

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní  
spokojenosti**

Iveta Švejnová

**Diplomová práce**

Studijní program: Psychologie

Vedoucí práce: PhDr. Marie Farková, Ph.D.

**Praha 2020**

**Prague College of Psychosocial Studies**



**Relation between Physical Subjective Attractiveness and  
Life Satisfaction**

Iveta Švejnohová

**Diploma Thesis**

Field of Study: Psychology

Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Marie Farková, Ph.D.

**Praha 2020**

**Prohlášení:**

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 17.srpna 2020

Podpis.....

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat PhDr. Marii Farkové, Ph. D. za odborné vedení, cenné rady a doporučení.

**Anotace:**

Tématem této diplomové práce je Vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti. Práce je rozdělena na dvě hlavní části. První teoretická část se zabývá životní spokojeností a dalšími souvisejícími konstrukty, kterými jsou kvalita života a osobní pohoda (well-being). Další kapitola je zaměřena na fyzickou atraktivitu a poslední kapitola na životní etapu dospělosti. V praktické části je kvantitativní metodou formou dvou dotazníků zkoumán vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti.

**Klíčová slova:**

Životní spokojenost, subjektivní atraktivita, dospělost, Dotazník životní spokojenosti, Body Self-Image Questionnaire – Short Form

**Abstract:**

The topic of this diploma thesis is, the Relation between Physical Subjective Attractiveness and Life Satisfaction. The work is divided into two parts. The first part is theoretical and it describes life satisfaction and other related constructs, which are the quality of life and well being. The next chapter is focused on physical attractiveness and the last chapter on adulthood. In the practical part, the relationship between physical subjective attractiveness and life satisfaction is examined by a quantitative method in the form of two questionnaires.

**Keywords:**

Life satisfaction, subjective attractiveness, adulthood, Life Satisfaction Questionnaire, Body Self-Image Questionnaire – Short Form

# Obsah

Úvod.....	1
<b>1 Životní spokojenost a další související konstrukty (kvalita života, osobní pohoda).....</b>	<b>4</b>
1.1 Kvalita života.....	4
1.1.1 Dimenze kvality života.....	5
1.2 Osobní pohoda (well-being).....	7
1.2.1 Subjektivní osobní pohoda.....	8
1.2.2 Psychologická osobní pohoda.....	12
1.2.3 Životní spokojenost (kognitivní složka subjektivní osobní pohody).....	13
1.2.4 Prediktory životní spokojenosti.....	14
1.2.5 Vztah mezi emocionální a kognitivní subjektivní osobní pohodou.....	14
<b>2 Fyzická atraktivita.....</b>	<b>16</b>
2.1 Definice.....	16
2.2 Preference tělesných proporcí.....	17
2.3 Faktory ovlivňující fyzickou atraktivitu.....	18
2.3.1 Kultura.....	19
2.3.2 Tělesná hmotnost a stigmata související s fyzickou atraktivitou.....	20
2.3.3 Média.....	21
2.3.4 Rozdílnost vnímání postavy v souvislosti s věkem.....	22
2.4 Vlivy fyzické atraktivity.....	23
<b>3 Dospělost.....</b>	<b>25</b>
3.1 Definice.....	25
3.2 Základní přehled teorií dospělosti.....	25
3.3 Začátek dospělosti.....	28
3.4 Mladá dospělost.....	29
3.5 Střední dospělost.....	29
3.6 Pozdní dospělost.....	30
3.7 Životní spokojenost a dospělost.....	30

<b>4</b>	<b>Empirická část.....</b>	<b>32</b>
4.1	Cíl výzkumu.....	32
4.2	Výzkumné otázky a hypotézy.....	32
4.3	Výzkumný vzorek.....	33
4.4	Etické aspekty výzkumné práce.....	34
4.5	Metodika výzkumu .....	34
4.5.1	Kvantitativní výzkum .....	34
4.5.2	Dotazník.....	35
4.6	Zpracování a analýza dat .....	39
4.6.1	Popis hlavních charakteristik zpracovaných dat.....	39
4.7	Výsledky výzkumného šetření.....	45
4.7.1	Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou obecně. ....	46
4.7.2	Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou v jednotlivých etapách dospělosti. ....	47
4.7.3	Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou u mužů a u žen .....	53
4.8	Diskuse .....	56
	<b>Závěr .....</b>	<b>59</b>
	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>60</b>
	<b>Bibliografické údaje .....</b>	<b>67</b>

# Úvod

Kvalita života, životní spokojenosti a další související konstrukty se staly v dnešní době důležitým předmětem zkoumání řady výzkumníků, nejen psychologů, ale i lékařů, sociologů, adiktologů, ekonomů a dalších odborníků. Důkazem toho, že je kvalita života v současnosti důležitým tématem, je i existence velké řady teoretických přístupů ke kvalitě života, vypracovaných výzkumů a zformulovaných definic.

Vysokou životní spokojenost by měl rád zřejmě každý. Proto se tato diplomová práce bude zabývat aspekty, které životní spokojenost ovlivňují, detailněji bude zaměřena na vztah subjektivního vnímání vlastní životní spokojenosti a vnímání vlastní fyzické atraktivity.

V dnešní moderní době se velice často setkáváme, zejména u mladých lidí, snad by se dalo i říci s "posedlostí" jejich fyzickým vzhledem. Pokud přílišné zaujetí lidí jejich zevnějškem překročí určitou míru, mohou z původně nevinné záliby vzniknout tendence k maladaptivnímu chování, kterým je například porucha příjmu potravy, deprese, snaha o sociální izolaci, závislost na návykových látkách, sebepoškozování atd. Jelikož fyzická subjektivní atraktivita může vést k těmto a mnoha dalším nepříjemným patologickým jevům, rozhodla jsem se v této diplomové práci zkoumat vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti.

Informaci, že je fyzický vzhled důležitý, přijímáme denně. Do filmových rolí jsou obsazováni především fyzicky atraktivní herci. Pokud se výjimečně setkáme ve filmu s hercem, který není příliš atraktivní, tak je často obsazen do nějaké záporné role. Dalším významným zdrojem informací týkajících se důležitosti fyzického vzhledu, hlavně pro mladé lidi, tvoří sociální sítě (Facebook, Instagram), kde se setkáváme s influencery nebo youtubery, kteří mají krásná vypracovaná těla a dokonale upravené obličej. Mnohdy si ale neuvědomujeme, co se za tím skrývá. Může se zdát, že mají úžasný život, protože s námi sdílí jen radostné okamžiky. Leckdo si tento bezstarostný a šťastný život může spojit s jejich vzhledem. Právě tehdy se můžeme dopouštět zásadních chyb. Fotky, těchto krásných lidí, kteří nás na každém kroku obklopují, za prvé vůbec nemusí být reálné, mohou být počítačově upravené, a za druhé, youtubeři a influenceři a další lidé s dokonalými postavami mohou vylepšováním svého vzhledu trávit hodiny denně (tím nemyslím, pouze zkrášlování make-upem, ale i zdravou stravou a cvičení). Lidé se těmto krásným lidem občas chtějí vyrovnat, ale například z nedostatku vůle, fyzických predispozic, nedostatku finančních prostředků nebo času, těchto ideálů dosáhnout



nemohou, což v nich může vyvolat frustraci. Za zmínku stojí také reklamy, které nás obklopují. Reklamy jsou plné metod, které nás někdy i manipulativním způsobem vybízejí k nákupu prostředků na hubnutí, zkrášlujících produktů, cvičebních strojů atd. Herci v těchto reklamách jsou samozřejmě krásní a spokojení. Tyto reklamy k nám vysílají informace, že nebýt fyzicky atraktivní je nesprávné.

Důvody, které nás vedou ke snaze vypadat fyzicky co nejlépe, jsou zcela zřejmé. Fyzický vzhled je spojen s celou řadou předsudků a my se snažíme vzbudit v druhých lidech, pokud možno, jen ty pozitivní. Fyzická atraktivita nám poskytuje prvotní informace o druhém člověku, a tudíž se podílí na tvorbě prvního dojmu, který se, jak je obecně známo, velice obtížně mění. Z našeho fyzického vzhledu může druhý člověk získat řadu důležitých informací, jakými jsou například naše pohlaví, částečně naši osobnost na základě stylu oblékání, úpravy vlasů a nehtů, u žen make-up. V neposlední řadě z našeho vzhledu může druhý člověk odhadnout náš věk, který je velice úzce spjat s reprodukční schopností.

V první části této diplomové práce se budeme zabývat kvalitou života a jejími dimenzemi. Budeme se zabývat dimenzemi kvality života, jež jsou tvořeny subjektivní a objektivní složkou. Dalším důležitým konstruktem je osobní pohoda (well-being), kterou lze rovněž rozdělit na subjektivní a objektivní. Na subjektivní osobní pohodu se zaměřím více a popíši její strukturu. Za další významný bod této diplomové práce považuji podrobnější popis prediktorů subjektivní životní pohody. Životní spokojenost (kognitivní složka subjektivní osobní pohody) spolu s emocionální pohodou tvoří subjektivní osobní pohodu. Dále považuji za důležité popsat prediktory životní spokojenosti a vztah mezi emocionální a kognitivní subjektivní osobní pohodou.

Druhá část je věnována fyzické atraktivitě. Zde se budu zabývat preferencemi tělesných proporcí, faktory, které fyzickou atraktivitu ovlivňují, tělesnou hmotností a stigmaty souvisejícími s fyzickou atraktivitou. Z důvodu, že jedním z hlavních cílů této diplomové práce je objasnit vztah mezi fyzické subjektivní atraktivitou a životní spokojeností, bude další podkapitola popisovat proměnlivost vnímání postavy v souvislosti s věkem.

Poslední oblast teoretické části bude zaměřena na dospělost. Tato kapitola začne přehledem základních teorií vývoje popisujících období dospělosti: Erik H. Erikson: Teorie psychosociálního vývoje, Robert J. Havighurst: Teorie vývojových úkolů, G. E. Vaillant: Teorie vývoje v dospělosti a Gouldovu teorii transformace. Tuto část považuji za obzvláště důležitou, protože se domnívám, že úzce souvisí s ústředním tématem této práce. Znalost

vývoje dospělých jedinců a specifík různých období dospělosti je nutná pro porozumění výsledků výzkumu.

V empirické části této práce bude tento vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti bude zkoumán na dospělých lidech, tj. jedinců od 18 do 60 let. Výzkumný vzor by měl být složen minimálně z 200 respondentů. Tito lidé budou rozděleni do 4 věkových kategorií a následně bude zkoumána korelace mezi životní spokojeností a subjektivní fyzickou atraktivitou, vliv nezávisle proměnné, kterou je pohlaví, a změnami tohoto vztahu ve čtyřech etapách dospělosti. Tyto etapy jsou: začátek dospělosti, mladá dospělost, střední dospělost, pozdní dospělost. Zkoumání dané problematiky proběhne kvantitativní formu výzkumu a sběr dat bude uskutečněn pomocí dvou dotazníků - Dotazníkem životní spokojenosti a Body Self-Image Questionnaire – Short Form (BSIQ-SF; Dotazník vlastního obrazu těla).

Hlavním očekávaným přínosem této diplomové práce je zaprvé zjištění, jestli existuje korelace mezi fyzickou subjektivní atraktivitou a životní spokojeností, a dalším důležitým cílem je popsání vztahu mezi fyzickou subjektivní atraktivitou a životní spokojeností a jeho proměnami v průběhu dospělosti.

# 1 Životní spokojenost a další související konstrukty (kvalita života, osobní pohoda)

V současné době je problematice spojené s konceptem kvality života věnována velká pozornost. Důkazem toho, že je kvalita života v současnosti důležitým tématem, je i velká řada teoretických přístupů ke kvalitě života, vypracovaných výzkumů a zformulovaných definic. Z důvodu prolínání kvality života, osobní pohody a životní spokojenosti jsou následně tyto oblasti popsány. Tato první kapitola nám nabízí definici kvality života a přehled dimenzí, kterými je tvořena. Dále se dozvíme více o subjektivních a objektivních složkách, které kvalitu života utváří. Následuje popis dalšího důležitého konstruktů, kterým je osobní pohoda (well-being), jež se stejně jako kvalita života dělí na subjektivní a objektivní osobní pohodu. Pro tuto diplomovou práci je stěžejní právě subjektivní osobní pohoda, proto je popsána detailněji včetně deskripce její struktury a jejích prediktorů. Životní spokojenost (kognitivní složka subjektivní osobní pohody) spolu s emocionální pohodou tvoří subjektivní osobní pohodu. Kapitola je zakončena výčtem prediktorů životní spokojenosti a popisem vztahu mezi emocionální a kognitivní subjektivní osobní pohodou.

## 1.1 Kvalita života

Koncept kvality života se stal předmětem zájmu mnoha oborů (např. psychologie, sociologie, ekologie, medicíny, adiktologie, pedagogiky, ekonomie) a každý obor ke kvalitě života přistupuje odlišně, což logicky vede k tomu, že nemůže existovat jednotná definice kvality života, která by obsáhla všechny důležité aspekty týkající se všech oborů.

K nejcitovanějším definicím posledních let patří definice zdraví zpracována Světovou zdravotnickou organizací, která zní: *“stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody (well-being), nikoli pouze absence nemoci”*. (World Health Organization, 1997, s. 1) Za úskalí této definice lze považovat fakt, že je zde zdraví vymezeno pojmem, který je třeba dále specifikovat - well-being (osobní pohoda). Z této definice je zřejmé, že osobní pohoda je považována za nedílnou součást zdraví, a tak při měření zdraví je nutné zohlednit nejen frekvenci výskytu a závažnost nemoci, ale také celkovou životní spokojenost. Kvalita života je Světovou zdravotnickou organizací definována jako: *“jedincova percepce jeho postavení ve světě v*

*kontextu kultury a hodnotového systému, ve kterém žije, a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, standardům a obavám.*” (World Health Organization, 1997, s. 1)

Hnilicová (s. 207, 2005) uvádí, *“že na nejobecnější úrovni je kvalita života chápána jako důsledek interakce mnoha různých faktorů. Jsou to sociální, zdravotní, ekonomické a enviromentální podmínky, které kumulativně a velmi často neznámým (či neprobádaným) způsobem interagují, a tak ovlivňují lidský rozvoj na úrovni jednotlivců i celých společností.”*

Z psychologického hlediska podle Hartla a Hartlové kvalita života slouží k vyjádření pocitu životního štěstí. Jako základní znaky kvality života uvádějí: soběstačnost, pohyblivost, míru seberealizace a duševní harmonie. (Hartl & Hartlová, 2010)

### **1.1.1 Dimenze kvality života**

Kvalita života je normativní pojem (protože definuje to, co je žádoucí), který zahrnuje objektivní a subjektivní složky (Diener, 1984). Kuz (1978) a Ruggeri, Warner, Bisoffi a Fontecedro (2001) upozorňují na rozdílnost ve výsledcích objektivního a subjektivního zkoumání kvality života. Shodují se na tom, že hodnocení kvality života subjektivně a objektivně přináší odlišná zjištění, nicméně oba výsledky jsou pro praxi důležité.

Objektivní kvalitu života tvoří ekonomické, sociální, zdravotní a enviromentální podmínky, které ovlivňují život jedince. Objektivní kvalita života hodnotí materiální zabezpečení, sociální podmínky života, sociální status a fyzické zdraví. (Vařurová & Mühlpachr, 2005) Výstižněji popisuje objektivní kvalitu života Hnilicová (s. 207, 2005): *“objektivní stránky života lze ztotožnit se životní úrovní a fyzickým zdravím”*. Ze zcela jiného úhlu pohledu popisují objektivní kvalitu života Boelhouwer a Noll (2014). Podle nich objektivní kvalita života hodnotí pouze objektivní složky a je získávána pouze na základě objektivních ukazatelů. Těmito ukazateli jsou statistiky o sociální a společenské realitě, které jsou nezkreslené vnímáním a nezávislé na osobním hodnocení. Boelhouwer a Noll (2014) dále tvrdí, že hranici mezi objektivními a subjektivními indikátory nelze jednoznačně stanovit.

Definice subjektivní kvality života podle Vařurová a Mühlpachr (2005) obsahově koresponduje s pojetím kvality života Světové zdravotnické organizace. Podle Hnilicové (s. 207, 2005) se subjektivní kvalita života týká: *“lidské emocionality a všeobecné spokojenosti se životem.”*

Ke zlepšení kvality života přispívá splnění základních biologických a sociálních potřeb. Ovšem pouze do určité míry. Po překročení určité hranice se význam těchto potřeb značně snižuje, až vytrácí a významnými se stávají potřeby vyšší. (Berg, Hallauer, & Berk, 1976) Touto myšlenkou se zabýval Easterlin. Vytvořil teorii zvanou Easterlinův paradox. Ten se týká propojení ekonomického růstu a spokojenosti obyvatel. Dalo by se předpokládat, že bohatší společnost a vyšší příjmy budou kvalitu života zvyšovat. To ovšem platí především pro lidi na hranici chudoby. Čím výše nad touto hranicí se člověk bude nacházet, tím menší vliv na zvýšení subjektivní osobní pohody budou tato zlepšení materiálního blahobytu mít. (Easterlin, 1974)

Hnilicová (2005), Vaňurová a Mühlpachr (2005) se shodují na tom, že na kvalitu života lze pohlížet ze tří různých hledisek:

1. Medicínský přístup ke kvalitě života: Světová zdravotnická organizace stanovila šest základních oblastí kvality života a jednotlivé aspekty každé domény (indikátory) (World Health Organization, 1997, s. 4):
  - Fyzické zdraví: energie a únava, bolest, spánek a odpočinek;
  - Psychologické zdraví: tělesný vzhled, negativní a pozitivní prožitky, sebevědomí, kognitivní funkce (myšlení, učení, paměť, soustředěnost);
  - Úroveň samostatnosti: mobilita, aktivity každodenního života, závislost na lécích a lékařské pomoci, pracovní výkon;
  - Sociální vztahy: osobní vztahy, sociální podpora, sexuální aktivita;
  - Prostředí: finanční zabezpečení, svoboda, fyzické bezpečí, sociální a zdravotní péče (důležitá je dostupnost a kvalita), domácí prostředí, přístup ke zdrojům s novými informacemi, možnosti k získání nových dovedností, možnosti účasti ve volnočasových aktivitách, okolní prostředí (znečištění, hluk, klima), doprava;
  - Spirituální, náboženské, osobní přesvědčení.
2. psychologický přístup ke kvalitě života: Psychologické pojetí kvality života se zaměřuje na subjektivně prožívanou pohodu (well-being) a na životní spokojenost. (Hnilicová, 2005).

3. sociologický přístup ke kvalitě života: s tímto přístupem je velice úzce spjata životní úroveň (vyjadřuje materiální a ekonomické podmínky jedince), způsob života (vystihuje obsah, charakter a strukturu života člověka) (Vaďurová & Mühlpachr, 2005) a životní styl (“*v obecné rovině souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností...; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby.*“ (Hartl & Hartlová, 2010)) Při zjišťování kvality života sociologickým přístupem se analyzují atributy sociální úspěšnosti, které tvoří status, majetek, vybavení domácnosti, vzdělání a rodinný stav. Zjišťuje se vztah kvality života a těchto atributů. (Hnilicová, 2005)

Vaďurová a Mühlpachr (2005) navíc přidávají psychoterapeutický přístup a ekologické a enviromentální hledisko kvality života. Cílem psychoterapeutického přístupu je dosažení co nejvyšší možné úrovně kvality života pomocí psychoterapeutických prostředků, které jsou komunikační a vztahové povahy. Psychoterapii je vhodné doplnit dalšími technikami, jako je například ergoterapie. Další významný vliv na kvalitu života má vzdělání. Vzdělání umožňuje lidem přizpůsobit se požadavkům sociálních a ekonomických změn. Dovednosti získané vzděláním lze uplatnit při vytváření vlastní identity a při budování vlastních cílů.

