

# Vztah mezi body image a well-beingem žáků středních škol

Bc. William Machara

---

Diplomová práce  
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. William Machara
Osobní číslo:	H22802
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Vztah mezi body image a well-beingem žáků středních škol

## Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti well-beingu, sebepojetí adolescentů a body image.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

- BLATNÝ, Marek, 2010. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3434-7.  
FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH, 2012. Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2160-9.  
CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.  
KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4436-0.  
VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Jana Martincová, PhD., MBA**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **11. prosince 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **19. dubna 2024**



**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 11. prosince 2023

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 18.4.2024



*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě*

pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se věnuje tématu vztah body image a well-beingu žáků středních škol. Teoretická část této práce je členěna do dvou kapitol. První kapitola se zabývá tématem well-being a druhá kapitola práce se věnuje tématu body image. Pojem body image můžeme do českého jazyka přeložit jako tělesné sebepojetí a pojem well-being jako osobní pohoda. Cílem této práce bylo identifikovat vztah mezi body image a well-beingem žáků středních škol Ústeckého kraje. Cílem práce bylo také zmapovat úroveň well-beingu a body image u žáků středních škol Ústeckého kraje. Pro výzkumné šetření bylo zvoleno kvantitativní pojetí výzkumu. Výzkum byl realizován prostřednictvím on-line dotazníku a zapojilo se do něj 868 žáků středních škol Ústeckého kraje. Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že existuje vztah mezi body image a well-beingem u žáků středních škol Ústeckého kraje.

**Klíčová slova:** Well-being, osobní pohoda, životní spokojenost, adolescenti, střední školy, spokojenost, nespokojenost, spokojenost s tělem, nespokojenost s tělem, emoce, kvalita života, tělesný vzhled, vztah

## **ABSTRACT**

This Diploma thesis focuses on the relationship between body image and well-being in High school students. The theoretical part of this thesis is divided into two chapters. The first chapter concentrates on the topic of well-being and the second chapter of the thesis focuses on the topic of body image. The term body image can be translated into Czech as “tělesné sebepojetí” and the term well-being as “osobní pohoda”. The aim of this thesis is to identify the relationship between body image and well-being in high school students in the Ústí nad Labem region. Another aim of the thesis is to map the level of well-being and body image in high school students of the Ústí nad Labem region. A quantitative research was selected as a main tool for this research. The research was conducted through an online questionnaire and involved 868 students of high schools in the Ústí nad Labem region. The research’s results showed a relationship between body image and well-being in high school students of the Ústí nad Labem region.

**Keywords:** Well-being, subjective well-being, life satisfaction, adolescents, high schools, satisfaction, dissatisfaction, body satisfaction, body dissatisfaction, emotions, quality of life, physical appearance, relationship

Tímto bych rád poděkoval Mgr. Janě Martincové, Ph.D. MBA za její odborné vedení mé diplomové práce. Dále bych rád poděkoval své rodině a přátelům za jejich podporu, motivaci a důvěru, kterou mi poskytují.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>13</b>
<b>1 WELL-BEING</b> .....	<b>14</b>
1.1    DEFINICE A TERMINOLOGIE WELL-BEINGU .....	14
1.2    KLASIFIKACE WELL-BEINGU .....	16
1.2.1    Subjektivní pohoda (subjective well-being) .....	16
1.2.2    Psychologická pohoda (psychological well-being) .....	17
1.2.3    Teorie osobní pohody M. Seligmana.....	20
1.3    FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ WELL-BEING .....	22
1.3.1    Faktory demografické.....	22
1.3.2    Osobnostní faktory .....	24
1.3.3    Faktor sociálních vztahů .....	26
1.3.4    Faktor nesouladu mezi očekáváními a realitou .....	27
1.4    WELL-BEING JAKO FAKTOR OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOT A JEHO ASPEKTY .....	28
1.5    WELL-BEING V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ .....	30
<b>2 BODY IMAGE</b> .....	<b>33</b>
2.1    DEFINICE A TERMINOLOGIE BODY IMAGE .....	34
2.2    BODY IMAGE A SEBEPOJETÍ.....	35
2.3    ZÁKLADNÍ ASPEKTY A SLOŽKY BODY IMAGE .....	37
2.3.1    Základní složky body image .....	37
2.4    DETERMINANTY OVLIVŇUJÍCÍ BODY IMAGE .....	40
2.4.1    Osobnostní faktory .....	40
2.4.2    Rodina.....	41
2.4.3    Adolescence jako faktor ovlivňující body image.....	42
2.4.4    Vliv vrstevníků.....	42
2.4.5    Sociální média .....	43
2.5    BODY IMAGE JAKO FAKTOR OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOT A JEHO ASPEKTY .....	44
2.6    VZTAH BODY IMAGE A WELL-BEINGU .....	46
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>48</b>
<b>3 DESIGN VÝZKUMU</b> .....	<b>49</b>
<b>4 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY</b> .....	<b>51</b>
4.1    VÝZKUMNÉ CÍLE .....	51
4.2    VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	51
4.3    POJETÍ VÝZKUMU .....	52
4.4    VÝZKUMNÝ NÁSTROJ .....	52
4.5    VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	56



4.6	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT .....	57
<b>5</b>	<b>ANALÝZA DAT.....</b>	<b>58</b>
5.1	INFORMACE O RESPONDENTECH.....	58
5.2	SEBEHODNOCENÍ.....	60
5.2.1	Výsledky středoškoláků Ústeckého kraje na Rosenbergově škále sebehodnocení .....	65
5.3	ANALÝZA BODY IMAGE (TĚLESNÉHO SEBEPOJETÍ) .....	66
5.3.1	Body Shape Questionnaire (BSQ-16 B).....	66
5.3.2	Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI) .....	74
5.4	ANALÝZA WELL-BEINGU .....	85
5.5	TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ A VYHODNOCENÍ HLAVNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	96
<b>6</b>	<b>INTERPRETACE DAT .....</b>	<b>103</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>108</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>110</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>128</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>129</b>
	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>130</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>131</b>

## ÚVOD

Pro popsání našeho těla by se dalo využít analogie popisu domova. Co je to domov? Je to místo, kde se odehrává naprostá část našich životů, místo které chce mít každý zařízené dle svých představ přesně tak, aby se mu v tomto místě žilo co nejlépe a cítil se zde spokojený a v bezpečí. Domov je naším sídlem, které nám dodává pocit jistoty a bezpečí a chceme se v něm cítit co nejlépe. Podobně jako s domovem je to i s naším tělem. Také se jedná o určitý objekt, ve kterém se odehrávají naše životy. V našem těle sídlí naše vědomí, tedy my samotní a z logického hlediska by tělo mělo být tedy „místem“, ve kterém se každý z nás cítí dobře, bezpečně, spokojeně, plný jistoty a zažívá zde pocity pohody. Ale je tomu skutečně tak? Bohužel ne, jelikož z dosavadních výzkumů vyplývá, že první nespokojenosti s vlastním tělem se projevují již v útlém věku a pokračují až do věku pokročilého. Například Grogan (2016) uvádí, že nespokojenost s vlastním tělem se objevuje již mezi osmiletými dívkami. Krch (2000) ve svém výzkumném šetření mezi českými adolescenty zjistil, že jich je se svým tělem nespokojeno 46 %, přičemž především dívky vykazovaly vyšší míru nespokojenosti než chlapci. Problematika vzhledu lidského těla je celosvětově rozšířená a v současné populaci velmi populární. To, jak svoje tělo vnímáme, jaké k němu zaujímáme postoje, jak jej hodnotíme a jak se o něj staráme zastřešuje pojem body image (Cash a Fleming, 2002; Fialová a Krch, 2012; Grogan, 2016). Cash a Fleming (2002) body image definují jako multidimenzionální konstrukt zahrnující individuální vnímání, emoce, hodnocení a chování související s fyzickým vzhledem našeho těla, který se skládá z kognitivních, percepčních, afektivních a behaviorálních složek, které ovlivňují sebeúctu, náladu a sociální interakce. Každý člověk má tedy svůj body image neboli tělesné sebepojetí, které je součástí sebepojetí celkového a ovlivňuje jej (Cash a Fleming, 2002; Fialová, 2006). Negativní tělesné sebepojetí má významný negativní dopad na určité oblasti kvality života člověka. Tiggemann a Slater (2013) zjistili, že negativní body image souvisí s nižším sebehodnocením, zatímco pozitivní body image souvisí s vyšším sebevědomím a celkovým well-beingem, také poukazují na skutečnost, že lidé s negativními představami o těle mívají vyšší úzkost a deprese ve srovnání s těmi, kteří mají pozitivní představy o těle. Maphis et al., (2013) poukazují na vliv tělesné spokojenosti a nespokojenosti na sociální interakce, jelikož zjistili, že osoby s vyšším trvalým pocitem nespokojenosti se svým tělem mají vyšší tendence se nezapojovat do společenských interakcí ve srovnání s lidmi, kteří jsou se svým tělem spokojeni. Tělesná stránka člověka je dle výzkumů významným prediktorem, který ovlivňuje celkovou kvalitu jeho života, jedná se tedy o důležitý konstrukt, který do značné

míry ovlivňuje náš psychický a emocionální stav, společenský život, a tudíž celkovou životní spokojenost a well-being (Tiggemann a Slater 2013). Well-being je konstrukt, který je součástí naší celkové životní spokojenosti, kterou signifikantně ovlivňuje. Úroveň našeho well-beingu se odraží i v různých aspektech našeho života, na které může mít vyšší či nižší míru účinnosti. Velká řada studií zabývající se efekty well-beingu na život tuto korelaci potvrzuje a přináší zjištění, že lidé s vyšší úrovní well-beingu ve svém životě fungují lépe než lidé, kteří nedosahují takové úrovně osobní pohody. Tito lidé jsou ve svém životě produktivnější a lépe společensky angažovaní. Well-being také ovlivňuje zdravotní stav, neboť bylo zjištěno, že šťastnější lidé jsou zdravější a netrpí tolika zdravotními problémy (Badri et al., 2022; Diener a Chan, 2011; Kesebir a Diener, 2009; Lyubomirsky, King a Diener, 2005). Well-being a body image tedy představují současně dva velmi aktuální konstrukty, které mají výrazné dopady na určité oblasti našeho života. Odborná literatura poukazuje na rizikovost těchto jednotlivých konstruktů především v období adolescence, které je obdobím zranitelnosti během, kterého jsou jedinci náchylnější, jelikož prochází výraznými fyzickými i psychickými transformacemi (Fialová a Krch, 2012; Thorová, 2015; Vágnerová a Lisá, 2021). Z těchto důvodů jsme se rozhodli těmto tématům věnovat, jelikož významně ovlivňují kvalitu života člověka a mají dopad na jeho osobní i společenský život a věříme, že je důležité se tomuto tématu věnovat i na poli sociální pedagogiky, jelikož negativní dopady způsobené nízkou úrovní body image a well-beingu spadají pod její kompetence. Konkrétně jsme se rozhodli zaměřit na vztah mezi body image a well-beingem, jelikož výše zmíněná literatura naznačuje existenci tohoto vztahu a poukazuje na nízkou pozornost, která je tomuto důležitému tématu věnována.

Tato diplomová práce se zaměřuje na téma **Vztah mezi body image a well-beingem žáků středních škol**. Práce je koncipována do dvou částí – teoretické a praktické. Teoretická část se skládá ze dvou kapitol, první kapitola se věnuje problematice well-beingu. Součástí kapitoly well-beingu je jeho definice a vymezení, popis jeho struktury, modelů, teorií, vymezení faktorů, které jej ovlivňují a také to jak well-being ovlivňuje kvalitu života člověka. Druhá kapitola se věnuje tématu body image, které je zde také popsáno a vymezeno a následně propojeno s tématem well-beingu.

Praktická část této práce je věnována našemu výzkumnému šetření, které se zabývá vztahem body image a well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje. Hlavním cílem tohoto výzkumného šetření, který jsme si stanovili je identifikace vztahu mezi body image a well-beingem žáků středních škol Ústeckého kraje. Dále je cílem zmapovat úroveň well-beingu a

body image a identifikovat případné rozdíly mezi dívkami a chlapci. Účelem této práce je upozornit na toto téma a poukázat na jeho důležitost, jelikož mu není věnována v České republice taková pozornost, jakou si tato témata zaslouží vzhledem k jejich závažnosti. Do našeho výzkumného šetření se zapojilo celkem 868 žáků středních škol Ústeckého kraje s věkovým průměrem 17 let. Výzkum byl realizován kvantitativní formou pomocí online dotazníku, který byl složen ze čtyř standardizovaných dotazníků zaměřených na měření body image a well-beingu. Výsledky výzkumu ukázaly existenci vztahu mezi body image a well-beingem u žáků středních škol Ústeckého kraje, který říká, že žáci s nižší úrovní body image dosahují i nižší úrovně well-beingu a žáci s vyšší úrovní body image dosahují vyšší úrovně well-beingu. Byla tak prokázána souvislost těchto dvou konstruktů a jejich vzájemný vliv.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 WELL-BEING

Well-being je charakterizován jako specifický spojený stav dobrého pocitu a efektivního fungování, který zahrnuje prožívání pozitivních emocí jako je spokojenost či štěstí, rozvoj osobního potenciálu, pocit kontroly nad vlastním životem a udržování pozitivních vztahů. Tento stav duševní pohody je považován za udržitelný, což jednotlivcům i populaci umožňuje se rozvíjet (Huppert, 2009). Ve výzkumu Ruggeri et al. (2020) je termín subjektivního well-beingu používán jako synonymum pro pozitivní duševní zdraví, což vychází z definice duševního zdraví Světovou zdravotnickou organizací (WHO), která ho charakterizuje jako stav pohody, ve kterém jedinec cítí dobře, má povědomí o sobě a svých schopnostech, a dokáže se vyrovnávat se životními výzvami. Well-being je spojován s vyšším úspěchem v mezilidských a pracovních interakcích, přičemž jedinci s vyšším pocitem subjektivní pohody dosahují lepších výsledků, jsou tvůrčí a produktivnější, projevují lepší prosociální chování a navazují pozitivní vztahy (Diener, 2012; Huppert a So, 2013; Oishi, Diener a Lucas, 2007). Studie s dlouhodobým průběhem naznačují, že vyšší úroveň well-beingu v dětství předpovídá vyšší míru blahobytu v dospělosti (Richards a Huppert, 2011). Well-being je tedy klíčovým fenoménem, který významně ovlivňuje naši celkovou spokojenost v mnoha oblastech života, včetně sociálních, pracovních a mezilidských vztahů.

### 1.1 Definice a terminologie Well-Beingu

Je nezbytné zvážit podstatu tohoto konceptu v interdisciplinárním kontextu, neboť well-being je jedním z pojmových i fenomenologických prvků, jejichž základy jsou převážně psychologické, avšak překračují do široké škály dalších oborů, jak společenských, tak přírodních (jako jsou filozofie, sociologie, pedagogika, medicína a všechny její subdisciplíny), a jsou rovněž užívány v obecném jazyce. Denotativně je tento pojem obvykle vysvětlován popisně, v souvislosti s dalšími příbuznými pojmy: v anglosaské terminologii nejčastěji k pojmu „satisfaction“ (spokojenost), často ve spojení „life satisfaction“ (životní spokojenost), ale také k pojmu „welfare“ (blaho), „pleasure“ (radost), „prosperity“ (úspěšnost, prosperita) nebo k pojmu „happiness“ (štěstí), často též ve vztahu ke zdraví, ať už v podobě substantiva „health“, nebo různých variant slovního spojení „state of being healthy“. Některé starší i novější psychologické a psychiatrické slovníky vůbec neobsahují heslo „well-being“, pravděpodobně kvůli dosavadní nejednoznačnosti ve výkladu, popisu a vzájemnému propojení s jinými pojmy. Například Reberův „The Penguin Dictionary of

Psychology“ z roku 1995, „Dictionary of Psychiatry“ z roku 1985, editovaný H. Waltonem, nebo „Lexicon of Psychiatric and Mental Health Terms“, vydaný ve druhém vydání Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě v roce 1994 a česky pod názvem „Slovník psychiatrických termínů“ Psychiatrickým centrem v Praze v roce 1998, žádné z nich neobsahují. Též je nenajdeme v Psychologickém slovníku P. a H. Hartlových z roku 2000, druhé vydání z roku 2004, na rozdíl od některých zde uváděných obsahově souvisejících pojmů, jako jsou "wellness", "spokojenost", "štěstí", "zdraví duševní" a dalších (Blatný, 2005). V terminologické oblasti well-beingu tedy panují neshody a různí autoři tento pojem chápou odlišně, i když jeho podstata zůstává podobná (Blatný, 2005; Jochmannová, Kimplová, 2021; Paulík, 2017). Křivohlavý (2013) ve své publikaci „psychologie pocitů štěstí“ také poukazuje na terminologickou diverzitu v této oblasti a poukazuje na pojem well-being jako na moderní pojem užívaný pro popsání životního štěstí. Křivohlavý však zdůrazňuje, že je potřeba na tento pojem pohlížet jako na komplexnější celek, který nezahrnuje jen a pouze štěstí. Seligman (2014) poukazuje na well-being (duševní pohodu) jako na teoretický konstrukt, zatímco štěstí popisuje pouze jako jeden fenomén, který je součástí konstruktů duševní pohody. Autor pro popsání well-beingu využívá analogii počasí, kdy počasí je určitý celek, který je ovlivňován několika faktory jako je vlhkost vzduchu, teplota, povětrnostní podmínky či tlak, které tento celek tvoří, ovlivňují a finálně definují, stejně jako více faktorů definuje celek well-beingu. Dhanabhakym a Sarath (2023, s. 603) uvádí definici „*Well-being je mnohostranný a multidimenzionální konstrukt, který zahrnuje celkové štěstí jedince, spokojenost se životem a duševní a emocionální zdraví. Zahrnuje klíčové složky, jako jsou pozitivní emoce, autonomie, pozitivní vztahy, nízká úroveň negativních emocí, smysl života, životní spokojenost a osobní růst.*“ Tyto autorky také ovšem poukazují na terminologickou neshodu ohledně tohoto fenoménu. Diener et al., (1999) definují well-being jako subjektivní hodnocení vlastního života, které zahrnuje pozitivní emoce, angažovanost a smysl. Tato definice obnáší různorodé pozitivní zážitky, včetně radosti, uspokojení a pocitu úplnosti. Téma well-beingu významně zasahuje i do oblastí zdraví, jelikož Světová zdravotnická organizace jej zařadila do své definice zdraví, kde vymezuje, že zdraví není pouze stav úplné tělesné pohody bez přítomnosti chorob a nemocí, ale je to také stav úplné duševní a sociální pohody (WHO, © 2024).

Definice a názvy well-beingu je mnoho, avšak Blatný (2005) se nejvíce přiklání k používání českého pojmu „**osobní pohoda**“, jelikož tento pojem v sobě implikuje pohodu duševní, sociální tělesnou a případně i spirituální. V naší práci se tudíž budeme také přiklánět

k tomuto pojmu a budeme jej s pojmem well-being používat kombinovaně, avšak význam těchto termínů pro účely tohoto textu zůstává stejný.

V následující podkapitole tohoto textu se budeme věnovat klasifikaci well-beingu, jelikož se jedná o multidimenzionální celek, kterému je potřeba se věnovat více podrobně, abychom byli schopni plně popsat a obsáhnout tento fenomén.

## 1.2 Klasifikace well-beingu

Z hlediska psychologie lze osobní pohodu umístit do oblastí mezi afekty, nálady a osobnostními rysy; nicméně v procesu formování osobní pohody hraje také klíčovou roli neustálý hodnotící vztah, který zahrnuje jak emocionální a kognitivní prvky, tak důležitý postojový aspekt. Vedle individuální úrovně osobní pohody, která zahrnuje její strukturu a dynamiku, je nezbytné zvážit i její významnou sociální dimenzi (Kebza a Šolcová, 2003; Kebza, 2005). V této podkapitole se tedy budeme věnovat klasifikaci well-beingu a vybraným teoriím tohoto fenoménu.

### 1.2.1 Subjektivní pohoda (subjective well-being)

V průběhu 20. století byla vytvořena řada teoretických koncepcí osobní pohody, z nichž zejména dvě získaly mezi badateli významnou pozici – **subjektivní pohoda** (subjective well-being) a **psychologická pohoda** (psychological well-being). Od konce padesátých let 20. století se začal pojmový termín subjektivní pohoda častěji objevovat, jelikož byl používán jako ukazatel kvality života (Keyes, Schmotkin a Ryff, 2002). Subjektivní pohoda bývá označována také jako pohoda **hédonická** a je definována vysokou mírou prožívaných pozitivních emocí, a naopak nízkou mírou emocí negativních, přičemž zahrnuje kognitivní a emocionální vyhodnocení života. První výzkumy v oboru zejména naznačily, že přestože lidé žijí v podmínkách, které lze objektivně definovat, je jejich subjektivní vnímání světa klíčové pro to, jak se budou chovat, jak budou prožívat ostatní události v životě a jak budou reagovat na výzvy, které život přináší (Blatný, 2016; Křivohlavý, 2010, 2013). Subjektivní pohoda v sobě obsahuje **tři základní aspekty**, jimiž jsou **životní spokojenost, která představuje kognitivní hodnocení života jako celku a přítomnost pozitivních emočních prožitků** a **absence negativních životních prožitků (štěstí)** (Suh a Oishi, 2002). Životní spokojenost zrcadlí rozdíl mezi aktuální životní situací jedince a jeho očekáváními a aspiracemi (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976, In Blatný, 2016), zatímco štěstí označuje harmonický stav mezi prožívanými pozitivními a negativními emocemi (Bradburn, 1969, In



Blatný, 2016). Tato struktura subjektivní osobní pohody je v současné vědecké obci široce akceptována a potvrdilo ji mnoho dalších studií. Afektivní komponenty, které zahrnují pozitivní a negativní afektivitu, odrážejí průběžné hodnocení emocí a nálad, zatímco životní spokojenost představuje celkové hodnocení vlastního života. To může být rozšířeno o hodnocení spokojenosti v různých oblastech života, jako je například zdraví, příjem, vztahy nebo manželství, jedná se takzvanou „domain satisfaction“ (Blatný, 2016). (Pavot a Diener, 2011, In Chamorro-Premuzic, von Stumm a Furnham, 2011) uvádějí dva modely zaměřené na subjektivní well-being, které byly v průběhu času navrženy, jedná se o takzvané „**top-down**“ a „**bottom-up**“ teorie. **Bottom-up** teorie (teorie zdola nahoru) naznačuje, že celkový pocit subjektivního well-beingu jednotlivce je výsledkem hodnocení různých aspektů jeho života v různých oblastech, stejně jako průběžných životních zkušeností. Jednoduše řečeno, je to jako stavění domu cihla po cihle. Hodnotíte svou spokojenost s různými oblastmi svého života, jako je zdraví, příjem, vztahy a pak tyto posudky kombinujete ke globálnímu hodnocení vašeho subjektivního well-beingu. **Top-down (shora dolů) model** operuje na předpokladu, že existují základní procesy, často související s osobností, které vytvářejí celkový emoční tón nebo náladu. Tento emoční tón pak ovlivňuje, jak člověk vnímá a posuzuje své životní zkušenosti. V podstatě to je jako mít brýle zbarvené určitou barvou, která ovlivňuje, jak vidíte všechno. Tyto modely považují subjektivní osobní pohodu za relativně stabilní, protože věří, že tento základní emoční tón zůstává konzistentní v čase, i přes změny v okolnostech nebo životních událostech. Kromě toho také zohledňují vliv osobnosti na životní události, což naznačuje, že osobnost nepřímo ovlivňuje subjektivní well-being tím, že formuje způsob, jakým jednotlivci interpretují a reagují na různé situace (Pavot, Diener, 2011, In Chamorro-Premuzic, von Stumm a Furnham, 2011). Studie věnující se subjektivnímu well-beingu vykazují jeho časovou stabilitu především v rozmezí 3-4 let (Pavot, Diener, 2011, In Chamorro-Premuzic, von Stumm a Furnham, 2011), ale bylo zjištěno, že tato stabilita může přetrvávat i ve vyšších časových horizontech. To však ale neznamená, že subjektivní pohoda se v čase nemění, jelikož německá longitudinální studie „German Socio-economic Panel“ uvádí, že 24 % respondentů prokazovala signifikantní změnu v životní spokojenosti oproti prvnímu měření (Fujita a Diener, 2005).

### 1.2.2 Psychologická pohoda (psychological well-being)

Zatímco hédonická perspektiva zkoumá osobní pohodu prostřednictvím prožívaných pozitivních a negativních emocí a celkové životní spokojenosti, eudaimonická tradice vychází z konceptů lidského rozvoje a existenčních výzev. Tato perspektiva je zejména

založena na teoriích vyvinutých v 50. a 60. letech 20. století, které se snažily popsat optimální způsoby řešení základních otázek života (Ryff, 2013). Na základě spojení několika teoretických přístupů k pozitivnímu rozvoji Carol Ryffová (2013) vypracovala multidimenzionální model psychologické pohody, který obsahuje **šest psychologických aspektů**. Každá z těchto dimenzí reflektuje odlišné životní výzvy, kterým jedinec čelí při svém úsilí o pozitivní sebepoznání. Tyto dimenze pozitivního psychologického fungování zahrnují **sebeřijetí, pozitivní vztahy s ostatními, ovládnutí vlastního prostředí, nezávislost, životní cíle a osobní růst**.



Obrázek 1 Multidimenzionální model psychologické pohody dle Carol Ryff

**Sebeřijetí** je charakterizováno pozitivním postojem k vlastní osobnosti jako celku, zahrnující i předchozí životní zkušenosti, které mohou být pozitivní tak negativní. Sebeřijetí není závislé na souhlasu ostatních nebo na individuálních úspěších. Empirické studie prokazují pozitivní vztah mezi well-beingem a sebeřijetím (Blatný, 2016; Křivohlavý, 2010; Su et al., 2019). Ryff (2013) poukazuje na důležitost akceptaci pozitivních i negativních aspektů nás samotných. Také poukazuje na další významnou součást sebeřijetí, kterou je schopnost a ochota prezentovat ostatním své pravé já. **Dimenze pozitivních mezilidských vztahů** reflektuje lidskou touhu budovat a udržovat důvěrné mezilidské vztahy. Člověk je schopen empatického jednání, intimity a je připraven v mezilidském kontaktu přijímat i dávat (Blatný, 2016, Křivohlavý, 2010). Všeobecně je

přijímáno, že pozitivní vztahy představují jeden ze základních prvků well-beingu. Jejich pozitivní vliv na emoční i fyzické zdraví byl opakovaně prokázán v experimentálních i longitudinálních studiích (Mertika, Mitskidou a Stalikas, 2020). **Vláda nad prostředím** představuje schopnost jednotlivce vybírat nebo vytvářet prostředí odpovídající jeho psychickým podmínkám a jeho potřebám, díky efektivní organizaci vlastního života (Garcia, Al Nima a Kjell, 2014). Studie zkoumající **nezávislost (osobní autonomii)** jako klíčový prvek well-beingu naznačují, že tento proces se vyvíjí během celého života jedince. Zjištění několika studií v tomto směru naznačují, že s věkem člověk obvykle dosahuje vyšší míry autonomie. **Nezávislost** vyjadřuje touhu udržet svou jedinečnost v rámci širšího sociálního prostředí a dosáhnout pocitu sebeurčení a osobní autority (De-Juanas, Bernal Romero a Goig, 2020). **Životní cíl nebo také smysl života** je jedním z nejvýznamnějších aspektů psychologického well-beingu a lze jej definovat jako „*dlouhodobý, dopředu orientovaný záměr dosáhnout cílů, které jsou smysluplné pro nás samotné, a zároveň ovlivnit svět mimo nás*“ (Malin et al., 2017, s. 1201). Smysl života zahrnuje také stanovení cílů a naději do budoucnosti. Tyto hodnoty a cíle jsou spíše výsledkem vlastní motivace a aspirací jednotlivce než výsledkem vlivu společnosti, rodiny nebo vrstevníků (Barcaccia et al., 2023). Narůstající množství literatury začíná objasňovat klíčovou úlohu, kterou hraje životní cíl při podpoře well-beingu a ochraně jednotlivců před riziky psychopatologie. Studie navíc ukázaly, že jedinci s vyšším pocitem smysluplného života, kteří si uvědomují svůj životní cíl mají lepší psychofyzické zdraví po celý život (Kim et al., 2019; Pfund a Lewis, 2020). Smysl života a obecně pozitivní well-being je důležitou součástí dospívání a je velmi podstatné, aby byly tyto aspekty co nejméně negativní, neboť dospívání je obdobím pro vytvoření pevných základů osobní pohody a duševního zdraví, jelikož duševní poruchy se především projevují právě v tomto období (Solmi et al., 2022). **Osobní růst** představuje fenomén, kdy jedinec má pocit progresivního rozvoje sebe samého a vnímá se jako expandující bytost, která je schopna učit se novým věcem, která je otevřená rozvoji a aplikaci svého vlastního potenciálu a zaměřuje se na vlastní seberealizaci (Ryff, 2013). V eudaimonickém (psychologickém) přístupu k osobní pohodě byl rozvinut i koncept známý jako **sociální pohoda (social well-being)**. Na rozdíl od eudaimonické osobní pohody, která je koncipována především jako individuální jev zaměřený na výzvy, jimž lidé čelí ve svém osobním životě, sociální pohoda je primárně veřejným fenoménem, který odráží sociální výzvy, s nimiž se jednotlivci potýkají ve svých sociálních interakcích. Průkopníkem tohoto konceptu je Keyesová, která vytvořila **pětikomponentový model sociální pohody**, jehož hlavními aspekty jsou **sociální přínos, sociální realizaci, sociální přijetí, sociální**

**začlenění a sociální soudržnost** (Blatný, 2016). Křivohlavý (2010) tyto dimenze sociální pohody popisuje ve své knize pozitivní psychologie. **Sociální přijetí** popisuje jako stav, kdy člověk projevuje k ostatním lidem pozitivní vztah, respekt a pochopení i přes jejich iracionální a nepochopitelné chování. **Sociální realizaci (aktualizaci)** prezentuje formou víry ve společnost. Jedinec věří, že společnost disponuje převážně kladnými aspekty a projevuje se solidaritou a schopností pozitivního rozvoje v čase. **Sociální přínos** jedince v jedinci vyvolává přesvědčení, že je relevantní a podstatnou součástí společnosti, které přispívá a obohacuje ji svými činy a celkově svým životem. Vnímá to, že společnost jej také vnímá a kladně hodnotí jeho přínos, který má určitou společenskou hodnotu. **Sociální integrace** je pocit sounáležitosti člověka se společností, která jej podporuje a přijímá jako svůj organický článek, který s komunitou a dalšími lidmi sdílí to co je spojuje. **Sociální soudržnost** je pocit dotýčné osoby, že ve společnosti vládne řád, klid a logika. Pokud jsou tyto aspekty naplněny a jedinec ve výše zmíněných dimenzích funguje a cítí k nim pozitivní vztah je jeho úroveň sociálního well-beingu na vysoké úrovni a významně přispívá jeho celkovému pocitu osobní pohody (Blatný 2016; Křivohlavý 2010).

### 1.2.3 Teorie osobní pohody M. Seligmana

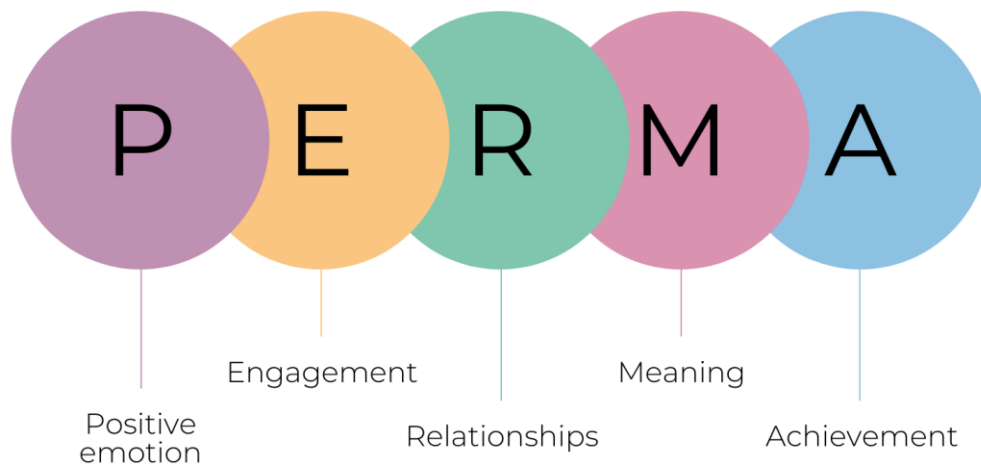
Teorie osobní pohody od Martina Seligmana, spoluzakladatele pozitivní psychologie, navazuje na jeho předchozí teorii autentického štěstí (Seligman, 2015). Původní koncept štěstí podle Seligmana chápal štěstí jako skutečně existující entitu, kterou lze měřit pomocí úrovně životní spokojenosti. Ačkoliv Seligman rozlišoval tři aspekty štěstí (pozitivní emoce, zapojení a životní smysl), jeho teorii považoval za jednodimenzionální: hlavním cílem jednotlivců je pociťovat dobrý pocit a navýšit úroveň svého štěstí, a proto volí životní cesty, které jim to umožňují (Seligman, 2014). Seligman ve své knize „Vzkvétání“ (2014) popisuje tři základní nedostatky teorie opravdového štěstí. Prvním z nedostatků bylo to, že štěstí je příliš zavádějící slovo a evokuje pouze pozitivní emoce. Jako další nedostatek zmiňuje autor, že v procesu měření štěstí příliš dominantně upřednostňuje hodnocení životní spokojenosti, a tudíž díky tomuto nedostatku dochází ke zkreslení dat. Jako třetí nedostatek autor zmiňuje *„Třetí nedostatečnost v teorii opravdového štěstí spočívá v tom, že pozitivní emoce, zaujetí a smysluplnost nepostihují všechny prvky, které lidé volí pro věc samotnou. „Pro věc samotnou“ je opět operativní fráze: aby mohla být věc základní složkou teorie, to, co si zvolíme, nesmí sloužit ničemu jinému.“* (Seligman, 2014, s. 46-47). Z těchto uvedených důvodů Seligman přichází s revidovanou teorií osobní pohody, která je dle něj komplexnější a řeší výše zmíněné nedostatky. Autor v této teorii prezentuje teoretický koncept duševní

pohody, který není reálnou věcí jako bylo štěstí v jeho předešlé teorii, ale jedná se o komplexní teoretický konstrukt, který se skládá z reálných měřitelných prvků, které duševní pohodu (well-being) ovlivňují, ale ani jeden z nich ji přímo nedefinuje (Seligman, 2014).

