

**KARLOVA UNIVERZITA V PRAZE**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDÍ**

**BAKALAŘSKÁ PRÁCE**  
**ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST ŽEN S NADVÁHOU**

**Autor:** Adina Agakishieva

**Vedoucí:** Mgr. Eva Richterová

**2013**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Životní Spokojenost Žen s Nadváhou vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

02. 01. 2013

.....

Poděkování:

Ráda bych zde poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Evě Richterové za její rady a čas, který mi věnovala při řešení dané problematiky. V neposlední řadě také děkuji všem inforntorkám, které mi poskytly potřebné informace.

## **Abstrakt**

Moje práce se zaměřuje na životní spokojenost žen s nadváhou.

Teoretická část mé práce pojednává o životní spokojenosti – konkrétně o faktorech, které spokojenost ovlivňují, o rozdílech ve vnímání spokojenosti u žen a mužů, o vztazích mezi nadváhou a subjektivní spokojeností žen; velká část mé práce je představená přehledem dosavadních studií a literatury, které se týkají zkoumání spokojenosti žen obecně a spokojenosti žen s nadváhou. Využila jsem převážně zahraniční zdroje, a i tak bylo dost obtížně nalézt informace, které by byly vhodné pro výzkum spokojenosti žen s nadváhou. Jelikož této problematice zatím nebylo věnováno dost pozornosti.

Empirická část práce se zaměřuje na zmapování životní spokojenosti a vnímání vlastní atraktivity jakožto jednoho z faktorů ovlivňujících životní spokojenost u žen s nadváhou.

Vzhledem k šíři a neurčitosti pojmu životní spokojenost chci zjistit, co tento abstraktní pojem znamená pro mé informátorky. Předmětem zájmu bude vnímání spokojenosti a dále atraktivita obecně a jejich vlastní atraktivita. Zvolenou technikou sběru dat bude pohovor s každou z účastnic.

## **Obsah:**

<b>1. Teoretická část</b> .....	7
1.1 Úvod .....	7
1.2.1. Vymezení pojmu životní spokojenost .....	8
1.2.2. Teorie subjektivní spokojenosti .....	9
1.2.3 Psychická spokojenost .....	11
1.3 Příčiny nespokojenosti .....	14
1.3.1. Zdroje nespokojenosti .....	14
1.3.2. Vnitřní zdroje nespokojenosti .....	15
1.3.3. Zdraví a vnější faktory nespokojenosti .....	16
1.4 Mezilidské vztahy a životní spokojenost .....	17
1.4.1 Rodinný stav .....	17
1.4.2 Vliv manželství na životní spokojenost .....	18
1.5 Životní spokojenost a povaha lidí .....	19
1.5.1 Síly charakteru .....	19
1.5.2 Osobní dispozice a okolní události .....	20
1.5.3 Finanční stránka a volný čas .....	22
1.6 Životní spokojenost žen .....	22
1.6.1 Spokojenost a pohlaví .....	22
1.6.2. Spokojenost žen a jejich fyzický vzhled .....	23
1.6.3. Úroveň životní spokojenosti a nadváha .....	25
1.6.4. Socioekonomický status, aspirace a nadváha .....	26
1.6.5. Stres jako příčina nadváhy .....	28
1.6.6 Jídlo jako prostředek uspokojení potřeb .....	28
1.6.7. Emoční hlad a nasycení .....	29

1.7 Shrnutí teoretické části .....	30
<b>2. Empirická část bakalářské práce Životní spokojenost žen s nadváhou.....</b>	<b>33</b>
2.1 Úvod .....	33
2.2 Výzkumná strategie .....	34
2.3 Techniky sběru dat .....	34
2.4 Průběh rozhovorů.....	36
2.5 Výběr a popis vzorku .....	37
2.6 Etika výzkumu a vedení rozhovoru.....	39
2.7 Zpracování a interpretace získaných dat.....	40
2.7.1 Pojetí spokojenost.....	40
2.7.2 Spokojenost se školou, prací.....	41
2.7.3 Budoucí naděje a plány .....	42
2.7.4 Spokojenost se vztahy.....	43
2.7.5 Pojetí atraktivity a vztah k nadváze .....	45
2.8 Diskuze .....	46
2.9 Závěr .....	48
Seznam použité literatury .....	50
Příloha 1. BMI .....	54
Příloha 2. Informace k vyplnění při zaslání mailů studentkám. ....	56
Příloha 3. Otázky k výzkumu Subjektivní spokojenost žen .....	57
Příloha 4. ....	59

# 1. Teoretická část

## 1.1 Úvod

Od druhé poloviny 20. st. se začíná objevovat pojem životní kvality a stává se předmětem zkoumání různých vědních disciplín. Při čemž zpočátku předmětem zájmu byla spíše ekonomická stránka lidského života (zabezpečení základních potřeb), postupně však nemateriální stránka života lidí nabývá většího významu, a tím se předmět zájmu posouvá k subjektivnímu hodnocení kvality vlastního života (Rapley, 2003).

Životní spokojenost nebo nespokojenost určuje většinu činů člověka, typy chování: každodenní, ekonomické, politické (Kulikov, 2006). Životní spokojenost má přímý vliv na náladu, psychický stav, psychickou stabilitu osobnosti. Pro charakterizování stavu subjektivního světa osobnosti se používají různé termíny: pocit štěstí, životní spokojenost, emoční pohoda, pocit blaha (Kulikov L.V., 2006).

Analýzy filosofické a psychologické literatury ukázaly, že „štěstí“ je fenoménem, jenž patří k existencionálnímu aspektu bytí osobnosti, vnímání a porozumění světu a přírodě člověka. Pocit spokojenosti je značně podmíněn kulturně a etnicky. Prostřednictvím dotazníků bylo objeveno, že nejčastěji si lidé sebe považují za šťastné v Indii a velmi zřídka ve Švédsku (Kulikov L.V., 2006). Tedy ekonomická úroveň a kvalita života mají jen omezený vliv na prožívání vlastního štěstí. Na štěstí můžeme pohlížet jako na „uvědomování své životní spokojenosti nebo jako na četnost a intenzitu pozitivních emocí“ (M. Argyle, 1990).

Aktuálnost tématu této bakalařské práce je samozřejmá. Obezita není v současné době považována jen za kosmetickou vadu, ale je známo, že může mít závažné zdravotní důsledky. Obezita je totiž jedním z faktorů, které výrazně přispívají a ovlivňují vznik

některých civilizačních onemocnění. Závažný problém současnosti je, že prevalence obezity stále stoupá. Tento rostoucí výskyt významně ovlivňuje současný vývoj životního stylu.

Výskyt obezity v České republice za poslední desetiletí prudce stoupá (Hamplová, 2004). Nejde však jen o „český problém“, obezita je často nazývána epidemií 21. století. Ve většině evropských zemí je výskyt nadváhy nebo obezity u více než 50% obyvatel. S tím také souvisí nárůst komplikací obezity. Například se zvyšuje riziko vzniku ischemické choroby srdeční, hypertenze, či diabetes mellitus II. typu. U těžkých stupňů obezity se výskyt těchto i dalších komplikací mnohonásobně zvyšuje. Obezita se stává narůstajícím zdravotním problémem populace celého světa, Česká republika však patří mezi země s nejvyšším výskytem (Hamplová, 2004). Svůj výzkum se zaměřím na ženy, faktory spokojenosti u žen a mužů se značně liší. Je docela zajímavé prozkoumat to, jak jsou spokojené ženy s nadváhou.

## **1.2 Životní spokojenost**

### **1.2.1. Vymezení pojmu životní spokojenost**

Termín *spokojenost* je velmi užívaný ve vědecké literatuře. Mluví se o životní spokojenosti celkově a o spokojenosti se vztahem s určitým člověkem. Člověk může být spokojený po uskutečnění různě významných událostí. Může to být pocit po úspěšném ukončení psaní knihy nebo pocit po dobrém obědu v příjemné společnosti. Pocit fyzické spokojenosti nemůže vzniknout pouze z toho, že člověk necítí hlad nebo kvůli pohodlným botám. Přesto jak první, tak i druhé je důležitým pro pocit fyzické spokojenosti celkově. Pocit tělesné spokojenosti sjednocuje spoustu citů, jež jsou určené fyzickou existencí člověka a vznikajícími v organismu pocity.



Pocit spokojenosti je velmi významný pro subjektivní (vnitřní) svět osobnosti. Představy o vlastním pocitu spokojenosti a pocitu spokojenosti jiných lidí se opírají o objektivní kritéria pocitu spokojenosti, úspěšnosti, zdraví, materiálního příjmu apod. Je třeba zdůraznit to, že tento pocit je do značné míry podmíněn zvláštností vztahů jedince k sobě samému, jeho vztahu k okolnímu světu a konkrétním stránkám tohoto světa. Všechny vnější faktory pocitu spokojenosti nemůžou ovlivňovat pocity člověka přímo, nýbrž mají svůj bezprostřední vliv přes subjektivní vnímání a subjektivní hodnocení, jež jsou podmíněné zvláštností všech sfér života osobnosti (Kulikov L.V., 2006). Jinými slovy pocit spokojenosti osobnosti má subjektivní povahu.

Spokojenost s životem podle Beutella (2006) je „celkové hodnocení pocitů a postojů v životě člověka s hodnotící škálou od negativního k pozitivnímu (Buetell. N., 2006. „A Sloan Work and Family Encyclopedia enter“). Diener, Suh, Lucas a Smith (1999) zahrnují do definice spokojenost s minulostí a budoucností. Podle těchto autorů životní spokojenost taky je ovlivněná názory ostatních lidí, těch, kteří jsou důležití pro daného jedince. Podle Hartla (2009) je však „pocit fyzické i duševní spokojenosti, bez tlaku neuspokojené potřeby, plnost bytí, vědomí, seberealizace“.

### **1.2.2. Teorie subjektivní spokojenosti**

Pocit spokojenosti osobnosti se skládá z různých složek: sociální, duchovní, fyzické a psychologické spokojenosti (Kulikov, 2006). Sociální je spokojenost jedince se svým sociálním statutem a aktuálním stavem společnosti, k níž patří. To je taky spokojenost s mezilidskými vztahy a statutem v mikrosociálním prostředí, pocit společenství. Duchovní spokojenost je pocit účasti na duchovní kultuře společenství, uvědomování si možnosti zapojit se do duchovní kultury; uvědomování si a prožívání smyslu svého vlastního života; přítomnost víry – v Boha nebo v sebe, v osud nebo náhody, v úspěch vlastního díla nebo díla skupiny, k níž patří subjekt; možnost svobodně projevat

oddanost své víře. Fyzický (tělesný) pocit spokojenosti je dobrý fyzický stav, tělesná pohoda, pocit zdraví. *Materiální* je spokojenost s materiální stránkou své existence (bydlení, stravování, odpočinek...), svým finančním zabezpečením, stabilitou materiálního příjmu. *Psychologická spokojenost* (duševní spokojenost) je soulad psychických procesů a funkcí, pocit celistvosti a vnitřní rovnováhy. Psychologická spokojenost je stabilnější v případě harmonie osobnosti. Harmonie osobnosti je sladění procesů jejího rozvoje a vlastní realizace, souměřitelnost životních cílů a možností. Podle Kulikova (2006) harmonie osobnosti je taky souměřitelnost jednotlivých stránek bytí osobnosti: prostoru osobnosti, času a energie osobnosti (potenciální a uskutečněné). Všechny výše uvedené složky spokojenosti jsou těsně spojené a navzájem se ovlivňují (Kulikov, 2006).

V *subjektivním pocitu spokojenosti* (v jeho složkách i v celkovém pojetí) je účelné vyčlenit dvě základní komponenty: kognitivní (reflexivní) – představy o různých stránkách svého života, a emoční – převládající emoční zabarvení vztahů k těmto složkám (Kulikov, 2006). Subjektivní pocit spokojenosti určitého jedince je tvořen souhrnem jednotlivých hodnocení různých stránek života člověka. Jednotlivé hodnocení se spojují v pocit subjektivního pocitu spokojenosti. Z hlediska psychologie osobnosti velký význam má to, že prožívání pocitu spokojenosti je nejdůležitější částí převládající nálady jedince. Právě přes náladu subjektivní pocit spokojenosti má neustálý vliv na různé parametry psychického stavu člověka a jako důsledek ovlivňuje úspěšnost chování<sup>1</sup>, produktivitu činnosti, efektivitu mezilidských interakcí a jiné stránky vnější a vnitřní aktivity jedince. Osobnost je integrátorem psychické aktivity člověka (Kulikov, 2006). V tomto stálém vlivu se spočívá regulativní role subjektivní spokojenosti osobnosti.

V psychologickém pocitu spokojenosti je všeobecně prezentována aktuální úspěšnost chování a činnosti, spokojenost s mezilidskými vztahy, komunikací. Kognitivní

---

<sup>1</sup> Kulikov L.V. –od rus. *успешность поведения*

komponenta pocitu spokojenosti vzniká u člověka při celistvém relativně koherentním obrazu světa, pochopení běžné životní situace. Disonance přináší do kognitivní sféry inkohereční informace, vnímání situace jako neurčité. Emocionální komponenta pocitu spokojenosti se ukazuje jako prožívání sjednocujících citů, které jsou podmíněny úspěšným (neúspěšným) fungováním všech „částí“ osobnosti (Kulikov, 2006).

### 1.2.3 Psychická spokojenost

C. Ryff (1995) našel odpověď na otázku „Co znamená být úspěšným a cítit se dobře z psychologického hlediska?“ – na základě integrace různých teorií, které se týkají pocitu blaha. Tím vznikl zobecněný model psychické spokojenosti<sup>2</sup>, jenž zahrnuje 6 složek.

- pozitivní vztah k sobě samému a ke svému minulému životu – sebeříjetí - Self-Acceptance

Člověk má pozitivní vztah k sobě, ke své minulosti, uvědomuje a přijímá různé stránky svého Já, a to včetně nejen kladných, ale i negativních kvalit. V opačném případě je člověk nespokojený sám se sebou; je zklamán svou minulostí; je znepokojený s určitými osobnostními kvalitami; nechce být tím, kým je.

- přítomnost cílů a činností, jenž tvoří smysl života – životní cíle - Purpose in Life.