## 1.2 Osobní pohoda (well-being)

Pojem *well-being* je do češtiny velice obtížně přeložitelný, proto je často užíván v této základní anglické podobě i v české literatuře. Jaro Křivohlavý (2004) používá překlad *životní pohoda*. Ale většina českých autorů (Hnilicová, 2005; Slezáčková, 2012; Blatný, Kebza, Šolcová, & Dosedlová, 2005) překládá tento pojem jako *osobní pohodu*. Pro lepší srozumitelnost je následně použit tentýž překlad. Nesprávné je zaměňování pojmů *osobní pohoda* a *štěstí*. Štěstí je nadužívaný pojem a většina lidí vnímá štěstí pouze pozitivně. U většiny lidí evokuje veselost, radostnou náladu, optimismus. (Seligman, 2014)

Nejkomplexnější popsání pojmu osobní pohoda lze nalézt v publikaci s názvem Psychosociální souvislosti osobní pohody. Podle Kebzy a Šolcové (s. 9, 2005): “*lze osobní pohodu z psychologického hlediska zařadit na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy; protože však v rámci utváření osobní pohody jde současně též o průběžně se odehrávající hodnotící vztahy, obsahuje kromě emotivních a kognitivních složek i důležitou komponentu postojovou. Kromě individuální úrovně osobní pohody, zahrnující její strukturu a dynamiku, je třeba vzít v úvahu i její důležitou sociální dimenzi.*” Dále je nutné dodat, že pojem afekt tvoří souhrnný název pro nálady a emoce. (Diener, Suh, Lukas, & Smith, 1999)

Křivohlavý (2004) rozlišuje dvě základní dimenze osobní pohody: psychická a sociální. Psychická dimenze osobní pohody se skládá ze sebedpřijímání, osobního růstu, účelu života, začlenění do života, autonomie, vztahu k druhým lidem. Sociální dimenze obsahuje sociální přijetí, sociální aktualizaci, spoluúčast na společenském dění, sociální soudružnost a sociální integraci.

První teorií Seligmana (2014) se stala *Teorie opravdového štěstí*, kterou později i sám Seligman kritizoval a zkonstruoval novou teorii s názvem *Teorie duševní pohody* (well-being theory). Oproti původní teorii se tato nová teorie zabývá osobní pohodou (ne štěstím), měří pozitivní emoce, zaujetí, smysluplnost, pozitivní vztahy, úspěšný výkon (ne životní spokojenost), cílem je zvýšit míru optimálního prospívání (flourishing, vzkvétání) prostřednictvím zvýšení pozitivních emocí, angažované zaujetí, smysluplnost, pozitivní vztahy a úspěšný výkon (ne zvýšení životní spokojenosti). Dle teorie duševní pohody není předmětem pozitivní psychologie štěstí jako reálná věc, která je definována životní spokojeností, a tudíž měřitelnou entitou, ale je jím osobní pohoda jako teoretický konstrukt, který je složen z několika reálných měřitelných prvků, které k osobní spokojenosti přispívají, ale ani jeden z nich ji přímo neurčuje. Těmito prvky duševní pohody jsou:

- Pozitivní emoce (příjemné životní prožitky);
- zaujetí činností;
- pozitivní vztahy;
- smysluplnost - to, že člověk patří k něčemu nebo slouží něčemu, co ho přesahuje;
- úspěšný výkon.

### **1.2.1 Subjektivní osobní pohoda**

Subjektivní osobní pohodu lze definovat jako: *“kognitivní a emocionální vyhodnocení vlastního života.”* (Diener, Lucas, & Oishi, 2002, cit. dle Křivohlavý, 2004). Pohoda obsahuje velice široké rozpětí toho, co je pro lidi subjektivně podstatné. Pohodu ovlivňují lidská očekávání, plány a jejich uskutečňování. (Křivohlavý, 2004)

Subjektivní osobní pohoda se skládá ze tří složek: životní spokojenost (kognitivní hodnocení života jako celku), přítomnost pozitivních emocionálních prožitků, absence negativních emocionálních prožitků. (Suh & Oishi, 2002)

Jedním z předních vědců zabývajících se subjektivní osobní pohodou je jeden z prvních představitelů pozitivní psychologie Ed Diener. Diener (1984) dělí význam pojmu *osobní pohoda* do třech kategorií:

1. Osobní pohoda jako ctnost - Zaprvé může být osobní pohoda chápána jako žádoucí vlastnost člověka, spíše než jeho subjektivní stav. Kritériem hodnocení osobní pohody tohoto typu není subjektivní úsudek člověka, ale je jím hodnotový rámec pozorovatele.
2. Osobní pohoda jako subjektivní pohoda - Další hledisko, jak je možné na osobní pohodu nahlížet, se snaží určit, co vede lidi k tomu, aby své životy hodnotili pozitivně. Subjektivní pohoda je určena na základě subjektivních standardů respondenta.
3. Osobní pohoda jako převažující pozitivní emoce - V poslední řadě lze chápat osobní pohodu, ale i štěstí, tak jak je tento pojem užíván nejčastěji v běžném životě. Běžně tento pojem značí převahu pozitivních prožitků nad negativními. Tato definice tak přímo souvisí s emoční zkušeností. V tomto ohledu může osobní pohoda znamenat buď to, že respondent zažívá příjemné životní období a nebo má k prožívání pozitivních emocí predispozice.

### 1.2.1.1 Struktura subjektivní osobní pohody

Podle Hnilicové (2005), Dienera (1984) a Laška (2004) má subjektivní pohoda dvě dimenze: kognitivní a emocionální (afektivní). Kognitivní rozměr představuje rozumové hodnocení vlastního života – to, jak jsme či nejsme s vlastním životem spokojeni (Hnilicové, 2005), a životní spokojenost jako celek a spokojenost v jednotlivých oblastech života (zdraví, práce, vztahy a jiné). (Diener, 1984) Emocionální (afektivní) dimenze reprezentuje citové prožívání a převládající typ emoce. (Hnilicová, 2005) V literatuře se objevují ale i trochu odlišné dimenze subjektivní osobní pohody: kognitivní (hodnocení života podle subjektivně stanovených standardů) a hédonická rovnováha (rovnováha mezi příjemnými a nepříjemnými vlivy). (Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto, & Ahadi, 2002)

Další méně rozšířené multidimenzionální členění dělí osobní subjektivní pohodu na aktuální a habituální. (Hnilicová, 2005; Lašek, 2004) Aktuální subjektivní pohoda vystihuje současné prožívání jedince v konkrétním časovém úseku a je vázána na faktory, které působí víceméně krátkodobě (emoce, nálady, tělesné prožitky). (Hnilicová, 2005) Další dimenzí je dimenze habituální, která představuje dlouhodobý stav, jenž je pro člověka typický a jeho základní osobnostní charakteristiky. (Džuka & Dalbertová, 1997)



V průběhu zkoumání subjektivní osobní pohody se mění pohled na její strukturu. Otázkou štěstí, s čímž jde ruku v ruce i pohoda, se zabýval již Aristoteles v antice. Podle Dienera (1984) je struktura subjektivní osobní pohody tvořena třemi charakteristickými znaky:

1. První charakteristikou subjektivní osobní pohody je to, že osobní pohoda je subjektivní (vychází výhradně ze subjektivního hodnocení jedince). Diener uznává, že objektivní podmínky jako je zdraví, pohodlí, ctnost, bohatství mohou na subjektivní osobní pohodu mít vliv, ale nepovažuje je za nedílnou součást subjektivní osobní pohody.
2. Druhou charakteristikou subjektivní osobní pohody je pozitivní rozměr. Subjektivní osobní pohoda je určována pouze pozitivními faktory. Při hodnocení duševního zdraví tomu je naopak, protože se zkoumá absence negativních faktorů.
3. Poslední rozměr představuje hodnocení života jedince jako celku.

Ze zcela jiného úhlu pohledu lze rozlišit tři aspekty subjektivní osobní pohody (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015):

1. hodnotící (životní spokojenost)
2. hédonická (pocit štěstí, smutku, hněvu, stresu a bolesti)
3. eudaimonická (smysl života)

#### 1.2.1.2 Prediktory subjektivní životní pohody

V posledních letech se hledáním a analýzou prediktorů osobní pohody zabývá mnoho vědců. Určení faktorů, které ovlivňují subjektivní životní pohodu, je pro další výzkum subjektivní osobní pohody důležité, nesmíme však zapomínat na to, že lidé, z důvodu jejich odlišných očekávání a zkušeností, reagují na stejné okolnosti různě.

Diener, Suh, Lucas a Smith (1999) uvádí, jako jeden z dalších důležitých faktorů působících na osobní pohodu **osobnost** jedince. Osobnostní rysy jsou nejkonzistentnějším a nejdůležitějším prediktorem subjektivní osobní pohody.

Další důležitou predispozicí subjektivní osobní pohody je **temperament**. Lidé mají vrozenou predispozici (způsobenou individuálními rozdíly v nervovém systému), která určuje, jestli se budou v životě cítit šťastní nebo ne. (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)

Mezi významné prediktory subjektivní osobní pohody se řadí i **zdraví**. Z výsledků výzkumu uskutečněného v roce 2015 vyplývá, že narušená subjektivní osobní pohoda (stejně tak jako například deprese a stres) způsobuje zhoršení zdravotního stavu a předčasnou úmrtnost. Pozitivní subjektivní osobní pohoda se jeví jako ochranný faktor zdraví. Z longitudiální studie English Longitudinal Study of Ageing vyplývá, že eudaimonická subjektivní osobní pohoda přímo ovlivňuje úmrtnost. Starších lidí nacházejících se v nejnižším kvartilu osobní pohody, zemřelo během výzkumu, tj. 8,5 roku, 29,3 % lidí, zatímco lidí, nacházejících se v nejvyšším kvartilu osobní pohody, zemřelo 9,3 %. (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015) K poznatkům, že osobní pohoda má vliv na naše zdraví, se přiklání i Seligman (2014).

Dalším předmětem výzkumu při určování prediktoru subjektivní osobní pohody se stal **věk**. Blatný (2010) zastává názor, že si lidé celoživotně udržují určitou úroveň osobní pohody, která je pro ně typická. Oproti tomu z mezinárodního výzkumu Gallup World Poll (více než 160 zemí) vyplývá, že vztah subjektivní osobní pohody a věku není univerzální a je podmíněn **kulturně**. V anglicky mluvících zemích je úroveň životní spokojenosti nejnižší u osob ve věkovém rozmezí od 45 do 54 let. V zemích bývalého Sovětského svazu, východní Evropy a Latinské Ameriky subjektivní osobní pohoda s věkem klesá. Oproti tomu země v subsaharské Africe žádné signifikantní změny subjektivní osobní pohody v souvislosti s věkem nevykazují. (Steptoe, Deaton, Stone, 2015) Rozdílností úrovně subjektivně osobní pohody v různých zemích se zabývali i Suh a Oishi (2002). Tito vědci zjistili, že individualistické kultury (západní a severní Evropa, USA) jsou šťastnější než kolektivistické (východní Asie, Střední a Jižní Amerika). Dále zjistili, že psychologické atributy charakterizující sebe (např. sebevědomí) jsou pro štěstí západních individualistů důležitější než pro štěstí kolektivistů a že subjektivní hodnocení štěstí je zakotveno na různých typech podnětů a zkušeností napříč kulturami. Individualistické společnosti vyzdvihují práva, **svobodu** a jedinečnost každého člověka nad potřebami skupin (např. rodin). Kolektivistické společnosti naopak vyzdvihují potřeby skupin. Lidé, kteří mají svobodu si mohou sami určit své cíle. Tyto cíle mohou být vybrány na základě toho, co člověka baví nebo toho, ve které oblasti se mu daří. Národy se liší nejen reálnou úrovní subjektivní osobní pohody, ale i její ideální úrovní. Suh a Oishi (2002) dále zmiňují vztah úrovně subjektivní osobní pohody a **finanční situací dané země**. Ke stejným výsledkům dospěl o pár let později i Minkov (2009). Upozorňuje ale na to, že existují země, které nejsou bohaté (např. Latinská Amerika), jejichž obyvatelé se cítí velice svobodní a mají vysokou úroveň subjektivní osobní pohody. Zde se opět naráží na Easterlinův paradox, který je komentován výše (viz kapitola 1.1.1 Dimenze kvality života). Tento paradox dokládá fakt, že se většině

východoevropských zemí zvýšil HDP dvojnásobně, ale úroveň jejich subjektivní osobní pohody zůstala stejná.

Gallagherová a Vella-Brodrícová se zabývaly prediktivní hodnotou **sociální podpory** a **emoční inteligence** na subjektivní osobní pohodu. Z jejich regresivních analýz vyplývá, že sociální podpora, emoční inteligence a jejich vzájemné interakce významně predikují subjektivní osobní pohodu. Dalším výsledkem výzkumu je, že sociální podpora není pro predikci subjektivní osobní pohody vždy nezbytná. Sociální podpora je signifikantní zejména pro lidi s nízkou emoční inteligencí. (Gallagher & Vella-Brodríc, 2008)

K determinantům osobní pohody lze přistupovat i ze zcela jiného hlediska a to, které prediktory subjektivní osobní pohodu neovlivňují nebo ovlivňují zcela zanedbatelně. Mezi tyto prediktory patří počasí (teplota, slunečno, srážky, rychlost větru) (Buscha, 2016), bohatost vztahové struktury, pohlaví a úroveň vzdělání. (Türküm, 2005). Úroveň **vzdělání** je v rozporu se zjištěními, které vyplývají z výzkumu Kebzy a Šolcové (2005). Tito vědci uskutečnili výzkum na české populaci a mimo to, že vzdělání má vliv na osobní pohodu, zjistili, že osobní pohodu ještě ovlivňuje subjektivní hodnocení zdravotního stavu, **sebeuplatnění a lokalizace kontroly** (locus of control).

## 1.2.2 Psychologická osobní pohoda

Zatímco subjektivní osobní pohoda vnímá osobní pohodu z hlediska celkové životní spokojenosti a štěstí, psychologická osobní pohoda se zabývá hlavně lidským vývojem a existenciálními výzvami. Psychologická osobní pohoda sleduje vnímanou prosperitu v souvislosti s životními výzvami člověka, jakými jsou například růst a vývoj osobnosti, smysl bytí a upevňování postavení ve společnosti. (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002)

Ryffová a Keyes navrhli multidimenzionální teoretický model psychické osobní pohody, jenž definuje šest základních dimenzí psychologické osobní pohody. Každá tato dimenze označuje výzvu, s níž se jedinec potýká při snaze o dosažení osobní pohody. **Sebepřijetí**: člověk je spokojen sám se sebou, je si vědom všech svých pozitivních i negativních kvalit a vnímá pozitivně svou minulost. **Pozitivní vztah s ostatními**: udržování důvěrných a vřelých vztahů, schopnost empatie, vnímání pozitiv a negativ, které mezilidské vztahy přinášejí. **Autonomie**: nezávislost, schopnost nepodléhat sociálním tlakům, znát míru a schopnost ovládat se. **Kontrola prostředí**: schopnost kontrolovat a řídit svět kolem sebe, vnímat a umět využít příležitosti, které život přináší. **Smysl života**: mít životní cíle, vnímat přítomnost a minulost jako

smysluplnou a věřit, že dát život má smysl. Osobní rozvoj: uvědomování si svého potenciálu a pocit vlastního vývoje v průběhu času v pozitivním slova smyslu. (Ryff & Keyes, 1995)

### 1.2.3 Životní spokojenost (kognitivní složka subjektivní osobní pohody)

Stejně jako Diener (1984), tak i Hnilicové (2005) a Lašek (2004) pokládají životní spokojenost (kognitivní pohodu) spolu s emocionální pohodou za součást subjektivní osobní pohody.

Vladisavljević a Mentus (s. 38, 2018) životní spokojenost definují jako: *“komplexní, kognitivní hodnocení kvality života, postoje k životu a okolností obklopujících člověka”*. Podle Blatného (s. 198, 2010) kognitivní složka *„představuje vědomé hodnocení vlastního života jako celku“*.

Podle Dienera (1984) se subjektivní pohoda skládá ze tří komponentů: *životní spokojenost (kognitivní složka), pozitivní afekty, negativní afekty*. Později k těmto základním komponentům Diener a kolegové (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) přidali další doménu a tou jsou *oblasti spokojenosti*. Pozitivní afekty, negativní afekty a oblasti spokojenosti hodnotí například štěstí, zdraví, finance atd. Životní spokojenost je zaměřena na oblasti spojené s přáním změnit život, spokojenost s aktuálním životem, spokojenost s minulostí a s budoucností a názory důležitých lidí na život jedince. Životní spokojenost a oblasti spokojenosti spadají do kognitivní složky subjektivní životní spokojenosti, protože jsou založeny na životních postojích člověka, zatímco pozitivní a negativní afekty do afektivní složky, protože reflektují příjemné a nepříjemné pocity, které člověk v životě zažívá.

Výzkum v oblasti kognitivní osobní pohody se snaží za prvé vystihnout strukturální vztah mezi jednotlivými složkami a za druhé se snaží identifikovat kauzální procesy, které vytvářejí kognitivní složku osobní pohody. (Shimmack, 2008)

Existují dva základní druhy teorií, které se snaží tyto vztahy a procesy vysvětlit. První z nich tvoří bottom-up teorie, které předpokládají, že hodnocení životní spokojenosti ovlivňuje relativně malý počet životních oblastí. (Diener, Lucas, & Oishi, 2002) Jinými slovy hledají, co musí být splněno, aby člověk dosáhl vysoké úrovně životní spokojenosti. Spokojenost v jednotlivých životních oblastech má kauzální vliv na celkovou životní spokojenost. Jako příklad lze uvést člověka, který je velice spokojen ve svém manželství, a tudíž má vysokou celkovou životní spokojenost, protože spokojené manželství je pro něho důležitým aspektem

při hodnocení jeho celkové životní spokojenosti. (Shimmack, 2008) Někteří vědci se domnívají, že vnější vlivy mají téměř zanedbatelný vliv na hodnocení životní spokojenosti, a proto upřednostňují teorie top-down, které předpokládají opačný směr kauzality. (Diener, Lucas, & Oishi, 2002) Lidé, kteří hodnotí kladně svoji celkovou životní spokojenost, hodnotí pozitivně i jednotlivé životní oblasti. (Shimmack, 2008)

#### 1.2.4 Prediktory životní spokojenosti

Ve výzkumu zaměřeném na zjišťování prediktorů životní spokojenosti uskutečněném v 97 zemích světa (Minkov, 2009) vyplývá, že hlavním prediktorem je **vnímání vysoké kontroly nad životem** (perception of life control). Jako další významný prediktor se jeví **bohatství**. Pocit štěstí, podle této studie, je vysvětlen korelací těchto proměnných: vnímání životní kontroly, **trávení volného času**. Společným znakem prvních 20 zemích na žebříčku subjektivní osobní pohody je dlouholetá tradice v intenzivním zemědělství. Naopak nízké úrovně spokojenosti dosahují lidé, kteří se cítí bezmocní (vnímají, že mají nízkou kontrolu nad svým životem). Nízká úroveň životní spokojenosti je dále spjata s chudobou a se situačními faktory (jako je např. válka). Stejně jako je **svoboda** prediktorem subjektivní osobní pohody, je podle Minkova prediktorem i životní spokojenosti. Zdá se, že i **věk** je determinantem životní spokojenosti. Podle autorů Dotazníku životní spokojenosti Fahrenberga, Myrteka, Schumachera a Brählera (2001), který je následně použit v empirické části této práce, se životní spokojenost skládá z deseti oblastí, kterými jsou: **zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí, příbuzní a bydlení**.

Někteří autoři zaujímají k dané problematice zcela opačný postoj. Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi a Salthouse (2008) překvapivě zjistili, že mezi prediktory životní spokojenosti nepatří zdraví a krystalická (získaná) inteligence.

#### 1.2.5 Vztah mezi emocionální a kognitivní subjektivní osobní pohodou

Podle Vladislavljeviče a Mentuse (2018) neexistuje shoda autorů novodobých výzkumů na tom, které dimenze přesně subjektivní osobní pohodu představují. Autoři Vladislavljevič a Mentus (2018) a Berlin a Fors Connolly (2019) se shodují, že kognitivní osobní pohoda (životní spokojenost) a emocionální (afektivní) osobní pohoda jsou dva rozdílné konstrukty, které by měly být zkoumány samostatně, i přesto někteří autoři považují tyto dva pojmy

za synonyma. Dále se tito autoři shodují, že neexistuje žádná teorie, která by vystihovala vztahy mezi životní spokojeností a afektivní osobní pohodou (Berlin & Fors Connolly, 2019; Vladislavljević & Mentus, 2018). Výzkum Berlina a Forse Connollyho dokazuje silnou korelaci mezi těmito dvěma konstrukty. Pokud lidé dlouhodobě pečují o svoji emoční (afektivní) osobní pohodu na denní bázi, lze předpokládat, že se to odrazí na jejich životní spokojenosti, ale i naopak lze očekávat, že se životní spokojenost projeví v emoční osobní pohodě. (Berlin & Fors Connolly, 2019) Životní spokojenost souvisí spíše s hmotnými životními podmínkami, jako jsou příjmy, nezaměstnanost a podmínky bydlení, zatímco afektivní osobní pohoda více souvisí s nemateriálními ukazateli, jako je vnímané zdraví, osobní bezpečnost a sociální vztahy. (Vladislavljević & Mentus, 2018) Faktory, jako je příjem, vzdělání nebo rodinný stav, predikují životní spokojenost, zatímco využití času předpovídá afektivní rovnováhu (Kahneman & Krueger, 2006). Z výzkumu Vladislavljeviće a Mentuse (2018) vyplývá, že se subjektivní osobní pohoda skládá ze tří dimenzí: afektivní osobní pohoda, životní spokojenost (kognitivní osobní pohoda) a spokojenost s životním prostředím.

