

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Husitská teologická fakulta**

**Bakalářská práce**

**Vliv mediální reality na mladé dívky a na jejich představy o kráse**

**The influence of media and its image of beauty on female youth**

**Vedoucí práce:**

**PhDr. Jana Procházková**

**Autor:**

**Nicol Karatidisová**

**2012**

*Mé poděkování patří PhDr. Janě Procházkové za cenné rady, připomínky a pomoc při psaní mé bakalářské práce. Také děkuji všem mým respondentům za ochotu a otevřenost.*

*„Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Vliv mediální reality na mladé dívky a na jejich představy o kráse napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.“*

*V Praze dne 22. 6. 2012*

*Nicol Karatidisová*

## **Anotace**

Tato práce se zabývá medií a jejich vlivem na mladé dívky. Zvýšený důraz je především na poruchy příjmu potravy a vztahu jejich vzniku k mediím. V teoretické části je rozebrán přístup ke vzhledu v minulých obdobích v porovnání se skutečností. Dále jsou také rozvedeny protichůdné eseje zabývající se poruchami příjmu potravy. V praktické části byl proveden průzkum na dvou středních školách, který měl za úkol vyhodnotit přístup mladých dívek ke svému vzhledu. Výsledky průzkumu odpovídaly závěrům v teoretické části.

## **Annotation**

This thesis analyzes media and their influence on female youth. The main emphasis is on eating disorders and their occurrence in relation to the media. The theoretical part discusses the attitude towards the physical appearance in the past and compares it to the present. The opposing viewpoints essays related to the eating disorders are also analyzed. In the investigative part, a exploration has been conducted at two middle schools with the purpose to evaluate an attitude of female youth towards their physical appearance. The results of the exploration were in agreement with the conclusions in the theoretical part.

## **Klíčová slova**

Média, realita, krása, mladé dívky, poruchy příjmu potravy, zdravý životní styl, společnost, bulimie, anorexie

## **Key words**

Media, reality, beauty, young girls, eating disorders, healthy lifestyle, society, bulimia, anorexia

## **Obsah:**

<b>1. Úvod</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Masová média</b> .....	<b>8</b>
2.1. Co jsou masová média .....	8
2.1.1. Význam masových médií.....	9
2.2. Druhy médií a jejich historie.....	10
2.2.1. Tištěná média.....	10
2.2.2. Vizuální média.....	11
2.3. Vliv médií na společnost (na mladé dívky).....	12
2.3.1. Vliv internetu .....	13
2.3.2. Vliv módního průmyslu .....	14
2.3.3. Vliv Společnosti a kultury .....	16
<b>3. Krása</b> .....	<b>19</b>
3.1. Vnímání tělesné krásy .....	19
3.2. Jak se měnil ideál krásy v čase.....	19
3.3. Dědičnost.....	22
3.4. Tělo a jeho vnímání.....	24
3.4.1. Tělesná identita ženy .....	25
3.4.2. Poruchy příjmu potravy .....	26
<b>4. Zdravý životní styl</b> .....	<b>31</b>
4.1. Zdravá výživa.....	31
4.2. Dieta .....	32
4.3. Fyzická aktivita .....	33
4.4. Psychická vyrovnanost.....	33
4.5. Zdravé sebevědomí .....	33
4.6. Rodina a vliv prostředí .....	34
<b>5. Průzkum</b> .....	<b>36</b>

5.1. Rozbor dotazníkových průzkumů .....	36
<b>6. Závěr .....</b>	<b>54</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>56</b>
<b>Příloha č. 1: Dotazník .....</b>	<b>58</b>

# 1. Úvod

Tato práce se zabývá myslí mladých dívek a tím, jak jsou ovlivňovány externími a interními faktory. Analýza faktorů je blíže zaměřena na poruchy příjmu potravy. Přestože toto téma může působit poněkud „ohraně“ a doprovázelo lidstvo v různých obměnách po staletí, tezí této práce je podívat se na tuto problematiku z jiného úhlu. Hlavním prvkem analýzy předpokládaného vlivu v souvislosti s poruchami příjmu potravy budou média. Toto téma bude dále rozvedeno demograficky a geograficky. Přestože není pochyb, že média mají na populaci jakéhokoli věku vliv do určité míry, snahou bylo zjistit, do jaké úrovně působí na dívky určitého věku žijících v určitých oblastech. Právě proto byly zvoleny dvě základní školy, z nichž jedna se nachází ve městě Jeseník a druhá v hlavním městě Praha. Tyto lokality byly zvoleny nejen kvůli jejich evidentní demografické a geografické odlišnosti, ale také kvůli jejich kulturním rozdílům.

Teoretická část se z počátku zabývá terminologií, protože její porozumění je klíčové pro pochopení dalšího textu práce. Po úvodu do problematiky po teoretické stránce jsou uvedeny skutečné případy fatálního vlivu médií na mladé dívky. Cílem spojení teorie a skutečnosti je snaha poukázat na jejich korelaci, která je často brána na lehkou váhu především v případech sociálních sítí, jako třeba facebook, které budou v této práci rozebírány.

Teoretická část přejde plynule do praktické části, která se bude věnovat analýze dotazníkového průzkumu ze dvou výše zmiňovaných základních škol a jejich vyhodnocení. Výsledky praktické části budou také porovnány s teorií a bude vyhodnocena její aplikovatelnost v tomto specifickém případě.

## 2. Masová média

### 2.1. Co jsou masová média

V moderní společnosti má zásadní a stále vzrůstající význam „masová média“ (ve stejném významu zástupně jen „médiá“) zvláště:

- **periodický tisk** – noviny a časopisy pro širokou veřejnost;
- **rozhlasové a televizní vysílání;**
- **internet**, který obsahuje např.: zpravodajské portály, uživatelské a individuální příspěvky (na serverech typu YouTube nebo autorské blogy), a sociální sítě (Facebook, Twitter atd.) (Jirák a Köpplová, 2009).

Jedná se především o formy sociální komunikace, které představují tyto společné znaky:

- jsou dostupné neomezenému množství uživatelů;
- poskytují uživatelům obsahy, které pro ně mohou být využitelné;
- obsahy jsou průběžně aktualizovány.

Zde je důležité poukázat, jak vývoj médií rapidně změnil směr v posledních dvou letech. Přestože zdroj z roku 2009 stále ještě určuje periodický tisk jako první (nejedná se o alfabetické pořadí), mnoho publikací by dnes pravděpodobně umístilo internet na vrchol žebříčku. Podívejme se na tři společné znaky sociální komunikace a porovnejme je se třemi výše zmíněnými médii. Začneme tedy internetem: je dostupný neomezenému množství uživatelů, poskytuje potenciálně využitelné obsahy, které jsou neustále aktualizovány. To samé platí i u rozhlasového a televizního vysílání i u periodického tisku. Přesto je tu však jedna velká odlišnost mezi internetem, rádiem a televizí a periodickým tiskem. A tím je jejich schopnost aktualizace. Zatímco internet, rádio, či televize mohou být aktualizovány prakticky neustále díky jejich elektronické a digitální podobě, periodický tisk je objekt, který vyžaduje určitý čas a prostředky na svou aktualizaci. Zatímco internet, rádio a televize se aktualizují ten samý den nebo v momentě změny, vytištěná periodika v podstatě shrnují staré zprávy. Z tohoto důvodu tištěná periodika nejenže ztrácejí čtenáře, ale také přicházejí o inzerce, která je posledních několik let držela mimo červená čísla. (Havelka [online], 2012)



Slovo „ médium“ pochází z latiny a znamená prostředek, prostředník. S tímto pojmem se také setkáváme ve fyzice, chemii, biologii, výpočetní technice i teorii sociální komunikace. Komunikační médium zprostředkovává určitá sdělení, myšlenky. Ke správné funkci médií je důležitá technologie a lidský zásah. Technologie zajišťuje produkci, přenos a příjem informací. Důležitý je i zásah člověka, který tyto informace zveřejňuje (Jiráková a Köpplová, 2007).

Slovo médium stále zastává stejnou funkci, ale míra zásahu člověka se mění. Při možné likvidaci periodik v budoucnosti by takováto míra velmi klesla. Vezměme jenom v úvahu kolik mezistupňů je potřeba k finalizaci takového tištěného periodika. Nejenže jsou k tomu potřeba primární zdroje jako reportéři a novináři, ale také sekundární zdroje jako tisk, doprava, prodej či propagace. Většina těchto pracovních míst by s eliminací tištěných periodik zanikla, a tak zvýšila míru nezaměstnanosti.

### 2.1.1. Význam masových médií

McQuail (1999) uvádí, že v dnešních společnostech mají stále vzrůstající význam masová média, která mohou být:

- **zdrojem moci** – jako prostředek ovládnutí, vlivu a prosazování inovací ven společnosti;
- **prostředím**, kde se odehrávají události z oblasti veřejného života na národní a mezinárodní úrovni;
- **zdrojem** výkladů sociální reality a také místem, kde jsou nejvíce viditelně vyjádřeny změny v kultuře a hodnotách společností a skupin;
- využita ke **slávě** známé osobnosti, jejímu postavení a vystupování na veřejnosti;
- také zdrojem veřejně sdílených představ, které vymezují co je **normální**; anomálie jsou pak poměřovány tím, co je považováno za veřejně akceptovatelnou podobou normality.

Média jsou nejvíce využívána k trávení volného času a pomáhají ho také organizovat. Toto průmyslové odvětví nabízí mnoho pracovních příležitostí a také řadu ekonomických zisků. Můžeme tedy tvrdit, že možný budoucí zánik určitých pracovních míst jednoho druhu médií (např. tištěných periodik) bude nahrazen pracovními místy nově vzniklých médií (sociální sítě).

V této práci se budu především zabývat masovými médii jako zdrojem výkladů sociální reality a také jako zdrojem veřejně sdílených představ, které vymezují normalitu a z níž jsou poté definované anomálie.

## **2.2. Druhy médií a jejich historie**

### **2.2.1. Tištěná média**

„Sám tisk ovlivnil obsah postupně – směrem ke svěštějším, praktičtějším a lidovějším dílům (zvláště v národních jazycích), stejně jako k politickým a náboženským pamfletům a traktátům. Tato změna hrála svou roli v transformaci středověkého světa. Můžeme proto hovořit o proměně společnosti, o revoluci, v níž kniha sehrála neodmyslitelnou úlohu“ (McQuail, 1999, s. 33).

Knihy stojí na počátku dějin moderních médií. Až do vynalezení knihtisku se většina knih opisovala ručně. Člen mohučské šlechtické rodiny Johannes Gutenberg, který roku 1448 vynalezl a sestrojil tiskařský lis s pohyblivými literami, umožnil tímto tisk více kopií téže předlohy a odstartoval tzv. „tiskovou revoluci“. Tím, že byla možnost výroby většího počtu stejných kopií, se knihy staly dostupnějšími většímu počtu lidí, kteří se mohli vzdělávat. Tuto výsadu vzdělávání měla do té doby jen církev a její kláštery. Postupně se začalo oslabovat tradiční rozdělení moci postavené na principu dědictví (šlechta). Náboženské texty se přiblížily věřícím a tím se oslabilo postavení církve jako autoritativního vykladače písma. Tisk se začal využívat k výrobě karet a odpustků. V 15. století se začali prodávat různá oznámení, kalendáře, modlitby a od 16. století se začala tisknout jednotlivá líčení o zajímavých událostech např. požárů, vojenských taženích, poprav, povodní atd. a to vedlo ke vzniku periodického tisku (Jiráková a Köpplová, 2009).

## **Periodický Tisk**

Předchůdcem novin, jak uvádí McQuail (1999), byly letáky a bulletiny, které se tehdy šířily pomocí vznikajících poštovních služeb, a soustředily se obzvláště na přenášení zpráv důležitých pro mezinárodní obchod a směnu. První noviny měly periodickou funkci a mnohostranné využití, které sloužilo k informování, inzerování, zaznamenávání i k šíření lokálních a mezinárodních zpráv.

Specifičnost novin ve srovnání s jinými podobami kulturní komunikace spočívala v jejich individualismu a orientaci na realitu, v užitečnosti, internacionalitě a celkové schopnosti uspokojit potřeby nové třídy: řemeslníků a obchodníků bydlících ve městech. Pozdější dějiny novin se dají popsat jako série bojů, vítězství a ústupků v zápase o svobodu nebo postupnější historii ekonomického a technologického vývoje. Noviny se staly oponentem vládnoucí moci již od samého začátku. V mnoha případech se objevuje násilí páchané na tiskařích, vydavatelích a novinářích. Vyzdvihuje se také boj za právo svobodně publikovat, odehrávající se uvnitř širšího hnutí za svobodu, demokracii a občanská práva. Ilegální tisk bývá oslavován v době okupace nebo nadvlády diktatury. Panující moc považovala tento tisk za rušivý a nepohodlný (McQuail, 1999). Vývoj tisku historicky směřuje ke stále větší míře svobody. Přesto dnes existuje forma kontroly, ovládnutí a řízení tisku. Násilí bylo vystřídáno zákonnými omezeními s případnými finančními sankcemi.

Jak uvádí McQuail (1999) mnohé země prožily hlavní rozvoj periodik až ve dvacátém století a dodnes existují mnohé rozdíly v počtu čtenářů novin mezi zeměmi na stejném stupni vývoje. Význam nástupu novin na trh se rozlišuje mezi silicím uplatněním komerčních listů (jako nositelů reklamy, inzerce a zábavy) a čtením novin převážně z politických důvodů.

### **2.2.2. Vizuální média**

Vizuálními médii rozumíme média, která představují divákovi určitý obraz či jinak charakteristický vjem, který má vyšší impakt na představivost než klasická tištěná média. V tomto případě mluvíme o televizi, rádiu a internetu. Zde se jedná o vizuální, hlasový a kombinovaný stimulus v tomto pořadí.

Televize nám přímo ukazuje obrazy a ovlivňuje naši mysl předem určeným směrem. Přestože míra vlivu televizního vysílání na osobu je individuální, vizuální stimulus má obvykle nejvyšší dopad na vnímání člověka než kterýkoli jiný z výše zmíněných stimulů.

Dalším zmíněným médiem je rádio. Rádio sice nepředstavuje vizuální stimulus, zato využívá hlasový. V případě rádio je to právě hudba a hlas moderátora, který má přímý impakt na posluchače. Rádio má, obecně řečeno, opět větší míru ovlivnitelnosti posluchače z toho důvodu, že nenechává posluchačovu fantazii vytvořit si vlastní obraz, ale slovně ho přizpůsobuje.