---

<sup>2</sup> Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M.: *The structure of psychological well-being revisited* // Journal of Personality and Social Psychology (1995)

V životě jedinec má cíle a pocit směřování; pocit uvědomění své minulosti a současnosti; člověk má přesvědčení, jež určují životu cíl; má důvody, aby žil. Opakem je člověk, který má nedostatek cílů, pocitu směřovosti; nevidí cíle ve své minulosti; nemá přesvědčení a názory, které by přidaly životu smysl.

- schopnost splňovat požadavky každodenního života – kompetentnost - Environmental Mastery.

Jedinec má dovednosti a kompetence v ovládnutí okolí; provozuje různé typy aktivit; je schopen si vybírat nebo tvořit kontext, aby realizoval své vlastní potřeby a hodnoty. V druhém případě má člověk potíže zvládnout každodenní činnosti; má pocit, že nemůže změnit nebo zlepšit podmínky; neuvědomuje si možnosti poskytované okolím; nemá pocit kontroly nad vnějším světem.

- pocit pokračujícího vývoje a seberealizace – osobnostní růst - Personal Growth.

Jedinec má pocit pokračujícího vývoje a realizace svého potenciálu; vidí svůj růst; je otevřen nové zkušenosti; uvědomuje si zdokonalování sebe a svého chování; změny umožňují větší sebepoznání a efektivitu. V opačném případě má pocit osobnostní stagnace; nepřítomnost pocitu zlepšení; pocit nudy a lhostejnosti k životu; člověk se cítí neschopen získávat nové principy a způsoby chování.

- vztahy s jinými lidmi, důvěra a péče – pozitivní vztahy s jinými lidmi - Positive Relations with Others.

Člověk je spokojený s blízkými, důvěrnými vztahy s jinými lidmi; stará se o blahobyt jiných lidí; je schopný silné empatie, blízkosti, oddanosti; chápe nutnost činit ústupky ve vztazích. Opakem je člověk pociťující nedostatek blízkých, důvěrných vztahů

s jinými lidmi; je pro něj obtížné se starat o jiné, být vstřícným a otevřeným; je izolovaný v meziosobnostních vztazích; nesnaží se řešit konflikty na základě kompromisu s jinými pro zachování přátelských či jiných vztahů.

- schopnost postupovat podle svých vlastních přesvědčení – autonomie - Autonomy.

Sebeurčení a nezávislost, schopnost odolávat sociálnímu tlaku, myslet a jednat nezávisle; regulace svého jednání; hodnocení sebe podle vlastních standardů. Opakem je člověk znepokojený očekáváním a posuzováním jiných lidí; při rozhodování se opírá o úsudky jiných; jednání a myšlení jsou podrobené sociálnímu tlaku.

Podoba psychologického pocitu spokojenosti se v průběhu času mění (Ryff, 1995). Dva aspekty pocitu spokojenosti – pozitivní vztahy s jinými lidmi a sebepřijetí – nemění se v průběhu života, ostatní aspekty se časem mění. Kompetentnost a autonomnost se mění s věkem člověka, zvláště v průběhu přechodu do středních let, v tomto období se tyto aspekty zvyšují. Míry osobnostního růstu a cílů klesají (Ryff, 1995).

*Životní spokojenost je subjektivní hodnocení kvality vlastního života, uvědomování si své spokojenosti s okolním světem tvořeným vztahy s jinými lidmi a spokojeností se sebou, svými cíly a jejich uskutečněním, sebepřijetím.*

## 1.3 Příčiny nespokojenosti

### 1.3.1. Zdroje nespokojenosti

Dolina a Dmitriyeva prováděly výzkum významnosti různých zdrojů nepohody<sup>3</sup>, většina z nich se dá považovat za relativně stále působící. Respondenty měli za úkol ohodnotit úroveň nepohody, která je zapříčiněná různými faktory. Celkem se výzkumu zúčastnilo 117 lidí. Taky vyplňovali dotazník DS – dominantní stav. Prostřednictvím procedury faktorové analýzy vyčleněno 5 seskupení příčin emoční nespokojenosti.

- Příčiny mezilidských vztahů: konflikty s autoritami, problémy s komunikací s kolegy, nespokojenost s fyzickým vzhledem, starosti o zdraví, lítost ohledně minulých rozhodnutí, sexuální problémy, problémy s podřízenými, odsouzení a diskriminace ze strany druhých, znepokojení o spolehlivosti místa práce, nepříjemné sousedi, nespokojenost s prací.

- Vnitřní příčiny: nepokoj z důvodů vnitřních konfliktů, potíže možnosti vyjádřit sebe sama, problémy se sexuálním partnerem, pocit osamělosti, nedostatek aktivity, energie, problémy s rodiče.

- Příčina přetíženosti záležitostmi: přetíženost rodinnými povinnostmi, problémy s dětmi, nedostatek času na rodinu, přetíženost prací, myšlenky o smyslu života.

- Socio-ekonomické příčiny: problémy s nákupy, rostoucí ceny, problémy s transportem, znepokojení ohledně situace ve státě.

- Příčiny nejistoty: problémy v práci, starosti o zdravotní stav někoho z rodiny, finanční nestabilita.

---

<sup>3</sup> V Kulikov, L.V.: *Детерминанты удовлетворенности жизнью*, 2006

### 1.3.2. Vnitřní zdroje nespokojenosti

Analýza vzájemných vztahů, příznaků z dotazníku a výsledků dominantních stavů ukázal na skutečnost, že nejčastěji se setkáváme s druhou skupinou příčin – vnitřních (Kulikov, 2006). Nejsilnější příčiny nespokojenosti jsou umístěné uvnitř osobnosti, vliv okolí není tak silný. Taky ukázalo, že ukazatele dominantních psychických stavů byly spojené se stresory plynoucími z mezilidských vztahů. Příčina tak vysokého významu je v tom, že mezilidské interakce vystupují jako základní složky, jež jsou důležité při sociální adaptaci osobnosti, realizují možnost sociální podpory v složitých životních situacích, v situacích překonání (Kulikov, 2006).

Analýza vzájemných vztahů ve skupině faktorů, jež jsou spojené s prožíváním vnitřní nespokojenosti ukázal, že centrální místo v něm zaujímá *pocit osamělosti*. Stresory, které patří do této skupiny, jsou spojené mezi sebou. Na pocit osamělosti se dá pohlížet jako na spojující nit dvou základních skupin – vnitřní nespokojenosti a disharmonie mezilidských vztahů. Hodně z faktorů nepohody můžou být označené jako vnitřní jen podmíněně. Za vnitřní lokalizací takových příčin je třeba vidět sociálně-psychologické kořeny, vliv zvláštností meziosobnostních vztahů v člověku. Se všemi ukazateli dominantních psychických stavů jsou spojeny příčiny týkající se zdraví. Potřeba zachování a zlepšení zdraví je aktualizovaná a intenzivní, často je příčinou stabilního napětí, celkové emoční nespokojenosti osobnosti (Kulikov, 2006).

Výsledky statistické analýzy potvrdily předpoklady o prvotní důležitosti *harmonie vnitřního světa* člověka a *harmonie meziosobnostních vzájemných vztahů* (Kulikov, 2006). Stabilita emočního stavu je nejvíc závislá na stresorech spojených se zdravím a prací. Napětí se určuje sociálními a ekonomickými stresory, příčinami spojenými se zdravím a prožíváním vnitřní nespokojenosti. Skleslost vzniká v důsledku vnitřní nepohody a faktorů spojených s prací, příčin spojených se zdravím. Aktivní vztah k životním situacím a připravenost překonávat zábrany je ovlivněn sociálními,

ekonomickými a rodinnými stresory. Nepřijetí sebe, kritičnost sebehodnocení se vzrůstají kvůli faktorům nemocí, komunikativním a rodinným stresorům. Faktory znepokojení o zdraví nejvíc přispívají k snížení nálady a formování stabilních stavů nespokojenosti (Kulikov, 2006).

### 1.3.3. Zdraví a vnější faktory nespokojenosti

Z 5 faktorů jenom faktory nejistoty a sociálně-domácnostních potíže nemají psychické příčiny nespokojenosti. Výsledky ukazují na to, že porucha zdraví se hodnotí jako jedna z nejvýznamnějších příčin obecného pocitu emoční nepohody osobnosti (Kulikov, 2006).

Za výjimkou zatíženosti vyplnění povinnosti a svých rolí ostatní skupiny příčin nespokojenosti mají spojení s parametry nálady. Nejintenzivnější emoce vyvolává skupina příčin nespokojenosti v *mezosobnostních vztazích* (Kulikov, 2006).

Většina z faktorů, které vyvolávají nespokojenost, napětí jsou docela uvědomované. O tom vypovídá značná míra sladění subjektivních hodnocení své nálady a psychického stavu celkově s uvědoměním jejich možných příčin (Kulikov, 2006). Byly objevené shody v reakcích různých lidí na životní události podobné povahy. Taky byl proveden výzkum s cílem objevení vliv plnosti spokojenosti základních životních potřeb na pocit životní spokojenosti.<sup>4</sup> Výsledky ukázaly, že *nejspokojenější s životem lidí jsou ti, kdo jsou spokojeni s manželským vztahem a zdravotním stavem* (Kulikov, 2006). Nebylo

---

<sup>4</sup> V Kulikov, L.V.: *Детерминанты удовлетворенности жизнью*, 2006



nalezeno spojení mezi životní spokojenosti a věkem, pohlavím, statusem, charakteristikou bydlení, komunikační spokojeností, očekáváními různých události v budoucnu. Životní spokojenost je závislá spíše na subjektivním hodnocení uspokojování potřeb, než na hodnocení významnosti potřeb. Hodnocení významnosti potřeb se utvářejí ve sféře uvědomění sebe a existují jako jeho kognitivní složky; jsou spojené s motivační sférou jen zprostředkovaně, a proto nemají na ní značný vliv, ani na emocionální sféru osobnosti (Kulikov, 2006).

## **1.4 Mezilidské vztahy a životní spokojenost**

### **1.4.1 Rodinný stav**

Partnerství je jedním z nejdůležitějších vztahů, do něhož lidé obvykle vstupují s velkým očekáváním a nadějemi. „Přítomnost harmonických blízkých intimních vztahů v životě jednotlivců má velký (možná dokonce největší ze všech složek života) dopad na pocit štěstí a životní spokojenost jednotlivých lidí“ (Hamplová, 2004).

Životní spokojenost velmi úzce souvisí s rodinným stavem a typem soužití. Srovnáme-li vliv rodinného stavu a vzdělání, rodinný stav je důležitějším prediktorem životní spokojenosti než vzdělání (Hamplová, 2004). Ženy jsou nejvíc spokojené v manželství a nejméně spokojené, pokud žijí samy. Muži jsou rovněž nejméně spokojeni, pokud žijí sami, na rozdíl od žen však v jejich případě není důležitý rodinný stav, ale to, zda žijí s partnerkou.

Celková životní spokojenost je rovněž ovlivněna tím, nakolik jsou lidé spokojeni se svým rodinným životem, a ukázalo se, že manželství ovlivňuje celkovou životní spokojenost pozitivně pouze v případě, pokud jsou lidé se svým rodinným životem

spokojení (Hamplová, 2004). Dále se analyzoval vztah mezi životní spokojeností, spokojeností s rodinou a spokojeností s prací. Ukázalo se, že spokojenost s prací je méně důležitá než spokojenost s osobním životem (Dana Hamplová, 2004).

#### **1.4.2 Vliv manželství na životní spokojenost**

Jedním z klíčových faktorů životní spokojenosti je rodinný stav, konkrétně manželství (Hamplová, 2004). Podle výsledků různých výzkumů *ženatí muži a vdané ženy jsou spokojenější se svým životem než lidé svobodní, rozvedení nebo žijící v nesezdaném soužití*. Stack and Eshleman došli k závěru, že ženatí a vdané byli šťastnější v 16 zemích ze studovaných 17 (Hamplová, 2004). Ženatí a vdané lidí rovněž trpí méně často depresemi, úzkostmi a dalšími psychickými problémy (Hamplová, 2004). To se vysvětluje tím, že manželství poskytuje emocionální i praktické zázemí, ženatí a vdané jsou lépe zapojeni do sociálních sítí a mohou častěji využívat sociální podporu. Berger a Kellner (1979) k tomu dodávají, že manželství představuje nejdůležitější instituci, která pomáhá udržovat a budovat lidskou identitu.

## 1.5 Životní spokojenost a povaha lidí

### 1.5.1 Síly charakteru

K pozitivní psychologii patří mnoho teorií a výzkumů toho, co dělá prožívání lidského života více cenným (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). *Síly charakteru mohou být definované jako pozitivní vlastnosti odražené v myšlenkách, citech a jednání.* Vyskytují se v různých úrovních, či stupních a *mohou být měřené jako individuální zvláštnosti* (Peterson, Seligman, 2004). Jsou zakotvené v biologii díky evolučnímu procesu, který si zachoval tyto dispozice směřující k morální dokonalosti, jako prostředky k řešení úkolů nezbytných pro přežití druhů (Peterson, Seligman, 2004).

Peterson a Seligman popisují síly charakteru následujícím způsobem:

- síla charakteru je **dispozice** jednat, toužit a cítit, což vyžaduje schopnost rozhodování a vede k objevení významných vlastností, které jsou vlastní lidem nebo lidské podstatě;
- síly charakteru se vyskytují v množném čísle, dobré znaky obsahují skupinu dalších pozitivních vlastností;
- síly charakteru nejsou oddělené mechanismy s automatickým působením na chování; lidé sami tvoří síly svého charakteru;
- síly charakteru mohou být oddělené od připojených individuálních charakteristik, jako jsou talenty a schopnosti.

Autoři vyčlenili 24 dimenzí sil charakteru. Životní spokojenost zobrazuje hodnocení vlastního života jako celku (Diener, 2000 in Peterson, Seligman, 2004). Vysoká míra životní spokojenosti souvisí s nepřítomností psychologických a sociálních problémů, jako je deprese a dysfunkční vztahy. Navíc jedinci spokojení s vlastním životem jsou dobří

řešitelé problémů, jsou lepší pracovníci, jsou více odolní vůči stresu a jsou psychicky zdravější (Frisch, 2000; Veenhoven, 1989). Účastníci výzkumu byly dospělí lidé, 70% žen, 80% Američanů, 35-40 let.<sup>5</sup> Výsledky výzkumu ukázaly, že charakteristiky sdružené s životní spokojeností jsou naděje, radost, vděčnost, láska a zvědavost. Vděčnost spojuje šťastnou náhodu s minulostí, zatímco naděje spojuje šťastnou náhodu s budoucností. Láska, jako reciproční blízký vztah je nejdůležitější (cf). Diener & Seligman, 2002).