## 2 Fyzická atraktivita

Fyzická atraktivita (přitažlivost) je jednou z úplně prvních informací, kterou o člověku získáme, proto se stala v posledních několika desetiletích častým podnětem ke zkoumání. Pro tuto kapitolu je stěžejní první podkapitola, kde je stručně vymezené pojetí fyzické atraktivity. Další podkapitola popisuje hlavní faktory, které mají na vnímání fyzické atraktivity vliv. Vnímání vlastního těla nejvíce ovlivňuje kultura, tělesná hmotnost jedince a média. Další důležitá podkapitola se zabývá rozdílností vnímání postavy v souvislosti s věkem. A na závěr je celá tato teoretická část zakončena podkapitolou, která se zabývá hlavními vlivy tělesné atraktivity působící jak na samotného jedince, tak na jeho okolí.

### 2.1 Definice

Již v roce 1989 se profesor University of Texas Buss zabýval fyzickou atraktivitou. Z výsledku jeho výzkumu *Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures* je zřejmá důležitost fyzické atraktivity. Ženy i muži z 37 zemí světa hodnotili fyzickou přitažlivost jako jeden z nejdůležitějších znaků při výběru dlouhodobého partnera. (Buss, 1989)

Výzkumem body image (vnímání a prožívání vlastního těla, představa vlastního těla) se zabývá britská psycholožka Groganová (s. 11, 2016). Definice body image, se kterou ve své knize pracuje, zní: *“vnímání, myšlenky a pocity týkající se jeho nebo jejího těla”*. Vnímání a prožívání těla je psychologický fenomén, který je ovlivněn mnohými sociálními vlivy. Představa vlastního těla je do určité míry určována sociálními zkušenostmi (Grogan, 2000) Tato definice v sobě zahrnuje i psychologické aspekty, kterými jsou vnímání a postoj k vlastnímu tělu. Vnímání vlastního těla se obvykle měří tak, že se porovná, jak se člověk domnívá, že vypadá, a jak ve skutečnosti vypadá. Způsob vnímání vlastního těla se hodnotí měřením následujících složek: globální subjektivní spokojenost (hodnocení těla), afekty (pocity spojené s vnímáním těla), kognice (investice do vzhledu), chování (jako je například, vyhýbání se situacím, kde by mohlo být tělo obnaženo). (Grogan, 2016)

Groganové výstižná, ale velice stručná, definice lze doplnit popisem body image Grabesové, Wardové a Hydeové, podle kterých zdravý body image znamená to, že se ve svém těle cítí člověk dobře a také má kladný postoj k tomu, jak jeho tělo vypadá. To zahrnuje i to, co si člověk

o svém vzhledu myslí, co cítí a jak vnímá svou vlastní hodnotu. Naopak negativní způsob vnímání vlastního těla přispívá ke zvýšenému riziku výskytu duševních poruch, jako je například deprese a porucha příjmu potravy (Grabe, Ward, & Hyde, 2008), ale i emoční nestabilita, úzkost nebo zneužívání návykových látek. Lidé, kteří nejsou spokojeni se svým tělem, mají tendenci mít nižší sebeúctu než ti, kteří spokojeni jsou. Nízká sebeúcta může vést k nižšímu sebevědomí, což se může odrážet i v jejich společenském životě a na kvalitě jejich života. Sociální izolace a nízká sebeúcta ovlivňují osobnost a emoční stabilitu jedince, zejména mladého dospělého, který nemusí být dost silný na to, aby zvládl své emoce a myšlení. (Hilt, Hanson, & Pollak, 2011)

Fisherové definice body image zahrnuje kognitivní postoj, představy a pocity o vlastním těle, ale také způsob, jakým člověk integruje a organizuje své tělesné zážitky. (Fisher, 1968) Kultura nás naučila vnímat tělesné změny lidského těla a interpretovat je. Dokážeme rozeznat věk člověka, ale i například to, že je nemocný. (Schreiber, 1991)

Slaměník (2008) rozlišuje fyzickou a osobní atraktivitu. Komplexně atraktivitu definuje následovně: *“atraktivita se vztahuje k jedinci nebo skupině osob, jejichž nějaká vlastnost či vlastnosti jsou pro jedince zdrojem odměn. Fyzické a osobní vlastnosti vyvolávají přímou nebo kognitivními procesy zprostředkovanou pozitivní emoční odezvu a nositelé těchto vlastností mohou uspokojovat nejrůznější potřeby těch, pro které jsou přitažliví”*. (Slaměník, s. 252, 2008) Atraktivita je důležitým činitelem sociálního učení nápodobou a identifikací. V interpersonálních vztazích je kromě fyzické atraktivity důležitá i osobní atraktivita, která zahrnuje osobnostní vlastnosti, postoje, názory, přesvědčení, hodnoty, zájmy atd. Osobní atraktivita se podílí zejména na délce trvání vztahu. Že se protiklady přitahují platí jen v omezené míře. Jedinci s podobnými vlastnostmi, zájmy, hodnotami atd. si vzájemně potvrzují sebe sami. (Slaměník, 2008)

## 2.2 Preference tělesných proporcí

Preference tělesných proporcí se v různých kulturách značně liší. Chudé země nepreferují štíhlé postavy, protože jsou asociovány s chudobou a nemocí. Zatímco kyprá postava evokuje v lidech chudých zemích opak - bohatství, zdraví, prosperitu. Bohatší kultury (tedy i naše) mají opačné preference. (Grogan, 2000)



Za fyzicky atraktivní ženy jsou považovány ženy s nízkým poměrem pasu a boků (waist-to-hip ratio - WHR). Nejatraktivnější muži jsou ženami hodnoceni převážně na základě poměru pasu a hrudi (WCR). Narozdíl od mužů, kteří dávají přednost určité velikosti těla, ženy dávají přednost určitému tvaru (široká ramena, úzký pas). Vědci naznačují, že pokud žádoucí WHR u žen znamená zdravotní a reprodukční potenciál, pak WCR u mužů značí fyzickou sílu. (Martin, Carlson, & Buskist, 2010) O tom, že WHR je důležitým ukazatelem atraktivnosti žen pro muže, je na základě svého výzkumu přesvědčen i Singh (1993).

Velice překvapivé jsou výsledky jednoho z největších šetření zabývajícím se tělesnými váhovými ideály a tělesnou nespokojeností, kterého se zúčastnilo 7434 participantů z 26 zemí světa. Výsledky ukazují značnou meziregionální rozdílnost ve vnímání ideálu ženské postavy a také to, že nespokojenost s tělem a touha po štíhlé postavě je vyšší v regionech s vyšším socioekonomickým statusem. V zemích s vyšším socioekonomickým statusem (západní země) mají ženy tendenci mít nižší ideál tělesné hmotnosti. Ideály tělesné hmotnosti určuje věk, body mass index (BMI) a expozice západním médiím. (Swami et al., 2010)

Nejčastěji jsou ženy nespokojeny se svým břichem, stehny a řadry. Muži by si nejčastěji přáli změnit své břicho a celkově svalový tonus. (Grogan, 2000)

## 2.3 Faktory ovlivňující fyzickou atraktivitu

Vnímání, myšlenky, pocity a hodnocení týkající se vlastního těla nejsou statické. Po celou dobu našeho života je formují určité faktory. *“Mezi faktory, které zřejmě nejpřesněji predikují spokojenost s vlastním tělem, lze počítat společenskou zkušenost, sebevědomí a pocit sebekontroly nad vlastním životem (včetně pocíťované kontroly nad vlastním tělem)”*. (Grogan, s. 142, 2000)

Mezi osoby prožívající nejnižší spokojenost s vlastním tělem patří osoby trpící anorexií, bulimií, lidé nadměrně cvičící a dietáři. Tito lidé mají nízké sebevědomí a pocit nedostatečné sebekontroly. Na tyto znaky lze nahlédnout i z opačného hlediska. Zdravé sebevědomí a pocit dostatečné kontroly nad sebou samými tvoří základní pilíře v pozitivním způsobu vnímání vlastního těla. (Grogan, 2000) Další rizikovou skupinu tvoří lidé, kteří vykazují nárůst BMI v průběhu dětství do dospělosti. Zvýšená nespokojenost s vlastním tělem může vést k extrémnímu, neadekvátnímu a neúčinnému chování (již zmíněná anorexie atd.). (Mintem, Gigante, & Horta, 2015)

The National Eating Disorders Collaboration uvádí faktory, které přispívají k rozvoji negativního body image:

1. věk - způsob vnímání vlastního těla se výrazně formuje v období puberty a dospívání
2. nízké sebevědomí, deprese
3. pohlaví - adolescentní dívky jsou častěji nespokojené se svým tělem než chlapci (v poslední době přibývá i nespokojených chlapců)
4. šikanování, škádlení týkající se vzhledu, váhy
5. osobnostní rysy - riziku nespokojenosti se svým tělem jsou vystaveni především lidé s perfekcionalistickými tendencemi, s vysokými nároky na sebe, lidé, kteří smýšlí černobíle, lidé, kteří si internalizovali ideál krásy, a ti, kteří se často srovnávají s ostatními
6. referenční skupina (rodina, přátelé) - nezdravá představa těla osob, které člověk považuje za svůj vzor, může vést k narušení vnímání vlastního těla
7. tělesné proporce - vyšší tělesná váha zvyšuje riziko nespokojenosti s vlastním tělem (NEDC, n.d.)

Dougherty & Krawczyk (2018) uvádějí, že se nerealistické standardy týkající se vzhledu těla přenášejí prostřednictvím tří primárních sociokulturních činitelů, a to vrstevníky, rodiči a médií.

### **2.3.1 Kultura**

Studiem lidského těla a postojů souvisejících s vnímáním vlastního těla se již řadu let zabývá fyzická antropologie. Cílem antropologů v této oblasti je identifikovat znaky, jež jsou univerzální napříč všemi kulturami a naopak, které jsou pro jednotlivé kultury specifické. (Anderson-Fye, 2012)

V antropologickém zkoumání lidského vzhledu existují dva hlavní směry. První z nich se zabývá převážně porovnáváním vzhledu skupin, které se liší od skupiny, jež je považovaná za standardizovanou (provádějí například mezikulturní výzkumy, výzkumy zkoumající vzhled etnických a rasových menšin). Druhý směr se zabývá tím, co je pro většinu kultur stejné, co se týče hodnocení vlastního vzhledu. (Anderson-Fye, 2012)

### 2.3.2 Tělesná hmotnost a stigmata související s fyzickou atraktivitou

Groganová uvádí, že: “v západních společnostech je štíhlá postava spojována se štěstím, úspěchem, mladistvostí a společenskou přijatelností.” Nadváha je považována za neatraktivní a asociuje v lidech další negativní charakteristiky, jako je například nedostatek vůle, lenivost, nízká sebekontrola. (Grogan, s. 15, 2000) Toto tvrzení potvrzuje například výzkum uskutečněný Beckerovou (2004), ve kterém zjistila, že lidé se mohou pokoušet o změnu svého vzhledu na základě předpokladu sociálního vzestupu. Na Fidži zavedli televizi a začali v ní dávat seriál Beverly Hills 90210. Po 18 měsících od začátku vysílání tohoto seriálu začaly místní mladé slečny držet různé diety. Dívky netoužily získat štíhlejší postavu z důvodu, že by si myslely, že jejich protějšky považují štíhlou postavu za atraktivní. Pravým důvodem jejich hubnutí bylo to, že štíhlé tělo dívky asociovalo s žádoucím životním stylem (dosažení vyšší sociální pozice). Tato studie byla první, která se zabývala vlivem médií na vnímání těla. Další výzkum uskutečněný Charlesovou a Kerrovou podporuje tvrzení, že se ženy snaží hubnout převážně z estetického důvodu, nikoli ze zdravotního důvodu, i přesto, že podle respondentek štíhlost koresponduje se zdravím. (Charles & Kerr, 1986) Stejně tak jako ženy, mají i muži s ideálním typem mužské postavy (útlý pas, široká ramena, přiměřeně velké svaly na rukou) spojenou řadu pozitivních vlastností. (Grogan, 2000) Štíhlí muži a muži s normální tělesnou hmotností jsou společensky více žádoucí než muži s nadváhou. Jsou považováni za přátelské, důvěryhodné a inteligentní. (Wade et al., 2007)

Většina lidí nemá přirozeně štíhlé a pevné tělo. Za ideálním tělem se skrývá spousta úsilí, kontroly, energie a vůle. Lidé, kteří nespĺňují ideál krásy, se stávají terčem různých předsudků (ostatní lidé jim připisují negativní vlastnosti). Z výzkumů vyplývá, že i lidé trpící nadváhou mají sklon přisuzovat negativní charakteristiky jiným lidem s nadváhou. (Grogan, 2000)

Stigmata uvedená výše lze přejímat pouze v případě, pokud předpokládáme, že nadváha je jev kontrolovatelný jedincem. Z mnoha uskutečněných výzkumů jasně vyplývá, že k nadváze přispívají genetické predispozice, což lidé žijící v individualistické kultuře (naše společnost) neberou příliš v potaz. V poslední době se mění způsob, kterým se lidé snaží ideální postavy dosáhnout. Dříve se snažily ženy držet převážně pouze diety. V dnešní době se snaží změnit postavu i cvičením. Muži diety nedrží téměř vůbec. O změnu postavy se pokoušejí téměř pouze cvičením. (Grogan, 2000)

Z řady výzkumů shrnutých Groganovou vyplývá, že ženy mají tendenci zveličovat své skutečné tělesné proporce. A to je podle ní potřeba mít na paměti při zkoumání spokojenosti s vlastním tělem. Nejméně realisticky na sobě ženy hodnotí bok, pas, stehna a prsa. (Grogan, 2000)

Podle Groganové muži dosáhli uspokojivých výsledků (téměř žádná diskrepance mezi ideální a současnou postavou) z toho důvodu, že na rozdíl od žen, které si většinou přály zhubnout, se někteří muži snažili přibrat a jiní zhubnout. Průměrné hodnoty celého vzorku nevykazují žádné výkyvy, a proto se lze mylně domnívat, že jsou muži se svou postavou spokojeni. *“Muži přijímají a uvědomují si tlak ze strany žen, aby byli štíhlí a svalnatí, ale není to pro ně natolik důležité, aby to v nich vyvolalo pocit nespokojenosti s vlastním tělem, především proto, že tento tlak je do jisté míry vyvážen obecným kulturním postojem, který oceňuje u mužů jiné hodnoty než fyzickou přitažlivost.”* (Grogan, s. 136, 2000)

### 2.3.3 Média

Za posledních několik desítek let se média stala nedílnou součástí našich životů. Lidé jsou neustále zaplavováni vizuálními reprezentacemi kulturně definovaných ideálů krásy. Ženy, objevující se v médiích, mají často podváhu. Stejně tak i muži jsou často vyobrazováni nerealisticky, s velkými svaly a nízkou hladinou tělesného tuku. (Dougherty & Krawczyk, 2018)

K prohloubení již dříve zmíněného stereotypu, že jsou atraktivním lidem připisovány kladné vlastnosti, přispívají do značné míry právě média. Kladné postavy jsou zpravidla obsazovány atraktivními lidmi, zatímco záporné postavy méně atraktivními jedinci. (Slaměník, 2008)

Média hrají důležitou roli, zejména u adolescentů, ve fenoménu, který Vágnerová (s. 376, 2012) nazývá tendence k uniformitě. *“Tendence k uniformitě představuje zjednodušené řešení jedné složky identity. Podobnost s prefabrikovaným vzorem zaručuje pozitivní hodnocení, i když za cenu ztráty individuality.”* Mnoho lidí si tento jev uvědomuje a snaží se být originální. Svoboda volby může v jedinci vyvolat pocit nejistoty. Originalita totiž nezaručuje pozitivní zpětnou vazbu. V důsledku osobnostního zrání si lidé koncem adolescentního období nacházejí svůj individuální styl. (Vágnerová, 2012)

Pro ženy i muže mladší 40 let jsou postavy vyobrazené ve sdělovacích prostředcích (herci, modelky) důležitými vzory fyzického vzhledu. Navzdory tomu mnoho lidí (83 %) neuvádí jako

svůj fyzicky atraktivní vzor žádného konkrétního člověka. S přibývajícím věkem respondenti tohoto výzkumu uváděli častěji jako svůj fyzicky atraktivní vzor někoho z rodiny než z médií. Dalším zajímavým zjištěním je fakt, že ženy narozdíl od mužů vnímají fyzický vzhled žen v médiích jako nezdravě hubený a nerealistický. Oproti nim muži vnímají mužské vzory jako fyzicky dosažitelné. (Grogan & Wainwright, 1996)

Podnětem k zamyšlení se stává fakt, že se ženám i mužům po expozici ideálních těl, které se objevují v médiích, zhoršuje pocit z vlastního těla. (Groganová, 2000)

### **2.3.4 Rozdílnost vnímání postavy v souvislosti s věkem**

Jednu z prvních studií zabývajících se změnou vnímání postavy u žen i u mužů v odlišném věku uskutečnila Sue Lambová a její kolegové (1993). Výzkumný vzorek tvořili dívky a chlapani s průměrným věkem 20 let, ženy s průměrným věkem 47 let a muži s průměrným věkem 53 let. Analýza výsledků této studie ukazuje to, že všechny zkoumané skupiny, kromě mladých mužů, nejsou spokojeni se svou postavou. Obě skupiny žen se domnívaly, že muži stejného věku preferují štíhlejší ženy, než ve skutečnosti preferovaly. Dalším zajímavým výsledkem je fakt, že skupina starších mužů preferovala silnější ženy, než skupina mladších mužů. Stejným fenoménem se zabýval i Swami a jeho kolegové, kteří zjistili, že se ženám líbí štíhlejší ženské postavy než mužům, a také došli ke stejnému závěru jako předchozí výzkum a to, že muži preferují jako fyzicky nejatraktivnější ženskou postavu výrazně silnější postavu, než se domnívají ženy, že by muži preferovali. Jedním z možných vysvětlení tohoto fenoménu může být to, že media zobrazují ženy různě s ohledem na to, na které pohlaví jsou zaměřena. Například časopisy určené pro ženy obsahují fotografie štíhlejších žen, než časopisy určené pro muže. (Swami et al., 2010)

Groganová na základě dřívějších výzkumů tvrdí, že starší dospělí mají tendenci být se svým tělem více nespokojeni než mladí dospělí v důsledku fyzických změn spojených se stárnutím (vrásky, nabytí tělesné váhy, menší fyzická síla). Přelom nastává ve věku 60 let, speciálně pro ženy, kdy ženy začínají své tělo hodnotit pozitivněji oproti předešlým rokům. (Grogan, 2011) Wykesová a Gunter (Grogan, 2011) tvrdí, že ženy objevující se v médiích jsou převážně mladé, atraktivní bílé ženy. Starší ženy jsou obvykle vylíčeny jako asexuální, osamělé a depresivní. S odhalováním těla starších žen v médiích nepřicházíme do kontaktu téměř vůbec. Oproti tomu jsou muži ve věku kolem 50 let do sexuálních rolí obsazováni poměrně běžně (např. Richard Gere, Harrison Ford, Pierce Brosnan, Bruce Willis, Kevin Costner). Jsou zobrazováni jako

atraktivní a mnohdy mají sexuální styk s mnohem mladšími ženami. Těla mužů nad 70 let se v médiích objevují velice zřídka. Starší muži se v médiích vyskytují častěji než starší ženy.