### **Prvky duševní pohody dle Seligmana**

Výše v textu jsme zmiňovali, že duševní pohoda je konstrukt skládající se z měřitelných prvků, které tento konstrukt ovlivňují. Autor této teorie vymezuje pět prvků, které splňují podmínky pro zařazení mezi prvky duševní pohody. Tyto podmínky udávají, že každý jeden z prvků musí být měřitelný nezávisle na těch ostatních, musí významně přispívat duševní pohodě, a také musí být tato věc hodnotným cílem lidského snažení, což znamená, že o tuto věc jeví zájem mnoho lidí. Těmito prvky jsou **pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon**. Těchto pět prvků autor pojmenoval a představil tak model „**PERMA**“, který představuje akronym z prvních písmen anglických názvů jednotlivých prvků. Pozice **pozitivních emocí** je stále klíčová jak v teorii autentického štěstí, tak v teorii duševní pohody, avšak s dvěma zásadními změnami. Ve svých základech již štěstí a životní spokojenost jako subjektivní měřítka nejsou jediným cílem této teorie, ale pouze jedním z faktorů, který je zahrnut do aspektu pozitivních emocí. **Zaujetí pro naše činnosti** je spojeno s pojmem "flow", což je stav koncentrace nebo úplného ponoření do prováděné aktivity. Jedná se o stav, kdy jsou naše vnitřní motivace jednání plně využity. **Pozitivní vztahy** s ostatními reflektují skutečnost, že většina pozitivních emocí, které prožíváme, se vyskytuje a rozvíjí v rámci sociální interakce, čímž je vztahově a sociálně zakotvená. **Smysluplnost** významně přispívá k duševní pohodě člověka, jelikož pocit toho, že k něčemu patříme a děláme něco co nás samotné přesahuje a má to smysl nás silně uspokojuje a vyvolává to v nás pozitivní pocity. Osobní pohodu ovlivňuje také **úspěšný výkon**, který můžeme chápat jako dosažení určitých úspěchů, realizaci vlastní cílů či spokojenost s vlastními výkony. Seligman nerozumí osobní pohodu pouze jako individuální záležitost, zdůrazňuje, že člověk je sociální bytost a pro dosažení štěstí, úspěchu a smyslu v životě je nezbytná spolupráce s ostatními lidmi. Lidé mají za cíl maximalizovat všechny pět složek osobní pohody a dosáhnout tak stavu, ve kterém se jim celkově daří, úspěšně se

rozdvíjejí a zároveň přispívají k dobru lidské společnosti. Pro tento **stav plného rozkvětu** Seligman používá anglický termín "**flourish**". (Seligman, 2014)



Obrázek 2 Model PERMA dle Seligmana

### 1.3 Faktory ovlivňující well-being

V této podkapitole se budeme věnovat popisu a rozdělení faktorů, které ovlivňují well-being. Tyto faktory budou v této kapitole rozděleny do čtyř kategorií, jež jsou **demografické faktory, osobnostní dispozice, sociální vztahy a rozdíl mezi osobními očekáváními a skutečností.**

#### 1.3.1 Faktory demografické

Do kategorie těchto faktorů můžeme řadit věk, pohlaví, zdravotní stav, zaměstnání, etnickou příslušnost, víru, sociální status, rasu či rodinný stav a další faktory. Realizované výzkumy zabývající se demografickými faktory well-beingu zjistily, že vliv těchto faktorů není natolik vysoký, jak by se mohlo zdát, bylo zjištěno, že demografické zdroje definují pouze 5-20 % rozptylu osobní pohody, tudíž ji ovlivňují nanejvýš z jedné pětiny (Blatný, 2010). Dále v textu se zaměříme na jednotlivé demografické faktory a empirická zjištění jejich vlivu na well-being. **Zdravotní stav** člověka je faktor, u kterého si dokážeme představit, že dokáže ovlivnit naši osobní pohodu a kvalitu našeho života, neboť dlouhodobé a závažné onemocnění značně komplikuje lidský život. Toto tvrzení bylo podpořeno studiemi, které zjistily statistickou významnost mezi zdravotním stavem a well-beingem, která však nebyla příliš vysoká. Bylo zjištěno, že lidé trpící závažným onemocněním a zdraví lidé se v úrovni životní spokojenosti a osobní pohody liší pouze mírně. Příčina této skutečnosti je

přisuzována individuální resilienci jednotlivců pomocí kognitivních strategií, díky kterým jsou schopni se od tohoto problému distancovat či redukovat význam rizika, které je ohrožuje (Diener et al., 1999; Wood et al., 1985, In Blatný, 2010). Shields a Price (2005) poukazují na specifické zdravotní stavy jako jsou infarky a mrtvice a jejich negativní vliv na well-being. Další studie poukazují na zdraví jako významný faktor ovlivňující well-being, zdůrazňují jak zdraví fyzické, tak i zdraví psychické, kterému samozřejmě přiřkládají vyšší význam, jelikož je s osobní pohodou propojeno užším vztahem, než je tomu tak u zdraví fyzického (Dolan, Peasgood a White, 2008). Diener a Chan (2011) poukazují na oboustranný vliv zdraví a well-beingu a zdůrazňují skutečnost, že stejně jako zdravotní stav ovlivňuje well-being, tak well-being ovlivňuje zdravotní stav člověka a má vliv na mortalitu a dlouhověkost. Autoři poukazují na situaci, kdy nižší úroveň well-beingu signifikantně zvyšuje riziko rozvoje různých onemocnění a může ohrozit délku života člověka. Významným faktorem ovlivňující osobní pohodu je **zaměstnání**, u kterého byl prokázán na well-being signifikantní vliv. Pro dospělého člověka je důležité, zda je zaměstnaný a zda jej toto zaměstnání baví a naplňuje. Tato korelace dává smysl, jelikož v zaměstnání lidé tráví velké množství svého času, tudíž se práce stává významným aspektem jejich života. Práce ovlivňuje individuální pohodu tím, že přináší uspokojení z dosažení osobního rozvoje, potřebu sociálního propojení a naplnění identity a životního smyslu (Tait, Padgett, Baldwin, 1989 In Blatný, 2010). Zároveň má i ekonomický dopad. Ztráta zaměstnání tak má výrazně negativní dopad na well-being a může mít závažné zdravotní důsledky (Kebza a Šolcová, 2003). Signifikantní vliv ztráty zaměstnání či nezaměstnanosti na well-being potvrzují i zahraniční studie, které zjistily, že nezaměstnané osoby vykazují až o 15 % nižší úroveň životní spokojenosti (Helliwell, 2003; Stutzer, 2004). Studie čerpající z evropských dat poukázala na nezaměstnanost jako na faktor, který snižuje šanci k dosažení vysokého skóre v životní spokojenosti o 19 % a vysokého skóre celkového štěstí o 15 % (Lelkes, 2006). V souvislosti se zaměstnáním se nyní budeme stručně věnovat faktoru **ekonomické situace jedince**, tudíž jeho **příjmům a bohatství**. Vztah tohoto faktoru a well-beingu není příliš signifikantní, jelikož z výzkumů vyplývá, že vyšší příjmy nevedou nutně k vyšší úrovni osobní pohody a životní spokojenosti, ba naopak bylo zjištěno, že lidé, kteří nejsou orientovaní na materiální hodnoty jsou šťastnější než ti, kteří jsou jimi posedlí (Diener et al., 1999). Německá longitudinální studie GSOEP (German Socio-economic Panel) přinesla v oblasti příjmů několik závěrů. Bylo zjištěno, že příjem nemá příliš velký vliv na well-being jedince, ale je zde zdůrazněno, že není zanedbatelný. Dalším závěrem je, že vyšší příjem pozitivně ovlivňuje well-being lidí, kteří žijí v chudých oblastech více než u těch, kteří žijí

v oblastech s nižší mírou chudoby. Zajímavým zjištěním je, že pokud je jedincův osobní příjem vyšší než ten, kterým disponuje referenční skupina, tak jej to činí šťastnějším. Následně tedy v Německu dochází k zajímavé situaci, kdy na well-being skupiny osob s nižším příjmem působí negativně skutečnost, že disponují nižším příjmem než referenční skupina, a naopak u skupiny osob s vyšším příjmem, než má referenční skupina je úroveň well-beingu zvyšována (Ferrer-i-Carbonell, 2005). Vliv **vzdělání** na well-being je v odborné literatuře často opomíjen, ale mnohé studie tuto souvislost potvrzují. Kebza a Šolcová In Blatný (2005) poukazují na vzdělání jako na lidský kapitál, díky kterému člověk disponuje vyšší mírou důvěry ve své schopnosti a je způsobilější v převzetí zodpovědnosti za svůj život. Mirowsky a Rosse (1998, In Blatný, 2005) popisují vzdělání jako naučenou efektivnost (learned effectiveness), díky které lze předpokládat, že lidé disponující vyšší úrovní vzdělání jsou schopni efektivnějšího zvládnání každodenních problémů, což vede i k vyšší úrovni well-beingu. Kebza a Šolcová In Blatný (2005) poukazují na výsledek jejich studie u české populace, kdy univerzitně vzdělaní lidé dosahují až jeden a půl krát vyšší úrovně well-beingu, než lidé, kteří mají ukončené pouze základní vzdělání. **Pohlaví** jako determinant ovlivňující osobní pohodu není tak signifikantní, jak by se mohlo zdát. Bylo zjištěno, že úroveň well-beingu mezi muži a ženami se nějak výrazně neliší a nebyl zde nalezen statisticky významný rozdíl, avšak bylo zjištěno, že zdroje přispívající k osobní pohodě mužů a žen se odlišují. Ženy se oproti mužům akcentují vyšší frekvencí projevu negativních i pozitivních emocí a kladou vyšší důraz na důležitost sociálních vztahů (Blatný, 2010; Blatný, 2005). Dalším demografickým faktorům se již dále věnovat nebudeme a v následném textu přejdeme k osobnostním determinantům osobní pohody.

### 1.3.2 Osobnostní faktory

Práce zkoumající well-being naznačují, že osobnostní faktory jako neuroticismus, extraverte, afektivní dispozice, sebeúcta a silné charakterové vlastnosti mají zásadní vliv na osobní pohodu. Hlavní pozornost byla zaměřena na osobnostní rysy a obecné tendence jednání a prožívání. Zájem o osobnostní faktory vycházel jednak z dlouhodobé stability životní spokojenosti a také z předpokladu, že vrozená emocionální povaha má primární vliv na prožitky spokojenosti a hodnocení vlastního života. Hlavní důraz se klade na temperamentové charakteristiky a osobnostní vlastnosti spojené s prožíváním (Blatný, 2010; Sirgy, 2021). **Extraverte** a **emoční labilita (neuroticismus)** patří mezi osobnostní rysy, které jsou velmi úzce spjaty s well-beingem a signifikantně jej ovlivňují. Korelaci mezi osobní pohodou a extravertí a neuroticismem potvrdilo mnoho studií od významných autorů



jako jsou Diener, Suh, Lucas a Smith, avšak meta-studie realizována autory DeNeve a Cooper zjistila, že vztah mezi těmito proměnnými existuje, ale není nikterak významný (Sirgy, 2021). Diener (2009) vyjadřuje pochybnosti o platnosti zjištění metaanalýzy. Poukazuje na aktualizovanou metaanalýzu, která označuje použité měření ve vybraných studiích za spolehlivé a ověřené. Tato studie objevuje pozitivní a významný vztah mezi extravertí a well-beingem, zatímco vztah mezi neuroticismem a osobní pohodou je negativní a rovněž významný. Blatný (2010) ve své knize prezentuje obdobné výsledky, kdy extraverti jeví vyšší míru životní spokojenosti, než je tomu tak u introvertů a emočně labilních osob. Tento jev je interpretován jako odlišný způsob prožívání závislý na temperamentových vlastnostech: Extraverze je spojena s tzv. pozitivní afektivitou, což znamená tendenci prožívat pozitivní emoce, zatímco neuroticismus vychází z negativní afektivity, což je tendence k prožívání negativních emocí (Costa, McCrae, 1980; Watson, Clark, 1992 In Blatný, 2010). Dalším významným osobnostním faktorem well-beingu je **sebevědomí**, u kterého byla zaznamenán signifikantní vliv na úroveň osobní pohody člověka (Diener, 2009; Steel et al., 2008). Diener dokonce poukazuje na vysoké sebevědomí jako na jeden z nejsilnějších determinantů well-beingu. Blatný (2010) uvádí 5 širokých osobnostních rysů dle meta-studie DeNeveové a Coopera, které jsou odpovídají pětifaktorové teorii osobnosti – **extraverze, neuroticismus, svědomitost, přátelskost a otevřenost**. Well-being je nejvíce ovlivňován neuroticismem a svědomitostí, následuje přátelskost a extraverze, a nejslabší vztahy byly nalezeny u otevřenosti.

Vysoká míra rysu	Obecná charakteristika rysu	Nízká míra rysu
	<b>Neuroticismus</b>	
Napjatý, neklidný, nejistý, nervózní, labilní	Emoční stabilita – nestabilita, psychická odolnost vs. náchylnost k psychickému vyčerpání	Klidný, stabilní, sebejistý, vyrovnaný, uvolněný
	<b>Extraverze</b>	
Sociabilní, aktivní, hovorný, optimistický	Potřeba interpersonálních vztahů, úroveň aktivace, potřeba stimulace	Uzavřený, vážný, mlčenlivý, tichý
	<b>Otevřenost</b>	
Kreativní, originální, zvědavý, imaginativní, s všestrannými zájmy	Aktivní vyhledávání nových zážitků, tolerance k neznámému, objevování	Konvenční, konzervativní, neumělecký, přízemní, s úzkými zájmy,
	<b>Přívětivost</b>	
Dobrosrdečný, laskavý, důvěryhodný, pomáhající, upřímný	Kvalita interpersonální orientace, soucítění vs. nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech	Cynický, surový, podezřívavý, bezcitný, nespolutracující
	<b>Svědomitost</b>	
Spolehlivý, pracovitý, disciplinovaný, pořádný, vytrvalý	Úroveň organizace, motivace a vytrvalosti v cílesměrném jednání, spolehlivost vs. nedbalost	Nespolehlivý, líný, nedbalý, lhostejný, bez vůle

Obrázek 3 Osobnostní dimenze podle pětifaktorového modelu osobnosti (Blatný, 2010)

Dalším faktorem ovlivňující well-being jsou kognitivní charakteristiky, které můžeme chápat jako různé možnosti uvažování a sklony v posuzování reality, jedná se o takzvané **atribuční styly**, do kterých řadíme kupříkladu **sebeklam** či **kognitivní restrukturaaci**. **Kognitivní restrukturaaci** můžeme chápat jako strategii vypořádávání se stresem způsobem přesvědčování sebe sama o tom, že naše situace není tak špatná, jak se může na první pohled zdát, tudíž v této situaci vyhledáváme pozitivní aspekty, které umírňují náš pocit ohrožení touto situací (Blatný, 2010; Tobin et al., 1989). **Sebeklam** je zde chápán jako zkreslování sebe sama do více pozitivního světla, což nám napomáhá k dobrému psychologickému přizpůsobení (Paulhus, 1989, In Blatný, 2010). Výše zmíněné atribuční styly a s nimi spjaté konstruktivní myšlení významně přispívají k životní spokojenosti a pozitivně ovlivňují naši osobní pohodu. Diener (2009) také zmiňuje jako významné faktory ovlivňující well-being internalitu, locus of control (Lench, 2011) či optimismus, přičemž vyšší úroveň těchto zmíněných faktorů představuje vyšší úroveň osobní pohody. Celkové sebehodnocení člověka je také významným prediktorem well-beingu, kdy vyšší úroveň sebehodnocení a sebelásky představuje i vyšší úroveň well-beingu (Blatný, 2005).

### 1.3.3 Faktor sociálních vztahů

Pozitivní a kvalitní sociální vztahy jsou významným faktorem ovlivňující well-being člověka a patří k těm nejsignifikantnějším vlivům na osobní pohodu člověka. Toto tvrzení potvrdilo velké množství studií a je obecně přijímáno jako velmi relevantní (Blatný 2010, 2016; Diener, 2009; Helliwell, 2003; Křivohlavý 2010; Myers, 2000; Taylor, 2011; Tay et al., 2013). V rovině sociálních vztahů a well-beingu platí, že rozhodujícím faktorem je **kvalita** sociálních vztahů, a ne jejich kvantita. Nezlek, Hampton a Shean (2000) poukazují na řadu výzkumů, které prokázaly statisticky významný vliv kvality vztahů na well-being, přičemž u kvantity vztahů s náhodnými přáteli a známými tento vliv nalezen nebyl. Důležitost sociálních vztahů pro well-being potvrzuje již výše v textu zmiňovaný koncept **sociální pohody (social well-being)** dle Corey Keyesové, který je odborníky již dlouhodobě přijímán (Blatný 2010, 2016; Křivohlavý, 2010). **Partnerský vztah** a **manželství** představuje nejvýznamnější formu sociální opory, Helliwell (2003) poukazuje, že lidé, kteří mají šťastné manželství dosahují nejvyšších úrovní well-beingu, zatímco lidé, kteří jsou odloučení a nemají žádný partnerský vztah dosahují nejnižších úrovní.

### 1.3.4 Faktor nesouladu mezi očekáváními a realitou

Při zkoumání zdrojů osobní pohody hraje významnou roli také teorie diskrepancí. Tyto teorie tvrdí, že úroveň osobní pohody je určena mírou souladu či nesouladu mezi očekáváními, potřebami, cíli, aspiracemi, touhami a životními plány a skutečným stavem. Obecně platí, že nesplnění osobních snah a cílů vede k nespokojenosti, zatímco dosažení cílů přináší uspokojení (Blatný, 2016; Sirgy, 2021). Blatný (2010) upozorňuje u tohoto faktoru na podmínky, které musí být splněny, aby tento princip měl vliv na well-being. Jednou z hlavních podmínek je, aby cíle byly **realizovatelné a přiměřené našim schopnostem**. V případě, že tomu tak není tak jejich splnění či nesplnění nepřináší pro nás dostatečné uspokojení či neuspokojení, tudíž prožité emoce nejsou natolik silné, aby následně ovlivnily naši osobní pohodu. Je tedy důležité si cíle stanovovat optimálním způsobem, kdy jejich splnění není příliš náročné ani příliš snadné, jelikož i příliš snadné cíle nejsou optimální, jelikož jejich splnění nepřináší pocit uspokojení. Další důležitou podmínkou je ztotožnění se s našimi cíli a zda jejich naplnění je hnáno naší niterní potřebou či je tento cíl stanoven vnějšími vlivy. Dosáhnutí jakéhokoli cíle, i když jsme si ho sami nestanovili, vyvolává pocit uspokojení – například z pocitu dobrého provedení práce. Nicméně splnění cíle, se kterým nepocitujeme vnitřní soulad, má menší a krátkodobější efekt na osobní pohodu než dosažení cíle, který nás motivuje osobně. Cíle, se kterými nesouhlasíme a které vnímáme jako povinnost mohou dokonce snižovat naši osobní pohodu.

V této podkapitole jsme si vymezili čtyři kategorie faktorů ovlivňující well-being člověka, těmito kategoriemi jsou sociální vztahy, nesoulad/soulad mezi očekáváními a realitou, demografické faktory a osobnostní faktory. Dále se v textu budeme věnovat well-beingu jako faktoru, který ovlivňuje náš život a jeho jednotlivé vybrané aspekty.

## 1.4 Well-being jako faktor ovlivňující život a jeho aspekty

Well-being je konstrukt, který je součástí naší celkové životní spokojenosti, kterou signifikantně ovlivňuje. Úroveň našeho well-beingu se odrazí i v různých aspektech našeho života, na které může mít vyšší či nižší míru účinnosti. Velká řada studií zabývajících se efekty well-beingu na život tuto korelaci potvrzuje a přináší zjištění, že lidé s vyšší úrovní well-beingu ve svém životě fungují lépe než lidé, kteří nedosahují takové úrovně osobní pohody. Tito lidé jsou ve svém životě produktivnější a lépe společensky angažovaní. Well-being také ovlivňuje zdravotní stav, neboť bylo zjištěno, že šťastnější lidé jsou zdravější a netrpí tolika zdravotními problémy (Badri et al., 2022; Diener a Chan, 2011; Kesebir a Diener, 2009; Lyubomirsky, King a Diener, 2005).

### Vliv well-beingu na zdraví

Vysoká míra subjektivní pohody má pro jednotlivce pozitivní dopady na jejich zdraví, jak fyzické, tak duševní. Konkrétně se vyšší úroveň subjektivní pohody spojuje s posílením imunitního systému, nižším výskytem onemocnění a delší dobou života (Diener et al., 2017; Veenhoven, 2008). Studie také naznačují, že nepříjemné emoční stavy, jako je deprese, mohou zhoršovat zdravotní stav a zvyšovat riziko úmrtí. Lidé s depresí mají tendenci mít horší fyziologické funkce a vykazují nižší soulad s lékařskými pokyny, což může vést ke zhoršení stavu a vyšší úmrtnosti. Studie podporují myšlenku, že pozitivní mentální stav a štěstí mohou přinášet zdravotní výhody a prodlužovat délku života, zatímco negativní emoční stavy, jako je deprese, mohou zvyšovat riziko nemocí a úmrtí (Koopmans et al., 2010). Další empirické studie přinesly zjištění, že vyšší úroveň well-beingu také napomáhá při zotavování se ze závažných zdravotních problémů jako jsou například srdeční příhody či pooperační stavy (Diener et al., 2017). V souvislosti s úrovní well-beingu a jeho vlivu na imunitu byla provedena experimentální studie, která záměrně infikovala její účastníky vlivem nachlazení a sledovala jejich zdravotní reakce. Z výsledků této studie vyplynulo, že účastníci s vyšší úrovní osobní pohody byly k nemoci méně náchylní než ti, kteří nedosahovali tak vysoké úrovně osobní pohody. Well-being je tedy významným faktorem ovlivňující jeden z nejdůležitějších aspektů ne-li nejdůležitější aspekt zdraví, a to fyzické i psychické. Dále se oblasti zdraví a well-beingu již věnovat nebudeme, i přesto, že literatura je velmi bohatá na toto téma, tak pro účely naší práce nám bude stačit tento stručný výčet.

### **Vliv well-beingu na sociální vztahy**

Ryan a Deci (2000) odhalili, že šťastní jedinci mají tendenci interpretovat události víc pozitivně, což dále zvyšuje jejich štěstí. Vytváří se takový cyklus, kde pozitivní emoce vedou k pozitivním myšlenkám, které zase podporují pozitivní emoce. Studie naznačují, že být v pozitivní náladě činí lidi pravděpodobnějšími k tomu, aby se zapojovali do pomáhajícího a spolupracujícího chování vůči ostatním, například vyvolání pozitivní nálady zvýšilo pravděpodobnost, že lidé pomohou někomu v nouzi. Výzkum rovněž ukazuje, že šťastní jedinci jsou vnímáni jako sympatičtí, důvěryhodní a morální, a to jim značně pomáhá navazovat nové sociální vztahy a udržovat je. Mají také tendenci více se zapojovat do sociálních aktivit a projevovat ochotu pomáhat ostatním jak nyní, tak v budoucnosti. Lidé, kteří prožívají pozitivní emoce, mají sklon vnímat ostatní pozitivněji a projevují vyšší míru důvěry ostatním lidem. Tato důvěra následně přispívá k zvýšené spolupráci a recipročnímu chování (Ryan a Deci (2000)). Studie rovněž ukázaly, že jedinci, kteří vyjadřují vyšší úroveň well-beingu, jsou pravděpodobněji aktivně zapojeni do svých komunit a mají demokratické názory. Celkově vyšší úroveň well-beingu podporuje pozitivní interakce s ostatními, zvyšuje důvěru a povzbuzuje pocit zapojení do komunity. Tento pozitivní cyklus emocí, myšlenek a chování přispívá k celkovému sociálnímu well-beingu jednotlivců a společnosti jako celku. Pocit subjektivní pohody je spojován s vyšším úspěchem v mezilidských a pracovních interakcích. Osoby s vyšším pocitem subjektivní pohody dosahují lepších výsledků, projevují tvůrčí a produktivní chování, vykazují lepší prosociální jednání a budují pozitivní vztahy (Diener, 2012; Huppert a So, 2013; Oishi, Diener a Lucas, 2007).

### **Profesní život a produktivita**

Mnoho starších i novějších výzkumných šetření, které se zabývají tématem well-beingu si položilo otázku, zda well-being ovlivňuje produktivitu a profesní život člověka. Hersey (1932, In Sirgy, 2021) zjistil, že zaměstnanci pracují lépe ve dnech, kdy je jejich nálada pozitivní a ve dnech kdy mají špatnou náladu pracují výrazně hůře. Bylo také zjištěno, že pozitivní well-being predikuje úroveň pracovního výkonu na tři měsíce dopředu (Luna-Arocas a Danvila-del-Valle, 2021). Experimentální studie zjistila, že zaměstnanci s vyšší úrovní well-beingu dosahují lepších výsledků v „in basket“ testech, tudíž jsou schopnější efektivně zvládat velké množství pracovních situací a efektivně si stanovovat priority a organizovat práci. Pracovníci s vyšší úrovní osobní pohody tedy disponují lepšími manažerskými a interpersonálními dovednostmi a efektivněji řeší problémy.

## 1.5 Well-being v období dospívání

Významný nárůst studií zabývajících se tématy štěstí a životní spokojenosti, což jsou pojmy, které lze zařadit pod obecný koncept osobní pohody můžeme sledovat od 80. let 20. století (Blatný, 2016). Tyto výzkumy se ale především zaměřovaly na well-being dospělé populace a populace dospívajících byla značně opomíjena (Delgado et al., 2020) i přesto, že **období dospívání je jedním z nejdůležitějších období lidského vývoje**, kdy jedinci v období dospívání prochází náročnou psychosociální proměnou a dochází k hledání a ztotožňování se s vlastní identitou (Vágnerová a Lisá, 2021). **Mnohé studie zdůrazňují důležitost well-beingu a úroveň prožívaného štěstí v období dospívání a jeho vlivy na vývoj osobnosti a schopností. Vyšší míra osobní pohody v období dospělosti působí jako protektivní faktor vůči rozvoji psychických poruch a jedinci se vyznačují vyšší mírou resilience. Vysoká úroveň well-beingu je také prediktorem lepších studijních výsledků, sociálních vztahů a má pozitivní vliv také na celkové sebepojetí jedince** (Lee, 2016; Tian, Zhang a Huebner, 2015). Nízká míra osobní pohody ve školním věku významně působí na kreativitu, inteligenci, vývoj osobnosti a již zmiňovaný školní výkon (Badri et al., 2018). Izzaty (2018) upozorňuje na spojitost mezi prožíváním neštěstí a emočními obtížemi, které negativně ovlivňují kognitivní vývoj. Tyto obtíže mohou vést k problémům s učením, jako je snížená koncentrace a paměť, a také mohou přispět k nevhodnému chování, což zvyšuje riziko delikvence a kriminality v dospělosti. Tian, Zhang a Huebner (2015) popisují spojitost mezi nízkou úrovní well-beingu a psychopatologickými problémy a rizikovým chováním adolescentů, přičemž toto tvrzení podporuje mnoho dalších studií. Období dospívání (adolescence) je děleno do tří období jimiž jsou časná adolescence (10-13 let), střední (14-16 let) a pozdní (17-20 let). Každé z těchto zmiňovaných období má svá specifika, která mohou mít vliv na úroveň osobní pohody. Časná adolescence se vyznačuje především tělesnou proměnou a hormonálními změnami, které významně ovlivňují emoční stabilitu, tudíž tyto změny mohou mít signifikantní účinek na úroveň prožívané osobní pohody. Během střední adolescence dochází k hledání vlastní identity a krystalizaci osobnosti, adolescenti jsou zaměřeni převážně na sebe a srovnávají se často s vrstevníky. Během tohoto období se jedinci dívají na svět již více realisticky, a tudíž jsou schopni kritičtějšího pohledu, který v nich vyvolává negativní emoce, které následně také negativně ovlivňují well-being. V průběhu pozdní adolescence je osobní pohoda spojena s určitými charakteristikami a potřebami, které jsou typické pro toto období. Pokud tyto potřeby nejsou uspokojeny, může to přispět k nižší úrovni prožívaného štěstí a spokojenosti. V této fázi života, která začíná

zhruba ve věku 17 let se zvyšuje citová stabilita a snižuje náladovost. Naopak se více projevuje potřeba nalezení stabilního místa ve společnosti, formují se cíle a plány do budoucnosti a projevuje se potřeba osobní perspektivy (Macek, 2003; Thorová, 2015; Vágnerová a Lisá, 2021). Každá tato vývojová etapa má své charakteristiky, ale pro celé období adolescence je společným znakem to, že v něm probíhají určité změny na biologické, psychické i sociální úrovni, které jsou s well-beingem provázány a ovlivňují jej (Macek, 2003). Vzhledem k četnosti a frekvenci změn, které v období dospívání probíhají je osobní povaha u nich proměnlivá a nemá tak dlouhodobý charakter jako například u dospělé populace, avšak existují i studie, které naopak tvrdí, že osobní pohoda adolescentů je stabilní (Shek a Liang, 2018). **Velmi významným faktorem ovlivňující well-being adolescentů je rodina**, samozřejmě, že faktorů působících na osobní pohodu dospívajících je spousta (například ekonomická situace, sociální vztahy s vrstevníky, škola a další), ale rodinná situace patří mezi ty nejvýznamnější ne-li ten úplně nejvýznamnější. K vyvážené osobní pohodě adolescentů významně přispívá stabilní rodinná struktura s oběma biologickými rodiči, která poskytuje podporující prostředí pro rozvoj jejich osobnosti, emocí a sociálních dovedností. V takovém prostředí se dospívající cítí bezpečně a volně vyjadřují své názory a emoce, aniž by se obávali odsuzování. Prokázána byla i souvislost mezi pozitivní stabilní rodinnou situací a vyšší úrovní sebepojetí u adolescentů (Povedano-Diaz, Muñiz-Rivas a Vera-Perea, 2020). Shek a Liu (2014) poukazují na negativní vlivy na well-being adolescentů plynoucí z neúplnosti rodiny z důvodů rozvodu rodičů. Adolescenti poznamenaní touto situací vykazují významně vyšší míru negativních emočních prožitků, které následně ovlivňují i celkovou osobní pohodu. Obecně tedy platí, že pro osobní pohodu adolescentů je důležité pevné a vřelé rodinné zázemí, ve kterém se setkávají s láskou, pochopením a podporou, ve kterém se ideálně vyskytují oba milující rodiče žijící v perspektivním a spokojeném manželství. Dospívající, kteří v takovém prostředí nežijí a jejich rodina jim neposkytuje dostatečnou emocionální podporu, pocit lásky a bezpečí vykazují nižší úroveň well-beingu a vyskytuje se u nich vyšší riziko rozvoje společensky nežádoucích jevů.

Tato kapitola diplomové práce se věnovala tématu well-beingu neboli osobní pohody člověka. V první podkapitole jsme se zaměřili na vymezení pojmu well-being a jeho definici, přičemž jsme se zaměřili i na terminologii související s tímto pojmem, jelikož v odborné literatuře panují neshody ohledně tohoto fenoménu. Pro naši práci jsme zvolili jako synonymum pojmu well-being pojem osobní pohoda. Další podkapitola této práce byla věnována klasifikaci well-beingu, jelikož se jedná o psychologický multidimenzionální pojem, na který je nahlíženo z mnoha perspektiv. V této podkapitole jsme se věnovali subjektivnímu well-beingu a psychologickému well-beingu, který také bývá nazýván objektivním well-beingem, dále jsme se v této podkapitole zaměřili na popis teorie osobní pohody dle M. Seligmana. V této podkapitole jsme se u každé popisované teorie zaměřili na její základní myšlenky, aspekty a dimenze, tudíž v této kapitole najdete podrobný popis toho, co to subjektivní a objektivní well-being je, jaké jsou jeho hlavní aspekty, dimenze a modely a jaká je celková struktura těchto konceptů. Další podkapitola tohoto textu se zaměřuje na vybrané faktory ovlivňující well-being člověka. Faktory jsou v této podkapitole členěny do čtyř kategorií, jimiž jsou demografické, osobnostní, sociální vztahy a diskrepance mezi očekáváními a realitou. V návaznosti na faktory ovlivňující well-being se další podkapitola textu zaměřuje na well-being jako faktor ovlivňující náš život a jeho aspekty. Tato podkapitola pojednává o tom jak well-being ovlivňuje určité aspekty života člověka, dle toho, zda je jeho úroveň well-beingu nízká či vysoká. Konkrétně jsme se v této podkapitole zaměřili na to jak well-being ovlivňuje naše fyzické i duševní zdraví, jak ovlivňuje naše sociální vztahy a jak se promítá do profesního života a produktivity. Poslední podkapitola se věnuje tématu well-beingu v období dospívání, jelikož se naše práce věnuje well-beingu středoškoláků, kteří se nachází právě v této vývojové fázi života. V této podkapitole je stručně popsán význam well-beingu v tomto období a nejdůležitější faktory ovlivňující jeho úroveň.

Následující kapitola této práce se bude věnovat tématu body image neboli tělesnému sebepojetí, které je dle odborné literatury a studií s well-beingem úzce spjato. V kapitole body image se ještě budeme tématu well-beingu věnovat, avšak již pouze v souvislosti s body image.



## 2 BODY IMAGE

Tato kapitola diplomové práce se věnuje fenoménu **body image**, pro který se v české odborné literatuře využívá synonymum **tělesné sebepojetí**. Konstrukt body image můžeme chápat jako určitý námi vnímaný obraz našeho těla, který hodnotíme, zaujímáme k němu určité postoje a ovlivňujeme jej naším chováním. Nutnou podotknout, že se nejedná pouze o estetickou stránku těla, a to, zda se nám naše tělo líbí, ale i jeho zdravotní a výkonnostní složku. Konstrukt body-image (tělesného sebepojetí) jak již český odborný překlad naznačuje je jedním z aspektů sebepojetí člověka, který zastává významnou funkci v jeho utváření. Člověk a jeho tělesná stránka je tématem již velmi dlouhou dobu, kdy se v minulosti například dle tvaru těla určoval charakter člověka a jeho vlastnosti. V dnešní době tento stereotyp do určité míry přetrvává, ale pouze v laické rovině, jelikož odborná literatura tato tvrzení úspěšně vyvrátila a již tělesný vzhled nespojuje s osobnostními rysy člověka. Na koncept těla a jeho body image současná psychologická akademická obec nahlíží jako na aspekt našeho sebepojetí, který ovlivňuje percepci nás samých a má významný vliv na naše sebevědomí, sebehodnocení a sebeúctu (Fialová a Krch, 2012; Grogan, 2016; Krch, 2010). Tiggemann a Slater (2013) poukazují na významný vztah mezi sebevědomím body image a well-beingem, kdy jedinci s pozitivním tělesným sebepojetím vykazují vyšší úroveň sebevědomí a well-beingu, přičemž lidé s negativním body image mají sebevědomí a well-being na nižších úrovních a jsou náchylnější k rozvoji deprese a úzkosti. Náš tělesný vzhled, a to, jak jej vnímáme a hodnotíme je tedy nezpochybnitelně důležitý aspekt našich životů ovlivňující naši osobnost a její pojetí jako celek, který může ovlivnit naše každodenní prožívání, proto je nutné se tomuto tématu věnovat a zkoumat jej, jelikož mu není věnována v České republice dostatečná pozornost. Tělo bylo a stále je jedním z velkých témat dnešní společnosti a stále jsou na něj vyvíjeny vyšší nároky a společenské tlaky, které nás ovlivňují v tom, jak bychom chtěli či měli vypadat. Tento tlak je vyvíjen mnoha individuálními i společenskými faktory jako jsou rodina, vliv vrstevníků a médií, které hrají v této problematice významnou roli a představují jeden z nejsilnějších vlivů (Fardouly et al., 2015; Fialová a Krch, 2012; Grogan, 2016; Tiggemann a Slater, 2013; Vandenbosch, Fardouly a Tiggemann, 2022). Tato kapitola bude tedy věnována fenoménu body image, jelikož jeho důležitost v lidském životě je nezanedbatelná a může lidský život ve vysoké míře ovlivnit po stránce psychické, tak i stránce fyzické a zdravotní.

## 2.1 Definice a terminologie body image

Pojem body image, jak jsme již nastínili představuje v českém prostředí pojem tělesné sebepojetí (Fialová a Krch, 2012). Historie tohoto pojmu sahá do dvacátých let dvacátého století, kdy jej poprvé použil rakouský neurolog a psychoanalytik Paul Schilder (Mountford a Koskina, 2015) v knize „The Image and Appearance of the Human Body“, kde tento konstrukt použil také poprvé v kontextu psychologie, jelikož do té doby se vnímání těla zkoumalo pouze z hlediska medicíny v souvislosti s neuropatickými bolestmi, poškozením mozku či autotopagnózií, která se projevuje neschopností rozpoznat vlastní části těla, Schilder tudíž rozšířil zaměření konceptu body image na širší aspekty zážitku těla (Cash, 2004). Další významný přínos pro výzkum body image přinesl Seymoure Fisher, který se věnoval vnímání obrazu těla z psychoanalytického hlediska a věnoval se tomu, jak lidé chápou hranice svého těla. Franlin Schontz odmítal psychoanalytické hledisko a body image vnímal jako multidimenzionální koncept a svůj výzkum věnoval zaměřený na vnímání těla věnoval pomoci lidem s fyzickými postiženími. Tento koncept se v průběhu času vyvíjel z klinických pozorování neobvyklých zkušeností s tělem až po složité psychologické teorie se snahou pomáhat lidem s tělesným postižením (Cash, 2004). Cash a Fleming (2002) body image definují jako multidimenzionální konstrukt zahrnující individuální vnímání, emoce, hodnocení a chování související s fyzickým vzhledem našeho těla, který se skládá z kognitivních, percepčních, afektivních a behaviorálních složek, které ovlivňují sebeúctu, náladu a sociální interakce. V Českém prostředí je nejvýznamnější autorkou věnující se tématu body image Ludmila Fialová, která ve své definici popisuje tělesné sebepojetí jako proces vytváření si obrazu našeho těla, ke kterému zaujímáme určité postoje, ale zmiňuje v definici také postoje okolí, nejdůležitějším prvkem definice je, že Fialová upozorňuje na **tělesné sebepojetí jako na aspekt celkového sebepojetí** člověka. Pokud se zaměříme na terminologii v oblasti zkoumání body image, tak zde nalezneme terminologické neshody, jelikož jednotliví autoři pro tento fenomén využívají odlišných termínů, jako například body-scheme, physical-self, body-self, body satisfaction či body-concept. Tyto pojmy jsou ve většině případů využívány ve stejném významu jako body image, ale někteří autoři je vnímají odlišně, což má za následek neshody a zmatek v terminologii. V českém prostředí je nejčastěji využíváno pojmu **tělesné sebepojetí** či originálního názvu **body image** (Fialová, 2006; Fialová a Krch, 2012; Hrachovinová a Chudobová, 2004). Českou terminologii tohoto fenoménu budeme využívat i my pro účely naší práce, tudíž budeme tyto

dva pojmy využívat kombinovaně, přičemž jejich význam zůstává stejný podobně jako tomu bylo u první kapitoly této práce s tématem well-being.

Tato podkapitola se věnovala vymezení, definici a terminologii konstruktů body image a slouží čtenáři jako stručné představení a vstup do této tematiky. Jelikož se v oblasti výzkumu body image nacházejí terminologické neshody, kdy jsou různé názvy využívány k popsání jednoho fenoménu, tak bylo nutné se tomuto tématu věnovat abychom čtenáři usnadnili orientaci v této problematice. Následující podkapitola tohoto textu se bude věnovat kontextu body image a osobnosti člověka. Věnujeme se v ní konkrétně vztahu body image a sebepojetí.