Internet a sociální sítě jsou relativně novými médii. Přestože takzvané maxi počítače byly vyvíjeny americkou armádou již v osmdesátých letech, jejich vzhled neměl s počítači, jak je známe dnes nic společného. Teprve v devadesátých letech se podoba PC začala podobat nynějším počítačům. Internet a world wide web byly také produktem americké armády. Rozvoj sociálních sítí začal mít neuvěřitelný vliv na lidstvo. My Space, Facebook, Twitter a nyní i Google + daly lidstvu nové možnosti komunikace, které se po vzniku internetu začaly nebezpečně přibližovat k dobrovolné podobě „velkého bratra“. Zveřejnění původně soukromých informací, kterých bylo zneužíváno a vedlo k trestným činům dopomohlo ke vzniku nového policejního odvětví – kyber zločinu.

### **2.3. Vliv médií na společnost (na mladé dívky)**

Člověk jako živočišný druh měl odjakživa tendenci fungovat ve skupině či být veden autoritativním jedincem. Již z tohoto tvrzení je vyvoditelné, že i v současnosti je většina lidí ovlivnitelná různými zdroji. Míra ovlivnitelnosti je však individuální.

Zatímco v minulosti byli lidé ovlivňováni především svým okruhem rodinným, přátel, či okolím svého bydliště, současné zdroje vlivu zahrnují rozmanité disciplíny. Díky počítačovému a záhy internetovému rozvoji dosáhla míra vlivu dříve nepochopitelné úrovně. Před výše zmíněným elektronickým vývojem byl člověk ovlivňován pouze svým bezprostředním okolím, popřípadě oblastmi, do kterých měl možnost vycestovat a to jenom dočasně, během konání cesty. V současnosti s vývoji médií a internetu je tento vliv

celosvětový. Běžně slycháme slovo globalizace. Tento pojem přesně vyjadřuje vzájemnou závislost nynějšího světa. Přírodní, ekonomické či kriminální události mají celosvětový vliv.

### **2.3.1. Vliv internetu**

S přemírou informací, která může být náročná i pro dospělého jedince zápasí především mladá generace. Dospívání se projevuje zvýšenou citlivostí jak k sobě samému (svému tělu), tak k vnímání své osoby ostatními. S narůstající oblibou sociálních sítí a důležitostí, s jakou jí nová generace vnímá, často vede k odsuzování a nezdravé sebekritice. Vzhledem k tomu, že se tato práce zabývá především vlivem médií na poruchu přijímání potravy, nechám další možné sféry vlivu stranou a budu se soustředit pouze na tuto oblast. Do jaké míry však internet hraje roli v poruchách příjmu potravy? V současné době existují dva hlavní pohledy na poruchy příjmu potravy. Jeden z nich je chápe jako nemoc, která musí být léčena, zatímco druhý je nejenže chápe jako silnou stránku člověka (schopnost odmítat potravu vyžaduje silnou psychiku), ale dokonce ji oslavuje. Podle Taylorové (Wagner, 2007) a její eseje „Pro – ana websites are dangerous and should be condemned“, kde se zabývá vlivem právě těchto webových stránek, které oslavují poruchy potravy, na teenagery, jsou tyto stránky velice nebezpečné a měly by být zakázány. Jsou věnovány lidem, kteří již anorexii mají a nehodlají se léčit. Přestože před vstupem na webovou stránku se objeví varování typu: „Pokud to nezvládnete, tak sem nevstupujte.“, tato varování působí na mladou generaci podobně, jako kdyby jim někdo s podobnými slovy nabízel drogu.

„Tyto stránky jsou určeny pro ty, kteří jsou již anorektiky, pro ty, kteří chtějí být osloveni a hledají rady, tipy a podporu od ostatních anorektiků, aby jim pomohly stát se „lepšími“ anorektikem.“ (Taylor in Wagner, 2007, str. 105)

Webové stránky oslavující anorexii dávají důraz na superioritu, odolnost a pýchu prostřednictvím sebekontroly. Většina anorektiků, kteří tuto poruchu oslavují se mají za elitu, často se cítí pronásledováni a nepochopeni, protože se nechtějí jít léčit. Na těchto webových stránkách můžou anorektici najít své spojence a stát se „lepšími“ anorektiky. Dávají anorektikům pocitu spíše proaktivního rebela než chodící poruchy.

Pro - anorektické webové stránky nemohly být přímo cenzurovány, ale vzhledem k mnohým stížnostem vůči vyhledávacím serverům jako google nebo yahoo, tyto servery přestaly být při jejich vyhledávání nabízeny. Tento krok nejenže nevyřešil problém existence těchto webů, ale navíc je transformoval do jiných webů, které přestože se zdánlivě zabývají dietami, mají stejný obsah jako předchozí pro – anorektické stránky.

Přestože obsah a moto pro – anorektických stránek je přinejmenším auto – destruktivní, jejich existence nemůže být jednoduše zakázána. Vzhledem k tomu, že jejich obsah je často velice podobný článkům mnoha módních časopisů, zákaz těchto stránek vůči jiným zdrojům hubnutí by byl pokrytecký. Na druhou stranu Rankman (Wagner, 2007), která napsala esej „Pro – Ana Web Sites Are Valuable and Have a Right to Exist“ tvrdí, že tyto webové stránky by naopak měly být více veřejně publikovány a jejich obsah by měl být častěji diskutován. Rankman (Wagner, 2007) věří, že tímto způsobem odborníci získají větší vědomost o myšlení a vnímání anorektiků a budou tak moci lépe ovlivnit či zvrátit tuto poruchu. Zároveň se také obává, že zákaz těchto stránek je pouze přemístí více do podsvětí, kdy se naopak stanou atraktivnějšími. Pro – anorektické stránky dosáhly svého vrcholu v letech 2000 – 20003, ale od té doby jsou na úpadku především kvůli jejich částečné cenzuře webovými vyhledávači. Vedle pro - anorektických existují také pro – bulimické a pro- krásu webové stránky, z nichž první se zabývá podporou bulimie a druhá podporou různých zkrášlovacích metod. Podle Rankman (Wagner, 2007) by zdravotníci měli využívat tyto stránky jako zdroj drahocenných informací o životě a myšlení těch, kteří mají anorexii. Anorexie je totiž porucha, jejíž léčení je natolik komplikované, že se někteří zdravotníci svěřili s tím, že je jednodušší léčit drogově závislé než anorektiky. Podle výzkumu Univerzity Penn State je úmrtnost spojená s anorexií dvanáctkrát vyšší než úmrtnost jakéhokoliv jiného způsobu smrti pro ženy ve věku od 15 do 24 let (Wagner, 2007).

### **2.3.2. Vliv módního průmyslu**

Média přenášejí různorodé druhy informací. S růstem kapitalismu se však poslední dobou i většina médií začala orientovat především výdělečným směrem. Největší profit představuje zboží s největším a nejrychlejším obratem. S rozvojem technologie může mít tuto

charakteristiku v podstatě jakékoli zboží, nejčastěji se však jedná o zboží s nízkými náklady rychlým prodejem. Tuto charakteristiku nejlépe splňuje módní průmysl. Přestože ceny módních produktů podstatně kolísají a mohou někdy dosáhnout značné výše, většina značek se soustředí na průměrného klienta a právě jemu přizpůsobuje ceny svého zboží.

Vzhledem k tomu, že módní průmysl je denně zprostředkován médii, dá se tvrdit, že i on má velký vliv na společnost. Móda obvykle určuje styl a trend sezóny. Módní průmysl společně s médii a kulturou, kterou budu rozebírat v následující kapitule určují, jaký fyzický vzhled je akceptovatelný a jaký není. Právě z tohoto tlaku médií, kdy ideál krásy byl charakterizován především štíhlostí, vznikly přehnané reakce na tento fenomén v podobě poruch příjmu potravy.

V roce 2006, po smrti dvou modelek (Luisel Ramos and Ana Carolina Reston), které zemřely na důsledky anorexie a komplikací s ní spojených, Madrid zakázal účast podvyživených modelek na jejich módní show. Podle Treasure (Wagner, 2007), která napsala esej „The fashion industry promotes eating disorders“ tvrdí, že internacionalizace štíhlého ideálu je hlavním rizikovým faktorem vzniku poruch přijímání potravy. Studie na zvířatech také prokázala, že neustále změny v mozku a chování během závislosti fungují pouze, pokud je způsob kombinace jídla přerušen během kritického období rozvoje. Paradoxem je, že touha po štíhlosti může vyústit v nepravidelný režim konzumace, který zvyšuje risk výskytu obezity. Jeden ze způsobů, jak tomuto zabránit jsou webové stránky propagující zdravý vztah mezi výživou a tělem. Veřejné zdravotní intervence jsou také další možností. V případě Španělska, které v roce 2006 zakázalo extrémně štíhlým modelkám působit na Annual Cibeles Fashion Show, byla modelkám s tělesným hmotným indexem (BMI – Body Mass Index) pod 18kg/m<sup>2</sup> nabídnuta pomoc lékaře. Průměrné BMI (tělesný hmotný index) zdravé ženy je mezi 19 a 25 kg na m<sup>2</sup>. Právě proto je důležité, aby autority zasahovaly proti nezdravým ideálům stejně jako tomu bylo v případě Španělska, které cítilo potřebu intervence z důvodu zdravotního problému, který přímo ovlivňoval blahobyt stejně jako přístup a chování mnoha mladých dívek a žen, které usilovaly o dosažení těchto nezdravých cílů.

Na druhé straně podle Cottle (Wagner, 2007), která napsala esej „ The fashion industry should not be held responsible for eating disorders“ by módní průmysl neměl mít

odpovědnost za poruchy příjmů potravy modelek či dalších osob jím ovlivněných. Módní průmysl totiž neprodává zdravý tělesný image.

Dalším problémem, na který zastánci módního průmyslu naráží je svoboda slova. „Design je způsobem vyjádření a módní přehlídka je estetická událost. Pokud si návrhář představuje svoje kreace nošené na určitém tvaru těla, měl by mít možnost té volby“ (Beyerstien in Wagner, 2007, str. 129). Přestože módní průmysl má prokazatelný vliv na společnost, cenzura by neměla být aplikována a to především v kreativních oborech.

Po zákazu spolupráce s vyhublými modelkami v Madridu se nabízí otázka, jak se zajistí dodržování takovýchto pravidel? V případě Pasarely Cibeles se toho dalo dosáhnout neustálou kontrolou akce. Co však nastane v případě jiných přehlídek v celosvětovém měřítku je otázkou. Podle Madridu (Wagner, 2007) by se měla odhlasovat legislativa, která by vymezovala váhu modelek. Podle Cottle (Wagner, 2007) by se toto nikdo nerealizovalo vzhledem k tomu, že vlády mají na starosti důležitější záležitosti než definovat tělesné proporce modelek. Dalším problémem je nejasnost ohledně míry zodpovědnosti soukromých subjektů vůči svým produktům. Stejně jako McDonald's nikdy nepropagoval zdravou výživu nebo štíhlost, tak módní průmysl neměl nikdy za cíl, aby se ženy cítily samy se sebou lépe. Právě naopak, nejistota a nespokojenost se vzhledem je hlavním zdrojem módního průmyslu. To samozřejmě neznamená, že by si společnosti měly dělat cokoli pro dosažení maximálního zisku, ale v případě, kdy je v sázce bezpečnost nebo svoboda volby, většina lidí se rozhodne pro svobodu volby. (Cottle in Wagner, 2007)

### **2.3.3. Vliv Společnosti a kultury**

S rozvojem masových médií je společnost nejen ovlivnitelná velikou rychlostí, ale také vytrvalostí. Když srovnáme celebrity na dnešních obálkách časopisů s celebritami před deseti lety, pozorujeme výrazný váhový rozdíl a přes to nám to připadá normální. Je překvapující, jakou rychlostí se kulturní hodnoty přizpůsobí době. Heslem je, že štíhlost nám získá pozornost. Štíhlí lidé získají práci moderátora v televizi, modelky nebo zpěvačky. Vzhled zaručí větší úspěšnost v životě než známky ve škole a my sami máme tendenci spíše promíjet hubeným, zatímco trestáme obézní. (Spencer in Wagner, 2007) Na klinice Rhodská



Farma v severním Londýně se vyskytovaly dokonce i případy desetiletých dětí s poruchy příjmu potravy. Doktor Dawson (Wagner, 2007) tvrdí, že média na tom mají určitě velký podíl. Mnoho dětí na její klinice s poruchy příjmu potravy sděluje různé důvody své nemoci jako třeba rodinné problémy, tlak ve škole nebo neochota dospět, ale jsou i děti, kteří otevřeně tvrdí, že chtějí vypadat jako Victoria Beckham. Poruchy příjmu potravy však není problém vyskytující se pouze u žen. Deset až patnáct mužů trpí nějakým druhem poruchy příjmu potravy. Stejně tak jako ženy i muži mají tendenci podléhat ideálům krásy dennodenně jim vmlouvanými médii. Celebrity typu Marilyn Monroe nebo Sophia Loren by v dnešním světě, kdy velikost 00 (logicky nemožná varianta, protože č.0 - nemá žádný objem, neexistuje) neuspěly. Studie dokázaly, že zatímco před dvaceti pěti lety průměrná váha modelek byla 80% méně než průměrná váha amerických žen, dnešní modelka váží o 23% méně než národní průměr. Tento paradox poukazuje na to, že zatímco se snažíme fyzicky přiblížit neustále se zužujícím celebritám, stáváme se čím dál více kulatějšími. (Spencer in Wagner, 2007)

Podle reportu „Poruchy příjmu potravy, vzhled těla a média“ Britské Mediální Asociace již z roku 2000, je dosažení extrémní hubenosti celebrit nejen nedosažitelné, ale i biologicky nevhodné. Proto rozdíl mezi ideálem a realitou poruchy příjmu potravy ještě zhoršuje. Britská Mediální Asociace doporučuje médiím, aby častěji presentovali běžné ženy zdravé váhy.

Avšak Premier, jedna z nejlepších modelových agentur, se hájí tím, že ženy, které kupují módní časopisy mají stejnou vinu na jejich obsahu jako redaktoři a reklamní agentury, které je používají. Je to otázka nabídky a poptávky – reklama, časopisy a agentury nabízejí to, co zákazníci chtějí vidět. Statistiky dokazují, že pokud dáte na obálku časopisu krásnou štíhlou ženu, prodáte více výtisků. (Spencer in Wagner, 2007)

Redaktorka časopisu Vogue Alexandra Shulman vidí hubenost modelek v jiném kontextu. Oblečení totiž na nich vypadá lépe. A ve světě módy je toto nejdůležitější. Hubenost vám nezaručí dobrou postavu či hezké nohy, vaše nohy budou pouze hubenější a obecně řečeno budete vypadat lépe v oblečení. Také svět médií, který nám dennodenně přináší zprávy o celebritách se nás snaží atakovat živěji než dříve. Jsme „nuceni“ mít názor nebo reagovat na určitou situaci představenou médii. Kulaté břicho, které se v minulých

stoletích nedostatku považovalo za symbol blahobytu nyní paradoxně reprezentuje nižší sociální třídu. Za hubeností se skrývá víra, že pouze velice ojedinělý jedinec toho může dosáhnout. Lidé se neustále snaží zhubnout nebo zůstat štíhlými, protože charakter je v dnešní době odvozován od povrchního vzhledu.