Výsledky některých výzkumů naznačují, že se subjektivní fyzická atraktivita s přibývajícím věkem žen nemění. Podle Groganové by se to dalo vysvětlit tím, že si lidé volí svůj ideálně vypadající vzor ve stejné věkové kategorii, v jaké se nacházejí oni sami. Jejich vzory tak stárnou spolu s nimi, takže není důvod, aby ženy změnilы hodnocení své vlastní fyzické atraktivity. Muži jsou s přibývajícím věkem více nespokojeni. Patrně je to způsobené tím, že se většinou nesrovnávají s muži stejné věkové kategorie, narozdíl od žen. Starší muži porovnávají svou postavu s postavou, jakou měli, když byli mladší. (Grogan, 2000)

## 2.4 Vlivy fyzické atraktivity

Farková (2009) uvádí, že jedinci, kteří jsou od raného věku hodnoceni jako atraktivní (velké oči, husté vlasy, jejich chování je klidné) dostávají od svého okolí mnoho pozitivní zpětné vazby. Děti hodnocení jejich přitažlivosti nebo nepřitažlivosti sociálního okolí vnímají a postupně se stává součástí jejich osobnosti formou vlastního sebeobrazu a sebevědomím.

Nízká subjektivní fyzická atraktivita a snaha o kompenzaci tohoto deficitu vede k hledání jiného způsobu seberealizace. Pro jedince s nižší fyzickou atraktivitou může tento nedostatek představovat motivaci k osobnostnímu rozvoji. (Vágnerová, 2012)

Slaměník (2008) poukazuje i na stinné stránky vysoké fyzické atraktivity zvláště u žen. Ženy, které jsou hodnoceny jako atraktivní, se setkávají s tím, že jejich okolí znehodnocuje jejich úspěchy tím, že jim říká, že úspěchu dosáhly právě díky fyzické atraktivitě nikoli v důsledku osobnostních kvalit. S dalším negativním jevem, se kterým se atraktivní ženy setkávají, je to, že si o nich jejich okolí někdy myslí, že jsou domýšlivé, sexuálně nevěrné, v partnerském vztahu se často potýkají s nadměrnou žárlivostí.

Z řady výzkumů vyplývá, že fyzická atraktivita je velice důležitá v interpersonální komunikaci. Ovlivňuje nejen přijímání sdělovaných informací, ale i reakce ostatních lidí. Zjednodušeně lze říci, že čím je jedinec fyzicky atraktivnější, tím více je pozitivně vnímán, příznivěji na něho reagují ostatní lidé, a dokonce je úspěšnější ve svém osobním i profesním životě. (Patzer, 1985) O tom, že má fyzická atraktivita významný dopad na sociální zážitky, se shodují i vědci Swami et al. (2010).

Z dlouhodobějšího hlediska zkoumala longitudiální studií vliv atraktivity na inteligenci a socioekonomický status profesorka Michaela Benzeval a její kolegyně (2013). Jeden z nejpřínosnějších poznatků tohoto výzkumu je ten, že děti, které byly v 15 letech považovány za atraktivnější než jejich vrstevníci, měly ve věku 36 let vyšší IQ než jejich vrstevníci. Dále je z výzkumu patrná interakce mezi pohlavím a atraktivitou v míře socioekonomického statusu. Atraktivní ženy dosáhly lepšího vzdělání i profese než atraktivní muži. Čím více byly děti v 15 letech hodnoceny jako atraktivní, tím vyšší měly ve 36 letech socioekonomický status. Tato studie nenašla žádný vztah mezi atraktivitou a sebevědomím a sebeúctou. Toto zjištění je důležité, protože se v literatuře mnohdy vyskytují tvrzení, která interakci atraktivity a sebevědomím potvrzují. Tato studie tedy vyvrací tvrzení Groganové (2000), jež tvrdí, že vysoké sebevědomí jde ruku v ruce s pozitivním vnímáním vlastního těla.

## 3 Dospělost

V následující části se nachází přehled základních teorií vývoje popisující období dospělosti (Erik H. Erikson: Teorie psychosociálního vývoje, Robert J. Havighurst: Teorie vývojových úkolů, G. E. Vaillant: Teorie vývoje v dospělosti a R. Gould: Teorie transformace). Dále jsou popsána jednotlivá období dospělosti: začátek dospělosti, mladá dospělost, střední dospělost, pozdní dospělost. Všechna tato období jsou dále popsána ve svém vztahu k fyzické atraktivitě. Poslední podkapitola se zabývá vztahem životní spokojenosti a dospělosti.

### 3.1 Definice

Podle Thorové (2015) definice dospělosti neexistuje. Pro určení zralosti není podstatný věk, ale zkušenosti. Zralost je velice individuální a není tak podmíněna biologickými faktory, jako prožitými životními událostmi a jejich řešením. Společnost od lidí očekává v určitých životních obdobích splnění konkrétních sociálních vývojových úkolů, které jsou v každé kultuře odlišné. Nesplnění, předčasné splnění, pozdní splnění nebo i strach z nezvládnutí vývojového úkolu může vyústit v psychickou krizi. Nicméně tyto sociální hodiny jsou ruku v ruce s těmi biologickými.

Podle Beneše (s. 101, 2014) je dospělost z psychologického hlediska typická: *“stabilizací forem chování, myšlení a prožívání.”*

Dospělost je nejdelší životní etapa. Nachází se mezi dětstvím a stářím. Dospělost není možné přesně vymezit z toho důvodu, že z jednotlivých hledisek (psychologického, sociologického, biologického) začíná i končí nerovnoměrně. *“Za dospělého bývá považován člověk, který je schopen biol. a sociokult. reprodukce, vytváří hodnoty, které umožňují život jemu samotnému i osobám, které jsou na něm závislé.”* (Kabátek, 2017)

### 3.2 Základní přehled teorií dospělosti

Na začátku této kapitoly, je potřeba z důvodu ohraničeného rozsahu této diplomové práce alespoň nastínit psychologické vývojové teorie týkající se dospělých. Jeden z nejzákladnějších pilířů vývojové psychologie tvoří vývojová stádia vytvořená Erikem E. Eriksonem (1963), kterými navazuje na Freudovy myšlenky. Erikson se domníval, že, aby se člověk mohl zdárně



posunout do dalšího životního stádia, musí vyřešit psychosociální konflikt, který je součástí každého životního období. (Langmeier & Krejčířová, 2006) Podrobněji jsou následně popsána pouze vývojová stádia dospělosti, tj. 6. a 7. stádium:

- **intimita vs izolace** - tuto krizi je zapotřebí vyřešit v období mladé dospělosti. Jako dítě jedinec usiluje o získání své vlastní identity. V období mladé dospělosti je člověk připraven nechat splynout svou vlastní identitu s identitou dalších lidí (intimnost). Absence důvěrného intimního vztahu v tomto období může vést k tomu, že se člověk cítí izolovaný, distancovaný, vyhýbá se situacím, které by vedly k intimnosti;
- **generativita vs stagnace** - v tomto období má člověk potřebu zplodit potomky a pečovat o ně. Jedinci, kteří se v tomto období nemají o koho starat, vynakládají příliš velké úsilí na péči o sebe sama. (Erikson, 1963)

Vývojovými úkoly se podrobněji zabýval přibližně ve stejném období (polovina 20. století) jako Erikson americký psycholog Robert J. Havighurst. Vývojový úkol chápe jako něco, co je potřeba vyřešit, aby člověk mohl být spokojený. Nevyřešení tohoto úkolu vede k potížím, které člověka následně doprovází celý jeho život. Vývojové úkoly pramení z těchto zdrojů: fyzické faktory, sociální a kulturní faktory, osobní hodnoty a aspirace člověka. Vývojové úkoly týkající se pouze dospělosti jsou následovné:

- **vývojové úkoly v mladé dospělosti** - toto období je typické změnou postavení člověka. Do tohoto období byl člověk ještě dítě a jeho postavení bylo určeno jeho věkem. V mladé dospělosti jeho postavení určuje jeho společenský status. Základní úkoly mladé dospělosti: “najít si partnera, naučit se žít spolu s manželem/manželkou, založit rodinu, vychovat děti, naučit se vést domácnost, začít vykonávat povolání, přijmout občanskou zodpovědnost, najít vyhovující společenskou skupinu”; (Millová, s. 35, 2016)
- **vývojové úkoly ve středním věku** - ve středním věku dosahují lidé vrcholku sociálního vlivu. Pro konec tohoto období je typické bilancování dosavadního života. S přípravou na odchod do důchodu souvisí změna postavení jak už ve společnosti, tak i v rodině. Základní úkoly středního věku: “pomáhat dospívajícím dětem stát se zodpovědnými a šťastnými dospělými, dosáhnout dospělé společenské a občanské zodpovědnosti, dosáhnout a udržet uspokojivý výkon v povolání, rozvinout volnočasové aktivity, vytvořit si vztah k partnerovi jako k jedinci, přizpůsobit se fyziologickým změnám ve středním věku, přizpůsobit se stárnoucím rodičům”. (Millová, s. 35, 2016)

Dalšími důležitými poznatky týkajícími se dospělosti navázal americký psychiatr Vaillant (1993, cituji podle Thorová, 2015) na Eriksona. Vaillant tvrdí, že pro dosažení osobnostní zralosti je potřeba splnit šest následujících úkolů: dosažení identity, dosažení intimity, upevnění kariéry, generativita, plnění úlohy strážce smyslu (předává tradice a zkušenosti dalším generacím), dosažení integrity (jednoty).

Vývojovou etapou dospělosti se také zabýval americký psychiatr Roger V. Gould ve svém díle *Transformations: Growth and Change in Adult Life*. Při tvorbě své teorie se nechal inspirovat Freudem. Podle Goulda, při vývoji dospělých dochází k obnažení iluzí týkajících se bezpečí, které byly vytvořeny v dětství, a které přetrvávají v nevědomí v první polovině dospělosti. Podle Goulda lze nalézt základ pro vývoj v dospělosti v dětství. Jako děti jsme v podstatě bezmocní vůči vnějšímu nebezpečí, ale i vůči vnitřním chtíčům, vzteku a chamtivosti. Spoléháme zcela na naše rodiče, kteří by měli mít obě tyto hrozby pod kontrolou. Na základě toho internalizujeme řadu falešných iluzí, které nám umožňují věřit, že jsme v naprostém bezpečí. Udržování si těchto iluzí, nám umožňuje zachovat si pocit bezpečí, ale na druhou stranu jsem svázáni pravidly, vzniklými právě v dětství. Od těchto omezujících zábran se nemůžeme osvobodit, aniž bychom čelili iluzorní povaze některých našich nejzákladnějších přesvědčení, a aniž bychom se vzdali bezpečí, které nám poskytují. Osvobodíme-li se od těchto zábran, uvidíme realitu jasněji, což nás ušetří od neočekávaných šoků, které by se jinak vyskytovaly, pokud by se naše iluze střetávaly s realitou. Gould rozdělil dospělost do pěti období:

1. období 16-22 let: dospívající přerušuje vazbu s rodiči;
2. období 22-28 let: začátek nového života dospělého, buduje rodinu a začíná si budovat kariéru, role dospělého, rodiče, manžela nebo manželky, živitele rodiny jsou přijímány částečně z toho důvodu, že mladý dospělý s těmito rolemi nemá žádné předchozí zkušenosti a věří, že dodržování pravidel, tvrdá práce a vytrvalost přinesou štěstí;
3. období 28-34 let: problémy s budováním vlastního života již bývají obvykle překonány, a tak nastává čas na řešení vnitřních problémů. Přání, hodnoty a pocity, které byly ignorovány během prvních pragmatických let začínají nabývat nového významu. V tomto období často dochází k přehodnocení nejen volby povolání, ale i manželství. Jedinec si pak uvědomuje, že život není jednoduchý, a ne vše lze mít pod kontrolou, tak jak si doposud představoval. Iluze, že známe sami sebe, že jednáme racionálně, že jsme důslední a nezávislí, je náhle zpochybňována;

4. období 35-45 let: dospělý se potýká s problémy týkajícími se smrti, zla a destrukce. Uvědomuje si, že smrt, zlo a zkáza jsou skutečnou součástí světa, a dokonce skutečnou součástí nás samých. Naše osobnost má i zlou stránku, kterou lze pouze potlačit, ale ne zcela odstranit. Více si uvědomuje svou smrtelnost. Tyto faktory mohou vést ke krizi středního věku, ke které navíc může přispět i smrt vlastních rodičů. Krize středního věku představuje určitý druh konfrontace s vlastní osamělostí. Překonání této krize vede k získání větší svobody, která vychází z toho, co Gould nazval “vlastněním sama sebe” (owning ourselves);

5. období 45-50 let: období, ve kterém jedinec ovládá svůj vlastní osud.

Gould nepředpokládá, že by se jedinci po 50 roce života ještě vyvíjeli. (1978, cituji podle McCrae & Costa, 2003)

### 3.3 Začátek dospělosti

V tomto období je rychlost dospívání individuální, proto je obtížné přesně toto období věkově ohraničit. Nicméně adolescence začíná po skončení puberty okolo 15. roku života a končí přibližně ve 20 až 22 letech. Podle Farkové (s. 34, 2009): “*dospívání často provázejí emoční instabilita, časté a nápadné změny nálad (a to zejména k negativním rozladám), impulzivita v jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů*”. Sedláčková (2009) dodává, že pro člověka v tomto období vytváří fyzická atraktivita předpoklad k dosažení dobrého sociálního statusu.

Dívky si v této fázi života přejí mít průměrnou postavu. Nechtějí být ani příliš hubené, ani tlusté. Většina dívek v tomto věku není spokojena s tvarem a proporcemi své postavy. Nejvíce nespokojené jsou s břichem. Zároveň pro tuto věkovou kategorii dívek nejsou přitažlivé svalnaté ženy. Dospívající chlapci preferují štíhlou a přiměřeně svalnatou postavu. (Grogan & Wainwright, 1996)

V období dospívání se proměňuje nejen psychické prožívání ale i fyziologie člověka. Dochází k růstu, proměně proporcí, rozvoji sekundárních pohlavních znaků. Právě tělesná proměna má významný vliv na prožívání adolescenta. “*Tělesná proměna může mít různý subjektivní význam, který závisí na představě o atraktivitě dospělejšího zevnějšku, na psychické vyspělosti jedince i na sociálních reakcích, které tuto změnu doprovázejí.*” (Vágnerová, s. 374, 2012) Subjektivní význam fyzického vzhledu stoupá. Mění se vztah ke svému tělu. Až v tomto

období adolescenti přestávají brát své tělo jako danost, začínají být nespokojeni se svými nedostatky a snaží se je kompenzovat (diety, cvičení, make-up). Na konci tohoto období spokojenost s vlastním tělem stoupá. Adolescenti mají tendenci porovnávat svá těla s těly vrstevníků, ale i s aktuálním ideálem krásy. Pokud je tělo v souladu s těmito ideály, může se stát důležitým pilířem sebevědomí jedince. (Vágnerová, 2012)

Další změnou, se kterou se musí adolescent vypořádat, je změna na interpersonální úrovni. Z dítěte se stává dospělý jedinec, což vede i ke změnám v komunikaci. Tyto sociální reakce ovlivňují sebepojetí adolescentů. Pokud je dospívající člověk opožděn ve fyzickém vývoji, ale v psychickém ne (rozpor mezi fyzickou a sociální zralostí), lidé se k němu mohou nadále chovat jako k dítěti, a to v něm může vyvolat mimo jiné agresi a další nevhodné druhy chování a negativního prožívání. (Vágnerová, 2012)

### **3.4 Mladá dospělost**

V tomto období mladí dospělí neprocházejí žádnými výraznými fyzickými změnami. Ke konci tohoto období je mladý dospělý na vrcholku svých sil. (Millová, 2016)

Pro ženy je mladá dospělost nejčastějším obdobím porodů. Foxová a Yamaguchiová (1997) zjistili, že si ženy po porodu přijdou méně atraktivní. Jak atraktivní si připadají po porodu, souvisí s tělesnou hmotností žen před porodem. Ženy, které byly před těhotenstvím štíhlejší, se svou postavou po porodu byly méně spokojené než ženy, které před těhotenstvím byly silnější. Jako zdroj své nespokojenosti se svým tělem nejčastěji uváděly břicho a prsa.

### **3.5 Střední dospělost**

Lidé ve věku okolo 40 až 50 let se snaží uchovat si všechny znaky svého mládí a výkonnosti. Po 40. roce lidé obvykle nepozorují významné úbytky výkonnosti, ale fyzické atraktivity ano. U žen je tento trend v současné době výraznější než u mužů. Dobře vypadající muž v tomto životním období se může zdát atraktivnějším než leckterý mladý muž. Z pěstěného muže nacházejícího se ve střední dospělosti může vyzařovat například úspěšnost. Pokles atraktivity mohou ženy prožívat subjektivně velice nepříjemně. Subjektivní prožívání poklesu atraktivity je náročnější v případě, kdy žena tento úbytek nemůže kompenzovat jiným způsobem (např. v případě, že žije sama). Jak se člověk s poklesem atraktivity a výkonnosti vypořádá závisí na subjektivním významu hodnot atraktivity a výkonnosti. (Vágnerová, 2007)

Ženy starší 30 let častěji prožívají nespokojenost se svým tělem z toho důvodu, že se jejich tělesný vzhled začíná čím dál tím více vzdalovat od ideálního mladistvého obrazu těla.

### **3.6 Pozdní dospělost**

Mezi 50 až 60 lety dochází k postupnému úbytku všech tělesných funkcí (koordinace pohybu, základní smyslové funkce). Přichází významnější změnu ve fyzickém vzhledu jedince. Člověk si v tomto období začíná všimnout výraznějších vrásek, usazování tuku v nevhodných tělesných partiích, šedivých vlasů, změny elasticity kůže atd. K vyrovnání se s těmito změnami je občas zapotřebí některý z obranných mechanismů. Adaptace na proces stárnutí začíná již v předchozí fázi dospělosti. Tato adaptace má několik etap: fáze prvních signálů stárnutí, fáze smlouvání, fáze přijetí reality tělesného úpadku. "Změna zevnějšku je rovněž akceptována jako ztráta určité hodnoty. Stárnutí činí člověka z hlediska norem současné společnosti fyzicky neatraktivním." (Vágnerová, s. 241, 2007) Ženy snášejí hůře úbytek atraktivity oproti mužům. Mužům pokles atraktivity tolik nevadí, hůře se ale vypořádávají s poklesem fyzické síly a výkonnosti.

Strategie vypořádávání se s procesem stárnutí jsou velice individuální. Jednou z možností je rezignovat na přijatelnou atraktivitu. Člověk se snaží pokles atraktivity kompenzovat tím, že se do role starého člověka stylizuje (ztotožní se například s rolí prarodiče). Někdy dokonce přestane o svůj zevnějšek dbát úplně. Další možnou reakcí na stárnutí je popření poklesu atraktivity. V tomto případě si člověk žádné fyzické změny nepřipouští. Dalším stanoviskem, které je možné k procesu stárnutí zaujmout, je realistický postoj. Pokud se člověk se stárnutím vypořádává tímto způsobem, znamená to, že si postupné změny uvědomuje a snaží se je přijmout. Svůj život změnám přizpůsobí. Zaujetí realistického postoje vede k přijetí nové identity. (Vágnerová, 2007)

Během pozdní dospělosti přestávají mít tak významný vliv na životní spokojenost kognitivní funkce. (Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi, & Salthouse, 2008)

### **3.7 Životní spokojenost a dospělost**

Studie Life Satisfaction Across the Lifespan: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies ukazuje, že spokojenost se životem v průběhu dospělosti neklesá. Tento výzkum byl uskutečněn v Německu a ve Velké Británii. Signifikantní nárůst životní spokojenosti

v období kolem 40. roku života byl zaznamenán pouze ve Velké Británii. K prudkému poklesu životní spokojenosti dochází až po překročení 70 let. (Baird, Lucas, & Donnellan, 2010) Náhlý pokles životní spokojenosti vysvětluje Carstensenová tím, že si starší lidé začnou uvědomovat blížící se smrt. Senioři se proto snaží co nejvíce si svůj zbývající život zpříjemnit. Ve srovnání s mladšími jedinci kladou starší lidé větší důraz na emoční aspekty potenciálních sociálních interakcí a častěji si pamatují emoční obsah svých zkušeností (Carstensen, 1995).