## 2.2 Body image a sebepojetí

Jak již bylo zmíněno v předchozí podkapitole body image (tělesné sebepojetí) je důležitým aspektem sebepojetí člověka, jež je tímto aspektem ovlivňováno a utvářeno. Sebpoejetí jako takové je také aspektem celku, který je mu nadřazený a tím celkem je fenomén známý jako „JÁ“ (self), který je ústřední složkou osobnosti (Blatný, 2010; Cakirpaloglu, 2012; Řičan, 2010). Tento fenomén také bývá nazýván „Jáství“ a jedná se o prožitek percepce sebe samého (svého Já), která zahrnuje poznatky o našem myšlení, emocích a vnímání (Blatný, 2010). Pro účely specifikace konstruktů body image a jeho zařazení do kontextu osobnosti a sebepojetí je důležité zmínit rozdělení „Já“ dle Williama Jamese, který je průkopníkem self psychologie. Jamese rozdělil na „**Já jako subjekt (self-as-knower)**“, které představuje poznávající já a specifikuje jej jako duševního činitele, pro toto označení „Já“ je využíván pojem „**I-self**“. Druhým dělením tohoto konceptu je „**Já jako objekt (self-as-known/ Me-self)**“, které prezentuje obraz právě již zmiňovaného činného „Já“. Woźniak (2018) pro vysvětlení rozdílu mezi těmito zdánlivě shodnými pojmy využívá větu „I see me in the mirror“, kdy na **Já jako subjekt** poukazuje „I see me in the mirror“ a na **Já jako objekt** „I see **ME** in the mirror“, tudíž v prvním případě představuje „I“ JÁ jako aktivního činitele, který něco vnímá, prožívá a zpracovává a v druhém případě popisuje JÁ jako „ME“ jako výsledek či reflexi onoho duševního činitele. Jak jsme již zmínili, tak „Já“ je hierarchicky nadřazeno sebepojetí, jelikož sebepojetí je jeho součástí, a to právě v tom vztahu, že „**Já jako objekt**“ (**Me-self**) představuje sebepojetí. James rozděljuje koncepci sebepojetí, nazývanou "Me-self", na tři složky: materiální, sociální a duchovní Já. Materiální Já podle Jamese zahrnuje nejen vlastnictví, rodinu a domov, ale také **představu vlastního těla, což nazývá "tělesným Já"**. (Blatný, 2010, Řičan, 2010; Woźniak, 2018). Momentálně se

v textu této podkapitoly nacházíme ve fázi, kde jsme vysvětlili souvislosti mezi „Já“ a sebepojetím a nyní se stručně budeme věnovat souvislosti mezi sebepojetím a body-image (tělesným sebepojetím) neboť celkové sebepojetí je nadřazeným pojmem sebepojetí tělesného, jelikož tělesné sebepojetí je jeho součástí, která jej do určité míry ovlivňuje a definuje (Blatný, 2010; Fialová, 2001; Fialová, 2006; Fialová a Krch, 2012). Pro vymezení sebepojetí pro účely naší práce využije obsáhlou definici uvedenou ve výkladovém pedagogickém slovníku *„Určitý obraz o sobě, který si vytváří každý člověk. Je vyjádřením toho, co si o sobě člověk myslí. Má především kognitivní charakter, i když silně podbarvený emocemi. Tvoří ho několik prvků: sebevědomí, sebeúcta a sebehodnocení. Vždy jde o propojení prvků racionálních a emocionálních – tedy poznávání, chápání sebe sama a prožívání sebe sama. Vlivem emocionální stránky může být subjektivně zkreslené. Vytváří se ve vztahu ke svému okolí a je také okolím ovlivnitelné (mínění, názory, hodnocení jiných – zvláště subjektivně vlivných lidí), je tedy ovlivnitelné výchovou i využitelné ve výchovné práci.“* (Kolář, 2012, s. 122). Sebepečetí lze tedy chápat jako strukturované povědomí o sobě samém, které je spojeno s emocionálními aspekty sebereflexe. Zahrnuje představu o vlastním "Já" a postoje, které k němu zaujímáme. Obraz jednotlivce o sobě samém je nedílnou součástí jeho identity a vyjadřuje jeho jedinečnost (Blatný, 2010; Výrost, Slaměník a Sollárová, 2019; Švingalová, 2006; Vágnerová, 2004). Součástí tohoto obrazu jednotlivce je i obraz jeho fyzické stránky neboli jeho vlastního těla. Tělo je základní podmínkou existence a považuje se za základní aspekt lidského bytí, který spojuje duševní a fyzickou existenci jednotlivce (Fialová, 2006; Fialová a Krch, 2012; Hrachovinová, Chudobová, 2004). Tělo je také hlavním nástrojem, kterým prezentujeme sebe sama a interagujeme jeho pomocí s okolním světem, což má klíčový vliv na porozumění celému konceptu našeho „Já“ a významně působí na naše sebe definování (Fialová, 2006). Jak člověk vnímá své tělo a jaký k němu má vztah, ovlivňuje jeho fyzickou identitu, která představuje komplexní souhrn myšlenek, vnějších dojmů a postojů, které jedinec vyjadřuje ohledně svého těla, které aktivně vnímá, hodnotí a formuje si k němu vztah. Zpracováním těchto informací vytváří jedinec tělesné schéma, což významně ovlivňuje způsob, jakým se definujeme a chápeme sami sebe. Vnímání vlastního těla a spokojenost s ním hrají významnou roli v sebepojetí a sebehodnocení, tělo tedy představuje velmi významný aspekt pro celkové sebepojetí a značně ho ovlivňuje. Tělesné sebepojetí je nedílnou součástí sebepojetí a klíčovým faktorem pro osobní pohodu (well-being) a duševní zdraví člověka (Fialová, 2001; Rašticová, 2009).

V této kapitole jsme velmi stručně zasadili body image do kontextu osobnosti člověka a popsali jsme jeho vztah s Jástvím a sebepojetím, kde jsme stručně nastínili, jak jsou tyto konstrukty účinkem tělesného sebepojetí definovány a ovlivněny. V následující podkapitole se již budeme věnovat výhradně tělesnému sebepojetí a jeho základním složkám a aspektům.

## 2.3 Základní aspekty a složky body image

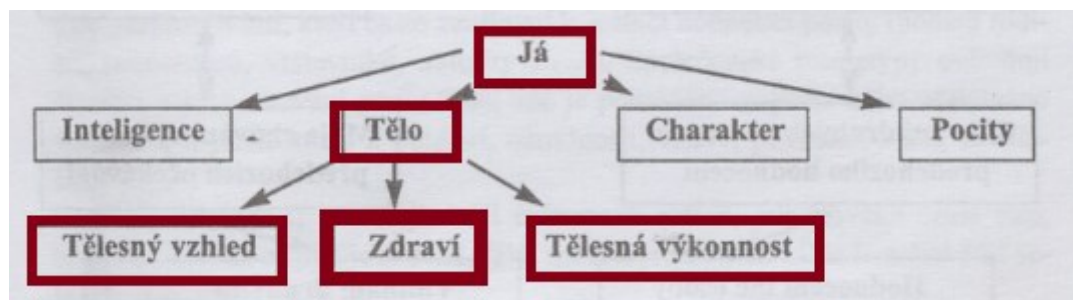
V předešlém textu jsme body image popisovali jako multidimenzionální konstrukt, jež je součástí sebepojetí člověka (Cash a Fleming, 2002), který má podobně jako sebepojetí v sobě obsaženy složky a aspekty, které je potřeba pro pochopení tohoto fenoménu specifikovat. Konstrukt body image je charakterizován aspektem **kognitivním, afektivním a behaviorálním** (Fialová, 2001; Fialová, 2006; Fialová a Krch, 2012; Stackeová, 2007, In, Louková, Hátlová a Adámková Ségard, [2015]). **Kognitivní aspekt** zahrnuje naše poznání vlastního těla, včetně jeho rozměrů, tvarů a celkového vnímání jeho vzhledu. Obsahuje vnímání jak celkových rozměrů těla, tak i rozměrů jednotlivých částí těla a jejich proporcí (Fialová a Krch, 2012; Stackeová, 2007, In, Louková, Hátlová a Adámková Ségard, [2015]). **Afektivní/emocionální** aspekt zahrnuje jedinečný vztah jedince k jeho vlastnímu tělu, jeho částem a celkové tělesnosti. Součástí emocionálního aspektu body image je také hodnocení vlastního těla, vzhledem k emočním procesům, které jsou součástí tohoto aspektu, právě tento aspekt odráží míru satisfakce jedince se svým tělem (Fialová, 2006; Grogan, 2016; Hrachovinová a Chudobová, 2004; Stackeová, 2007, In, Louková, Hátlová a Adámková Ségard, [2015]). Aspekt **behaviorální**, který je také nazýván **konativním** můžeme přirovnat k chování ke vlastnímu tělu. Jedná se například o to, jak o své tělo pečujeme, zda jsme fyzicky aktivní, zda dbáme na zdravý životní styl a další činnosti, které jsou zaměřeny na chování k našemu tělu (Fialová a Krch, 2012).

### 2.3.1 Základní složky body image

Při klasifikaci tělesného sebepojetí docházíme k identifikaci tří základních složek: **vzhledu, fyzické zdatnosti a zdravotního stavu**. Význam těchto složek je ovlivněn různými faktory, kterým se budeme v tomto textu věnovat později (Fialová, 2006; Fialová a Krch, 2012; Grogan, 2016).



Obrázek 4 Základní složky tělesného sebepojetí (Mrazek, 1986 In Fialová, 2001)

Obrázek 5 Složky body image v kontextu celkového sebepojetí  
(Mrazek, 1986 In Fialová, 2001)

### Složka vzhledu

Vzhled hraje velmi významnou roli při formování celkového sebepojetí jednotlivce. Tento faktor má významný dopad na to, jak vnímáme sami sebe a jaké k sobě zaujímáme postoje a emoce. Touha ideálního tělesného vzhledu může být motivací k přijetí zdravějšího životního stylu a vyšší míry péče o vlastní tělo. Nicméně, touha po dokonalém vzhledu může také negativně ovlivnit naše tělo a zdraví, jelikož nás může vést k nezdravým a přehnaným dietám, tělesným modifikacím či přílišné fyzické aktivitě, která je pro náš organismus spíše škodlivá než přínosná. Podle odborné literatury ženy přikládají větší význam svému fyzickému vzhledu než muži a jsou ochotné investovat do svého vzhledu více finančních prostředků a věnovat mu více péče a času. Při hodnocení fyzického vzhledu mužů je klíčovým faktorem výška postavy a svalnatost. Muži s menším vzrůstem často prožívají pocity méněcennosti a komplexů a pro jejich psychickou pohodu je důležité, aby dokázali tento faktor kompenzovat jinými kvalitami, jako jsou například fyzická zdatnost nebo osobnostní charakteristiky (Fialová a Krch, 2012; Grogan, 2016). Vzhled je především velmi aktuální pro jedince v období dospívání, kdy se řadí mezi prioritní zájmy adolescentů, jelikož v tomto období začínají jedinci vstupovat do prvních romantických vztahů a chtějí se líbit

svým potenciálním partnerům (Blatný, 2010; Fialová a Krch, 2012; Thorová, 2015; Rašticová, 2009).

### **Složka zdraví**

Zdraví patří mezi ústřední hodnoty lidského života a jedná se o jednu z nejcennějších věcí, kterou máme. Definice zdraví je následovná „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (well-being), a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.*“ (WHO, © 2024). Zdraví můžeme členit na **zdraví subjektivní** a **zdraví objektivní**. **Subjektivní hodnocení zdraví** závisí na osobním názoru a vnitřním pocitu jednotlivce ohledně jeho zdravotního stavu. Subjektivní pocit zdraví je spojen s absencí bolesti, nepříjemných symptomatických projevů nemoci a celkovým fyzickým a duševním pohodím. Jednotlivec může také posuzovat své zdraví na základě fyzického výkonu, síly a vnitřní "harmonie". **Objektivní hodnocení zdravotního stavu** je založeno na posouzení externí osobou nebo sociálním okolím (rodina, přátelé, lékaři a ostatní lidé. Nejpresnější a nezávislé hodnocení by měl poskytovat lékař, který využívá své odborné znalosti a výsledky diagnostických vyšetření (Kebza, 2005). Fialová (2006) zdůrazňuje úzkou spojitost mezi psychickým a fyzickým zdravím a jejich vzájemnou závislost, zároveň upozorňuje na skutečnost, že někteří jedinci upřednostňují svůj tělesný vzhled před svým zdravím a k dosažení ideálního tělesného vzhledu se uchylují k chování, které může jejich zdraví poškozovat.

### **Složka tělesné zdatnosti**

Tělesná zdatnost představuje stav připravenosti lidského organismus k adaptaci na určitý typ zátěže či výkonu (Máček a Radvanský, 2011). Tělesná zdatnost se dělí na **zdravotně** a **výkonnostně** orientovanou. **Zdravotně orientovaná zdatnost** má vliv na zdravotní stav jednotlivce a její vysoká úroveň představuje prevenci proti zdravotním problémům spojeným s nedostatkem pohybu. Dále má pozitivní účinky na kontrolu hmotnosti, emoční prožitky a kvalitu spánku (Machová a Kubátová, 2009). **Výkonově orientovaná zdatnost** se zaměřuje především na výkon jako takový a její souvislost se zdravotním stavem je značně omezena (Suchomel, 2006). Dosažení vysoké úrovně tělesné zdatnosti v dětství a adolescenci má prokazatelný dopad na snížení budoucího rizika spojeného s obezitou a kardiovaskulárními chorobami, a současně přispívá k zvýšení úrovně psychického i fyzického zdraví (Castro-Piñero et al., 2010).

Struktuře body image se již věnovat nebudeme, jelikož pro účely naší práce je toto dělení dostačující. V následující části tohoto textu se budeme věnovat determinantům, které

ovlivňují tělesné sebepojetí člověka, kde se zaměříme na ty, které jsou dle literatury věnující se body image nejdůležitější a představují největší míru vlivu na tento konstrukt.

## 2.4 Determinanty ovlivňující body image

Tato podkapitola bude věnována faktorům, které ovlivňují tělesné sebepojetí člověka, budeme se věnovat faktorům, které jsou ve výzkumu body image nejaktuálnější a nejzajímavější a jejich míra významnosti byla potvrzena dlouholetým zkoumáním. Těmto determinantům se budeme věnovat především v souvislosti s neklinickou populací a **budeme se více soustředit na determinanty ovlivňující jedince v období adolescence.**

### 2.4.1 Osobnostní faktory

Souvislost mezi osobností a tělesným sebepojetím je relativně málo prozkoumaným tématem, avšak existují studie, které se tomuto tématu věnovaly a přinesly zajímavé výsledky. Předmětem zkoumání souvislostí osobnostních rysů a body image je **pětifaktorový model osobnosti**, takzvaná velká pětka osobnostních rysů, která v sobě zahrnuje **neuroticismus, extraverci, otevřenost, přívětivost a svědomitost** (McCrae a Costa, 2004). Neuroticismus popisuje sklony k emocionální nestabilitě, extraverce odráží rozsah a intenzitu mezilidských interakcí, otevřenost reflektuje tendenci hledat nové a vzrušující zážitky, přívětivost zastupuje zájem o spolupráci a sociální harmonii a svědomitost vyjadřuje organizaci a cílevědomé jednání (Ozer a Benet-Martínez, 2006; Friedman a Kern, 2014). **Neuroticismus (emoční labilita)** představuje významný faktor body image, bylo zjištěno, že lidé, kteří dosahují vyšších hodnot neuroticismu přikládají vyšší význam a nároky na vlastní tělesný vzhled a jsou náchylnější k sociálnímu srovnávání (Roberts a Good, 2010). Osoby s vysokým skóre na neuroticismus mají tendenci být citlivější na odmítnutí, což je může vést k vyhledávání akceptace od ostatních, které se snaží dosáhnout honbou za ideálním tělem, která má negativní vliv na jejich body image. Tito jedinci mohou být více náchylní k internalizaci společenských standardů krásy a cítit větší tlak pobízející ke splnění těchto norem. Jakékoli vnímané nedostatky nebo odchylky od těchto ideálů mohou vést k nespokojenosti s jejich těly a zvýšeným obavám o svůj vzhled (Benford a Swami, 2014). Ve vztahu k neuroticismu bylo zjištěno, že ženy dosahující vysokého skóre neuroticismu projevují zhoršenou percepci svého vzhledu a hodnotí jej negativně (Kvalem et al., 2006). Tyto ženy také kladou vyšší důraz a nároky na svoji váhu a projevují se vyšší mírou diskrepance mezi skutečnou tělesnou hmotností a ideální tělesnou hmotností (SWAMI et al., 2013). Výzkumy **extraverze** v souvislosti s tělesným sebepojetím



u žen poukazují na korelaci mezi vyšším skóre v extraverci a nespokojenosti se vzhledem obličeje. Vyšší úroveň extraverce u žen souvisí s pozitivnějším tělesným sebehodnocením, pozitivnější tělesnou sebeúctou a nižší mírou diskrepance mezi aktuální a ideální tělesnou váhou (SWAMI et al., 2013). Lidé, kteří dosahují vyššího skóre extraverce, často prožívají více pozitivních emocí a jsou méně citliví na sociální hrozby, což znamená, že extravertní osoby mohou být méně zranitelné vůči sociokulturním faktorům, které přispívají k negativnímu body image (Steel, Schmidt a Shultz, 2008). **Zbylé tři osobnostní rysy (otevřenost, přívětivost, svědomitost)** nevykazují signifikantní vliv na tělesné sebepojetí, některé studie však poukazují na jejich souvislost s vnímáním vlastního těla. Například jedinci, kteří jsou **přívětivější**, často oceňují tradiční ideály, což by je mohlo vést k větší péči o svůj fyzický vzhled a potenciálně zvýšit jejich riziko negativní body image. Na druhou stranu **otevřenější** lidé obvykle oceňují různorodost a toleranci, což je může činit otevřenějšími vůči různým tělesným ideálům a snížit jejich riziko negativního tělesného sebepojetí. **Svědomité** osoby obvykle mají zdravější návyky, což by mohlo vést ke zdravějšímu chování vůči svému tělu (posilování, dodržování zdravé stravy, kvalitní spánek), což může vést k pozitivnějšímu vnímání svého těla (Allen a Walter, 2016).

#### 2.4.2 Rodina

Rodinné vztahy jsou silným prediktorem tělesné spokojenosti či nespokojenosti v adolescenci i přes to, že se v tomto období rodina pro jednotlivce vzdaluje a vyšší významnosti nabývají vrstevnické vztahy (Ata et al., 2011; Bearman et al., 2006). Rodinné prostředí hraje klíčovou roli při formování osobnosti jedince a má zásadní vliv na rozvoj jeho sebepojetí, včetně obrazu těla. Vliv rodiny je spolu s vlivem vrstevníků a sociokulturních faktorů součástí tripartitního modelu nespokojenosti s tělem a představuje jeden z hlavních determinantů tělesné disatisfakce, ale i rozvoje poruch příjmu potravy (Keery, van den Berg a Thompson, 2004; Thompson et al., 1999). Jedinci, kteří vyrůstají v rodině, kde panuje pocit jistoty a bezpečí, obvykle mají zdravější a pozitivnější obraz těla. Naopak ti, kteří jsou vystaveni větší kritice ze strany rodiny nebo jsou vychováni v perfekcionistickém prostředí, často projevují negativnější obraz těla (Ata et al., 2011; Hardit a Hannum, 2012; Rašticová, 2009). Odborná literatura rozlišuje dva způsoby ovlivňování tělesného sebepojetí adolescenta, rodiče jej mohou ovlivňovat **přímo** či **nepřímo**. **Přímé ovlivňování** představuje narážky a komentáře fyzického vzhledu jedince, nabádání k dietám či zesměšňování a mezi **nepřímé vlivy** patří například vztah s rodiči, vzhled rodičů, a to, zda jsou fyzicky aktivní, jak se starají o svůj zevnějšek a jaké mají stravovací návyky (Arroyo,

Segrin a Andersen, 2017; Ata et al., 2011; Bauer et al., 2017; Carbonneau et al., 2020). Smolak a Thompson (2009) zdůrazňují důležitost rodinných vlivů a poukazují na fakt, že body image se vyvíjí především během dětství a adolescence. Význam rodinného vlivu a souvislosti mezi ním a body image adolescentů je potvrzuje mnoho studií, tento faktor tedy je obecně vnímán jako velmi signifikantní především v období dospívání, jak jsme již výše v textu zmiňovali.

### 2.4.3 Adolescence jako faktor ovlivňující body image

Puberta a adolescence jsou evolučním stádiem zranitelnosti, kdy jedinec prožívá mnoho biopsychosociálních změn a je náchylnější k vnějším i zevnějším faktorům, které mohou ovlivnit jeho celkové sebepojetí, jehož součástí je i sebepojetí tělesné (Krch, 2010; Rašticová, 2009; Steinberg, 2005). Jedná se o období, během kterého dospívající začínají získávat reprodukční schopnosti, a zahrnuje široké spektrum fyzických změn. Jedním z významných aspektů těchto změn je změna tělesného složení, která se u dívek projevuje výrazněji než u chlapců. Tyto změny mohou mít vliv na vnímání vlastního těla a sebeobrazu, což může ovlivnit chování adolescentů. Jakékoli biologické změny mohou vést k různým reakcím od okolí, což může u dospívajících vyvolat zmatenost a nedostatek sebevědomí. Zatímco chlapci mohou během puberty procházet přechodem od "nežádoucí" k "žádané" postavě, dívky naopak mohou ztratit svou předchozí hubenost, což může být vnímáno jako ztráta vzhledem k tlaku společnosti na fyzickou přitažlivost. Kromě tělesných změn má vliv na zvýšenou náchylnost dospívajících k tělesným obavám i kognitivní vývoj spojený s pubertou. Jejich myšlení se stává méně faktickým a více deduktivním, což může ovlivnit jejich vnímání a chování, kterým se snaží reagovat na vnější vlivy. Tato skutečnost může vést k intenzivnějšímu vnímání tlaku okolí a snaze odpovídat určitým standardům. Adolescenti jsou náchylnější a trpí sociálním srovnáváním více než lidé v jakémkoli vývojovém období života, přičemž také kladou mnohem větší důraz na svůj tělesný vzhled a na to co si o něm myslí ostatní (Kramer, Ingledew a Iphofen, 2007; Krch, 2010; Fialová a Krch, 2012; Mahon a Hevey, 2021; Senín-Calderón et al., 2017; Steinberg, 2005; Thorová, 2015; Vágnerová a Lisá, 2021)

### 2.4.4 Vliv vrstevníků

Vliv vrstevníků se podobně jako rodinný vliv řadí do tripartitního modelu nespokojenosti s tělem a jeho míra významnosti je velmi signifikantní (Keery, van den Berg a Thompson, 2004; Thompson et al., 1999). V průběhu dospívání se jak dívky, tak chlapci stávají více

orientovanými na své vrstevníky a zvyšuje jejich závislost na podpoře a pocitu uznání od svých přátel. Vrstevnické sociální prostředí je pro adolescenty místem, kde mohou snadno sklouznout k sociálnímu srovnávání s vrstevníky například s tím, jak vypadají, jak se stravují či v jaké míře pečují o své tělo a sportují. Ovlivňovat body image adolescentů mohou vrstevníci podobně jako u rodiny **přímým a nepřímým** způsobem. Mezi **přímé způsoby** se řadí například sociální srovnávání, kritika a posměšky mířené na vzhled, konverzace o vzhledu nebo například nátlak k tělesným modifikacím jako je piercing či tetování. **Do nepřímých způsobů** spadá například podpora ze strany vrstevníků, romantické vztahy či sport/fyzická aktivita v kontextu toho, zda vrstevníci sportují a v jaké míře (Ata et al., 2011; Clark a Tiggemann, 2007; Jones, Vigfusdottir a Lee, 2004).

#### 2.4.5 Sociální média

Teorie sociokulturního vnímání těla, jako je například tripartitní model, naznačují, že sociální média ovlivňují toto vnímání tím, že předávají zprávy, které zdůrazňují význam vzhledu a podporují dosahování nereálných tělesných ideálů. Jedná se o platformy orientované na vzhled, které jsou vysoce a jednoduše přístupné a poskytují snadný vstup do světa tělesné nespokojenosti díky jejich líbivému obsahu (Rodgers a Melioli, 2016). Obsah sociálních médií je masivně idealizovaný a propaguje většinou nereálné ideály mužské i ženské krásy, která je považována za současný trend, může se jednat o ideály mužského těla ve vztahu k maskulinitě či ideály ženského těla související s atletickou postavou, ale také s postavou hubenou či naopak oblejší s výraznými křivkami (Betz a Ramsey, 2017). Zajímavé zjištění přinesly studie, které zjistily, že i přes to, že si dospívající uvědomují nereálnost idealizovaného obsahu sociálních sítí a uvědomují si, že dosažení takových tělesných charakteristik není možné, tak i přes to jich chtějí dosáhnout a podporují tento ideál krásy (Bell, 2019; Burnette, Kwitowski a Mazzeo, 2017). Hrozbu na sociálních sítích vzhledem k tělesné nespokojenosti představuje například sociální srovnávání s různými celebritami, influencery či vrstevníky, kteří tělesných ideálů dosahují nebo jsou blíže k jejich dosažení, což může vyvolat pocit frustrace a následné nespokojenosti s vlastním tělem (Burnette, Kwitowski a Mazzeo, 2017). Co se týče pohlaví ve vztahu body image a vlivu médií na tento konstrukt, tak bylo zjištěno, že sociální média více ovlivňují body image dívek než chlapců (Chua a Chang, 2016), ačkoli některé metastudie nenašly statisticky významné rozdíly mezi vlivem médií na body image u chlapců a dívek (Holland a Tiggemann, 2016; Saiphoo a Vahedi, 2019).

V této podkapitole jsme si představili jedny z nejvýznamnějších determinantů ovlivňujících tělesné sebepojetí člověka. V následující podkapitole se budeme věnovat tomu, jak body image ovlivňuje život člověka v různých aspektech, jelikož body image je součástí celkového sebepojetí člověka, které má své nezastupitelné místo ve struktuře osobnosti a značně ovlivňuje to, jak se chováme, a to, jak prožíváme a snášíme určité životní situace.

## **2.5 Body image jako faktor ovlivňující život a jeho aspekty**

Tělesné sebepojetí je faktorem, který může ovlivňovat různé oblasti našeho života jako je jsou například sociální vztahy, partnerské a sexuální vztahy, sebevědomí a chování ke svému vlastnímu tělu, což může ovlivnit i naše zdraví (Fialová a Krch 2012; Grogan, 2016; Rašticová, 2009). V této podkapitole se zaměříme na vybrané oblasti života, které body image ovlivňuje a na to, jak je ovlivňuje.

### **Vliv body image na sebehodnocení a duševní zdraví**

Tělesné sebepojetí jako faktor ovlivňující duševní zdraví a sebehodnocení bylo zkoumáno množstvím studií, které potvrzují jeho významnost. Tiggemann a Slater (2013) zjistili, že negativní body image souvisí s nižším sebehodnocením, zatímco pozitivní body image souvisí s vyšším sebevědomím a celkovým well-beingem, také poukazují na skutečnost, že lidé s negativními představami o těle mívají vyšší úzkost a deprese ve srovnání s těmi, kteří mají pozitivní představy o těle. Negativní obraz těla a nízké sebehodnocení jsou také spojeny s individuálními zkušenostmi, jako je trauma, chronické onemocnění a šikana (Tylka a Sabik, 2010). Nátlak společnosti, zejména nerealistické ideály krásy prezentované v médiích, jsou silně spojeny s problémy týkajícími se tělesného sebepojetí, zejména kvůli internalizaci těchto standardů jednotlivci, kteří vnímají, že jejich vlastní vzhled nedosahuje očekávané úrovně, což často to vede k negativním myšlenkám o sobě samém a poklesu sebevědomí. Součástí výzkumu body image a jeho vlivu na duševní zdraví také výzkumná šetření, která se zaměřují na intervenci negativního tělesného sebepojetí a poklesu sebevědomí z důvodů nespokojenosti s tělem. Jako účinná metoda se ukázala kognitivně-behaviorální terapie, jelikož měla pozitivní účinek na zlepšení tělesného obrazu a sebevědomí (Zamiri-Miandoab et al., 2023).

### **Vliv body image na sociální interakce**

Vliv tělesného sebepojetí, konkrétně spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem na sociální interakce není příliš prozkoumanou oblastí. Výzkumy věnující se této problematice

se zaměřují především na ženy a klinickou populaci žen. Teorie objektivizace (Fredrickson a Roberts, 1997) naznačuje, že zvýšené zaměření na vzhled v sociálních kontextech může spotřebovávat kognitivní zdroje, což snižuje schopnost člověka plně se zapojit do sociálních interakcí a užívat si je, a to zejména u dívek a žen. Ženy, které jsou nespokojené se svým vzhledem mohou mít sklony k vyhýbání se společenským situacím, aby předešly přílišné pozornosti věnující se jejich vzhledu (Myers a Rosen, 1999). Maphis et al., (2013) také zkoumali vliv tělesné spokojenosti a nespokojenosti na sociální interakce a dospěli také k závěru, že osoby s vyšším trvalým pocitem nespokojenosti se svým tělem mají vyšší tendence se nezapojovat do společenských interakcí ve srovnání s lidmi, kteří jsou se svým tělem spokojeni, tato studie se nezaměřovala pouze na ženy, ale i na muže, avšak u žen byl tento výsledek signifikantnější. Puhl a Brownell (2003) poukazují také na společenská stigmata ohledně těla jako je například obezita či určité tělesné vady jako na faktor, který ženy může vést ke stranění se společností. Grogan (2016) zmiňuje ve své práci dokonce extrémní případy, kdy nespokojenost s vlastním tělem vedla až k sociální izolaci.

### **Vliv body image na partnerské a sexuální vztahy**

Pokud chceme hledat dopady body image v oblasti partnerských a sexuálních vztahů můžeme se opět vrátit k teorii objektivizace (Fredrickson a Roberts, 1997), která tvrdí, že když jsou ženy a muži vnímáni ostatními lidmi jako sexuální objekty, začnou se sami chápat jako objekty, které jsou hodnoceny na základě svého vzhledu, jedná se o takzvanou self-objectification, která projevuje jako trvalé obsedantní myšlenky týkající se vlastního tělesného vzhledu a jeho neustálé pravidelné monitorování. Negativní hodnocení těla a jeho neustálé pozorování během sexuální aktivity s partnerem může působit jako rušivý element ovlivňující negativním způsobem potěšení ze sexuální aktivity. Tato teorie byla původně aplikována pouze na ženskou populaci, ale v současné době je relevantní také pro mužskou populaci (Strelan a Hargreaves, 2005). Carvalheira, Godinho a Costa (2016) ve své studii zjistili, že jedinci s pozitivním tělesným sebepojetím jsou si jistější svým tělem, což u nich snižuje pochybnosti o své sexuální přitažlivosti pro svého partnera, tudíž jsou sexuálnímu zážitku otevřenější a více si jej užívají, zjednodušeně tedy pozitivní body image pozitivně ovlivňuje sexuální zážitek s partnerem. Empirické studie se také věnují souvislosti mezi body image a kvalitou partnerských vztahů a poukazují na body image jako na významný prvek celkového sebepojetí. Pokud je sebepojetí negativní, tak to může vést k nižšímu sebevědomí a vyvolat pocity nedostatečnosti jako partnera, což vede ke strachu z odmítnutí a negativním emocím ve vztahu, které vedou k celkovému narušení kvality partnerského

vztahu ve všech jeho oblastech. Stručně řečeno negativní body image negativně ovlivňuje sebezpojetí a negativní sebezpojetí následně ovlivňuje i celkovou kvalitu vztahů, tudíž můžeme konstatovat na základě empirických studií, že body image má znatelný dopad na kvalitu partnerských a sexuálních vztahů (Ambwani a Strauss, 2007; Boyes, Fletcher a Latner, 2007).

Následující a závěrečná podkapitola teoretické části je věnována konkrétně vztahu tělesného sebezpojetí a osobní pohody. Tato podkapitola slouží jako spojnice mezi těmito tématy.

## 2.6 Vztah body image a well-beingu

Již výše v textu bylo zmíněno, že body image ovlivňuje určité aspekty života. Například Grogan (2016) poukazuje na negativní důsledky body image na sebevědomí, sociální vztahy, či rozvoj poruch příjmu potravy a rozvoj psychických problémů. Tyto oblasti jsou důležitou součástí kvality života, a tudíž i osobní pohody jako takové. Výzkumu souvislosti body image a well-beingu se věnoval například Cash a Fleming (2002), kteří zkoumali, jak se tělesný obraz promítá do kvality života vysokoškolaček. Zjistili, že v devatenácti různých oblastech života, jako je sebedůvěra, sociální interakce a štěstí v každodenním životě, vysokoškolačky obecně zažívaly více pozitivních než negativních vlivů spojených s jejich body image. Respondentky se cítily sebevědoměji, měly lepší vztahy s přáteli, považovaly se za přijatelné romantické partnerky a obecně byly šťastnější ve svém každodenním životě. To naznačuje, že celkově mělo jejich tělesné sebezpojetí pozitivnější vliv na jejich životy než negativní, a ukazuje nám to vztah mezi body image a well-beingem. Další studie zaměřená na vztah body image a kvality života vysokoškolských mužů a žen, zjistila, že když se lidé cítí lépe ohledně svého těla a jsou si ním jistější, tak obvykle mají lepší kvalitu života spojenou s jejich tělesným sebezpojetím. Faktory jako sebeúcta, optimismus a sociální podpora představují pozitivní vliv na well-being, zatímco negativní pocity ohledně tělesného vzhledu a nadměrný důraz na vzhled jej ovlivňuje negativně (Cash, Jakatdar a Williams, 2004). Obdobné výsledky přináší i další studie, které také dospěly k závěru, že pozitivní body image koreluje s pozitivním well-beingem, zatímco negativní tělesné sebezpojetí má na osobní pohodu vliv negativní, a to jak u klinické, tak i neklinické populace (Andrew, Tiggemann a Clark, 2016; Avalos, Tylka a Wood-Barcalow, 2005; Tylka a Wood-Barcalow, 2015). Z výše uvedených poznatků, které přinesly studie můžeme tedy vyvodit, že existuje vztah mezi tělesným sebezpojetím a úrovní osobní pohody a konstatovat, že konstrukt body image je významným prediktorem celkové kvality života jedince.

