
nikdy	15	8

Obrázek č. 26: Vyjádření respondentek na výrok č. 26



U výroku, zda respondentky rády ochutnávají nová vydatná (bohatá) jídla, zaškrtnulo 5 % respondentek variantu vždy, 16 % respondentek variantu velmi často, 15 % respondentek variantu často, nejvíce 34 % respondentek variantu někdy, 22 % respondentek variantu zřídka a 8 % respondentek variantu nikdy.

#### 5.4 Statistické zpracování dat (Test nezávislosti chí-kvadrát)

Při statistickém zpracování dat pomocí Testu nezávislosti chí-kvadrát jsme vycházeli podle postupu, který uvádí Chráska (2003).

**Výzkumná otázka č. 5: Existuje statisticky významný rozdíl ve spokojenosti s vlastním tělem u dospívajících dívek podle typu školy?**

$H_0$ : Mezi spokojeností s vlastním tělem u dospívajících dívek a typem školy neexistuje statisticky významný rozdíl.

$H_A$ : Mezi spokojeností s vlastním tělem u dospívajících dívek a typem školy existuje statisticky významný rozdíl.

Testování významnosti provedeme na hladině významnosti 0,05.

Tabulka č. 17: Kontingenční tabulka k výzkumné otázce č. 5

	3A-zcela spokojená	3B-spíše spokojená	3C-spíše nespokojená	3D-zcela nespokojená	$\Sigma$
2A-základní škola	14 (11,52)	36 (43,68)	35 (29,76)	11 (11,04)	96
2B-střední škola	10 (12,48)	55 (47,32)	27 (32,24)	12 (11,96)	104
$\Sigma$	24	91	62	23	200

Čísla uvedená v tabulce (bez závorek) vyjadřují četnosti dospívajících dívek, které odpověděly určitým způsobem na dotazníkovou otázku č. 2 týkající se typu školy, jež dívky navštěvují (A – základní škola, B – střední škola) a současně četnosti dívek, jež určitým způsobem odpověděly na dotazníkovou otázku č. 3 týkající se spokojenosti se svým vlastním tělem (volily mezi variantami odpovědí A – zcela spokojená, B – spíše spokojená, C – spíše nespokojená, D – zcela nespokojená).

Čísla uvedená v posledním sloupci a v posledním řádku jsou tzv. marginální četnosti, tj. součty četností v řádcích a sloupcích kontingenční tabulky.

Čísla, jež jsou v tabulce uvedena v závorkách, vyjadřují očekávané četnosti. Tyto očekávané četnosti odpovídají platnosti nulové hypotézy. Pro příslušné pole tabulky je vypočítáme tak, že vždy násobíme odpovídající marginální četnosti uvedené v tabulce a poté tento součin vydělíme celkovou četností dívek.

Pro každé pole tabulky dále vypočítáme hodnotu  $(P - O)^2 / O$ . Tím, že všechny tyto vypočítané hodnoty pro všechna pole kontingenční tabulky sečteme, zjistíme testové kritérium  $X^2$ .

$X^2$  = testové kritérium chí-kvadrát

P = pozorovaná četnost

O = očekávaná četnost

$$X^2 = (P - O)^2 / O = 0,533 + 1,350 + 0,922 + 0,000 + 0,492 + 1,246 + 0,851 + 0,000$$

$$X^2 = 5,394$$

Tato vypočítaná hodnota  $X^2$  ukazuje velikost rozdílu mezi skutečností a nulovou hypotézou. Pro posouzení vypočítané hodnoty  $X^2$  je zapotřebí dále určit počet stupňů volnosti vypočítaného testového kritéria. Pro tabulku o  $r$  řádcích a  $s$  sloupcích se určí počet stupňů volnosti následovně:

$$f = (r - 1) \times (s - 1)$$

$r$  je počet řádků v tabulce, ve kterých jsou uvedené pozorované a očekávané četnosti

$s$  je počet sloupců v tabulce, ve kterých jsou uvedené pozorované a očekávané četnosti

$$f = (2 - 1) \times (4 - 1)$$

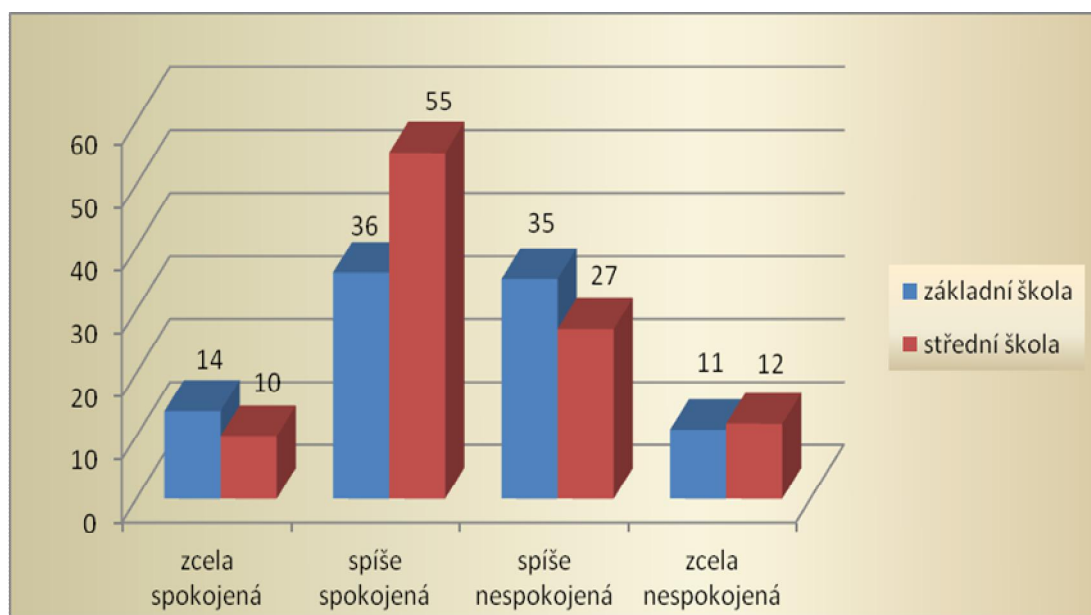
$$f = 3$$

Pro tento vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 nalezneme ve statistických tabulkách (viz příloha P V) kritickou hodnotu testového kritéria  $X^2_{0,05}(3) = 7,815$ .

Při srovnání vypočítané hodnoty testového kritéria ( $X^2 = 5,394$ ) s hodnotou kritickou ( $X^2_{0,05}(3) = 7,815$ ) zjistíme, že vypočítaná hodnota je menší, proto nelze odmítnout nulo-

vou hypotézu. Mezi spokojeností s vlastním tělem u dospívajících dívek a typem školy nebyl prokázán statisticky významný rozdíl. To znamená, že skutečnost, zda dívky navštěvují základní či střední školu, neovlivňuje významným způsobem jejich spokojenost s vlastním tělem.

Obrázek č. 27: Histogram k výzkumné otázce č. 5



Histogram zobrazuje počet dívek navštěvujících určitý typ školy odpovídajících na otázku týkající se spokojenosti se svým vlastním tělem.

**Výzkumná otázka č. 6: Existuje souvislost mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem?**

H<sub>0</sub>: Mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem neexistuje souvislost.

H<sub>A</sub>: Mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem existuje souvislost.

Testování významnosti provedeme na hladině významnosti 0,05.

Tabulka č. 18: Kontingenční tabulka k výzkumné otázce č. 6

	1A	1B	1C	$\Sigma$
	10 – 13 let	14 – 16 let	17 – 20 let	
7A-zcela ztotožňuje	11 (7,75)	8 (8,375)	6 (8,875)	25
7B-spíše ztotožňuje	32 (31,31)	35 (33,835)	34 (35,855)	101
7C-spíše neztotožňuje	17 (17,98)	19 (19,43)	22 (20,59)	58
7D-zcela neztotožňuje	2 (4,96)	5 (5,36)	9 (5,68)	16
$\Sigma$	62	67	71	200

Tentokrát jsme se zabývali četnostmi dospívajících dívek, které odpověděly určitým způsobem na dotazníkovou otázku č. 1 týkající se jejich věku (A – věková kategorie 10 – 13 let, B – věková kategorie 14 – 16 let, C – věková kategorie 17 – 20 let) a současně četnostmi dívek, jež určitým způsobem odpověděly na dotazníkovou otázku č. 7, zda se jejich představa o ideálu štíhlosti ztotožňuje s prezentovaným ideálem v médiích (volily mezi variantami odpovědí A – zcela ztotožňuje, B – spíše ztotožňuje, C – spíše neztotožňuje, D – zcela neztotožňuje).