Podle Vernon (Wagner, 2007), která napsala esej „Kulturní posedlost hubeností není nebezpečná“, neplánovala zhubnout, ale životní problémy jí ke štíhlosti dopravily, aniž by na tom měla podíl. Podle Vernon (Wagner, 2007), jí hubenost naprosto změnila život a to k lepšímu. Lidé si jí začali více všimnout, zvát ji na party a celkově obdivovat za dosažení takové postavy. Zhubnutí jí udělalo šťastnější a je na sebe hrdá. Dosáhla toho, co společnost považuje za obdivuhodné a u toho hodlá zůstat.

Gabrielle Berger, která vedla seminář na New York University s názvem „Sociální ideály krásy viděné prostřednictvím čočky médií“ v roce 2006, tvrdí, že uveřejňování hubených modelek v médiích nemá na společnost takový vliv, protože je již tomu po takovou dobu, že lidé si na to zvykli do takové míry, kdy k tomuto tématu přestali být citliví. Také ne každý divák/posluchač se nechá takovými vzhledy ovlivnit, natož vyvine poruchu příjmu potravy. Vyvinutí poruchy příjmu potravy je obvykle způsobeno kombinací faktorů jako osobnost, temperament, emoce, tradiční role pohlaví negativní sebehodnocení či nízké sebevědomí.

## **3. Krása**

### **3.1. Vnímání tělesné krásy**

Chování člověka, jeho vzhled a tělesné proporce jsou z velké části ovlivněny jeho kulturním zázemím. Vnímání krásy jako takové je velmi individuální. Již v dějinách lidstva se lidé různých kultur nechali ovlivňovat hodnocením krásy, které podléhalo trendům tehdejší doby. Každá kultura měla odlišné požadavky na krásu. Obvykle se jednalo o části těla, jejich tvar, či velikost. U většiny kultur převažují shody v náhledu a požadavcích na krásu. Tento náhled představuje u mladých žen například pevná prsa a boky, spíše zakulacenost oproti hranatosti, neporušenou hladkou kůži a celkovou symetrii (Fialová, 2006).

Neustále se diskutuje o tom, proč západní kultura preferuje štíhlost. Biologové a někteří psychologové se domnívají, že preference tohoto tvaru postavy má biologické zdůvodnění. Argumentují tím, že tento ideál vychází z faktu, že štíhlost je zdravější než nadváha. Naopak jiní badatelé zabývající se studiem kulturních rozdílů preferencí různých typů postav v různých dobách a kulturách signalizují, že biologické argumenty jsou jen okrajové a idealizace štíhlosti je v první řadě naučená. (Grogan, 2000)

Změny v definicích krásy souvisely se změnami v oblékání. Když ženy třeba nosily dlouhé sukně nebo šaty, jejich spodní část těla nebyla vidět a tím pádem si společnost nevytvořila jednotný názor na krásu této části těla. Tvar boků a nohou by v té době nepodléhal módě. Jak uvádí Fialová (2006), masová média která na nás v dnešní době působí a určují módní trendy ovlivňují nejen náš pohled na krásu, ale i oblékání a chování.

### **3.2. Jak se měnil ideál krásy v čase**

Pojetí krásy bylo vždy podřízeno kulturními trendy dané doby. Vývoj krásy je ztvárněn na mnoha výtvarných dílech a stylech v historii (Fialová 2006). Obecně je však možné tvrdit, že pro většinu období jsou buď charakteristické určité společenské rysy nebo nanejvýš jeden zásadní rozpor (Ecco, 2005).

V antice staří Řekové vnímali jak fyzický vzhled, tak i vnitřní povahové rysy člověka. Řekové považovali mužské tělo za mnohem přitažlivější a krásnější než tělo žen. Krása u mužského těla znázorňovala tělesnou zdatnost (Fialová, 2006).

Římané oproti Řekům, kteří prosazovali rovnováhu v tělesném vzhledu i v charakteru, obdivovali zvláštnosti lidských povah a neobvyklé tváře. Pro Římany bylo udržení si štíhlé postavy natolik důležité, že se dokonce uchýlovali i k bulimii, tedy k záměrnému vyvolávání zvracení (Fialová, 2006).

V období **gotiky**, jak uvádí Fialová, (2006) má na vzhled lidského těla velký vliv křesťanství, které zdůrazňovalo především zájem o duchovní život a zavrhovalo péči o vzhled. Příkladem je postava Krista, který symbolizuje skromnost, strádání, utrpení a s tím i spojenou štíhlost. Ženy v tomto období rovněž působí štíhlejším dojmem.

**Renesance** se opět navrácí k antickým ideálům a k zobrazení svalnatosti mužů. Hledá tělesné typy, které by odpovídaly univerzálnímu principu „mužství“ a „ženství“. Především je kladen důraz na rozvoj kostry a svalstva u mužů a u žen je kladen důraz na širokou pánev a zaoblené tvary těla (Fialová, 2006).

**Barokní styl** se v pohledu na lidskou krásu příliš neliší od renesančního stylu. Postavy mužů byly ještě o něco svalnatější, ale byla zachována harmonie celé postavy. U žen byl kladen důraz na kulatost v oblasti břicha a pánve znázorňující plodnost (Fialová, 2006).

V **klasicismu**, jak uvádí Fialová (2006), existovaly dva pohledy na krásu ženského těla. Ideál útlého pasu, který zvýrazňoval korzet, byl u obou pohledů stejný, odlišovaly se ve zbylých tělesných charakteristikách a ve vlastnostech osobnosti ženy. V první polovině 19. století byl v popředí typ křehké a jemné dámy, jejíž dominantou byl krásný obličej, společenské postavení a morální hodnoty. Naopak v polovině 19. století začaly konkurovat těmto ženám ženy celkově mohutnější s kulatějšími křivkami. Tyto ženy se vyskytovaly hlavně v nižších vrstvách společnosti například mezi herečkami a prostitutkami. Na konci století se ženy ze štíhlou postavou začaly znepokojovat, protože docházelo k přesvědčení, které bylo podloženo lékaři, že plnější postava je znakem zdraví.

Ve **dvacátém století** se v pohledu na ženskou krásu dostaly tendence ke štíhlosti. Před první světovou válkou se znovu objevil ideál dvou tělesných typů z devatenáctého století a

přibýly další nové rysy, které vyzdvihly štíhlost i větší křivky (prsa, boky) a vysoký vzpřímený dojem. První polovina 20. století byla ve znamení Avantgardy, která se překvapivě problémem krásy vůbec nezabývala. Předpokládalo se, že avantgardní díla budou také brána jako „krásná“, avšak na základě provokace, kdy úmyslně znesvětili dosud platná a dodržovaná pravidla estetiky (expresionismus, kubismus, futurismus, surrealismus). Umění té doby si už neklade za úkol zobrazovat přirozenou krásu či harmonické formy, ale nutí nás dívat se na svět jinýma očima (Ecco, 2005). Po první světové válce se začaly zkracovat délky sukní, vytratily se zaoblené ženské křivky a ženy nabyly spíše chlapeckého vzhledu. Ve 20. letech začal velký rozvoj médií, který hlavně v západním světě dal příčinu ke vzniku uniformních požadavků na tělo. Ve 30. letech je opětovný návrat ke starším ideálům. Prodloužily se sukně, zúžil se pas a zdůraznila se velikost prsou. Tento trend přetrval i ve 40. letech. Do popředí se opět dostávají odhalené nohy. V 50. letech přišlo veliké ovlivnění hollywoodským módním průmyslem, který si prosadil jako idol ženské krásy Marilyn Monroe, která se charakterizovala vyrovnanými obvody boků a prsou a útlým pasem. 60. léta se spojují se jménem Angličanky Leslie Hornby Armstrong, která byla známá pod přezdívkou „Twiggy“, vážící necelých 44 kilogramů. Tento trend vyhublosti podpořilo uvedení francouzských bikin do módy, které se nejlépe vyjímalý na štíhlých postavách. Doba uvedení tohoto tělesného ideálu do módního světa je považováno za období největšího nárůstu poruch příjmu potravy u ženské populace (mentální anorexie a bulimie); 80. léta prosazují ideál stále štíhlého ženského těla avšak o mnoho svalnatějšího než dříve (Fialová, 2006).

V současné době média prezentují ideál štíhlého a pevného těla a vytváří tak nátlak na společnost přizpůsobit se. Vliv médií na naši generaci nás nutí stát se ideální bytostí, která má peníze, může si dovolit komfort v podobě soukromého kadeřníka, kosmetičky a osobního trenéra a tím si udržuje mladistvý a štíhlý vzhled. Také vydá značné částky za výrobky, které jí umožní vypadat mladě a ve formě. Spousta žen tak utratí velké množství peněz při opakovaných neúspěšných pokusech vypadat jako onen vytyčený ideál krásy. Naše společnost klade velký důraz na vzhled, který převažuje charakter, osobitost a společenský přínos (Fialová, 2006).

Američané se v poslední době snaží změnit trend tak, aby společnost vzala na vědomí současné stanovisko, pokud jde o míry a hmotnost těla žen. To se snaží přesvědčit společnost, že by měla akceptovat svůj vzhled a ne se za každou cenu snažit přiblížit nereálným ideálům krásy. Také se snaží dát větší důraz na jiné kvality člověka než jen na vzhled jako třeba na charakter či osobnost.

### 3.3. Dědičnost

Každá doba podle Fialové (2006) preferuje určitý tělesný ideál a ten se mění a vyvíjí stejně jako společnost. Média nám předkládají ideál těla, který často neodpovídá reálným možnostem většiny žen. Většina žen není schopna objektivně posoudit své tělesné parametry a tak často sahá k určitým nerealistickým zásahům do proporcí vlastního těla. Ženy zapomínají, že faktor dědičnosti patří k důvodům, proč jsou možnosti člověka změnit tělesné proporce značně omezené a měly by si uvědomit tuto skutečnost při svých snahách o korekci těla.

V Evropě se vyskytují následující **antropologické typy** (Malá, 1980):

- **Typ severský** (nordický) se vyznačuje vytáhlou postavou, dlouhou a úzkou hlavou a obličejem.
- **Typ východní** (baltický) mívá menší postavu, kratší a širší hlavu.
- **Typ adriatický** (dinárský) je charakterizován vysokou postavou, širokou a vysokou hlavou.
- **Typ západní** (alpínský) mívá střední postavu, krátkou a širokou hlavu.

Dědičnost má vliv na tělesný typ pouze ze 70 %. Vedle něj se uplatňují i vnější faktory, jako např. průměrná tělesná výška, která se během vývoje lidstva stále zvětšuje (Fialová 2006).

**Genetický vliv** na tělesný typ se zjišťuje pomocí speciálních genetických metod, nejčastěji sledováním podobnosti vybraných znaků u dětí a jejich rodičů. Od obou rodičů dostáváme určité genetické informace, které ovlivňují naši postavu. V úvahu bereme především tělesnou výšku, poměr délek jednotlivých částí těla, obvody některých částí těla,

hmotnost, podíl svaloviny, tuků a jeho rozložení apod. Tyto parametry označujeme jako kvantitativní znaky (Fialová, 2006).

Malina a Bouchard (1991) shrnují poznatky z výzkumů o vlivu dědičnosti a kulturního přenosu mezi generacemi na tělesné proporce. BMI (body mass index – poměr výšky a hmotnosti) a množství podkožního tuku.

Můžeme konstatovat, že vliv dědičnosti na tělesné proporce skutečně existuje, ale vývoj jedince je individuální a velmi důležitou roli zde hraje vliv prostředí. Nesprávná výživa, nedostatek pohybu a nestřídmost v jídle a pití hraje velkou úlohu při vzniku obezity (Fialová, 2006).

Stejně jako v případě tělesných dispozic, i sklon k poruchám příjmu potravy je do určité míry dědičný. Ve druhé polovině roku 2002 inicioval Mezinárodní Institut Mentálního zdraví pětiletý výzkum genetiky anorexie provedený jedenácti výzkumnými týmy ve Severní Americe a v Evropě. Podle eseje Johnsona a Bulik „Genetika hraje důležitou roli v poruchách příjmu potravy“ (Wagner, 2007), kde výsledky svého testu reprezentují na výzkumu dvojčat, jsou poruchy příjmu dědičné. Výzkum možnosti genetiky poruch příjmu potravy byl založen na dlouhodobém pozorování rodin, které sdílely určitý vzor problémů, co se potravy týče. Ne vždy se nutně jednalo o nějaký druh poruchy příjmu potravy, ale často pacient (s poruchou příjmu potravy) už v minulosti pozoroval neobvyklé chování svých rodinných příslušníků k jídlu. Ať už tím byla posedlost váhou, malá porce jídla či nespokojenost se svým vzhledem, nějaký problém tímto směrem se většinou vyskytoval v rodině pacienta s poruchou příjmu potravy.

Formální studie rodin dokázaly, že existence poruchy příjmu potravy v rodině zvyšuje možnost jejich výskytu u dalších členů rodiny. Člen rodiny, kde se vyskytuje například mentální anorexie má dvanáctkrát větší možnost výskytu právě této choroby u sebe. Přes existenci všech těchto observací, z klinického hlediska pořád nedokážeme vysvětlit, proč poruchy příjmu potravy se opakují v rodinách. Otázkou stále zůstává, zda – li se jedná o genetiku či o vliv prostředí.

Výzkum dvojčat provedený v Severní Americe a Evropě (Wagner, 2007) se pokoušel dívat na problematiku poruch příjmu potravy ze dvou úhlů. Jednovaječná dvojčata sloužila

jako příklad genetického vlivu, zatímco dvojvaječná dvojčata byla příklad vlivu prostředí. Tyto dva druhy dvojčat byly dále dány do vztahu k jedinečnému prostředí (charakteristiky, které každé dvojče praktikuje individuálně jako třeba fotbal) a k sdílenému prostředí (zde se jedná o koníčky nebo události sdílené). Výsledek byl ten, že jedinečné prostředí má větší vliv než sdílené na vývoj poruch příjmu potravy. Z toho vyplývá, že genetika je původcem poruch příjmů potravy v rodinách. Přestože zkoumaná dvojčata nesdílela stejné prostředí, průběžně vyvinula stejné tendence k poruchám příjmu potravy.

Výzkum dvojčat silně podporuje domněnku, že geny mají vliv na vznik poruch příjmů potravy, pořád si nejsme jisti, zda – li tyto poruchy jsou způsobeny mutací jednoho genu nebo více. Velmi zřídka se jedná pouze o jeden gen v případech poruch příjmů potravy a obvykle jsou tyto mnoho genové mutace spojené s externími faktory. Pokud by osoba geneticky vlastnila charakteristiky perfekcionismu, posedlost, strach z nových situací nebo nízké sebevědomí, stejně by to neznamenovalo, že by měla větší tendence k vývinu poruchy příjmu potravy. K tomu je potřeba interakce genů a prostředí, kdy se jedná o operativní mechanismus, kdy se individuální genetický risk může začít projevat.