Naopak jen málo sdružené charakteristiky s životní spokojeností jsou takové, jako např. skromnost, ocenění krásy nebo tvořivosti a láska k učení – mentální a intelektuální schopnosti. Tyto charakteristiky jsou velice ceněné v rámci vzdělání, přesto nepřispívají k životní spokojenosti (Diener & Seligman, 2002).

Výzkum se prováděl paralelně v Japonsku. Výsledky byly úplně totožné, což poukazuje na jejich pravdivost.

### 1.5.2 Osobní dispozice a okolní události

Na vedoucí pozici určující životní spokojenost máme dva kandidáty – osobnostní vlivy a vlivy prostředí.

Podle top-down (doslova shora dolů) teorie jsou tím nejpodstatnějším, co určuje životní spokojenost, *osobnostní dispozice*. Konkrétněji, největší důležitost je připisována dvěma temperamentovým charakteristikám: extroverzi a neurotismu. Tyto vlastnosti jsou do velké míry vrozené, takže top-down teorie předpokládá v otázce spokojenosti významnou *roli dědičnosti*. Stejně tak osobní pohodu autory Costy a McCrae (in Heady, Veenhoven, 1991) definují jako pozitivní citový stav, jsou rozhodující osobnostní

---

<sup>5</sup> Park, N., Petterson, Ch, Seligman, M.: *Strengths of character and well-being*. Journal of Social and Clinical Psychology 23, 2004

charakteristiky. Stejně tak vymezují především extroverze a neurotismus (emocionální nestabilita). Podle tohoto modelu koreluje extroverze s pozitivním emočním stavem a neuroticismus s negativním emočním stavem. Tento model byl později označen za velmi zjednodušující, který zcela opomíjí nezanedbatelný vliv sociálních vztahů. Přesto však má tento přístup přínos, protože se tyto dvě osobnostní proměnné mimo jiné také podílejí na úrovni životní spokojenosti.<sup>6</sup>

Podle bottom-up (zdola nahoru) teorie zdůrazňuje role *okolních událostí*, neboli situačních proměnných. Patří sem celá řada vlivů, např. očekávané i nečekané události, změny, stresující zkušenosti aj. Podle této představy je tedy spokojenost jedince závislá spíše na okolních vlivech, než na stabilních dispozicích.

Top-down a bottom-up teorie se dnes většinou nepojímají jako soupeřící, nýbrž spíše jako komplementární. Empiricky byla prokázána tendence spokojenosti ke stabilitě (top-down teorie), ale současně je zřejmé, že její hodnoty se vlivem okolních událostí mění (bottom-up teorie) (Peterková, 2011).

Model bottom-up shrnuje vztahy mezi spokojeností se sférami života (manželství, práce, úroveň bydlení, volný čas, kamarádství a zdraví) a životní spokojeností vůbec. Co se týče manželství, zde se pozoruje dvousměrná kauzalita. Šťastné manželství zvyšuje životní spokojenost jedince, také je pravda, že šťastní lidé pravděpodobněji vytvoří šťastné manželství, zatímco nešťastní lidé mají tendence vytvářet nešťastné manželství (Heady, Veenhoven, 1991).

---

<sup>6</sup> Džulka, J. a Dalbert, C.: *Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody*. Československá psychologie, 41(5), 1997. 385 – 398.

### **1.5.3 Finanční stránka a volný čas**

Těžce objevená, i když pevně platná je skutečnost, že spokojenost s prací a úroveň bydlení jsou pouze vedlejší důsledky životní spokojenosti, samy o sobě nemají značný vliv. Lidé s nižším statusem nejsou méně spokojeni s životem jako celkem, než lidé s vysokým statusem (Veenhoven, 1984).

Překvapivým objevením je to, že spokojenost s volným časem nejvíc ze všech sfér života souvisí s životní spokojeností (Andrews and Withey, 1976; Campbell *et al.*, 1976; Headey *et al.*, 1985). Následující výzkumy však ukázaly to, že spokojenost s volným časem je zčásti pouze součástí subjektivního pocitu blaha.

Různá studia přišly ke stejným závěrům o tom, že spokojenost s kamarádstvím a sociální podporou jsou hlavními determinanty subjektivní spokojenosti (Argyle, 1987).

## **1.6 Životní spokojenost žen**

### **1.6.1 Spokojenost a pohlaví**

Hodně výzkumů se shoduje na tom, že pohlaví má značný vliv na životní spokojenost a štěstí lidí. Výzkum autorů Blanchflower a Oswald (2004) ukazují, že být ženou má pozitivní vliv na štěstí. Ke stejnému závěru dospěli i například Stevenson a Wolfers (2009). Podle těchto autorů spokojenost žen je statisticky vyšší než spokojenost mužů. Avšak během posledních desetiletí spokojenost žen výrazně klesá - a to nejen v USA, ale i v „rovnostářské“ EU (Stevenson, Wolfers, 2009). A zatímco se životní spokojenosti žen klesá, spokojenost mužů naopak stoupá. Však se netýká klesajících

spokojenost žen jen “ekonomického uspokojení”. Zvyšující se vzdělání, kariérní růst a procenta nesezdaných partnerství nevedou k statisticky významnému nárůstu životní spokojenosti (Stevenson, Wolfers, 2009).

Tato skutečnost je spojená s růstem ženské emancipace, nároků a informovanosti. Vyšší informovanost žen má pravděpodobně za výsledek, že ženy svou životní spokojenost hodnotí v mnohem širší sféře, nežli tomu bylo v minulých letech. Zároveň je ale zapotřebí připustit i skutečnost, že se ženy v té době porovnávaly většinou „jen” s ostatními ženami, zatímco dnes - v rámci zrovnoprávnění - do své referenční skupiny zahrnují i muže.

I když řada studií nepotvrdila významný rozdíl v celkové spokojenosti mezi pohlavími, ženy častěji trpí depresemi, a je tedy možné, že jsou častěji nespokojené se svým životem, což je v rozporu se závěry studie uvedené výše (Hamplová, 2004).

### **1.6.2. Spokojenost žen a jejich fyzický vzhled**

V Rusku v roce 2002 byl proveden výzkum žen jako zvláštní sociální skupiny; byly zkoumány jejich životní aspirace, základní problémy, zvláštnosti sociálně-ekonomického postavení, způsobů trávení volného času, vztahy k rodině a dětem, politická a sociální aktivita, představy o formách genderní nerovnosti.<sup>7</sup> Byly vyčleněné hodnoty ruských žen a kvality ideální ženy z jejího pohledu. Při čemž na prvním místě je atraktivita (47,3%), na druhém místě je láska k dětem (43,9%). Takže bylo objeveno, že fyzická atraktivita je jedna ze základních hodnot moderních žen v Rusku (Ivanova, 2008).

---

<sup>7</sup> Ivanova, E.P., *Внешняя привлекательность и удовлетворенность качеством жизни*, 2008

Byla vyslovená domněnka o tom, že existuje vzájemná souvislost mezi životní spokojenosti a péčí o svůj zevnějšek, tj. snaha o atraktivitu. Aktivní péče o vlastní atraktivitu se neurčuje věkem, nýbrž statusem, tj. rolí ženy (Ivanova, 2008). Předmětem zkoumání bylo: nakolik spokojenost s kvalitou života určuje aktivní nebo pasivní chování, vzhledem k vnějšímu vzhledu. Jako hypotéza bylo navrženo:

- vysoká spokojenost s kvalitou života, již je charakteristická pro ženy s vysokým sociálním statusem, ovlivňuje snahu těchto žen stále pečovat o vlastní fyzický vzhled;
- střední spokojenost s životní kvalitou zvyšuje touhu žen se starat o vlastní atraktivitu;
- nízká spokojenost s životní kvalitou způsobuje pasivně lhostejné chování žen, v důsledku čehož tyto ženy se nestarají o to, jak vypadají.

Účastnice výzkumu byly 70 žen ve věku 18-64. Měli za úkol vyplnit různé druhy dotazníků. Podle výsledku analýzy dat bylo objeveno, že většina žen si myslí, že vypadají na svůj věk, při čemž jsou spokojené se svým odrazem v zrcadle pouze zřídka. Jenom 11% žen jsou stále spokojené s tím, jak vypadají.

Základní příčinou aktivního vztahu žen ke své atraktivitě je *zlepšení duševního stavu* (58,5%). Na druhém místě je *potřeba se líbit sama sobě* (50%), na třetím místě je *touha se líbit manželovi* (přítelovi) 32,9%. Docela významnou příčinou (32,8%) je *nutnost nalezení nové práce*.

Mezi příčiny pasivity žen v starostech o svůj zevnějšek je na prvním místě (80%) nedostatek volného času, který by mohly věnovat právě tomuto. Jako druhou příčinou ženy uvádí nechuť se namáhat (68,5%), neschopnost hradit drahé služby specialistů (68,5%). 61,4% žen nevěří, že něco může pomoci vypadat líp (Ivanova, 2008).

Výzkum ukazuje, že není spojení mezi aktivními starostmi o svůj zevnějšek a stupněm spokojenosti se svým vzhledem. Objevilo se, že čím delší dobu žena se aktivně stará o svůj vzhled, tím více je spokojená s kvalitou života (Ivanova, 2008). Evidentní je,



že pro velký počet žen starosti o vzhled je efektivním překonávajícím jednáním v určitých životních situacích.

Na základě výsledků se dá odvozovat vzájemnou závislost mezi spokojeností s vlastním fyzickým vzhledem a obecnou životní spokojeností, s prací a optimismem. Čím výš je životní spokojenost, tím více ženy usilují o fyzickou atraktivitu (Ivanova, 2008). Korelační vztahy potvrzují významnost fyzické atraktivity pro životní spokojenost. Tedy hypotézy byly potvrzené.

### 1.6.3. Úroveň životní spokojenosti a nadváha

Je dobře známo, že obezita přispívá k zvýšenému riziku onemocnění a oslabení fyzického zdravotního stavu. Víceméně nadváha taky je spojená se sociálními, psychologickými a ekonomickými faktory (Ryan, 2007). Například v rozvinutých zemích se pozoruje podstatný inverzní vztah mezi tělesnou hmotností a socioekonomickým statutem, ženy s nadváhou jsou *neúspěšné ze socioekonomického hlediska* ve srovnání s hubenými ženami. Socioekonomický status byl vždy považován za přispívající k rozvíjení obezity (Ryan, 2007).

Taky je možné, že obezita přispívá k nižšímu socioekonomickému statusu. Lidé s nadváhou jsou předmětem stigmatizace, předsudků a diskriminace ve sférách zaměstnání, vzdělání, příjmu, zdravotní péče, kamarádství (Ball, Crawford, 2004). Podle longtinuálního výzkumu<sup>8</sup> bylo objeveno, že obezita má negativní dopad na sociální a ekonomický status. 10 039 lidí ve věku 16-24 se zúčastnilo longtinuálního výzkumu. Bylo objeveno, že během 7 let výzkumu (1981-1988) mladé obézní ženy míň vstupovaly do manželského vztahu a měly nižší příjmy. Podobné, ale ne tak zjevné tendence byly

---

<sup>8</sup> Ryan, D.: *Obesity in women: a life cycle of medical risk*, 2007

objevené u mužů. Takové zkušenosti obézních lidí určují jejich nižší životní spokojenost a menší aspirace dosažení úspěchů v budoucím životě. Některé výzkumy byly zaměřené právě na vztah mezi aspiracemi a hmotností těla. V rámci jednoho výzkumu<sup>9</sup> bylo zkoumáno 10000 lidí a to, jak jejich minulé zkušenosti a budoucí aspirace souvisí s hmotnostním statutem. Většinu negativních sociálních, vzdělávacích a psychologických zkušeností měli obézní lidé, zvláště ženy. Tento výzkum objevil, že 40% obézních žen měly méně naděje, či touhy ukončit školu.

Obézní lidé mají větší tendence k depresím, znepokojení, úzkosti, nízkému sebehodnocení, nižší mentálně zdravotní kvalitě života a nižší úrovni psychosociálního fungování (Ryan, 2007). Přesto byl jen malý počet výzkumu zaměřen na vztah mezi obezitou a životní spokojeností.

#### **1.6.4. Socioekonomický status, aspirace a nadváha**

V rámci jednoho výzkumu<sup>10</sup> byly zkoumány souvislosti mezi nadváhou a v průběhu času měnící se váhou, životní spokojeností a budoucími aspiracemi mladých žen. Výzkumu v Austrálii se zúčastnilo 7 865 žen ve věku 18-23. Ženy poskytovaly údaje o svých budoucích očekáváních ve sféře vzdělání, zaměstnání, manželství a jejich skutečnou spokojenost s řadou životních sfér. Socioekonomický status byl odvozen z jejich zaměstnání. BMI – index tělesné hmotnosti – byl vypočítán na základě informací o jejich výšce a hmotnosti, což bylo součástí dotazníků.

---

<sup>9</sup> Ball, K., Crawford D., Kenardy J., *Výzkum Nadváha, životní spokojenost a aspirace u mladých žen. Obesity Research*, 2004

<sup>10</sup> Overweight, life satisfaction and aspirations in women, 2004

Tudíž na základě těchto výsledků se předpokládá, že obezita je spojená s *nižší životní spokojeností* žen a *nižší úrovní aspirací* týkajících se vzdělání, zaměstnání, manželství a dětí ve srovnání s neobézními ženami. Také byl odvozen závěr, že rostoucí nadváha je spojená se snížením životní spokojenosti a úspěšný zápas s nadváhou svědčí o zvyšující se životní spokojenosti a aspiraci (Ball, Crawford, 2004). Aspirace mladých žen úzce souvisejí s kategorií BMI, do níž patřily. Obézní ženy měly menší snahu pokračovat ve studiu. Ženy, které měly dobré zaměstnání, a byly obézní, měly nižší životní spokojenost, byly méně spokojené se sociálními aktivitami, samotným zaměstnáním a partnerskými vztahy. Spokojenost s kamarádstvím není závislé na BMI kategorii. Nejsou rozdíly v životní spokojenosti mezi těmi, kteří přibrali na váze během longtinuálního výzkumu a těmi, kteří nikdy neměli nadváhu. Opačné byly nalezené podobnosti v nedostatku spokojenosti u žen, které přibraly na váze během výzkumu a u žen, které zhubly (Ball, Crawford, 2004).