Testové kritérium

$$X^2 = (P - O)^2 / O = 1,362 + 0,016 + 0,931 + 0,015 + 0,040 + 0,095 + 0,053 + 0,009 + 0,096 + 1,766 + 0,024 + 1,940$$

$$X^2 = 6,347$$

Počet stupňů volnosti testového kritéria

$$f = (r - 1) \times (s - 1)$$

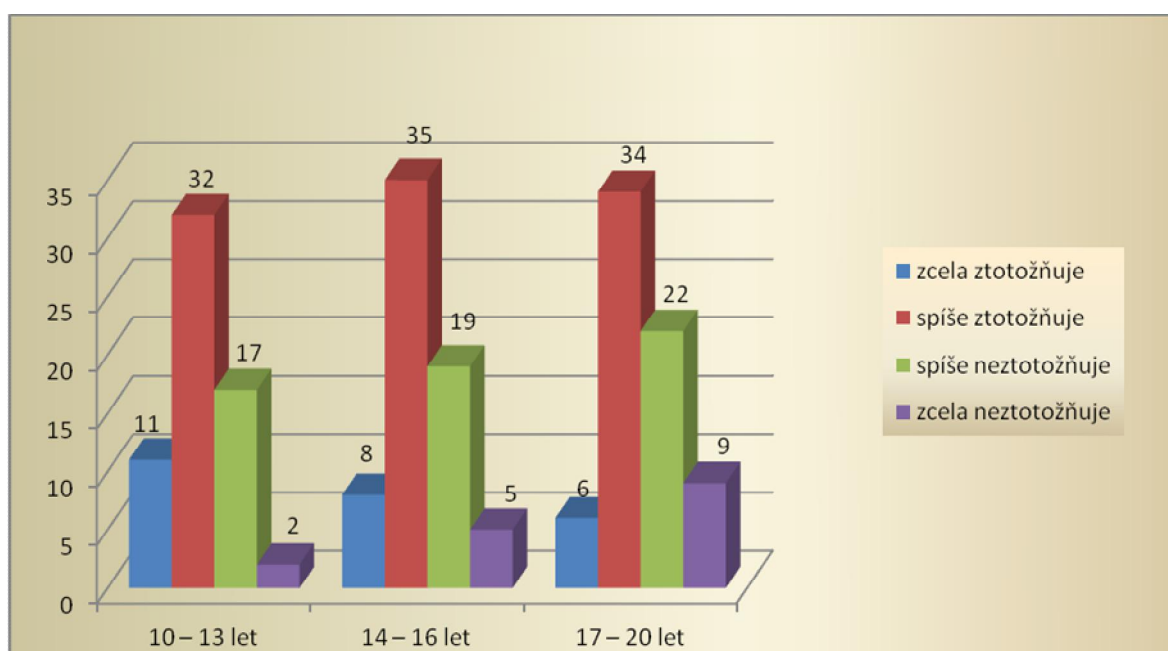
$$f = (4 - 1) \times (3 - 1)$$

$$f = 6$$

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 nalezneme ve statistických tabulkách (viz příloha P V) kritickou hodnotu testového kritéria  $X^2_{0,05}(6) = 12,592$ .

Při srovnání vypočítané hodnoty testového kritéria ( $X^2 = 6,347$ ) s hodnotou kritickou ( $X^2_{0,05}(6) = 12,592$ ) zjišťujeme, že vypočítaná hodnota je menší než hodnota kritická, proto opět nelze odmítnout nulovou hypotézu. Mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem nebyla prokázána statisticky významná souvislost. To znamená, že skutečnost, do jaké věkové kategorie dívky patří, neovlivňuje významným způsobem jejich ztotožnění se s prezentovaným ideálem v médiích.

Obrázek č. 28: Histogram k výzkumné otázce č. 6



Histogram zobrazuje počet dívek odpovídajících na otázku, zda se jejich představa o ideálu štíhlosti ztotožňuje s prezentovaným ideálem v médiích podle věkových kategorií.

**Výzkumná otázka č. 7: Existuje souvislost (závislost) mezi názory dospívajících dívek na tvrzení, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snižování spokojenosti s vlastním tělem a jejich věkem?**

$H_0$ : Mezi četnostmi odpovědí na dané tvrzení a věkem dívek není závislost.

$H_A$ : Mezi četnostmi odpovědí na dané tvrzení a věkem dívek je závislost.

Testování významnosti provedeme na hladině významnosti 0,05.

Tabulka č. 19: Kontingenční tabulka k výzkumné otázce č. 7

	1A	1B	1C	Σ
	10 – 13 let	14 – 16 let	17 – 20 let	
8A-plně souhlasím	12 (15,19)	20 (16,415)	17 (17,395)	49
8B-souhlasím	41 (36,58)	36 (39,53)	41 (41,89)	118
8C-nesouhlasím	8 (5,58)	7 (6,03)	3 (6,39)	18
8D-naprostou nesouhlasím	1 (4,65)	4 (5,025)	10 (5,325)	15
Σ	62	67	71	200

I tentokrát jsme se zabývali četnostmi dospívajících dívek, které odpověděly určitým způsobem na dotazníkovou otázku č. 1 týkající se jejich věku (A – věková kategorie 10 – 13 let, B – věková kategorie 14 – 16 let, C – věková kategorie 17 – 20 let) a současně četnostmi dívek, jež určitým způsobem odpověděly na dotazníkovou otázku č. 8, zda souhlasí s tvrzením, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snižování spokojenosti s vlastním tělem (volily mezi variantami odpovědí A – plně souhlasím, B – souhlasím, C – nesouhlasím, D – naprostou nesouhlasím).

Testové kritérium

$$X^2 = (P - O)^2 / O = 0,669 + 0,782 + 0,008 + 0,534 + 0,315 + 0,018 + 1,049 + 0,156 + 1,798 + 2,865 + 0,209 + 4,104$$

$$X^2 = 12,507$$

Počet stupňů volnosti testového kritéria

$$f = (r - 1) \times (s - 1)$$

$$f = (4 - 1) \times (3 - 1)$$

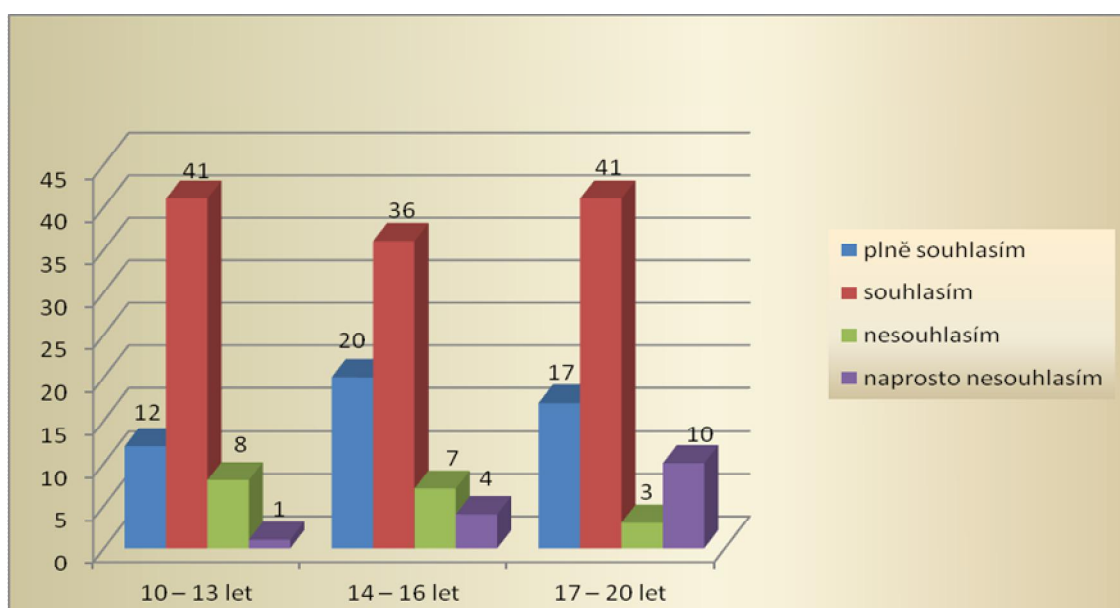
$$f = 6$$

Pro vypočítaný počet stupňů volnosti a pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 nalezneme ve statistických tabulkách (viz příloha P V) kritickou hodnotu testového kritéria  $X^2_{0,05}(6) = 12,592$ .



Při srovnání vypočítané hodnoty testového kritéria ( $X^2 = 12,507$ ) s hodnotou kritickou ( $X^2_{0,05}(6) = 12,592$ ) zjišťujeme, že vypočítaná hodnota je menší než hodnota kritická, proto opět nelze odmítnout nulovou hypotézu. Mezi četnostmi odpovědí na dané tvrzení a věkem dívek nebyla prokázána statisticky významná závislost. To znamená, že skutečnost, do jaké věkové kategorie dívky patří, neovlivňuje významným způsobem jejich vyjádření na dané tvrzení.

Obrázek č. 29: Histogram k výzkumné otázce č. 7



Histogram zobrazuje počet dívek odpovídajících na otázku, zda souhlasí s tvrzením, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snížení spokojenosti s vlastním tělem podle věkových kategorií.

## 5.5 Závěry výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo celkem 200 respondentek z přerovského okresu, které jsme rozdělili do tří věkových kategorií. Věková kategorie 10 – 13 let byla zastoupena 31 % respondentek, věková kategorie 14 – 16 let měla o něco větší zastoupení, a to 33 % respondentek a věková kategorie 17 – 20 let měla největší počet, tedy 36 % respondentek. Dále jsme tyto respondentky rozdělili podle typu školy, kterou navštěvují. Výzkum ukázal, že

základní školu navštěvuje 48 % respondentek a střední školu navštěvuje 52 % respondentek.