V teoretické části této práce jsme se věnovali v první kapitole věnovali tématu well-beingu, který v naší práci zkoumáme v souvislosti s konstruktem body image. Kapitola well-beingu v první podkapitole představuje a definuje pojem well-being a poukazuje nejednost v terminologii, která se v této oblasti vyskytuje. Podkapitola tudíž popisuje, co to well-being je a vymezuje terminologický rámec pro naši práci, kdy jsme se rozhodli využívat pojmů well-being a osobní pohoda kombinovaně. Následně jsme se věnovali klasifikaci well-beingu, kde jsme představili dělení osobní pohody na subjektivní a psychologickou. Oba tyto směry well-beingu jsou zde popsány včetně jejich dimenzí a složek, ze kterých se skládají, jelikož well-being představuje multidimenzionální konstrukt. Práce navazuje podkapitolou věnující se faktorům, které ovlivňují well-being, tyto faktory jsou zde děleny do čtyř oblastí – demografické, osobnostní, sociální vztahy a nesoulad mezi očekáváními a realitou. V návaznosti na tuto podkapitolu pokračuje teoretická část podkapitolou věnující se vlivu well-beingu na život člověka a jeho jednotlivé oblasti, konkrétně jsme se zaměřili na zdraví, profesní život a sociální vztahy. Poslední podkapitola zakončující text věnující se well-beingu se věnuje konkrétně well-beingu u dospívajících, jelikož výzkumné šetření naší práce je zaměřeno na středoškoláky, kteří se momentálně nachází ve vývojové fázi dospívání. Z toho důvodu považujeme za důležité, aby se v této práci nacházela podkapitola, která přiblíží vztah well-beingu a dospívajících. Druhá kapitola této práci se věnuje již tématu body image neboli tělesnému sebepojetí, které významně souvisí se sebepojetím celkovým, tudíž i s well-beingem. V první podkapitole se věnujeme vymezení a terminologii konstruktu body image a poukazujeme na jeho multidimenzionální charakter. Následující podkapitola se stručně věnuje vysvětlení vztahu mezi body image a celkovým sebepojetím člověka, kde poukazujeme na jeho důležitost v souvislosti s osobností člověka. Další podkapitola práce je věnována struktuře tělesného sebepojetí a jsou zde popsány jeho aspekty a základní složky. Následně se věnujeme determinantům, které ovlivňují tělesné sebepojetí člověka, konkrétně jsme se zaměřili na osobnostní faktory, rodinu, období adolescence, vliv vrstevníků a sociální média, jelikož se jedná o nejrelevantnější faktory, kterým se výzkum body image věnuje. Následující kapitola se věnuje konstruktu body image jako faktoru, který ovlivňuje život člověka, kde jsme se zaměřili konkrétně na oblast duševního zdraví, sociální interakce a partnerské vztahy. Teoretickou část práce zakončuje podkapitola věnující se vztahu body image a well-beingu, která slouží jako závěrečná spojka mezi těmito tématy a poukazuje na jejich vzájemný vztah.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



### 3 DESIGN VÝZKUMU

Náš výzkum se soustředí na problematiku vnímání vlastního těla a jeho vztahu s well-beingem u žáků Ústeckého kraje na středních školách. Pojem "body image" bychom v češtině mohli interpretovat jako tělesné sebepojetí nebo obraz těla. Pokud bychom měli definovat "body image", můžeme ho popsat jako individuální vytváření subjektivní představy o vlastním těle, spojené s určitými postoji. Vytváříme si emocionální vazby k našemu tělu, hodnotíme ho a uvědomujeme si ho. Náš postoj k vlastnímu tělu ovlivňuje i okolí, což může mít dopad na vnímání našeho těla a celkovou spokojenost s ním. Toto téma je klíčovým prvkem celkového sebepojetí jedince a může významně ovlivnit well-being dotyčného člověka (Cash a Fleming, 2002; Fialová, 2006; Fialová a Krch, 2012; Tiggemann a Slater, 2013). Well-being je definován jako určitý kombinovaný vztah dobrého pocitu a dobrého fungování, do kterého spadá například prožívání pozitivních emocí jako je spokojenost či štěstí, rozvíjení vlastního potenciálu, pocit kontroly nad vlastním životem či udržování pozitivních vztahů. Well-being je tedy určitý udržitelný stav duševní pohody, který umožňuje jedinci či populaci se rozvíjet (Huppert, 2009). Ruggeri et al. (2020) uvádějí ve svém výzkumu termín subjektivní well-being jako synonymum pro pozitivní duševní zdraví a vychází zde z definice duševního zdraví dle světové zdravotnické organizace (WHO), která duševní zdraví označuje jako určitý stav pohody (well-being), ve kterém se člověk cítí dobře, uvědomuje si sebe a své schopnosti, a je schopen se vyrovnat s problematickými a stresovými situacemi života. Negativní tělesné sebepojetí má významný negativní dopad na určité oblasti kvality života člověka. Tiggemann a Slater (2013) zjistili, že negativní body image souvisí s nižším sebehodnocením, zatímco pozitivní body image souvisí s vyšším sebevědomím a celkovým well-beingem, také poukazují na skutečnost, že lidé s negativními představami o těle mívají vyšší úzkost a deprese ve srovnání s těmi, kteří mají pozitivní představy o těle. Maphis et al., (2013) poukazují na vliv tělesné spokojenosti a nespokojenosti na sociální interakce, jelikož zjistili, že osoby s vyšším trvalým pocitem nespokojenosti se svým tělem mají vyšší tendence se nezapojovat do společenských interakcí ve srovnání s lidmi, kteří jsou se svým tělem spokojeni. Tělesná stránka člověka je dle výzkumů významným prediktorem, který ovlivňuje celkovou kvalitu jeho života, jedná se tedy o důležitý konstrukt, který do značné míry ovlivňuje náš psychický a emocionální stav, společenský život, a tudíž celkovou životní spokojenost a well-being (Tiggemann a Slater 2013). Well-being je konstrukt, který je součástí naší celkové životní spokojenosti, kterou signifikantně ovlivňuje. Úroveň našeho well-beingu se odrazí i v různých aspektech

našeho života, na které může mít vyšší či nižší míru účinnosti. Velká řada studií zabývajících se efekty well-beingu na život tuto korelaci potvrzuje a přináší zjištění, že lidé s vyšší úrovní well-beingu ve svém životě fungují lépe než lidé, kteří nedosahují takové úrovně osobní pohody. Tito lidé jsou ve svém životě produktivnější a lépe společensky angažovaní. Well-being také ovlivňuje zdravotní stav, neboť bylo zjištěno, že šťastnější lidé jsou zdravější a netrpí tolika zdravotními problémy (Badri et al., 2022; Diener a Chan, 2011; Kesebir a Diener, 2009; Lyubomirsky, King a Diener, 2005). Well-being a body image tedy představují současně dva velmi aktuální konstrukty, které mají výrazné dopady na určité oblasti našeho života z tohoto důvodu jsme se rozhodli tomuto tématu věnovat a zkoumat jej, jelikož v České republice mu není věnována dostatečná pozornost.

V České republice se well-beingu věnuje například organizace Unicef, která v rámci projektu „mladé hlasy“ zjišťuje, jak jsou české děti šťastné. Výzkumný vzorek tvoří 426 respondentů ve věku 9-17 let, jedná se o reprezentativní vzorek. Výsledky z roku 2021 ukazují, že 53 % je šťastných pořád a 43 % je šťastných pouze někdy. Největší pocit štěstí dětem přináší trávení času s kamarády (40 %) a druhé místo zde zaujala rodina (30 %). Zajímavostí je to, že v roce 2020 děti uváděly mnohem více rodinu během nouzového stavu (67 %). Naopak nejčastěji se děti cítí nešťastné, když se jim nedaří ve škole, křičí se na ně, jejich rodina je v konfliktní situaci nebo když jsou trestány. Také bylo zjištěno, že děti z rodin s nižšími příjmy jsou méně šťastné. (Mladé hlasy 2021: DĚTI A ŠTĚSTÍ, © 1991)

Tato práce se bude zaměřovat konkrétně na vztah body image a well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje, jelikož Ústecký kraj dle Českého statistického úřadu dosahuje nejnižších hodnot v úrovni well-beingu obyvatel v České republice. Také bylo zjištěno, že žáci základních a středních škol Ústeckého kraje dosahují nízké až velmi nízké úrovně well-beingu, která již vyžaduje intervenci odborníka, kterou by potřeboval každý čtvrtý středoškolák z Ústeckého kraje (Anreva Solution s.r.o., ©2023).

## 4 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

### 4.1 Výzkumné cíle

#### Hlavní výzkumný cíl

Hlavním výzkumným cílem je identifikovat vztah mezi úrovní body image a úrovní well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje.

#### Dílčí výzkumné cíle

**DVC 1:** Zjistit úroveň well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje.

**DVC 2:** Zjistit úroveň body image žáků středních škol Ústeckého kraje.

**DVC 3:** Identifikovat rozdíly v úrovni well-beingu chlapců a dívek.

**DVC 4:** Identifikovat rozdíly v úrovni body image chlapců a dívek.

**DVC 5:** Analyzovat úroveň sebehodnocení žáků středních škol Ústeckého kraje.

**DVC 6:** Identifikovat rozdíly v úrovni sebehodnocení chlapců a dívek.

**DVC 7:** Zjistit subjektivní názor žáků Ústeckého kraje na to, jak spokojenost s jejich tělem ovlivňuje jejich životní spokojenost.

### 4.2 Výzkumné otázky

#### Hlavní výzkumná otázka

Jaký je vztah mezi úrovní body image a úrovní well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje?

#### Dílčí výzkumné otázky

**DVO 1:** Jaká je úroveň well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje?

**DVO 2:** Jaká je úroveň body image žáků středních škol Ústeckého kraje?

**DVO 3:** Jaké jsou rozdíly úrovní well-beingu dívek a chlapců?

**H1:** V úrovni well-beingu dívek a chlapců existuje významný rozdíl.

**DVO 4:** Jaké jsou rozdíly úrovní body image dívek a chlapců?

**H2:** V úrovni body image dívek a chlapců existuje významný rozdíl.

**DVO 5:** Jaká je úroveň sebehodnocení žáků středních škol Ústeckého kraje?

**DVO 6:** Jaké jsou rozdíly v úrovni sebehodnocení chlapců a dívek?

**H3:** V úrovni sebehodnocení dívek a chlapců existuje významný rozdíl.

**DVO 7:** Jaké jsou subjektivní názory žáků Ústeckého kraje na dopady tělesné spokojenosti na jejich životní spokojenost?

### 4.3 Pojetí výzkumu

Cílem našeho výzkumného šetření je zjistit, zda existuje vztah mezi body image a well-beingem žáků středních škol, a tento vztah identifikovat a popsat. K naplnění tohoto cíle volíme kvantitativní formu výzkumného šetření formou standardizovaných dotazníků, jelikož potřebujeme zmapovat úroveň well-beingu a body image u četného vzorku respondentů a pomocí metod kvantitativního výzkumu identifikovat vztah mezi těmito fenomény. Vztah mezi úrovní body image a well-beingu nám umožní identifikovat statistické metody testování, konkrétně Pearsonův koeficient. Kvantitativní výzkum nabízí možnosti a metody, které nám pomohou dosáhnout námi stanoveného cíle.

### 4.4 Výzkumný nástroj

V rámci naší práce jsme se rozhodli využít více standardizovaných dotazníků jako nástroje pro naše výzkumné šetření. Pro zodpovězení DVO 1 a DVO 3 volíme standardizovaný dotazník **Index dobrého dětství – The Good Childhood Index** (The Children's Society, ©2024), který nám umožňuje změřit úroveň well-beingu žáků středních škol ústeckého kraje. Tento dotazník slouží k měření pohody a zahrnuje měřítko spokojenosti se životem jako celkem (The Children's Society, ©2024). Je složen ze dvou částí a obsahuje 16 otázek.

První část obsahuje 5 otázek a zahrnuje vícepoložkové měřítko celkové životní spokojenosti dětí, které je vytvořeno na základě Huebnerovy škály životní spokojenosti.

Číslo otázky	Znění
1.	Můj život se vyvíjí dobře.
2.	Můj život je v pořádku.
3. **	Přál/a bych si mít jiný život.
4.	Mám dobrý život.
5.	Mám v životě vše, co chci.

Tabulka 1 Ukázka 1. části dotazníku „The good childhood index“

Druhá část se je složena z 11 otázek, které se zaměřují na jednotlivé oblasti spokojenosti s různými aspekty života. První otázka reflektuje celkové hodnocení spokojenosti s životem, zatímco zbylých 10 otázek se zaměřuje konkrétně na to, jak jsou respondenti spokojeni s vybranými oblastmi svého života.

Oblast	Výroky: Jak si spokojený/á...
Zdraví	... se svým zdravím?
Vzhled	... se svým vzhledem (jak vypadáš)?
Čas	... s tím, jak trávíš volný čas?
Budoucnost	... o tom, co se ti může stát později ve tvém životě (v budoucnu)?
Rodina	... s tvou rodinou?
Přátelé	... s tvými přáteli?
Domov	... s domem, ve kterém bydlíš?
Peníze a majetek	... s věcmi, které máš (jako peníze a věci, které vlastníš)?
Škola	... se školou obecně?
Volba	... s tím, kolik máš příležitostí?

Tabulka 2 Oblasti životní spokojenosti v dotazníku „The good childhood index“  
 Položky první části dotazníku jsou vyhodnocovány pomocí Likertovy škály, kde respondenti udělují hodnocení na stupnici od silně nesouhlasím (1) po silně souhlasím (5). V této části je také zahrnuta možnost odpovědi nevím (0). Druhá část dotazníku využívá stupnici od 0, kdy nula představuje „velmi nešťastný/nespokojený“ do 10, kdy deset představuje „Velmi šťastný/spokojený“. Dotazník je navržen pro děti ve věku od 8 let. Časová náročnost vyplnění dotazníku je 5-10 minut. (Moore et al., 2019). Dotazník je vyhodnocován za každou část zvlášť. První část se vyhodnocuje pomocí hrubého skóre v intervalu 0-25, přičemž vyšší skóre značí vyšší úroveň životní spokojenosti. Otázky jsou vyhodnocovány na škále 1-5, kde 1 představuje „silně nesouhlasím a 5 „silně souhlasím“ následně jsou jednotlivé odpovědi dle tohoto principu sečteny. Odpověď nevím představuje hodnotu nula. Položka číslo 3 je polarizována a vyhodnocuje se v opačném pořadí (Moore et al., 2019).

Pro zodpovězení DVO 2 a DVO 4 volíme kombinaci standardizovaných dotazníků zjišťující úroveň body image a jeho účinnosti na kvalitu života. Pro tento účel využíváme standardizovaný dotazník **BIQLI** vytvořený Thomasem F. Cashem v roce 2002, který zjišťuje, jak body image ovlivňuje život respondentů v určitých oblastech kvality života a zda jejich život ovlivňuje pozitivním či negativním směrem. Tento dotazník je

vyhodnocován na sedmibodové škále od -3 do +3, přičemž -3 označuje velmi negativní efekt a +3 naopak velmi pozitivní efekt (Cash a Fleming, 2002). Následně je vyhodnoceno průměrné skóre, podle kterého se určuje výsledek na základě výše uvedené škály. Pro každé oblasti je následně vyhodnoceno také skóre zvlášť a nejčastěji se sestavuje jejich hierarchie. V našem výzkumu konkrétně využíváme dělení jednotlivých oblastí a položek dotazníku patřících do těchto oblastí dle da Silva et al., (2020), také jsme v dotazníku dle tohoto autora zamlčeli položku č. 15 jelikož bylo zjištěno, že není pro tento dotazník validní, a i jeho autor ji doporučil vynechat. Dotazník byl námi přeložen ve spolupráci s osobou, která oficiálně dosahuje nejvyššího stupně znalosti angličtiny C2, který získal složením Cambridge zkoušky. Tento dotazník není veřejně dostupný a získali jsme jej zakoupením přímo od autora, který nám jej adresoval pomocí e-mailu.

Dále využíváme dotazník **Body shape questionnaire (BSQ-16 B)** od Evanse a Dolan (1993), který nám umožní změřit úroveň body image žáků. Tento dotazník obsahuje 16 položek, které jsou hodnoceny na škále 1-6, přičemž 1= nikdy a 6= vždy. Dotazník se vyhodnocuje na základě hrubého skóre, kterého respondent dosáhl. Vyšší skóre dosažené v tomto dotazníku představuje vyšší úroveň obav o svůj tělesný vzhled, a tudíž nižší úroveň body image. Nižší dosažené skóre značí nižší úroveň obav o tělesný vzhled, a tudíž vyšší úroveň body image. Tato verze dotazníku je zkrácená oproti původní verzi a je v současnosti validovaná a schválená autory původní verze. Dotazník byl námi přeložen ve spolupráci s osobou, která oficiálně dosahuje nejvyššího stupně znalosti angličtiny C2, který získal složením Cambridge zkoušky.

Pro zodpovězení DVO 5 a DVO 3 využíváme **Rosenbergovu škálu sebehodnocení** (Avison a Rosenberg, 1981), která obsahuje 10 položek, na které se odpovídá na škále 1-4 (Naprostou souhlasím – naprostou nesouhlasím). Jednotlivé položky dotazníku jsou hodnoceny a bodovány následovně:

Jak odpovědi bodovat: Položky 1, 2, 4, 6, 7: Naprostou souhlasím = 3, Souhlasím = 2, Nesouhlasím = 1, Naprostou nesouhlasím = 0.

Položky 3, 5, 8, 9, 10 (jsou polarizovány opačně a jsou označeny \*\*): Naprostou souhlasím = 0, Souhlasím = 1, Nesouhlasím = 2, Naprostou nesouhlasím = 3.

Dotazník se vyhodnocuje na základě hrubého skóre respondenta, které se pohybuje v intervalu 0-30, přičemž vyšší skóre značí pozitivnější sebehodnocení a nižší skóre značí negativnější sebehodnocení (Avison a Rosenberg, 1981).

Pro zodpovězení DVO 7 se v našem dotazníku nachází námi vytvořená položka, která představuje otevřenou otázku „Myslíš si, že spokojenost s tvým vlastním tělem ovlivňuje tvou celkovou životní spokojenost? Níže můžeš k této otázce napsat svou odpověď a svůj názor.“ Odpověď na tuto otázku byla pro naše respondenty dobrovolná.

Náš dotazník je doplněn o demografické údaje jako je ročník, který žáci navštěvují, věk a pohlaví. Náš dotazník se skládá z výše zmíněných standardizovaných dotazníků a položek, které jsme do něj umístili my jako jsou demografické údaje a otevřená otázka dotazující se na subjektivní názor žáků. Struktura našeho dotazníku vypadá následovně.

Položka číslo 1 – Rosenbergova škála sebehodnocení

Položka číslo 2 – první část dotazníku The good childhood index

Položka číslo 3 – druhá část dotazníku The good childhood index

Položka číslo 4 – BIQLI dotazník

Položka číslo 5 – BSQ-16 B

Položka číslo 6 – Myslíš si, že spokojenost s tvým vlastním tělem ovlivňuje tvou celkovou životní spokojenost? Níže můžeš k této otázce napsat svou odpověď a svůj názor.“

Položka číslo 7 – Pohlaví

Položka číslo 8 – Věk

Položka číslo 9 – Ročník

Dotazník byl žákům distribuován online formou pomocí nástroje Google formuláře, kde jim byl předán odkaz na vyplnění dotazníků prostřednictvím učitelů či vedení jejich střední školy.

Před rozdělením dotazníků respondentům jsme provedli pilotní studii s 27 středoškolskými žáky. Cílem bylo zjistit, zda je dotazník srozumitelný a zda neobsahuje nic, co by mohlo respondenty odradit od jeho vyplnění.

## 4.5 Výzkumný soubor

### Základní výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor je tvořen žáky všech ročníků středních škol v Ústeckém kraji. Tyto střední školy mohou být veřejné i soukromé, důležitou podmínkou pro zařazení do výběru je to, aby se daná škola věnovala středoškolskému vzdělávání. V Ústeckém kraji dle rejstříku škol a školských zařízení funguje 97 středních škol (Rejstřík škol a školských zařízení, © 2023), a ke školnímu roku 2022/2023 se na středních školách Ústeckého kraje vzdělává 34 887 žáků (Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2022/2023, © 2023).

### Výběrový výzkumný soubor

Výběrovým souborem tohoto výzkumného šetření jsou žáci všech ročníků středních škol Ústeckého kraje. Obyvatelé Ústeckého kraje dosahují nízké ne-li nejnižší úrovně well-beingu v České republice dle dat Českého statistického úřadu. Žáci základních a středních škol Ústeckého kraje dosahují nízké nebo velmi nízké úrovně well-beingu a těchto hodnot dosahuje konkrétně 49,8 % žáků. Těžká nebo středně těžká depresivita se u Ústeckých žáků projevuje u 34,5 % dívek a 11,5 % chlapců. Během posledního roku uvažovalo o spáchání sebevraždy 41 % dívek a 21 % chlapců, a 38,4 % dívek a 10,8 % chlapců je ohroženo vznikem poruch příjmu potravy. Žáci Ústeckého kraje mají také sklony k sebepoškození bez úmyslu vzít si života (Anreva Solution s.r.o., ©2023). Pro náš výzkum volíme **exhaustivní** výběr, který nám umožní získat reprezentativní výzkumný soubor a umožňuje nám zobecnit získaná data. Získaná data budou tedy platná pro náš celý základní výzkumný soubor, což jsou žáci středních škol ústeckého kraje.

Náš výzkumný vzorek tvoří celkem 868 respondentů (žáků středních škol Ústeckého kraje), z čehož 380 respondentů jsou chlapci a zbylých 488 jsou dívky. Respondenti se pohybovali ve věkovém intervalu 15-22 let a jejich věkový průměr je 17 let.

Pohlaví	(n)	(%)
Dívky	488	56,22 %
Chlapci	380	43,78 %
Σ	868	100 %

Tabulka 3 Struktura výzkumného vzorku dle pohlaví



Dotazníky byly distribuovány prostřednictvím středních škol, které jsme požádali o spolupráci při šíření mezi svými žáky. Tím jsme se pokusili minimalizovat riziko, že dotazníky vyplní osoby mimo žáky těchto škol. Oslovili jsme tedy všech 97 středních škol nacházejících se v Ústeckém kraji se žádostí o distribuci dotazníků mezi žáky. Školy byly osloveny prostřednictvím e-mailu zasláným vedení školy či zaměstnancům školského poradenského pracoviště. Do našeho výzkumného šetření se zapojilo celkem 16 středních škol Ústeckého kraje, které předaly odkaz na dotazník svým žákům vybraných ročníků, dle jejich vlastního úsudku.

#### **4.6 Způsob zpracování dat**

Získaná data v našem výzkumném šetření byla převedena do datové tabulky v programu Microsoft Office Excel, kde jsme je za pomoci funkcí tohoto programu zpracovali. Ke statistickému zpracování dat, konkrétně pro zpracování naší hlavní výzkumné otázky, k jejímu vyhodnocení byla potřeba provést Pearsonův koeficient korelace jsme použili program Statistica (13.3.0, TIBCO Software, Inc., Palo Alto, CA, USA).

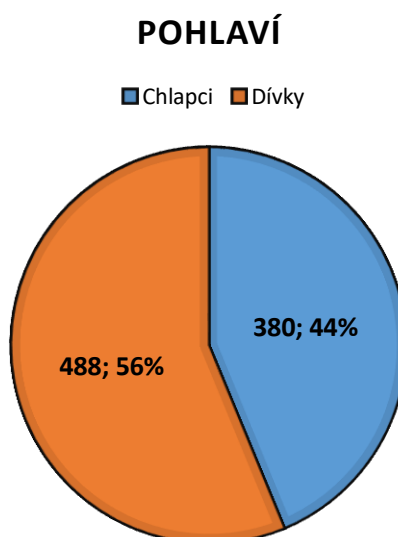
Pro výzkumné otázky (DVO 1, 2, 5), které zjišťují celkovou úroveň body image a well-beingu žáků Ústeckého kraje využíváme popisnou statistiku, ve které budou zahrnuty průměrné hodnoty, směrodatná odchylka, maximum a minimum. Dílčí výzkumné otázky 3, 4, 6 budou zpracovány pomocí popisné statistiky metody T testu, který nám umožní analyzovat data pro zodpovězení této výzkumné otázky, pomocí této metody také budeme testovat H1, H2 a H3. Tato metoda nám umožní zjistit, zda existuje významný rozdíl v úrovni sebehodnocení, body image a well-beingu mezi dívkami a chlapci.) Ke zpracování DVO 7 využijeme kategorizování odpovědí respondentů do životních oblastí, ve kterých se objevují dopady body image na jejich životní spokojenost, které následně popíšeme v práci.

## 5 ANALÝZA DAT

### 5.1 Informace o respondentech

Tato část se skládá, ze tří položek našeho dotazníku, konkrétně se jedná o položky číslo 7,8 a 9, které zjišťují pohlaví respondentů, jejich věk a ročník, do kterého dochází v rámci svého středoškolského vzdělávání.

**Položka číslo 7 sloužila ke zjištění pohlaví našich respondentů.** Po statistickém zpracování nám tato položka přinesla zjištění, že se do našeho výzkumného šetření zapojilo **380 chlapců** a **488 dívek**, celkem se tedy zapojilo **868 respondentů**.



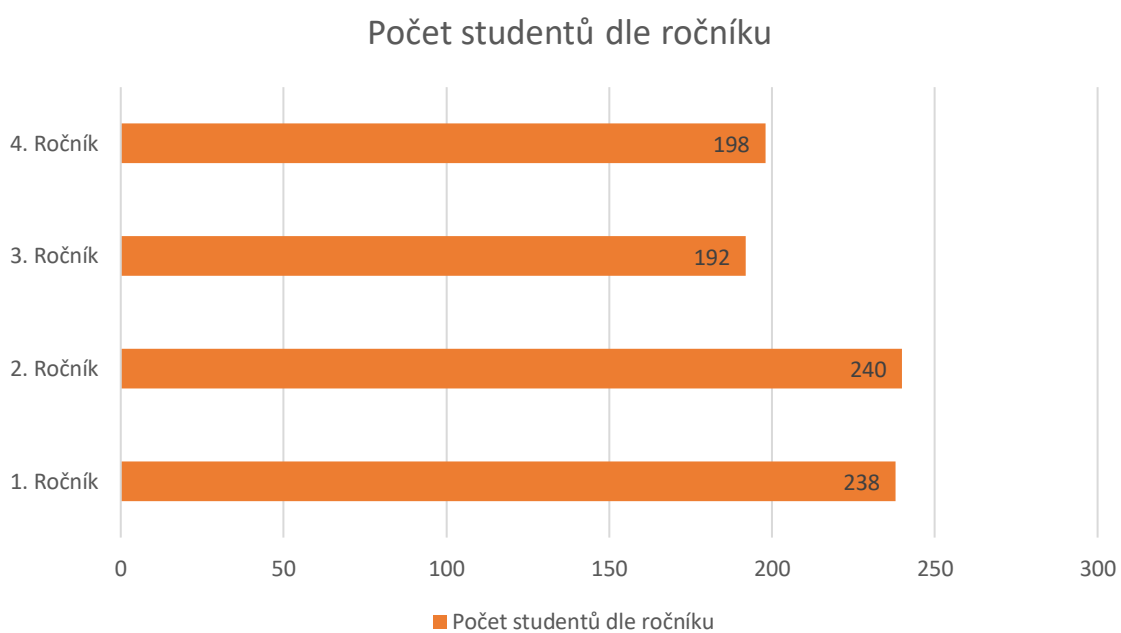
Graf 1 Struktura respondentů dle pohlaví

**Položka číslo 8 zjišťovala věk respondentů**, přičemž z ní bylo zjištěno, že věkové rozmezí respondentů se pohybuje mezi **15–22 lety** a **průměrný věk je 17 let**.

Věk	15	16	17	18	19	20	21	22	Průměr	Modus
Respondenti	62	212	229	206	129	19	6	5	17	17

Tabulka 4 Věková struktura respondentů

**Položka číslo 9 byla určena pro zjištění struktury ročníků, do kterých naši respondenti dochází. Do našeho výzkumného šetření se zapojili studenti všech ročníků středních škol, přičemž nejvíce respondentů navštěvuje 2. ročník a nejméně 3. ročník.**



Graf 2 Struktura respondentů dle navštěvovaného ročníku

## 5.2 Sebehodnocení

První položkou našeho dotazníku byla Rosenbergova škála sebehodnocení, která obsahuje 10 podpoložek, na které respondenti odpovídají na 4 bodové škále Likertova typu. V první fázi analýzy využijeme popisnou statistiku pro každou podpoložku a následně bude vyobrazena další tabulka, ve které bude znázorněno průměrné skóre respondentů, kterého dosáhli, tato tabulka bude obsahovat i rozdělení na skóre dívek a chlapců.

1= Naprosto souhlasím 4= Naprosto nesouhlasím	Naprosto souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím	Modus	Průměr
1. Mám pocit, že jsem jako člověk přinejmenším stejně hodnotný stejně dobrý, jako ostatní.	259	375	193	41	2	2,02
2. Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností	288	446	112	22	2	1,85
3. Celkově mívám tendenci považovat se za neúspěšného člověka. **	139	281	328	120	3	2,49
4. Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře, jako většina ostatních lidí.	178	441	217	32	2	2,12
5. Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdý. **	78	252	364	174	3	2,73
6. Mám k sobě kladný vztah.	204	328	246	90	2	2,26
7. Celkově jsem se sebou spokojený.	133	313	315	107	3	2,46
8. Chtěl bych si sám sebe víc vážit. **	243	403	159	63	2	2,05
9. Občas mám dost pocit, že nejsem užitečný. **	183	369	215	101	2	2,27
10. Někdy si myslím, že jsem naprosto nemožný. **	212	333	202	121	2	2,27

Tabulka 5 Odpovědi respondentů na Rosenbergovu škálu sebehodnocení

**První položka tabulky se respondentů táže na to, zda mají pocit, že jsou jako lidé přinejmenším stejně hodnotní a dobří jako ostatní lidé. S tímto výrokem naprosto**

souhlasilo 259 (29,84 %) žáků a naprosto nesouhlasilo 41 (4,72 %) žáků. Odpověď nesouhlasím zvolilo 193 (22,24 %) respondentů a souhlasím jich odpovědělo 375 (43,20 %). Pokud provedeme syntézu odpovědí, tak **celkově s tímto výrokiem souhlasilo 634 (73,04 %) žáků a 234 (26,96 %) nesouhlasilo**. Tato položka nám tedy přináší relativně pozitivní výsledek, jelikož vypovídá o tom, že velká většina žáků středních škol Ústeckého kraje nevnímá pocit vlastní méněcennosti oproti ostatním lidem a cítí se tudíž stejně dobrými jako ostatní. Pocit vlastní méněcennosti projevilo méně než 30 % žáků, což ovšem není také zanedbatelné číslo.

**Druhá položka tabulky** obsahuje výrok „**Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností**“. Možnost souhlasím zvolilo 446 (51,38 %) žáků, zatímco nesouhlasím jich odpovědělo 12,90 % (112). Naprostý souhlas vyjádřilo 288 (33,18 %) respondentů a naprostý nesouhlas pouhých 22 (2,53 %). Celkově tedy souhlasilo s tímto výrokiem 734 žáků, což je téměř 85 % z nich, zbylých 134 (15,44 %) nesouhlasilo. Díky této položce tedy můžeme soudit, že středoškoláci Ústeckého kraje věří v sami sebe a myslí si o sobě, že disponují dobrými vlastnostmi, jelikož naprostá většina z nich vyjádřila souhlas ohledně tohoto tvrzení.

**Třetí položka tabulky** je polarizována a obsahuje negativní výrok „**Celkově mívám tendenci považovat se za neúspěšného člověka**“. S tímto negativním výrokiem souhlasilo 281 respondentů, což představuje 32,37 % a naprostý souhlas jich vyjádřilo 139 (16,01 %). Naprosto nesouhlasím 120 (13,82 %) respondentů a nesouhlasím jich zvolilo 328 (37,79 %). Při syntéze tedy získáváme **420 souhlasných odpovědí a 448 nesouhlasných odpovědí**, což znamená, že **48,39 % žáků se má tendenci se považovat za neúspěšné a 51,61 % žáků tuto tendenci nemá**. Tato položka přinesla relativně znepokojující výsledek, jelikož téměř polovina respondentů se považuje za neúspěšného člověka a pouze polovina sebe sama považuje za úspěšnou.

**Čtvrtá položka** „**Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře, jako většina ostatních lidí**“. S touto položkou souhlasilo 441 (50,81 %) respondentů a naprosto souhlasilo 178 (20,51 %), což tedy celkově představuje 619 (71,31 %) žáků, kteří věří, že dosahují stejných kvalit jako ostatní, zbytek (249; 28,69 %) nesouhlasil. Tato položka je obsahově podobná položce číslo 1, která zjišťovala, zda se žáci cítí být stejně hodnotní jako ostatní lidé. Když tyto dvě položky porovnáme, tak zjišťujeme, že žáci odpovídali v obou případech dost podobně a výsledky u těchto dvou položek se nijak výrazně neliší, z čehož můžeme usuzovat konzistenci v odpovědích našich respondentů. Tato položka tedy opět přináší zjištění, že tři čtvrtiny žáků věří ve své schopnosti a nemají tendenci se podceňovat.

**Pátá položka** je opět polarizována a obsahuje výrok, který predikuje negativní sebehodnocení a to je „**Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdý.**“ S tímto výrokem nesouhlasilo 364 respondentů a 252 souhlasilo. Naprostý nesouhlas zvolilo 174 žáků a naprostý souhlas zvolilo jich zvolilo 78. Tudíž 538 (61,98 %) respondentů nesouhlasilo s tímto výrokem a 330 (38,02 %) s ním souhlasilo. Tato položka je opět tematicky podobná položce číslo 2, která zjišťovala, zda si respondenti myslí, že disponují řadou dobrých vlastností. Výsledky těchto dvou položek se vzájemně od sebe liší, jelikož v položce číslo 2 uvedlo téměř 85 % respondentů, že věří tomu, že disponují řadou dobrých vlastností a v této položce pozitivní výsledek uvedlo vzhledem ke svým vlastnostem necelých 62 % žáků. Z těchto výsledků můžeme tedy stále usuzovat, že více než polovina žáků středních škol Ústeckého kraje věří, že má řadu dobrých vlastností, ale ne všichni z nich tyto vlastnosti považují za něco, na co člověk může být hrdý.

**Šestá položka** obsahuje jednoduchý výrok, který se respondentů dotazuje na to, **zda k sobě mají kladný vztah**. Naprostý nesouhlas vyjádřilo 90 respondentů (10,37 %), přičemž naprosto souhlasím zvolilo 204 (23,50 %) respondentů. Odpověď souhlasím zvolilo 328 žáků a odpověď nesouhlasím zvolilo 246 žáků. Kladný vztah k sobě samému tedy vykazuje 532 žáků Ústeckého kraje, což představuje 61,29 % z nich. Zbylých 38,71 % (336) žáků k sobě zaujímá negativní vztah.

**Sedmá položka** se věnuje tomu, **zda jsou respondenti celkově spokojeni se sebou samými**. Pokud syntetizujeme odpovědi našich respondentů tak celkovou spokojenost se sebou samým vyjádřilo 446 (51,38 %) a celkovou nespokojenost jich vyjádřilo 422 (48,62 %), přičemž možnost nesouhlasím byla nejčastěji volenou možností u této položky. Tato položka sice přináší pozitivní výsledek, protože je stále se sebou spokojena více než polovina žáků středních škol Ústeckého kraje, ale také je téměř polovina nespokojena, tudíž je sporné považovat tento výsledek za pozitivní. V porovnání s předchozí šestou položkou zde respondenti projevují negativnější postoj vůči sobě samým a můžeme předpokládat, že i ti, kteří k sobě chovají kladný vztah nemusí být nutně celkově se sebou spokojeni jako s člověkem.

**Osmá položka** obsahuje výrok „**Chtěl bych si sám sebe víc vážit**“ a představuje opět položku polarizovanou. Nejčastější odpovědí u této položky byla odpověď souhlasím a zvolilo ji 403 žáků (46,43 %) a nejméně častou odpovědí bylo naprosto nesouhlasím, kterou zvolilo 63 žáků (7,26 %). Odpověď naprosto souhlasím zvolilo 243 respondentů a nesouhlasím zvolilo 159 respondentů. V celku by si tedy chtělo více vážit sebe sama 646

(74,42 %) středoškoláků vzdělávajících se v Ústeckém kraji. Zbýlých 222 (25,58 %) žáků má pocit, že si sebe sama váží dostatečně. Výsledky této položky nám ukazují, že téměř 75 % žáků má pocit, že si neváží sebe samotných dostatečně a přáli by si tuto skutečnost změnit, i přesto, že v předchozích položkách respondenti uváděli o sobě většinou pozitivní tvrzení jako například, že mají řadu dobrých vlastností, chovají k sobě pozitivní vztah nebo, že dosahují stejných hodnot jako ostatní, tak velká většina z nich si dle vlastního názoru neváží sebe samotných dostatečně.

**Devátá položka „Občas mám dost pocit, že nejsem užitečný“** také představovala v dotazníku polarizovanou položku. Nejméně častou odpovědí u této položky byla odpověď naprosto nesouhlasím, kterou zvolilo 101 respondentů a nejčastější odpovědí byla možnost souhlasím, kterou zvolilo 369 respondentů. K možnosti nesouhlasím se přiklonilo 215 žáků a naprostý souhlas s tímto výrokem zvolilo 183 žáků. Signifikantní pocity neužitečnosti tedy pociťuje 552 Ústeckých středoškoláků, tudíž 63,59 % našeho výzkumného vzorku, přičemž zbylých 316 žáků (36,41 %) se projevuje vlastním pocitem užitečnosti.

**Desátá a poslední položka „Někdy si myslím, že jsem naprosto nemožný“** je opět polarizována. Souhlasné odpovědi s tvrzením této položky vyjádřilo 545 (62,79 %) středoškoláků Ústeckého kraje a k nesouhlasným odpovědím se jich přiklonilo 323 (37,21 %). Tato položka je obsahově opět podobná s položkou číslo devět, kde 63,59 % žáků pociťuje občas výrazný pocit neužitečnosti sebe samých, jelikož u této položky vyjádřilo 62,79 % žáků, že někdy mají pocit, že jsou absolutně nemožní.

Tato popisná statistická analýza nám ukázala jednotlivé odpovědi žáků na položky obsažené v Rosenbergové škále sebehodnocení, které ale nejsou výsledkem této škály. Výsledkem je celkové skóre, kterého jednotliví respondenti dosáhli v této části dotazníkového šetření. Jednotlivé položky jsou totiž bodově hodnoceny a jednotlivec může na této škále dosáhnout 0-30 bodů, přičemž 0 představuje nejnižší úroveň sebehodnocení a 30 představuje úroveň nejvyšší.

1= Naprosto souhlasím 4= Naprosto nesouhlasím	Naprosto souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím	Modus	Průměr
1. Mám pocit, že jsem jako člověk přinejmenším stejně hodnotný stejně dobrý, jako ostatní.	259	375	193	41	2	2,02
2. Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností	288	446	112	22	2	1,85
3. Celkově mívám tendenci považovat se za neúspěšného člověka. **	139	281	328	120	3	2,49
4. Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře, jako většina ostatních lidí.	178	441	217	32	2	2,12
5. Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdý. **	78	252	364	174	3	2,73
6. Mám k sobě kladný vztah.	204	328	246	90	2	2,26
7. Celkově jsem se sebou spokojený.	133	313	315	107	3	2,46
8. Chtěl bych si sám sebe víc vážit. **	243	403	159	63	2	2,05
9. Občas mám dost pocit, že nejsem užitečný. **	183	369	215	101	2	2,27
10. Někdy si myslím, že jsem naprosto nemožný. **	212	333	202	121	2	2,27

Tabulka 6 Odpovědi respondentů na Rosenbergovu škálu sebehodnocení



### 5.2.1 Výsledky středoškoláků Ústeckého kraje na Rosenbergově škále sebehodnocení

Analýza dat našeho výzkumného šetření nám přinesla výsledky, kterých dosahují středoškoláci. Žáci mohli dosáhnout skóre v intervalu 0-30 bodů, přičemž nižší skóre koreluje s nižší úrovní sebehodnocení a vyšší skóre s vyšší úrovní sebehodnocení. Skóre v intervalu 15-25 bodů představují normální úroveň sebehodnocení, přičemž skóre pod 15 bodů představuje nízkou úroveň sebehodnocení.

