

Vztah mezi věkem a vnímáním vlastního vzhledu

Zabývání se vlastním vzhledem představuje psychologicky významný aspekt vnímání sebe sama, který je úzce propojen se sebehodnocením, tělesným obrazem a sociální identitou jedince. Jedná se o míru, do jaké jedinec věnuje pozornost svému vzhledu, a o důležitost, jakou vzhledu přisuzuje v každodenním životě. Výzkumy ukazují, že větší zaměření na vlastní vzhled může souviset s vyšší mírou tělesné nespokojenosti, zejména u žen, ale i u mladších mužů, kteří jsou stále více vystaveni společenským tlakům na ideální tělo (Tiggemann, 2004). Důležitou roli hrají média a sociální sítě, které často prezentují nereálné standardy krásy a tím zvyšují vnitřní tlak na úpravu vzhledu (Perloff, 2014).

Zájem o vlastní vzhled však nelze vnímat výhradně negativně. V určité míře může souviset s péčí o sebe, zdravým sebevědomím a adaptivním sociálním fungováním. Podle teorie **objectifikace těla** (Fredrickson & Roberts, 1997) ale přemíra zaměřenosti na vzhled, zvláště u žen, může vést k tzv. *self-objectification* – vnímání sebe sama z pohledu „vnějšího pozorovatele“, což bývá spojováno s negativními psychickými důsledky. Genderové rozdíly v zabývání se vzhledem jsou dobře dokumentovány – ženy vykazují vyšší míru této orientace než muži, přičemž rozdíly se mohou měnit v závislosti na věku, kulturním kontextu a dalších proměnných (Jones & Vigfúsdóttir, 2014).

Zabývání se vlastním vzhledem se výrazně mění v závislosti na věku. Nejvyšší intenzita se objevuje v adolescenci a rané dospělosti, kdy je vzhled důležitou součástí utváření identity (Harter, 2012). Výzkumy ukazují, že mladší lidé, zejména ženy, se vzhledem zabývají více než starší jedinci, u kterých s věkem zájem o vzhled obvykle klesá (Tiggemann & Lynch, 2001). U starších dospělých přebírají větší význam jiné hodnoty, jako je zdraví nebo vnitřní pohoda (Slevin, 2010). Přesto však genderové normy mohou vést k přetrvávajícímu tlaku na ženy, aby se svým vzhledem zabývaly i v pozdějším věku (Clarke & Griffin, 2008).

Škála zabývání se vzhledem

Tato škála, zabývající se vnímáním vlastního vzhledu¹, byla zpracována jako projekt do předmětu Psychometrika 1. Výzkumný soubor se skládal celkem ze 768 respondentů. 614

¹ Škála zabývání se vzhledem (Žofie Černá, Adéla Peřinová, Anna Sestřenková, Karolína Trchalíková & Nikol Václavková)

respondentů (79,95 %) byly ženy a 154 probandů (20,05 %) byli muži. Věkové rozpětí se pohybovalo od 15 do 57 let a většina respondentů byla ve věku od 20 až 30 let. V tomto výzkumu se zaměříme na to, zda věk souvisí s vnímáním vlastního vzhledu. K otestování této hypotézy využijeme metodu lineárního regresního modelu.

Lineární regresní model

Závislé proměnné

Závislou proměnnou v rámci modelu představoval hrubý skór získaný ve Škále zabývání se vzhledem², která slouží k měření míry orientace jedince na vlastní vzhled.

Prediktory (regresory):

Mezi hlavní prediktory byl zařazen věk respondentů. Kvadratický člen (věk²) a interakce mezi pohlavím a věkem nebyly do modelu zahrnuty, neboť se v rámci analýzy neprokázaly jako statisticky významné.

Kovariáty:

Model rovněž zahrnoval pohlaví respondentů jako kovariát. Proměnná pohlaví byla do analýzy začleněna ve formě dichotomického kódování (muži = 1, ženy = 0).

Tabulka – Výsledky regresního modelu

Regresory	Parametr	Směrodatná odchylka	t-statistika	p-hodnota
Intercept	40,58949	0,864884	45,39383	<0,001
Věk	-0,09803	0,030955	-3,33845	<0,001
Pohlaví (muži)	-4,39640	0,702013	-6,26257	<0,001

² Data byla získána z projektu z předmětu Psychometrika 1 (Škála zabývání se vzhledem – Žofie Černá, Adéla Peřinová, Anna Sestřenková, Karolína Trchalíková & Nikol Václavková)

Pohlaví (ženy)	0,00			
-------------------	------	--	--	--

Výsledky³

Výsledky ukazují, že p-hodnota u věku je $<0,001$, což znamená, že věk je významným regresorem. Dále vidíme, že pokud respondentův věk vzroste o 1 jednotku (1 rok života), sníží se jeho skóre ve škále hodnocení vzhledu o 0,1 bodu. Z výsledků je dále patrné, že muži na této škále skórují přibližně o 4,4 bodu méně než ženy.

Hodnota koeficientu determinace nám vyšla $r^2 = 0,0624$ což znamená, že zvolený lineární regresní model vysvětluje přibližně **6,2 % variability** v závislé proměnné, tedy v míře zabývání se vlastním vzhledem. Proměnné **věk a pohlaví** jako prediktory přispívají pouze v omezené míře k objasnění rozdílů v tomto skóru mezi respondenty. Zbývajících **93,8 % variability** je vysvětleno jinými faktory, které nejsou v tomto modelu zahrnuty. Přestože je hodnota R^2 nízká, nemusí to nutně znamenat, že model nemá smysl – může například poukazovat na to, že vztah mezi zkoumanými proměnnými je slabý nebo že je třeba doplnit další prediktory pro přesnější modelování.

Z výsledků analýzy vyplývá, že ačkoli věk i pohlaví vykazují určitý vztah k vnímání vlastního vzhledu, jejich vliv je relativně omezený. Celkový koeficient determinace $R^2 = 0,062$ naznačuje, že model vysvětluje pouze přibližně 6 % variability v této oblasti. To ukazuje, že většina faktorů, které ovlivňují, jak jedinec vnímá svůj vzhled, zůstává mimo rámec sledovaného modelu.

³ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=581>

Literatura

Clarke, L. H., & Griffin, M. (2008). *Ageing & Society*, 28(5), 653–674.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). *Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks*. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.

Harter, S. (2012). *The Construction of the Self*.

Perloff, R. M. (2014). *Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research*. *Sex Roles*, 71(11), 363–377.

Slevin, K. F. (2010). *Social Forces*, 88(3), 1003–1020.

Tiggemann, M. (2004). *Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: Television and magazines are not the same!* *European Eating Disorders Review*, 11(5), 418–430.

Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). *Developmental Psychology*, 37(2), 243–253.

Jones, D. C., & Vigfúsdóttir, T. H. (2014). *Body image and adolescent girls: How media and peers impact girls' self-perception*. *Adolescence and Body Image*, 149–166.