Ženy, které během výzkumu zhubly, měly odlišné budoucí očekávání, než všechny ostatní ženy. Tyto ženy nechtěly mít mnohem více dětí. Ženy, které drží diety, aby ztratily nadváhu, mají sklony zase přibrat na váze. Většina z těchto žen má zkušenosti s přibráním na váze a jsou vědomé toho, že mohou zase přibrat. Toto může být vysvětlením toho, že tyto ženy nechtějí mít děti, protože během těhotenství se nedá vyhnout nově nabytým kilogramům. Hodně lidí trpících nadváhou jsou schopni udělat spoustu věcí (včetně kariérního sestupu nebo snížení příjmu), aby dosáhli ideální hmotnosti. Jiné vysvětlení je to, že ženy, které zhubly, mají slabé fyzické nebo mentální zdraví, a toto ovlivňuje to, že nechtějí mít děti. Částečně to bylo potvrzeno výzkumem; ženy, které trpěly nadváhou, měly slabší mentální zdraví než ostatní ženy.

Tento výzkum byl omezen daty, která poskytovaly samy ženy, včetně jejich hmotností a výšek. Přesto autoři předpokládají, že výsledky ukazují na to, že obezita souvisí s budoucími aspiracemi a nižšími úrovněmi životní spokojenosti. Sociální stigma, jež se týká obezity, může vysvětlit některé z pozorovatelných souvislostí. Stigma

založená na kategorii hmotnosti může způsobit nižší míru životní spokojenosti, nižší úroveň psychologického zdraví a nižší aspirace ohledně zaměstnání, školy a manželství.

### **1.6.5. Stres jako příčina nadváhy**

Velmi často přibrání na váze je důsledkem rozličných životních událostí a psychologických traumat. Podle výzkumu Gavrilova M. A. (1998) přibrání váhy bylo odhaleno v důsledku takových událostí jako manželství (27%), změna místa práce/bydlení (23%), psychologická traumata (21%), porod (18%), rozvod (2%). Během výzkumu provedenému T.G.Voznesenskou (1989) u všech obézních lidí byly nalezeny psychotraumatické události a situace většinou týkajících *intimní* a *osobní sféry života* a jakékoliv zhoršení chronické psychotraumatické situace vedlo k přibrání váhy v důsledku přejídání.

### **1.6.6 Jídlo jako prostředek uspokojení potřeb**

Závislost na jídle vzniká tehdy, když člověk prostřednictvím jezení uniká ze subjektivní skutečnosti (Korolenko C. P., Dmitriyeva N. V., 2000). Během frustrace vzniká touha něco sníst, „zajíst“ trápení. Vzniká to tím, že se uskutečňuje upevnění chuťových pocitů s vytlačováním nepříjemných zážitků. Může se objevit snaha prodloužit proces jezení: jíst déle a více. Podle výzkumu<sup>11</sup>, jenž byl proveden ve Spojených Státech, skoro 100% mladých žen a přibližně 70% mladých mužů se přiznali,

---

<sup>11</sup> Pelchat, Pliner: *Try it. You'll like it': effects of information on willingness to try novel foods*, 1995

že během posledního roku alespoň jednou měli epizodu neodolatelné touhy po jídle. U starších lidí se frekvence takových epizod snižuje (Pelchat, 1995).

Podle jedné z hypotéz má potrava návykový potenciál, pokud obsahuje zvýšené množství karbohydrátů, který zvětšuje produkování serotoninu v mozku, což pozvedá náladu (Wurtman, 1986). Přejídání tedy může sloužit jako „samoléčba“ zhoršené nálady.

Návyk k jídlu na jedné straně je psychologická závislost, na straně druhé je utišením hladu (Korolenko, Dmitrieva, 2000). Postupně, jak jídlo získává větší návykový potenciál, vzniká *umělé stimulování pocitu hladu*. Přejedený člověk vstupuje do zóny zvýšené výměnné bilance. Pocit hladu vzniká okamžitě po snížení koncentrace glukózy v krvi. Fyziologické mechanismy přestávají být v souladu. Člověk začíná jíst příliš hodně a příliš často (Korolenko C. P., Dmitriyeva N. V., 2000).

Statistika dokazuje, že základní příčinou obezity je přejídání. Chronické přejídání vede k poruchám fungování v mozkovém centru apetitu, které vedou k tomu, že normální množství jídla už nestačí k nasycení. Přejedení se stává stálým. Přebytek vede k nadváze (Korolenko, Dmitriyeva, 2000).

### **1.6.7. Emoční hlad a nasycení**

Odborníci tvrdí, že 70% případů přejídání je vyvoláno emocionálními příčinami (Korolenko, Dmitriyeva, 2000). Většina lidí jí více kvůli *emočním stavům*, tedy ne kvůli *skutečnému hladu*. Jedná se o emoční přejídání, tj. spotřeba většího množství jídla v situacích, v nichž člověk nemá hlad: jako odpověď na radostnou událost, stres, depresi, melancholii, rozčilenost, zklamání (Korolenko, Dmitriyeva, 2000). Při emočním přejídání trápení a úzkost snižují citlivost v mozkovém centru nasycení - důsledkem je zvýšené množství konzumovaného jídla. Analogický účinek má *pocit osamělosti*, stesku

(Korolenko C. P., Dmitriyeva N. V., 2000). Je třeba zmínit, že přejídání není velké množství jídla, ale zbytečné sněžené množství jídla pro určitý organismus. Bylo potvrzeno, že pokud člověk denně spotřebuje pouze o 100 kilokalorií více (např. dva čokoládové bonbony nebo 50g zmrzliny), přibere na váze 5kg ročně (Korolenko, Dmitriyeva, 2000).

Nízká fyzická aktivita způsobuje vznik nadváhy, zvláště když jde o emoční přejídání (Aivazova, 2003). Emoční přejídání podle Aivazovou (2003) má tři typy:

- přejídání spojené s pozitivními emocemi (radostné zprávy, oslavy, pracovní schůzky, přejídání při požití alkoholu),
- přejídání vyvolané negativními emocemi (reakce na stres, rozčilení, nemožnost nalezení řešení),
- přejídání při neutrálních emocích (jako zvyk, jako získávání pocitu libosti rychlým a dostupným způsobem, z nudy).

Přejídání při neutrálních emocích je příznačné pro osamělé lidi.

Z výše uvedených informací vyplývá, že lidé mají poruchy příjmu potravy kvůli psychickým záležitostem. Tzv. emoční hlad vyvolává přejídání a tím pádem nadváhu. Právě životní spokojenost či nespokojenost přispívá ke změnám váhy. Na emočním stavu záleží, jak se člověk vztahuje k jídlu.

## **1.7 Shrnutí teoretické části**

Životní spokojenost, subjektivní pocit blaha, pohoda, štěstí jsou to velmi používané termíny; i když od sebe se navzájem liší, ve své podstatě znamenají totéž. Jde o emoční, duševní stav člověka; jde o celkový subjektivní pocit spokojenosti, jde o to, jak jedinec

hodnotí svůj život, nakolik je s vlastním životem spokojený. Podle Ryffa subjektivní pocit spokojenosti je nutně interpretovat jako zobecněné a relativně stabilní prožívání, jenž pro jedince má zvláštní význam (Ryff, 1995). Je významnou součástí převládajícího psychického stavu. Pro psychologa subjektivní spokojenost je **prožíváním**, je důležitým determinantem nálady.

Spokojenost s životem záleží na mnoha různých faktorech: některé jsou sociální nebo psychické povahy, jiné záleží na fyzickém stavu člověka. Jsou to vztahy s jinými lidmi, přítomnost nebo nepřítomnost vnitřních konfliktů, celkový vztah k sobě samému a k jiným lidem, sebezpřijetí, vztah k životu a k práci, dosažení cílů, seberealizace, osobnostní růst, zdravotní stav, harmonie s okolním světem. Nespokojenost s životem tedy je způsobená nespokojeností s určitými sférami života. Nespokojenost jedince s nějakou ze sfér života ovlivňuje jeho celkovou životní spokojenost. Vysoká míra životní spokojenosti souvisí s nepřítomností psychologických a sociálních problémů, jako jsou deprese a dysfunkční vztahy. Podstatnými faktory spokojenosti s životem jsou vztahy s jinými lidmi a sebezpřijetí. Při budování vztahů člověka s ostatními lidmi, záleží do velké míry na jeho vlastním sebehodnocení; tedy sebezpřijetí jedince dále určuje vztah k jiným lidem a vztahy s těmito lidmi.

Dá se tvrdit, že největší vliv na celkovou životní spokojenost má sebezpřijetí a vztah k sobě, což v největší míře ovlivňuje vztahy s jinými lidmi. Spokojenost s prací je méně důležitá než spokojenost s osobním životem. Vztahy s lidmi je jednou z nejvýznamnějších složek osobního života jakéhokoliv člověka. Přítomnost harmonických blízkých intimních vztahů v životě jednotlivců má velký (možná dokonce největší ze všech složek života) dopad na pocit štěstí a životní spokojenosti jednotlivých lidí. Láska, jako reciproční blízký vztah je nejdůležitější. Tuto skutečnost potvrzuje ničivý charakter pocitu osamělosti. Tedy povaha blízkých vztahů s jinými lidmi nejvíc přispívá k celkové životní spokojenosti či nespokojenosti.

Právě pocit osamělosti často způsobuje přejídání, tedy i nadváhu. Zvláště se to týče žen. Při čemž nadváha mužů je často považována za důsledek životního úspěchu a spokojenosti s životem, zatímco ženy s nadváhou naopak jsou považované za neúspěšné. Aktivní péče žen o vlastní atraktivitu se určuje statusem, tj. rolí ženy. Tedy čím úspěšnější a spokojenější je žena, tím v lepším fyzickém stavu se nachází. Čím výš je životní spokojenost, tím více ženy usilují o fyzickou atraktivitu. Tedy fyzický vzhled ženy je ukazatelem úrovně její životní spokojenosti.

*Taky se na přibírání váhy podílí stres, jenž je mnohdy příčinou přejídání a jako důsledek přibrání váhy. Závislost na jídle vzniká tehdy, když člověk prostřednictvím jezení uniká ze subjektivní skutečnosti. Pocit osamělosti vyvolává emoční hlad, k jehož sycení nejsnadnějším prostředkem je jídlo. Ženy jedí více kvůli *emočním stavům*, tedy ne kvůli *skutečnému hladu*.*



## 2. Empirická část bakalářské práce Životní spokojenost žen s nadváhou

### 2.1 Úvod

V současnosti se obezita rozšířila po celém světě, a proto je také často nazývána „epidemie 3. tisíciletí“. V roce 1995 se počet obézních pohyboval okolo 200 miliónů, v roce 2000 toto číslo stoupl až na 300 miliónů.<sup>12</sup>

S nadváhou se v současnosti podle odhadů potýká až miliarda obyvatel naší planety, zatímco počet podvyživených se pohybuje okolo 850 milionů. Je to poprvé, kdy v celosvětovém měřítku počet lidí s nadváhou přesáhl počet hladovějících (Overweight and obesity).<sup>13</sup>

Obezita a nadváha jsou dost dobře prostudované problémy, a to většinou z hlediska zdravotního problému. Výskytu obezity napomáhá nedostatek času, výskyt fast foodu a celkový způsob života, který lidé mají, neustálý stres a nedostatek pohybu.

Hodně studií se zaměřily na ženskou obezitu v průběhu života. Zde se zdůrazňují různé fáze života žen, jako jsou těhotenství, menopauza, které k nadváze jen přispívají. Avšak jen omezený počet výzkumů byl zaměřen na to, jak se lidé s obezitou nebo nadváhou cítí. Dnešní doba je věk, když ideálem krásy je štíhlá postava a to se prosazuje úplně ve všech sférách života. Jednoduše je získat tisíce způsobů, jak si zhubnout, a to i ve vědecké literatuře. A je dost obtížně získat informace o spokojenosti žen s nadváhou.

**Cílem je zmapování životní spokojenosti a vnímání vlastní atraktivity jakožto jednoho z faktorů ovlivňujících životní spokojenost u žen s nadváhou. Zaměřila jsem se jednak na to, co pro každou informatorku pojem životní spokojenost**

---

<sup>12</sup> <http://www.cdc.gov/obesity/data/trends.html> Overweight and Obesity

<sup>13</sup> <http://www.cdc.gov/obesity/data/trends.html> Overweight and Obesity

**znamena, jednak na to, zda jejich současná situace tomuto pojetí odpovídá či by si informatorky přály ve svém životě některé z aspektů životní spokojenosti změnit.**

## **2.2 Výzkumná strategie**

Pro realizaci výzkumu ve své bakalářské práci jsem zvolila kvalitativní metodu.

Podnětem k tomuto rozhodnutí byla snaha získat co nejvíce informací o spokojenosti žen. Nejednalo se tedy o kvantitativní pohled v podobě různých statistických informací, nýbrž o osobní pohled informatorek. Jde tedy o hlubší a podrobnější skladbu informací.

Jako techniku sběru dat jsem zvolila metodu rozhovoru. Pro jistou strukturovanost rozhovoru bylo nezbytné stanovit tematické okruhy, kterým jsem se v rozhovoru věnovala. Došla jsem k závěru, že nejlepším typem rozhovoru byl polostandardizovaný rozhovor, který zachovával strukturu rozhovoru v podobě rámcových okruhů. Znění tematických okruhů nebyly striktně dány a jejich pořadí také ne.

Před samotným započítím výzkumu jsem si položila výzkumné otázky, na které jsem se následně snažila hledat odpovědi.

- Jak ženy s nadváhou vnímají svou životní spokojenost (zejména v oblasti partnerských vztahů, společenských vztahů, studia).
- Tematizují tyto ženy svou nadváhu v kontextu jejich životní spokojenosti?
- Jaké mají ženy s nadváhou očekávání, naděje a aspirace do budoucna?

## **2.3 Techniky sběru dat**

Snažila jsem se nemluvit otevřeně o nadváze, abych neovlivňovala jejich přemyšlení a odpovědi. Avšak, pokaždé když se mi zdálo (obvykle během druhé schůzky), že jsem už získala určitou úroveň důvěry, když ženy už sami začínaly otevřeně mluvit o svém životě, o svých partnerských vztazích, o svých pocitech a problémech, také teprve poté, co o nadváze začaly mluvit samy informátorky, začala jsem se ptát na nadváhu, co to pro ni vlastně je a co si o nadváze myslí.