Z výsledků našeho šetření tedy vyplívá, že **celkově žáci dosáhli průměrného bodového skóre na této škále 16,11 bodů**, z čehož vyplývá, že **žáci středních škol Ústeckého kraje dosahují úrovně sebehodnocení, která je v normě**, směrodatná odchylka je 6,097. **Maximální skóre, kterého bylo dosaženo je 30 bodů**, tudíž plný počet, který **značí velmi vysokou úroveň sebehodnocení a nejnižší počet bodů byly 2 body**, které **značí velmi nízkou úroveň sebehodnocení**. Mezi žáky středních škol Ústeckého kraje se tedy nachází žáci, kteří mají nízkou až velmi nízkou úroveň sebehodnocení, ale také žáci, kteří mají vysokou až velmi vysokou úroveň sebehodnocení, **většina žáků, ale průměrně dosahuje normální úrovně sebehodnocení**. Co se týče **chlapců**, tak ti získali **průměrné skóre 17,76 bodů** se směrodatnou odchylkou 6,085, zatímco dívky dosáhly průměrného skóre **14,83 bodů**, které je již velmi mírně pod hranicí celých 15 bodů a značí nižší úroveň sebehodnocení. **Jelikož u dívek není průměrné skóre nijak signifikantně pod hranicí normy úrovně sebehodnocení, tak můžeme považovat, že dívky dosahují také úrovně, která je v normě, avšak nachází se na její hranici blíže k nižší úrovni sebehodnocení.**

Rosenbergova škála sebehodnocení výsledky Max. skóre 30 (vysoká úroveň) Min. skóre 0 (nízká úroveň)	Průměrné skóre	Maximum	Minimum	SD	$\Sigma$
Chlapci	17,76	30	3	6,085	380
Dívky	14,83	29	2	5,790	488
$\Sigma$	16,11	30	2	6,097	868

Tabulka 7 Výsledky žáků středních škol Ústeckého kraje na Rosenbergově škále sebehodnocení

### 5.3 Analýza body image (tělesného sebezpojetí)

Tato část analýzy je věnována položkám našeho dotazníku číslo 4 a 5, které se zaměřují na tělesné sebezpojetí žáků středních škol Ústeckého kraje. Jedná se konkrétně o standardizované dotazníky **Body Shape Questionnaire (BSQ-16 B)**, který měří tělesnou nespokojenost a dotazník **Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI)**, který měří dopad tělesného sebezpojetí na kvalitu života jedince a její aspekty.

#### 5.3.1 Body Shape Questionnaire (BSQ-16 B)

1= Nikdy 6= Vždy	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často	Vždy	Průměr	Modus
1. Báli jste se o svou postavu natolik, že jste měli pocit, že byste měli držet dietu?	255	128	147	97	144	97	3,04	1
2. Bá/a jsi se, že by si mohl/a ztloustnout?	215	127	134	105	117	170	3,34	1
3. Cítíš se tlustý/á kvůli pocitu sytosti? (např. když sníš hodně jídla)	307	106	108	92	109	146	3,03	1
4. Všiml/a sis někdy vzhledu někoho jiného a cítil/a ses, že jeho vzhled je ve srovnání s tvým lepší?	75	83	177	146	205	182	4,00	5
5. Narušilo přemýšlení o své postavě tvoji schopnost soustředit se? (např. u sledování televize, konverzace či jiných aktivitách)	267	160	158	98	108	77	2,83	1
6. Cítíš se tlustý/á, když jsi nahý/á? (např. při sprchování)	317	138	116	84	88	125	2,84	1
7. Představoval/a sis někdy odřezávání tuků/masa z tvého těla?	516	91	84	54	61	62	2,12	1

1= Nikdy 6= Vždy	Nikdy	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často	Vždy	Průměr	Modus
8. Vyhnul/a si se někdy společenské akci (např. večírky, plesy a další), kvůli tomu, že si měl/a špatný pocit ze své postavy?	479	123	102	79	48	37	2,08	1
9. Připadal/a sis někdy nadměrně velký/á a zaoblený/á?	340	148	124	95	79	82	2,62	1
10. Myslel/a sis, že jsi ve formě, ve které jsi, protože ti chybí sebekontrola?	322	159	144	108	76	59	2,58	1
11. Měl/a si obavy z toho, že ostatní lidé uvidí kolem tvého pasu/břicha válečky tuku?	315	114	112	90	109	128	2,94	1
12. Když jsi ve společnosti obáváš se, že zabereš příliš mnoho místa? (například při sezení na pohovce)	550	104	82	36	34	62	1,95	1
13. Když vidíš svůj odraz v zrcadle, cítíš se špatně kvůli své postavě??	240	186	155	98	94	95	2,89	1
14. Stiskl/a si některou část svého těla, aby si viděl/a kolik je tam tuku?	183	158	170	127	118	112	3,20	1
15. Vyhýbal ses situacím, při kterých by lidé mohli vidět tvé tělo? (např. společné šatny, koupaliště)	292	162	121	108	95	90	2,79	1
16. Byl/a jsi ve společnosti jiných lidí obzvláště sebevědomý/á ohledně své postavy?	218	225	199	92	73	61	2,72	2

Tabulka 8 Odpovědi respondentů na dotazník BSQ-16 B

**První položka** tohoto dotazníku se respondentů táže, **zda se někdy báli o svou postavu natolik, že to v nich vyvolalo nutkání držet dietu**. Odpověď nikdy zvolilo 255 respondentů (29,38 %) a odpověď vždy zvolilo respondentů 97 (11,18 %). Nutkání držet dietu kvůli obavám ze své postavy zřídka mělo 128 (14,75 %) žáků a někdy 147 (16,94 %). Často toto nutkání mělo 97 (11,18 %) respondentů a velmi často 144 (16,59 %). Pokud syntetizujeme odpovědi nikdy, zřídka a někdy, a budeme je považovat jako míru, která značí, že žáci tuto obavu nemají a neměli pocit, že by měli držet dietu, tak zjistíme, že **530 (61,06 %) našich respondentů se o svou postavu nebojí natolik často, aby to v nich vyvolalo pocity, že musí držet dietu a zbylých 338 (38,94 %) žáků tyto obavy a pocity má**. Tuto syntézu odpovědí na stejném principu budeme využívat i nadále v naší analýze pro lepší přehlednost těchto dat, jelikož je jich větší množství.

**Druhá položka obsahuje otázku „Bál/a jsi se, že by si mohl/a ztloustnout?“**, tyto obavy má z našich respondentů vždy 170 (19,59 %), velmi často 117 (13,48 %) a často 105 (12,10 %). Naopak nikdy tento strach nepocítuje respondentů 215 (24,77 %), zřídka ho pocítuje 127 (14,63 %) a někdy 134 (15,44 %). **Tudíž zjišťujeme že častý strach ze ztlounutí pocítuje 392 (45,16 %) středoškoláků Ústeckého kraje a 54,84 % (476) z nich tento strach příliš nemá a nebojí se příbytku váhy**.

**Třetí položka** klade respondentům následující otázku „**Cítíš se tlustý/á kvůli pocitu sytosti? (např. když sníš hodně jídla)**“. Na tuto otázku respondenti odpověděli následovně: nikdy (307; 35,37 %), zřídka (106; 12,21 %), někdy (108; 12,44 %), často (92; 10,60 %), velmi často (109; 12,56 %) a vždy (146; 16,82 %). Z této položky zjišťujeme tedy, že **60,02 % žáků středních škol se necítí být obézními kvůli pocitu sytosti a zbylých 39,98 % žáků tento pocit vnímá**.

**Čtvrtá položka „Všiml/a sis někdy vzhledu někoho jiného a cítil/a ses, že jeho vzhled je ve srovnání s tvým lepší?“** přinesla zajímavý výsledek. Odpověď vždy zvolilo 182 žáků (20,97 %) a odpověď nikdy 75 (8,64 %) žáků, což je mimochodem nejméně často volená odpověď. Nejčastěji vybranou odpovědí je odpověď velmi často, kterou zvolilo 205 (23,62 %) žáků, odpověď často zvolilo 146 žáků (16,82 %). Zřídka odpovědělo 83 (9,56 %) žáků a někdy jich odpovědělo 177 (20,39 %). Tato položka nám přináší výsledek říkající, že 533 středoškoláků Ústeckého kraje má tendenci srovnávat svůj tělesný vzhled s ostatními a vnímat svůj vzhled proti ostatním jako ten horší, toto číslo představuje 61,41 % našich respondentů, kteří projevují tuto tendenci. Zbylých 38,59 % žáků tuto tendenci a pocity nemá

příliš často. Na problematiku sociálního srovnávání především v období dospívání poukazuje i odborná literatura jako na jeden z hlavních faktorů ovlivňující tělesné sebepojetí.

**Pátá položka – Narušilo přemýšlení o své postavě tvoji schopnost soustředit se? (např. u sledování televize, konverzace či jiných aktivitách)** nám přinesla po syntéze odpovědí, že **585 (67,40 %) našich respondentů nepřemýšlí nad svou postavou tak usilovně a často aby to narušilo jejich soustředění** a jejich běžný den v životě, tudíž jejich myšlenky na jejich postavu nejsou nějak zvlášť obsedantní a příliš je netrápí. Zbýlých 283 žáků (32,60 %) zažívá určité narušení soustředění a běžného dne v souvislosti s myšlenkami na svou postavu.

**Šestá položka** se respondentů tázala „**Cítíš se tlustý/á, když jsi nahý/á? (např. při sprchování)**“. Na tuto otázku odpovědělo 317 respondentů nikdy (36,52 %), 138 zřídka (15,90 %), 116 někdy (13,36 %), 84 často (9,68 %), 88 velmi často (10,14 %) a 125 vždy (14,40 %). **Pocit tloušťky při nahotě tedy nepocituje nějak markantně 65,78 % respondentů a zbylých 34,22 % jej pocituje.** Tato otázka se ptá pouze na případ, kdy je jednotlivec nahý, nemusí tedy popisovat obecně, zda se jedinec cítí tlustý, když je oblečený, jelikož pod oblečením nelze přesně spatřit tvary těla a případné tukové zásoby tak jednoduše jako když je člověk bez oblečení.

**Sedmá položka** klade otázku „**Představoval/a sis někdy odřezávání tuků/masa z tvého těla?**“. Nejčastější odpovědí na tuto otázku ze strany našich respondentů byla odpověď nikdy, kterou zvolilo 516 z nich (59,45 %). Nejméně častou odpovědí zde byla odpověď často (54; 6,22 %). Odpověď vždy zvolilo 62 žáků (7,14 %) a odpověď velmi často 61 žáků (7,03 %). Možnost někdy byla zvolena 84 žáky (9,68 %) a zřídka 91 žáky (10,48 %). **Tato položka přináší pozitivní výsledek, který predikuje zdravé tělesné sebepojetí, jelikož od těchto představ se distancuje 691 (79,61 %) žáků středních škol Ústeckého kraje.**

**Osmá položka** „**Vyhnul/a si se někdy společenské akci (např. večírky, plesy a další), kvůli tomu, že si měl/a špatný pocit ze své postavy?**“ – Odpověď nikdy zvolilo pro tuto otázku 479 respondentů, což z této odpovědi dělá nejčastější odpověď ze všech. Nejméně volenou odpovědí bylo vždy, ke kterému se přiklonilo 37 žáků. Zřídka se společenské akci kvůli své postavě vyhnulo 123 žáků a někdy to udělalo 102 žáků. Často se z důvodu postavy akcím vyhýbá 79 respondentů a velmi často 48. Výzkumná šetření, která zmiňujeme v teoretické části práce naznačují, že lidé nespokojení se svou postavou mají tendenci se vyhýbat společenským akcím, především ženy, **toto tvrzení však neplatí pro naše respondenty, jelikož 704 z nich, což představuje 81,11 % se nevyhýbá společenským akcím kvůli tomu, že mají špatný pocit ze své postavy, tato položka tedy přináší**

pozitivní výsledek v tom ohledu, že z ní můžeme soudit, že většině žáků středních škol Ústeckého kraje jejich tělesný vzhled nenarušuje sociální život.

**Devátá položka „Připadal/a sis někdy nadměrně velký/á a zaoblený/á?“** – Na tuto otázku respondenti odpovídali následovně nikdy (340; 39,17 %), zřídka (148; 17,05 %), někdy (124; 14,29 %) často (95; 10,94 %), velmi často (79; 9,10 %), vždy (82; 9,45 %). **Z výsledků této položky nám tedy vychází, že 612 (70,51 %) našich respondentů si nepřipadá, že by byli nadměrně velcí a zaoblení, zatímco zbylých 256 (29,49 %) pocítuje ohledně své postavy přesně tyto pocity.**

**Desátá položka** na respondenty klade otázku „**Myslel/a sis, že jsi ve formě, ve které jsi, protože ti chybí sebekontrola?**“. Nejčastější odpovědí na tuto otázku ze strany našich respondentů byla odpověď nikdy, kterou zvolilo 322 z nich (37,10 %). Nejméně častou odpovědí zde byla odpověď vždy (59; 6,80 %). Odpověď často zvolilo 108 žáků (12,44 %) a odpověď velmi často 76 žáků (8,76 %). Možnost někdy byla zvolena 144 žáky (16,59 %) a zřídka 159 žáky (18,32 %). **Z této položky tedy vyplývá, že většina žáků (625; 72 %) nemá tendenci příčině svého vzhledu přisuzovat vlastní nedostatek sebekontroly.**

**Jedenáctá položka „Měl/a si obavy z toho, že ostatní lidé uvidí kolem tvého pasu/břicha válečky tuku?“** - Na tuto otázku respondenti odpovídali následovně nikdy (315; 36,29 %), zřídka (114; 13,13 %), někdy (112; 12,90 %) často (90; 10,37 %), velmi často (109; 12,56 %), vždy (128; 14,75 %). **Z výsledků této položky nám tedy vychází, že 541 (62,33 %) našich respondentů si tyto obavy téměř nemá, což může naznačovat, že jim tolik nezáleží na tom, jak jejich tělesný vzhled vnímají ostatní lidé, a tudíž je tato skutečnost nejspíše neovlivňuje negativním směrem.**

**Dvanáctá položka „Když jsi ve společnosti obáváš se, že zabereš příliš mnoho místa? (například při sezení na pohovce)“** – Na tuto otázku respondenti odpovídali následovně nikdy (550; 63,36 %), zřídka (104; 11,98 %), někdy (82; 9,45 %) často (36; 4,15 %), velmi často (34; 3,92 %), vždy (62; 7,14 %). **Obavy z rozměrů vlastního těla a místa, které zabere se projevují pouze u 15,21 % (132) respondentů tohoto dotazníkového šetření, toto nízké číslo opět naznačuje, že většina respondentů se netrápí příliš vzhledem jejich vlastního těla a jeho rozměry ve vztahu společnosti, tudíž opět můžeme vidět, že si neberou názory ostatních na svůj vzhled příliš vážně.**

**Třináctá položka** se respondentů táže, **zda se cítí špatně, když vidí v odraze zrcadla svou postavu.** Na tuto otázku nejčastěji respondenti odpovídali nikdy, tuto odpověď jich zvolilo

240 (27,65 %). Nejméně častou odpovědí byla odpověď velmi často, kterou zvolilo 94 respondentů (10,83 %) a těsně ji následovala odpověď vždy s 95 respondenty (10,94 %). Odpověď často zvolilo 98 (11,29 %) respondentů. K možnosti zřídka se přiklonilo 186 žáků (21,43 %) a někdy zvolilo 155 (17,86 %). **Třináctá položka tedy vypovídá, že se většina žáků (581; 66,94 %) příliš netrápí pohledem do zrcadla na svou postavu a nevyvolává to v nich negativní pocity.** Ve zbylých 287 (33,06 %) žácích pohled do zrcadla vyvolává negativní emoce.

**Čtrnáctá položka „Stiskl/a si některou část svého těla, aby si viděl/a kolik je tam tuku?“** – Na tuto otázku respondenti odpovídali následovně nikdy (183; 21,08 %), zřídka (158; 18,20 %), někdy (170; 19,59 %) často (127; 14,63 %), velmi často (118; 13,59 %), vždy (112; 12,90 %). **Z odpovědí respondentů na tuto položku vyplývá, že 41,13 % z nich má tendenci kontrolovat množství tuku v částech svého těla, zatímco zbylých 58,87 % tuto potřebu nevykazuje.** Tato položka však naznačuje, že téměř polovina respondentů monitoruje své tělo a distribuci tuku na něm.

**Patnáctá položka „Vyhýbal ses situacím, při kterých by lidé mohli vidět tvé tělo? (např. společné šatny, koupaliště)“** – Nejméně častou odpovědí byla odpověď vždy, kterou zvolilo 90 (10,37 % respondentů a následovala odpověď velmi často s 95 respondenty (10,94 %). Odpověď často zvolilo 108 (12,44 %) respondentů. K možnosti zřídka se přiklonilo 162 žáků (18,66 %) a někdy zvolilo 121 (13,94 %). Nejčastější odpovědí byla odpověď nikdy pro kterou se rozhodlo 292 žáků (33,64 %). Tato položka nám přináší zjištění, že většina žáků (66,24 %) nemá tendence skrývat své tělo a vyhýbat se kvůli tomu společenským situacím jako je návštěva veřejných koupališť. **Tato položka opět nabízí předpoklad, že žáci středních škol Ústeckého kraje nekladou vysokou míru významnosti na názory ostatních na jejich postavu a nestydí se za ni natolik, aby se kvůli tomu stranili společnosti.** Zbylých 293 žáků (33,76 %) se z tohoto důvodu mohou vyhýbat takovým situacím, ale tento důvod nemusí být jedinou podstatou, je nutno vzít v potaz, že někdo je stydlivý obecně a nerad se svlíká před ostatními lidmi.

**Šestnáctá a poslední položka klade na respondenty otázku „Byl/a jsi ve společnosti jiných lidí obzvláště sebevědomý/á ohledně své postavy?“**. Na tuto otázku respondenti odpovídali následovně nikdy (218; 25,12 %), zřídka (225; 25,92 %), někdy (199; 22,93 %) často (92; 10,60 %), velmi často (73; 8,41 %), vždy (61; 7,03 %). **I přesto, že předchozí položky nijak výrazně nenaznačovali, že by respondenti nebyli spokojeni se svou postavou nebo že by se za ni styděli, tak tato položka ukázala, že 73,96 % (642) z nich**

nepocit'uje obzvláště vysoké sebevědomí ohledně své postavy. Jedinců, kteří si svou postavou jsou výrazně jisti a jsou ohledně ní sebevědomí je 226, což představuje 26,04 %.

### 5.3.1.1 Výsledky žáků středních škol Ústeckého kraje v dotazníku BSQ-16 B

Výsledkem je tohoto dotazníku je celkové skóre, kterého respondent dosáhne na základě svých odpovědí, kdy odpověď nikdy = 1 a odpověď vždy = 6. Vyšší skóre dosažené v tomto dotazníku představuje vyšší obavy spojené s tělesným vzhledem a nižší úroveň body image, zatímco nižší skóre poukazuje na opak. Respondenti mohou dosáhnout skóre v bodovém rozmezí 16-96. Klasifikace skóre pro tuto zkrácenou verzi dotazníku je následující:

- Méně než 38 bodů = žádné obavy ohledně tělesného vzhledu
- 38 až 51 bodů = Mírné obavy ohledně tělesného vzhledu
- 52 až 66 bodů = Střední obavy ohledně tělesného vzhledu
- Nad 66 bodů = Výrazné obavy ohledně tělesného vzhledu

Žáci středních škol Ústeckého kraje v tomto dotazníkovém šetření **celkově dosáhli průměrného skóre 44,99 bodů**, které značí dle klasifikace skóre tohoto dotazníku, **že se u těchto žáků projevují mírné obavy o jejich tělesný vzhled a tvar těla**. Směrodatná odchylka je poměrně vysoká (20,7), tudíž dosažené skóre jednotlivých žáků se od této průměrné hodnoty jejich skóre může výrazně lišit.

Chlapci dosáhli v tomto dotazníku výrazně lepšího skóre oproti celkovému průměru, kdy **bodový průměr chlapců byl 35,53 bodů**, což dle klasifikace dotazníku **vypovídá o tom, že u chlapců se neobjevují téměř žádné obavy o jejich tělesný vzhled a tvar těla**, nutno však podotknout, že směrodatná odchylka nabývá hodnoty 17,5.

Dívky oproti chlapcům dosáhly mnohem horšího skóre v tomto dotazníku, které je i výrazně horší než skóre průměrné. **Průměrně dívky dosáhly 52,35 bodů**, což již představuje **středně silné obavy o jejich tělesný vzhled a tvar těla**, směrodatná odchylka představuje hodnotu 19,9.

Celkově tedy respondenti dosáhli relativně dobrého skóre, které naznačilo, že mají pouze mírné obavy o svůj tělesný vzhled, které nejsou nijak výrazné a škodlivé pro jejich tělesné sebepojetí. Výsledky se tedy liší na základě pohlaví, kdy chlapci dosáhli výrazně lepšího



skóre než dívky, a tudíž toto šetření naznačuje, že chlapci nemají téměř žádné obavy o svůj tělesný vzhled, zatímco dívky dosahují středně silných obav týkajících se jejich zevnějšku.

#### Klasifikace skóre dotazníku

- Méně než 38 bodů = žádné obavy ohledně tělesného vzhledu
- 38 až 51 bodů = Mírné obavy ohledně tělesného vzhledu
- 52 až 66 bodů = Střední obavy ohledně tělesného vzhledu
- Nad 66 bodů = Výrazné obavy ohledně tělesného vzhledu

Skóre žáků Ústeckého kraje v dotazníku BSQ-16 B	Průměrné skóre	Maximum	Minimum	SD	$\Sigma$
Nižší skóre = nižší úroveň obav ohledně tělesného vzhledu					
Vyšší skóre = vyšší úroveň obav ohledně tělesného vzhledu.					
<b>Chlapci</b>	35,53	96	16	17,5	380
<b>Dívky</b>	52,35	96	16	19,9	488
<b><math>\Sigma</math></b>	44,99	96	16	20,7	868

Tabulka 9 Výsledky žáků středních škol Ústeckého kraje v dotazníku BSQ-16 B

## 5.3.2 Body Image Quality of Life Inventory (BIQLI)

Záporné hodnoty = negativní vliv Kladné hodnoty = pozitivní vliv	-3	-2	-1	0	1	2	3	Průměr	Modus
1. Mé základní pocity o sobě samém – pocity osobní hodnoty a sebeúcty.	57	107	157	132	147	185	83	0,26	2
2. Mé pocity ohledně mé adekvátnosti jako osoby mého pohlaví.	27	41	65	246	111	184	194	0,96	0
3. Moje interakce s lidmi mého pohlaví	22	26	73	175	171	238	163	1,09	2
4. Moje interakce s lidmi jiného pohlaví.	38	67	107	162	176	194	124	0,67	2
5. Mé zkušenosti při setkání s novými lidmi.	55	70	141	167	192	156	87	0,37	1
6. Moje zkušenosti z práce nebo ze školy.	46	68	127	201	203	154	69	0,37	1
7. Mé vztahy s přáteli	14	12	50	147	163	241	241	1,44	2,3
8. Mé vztahy s rodinnými příslušníky.	30	39	76	158	151	195	219	1,10	3
9. Moje každodenní emoce.	87	109	155	197	146	108	66	-0,09	0
10. Spokojenost s mým životem obecně.	48	90	134	151	171	156	118	0,44	1
11. Můj pocit přijatelnosti jako sexuální partner.	73	59	96	213	121	153	153	0,52	0
12. Můj požitek ze sexuálního života.	70	42	66	277	92	132	189	0,65	0
13. Moje schopnost kontrolovat, co a kolik jíst.	119	104	109	196	109	120	111	0,01	0
14. Moje schopnost kontrolovat svou váhu.	116	93	102	218	114	105	120	0,06	0

Záporné hodnoty = negativní vliv Kladné hodnoty = pozitivní vliv	-3	-2	-1	0	1	2	3	Průměr	Modus
15. Moje aktivity pro fyzické cvičení.	53	58	89	161	162	152	193	0,78	0
16. Moje ochota dělat věci, které by mohly upozornit na můj vzhled.	61	74	101	229	163	145	95	0,35	0
17. Moje každodenní "péče" (oblékání, upravování se a příprava na den)	20	32	68	162	191	203	192	1,13	2
18. Jak sebevědomě se cítím v každodenním životě.	62	108	134	162	175	135	92	0,21	1
19. Jak šťastný se cítím ve svém každodenním životě.	42	60	129	172	189	169	107	0,54	1

Tabulka 10 Odpovědi respondentů na dotazník BIQLI



Obrázek 6 Klasifikace skóre dotazníku BIQLI

Jednotlivé položky tohoto dotazníku jsou děleny do několika životních oblastí, kterých se tyto položky týkají. V následné analýze tedy budeme popisovat tyto oblasti a jednotlivé položky patřící do těchto oblastí. Položka číslo 15 byla z tohoto dotazníku na základě studií, které kontrolovaly jeho validitu vyřazena, neboť nebyla uznána jako signifikantní determinant tělesného sebepojetí (da Silva et al., 2020).

### Oblast – osobní pocity o sobě samém

**Položka číslo 1** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich základní pocity o sobě samých**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 57 (6,57 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 107 (12,33 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 157 (18,09 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich základní pocity o sobě samém je 132, což představuje 15,21 %. Mírně pozitivní vliv (1) pociťuje 147 respondentů (16,94 %) a pozitivní vliv (2) 185 (21,31 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 83 žáků (9,56 %). Pokud syntetizujeme odpovědi stylem, kdy záporné hodnoty budou představovat negativní vliv a kladné hodnoty pozitivní vliv, tak zjistíme, že **321 (36,98 %) věří, že jejich body image negativně ovlivňuje jejich vnímání sebe sama, 15,21 % nepociťuje žádný vliv a 415 (47,81 %) pociťuje vliv na tuto oblast pozitivní**. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **0,26, což znamená, že našim respondentům neovlivňuje body image jejich základní pocity o sobě samých a pokud ano, tak spíše pozitivním směrem**.

**Položka číslo 2** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich pocity adekvátnosti jako osoby jejich pohlaví**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 27 (3,11 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 41 (4,72 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 65 (7,49 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich na jejich pocity adekvátnosti jako osoby jejich pohlaví je 246, což představuje 28,34 %. Mírně pozitivní vliv (1) pociťuje 111 (12,79 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 184 (21,30 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 194 žáků (22,35 %). Tudíž **133 žáků (15,32 %) vnímá, že jejich tělesné sebepojetí negativně ovlivňuje jejich pocity adekvátnosti jako osoby jejich pohlaví, což můžeme chápat jako pocity nesplnění fiktivních standardů vzhledu pro dané pohlaví. Žádný vliv nepociťuje 246 (28,34 %) žáků, což byla také nejčastěji volená odpověď. Pozitivní vliv vnímá celkem 489 žáků, což představuje 56,34 %**. Průměrné skóre, kterého žáci dosáhli je **0,96, což přináší výsledek, že body image ovlivňuje pocity adekvátnosti jako osoby jejich pohlaví mírně pozitivním způsobem**.

### Interakce s ostatními lidmi

**Položka 3** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich interakce s lidmi stejného pohlaví**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 22 (2,53 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 26 (3,00 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 73 (8,41 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich interakce s lidmi stejného pohlaví je 175, což představuje 20,16 %. Mírně pozitivní vliv (1)

pocit'uje 171 (19,70 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 238 (27,42 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 163 žáků (18,78 %). **Žádný vliv tělesného sebepojetí na interakce s lidmi stejného pohlaví nepocit'uje 121 (13,94 %) žáků, přičemž pozitivní vliv jich pocit'uje 572 (65,90 %), zbylí žáci (121; 13,94 %) pocit'ují negativní vliv. Průměrné dosažené skóre žáků představuje hodnota 1,09, což nám značí, že jejich tělesné sebepojetí ovlivňuje jejich interakce s lidmi stejného pohlaví mírně pozitivně.**

**Položka 4** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich interakce s lidmi jiného pohlaví.** Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 38 (4,38 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 67 (7,72 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 107 (12,33 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich základní interakce s lidmi jiného pohlaví je 162, což představuje 18,66 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocit'uje 176 (20,28 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 194 (22,35 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 124 žáků (14,29 %). **Pozitivně vliv tělesného sebepojetí na interakce s lidmi jiného pohlaví vnímá celkem 494 žáků středních škol Ústeckého kraje, což je více než polovina (56,91 %). Žádnou formu vlivu nevnímá 162 (18,66 %) žáků. Zbylých 212 (24,42 %) žáků vnímá, že tělesné sebepojetí jejich interakce s lidmi opačného pohlaví ovlivňuje negativně. Průměrně respondenti dosáhli skóre 0,67, které naznačuje že tělesné sebepojetí má mírně pozitivní vliv na interakce s lidmi jiného pohlaví našich respondentů.**

#### **Osobní zkušenosti se společenských situací**

**Položka 5** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich zkušenosti při setkání s novými lidmi.** Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 55 (6,34 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 70 (8,06 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 141 (16,24 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich zkušenosti při setkání s novými lidmi je 167, což představuje 19,24 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocit'uje 192 (22,12 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 156 (17,97 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 87 žáků (10,02 %). **Pocit, že vlastní zkušenosti při setkání s novými lidmi tělesné sebepojetí žáků ovlivňuje negativně má 266 (30,65 %) z nich. Žádný vliv nepocit'uje 167 (19,24 %) žáků a pozitivní vliv na tuto oblast pocit'uje 435 (50,12 %) žáků. Průměrná hodnota u této položky je 0,37, což znamená že našim respondentům neovlivňuje body image jejich zkušenosti při setkání s novými lidmi a pokud ano, tak spíše pozitivním směrem.**

**Položka 6** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich zkušenosti z práce nebo ze školy**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 46 (5,30 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 68 (7,83 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 127 (14,63 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich zkušenosti z práce nebo ze školy je 201, což představuje 23,16 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocítuje 203 (23,39 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 154 (17,74 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 69 žáků (7,95 %). **Pocit, že vlastní zkušenosti při setkání s novými lidmi tělesné sebepojetí žáků ovlivňuje pozitivně má 426 (49,08 %) z nich. Žádný vliv nepocítuje 201 (23,16 %) žáků a negativní vliv na tuto oblast pocítuje 241 (27,76 %) žáků. Průměrná hodnota u této položky je 0,37, což znamená že našim respondentům neovlivňuje body image jejich zkušenosti z práce či školy a pokud ano, tak spíše pozitivním směrem.**

#### **Osobní vztahy**

**Položka 7** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na vztahy s přáteli**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 14 (1,61 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 12 (1,38 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 50 (5,76 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na vztahy s přáteli je 147, což představuje 16,94 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocítuje 163 (18,78 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 241 (27,76 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 241 žáků (27,76 %). **Negativní vliv u této položky tedy celkem vnímá pouze 76 (8,76 %) žáků a žádný vliv jich nevnímá 147 (16,94 %). Pozitivní vliv vnímá celkem 645 respondentů, což představuje 74,31 %. Průměrná hodnota u této položky je 1,44, což znamená že našim respondentům ovlivňuje jejich body image vztahy s přáteli mírně pozitivně až pozitivně.**

**Položka 8** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na vztahy s rodinnými příslušníky**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 30 (3,46 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 39 (4,49 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 76 (8,76 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na vztahy s rodinnými příslušníky je 158, což představuje 18,20 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocítuje 151 (17,40 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 195 (22,47 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 219 žáků (25,23 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 65,09 % (565) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na vztahy s jejich rodinnými příslušníky pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 158 (18,20 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 145 (16,71 %). Průměrné skóre u této položky je 1,10, což dle**

klasifikace skóre tohoto dotazníku značí mírně pozitivní vliv body image na vztahy s rodinnými příslušníky u žáků středních škol Ústeckého kraje.

### Sexuální život

**Položka 11** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich pocit přijatelnosti jako sexuálního partnera**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 73 (8,41 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 59 (6,80 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 96 (11,06 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich pocit přijatelnosti jako sexuálního partnera je 213, což představuje 24,54 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocítuje 121 (13,94 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 153 (17,63 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 153 žáků (17,63 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 49,19 % (427) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na jejich pocit přijatelnosti jako sexuálního partnera pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 213 (24,54 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 226 (26,04 %).** Průměrné skóre u této položky je 0,52, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí mírně pozitivní vliv body image na pocit přijatelnosti jako sexuálního partnera u žáků středních škol Ústeckého kraje.

**Položka 12** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich požitek ze sexuálního života**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 70 (8,06 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 42 (4,84 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 66 (7,60 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich požitek ze sexuálního života je 277, což představuje 31,91 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocítuje 92 (13,94 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 132 (15,21 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 189 žáků (21,77 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 47,58 % (413) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na jejich požitek ze sexuálního života pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 277 (31,91 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 178 (20,51 %).** Průměrné skóre u této položky je 0,65, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí mírně pozitivní vliv body image na požitek ze sexuálního života u žáků středních škol Ústeckého kraje.

### Schopnost sebekontroly týkající se těla

**Položka 13** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich schopnost kontrolovat, co jíst a v jakém množství**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 119 (13,71 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 104 (11,98 %) žáků, mírně negativní vliv

(-1) jich zvolilo 109 (12,56 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na **jejich** schopnost kontrolovat, co jíst a v jakém množství je 196, což představuje 22,58 %. Mírně pozitivní vliv (1) pociťuje 109 (12,56 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 120 (13,82 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 111 žáků (12,79 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 39,17 % (340) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na jejich schopnost kontrolovat, co jíst a v jakém množství pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 196 (22,58 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 332 (38,25 %). Průměrné skóre u této položky je 0,01, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí nulový vliv body image na schopnost kontrolovat, co jíst a v jakém množství u žáků středních škol Ústeckého kraje.**

**Položka 14** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich schopnost kontrolovat svou váhu**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 116 (13,36 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 93 (10,71 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 102 (11,75 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich schopnost kontrolovat svou váhu je 218, což představuje 25,12 %. Mírně pozitivní vliv (1) pociťuje 114 (13,13 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 105 (12,10 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 120 žáků (13,82 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 39,06 % (339) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na jejich schopnost kontrolovat svou váhu pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 218 (22,58 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 311 (35,83 %). Průměrné skóre u této položky je 0,06, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí nulový vliv body image na schopnost kontrolovat svou váhu u žáků středních škol Ústeckého kraje.**

### **Tělesný vzhled**

**Položka 16** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich ochotu dělat věci, které by mohly upozornit na jejich vzhled**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 61 (7,03 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 74 (8,53 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 101 (11,64 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich ochotu dělat věci, které by mohly upozornit na jejich vzhled je 229, což představuje 26,38 %. Mírně pozitivní vliv (1) pociťuje 163 (18,78 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 145 (16,71 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 95 žáků (10,94 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 46,43 % (403) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na jejich ochotu dělat věci, které by mohly upozornit na jejich vzhled pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 229 (26,38 %) respondentů, zatímco**



negativní vliv vnímá 236 (27,19 %). Průměrné skóre u této položky je 0,35, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí nulový vliv body image na ochotu dělat věci, které by mohly upozornit na jejich vzhled u žáků středních škol Ústeckého kraje, ale tato hodnota se již přibližuje k mírnému vlivu.

