

Obsah

Úvod (Fialová)	9
1. Člověk a jeho tělo (Fialová)	13
1.1 Sebepojetí	13
1.1.1 Obraz vlastního já	15
1.1.2 Vývoj sebepojetí	18
1.1.3 Obsah a struktura sebepojetí	20
1.2 Identita	22
1.2.1 Pojetí identity	23
1.2.2 Normalita	25
1.2.3 Tělesná identita	26
1.3 Tělesné sebepojetí	28
1.3.1 Postoj k vlastnímu tělu	29
1.3.2 Rozdíly v tělesném sebepojetí	33
1.3.3 Komunikace prostřednictvím těla	34
1.3.4 Potřeba osobní přitažlivosti	35
1.3.5 Důsledky nepřijetí vlastního těla	38
2. Tělesné sebepojetí z hlediska různých vědních oborů (Fialová)	41
2.1 Filosofické pojetí těla	41
2.2 Biologické pojetí těla	44
2.3 Psychologické pojetí těla	49
2.4 Sociologické pojetí těla	52
2.5 Estetické pojetí těla	55
3. Metody hodnocení tělesného sebepojetí (Fialová)	60
3.1 Metody subjektivního hodnocení	61
3.1.1 Dotazníkové studie	62

3.1.2	Zobrazovací techniky	71
3.1.3	Rozhovor	76
3.1.4	Behaviorální ukazatele míry nespokojenosti s tělem	77
3.2	Metody objektivního hodnocení těla	79
3.2.1	Genetika a lidská postava	80
3.2.2	Metody měření proporcí těla	83
3.2.3	Podkožní tuk a tělesné typy	86
4.	Body image v průběhu života a výsledky výzkumů (Fialová)	98
4.1	Vývoj tělesného sebepojetí	99
4.1.1	Tělesné sebepojetí v dětství	99
4.1.2	Tělesné sebepojetí v dospělosti	103
4.2	Výsledky výzkumů	105
4.2.1	Současný stav řešení problému	106
4.2.2	Tělesné sebepojetí středoškolské populace	111
4.2.3	Tělesné sebepojetí vysokoškolské populace	116
4.2.4	Tělesné sebepojetí dospělé populace	121
4.2.5	Tělesné sebepojetí klientů plastické operace	130
4.2.6	Evropská komparace tělesného sebepojetí	136
5.	Tělo a média (Fialová)	148
5.1	Vliv médií na život člověka	149
5.1.1	Masová komunikace	150
5.1.2	Reklama	152
5.2	Tištěná média a péče o tělo	155
5.2.1	Dokonalé tělo a média	156
5.2.2	Komparace nabídky péče o tělo dnes a před 20 lety	167
5.2.3	Nabídka pohybových prostředků	170
5.3	Transmisní média a péče o tělo	176
5.3.1	Výchovně vzdělávací televizní pořady	177
5.3.2	Televizní reklama	181
6.	Tělesná zkušenost a narušené vnímání těla u poruch příjmu potravy (Krch)	187
6.1	Narušené vnímání těla	188
6.2	Příznaky narušeného zakoušení těla	191
6.3	Poruchy příjmu potravy	198
6.3.1	Mentální anorexie	199
6.3.2	Mentální bulimie	199

7. Úskalí přílišné péče o tělo (Fialová)	201
7.1 Potřeba osobní pohody	201
7.2 Hodnotová orientace jako moderátor životní spokojenosti	204
7.3 Chorobná zaměřenost na tělo	206
7.3.1 Důvody péče o tělo	207
7.3.2 Narcismus, Adonýský syndrom	209
7.3.3 Formy tělesného sebepoškozování	213
7.4 Pohybová aktivita jako motivační činitel v péči o tělo	221
8. Výchova ke zdraví (Fialová)	226
8.1 Význam těla pro psychické a fyzické zdraví	227
8.1.1 Tělesné já	227
8.1.2 Obezita	230
8.2 Výchova v rodině a ve škole	235
8.2.1 Preventivní programy	237
8.2.2 Intervenční programy	239
8.3 Životní styl	246
8.3.1 Stravovací návyky	248
8.3.2 Pohybová aktivita	252
Souhrn	263
Summary	265
Seznam použité literatury	267