S každou ženou však pohovor probíhal zcela jinak, i když jsem měla předem připravené otázky a jejich okruhy, pokaždé pro mě hlavním faktorem průběhu rozhorů byla každá z účastnic. Osobnostní přístup informátorkám umožnil rozvíjet své myšlenky a zaujímat stanoviska. Ne všechny ženy však této možnosti využili. Odpovědi na některé otázky byly velmi strohé, až skoro jednoslovné. Tak například informátorka A začala mluvit o ženské atraktivitě a pak i o nadváze, ale jen obecně. Vůbec se ji nechtělo mluvit o své atraktivitě. Jenom řekla: *Moje atraktivita je průměrná*. Takže začala jsem se ptát, co pro ní atraktivita znamená, a co znamená být atraktivní.

Struktura rozhovoru – od neutrálních otázek po citlivější, tj. nejprve věk, studium, partnerský vztah, poté:

- spokojenost s partnerskými/kamaradskými/příbuzenskými vztahy (Vztahy s kým jsou pro tebe podstatnými? Koho bys nazvala nejdůležitější osobou ve svém životě?)
- spokojenost se studiem (Jak jsi spokojená se školou? Jaké jsi měla od školy očekávání? Jak se naplňují?),
- spokojenost s vlastní fyzickou atraktivitou (Čím pro tebe je lidská atraktivita? Jaká žena je atraktivní? Co myslíš o své vlastní atraktivitě?),
- očekávání do budoucna (Jaké máš očekávání od budoucna (kariéra, rodina atd?)

V průběhu rozhovoru měly ohodnotit svoje spokojenost na stupnici od 1 do 10.

K tomuto výzkumu stačili dva 1-2 hodinové rozhovory. Každá schůzka probíhala v nějaké kavárně, kterou jsem si předem vybrala. Většinou pro informátorky místo bylo už známým, ale zase ne natolik, aby každý je tam znal. Vždycky jsem se snažila najít pohodlné a trochu osamocnější místo v kavárně, často s pohledem ven, aby ženy si cítily pohodlně nad hrnkem kávy, aby si nemyslely, že někdo je odposlouchává nebo pozoruje.

## 2.4 Průběh rozhovorů

Vlastní rozhovor jsem za pomoci rozdělila na čtyři fáze:

1. Základní informace – do této fáze patří tabulky dotazníku, kde bylo třeba uvést svůj věk, školu, status, váhu a výšku. Pak zde jsem ženy seznámila s tématem mé bakalařské

práce a výzkumu samotného. Tedy jako téma jsem uvedla Životní spokojenost žen. Přiblížila jsem jim, o čem pojednává má teoretická část o životní spokojenosti.

2. Spokojenost – v této fázi jsem kladla otázky týkající se spokojenosti, nechávala jsem volný průběh asociací. Při tvorbě otázek a témat zařazených do návodu k rozhovoru jsem vycházela především z teoretických poznatků získaných na základě již uskutečněných výzkumů štěstí a subjektivní pohody. Mým cílem bylo formulovat takové otázky, které by mi přinesly co nejvíce informací o tom, jak ženy prožívají spokojenost, co pod tímto pojmem chápou a čím vším je u nich pocit spokojenosti ovlivňován.

3. Klazení otázek pro vyjasnění nejasností – snažila jsem se určité - pro můj výzkum důležité – popisované zkušenosti své informátorce parafrázovat. Šlo o jakési shrnutí předchozích vyřčených vět. Žena tak slyšela z jiných úst, co ona sama vypověděla, mohla

se na dané téma znovu zamyslet a podívat se kritickým pohledem – něco dodat, něco změnit apod.

4. Zobecňující otázky - jde o snahu dosáhnout vyjasnění určitých významů, které v rozhovoru respondent neodhalil. Pokusila jsem se doptávat – tato krátká fáze se spíše podobala klasickému rozhovoru, kde na otevřenou i uzavřenou otázku následovala odpověď.

## 2.5 Výběr a popis vzorku

Pro výběr účastníků výzkumu byla použita metoda sněhové koule. Výchozími osobami pro použití metody sněhové koule byly studentky, které jsem znala osobně. Ašak jsem neměla kamarádské vztahy s žádnou z účastnic. Dále té výchozí informátorky dávaly mi kontakty na další známé, kterých jsem neznala. Posílala jsem jim dotazníky<sup>14</sup>, a podle jejich výsledků už jsem věděla, jaký mají BMI a pokud můžou se mého výzkumu zúčastnit.

Zaměřovala jsem na vysokoškolské studentky s nadváhou. Jedna z informátorek studuje dálkově a pracuje na plný úvazek, všechny ostatní účastníky výzkumu jsou studentky vysokých škol.

Hned na začátku první schůzky té výchozí (další to dostaly elektronicky) z informátorek dostaly malý dotazník, při vyplnění kterého bylo třeba uvést

- název vysoké školy,
- obor studia, ročník,

---

<sup>14</sup> viz příloha

- svůj věk,
- svoje výšku
- a váhu.

Na základě těchto údajů jsem zjistila BMI každé z dobrovolnic – **BMI=kg/m<sup>2</sup>** . Podle tabulky beru ohled na jejich věk (19-26), tedy BMI dívek s nadváhou ve věku 18-25 se rovná 23-27,4. Za normu u žen v tomto věku se považuje BMI = 19,5-22,9. Váha přesahující BMI 27,4 už se považuje za obezitu.<sup>15</sup>

	Věk	Vysoká škola	BMI
Respondentka A	23	Vysoká škola Ekonomická	28,6
Respondentka B	20	Česká Zemědělská Univerzita	26
Respondentka C	19	University of New York in Prague	—
Respondentka D	21	Vysoká škola Ekonomická	23,9
Respondentka E	25	Masaryková Univerzita	24,6
Respondentka F	22	Univerzita Karlova	25
Respondentka G	23	Univerzita J. Á. Komenského	24,5
Respondentka H	25	Vysoká škola Ekonomická	23

---

<sup>15</sup> Příloha 1.

Bylo jasně vidět značný rozdíl mezi ženami. Některé z nich vypadaly velmi spokojené, usmívaly se, byly rady odpovídat na všechny otázky. Některé informatorky měly strach říct něco navíc, ale postupně se začínaly cítit pohodlnější v rolích respondentů, což umožňovalo úspěšnost získání více potřebných informací. Musím také uvést, že je velmi důležité, aby se rozhovor odehrával za příznivých podmínek, čímž mám například na mysli soukromí a klid. Rozhodnutím respondentek rozhovory mám k dispozici pouze ve formě poznámek, které jsem si průběžně dělala. Záznamy rozhovorů jsou samozřejmě anonymní.

## **2.6 Etika výzkumu a vedení rozhovoru**

Nejprve jsem zaručila každé z informátorek anonymitu, v žádném případě nebudu zveřejňovat žádná jména. Všechna nasbíraná data poslouží jenom k vyvozování závěrů a výsledků výzkumu.

Z etického důvodu nejsložitějším bylo utajení celkového názvu a záměru výzkumu. Jako název a záměr svého výzkumu jsem uváděla Životní spokojenost žen. Na jedné straně by se nemělo něco utajovat, ale na druhou stranu je třeba nezadávat směr myšlení a nesoustřeďovat vnímání žen na jejich nadváze. Právě tehdy jsem začínala je ptát o jejich pohledu na atraktivitu a pak i na to, co si myslí o své vlastní atraktivitě. Bylo těžce nedat najevo to, že mě nejvíc zajímala právě jejich nadváha a to, jak se k ní se vztahují.

## 2.7 Zpracování a interpretace získaných dat

Provedené rozhovory bylo třeba dále přepisovat. Využila jsem selektivní přepis rozhovoru, který mi umožnil oprostít text od přebytečných výrazů, opakujících se slovních spojení a nedokončených vět. Za důležitější jsem se považovala obsah než jeho přesné znění.

Informace, které jsem získala z rozhovorů, kóduji otevřeným kódováním, které mi umožňuje vytvořit základní kategorie. Objevila jsem 6 kategorií: pojetí spokojenosti, spokojenost s prací, školou, budoucí naděje a plány, spokojenost se vztahy, pojetí atraktivity a vztah k nadváze.

### 2.7.1 Pojetí spokojenost

Objevilo se, že různé ženy chápají spokojenost odlišně. Pro někoho je to být spokojená s sebou, pro určité ženy důležitějším je rodina, pro jiné práce a kariéra.

A. Spokojenost je, když jsi spokojený, pro mě to znamená být zdravý, být úspěšný ve škole, mít dobrou práci, která člověka prostě baví. Mít rodinu a dobré vztahy s lidmi. Asi to je vše. Jsem spokojená na 6 bodů z 10...

D. Spokojenost pro mě je, když prostě cítíš dobře a když nic nechybí, takže to má být spokojenost s tím, jaké máš vztahy, pro mě je nejdůležitější osobní život, pak už jdou různé životní cíle, kariérní růst a příprava na kariéru, takže spokojenost se studiem a



prostě pocit, že děláš všechno v životě správně, že neděláš něco špatného nebo neděláš to, co se ti vůbec nelíbí.

E. S životem jsem spokojená na 9 bodu z 10, vždycky říkám, že kdyby mi bylo jen 20 a abych už měla to všechno, co mám, tak bych nejšťastnější ve světě. Životní spokojenost je pocit toho, že jsem šťastná. Pokud ráno se usmívám, pokud miluji každý den, asi jsem opravdu velmi spokojená.

### 2.7.2 Spokojenost se školou, prací

Všechny ženy jsou studentky vysokých škol. Většina žen jsou spokojené se školou, baví je to, co studují. Mají pocit pokračujícího vývoje a realizace svého potenciálu; vidí svůj růst; jsou otevřené nové zkušenosti; pozoruje zdokonalování sebe a svého chování.

Tak A říká: *Se školou jsem velmi spokojená, baví mě to, co studuji. Mám čas, abych pracovala, i když škola fakt zabírá většinu času mého života, ale v podstatě nejsem proti.*

D: *Se školou jsem spokojená. Je to náročný, ale to mě baví moc, což je hlavní. Zajímá mě všechno, co probíráme, máme docela zajímavé kurzy.*

E: *Když mi bylo 21, neměla jsem možnost studovat kvůli práci, ale konečně jsem finančně nezávislá. Moc mě baví škola a ten pocit být studentkou.*

G: *Studuji to, co mě opravdu baví, takže se školou jsem spokojená. Škola pro mě je důležitá, už za dva roky skončím studium a začnu pracovat na plný úvazek.*

V opačném případě některé ženy mají pocit osobnostní stagnace; nepřítomnost pocitu zlepšení; pocit nudy a lhostejnosti ke studiu. Chtějí nějakou změnu, ale pro to nic nedělají. Nebaví je škola. Tak například B říká, že ji moc nebaví samotný studium a že

nic jiného nestihá. Ptám se, proč nechce změnit školu nebo už začít pracovat, na což říká, že chce odjet někam, ale žádný plán zatím nemá. O práci taky moc nepřemyslí. *Práci nemám, na to ani nemám čas, jak bych zvládala školu? Na to si ani nemyslím. Možná v létě, ale škola prostě bere hodně času a čas na práce prostě nemám...*

Ty ženy, které jsou spokojené se školou, mají v plánu začít pracovat, někdo už pracuje a zase je to baví, protože našli v tom to, co chtějí dělat dál v životě.

E: *...Mám moc dobrou práci a dost peněz, můžu si dovolit jet, kam chci a dělat, co chci. Proto jsem rozhodla studovat dál a to mě moc baví. Potřebovala jsem hodně času, aby toho se dosáhnout, ale jsem velmi ráda, že to se mi podařilo. S prací jsem velmi spokojená.*

Ty ženy, které byly spokojenější se školou, považovaly sebe za spokojenější celkově. Tyto ženy měly jasnější představy o tom, jaký chtějí mít život, věděly, co je třeba udělat, aby dosáhnout něčeho o čem touží, dokonce měly mimo jiné uspokojivější vztahy s ostatními lidmi.

### **2.7.3 Budoucí naděje a plány**

Přítomnost cílů a činností, jenž tvoří smysl života, dávají životu význam. Hodně žen měly určitou představu o tom, co mají v plánu. A: *Chtěla bych odjet do zahraničí už semestr. Asi... do Německa.* H chystá se jít na liposukci, protože nesnáší svoji nadváhu a myslí si, že pak její život se změní k lepšímu: *Já už fakt nemůžu dodržovat diety a na podzim vždycky přiberu. Myslím si, že až budu po liposukci, hodně věcí v mém životě se změní.* Stejně tak E říká: *Stačí mě nějak rok nebo rok a půl. Už mám dobré výsledky, zhubla jsem už dost a budu pokračovat.*

Někdo jen sní o nějakém budoucím životě, a při tom, nic určitého pro to zatím nedělá. B říká: *V budoucnu bych chtěla mít vlastní podnikání. Sním o vlastní restaurace a o životě někde na jihu. Chci být prostě finančně nezávislá. Nevím, pokud je to možný. To záleží na různých okolnostech.*

*C: V budoucnu bych chtěla hodně cestovat. Zatím nevím, kde chci bydlet. Ještě mám hodně let školy, takže moc nad tím nepřemýšlím.*

Pár žen řekly, že nic měnit ani nechtějí, že jsou spokojené.

*D: Nic podstatného bych ve svém životě měnit nechtěla. Vždycky jsou maličkostí, s kterými spokojená nejsem, ale prostě můj život je fakt skvělý a jsem velmi spokojená a šťastná.*

*C: Spokojenost je... pocit, že jsi šťastná. Jsem spokojená na... 7 bodů z 10, ale není to dost?*

Spokojenější ženy měly větší životní očekávání nebo spíš měly jasnější představy jak dosáhnout toho, co chtějí. Ženy, které jenom sněly o nějakém hezkém životě v podstatě mluvily o tom zoufale, měla jsem pocit, že ani samy nevěřily, že někde se to může stát. Docela mě překvapilo to, jak pár žen byly jisté, že až zhubnou, změní se i zbytek jejich života. Tedy věřily, že až budou spokojenější se svou atraktivitou, budou spokojenější s životem jako celkem.