Tyto spekulace bohužel dosud nebyly schopny pomoci určit, o které geny se přesně jedná. Pokud bychom to zjistili, byli bychom schopni zavést prevenci pro riskantní skupiny. Vzhledem k tomu, že determinace genů je stále ve fázi výzkumu, je důležité alespoň ovlivňovat faktory prostředí, které by takovou genetickou dispozici mohly spustit.

### **3.4. Tělo a jeho vnímání**

Vnímání sebe sama vzniká již v raném věku a to uvědoměním si své existence, následované potřebou souhlasu a lásky druhých. Fungování jedince je možné, jestliže je jedinec přijímán druhými a přijímá i on sám sebe. Zralá a fungující osoba se vyznačuje sebedůvěrou a vírou ve vlastní schopnosti (Fialová, 2006).

„Nespokojenost s tělem se objevuje od věku osmi let. Dívky vyjadřují podobné starosti jako dospělí, obávají se tloustnutí a popisují podobné ideály postavy (u dívek je to štíhlá postava). Ženy všech věkových skupin jsou v průběhu života méně spokojeny s vlastním tělem než muži.“ (Grogan, 2000, str. 140)



Nespokojenost s vlastní osobou bývá podle Fialové (2006) vnímána na základě vlastního a společenského způsobu vnímání. Způsob vnímání vlastního těla je určován spíše subjektivním hodnocením jednotlivce než skutečným tvarem a velikostí těla. Pro člověka je tělo důležité k sebevyjádření a ke spojení se světem a bývá i klíčem k pochopení celého já. Pro naši tělesnou identitu je důležitý způsob jakým vnímáme své tělo a pohyb.

V současné společnosti se pěstuje podle Fialové (2006) určitý kult těla – tělo má být štíhlé, zdatné, opálené, zdravé a výkonné. Takové tělo je symbolem úspěchu, který veřejně prezentujeme. Představy o tom, jaké by mělo být ideální tělo mohou být v rozporu. Záleží jak na společenských vlivech (např. vliv ideálu štíhlosti) tak na vnějších vlivech (např. diety, hladovění, trénink) přiblížit se ideálnímu obrazu. V dnešní době přibývá stále více stravovacích poruch, které ovlivňují lidské chování při jídle trvale (rodinné zvyklosti, osobní sklony) nebo krátkodobě (stres, smutek).

### **3.4.1. Tělesná identita ženy**

Zatímco muži si mohou dokázat svou výkonnost úspěchem v práci, penězi nebo mocí, sociální uznání ženy bez ohledu na věk závisí na jejím vzhledu a tělesné stavbě. Až do 20. století byly ženy považovány za slabší (fyzicky i psychicky), muži podřízené a často jim byla odírána schopnost odpovědnosti za sebe samotné. Dříve byla žena předurčena pro domácí práci a funkci matky, tím zůstala finančně závislou a vyřazovalo jí to z veřejného života (Fialová, 2006).

Tento trend částečně přetrvává i do dnešní doby. Je možné to pozorovat například v pracovním prostředí. Ženy a muži nejsou platově ohodnocováni stejně, i když vykonávají stejnou práci. Už při výběru práce jsou znevýhodňovány dotazy na rodinu a děti ačkoli to není legální. Vzhled hraje také velkou roli. Přetrvává stav, kdy jen málo žen dosáhne na vedoucí pozice v politice, ekonomice či ve vědě.

Ženské tělo se dostává pod silný tlak reklamy a médií a je stále konfrontováno s aktuálním ideálem krásy. Tomuto tlaku okolí nemůže uniknout a v důsledku toho se pokouší přetvořit své tělo dietou, cvičením nebo kosmetickými a chirurgickými zákroky (Fialová, 2006).

Žena je prezentována hlavně svým tělem, srdcem a emocemi. Muž je naopak prezentován svým rozumem a racionalitou, proto je vlastní tělo pro ženu důležitější než pro muže. Tato skutečnost ovlivňuje představy o těle a postoje k němu. Vzhled má velmi důležitý vliv na sebevnímání ženy, protože dívkám je už od dětství kladen důraz na krásný zevnějšek, který jim má pomoci k lepší sociální pozici. Ještě důležitějším faktorem než je vzhled obličeje a vlasů je postava (stavba těla, hmotnost), který je postaven na první místo a nejvíce ovlivňuje sebevnímání ženy. V dnešním světě ženy citlivěji vnímají nedokonalosti svého těla a svým tělem také určují svou identitu. U žen to někdy vede k pocitům nedostatečnosti a méněcennosti, které vznikají na základě rozporu s předkládaným ideálem (Fialová, 2006).

Ženy jsou již od útlého věku vedeny tak, aby chápaly své tělo jako obchodní artikl. V západní kultuře se tělo ženy stalo předmětem a je využíváno k prodeji zboží (modeling – módní průmysl) a to vede ke vzniku problémů spojených s vnímáním obrazu těla. „Ochota, s jakou ženy všech tříd, etnik a generací přijímají představu, že jejich tělo je jako zahrada – prostor pro neustálé zlepšování a tvarování – je zakořeněna v chápání těla jako zboží. Spotřební společnost, ve které ženské tělo hraje klíčovou roli při polidštění jiného zboží, zatímco samo je prezentováno jako nejlepší zboží, vytváří u žen všechny možné problémy s vnímáním vlastního těla, a to jak na úrovni zkrácené představy o vlastním těle i tělech ostatních, tak i tím, že vede k odcizení od vlastního těla.“ (Grogan, 2000, str. 74).

### **3.4.2. Poruchy příjmu potravy**

Jednou ze základních potřeb člověka je příjem potravy. Bez vyváženého stravování není správné fungování organismu možné. Při zátěži na lidský organismus (např. stres, tělesná zátěž, únava) může dojít ke změnám stravovacích návyků. Každý člověk na tuto změnu reaguje jinak. Nejvíce ohroženou skupinou jsou mladé dívky z důvodu nátlaku společnosti a médií. Ženy od útlého věku jsou vedeny k tomu, že krása a dokonalost by měla být jejich prioritou. Díky působení společnosti může někdy docházet k situacím, kdy ženy tuto zátěž nezvládnou. V tomto okamžiku dochází k poruchám příjmu potravy.

Podle Vágnerové (2004) se poruchy příjmu potravy se vyznačují patologickou změnou postoje k vlastnímu tělu, neadekvátním hodnocením jeho proporcí a hmotnosti.

Tendence nespokojenosti s vlastním tělem může katalyzovat poruchu příjmu potravy. Ta většinou vyplývá z tělového schématu, což je psychický obraz vlastního těla, čili nereálný obraz těla, který si sami vytvoříme. Tělové schéma může být taky ovlivněno externími faktory jako momentální náladou či počasím.

Obecně řečeno mají poruchy příjmu potravy různé příčiny a můžou se vyskytovat v jakémkoli věku. Nejrizikovější skupinou jsou však mladí lidé, speciálně ti procházející složitými situacemi či ti mající citlivější přístup ke svému zevnějšku.

## **Mentální anorexie**

Podle Mezinárodního Institutu Mentálního zdraví (NIMH) se anorexie charakterizuje vyhublostí, neúprosným sledováním hubenosti s extrémně narušenými jídelními návyky jako třeba dobrovolným hladověním. Jedná se o úmyslné snižování tělesné hmotnosti. Člověk chuť k jídlu má, ale z důvodu touhy po zhubnutí hladoví. V mnoha případech vzniká nechutenství teprve až jako sekundární důsledek dlouhodobého hladovění, který se nemusí vyskytnout u všech nemocných. Může dojít k výraznému oslabení chuti k jídlu již po několika týdnech hladovění. Pacienti trpící anorexií neodmítají jídlo kvůli tomu, že by neměli chuť, ale proto že ani jíst nechtějí a vymýšlí si důvod, proč jíst nemohou (Krch et al., 2005).

Anorektici jsou přesto paradoxně posedlí jídlem. Nemyslí na nic jiného a často je jídlo předmětem jejich nočních můr. Jedna z vyléčených anorektiček vzpomíná, jak hodiny přemýšlela, zda – li snědla sedm nebo osm kuliček hroznového vína. Také trávila hodiny v kuchyni a přemýšlela, zda – li by si měla povolit něco k jídlu.

Anorektici často rozžvýkají jídlo a později vyplivnou, jen aby pocítili jeho chuť. Vyhazují obrovské hromady jídla. Domnívají se, že když sní i sebemenší množství jídla, tak se stanou obézními. Pokud už něco snědí, snědí to s proviněním a obvykle následuje několikahodinové cvičení.

Průměrný anorektik konzumuje 500 kalorií denně, kdy průměrný příjem kalorií pro dospělého člověka by měl být 2000.

Pouze v U.S.A. 2.5 milionů obyvatel trpí mentální anorexií, 90 procent postižených jsou mladé dívky a ženy. Až 10 procent žen světově trpí anorexií. (Parks, 2009).

Co však anorexii způsobuje? Podle Nadace Mentální Anorexie a Dalších Příbuzných Poruch (ANRED) se jedná o mix biologických, psychologických, sociálních a kulturních faktorů. Podívejme se nejprve na biologické faktory. Podle nedávných výzkumů (Archívy Obecné Psychologie, 2006) má genetika více než 50% podíl na vývinu mentální anorexie. Povaha a osobnost jsou do určité míry dědičné. Proto některé typy osobnosti, které mají zvýšenou citlivost ohledně svého vzhledu nebo obecně trpí depresí, mají větší tendenci onemocnět anorexií.

Ženy s touto poruchou mají největší strach z náhlého tloustnutí, změny tělesných proporcí, reakce okolí na jejich vzhled atd. Z tohoto důvodu začínají držet drastické diety, někdy až hladoví. Používají laxancia (projímavé léky). Chodí pravidelně cvičit, denně se váží. Prohlížejí se v zrcadle a propadají depresím. Dívky jsou roztěkané a nervózní. Ženy své tělo vnímají otlé, ve skutečnosti jsou „kost a kůže“.

Při zjištění těchto příznaků je důležitá reakce okolí a okamžité jednání. Důležitý je empatický přístup. Ženy by se neměly bát navštívit odborníka (psycholog, psychiatr), který by jim měl poradit, jak se v dané situaci zachovat.

### **Mentální bulimie**

Mentální bulimie spočívá v opakovaných záchvatech přejídání, které jsou doprovázeny pocitem provinění a následným zvracením. Mentální bulimie je velmi často doprovázena také mentální anorexií. Ženy pocítují strach z tloušťky spojený s neschopností kontrolovat příjem potravy.

Ženy trpící mentální bulimií se postupně dostávají do stádia, kdy nemoc ohrožuje jejich život a vede k různým somatickým poruchám (méně závažným než u mentální anorexie). V tomto stádiu se už nedokáží normálně najíst, buď hladoví, nebo se přejídají. Tyto ženy jsou velmi vynalézavé a svou nemoc umí tajit. Přejídají se v ústraní, vyhazují zbytky jídla, často se za svou nemoc stydí. Jistou výhodou u mentální bulimie je pozitivní motivace k léčbě. Bulimie je velmi často propojena s jinými závislostmi spojené se sebekontrolou, např. pití alkoholu, užívání drog a léků (Vágnerová, 2004).

### **Změny organismu u mentální anorexie a bulimie:**

- a) somatické změny – zvýšená lámavost nehtů, vypadávání vlasů, osteoporóza, zimomřivost, zvýšená kazivost zubů, snížená imunita, zácpa, zažívací potíže, ztráta menstruace (hrozí neplodnost žen), únava a zvýšená spavost;
- b) psychické změny – zvýšená nervozita, úzkost, deprese, přecitlivělost, podrážděnost, roztěkanost, uzavřenost;
- c) sociální změny – izolace od rodiny, přátel, rozpad vztahu, užívání návykových látek z důvodu úniku z reality ( Krch, Richterová, 1998).

„Dívky trpící mentální anorexií často disimulují a mají uspokojení z některých příznaků choroby. V případě mentální bulimie je situace spíše opačná. Strach z tloušťky zná většina mladých žen, stejně tak jako diety a trýznivou znepokojenost se svým tělem. Přejídání je dominantní příznak bulimie, je běžně se vyskytující, a proto i obtížně definovatelným chováním“ (Krch et al., 2005, str. 40).

### **Občanské Sdružení Anabell**

Občanské sdružení Anabell poskytuje pomoc a podporu osobám, které trpí poruchami příjmu potravy. Jejím posláním je nalézt východiska k řešení problémů, spojených s neplnohodnotným stravováním. Webové stránky Anabell se snaží poskytnout informace o onemocnění spojeném s poruchami příjmu potravy nejen trpícím klientům, ale dává rady i jejich rodinám a blízkým. Občanské sdružení také poskytuje zdravotnické a sociální služby v kontaktních centrech Anabell – v Brně, Praze, Ostravě, Plzni, Olomouci a Zlíně. (Anabell [online], 2012).

Organizace Občanské sdružení Anabell - pro nemocné anorexií a bulimií vznikla v roce 2002. „Hlavním cílem sdružení je rovněž systematická podpora rozvoje preventivních programů, zejména zvýšením společenského povědomí o těchto poruchách. Od roku 2003 sídlí organizace v Domě lékařských služeb, v centru krajského města Brna a poskytuje odborné individuální poradenství, skupinové programy, provozuje půjčovnu literatury a

specializuje se na přednáškovou činnost v oblasti problematiky poruch stravování. V roce 2004 organizace zřídila své regionální pobočky v Praze a Ostravě.

Od počátku svého vzniku spolupracuje Anabell o.s. se Zdravotním ústavem se sídlem v Brně, zejména v oblasti odborné garance a supervize. Společným projektem obou organizací je od roku 2004 každým rokem probíhající Týden pro mentální anorexii a bulimii. *Sdružení Anabell bylo registrováno dne 7.10.2002 Ministerstvem vnitra ČR pod č.j. VS/1-1/51361/02-R.*“ (Ševčíková [online], 2012).

### **Otylost (obezita)**

Otylost je způsobena nárůstem tělesné hmotnosti nad fyziologickou normu. Tuk se ukládá pod kůži a do orgánů. Otlí lidé také trpí psychickými poruchami a nemocemi krevního oběhu (infarkt myokardu, hypertenzí, ateroskleróza, infarkt, cévní mozková příhoda), onemocnění páteře, cukrovkou a kožními chorobami. Otylostí trpí podle posledních údajů více než 50 % naší populace, u žen je to dokonce 60 %. Prevencí otylosti je vyvážená strava s omezením cukru. Výzkumy prokázaly, že u 40 % dětí otlých v 7. roce života přetrvávala otylost až do dospělosti. Počet tukových buněk i po dietě zůstane stejný, dietou docílíme pouze snížení objemu těchto buněk. U obézních lidí se setkáváme s přejídáním, které je spojeno s úzkostí (Fialová, 2006).