## 4 Empirická část

Ve výzkumné části této diplomové práce je zkoumána problematika vztahu mezi subjektivní životní spokojeností a subjektivní fyzickou atraktivitou. Pozornost je zaměřena zejména na proměny tohoto vztahu v jednotlivých etapách dospělosti. Dále je v této části zdůvodnění použití kvantitativní metody dotazníku. K získání potřebných údajů byly použity dva dotazníky: Dotazník životní spokojenosti a BSIQ-SF (Body Self-Image Questionnaire – Short). V následující části jsou prezentovány cíle výzkumu, výzkumné otázky a výzkumné hypotézy. Poté následuje metodika výzkumu, která zahrnuje informace o výzkumném vzorku, metody získávání dat a etické aspekty. Po výsledcích výzkumného šetření, zpracování a analýze dat následuje závěrečná část této kapitoly obsahující zodpovězení výzkumných otázek, potvrzení nebo zamítnutí hypotéz a diskusi.

### 4.1 Cíl výzkumu

Cílem této diplomové práce je zjistit, zda existuje souvislost mezi subjektivní fyzickou atraktivitou a životní spokojeností. Pokud se tato souvislost prokáže, pak se bude tento výzkum zabývat proměnlivostmi vztahu subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenosti ve čtyřech základních životních etapách dospělosti. Dále bude následovat porovnání tohoto vztahu mezi muži a ženami.

### 4.2 Výzkumné otázky a hypotézy

**Výzkumná otázka 1:** Existuje statisticky významný rozdíl ve vztahu subjektivně vnímané fyzické atraktivity a životní spokojenosti?

**Výzkumná otázka 2:** Existuje statisticky významný rozdíl ve vztahu subjektivně vnímané fyzické atraktivity a životní spokojenosti ve všech čtyřech základních životních etapách dospělosti?

**Výzkumná otázka 3:** Existuje statisticky významný rozdíl ve vztahu subjektivně vnímané fyzické atraktivity a životní spokojenosti u mužů a u žen?

**H1:** Životní spokojenost statisticky významně koreluje se subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou.

**H2:** Vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti se v jednotlivých etapách dospělosti statisticky významně liší.

**H3:** Ve vztahu subjektivně vnímané fyzické atraktivity a životní spokojenosti u mužů a u žen existuje statisticky významný rozdíl.

### 4.3 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek se skládá z 220 respondentů. Minimální počet respondentů byl stanoven na 200 (aby každá věková kategorie obsahovala odpovědi minimálně od 50 respondentů). Jediným kritériem pro začlenění respondentů do výzkumu byl jejich věk, a to od 18 do 60 let. Respondenti byli rozděleni do 8 skupin. Respondenti ve věku od 18 do 22 let byli zařazeni do etapy dospělosti nazývané se začátek dospělosti, do skupiny s názvem mladá dospělost byli zařazeni respondenti ve věku od 22 do 30 let, do skupiny střední dospělosti jsou zahrnuti respondenti ve věku od 30 do 45 a v poslední skupině, která je vymezena věkem od 45 do 60 let, je skupina s názvem pozdní dospělost. Dále jsou respondenti rozděleni do skupin podle pohlaví. Mužští respondenti tvoří 39,1 % (86 mužů) a ženy 60,9 % (134 žen). Nejvíce dotazníků vyplnili respondenti ve věku od 18 do 22 let, kterých je 59 (26,8 %), 54 (24,5 %) dotazníků vyplnili lidé ve věku od 22 do 30 let, 51 (23,2 %) dotazníků respondenti od 30 do 45 let a respondenti ve věku od 45 do 60 vyplnili 56 (25,5 %) dotazníků.

Dotazníky byly distribuovány pomocí serveru [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com). Respondenti byli osloveni pomocí aplikace Messenger. Osloveno bylo 63 respondentů, kteří byli požádáni o sdílení žádosti o vyplnění dotazníků na svých facebookových a instagramových profilech, dále o rozeslání žádostí o vyplnění pomocí aplikace Messenger svým kamarádům a například e-mailem svým rodičům a dalším příbuzným. Sběr dat začal 29. května 2020 a byl ukončen 1. srpna 2020. Na základě údajů poskytnutých serverem [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com), bylo zjištěno, že si dotazník otevřelo celkem 452 lidí, z toho vyplňování dotazníků nedokončilo 232 lidí a 220 lidí oba dotazníky vyplnilo až do konce. Nejvíce respondentů, a to 56 % (124 respondentů), vyplnilo dotazníky v časovém rozmezí od 10 do 30 minut, 35 % (77 respondentů) vyplnilo dotazníky za 5 až 10 minut, 5 % (11 respondentů) vyplňovalo dotazníky více než 30 minut a pro 4 % (8 respondentů) byl čas nezbytný pro vyplnění dotazníků kratší 5 minut. Nejčetnější počet návštěv byl zaznamenán v době, kdy začal být dotazník distribuován, tj. první polovina června. Druhá vlna s nejvyšším počtem vyplněných dotazníků proběhla ve druhé polovině července.



## 4.4 Etické aspekty výzkumné práce

V úvodu dotazníku je potenciální respondent seznámen s názvem této diplomové práce a cílem celého výzkumu. Výzkumné šetření probíhalo zcela anonymně. O tom, že je dotazník anonymní (vyžadováno je pouze určení pohlaví respondenta a zařazení se do jedné ze 4 věkových kategorií) je respondent ujistěn v úvodu dotazníku. Úvod dále obsahuje předpokládaný čas potřebný k vyplnění dotazníku, a to je 10 až 15 minut. Další informací, kterou potenciální účastník výzkumu získá, je e-mail autorky této diplomové práce. Na tento e-mail se může kdokoli obrátit s dotazy týkajícími se tohoto výzkumu.

Dále je potenciální respondent informován o tom, že se dotazník skládá ze dvou částí. První část je zaměřena na hodnocení životní spokojenosti a druhá část na hodnocení vlastní subjektivně vnímané fyzické atraktivity.

## 4.5 Metodika výzkumu

Následující část zahrnuje zdůvodnění použití kvantitativní metody výzkumu a dále podrobný popis použitých dotazníků.

### 4.5.1 Kvantitativní výzkum

Vzhledem k tomu, že hlavním cílem tohoto výzkumu je prozkoumání vztahu mezi subjektivní fyzickou atraktivitou a životní spokojeností a spolu s tím potvrzení nebo vyvrácení hypotéz, které se tohoto vztahu týkají, byla zvolena kvantitativní forma výzkumu. Nejdůležitějším bodem této výzkumné části je zjistit, zda existuje statisticky významný rozdíl ve vztahu subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenosti mezi jednotlivými etapami dospělosti. Vzhledem k těmto hypotézám a očekávanému přínosu této práce jsme se rozhodli pro využití kvantitativní metody. Použití kvantitativní metody umožňuje sběr a analýzu dat z velkého výběrového vzorku a také dobrou zobecnitelnost výsledků zjištěných na tomto vzorku na celou populaci.

Zkoumání dané problematiky kvantitativní formou výzkumu je vhodné zejména proto, že výsledky lze *“zobecnit na populaci, sběr dat je relativně rychlý a přímočarý, poskytuje přesná, numerická data, umožňuje relativně rychle analyzovat data, výsledky jsou relativně nezávislé na výzkumníkovi a je užitečný při zkoumání velkých skupin.”* (Hendl, s. 45, 2016)

Za hlavní nevýhodu kvantitativního výzkumu je považováno to, že *“výzkumník je omezen reduktivním způsobem získávání dat”*. (Hendl, s. 45, 2016)

#### 4.5.2 Dotazník

Tento výzkumný nástroj byl zvolen z důvodu charakteru již dříve stanovených hypotéz. Cílem této práce je porovnat vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti mezi jednotlivými etapami dospělosti. Dotazníky přináší řadu výhod, přičemž signifikantním důvodem pro volbu právě této metody je to, že data, získaná dotazníkem lze snadno kvantifikovat a následně porovnat, což je vzhledem k charakteru této práce stěžejním kladem. Dalším důvodem pro volbu právě této metody je fakt, že získaná data nemohou být zkreslena výzkumníkem, jeho osobností, hodnotami ani předpoklady. Jejich interpretace je velmi jednoznačná, což umožňuje dojít k přesným závěrům.

Použití dotazníkové metody je velice výhodné zejména z toho důvodu, že je tato technika velice efektivní, do výzkumného šetření je možné zapojit velké množství jedinců při poměrně nízkých nákladech jak finančních, tak i časových. Dalším důvodem pro zvolení tohoto výzkumného nástroje je zajištění vysoké anonymity respondentů, narozdíl například od rozhovoru. Dotazníková metoda patří mezi reaktivní metody, zkoumaný respondent si je vědom toho, že se stal objektem zkoumání a že reakce vyvolaná otázkami dotazníku bude analyzována. (Disman, 2002) *Dotazníkové metody “zjišťují obsah vnitřního světa osobnosti, názory, postoje, mínění, motivační tendence, zvláštnosti psychických stavů, a co je pro dotazníky a inventáře zvláště typické, dovolují nepřímou kvantifikovat subjektivní obraz rysů osobnosti.”* (Mikšík, Maršálová, s. 278, 1990)

Naopak nevýhodou dotazníků je vysoká potřeba ochoty respondentů. Respondenti mohou jednoduše otázky přeskočit a nebo zcela neodpovídat. Další slabou stránkou dotazníku je to, že nevíme, kdo ve skutečnosti na otázky odpovídal. Nízká návratnost dotazníků může vytvářet další překážku při sběru dat. Osobní distribuce návratnost zvyšuje (Disman, 2002), proto byly dotazníky v rámci této diplomové práce distribuovány právě touto formou.

Podle Dismana (2002) je návratnost dotazníku vyšší, pokud spolu s dotazníkem respondent obdrží i doprovodný dopis. A právě z tohoto důvodu se respondentům, jejichž odpovědi se staly součástí této diplomové práce, před vyplněním dotazníku zobrazil krátký text, který je seznámil s cílem této diplomové práce, časovou náročností, zaručenou anonymitou respondentů, věkovým omezením a s kontaktem, kam je možné obracet se s případnými dotazy.

V dotaznících je většinou použit systém otázek nebo krátkých tvrzení, ke kterých zkoumaná osoba vyjadřuje své stanovisko určitou formou souhlasu nebo nesouhlasu nebo v případě, že se nemůže rozhodnout lze si vybrat neutrální stanovisko. Pokud bychom chtěli rozlišovat mezi dotazníky a inventáři, pak bychom došli k závěru, že v této diplomové práci byly použity inventáře. V dotaznících jsou jednotlivé položky formulované formou otázek, zatímco inventář obsahuje krátká tvrzení. (Mikšík & Maršalová, 1990)

#### 4.5.2.1 Dotazník životní spokojenosti

K získání kvantitativních dat byl v prvním případě použit Dotazník životní spokojenosti, jehož autory jsou Jochen Fahrenber, Michael Myrtek, Jörg Schumacher a Elmar Brähle. České vydání tohoto dotazníku přeložili a upravili Kateřina Rodná a Tomáš Rodný v roce 2001. Tento dotazník se zabývá deseti oblastmi, kterými jsou: zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí, příbuzní a bydlení. Každá z těchto oblastí obsahuje 7 položek. Dotazník je tedy tvořen 70 položkami představujícími tvrzení, se kterými může respondent vyjádřit spokojenost na 7 stupňové škále (velmi nespokojen, nespokojen, spíše nespokojen, ani spokojen, ani nespokojen, spíše spokojen, spokojen, velmi spokojen). Vyhodnocení dotazníku bude probíhat tak, že odpovědi vyjadřující stanovisko velmi spokojen nabývají hodnoty 7, stanovisko spokojen hodnoty 6 a tak dále až po stanovisko velmi nespokojen, které nabývá hodnoty 1. Celková životní spokojenost je poté získávána pouze ze 7 škál a to: zdraví, finanční situace, volný čas, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí, příbuzní a bydlení. Celková životní spokojenost nezahrnuje škály: práce a zaměstnání, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem. (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, & Brähler, 2001)

Následuje podrobnější popis 7 oblastí tvořící celkovou životní spokojenost:

- **zdraví (ZDR)** - tato oblast se zabývá spokojeností s vlastním zdravotním stavem, duševní i fyzickou kondicí, duševní výkonností, obranyschopností proti nemocem, četností výskytu bolesti a nemocí;
- **finanční situace (FIN)** - tato část vyjadřuje spokojenost s vlastními finančními příjmy, s vlastnictvím, životním standardem, hmotným zajištěním vlastní existence, budoucími možnostmi výdělků, s možnostmi, které může jedinec vzhledem k jeho finanční situaci nabídnout své rodině, svým předpokládaným finančním zajištěním ve stáří;

- **volný čas (VLC)** - další část se zabývá spokojeností s délkou dovolené, množstvím volného času po práci a o víkendech, kvalitou odpočinku, který dovolená a volný čas přináší, časem, který jedinec věnuje svým blízkým, a s pestrostí volného času;
- **vlastní osoba (VLO)** - tato oblast je zaměřena na hodnocení vlastní osoby, jedinec posuzuje své schopnosti a dovednosti, způsob, kterým doposud žije, svůj vnější vzhled, sebevědomí a sebejistotu, charakter, radost ze života a životní energii, vztahy s ostatními lidmi;
- **sexualita (SEX)** - další důležitou součástí podílející se na životní spokojenosti je sexualita. Úroveň spokojenosti respondentů s jejich sexualitou byla zjišťována pomocí položek zaměřujících se na spokojenost s jejich tělesnou přitažlivostí, sexuální výkonností, četností sexuálního kontaktu, s četností tělesného kontaktu (pohlazení, doteky) partnera, sexuálními reakcemi, otevřeností v oblasti komunikace týkající se sexuální oblasti, vhodnost partnera na sexuální rovině;
- **přátelé, známí, příbuzní (PSP)** - tato oblast vyjadřuje subjektivní spokojenost s okruhem respondentových známých, s kontaktem s příbuznými a se sousedy, pomocí a podporou přátel a známých, s jeho veřejnými aktivitami, společenskou angažovaností, s četností kontaktu s jinými lidmi;
- **bydlení (BYD)** - poslední část se zabývá hodnocením spokojenosti s velikostí, polohou a standardem respondentova bytu, stavem jeho bytu a výdaji spojenými s náklady na byt, dosažitelností dopravních prostředků, mírou zátěže hlukem. (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, & Brähler, 2001)

#### 4.5.2.2 Body Self-Image Questionnaire – Short Form

Jako druhý byl použit dotazník, který nese název Body Self-Image Questionnaire – Short Form (BSIQ-SF), což by se dalo volně přeložit jako Dotazník vlastního obrazu těla. Původní verze dotazníku vznikla v roce 1999. BSIQ byl původně vyvinut k měření obrazu těla mladých dospělých a skládal se z 51 položek. V roce 2005 vznikla zkrácená verze tohoto dotazníku (Body Self-Image Questionnaire – Short Form), které obsahuje 27 položek. BSIQ-SF je validním a reliabilním nástrojem, který nabízí teoreticky a empiricky podporovaný dotazník k měření devíti rozměrů obrazu těla se třemi položkami na faktor. (Rolstad, Adler, & Rydén, 2011) Každá položka představuje tvrzení, se kterým respondent vyjadřuje míru souhlasu na pětistupňové škále (vůbec nesouhlasím, nesouhlasím, ani souhlas, ani nesouhlas, souhlasím,

zcela souhlasím). Vyhodnocení dotazníku probíhá tak, že míra souhlasu je bodována na škále o 1 do 5 a to tak, že vůbec nesouhlasím nabývá hodnoty 1, nesouhlasím hodnoty 2, ani souhlas, ani nesouhlas hodnoty 3, souhlasím hodnoty 4 a zcela souhlasím hodnoty 5.

Tento dotazník je rovněž rozdělen do několika hlavních oblastí, které jsou následující:

- **celkové hodnocení vzhledu (OAE)** - tato oblast zahrnuje tvrzení, která se týkají atraktivity vlastního těla, celkového vzhledu těla, hodnocení toho, jak se respondent hodnotí v oblečení;
- **vlivy zdraví a tělesná kondice (HFI)** - tvrzení vyskytující se v této oblasti jsou zaměřena na vliv dobře fungujícího těla, na pocity respondenta, které má ohledně svého těla a na vliv cvičení na pocity, které má respondent ohledně svého těla;
- **investice do ideálů (II)** - tato část se zabývá důležitostí správné proporce těla respondentů, jedno z tvrzení se konkrétně týká velikosti nohou;
- **hodnocení zdraví a tělesné kondice (HFE)** - v této oblasti respondent například hodnotí svou celkovou tělesnou kondici, zdravotní stav svého těla;
- **pozornost věnována péči o zevnějšek (AG)** - respondent vyjadřuje míru souhlasu u tvrzení, která jsou zaměřena na péči o obličej a vlasy, oblečení, čas trávený vylepšováním vzhledu;
- **nespokojenost se svou výškou (HD)** - respondent subjektivně hodnotí tvrzení týkající se jeho výšky, např.: vždy jsem si přál/přála být vyšší;
- **hodnocení tuku v těle (FE)** - respondent v této části vyjadřuje stupeň souhlasu nebo nesouhlasu s výroky, které jsou zaměřené na subjektivní pocity, týkající se tuku na těle, respondent hodnotí to, jestli jeho tělo vypadá v oblečení tlustě, jestli se domnívá, že má nadváhu, jestli by si přál být štíhlejší;
- **negativní vlivy (NA)** - tato oblast zkoumá negativní pocity, které v něm jeho tělo vyvolává, respondent se vyjadřuje například k tomu, jestli v něm jeho nahé tělo vyvolává smutek nebo jestli ze svého těla pociťuje úzkost;
- **sociální závislost (SD)** - poslední část zkoumá respondentův vztah jeho pocitů týkajících se jeho těla v závislosti na sociální interakci, respondent vyjadřuje míru souhlasu s

tvrzením typu: Pokud se nacházím ve společnosti dobře vypadajících lidí, mám špatný pocit ze svého těla. (Rowe, 2015).

## 4.6 Zpracování a analýza dat

Získané odpovědi od respondentů byly zaneseny do programu MS Excel, ve kterém byla provedena i jejich analýza a tvorba jednotlivých tabulek a grafů, jež jsou obsaženy níže v této práci.

### 4.6.1 Popis hlavních charakteristik zpracovaných dat

#### Dotazník životní spokojenosti

V následujících tabulkách jsou shrnuty hodnoty vycházející z odpovědí jednotlivých respondentů na tvrzení obsažená v Dotazníku životní spokojenosti.

Dotazník životní spokojenosti byl vyplněn celkem 220 respondenty. Z toho je 86 mužů a 134 žen. Průměrná hodnota celkové životní spokojenosti je 249,45, u mužů 250,74 a u žen 248,62. Minimální celkový skór je 124 a maximální 325, přičemž minimálního skóru dosáhl muž a maximálního žena. Průměrná směrodatná odchylka získaných dat je 34,06.

*Tabulka 1 - Průměrné, minimální a maximální hodnoty Dotazníku životní spokojenosti selektovány na základě pohlaví*

Dotazník životní spokojenosti - celkové výsledky					
POHLAVÍ	Počet osob	Průměr	Min.	Max.	SD
Muži	86	250,74	124	321	34,87
Zeny	134	248,62	167	325	33,51
Celkem	220	249,45	124	325	34,06

Dále byla jednotlivá data selektována do skupin podle jednotlivých věkových kategorií, přičemž ve věkové kategorii 18-22 let (začátek dospělosti) je 59 respondentů, v kategorii 22 - 30 let (mladá dospělost) je 54 respondentů, v kategorii 30-45 (střední dospělost) let je 51 respondentů a v poslední kategorii odpovídající věku 45-60 let (pozdní dospělost) je 56 respondentů. Nejvyšší průměrná hodnota životní spokojenosti byla naměřena v kategorii 30-45 let a to 254,73 a nejnižší v kategorii 22-30 let 244,43. Minimálního i maximálního celkového skóru dosáhli shodně respondenti z kategorií 30-45 let a 45-60 let. Tyto hodnoty jsou 124 a 325.