Jak jsme se již zmínili, není možné výsledky našeho výzkumu zobecnit na celou populaci dospívajících dívek, ale mohou se aplikovat jen na náš výzkumný vzorek, neboť jsme respondentky získali na základě záměrného výběru. Také si uvědomujeme, že zpracování a vyhodnocení dat z testu EAT-26 by si zasloužilo více prostoru. Ale i přesto věříme, že výzkum přináší zajímavé odpovědi na téma, které je v naší společnosti stále velmi aktuální.

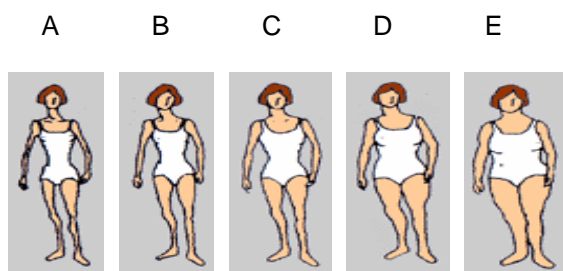
Cílem výzkumu bylo zjistit vliv ideálu štíhlosti prezentovaného v médiích na vnímání těla dospívajících dívek v přerovském okrese a zmapovat jejich ohrožení poruchami příjmu potravy. Tento cíl byl dále specifikován pomocí výzkumných otázek, na které přinášíme odpovědi:

- Jak vnímají dospívající dívky své vlastní tělo?

Z výzkumu vyplynulo, že se svým vlastním tělem je spokojeno (zcela nebo spíše) 58 % respondentek a nespokojeno (zcela nebo spíše) 42 % respondentek. Zjištěné výsledky také ukazují, že respondentky vyjadřují značnou nespokojenost s určitými tělesnými partiemi – s břichem (25 %), se stehny (20 %), se zadkem (14 %), s boky (12 %) a s pasem (8 %). Zbývající počet respondentek (9 %) je nespokojeno s prsy, s rameny, s křivýma nohama, s větším nosem a se svým vlastním tělem celkově. Pouhých 12 % respondentek nemělo ke svému tělu žádné výhrady. K tomu, aby byly dívky spokojené a šťastné, aby vyrostly v osobnost a charakter, se však potřebují akceptovat takové, jaké jsou a nesmí se zahrnovat výčitkami, že nemají „ideální“ tělesné proporce.

- Jak si dospívající dívky představují ideál ženské postavy?

Z devíti nabídnutých siluet postav představujících typy ženského těla od nejštíhlejšího (anorektického) až po nejsilnější (velmi obézní), si respondentky vybraly prvních pět siluet, které pro lepší přehlednost uvádíme ještě jednou.



Nejvíce respondentek zvolilo jako ideální postavu variantu C, a to celých 48 %. Variantu B si jako ideální postavu vybralo 38 % respondentek. Další zastoupení už jsou velmi nízká. Variantu D zvolilo 11 % respondentek a variantu E si vybralo pouze 1 % respondentek. Variantu A, která je považována za anorektický typ těla, vidí jako ideální postavu 2 % respondentek.

Pro 35 % respondentek představuje ideál štíhlosti modelka, pro 25 % respondentek sportovkyně, pro 21 % respondentek herečka a pro 16 % respondentek moderátorka. Pouze pro 3 % respondentek představuje ideál štíhlosti zpěvačka.

Výzkum dále ukázal, že u 63 % respondentek se jejich představa o ideálu štíhlosti s prezentovaným ideálem v médiích ztotožňuje (zcela nebo spíše) a u 37 % respondentek se neztotožňuje (zcela nebo spíše).

- Jaká opatření jsou dospívající dívky ochotné podstoupit, aby se přiblížily k ideálu štíhlosti, který prezentují média?

Pouhých 24 % respondentek se vyjádřilo, že nejsou ochotné podstoupit žádná opatření k přiblížení se ideálu štíhlosti. Za to 36 % respondentek je ochotných pravidelně cvičit, 26 % respondentek je ochotných držet dietu, dokonce 12 % respondentek je ochotných podstoupit plastickou operaci a 2 % respondentek jsou ochotné vyvolávat zvracení po jídle. Variantu užívat projímadla, stejně jako volnou odpověď, nezvolila žádná dívka.

- Jaké mají dospívající dívky jídelní postoje, jídelní chování a vztah k vlastnímu tělu?

Výzkum ukázal, že 171 respondentek (85 %) má jídelní postoje, jídelní chování a vztah ke svému tělu v normě. U 29 respondentek (15 %) však bylo zjištěno, že jejich narušené jídelní postoje, jídelní chování a vztah k vlastnímu tělu mohou mít za důsledek vznik poruch příjmu potravy a měly by proto co nejdříve navštívit odborníka, který se touto problematikou zabývá. Některé dívky měly celkové skóre tak vysoké, že je pravděpodobné, že už poruchami příjmu potravy trpí. Při podrobnějším zpracování jsme zjistili, že z těchto 29 respondentek je 11 respondentek ve věkové kategorii 10 – 13 let, 10 respondentek je ve věkové kategorii 14 – 16 let a 8 respondentek je ve věkové kategorii 17 – 20 let.

V dnešní době drží mnoho dospívajících dívek nejrůznější diety, počítají kalorie a pravidelně sportují. Obecně však dívky nedrží diety a pravidelně nesportují proto, aby zlepšily své zdraví, ale proto, aby vypadaly dobře. Jejich cílem je krása a štíhlost. Mnohdy bývá ob-

tížné rozhodnout, kde končí dieta a kde začíná mentální anorexie či mentální bulimie (Crook, 1995). Každý rodič by se měl o své děti zajímat a sledovat, zda se s nimi něco neděje. Poruchy příjmu potravy začínají totiž velmi nenápadně, o to těžší však bývá jejich průběh a případná léčba.

Seznam odborníků a specialistů, sexuologů, psychiatrů a psychologů zabývajících se problematikou poruch příjmu potravy je přístupný na internetu a každý, kdo potřebuje pomoc, se na ně může obrátit. Velmi známé je i Občanské sdružení Anabell. Toto sdružení pomáhá osobám postiženým i ohroženým poruchami příjmu potravy hledat a nalézat východiska k řešení problémů, jež jsou spojené s nevhodným stravováním. Na Moravě poskytuje Anabell sociální a zdravotnické služby v Brně, Ostravě, Olomouci a Zlíně (anabell.cz [online]).

Z výzkumu také vyplynulo, že hrůzu z nadváhy pociťuje určitým způsobem 83 % respondentek a pouhých 17 % respondentek nemá hrůzu z nadváhy v žádném případě. U výroku, zda se respondentky cítí po jídle velmi provinile, jsme zjistili, že určitým způsobem se provinile cítí 61 % respondentek a 39 % respondentek se provinile necítí nikdy.

Crook (1995) uvádí, že nadměrná kontrola či dokonce až posedlost vlastní tělesnou hmotností není dobrá. Ještě lepší než ideální hmotnost definovaná společenskými požadavky je pro člověka (a pro dospívající dívku především) jeho zdravá individuální hmotnost, která sice většinou není v souladu s „doporučovanou ideální“, ale člověk by v ní měl najít uspokojení, krásu, sebeúctu a sebevědomí.

U výroku, zda respondentky myslí příliš často na to, že chtějí být štíhlejší, se ukázalo, že určitým způsobem myslí na štíhlost 83 % respondentek a pouhých 17 % respondentek na ni nemyslí vůbec. Výsledky u výroku, zda respondentky rády ochutnávají nová vydatná (bohatá) jídla, nás mile překvapili. I když dívky pociťují společenský tlak zastávající se štíhlosti, celých 92 % respondentek rádo ochutnává nová vydatná jídla (byť některé třeba jen zřídka). Jen 8 % respondentek se těchto jídel zříká úplně.

- Existuje statisticky významný rozdíl ve spokojenosti s vlastním tělem u dospívajících dívek podle typu školy?

U této výzkumné otázky jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu. Statistickým zpracováním dat pomocí Testu nezávislosti chí-kvadrátu jsme došli k závěru, že nešlo odmítnout nulovou hypotézu. Ukázalo se tak, že mezi spokojeností s vlastním tělem u dospí-

vajících dívek a typem školy nebyl prokázán statisticky významný rozdíl. To znamená, že skutečnost, zda dívky navštěvují základní či střední školu, neovlivňuje významným způsobem jejich spokojenost s vlastním tělem.

Z histogramu k této otázce vyplývá, že z celkového počtu 96 respondentek, které navštěvují základní školu, je se svým tělem spokojeno (zcela nebo spíše) 50 respondentek a nespokojeno (zcela nebo spíše) 46 respondentek. Z celkového počtu 104 respondentek navštěvujících střední školu, je se svým tělem spokojeno (zcela nebo spíše) 65 respondentek a nespokojeno (zcela nebo spíše) je 39 respondentek.

- Existuje souvislost mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem?