Otylost se řadí mezi civilizační choroby a je důležité mít už od raného dětství zdravé stravovací návyky.

## 4. Zdravý životní styl

Zdravý životní styl tvoří kombinaci vyvážené stravy, která zahrnuje dostatečný podíl vitamínů, vlákniny, bílkovin a dalších složek pro správnou funkci organismu. Tyto složky napomáhají ke zlepšení zdravotního stavu a fyzické aktivity.

Do zdravého životního stylu patří kvalitní spánek a zájmová činnost, které umožní obnovu sil. Dlouhodobá přetíženost, vyčerpání a nedostatek dobrých podmětů mohou negativně působit na náš organismus (Nešpor et al, 1999).

### 4.1. Zdravá výživa

Zdravou výživou můžeme předejít zdravotním problémům nebo je zmírnit. Ve zdravé stravě jsou vyváženě zastoupeny tři hlavní složky. Mezi ně řadíme sacharidy, tuky a bílkoviny. Více než polovina energetického příjmu by měla být naplněna sacharidy, méně než jedna třetina tuky a 15 % bílkovinami.

**Sacharidy** (cukry) – jsou nezbytnou složkou pro energii organismu, obzvláště při fyzické námaze. Sacharidy zajišťují správnou funkci mozku a svalů. Dělíme je na jednoduché a složené.

- Monosacharidy jsou fruktóza, glukóza a galaktóza. Představují nejrychlejší zdroj energie. Vyskytují se např. v mléce, ovoci.
- Oligosacharidy a disacharidy jsou sacharóza, laktóza a maltóza. Vyskytují se ve většině potravin.
- Polysacharidy jsou škrob, glykogen, chinin obsaženy v obilovinách, luštěninách a potravinách bohatých na škrob (brambory).

**Tuky** nás zásobují energií a umožňují vstřebávání vitamínů A, D, E, K. Tuky se nacházejí především v oleji, tučném mase, smetaně a másle. Při nadměrné konzumaci tuků hrozí kardiovaskulární onemocnění.

**Bílkoviny** jsou důležité pro stavbu kostí, svalů, krevtvorbu a imunitní systém. Bílkoviny jsou obsaženy v mase, rybách, vejcích, mléčných produktech, luštěninách a cereáliích. Nadměrná konzumace bílkovin zatěžuje játra a ledviny. Nedostatek bílkovin ovlivňuje tělesný a duševní vývoj.

Česká kuchyně se řadí svou stravou k vysoce kalorickým a tím si vysloužila smutné prvenství v celoevropském žebříčku ve výskytu rakoviny tlustého střeva, která je způsobena nesprávnou výživou (Nešpor et al., 1999). Proto je důležité zařadit do jídelníčku pestré jídlo, (zeleninu, luštěniny) potraviny obsahující vlákninu a omezit sladkosti. A nesmíme opomenout ani dostatek pohybu.

## 4.2. Dieta

*Dieta – z řeckého diaita = strava, je řízený příjem pokrmů a tekutin za účelem dosažení specifického cíle.*

Diety a omezování jídla se dnes jak uvádí Fialová (2006) staly tématem všedního dne mnoha lidí. Držení diet je v první řadě vyvoláno nespokojeností s vlastní postavou a hmotností. Většina žen a mužů chce být štíhlejší. A právě štíhlost je považována za předpoklad atraktivity, výkonnosti a osobního štěstí. A to díky médiím (noviny, časopisy, televize, film), které nám denně vnucují štíhlý ideál těla.

Téměř každá žena má zkušenosti s držením diet, které jsou většinou bez dlouhodobého účinku. Tím, že držíme dietu určitou dobu, po jejím ukončení dochází k tzv. jojo efektu – což je nabytí vyšší váhy, než byla původní váha před držením diety. Při držení „drastické“ diety, ochuzujeme naše tělo o důležité látky potřebné pro správné fungování lidského organismu. Tím dochází k nežádoucím účinkům jako např. k úbytku svalové hmoty.

Dieta znamená omezení určité složky ve stravě. Mohou to být diety např. po operaci, při onemocnění jater, ledvin nebo při alergii na určitý druh potravy (bezlepková dieta).

Redukční (nízkoenergetická) dieta – „je dieta, jejímž cílem je redukce tělesné hmotnosti, je základním prostředkem léčby nadváhy a obezity. Často je však držena i osobami, nejčastěji mladými dívkami, které sice nadváhou netrpí, ale díky módnímu diktátu vychrtlosti nabývají pocitu nutnosti zhubnout.“ (Krch a Richterová, 1998, str. 96) Cílem této diety je ztráta nadbytečného tělesného tuku.

Držení redukčních diet je v dnešní době fenomén. Drastické diety mají negativní vliv na organismus. Pro zdravý životní styl je důležitá pravidelná zdravá výživa, pitný režim, pohyb a vyvarování se stresových situací.



### 4.3. Fyzická aktivita

Pohyb je jedním ze základů životního stylu a je to faktor ovlivňující zdraví. V dnešní době si většina lidí neuvědomuje důležitost fyzické aktivity a dává přednost sedavému způsobu života. Pohyb je důležitý pro správnou funkci celkového organismu např. krevního oběhu, svalů, kloubů. Fyzická aktivita příznivě ovlivňuje psychiku člověka, při sportu se uvolňují z těla endorfíny (hormon štěstí).

Rozlišujeme dva základní typy pohybu:

- Aerobní – sporty např. vytrvalostní běh, jízda na kole, plavání, aerobic. Dochází ke spalování tuků a okysličování tkání.
- Anaerobní – posilování, gymnastika, krátkodobý běh (sprint). Dochází ke zpevnění svalů, tělo pracuje za nedostatečného přísunu kyslíku.

Fyzická aktivita by se měla formovat postupně, aby nedošlo k přetažení a možnému snížení motivace (např. při redukčních dietách). Sport je také současně prevencí proti civilizačním chorobám.

### 4.4. Psychická vyrovnanost

Psychický stav člověka je důležitý. Člověk by měl umět relaxovat, nenechat se strhnout rychlým tempem dnešní doby, a udělat si čas na jídlo. Lidský organismus je denně vystaven různým negativním vlivům např. stresu (v práci, rodině), únavě, vyčerpání, krizové situaci (pohřeb, nehoda). Stres je jedním z faktorů podporující vznik civilizačních chorob např. infarkt myokardu, obezita, žaludeční vředy. Je důležité umět se s těmito vlivy vyrovnat, tzv. „odpočinout si“.

Formy odpočinku jsou: a) aktivní- běh, plavání, turistika atd.

b) pasivní – spánek, četba knih, poslouchání hudby atd.

### 4.5. Zdravé sebevědomí

Pro psychickou rovnováhu je důležité také **zdravé sebevědomí**. Člověk si váží sám sebe, je si jistý ve svých rozhodnutích, ale také dokáže přijmout konstruktivní kritiku. Naopak lidé s nízkým sebevědomím nemají respekt k sobě samému a nedokáží si stát za svým rozhodnutím.

Fialová (2006) uvádí, že postoj k vlastní osobě velmi úzce souvisí s naším způsobem života. Aktivní osoby jsou více přesvědčeny o svých dobrých schopnostech, jsou celkově spokojenější a mají vyšší sebevědomí než osoby neaktivní. Jistá psychická vyrovnanost je jedním z pozitivních faktorů, které přináší do života pohyb. Podle zahraničních pramenů je právě sport velmi důležitým faktorem ve vztahu k vlastnímu tělu.

Pro dospívající, zejména dívky, má velký význam názor jejich vrstevníků. Jestliže mají v období dospívání jedinec zdravé sebevědomí a věří si, jsou schopni lépe odolat tlaku vrstevníků. Pokud má dospívající nízké sebevědomí, potřebuje podporu svých vrstevníků. Toto nízké sebevědomí vzniká z úsudku, že se sami sobě nelíbí a potřebují kladné reakce od okolí. Nízké sebevědomí může vést k poruše příjmu potravy a k závislosti na drogách.

Sebevědomí můžeme posílit pochvalou, když se někomu něco podaří. Dále když někomu poradíme nebo pomůžeme.

*„Slovo „sebevědomí“ má blízko ke slovu „sebeuvědomění“. Sebeuvědomění znamená dobré vnímání svého těla i mysli v různých situacích.“ (Nešpor et al., 1999, str. 61)*

#### **4.6. Rodina a vliv prostředí**

Rodina je prvotní významný faktor, který ovlivňuje vývoj mladých dívek. Úkolem rodiny je naučit dítě uspokojit své potřeby a nalézt základní hodnoty člověka. V rodině je důležitá biopsychosociální rovnováha. Když je tato rovnováha narušena, např.:

Syndrom CAN = syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte

= poškození tělesného, duševního i společenského stavu a vývoje dítěte, které vznikne v důsledku jednání rodičů nebo jiné dospělé osoby, které je v dané společnosti hodnoceno jako nepřijatelné. (Matoušek a kol., 2007)

Dysfunkční rodiny = rodiny, které neplní správně své základní funkce (např. biologicko-reprodukční, sociálně-ekonomickou nebo pedagogicko-psychologickou), sociálně slabé rodiny, závislost rodičů atd. U dětí se může objevit noční pomočování, problémy se stravováním, noční můry atd.

Rodiče velice často komentují vzhled a hmotnost svých dětí a to přispívá ke špatným stravovacím potížím.

Životní styl rodiny ovlivňují také média. Každý člověk (rodina) je individuální, rozsah vlivu médií se liší. V dnešní době se média stala do značné míry náhradou rodičovské výchovy. Jedná se převážně o televizi a počítač (internet) zastávající roli rodičů a dítě tráví s médii nejvíce času. Děti poté mohou mít sklony k násilí a dívky začnou věřit v dokonalost. Na tuto představu působí např. modelky v reklamách. Z tohoto důvodu může vzniknout nespokojenost s tělem a následné problémy se stravováním.

## 5. Průzkum

Praktická část se skládá z dotazníkového průzkumu a z analýzy výsledků. Předmětem průzkumu jsou dvě základní školy. Jedna z nich se nachází v Praze a druhá v Jeseníku. Cílem porovnání výsledků dvou zdánlivě odlišných lokalit je posoudit vliv médií na dvě skupiny odlišné nejen geograficky ale také populačně.

Mým předpokladem je, že dívky žijící v menších městech (max. do 50 000 obyvatel) mají tendenci být více ovlivněné svým prostředím než dívky z velkých měst. Tento jev se vyskytuje z důvodu efektu anonymity, kterým jsou charakteristická velká města (nad 100 000 obyvatel) v porovnání s malými městy. V malých městech se totiž většina obyvatel osobně zná a neubrání se přímému vlivu pozorování či odsuzování ostatními. To samé platí o vlivu médií na zmíněná města. Efekt anonymity totiž obyvatelům velkých měst umožní sledovat média s větším nadhledem než obyvatele menších měst, kteří spíše podléhají veřejnému mínění.

### 5.1. Rozbor dotazníkových průzkumů

Průzkum byl umožněn díky spolupráci se ZŠ Nábřežní v Jeseníku a také s pomocí ZŠ Angelovova v Praze. Celkový počet dotazníků je 100, z nichž 50 je z Jeseníku a 50 z Prahy. Respondentky jsou ve věku 13 – 15 let. Toto věkové rozmezí, nazývané také druhá fáze puberty, je spojeno s psychickými výkyvy a krizemi. Právě proto jsem si tuto věkovou hranici vybrala pro výzkum. Dívky v tomto věku mají totiž nejpravděpodobnější tendenci podléhat vlivu médií. V dotazníku respondentky odpovídaly na 16 otázek.

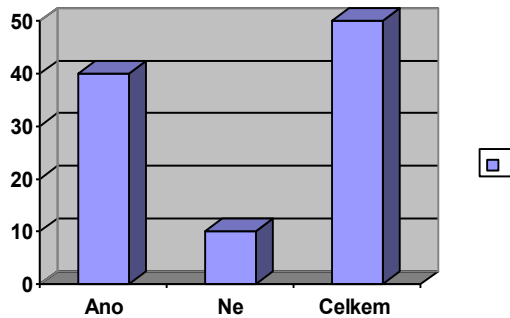
První otázka průzkumu se zabývá úrovní důležitosti módy pro jednotlivce (Tabulka a graf č. 1 a graf č. 2). Jednalo se o otázku typu ano versus ne. První tabulka ukazuje výsledky ze ZŠ Nábřežní v Jeseníku a druhá tabulka výsledky ze ZŠ Angelovova v Praze.

**Předpoklad:** *Móda bude důležitější pro studentky ZŠ Nábřežní v Jeseníku než pro studentky ze ZŠ Angelovova v Praze.*

### **Tabulka a graf č. 1:**

**Je pro tebe móda důležitá? (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)**

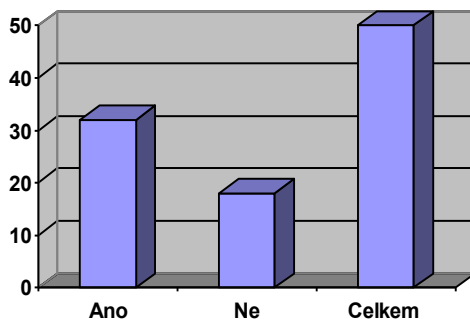
Ano	Ne	Celkem
40	10	50



### **Tabulka a graf č. 2:**

**Je pro tebe móda důležitá? (ZŠ Angelovova v Praze)**

Ano	Ne	Celkem
32	18	50



V případě první otázky se předpoklad potvrdil. Předpokladem bylo, že studentky ze Základní školy v Jeseníku budou mít větší tendenci být ovlivněny jak svým okolím (přímý vliv), tak médií (nepřímý vliv). Zároveň je pro respondenty z menšího města důležité, aby nevyčnivali, čili potřebují módně zapadnout do svého okolí. Přestože jsou hodnoty obou škol poměrně blízké, v případě základní školy v Jeseníku se jedná o 80% respondentů, kteří odpověděli kladně, zatímco v případě základní školy v Praze odpovědělo kladně 64% respondentů. V tomto případě je proto možno tvrdit, že výše zmíněný efekt anonymity ve

velkých městech funguje společně s vyšší úrovní vlivu bezprostředního okolí v malých městech.