**Položka 17** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich každodenní péči o jejich vzhled**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 20 (2,30 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 32 (3,69 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 68 (7,83 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich každodenní péči o jejich vzhled je 162, což představuje 18,66 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocítuje 191 (22,00 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 203 (23,39 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 192 žáků (22,12 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 67,51 % (586) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na jejich každodenní péči o jejich vzhled pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 162 (26,38 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 120 (13,82 %). Průměrné skóre u této položky je 1,13, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí mírný vliv body image na každodenní péči o vzhled u žáků středních škol Ústeckého kraje.**

#### **Well-being a spokojenost se životem**

**Položka 9** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich každodenní emoce**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 87 (10,02 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 109 (12,56 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 155 (17,86 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich každodenní emoce je 197, což představuje 22,70 %. Mírně pozitivní vliv (1) pocítuje 146 (16,82 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 108 (12,44 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 66 žáků (7,60 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 36,87 % (320) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na jejich každodenní emoce pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 197 (22,70 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 264 (30,41 %). Průměrné skóre u této položky je -0,09, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí nulový vliv body image na každodenní emoce u žáků středních škol Ústeckého kraje, ale tato hodnota se již přibližuje k mírnému vlivu, tato hodnota však dosahuje negativní hodnoty, tudíž můžeme předpokládat, že tento vliv je spíše negativnější.**

**Položka 10** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na jejich spokojenost se životem obecně**. Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 48 (5,53 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 90 (10,37 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich

zvolilo 134 (15,44 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na jejich spokojenost se životem obecně je 151, což představuje 17,40 %. Mírně pozitivní vliv (1) pociťuje 171 (19,70 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 156 (17,97 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 118 žáků (13,59 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 51,27 % (445) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na jejich spokojenost se životem obecně pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 151 (17,40 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 272 (31,34 %). Průměrné skóre u této položky je 0,44, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí nulový vliv body image na spokojenost se životem obecně u žáků středních škol Ústeckého kraje, ale tato hodnota se již přibližuje k mírnému vlivu.**

**Položka 18** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na to, jak sebevědomě se cítí v každodenním životě.** Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 62 (7,14 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 108 (12,44 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 134 (15,44 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí na to, jak sebevědomě se cítí v každodenním životě je 162, což představuje 18,66 %. Mírně pozitivní vliv (1) pociťuje 175 (20,16 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 135 (15,55 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 92 žáků (10,60 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 46,31 % (402) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na to, jak sebevědomě se cítí v každodenním životě pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 162 (18,66 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 304 (35,02 %). Průměrné skóre u této položky je 0,21, což dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí nulový vliv body image na to, jak sebevědomě se cítí v každodenním životě žáci středních škol Ústeckého kraje.**

**Položka 19** se respondentů táže **jaký vliv má jejich tělesné sebepojetí na to, jak šťastní se cítí v každodenním životě.** Odpověď velmi negativní vliv (-3) zvolilo 42 (4,84 %) respondentů, negativní vliv (-2) vybralo 60 (6,91 %) žáků, mírně negativní vliv (-1) jich zvolilo 129 (14,86 %). Počet žáků, kteří nevnímají žádný vliv (0) tělesného sebepojetí **na to, jak šťastní se cítí v každodenním životě** je 172, což představuje 19,82 %. Mírně pozitivní vliv (1) pociťuje 189 (21,77 %) respondentů a pozitivní vliv (2) 169 (19,47 %). Velmi pozitivní vliv (3) vnímá 107 žáků (12,33 %). **Z těchto výsledků tedy vyplývá, že 53,57 % (465) respondentů věří, že jejich tělesné sebepojetí má na to, jak šťastní se cítí v každodenním životě pozitivní vliv. Žádný vliv neregistruje 172 (19,82 %) respondentů, zatímco negativní vliv vnímá 231 (26,61 %). Průměrné skóre u této položky je 0,54, což**

dle klasifikace skóre tohoto dotazníku značí mírný vliv body image na to, jak šťastní se cítí v každodenním životě žáci středních škol Ústeckého kraje.

### 5.3.2.1 Vyhodnocení dotazníku BIQLI

Následující tabulka poukazuje na celkové skóre ze všech položek, kterého respondenti dosáhli v dotazníku BIQLI, **průměrné dosažené skóre žáky středních škol Ústeckého kraje je 0,6, což značí že tělesné sebepojetí žáků má mírně pozitivní vliv na jejich celkovou kvalitu života.**

Průměrné skóre dosažené žáky v dotazníku BIQLI	Průměrné skóre	Maximum	Minimum	SD	$\Sigma$
Chlapci	0,5	3	-2,3	1,00	380
Dívky	0,6	3	-3	1,29	488
$\Sigma$	0,6	3	-3	1,17	868

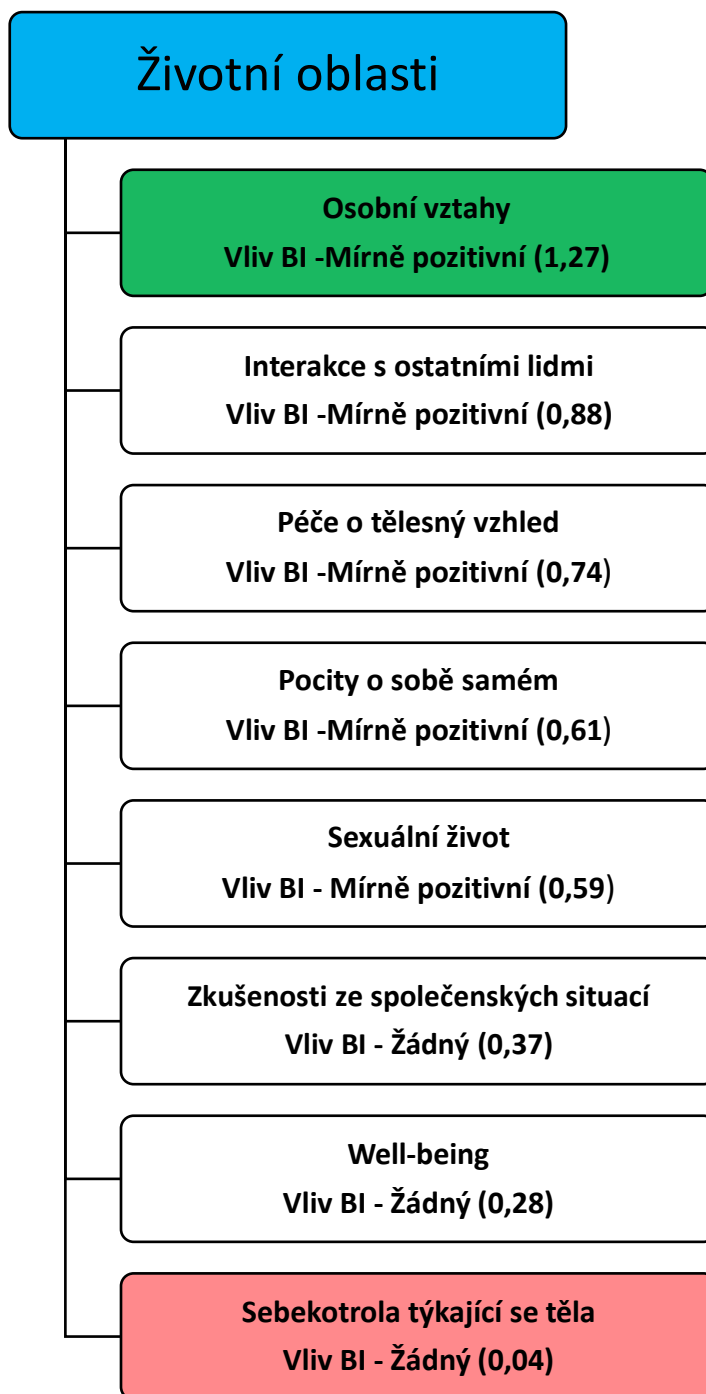
Tabulka 11 Průměrné dosažené skóre žáky v dotazníku BIQLI



Obrázek 7 Klasifikace skóre dotazníku BIQLI (2)

Jednotlivé životní oblasti a jejich sestupná hierarchie dle míry vlivu body image na jednotlivé oblasti jsou vyobrazeny na následujícím grafu. **Z výsledků tohoto dotazníku vyplývá, že žáci středních škol Ústeckého kraje nejsou ovlivňováni jejich tělesným sebepojetím negativně, ale spíše pozitivně, a to zejména v oblastech osobních vztahů, interakce s ostatními lidmi, péče o osobní vzhled, sexuálního života a pocitech o sobě samých.** Ve zbylých oblastech nebyl prokázán žádný vliv body image na kvalitu života žáků.

Na následující straně naleznete sestupnou hierarchii oblastí kvality života, na které působí body image žáků středních škol Ústeckého kraje. V hierarchii je znázorněno, na které oblasti působí nejvíce a na které nejméně.



Graf 3 Sestupná hierarchie oblastí kvality života a toho jaký má na ně body image vliv žáků středních škol Ústeckého kraje

## 5.4 Analýza well-beingu

Tato část analýzy dat je věnována položkám našeho dotazníku číslo 2 a 3. V dotazníku jsou tyto položky rozděleny, ale ve skutečnosti představují jeden standardizovaný dotazník „**The good childhood index**“, který je rozdělen do dvou částí. První část obsahuje 5 položek, které měří celkovou životní spokojenost pomocí hrubého skóre v intervalu od 0-25. Druhá část dotazníku se vyhodnocuje pomocí průměrného indexu štěstí v rozmezí od 0 do 10, přičemž vyšší hodnota ukazuje na vyšší hodnocení well-beingu. Tato část obsahuje 10 oblastí well-beingu, ve kterých se měří spokojenost, každá oblast je také vyhodnocována zvlášť.

### První část dotazníku „The good childhood index“

1 = Silně nesouhlasím 5 = Silně souhlasím 0 = Nevím	Silně nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlas ani nesouhlas	Souhlasím	Silně souhlasím	Nevím	Modus	Průměr
1. Můj život se vyvíjí dobře.	49	97	215	333	102	72	4	3,15
2. Můj život je v pořádku.	50	124	208	315	134	37	4	3,29
3. Přál bych si mít jiný život. **	166	229	169	149	86	69	2	2,49
4. Mám dobrý život.	31	74	165	359	196	43	4	3,56
5. Mám v životě, vše, co chci.	76	233	198	206	110	45	2	2,89

Tabulka 12 Odpovědi žáků na první část dotazníku „The good childhood index“

**První položka** této části dotazníku obsahuje výrok „**Můj život se vyvíjí dobře**“. S tímto výrokiem silně nesouhlasilo 49 respondentů (5,65 %) a silně souhlasilo (102) 11,75 %. Odpověď souhlasím vybralo 333 žáků (38,36 %), přičemž 97 (11,18 %) žáků volilo odpověď nesouhlasím. Možnost nevím zvolilo 72 (8,29 %) respondentů a ani souhlas a ani nesouhlas vyjádřilo 215 respondentů (24,77 %). Pokud syntetizujeme položky vyjadřující souhlas a položky vyjadřující nesouhlas, tak zjistíme, že **146 žáků (16,82 %) si nemyslí, že se jejich život ubírá dobrým směrem a 435 žáků, což je 50,12 %, tedy polovina věří, že se jejich život vyvíjí dobře.** Zbylí žáci volili odpověď nevím či ani souhlas ani nesouhlas. Na stejném principu budeme syntetizovat i další položky této části dotazníku.

**Druhá položka** této části dotazníku obsahuje výrok „**Můj život je v pořádku**“. S tímto výrokiem silně nesouhlasilo 50 respondentů (5,76 %) a silně souhlasilo 134 (15,44 %).

Odpověď souhlasím vybralo 315 žáků (36,29 %), přičemž 124 (14,29 %) žáků volilo odpověď nesouhlasím. Možnost nevím zvolilo 37 (4,26 %) respondentů a ani souhlas a ani nesouhlas vyjádřilo 208 respondentů (23,96 %). **Celkově je tedy 449 žáků (51,73 %) pocituje, že je jejich život v pořádku a 174 (20,05 %) žáků má pocit, že jejich život v pořádku není.**

**Třetí položka** této části dotazníku obsahuje výrok „**Přál bych si mít jiný život**“, tato položka je polarizována. S tímto výrokiem silně nesouhlasilo 166 respondentů (19,12 %) a silně souhlasilo 86 (9,91 %). Odpověď souhlasím vybralo 149 žáků (17,17 %), přičemž 229 (26,38 %) žáků volilo odpověď nesouhlasím. Možnost nevím zvolilo 69 (7,95 %) respondentů a ani souhlas a ani nesouhlas vyjádřilo 169 respondentů (19,47 %). **Mít jiný život by si přálo mít 27,07 % (235) žáků, zatímco 395 (45,51 %) je se svým životem nejspíše spokojeno a nepřejí si jej měnit.**

**Čtvrtá položka** této části dotazníku obsahuje výrok „**Mám dobrý život**“. S tímto výrokiem silně nesouhlasilo 31 respondentů (3,57 %) a silně souhlasilo 196 (22,58 %). Odpověď souhlasím vybralo 359 žáků (41,36 %), přičemž 74 (8,53 %) žáků volilo odpověď nesouhlasím. Možnost nevím zvolilo 43 (4,95 %) respondentů a ani souhlas a ani nesouhlas vyjádřilo 165 respondentů (19,01 %). **Více než polovina žáků středních škol Ústeckého kraje zastávají názor, že mají dobrý život (555; 63,94 %), zatímco 105 žáků (12,10 %) dle jejich názoru nemá dobrý život, zbytek žáků volil odpovědi nevím či ani souhlas ani nesouhlas.**

**Pátá položka** této části dotazníku obsahuje výrok „**Mám v životě to, co chci**“. S tímto výrokiem silně nesouhlasilo 76 respondentů (8,76 %) a silně souhlasilo 110 (12,67 %). Odpověď souhlasím vybralo 206 žáků (23,73 %), přičemž 233 (26,84 %) žáků volilo odpověď nesouhlasím. Možnost nevím zvolilo 45 (5,18 %) respondentů a ani souhlas a ani nesouhlas vyjádřilo 198 respondentů (22,81 %). **Celkově s tímto výrokiem nesouhlasilo 309 žáků, což představuje 35,60 %, tito žáci mají pocit, že v životě nemají vše, co by si přáli. Souhlas zde vyjádřilo 316 žáků (36,41 %) žáků, kteří mají pocit, že jim život dává vše, co si přejí.**

### Vyhodnocení 1. části dotazníku

Tato část slouží jako měřítko spokojenosti se životem jako celkem a jejím výsledkem je hrubé skóre všech pěti položek v rozmezí 0-25 bodů. Čím je skóre vyšší, tím jsou respondenti spokojenější se životem jako celkem.

Žáci středních škol Ústeckého kraje dosáhli průměrného **skóre 15,37 bodů**, což značí **mírně pozitivní úroveň well-beingu**, kdy jeho úroveň není nízká ani vysoká. Chlapci a dívky dosáhli v této části dotazníku téměř stejného skóre, které se nijak výrazně neliší.

Celková spokojenost se životem	Průměrné skóre	Maximum	Minimum	SD	$\Sigma$
<b>Chlapci</b>	15,74	24	0	4,11	380
<b>Dívky</b>	15,08	25	0	3,60	488
<b><math>\Sigma</math></b>	15,37	25	0	3,85	868

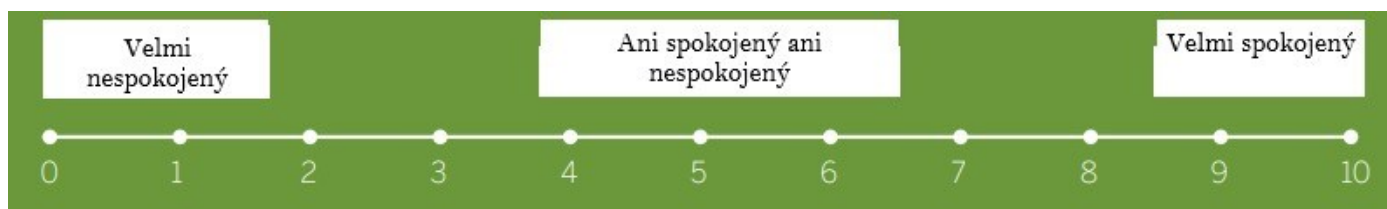
Tabulka 13 Průměrné skóre žáků v první části dotazníku „The good childhood index“

### Druhá část dotazníku

10 = Nejvyšší spokojenost 0 = Nejnižší spokojenost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Průměr	Modus
1. Se životem celkově?	25	20	36	63	90	105	105	138	167	76	43	6,0	8
2. Se vztahy s rodinou?	28	29	34	50	66	74	83	111	131	111	151	6,6	10
3. S domovem, ve kterém bydlíš?	22	17	25	30	38	38	47	109	158	150	234	7,5	10
4. S tím, kolik máš příležitostí?	27	20	33	49	77	120	109	120	163	66	84	6,2	8
5. Se vztahy s kamarády?	23	16	21	42	44	72	78	119	173	131	149	7,0	8
6. S věcmi, které vlastníš? (např. peníze a další majetky)	23	20	36	48	62	88	82	109	143	124	133	6,6	8
7. Se svým zdravím?	42	25	46	45	53	81	80	97	130	122	147	6,5	10
8. Se svým vzhledem? (s tím, jak vypadáš?)	71	61	70	76	73	98	75	105	110	67	62	5,2	8

10 = Nejvyšší spokojenost 0 = Nejnižší spokojenost	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Průměr	Modus
9. S tím, co se může stát později ve Tvém životě? (s Tvou budoucností)	44	35	43	58	83	141	87	102	147	67	61	5,7	8
10. Se školou? (celkově)	67	72	74	76	86	87	102	105	109	47	43	5,0	8
11. S tím, jak trávíš volný čas?	30	38	51	59	66	92	76	102	160	77	117	6,2	8

Tabulka 14 Odpovědi respondentů na druhou část dotazníku The good childhood index



Obrázek 8 Škála hodnocení dosaženého skóre v druhé části dotazníku „The good childhood index“

### Spokojenost se životem jako celkem

**Položka číslo 6** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení se svým životem celkově**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 8, zvolilo ji 167 respondentů. Průměrná hodnota, které respondenti dosáhli u této položky je **6,0**, což znamená, že žáci středních škol Ústeckého kraje **jsou se svým životem jako celkem spíše spokojeni než nespokojeni**.

### Rodina

**Položka číslo 7** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení se vztahy s rodinou**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 10, zvolilo ji 151 respondentů. Průměrná hodnota, které respondenti dosáhli u této položky je **6,6**, což znamená, že žáci středních škol Ústeckého kraje **jsou se svými vztahy s rodinou relativně spokojeni**.



### **Domov**

**Položka číslo 7** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení se svým domovem, ve kterém bydlí**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 10, zvolilo ji 234 respondentů. Průměrná hodnota, které respondenti dosáhli u této položky je **7,5**. **Středoškoláci Ústeckého kraje jsou dle výsledků této položky spokojeni s domovem, který slouží jako jejich zázemí.**

### **Možnost volby**

**Položka číslo 8** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení s tím kolik mají příležitostí**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 8, zvolilo ji 163 respondentů. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **6,2**, tato hodnota značí, že středoškoláci Ústeckého kraje **jsou spíše spokojeni s množstvím příležitostí, kterých se jim v jejich životě dostává.**

### **Přátelé**

**Položka číslo 8** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení se vztahy s kamarády**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 8, zvolilo ji 173 respondentů. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **7,0**, tato hodnota značí, že středoškoláci Ústeckého kraje **jsou spokojeni se svými přátelskými vztahy.**

### **Peníze a majetek**

**Položka číslo 9** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení s věcmi, které vlastní (peníze, majetek)**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 8, zvolilo ji 143 respondentů. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **6,6**, což znamená, že žáci středních škol Ústeckého kraje **jsou s materiálními hodnotami, kterými disponují relativně spokojeni.**

### **Zdraví**

**Položka číslo 10** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení se svým zdravím**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 10, zvolilo ji 147 respondentů. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **6,5**, což znamená, že žáci středních škol Ústeckého kraje **jsou se svým zdravotním stavem spíše spokojeni.**

### Vzhled

**Položka číslo 11** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení se svým vzhledem**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 8, zvolilo ji 110 respondentů. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **5,2**, tato hodnota značí, že středoškoláci Ústeckého kraje **nejsou se svým vzhledem nespokojení, ale ani spokojení, zauímají tedy ke svému vzhledu neutrální postoj**.

### Budoucnost

**Položka číslo 12** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení s tím co se může v jejich životech stát později, tedy jejich budoucností**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 8, zvolilo ji 147 respondentů. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **5,7**, tato hodnota značí, že středoškoláci Ústeckého kraje **nejsou s tím, co se může v jejich životech později stát nespokojení, ale ani spokojení, ale průměrně jsou blíže ke spokojenosti než nespokojenosti**.

### Škola

**Položka číslo 13** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení se školou**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 8, zvolilo ji 109 respondentů. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **5,0**. Dle tohoto výsledku jsou tedy středoškoláci Ústeckého kraje v takovém stavu, **kdy se školou nejsou spokojení, ale ani nespokojení**.

### Volný čas

**Položka číslo 14** se respondentů táže nakolik jsou od 0-10 **spokojení s tím, jak tráví volný čas**. Respondenti jako nejčastější odpověď volili číslo 8, zvolilo ji 160 respondentů. Průměrná hodnota, které žáci dosáhli u této položky je **6,2**, tato hodnota značí, že středoškoláci Ústeckého kraje **jsou spíše spokojení s tím, jak tráví svůj volný čas**.

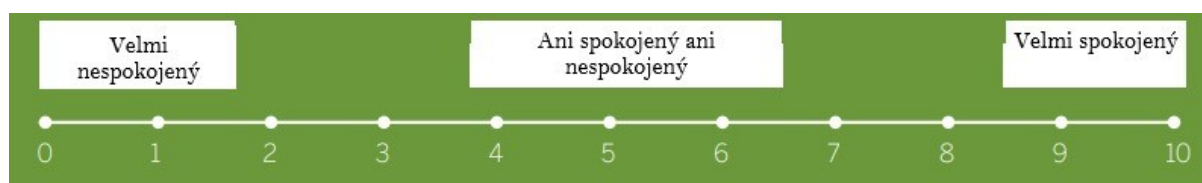
### Vyhodnocení druhé části dotazníku

Tato část dotazníku se vyhodnocuje pomocí průměrného indexu štěstí v rozmezí od 0 do 10, přičemž vyšší hodnota ukazuje na vyšší úroveň well-beingu. **Žáci středních škol v této části dotazníku dosáhli průměrného skóre 6,2**, které naznačuje, že jejich úroveň well-beingu dosahuje spíše mírně pozitivní úrovně, která není ani vysoká, ale ani nízká. Chlapci dosáhli v této části dotazníku vyššího skóre (6,5) než dívky (6,0), ale nebyl zjištěn žádný

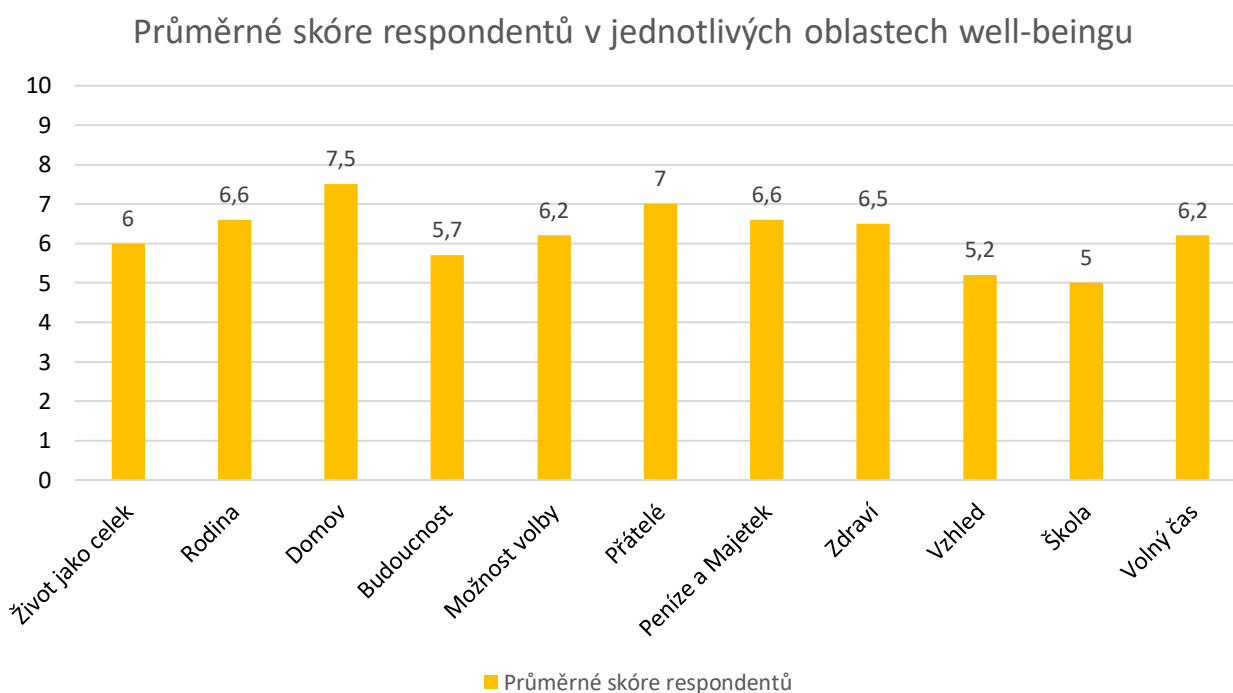
významný statistický rozdíl mezi jejich průměrným skórem a pohlavím, tuto statistickou významnost jsme testovali pomocí studentova t-testu.

Index štěstí	Průměrné skóre	Maximum	Minimum	SD	$\Sigma$
Chlapci	6,5	10	0	2,08	380
Dívky	6,0	10	0	1,83	488
$\Sigma$	6,2	10	0	1,97	868

Tabulka 15 Průměrné skóre žáků v druhé části dotazníku „The good childhood index“



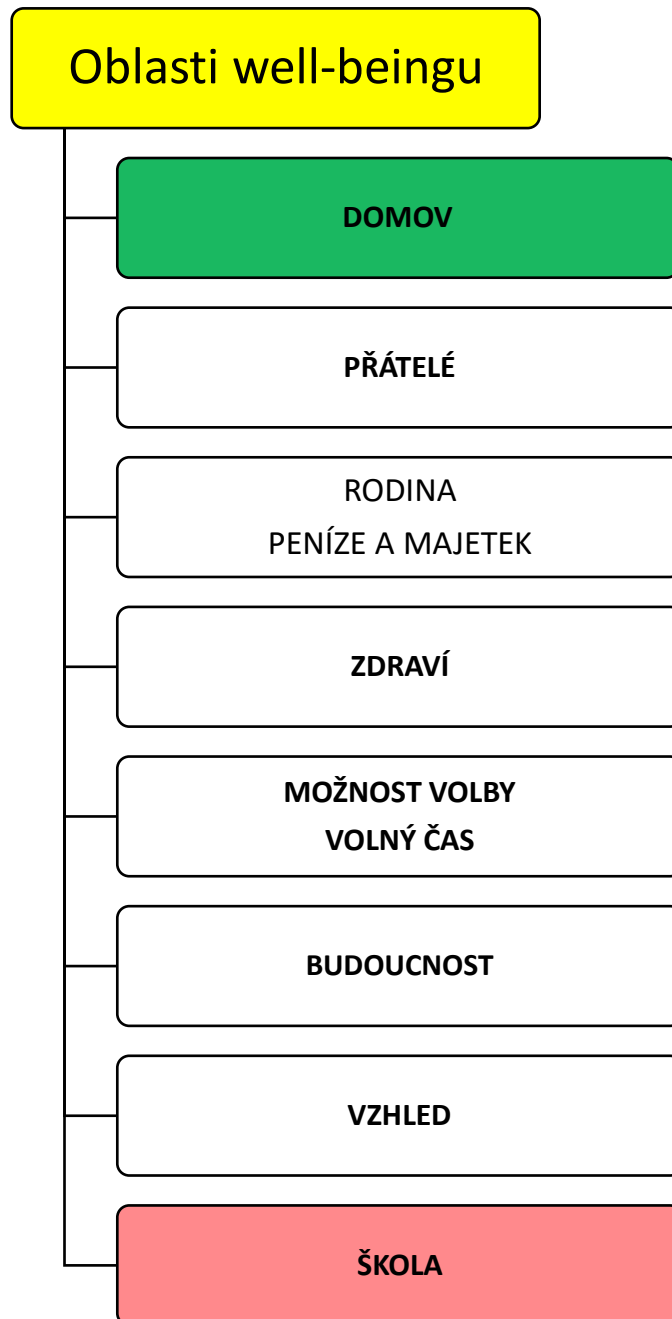
Obrázek 9 Škála hodnocení dosaženého skóre v druhé části dotazníku „The good childhood index“



Graf 4 Průměrné skóre respondentů v jednotlivých oblastech well-beingu

Na následující straně je opět vyobrazena sestupná hierarchie jednotlivých oblastí well-beingu dle průměrného skóre respondentů v jednotlivých oblastech.

Následující hierarchie ukazuje sestupně oblasti well-beingu, ve kterých jsou žáci středních škol Ústeckého kraje nejvíce spokojeni a dosáhli v těchto oblastech nejvyšších hodnot spojenosti dle klasifikace dotazníku „The good childhood index“



Obrázek 10 Sestupná hierarchie spokojenosti žáků v jednotlivých oblastech well-beingu v dotazníku „The good childhood index“

### **Analýza subjektivních názorů žáků na vliv tělesného sebepojetí na jejich životní spokojenost.**

Tato položka se nacházela na konci našeho dotazníku (položka č. 6) a představuje námi vytvořenou položku, která se žáků tázala na jejich **subjektivní názor na to, zda jejich tělesné sebepojetí ovlivňuje jejich životní spokojenost**. Jedná se konkrétně o otevřenou otázku, na kterou respondenti mohli odpovídat na základě dobrovolnosti. Pro analýzu této otázky jsme prošli jednotlivé odpovědi respondentů a vytvořili jsme na základě jejich obsahu četnosti. Následně jsme odpovědi kategorizovali do oblastí, které žáci zmiňovali nejčastěji. Celkově 486 (55,99 %) žáků středních škol Ústeckého kraje vyjádřilo, že si myslí, že jejich tělesné sebepojetí ovlivňuje jejich celkovou životní spokojenost. Ze zbylých žáků se jich 221 (25,46 %) rozhodlo na tuto položku neodpovědět a 119 (13,71 %) žáků si nemyslí, že jejich tělesné sebepojetí ovlivňuje jejich celkovou životní spokojenost. Zbylé odpovědi (42) na tuto položku nesouvisely s vyjádřením se k tomuto tématu. Tudíž můžeme předpokládat, že více než polovina žáků středních škol Ústeckého kraje si myslí, že tělesné sebepojetí ovlivňuje kvalitu jejich života. Nejčastěji žáci zmiňovali, že jejich tělesné sebepojetí ovlivňuje jejich **sebevědomí, psychické zdraví a emoce, sociální vztahy a partnerské vztahy**. Níže v textu je uvedena ukázka vybraných odpovědí žáků reflektující výše zmíněné aspekty, kde žáci pociťují vliv tělesného sebepojetí na tento aspekt.

#### **Odpovědi respondentů: Psychické zdraví a emoce**

*„Ano myslím. Pokud se člověk začne cítit dobře ve svém těle, je mu dobře i psychicky. Má větší elán do života a motivaci něco dělat, cokoliv. Cvičit, jíst, pít, trávit čas s blízkými, učit se... prostě mít motivaci k pořádnému životu. Když mám zrovna lepší dny a nevidím se tak špatně, jsem přes den více aktivní, jdu si zacvičit pro dobrou náladu, více se třeba věnuji škole a více komunikuji s lidma a blízkými osobami. V poslední době si ale připadám jako velryba a občas se vyhýbám zrcadlům. Přes den jen prokrastinuji a emocionálně se přejídám sladkým, pak mi je zle od žaludku a mám ještě horší náladu a svou body image. Nemám motivaci se ani hýbat a ani se učit... „*

*„Ano, když se necítím dobře, tak si připadám že mě takhle vidí i ostatní a mám z toho nervy. Lidí mě vždy soudili na základce a zažil jsem si dost posměchů na mou osobu kvůli tomu že jsem byl tlustý, teď už jsem hubenější, ale kvůli nervům ze školy jsem opět trochu nabral, ne tolik jako dříve, ale ano, a nejsem spokojený s sebou kvůli tomu“*

*„Ano, dle mého názoru to může pozitivně i negativně ovlivnit hlavně náš psychický stav, který má výrazný dopad na naši celkovou životní spokojenost.“*

**Odpovědi respondentů: Sebevědomí**

*„Rozhodně ano. Moje spokojenost s mým vlastním tělem je v podstatě nulová, a to podle mě způsobuje moje velmi VELMI nízké sebevědomí. To zase ovlivňuje velmi často a ve spoustě aspektech života moje chování a mou vnitřní pohodu. Často mám dobrou náladu a mam jeden ze svých "dobrých" dní. Potom se ale rozvzpomenu na svůj vzhled a najednou jsem velmi uzavřená a tichá a myslím jen na to, jak vypadám pro ostatní, a jak si všichni myslí, že vypadám hrozně. (Přitom si ale uvědomuju, že mi může být jedno, co si o mne, kdo myslí)“*

*„Ano můj vzhled ovlivňuje velkou část mého sebevědomí a celkovou životní spokojenost. Ráda bych to změnila abych byla více sebevědomá a dělala co pro to abych změnila svojí tělesnou hmotnost. Ale dělat to sama je pro mne těžké, potřebovala abych nějakého kamaráda, který by to zvládnul tu cestu semnou a pak oba viděli ty výsledky naší cesty zlepšení životního stylu.““*

*„Myslím, že to ze začátku dospívání negativně ovlivnilo mé sebevědomí. Jak jsem postupně dospívala smířila jsem se se svým tělem a naučila se být spokojená a připadat si přitažlivá. Mezitím se na to ale postupně nabalily další věci, kvůli kterým se cítím nejistá, kterých jsem se zatím nezbavila.“*

**Odpovědi respondentů: Sociální vztahy a partnerské vztahy**

*„Určitě si myslím, že kdybych byla objemnější, nemohla bych se nadále chovat tak, jako se chovám v běžném životě. I když to vyzní blbě, zkrátka by to k mé postavě nepasovalo. Jinými slovy "nebylo by to dovoleno". Takže si mé prozatímní postavy velmi vážím. Nicméně stále trvám na tom, že osobnostní rysy jsou daleko důležitější než postava. Pokud máte skvělou postavu ale na prd povahu, jen těžko někde uspějete - leda tak v modelingu či podobně. A osobně tam nesměřuji, moje aspirace jsou daleko vyšší - a klíčem k jejich dosažení jsou ostatní lidé. "Spokojenost vůči sama sobě" je ovlivněna především ostatními. Tohle je něco, co člověk nemůže popřít. Aby (sociálně) uspěl, musí se zamlouvat ostatním lidem a to jak po stránce fyzické tak i osobnostní. Jedině tak se člověk dokáže prosadit. Ovšem pokud tento člověk nemá žádné zvláštnosti, kterými by se mohl prosadit a vzhledem je průměrný, musí se na to jinak. V tomto případě je klíčem k úspěchu popírání sama sebe, ale to už je od tématu. Podpora ostatních zvyšuje šanci na úspěch. Úspěch vede ke spokojenosti. Klíčem ke spokojenosti jsou ostatní lidé.“*

*„Určitě ano, spokojenost se sebe samým nás doprovází každým dnem a hodně nás ovlivňuje. Ovlivňuje naši každodenní náladu a celkově naši psychiku. Se špatnými myšlenkami nám pak přijde každá sociální interakce děsivá a vede nás k neustálému ‘‘overthinkování’’ nad tím, jak vypadáme a jak nás druzí vnímají. Myslím si, že velkým faktorem, který toto všechno také ovlivňuje jsou sociální sítě, kde se neustále můžeme přirovnávat k (v mnoha případech) upraveným osobám, které zde vystupují.“*

*„urcite, rekla bych, ze skoro nejvic. Kdyz se necitim hezky, tluste, nafoukle, prejedene, cokoliv, je to hlavni vec, nad kterou premyslim. Ted uz je to vicemene v poradku, ale v minulosti jsem se kvuli tomu, jak moc kapacity premysleni melo jidlo a ro, ja vypadam ukoncovala vztahy a asocializovala jsem se. Jsem rada, ze uz to tak ted neni, ale stale mi to, jak se cítím ovlivnuje zivot a celkove vnimani dennodenně“*

*„Myslím, že spokojenost s mým vlastním tělem ovlivňuje spíše můj sexuální život než celý“*

*„ovlivnuje ho ve vsech smerech (strach z koupalste, vztahy,..)“*

*„Ano, nejsem spokojená a to vede k tomu, že se například stydím vystupovat někde veřejně (myšleno ve třídě, co se týče prezentování či tělocvik a plavání). Od 5. třídy jsem se setkávala s negativními názory a myslím si, že to vedlo k budování mé melancholické povahy a obrovské stydlivosti. Trápila jsem se tak skoro celý můj život na základní škole, s nástupem na střední školu přišla změna a menší pokrok. Před adaptačním pobytem jsem si řekla, že už nedovolím, aby to bylo jako na základní škole a i když se to mírně nebo spíše nepatrně zlepšilo pořád se nemám vlivem okolí ráda.“*

V rámečcích uvedených výše se jedná o doslovné výpovědi respondentů, které jsou zkopírovány a nejsou žádným způsobem opraveny, tudíž mohou obsahovat gramatické chyby.

## 5.5 Testování hypotéz a vyhodnocení hlavní výzkumné otázky

**Hypotéza H3: V úrovni sebehodnocení dívek a chlapců existuje významný rozdíl.**

Pro testování této hypotézy využíváme dosažené průměrné skóre respondentů z dotazníku „Rosenbergova škála sebehodnocení“, který byl součástí našeho dotazníku jako jeho první položka. Pro testování této hypotézy využíváme studentův t-test, jelikož naše proměnná (pohlaví) nabývá 2 kategorií a další proměnná (průměrné skóre) je metrická.