Také u této výzkumné otázky jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu. Statistickým zpracováním dat pomocí Testu nezávislosti chí-kvadrátu jsme opět nemohli odmítnout nulovou hypotézu. Mezi mírou ztotožnění dotázaných dospívajících dívek s prezentovaným ideálem štíhlosti a jejich věkem nebyla prokázána statisticky významná souvislost. To znamená, že skutečnost, do jaké věkové kategorie dívky patří, neovlivňuje významným způsobem jejich ztotožnění se s prezentovaným ideálem v médiích.

Z histogramu k této otázce jednoznačně vyplývá, že nejvyšší počet odpovědí (101) získala od respondentek ve všech třech věkových kategoriích varianta, že se jejich představa o ideálu štíhlosti s prezentovaným ideálem v médiích spíše ztotožňuje.

- Existuje souvislost (závislost) mezi názory dospívajících dívek na tvrzení, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snižování spokojenosti s vlastním tělem a jejich věkem?

I u poslední výzkumné otázky jsme si stanovili nulovou a alternativní hypotézu. Statistickým zpracováním dat pomocí Testu nezávislosti chí-kvadrátu jsme i tentokrát nemohli odmítnout nulovou hypotézu. Mezi četnostmi odpovědí na dané tvrzení a věkem dívek nebyla prokázána statisticky významná závislost. To znamená, že skutečnost, do jaké věkové kategorie dívky patří, neovlivňuje významným způsobem jejich vyjádření na dané tvrzení.

Z histogramu k této otázce jednoznačně vyplývá, že nejvyšší počet odpovědí (118), a to ve všech třech věkových kategoriích, získala od respondentek varianta, že souhlasí s tvrzením, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snižování spokojenosti s vlastním tělem.

## ZÁVĚR

Při psaní této diplomové práce nás velmi překvapilo, kolik odborné literatury se věnuje problematice body image a poruchám příjmu potravy. Knihy, které se nám dostaly do rukou, byly opravdu zajímavé a pro naši práci přínosné.

Je patrné, že se nároky na lidské tělo v poslední době značně změnily. V minulosti považovaly ženy své tělo především za nástroj k přežití, sloužilo k plození dětí a zachování sebe sama. Dnešní ženy a dívky však považují tělo za objekt, který ostatní lidé hodnotí a který ony samy mohou tvarovat a měnit (Fialová, 2006). Naše kultura vytvořila ideál dokonalého štíhlého těla, který způsobuje, že se dospívající dívky stydí za své „nedostatky“ a často se podceňují. Tyto kulturní a společenské tlaky na udržování štíhlosti taktéž posilují jejich strach z tloušťky, nespokojenost s vlastním tělem a nadměrný zájem věnovaný tělesné hmotnosti.

Pociťovaná nespokojenost s vlastním tělem se však u mnoha dívek promítá do způsobu života a často bývá provázána úmyslnými zásahy do výživy a pohybových aktivit. Věříme, že pocity nespokojenosti s vlastním tělem by pomohlo snížit zejména akceptování široké škály různých typů postav a velikostí v mezích normy a odstranění odsuzování postav v kategorii nadváhy.

Cítit se tělesně atraktivní je však hodně důležité pro naše sebehodnocení. Někteří dokonce posuzují člověka podle toho, jak vypadá. Proto se zdá být úspěch dosažitelnější pro ty, kteří se blíží nebo dokonce podobají prezentovanému ideálu (Fialová, 2001). Dívky by si měly uvědomit, že většina z nich nebude nikdy schopná dosáhnout ideálního vzhledu a tělesných proporcí. A měly by také přestat věřit informacím o tom, že mohou, když se o to budou důsledně pokoušet. Dosažení ideálu je prostě pro mnohé nereálné a jediné, co se dostaví, jsou pocity zklamání, méněcennosti a deprese.

V současném světě propagovaný „kult těla“ se přímo nebo nepřímo dotýká každého z nás. Dospívajících dívek však nejvíce. Twiggy je důkazem toho, že když si člověk věří a dokáže správně prodat svůj vzhled, může být nejen přijat celým okolím, ale dokonce se stát idolem, který chtějí všichni napodobovat (Fialová, 2006). Bohužel úspěch Twiggy s sebou přinesl posedlost většiny žen a dívek po štíhlosti. Ano, svůj zevnějšek můžou do jisté míry ovlivnit (např. odbouráním tuků), ale důležité je, aby z něj vytěžily co nejvíce,

aby se naučily mít rády vlastní vzhled a pečovat o něj. Je pravděpodobné, že budou-li spokojené s vlastním vzhledem, budou se líbit i druhým a budou úspěšné.

Ženy a dívky dnešní doby jsou různě velké, i rozdíly ve váze mohou být mezi nimi značné, a to by měly akceptovat nejen každá jednotlivě, ale měla by to akceptovat i celá společnost. Naše kultura neříká, že když zůstanou samy sebou, budou krásné. Ale ony to musí říkat samy sobě. Neměly by zapomínat, že tělo je domovem duše a myslí a že to, co udělají svému tělu, dotkne se i jejich duše (Fialová, 2006).

Také Crook (1995) zdůrazňuje, že rozšířením možností přijatelného tvaru a velikosti postavy by vzniklo nové, zdravější pojetí ženského těla, které by ženám a dívkám umožnilo vnímat své tělo bez výhrad, či dokonce s potěšením, zkrášlovat ho podle svých možností a být spokojenější a sebevědomější.

Byli bychom velmi rádi, kdyby naše práce byla přínosem nejen pro dospívající dívky, ale i pro jejich rodiče, učitele, kamarády. Z tohoto důvodu jsme oslovili místní přerovské noviny, zda by o této problematice neotiskly krátký článek, samozřejmě se zveřejněním našich výsledků výzkumu. Šéfredaktor souhlasil a ve spolupráci s kabelovou televizí nám byla přislíbena i reportáž. Věříme, že toto zveřejnění podnítl další diskuzi. Také ředitelé dvou základních škol nás poprosili, zda by se nemohli seznámit s výsledky našeho výzkumu a podle toho by uspořádali o poruchách příjmu potravy, nevhodných stravovacích návycích a prezentovaném ideálu štíhlosti besedu se žáky. Za to jsme velmi rádi a děkujeme všem za projevený zájem. Kdyby třeba jen jedna dospívající dívka změnila své narušené jídelní postoj, jídelní chování a vztah ke svému tělu, byl by to pro nás velký úspěch a měli bychom pocít, že naše snažení mělo nějaký smysl a význam.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BOVEY, Shelley. *Zakázané tělo: Být tlustý není hřích*. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-61-1.
- [2] BRÖHM, Patricia. *Jsem já ze všech nejkrásnější?* Praha: Amulet, 1999. ISBN 80-86299-17-1.
- [3] CASH, Thomas F. and Thomas PRUZINSKY. *Body Image: A Handbook of Theory, Research & Clinical Practice*. London: Guilford Press, 2004. ISBN 1-57230-777-3.
- [4] CASSUTO, Dominique-Adéle a Sophie GUILLOU. *Když chce dcera hubnout: rady pro rodiče dospívajících dívek*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-357-4.
- [5] CROOK, Marion. *V zajetí image těla: Jak chápat a odmítat mýty o vzhledu těla*. Ostrava: Oldag, 1995. ISBN 80-85954-02-8.
- [6] ČTK. Francie chce zakázat „vylepšování“ fotografií modelek. *Lidovky.cz* [online]. © 2009 [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: [http://relax.lidovky.cz/francie-chce-zakazat-vylepsovani-fotografii-modelek-f9w-/ln-zajimavosti.asp?c=A090921\\_193\\_119\\_ln-zajimavosti\\_gaa](http://relax.lidovky.cz/francie-chce-zakazat-vylepsovani-fotografii-modelek-f9w-/ln-zajimavosti.asp?c=A090921_193_119_ln-zajimavosti_gaa)
- [7] ČTK. Vychrtlé modelky nechtějí ani v Německu. *Tyden.cz* [online]. © 2008 [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: [http://www.tyden.cz/rubriky/lide/cervenky-koberec/vychrtle-modelky-nechteji-ani-v-nemecku\\_70801.html](http://www.tyden.cz/rubriky/lide/cervenky-koberec/vychrtle-modelky-nechteji-ani-v-nemecku_70801.html)
- [8] ETCOFF, Nancy. *Proč krása vládne světu*. Praha: Columbus, 2002. ISBN 80-7249-112-1.
- [9] ETTRICH, Christine und Ulrike PFEIFFER. *Anorexie und Bulimie: Zwischen Todes-Sehnsucht und Lebens-Hunger*. München: Urban & Fischer Verlag, 2001. ISBN 3-437-47040-X.
- [10] FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů aneb Možnosti a limity korekce postavy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1622-0.
- [11] FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image: Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1350-0.