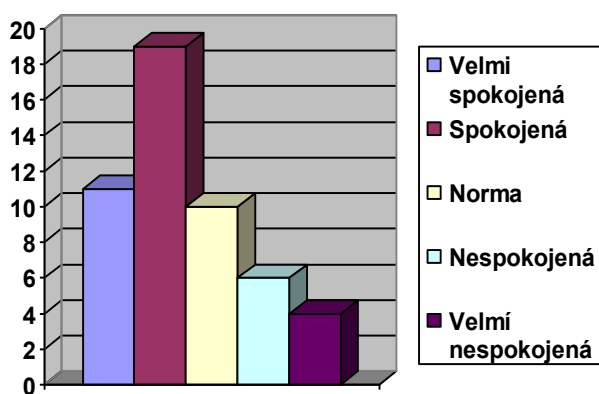
Druhá otázka se zabývala spokojeností se vzhledem, konkrétně postavou. Otázka byla rozdělena do pěti úrovní spokojenosti, kdy číslo 1 bylo nejvyšší hodnocení sebe sama a číslo 5 nejmenší. (Tabulka a graf č. 3 a Tabulka a graf č. 4)

**Předpoklad:** *Studentky Základní školy v Jeseníku budou méně spokojeny se svojí postavou než studentky základní školy v Praze.*

### **Tabulka a graf č. 3:**

**Jsi spokojená se svojí postavou? (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)**

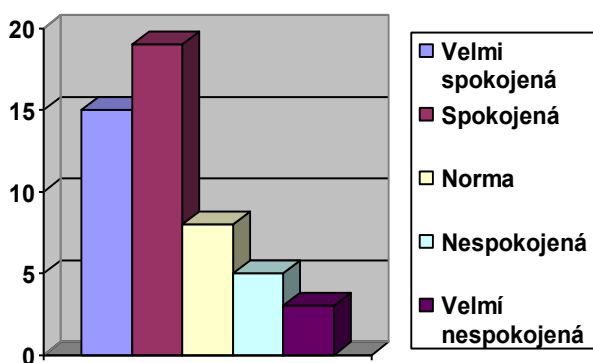
Úroveň spokojenosti	
Velmi spokojená	11
Spokojená	19
Norma	10
Nespokojená	6
Velmi nespokojená	4



#### **Tabulka a graf č. 4:**

**Jsi spokojená se svojí postavou? (ZŠ Angelovova v Praze)**

Úroveň spokojenosti	
Velmi spokojená	15
Spokojená	19
Norma	8
Nespokojená	5
Velmi nespokojená	3



V případě druhé otázky jsou výsledky velice podobné. Otázka však byla úmyslně položena dvojsmyslně, čili se neptá přímo na názor, jak by ideální tělo mělo vypadat, ale na to, jak se jednotlivec cítí ve svém vlastním těle. Zde také opět záleží na kulturních normách lokality. Ve městech, kde jsou všichni štíhlí by byl obézní člověk středem pozornosti, zatímco v oblasti, kde jsou všichni obézní by byl štíhlý člověk středem pozornosti. Z důvodu rozdílných norem v každé oblasti, může tato otázka působit dvojsmyslně. Byla však položena respondentům stejného věku, kteří jsou především ovlivňováni médií a až poté svým okolím. Přestože byly v teoretické části zveřejněny poměrně vysoká procenta populace trpící poruchy příjmu potravy, které jsou charakteristické chronickou nespokojeností se vzhledem, v této části výzkumu participanti obou škol vyjádřili poměrně vysokou spokojenost s postavou. V případě Základní školy Nábřežní v Jeseníku, 60% bylo spokojeno nebo velmi spokojeno se svojí postavou. V Základní škole Angelovova 68% respondentů bylo spokojeno nebo velmi

spokojeno se svojí postavou. Předpoklad se potvrdil. Respondenti ze Základní školy Angelovova v Praze byli v průměru více spokojeni se svou postavou.

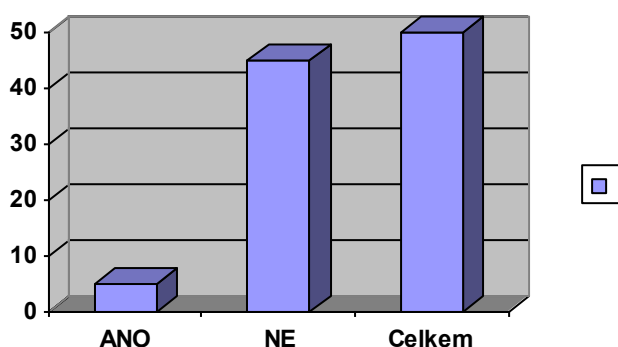
Třetí otázka se váže k druhé otázce a jednalo se o otázku typu Ano x Ne. Dotazovala se respondentů, zda – li se domnívají, že by potřebovali zhubnout. (Tabulka a Graf č. 5 a Tabulka a Graf č. 6)

**Předpoklad:** Respondenti ze Základní školy Nábřežní v Jeseníku budou mít větší tendenci k hubnutí než respondenti ze Základní školy Angelovova v Praze.

**Tabulka a graf č. 5:**

Myslíš si, že potřebuješ zhubnout? (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)

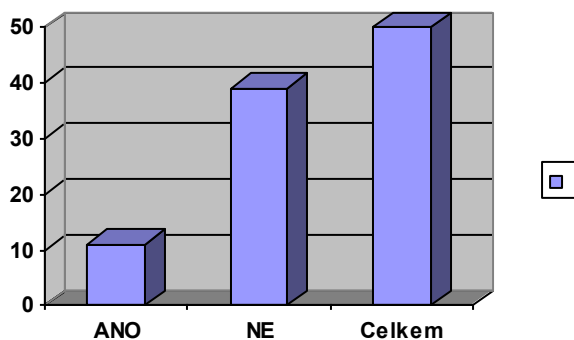
ANO	NE	Celkem
5	45	50



**Tabulka a graf č. 6:**

Myslíš si, že potřebuješ zhubnout? (ZŠ Angelovova v Praze)

ANO	NE	Celkem
11	39	50





Předpoklad se potvrdil. Stejně jako v předešlé otázce efekt anonymity byl rozhodující a respondenti žijící v hlavním městě měli menší tendenci být kritické ke svému tělu. V případě Základní školy Angelovova, 78% respondentů si myslelo, že nepotřebuje zhubnout, zatímco o 90% méně respondentů z Jeseníka si myslelo, že nepotřebují zhubnout. Tato otázka má také psychologický efekt. Faktem zůstává, že přestože někteří jedinci se domnívají, že by měli zhubnout, toto nemusí být nutně racionální názor, nýbrž osobní pocit. Proto je potřeba brát tuto možnost v úvahu. Přesto ale můžeme tvrdit, že předpoklad se potvrdil, protože i kdyby se jednalo pouze o psychiku individua, pražští respondenti by prokázali vyšší sebevědomí, které je částečně způsobeno efektem anonymity.

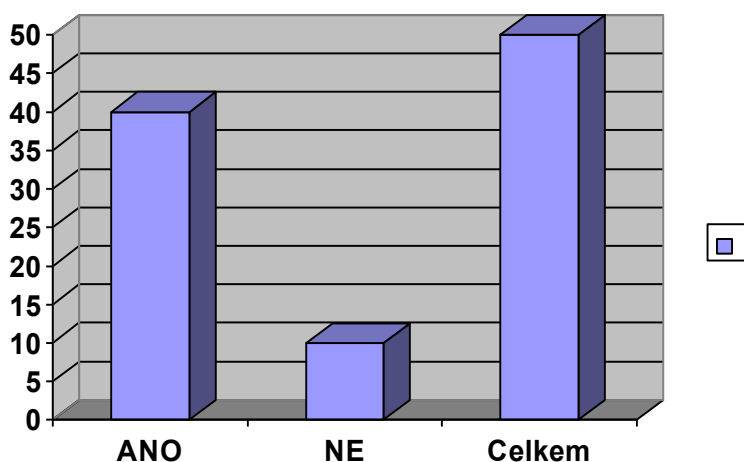
Následující dvě otázky se zabývají dietou. V několika kapitolách v teoretické části jsme se zabývali zdravým životním stylem ve srovnání s dietami a v následujících otázkách jsme se snažili využít je v praxi. První otázka se zabývá nejbližším okruhem působení a jejich přístupu k dietě a poté k osobnímu vztah k dietě individua. (Tabulka a graf č. 7,8,9,10)

**Předpoklad:** *Respondentky z Prahy (velkého města) budou mít větší tendenci držet dietu než respondentky z Jeseníku (menšího města).*

**Tabulka a graf č. 7:**

**Drží nebo držel někdo z tvého bezprostředního okolí dietu? (ZŠ Angelovova v Praze)**

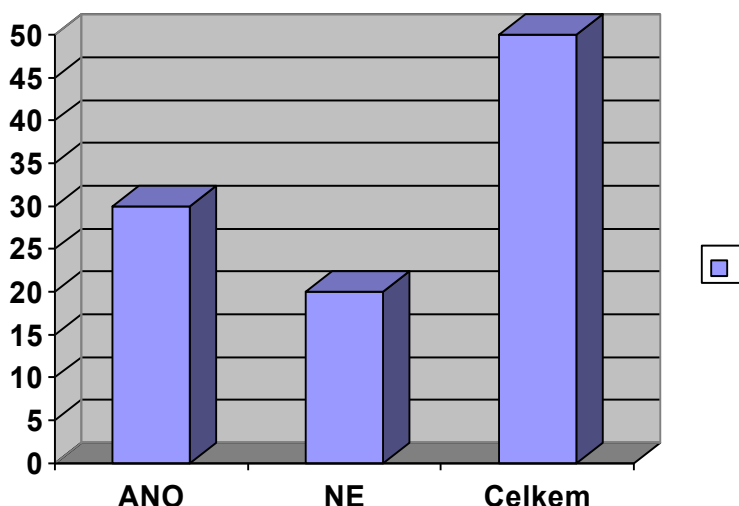
ANO	NE	Celkem
40	10	50



### **Tabulka a graf č. 8:**

**Drží nebo držel někdo z tvého bezprostředního okolí dietu? (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)**

<b>ANO</b>	<b>NE</b>	<b>Celkem</b>
30	20	50



Předpoklad se potvrdil. Lidé v okolí hlavního města mají větší tendenci držet dietu. V případě ZŠ Angelovova, 80% respondentů odpovědělo kladně, zatímco respondenti ze ZŠ Nábřežní odpověděli kladně ze 60%. Tato otázka se zabývá problematikou diety spíše z hlediska kulturního vlivu nebo bezprostředního okolí. Ve velkých městech bývá zvyklostí být ve formě a míra srovnávání s ostatními je o hodně větší než v malých městech. V malých městech je někdy pomalejší životní tempo, a proto zde nebývají tak velké nároky na vzhled. Důležité je především se přizpůsobit okolí a nevyčínat.

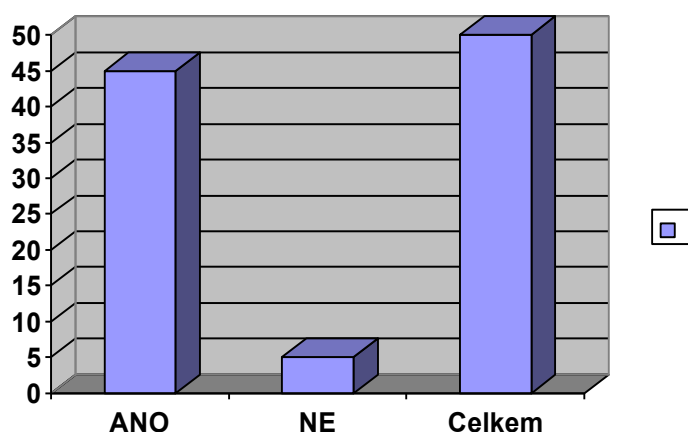
Druhá otázka se zabývá přístupem k dietě individuálních subjektů a zda – li ji někdy drželi nebo současně drží. Předpokladem je, že respondenti z hlavního města alespoň někdy drželi nebo momentálně drží dietu. Jedná se opět o typ otázky Ano versus ne.

**Předpoklad:** *Vyšší procento respondentů ze ZŠ Angelovova alespoň někdy drželo nebo momentálně drží dietu.*

**Tabulka a graf č. 9:**

**Držela jsi ty sama v minulosti nebo v současné době dietu? (ZŠ Angelovova v Praze)**

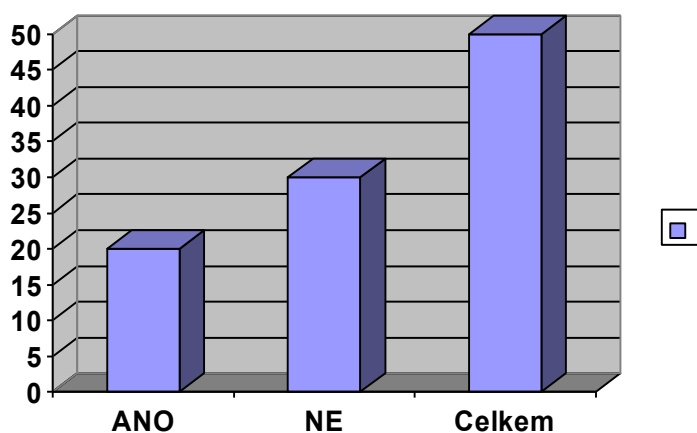
ANO	NE	Celkem
45	5	50



**Tabulka a graf č. 10:**

**Držela jsi ty sama v minulosti nebo v současné době dietu? (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)**

ANO	NE	Celkem
20	30	50



Předpoklad se potvrdil. V Základní škole Angelovova celých 90% respondentů přiznalo, že někdy v minulosti nebo v současnosti drželo či drží dietu. V Základní škole Nábřežní pouze 40% někdy drželo nebo drží dietu. Tento jev lze vysvětlit již výše nastíněnou

teorií vlivu okolí. Zatímco většina obyvatel je ovlivněna trendy hlavního města včetně požadované štíhlosti, v menších městech je především potřeba neviditelnosti, tedy již zmíněná potřeba zapadnout do davu.

