

Tisková zpráva, Brno, 12. prosince 2023

Vztah k vlastnímu tělu je úzce navázán na psychickou pohodu, Češi ho oceňují spíše průměrně

Čím lépe se cítíme ve vlastním těle, tím víc jsme v psychické pohodě. Potvrdila to studie, do níž se zapojilo skoro šedesát tisíc respondentů z celého světa. Podíleli se na ní i psychologové z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity. Studie poukázala i na to, že Slováci jsou ve svém těle spokojenější než Češi.

Psychologové z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity přispěli ke vzniku obsáhlé studie, jejímž primárním smyslem bylo ověřit univerzálnost tzv. Body Appreciation Scale-2, nástroje k měření toho, jak lidé vnímají vlastní tělo. Na dotazy týkající se dobrého pocitu z vlastního těla, respektu k němu či toho, nakolik jsme vnímaví k jeho potřebám, zodpovědělo bezprecedentních 57 tisíc respondentů z 65 zemí světa.

„Už dříve bylo opakovaně zjištěno, že lidé, kteří mají vlídnější postoj ke svému tělu, vykazují míru vyšší životní spokojenosti a psychické odolnosti,“ upozorňuje na důležitost uvědomění si vlastní tělesné schránky docentka Alena Slezáčková z Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity, která se spolu s kolegy z AV ČR a z Karlovy univerzity podílela na převodu Body Appreciation Scale-2 do českého prostředí. *„Potvrdilo se napříč kontinenty a kulturami, že postoj člověka k vlastnímu tělu je založen na podobných zkušenostech, bez ohledu na původ,“* dodává s tím, že hlavní účel studie byl naplněn. Souběžně se však podařilo zjistit také to, které národy jsou se svým tělem spokojenější více a které méně. Nejlépe ze studie vyšli Malťané, Tchajwanci a Bangladéšané. Slováci se umístili pětadvacátí, Češi až dvaapadesátí.

„Ukázalo se, že čím méně se dané národy podobají tzv. WEIRD culture, tím více jsou jejich zástupci spokojeni se svým tělem. Zjevně se v nich neklade takový důraz na mediální obraz krásy,“ shrnuje závěry studie s odkazem na kultury skryté pod anglojazyčným akronymem označujícím země západní, vzdělané, industrializované, bohaté a demokratické docentka Slezáčková. *„V zemích spíše rozvojových není takový tlak na vnější ideály krásy a vztah jejich obyvatel k tělu se odvíjí víc od toho, jestli je člověk dostatečně fyzicky fit, aby mohl vykonávat svou práci nebo aby mohl přivést na svět děti. Proto svůj vztah k vlastnímu tělu opírají spíše o rekněme utilitární aspekt a o to, nakolik se na své tělo mohou spolehnout.“*

V rovině individuální studie potvrdila, že muži mají tendenci být spokojenější se svým tělem než ženy, a že nejméně spokojeni jsou lidé ve střední dospělosti, tedy zhruba od 25 do 44 let. Co tedy dělat, abychom dokázali být více spokojeni s vlastním tělem a tím tak zvyšovali i svou duševní pohodu? *„Zprvé, důležité je o své tělo pečovat skrze vyrovnaný poměr fyzické aktivity a relaxace,“* radí docentka Slezáčková a přidává další doporučení: *„Zadruhé, akceptujme, že ne vše je pod naší kontrolou, že máme nějaké vrozené dispozice a že se naše tělo přirozeně proměňuje v čase. A za třetí, nesrovnávejme se s druhými. Myslím, že bychom měli mít více vděčnosti a uvědomit si, že naše tělo, které mnohdy bereme jako samozřejmost,*

je vlastně velká věc a úžasný systém navzájem propojených mechanismů, který nám umožňuje vnímat, reagovat, fungovat, pracovat a radovat se v tomto fyzickém světě.“

Kontakty pro média:

Doc. PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D., zástupkyně přednosty Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, +549 498 189,
alena.slezackova@med.muni.cz

Mgr. Václav Tesař, Oddělení pro komunikaci a vnější vztahy, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, +420 733 553 215, vaclav.tesar@med.muni.cz