- [12] FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
- [13] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- [14] GROGAN, Sarah. *Body image: Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-907-1.
- [15] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.
- [16] CHRÁSKA, Miroslav. *Úvod do výzkumu v pedagogice: Základy kvantitativně orientovaného výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0765-5.
- [17] IDNES. V Miláně se objevily šokující billboardy proti anorexii. *Idnes.cz* [online]. © 2007 [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: [http://revue.idnes.cz/v-milane-se-objevily-sokujjci-billboardy-proti-anorexii-p2w-/missamodelky.asp?c=A070926\\_123203\\_missamodelky\\_bih](http://revue.idnes.cz/v-milane-se-objevily-sokujjci-billboardy-proti-anorexii-p2w-/missamodelky.asp?c=A070926_123203_missamodelky_bih)
- [18] KARSTEN, Hartmut. *Ženy – muži*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-145-X.
- [19] KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2000. ISBN 80-7204-156-8.
- [20] KOHOUTEK, Rudolf et al. *Základy sociální psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 1998. ISBN 80-7204-064-2.
- [21] KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ, et al. *ČLOVĚK - PROSTŘEDÍ - VÝCHOVA: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- [22] KRCH, František David. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9.
- [23] KRCH, František David. *Bulimie: jak bojovat s přejídáním*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-946-2.
- [24] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČOVÁ. *Vývojová psychologie*. Vyd. 3. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-7169-195-X.

- [25] MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- [26] MAŇÁK, J., Š. ŠVEC a V. Švec. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-102-2.
- [27] OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ANABELL. Úvodem. *Anabell.cz* [online]. © 2002-2010 [cit. 2012-04-19]. Dostupné z: <http://www.anabell.cz/>
- [28] ORVIN, George. *Dospívání – Kniha pro rodiče*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0124-3.
- [29] PAPEŽOVÁ, Hana. *Anorexia nervosa*. Praha: Psychiatrické centrum, 2000. ISBN 85121-32-8.
- [30] PUNCH, Keith F. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.
- [31] REUTERS. Madrid: Vychrtlé modelky nesmějí na molo. *Aktualne.cz* [online]. © 2007 [cit. 2012-03-14]. Dostupné z: <http://aktualne.centrum.cz/zahranici/clanek.phtml?id=354353>
- [32] ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.
- [33] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- [34] VÁGNEROVÁ, Marie. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0015-3.
- [35] ZAVADIL, Pavel - ČTK. Francouzská vláda chce bojovat proti anorexii. *Doktor-ka.cz* [online]. © 2008 [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: <http://hubnuti.doktor-ka.cz/francouzska-vlada-chce-bojovat-proti-anorexii/>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BMI      Body Mass Index

EAT-26   Eating Attitude Test

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Věstonická Venuše

Obrázek č. 2: Afrodita

Obrázek č. 3: Adam a Eva

Obrázek č. 4: Zrození Venuše

Obrázek č. 5: Tři Grácie

Obrázek č. 6: Nahá Maja

Obrázek č. 7: Marilyn Monroe

Obrázek č. 8: Twiggy

Obrázek č. 9: Kate Moss

Obrázek č. 10: Karolína Kurková

Obrázek č. 11: Isabelle Carová

Obrázek č. 12: Graf BMI u dívek ve věku od 0 do 18 let (Cassuto, Guillou, 2008)

Obrázek č. 13: Věkové zastoupení respondentek v jednotlivých kategoriích

Obrázek č. 14: Typ školy

Obrázek č. 15: Míra spokojenosti respondentek s vlastním tělem

Obrázek č. 16: Výhrady respondentek vůči určitým partiím těla

Obrázek č. 17: Typ ženského těla odpovídající ideální postavě (dle respondentek)

Obrázek č. 18: Typ ženy představující ideál štíhlosti (dle respondentek)

Obrázek č. 19: Míra ztotožnění respondentek s prezentovaným ideálem štíhlosti

Obrázek č. 20: Vyjádření názoru respondentek na dané tvrzení

Obrázek č. 21: Druhy opatření, jež jsou respondentky ochotné podstoupit k přiblížení se ideálu štíhlosti

Obrázek č. 22: Kategorie podle počtu bodů získaných v testu EAT-26

Obrázek č. 23: Vyjádření respondentek na výrok č. 1

Obrázek č. 24: Vyjádření respondentek na výrok č. 10

Obrázek č. 25: Vyjádření respondentek na výrok č. 11

Obrázek č. 26: Vyjádření respondentek na výrok č. 26

Obrázek č. 27: Histogram k výzkumné otázce č. 5

Obrázek č. 28: Histogram k výzkumné otázce č. 6

Obrázek č. 29: Histogram k výzkumné otázce č. 7

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Hodnoty BMI (Krch, 2002)

Tabulka č. 2: Klasifikace percentilových grafů (Cassuto Guillou, 2008)

Tabulka č. 3: Věkové zastoupení respondentek v jednotlivých kategoriích

Tabulka č. 4: Typ školy

Tabulka č. 5: Míra spokojenosti respondentek s vlastním tělem

Tabulka č. 6: Výhrady respondentek vůči určitým partiím těla

Tabulka č. 7: Typ ženského těla odpovídající ideální postavě (dle respondentek)

Tabulka č. 8: Typ ženy představující ideál štíhlosti (dle respondentek)

Tabulka č. 9: Míra ztotožnění respondentek s prezentovaným ideálem štíhlosti

Tabulka č. 10: Vyjádření názoru respondentek na dané tvrzení

Tabulka č. 11: Druhy opatření, jež jsou respondentky ochotné podstoupit k přiblížení se ideálu štíhlosti

Tabulka č. 12: Kategorie podle počtu bodů získaných v testu EAT-26

Tabulka č. 13: Vyjádření respondentek na výrok č. 1

Tabulka č. 14: Vyjádření respondentek na výrok č. 10

Tabulka č. 15: Vyjádření respondentek na výrok č. 11

Tabulka č. 16: Vyjádření respondentek na výrok č. 26

Tabulka č. 17: Kontingenční tabulka k výzkumné otázce č. 5

Tabulka č. 18: Kontingenční tabulka k výzkumné otázce č. 6

Tabulka č. 19: Kontingenční tabulka k výzkumné otázce č. 7

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Vývoj ideálu štíhlosti v průběhu dějin

Příloha P II: Dotazník

Příloha P III: Test jídelních postojů (EAT-26)

Příloha P IV: Odpovědi respondentek na dotazníkové otázky

Příloha P V: Kritické hodnoty testového kritéria chí-kvadrát (Chráška, 2003)