Následující otázka se pořád vztahuje k výživě. Tentokrát se snaží zjistit osobní přístup k dietě, sportu a zdravé výživě. V předešlých otázkách bylo zjišťováno, zda jednotlivé subjekty kdy podstoupily dietu. V této otázce je zjišťován přístup respondentů k dietě ve vztahu ke sportu a zdravé výživě, čili kterou metodu by si při hubnutí zvolili. Předpokladem je, že obyvatelé hlavního města budou preferovat zdravou výživu a sport před dietou. To z toho důvodu, že pohyb patří více k životnímu stylu a zdravá výživa představuje takzvanou prevenci tloustnutí a celkově fyzického zdraví. (Tabulka a graf č. 11 a 12)

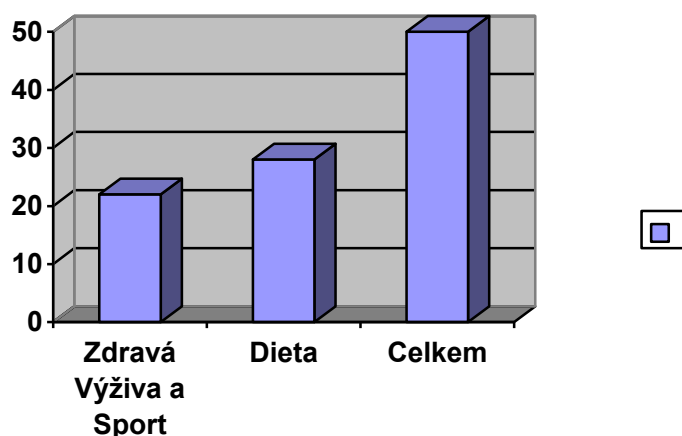
**Předpoklad:** *Respondenti z hlavního města budou preferovat zdravou výživu a sport před dietou.*

**Tabulka a graf č. 11:**

**Myslíš si, že pro udržení postavy je lepší sport a zdravá výživa nebo dieta?**

(ZŠ Angelovova v Praze)

Zdravá Výživa a Sport	Dieta	Celkem
22	28	50

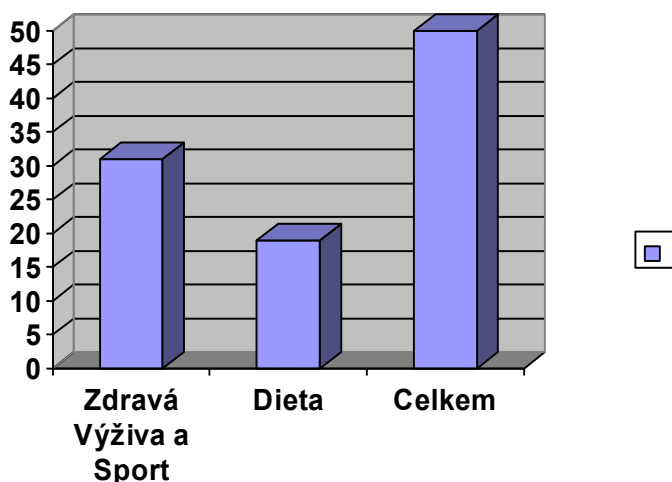


### **Tabulka a graf č. 12:**

**Myslíš si, že pro udržení postavy je lepší sport a zdravá výživa nebo dieta?**

(ZŠ Nábřežní v Jeseníku)

<b>Zdravá Výživa a Sport</b>	<b>Dieta</b>	<b>Celkem</b>
<i>31</i>	<i>19</i>	<i>50</i>



Předpoklad se nepotvrdil. Oproti očekávání větší množství respondentů z hlavního města preferuje dietu vůči sportu a zdravé výživě. V Základní škole Nábřežní v Jeseníku více respondentů projevilo zájem o zdravou výživu a sport než v Praze. Důvodem může být lenost a proto volení snadnější cesty, čím by byla dieta místo sportu, na který je třeba vyšetřit čas. Co se zdravé výživy týče, ta je ve velkých městech často velice drahá. To také může být jeden z důvodů, proč 62% respondentů z Jeseníku preferuje zdravou výživu a sport. Obyvatelé menších měst mají většinou více času na sportování. Tento jev se projevuje proto, že obyvatelé menších měst většinou pracují/studují v blízkosti svých bydlišť a proto neztrácejí tolik času dojížděním. Co se zdravé výživy týče, přestože životní úroveň v Jeseníku a Praze je jiná, ceny organických (zdravých) potravin jsou v malých městech obvykle nižší než ve velkých městech.

Následující dvě otázky jsou popisného charakteru. Přestože výsledky těchto dvou otázek byly poměrně odlišné, je důležité zmínit, že 90% zmínilo proporcionální štíhlé tělo jako jednu z charakteristik krásy. Co se týče druhé otázky, dotazující se osobního idolu, byly výsledky také rozdílné. Několik jedinců zmínilo svou matku jako svého idola a na rozdíl od

průměrných odpovědí pacientek s mentální anorexií popsaných v teoretické části, Victoria Beckham nebyla jejich idolem. Přesto se však většinou jednalo o české modelky, což není o moc uklidňující informace. Zároveň byly zmiňovány světové herečky a zpěvačky jako Eva Mendez nebo Gwen Stefani, což poukazuje na to, že alespoň pro některé subjekty jejich idoly musí mít určitou funkci nebo talent.

V deváté otázce měli respondenti za úkol definovat tři věci, které na sobě mají nebo nemají rádi. Otázka byla úmyslně nechána bez specifikace, zda – li se jednalo o fyzické nebo psychické charakteristiky. Právě o to byly překvapující výsledky, kde celých 87% respondentů pochopilo tuto otázku referující se charakteristice jejich fyzická. Nejčastější odpovědi byly, co se nespokojenosti týče tělesné proporce (70%) následovány vzhledem tváře (40%), pouze velmi výjimečně byly kritizovány psychické schopnosti, například inteligence (5%). Naopak charakteristiky se kterými byla většina respondentů spokojena byly psychického charakteru. Většina respondentů byla spokojena se svou inteligencí (50%) a také se svou uspořádaností (20%). Tento výsledek může být pravděpodobně vysvětlen tím, že vliv dnešních médií se zaměřuje spíše na fyzické než na psychologické charakteristiky.

Desátá otázka se stále ještě věnuje tématu vzhledu, ale tentokrát ve spojení s médii. Dotazem bylo, co nejvíce ovlivňuje individuální názor na vzhled. Možnosti byly televize, internet, časopisy a okolí. Většina respondentů zmínila všechny čtyři možnosti, jako pravděpodobné zdroje vlivu na jejich osobu. Předpokladem bylo, že většina respondentů bude spíše ovlivněna televizí, jež vyžaduje menší soustředění a rychlejší vstřebání informací, zatímco u internetu je potřeba jistá znalost techniky a časopisy musí být čteny, což může být pro někoho náročná aktivita. (Tabulka a graf č. 12 a 13)

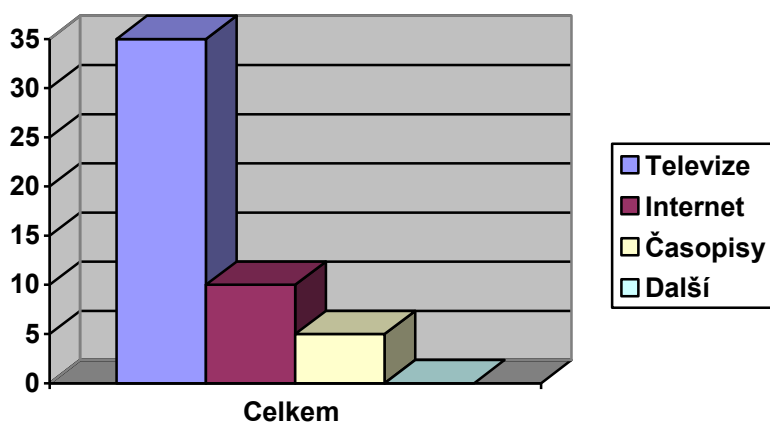
**Předpoklad:** *Většina respondentů bude primárně ovlivněna televizí.*

**Tabulka a graf č. 13:**

**Co nejvíce ovlivňuje tvůj názor na vzhled?** (ZŠ Agelovova v Praze)

Televize    Internet    Časopisy    Okolí

Faktor	Celkem
Televize	35
Internet	10
Časopisy	5
Další	0

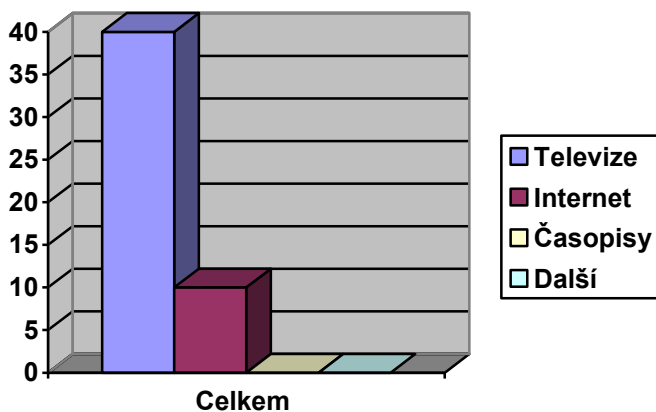


**Tabulka a graf č. 14:**

**Co nejvíce ovlivňuje tvůj názor na vzhled?** (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)

Televize    Internet    Časopisy    Okolí

Faktor	Celkem
Televize	40
Internet	10
Časopisy	0
Další	0



Předpoklad se potvrdil. V případě obou Základních škol většina respondentů indikovala, že jsou primárně ovlivněni televizí. U Základní školy Angelovova se jednalo o 70% respondentů, kteří byli primárně ovlivněni televizí, u Základní školy Nábřežní se jednalo o 80% respondentů. Pravděpodobným důvodem, proč procento školy v Jeseníku je vyšší než procento školy v Praze, je kulturní vyžití obyvatel. Zatímco Praha nabízí širší kulturní vyžití, Jeseník je v tomto směru více omezený. Proto větší procento respondentů z Jeseníku sleduje televizi, zatímco respondenti z Prahy se věnují jiným kulturním záležitostem.

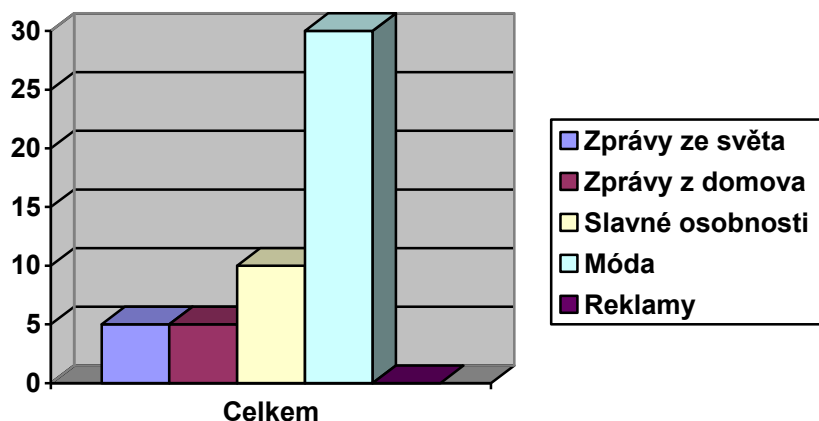
Otázka č. 11 je detailnějším rozbořením předešlé otázky. Její snahou je zjistit, o jaké rubriky v médiích mají respondenti přesně zájem. Mezi možnosti patří zprávy, módní rubriky, programy o slavných osobnostech či reklamy. Předpokladem je, že většina respondentů se bude více zajímat o módní rubriky/programy či o programy o slavných osobnostech než o zprávy. (Tabulka a graf č. 15 a 16)

**Předpoklad:** Respondenti obou škol budou mít spíše zájem sledovat módní programy či programy o slavných osobnostech než lokální či světové zprávy.

**Tabulka a graf č. 15:**

Co tě nejvíce zajímá v médiích (časopisy, internet)? (ZŠ Angelovova v Praze)

Možnosti	Celkem
Zprávy ze světa	5
Zprávy z domova	5
Slavné osobnosti	10
Móda	30
Reklamy	0

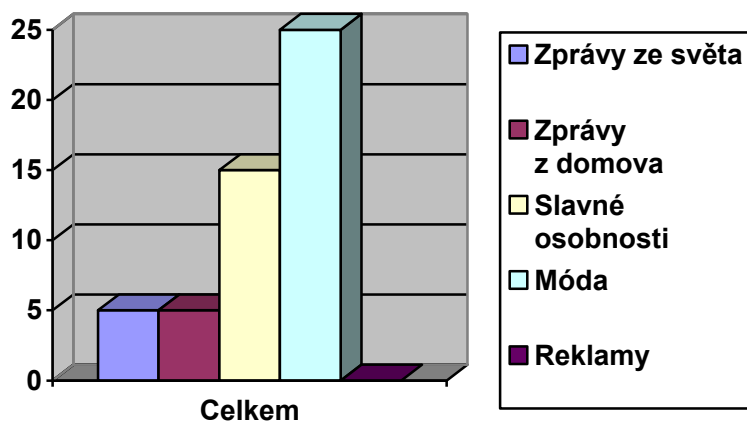




### **Tabulka a graf č.16:**

Co tě nejvíce zajímá v médiích (časopisy, internet)? (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)

Možnosti	Celkem
Zprávy ze světa	5
Zprávy z domova	5
Slavné osobnosti	15
Móda	25
Reklamy	0



Předpoklad byl potvrzen. Šedesát procent respondentů z Prahy sleduje nejčastěji módní programy a dvacet procent respondentů z Prahy sleduje programy se slavnými osobnostmi. Padesát procent respondentů ze Základní školy v Jeseníku sleduje módní programy, kdežto třicet procent sleduje programy o slavných osobnostech. Z výsledků této otázky vyplývá, že respondenti z obou škol mají poměrně velkou tendenci být ovlivněni médii co se módy a vzhledu týče. A to z důvodu, že místo sledování racionálních informativních programů jako zpráv, které většinou poskytují nezaujaté informace, sledují módní programy, nebo programy o slavných osobnostech, které se většinou zabývají jen svým oborem (módní programy = móda, programy o slavných osobnostech = slavné osoby).

Otázka číslo dvanáct byla použita pro specifikaci časopisů, které vzorkové skupiny čtou. Nejčastěji byl zmiňován časopis Bravo, Bravo Girl! a vzápětí módní časopis Elle, což

opět poukazuje na domněnku, že vzorky respondentů jsou v rizikovější skupině vlivu než starší lidé, kteří také čtou racionální, nezaujatou literaturu či periodika.

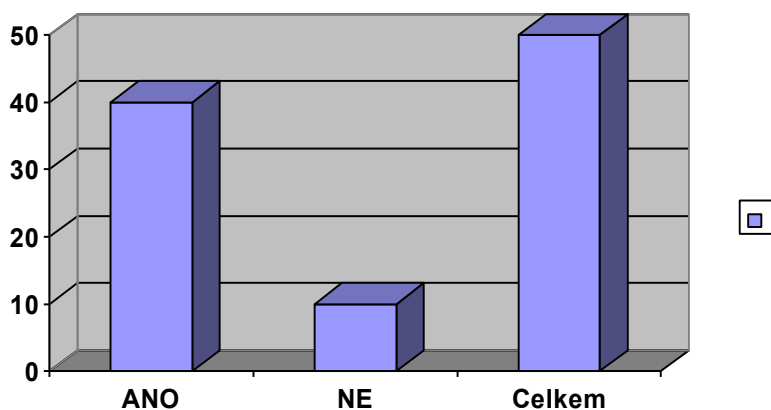
Následující čtyři otázky se zabývají líčením jakožto nezanedbatelnou součástí péče o vzhled. První ze čtveřice otázek zjišťuje, jaké procento respondentů se vůbec maluje, zatímco následující tři rozebírají otázku líčení více do detailů a to na příležitost líčení, druh používaných líčidel a osobnosti, kteří slouží jako vzor líčení. (Tabulka a graf č. 17, 18, 19, 20) Předpokladem je, že většina respondentů z obou škol se bude líčit, ale z rozdílných důvodů. Zatímco v hlavním městě to vyžaduje trend a móda (větší město = větší počet obyvatel = větší módní interest), v malém městě se jedná spíše o estetickou úpravu vzhledu, aby individuum nebylo odsuzováno (menší město = všichni se znají = pomluvy).