#### **2.7.4 Spokojenost se vztahy**

Ženy, které byly spokojené s partnerem, říkaly, že jsou spokojené s životem. Každá žena, která byla spokojená s partnerem, řekla, že právě partnerství jako vztah je určujícím pro její život.

*D: Jsem velmi spokojená se svým životem, máme skvělý vztah s manželem.*

*F: Spokojenost s životem pro mě je spokojenost s manželstvím. Práce a škola jsou vedlejšími faktory.*

*D: Máme velkou vzájemnou důvěru s manželem, což pro mě je to nejpodstatnější.*

*E: Mám skvělé kolegy a prostě baví mě to, co dělám. Vždycky ráno mám skvělou náladu a chce se mi pustit do toho, co dělám... Mám manžele. Máme velmi dobrý vztah.*

*F: Jsem vdána. S manželem jsem velmi spokojená.*

*Před tím mě vůbec nezajímalo to, jak vypadám, ale od té doby, co jsem vdaná, cítím energii a chci zhubnout, chci být nejkrásnější žena, a to vše kvůli manželovi.*

*G: Asi nejdůležitějším je partnerství, pro mě stoprocentně nejdůležitějším je vztah s mým přítelem. Jsem s ním velmi spokojená.*

Ženy, které neměly partnera víc stěžovaly na nedostatek času. Tyto ženy citlivější reagovaly na otázky ohledně vztahů obecně.

*A: O manželství si ani nepřemyslím. Partnera nemám. To mě nevadí, teď mám jiné starosti... Ani bych neměla na to čas. Nemůžu si představit, jak bych stíhala travět s někým tolik hodně času. Na to čas fakt nemám.*

*B: Nemám přítele. Celkově jsem spokojená s životem, ale jak se říká, vždycky může být líp.*

*C: Přítele nemám, protože ani nechci a nemám na to čas. Měla jsem přítele, ale před měsícem jsme se rozešli. Takže teď potřebuji přestávku, aspoň budu mít čas na sebe.*

Ženy, které měli partnera, vypadaly spokojenější, byly otevřenější a mluvily ochotněji i o své nadváze a o osobním životě. Na rozdíl od toho ženy, které neměly partnera, byly uzavřenější, více říkaly, že spokojené nejsou, míň se usmívaly a často říkaly, že nemají dost času.

## 2.7.5 Pojetí atraktivity a vztah k nadváze

Fyzická atraktivita je jedna z základních hodnot moderních žen. Při čemž podle slov mých informaterek hudoba je žádoucí. I když hodně se mluvilo o ženskosti, každá byla nespokojená se svou nadváhou, a každá usílovala o zhubnutí. Hodně žen myslí, že až zhubnou, změní se jejich život. To říkaly i moje informatorky a pár z nich říkaly, že chtějí zhubnout, aby změnit svůj život obecně. Jenže každá jinak a z jiných důvodu.

Většina žen řekly, že chtějí zhubnout, aby být atraktivnější. Někdo říkal, že chce si zhubnout pro sebe, jiné usílovaly o zhubnutí kvůli partneru.

*C. Hrozně moc chci si zhubnout. Tak bych měla víc možností. Když dívka je hezká, tak je všechno prostě jednodušší. Svět práci je mužský svět, a pokud dívka chce se do toho začlenit, prostě musí být hezká.*

Bylo zajímavým, jak podstatné pro některé z žen byla její nadváha. Tak respondentka C, F, H spontánně říkají, že chtějí zhubnout, že jejich nadváha jim vadí. Říkají, že jejich život by změnil, že by měli více možností a stíhali by víc věcí. Tak C říká: Chci zhubnout, proto dělám sport 5krát týdně, chci být víc energická a stíhat víc věcí. Podobně F říká: Jsem vždycky hrozně zklamána, pokud trochu přiberu. To je nejhorší, co může být. celý život mám nadváhu, vždycky jsem byla nespokojená s tím, jak vypadám. H říká, že nesnaší svoje nadváhu a za pár měsíců chystá se udělat lipusakce.

Měla jsem pocit, že nadváha obecně nikomu nevadí, ale vlastní nadváha vádí každou.

*A: Nejsem proti abych měla o **par kilo miň**. C: Chci zhubnout, proto dělám sport...*

*D: Chci zhubnout.*

*F: Jsem vždycky zklamána, pokud trochu přiberu. To je nejhorší, co může být. Avšak některé ženy řekli, že hubnout nechtějí, někdo ze zdravotnických, jiné z estetických důvodů.*

*G: Atraktivní žena pro mě je žena, která vypadá spokojená. To hned je poznat.*

*Nadváhu mám geneticky. Teď už mě stačí mít takovou postavu, jakou mám. Jsem spokojená s tím, jaká jsem.*

*B: Mě například vůbec nevadí, že mám nadváhu. Citím se dobře a je to hlavně. Jsem úplně spokojená s tím, jak vypadám.*

## **2.8 Diskuze**

V mé práci jsem chtěla především popsat spokojenost žen, a to podle toho, jak se cítí.

Má práce vedla k zodpovězení mých předem určených výzkumných otázek

- Jaké mají ženy s nadváhou očekávání, naděje a aspirace do budoucna?
- Jak se ženy s nadváhou vyjadřují ke své životní spokojenosti (zejména v oblasti partnerských vztahů, společenských vztahů, studia).
- Tematizují tyto ženy svou nadváhu v kontextu jejich životní spokojenosti?

V této práci neporovnávám ženy s nadváhou a ženy bez nadváhy. Očekávání žen byly závislé na tom, jak jsou spokojené. Ty spokojenější ženy měly větší očekávání a naděje, měli určité plány do budoucna, věděly, čeho chtějí dosáhnout, co chtějí změnit.

Spokojenější ženy se považovaly sebe za atraktivnější a více se usilovaly o zhubnutí. Nebo atraktivnější ženy, tím se myslím ne atraktivitu obecně, ale jejich subjektivní vztah ke své atraktivitě, byly spokojenější. Takže ty ženy, co přijímaly sebe za takové, jaké jsou, které byly spokojenější se svou fyzickou atraktivitou, byly celkově spokojenější s životě.

Rozhovory se ukázaly být velmi vhodným přístupem k získávání dat. Mohla jsem se tak dozvědět mnohé informace nejenom z obsahu výpovědí žen, ale stejně tak ze způsobu jakým je prezentovali. V mnohých citovaných projevech žen v této práci lze zřetelně vidět, jakým způsobem probíhalo jejich myšlení.

Z rozhovorů vyplývá, že nejspokojenějšími ženami byly ženy, které měly partnera.

Zajímavé je to, že ženy, které hodnotili svůj pocit spokojenosti více než 6 bodů z 10, považovaly sebe za více atraktivní, než ženy, které říkaly, že nejsou spokojené s něčím. Ty nespokojené ženy, které neměly partnera, říkaly, že nejsou spokojené se školou, že nemají čas, neúsilovaly stejně jako ženy s partnery o zhubnutí, neměly velké očekávání a naděje.

Mé výsledky ukazují ve shodě s citovanou literaturou, že spokojenost s životem záleží na mnoha různých faktorech. Jsou to vztahy s jinými lidmi, přítomnost nebo nepřítomnost vnitřních konfliktů, celkový vztah k sebe a k jiným lidem, sebezpřijetí, vztah k životu a k práci, dosažení cílů, seberealizace, osobnostní růst, zdravotní stav, harmonie s okolním světem. Nespokojenost s životem tedy je způsobená nespokojeností s určitými sférami života. Nespokojenost žen s nějakou ze sfér života ovlivňuje jejich celkovou životní spokojenost. Ženy nespokojené s tím, jak vypadaly, nebyly spokojené se školou, neměly partnerské vztahy. Podstatnými faktory spokojenosti s životem jsou vztahy s jinými lidmi a sebezpřijetí. Ženy, které byly spokojené s partnerskými vztahy, měly pocit, že jsou spokojené s životem a byly více spokojené s prací a školou, měly očekávání do budoucna.

Při budování vztahů člověka s ostatními lidmi, záleží do velké míry na jeho vlastním sebehodnocení; tedy sebezpřijetí žen do určité míry určovalo vztah k jiným lidem a vztahy s těmito lidmi. Čím spokojnější ženy byly se svou atraktivitou a se sebou samou, tím víc usilovaly vypadat ještě líp, tím uspokojivější měly vztahy.

Velký vliv na celkovou životní spokojenost mělo sebezpřijetí žen a jejich vztah k sebe, což v největší míře ovlivňovalo vztahy s jinými lidmi. Spokojenost s prací je méně důležitá než spokojenost s osobním životem. Vztahy s lidmi je jednou z nevyznamějších složek osobního života jakéholiv člověka. Přítomnost harmonických blízkých intimních vztahů v životě žen podle výsledků rozhovorů mělo největší ze všech složek života dopad na jejich pocit štěstí a jejich životní spokojenosti. Láska, jako reciproční blízký vztah je nejdůležitější. Tuto skutečnost potvrzuje ničivý charakter pocitu osamělosti. Tedy povaha blízkých vztahů s jinými lidmi nejvíc přispívá k celkové životní spokojenosti či nespokojenosti.

## 2.9 Závěr

Tento výzkum odkrývá mnoho dalších otázek, na které by bylo vhodné nalézt odpovědi

Cílem výzkumu bylo prozkoumání životní spokojenosti žen s nadváhou, to, jak jsou spokojené a jak vnímají vlastní život.

Zajímalo mě, pokud ženy s nadváhou si myslí, že by se jejich život změnil, kdyby byly štihlejší, pokud usilovaly o zhubnutí. Zajímalo mě taky, jaké měly očekávání a naděje

Důležitým však byl jejich subjektivní postoj ke svému životu a subjektivní vztah ke svoji spokojenosti.

V některých případech nadváha žen se jevila příčinou jejich osamělosti. Ani ne nadváha jako taková, nýbrž jejich nespokojenost se svoji nadváhou a celkově



nespokojenost s vlastní atraktivitou. Takové ženy nebyly moc spokojené se školou, ani s prací. Nepovažovaly sebe za dost atraktivní, aby být s někým.

Avšak ženy, které byly spokojené s sebou a se svojí atraktivitou, nebyly osamělé, byly spokojené s partnerským vztahem a měly větší životní očekávání.

Na jednu stranu láska, jako reciproční blízký vztah se jevil nejdůležitější. Ženy, které měly důvěrný blízký vztah se svým partnerem, hodnotily svoje spokojenost výš, než ženy osamělé. Tuto skutečnost potvrzuje ničivý charakter pocitu osamělosti. Ženy bez partnerů cítily nespokojené se svojí atraktivitou a neměly velké očekávání od života. Tedy povaha blízkých vztahů s jinými lidmi nejvíc přispívá k celkové životní spokojenosti či nespokojenosti.

Na druhou stranu spokojenější ženy měly uspokojivý partnerský vztah. Takže ty ženy, co přijímaly sebe a byly spokojenější, nebyly osamělé a s toho byly ještě spokojenější, byly spokojenější se svou atraktivitou.

Ženy, které hodnotily sebe za spokojenější, považovaly sebe za atraktivnější, než ženy, které měly nižší životní spokojenost. Anebo ženy, které byly atraktivnější z jejího vlastního pohledu, byly spokojenější celkově s životem.

## Seznam použité literatury

- Aivazova, A.E.: *Psychologické aspekty závislosti*, Речь Год, 2003;
- Argyle, M.: *The Psychology of happiness*, London ; New York : Methuen, 1987;
- Balacký, E.V.: Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и оценка. <http://www.kapital-rus.ru/articles/article/180043/> , 2010 [20.05.11].;
- Ball, K., Crawford D., Kenardy J., *Výzkum Nadváha, životní spokojenost a aspirace u mladých žen*. Obesity Research 12, 1019–1030; doi: 10.1038/oby.2004;
- Ball, K., Lee C.: *Psychological stress, coping, and symptoms of disordered eating in a community sample of young Australian women*// Int. J. Eat. Disord. - Vol. 31, №1, 2002 [25.05.11];
- Berger, P.L., H. Kellner: *Marriage and Social Construction of Reality*. In Berger, P. L.: *Facing up to Modernity*. Harmondsworth: Penguin Books, 1979;
- Blanchflower, D., Oswald, A.: *Well-Being Over Time in Britain and the USA*. Journal of Public Economics , 88 (7-8), 1359-1386, 2004;
- Bobrovskiy, A.: *Современные методы снижения веса. Осторожно! Не все они полезны*, Nevskij prospekt, 2005;
- Buetell, N.: *A Sloan Work and Family Encyclopedia enter*, [http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia\\_entry.php?id=3283&area=academics](http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia_entry.php?id=3283&area=academics), 2006 [25.05.11]; ;
- Diener, E.: *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series 37. Springer, New York, 2009;
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E., Smith, H.: *Subjective well-being: Three decades of progress*.