## PŘÍLOHA P I: VÝVOJ IDEÁLU ŠTÍHLOSTI V PRŮBĚHU DĚJIN

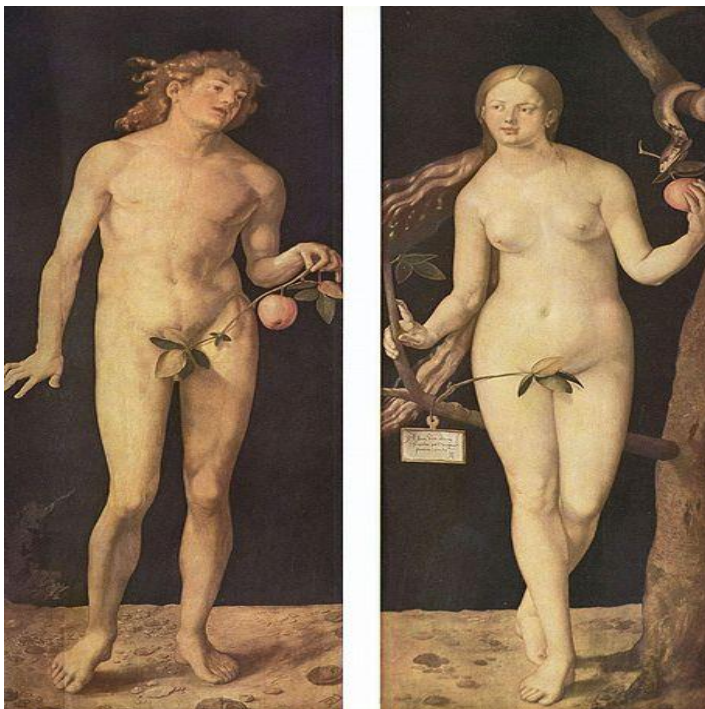
Obrázek č. 1: Věstonická Venuše



Obrázek č. 2: Afrodita



Obrázek č. 3: Adam a Eva





Obrázek č. 4: Zrození Venuše



Obrázek č. 5: Tři Grácie



Obrázek č. 6: Nahá Maja



Obrázek č. 7: Marilyn Monroe



Obrázek č. 8: Twiggy



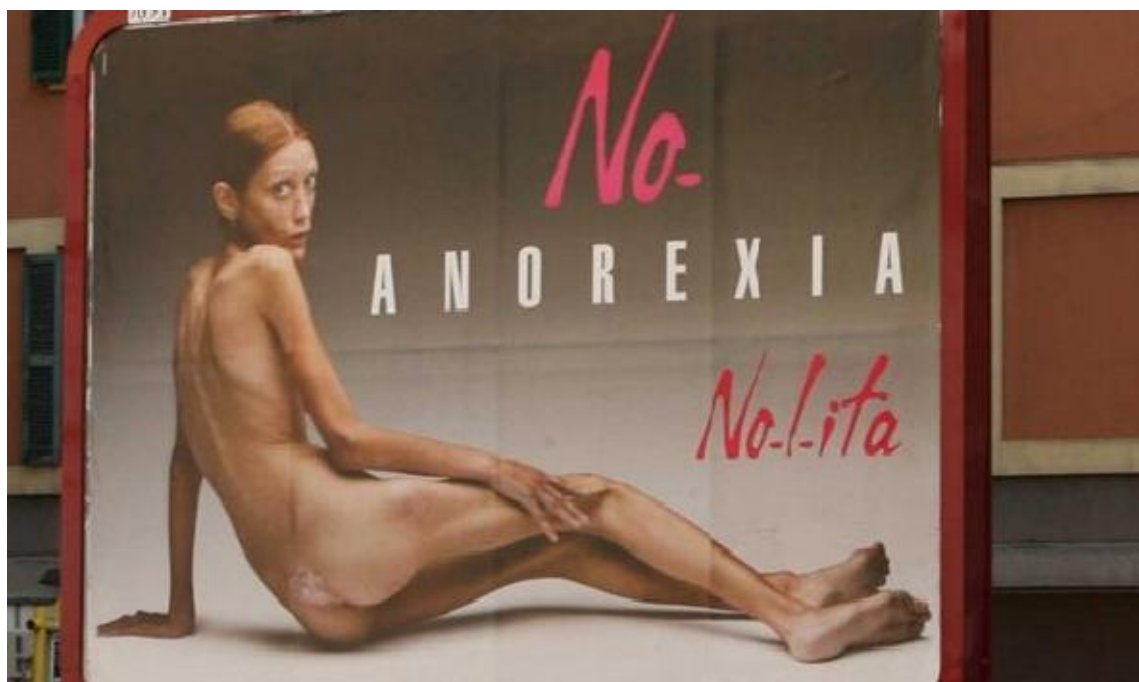
Obrázek č. 9: Kate Moss



Obrázek č. 10: Karolína Kurková



Obrázek č. 11: Isabelle Carová



## PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK

### DOTAZNÍK

Milé dívky,

jmenuji se Martina Černá a jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia oboru Sociální pedagogika na Fakultě humanitních studií, Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Nyní se Vám dostaly do rukou dva dotazníky, které slouží k praktické části mé diplomové práce s názvem ***Vliv ideálu štíhlosti na dospívající dívky a riziko vzniku poruch příjmu potravy.***

První dotazník je zaměřen na vnímání vlastního těla a propagovaný ideál štíhlosti. Druhý dotazník se týká Vašich jídelních postojů. Chtěla bych Vás požádat o jejich pečlivé vyplnění.

U každé otázky si z nabízených variant odpovědí vyberte jen jednu, Vám nejbližší možnost, a tu prosím zakroužkujte. U třech otázek máte možnost volné odpovědi.

Dotazník je zcela anonymní, bude zpracován a vyhodnocen v rámci této diplomové práce.

---

#### **1. Kolik je Vám let?**

- a) 10 – 13 let
- b) 14 – 16 let
- c) 17 – 20 let

#### **2. Jakou školu navštěvujete?**

- a) základní školu
- b) střední školu

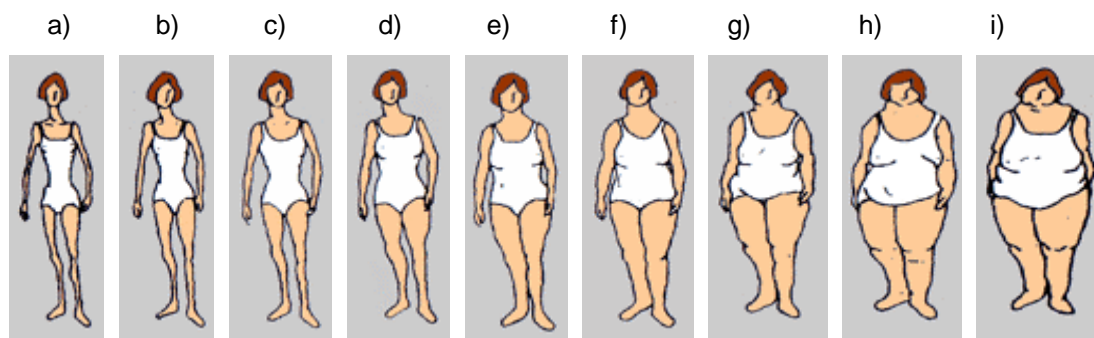
#### **3. Jste spokojená se svým vlastním tělem?**

- a) zcela spokojená
- b) spíše spokojená
- c) spíše nespokojená
- d) zcela nespokojená

#### **4. Máte výhrady vůči určitým partiím Vašeho těla?**

- a) nemám žádné výhrady
- b) mám výhrady k břichu
- c) mám výhrady k zadku
- d) mám výhrady k bokům
- e) mám výhrady ke stehnům
- f) mám výhrady k pasu
- g) mám výhrady k něčemu jinému (vypište) .....

**5. Jak podle Vás vypadá ideální ženská postava?**



**6. Kdo podle Vás představuje ideál štíhlosti?**

- a) modelka
- b) herečka
- c) moderátorka
- d) sportovkyně
- e) jiná (vypište) .....

**7. Ztotožňuje se Vaše představa o ideálu štíhlosti s prezentovaným ideálem v médiích?**

- a) zcela ztotožňuje
- b) spíše ztotožňuje
- c) spíše neztotožňuje
- d) zcela neztotožňuje

**8. Souhlasíte s tvrzením, že prezentování ideálu štíhlosti vede ke snižování spokojenosti s vlastním tělem?**

- a) plně souhlasím
- b) souhlasím
- c) nesouhlasím
- d) naprosto nesouhlasím

**9. Jaká konkrétní opatření jste ochotná podstoupit, abyste se přiblížila ideálu štíhlosti?**

- a) nejsem ochotná podstoupit žádná opatření
- b) pravidelně cvičit
- c) držet dietu
- d) užívat projímadla
- e) vyvolávat zvracení po jídle
- f) plastická operace
- g) jiné (vypište) .....

Děkuji Vám za ochotu a trpělivost při vyplňování!

## PŘÍLOHA P III: TEST JÍDELNÍCH POSTOJŮ (EAT-26)

### Test jídelních postojů (EAT-26)

Zaškrtněte prosím odpověď ke každému následujícímu výroku.

	Vždy	Velmi často	Často	Někdy	Zřídka	Nikdy
	3	2	1	0	0	0
1) Mám hrůzu z nadváhy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Vyhýbám se jídlu, když mám hlad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Myslím si o sobě, že se příliš starám o jídlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Stává se mi, že se začnu přejídat a mám pocit, že nebudu schopen/a přestat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Krájím jídlo na malé kousky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Uvědomuji si kalorickou hodnotu jídla, které jí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Vyhýbám se především jídlům s vysokým obsahem uhlovodanů (tj. pečivu, bramborám, rýži atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Mám pocit, že ostatní by chtěli, abych jedl/a více	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Po jídle zvracím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Po jídle se cítím velmi provinile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Myslím příliš často na to, že chci být štíhlejší	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Když cvičím, myslím na to, že spaluji kalorie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) Lidé si myslí, že jsem příliš štíhlý/á (hubený/á)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) Příliš mnoho myslím na to, že mám na těle mnoho tuku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) Jídlo mi trvá déle než ostatním	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) Vyhýbám se jídlům obsahujícím cukr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) Jím dietní jídla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18) Cítím, že jídlo ovládá můj život	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19) Projevuji sebeovládání, pokud jde o jídlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20) Cítím, že ostatní mě nutí do jídla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21) Věnuji příliš mnoho času a myšlenek jídlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22) Když sním sladkosti, cítím se nepříjemně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23) Držím diety	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24) Mám rád/a prázdný žaludek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25) Po jídle mívám nucení ke zvracení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26) Rád/a ochutnávám nová vydatná (bohatá) jídla	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Děkuji Vám za spolupráci.