Tabulka 2 - Průměrné, minimální a maximální hodnoty Dotazníku životní spokojenosti selektovány na základě věkových kategorií

Dotazník životní spokojenosti - celkové výsledky					
VEK	Počet osob	Průměr	Min.	Max.	SD
18-22	59	246,17	167	299	32,45
22-30	54	244,43	163	321	38,43
30-45	51	254,73	190	300	29,09
45-60	56	252,95	124	325	34,36
<b>Celkem</b>	220	249,45	124	325	34,06

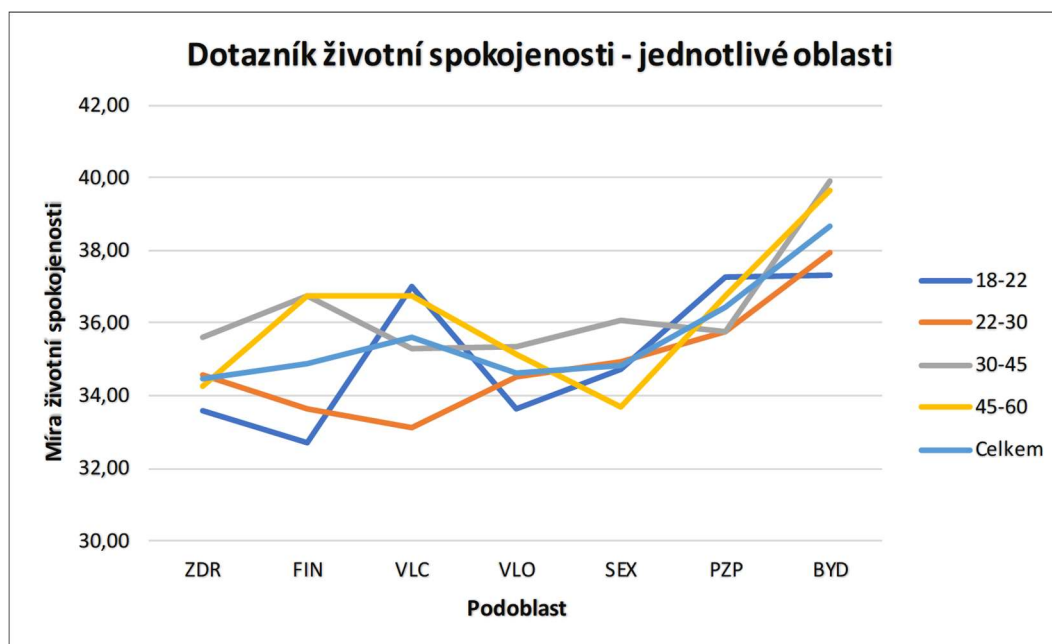
V tabulce č. 3 jsou znázorněna získaná data z Dotazníku životní spokojenosti pro jednotlivé oblasti, a to jak pro celý výzkumný vzorek, tak pro jednotlivé věkové kategorie. Z těchto dat vyplývá, že nejvíce spokojeni jsou respondenti v oblasti bydlení, kde dosáhli průměrného skóru 38,65. Naopak nejméně spokojeni jsou v oblasti zdraví. Zde je průměrná hodnota životní spokojenost 34,47.

Tabulka 3 - Průměrné hodnoty jednotlivých kategorií Dotazníku životní spokojenosti v jednotlivých věkových kategoriích

Dotazník životní spokojenosti - jednotlivé podoblasti							
VEK	ZDR	FIN	VLC	VLO	SEX	PZP	BYD
18-22	33,59	32,68	37,02	33,63	34,73	37,24	37,29
22-30	34,57	33,63	33,09	34,50	34,93	35,76	37,94
30-45	35,63	36,73	35,27	35,35	36,08	35,76	39,90
45-60	34,23	36,73	36,75	35,16	33,66	36,77	39,64
<b>Celkem</b>	34,47	34,88	35,58	34,63	34,82	36,41	38,65

Data z tabulky č. 3 jsou pro větší srozumitelnost znázorněny grafem č. 1. Nejvyšší průměrné hodnoty byly napříč všemi věkovými kategoriemi naměřeny v oblasti bydlení. Nejnižší průměrné hodnoty nejsou pro všechny věkové kategorie stejné. Pro věkovou kategorii 18 - 22 je naměřena průměrná nejnižší hodnota v první oblasti s názvem finanční situace. Pro respondenty věkových kategorií 22-30 a 30-45 se nejnižší průměrné hodnoty vyskytly v oblasti volného času. Respondenti věkové skupiny 45-60 let jsou průměrně nejméně spokojeni v sexuální oblasti.

Graf 1 - Průměrné hodnoty jednotlivých kategorií Dotazníku životní spokojenosti v jednotlivých věkových kategoriích



## Dotazník BSIQ-SF

Výsledky dotazníku BSIQ-SF byly stejně jako výsledky Dotazníku životní spokojenosti pro přehlednost zaneseny do tabulky č. 4, č. 5 a č. 6. V tabulce č. 4 jsou výsledky porovnávány na základě pohlaví. Muži dosáhli průměrné hodnoty 90,37 a ženy 90,84. Nejnižšího skóru dosáhl mužský respondent, tj. 58. Nejvyšší skór dosažený mužem je 119, což je o 9 bodů méně, než kolik získala žena s nejvyšším celkovým skórem. Žena s nejnižšími naměřenými hodnotami získala 64 bodů, což je rovněž více, než kolik získal muž s nejnižšími hodnotami. Průměr žen i mužů je 90,66 s průměrnou směrodatnou odchylkou 10,88.

Tabulka 4 - Průměrné, minimální a maximální hodnoty dotazníku BSIQ-SF selektovány na základě pohlaví

Dotazník BSIQ - SF - celkové výsledky					
POHLAVÍ	Počet osob	Průměr	Min.	Max.	SD
Muži	86	90,37	58	119	11,49
Ženy	134	90,84	64	128	10,46
<b>Celkem</b>	<b>220</b>	<b>90,66</b>	<b>58</b>	<b>128</b>	<b>10,88</b>

Dále při analýze dat vyšlo najevo, že nejvyšší průměrné hodnoty 93,07 v dotazníku BSIQ-SF dosáhli respondenti ve věkové kategorii 22-30 (mladá dospělost), nejnižší hodnoty 58 bodů paradoxně dosáhl nějaký respondent právě této kategorie. Přibližně stejného, jen mírně nižšího průměru dosáhli respondenti v kategorii 18-22 (začátek dospělosti), jejichž průměr je 92,54.



V této kategorii se nachází respondent, který získal nejvyšší počet 128 bodů ze všech respondentů. Nejnižší průměrnou hodnotu 86,98 mají respondenti ve věku od 45 do 60 let (pozdní dospělost). Průměrné hodnoty 89,96 dosáhli respondenti ve věkové kategorii 30-45 let (střední dospělost). Celková směrodatná odchylka je 10,88.

*Tabulka 5 - Průměrné, minimální a maximální hodnoty dotazníku BSIQ-SF selektovány na základě jednotlivých věkových kategorií*

Dotazník BSIQ - SF - celkové výsledky					
VĚK	Počet osob	Průměr	Min.	Max.	SD
18-22	59	92,54	69	128	10,36
22-30	54	93,07	58	119	12,56
30-45	51	89,96	70	113	10,27
45-60	56	86,98	64	113	8,96
<b>Celkem</b>	220	90,66	58	128	10,88

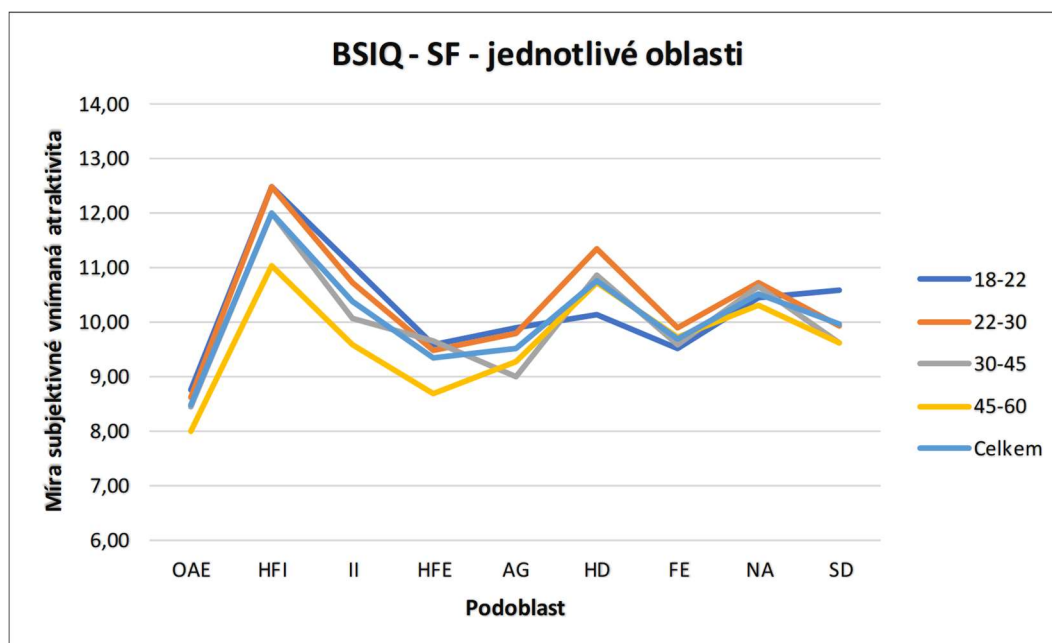
Z tabulky č. 6 je zřejmé, že nejspokojenější jsou respondenti v oblasti s názvem vlivy zdraví a tělesné kondice (HFI), kde dosáhli průměrného skóru 12,01. Naopak nejméně byli respondenti spokojeni s hodnocením celkového vzhledu (OAE) s průměrným skórem 8,47. V oblasti vlivu zdraví a tělesné kondice shodně všechny věkové kategorie dosahují nejvyšších průměrných hodnot v porovnání s ostatními oblastmi dotazníku BSIQ-SF. Průměrné nejnižší hodnoty se rovněž shodně vyskytují v jediné oblasti, kterou je celkové hodnocení vzhledu.

*Tabulka 6 - Průměrné hodnoty jednotlivých kategorií dotazníku BSIQ-SF v jednotlivých věkových kategoriích*

Dotazník BSIQ - SF - jednotlivé podoblasti									
VĚK	OAE	HFI	II	HFE	AG	HD	FE	NA	SD
18-22	8,78	12,49	11,05	9,61	9,92	10,15	9,53	10,44	10,58
22-30	8,63	12,50	10,72	9,50	9,80	11,35	9,91	10,72	9,94
30-45	8,45	12,02	10,06	9,65	9,02	10,88	9,59	10,67	9,63
45-60	8,02	11,04	9,61	8,70	9,27	10,71	9,71	10,30	9,63
<b>Celkem</b>	8,47	12,01	10,37	9,36	9,51	10,76	9,68	10,53	9,96

Pro přehlednost následuje graf, který znázorňuje průměrné hodnoty jednotlivých tematických kategorií pro jednotlivé věkové kategorie. Na grafu je vidět, že průměrné hodnoty všech věkových kategorií mají stejné tendence narozdíl od průměrných hodnot vyplývajících z Dotazníku životní spokojenosti, jak můžeme vidět v grafu č. 1.

Graf 2 - Průměrné hodnoty jednotlivých kategorií dotazníku BSIQ-SF v jednotlivých věkových kategoriích



Při analýze dat nebyl nalezen statisticky významný rozdíl v celkové životní spokojenosti u mužů a u žen. Těchto výsledků bylo dosaženo pomocí Studentova t-testu pro dva nezávislé soubory. V našem zkoumaném souboru se nachází odpovědi od 86 mužů a od 134 žen. Průměrná hodnota celkové životní spokojenosti mužů je 250,74. U žen je tato hodnota 248,62. Směrodatná odchylka hodnot životní spokojenosti u mužů je 34,87 a u žen 33,51. Nejprve byl proveden Fischerův F-test pro zjištění, zda se jedná o soubory se shodným nebo s rozdílným rozptylem. Jak je patrné z tabulky č. 1, z provedeního F testu vyplynulo, že se jedná o soubory se shodným rozptylem na hladině významnosti 5 % ( $p=0,05$ ). Na základě tohoto zjištění byl proveden Studentův t-test pro dva nezávislé soubory se shodným rozptylem. Na základě výsledků tohoto testu byla stanovena pravděpodobnost, se kterou platí nulová hypotéza. Tato pravděpodobnost je 0,653, a proto na hladině významnosti 5 % ( $p=0,05$ ) nebyla nulová hypotéza zamítnuta a byla zamítnuta alternativní hypotéza. Můžeme tedy konstatovat, že ve vnímání celkové životní spokojenosti neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami.

Tabulka 7 - Rozdílnost hodnot celkové životní spokojenosti u mužů a u žen

<b>Celková životní spokojenost</b>		
<b>POHLAVÍ</b>	muži	ženy
Pozorování	86	134
Průměr	250,74	248,62
SD	34,873	33,506
Rozptyl	1216,10	1122,67
F - test	<b>0,657653</b>	
Významnost	p<0,05 (-)	
t - test	<b>0,653432</b>	
Významnost	p<0,05 (-)	NE

Stejných výsledků, jakých bylo dosaženo v porovnávání celkové životní spokojenosti u žen a u mužů, bylo dosaženo i v porovnání rozdílnosti hodnot celkové subjektivní fyzické atraktivitě. Stejně tak jako v předchozím případě bylo výsledků dosaženo pomocí Studentova t-testu pro dva nezávislé soubory. Průměrná hodnota celkové subjektivní fyzické atraktivity mužů je 90,37 a u žen se tato průměrná hodnota rovná 90,84. Směrodatná odchylka hodnot celkové subjektivní fyzické atraktivity u mužů je 11,49 a u žen 90,84. Z výpočtů vyplývá, že neexistuje statisticky významný rozdíl v subjektivně vnímané fyzické atraktivitě u mužů a u žen. Dále bylo pomocí F-testu stanoveno, že se jedná o shodný rozptyl na hladině významnosti 5 % ( $p=0,05$ ). Následně byla určena pravděpodobnost 0,755, se kterou nulová hypotéza platí. Na základě tohoto výsledku nezamítáme nulovou hypotézu, ale zamítáme tu alternativní.

Tabulka 8 - Rozdílnost hodnot celkové subjektivní fyzické atraktivity u mužů a u žen

<b>Celková subjektivní fyzická atraktivita</b>		
<b>POHLAVÍ</b>	muži	ženy
Pozorování	86	134
Průměr	90,37	90,84
SD	11,494	10,459
Rozptyl	132,12	109,39
F - test	<b>0,316723</b>	
Významnost	p<0,05 (-)	
t - test	<b>0,755225</b>	
Významnost	p<0,05 (-)	NE

## 4.7 Výsledky výzkumného šetření

Testování stanovených výzkumných hypotéz probíhalo pomocí Pearsonova korelačního koeficientu, který zjišťuje sílu a směr lineárního vztahu mezi párovými daty. Pearsonův korelační koeficient označujeme jako “ $r$ ” a může nabývat hodnot od -1 do 1. Přičemž  $r = -1$  značí dokonalou nepřímou úměrnost mezi sledovanými párovými daty,  $r = 0$  znamená, že mezi daty neexistuje žádný vztah a  $r = +1$  dokonalou přímou úměrnost mezi daty.

Pearsonův korelační koeficient byl vypočítán dle následujícího vzorce:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}$$

Kde :  $\begin{pmatrix} x_1 \\ y_1 \end{pmatrix}, \begin{pmatrix} x_2 \\ y_2 \end{pmatrix}, \dots, \begin{pmatrix} x_n \\ y_n \end{pmatrix}$  - jsou dvojice pozorovaných hodnot náhodných veličin X a Y pro první až  $n$ -tou experimentální jednotku,  $\bar{x}$  a  $\bar{y}$  jsou výběrové průměry a  $n$  je počet pozorovaných hodnot náhodných veličin X a Y.

Pro výsledné hodnoty Pearsonova korelačního koeficientu je stanoveno, zda jsou statisticky významné na konvenční hladině významnosti 5 % ( $p = 0,05$ ). A dále jsou výsledné hodnoty korelačního koeficientu vyhodnoceny podle Evansovy příručky pro absolutní hodnotu koeficientu. (Evans, 1996)

- 0,00 - 0,19 „velmi slabá“,
- 0,20 - 0,39 „slabá“
- 0,40 - 0,59 „střední“
- 0,60 - 0,79 „silná“
- 0,80 - 1,00 „velmi silná“

#### 4.7.1 Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou obecně.

H1: Životní spokojenost statisticky významně koreluje se subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou.

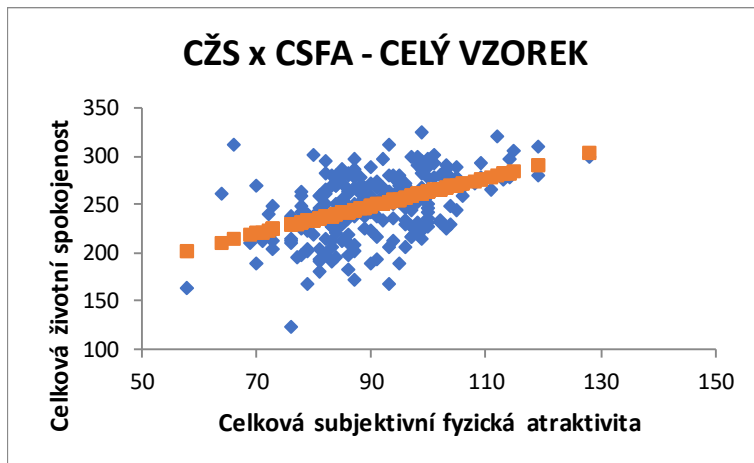
Tento vztah byl ověřován tak, že byla určena míra korelace mezi celkovou životní spokojeností a celkovou subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou. Tato statistika je určena pro celý výběrový soubor 220 respondentů bez rozdílu pohlaví a věku. Míra korelace je určena pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Výsledná hodnota korelace mezi subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou a životní spokojeností je 0,458. Základní statistiky a vypočtené hodnoty jsou znázorněny v tabulce č. 9. Na Evansově škále hodnotíme tuto korelaci jako středně silnou. Tato statistika vyšla jako statisticky významná, a to velmi výrazně  $p=7,89E-13$ . Na základě této analýzy první hypotézu přijímáme.

Tabulka 9 - Hodnoty potřebné k určení Pearsonova korelačního koeficientu a korelace mezi subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou a životní spokojeností

Vztah CŽS x CSFA		
CELÝ VZOREK	CŽS	CSFA
Pozorování	220	220
Průměr	249,45	90,66
SD	34,063	10,878
Rozptyl	1160,27	118,32
r (Pearson)	<b>0,458</b>	
p value	<b>7,89355E-13</b>	
Významnost	p<0,05 (-)	ANO

V grafu je zobrazeno mračno bodů, kde poloha jednotlivých bodů odpovídá hodnotám subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenosti pro jednotlivé respondenty. Tímto mračnem je proložena přímka, která představuje lineární regresní funkci. Tato funkce ukazuje, že naměřené hodnoty mají mezi sebou do určité míry lineární závislost. To, do jaké míry, nám říká právě Pearsonův korelační koeficient ( $r = 0,458$ ).

Graf 3 - Bodový graf závislosti subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenost pro celý vzorek zobrazující lineární závislost obou proměnných pro celý zkoumaný vzorek



#### 4.7.2 Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou v jednotlivých etapách dospělosti.

H2: Vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti se v jednotlivých etapách dospělosti statisticky významně liší.

Pro ověření této hypotézy byl vzorek rozdělen do 4 podsouborů podle příslušné věkové kategorie. Následně byl stanoven Pearsonův korelační koeficient proměnných subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenosti pro tyto podsoubory. U každého tohoto koeficientu byla stanovena jeho statistická významnost na konvenční hladině významnosti 5 % ( $p = 0,05$ ) a bylo vyhodnoceno dle Evansovy příručky, zda se jedná o slabý, střední nebo silný korelační vztah.

Poté byla provedena komparace jednotlivých výsledných korelačních koeficientů a dále byla provedena analýza, ze které vyplývá, zda se od sebe korelační koeficienty statisticky významně liší či nikoli.