**Předpoklad:** *Většina respondentů z obou škol se aktivně líčí.*

**Tabulka a graf č. 17:**

Líčíš se? Ano x Ne (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)

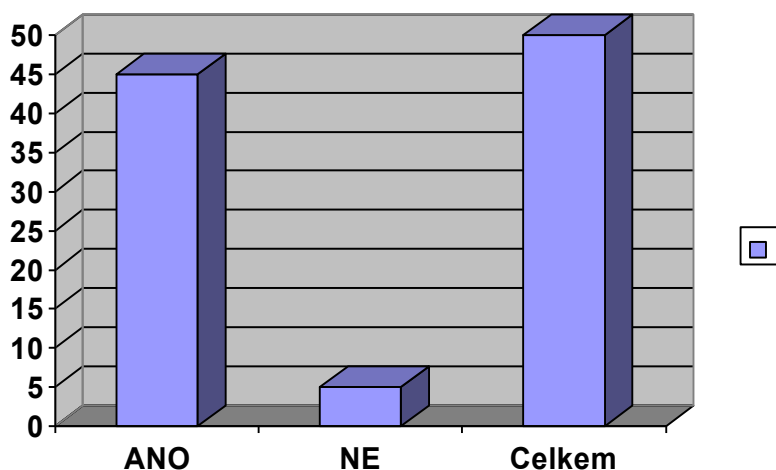
ANO	NE	Celkem
40	10	50



### **Graf a tabulka č. 18:**

Líčíš se? Ano x Ne (ZŠ Angelovova v Praze)

ANO	NE	Celkem
45	5	50

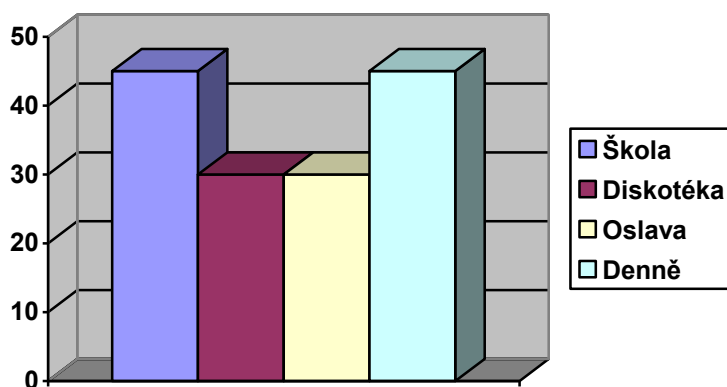


Předpoklad se potvrdil. Většina respondentů z obou škol se aktivně líčí. V případě ZŠ Angelovova se jedná o 90% z již výše zmíněných trendových důvodů. V případě ZŠ Nábřežní se jednalo o 80%.

### **Tabulka a graf č. 19:**

Při jaké příležitosti se líčíš? (ZŠ Angelovova v Praze)

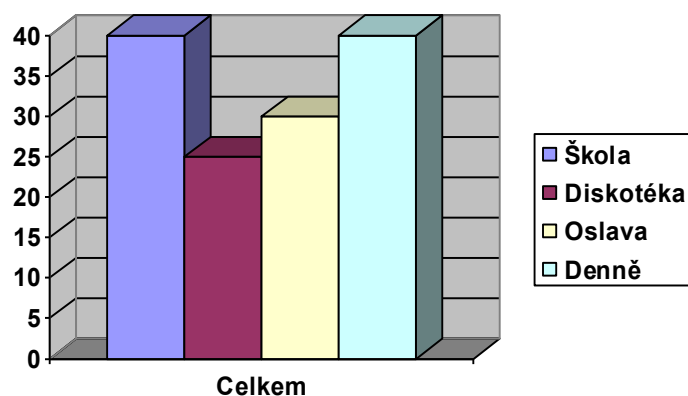
Možnosti	Celkem
Škola	45
Diskotéka	30
Oslava	30
Denně	45



### **Tabulka a graf č. 20:**

Při jaké příležitosti se líčíš? (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)

Možnosti	Celkem
Škola	40
Diskotéka	25
Oslava	30
Denně	40

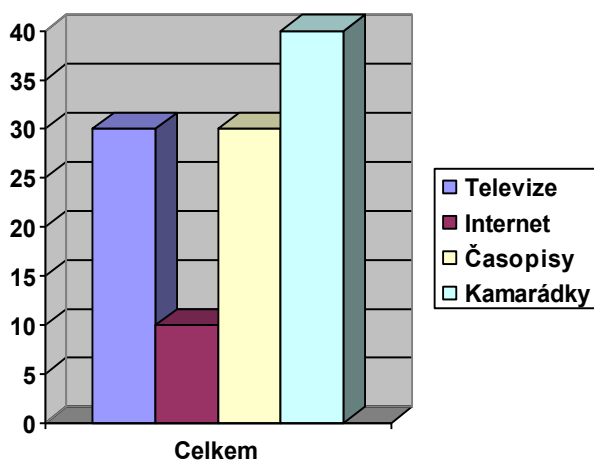


V této otázce jsme dali možnost několika odpovědím, a jak je vidět z výsledků, většina respondentů se líčí denně (do školy) a na diskotéku, oslava měla slabší výsledky.

### **Otázka a graf č. 21:**

Podle čeho si vybíráš líčení? (ZŠ Angelovova v Praze)

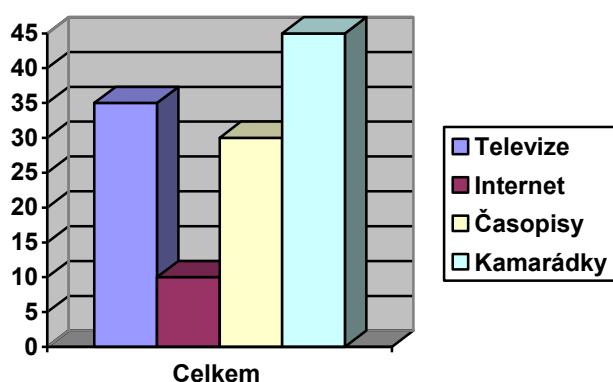
Možnosti	Celkem
Televize	30
Internet	10
Časopisy	30
Kamarádky	40



### **Tabulka a graf č. 22:**

**Podle čeho si vybíráš líčení? (ZŠ Nábřežní v Jeseníku)**

<b>Možnosti</b>	<b>Celkem</b>
Televize	35
Internet	10
Časopisy	30
Kamarádky	45



Z výsledků je vidět, že většina respondentů dává přednost výběru líčení podle kamarádek, následovala televize a časopisy a jako poslední se umístil internet.

Poslední šestnáctá otázka se týkala druhu líčení používaného respondenty. Opět bylo možné zakroužkovat více možností. Z výsledků je možné dojít k domněnce, že většina respondentů se bohatě líčí, neboť prakticky všechny druhy líčení byly zakroužkovány v dotaznících obou škol. Toto opět potvrzuje předchozí předpoklad, že většina respondentů si zakládá na svém vzhledu a to ať už z důvodu tlaku velkého města či problému odsuzování v malém městě.

## 6. Závěr

Přestože jsem v praktické části poukazovala na typy krásy, které se během minulosti měnily, ani v současnosti se nedá idol krásy jednoznačně definovat. Je důležité si uvědomit, že se hodnocení krásy odráží od časového období, ale také je obrazem každé kultury. Zatímco v některých tropických zemích jsou oblíbenější ženy plnějších tvarů, které tím zobrazují mateřství a západní země obvykle preferují štíhlejší ženy, v Asii plnoštíhlost poukazuje na lenost. Stejně rozmanité jsou i protichůdné eseje a jejich názory na módu, media a jejich vliv na mladé dívky. Průzkum poukazuje na podobnou zmatenost v odpovědích respondentů, přesto však převládala západní představa krásy (štíhlost). Právě toto tvrzení bylo hlavním předpokladem práce. Přestože Cottle (Wagner, 2007) ve své eseji tvrdila, že módní průmysl by neměl být zodpovědný za poruchy příjmu potravy, opak byl pravdou, co se výsledku průzkumu týče. Většina respondentů byla přímo ovlivněna módním průmyslem ohledně svého vzhledu. I když se Cottle (Wagner, 2007) hájí tím, že módní průmysl neprodává tělesný image, ale pouze oblečení, průzkum poukázal na opak: většina respondentů chápala štíhlou postavu a krásný vzhled jako normální aspekty člověka vedoucí spíše k úspěchu.

Praktická část z velké části potvrdila domněnky a teorie popsané v teoretické části. Není pochyby, že dnešní mládež má všechny předpoklady k poruchám příjmu potravy. Také se nacházíme v době, kdy se většina aktivit odbývá v uzavřených prostorech, v domácnostech a proto má mládež větší tendenci být ovlivněna médii než dříve. Mladí obecně tráví méně času venku a více času sledováním médií, jak v podobě internetu, tak v podobě televize. Zároveň méně sdílejí své obavy či komplexy se svými vrstevníky a proto mohou vidět určité situace nebo problémy vážnější, než skutečně jsou.

Neexistuje žádné jednoduché řešení tohoto problému. Nejlepším doporučením je prevence v podobě školních diskuzí či přednášek prezentovanými lidmi s poruchami příjmu potravy. Pokud se jedinec s poruchou příjmu potravy nachází v posluchačském davu, může se tak zosobnit k přednášejícímu a vyhledat odbornou pomoc.

V případě dalších obtíží spojených se vzhledem, pravidelné konzultace či diskuze s rodinnými příslušníky nebo přáteli by se měly praktikovat na pravidelné bázi. Neexistuje totiž lepší terapie než popovídat si s někým, komu na nás záleží.

## Bibliografie

- ECO, Umberto (vyd.): *Dějiny krásy*, nakladatelství Argo, 2005.  
ISBN: 80-7203-677-7;
- FIALOVÁ, Ludmila. *Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1350-0;
- GROGAN, Sarah. *Body image. Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. 1.vyd. Grada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-907-1;
- JIRÁK, Jan - KÖPPLOVÁ, Barbara. *Masová média*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009.  
ISBN 978-80-7367-466-3;
- JIRÁK, Jan - KÖPPLOVÁ, Barbara. *Média a společnost*. 2. vyd. Praha : Portál, 2007,  
ISBN 978-80-7367-287-4;
- KRCH, František a kolektiv. *Poruchy příjmu potravy*. 2. aktualizované a dopl. vyd. Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-0840-X;
- KRCH, F. D., RICHTEROVÁ, I. *Chci ještě trochu zhubnout*. 1. vyd. Praha: MOTTO, 1998.  
ISBN 80-85872-86-2;
- MALÁ, H., KLEMENTA, J. *Antropogeneze druhu Homo sapiens a variabilita současného lidstva*. Praha : SPN, 1980 , Vydavatel: UK v Praze, Fakulta pedagogická;
- MALINA, R. M., BOUCHARD, C. *Growth, maturation and physical activity*. Champagn, IL, Human Kinetics, 1991. ISBN 0873223217;
- MATOUŠEK, Oldřich; a kol. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2007.  
ISBN 978-80-7367-331-4;
- McQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. S českou předmluvou Jana Jiráka. Vyd. 1. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-200-9;
- NEŠPOR, Karel, PERNICOVÁ, Hana, CSCÉMY, Ladislav. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Vyd.1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-299-8;
- PARKS, Peggy J., *Anorexia*, Reference Point Press, 2009. ISBN-13: 978-1-60152-042-5;
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. vyd. 3.,rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3;
- WAGNER, Vigi. *Eating Disorders: Opposing Viewpoints*, Greenhaven Press, Thomson Gale, 2007. ISBN-13: 978-0-7377-3349-5



## Internetové stránky

ANABELL. Občanské sdružení Anabell: Úvodem. [online]. © 2002 - 2012 [cit. 2012-05-18].

Dostupný z World Wide Web: <<http://www.anabell.cz/>>

HAVELKA, Jiří. *Hynou noviny – nebo novináři?* [online]. © 2007 [cit. 2012-01-04].

<[http://www.bloc.cz/bloccz/art\\_227/hynou-noviny-nebo-novinari.aspx](http://www.bloc.cz/bloccz/art_227/hynou-noviny-nebo-novinari.aspx) >

ŠEVČÍKOVÁ, J. Centrum praktických studií: Občanské sdružení Anabell – pro nemocné anorexií a bulimií. [online]. © 2005 [cit. 2012-06-11]. Dostupný z World Wide Web:

<<http://www.anabell.cz/index.php/dokumenty-o-anabell/strategie-rozvoje>>

## Příloha č. 1: Dotazník

- 1) Je pro tebe móda důležitá? ANO X NE
- 2) Jsi spokojená se svou postavou? (hodící – zakroužkuj)
  1. jsem velmi spokojená
  2. jsem spokojená
  3. má postava je v normě
  4. jsem nespokojená
  5. jsem velmi nespokojená
- 3) Myslíš si, že potřebuješ zhubnout? ANO X NE
- 4) Je někdo z Tvého okolí, kdo v minulosti nebo v současné době drží dietu?
- 5) Držela jsi ty sama v minulosti nebo v současné době dietu?
- 6) Myslíš si, že pro udržení postavy je lepší sport a zdravá výživa nebo dieta?
- 7) Jak by měla podle Tebe vypadat krásná žena? (popiš)
- 8) Máš nějaký svůj vzor? (napiš v čem)
- 9) Zamysli se, a napiš:
  - 3 věci, které na sobě máš ráda:
  - 3 věci ze kterými nejsi spokojená:
- 10) Co nejvíce ovlivňuje tvůj názor na vzhled?  
 Televize    Internet    Časopisy    Okolí
- 11) Co tě nejvíce zajímá v médiích (časopisy, internet)?
  - Zprávy ze světa
  - Zprávy z domova
  - Informace o slavných osobnostech
  - Móda
  - Reklamy
- 12) Jaké časopisy si nejčastěji čteš/prohlížíš? (napiš alespoň 3):
- 13) Líčíš se? ANO X NE
- 14) Při jaké příležitosti?
  - Škola
  - Diskotéka
  - Oslava
  - Denně
- 15) Podle čeho si vybíráš líčení?
  - Internet
  - Televize
  - Časopisy
  - Kamarádky
- 16) Jaké druhy Make Upu používáš? (zakroužkuj)
  - řasenku
  - pudr
  - tužku na oči
  - oční stíny
  - lesk na rty