Celkový počet bodů získaný v testu EAT-26:

## PŘÍLOHA P IV: ODPOVĚDI RESPONDENTEK NA DOTAZNÍKOVÉ OTÁZKY

Resp.	Dotazník									Skóre	Test EAT-26			
	ot. 1	ot. 2	ot. 3	ot. 4	ot. 5	ot. 6	ot. 7	ot. 8	ot. 9		ot. 1	ot. 10	ot. 11	ot. 26
1	A	A	B	E	B	A	B	B	B	0	NĚ	NI	NI	VČ
2	A	A	C	B	B	D	B	B	C	12	NĚ	Z	Č	NĚ
3	A	A	B	F	B	D	A	B	B	8	NĚ	NĚ	Z	NĚ
4	A	A	D	B	A	A	A	B	C	22	Č	NĚ	VČ	NĚ
5	A	A	A	A	B	A	A	B	B	3	Z	NI	NI	V
6	A	A	A	A	C	A	C	B	A	2	NI	NI	NI	Č
7	A	A	B	C	B	A	B	B	B	4	NĚ	NI	Z	Č
8	A	A	B	C	C	A	B	B	A	1	Z	NI	NI	Č
9	A	A	D	G	B	A	B	A	F	10	VČ	Č	VČ	Č
10	A	A	A	A	C	C	D	C	A	2	NI	NI	NI	VČ
11	A	A	B	C	C	E	C	C	A	3	Č	NĚ	Z	NĚ
12	A	A	B	C	C	B	C	B	A	1	Z	NI	Z	VČ
13	A	A	C	B	B	A	B	A	F	19	Č	Z	VČ	NĚ
14	A	A	C	C	C	B	C	B	C	13	Č	NĚ	Č	NĚ
15	A	A	B	B	B	A	B	A	A	1	Z	NI	Z	VČ
16	A	A	C	C	B	A	A	B	F	8	VČ	Z	VČ	NĚ
17	A	A	B	B	C	D	B	A	B	3	NĚ	NI	NĚ	Z
18	A	A	A	A	C	C	C	C	A	2	NI	NI	NI	VČ
19	A	A	B	E	B	B	B	B	C	9	NĚ	NĚ	Z	Z
20	A	A	B	B	C	D	C	C	B	1	Z	NI	Z	VČ
21	A	A	D	B	B	A	B	B	E	20	VČ	Č	VČ	VČ
22	A	A	B	B	B	B	B	B	C	3	NĚ	NĚ	Z	NĚ
23	A	A	C	E	B	E	B	C	F	31	VČ	VČ	V	NĚ
24	A	A	B	B	B	B	B	B	A	1	Z	NI	NI	Č
25	A	A	C	E	C	B	C	C	C	14	Č	NĚ	Č	NĚ
26	A	A	C	D	C	A	C	B	F	8	VČ	Z	VČ	Z
27	A	A	B	E	B	C	B	B	C	2	NĚ	Z	NĚ	VČ
28	A	A	C	C	B	A	A	A	F	22	V	Č	VČ	Z
29	A	A	B	E	C	D	C	B	B	3	Z	NI	Z	Č
30	A	A	B	D	C	C	C	B	C	11	Z	NĚ	Z	Z
31	A	A	C	B	B	A	B	B	C	19	Č	NĚ	Č	NI
32	A	A	A	A	C	D	C	B	A	1	NI	NI	NI	VČ
33	A	A	B	B	B	A	B	B	A	2	NĚ	NI	Z	Č
34	A	A	C	C	B	A	B	B	C	27	Č	Č	VČ	NI
35	A	A	A	A	C	C	D	C	A	2	NI	NI	NI	VČ
36	A	A	C	E	B	A	B	B	C	18	Č	NĚ	VČ	NĚ
37	A	A	B	D	B	D	A	A	A	3	Z	NI	NI	NĚ
38	A	A	B	C	C	D	B	B	B	1	NĚ	NI	NĚ	NĚ
39	A	A	B	F	B	B	B	B	A	2	Z	NI	Z	V
40	A	A	C	B	B	A	B	B	F	0	NĚ	Z	NĚ	Č

41	A	A	D	G	A	A	A	B	F	22	V	V	V	NĚ
42	A	A	A	A	B	A	B	B	A	4	NI	NI	NI	NĚ
43	A	A	B	E	C	B	C	A	B	2	Z	NI	NĚ	NĚ
44	A	A	C	F	C	D	B	B	F	6	Č	NĚ	NĚ	Z
45	A	A	C	B	B	B	B	B	C	29	Č	Č	VČ	NI
46	A	A	A	A	C	B	C	B	A	1	NI	NI	NI	VČ
47	A	A	C	C	B	A	B	B	B	7	NĚ	Z	NĚ	NĚ
48	A	A	C	B	B	A	B	B	C	22	Č	Č	VČ	Z
49	A	A	B	D	C	C	C	B	A	2	NĚ	NI	NĚ	Č
50	A	A	B	B	C	C	B	A	B	5	NĚ	Z	Č	Z
51	A	A	B	D	C	C	C	A	A	1	Z	NI	Z	VČ
52	A	A	B	F	B	A	B	B	C	2	NI	NI	Z	V
53	A	A	B	E	B	A	B	B	B	3	NĚ	Z	NĚ	Č
54	A	A	D	B	B	A	B	B	F	7	Č	NĚ	Č	NĚ
55	A	A	A	A	C	C	C	A	A	0	NI	NI	NI	VČ
56	A	A	C	E	B	A	A	A	F	9	V	NĚ	V	VČ
57	A	A	C	C	B	A	A	A	F	7	VČ	NĚ	VČ	NĚ
58	A	A	C	B	B	A	A	B	C	23	Č	Č	VČ	Z
59	A	A	B	E	C	D	C	B	B	0	NĚ	NI	Z	VČ
60	A	A	C	F	A	A	A	D	F	26	VČ	Č	VČ	NI
61	A	A	C	B	B	A	B	B	F	4	Č	Z	Č	NĚ
62	A	A	D	G	B	A	B	C	C	27	VČ	Č	VČ	Z
63	B	A	A	A	C	C	B	B	A	0	NI	NI	NI	VČ
64	B	A	B	B	C	D	B	B	B	3	NI	NI	Z	NĚ
65	B	A	C	D	C	B	C	B	C	19	Č	NĚ	VČ	Z
66	B	A	B	B	C	B	C	B	A	7	Z	NI	NĚ	Z
67	B	A	D	E	B	A	B	B	C	20	Č	NĚ	VČ	NĚ
68	B	A	C	C	B	A	B	B	A	1	Č	Z	NĚ	V
69	B	A	C	E	C	C	C	B	B	2	NĚ	Z	Z	NĚ
70	B	A	B	A	D	B	C	C	F	10	NĚ	NI	NĚ	NĚ
71	B	A	C	E	B	A	B	B	C	24	VČ	NĚ	Č	Z
72	B	A	C	D	B	C	B	A	C	16	Č	NĚ	VČ	NI
73	B	A	A	A	C	C	C	C	A	1	NI	NI	NI	V
74	B	A	D	C	C	D	B	B	F	31	VČ	VČ	VČ	Z
75	B	A	C	B	B	D	B	B	B	6	Č	NI	Č	VČ
76	B	A	D	E	B	A	A	A	C	17	Č	NĚ	VČ	NĚ
77	B	A	A	A	C	D	B	D	B	8	NI	Z	Z	Č
78	B	A	B	B	B	B	B	B	B	1	NĚ	NI	Z	NĚ
79	B	A	C	D	C	D	C	A	B	0	NĚ	NĚ	NĚ	Č
80	B	A	C	E	B	B	B	C	C	16	Č	Z	Č	NĚ
81	B	A	C	B	C	A	B	B	C	25	Č	Č	Č	NI
82	B	A	A	A	A	A	A	D	A	22	Z	NĚ	NĚ	NI
83	B	A	B	F	C	C	C	B	B	2	Z	NI	Z	VČ
84	B	A	B	C	C	C	C	B	B	3	Z	Z	Č	NĚ
85	B	A	C	E	C	A	B	B	B	7	VČ	NI	Č	Z
86	B	A	A	A	D	D	C	C	A	0	NI	NI	NI	VČ



87	B	A	D	B	B	A	B	A	C	34	VČ	NĚ	V	NĚ
88	B	A	B	B	B	B	B	A	B	2	Z	NI	Z	NĚ
89	B	A	C	D	C	A	B	B	C	15	Č	NĚ	VČ	NĚ
90	B	A	C	E	B	A	A	B	F	9	NĚ	NĚ	Č	NĚ
91	B	A	C	B	B	A	B	B	F	2	NĚ	NI	Č	NĚ
92	B	A	B	C	C	D	B	B	C	6	Z	NĚ	Z	Z
93	B	A	C	B	C	A	B	A	C	12	Č	NĚ	Č	Z
94	B	A	D	C	B	A	B	A	F	25	V	Č	V	Z
95	B	A	B	E	B	B	C	A	B	6	Č	Z	Z	Z
96	B	A	B	B	B	B	A	A	C	2	Z	NĚ	Z	Z
97	B	B	B	C	C	B	D	C	A	1	Z	NI	NĚ	VČ
98	B	B	C	E	B	A	B	B	C	19	VČ	NĚ	VČ	NĚ
99	B	B	B	C	B	E	B	A	A	2	NĚ	NI	NI	NĚ
100	B	B	C	B	B	A	B	C	F	15	Č	NĚ	Č	Z
101	B	B	A	A	C	C	C	A	A	0	NI	NI	NI	Č
102	B	B	B	F	C	C	B	B	A	1	Z	NI	Z	VČ
103	B	B	A	A	C	D	D	C	A	2	NI	NI	NI	Č
104	B	B	B	E	B	C	B	B	A	3	NĚ	NI	Z	VČ
105	B	B	C	E	C	B	B	B	C	20	VČ	NĚ	VČ	NI
106	B	B	B	F	C	C	C	B	B	5	NĚ	Z	Z	Z
107	B	B	B	D	C	D	B	B	B	2	NĚ	Z	Č	Č
108	B	B	D	G	B	B	C	D	A	3	Z	NI	NĚ	NĚ
109	B	B	B	B	C	B	C	B	C	11	NĚ	NĚ	Z	Z
110	B	B	C	D	B	A	A	A	C	19	Č	NĚ	Č	NI
111	B	B	B	C	B	A	B	B	C	4	Z	NĚ	Z	NĚ
112	B	B	B	E	C	B	C	A	B	0	Z	Z	NĚ	Č
113	B	B	B	E	B	C	C	B	B	2	Z	NI	Z	V
114	B	B	B	D	D	C	D	B	C	8	Č	NĚ	Z	Z
115	B	B	B	B	C	C	D	D	B	3	NĚ	NI	Z	VČ
116	B	B	B	B	C	B	B	B	B	4	Z	NI	Z	NĚ
117	B	B	B	E	C	D	B	A	B	1	NĚ	NI	Z	NĚ
118	B	B	C	G	C	A	B	A	F	28	VČ	Č	VČ	Z
119	B	B	C	C	B	A	A	A	C	17	Č	NĚ	Č	Z
120	B	B	B	C	C	B	B	A	B	3	Z	NI	Z	Č
121	B	B	B	B	C	B	B	A	A	1	Z	NI	NI	Č
122	B	B	C	E	C	A	C	B	C	15	VČ	Z	Č	Z
123	B	B	B	D	C	D	D	B	A	0	NI	NI	NI	Č
124	B	B	B	B	C	B	B	B	A	2	Č	Z	NĚ	Č
125	B	B	D	G	B	A	A	A	E	20	VČ	VČ	VČ	Z
126	B	B	B	D	C	E	C	B	B	3	NĚ	NI	NI	NĚ
127	B	B	A	G	C	A	B	B	A	1	NI	NI	NI	V
128	B	B	D	B	B	A	A	A	E	16	Č	Č	Č	Z
129	B	B	B	E	B	D	C	B	B	2	NI	Z	Z	NĚ
130	C	B	B	D	B	D	B	B	C	21	Č	NĚ	VČ	Z
131	C	B	B	F	C	D	C	B	B	2	NI	NĚ	NĚ	Č
132	C	B	C	D	B	B	B	B	A	6	NĚ	Z	Č	Z