##### **Věková kategorie: 18-22 let (začátek dospělosti)**

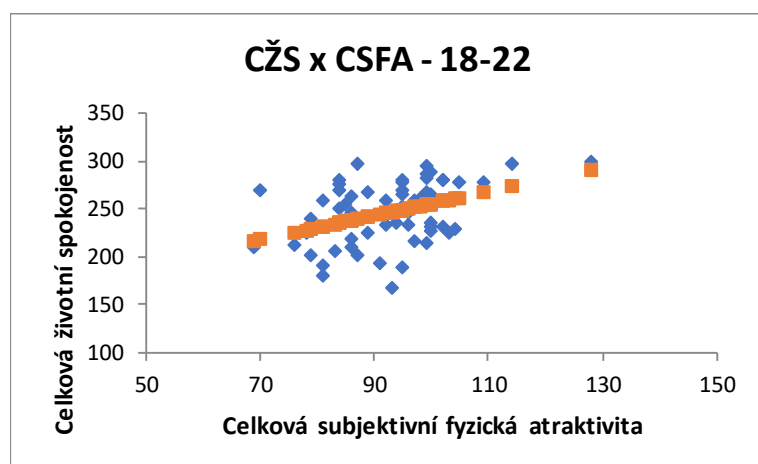
V této kategorii odpovídalo 59 respondentů, u nichž byla zjištěna průměrná hodnota životní spokojenosti 246,17 se směrodatnou odchylkou 32,449 a průměrná hodnota subjektivně vnímané fyzické atraktivity 92,54 se směrodatnou odchylkou 10,357. Výsledná hodnota Pearsonova korelačního koeficientu byla určena na 0,399 a vyšla jako statisticky významná

na hladině významnosti 5 %. Na Evansově škále hodnotíme tuto korelaci jako slabou až středně silnou. (Evans, 1996)

*Tabulka 10 - Průměrné hodnoty celkové životní spokojenosti a celkové subjektivní fyzické atraktivity ve věkové kategorii respondentů 18-22 let určené pro výpočet Pearsonova korelačního koeficientu a k určení statistické významnosti*

Vztah CŽS x CSFA		
věk: 18-22	CŽS	CSFA
Pozorování	59	59
Průměr	246,17	92,54
SD	32,449	10,357
Rozptyl	1052,92	107,27
r (Pearson)	0,399	
p value	0,001737973	
Významnost	p<0,05 (-)	ANO

*Graf 4 - Bodový graf závislosti subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenost pro celý vzorek zobrazující lineární závislost obou proměnných pro věkovou kategorii 18-22 let*



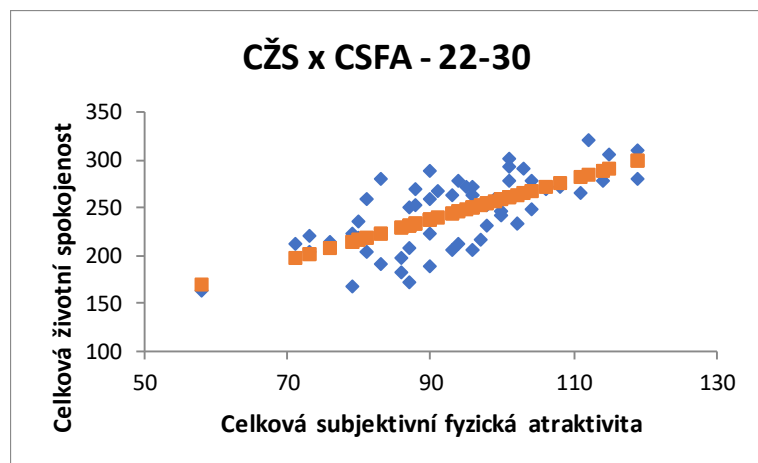
### **Věková kategorie: 22-30 let (mladá dospělost)**

V kategorii mladá dospělost, tj. respondenti ve věku od 22 do 30 let, odpovědělo celkem 54 respondentů. Průměrná hodnota životní spokojenosti je 244,43 se směrodatnou odchylkou 38,434 a průměrná hodnota subjektivně vnímané fyzické atraktivity 93,07 se směrodatnou odchylkou 12,558. Výsledná hodnota Pearsonova korelačního koeficientu byla určena na 0,694 a vyšla jako statisticky významná na hladině významnosti 5 %. Na Evansově škále hodnotíme tuto korelaci jako silnou. (Evans, 1996)

Tabulka 11 - Průměrné hodnoty celkové životní spokojenosti a celkové subjektivní fyzické atraktivity ve věkové kategorii respondentů 22-30 let určené pro výpočet Pearsonova korelačního koeficientu a k určení statistické významnosti

Vztah ČŽS x CSFA		
věk: 22-30	CŽS	CSFA
Pozorování	54	54
Průměr	244,43	93,07
SD	38,434	12,558
Rozptyl	1477,17	157,70
r (Pearson)		<b>0,694</b>
p value		<b>5,86674E-09</b>
Významnost		p<0,05 (-) ANO

Graf 5 - Bodový graf závislosti subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenost pro celý vzorek zobrazující lineární závislost obou proměnných pro věkovou kategorii 22-30 let



### Věková kategorie: 30-45 let (střední dospělost)

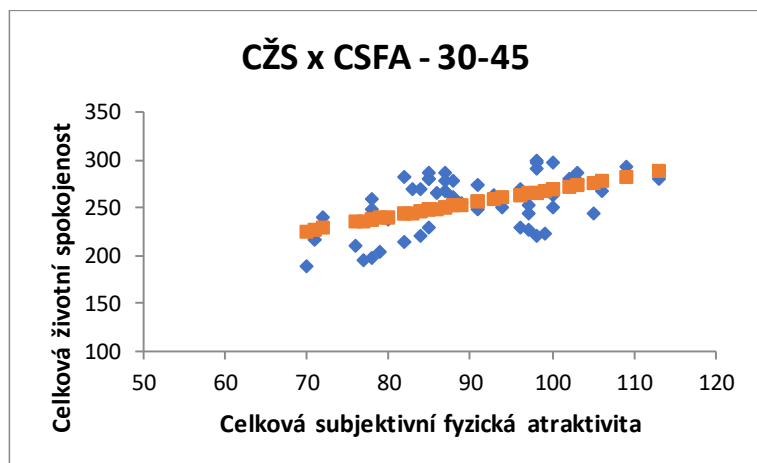
V této kategorii odpovídalo 51 respondentů u nichž byla zjištěna průměrná hodnota životní spokojenosti 254,73 se směrodatnou odchylkou 29,086 a průměrná hodnota subjektivně vnímané fyzické atraktivity 89,96 se směrodatnou odchylkou 10,275. Výsledná hodnota Pearsonova korelačního koeficientu byla určena na 0,508 a vyšla jako statisticky významná na hladině významnosti 5 %. Na Evansově škále hodnotíme tuto korelaci jako středně silnou. (Evans, 1996)



Tabulka 12 - Průměrné hodnoty celkové životní spokojenosti a celkové subjektivní fyzické atraktivity ve věkové kategorii respondentů 30-45 let určené pro výpočet Pearsonova korelačního koeficientu a k určení statistické významnosti

Vztah ČŽS x CSFA		
věk: 30-45	CŽS	CSFA
Pozorování	51	51
Průměr	254,73	89,96
SD	29,086	10,275
Rozptyl	846,00	105,57
r (Pearson)	<b>0,508</b>	
p value	<b>0,000141915</b>	
Významnost	p<0,05 (-)	ANO

Graf 6 - Bodový graf závislosti subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenost pro celý vzorek zobrazující lineární závislost obou proměnných pro věkovou kategorii 30-45 let



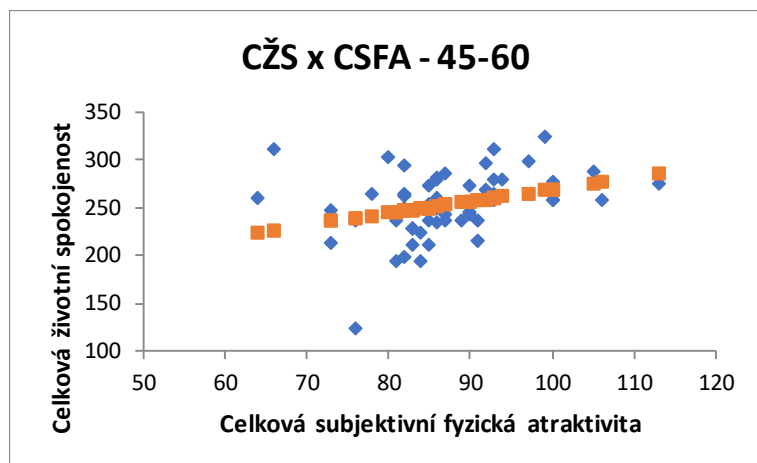
### Věková kategorie: 45-60 let (pozdní dospělost)

Průměrná hodnota životní spokojenosti 56 respondentů, kteří jsou v této věkové kategorii je 252,95 se směrodatnou odchylkou 34,362 a průměrná hodnota subjektivně vnímané fyzické atraktivity 86,98 se směrodatnou odchylkou 8,961. Výsledná hodnota Pearsonova korelačního koeficientu byla určena na 0,322 a vyšla jako statisticky významná na hladině významnosti 5 %. Na Evansově škále hodnotíme tuto korelaci jako slabou. (Evans, 1996)

Tabulka 13 - Průměrné hodnoty celkové životní spokojenosti a celkové subjektivní fyzické atraktivity ve věkové kategorii respondentů 45-60 let určené pro výpočet Pearsonova korelačního koeficientu a k určení statistické významnosti

Vztah CŽS x CSFA		
<b>věk: 45-60</b>	CŽS	CSFA
Pozorování	56	56
Průměr	252,95	86,98
SD	34,362	8,961
Rozptyl	1180,73	80,30
<b>r (Pearson)</b>	<b>0,322</b>	
<b>p value</b>	<b>0,015624094</b>	
<b>Významnost</b>	<b>p&lt;0,05 (-)</b>	<b>ANO</b>

Graf 7 - Bodový graf závislosti subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenost pro celý vzorek zobrazující lineární závislost obou proměnných pro věkovou kategorii 45-60 let



V následující tabulce číslo 14 jsou uvedeny přehledně jednotlivé výsledky korelačních koeficientů pro jednotlivé věkové skupiny.

Tabulka 14 - Korelační koeficienty pro jednotlivé věkové kategorie

Míra korelace	
VEK	r (Pearson)
18-22	$r_1 = 0,399$
22-30	$r_2 = 0,694$
30-45	$r_3 = 0,508$
45-60	$r_4 = 0,322$

V dalším kroku analýzy vedoucí k vyhodnocení druhé hypotézy bylo nutné určit, zda se výsledné korelační koeficienty mezi sebou statisticky významně liší. Tato analýza byla provedena tak, že byly vytvořeny dvojice tvořené vždy dvěma korelačními koeficienty. Tímto

postupem vzniklo 6 dvojic korelačních koeficientů, u kterých jsme určili, zda se od sebe statisticky významně liší.

Tato analýza byla provedena dle následujícího vzorce:

$$u_{ij} = \frac{Z_i - Z_j}{\sqrt{\frac{1}{n_i - 3} + \frac{1}{n_j - 3}}}$$

$$\text{Kde: } Z_j = \frac{1}{2} \ln \frac{1 + r_j}{1 - r_j}, \quad Z_i = \frac{1}{2} \ln \frac{1 + r_i}{1 - r_i}$$

Výsledky analýzy statistické významnosti rozdílů mezi jednotlivými korelačními koeficienty jsou patrné z tabulky číslo 15.

*Tabulka 15 - Výsledky analýzy statistické významnosti rozdílů mezi jednotlivými korelačními koeficienty*

Porovnání korelačních koeficientů ( $\alpha = 0,05$ )	
$u_{(0,975)} = \pm 1,96$	krit. hodnota
$u_{12} = -2,24$	stat. význam.
$u_{13} = -0,70$	stat. nevýznam.
$u_{14} = 0,47$	stat. nevýznam.
$u_{23} = 1,47$	stat. nevýznam.
$u_{24} = 2,66$	stat. význam.
$u_{34} = 1,14$	stat. nevýznam.

Na základě těchto výsledků můžeme konstatovat, že o statisticky významný rozdíl mezi korelačními koeficienty se jedná pouze u dvojice  $r_1(18-22)$  x  $r_2(22-30)$  a poté u dvojice  $r_2(22 - 30)$  x  $r_4(45-60)$ . U ostatních dvojic se jedná o statisticky nevýznamný rozdíl na stanovené hladině významnosti. Na základě této analýzy můžeme druhou hypotézu přijmout pouze v případě rozdílů mezi skupinami 18-22 (začátek dospělosti) x 22-30 (mladá dospělost) a mezi skupinami 22-30 (mladá dospělost) x 45-60 (pozdní dospělost). V ostatních případech můžeme druhou hypotézu zamítnout.

### 4.7.3 Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou u mužů a u žen

H3: Ve vztahu subjektivně vnímané fyzické atraktivity a životní spokojenosti u mužů a u žen existuje statisticky významný rozdíl.

Tak jako v předchozím případě bylo pro ověření této hypotézy nutné výběrový soubor rozdělit, tentokrát na dva podsoubory. Kritériem pro rozdělení do těchto podskupin se stalo pohlaví. Následně byl stanoven Pearsonův korelační koeficient proměnných subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenosti pro oba tyto podsoubory a u každého z nich byla stanovena jeho statistická významnost na konvenční hladině významnosti 5 % ( $p = 0,05$ ). Tento korelační koeficient byl následně vyhodnocen dle Evansovy příručky, zda se jedná o slabý, střední nebo silný korelační vztah. (Evans, 1996)

Poté byly srovnány oba korelační koeficienty a dále byla provedena analýza, zda se od sebe statisticky významně liší či nikoli.

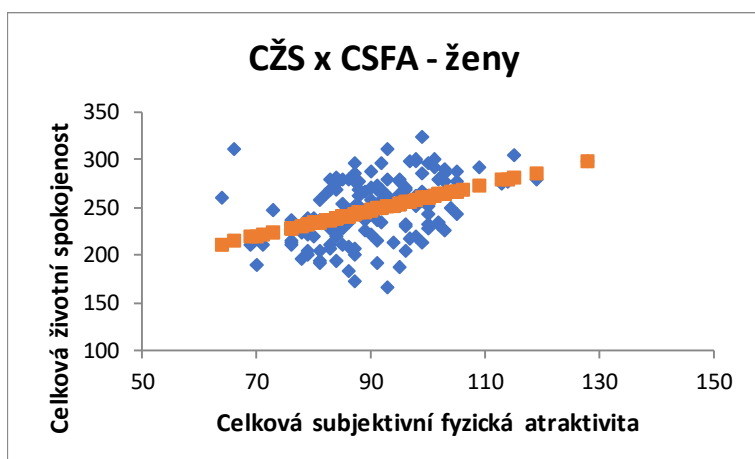
#### Ženy

Z celkového počtu 220 respondentů bylo 134 žen, u kterých byla zjištěna průměrná hodnota životní spokojenosti 248,62 se směrodatnou odchylkou 33,506 a průměrná hodnota subjektivně vnímané fyzické atraktivity 90,84 se směrodatnou odchylkou 10,459. Výsledná hodnota Pearsonova korelačního koeficientu byla určena na 0,424 a vyšla jako statisticky významná na hladině významnosti 5 %. Na Evansově škále hodnotíme tuto korelaci jako středně silnou. (Evans, 1996)

Tabulka 16 - Data pro určení korelace celkové životní spokojenosti a celkové subjektivní fyzické atraktivity u žen

Vztah CZS x CSFA		
Ženy	CZS	CSFA
Pozorování	134	134
Průměr	248,62	90,84
SD	33,506	10,459
Rozptyl	1122,67	109,39
r (Pearson)	0,424	
p value	3,25308E-07	
Významnost	p<0,05 (-)	ANO

Graf 8 - Bodový graf závislosti subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenost pro celý vzorek zobrazující lineární závislost obou proměnných pro podskupinu žen



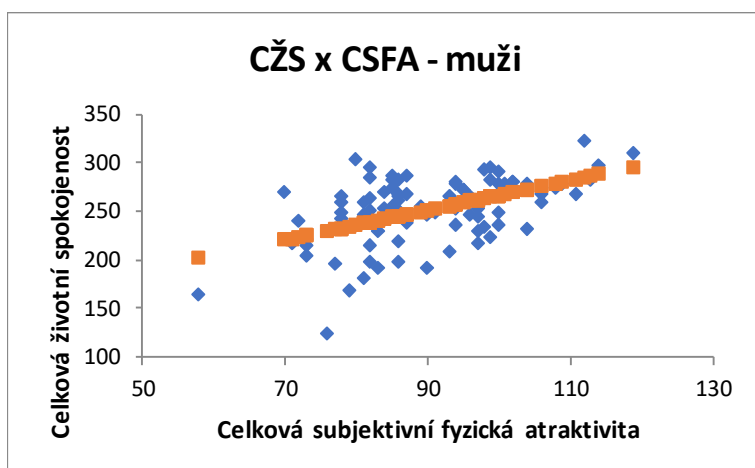
## Muži

Z celkového počtu 220 respondentů bylo 86 mužů, u kterých byla zjištěna průměrná hodnota životní spokojenosti 250,74 se směrodatnou odchylkou 34,873 a průměrná hodnota subjektivně vnímané fyzické atraktivity 90,37 se směrodatnou odchylkou 11,494. Výsledná hodnota Pearsonova korelačního koeficientu byla určena na 0,508 a vyšla jako statisticky významná na hladině významnosti 5 %. Na Evansově škále hodnotíme tuto korelaci jako středně silnou. (Evans, 1996)

Tabulka 17 - Data pro určení korelace celkové životní spokojenosti a celkové subjektivní fyzické atraktivity u mužů

Vztah CŽS x CSFA		
Muži	CŽS	CSFA
Pozorování	86	86
Průměr	250,74	90,37
SD	34,873	11,494
Rozptyl	1216,10	132,12
r (Pearson)	0,508	
p value	6,08944E-07	
Významnost	p<0,05 (-)	ANO

Graf 9 - Bodový graf závislosti subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenost pro celý vzorek zobrazující lineární závislost obou proměnných pro podskupinu mužů



V následující tabulce číslo 18 jsou uvedeny přehledně jednotlivé výsledky korelačních koeficientů pro jednotlivé pohlaví.

Tabulka 18 - Korelační koeficienty pro ženy i muže

Míra korelace	
POHLAVÍ	r (Pearson)
Ženy	$r_z = 0,424$
Muži	$r_m = 0,508$

V dalším kroku analýzy vedoucí k vyhodnocení třetí hypotézy bylo opět nutné určit, zda se výsledné korelační koeficienty mezi sebou statisticky významně liší.

Tato analýza byla provedena dle následujícího vzorce:

$$u_{ij} = \frac{Z_i - Z_j}{\sqrt{\frac{1}{n_i - 3} + \frac{1}{n_j - 3}}}$$

$$\text{Kde: } Z_j = \frac{1}{2} \ln \frac{1 + r_j}{1 - r_j}, \quad Z_i = \frac{1}{2} \ln \frac{1 + r_i}{1 - r_i}$$

Výsledky analýzy statistické významnosti rozdílů mezi jednotlivými korelačními koeficienty jsou patrné z tabulky číslo 19.

Tabulka 19 - Výsledky analýzy statistické významnosti rozdílu mezi korelačními koeficienty

Porovnání korelačních koeficientů ( $\alpha = 0,05$ )	
$u_{(0,975)} = \pm 1,96$	krit. hodnota
$u_{12} = -0,76$	stat. nevýznam.

Na základě těchto výsledků můžeme konstatovat, že se nejedná o statisticky významný rozdíl mezi korelačními koeficienty. I přestože hodnota korelačního koeficientu subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenosti byla u mužů v absolutní hodnotě vyšší, není mezi nimi dle provedené analýzy statisticky významný rozdíl. Z tohoto důvodu je třetí hypotéza zamítnuta.

## 4.8 Diskuse

Hlavním cílem tohoto kvantitativního výzkumu podrobně popsaném v této diplomové práci bylo ověření předem stanovených hypotéz, týkajících se vztahu fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti. Data byla získána dvěma dotazníky: Dotazníkem životní spokojenosti a dotazníkem BSIQ-SF (Body Self-Image Questionnaire – Short Form).