**H3<sub>0</sub>:** V úrovni sebehodnocení dívek a chlapců neexistuje významný rozdíl.

**H3<sub>A</sub>:** V úrovni sebehodnocení dívek a chlapců existuje významný rozdíl.

Rosenbergova škála sebehodnocení Max. skóre 30 (vysoká úroveň) Min. skóre 0 (nízká úroveň)	Průměrné skóre	Σ
Chlapci	17,76	380
Dívky	14,83	488
Σ	16,11	868

Tabulka 16 Průměrné skóre žáků – Rosenbergova škála sebehodnocení H3

Studentův t-test se vypočítává dle následujícího vzorce na obrázku (Chráska, 2016), kde „t“ představuje kritérium studentova t-testu,  $\bar{x}_1$  a  $\bar{x}_2$  představují průměrné dosažené skóre žáků,  $s$  představuje směrodatnou odchylku pro t-test a  $n_1$  a  $n_2$  představují počet chlapců a dívek.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s} \sqrt{\frac{n_1 \cdot n_2}{n_1 + n_2}}$$

Obrázek 11 Vzorec pro výpočet studentova t-testu (Chráska, 2016)

Do tohoto vzorce jsme dle návodu, který Chráska popisuje vložili hodnoty, které jsme získali díky výpočtům průměrných hodnot a směrodatné odchylky, která se vypočítává z hodnot získaných v obou skupinách, z takzvaného nestranného odhadu rozptylu (viz. následující obrázek),  $s^2$  jsme následně odmocnili, abychom získali požadovanou hodnotu.

$$s^2 = \frac{1}{n_1 + n_2 - 2} \left[ \sum (x_{1i} - \bar{x}_1)^2 + \sum (x_{2j} - \bar{x}_2)^2 \right]$$

Obrázek 12 Vzorec pro vypočítání směrodatné odchylky pro studentův t-test (Chráska, 2016)



Na následujícím obrázku je vyobrazen již dosazený vzorec pro výpočet  $t$ , do kterého jsme dosadili hodnoty, které byly vypočítány pomocí záznamů dat našich datových tabulek.

$$t = \frac{17,76 - 14,83}{5,93} \sqrt{\frac{380 \times 488}{380 + 488}} = 7,220$$

Obrázek 13 Dosazený vzorec pro výpočet  $H_3$

Výsledná hodnota  $t$  je následně srovnána s kritickou hodnotou testového kritéria pro zvolenou hladinu významnosti 0,05 a příslušný počet stupňů volnosti, který se zde vyjadřuje vztahem „ $f = n_1 + n_2 - 2$ “, tudíž v našem případě  $380 + 488 - 2 = 866$ , což znamená, že náš stupeň počtů volnosti je 1000. **Kritická hodnota studentova  $t$  pro 1000 stupňů volnosti a hladinu významnosti 0,05 je  $t_{0,05}(1000) = 1,962$ . Nami vypočítaná hodnota  $t = 7,220$  je výrazně vyšší než kritická hodnota  $t_{0,05}(1000) = 1,962$ , proto nepřijímáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní „ $H_{2A}$ “: V úrovni sebehodnocení dívek a chlapců existuje významný rozdíl. Konkrétně chlapci tedy dosahují vyšší úrovně sebehodnocení než dívky, jelikož jejich průměrné skóre v Rosenbergově škále sebehodnocení bylo vyšší než u dívek. Chlapci tedy průměrně dosahují dle klasifikace skóre Rosenbergovi škály úrovně sebehodnocení, která je v normě (15-25 bodů) a dívky dosahují úrovně nízkého sebehodnocení (méně než 15 bodů).**

**Hypotéza H1: V úrovni well-beingu dívek a chlapců existuje významný rozdíl**

Pro testování této hypotézy využíváme dosažené průměrné skóre respondentů z obou částí dotazníku „The good childhood index“, který byl součástí našeho dotazníku jako jeho druhá a třetí položka. Pro testování této hypotézy využíváme studentův t-test, jelikož naše proměnná (pohlaví) nabývá 2 kategorií a další proměnná (průměrné skóre) je metrická.

**H1<sub>0</sub>**: V úrovni well-beingu dívek a chlapců neexistuje významný rozdíl.

**H1<sub>A</sub>**: V úrovni well-beingu dívek a chlapců existuje významný rozdíl.

Průměrné skóre žáků v 1. části dotazníku „The good childhood index“	Průměrné skóre	Maximum	Minimum	SD	Σ
Chlapci	15,74	24	0	4,11	380
Dívky	15,08	25	0	3,60	488
Σ	15,37	25	0	3,85	868

Tabulka 17 Průměrné skóre žáků v 1. části dotazníku „The good childhood index“ H1  
Pro testování této hypotézy využíváme studentův t-test, a využíváme stejný postup jako u testování hypotézy číslo 3, která je uvedena výše v textu, z toho důvodu zde nebude tento postup opět popisován a níže je na obrázku vyobrazen pouze dosažený vzorec pro výpočet.

$$t = \frac{15,74 - 15,08}{3,84} \sqrt{\frac{380 \times 488}{380 + 488}} = 1,484$$

Obrázek 14 Dosažený vzorec pro výpočet H1

**Kritická hodnota studentova t pro 1000 stupňů volnosti a hladinu významnosti 0,05 je  $t_{0,05}(1000) = 1,962$ . Námí vypočítaná hodnota  $t = 1,484$  je nižší než kritická hodnota  $t_{0,05}(1000) = 1,962$ , proto přijímáme nulovou hypotézu „H1<sub>0</sub>: V úrovni well-beingu dívek a chlapců neexistuje statisticky významný rozdíl a nepřijímáme hypotézu alternativní.**

Stejný postup volíme i pro druhou část dotazníku „The good childhood index“.

Průměrné skóre žáků v 2. části dotazníku „The good childhood index“	Průměrné skóre	Maximum	Minimum	SD	Σ
Chlapci	6,5	10	0	2,08	380
Dívky	6,0	10	0	1,83	488
Σ	6,2	10	0	1,97	868

Tabulka 18 Průměrné skóre žáků v 2. části dotazníku „The good childhood index“ H1

$$t = \frac{6,5 - 6}{3,80} \sqrt{\frac{380 \times 488}{380 + 488}} = 1,914$$

Obrázek 15 Dosazený vzorec pro výpočet H1 2. část

**Kritická hodnota studentova t pro 1000 stupňů volnosti a hladinu významnosti 0,05 je  $t_{0,05}(1000) = 1,962$ . Nami vypočítaná hodnota  $t = 1,914$  je nižší než kritická hodnota  $t_{0,05}(1000) = 1,962$ , proto přijímáme nulovou hypotézu „H1<sub>0</sub>: V úrovni well-beingu dívek a chlapců neexistuje statisticky významný rozdíl a nepřijímáme hypotézu alternativní.**

Na základě provedení t-testu u obou částí tohoto dotazníku jsme zjistili, že ani v jedné části se nenachází statisticky významný rozdíl mezi úrovní well-beingu dívek a chlapců, tudíž chlapci i dívky na základě tohoto měření dosahují stejné úrovně well-beingu, která se významně neliší.

**Hypotéza H2: V úrovni body image dívek a chlapců existuje významný rozdíl.**

Pro testování této hypotézy využíváme dosažené průměrné skóre respondentů z dotazníku BSQ-16 B, který byl součástí našeho dotazníku jako jeho pátá položka. Pro testování této hypotézy využíváme studentův t-test.

**H2<sub>0</sub>:** V úrovni body image dívek a chlapců neexistuje významný rozdíl.

**H2<sub>A</sub>:** V úrovni body image dívek a chlapců existuje významný rozdíl.

Průměrné skóre dosažené žáky v dotazníku BSQ-16 B	Průměrné skóre	Maximum	Minimum	SD	Σ
Chlapci	35,53	96	16	17,5	380
Dívky	52,35	96	16	19,9	488
Σ	44,99	96	16	20,7	868

Tabulka 19 Průměrné skóre dosažené žáky v dotazníku BSQ-16 B H2

Pro testování této hypotézy využíváme studentův t-test, a využíváme stejný postup jako u testování hypotézy číslo 3, která je uvedena výše v textu, z toho důvodu zde nebude tento postup opět popisován a další straně je na obrázku vyobrazen pouze dosazený vzorec pro výpočet.

$$t = \frac{52,35 - 35,53}{18,93} \sqrt{\frac{380 \times 488}{380 + 488}} = 12,97$$

Obrázek 16 Dosazený vzorec pro výpočet H2

**Kritická hodnota studentova t pro 1000 stupňů volnosti a hladinu významnosti 0,05 je  $t_{0,05}(1000) = 1,962$ . Námí vypočítaná hodnota  $t = 12,97$  je výrazně vyšší než kritická hodnota  $t_{0,05}(1000) = 1,962$ , proto nepřijímáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní „H2<sub>A</sub>“: V úrovni body image dívek a chlapců existuje významný rozdíl. Chlapci tedy dosahují vyšší úrovně body image než dívky.**

### Analýza hlavní výzkumné otázky: Jaký je vztah mezi úrovní body image a úrovní well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje?

Pro analýzu vztahu mezi úrovní body image a úrovní well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje využíváme Pearsonův koeficient korelace. Pearsonův korelační koeficient měří sílu lineární závislosti mezi dvěma veličinami. Pomůže nám například vyčíslit, jak silná je vazba mezi výsledky ve dvou různých testech (Chráska, 2016). Jelikož naše proměnné představují průměrné skóre, kterého žáci dosáhli v jednotlivých dotaznících, tak tyto proměnné jsou metrické, a proto se pro určení vztahu mezi těmito proměnnými hodí Pearsonův korelační koeficient. Pro analyzování této výzkumné otázky jsme využili program „Statistica“. Výsledky výpočtů jsou uvedeny v tabulce, která se nachází na následujícím obrázku.

Proměnná	Korelace celého výzkumného vzorku Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$ N=868 (Celé případy vynechány u ChD)					
	Průměry	sm.odch.	BSQ 16 skóre	Celková životní spokojenost skóre	Well-being index štěstí skóre	BIQLI Skóre
BSQ 16 skóre	44,98848	20,68509	1,000000	-0,216594	-0,325943	-0,021959
Celková životní spokojenost skóre	15,36751	3,84830	-0,216594	1,000000	0,457238	-0,065755
Well-being index štěstí skóre	6,21952	1,96820	-0,325943	0,457238	1,000000	-0,058943
BIQLI Skóre	0,55984	1,16880	-0,021959	-0,065755	-0,058943	1,000000

Obrázek 17 Výsledky Pearsonova koeficientu korelace v programu statistica

Signifikantní hodnoty  $r_p$  jsou v tabulce na obrázku zvýrazněny červenou barvou a představují existenci vztahu mezi těmito proměnnými. V našem případě se konkrétně zaměřujeme na výsledky proměnných „BSQ 16 skóre“ a „celková životní spokojenost skóre“ a „BSQ 16 skóre“ a „Well-being index štěstí skóre“

Pro proměnné „BSQ 16 skóre a celková životní spokojenost skóre“ se  $r_p = -0,216594$ , což znamená, že mezi těmito proměnnými existuje negativní (opačný) vztah, jelikož koeficient korelace dosahuje záporné hodnoty. Negativní vztah (opačný) vypovídá o tom, že vyšším hodnotám jedné proměnné odpovídají nižší hodnoty druhé proměnné a naopak. Pro proměnné „BSQ 16 skóre a celková životní spokojenost skóre“ tedy v tomto případě platí vztah: Ti, kteří dosáhli vyššího skóre v dotazníku BSQ-16, tak dosáhli nižšího skóre v 1.

části dotazníku The good childhood index, který měřil celkovou životní spokojenost. Tento vztah také platí opačně, což znamená, že ti, kteří dosáhli vyššího skóre v dotazníku The good childhood index dosáhli nižšího skóre v dotazníku BSQ-16. V dotazníku BSQ-16 představuje vyšší skóre nižší úroveň body image a zvýšené obavy o svůj tělesný vzhled a nižší skóre představuje vyšší úroveň body image a snížené obavy o svůj tělesný vzhled. Tudíž z toho vztahu vyplývá, že žáci s vyšší úrovní body image dosahují i vyšší úrovně well-beingu (celkové životní spokojenosti) a žáci s nižší úrovní body image dosahují nižší úrovně well-beingu.

Pro proměnné „**BSQ 16 skóre a Well-being index štěstí skóre**“ se  $r_p = -0,325943$ , což znamená, že mezi těmito proměnnými existuje negativní (opačný) vztah, jelikož koeficient korelace dosahuje záporné hodnoty. Negativní vztah (opačný) vypovídá o tom, že vyšším hodnotám jedné proměnné odpovídají nižší hodnoty druhé proměnné a naopak. Pro proměnné „**BSQ 16 skóre a celková životní spokojenost skóre**“ tedy v tomto případě platí vztah: Ti, kteří dosáhli vyššího skóre v dotazníku BSQ-16, tak dosáhli nižšího skóre v 2. části dotazníku The good childhood index. Tento vztah také platí opačně, což znamená, že ti, kteří dosáhli vyššího skóre v dotazníku The good childhood index dosáhli nižšího skóre v dotazníku BSQ-16. V dotazníku BSQ-16 představuje vyšší skóre nižší úroveň body image a zvýšené obavy o svůj tělesný vzhled a nižší skóre představuje vyšší úroveň body image a snížené obavy o svůj tělesný vzhled. Tudíž z toho vztahu vyplývá, že žáci s vyšší úrovní body image dosahují i vyšší úrovně well-beingu a žáci s nižší úrovní body image dosahují nižší úrovně well-beingu.

## 6 INTERPRETACE DAT

Hlavní výzkumná otázka našeho výzkumného měla za úkol identifikovat vztah mezi úrovní body image a úrovní well-beingu žáků Ústeckého kraje. Naším cílem tedy bylo analyzovat jednotlivé úrovně well-beingu a body image pomocí standardizovaných dotazníků a následně pomocí Pearsonova koeficientu zjistit, zda mezi těmito proměnnými existuje vztah. Součástí tohoto cíle bylo také tento vztah popsat. Výsledky našeho výzkumného šetření a provedených statistických operací prokázaly existenci vztahu mezi úrovní body image a well-beingem. Konkrétně se jednalo o vztah mezi průměrným dosaženým skóre v dotazníku „BSQ-16 B“, který nám pomohl zjistit úroveň body image středoškoláků Ústeckého kraje a „The good childhood index“, díky kterému jsme zjistili úroveň well-beingu. Koeficient korelace mezi těmito proměnnými nabýval záporných hodnot, což znamená, že mezi proměnnými (úroveň body image a úroveň well-beingu), je negativní, tedy opačný vztah. V tomto případě vysokým hodnotám jedné proměnné odpovídají spíše nižší hodnoty druhé proměnné a naopak. V našem výzkumném šetření z tohoto zjištění vyplývá, že žáci středních škol Ústeckého kraje s vyšším průměrným skóre well-beingu a celkové životní spokojenost v dotazníku The good childhood index dosahují nižšího průměrného skóre v dotazníku Body shape questionnaire (BSQ-16 B), ve kterém nižší skóre představuje vyšší úroveň body image. Tento vztah platí také opačně, tudíž žáci dosahující vyššího skóre v „BSQ-16 B“ (nižší úroveň tělesného sebepojetí) dosahují nižšího skóre v dotazníku „The good childhood index“, z čehož vyplývá vztah, ve kterém nižší úroveň tělesného sebepojetí souvisí s nižší úrovní well-beingu. Z těchto výsledků můžeme tedy vyvodit, že úroveň body image ovlivňuje úroveň well-beingu a spokojenosti se životem, a to konkrétně tak, že vyšší úroveň body image má pozitivní vliv na well-being a nižší úroveň body image má na něj vliv negativní. Tento vztah také prokázaly četné odborné studie, které dospěly ke zjištění, že čím je úroveň body image pozitivnější, tím je pozitivnější i jejich celkový well-being a čím je tato úroveň negativnější, tak je negativnější i úroveň osobní pohody (Andrew, Tiggemann a Clark, 2016; Avalos, Tylka a Wood-Barcalow, 2005; Tylka a Wood-Barcalow, 2015). Well-being středoškoláků Ústeckého kraje je tedy do určité míry ovlivňován jejich vlastním tělesným sebepojetím, tedy tím, jak vnímají své tělo a jaký k němu zaujímají vztah a postoj. Co se týče **vlivu tělesného sebepojetí na určité oblasti kvality života** středoškoláků Ústeckého kraje, tak se nám podařilo zjistit, že body image má na jejich kvalitu života spíše pozitivní vliv nebo žádný vliv. Do jednotlivých oblastí, na které tělesné sebepojetí středoškoláků působí mírně pozitivně spadá například péče o tělesný vzhled, což naznačuje,

že je pro ně důležité to, jak vypadají a díky tomu mají tendenci se o sebe více starat. Dále pozitivně ovlivňuje tělesné sebepojetí Ústeckých žáků středních škol jejich osobní vztahy, sexuální život, pocity o sobě samých a interakce s ostatními lidmi. Žádný vliv tělesného sebepojetí na kvalitu života žáci nepocítují v oblasti well-beingu, zkušeností ze společenských situací a sebekontroly. Celkové výsledky těchto zjištění jsou pozitivní, jelikož žáci nejsou konstruktem tělesného sebepojetí ovlivňováni v kvalitě jejich života negativně. Obdobných výsledků dosáhl i Cash a Fleming (2002), kteří se však zaměřovali pouze na vysokoškolské dívky, které byly svým tělesným sebepojetím ovlivňovány spíše pozitivně než negativně v jednotlivých aspektech života.

**Dílčí výzkumná otázka číslo 1: Jaká je úroveň well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje?**

**Dílčí výzkumná otázka číslo 3: Jaké jsou rozdíly úrovně well-beingu dívek a chlapců?**

Naměřená úroveň well-beingu a celkové životní spokojenosti u žáků středních škol Ústeckého kraje dosahuje spíše pozitivních hodnot. Pomocí dotazníku „The good childhood index“ se nám podařilo zjistit, že středoškoláci z Ústeckého kraje jsou se svým životem spíše spokojeni než nespokojeni, a že svůj život hodnotí spíše kladně. Úroveň well-beingu žáků středních škol Ústeckého kraje je tedy dobrá. Tato data se neshodují s nedávným výzkumem, který byl v Ústeckém kraji realizován ve spolupráci Ústeckého kraje a společnosti Anreva Solution. Tento výzkum zjistil, že žáci základních a středních škol Ústeckého kraje dosahují průměrně nízké až velmi nízké úrovně well-beingu, která dle WHO vyžaduje již intervenci odborníka, která by měla být poskytnuta každému čtvrtému žákovi střední školy. V tomto výzkumu bylo také zjištěno, že dívky dosahují výrazně nižší úrovně well-beingu než chlapci, což se neshoduje s výsledky našeho výzkumného šetření, jelikož jsme nenalezly statisticky významné rozdíly v úrovni well-beingu u dívek a chlapců (Anreva Solution s.r.o., ©2023).

Žáci ve většině případů uvádí, že jejich život se vyvíjí dobře a je v pořádku a jiný život by si nepřáli mít, jelikož jsou s tím svým spokojeni. Chlapci dosáhli v tomto dotazníku vyššího skóre než dívky, ale nenalezli jsme statistickou významnost mezi pohlavím a průměrným dosaženým skóre, tudíž chlapci i dívky dosahují průměrně stejné úrovně well-beingu a nenachází se zde žádné významné rozdíly. Pohlaví tedy není prediktorem osobní pohody nebo alespoň na ni nemá významný vliv. K podobnému výsledku jako my dospěl například i Pivarč (2022), který nenašel významné rozdíly v úrovni well-beingu v souvislosti s pohlavím u dětí a dospívajících. Naše zjištění také podporují zahraniční studie, které dospěly k podobnému či stejnému závěru (Moore et al., 2019; Proctor, Linley a Maltby,



2009) Žáci projevují nejvyšší míru spokojenosti s jejich domovem, ve kterém žijí. Dále je šťastnými dělají jejich osobní vztahy se svými přáteli a rodinou, a také jsou spokojeni se svou finanční a materiální situací. Středoškolákům přináší pocit spokojenosti také to, kolik mají ve svém životě příležitostí a s tím co je případně může v životě potkat. To, jak žáci vypadají jim nepřináší ani pocit spokojenosti a ani pocit nespokojenosti, stejně tak nehraje v jejich spokojenosti a nespokojenosti žádnou roli škola.

### **Dílčí výzkumná otázka číslo 2: Jaká je úroveň body image žáků středních škol Ústeckého kraje?**

### **Dílčí výzkumná otázka číslo 4: Jaké jsou rozdíly v úrovni body image dívek a chlapců?**

Středoškoláci Ústeckého kraje dle výsledků našeho výzkumného šetření dosahují relativně pozitivní úrovně tělesného sebepojetí a o svůj tělesný vzhled projevují pouze mírné obavy. Jejich tělesné sebepojetí dosahuje tedy průměrné až vyšší úrovně. Tudíž můžeme předpokládat, že žáci středních škol Ústeckého kraje nevykazují nějak zvlášť výrazné obavy o svůj tělesný vzhled a neprojevují se výraznou tělesnou nespokojeností, která by negativně ovlivňovala jejich životy. Pokud se ale zaměříme na rozdíly v úrovni body image u dívek a chlapců, tak nám toto výzkumné šetření přináší zjištění, že v těchto úrovních existují významné rozdíly. Dívky dosáhly ve standardizovaném dotazníku signifikantně horšího výsledku než chlapci. Chlapci dosáhli průměrného skóre 35,53 bodů, což dle klasifikace tohoto dotazníku značí, že mají pozitivní body image a nevyskytují se u nich žádné obavy týkající se jejich tělesného vzhledu, zatímco průměrné skóre dívek bylo 52,35 bodů, což poukazuje na spíše negativní body image a na středně silné obavy o svůj tělesný vzhled. Provedení t-testu poukázalo na signifikantní statisticky významný rozdíl mezi proměnnou pohlaví a proměnnou průměrného dosaženého skóre. Dívky tedy dosahují nižší úrovně tělesného sebepojetí a o svůj tělesný vzhled mají větší obavy než chlapci, kteří neprojevují obavy žádné. Výsledky našeho výzkumného šetření týkající se rozdílů v úrovni body image v závislosti na pohlaví se shodují s celou řadou tuzemské i zahraniční literatury poukazující na nižší úroveň body image u dívek než u chlapců. Tyto zdroje poukazují na vyšší nespokojenost dívek se svým vzhledem, zvýšené obavy o svůj vzhled a hodnocení vlastního vzhledu dívkami (Carlson Jones, 2004; Grogan, 2016; Fialová a Krch, 2012; Krch, 2000, 2010; Neumark-Sztainer et al., 2006; Tiggemann a Slater, 2013);

Více než polovina středoškoláků Ústeckého kraje projevuje tendenci srovnávat svůj vzhled s ostatními a hodnotit jej jako ten horší a téměř polovina z nich se obává příbytku tělesné váhy. Pozitivním zjištěním je také to, že u více než poloviny žáků se neprojevuje nutkání

držet nějakou formu diety kvůli strachu o svou vlastní postavu, což naznačuje, že většina našich respondentů není pravděpodobně ohrožena nezdravými dietami či rizikem rozvoje poruch příjmu potravy. Z výsledků také vyplývá, že většině žáků přemýšlení o jejich tělesném vzhledu nenarušuje přemýšlení a každodenní život. Velká většina našich respondentů se distancuje rizikového chování vůči vlastnímu tělu a nepřemýšlí nad morbidními představami jako je odřezávání kusů tuků z vlastního těla. Středoškoláci z Ústeckého kraje kvůli své postavě nemají tendence vyhýbat se společenským interakcím a ani nepřikládají vysokou míru významu tomu co si o jejich tělesném vzhledu myslí ostatní lidé, tyto postoje zastává více než polovina z nich. I přesto, že většina žáků zaujímá vůči své postavě spíše pozitivní postoj, tak velká většina z nich nepocituje obzvláště vysoké sebevědomí ohledně své postavy.

**Dílčí výzkumná otázka číslo 5: Jaká je úroveň sebehodnocení žáků středních škol Ústeckého kraje?**

**Dílčí výzkumná otázka číslo 6: Jaké jsou rozdíly v úrovni sebehodnocení chlapců a dívek?**

Výsledky námi realizovaného výzkumného šetření přinesly zjištění, že žáci středních škol Ústeckého kraje dosáhli na Rosenbergově škále sebehodnocení průměrného skóre 16,11 bodů, což vykazuje, že dosahují optimální úrovně sebehodnocení, která není ani nízká ani vysoká, tudíž je v normě. Chlapci dosáhli vyššího bodového skóre než dívky, a to téměř o tři body, přičemž někteří z chlapců dosáhli plného počtu bodů (30), zatímco z dívek nedosáhla žádná plného počtu. Pomocí studentova t-testu jsme zjistily, že v úrovni sebehodnocení dívek a chlapců existují významné rozdíly. Chlapci tedy dosahují vyšší úrovně sebehodnocení než dívky a nejsou k sobě tím pádem natolik kritičtí a hodnotí svou osobu pozitivněji než dívky, průměrné skóre u chlapců bylo 17,76 bodů, což značí optimální úroveň sebehodnocení. Dívky průměrně dosáhli skóre 14,83 bodů, a tudíž se pohybují na hranici optimální a nižší úrovně sebehodnocení a jsou k sobě samým kritičtější než chlapci. Obdobné výsledky prezentují i Kasalová a Dolejš (2015), kteří také poukazují na stejný rozdíl v úrovni sebehodnocení chlapců a dívek, a sice, že dívky dosahují nižší úrovně sebehodnocení než chlapci. Autoři zmiňují další publikace, které tento vztah potvrdily také. Respondenti, u kterých prováděli výzkum dosahovali podobného věkového intervalu jako ti naši a dosáhli podobného průměrného skóre (Kasalová, Dolejš, 2015).

Velká většina Ústeckých středoškoláků věří, že disponují řadou dobrých vlastností a myslí si, že jsou stejně hodnotní jako ostatní lidé a necítí se méněcenně. Sedmdesát procent žáků

věří, že jsou schopni dělat mnoho věcí stejně dobře jako ostatní lidé. I přesto, že žáci neprojevují pocity méněcennosti a mají tendenci věřit svým schopnostem, tak polovina z nich se nepovažuje za úspěšného člověka. Šedesát procent žáků má k sobě kladný vztah, ale téměř polovina respondentů uvádí, že se sebou není celkově spokojená a téměř sedmdesát pět procent žáků uvádí, že by si přáli více vážit sebe samotného. Více než polovina Ústeckých středoškoláků občas pocituje, že nejsou dost užiteční a že jsou absolutně nemožní.

### **Dílčí výzkumná otázka číslo 7: Jaké jsou subjektivní názory žáků Ústeckého kraje na dopady tělesné spokojenosti na jejich životní spokojenost?**

Žáci středních škol vyjádřili svůj názor na to, jak jejich tělesné sebepojetí ovlivňuje jejich životní spokojenost. Vyjádření názoru na tuto otázku bylo pro žáky dobrovolné a svůj názor zde věcně vyjádřilo 69,7 % žáků, zbytek žáků se rozhodl nevyjádřit nebo se odpovědi netýkaly tématu. Většina žáků, která se vyjádřila zastávala subjektivní názor, který říkal, že jejich tělesné sebepojetí ovlivňuje jejich životní spokojenost v různých aspektech. Nejčastější aspekty, které žáci zmiňovaly byly sebevědomí, psychické zdraví a emoce a sociální a partnerské vztahy. Žáci středních škol Ústeckého kraje poukazovali například na to, že nespokojenost s jejich tělem je nutila ke stranění se společnosti a izolování se z důvodů pocitu studu za své tělo, jelikož nespĺňuje standardy krásy, které společnost nastavuje. Někteří respondenti poukazovali na to, že když nebyli se svým tělem spokojeni, tak se ve svém životě cítili mnohem hůř a ovlivňovalo to výrazně jejich sebevědomí. Když respondenti svůj tělesný vzhled změnili prostřednictvím cvičení a dodržováním zdravé stravy, tak poukazovali, že se následně cítili ve svém životě mnohem spokojeněji. Žáci také v jednotlivých odpovědích uváděli, že se bojí vystupovat kvůli svému tělesnému vzhledu před třídou ve škole, a že čelili posměškům ze strany spolužáků za to, jak vypadají, což se následně podepsalo na jejich sebevědomí. Výpovědi žáků souvisí s odbornou literaturou, kdy například stranění se společnosti z důvodů tělesné nespokojenosti popisuje Grogan (2016) nebo Puhl a Brownell (2003). Vliv negativního tělesného sebepojetí na sebevědomí popisuje například Tiggemann a Slater (2013). Žáci také často poukazovali na to, že jejich spokojenost s tělem ovlivňuje sociální síť a standard krásy, který je na nich prezentován.

## ZÁVĚR

Well-being neboli osobní pohoda je bezesporu v dnešní době trendy téma, to samé platí i o tělu, a o tom, jak jej vnímáme, jak se v něm cítíme a jak jej prezentujeme. Každý z nás má na to, jak vypadáme svůj názor a někteří z nás na to kladou důraz větší a někteří z nás tomu přiřkládají menší váhu. To, jaké máme tělo a jak vypadáme nás do určité míry ovlivňuje v určitých sférách života jako je například sociální, zdravotní, psychická, vztahová nebo třeba sféra osobní pohody neboli well-beingu. Náš osobní well-being je velice důležitým konstruktem, který může ovlivňovat celkovou kvalitu našeho života a určuje také naše vnímání okolního světa, a to, jak se v tomto světě cítíme. Pokud dosahuje nízké úrovně můžeme mít sklony k psychickým problémům, zdravotním problémům nebo nám může celkově ovlivnit náš sociální a profesní život. Stejně tak negativní body image neboli tělesné sebepojetí může do určité míry ovlivňovat tyto životní oblasti. Z důvodu významnosti obou těchto konstruktů jsme se rozhodli věnovat tomuto tématu v naší diplomové práci, která se konkrétně zaměřuje na to, zda existuje nějaký vztah mezi body image a well-beingem žáků středních škol Ústeckého kraje. Cílem této práce bylo tento vztah identifikovat a pokusit se jej popsat. Vzhledem k výsledkům našeho výzkumného šetření pevně věříme, že se nám námi stanovené cíle této práce podařilo naplnit.

Teoretická část práce je členěna do dvou kapitol Well-being a Body image. Kapitola well-beingu se věnuje definici tohoto konstruktů a terminologii spadající do tohoto tématu. Následně se kapitola věnuje vymezení a definici well-beingu. Dále se text věnuje klasifikaci well-beingu, kde je představeno dělení osobní pohody na subjektivní a psychologickou, kterým je zde věnován i podrobnější popis. Kapitola se dále věnuje faktorům, které ovlivňují well-being a následně i popisuje well-being jako faktor ovlivňující život. Poslední podkapitola zakončující text věnující se well-beingu se věnuje konkrétně well-beingu u dospívajících, jelikož výzkumné šetření naší práce je zaměřeno na středoškoláky, kteří se momentálně nachází ve vývojové fázi dospívání, která je pro well-being kritická. Druhá kapitola věnující se konstruktů body image je strukturou podobná té první. Druhá kapitola této práci se věnuje již tématu body image neboli tělesnému sebepojetí, které významně souvisí se sebepojetím celkovým, tudíž i s well-beingem. První podkapitola se opět věnuje vymezení a terminologii konstruktů body image. Následující text práce se stručně věnuje vysvětlení vztahu mezi body image a celkovým sebepojetím člověka, kde je poukázáno na jeho důležitost v souvislosti s osobností člověka. Dále je v této kapitola popsána struktura body image. Následně se věnujeme determinantům, které ovlivňují tělesné sebepojetí

člověka, načež opět navazuje textem týkajícím se toho, jak body image ovlivňuje život. Teoretickou část práce zakončuje podkapitola věnující se vztahu body image a well-beingu, která slouží jako závěrečná spojka mezi těmito tématy a poukazuje na jejich vzájemný vztah.

Praktická část této práce se věnovala kvantitativnímu výzkumnému šetření, které jsme provedli u žáků středních škol Ústeckého kraje. Výzkum byl realizován formou dotazníkového šetření, které jsme distribuovali pomocí oslovení všech škol tohoto kraje s žádostí o šíření dotazníku mezi žáky. Do našeho výzkumného šetření se zapojilo 868 středoškoláků Ústeckého kraje. Získané data z tohoto šetření následně byly analyzovány, vyhodnoceny a popsány, načež jsme provedli jejich následnou interpretaci. Hlavním cílem naší práce, který jsme si stanovili byla identifikace vztahu mezi body image a well-beingem žáků středních škol Ústeckého kraje. Dále bylo cílem zmapovat úroveň well-beingu a body image u těchto žáků a také to jaké mají sebehodnocení a identifikovat případné rozdíly mezi dívkami a chlapci. Z výsledků tohoto výzkumného šetření vyplynulo, že skutečně existuje vztah mezi body image a well-beingem žáků středních škol, konkrétně žáci, kteří dosahovali nižší úrovně body image dosahovali i nižší úrovně well-beingu a naopak. Můžeme tedy říci, že tělesné sebepojetí středoškoláků Ústeckého kraje ovlivňuje jejich well-being. Co se týče úrovně body image a well-beingu, tak středoškoláci v Ústeckém kraji dosahují průměrných hodnot, které nepredikují negativní body image ani well-being. Co se týče body image, tak dívky dosahovaly mnohem nižší úrovně tělesného sebepojetí než chlapci. Námi zjištěné výsledky se ve většině případů shodovali s dosavadními výzkumnými studii, ale v některých případech se s nimi i rozcházel, jak zmiňujeme v interpretaci dat. Věříme, že se nám podařilo naplnit cíle této práce, které jsme si určili, a že toto šetření přineslo zajímavé výsledky.