Psychological Bulletin, 125, (2)  
[http://dipeco.economia.unimib.it/persona/stanca/ec/diener\\_suh\\_lucas\\_smith.pdf](http://dipeco.economia.unimib.it/persona/stanca/ec/diener_suh_lucas_smith.pdf), 1999  
[25.05.11];

Džulka, J. a Dalbert, C.: *Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody*.  
Československá psychologie, 41(5), 1997;

Gavrilov, M.A.: *Взаимосвязь психологических и физиологических особенностей при нормализации массы тела у женщин, имеющих избыточный вес*: Автореф. дис. канд. мед. наук. - Томск, 1998;

Folkman, S. and Lazarus, R.S.: *If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination*// J. Pers. Soc. Psychol. — Vol.48, №1, 1985;

Hamplová, H.: *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*,  
[http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/209\\_1hampl30%20pro%20tisk.pdf](http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/209_1hampl30%20pro%20tisk.pdf), 2004  
[30.05.11];;

Hartl, P.: *Psychologický slovník*. Portal, Praha, 2009;

Heady, B., Veenhoven R., Wearing A.: *TOP-DOWN VERSUS BOTTOM-UP THEORIES OF SUBJECTIVE WELL-BEING*. Social indicators research, vol 24, 1991;

Ivanova, E.P., *Внешняя привлекательность и удовлетворенность качеством жизни*, <http://www.vanessaim.ru/articles/?id=26> , Moskva, 2008 [05.05.11];;

Korolenko, C. P., Dmitriyeva N. V.: *Osobnostní zhroucení*. Питер Год, 2010;

Kulikov, L.V.: *Детерминанты удовлетворенности жизнью*,  
<http://consult.pu.ru/content/view/101/55>, 2006 [05.05.11];;

Malkina-Pyh, I.G.: *Психосоматика: справочник практического психолога*. - М.: изд-во Эксмо, 2005;

Park, N., Petterson, Ch, Seligman, M.: *Strengths of character and well-being*. Journal of Social and Clinical Psychology 23, 2004;

Pelchat, M. L. and Pliner, P.: *Try it. You'll like it': effects of information on willingness to try novel foods*. Appetite, 24, 153–166, 1995;

Peterková, M., *Existuje recept na spokojený život?*  
<http://www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/-existuje-recept-na-spokojeny-zivot/43719/>,  
2011[11.05.11];

Rapey, M. 2003. *Quality of Life Research. A Critical Introduction*. London: Sage. Review of

Review of Quality of Life Project Management. Chief Review Services, Canada  
2004 [http://www.dnd.ca/crs/pdfs/qol\\_e.pdf](http://www.dnd.ca/crs/pdfs/qol_e.pdf) [10.05.11];

Ryan, D.: *Obesity in women: a life cycle of medical risk*. International journal of obesity, Nov. 31, 2007;

Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M.: *The structure of psychological well-being revisited* // Journal of Personality and Social Psychology, 69, 1995;

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M.: *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist, 55, 2000;

Shatford, L.A., Evans D.R.: *Bulimia as a manifestation of the stress process: A LISREL causal modeling analysis*// Int. J. Eat. Disord. Vol.5, 1986 [15.05.11];

Slade, P.D.: *Towards a functional analysis of anorexia nervosa and bulimia nervosa*// Br. J. Clin. Psychol. Vol. 21, 1982 [17.05.11];

Stevenson, B, Wolfers, J: *The paradox of declining female happiness*. NBER working paper series. Cambridge 2009;

Voznesenskaya, T.G.: *Церебральное ожирение и истощение (Клинич., нейроэндокрин. и психофизиол. Исслед)*, 1990;

Wurtman, R. J.: *Carbohydrate Cravings, Obesity and Brain Serotonin*. *Appetite* 7: 99–103, 1986;

Zmanovskaya, E.V.: *Девиантология: уч. пособие для студ. высш. Учеб.заведений*, - 4-е изд., 2007.

## Příloha 1. BMI

### Index tělesné hmotnosti (Queteletův index)

$$\text{BMI} = \text{hmotnost(kg)} : \text{výška(m)}^2$$

Klasifikace	BMI		Riziko pro zdraví	Rady
	1 8-25 let	2 6-45let		
Anorexie	Míň 17,5		Vysoké	Doporučuje se zvýšení tělesové hmotnosti, léčení anorexii
Deficit tělesné hmotnosti	Míň 18,5		Není	
Norma	1 9,5-22,9	2 0,0-25,9		
<b>Nadváha</b>	2 <b>3,0-27,4</b>	2 <b>6,0-27,9</b>	<b>Zvýšené</b>	<b>Doporučuje se snížení tělesné hmotnosti</b>
Obezita 1.	2	2	Zvýšené	Doporučuj se snížení

Stupně	7,5-29,9	8,0-30,9		tělesné hmotnosti
Obezita 2. Stupně	3 0,0-34,9	3 1,0-35,9	Vysoké	Naléhavě se doporučuje snížení tělesné hmotnosti
Obezita 3. stupně	3 5,0-39,9	3 6,0-40,9	Velmi vysoké	Naléhavě se doporučuje snížení tělesné hmotnosti
Obezita 4. stupně	4 0,0 a výš	4 1,0 a výš	Extra vysoký	Je nutně okamžité snížení tělesné hmotnosti

**Příloha 2. Informace k vyplnění při zaslání mailů studentkám.**

**Škola** \_\_\_\_\_

**Ročník** \_\_\_\_\_

**Práce** \_\_\_\_\_

**Rodinný stav** \_\_\_\_\_

**Věk** \_\_\_\_\_

**Výška** \_\_\_\_\_

**Váha** \_\_\_\_\_



### **Příloha 3. Otázky k výzkumu Subjektivní spokojenost žen**

#### 1. Pokud jsou spokojené s

- Školou
- Rodinným stavem
- Socioekonomickým statusem
- Kariéra, práce

#### 2. Vztahy s

- kamarady
- rodinou
- partnerem
- dětmi

#### 3. Emoční stav

- jakou náladu mají v poslední době
- nálada záleží na okolnostech nebo na vnitřním stavu?
- Co dělají, aby zvednout si náladu.

#### 4. Fyzický stav

jak se cítí po fyzické strance

- Cítíte se fyzicky vyčerpaná?

- Sen

5. Aspirace do budoucna

### **Otázky vnímání atraktivity žen**

Představa o atraktivitě žen

Vnímaní vlastní atraktivity

*Vztah k nadváze*

Čím je nadváha způsobená

Co se týče vztahu k vašimu fyzickému vzhledu.

Jsou-li spokojené s vlastním fyzickým vzhledem

Jak planují do budoucna. Chtejí-li změnit, planují nějaké kroky.

Jestli si myslí, jak by život se změnil bez nadváhy

#### **Příloha 4.**

##### **Respondentka A.**

VŠE, věk 23, BMI – 28,65

*Se školou jsem velmi **spokojená**, baví mě to, co **studuji**. Každý den chodit do školy nemusím, takže je to dobrý. Mám čas, abych pracovala, i když škola fakt zabírá většinu času mého života, ale v podstatě nejsem proti. Líbí se mi studovat. Však chtěla bych odjet do zahraničí na semestr. Asi... do Německa. Moc německý neumím, ale když člověk musí a nemá výběr, tak každopadně začne mluvit. Chtěla bych jet do Berlinu, a to přes Erasmus. Hodně mých známých už jezdili někam do zahraničí přes Erasmus nebo jiné studentské programy, takže i já bych chtěla to zkusit. Myslím si, že to je dobrá zkušenost, která pomůže se prosadit v životě, ale hlavním důvodem, proč chci odjet je abych se naučila německý.*

*Nejsem spokojená s tím, že nemůžu si sehnat práci. Mám s toho mírný tlak z toho. Nemůžu si najít práci už během měsíce, nějak se mi nedaří. Proč? Já nevím proč, ale v tom nevidím svůj vlastní neúspěch nebo důsledek něčeho, za co můžu Já. Teď je taková doba, že je složité si najít něco vhodného, zvláště pro absolventy. Navíc nemůžu pracovat na plný úvazek, jen na polovičný. A nesnaším pohovory. Lidí vždycky s tebou mluví, jak kdyby už mohli pochopit, jak budeš pracovat. Mě to trochu štve. Takže kvůli těmto okolnostem nejsem úplně spokojená s životem, ale myslím si, že až si najdu nějakou práci, tak budu úplně **šťastná**. Pro mě práce a škola jsou fakt důležité, neříkám, že jsem kariérista, ale potřebuji dobrou práci pro seberealizace.*

*O manželství si ani nepřemyslím. Patnera nemám. Ani nechci. Neměla bych na to čas. To mě nevadí, teď mám jiné starosti... Ani bych neměla na to čas. Nemůžu si představit, jak bych stíhala travět s někým tolik hodně času. Na to čas fakt nemám.*

*Jinak mám velmi blízký vztah s mladší segrou. Bydlíme spolu s ní a maminkou. Rodiče jsou rozvedení. Bydlím s maminkou, však s tatou se scházíme několikrát týdně, pomáhám mu s angličtinou. A to je dobrý, už má velký pokrok. Občas chodím někde s kamarady pro zábavu, často jezdím na závody. Pravidelně žádný sport nedělám. Na to nemám dost času, ani chuť. Nikdy se mi nechtělo sportovat nějak pravidelně. Občas jo, ale pak to je prostě nuda.*

*Moje nálada určitě ve větší míře záleží na okolnostech, na lidech, které jsou kolem. Většinou jsem mírně optimisticky naladěná.*

*Co pro mě je spokojenost? Spokojenost je když jseš spokojený, pro mě to znamená být zdravý, být úspěšný ve škole, mít dobrou práci, která člověka prostě baví. Mít rodinu a dobré vztahy s lidmi. Asi to je vše. Jsem spokojená na 6 bodů z 10...*

*Nejsem proti abych měla o **par kilo miň**. V atraktivitě však nejdůležitějším není tělo, ale tvář, výraz očí, pohled. Jasně, že je důležitá symetričnost postavy, ale mě na vzhledu moc nezaleží. Dívám se na člověka jako na osobnost... Mě nezaleží na fyzických rysech. Moje atraktivita je průměrná a jsem s tím docela spokojená a nechci **měnit nic**. Dodržuju dietu spíš ze zdravotnických potíže (nemůžu jíst mlečné výrobky). Jinak jím všechno, co chci a kdy chci.*

*Moje životní krédo je pokud to zvládají ostatní, taky to zvládnou. Ale je to tak ve všem, prostě ostatní lidé nejsou lepší nebo šikovnější, než já jsem, takže, pokud někdo něco může zvládnout, taky se mi podaří zvládnout něco podobného.*

### **Respondentka B.**

ČZU, věk 20, BMI – 26

*Mě moc nebaví ani život v Praze, ani škola tady. Jsem tady 3 roky a nemám hodně kamaradů ve škole. Jsem z Ruska a je to docela těžký komunikovat v cizím jazyce. Mentalita u lidí odsud je zcela jiná a tytéž věci bereme úplně jinak. Mám tady dobré kamaradky, ale oni taky jsou cizinky. Možná to je jazyková bariéra, ani sami nehledají způsob navázat kontakt s cizinci. Takže s tím moc spokojená nejsem, občas tady cítím osamělá, a cítím nedostatek komunikace.*

*Práci nemám, na to ani nemám čas, jak bych zvládala školu? Na to si ani nemyslím. Možná v letě, ale škola prostě bere hodně času a čas na práce prostě nemám.*

*Kvůli škole vždycky mám stres, zvláště během zkouškového období, je to náročný. Často nemůžu v noci spát. Už začínám být nervozní kvůli blížícím zkouškám.<sup>16</sup> Je to vždycky velmi stresující. Škola je docela náročná. A mě to moc nebaví. Ani nevím, proč studuji tento obor. Ve škole je to prostě nudný.*

---

<sup>16</sup> Zkouškové období se začíná za měsíc

*Nemám přítele. Celkově jsem spokojená s životem, ale jak se říká, vždycky může být líp. Být spokojená je být šťastná. Být spokojený je být zdravý a krásný. Já jsem spokojená, jo určitě. Asi na ý bodů.*

*Kdybych mohla změnit cokoliv, tak chtěla bych být někdy úplně jinde. Miluji slunce a léto, takže bych chtěla bydlet někde na jihu. Mě nezaleží, s kým bych tam bydlela, ale asi s kamarady a rodinou, to je asi můj sen. Ale nevím, pokud je splnitelný, pokud někdy budu mít to, co chci.*

*Chodím plavat do bazenu, jednou za týden. Občas nikam nechodím, protože mám se učit. To je dobře pro zdraví, po plavání hned cítím sílu a energii. Líbí se mi takový pocit. Mám rada sportuji. Dělam aerobik a plavání docela pravidelně, ne že bych byla sportovkyně, ale minimálně jednou za týden nějaký sport dělám.*

*Snažím se dodržovat zdravý způsob života. Vždycky spím 7-8 hodin, vždycky jím 3krát denně. Zbožňuji dezerty a baví mě travět čas v kuchyni. Různé diety nechápu. Jídlo je jedno z potěšení lidského života, takže spíš preferuji sportovat, než přestat jíst něco, co miluji. Pokud mám blbou náladu, tak vždycky uvařím něco dobrého, pak je vždycky líp, prostě chapeš, že život není špatný.*

*V budoucnu bych chtěla mít vlastní podnikání. Sním o vlastní restaurace a životě někdy na jihu. Nevím, pokud je to možný. To záleží na různých okolnoctech. Na mě taky, ale je to zatím daleko a musím dodělat školu.*

*Atraktivita je důležitá, každá dívka by se měla o sebe stárat. Je důležité vypadat příjemně. Hodně lidem nadváha docela sluší, tu nejde o nadvahu nebo nedostatek vahy, jde o to, co každému sluší. Mě například vůbec nevadí, že mám nadváhu. Citím se dobře a je to hlavně. Nejpodstatnějším pro mě je přirozenost a ženskost. Jsem úplně spokojená s tím, jak vypadám. Mám dost příjemné rysy. A pokud se někomu nelíbím, to není můj problém. Důležitým je se stárat o svůj zevnějšek. Aby se na tebe bylo lidem příjemně dívat.*

### **Respondentka C.**

UNYP, věk 18 let, BMI – přibližně 27.

Bydlím v Praze rok, studuji UNYP (University of New York in Prague), český ani nemluvím. Jsem s Kyrgyzstánu. Miluji Prahu a život tady. Chápu kolik možností tady mám.

Jsem velmi spokojená se školou a moc se mi líbí bydlet tady. Škola je náročná, ale to, co tam probíráme je velmi zajímavé.

*Ale nemám čas spát. Během týdne spím 3-4 hodiny denně, abych stíhala odevzdávat projekty a práce. Hrozně mě to baví, ale pak jsem unavená, tak, že už nechci dělat nic. O víkendech pak spím celý den a celou noc. Už ani nemůžu spát v noci, jsem nervozní z těchto úkolů a projektů, které mám stíhat.*

*5 krát týdně chodím do fitness centru. Jím kdy chci a co chci, nemám žádný režim. Chápu, jak to je nezdravý a hrozný, ale jinak to zatím neumím. To, co normální student*

*stíhá za 6 hodin, ja stíhnu jen za 12. Proto nemám čas v podstatě na nic. Nestíhám se scházet s kamarady, jinak mám je docela hodně. Přírozeně jsem velmi společenská a potřebuji aby kvůli mě byli lidé. Celkově jsem docela spokojená s tím, jaký život teď mám, ale však pár věci bych chtěla změnit. A hrozně moc chci si zhubnout. Tak bych měla víc možnosti. Když dívka je hezká, tak je všechno prostě jednodušší. Svět práci je mužský svět, a pokud dívka chce se do toho začlenit, prostě musí být hezká.*

*Chci zhubnout, proto dělám sport, chci být více energická a stíhat víc věcí. Dělám sport pravidelně a proto cítím ještě větší potřebu cvičit.*

*Fyzický vzhled sám o sobě nemá význam. Jenom na začátku, když poprvé vidíš člověka. Jinak to je úplně jedno, kdo jak vypadá. K dietám mám úplně záporný vztah. Nesnáším dívek, které nejedí dost, které nemají ani energii. Můžu nepsat do tabulky svoje hmotnost? To je docela hrozný (usmívá se).*

*Přítele nemám, protože ani nechci a nemám na to čas. Měla jsem přítele, ale před měsícem jsme se rozešli. On mi řekl že musím zhubnout, tak jsem ukončila náš vztah. Takže teď potřebuji přestávku, aspoň budu mít čas na sebe.*

*Nepracuju vůbec. Nedokážu si ani představit, abych ještě stíhala pracovat. Hrozně moc chci si zhubnout. Tak bych měla víc možnosti. Když dívka je hezká, tak je všechno prostě jednodušší. Svět práci je mužský svět, a pokud dívka chce se do toho začlenit, prostě musí být hezká.*

## **Respondentka D.**



VŠE, věk – 21, BMI – 23,9.