### **Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou obecně.**

Jak bylo předpokládáno v hypotéze č. 1 mezi subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou a životní spokojeností existuje kladný vztah, který je statisticky významný na konvenční hladině významnosti 5 % ( $p = 0,05$ ). Tento vztah byl zkoumán na celém výběrovém vzorku, který zahrnoval všechny věkové kategorie tzn. 220 respondentů. Hodnota Pearsonova korelačního koeficientu byla 0,458. Tato statistika vyšla jako statisticky významná, a to velmi výrazně. Hodnota pravděpodobnosti nulové hypotézy se zde pohybuje v řádu hodnot  $1 \times 10^{-13}$ . Což je do jisté míry způsobeno poměrně velkým počtem respondentů. Tímto byl dokázáno, že existuje vztah mezi subjektivní fyzickou atraktivitou a životní spokojeností napříč celým věkovým spektrem dospělosti. Můžeme zde polemizovat o kauzalitě tohoto vztahu a zda to, že se lidé cítí fyzicky atraktivní zapříčiňuje jejich vyšší životní spokojenost anebo naopak. Zkoumání kauzality však nebylo předmětem této práce.

## **Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou v jednotlivých etapách dospělosti.**

Dalším úkolem bylo potvrzení nebo vyvrácení druhé hypotézy, která zní: Vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti se v jednotlivých etapách dospělosti statisticky významně liší. Odpovědi respondentů byly rozděleny do čtyřech skupin na základě věku respondentů: do skupiny začátek dospělosti (18-22 let), mladá dospělost (22-30 let), střední dospělost (30-45 let) a pozdní dospělost (45-60 let). Opět pomocí výpočtu Pearsonova korelačního koeficientu bylo určeno, o jak silný korelační vztah se jedná, a následně byla určena jeho statistická významnost. Výsledkem této analýzy je, že druhou hypotézu je možné přijmout pouze částečně. Statisticky významný rozdíl korelačních koeficientů je mezi věkovou kategorií začínající dospělosti (respondenti ve věku od 18 do 22 let) a mladou dospělostí (22-30 let). Další statisticky významný rozdíl vyšel mezi mladou dospělostí (22-30 let) a pozdní dospělostí (45-60 let). Jinými slovy lze říci, že statistický významný rozdíl se neprokázal mezi kategoriemi začátek dospělosti a střední dospělosti (30-45 let), ani mezi začátkem dospělosti a pozdní dospělostí, ani mezi mladou dospělostí a střední dospělostí, ani mezi střední a pozdní dospělostí. Z těchto výsledků můžeme vidět, že jsou do jisté míry způsobeny poměrně vysokou hodnotou korelace v období mladé dospělosti, která byla v absolutní hodnotě zhruba dvojnásobná oproti hodnotám korelace v období začátku a pozdní dospělosti. Toto zjištění můžeme interpretovat tak, že lidé ve věku od 22 do 30 let vidí svůj vzhled jako jeden z důležitých prediktorů životní spokojenosti. Lidé v tomto věku procházejí obdobím, kdy si hledají životního partnera a možná i z tohoto důvodu má pro ně jejich fyzická atraktivita velký vliv na to, zda jsou v životě spokojeni.

## **Vztah mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou u mužů a u žen.**

Poslední ověřovanou hypotézou byla hypotéza: Ve vztahu subjektivně vnímané fyzické atraktivity a životní spokojenosti u mužů a u žen existuje statisticky významný rozdíl. K tomu, aby mohla být hypotéza přijata nebo zamítnuta bylo nutné rozdělit výzkumný soubor do dvou skupin. Rozřazovacím kritériem se stalo pohlaví respondentů. Poté byla opět za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu učena korelace celkové životní spokojenosti a celkové subjektivní fyzické atraktivity u mužů a u žen a následně byla určena statistická významnost rozdílu mezi jednotlivými korelačními koeficienty. Po porovnání hodnot obou korelačních koeficientů jsme došli k závěru, že nejedná o statisticky významný rozdíl, a z toho důvodu



je třetí hypotéza zamítnuta. Tato hypotéza byla stanovena na základě předpokladu, že u žen míra korelace mezi životní spokojeností a subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou bude vyšší než u mužů. Tento předpoklad byl však vyvrácen, a dokonce analýza ukázala na silnější vztah (v absolutní hodnotě) jednotlivých proměnných u mužů ( $r = 0,508$ ) než u žen ( $r = 0,424$ ).

Předpoklad toho, že subjektivní fyzická atraktivita je v těsném vztahu se životní spokojeností, byl vysloven na základě výsledků již provedených výzkumů, které se touto nebo jí velmi blízkou problematikou zabývaly. Například Binarová a Dosedlová (2009) se ve své výzkumné studii nazvané Životní spokojenost ke vztahu k fyzické atraktivitě zabývaly mírou životní spokojenosti a jejím vztahem k subjektivně a objektivně vnímané fyzické atraktivitě, a právě jedním ze závěrů této studie bylo, že existuje statisticky významný vztah mezi subjektivně vnímanou fyzickou atraktivitou a životní spokojeností. Jejich studie byla provedena na souboru 60 studentů ve věku od 19 do 27 let.

V tomto výzkumu byla zkoumána pouze korelace mezi fyzickou subjektivní atraktivitou a životní spokojeností. Korelace nám ale pouze říká, že vztah mezi fyzickou subjektivní atraktivitou a životní spokojeností existuje, ale už nám neříká, jestli fyzická subjektivní atraktivita ovlivňuje životní spokojenost anebo jestli životní spokojenost ovlivňuje vnímání fyzické subjektivní atraktivity. Proto se domnívám, že by v budoucnu byl užitečný výzkum, který by se zaměřil na zkoumání kauzality fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti.

## Závěr

Cílem této diplomové práce bylo přispět k málo probádanému tématu, kterým je vztah životní spokojenosti a subjektivně vnímané fyzické atraktivity. Práce byla zaměřena na dospělé jedince ve věku od 18 do 60 let. I přesto, že jsem nemohla vzhledem ke stanovenému rozsahu této práce popsat jednotlivé oblasti, které jsou pro tuto práci stěžejní, detailněji věřím, v teoretické i praktické přínosy této práce.

V první části je teoreticky popsána životní spokojenost a další významné konstrukty, které s životní spokojeností souvisejí. Jsou jimi kvalita života a její dimenze, subjektivní a objektivní osobní pohoda. Dále je popsána více podrobněji právě subjektivní osobní pohoda, její struktura a prediktory, které ji ovlivňují. Důraz je kladen na popis životní spokojenosti, protože se stala cílem zkoumání výzkumu v této práci. Další velkou oblast teoretické části tvoří popis fyzické atraktivity, dále se zabýváme popisem preferencí tělesných proporcí, faktory ovlivňujícími fyzickou atraktivitu a stigmaty souvisejícími s fyzickou atraktivitou. Poslední část zkoumá dospělost - základní teorie vývoje jedince v dospělosti.

Výsledkem empirické části této práce jsou tři důležitá zjištění. Prvním z nich je to, že spolu fyzická subjektivní atraktivita a životní spokojenosti statisticky významně korelují. Toto zjištění bylo stěžejní, neboť potvrzení tohoto předpokladu bylo nezbytné pro ověřování zbylých hypotéz. Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo popsat vztah životní spokojenosti a subjektivně vnímané fyzické atraktivity v jednotlivých etapách dospělosti. Ukázalo se, že významný rozdíl existuje pouze mezi některými věkovými kategoriemi. Poslední informací vyplývající z tohoto výzkumného šetření je to, že neexistuje statisticky významný vztah mezi korelací subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenosti u mužů a u žen.

## Seznam použité literatury

- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life Satisfaction Across the Lifespan: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies. *Social indicators research*, 99(2), 183–203. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9584-9>
- Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating, and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, medicine and psychiatry*, 28(4), 533–59. <https://doi.org/10.1007/s11013-004-1067-5>
- Beneš, M. (2014). *Andragogika*. (2. aktualizované a rozšířené vydání). Praha: Grada.
- Benzeval, M., Green, M. J., & Macintyre, S. (2013). Does perceived physical attractiveness in adolescence predict better socioeconomic position in adulthood? Evidence from 20 years of follow up in a population cohort study. *PloS one*, 8(5): e63975. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063975>
- Berg, R. L., Hallauer, D. S., & Berk, S. N. (1976). Neglected aspects of the quality of life. *Health services research*, 11(4), 391–395.
- Berlin, M., & Fors Connolly, F. (2019). The association between life satisfaction and affective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 73, 34–51. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.04.010>
- Binarová, M., Dosedlová, J. (2009). Životní spokojenost ve vztahu k fyzické atraktivitě. In M. Svoboda (Ed.), *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity*, 57(13), 61-72
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V. & Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Vydavatelství MSD.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Boelhouwer, J., Noll, H. H. (2014) Objective Quality of Life. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Dordrecht: Springer.
- Buscha, F. (2016). Does Daily Sunshine Make You Happy? Subjective Measures of Well-Being and the Weather. *The Manchester School*, 84(5), 642-663. <https://doi.org/10.1111/manc.12126>

Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12(1), 1-14.

<https://doi.org/10.1017/S0140525X00023992>

Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151–156. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512261>

Grogan, S. (2011). Body Image Development in Adulthood. In T. F. Cash, & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. (pp.93–100). New York: Guilford Press.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press.

Disman, M. (2002) *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum

Dougherty, E. N., & Krawczyk, R. (2018). Media Exposure Predicts Body Satisfaction: The Moderating Role of Appearance Comparison. *Psychological Studies*, 63(1), 61–69.

<https://doi.org/10.1007/s12646-018-0442-1>

Dragomirecká, E. & Škoda, C. (1997). Kvalita života. Vymezení definice a historický vývoj pojmu v sociální psychiatrii. *Česká a slovenská psychiatrie*, 93(2), 102-108.

Džuka, J., & Dalbert, C. (1997). Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41(5), 385-398.

Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>

- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Evans, J. D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
- Farková, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada.
- Fisher, S. (1968). Body image. In D. Sills (Ed.), *International Encyclopaedia of the Social Sciences* (pp.113–116). New York: Free Press.
- Fox, P., & Yamaguchi, C. (1997). Body image change in pregnancy: a comparison of normal weight and overweight primigravidas. *Birth*, 24(1), 35-40.
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551–1561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.011>
- Grabe, S., Ward, L.M., & Hyde, J. S. (2008). The role of media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Grogan, S. (2000). *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Grogan, S., & Wainwright, N. (1996). Growing up in the culture of slenderness: girls' experiences of body dissatisfaction. *Women's Studies International forum*, 19(6), 665-673. [https://doi.org/10.1016/S0277-5395\(96\)00076-3](https://doi.org/10.1016/S0277-5395(96)00076-3)
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. (4. vydání). Praha: Portál

Hilt, L. M., Hanson, J. L., Pollak, S. D. (2011). Emotion Dysregulation. In B. B. Brown, & M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00112-5>.

Hnilicová, H. (2005). Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví. In J. Payne (Ed.), *Kvalita života a zdraví* (s. 205-216). Praha: Triton.

Charles, N., & Kerr, M. (1986). Food for feminist thought. *The Sociological Review*, 34(3), 537-572. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.1986.tb00688.x>

Kabátek, A. (2017). Dospělost. Získáno 13. května 2020 z <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Dosp%C4%9Blost>

Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, 20(1), 3-24. <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>

Kebza, V. & Šolcová, I. (2005). Predikátory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49(1), 1-8.

Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.

Kuz, T. J. (1978). Quality of life, an objective and subjective variable analysis. *Regional studies*, 12(4), 409-417. <https://doi.org/10.1080/0959523780018536>

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Lamb, C. S., Jackson, L. A., Cassiday, P. B., & Priest, D. J. (1993). Body figure preferences of men and women: A comparison of two generations. *Sex Roles: A Journal of Research*, 28(5-6), 345–358. <https://doi.org/10.1007/BF00289890>

Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. aktualizované vydání). Praha: Grada.

Lašek, J. (2004). Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*, 48(3), 215-224

- Martin, G. N., Carlson, N. R., Buskist, W. (2010). *Psychology*. (4. vydání). Harlow: Pearson Education.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2. Vydání). New York: The Guilford Press.
- Millová, K. (2016). Klasické teorie vývoje. In M. Blatný (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje*. (s. 23-36). Praha: Karolinum.
- Mikšík, O., Maršálová, L. (1990). *Metodológia a metódy psychologického výskumu: celoštátna vysokoškolská učebnica pre filoz. fakulty vysokých škôl*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo,
- Minkov, M. (2009). Predictors of differences in subjective well-being across 97 nations. *Cross-Cultural Research*, 43(2), 152-179
- Mintem, G. C., Gigante, D. P., & Horta, B. L. (2015). Change in body weight and body image in young adults: a longitudinal study. *BMC public health*, 15(1), 222.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-1579-7>
- Rolstad, S., Adler, J., Rydén, A. (2011). *Response burden and questionnaire length: is shorter better? a review and meta-analysis*. *Value Health*. 14(8):1101–1108.  
<https://doi.org/10.1016/j.jval.2011.06.003>.
- Rowe, D. A. (2015). Body Self-Image Questionnaire – Short Form (BSIQ-SF).  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2009.3283>
- Ruggeri, M., Warner, R., Bisoffi, G., & Fontecedro, L. (2001). Subjective and objective dimensions of quality of life in psychiatric patients: A factor analytical approach: The South Verona Outcome Project 4. *British Journal of Psychiatry*, 178(3), 268-275.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.178.3.268>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sedláčková, D. (2009). *Rozvoj zdravého sebedovědomí žáka*. Praha: Grada.

- Siedlecki, K. L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S., & Salthouse, T. A. (2008). Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages?. *The journal of positive psychology*, 3(3), 153–164. <https://doi.org/10.1080/17439760701834602>
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582–593. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective* (pp. 97-123). New York: The Guilford Press.
- Schreiber, K. (1991). Culture, health and illness: An introduction for health professionals. *JAMA*, 266(2), 283-284. <https://doi.org/10.1001/jama.1991.03470020111051>
- Singh, D. (1993). Adaptive significance of female physical attractiveness: role of waist-to-hip ratio. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 293-307. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.2.293>
- Slaměník, I. (2008). Afiliace, atraktivita, láska. In J. Výrost & I. Slaměník (eds.), *Sociální psychologie* (S. 249-263). Praha: Grada.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.
- Steptoe, A., Deaton, A., Stone, A. A. (2015) Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0).
- Suh, E. M., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being Across Cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 10(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1076>
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., ... Cunningham, J. (2010). The Attractive Female Body Weight and Female Body Dissatisfaction in 26 Countries Across 10 World Regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 309–325. <https://doi.org/10.1177/0146167209359702>



Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.

Türküm, A. S. (2005). Do optimism, social network richness, and submissive behaviors predict well-being? Study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(6), 619-628. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.6.619>

Patzer, G. L. (1985). *The physical attractiveness phenomena*. New York: Plenum Press.

Vaďurová, H., & Mühlpachr. P. (2005). *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. (2. vydání). Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Vladislavljević, M., & Mentus, V. (2018). The Structure of Subjective Well-Being and Its Relation to Objective Well-Being Indicators: Evidence from EU-SILC for Serbia. *Psychological Reports*, 122(1), 36–60. <https://doi.org/10.1177/0033294118756335>

Wade, T. J., Fuller, L., Bresnan, J., Schaefer, S., & Mlynarski, L. (2007). Weight halo effects: Individual differences in personality evaluations and perceived life success of men as a function of weight? *Personality and Individual Differences*, 42(2), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.07.011>

World Health Organization. (1997). Measuring Quality of Life. Dostupné z [http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf)

National Eating Disorders Collaboration. (n.d.). NEDC Fact Sheet - Body Image. Dostupné z <https://www.nedc.com.au/assets/Fact-Sheets/NEDC-Fact-Sheet-Body-Image.pdf>

# **Bibliografické údaje**

**Jméno a příjmení autorky:** Iveta Švejnová

**Studijní program:** Psychologie

**Název práce:** Vztah subjektivní fyzické atraktivity a životní spokojenosti

**Vedoucí práce:** PhDr. Marie Farková, Ph.D.

**Rok dokončení práce:** 2020

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 4157

**Ostatní text:** 108589

**Celkový počet znaků:** 112746

**Názvy souborů umístěných na doprovodném CD**

**Text práce ve formátu PDF:**

DP\_Svejnová\_Vztah\_subjektivni\_fyzicke\_atraktivity\_a\_zivotni\_spokojenosti

**Text práce ve formátu DOC nebo DOCX:**

DP\_Svejnová\_Vztah\_subjektivni\_fyzicke\_atraktivity\_a\_zivotni\_spokojenosti

**Posudek vedoucího diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Iveta Švejnová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Vztah fyzické subjektivní atraktivity a životní spokojenosti

Vedoucí práce: PhDr. Marie Farková, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 59 (+ 7 stran seznam literatury, 112746 znaků)

Počet stránek příloh: 0

Počet titulů v seznamu literatury: 79

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

			x	
--	--	--	---	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

		x		
--	--	---	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

		x		
--	--	---	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěla

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		x		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak byste dle obvyklých zvyklostí popsala druh výběru respondentů. Které výsledky v rámci empirické části považujete za nejzajímavější?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Na předloženém textu je zřejmé zaujetí autorky popisovaným tématem. Zde oceňuji výrazný podíl cizojazyčných zdrojů v rozsáhlém seznamu. Text klasicky členěné práce je explorací parafrázovaných či citovaných zdrojů v teoretické části (ne vždy v souladu s patřičnou normou – viz dvojí kulaté závorky za sebou v textu), ke které přispěla na některých místech stručným vyjádřením. Pro celek textu je charakteristické užití odborné terminologie, kapitoly na sebe logicky navazují, jsou provázány spíše popisným způsobem. Empirická část je přínosná zvláště statistickým vyjádřením zjištěných a zpracovaných dat a přináší některá velice zajímavá zjištění. Text je doplněn vhodně tabulkami a grafy (bez uvedení zdroje).

Posluchačka tvořila text práce velice samostatně, je však škoda, že si patrně neponechala patřičný časový odstup před odevzdáním textu, aby bylo možné korigovat některé slabé stránky. Nejvíce se projevily nedostatky času před odevzdáním v nejasné formulaci úvodu (komunikace v 1.osobě pl. i 1.osobě sg.), diskuze (hlavním cílem byla zjištění, nikoli ověření hypotéz), i závěru (příspěvek k málo probádanému tématu jako cíl), naprostá absence jakékoli přílohy dat či dotazníků, absentuje seznam tabulek a grafů.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře

Datum, podpis: 10.9.2020 /

*Maria Farková*

**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Iveta Švejnová  
 Obor studia: Psychologie  
 Název práce: Vztah fyzické atraktivity a životní spokojenosti  
 Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 67  
 Počet stránek příloh: 0  
 Počet titulů v seznamu literatury: 79

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – nespěš/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:  
Překvapilo něco autorku ve výsledcích výzkumu?

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci.** Autorka rozdělila práci standardně na teoretickou a empirickou část. Teoretická část práce obsahuje ve třech kapitolách základní pojmy a koncepty spojené se studovanou problematikou: 1. Konstrukt životní spokojenosti (Well-being), 2. Fyzické atraktivity a 3. Dospělosti. V další 4. kapitole, která je zároveň empirickou částí práce, kolegyně provedla kvantitativní výzkum s cílem zjistit: Jestli existuje statisticky významný rozdíl ve vztahu subjektivně vnímané fyzické atraktivitě a životní spokojenosti?

#### **Hodnocení:**

Kolegyně v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. Vychází z bohatých cizojazyčných i tuzemských bibliografických zdrojů (79). V empirické části pro svůj výzkumný cíl využila kvantitativní výzkumný přístup. Stanovila hypotézy a subhypotézy o korelaci mezi atraktivitou a životní spokojeností, jednak v různých životních etapách a jednak mezi muži a ženami. Autorka je poměrně stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje všechny podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. V praktické části své práce, prokazuje schopnost uplatnit kvantitativní výzkumné postupy, shromáždit poměrně vysoký počet dat v rámci dotazníkového šetření (220 respondentů) a srozumitelně interpretovat výsledky.

#### **Připomínky:**

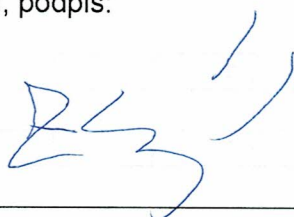
**Formální:** Neshledávám závažnější formální nedostatky.

**Obsahové:** Práce by mohla mít překvapivější metodologický záměr, vzhledem k precizně pojatému výzkumu, je na škodu, že se autorka nepokusila zjistit i něco nového. Výsledky by tím získaly na plasticitě. Viz. otázka k obhajobě.

**Celkově: Ocenit musíme schopnost autorky zpracovat precizní výzkum. Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Navrhovaná klasifikace: **výborně**  
Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Datum, podpis:



\* nehodící se, škrtněte