133	C	B	B	G	B	D	B	B	B	23	Č	NĚ	Č	NĚ
134	C	B	D	B	D	C	D	D	A	2	Z	NĚ	NĚ	Č
135	C	B	C	C	C	B	B	A	B	8	NĚ	Z	NĚ	NĚ
136	C	B	B	D	B	A	B	B	B	2	NĚ	Z	NĚ	VČ
137	C	B	B	B	C	D	D	D	A	1	NI	NI	NĚ	VČ
138	C	B	D	G	B	A	A	A	C	30	VČ	Č	VČ	NI
139	C	B	C	E	C	B	B	A	C	15	VČ	NĚ	Č	Z
140	C	B	C	E	D	A	C	B	B	1	NĚ	NI	NĚ	NĚ
141	C	B	B	F	B	A	A	A	C	12	NI	Z	VČ	NĚ
142	C	B	A	A	B	B	D	D	A	7	NĚ	Z	NI	NĚ
143	C	B	A	G	C	D	B	B	B	2	NĚ	NI	NI	NĚ
144	C	B	B	E	D	D	D	D	B	9	Č	NI	Z	NĚ
145	C	B	B	A	D	D	B	A	B	0	NI	NI	NI	VČ
146	C	B	C	G	D	D	C	B	B	17	V	Z	V	Č
147	C	B	C	C	C	B	C	B	C	23	Č	NĚ	VČ	Z
148	C	B	B	B	D	A	B	A	B	8	Č	Č	Č	Č
149	C	B	B	B	C	B	B	A	C	15	NĚ	Z	NĚ	NĚ
150	C	B	C	D	B	D	B	A	B	6	VČ	Z	NĚ	Č
151	C	B	C	F	E	D	C	C	B	9	VČ	Z	VČ	V
152	C	B	B	E	D	D	D	D	B	0	Z	NI	NĚ	Č
153	C	B	D	G	C	A	B	A	F	15	V	NĚ	V	V
154	C	B	C	E	D	D	C	B	B	5	NĚ	NI	Z	NI
155	C	B	B	B	C	A	B	A	A	7	Z	Z	Č	NI
156	C	B	C	D	D	B	B	B	B	17	Č	VČ	NĚ	Z
157	C	B	A	A	C	B	C	B	A	1	NI	NI	NI	Č
158	C	B	B	G	C	D	B	B	B	1	Z	Z	NI	Č
159	C	B	B	B	D	D	B	B	B	6	Č	NI	Z	NĚ
160	C	B	D	E	C	B	C	B	C	31	VČ	NĚ	VČ	Z
161	C	B	B	G	C	A	C	B	A	7	NI	NI	Z	NĚ
162	C	B	B	B	C	C	B	B	B	1	Z	NI	NI	NĚ
163	C	B	B	E	D	C	B	B	B	2	NĚ	Z	NĚ	Z
164	C	B	C	E	B	A	A	B	F	3	NĚ	Z	Č	NĚ
165	C	B	C	F	B	A	B	B	A	5	Č	Z	VČ	NĚ
166	C	B	C	D	C	C	B	C	B	1	Z	Z	Z	NĚ
167	C	B	A	A	C	B	C	D	A	3	NI	NI	NI	VČ
168	C	B	B	E	C	D	B	B	B	7	Č	Z	VČ	Z
169	C	B	A	A	D	C	C	B	A	3	NI	NI	NI	NĚ
170	C	B	B	D	C	C	B	B	B	0	NĚ	NI	NĚ	Č
171	C	B	C	C	C	B	B	A	B	6	Č	NĚ	VČ	NĚ
172	C	B	B	E	C	B	B	B	C	3	NI	NI	Z	VČ
173	C	B	C	B	C	C	C	D	C	14	NĚ	NĚ	Č	Z
174	C	B	A	A	C	E	D	D	A	1	NI	NI	NI	Č
175	C	B	B	D	C	C	B	B	B	3	Z	Z	NĚ	VČ
176	C	B	B	E	C	B	C	B	A	3	Z	NI	NĚ	NĚ
177	C	B	B	C	D	B	C	B	B	9	Č	Z	Č	NĚ
178	C	B	B	B	D	D	B	B	B	2	NI	NI	Z	Z

179	C	B	B	G	D	D	B	A	B	6	Č	NI	VČ	NĚ
180	C	B	B	F	C	B	B	B	B	1	NĚ	NI	Z	NĚ
181	C	B	D	B	B	A	B	A	C	37	V	Č	V	NI
182	C	B	C	D	C	A	B	A	B	5	NĚ	Z	NĚ	Z
183	C	B	B	E	C	D	C	B	B	14	Č	NĚ	Č	Z
184	C	B	D	G	D	D	C	B	B	16	V	Č	V	NĚ
185	C	B	C	B	C	B	C	B	B	9	NĚ	Z	Č	Z
186	C	B	D	F	D	D	D	B	A	2	Z	NĚ	NĚ	VČ
187	C	B	B	B	D	D	C	D	A	1	NI	NI	NĚ	V
188	C	B	A	G	C	D	B	B	B	3	NĚ	NI	NI	NĚ
189	C	B	B	C	C	C	D	D	B	2	NĚ	Z	NĚ	NĚ
190	C	B	D	C	B	A	A	B	C	41	VČ	VČ	VČ	NI
191	C	B	B	G	B	A	A	A	C	15	NI	Z	V	NĚ
192	C	B	B	B	C	D	C	B	B	3	Č	Z	Č	VČ
193	C	B	C	F	C	A	B	A	C	8	Č	Z	NĚ	Z
194	C	B	C	D	E	D	C	C	C	16	NĚ	NĚ	NĚ	NĚ
195	C	B	B	B	C	D	B	B	B	4	Z	NI	Z	Č
196	C	B	D	G	B	A	A	B	C	33	V	Č	VČ	NI
197	C	B	B	A	C	D	C	B	B	1	NI	NI	NI	VČ
198	C	B	C	F	E	D	D	A	C	3	NĚ	NĚ	NĚ	NĚ
199	C	B	B	E	D	A	B	B	B	0	Z	Z	NI	V
200	C	B	B	D	C	D	C	B	B	12	Č	NĚ	Č	NĚ

**PŘÍLOHA P V: KRITICKÉ HODNOTY TESTOVÉHO KRITÉRIA  
CHÍ-KVADRÁT (CHRÁSKA, 2003)**

II Kritické hodnoty testového kritéria chí-kvadrát

Stupně volnosti	Hladina významnosti	
	0,05	0,01
1	3,841	6,635
2	5,991	9,210
3	7,815	11,341
4	9,488	13,277
5	11,070	15,086
6	12,592	16,812
7	14,067	18,475
8	15,507	20,090
9	16,919	21,666
10	18,307	23,209
11	19,675	24,725
12	21,026	26,217
13	22,362	27,688
14	23,685	29,141
15	24,996	30,578
16	26,296	32,000
17	27,587	33,409
18	28,868	34,805
19	30,144	36,191
20	31,410	37,576
21	32,671	38,932
22	33,924	40,289
23	35,172	41,638
24	36,415	42,980
25	37,652	44,314
26	38,885	45,642
27	40,113	46,963
28	41,337	48,278
29	42,557	49,588
30	43,773	50,892