Vzhledem k důležitosti obou těchto konstruktů doufáme, že tomuto tématu bude věnováno více pozornosti a bude realizováno více výzkumných šetření na toto téma a pevně doufáme, že tato práce bude nějakým způsobem přínosná pro budoucí výzkumy a bude nějakým způsobem využitelná v praxi.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

ALLEN, Mark S. a Emma E. WALTER, 2016. Personality and body image: A systematic review. *Body Image* [online]. **19**, 79-88 [cit. 2024-04-09]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.012

AMBWANI, Suman a Jaine STRAUSS, 2007. Love Thyself Before Loving Others? A Qualitative and Quantitative Analysis of Gender Differences in Body Image and Romantic Love. *Sex Roles* [online]. **56**(1-2), 13-21 [cit. 2024-04-12]. ISSN 0360-0025. Dostupné z: doi:10.1007/s11199-006-9143-7

ANDREW, Rachel, Marika TIGGEMANN a Levina CLARK, 2016. Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology* [online]. **21**(1), 28-39 [cit. 2024-04-11]. ISSN 1359-1053. Dostupné z: doi:10.1177/1359105314520814

ANREVA SOLUTION S.R.O., ©2023. Závěrečná zpráva z realizace výzkumného šetření rizikového chování, wellbeingu a duševního zdraví žáků v Ústeckém kraji. ANREVA SOLUTION S.R.O. Anreva Solution [online]. [cit. 2024-04-18]. Dostupné z: <https://anreva.cz/wp-content/uploads/2023/12/zaverecna-zprava-z-realizace-vyzkumneho-setreni-zaku-v-usteckem-kraji.pdf>

ARROYO, Analisa, Chris SEGRIN a Kristin K. ANDERSEN, 2017. Intergenerational transmission of disordered eating: Direct and indirect maternal communication among grandmothers, mothers, and daughters. *Body Image* [online]. **20**, 107-115 [cit. 2024-04-10]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2017.01.001

ATA, Rheanna N. et al., 2011. Factors Influencing Body Image During Adolescence. In: PREEDY, Victor R., Ronald Ross WATSON a Colin R. MARTIN, ed. *Handbook of Behavior, Food and Nutrition* [online]. New York, NY: Springer New York, s. 3221-3239 [cit. 2024-04-09]. ISBN 978-0-387-92270-6. Dostupné z: doi:10.1007/978-0-387-92271-3\_201

AVALOS, Laura, Tracy L. TYLKA a Nichole WOOD-BARCALOW, 2005. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image* [online]. **2**(3), 285-297 [cit. 2024-04-11]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2005.06.002

AVISON, William R. a Morris ROSENBERG, 1981. Conceiving the Self. *Canadian Journal of Sociology / Cahiers canadiens de sociologie* [online]. Vol. **6**(2) [cit. 2024-04-18]. ISSN 03186431. Dostupné z: doi:10.2307/3340091

BADRI, Masood et al., 2018. The effects of home and school on children's happiness: a structural equation model. *International Journal of Child Care and Education Policy* [online]. **12**(1) [cit. 2024-04-06]. ISSN 2288-6729. Dostupné z: doi:10.1186/s40723-018-0056-z

BADRI, Masood A. et al., 2022. Understanding the Interactions of Happiness, Self-Rated Health, Mental Feelings, Habit of Eating Healthy and Sport/Activities: A Path Model for Abu Dhabi. *Nutrients* [online]. **14**(1) [cit. 2024-04-05]. ISSN 2072-6643. Dostupné z: doi:10.3390/nu14010055

BARCACCIA, Barbara et al., 2023. Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology* [online]. **14** [cit. 2024-04-03]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2023.1250279

BAUER, Anika et al., 2017. Familial transmission of a body-related attentional bias – An eye-tracking study in a nonclinical sample of female adolescents and their mothers. *PLOS ONE* [online]. **12**(11) [cit. 2024-04-10]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0188186

BEARMAN, Sarah Kate et al., 2006. The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence* [online]. **35**(2), 217-229 [cit. 2024-04-09]. ISSN 0047-2891. Dostupné z: doi:10.1007/s10964-005-9010-9

BELL, Beth T., 2019. “You take fifty photos, delete forty nine and use one”: A qualitative study of adolescent image-sharing practices on social media. *International Journal of Child-Computer Interaction* [online]. **20**, 64-71 [cit. 2024-04-10]. ISSN 22128689. Dostupné z: doi:10.1016/j.ijcci.2019.03.002

BENFORD, Karis a Viren SWAMI, 2014. Body image and personality among British men: Associations between the Big Five personality domains, drive for muscularity, and body appreciation. *Body Image* [online]. **11**(4), 454-457 [cit. 2024-04-18]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2014.07.004

- BETZ, Diana E. a Laura R. RAMSEY, 2017. Should women be “All About That Bass?”: Diverse body-ideal messages and women’s body image. *Body Image* [online]. **22**, 18-31 [cit. 2024-04-10]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2017.04.004
- BLATNÝ, Marek, 2005. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-86633-35-7.
- BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
- BLATNÝ, Marek, ed., 2016. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3462-3.
- BOYES, Alice D., Garth J. O. FLETCHER a Janet D. LATNER, 2007. Male and female body image and dieting in the context of intimate relationships. *Journal of Family Psychology* [online]. **21**(4), 764-768 [cit. 2024-04-12]. ISSN 1939-1293. Dostupné z: doi:10.1037/0893-3200.21.4.764
- BURNETTE, C. Blair, Melissa A. KWITOWSKI a Suzanne E. MAZZEO, 2017. “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:” A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image* [online]. **23**, 114-125 [cit. 2024-04-10]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2017.09.001
- CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.
- CARBONNEAU, Noémie et al., 2020. A look at the intergenerational associations between self-compassion, body esteem, and emotional eating within dyads of mothers and their adult daughters. *Body Image* [online]. **33**, 106-114 [cit. 2024-04-10]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2020.02.007
- CARLSON JONES, Diane, 2004. Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology* [online]. **40**(5), 823-835 [cit. 2024-04-17]. ISSN 1939-0599. Dostupné z: doi:10.1037/0012-1649.40.5.823
- CARVALHEIRA, Ana, Leonor GODINHO a Pedro COSTA, 2016. The Impact of Body Dissatisfaction on Distressing Sexual Difficulties Among Men and Women: the Mediator Role of Cognitive Distraction. *The Journal of Sex Research* [online]. **54**(3), 331-340 [cit. 2024-04-12]. ISSN 0022-4499. Dostupné z: doi:10.1080/00224499.2016.1168771



CASH, Thomas F. a Emily C. FLEMING, 2002. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders* [online]. **31**(4), 455-460 [cit. 2024-04-11]. ISSN 0276-3478. Dostupné z: doi:10.1002/eat.10033

CASH, Thomas F, 2004. Body image: past, present, and future. *Body Image* [online]. **1**(1), 1-5 [cit. 2024-04-18]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/S1740-1445(03)00011-1

CASH, Thomas F., Tejal A. JAKATDAR a Emily Fleming WILLIAMS, 2004. The Body Image Quality of Life Inventory: further validation with college men and women. *Body Image* [online]. **1**(3), 279-287 [cit. 2024-04-11]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/S1740-1445(03)00023-8

CASTRO-PINERO, J. et al., 2010. Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine* [online]. **44**(13), 934-943 [cit. 2024-04-09]. ISSN 0306-3674. Dostupné z: doi:10.1136/bjism.2009.058321

CLARK, Levina a Marika TIGGEMANN, 2007. Sociocultural Influences and Body Image in 9 to 12-Year-Old Girls: The Role of Appearance Schemas. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* [online]. **36**(1), 76-86 [cit. 2024-04-10]. ISSN 1537-4416. Dostupné z: doi:10.1080/15374410709336570

Constitution, © 2024. World Health Organization [online]. Switzerland [cit. 2024-04-18]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

DA SILVA, Wanderson Roberto et al., 2020. Body Image Quality of Life Inventory: cross-national study in college students from four different countries. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* [online]. **25**(4), 1079-1088 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1590-1262. Dostupné z: doi:10.1007/s40519-019-00732-6

DE-JUANAS, Ángel, Teresita BERNAL ROMERO a Rosa GOIG, 2020. The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in Psychology* [online]. **11** [cit. 2024-04-03]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2020.559976

DELGADO, Paulo et al., 2020. The Subjective Well-Being of Portuguese Children in Foster Care, Residential Care and Children Living with their Families: Challenges and Implications for a Child Care System Still Focused on Institutionalization. *Child*

Indicators Research [online]. **13**(1), 67-84 [cit. 2024-04-05]. ISSN 1874-897X. Dostupné z: doi:10.1007/s12187-019-09652-4

DR. M. DHANABHAKYAM a SARATH M. Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology [online]. 603-607 [cit. 2024-04-18]. ISSN 2581-9429. Dostupné z: doi:10.48175/IJARSCT-8345

DIENER, Ed et al., 1999. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin [online]. **125**(2), 276-302 [cit. 2024-04-04]. ISSN 1939-1455. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.125.2.276

DIENER, Ed, ed., 2009. The Science of Well-Being [online]. Dordrecht: Springer Netherlands [cit. 2024-04-18]. Social Indicators Research Series. ISBN 978-90-481-2349-0. Dostupné z: doi:10.1007/978-90-481-2350-6

DIENER, Ed a Micaela Y. CHAN, 2011. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. Applied Psychology: Health and Well-Being [online]. **3**(1), 1-43 [cit. 2024-04-05]. ISSN 17580846. Dostupné z: doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

DIENER, Ed, 2012. New findings and future directions for subjective well-being research. American Psychologist [online]. **67**(8), 590-597 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1935-990X. Dostupné z: doi:10.1037/a0029541

DIENER, Ed et al., 2017. If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. Applied Psychology: Health and Well-Being [online]. **9**(2), 133-167 [cit. 2024-04-05]. ISSN 1758-0846. Dostupné z: doi:10.1111/aphw.12090

DOLAN, Paul, Tessa PEASGOOD a Mathew WHITE, 2008. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. Journal of Economic Psychology [online]. **29**(1), 94-122 [cit. 2024-04-03]. ISSN 01674870. Dostupné z: doi:10.1016/j.joep.2007.09.001

EVANS, Chris a Bridget DOLAN, 1993. Body shape questionnaire: Derivation of shortened "alternate forms." International Journal of Eating Disorders [online]. © Wiley Periodicals, LLC., **13**(3), 315-321 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1098-108X. Dostupné z: doi:10.1002/1098-108X(199304)13:3<315::AID-EAT2260130310>3.0.CO;2-3

- FARDOULY, Jasmine et al., 2015. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* [online]. **13**, 38-45 [cit. 2024-04-07]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2014.12.002
- FERRER-I-CARBONELL, Ada, 2005. Income and well-being: an empirical analysis of the comparison income effect. *Journal of Public Economics* [online]. **89**(5-6), 997-1019 [cit. 2024-04-04]. ISSN 00472727. Dostupné z: doi:10.1016/j.jpubeco.2004.06.003
- FIALOVÁ, Ludmila, 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0173-7.
- FIALOVÁ, Ludmila, 2006. *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1350-0.
- FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH, 2012. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2160-9.
- FREDRICKSON, Barbara L. a Tomi-Ann ROBERTS, 1997. Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly* [online]. **21**(2), 173-206 [cit. 2024-04-18]. ISSN 0361-6843. Dostupné z: doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- FRIEDMAN, Howard S. a Margaret L. KERN, 2014. Personality, Well-Being, and Health. *Annual Review of Psychology* [online]. **65**(1), 719-742 [cit. 2024-04-09]. ISSN 0066-4308. Dostupné z: doi:10.1146/annurev-psych-010213-115123
- FUJITA, Frank a Ed DIENER, 2005. Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. **88**(1), 158-164 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.88.1.158
- GARCIA, Danilo, Ali AL NIMA a Oscar N.E. KJELL, 2014. The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ* [online]. **2** [cit. 2024-04-03]. ISSN 2167-8359. Dostupné z: doi:10.7717/peerj.259
- GROGAN, Sarah, 2016. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* [online]. 3rd ed. London: Routledge [cit. 2022-04-26]. ISBN 9781317400431. Dostupné z: doi:10.4324/9781315681528

HARDIT, Saroj K. a James W. HANNUM, 2012. Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image* [online]. **9**(4), 469-475 [cit. 2024-04-09]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2012.06.003

HELLIWELL, John F, 2003. How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling* [online]. **20**(2), 331-360 [cit. 2024-04-04]. ISSN 02649993. Dostupné z: doi:10.1016/S0264-9993(02)00057-3

HOLLAND, Grace a Marika TIGGEMANN, 2016. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image* [online]. **17**, 100-110 [cit. 2024-04-18]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

HRACHOVINOVÁ, Tamara a Petra CHUDOBOVÁ, 2004. Body image a jeho měření: (se zaměřením na neklinickou populaci). *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Praha: ČSAV, 1957-, **48**(6), 499-509. ISSN 0009-062X.

HUPPERT, Felicia A, 2009. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being* [online]. **1**(2), 137-164 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1758-0846. Dostupné z: doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

HUPPERT, Felicia A. a Timothy T. C. SO, 2013. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research* [online]. **110**(3), 837-861 [cit. 2024-04-18]. ISSN 0303-8300. Dostupné z: doi:10.1007/s11205-011-9966-7

CHAMORRO-PREMUZIC, Tomas, Sophie VON STUMM a Adrian FURNHAM, ed., 2011. *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences* [online]. Wiley [cit. 2024-04-18]. ISBN 9781444334388. Dostupné z: doi:10.1002/9781444343120

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

CHUA, Trudy Hui Hui a Leanne CHANG, 2016. Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison

on social media. *Computers in Human Behavior* [online]. **55**, 190-197 [cit. 2024-04-10]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2015.09.011

IZZATY, Rita Eka, 2018. Happiness in early childhood. *Psychological Research and Intervention* [online]. **1(2)** [cit. 2024-04-06]. ISSN 2614-7041. Dostupné z: doi:10.21831/pri.v1i2.22024

JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza KIMPLOVÁ, ed., 2021. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2569-2.

JONES, Diane Carlson, Thorbjorg Helga VIGFUSDOTTIR a Yoonsun LEE, 2004. Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Adolescent Research* [online]. **19(3)**, 323-339 [cit. 2024-04-18]. ISSN 0743-5584. Dostupné z: doi:10.1177/0743558403258847

KASALOVÁ, Vanda a Martin DOLEJŠ, 2015. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4492-5.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2003. Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu). 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.

KEBZA, Vladimír, 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

KEERY, Helene, Patricia VAN DEN BERG a J. Kevin THOMPSON, 2004. An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image* [online]. **1(3)**, 237-251 [cit. 2024-04-10]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2004.03.001

KESEBIR, Pelin a Ed DIENER, 2009. In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. In: DIENER, Ed, ed. *The Science of Well-Being* [online]. Dordrecht: Springer Netherlands, s. 59-74 [cit. 2024-04-05]. Social Indicators Research Series. ISBN 978-90-481-2349-0. Dostupné z: doi:10.1007/978-90-481-2350-6\_3

KEYES, Corey L. M., Dov SHMOTKIN a Carol D. RYFF, 2002. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social*

Psychology [online]. **82**(6), 1007-1022 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007

KIM, Minjung et al., 2019. The antecedents and consequences of positive organizational behavior: The role of psychological capital for promoting employee well-being in sport organizations. *Sport Management Review* [online]. **22**(1), 108-125 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1441-3523. Dostupné z: doi:10.1016/j.smr.2018.04.003

KOLÁŘ, Zdeněk, 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOOPMANS, Teije A. et al., 2010. Effects of Happiness on All-Cause Mortality During 15 Years of Follow-Up: The Arnhem Elderly Study. *Journal of Happiness Studies* [online]. **11**(1), 113-124 [cit. 2024-04-05]. ISSN 1389-4978. Dostupné z: doi:10.1007/s10902-008-9127-0

KRAYER, A., D. K. INGLEDEW a R. IPHOFEN, 2007. Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Education Research* [online]. **23**(5), 892-903 [cit. 2024-04-10]. ISSN 0268-1153. Dostupné z: doi:10.1093/her/cym076

KRCH, František David, 2000. *Vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů*. *Psychiatrie* [online]. Praha: Tigis, **4**(4), 231-235 [cit. 2022-04-21]. ISSN 1211-7579. Dostupné z: <https://www.tigis.cz/images/stories/psychiatrie/2000/04/03krch.pdf>

KRCH, František David, 2010. *Mentální anorexie*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-807-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2010. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál. Psychologie (Portál). ISBN 978-80-7367-726-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.

KVALEM, Ingela Lundin et al., 2006. The interplay of personality and negative comments about appearance in predicting body image. *Body Image* [online]. **3**(3), 263-273 [cit. 2024-04-09]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2006.04.002

- LEE, Ji-Hye, 2016. Impact of School Psychological Environment Variables on Happiness of Korean Youths. *Japanese Psychological Research* [online]. **58**(4), 310-319 [cit. 2024-04-05]. ISSN 0021-5368. Dostupné z: doi:10.1111/jpr.12126
- LELKES, Orsolya, 2006. Knowing what is good for you. *The Journal of Socio-Economics* [online]. **35**(2), 285-307 [cit. 2024-04-04]. ISSN 10535357. Dostupné z: doi:10.1016/j.socec.2005.11.002
- LENCH, Heather C., 2011. Personality and Health Outcomes: Making Positive Expectations a Reality. *Journal of Happiness Studies* [online]. **12**(3), 493-507 [cit. 2024-04-04]. ISSN 1389-4978. Dostupné z: doi:10.1007/s10902-010-9212-z
- LOUKOVÁ, Tereza, Běla HÁTLOVÁ a Milena ADÁMKOVÁ SÉGARD, ed., [2015]. *Psychomotor therapy and physical self-concept*. Ústí nad Labem: University of J.E. Purkyně in Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-907-8.
- LUNA-AROCAS, Roberto a Ignacio DANVILA-DEL-VALLE, 2021. Does Positive Wellbeing Predict Job Performance Three Months Later? *Applied Research in Quality of Life* [online]. **16**(4), 1555-1569 [cit. 2024-04-05]. ISSN 1871-2584. Dostupné z: doi:10.1007/s11482-020-09835-0
- LYUBOMIRSKY, Sonja, Laura KING a Ed DIENER, 2005. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* [online]. **131**(6), 803-855 [cit. 2024-04-05]. ISSN 1939-1455. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ, c2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.
- MAHON, Ciara a David HEVEY, 2021. Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology* [online]. **12** [cit. 2024-04-10]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2021.626763
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024727158.
- MALIN, Heather, Indrawati LIAUW a William DAMON, 2017. Purpose and Character Development in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* [online]. **46**(6),

1200-1215 [cit. 2024-04-18]. ISSN 0047-2891. Dostupné z: doi:10.1007/s10964-017-0642-3

MAPHIS, Laura E. et al., 2013. Body size dissatisfaction and avoidance behavior: How gender, age, ethnicity, and relative clothing size predict what some won't try. *Body Image* [online]. **10**(3), 361-368 [cit. 2024-04-11]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2013.02.003

MCCRAE, Robert R. a Paul T. COSTA, 2004. A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences* [online]. **36**(3), 587-596 [cit. 2024-04-09]. ISSN 01918869. Dostupné z: doi:10.1016/S0191-8869(03)00118-1

MERTIKA, Antigoni, Paschalia MITSKIDOU a Anastassios STALIKAS, 2020. "Positive Relationships" and their impact on wellbeing: A review of current literature. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society* [online]. **25**(1), 115-127 [cit. 2024-04-03]. ISSN 2732-6640. Dostupné z: doi:10.12681/psy\_hps.25340

Mladé hlasy 2021: DĚTI A ŠTĚSTÍ, © 1991. Unicef: pro každé dítě [online]. Praha: Český výbor pro UNICEF [cit. 2024-04-18]. Dostupné z: <https://www.unicef.cz/mlade-hlasy-2021-deti-a-stesti/>

MOORE, L et al., 2019. The Good Childhood Report. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/344608726\\_The\\_Good\\_Childhood\\_Report\\_2019](https://www.researchgate.net/publication/344608726_The_Good_Childhood_Report_2019)

MOUNTFORD, Victoria A. a Antonia KOSKINA, 2015. Body Image. In: WADE, Tracey, ed. *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders* [online]. Singapore: Springer Singapore, s. 1-5 [cit. 2024-04-18]. ISBN 978-981-287-087-2. Dostupné z: doi:10.1007/978-981-287-087-2\_74-1

MYERS, A a JC ROSEN, 1999. Obesity stigmatization and coping: Relation to mental health symptoms, body image, and self-esteem. *International Journal of Obesity* [online]. **23**(3), 221-230 [cit. 2024-04-11]. ISSN 0307-0565. Dostupné z: doi:10.1038/sj.ijo.0800765

MYERS, David G., 2000. The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist* [online]. **55**(1), 56-67 [cit. 2024-04-04]. ISSN 1935-990X. Dostupné z: doi:10.1037/0003-066X.55.1.56



NEUMARK-SZTAINER, Dianne et al., 2006. Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health* [online]. **39**(2), 244-251 [cit. 2024-04-17]. ISSN 1054139X. Dostupné z: doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.001

NEUMARK-SZTAINER, Dianne et al., 2006. Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health* [online]. **39**(2), 244-251 [cit. 2024-04-17]. ISSN 1054139X. Dostupné z: doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.001

NEZLEK, John B., Christianne P. HAMPTON a Glenn D. SHEAN, 2000. Clinical depression and day-to-day social interaction in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology* [online]. **109**(1), 11-19 [cit. 2024-04-18]. ISSN 0021-843X. Dostupné z: doi:10.1037//0021-843X.109.1.11

OISHI, Shigehiro, Ed DIENER a Richard E. LUCAS, 2007. The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science* [online]. **2**(4), 346-360 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1745-6916. Dostupné z: doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x

OZER, Daniel J. a Verónica BENET-MARTÍNEZ, 2006. Personality and the Prediction of Consequential Outcomes. *Annual Review of Psychology* [online]. **57**(1), 401-421 [cit. 2024-04-18]. ISSN 0066-4308. Dostupné z: doi:10.1146/annurev.psych.57.102904.190127

PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

PFUND, Gabrielle N. a Nathan A. LEWIS, 2020. Aging with Purpose: Developmental Changes and Benefits of Purpose in Life Throughout the Lifespan. In: HILL, Patrick L. a Mathias ALLEMAND, ed. *Personality and Healthy Aging in Adulthood* [online]. Cham: Springer International Publishing, s. 27-42 [cit. 2024-04-18]. *International Perspectives on Aging*. ISBN 978-3-030-32052-2. Dostupné z: doi:10.1007/978-3-030-32053-9\_3

PIVARČ, Jakub, 2022. Well-being of children and adolescents: Psychosocial correlates of happiness and lifesatisfaction. *Ceskoslovenska psychologie* [online]. **66**(3), 186-211 [cit. 2024-04-17]. ISSN 0009062X. Dostupné z: doi:10.51561/cspsych.66.3.186

POVEDANO-DIAZ, Amapola, Maria MUÑIZ-RIVAS a Maria VERA-PEREA, 2020. Adolescents' Life Satisfaction: The Role of Classroom, Family, Self-Concept and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. **17**(1) [cit. 2024-04-06]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17010019

PROCTOR, Carmel L., P. Alex LINLEY a John MALTBY, 2009. Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies* [online]. **10**(5), 583-630 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1389-4978. Dostupné z: doi:10.1007/s10902-008-9110-9

PUHL, Rebecca a Kelly D BROWNELL, 2003. Ways of coping with obesity stigma: review and conceptual analysis. *Eating Behaviors* [online]. **4**(1), 53-78 [cit. 2024-04-11]. ISSN 14710153. Dostupné z: doi:10.1016/S1471-0153(02)00096-X

RAŠTICOVÁ, Martina, 2009. Prediktory nespokojenosti s tělem a souvislost s depresí v adolescenci. *E-psychologie* [online]. **3**(1), 30-42 [cit. 2022-04-14]. ISSN 1802-8853. Dostupné z: [https://e-psycholog.eu/pdf/hanzlova\\_etal.pdf](https://e-psycholog.eu/pdf/hanzlova_etal.pdf)

Rejstřík škol a školských zařízení, ©2023. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2022-04-08]. Dostupné z: <https://rejstriky.msmt.cz/rejskol/>

RICHARDS, Marcus a Felicia A. HUPPERT, 2011. Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *The Journal of Positive Psychology* [online]. **6**(1), 75-87 [cit. 2023-02-17]. ISSN 1743-9760. Dostupné z: doi:10.1080/17439760.2011.536655

ROBERTS, Alan a Emily GOOD, 2010. Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the Five-Factor traits. *Eating Behaviors* [online]. **11**(4), 211-216 [cit. 2024-04-09]. ISSN 14710153. Dostupné z: doi:10.1016/j.eatbeh.2010.04.002

RODGERS, Rachel F. a Tiffany MELIOLI, 2016. The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support. *Adolescent Research Review* [online]. **1**(2), 95-119 [cit. 2024-04-10]. ISSN 2363-8346. Dostupné z: doi:10.1007/s40894-015-0016-6

RUGGERI, Kai et al., 2020. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* [online]. **18**(1) [cit. 2024-04-18]. ISSN 1477-7525. Dostupné z: doi:10.1186/s12955-020-01423-y

RYAN, Richard M. a Edward L. DECI, 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* [online]. **55**(1), 68-78 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1935-990X. Dostupné z: doi:10.1037/0003-066X.55.1.68

RYFF, Carol D., 2013. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics* [online]. **83**(1), 10-28 [cit. 2024-04-03]. ISSN 0033-3190. Dostupné z: doi:10.1159/000353263

ŘÍČAN, Pavel, 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

SAIPHOO, Alyssa N. a Zahra VAHEDI, 2019. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior* [online]. **101**, 259-275 [cit. 2024-04-10]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2019.07.028

SELIGMAN, Martin E. P., 2014. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.

SELIGMAN, Martin E. P., 2015. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vydání druhé. Přeložil Ivana PAVLÍČKOVÁ. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2944-6.

SENÍN-CALDERÓN, Cristina et al., 2017. Body image and adolescence: A behavioral impairment model. *Psychiatry Research* [online]. **248**, 121-126 [cit. 2024-04-10]. ISSN 01651781. Dostupné z: doi:10.1016/j.psychres.2016.12.003

SHEK, Daniel T. L. a Ting Ting LIU, 2014. Life Satisfaction in Junior Secondary School Students in Hong Kong: A 3-Year Longitudinal Study. *Social Indicators Research* [online]. **117**(3), 777-794 [cit. 2024-04-18]. ISSN 0303-8300. Dostupné z: doi:10.1007/s11205-013-0398-4

SHEK, Daniel T. L. a Lu-Yin LIANG, 2018. Psychosocial Factors Influencing Individual Well-Being in Chinese Adolescents in Hong Kong: a Six-Year Longitudinal

Study. *Applied Research in Quality of Life* [online]. **13**(3), 561-584 [cit. 2024-04-06]. ISSN 1871-2584. Dostupné z: doi:10.1007/s11482-017-9545-4

SHIELDS, Michael A. a Stephen Wheatley PRICE, 2005. Exploring the Economic and Social Determinants of Psychological Well-Being and Perceived Social Support in England. *Journal of the Royal Statistical Society Series A: Statistics in Society* [online]. **168**(3), 513-537 [cit. 2024-04-03]. ISSN 0964-1998. Dostupné z: doi:10.1111/j.1467-985X.2005.00361.x

SIRGY, M. Joseph, 2021. *The Psychology of Quality of Life* [online]. Cham: Springer International Publishing [cit. 2024-04-18]. Social Indicators Research Series. ISBN 978-3-030-71887-9. Dostupné z: doi:10.1007/978-3-030-71888-6

SMOLAK, Linda a J. Kevin THOMPSON, ed., 2009. *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment.* (2nd ed) [online]. Washington: American Psychological Association [cit. 2024-04-18]. ISBN 1-4338-0405-0. Dostupné z: doi:10.1037/11860-000

SOLMI, Marco et al., 2022. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry* [online]. **27**(1), 281-295 [cit. 2024-04-18]. ISSN 1359-4184. Dostupné z: doi:10.1038/s41380-021-01161-7

Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2022/2023, © 2024. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2024-04-18]. Dostupné z: <https://statis.msmt.cz/rocenka/rocenka.asp>

STEEL, Piers, Joseph SCHMIDT a Jonas SHULTZ, 2008. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin* [online]. **134**(1), 138-161 [cit. 2024-04-09]. ISSN 1939-1455. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.134.1.138

STEINBERG, Laurence, 2005. Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences* [online]. **9**(2), 69-74 [cit. 2024-04-18]. ISSN 13646613. Dostupné z: doi:10.1016/j.tics.2004.12.005

STRELAN, Peter a Duane HARGREAVES, 2005. Reasons for Exercise and Body Esteem: Men's Responses to Self-Objectification. *Sex Roles* [online]. **53**(7-8), 495-503 [cit. 2024-04-11]. ISSN 0360-0025. Dostupné z: doi:10.1007/s11199-005-7137-5

STUTZER, Alois, 2004. The role of income aspirations in individual happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization* [online]. **54**(1), 89-109 [cit. 2024-04-04]. ISSN 01672681. Dostupné z: doi:10.1016/j.jebo.2003.04.003

SU, Hong et al., 2019. The mediating and moderating roles of self-acceptance and self-reported health in the relationship between self-worth and subjective well-being among elderly Chinese rural empty-nester. *Medicine* [online]. **98**(28) [cit. 2024-04-18]. ISSN 0025-7974. Dostupné z: doi:10.1097/MD.00000000000016149

SUH, Eunkook M. a Shigehiro OISHI, 2002. Subjective Well-Being Across Cultures. *Online Readings in Psychology and Culture* [online]. **10**(1) [cit. 2024-04-05]. ISSN 2307-0919. Dostupné z: doi:10.9707/2307-0919.1076

SUCHOMEL, Aleš, 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-140-6.

SWAMI, VIREN et al., 2013. Body image and personality: Associations between the Big Five Personality Factors, actual-ideal weight discrepancy, and body appreciation. *Scandinavian Journal of Psychology* [online]. **54**(2), 146-151 [cit. 2024-04-09]. ISSN 0036-5564. Dostupné z: doi:10.1111/sjop.12014

ŠVINGALOVÁ, Dana, 2006. *Kapitoly z psychologie*. Vyd. 2., upr. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-7372-043-4.

TAY, Louis et al., 2013. Social Relations, Health Behaviors, and Health Outcomes: A Survey and Synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being* [online]. **5**(1), 28-78 [cit. 2024-04-04]. ISSN 1758-0846. Dostupné z: doi:10.1111/aphw.12000

TAYLOR, Shelley E., 2011. Social Support: A Review. In: FRIEDMAN, Howard S., ed. *The Oxford Handbook of Health Psychology* [online]. Oxford University Press, s. 190-214 [cit. 2024-04-04]. ISBN 019534281X. Dostupné z: doi:10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009

THE CHILDREN'S SOCIETY, ©2024. Good Childhood Index. THE CHILDREN'S SOCIETY. The Children's society [online]. [cit. 2024-04-18]. Dostupné z: <https://www.childrenssociety.org.uk/information/professionals/good-childhood-index>

THOMPSON, J. Kevin et al., 1999. *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance* [online]. Washington: American Psychological Association [cit. 2024-04-10]. ISBN 1-55798-541-3. Dostupné z: doi:10.1037/10312-000

THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

TIAN, Lili, Jiayin ZHANG a E. Scott HUEBNER, 2015. Preliminary Validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS) Among Chinese Elementary School Students. *Child Indicators Research* [online]. **8**(4), 907-923 [cit. 2024-04-05]. ISSN 1874-897X. Dostupné z: doi:10.1007/s12187-014-9295-x

TIGGEMANN, Marika a Amy SLATER, 2013. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders* [online]. **46**(6), 630-633 [cit. 2024-04-17]. ISSN 0276-3478. Dostupné z: doi:10.1002/eat.22141

TOBIN, David L. et al., 1989. The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research* [online]. **13**(4), 343-361 [cit. 2024-04-04]. ISSN 0147-5916. Dostupné z: doi:10.1007/BF01173478

TYLKA, Tracy L. a Natalie J. SABIK, 2010. Integrating Social Comparison Theory and Self-Esteem within Objectification Theory to Predict Women's Disordered Eating. *Sex Roles* [online]. **63**(1-2), 18-31 [cit. 2024-04-11]. ISSN 0360-0025. Dostupné z: doi:10.1007/s11199-010-9785-3

TYLKA, Tracy L. a Nichole L. WOOD-BARCALOW, 2015. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image* [online]. **12**, 53-67 [cit. 2024-04-11]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2014.09.006

VARTANIAN, Lenny R. a Lydia E. HAYWARD, 2020. Dimensions of internalization relevant to the identity disruption model of body dissatisfaction. *Body Image* [online]. **32**, 1-4 [cit. 2024-04-10]. ISSN 17401445. Dostupné z: doi:10.1016/j.bodyim.2019.10.008

VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0841-3

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VANDENBOSCH, Laura, Jasmine FARDOULY a Marika TIGGEMANN, 2022. Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology* [online]. **45** [cit. 2024-04-18]. ISSN 2352250X. Dostupné z: doi:10.1016/j.copsyc.2021.12.002

VEENHOVEN, R., 2008. Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies* [online]. **9**(3), 449-469 [cit. 2024-04-05]. ISSN 1389-4978. Dostupné z: doi:10.1007/s10902-006-9042-1

VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, ed., 2019. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace.* Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978- 80-247-5775-9

WOŻNIAK, Mateusz, 2018. "I" and "Me": The Self in the Context of Consciousness. *Frontiers in Psychology* [online]. **9** [cit. 2024-04-18]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2018.01656

ZAMIRI-MIANDOAB, Nasrin et al., 2023. The effect of counseling with cognitive behavior approach on self-esteem and body image in lactating mothers: randomized clinical trial. *BMC Psychology* [online]. **11**(1) [cit. 2024-04-11]. ISSN 2050-7283. Dostupné z: doi:10.1186/s40359-023-01363-4

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 Struktura respondentů dle pohlaví.....	58
Graf 2 Struktura respondentů dle navštěvovaného ročníku.....	59
Graf 3 Sestupná hierarchie oblastí kvality života a toho jaký má na ně body image vliv žáků středních škol Ústeckého kraje .....	84
Graf 4 Průměrné skóre respondentů v jednotlivých oblastech well-beingu .....	91



**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 Multidimenzionální model psychologické pohody dle Carol Ryff.....	18
Obrázek 2 Model PERMA dle Seligmana.....	22
Obrázek 3 Osobnostní dimenze podle pětifaktorového modelu osobnosti (Blatný, 2010) .	25
Obrázek 4 Základní složky tělesného sebepojetí (Mrazek, 1986 In Fialová, 2001).....	38
Obrázek 5 Složky body image v kontextu celkového sebepojetí.....	38
Obrázek 6 Klasifikace skóre dotazníku BIQLI.....	75
Obrázek 7 Klasifikace skóre dotazníku BIQLI (2) .....	83
Obrázek 8 Škála hodnocení dosaženého skóre v druhé části dotazníku „The good childhood index“ .....	88
Obrázek 9 Škála hodnocení dosaženého skóre v druhé části dotazníku „The good childhood index“ .....	91
Obrázek 10 Sestupná hierarchie spokojenosti žáků v jednotlivých oblastech well-beingu v dotazníku „The good childhood index“ .....	92
Obrázek 11 Vzorec pro výpočet studentova t-testu (Chráška, 2016).....	96
Obrázek 12 Vzorec pro vypočítání směrodatné odchylky pro studentův t-test (Chráška, 2016).....	96
Obrázek 13 Dosazený vzorec pro výpočet H3.....	97
Obrázek 14 Dosazený vzorec pro výpočet H1.....	98
Obrázek 15 Dosazený vzorec pro výpočet H1 2. část .....	99
Obrázek 16 Dosazený vzorec pro výpočet H2.....	100
Obrázek 17 Výsledky Pearsonova koeficientu korelace v programu statistica .....	101

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Ukázka 1. části dotazníku „The good childhood index“.....	52
Tabulka 2 Oblasti životní spokojenosti v dotazníku „The good childhood index“ .....	53
Tabulka 3 Struktura výzkumného vzorku dle pohlaví .....	56
Tabulka 4 Věková struktura respondentů.....	58
Tabulka 5 Odpovědi respondentů na Rosenbergovu škálu sebehodnocení.....	60
Tabulka 6 Odpovědi respondentů na Rosenbergovu škálu sebehodnocení.....	64
Tabulka 7 Výsledky žáků středních škol Ústeckého kraje na Rosenbergově škále sebehodnocení.....	65
Tabulka 8 Odpovědi respondentů na dotazník BSQ-16 B .....	67
Tabulka 9 Výsledky žáků středních škol Ústeckého kraje v dotazníku BSQ-16 B.....	73
Tabulka 10 Odpovědi respondentů na dotazník BIQLI .....	75
Tabulka 11 Průměrné dosažené skóre žáky v dotazníku BIQLI.....	83
Tabulka 12 Odpovědi žáků na první část dotazníku „The good childhood index“ .....	85
Tabulka 13 Průměrné skóre žáků v první části dotazníku „The good childhood index“ ....	87
Tabulka 14 Odpovědi respondentů na druhou část dotazníku The good childhood index .	88
Tabulka 15 Průměrné skóre žáků v druhé části dotazníku „The good childhood index“ ...	91
Tabulka 16 Průměrné skóre žáků – Rosenbergova škála sebehodnocení H3.....	96
Tabulka 17 Průměrné skóre žáků v 1. části dotazníku „The good childhood index“ H1 ...	98
Tabulka 18 Průměrné skóre žáků v 2. části dotazníku „The good childhood index“ H1 ...	99
Tabulka 19 Průměrné skóre dosažené žáky v dotazníku BSQ-16 B H2.....	100

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Název přílohy

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

1. Zaškrtněte prosím políčko, které nejlépe vyjadřuje váš postoj k danému výroku. \*

<b>1</b>	<b>Naprosto souhlasím</b>
<b>2</b>	<b>Souhlasím</b>
<b>3</b>	<b>Nesouhlasím</b>
<b>4</b>	<b>Naprosto nesouhlasím</b>

	1	2	3	4
Mám pocit, že jsem jako člověk při nejmenším stejně hodnotný, stejně dobrý jako ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Celkově mívám tendenci považovat se za neúspěšného člověka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře, jako většina ostatních lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdý.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám k sobě kladný vztah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Celkově jsem se sebou spokojený.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chtěl bych si sám sebe víc vážít.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Občas mám dost pocit, že nejsem užitečný.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Někdy si myslím, že jsem naprosto nemožný.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





5. Přečti si prosím každou otázku a vyber příslušnou odpověď dle toho jak se cítíš \*  
ohledně svého těla.

1	Nikdy
2	Zřídka
3	Někdy
4	Často
5	Velmi často
6	Vždy

1 2 3 4 5 6

Báli jste se o svou postavu natolik, že jste měli pocit, že by jste měli držet dietu?

Bál/a jsi se, že by si mohl/a ztloustnout?

Cítíš se tlustý/á kvůli pocitu sytosti? (např. když sníš hodně jídla)

Všiml/a sis někdy vzhledu někoho jiného a cítil/a ses, že jeho jeho vzhled je ve srovnání s tvým lepší?

Narušilo přemýšlení o své postavě tvoji schopnost soustředit se? (např. u sledování televize, konverzace či jiných aktivitách)

Cítíš se tlustý/á, když jsi nahý/á? (např. při sprchování)

Představoval/a sis někdy odřezávání tuků/masa z tvého těla?

Vyhl/a si se někdy společenské akci (např. večírky, plesy a další), kvůli tomu, že si měl/a špatný pocit ze své postavy?

Připadal/a sis někdy nadměrně velký/á a zoblený/á?

Myslel/a sis, že jsi ve formě, ve které jsi, protože ti chybí sebekontrola?

Měl/a si obavy z toho, že ostatní lidé uvidí kolem tvého pasu/břicha válečky tuku?

Když jsi ve společnosti obáváš se, že zabereš příliš mnoho místa? (například při sezení na pohovce)

Když vidíš svůj odraz v zrcadle, cítíš se špatně kvůli své postavě??

Stiskl/a si některou část svého těla, aby si viděl/a kolik je tam tuku?

Vyhýbal ses situacím, při kterých by lidé mohli vidět tvé tělo? (např. společné šatny, koupaliště)

Byl/a jsi ve společnosti jiných lidí obzvláště sebevědomý/á ohledně své postavy?

---

6. Myslíš si, že spokojenost s tvým vlastním tělem ovlivňuje tvou celkovou životní spokojenost? Níže můžeš k této otázce napsat svou odpověď a svůj názor.

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

---

---

7. Pohlaví: \*

**Muž = 1**

**Žena = 2**

1

2

---

8. Věk (uveď prosím pouze číslovku) \*

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

---

9. Ročník \*

1

2

3

4