*Jsem z Ukrajiny, můj manžel je Čech. Jsem velmi spokojená se svým životem, máme skvělý vztah s manželem. Vždycky se dobře navzájem rozumíme, vždy pomáhá mě se vším a všude. Máme hodně společných kamaradů, často chodíme někam ven všichni spolu. S manželem nikdy se nahadáme. Ani nemáme důvod se hadat. Máme velkou vzájemnou důvěru, což pro mě je to nejpodstatnější.. S kamarady taky mám dobré a důvěrné vztahy. Po vstupu do manželství vztahy s ostatními lidmi se nezměnili. Ani můj život se nezměnil, chodili jsme spolu už pár let, takže byli jsme jistí, že prostě už máme být spolu furt.*

*Se školou jsem spokojená. Je to náročný, ale to mě baví moc, což je hlavní. Zajímá mě všechno, co probíráme, máme docela zajímavé kurzy. Zkoušky jsou velmi náročné, ale jsem si zvykla studovat od mala.*

*Práci nemám. Školu zvládám dobře, ale práci bych nestíhala vůbec. Během zkouškového období vždycky jím více sladkosti, nemám čas aby cvičit pořadně. Jinak chodím na taneční kurzy. Mam rada tančit. Spolu s manželem chodíme na salsu.*

*Pokud nemám náladu, jím čokoladu. Zbožňuji čokoladové dorty. Nálada však záleží na lidech, lehce se kazí. Potřebuju aby ve všem byla harmonie.*

*Atraktivita je velmi důležitá. To, jak člověk vypadá říká o tom, jak člověk se cítí a prostě jde jeho vnitřní stav najevo. Atraktivní žena pro mě není hubená, neměla by vypadat jako chlap, spíš jako žena. Krása je především uvnitř člověka. I když žena má naprostě ideální postavu*

*Ke svému fyzickému vzhledu mám velmi kritický vztah. Chci zhubnout. A pracuju nad tím. Však není to nejpodstatnější věc v mém životě. Nechci v sebe nic měnit kárdinalně. Spánek vždycky mám klidný jako dítě.*

*Snažím se jíst více zdravě, občas par dní vkuse nejím žádné sladkosti, ale je to velmi náročné. Myslím si, že hlavně víc cvičit a pak mužeš jíst cokoliv. V letě vždycky cvičím víc, v zimě se mi nechci ani hubnout, ani nikam ven, což hned je vidět (přibírám na váze docela rychle), ale každopadně jsem natolik spokojená s životem, že vždycky je důvod aby se usmívat. Prostě miluji život a miluji jídlo.*

*Spokojenost pro mě je, když prostě cítíš dobře a když nic nechybí, takže to má byt spokojenost s tím, jaké maš vztahy, pro mě je nejdůležitější osobní život, pak už jdou různé životní cíle, kariérní růst a příprava na kariéru, takže spokojenost se studiem a prostě pocit, že dělaš všechno v životě správně, že neděláš něco špatného nebo neděláš to, co se ti vůbec nelíbí. Pokud musím dělat něco, co se mi nelíbí, tak nikdy to neudělám dobře. Prostě má člověka bavit to, čemu věnuje svůj čas. A teď je prostě doba velkých možností, kdy prostě máme volbu a můžeme sami o sebe rozhodovat, máme velkou šanci rozhodovat o svoje budoucnosti.*

*Nic podstatného bych ve svém životě měnit nechtěla. Vždycky jsou malečkostí, s kterými spokojená nejsem, ale prostě můj život je fakt skvělý a jsem velmi spokojená a št'átná.*

## **Respondentka E.**

Masaryková Univerzita, věk – 25, BMI – 24,6.

*Jsem účetní, mám moc dobrou práci a dost peněz, můžu si dovolit jet, kam chci a dělat, co chci. Proto jsem rozhodla studovat dál a to mě moc baví. Když mi bylo 21, neměla jsem možnost studovat kvůli práci, ale konečně jsem finančně nezávislá. Potřebovala jsem hodně času, aby toho se dosáhnout, ale jsem velmi ráda, že to se mi podařilo. S prací jsem velmi spokojená. Mám skvělé kolegy a prostě baví mě to, co dělám. Vždycky ráno mám skvělou náladu a chce se mi pustit do toho, co dělám. Občas v noci nemůžu spát, protože nemůžu se zastavit počítat, počítám furt a čas od času se mi zdá, že začínám trochu bláznit.*

*Mám manžele. Máme velmi dobrý vztah. Jsem úplně spokojená se svým rodinným životem. Když jsem hrozně unavená po práci, vždycky chodíme ven na procházku, pak pokaždé spím dobře. Často s manželem někam jezdíme spolu, cestujeme do zahraničí, travíme většinu času společně, což je skvělé. Jsem optimisticky náladěná a radostná. Spolu jsme už 5 let. Známe se většinu života ze střední školy, ale v té době všechno bylo jinak a nějak jsme se navzájem nevšímalí. Jednou sešli jsme někde úplně náhodně a pak už jsme se začali vidět furt a bylo jasné, že to nebylo už jenom kamaradství.*

*S životem jsem spokojená na 9 bodu z 10, vždycky říkám, že kdyby mi bylo jen 20 a abych už měla to všechno, co mám, tak bych nejšťastnější ve světě. Životní spokojenost je poci toho, že jsem šťastná. Pokud ráno se usmívám, pokud miluji každý den, asi jsem opravdu velmi spokojená.*

*Fyzická atraktivita je velmi důležitá. Pokud nejseš atraktivní, pokud se nelíbíš ani sobě, tak bude těžký najít si někoho. Myslím si, že pro ženu intimní důvěrný vztah s mužem je nejdůležitější složkou života. A prostě i když nikoho nemaš, to neznamená, že můžeš přestat se starat o svůj vzhled, naopak, měla bys věnovat co nejvíc času své postavě a vzhledu obecně. Pokud se ti líbí, jak vypadáš, jiným lidem taky se to bude líbit. A podle mě prostě vždy musíš být připravená na cokoli, co se stane nebo na to, že někoho můžeš potkat.*

*Trochu mě vadí, že mám nadváhu, ale není to až tak podstatný. Já vím, že až budu chtít, tak rychle si zhubnu. A každopadně se mi líbí, jak vypadám. Jenže teď nemám na to dost času. Furt jsem v práci, pak mám se učit. Ale mě to všechno hrozně bává a jsem velmi spokojená se svým životem. Nemůžu si ani představit svůj život jinak a pokud se zeptáte, pokud jsem šťastná, nebudu muset si přemýšlet, vím, že určitě ano.*

### **Respondentka F.**

UK, věk – 22, BMI – 25.

*Se studiem velmi spokojená nejsem. Profesoři nechápou, že pro mě všechno je náročnější, protože jsem cizinka. Narodila jsem se v Kazachstanu, ale přestěhovali jsme se do Ruska. V Praze bydlím už 6 let a zůstanu tady, protože doma mě nic nečeká.*

*Však mě bává to, co probíráme ve škole. Nechapu úplně všechno a pro každého nositele jazyka je to automaticky jednoduše. Vztahy s kamarady jsou blízké. Jsem vdáná.*

*S manželem jsem velmi spokojená. Je velmi klidný a urovnaný, jinak by to se mnou nešlo. Jsem velmi šťastná, že ho mám. To je opravdová láska. Velmi dobře se rozumíme.*

*Miluju děti. V budoucnu planuji mít hodně děti. Pro mě děti jsou smyslem života. Spokojenost s životem pro mě je spokojenost s manželstvím. Práce a škola jsou vedlejšími faktory.*

*Nejdůležitějším prvkem ženské atraktivity pro mě je samozřejmě ženskost. Pokud dívka je příliš hubená, tak to už atraktivní není. Všechno má mít své meze.*

*Jsem vždycky zklamána, pokud trochu přiberu. To je nejhorší, co může být. Celý život jsem měla nadváhu, vždycky byla jsem velmi nespokojená s tím, jak vypadám. Teprve před 3 roky jsem zhubla o 5 kilo a změnila způsob života. Pokud nemám náladu, spíš půjdu si koupit něco nového, abych nejedla. Snažím se držet dietu, pár dní jím jenom jabka, pak zase jdu do KFC. Pak zase nejím nic. Jinak u mě to nejde.*

*Všechno záleží na náladě. Občas hrozně se mi chce najíst, občas vůbec nemám chuť na jídlo. Každý den chodím do fitness centru. Hrozně mě to pomáhá udržovat váhu.*

*Teď jsem celkově spokojená s tím, jak vypadám. Jasně, že furt jsou nedostatky, ale to má každý. Chtěla bych být hubenější, než jsem, ale pro mě to je příliš náročný. A jde to velmi pomalu, protože nadváhu mám od mala. Však se snažím hodně, před pár lety jsem byla téměř dva krát větší. Stačí mě nějak rok nebo rok a půl a budu vypadat jako modelka. Před tím mě vůbec nezajímalo to, jak vypadám, ale od té doby, co jsem vdaná,*

*citím energii a chci zhubnout, chci být nejkrásnější žena, a to vše kvůli manželovi. Kvůli němu udělám cokoli, protože jsem velmi šťastná, že ho mám.*

### **Respondentka G.**

UJAK (Univerzita Jana Ámose Komenského Praha), věk – 23, BMI – 24,5.

*Studuji to, co mě opravdu baví, takže se školou jsem spokojená. Škola pro mě je důležitá, už za dva roky skončím studium a začnu pracovat na plný úvazek, teď občas mám brigády, ale většinou jenom během prázdnin. Ve škole mám kamarady, takže ráda tam chodím. Mám hodně kamaradů ze střední školy. Pro mě je důležité mít kamarádké vztahy s lidmi, buď to škola nebo práce. Jsem velmi společenská. Rodina a kamarady pro mě znamenají hodně. Pokud je mi smutno nebo pokud s někým se pohádám, tak jsem okamžitě nemocná. A jeden z mých problémů je ten, že pokud mě něco chybí, tak já začínám víc jíst. Zvláště pečivo a čokoladu.*

*Nadváhu mám geneticky. Moje matka vždycky měla stejný problém do té doby, pokud nezačala mít anorexii. Teď je tenká jako 17-letá holka. Já to ale mít nechci. Ještě před pár lety jsem vážila o 15 kilo navíc. Teď už mě stačí mít takovou postavu, jakou mám. Jsem spokojená s tím, jaká jsem. A lidi mě berou takovou, jaká jsem a není až tak důležité, jak lidi vypadají. Mám pocit, že moc hezké lidi mají těžší život. Většina kluků se bojí hezkých holek. Já jsem docela spokojená se svojí atraktivitou. Už zhubnout vůbec nechci, Už jsem byla tak unavená z fitnessu a diet, byla jsem úplně nešťastná a zlá. Tak jsem přestala... A stále mi to trochu vádí, moje nadváha.*

*Atraktivní žena pro mě je žena, která vypadá spokojená. To hned je poznat. Asi nejdůležitějším je partnerství, pro mě stoprocentně nejdůležitějším je vztah s mým přítelem.*

*Mám skvělého přítele. Jsme spolu už 2 roky a čím dál, tím víc chápu, že je ten, koho jsem hledala. Jsem s ním velmi spokojená. Je moc hodný člověk, vždycky mě naslouchá a rozumíme se navzájem moc dobře.*

### **Respondentka H.**

věk – 25, BMI 23, VŠE

*Studuji dálkově mezinárodní vztahy, protože pracuji na plný úvazek. Miluji svoje práci, i když občas je velmi stresující. Každopadně s kolegy máme přátelské vztahy, často všichni spolu někam chodíme po práci a i o víkendech.*

*Pravidelně chodím na kurzy zumby, moc mě baví tento styl latino-fitnessu. Snažím se dodržovat nějaké diety, ale to nesnáším. A nesnáším zimu. Chci bydlet někde, kde vždycky je teplo, potřebuju aby světilo slunce. V Praze je taková tma v zimě, nikdy na to si nezvyknu, i když tady bydlím už pár let. Takže v zimě vždycky přibírám na váze a mě to docela štve, ale nic s tím nemůžu udělat. Když je zima, mě se nechce dělat nic. Ale na jaře vždycky cítím energicky, mám tolik energii, že běhám každý den a mám aktivnější způsob života.*

*Bydlím s přítelem. Jsme spolu už 7 let, hodně jsme spolu cestovali, udělali jsme dokonce cestu kolem světa. Rozumíme se docela dobře, ale v poslední době je to trochu náročnější, protože ja chci, abychom se přestěhovali do Itálii. Mam tam rodinu a všechno prostě bude jednodušší. Ale on nechce někam a furt odtahuje dál dobu, kdy musíme odjet. Ale prostě musíme odjet, tady nás nic nedrží. Má tady práci, ale klidně získá stejnou pozici v Itálii. Jenže neumí zatím jazyk a nechce ani začít studovat. Mě to štve a to nechápu. Já prostě potřebuju někam vypádnout a on o tom ví. Není to jednoduchý.*

*Za pár měsíců udělám liposakce, protože chci být nejlepší pro něj. Chci být nejkrásnější. Asi teď máme malou krizi, ale není to poprvé a to zvládneme. Asi v letě to bude jednodušší. A až zhubnu, taky to bude lepší mezi nami.*